

## Подготовка набора для чрезвычайных ситуаций

Если у кого-либо в вашей семье есть особые потребности, подготовьте все необходимое для удовлетворения этих потребностей заблаговременно. Кроме того, подготовьте 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 с инструкцией;
- санитарно-гигиенические средства (антибактериальный лосьон для рук, влажные салфетки, туалетная бумага);
- спички в водонепроницаемом контейнере;
- свисток; дополнительная одежда 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.
- Составьте подробный перечень лиц, с которыми нужно связаться в случае чрезвычайной ситуации, указав в нем родных, близких и врачей.

## 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 [acity.org/dod](http://acity.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 цунами



*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



## Наша миссия

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

## Что такое цунами ?

Цунами, также называемые сейсмическими морскими волнами, могут быть вызваны землетрясениями, подводными оползнями, извержениями подводных вулканов или падением в океан крупного метеорита. Не все землетрясения вызывают цунами. Чтобы это произошло, землетрясение должно возникнуть под океаном или в непосредственной близости от него, быть достаточно сильным и привести в движение морское дно. Цунами может повлечь за собой большие человеческие жертвы и разрушения. После наката первой волны, следующие волны могут быть значительно выше и достигать побережья с интервалом от нескольких минут до нескольких часов.

## Факты о цунами

### Что необходимо знать о цунами

- Цунами—это не одна волна, а серия волн. Далеко не всегда первая волна является наиболее разрушительной. Цунами — это не приливные волны
- Цунами могут произойти в любое время дня и ночи. Обычно они спровоцированы
- и возникают практически без предупреждения
- Высота волны как правило составляет 10 – 20 футов, однако порой могут достигать 100 футов и более
- Цунами могут двигаться быстрее бегущего человека

## Словарь цунами

### Предупреждение

Объявляется при возникновении иницирующего события или регистрации цунами в бассейне Тихого океана.

### Готовность

Объявляется, когда опасность цунами еще не подтвердилась, но может существовать и реализоваться в течение следующего часа.

### Прогноз

Объявляется, когда в бассейне Тихого океана произошло землетрясение, способное привести к цунами.

## Действия во время цунами

### Полезные рекомендации, которым можно следовать, если произошло цунами

- Если вы находитесь в учебном заведении, следуйте советам учителей и других сотрудников.
- Если вы находитесь дома, покиньте его. Выберите в любое безопасное место за пределами зоны эвакуации.
- Следуйте рекомендациям местных организаций по чрезвычайным ситуациям и правоохранительных органов.
- Если, находясь на пляже или вблизи океана, вы ощутили колебания земной поверхности, немедленно перебирайтесь на возвышенность. НЕ дожидайтесь объявления предупреждения о цунами
- Держитесь подальше от рек и ручьев, впадающих в океан.

Если после объявления предупреждения о цунами вы не успеваете перебраться на возвышенность или выбраться с побережья, вы можете укрыться в высотном, многоэтажном железобетонном отеле.

[nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html](https://www.nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html)

## Реакции

### Распространенные реакции

- страх и тревога;
- неспособность сосредоточиться;
- кошмары и навязчивые мысли;
- печаль;
- потеря аппетита или переедание;
- физические реакции: головные боли, боли в спине, проблемы с пищеварением, и т. п.

### 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 тяжелой ситуации с учетом их возраста.
- Помогите детям выразить свои чувства.
- Обязательно выслушивайте их рассказы о том, что произошло
- 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.
- Регулярно общайтесь с друзьями и родными.
- Думайте о своих сильных сторонах.
- Обратитесь за помощью, в том числе, финансовой, эмоциональной и медицинской.
- Слушайте указания по радио и телевидению.

## Будьте в курсе событий

- 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.
- Не покидайте убежища или своего дома до соответствующего распоряжения властей.