

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);
 - огнетушитель;
 - электрообогреватель с автоматическим выключателем и без элементов накаливания;
 - портативный теле- или радиоприемник на батарейках и запасные батарейки;
 - аптечка; спички в водонепроницаемом контейнере; фонарик с запасными батарейками;
 - санитарно-гигиенические средства (антибактериальный лосьон для рук, влажные салфетки, туалетная бумага);
 - 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, средства для домашних животных и т. п.
- 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.
 - Подготовьте список специального оборудования, которым вы пользуетесь, и указания относительно того, что делать, если вы не сможете объяснить.
 - Составьте перечень рецептурных препаратов с указанием дозировки, инструкций по

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

Округ Лос-Анджелес
Community and Senior Services

213-738-2600 или dcss.co.la.ca.us

Los Angeles City Department on Disability

213-202-2764 или 213-202-2755 (TTY)

или lacity.org/dod

Округ Лос-Анджелес
Department of Animal Care and Control

562-728-4882 или animalcare.lacounty.gov

Справочная служба округа Лос-Анджелес

Наберите 211 или 211la.org

Справочная служба г. Лос-Анджелес

Наберите 311 или lacity.org/LAFD/311.htm

Программа по выживанию в чрезвычайной
ситуации (Emergency Survival Program)

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

Округ Лос-Анджелес Department of Mental Health



**Чрезвычайные ситуации,
вызванные землетрясениями**



*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

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



Округ Лос-Анджелес Department of Mental

Наша миссия

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

Что такое землетрясение?

Землетрясение — это сотрясение, покачивание или внезапные толчки земной поверхности. С их помощью Земля избавляется от излишних напряжений.

Землетрясения приводят к крупным разрушениям зданий и других искусственных сооружений, разрывам линий электропередач и газоснабжения (а следовательно, к пожарам), вызывают оползни, снежные лавины, цунами (гигантские морские волны) и извержения вулканов.

Землетрясения обрушиваются внезапно, яростно и без предупреждения. Никто не знает, когда и где произойдет землетрясение, но постараться уберечься от смерти, травматизма и потери имущества во время землетрясения может каждый, кто соблюдает следующие меры безопасности.

Будьте готовы к землетрясению

Проверьте, есть ли в доме опасные места

Прикрепите полки к стенам; поместите бьющиеся, большие или тяжелые предметы на нижние полки.

Определите безопасные места как внутри, так и снаружи дома В доме можно залезть под прочный стол или встать к внутренней стене подальше от окон, книжных шкафов или высокой мебели, которая может упасть. На улице следует держаться подальше от зданий, деревьев, телефонных линий и линий электропередач, мостов и эстакад.

Просвещайтесь сами и просвещайте своих родных Отработайте эвакуацию; учите детей, как и когда следует звонить в 9-1-1, в полицию или противопожарную службу, как и когда отключать газ, электричество и воду.

Все, что может потребоваться в чрезвычайной ситуации, должно быть под рукой Приготовьте набор для чрезвычайных ситуаций для каждого члена семьи, включив в него продукты, одежду, лекарства и игрушки.

Разработайте план обеспечения связи в чрезвычайных ситуациях Номер телефона и адрес родственника или друга за пределами штата, который будет служить семейным контактным лицом; определите «место встречи».

Во время землетрясения

Если вы находитесь в помещении

- **ЛЯГТЕ** на пол; найдите **УКРЫТИЕ** под прочным столом или другим предметом мебели; и **ДЕРЖИТЕСЬ** до тех пор, пока не перестанет трясти.
- Если рядом нет стола, обхватите лицо и голову руками и присядьте во внутреннем углу здания.
- Держитесь подальше от стекол, окон, наружных дверей и стен и всего, что может упасть, например светильников и мебели.
- Оставайтесь внутри, пока не перестанет трясти и можно будет выйти наружу. Находящиеся в помещениях люди получают больше всего травм именно при попытке сменить позицию или покинуть здание во время землетрясения.
- Не зажигайте спички.
- НЕ пользуйтесь лифтами.

Если вы находитесь на улице

- Перейдите на открытое место, если это можно сделать безопасно; держитесь подальше от линий электропередач, деревьев и других опасных объектов.
- Если вы находитесь за рулем, сверните на обочину (подальше от зданий или деревьев), остановитесь и оставайтесь в машине до тех пор, пока не перестанет трясти; держитесь подальше от эстакад, поврежденных участков дороги, мостов и съездов.

После землетрясения

Ожидайте повторных толчков Эти вторичные ударные волны, как правило, слабее основного землетрясения, однако их силы вполне достаточно, чтобы причинить дополнительные разрушения.

Избегайте поврежденных участков Держитесь подальше от битого стекла. Проверьте воду и электричество. При обнаружении повреждений, отключите их. Держитесь в стороне, если только полицейские, пожарные или сотрудники организаций по оказанию помощи жертвам стихийных бедствий не попросили вас помочь им в работе. Возвращайтесь домой только после официального заявления о том, что это безопасно.

Проверьте, нет ли утечек газа Если возможно, перекройте газ, закрыв основной наружный вентиль. Однако если вы почувствуете запах газа или услышите дующий или шипящий звук, откройте окно и быстро покиньте помещение.

Травмы Убедитесь в отсутствии травм. При необходимости окажите пострадавшим первую медицинскую помощь. Не перемещайте тяжелораненых в отсутствие непосредственной угрозы усугубления травм. Вызовите помощь.

Реакции

Типичные реакции

- неверие и шок;
- страх и беспокойство о будущем;
- неспособность сосредоточиться и принять решение;
- ступор;
- кошмары и навязчивые мысли;
- раздражительность и злость;
- грусть;
- потеря аппетита или переедание;
- плач без причины;
- головные боли, боли в спине и проблемы с пищеварением;
- расстройства сна/кошмары;
- злоупотребление алкоголем и (или) наркотическими или лекарственными препаратами.

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;
- насколько возможно, 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;

Как совладать с ситуацией

Что можно сделать для детей и подростков

- Правдиво разъясните детям суть тяжелой ситуации с учетом их возраста.
- Откровенно поговорите с детьми и помогите им выразить свои чувства.
- Обязательно выслушивайте их рассказы о том, что с ними произошло.
- Почаще обнимайте своих детей.
- Уделяйте детям больше времени.
- Составьте для детей распорядок дня и обеспечьте его соблюдение.
- Ограничьте доступ детей к СМИ.

Стратегии преодоления для взрослых

- Найдите время для отдыха и релаксации.
- Поговорите с другими жертвами бедствия, и это будет способствовать вашему собственному восстановлению.
- Регулярно общайтесь с друзьями и родными
- Не забывайте, что физические и эмоциональные реакции на бедствие вполне адекватны.
- Обратитесь за помощью, в том числе, финансовой, эмоциональной и медицинской.

Будьте в курсе событий

- Будьте в курсе событий. Слушайте официальные информационные выпуски и 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.