

## Подготовка набора для чрезвычайных ситуаций

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 и одеяла;
- 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.
- Список рецептурных препаратов с указанием дозировки, инструкций по применению и фамилии врача.

## 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 [211la.org](http://211la.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 сибирской язвой

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 сибирской язвой?

Сибирская язва — это острое инфекционное заболевание, возбудителями которого являются спорообразующие бактерии вида *Bacillus anthracis*.

Чаще всего оно возникает у диких и домашних животных (крупный рогатый скот, овцы, козы, верблюды, антилопы и другие травоядные животные), однако может передаваться и людям, контактирующим с зараженными животными.

### Каким образом происходит заражение?

#### Сибирская язва переносится животными

Люди могут заразиться сибирской язвой в результате физического контакта с продуктами, полученными от зараженных животных, или вдохнув содержащиеся в этих продуктах (например, в шерсти) споры. Кроме этого возможно заражение желудочно-кишечной формой сибирской язвы в результате употребления в пищу мяса зараженных животных, не прошедшего достаточную термическую обработку.

#### Сибирская язва как биологическое оружие

Порошок сибирской язвы может использоваться в качестве биологического оружия.



## Подверглись ли вы риску заражения?

В зависимости от формы заболевания, симптомы сибирской язвы могут быть различными. Существует три пути распространения сибирской язвы:

#### Кожный — Через кожу

Первичный симптом — ранка, на месте которой образуется волдырь диаметром 1–3 см. На месте волдыря, в свою очередь, образуется кожная язва с черной сердцевинкой. Ранка, волдырь и язва безболезненны.

#### Легочный — Через легкие

Первичные симптомы легочной формы сибирской язвы напоминают обычную простуду, которая через несколько дней может привести к тяжелым нарушениям дыхания и вызвать шок. При отсутствии немедленного лечения антибиотиками легочная форма сибирской язвы, как правило, смертельна.

#### Желудочно-кишечный — Через пищеварительный тракт

После употребления в пищу зараженного мяса возникает острая тошнота, потеря аппетита, рвота, жар, сопровождающийся болью в животе, кровохаркание, и острая диарея. Симптомы также могут включать язвы и боль в горле, трудности при глотании, заметное опухание шеи и регионарных лимфатических узлов.

## Минимизация воздействия

#### Профилактика

**Профилактика после контакта с возбудителем:** Если после контакта с возбудителем человек не заболел, ему назначают профилактическое лечение: антибиотики (например, ципрофлоксацин, левофлоксацин, доксициклин или пенициллин) в сочетании с вакциной сибирской язвы.

#### Лечение

**Лечение после заражения:** В качестве лечения, как правило, назначают 60-дневный курс антибиотиков. Успех лечения зависит от формы сибирской язвы и от своевременности его начала.

**Вакцинация:** Вакцина для профилактики сибирской язвы существует, однако широким слоям населения она пока не предоставляется. Ее назначают тем, кто находится в группе риска заражения сибирской язвой, в том числе некоторым категориям военнослужащих армии США, сотрудникам лабораторий, а также лицам, направляющимся в зараженные районы или покидающим их. Если заражение сибирской язвой явилось результатом применения биологического оружия, вакцину назначают людям, которые подверглись его воздействию.

## Реакции

#### Типичные реакции

- боязнь невидимых веществ или заражения;
- гнев, направленный на злоумышленников или представителей властей;
- утрата доверия к госучреждениям;
- социальная изоляция или отчуждение;
- чрезмерное волнение;
- грусть и безнадежность;
- расстройства сна;
- страх смерти от заражения.

#### 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 удается 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 и подросткам выразить свои чувства.
- Пусть они расскажут о том, что с ними произошло.
- Составьте для детей распорядок дня и обеспечьте его соблюдение.
- Дайте детям возможность выразить свои эмоции в творчестве, например, в рисовании.
- Ограничьте доступ детей к СМИ.

#### Стратегии преодоления для взрослых

- Говорите о своих переживаниях.
- Беседуйте с другими жертвами бедствия.
- Регулярно общайтесь с друзьями и родными.
- Не забывайте, что физические и эмоциональные реакции на бедствие вполне адекватны.
- Не засиживайтесь у телевизора.
- Примите участие в устранении последствий бедствия; помощь другим людям будет способствовать вашему собственному восстановлению.

## Будьте в курсе событий

- Слушайте указания по радио и телевидению.
- 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.