

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

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 211a.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 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

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/

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/

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.