

## Подготовка аварийного комплекта

Если у кого-либо в вашей семье есть особые потребности, приготовьте все необходимое для удовлетворения этих потребностей заблаговременно. Кроме того, приготовьте наборы для чрезвычайных ситуаций в следующей комплектации

- двухнедельный запас непортящихся продуктов и ручной консервный нож;
  - двухнедельный запас воды (четыре литра воды на человека в день);
  - портативный теле- или радиоприемник на батарейках и запасные батарейки;
  - фонарик и запасные батарейки;
  - аптечка;
  - санитарно-гигиенические средства (антибактериальный лосьон для рук, влажные салфетки, туалетная бумага);
  - спички в водонепроницаемом контейнере;
  - свисток; дополнительная одежда, дождевики и одеяла;
  - ксерокопии удостоверений личности и кредитных карточек; наличные деньги; мелкая монета;
  - очки, контактные линзы и раствор для линз
  - предметы, необходимые младенцам: детское питание, подгузники, бутылочки и пустышки
  - инструменты, корм для домашних животных и карта местности.
- Особые потребности лиц с инвалидностью**
- Составьте план действия в чрезвычайной ситуации и соберите набор для чрезвычайных ситуаций в соответствии с вашими индивидуальными потребностями.
  - Приготовьте запасные очки, батарейки, слуховой аппарат и средство обеспечения подвижности на случай повреждения тех, которыми вы обычно пользуетесь.
  - Составьте список важной информации, перечислив в нем специальное оборудование, которым вы пользуетесь, и указания относительно того, что делать, если вы не сможете объяснить.

## Ресурсы

Округ Лос-Анджелес  
Department of Mental Health  
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

1-800 854-7771

или

562-651-2549 линия TDD/TTY

Круглосуточно, в том числе в выходные  
и в праздничные дни

Округ Лос-Анджелес  
Department of Public Health

1-800-427-8700 или [ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

Округ Лос-Анджелес  
Community and Senior Services

213-738-2600 или [dcss.co.la.ca.us](http://dcss.co.la.ca.us)

Los Angeles City Department on Disability

213-202-2764 или 213-202-2755 TTY  
или [lacity.org/dod](http://lacity.org/dod)

Округ Лос-Анджелес  
Department of Animal Care and Control

562-728-4882 или [animalcare.lacounty.gov](http://animalcare.lacounty.gov)

Справочная служба округа Лос-Анджелес

Наберите 211 или [211a.org](http://211a.org)

Справочная служба г. Лос-Анджелес

Наберите 311 или [lacity.org/LAFD/311.htm](http://lacity.org/LAFD/311.htm)

Программа по выживанию в чрезвычайной  
ситуации Emergency Survival Program

[espfocus.org](http://espfocus.org)

## Округ Лос-Анджелес Окружной совет



Hilda L. Solis

Первый район

Mark Ridley-Thomas

Второй район

Sheila Kuehl

Третий район

Janice Hahn

Четвертый район

Kathryn Barger

Пятый район

Sachi A. Hamai

Председатель

Округ Лос-Анджелес  
Department of Mental Health  
Community and Government Relations Division  
Руководитель отдела общественной информации

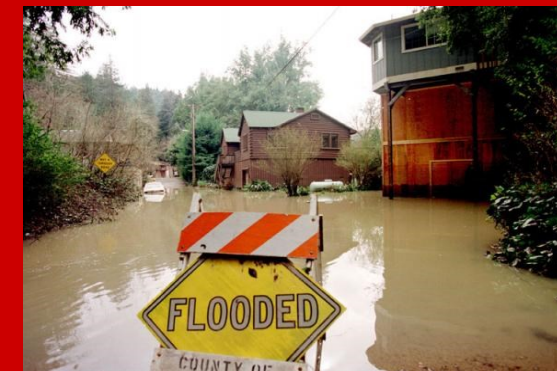
550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

## Округ Лос-Анджелес Department of Mental Health



**Чрезвычайные ситуации,  
вызванные наводнениями**



*Дарим надежду, заботимся о здоровье,  
содействуем восстановлению*

**Emergency Outreach Bureau  
Disaster Services**

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

**Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.**  
доктор социальной службы, директор



## Округ Лос-Анджелес Department of Mental Health

### Наша миссия

Повышать качество жизни путем создания связей, направленных на повышение способности сообщества к восстановлению и к преодолению чрезвычайных ситуаций.

### Что такое чрезвычайная ситуация, вызванная наводнением?

Наводнения — это самые распространенные стихийные бедствия. Как правило, их провоцируют сильные ливни, которые приводят к переполнению водоемов или скоплению воды на отдельных участках суши. Вода при наводнении может прибывать медленно или быстро, как при сильном паводке. Бурные паводки — наиболее опасный вид наводнения. Они происходят, когда слишком большое количество воды прорывает искусственные сооружения — дамбы или запруды.

### Паводковое предупреждение

#### В случае объявления паводка, вы должны

- заполнить топливный бак своего транспортного средства и проверить его аварийный комплект;
- если у вас нет транспортного средства, договориться о возможности совместной эвакуации с друзьями или родными;
- собрать важные документы, например, медицинскую карту, страховую карточку, удостоверения личности и поместить их в водонепроницаемый пакет, который нужно будет взять с собой во время эвакуации;
- запастись питьевой водой;
- прислушиваться к сиренам и сигналам, оповещающим о начале стихийного бедствия.
- отвести скот и домашних животных в безопасное место. Санитарно-пищевые нормы не позволяют приводить животных в убежища.
- перевести термостаты холодильников и морозильников в положение максимального холода.

### Оползни

Оползни, как правило, происходят во время сильных ливней или быстрого таяния снега и усугубляют действие наводнения, которое часто сопутствует подобным явлениям. Оползни характерны для территорий, подверженных лесным пожарам. Некоторые оползни движутся столь стремительно, что приводят к внезапным и неожиданным разрушениям и жертвам.

[redcross.org/](http://redcross.org/)

### Готовность к наводнению

#### Основные шаги, которые следует предпринять для подготовки к шторму

- Свяжитесь с плановым отделом округа и узнайте, не находится ли ваш дом на территории, подверженной наводнениям или оползням.
- Узнайте о принятых в вашем районе планах действий при чрезвычайной ситуации, предупреждающих сигналах, маршрутах эвакуации и местонахождении укрытий.
- Перед эвакуацией будьте готовы отключить электроэнергию, перекрыть газ и водопровод.
- Спланируйте маршрут эвакуации для своей семьи на случай наводнения и проведите учебную эвакуацию.
- Во избежание проникновения воды в дом через водостоки, унитаз и другие канализационные соединения установите обратные клапаны или заглушки.

[emergency.cdc.gov/disasters/floods/](http://emergency.cdc.gov/disasters/floods/)

#### Действия после наводнения

- Избегайте потоков или движущейся воды. Она может быть загрязнена нефтью, бензином или сточными водами.
- Кроме того, вода может нести электрический заряд от подземных или затопленных линий электропередач.
- Будьте осторожны на территориях, где вода отступила. Подмытые дороги могут не выдержать вес автомобиля.
- Держитесь подальше от затопленных линий электропередач и сообщите о них работникам служб электроснабжения.

### Реакции

#### Распространенные реакции

- скорбь по поводу потери имущества;
- чувство собственной беспомощности;
- чувство беспокойства и тревоги;
- неспособность отдохнуть и расслабиться;
- чрезмерное волнение;
- страх за себя, детей, супруга или супруги, родителей и домашних животных

#### Длительный эффект

Если вы или кто-то из ваших близких испытываете трудности в этот период неопределенности, вы можете обратиться за профессиональной помощью.

#### Противодействие

Большинству людей удастся восстановиться после травмы. Довольно часто для этого приходится

- осознать, что ваши реакции вполне адекватны;
- войти в размеренную колею;
- найти способ расслабиться и не относиться к себе слишком строго;
- заняться тем, что вам нравится;
- признать, что нельзя контролировать все;
- поговорить с теми, кто пережил нечто подобное;
- обратиться за поддержкой к родным, друзьям, представителям духовенства или к тем, кому вы доверяете;
- признать, что вам требуется профессиональная помощь.



### Как совладать с ситуацией

#### Что можно сделать для детей и подростков

- Правдиво разъясните детям суть происходящего с учетом их возраста.
- Помогите детям и подросткам выразить свои чувства.
- Как и прежде, составляйте детям распорядок дня и обеспечивайте его соблюдение.
- Ограничьте доступ детей к СМИ.

#### Стратегии преодоления для взрослых

- Говорите о своих переживаниях.
- Поговорите с другими жертвами бедствия, и это будет способствовать вашему собственному восстановлению.
- Принимайте помощь от родных, близких, сотрудников и представителей духовенства.
- Не забывайте, что физические и эмоциональные реакции на бедствие вполне адекватны.
- Думайте о своих сильных сторонах.
- Примите участие в устранении последствий бедствия; помощь, оказанная другим людям будет способствовать вашему собственному восстановлению.

### Чего ждать дальше

- Слушайте репортажи новостей, чтобы узнать, можно ли пить водопроводную воду.
- Если снова будет объявлено паводковое предупреждение, вы узнаете об этом от сотрудников службы по ликвидации последствий чрезвычайной ситуации или из местных теле- и радиотрансляций.
- В случае объявления эвакуации немедленно подчинитесь и следуйте указаниям официальных лиц относительно маршрутов движения и местоположения укрытий.
- Вам могут порекомендовать «укрыться на месте», то есть, не выходить из дома или офиса, а могут направить куда-либо еще.