

## Подготовьте своих близких

Хотите быть уверенными в том, что ваша семья, ученики, коллеги и окружающие готовы к любому чрезвычайному происшествию? Подразделение американской организации красного креста в области залива (American Red Cross Bay Area Chapter) ведет ежедневную работу с населением, предлагая различные программы и курсы по подготовке к возможным бедствиям.

- Он-лайн курсы Be Red Cross Ready: узнайте больше о том, как подготовить свою семью к возможному чрезвычайному происшествию, не выходя из дома. Пройдите подготовительный курс в режиме он-лайн на веб-сайте [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org).
- Очное обучение по курсу Be Red Cross Ready: закажите выездной бесплатный инструктаж для сотрудников компании или членов общественной организации. Обучение проводится на английском, испанском, тагальском, корейском, японском и вьетнамском языках, а также на кантонском и мандаринском диалектах китайского языка. Также проводится подготовка инструкторов и курсы самостоятельной подготовки к чрезвычайным происшествиям.
- Курсы по оказанию первой помощи и технике искусственного дыхания: пройдите общественные курсы или пригласите представителей организации Red Cross провести обучение по оказанию первой помощи и технике искусственного дыхания для вашей компании. Записаться на занятия можно на веб-сайте [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org).

## Примите более активное участие

Организация Red Cross рассчитывает на поддержку жителей области залива в выполнении своей миссии. Вы можете стать волонтером, партнером или донором организации Red Cross, которая будет признательна за любую помощь. Дополнительную информацию можно получить на веб-сайте [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org) или по телефону 1-888-4-HELP-BAY.

[www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org)



1 (888) 4-HELP-BAY  
1 (888) 443-5722

[www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org)



# Be Red Cross Ready

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКЕ





## Вы готовы?

Что делать, если вы не можете вернуться домой после пожара или наводнения? Как вы свяжетесь со своей семьей и друзьями, если в результате чрезвычайного происшествия вы оказались далеко друг от друга? Есть ли у вас все необходимое в аварийном комплекте на случай чрезвычайного происшествия? Вы знаете, как защитить себя во время землетрясения?

Все жители области залива должны знать, как подготовиться к небольшим и крупным чрезвычайным происшествиям. Только так мы все сможем обеспечить безопасность своих близких и оказать помощь соседям.

Займитесь подготовкой прямо сейчас.

## Составление плана

Заблаговременное планирование — это первый шаг для обеспечения готовности вашей семьи к возможному чрезвычайному происшествию.

- Составление плана связи: часто после серьезного чрезвычайного происшествия проще дозвониться до абонента, находящегося в другом городе, поэтому в качестве контактного лица следует выбрать человека, находящегося не в вашем регионе. Каждый член семьи должен будет сообщить ему о своей ситуации, а он передаст информацию другим. Сообщите подробности плана связи своему контактному лицу. Держите под рукой координаты контактных лиц на случай локального происшествия, например, пожара в доме.
- Определение места встречи после чрезвычайного происшествия: выберите место встречи недалеко от своего дома на случай чрезвычайного происшествия, например, пожара в доме. Также следует выбрать запасное место встречи за пределами вашего района на случай, если вы не сможете вернуться домой. Узнайте, где находятся участки эвакуации по месту расположения вашей работы, школы и детского сада.
- Определение маршрутов эвакуации: определите два пути эвакуации из каждой комнаты своего дома; узнайте маршруты эвакуации своего района.
- Обеспечение безопасности домашних животных: подготовьте список родственников, друзей, питомников, ветеринарных служб и отелей, принимающих животных, которые смогут приютить вашего питомца в случае чрезвычайного происшествия.
- Индивидуальные потребности: если у вас есть какие-либо особые потребности, заручитесь поддержкой соседей, друзей или родственников, которые смогут позаботиться о вас в случае чрезвычайного происшествия.
- Проверка и отработка плана

## Подготовка аварийного комплекта

Подготовьте необходимые запасы, которых вашей семье должно хватить как минимум на три дня. Включите в комплект все необходимое для домашних животных, детей, пожилых людей и людей с ограниченными физическими возможностями. Подготовьте аварийные комплекты для дома, работы и машины.

- Непортящаяся еда: подготовьте такие продукты питания, как энергетические батончики, суповые консервы и арахисовое масло
- Один галлон воды на человека в день
- Аптечка первой помощи и медикаменты

- Фонарик, радиоприемник с батарейками или заводной ручкой, карты и необходимые инструменты: подготовьте батарейки, ключ для перекрытия газа в случае утечки, консервный нож, отвертку, молоток, плоскогубцы, нож, клейкую ленту и мешки для мусора
- Одежда и крепкая обувь
- Личные вещи и гигиенические принадлежности: подготовьте важные документы, гигиенические принадлежности и бытовые предметы, такие как книги и игрушки
- Деньги в мелких купюрах
- Контактная информация на случай чрезвычайного происшествия

## Осведомленность

Узнайте правила обеспечения собственной безопасности и пройдите подготовку для спасения других людей до, во время и после чрезвычайного происшествия.

- Правила обеспечения собственной безопасности: **Землетрясение.** Находясь в здании, необходимо ЛЕЧЬ на пол, СПРЯТАТЬСЯ под крепким предметом мебели или около внутренней стены, прикрыть голову и ОСТАВАТЬСЯ в таком положении до окончания толчков. Находясь на улице, необходимо отбежать от зданий и деревьев, ЛЕЧЬ на землю, УКРЫТЬСЯ и ОСТАВАТЬСЯ на месте.

**Пожар.** Необходимо выбраться наружу. Перед тем как открыть дверь, убедитесь в том, что она не нагрета. В случае задымления лягте на пол и передвигайтесь ползком. Если вы попали в ловушку, подайте сигнал о помощи через окно. Если вы выбрались из здания, оставайтесь на улице.

**Наводнение.** Необходимо безотлагательно начать эвакуацию. Переберитесь на возвышенное место вдали от рек, потоков, каналов и дождевой канализации. Не передвигайтесь рядом с баррикадами. Если машина застряла в потоке, бросьте ее и переберитесь на возвышенное место.

**Утечки химических продуктов и загрязнение воздуха.** Оставайтесь в помещении. Закройте и запирайте двери и окна, перекройте вентили систем отопления и кондиционирования. Закройте мокрым полотенцем или клейкой лентой отверстие, через которое может проникать воздух. Оставайтесь на первом или более высоком этаже.

- Пройдите инструктаж по оказанию первой помощи и технике искусственного дыхания: записаться на занятия можно на веб-сайте [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org).
- Точная информация передается на частоте 740 AM, 810 AM и 88,5 FM в области залива. Следуйте инструкциям представителей местной власти.