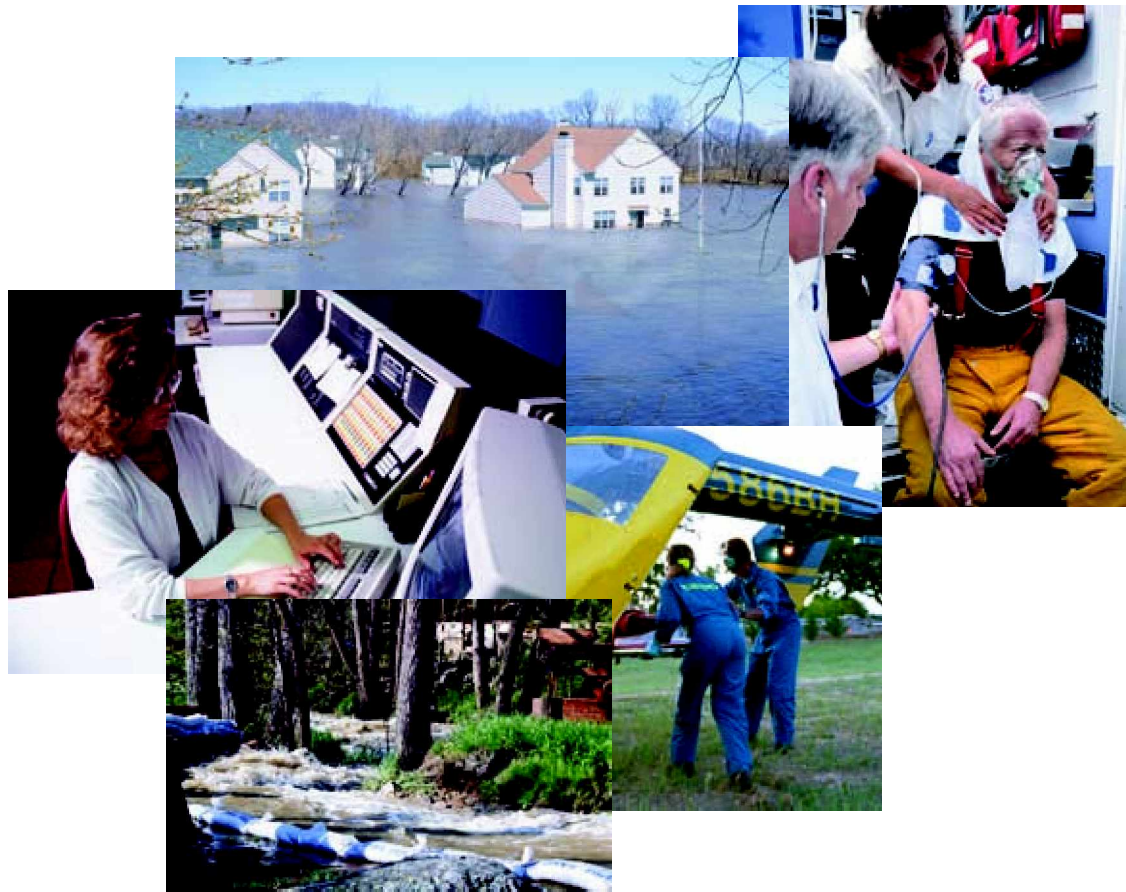




ГОТОВЫ ЛИ ВЫ?

Руководство по готовности к чрезвычайным ситуациям в округе Сакраменто



Are You Prepared? - RUSSIAN

UC DAVIS
HEALTH SYSTEM

Благодарность

Брошюра “Готовы ли вы?” это результат сотрудничества Системы здравоохранения Калифорнийского Университета г. Девис с некоторыми агентствами по чрезвычайным ситуациям и управлениями округа Сакраменто. В проекте принимали участие:

Сопредседатели

Джерольд Бушберг	Председатель комитета готовности к чрезвычайным ситуациям Системы здравоохранения университета Девиса
Шерон Теллес	Специальный помощник, офис Шерифа округа Сакраменто
Брюс Вагнер	Руководитель агентства чрезвычайной медицинской службы округа Сакраменто

Члены

Шерон Чоу	Отдел средств массовой информации управления шерифа округа Сакраменто
Джоди Дерден	Инструктор по здоровью, отдел общественного здоровья, Управление здравоохранения и социального обслуживания округа Сакраменто
Джилл Эстрофф	Служба общественной информации, отдел общественного здоровья, Управление здравоохранения и социального обслуживания округа Сакраменто
Фернандо Херрера	Отдел связей с общественностью Системы здравоохранения университета Девиса
Кароль Хопвуд	Координатор управления чрезвычайных ситуаций и управления Шерифа
Робер Лоусон	Служба здоровья и безопасности Системы здравоохранения университета Девиса
Линда Лихти	Координатор добольничного ухода Системы здравоохранения университета Девиса
Лиз Меца	Менеджер по сотрудничеству с общественностью при офисе директора Управления здравоохранения и социального обслуживания округа Сакраменто
Дейвид Онг	Представитель службы информирования общественности Системы здравоохранения университета Девиса
Дениел Стратман	Координатор безопасности и готовности к чрезвычайным ситуациям Системы здравоохранения университета Девиса
Карен Тейт	Отдел общественного здоровья, Управление здравоохранения и социального обслуживания округа Сакраменто
Стив Тарратт	Медицинский директор агентства чрезвычайной медицинской службы округа Сакраменто

Мы благодарны полицейскому управлению метрополии Лас-Вегаса за разрешение использовать некоторые материалы из их брошюры «Безопасность дома и района в чрезвычайных ситуациях».



UC DAVIS
HEALTH SYSTEM

Кому предназначено это руководство?	2
Важные местные номера телефонов	2
Сообщения о чрезвычайных ситуациях	3
Система чрезвычайного оповещения	5–7
Подготовка к чрезвычайным ситуациям	8–13
Дома	9
Ваша семья	10
Дети в чрезвычайных ситуациях	10
Безопасность воды	11
Предотвращение несчастных случаев в доме	11
Ваш микрорайон	12
На работе	13
Оказание первой помощи	14-20
Подготовка к путешествию самолетом	21–23
Стихийные бедствия	24–26
Терроризм и его угроза	27–29
Национальная безопасность	
Система оповещения	30–31
Приложения	32–36
Приложение А	
Карточки для бумажника	33–34
Контактная информация на чрезвычайные случаи	35
Приложение В – Карта	36

Для кого предназначено это руководство?

Любой житель округа в сотрудничестве с работниками общественной безопасности и здравоохранения получит пользу от этого руководства. Оно приготовлено в качестве пособия, которое поможет вам сделать готовность к чрезвычайным ситуациям частью вашей жизни. События 9 сентября 2001 года продемонстрировали неоспоримую необходимость всем американцам быть более подготовленными к чрезвычайным ситуациям любого вида. Хотя угроза терроризма для Соединенных Штатов относительно новая, всегда существовала (и будет существовать) потенциальная угроза других бедствий, природных и искусственных, к которым нам надо быть готовыми.

Данное руководство послужит комплексным источником информации и поможет жителям округа Сакраменто быть готовыми к любым чрезвычайным ситуациям. Есть много других источников отличной информации. Но мы посчитали целесообразным и очень полезным для жителей округа свести самую полезную информацию о готовности к чрезвычайным ситуациям в одно издание. «Готовы ли вы?» содержит полезные советы по готовности на дому, в школе, на работе и в общественных местах.

Мы надеемся, что вместе с членами вашей семьи вы ознакомитесь с этим руководством, запишете наиболее важную информацию и будете держать ее под рукой.

- В конце брошюры есть место для записи важных личных телефонных номеров на случай чрезвычайной ситуации или эвакуации. Там также есть отрезные карточки с местными телефонными номерами на случай чрезвычайных ситуаций. На карточках есть свободное место для записи личных и контактных телефонных номеров. Размеры карточек подходят под бумажник.
- Брошюра содержит инструкции по комплектации аптечки для оказания первой помощи, а также дорожной аптечки на случай эвакуации. Здесь также есть инструкции по оказанию первой медицинской помощи и искусственного дыхания.
- В брошюре даются советы, как сообщать о чрезвычайных ситуациях, как укрываться в убежище или проводить эвакуацию, как действовать в случаях наводнений или землетрясений, помещена информация об угрозе терроризма и другие материалы на тему готовности к чрезвычайным ситуациям.
- В руководстве указаны много телефонных адресов и интернетовских адресов, по которым вы узнаете более подробную и обновленную информацию.
- Вы можете ознакомиться с этим руководством в интернете по адресу www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/ и распечатать дополнительные экземпляры.

Мы надеемся, что вы воспользуетесь данным руководством, чтобы сделать готовность к чрезвычайным ситуациям частью вашей повседневной жизни и тем самым помочь сделать ваш жилой район более безопасным.

Важные местные номера телефонов

В случае чрезвычайных ситуаций в округе Сакраменто звоните
С мобильных телефонов звоните (916) 874-5111



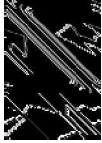
В случаях, не требующих чрезвычайной помощи:

Оператор правительства округа Сакраменто.....	(916) 875-5000
Управление Шерифа округа Сакраменто.....	(916) 874-5115
Полиция города Сакраменто.....	(916) 264-5471
Полиция города Елк Гроув.....	(916) 714-5115
Полиция города Цитрус Хайтс.....	(916) 486-1114
Ранчо Кордова.....	(916) 874-5115
Фолсом.....	(916) 355-7230
Айлтон.....	(916) 777-7774
Галт.....	(209) 366-7000

Сообщения о чрезвычайных ситуациях



Перед звонком... Диспетчеры не могут направить помощь, если они не знают, где вы находитесь.



Определите место вашего нахождения

Когда вы звоните 9-1-1

- ◆ На ваш звонок ответит хорошо подготовленный диспетчер.
- ◆ Подождите, пока диспетчер начнет задавать вам вопросы.
- ◆ Если возможно, подведите к телефону жертву или свидетеля.



Не звоните 9-1-1, чтобы попрактиковаться со своими детьми.

Вы можете поучить своих детей звонить 9-1-1 при помощи интернетовской игры по адресу www.firepals.org/KSN/911N.html

ЗВОНИТЕ 9-1-1, КОГДА ВЫ:

- ◆ Наблюдаете пожар
- ◆ Чувствуете запах дыма или газа
- ◆ Слышите или видите взрыв
- ◆ Видите необходимость медицинской помощи или сами в ней нуждаетесь
- ◆ Видите подозрительное лицо, находящееся или покидающее охраняемую территорию
- ◆ Видите человека с оружием
- ◆ Видите подозрительную упаковку в общественном месте
- ◆ Видите, как кого-то задерживают против его или ее воли
- ◆ Видите или знаете о непосредственной угрозе жизни или имуществу
- ◆ Видите нечто, заметно выделяющееся, что может представлять опасность

КОГДА ВЫ ЗВОНИТЕ 9-1-1, БУДЬТЕ ГОТОВЫ ОТВЕЧАТЬ НА ТАКИЕ ВОПРОСЫ

- ◆ По какому адресу произошло происшествие?
- ◆ Где это случилось – в жилом доме, апартаменте или в офисе?
- ◆ С какого адреса вы звоните?
- ◆ Как вас зовут?
- ◆ Какой ваш номер телефона?
- ◆ Когда случилось происшествие?
- ◆ Можете ли вы описать подозреваемого (если такой имеется)
Раса, пол, возраст, вес, волосы, очки, одежда, и т.п.
- ◆ Как передвигается подозреваемый?
Пешком, на велосипеде, на машине, в такси, и т.п.
- ◆ Есть ли у подозреваемого оружие? Если есть, какое?
Револьвер, полуавтоматический пистолет, нож, газовый баллончик и т.п.
- ◆ Где был подозреваемый, когда его видели в последний раз, и в какую сторону направлялся (север, юг, восток, запад и т.п.)

ЕСЛИ ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ БЕЗОПАСНО...

Запомните подозреваемого

- ◆ Не смотрите долго в ту сторону
- ◆ Начните с головы
- ◆ Отмечайте как можно больше деталей
- ◆ Запоминайте отличительные детали
- ◆ Запишите все детали

Запомните автомобиль

- ◆ Марка/модель/цвет
- ◆ Приблизительный год выпуска
- ◆ Тип кузова
- ◆ Любые отличительные черты
- ◆ Регистрационный номер и штат регистрации
- ◆ Направление движения

Система чрезвычайного оповещения



Слушайте объявления местных властей

В случае чрезвычайной ситуации ваши местные власти будут сообщать вам самую точную информацию. Все инструкции вы сможете получить по местному радио и телевидению.

Если у вас пропала электроэнергия

- ◆ Если в чрезвычайной ситуации у вас пропала электроэнергия и у вас нет работающего от батареи радиоприемника, слушайте радио в вашем автомобиле (если это безопасно).
- ◆ Не открывайте без надобности холодильник и морозильную камеру.

Убежище на дому

Если вам будет рекомендовано укрываться в доме (**SHELTER IN PLACE**), ваши домашние запасы могут быстро иссякнуть, а у вас может не быть возможности их пополнить. Вам будет полезно сделать перечень того, что у вас есть, и знать, где оно находится.

Убежища Красного Креста

Организация Красного Креста может разворачивать свои убежища, когда катастрофа касается многих людей или когда ожидается, что чрезвычайная ситуация будет длиться несколько дней. Будьте готовы перейти в такое убежище, если:

- ◆ в вашей местности произошла чрезвычайная ситуация со вредными веществами
- ◆ происходит подъем воды, который может привести к наводнению
- ◆ ваш дом серьезно поврежден
- ◆ полиция и местные власти рекомендуют вам эвакуироваться.

Убежища Красного Креста предоставляют эвакуированным людям бесплатное питание, временное убежище и первую помощь.

Это предупредительная система, которая передает населению срочные сообщения о чрезвычайных происшествиях. Для передачи сообщений используется радио, телевидение и кабельные средства. При этом сообщения могут передаваться для отдельного городского квартала, большого городского района, округа, региона, нескольких штатов или для всей страны. По системе могут передаваться сообщения национального, штатного или местного уровней. Все радио, телевизионные и кабельные средства обязаны передавать федеральные сообщения о природных или искусственных катастрофах. Штатные и местные сообщения передаются добровольно.

ЕСЛИ КАТАСТРОФА СЛУЧАЕТСЯ РЯДОМ

- ◆ Проявляйте спокойствие и терпение.
- ◆ Следуйте советам местных властей.
- ◆ Следите за новостями и инструкциями по радио и телевидению.
- ◆ Проверьте повреждения и разрушения.
- ◆ Окажите потерпевшим первую помощь, вызовите помощь для серьезно пострадавших.
- ◆ Осмотритесь вокруг на предмет пожаров и иных опасностей
- ◆ Если вы почувствуете запах газа или у вас возникнет подозрение на утечку газа, закройте главный газовый вентиль, откройте все окна и немедленно покиньте помещение.
- ◆ Выключите все поврежденное оборудование
- ◆ Поместите домашних животных в безопасное место.
- ◆ Если у вас есть время, позвоните кому-нибудь из родственников и сообщите, куда вы направляетесь и когда вы планируете там быть. Больше телефоном не пользуйтесь, если только вашей жизни не угрожает опасность.
- ◆ Проверьте своих соседей, особенно пожилых и инвалидов.

ЕСЛИ ВАМ ПОСОВЕТОВАЛИ УКРЫТЬСЯ ДОМА

Местные власти могут порекомендовать вам оставаться дома (так называемое **"SHELTER IN PLACE"** предупреждение). В таком случае:

- ◆ Заведите домашних животных в дом.
- ◆ Закройте и запирайте все окна и наружные двери.
- ◆ Выключите все фены, кондиционеры и обогреватели.
- ◆ Закройте заслонку камина.
- ◆ Найдите свой чрезвычайный комплект запасов (см. страницу 9).
- ◆ Включите радио, проверьте его работу.
- ◆ Перейдите во внутреннюю комнату, которая находится выше уровня земли и где меньше всего окон/дверей.
- ◆ Комната, которая находится выше уровня земли, наиболее предпочтительна на случай химической угрозы, поскольку некоторые химикаты тяжелее воздуха и могут просочиться в подвальные помещения даже при закрытых окнах.
- ◆ Держитесь вдали от окон.
- ◆ Дальнейшие сообщения о чрезвычайной ситуации слушайте по местному радио (KFBK 1530 AM, KXJZ 88.9 FM или KSTE 650 AM).

ЕСЛИ ВАМ ПРЕДЛОЖЕНО ЭВАКУИРОВАТЬСЯ

Если местные власти рекомендуют вам эвакуироваться, вам следует немедленно выполнить эту рекомендацию. Следите за инструкциями по радио или по телевидению. Вас направят в определенную местность. Помните о следующем:

- ◆ Оденьте рубашки с длинными рукавами, длинные брюки и плотные туфли.
- ◆ Возьмите с собой дорожный чрезвычайный набор (см. стр. 9).
- ◆ Координируйте свои действия с теми, кто ухаживает за вашими детьми.
- ◆ Будьте готовы к перевозке домашних животных (см. колонку на стр.11).
- ◆ Отключите электричество, воду и пропановое газоснабжение.
- ◆ Оставьте подключенным лишь природный газ (если не будет других рекомендаций).
- ◆ Сложите в надежное место все свои ценные вещи.
- ◆ Заприте свой дом.
- ◆ Передвигайтесь по дорогам, рекомендованным местными властями, не используйте объездные маршруты.
- ◆ Старайтесь пользоваться как можно меньшим количеством автомашин.
- ◆ Избегайте оборванных линий электропередач.

ЭВАКУАЦИЯ ИЗ МНОГОЭТАЖНЫХ ЗДАНИЙ

При чрезвычайной ситуации во многоэтажном здании:

- ◆ Быстро покиньте место, где вы находитесь.
- ◆ Следуйте плану чрезвычайной эвакуации.
- ◆ Перед открыванием дверей проверьте, не горячие ли они.
- ◆ В случае пожара никогда не пользуйтесь лифтами.
- ◆ Воспользуйтесь ближайшей лестницей, на которой нет огня и дыма.
- ◆ Если помещение задымлено, передвигайтесь ползком.

Если вы не можете выбраться из здания:

- ◆ Сохраняйте спокойствие.
- ◆ Перейдите в комнату, окна которой выходят наружу и в которой есть телефон.
- ◆ Находитесь там, откуда спасатели смогут вас эвакуировать.
- ◆ Привлекайте внимание спасателей, размахивая куском светлой ткани.
- ◆ Откройте окна, но если в комнату начнется поступать дым, закройте их.
- ◆ Заткните дверные щели газетами и тряпками.
- ◆ Окажите помощь другим.
- ◆ Информацию об оказании помощи инвалидам при эвакуации смотрите на сайте www.fema.gov/rrrr/assistf.shtm

ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ЛОВУШКЕ НА МЕСТЕ ПРОИСШЕСТВИЯ СО ВРЕДНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Вредным веществом является любое вещество, способное навредить людям, животным, имуществу или окружающей среде. Происшествие с такими веществами - фактическое или потенциальное высвобождение вредных веществ. Население районов, расположенных вблизи химических предприятий, особенно подвержено риску таких чрезвычайных ситуаций. Но так как вредные вещества перевозятся по автомобильным, железным дорогам и по воде, такое происшествие может случиться где угодно.

- ◆ Если вы стали свидетелем происшествия, звоните 9-1-1. Если можете, сообщите диспетчеру название и номер вредного вещества (см. боковую колонку).
- ◆ Переместитесь на возвышение, против ветра и против течения воды.
- ◆ Не прикасайтесь к разлитому веществу и не ходите по нему.
- ◆ Избегайте вдыхания газов, паров или дыма.
- ◆ Если можно, при передвижении прикройте рот куском ткани.
- ◆ Перед тем, как покинуть место происшествия, вам следует пройти процедуру обеззараживания.

Патрулирование района

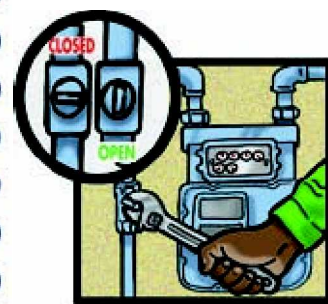
В случае эвакуации местные правоохранительные службы будут патрулировать ваш район.

Как отключить газ

(Выполняйте ТОЛЬКО если увидите серьезные повреждения вашего дома или почувствуете запах газа)

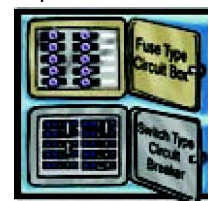
1. Газовый вентиль находится рядом со счетчиком на главной входящей трубе.
2. Гаечным или разводным ключом поверните клапан на четверть оборота. Клапан перекроет трубу, и подача газа прекратится.

НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ газ самостоятельно. Это должна делать газовая компания.



Как отключить электричество

1. Осмотрите свой распределительный щиток.
2. Проверьте, сможете ли вы в чрезвычайной ситуации отключить электроэнергию.



Определение вредных веществ

На автомобилях, которые перевозят вредные вещества, должны быть таблички с указанием класса перевозимых веществ.

Подготовка к чрезвычайным ситуациям

Быть готовым к чрезвычайным ситуациям означает знать как можно больше и иметь планы действия. Прочтение данной брошюры и следование ее советам положит этому хорошее начало. Продолжайте образовывать себя, знакомясь с последними событиями.

КАК ГОТОВИТЬСЯ ДОМА

Общая готовность к чрезвычайным ситуациям.

- ◆ **Держите под рукой номера телефонов чрезвычайных служб.**
На оборотной стороне карточек с чрезвычайными телефонами запишите семейную контактную информацию. Сделайте копии карточек, (см. Приложение А, стр. 33-34) для себя и членов своей семьи. Одну копию держите у телефона, а остальные положите в свои кошельки.
- ◆ **Составьте план действий для своего микрорайона.**
Разработайте список контактной информации и планы действий для пожилых людей и детей, которые могут находиться у себя дома во время чрезвычайных ситуаций. Определите соседей, которым будет нужна помощь – маленьких детей, пожилых и инвалидов, и разработайте план оказания помощи им в случае чрезвычайной ситуации.
- ◆ **Сделайте так, чтобы ваш дом можно было легко найти.**
Сделайте табличку с номером вашего дома большой и хорошо освещенной. Работникам чрезвычайных служб так будет легче найти ваш дом. Такую же табличку можно разместить и с тылу вашего дома.
- ◆ **Приготовьте «ДОМАШНИЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЙ КОМПЛЕКТ».**
Вам могут порекомендовать укрыться дома (Shelter In Place) на один или больше дней. Приготовьте «Домашний чрезвычайный комплект». Поместите все предметы комплекта в удобные для переноски контейнеры, рюкзаки или сумки. Проверьте батареи, меняйте заготовленную воду и обновляйте заготовленные продукты питания каждые шесть месяцев.
- ◆ **Приготовьте «ДОРОЖНОЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЙ КОМПЛЕКТ».**
Приготовьте все то, что вам понадобится, если вам порекомендуют эвакуироваться из дома. В такой комплект вам не нужно включать воду и продукты (если только у вас нет особой диеты). Включите в список комплекта дополнительные предметы одежды, наличные деньги, кредитные карточки, медицинские рецепты, очки и другие личные предметы.
- ◆ **Ознакомьтесь с дополнительными материалами по готовности к чрезвычайным ситуациям.**
Федеральное агентство чрезвычайных ситуаций (FEMA) подготовило более предметную 100-страничную брошюру «Готовы ли вы». С ней можно ознакомиться в интернете по адресу www.fema.gov/areyouready/ или заказав ее по телефону 1-800-480-2520.

Планы эвакуации в чрезвычайных ситуациях.

- ◆ **Составьте и отработайте домашний эвакуационный план.**
Знайте, что вам делать, если вам порекомендуют эвакуироваться из дома или из города. Каждый член вашей семьи, включая детей, должен знать как минимум два способа покидания дома на случай пожара или другой катастрофы. Если вы живете в квартире, знайте план чрезвычайной эвакуации. Договоритесь с семьей, в каком месте поблизости вы будете встречаться после выхода из дома.
- ◆ **Спланируйте, что вы будете делать с домашними животными.**
Помните, что за исключением собак-поводырей в убежища не допускаются домашние животные (см. колонку на стр.11).
- ◆ **Изучите, как надо отключать электрику, воду и газ (см. колонку на стр. 7).**

Домашний чрезвычайный комплект

- ◆ 3-5-дневный запас воды из расчета 1 галлон на человека на день.
 - ◆ Непортящиеся продукты, которые не надо варить.
 - ◆ Ключ для консервов.
 - ◆ Переносную аптечку и необходимые лекарства (см. стр.18).
 - ◆ Необходимые вещи – радио на батареях, фонарик и запасные батареи.
 - ◆ Предметы личной гигиены – туалетная бумага, зубная паста и щетка, пластиковые кульки.
 - ◆ Перемену одежды, одежду на случай дождя и плотную обувь.
 - ◆ Одежда или спальный мешок.
 - ◆ Запасные очки.
 - ◆ Запасные ключи.
 - ◆ Свечи и зажигалки.
 - ◆ Вещи для младенцев, пожилых и инвалидов.
 - ◆ Колоду карт и простые игры для детей (см. Набор для детей в колонке на стр. 25).
 - ◆ Список семейных докторов и их телефонов.
 - ◆ Отдельный «Дорожный чрезвычайный комплект»
- Всегда имейте под рукой кредитные карточки, наличные деньги и мобильный телефон.
- Дополнительная информация – на сайте www.redcross.org/disaster/safety/guide.html и www.fema.gov/rrr/talkdiz/kit.shtm

Домашний эвакуационный план.

- ◆ Когда случится чрезвычайная ситуация, у вас вряд ли будет много времени. Готовьтесь сейчас к неожиданным чрезвычайностям. Подготовить домашний эвакуационный план вам поможет сайт www.usfa.fema.gov/public/factsheets/getout.shtm
- ◆ Если вам нужна помощь в составлении семейного плана для восстановления после катастрофы, ознакомьтесь с сайтом www.fema.gov/rrr/displan.shtm

После катастрофы дети больше всего боятся, что:

- ◆ Это повторится еще раз.
- ◆ Будут травмированные и убитые.
- ◆ Их разлучат с семьей.
- ◆ Они останутся в одиночестве.
- ◆ В округе Сакраменто работает Организация капелланов правоохранительных органов. Капелланы предоставляют посттравматическое консультирование для жертв членов их семей и свидетелей. Телефон организации капелланов – (916) 857-1801.

AMBER ALERT и роль дорожной полиции Калифорнии

Дорожная полиция Калифорнии (CHP) координирует AMBER ALERT и другие системы оповещения о похищении детей. Через такие системы, установленные на дорогах, дорожная полиция сообщает всему штату о похищениях детей.

Дополнительная информация – на сайте <http://www.chp.ca.gov/html/amber-en.html> или по телефону (800) 222-3463

Хотя подключенный к интернету компьютер открывает детям огромный мир, он в то же время может и повредить ребенку. ФБР разработало брошюру «Родителям об интернете». Ознакомиться с брошюрой можно на сайте www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm

Информация о компьютерной безопасности для детей – на сайте www.mcgruff-safe-kids.com/f_internet-kotpq.htm



КАК ГОТОВИТЬ СЕМЬЮ

Каждый член семьи должен знать, что делать в случае чрезвычайной ситуации

- ◆ **Приучите членов семьи контактировать друг с другом:** заведите правило, чтобы дети немедленно сообщали родителям, когда они возвращаются домой из школы.
- ◆ **Дети должны знать, как можно связаться с вами на работе.**
- ◆ **Ваши дети должны знать свой домашний номер телефона и адрес,** включая название ближайшего перекрестка.
- ◆ **Вместе с соседями найдите места, куда могут направиться дети и подростки в случае чрезвычайной ситуации** - дом соседей, пожарная или полицейская станция, библиотека или церковь. Самым лучшим местом для детей в кризисной обстановке есть школа, где дети находятся под присмотром и защищены. Проследите за тем, чтобы ваши дети знали адреса и номера телефонов всех этих мест.
- ◆ **Поговорите с детьми о том, как и когда нужно звонить в 9-1-1.**
- ◆ **Поговорите с детьми и подростками о вопросах безопасности:** расскажите им, что нужно немедленно обращаться за помощью к учителю, полицейскому или охраннику, как только они услышат, что кто-то из одноклассников хочет повредить себе или другим.

ДЕТИ И КАТАСТРОФЫ

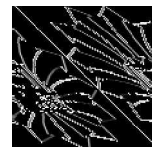
Катастрофы травмируют детей, даже если они знают, как себя вести. Во время чрезвычайной ситуации вашей семье может понадобиться оставить свой дом и привычный уклад жизни. Это может обеспокоить или даже напугать детей. Им важно подсказать пути уменьшения этого страха. Во время чрезвычайной ситуации дети будут ожидать помощи от вас и других взрослых. То, как вы ведете себя в чрезвычайных ситуациях, определит и поведение детей. Если вы реагируете с тревогой, ребенок испугается. Ваш страх дети воспримут как подтверждение того, что их страх обоснован.

Репортажи средств массовой информации о катастрофах и реакция на них людей обычно расстраивают детей. Обычно не рекомендуется, чтобы дети смотрели такие репортажи, особенно если одни и те же сюжеты постоянно повторяются. Сразу же после катастрофы постарайтесь уменьшить страх и беспокойство ребенка. Соберите вместе всю семью. Спокойно и уверенно объясните ситуацию. Побудите детей участвовать в разговоре и во всех восстановительных работах.

КОМПЬЮТЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Многие люди не осознают, что их компьютеры могут быть использованы для нападения на правительство и экономку, в частности для кражи и разрушения информации – финансовой или даже личной. Для своей защиты:

- ◆ Осторожно общайтесь с незнакомыми людьми по интернету.
- ◆ Сообщайте властям о необычных событиях.
- ◆ Используйте пароли, которые трудно угадать.
- ◆ Регулярно делайте резервные копии (backup) файлов и важной информации.
- ◆ Пользуйтесь защитой от вирусов и постороннего вмешательства (firewall).
- ◆ Регулярно обновляйте свои программы.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Ежегодно в Соединенных Штатах тонут около 6000 человек. 5 тысяч из них не утонули бы, если бы на них были спасательные жилеты. 3 тысячи утонувших были под воздействием алкоголя или наркотиков. Советы по первой помощи при несчастных случаях на воде помещены на стр. 19.

Три главные причины утопления:

1. Отсутствие спасательного жилета
2. Употребление алкоголя и наркотиков
3. Плохие плавательные умения



Советы по безопасности на воде

- ♦ Оденьте спасательный жилет. Не полагайтесь только на вашу надувную лодку. Спасательные жилеты в марте-октябре можно взять в прокат во многих парках Сакраменто на Американской реке.
- ♦ Учитесь плавать.
- ♦ Не принимайте алкоголь или наркотики.
- ♦ Вы можете спасти человека, не рискуя своей жизнью. Громко позовите на помощь. Тонущему человеку можно протянуть шест, ветку, весло или бросить что-то не тонущее.
- ♦ Если ваша лодка перевернулась, держитесь возле лодки, попытайтесь взобраться на нее и ждите помощи.
- ♦ Помните, что вода в реках и озерах Сакраменто холодная, а течение быстрое. Выбирайтесь из воды при первых признаках переохлаждения.

Советы по безопасности в бассейне

- ♦ Учитесь плавать.
- ♦ Никогда не теряйте из виду находящегося в бассейне ребенка.
- ♦ Обнесите бассейн забором с самозапирающимися замками.

ПРОФИЛАКТИКА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ ДОМА

Несчастные случаи дома: Национальный совет по безопасности советует:

- ♦ Установите поручни и лампы ночного света, особенно если в вашем доме живут или гостиют пожилые люди.
- ♦ Следите за тем, чтобы выписанные лекарства принимались согласно рекомендациям врача, не допускайте передозировки.
- ♦ Оборудуйте дом детекторами дыма и огнетушителями. Регулярно проверяйте батареи детекторов дыма, разработайте и опробуйте план эвакуации из дома в случае пожара. (<http://www.nsc.org/library/rept2000.htm#home>).

Шлем: По законам Калифорнии шлем обязаны одевать все лица до 18 лет, которые катаются на велосипедах, скейт-бордах, роликовых коньках, скутерах, а также все водители и пассажиры мотоциклов и мотороллеров.

Безопасность огнестрельного оружия: Огнестрельное оружие должно храниться незаряженным в оружейных сейфах или под специальным замком, утвержденным Департаментом юстиции Калифорнии. Это обязательное условие покупки оружия. Особенно это важно в доме, где проживают дети до 18 лет. С дополнительной информацией можно ознакомиться на сайте Отдела огнестрельного оружия Генерального прокурора Калифорнии – <http://caag.state.ca.us/firearms/> или по телефону (800) 952-5225.

Отравление: шкафы и выдвижные ящики на кухне, в ванной и в других местах, где хранятся вредные вещества, должны надежно закрываться и запираются. Комиссия по безопасности товаров народного потребления разработала руководство по тому, как сделать домашнюю обстановку более безопасной для детей. (www.cpsc.gov)

Безопасен ли ваш дом?

- ♦ Входная дверь из твердого дерева или обита железом.
- ♦ Входная дверь оборудована качественным запорным замком.
- ♦ Во входной двери есть глазок или другое визуальное устройство.
- ♦ Запасные ключи НЕ хранятся вне дома.
- ♦ Входные двери всегда заперты.
- ♦ Раздвижная стеклянная дверь оборудована прочным исправным замком.
- ♦ Раздвижная дверь имеет штырь, не позволяющий снять дверь с пазов.
- ♦ На окнах установлены как минимум два исправных запора.
- ♦ В случае чрезвычайного происшествия окна могут быть открыты быстро.
- ♦ Адресная табличка на доме хорошо видна.
- ♦ Кусты возле дома подстрижены, в них невозможно спрятаться.
- ♦ Въездные ворота закрываются на замок.
- ♦ Установлено и исправно внешнее освещение.
- ♦ Дверь из гаража в дом сделана из твердого дерева или обита железом и закрывается на замок.
- ♦ Гаражные окна затемнены, и через них нельзя смотреть внутрь гаража.
- ♦ Домашняя сигнализация включена.

Если у вас есть домашние животные

- ♦ Убежища на случай чрезвычайных ситуаций могут не принимать домашних животных. Поэтому вас должен быть альтернативный план.
- ♦ Не рекомендуется в любых обстоятельствах бросать домашних животных без присмотра. Но если у вас нет другого выхода, оставьте животным достаточное количество пищи и воды. Рядом на видном месте укажите конечное место своей эвакуации.
- ♦ На входной двери повесьте видную издалека записку для спасателей о том, что в доме находятся животные, которым надо помочь.
- ♦ Если вам можно взять животных с собой, у вас должен быть как минимум 3-дневный запас всего необходимого для каждого животного.

Обращение президента
«Я призываю американцев выполнить свой долг, укрепляя свои общины и тем самым дать отпор террористам».

- Президент Дж. Буш
8 ноября 2001 г.

Местные гражданские советы

Местные гражданские советы проводят свои программы на местном уровне. Такие программы включают добровольную службу в полиции, и организацию групп реагирования на базе больших корпораций, учительско-родительских организаций, церковных групп, организаций медицинского резерва и групп наблюдения соседей.

Организация таких групп поможет профессионалам в их работе. Местные гражданские советы делятся на группы по профессиональному критерию – бизнес, средства массовой информации, финансовые и другие области.

Жители округа Сакраменто, желающие участвовать в местных гражданских советах, могут звонить в Бюро добровольцев Управления шерифа (916) 433-0514

www.csc.ca.gov



Наблюдение соседей (Neighborhood watch)

Это организованные группы людей, которые наблюдают за домами своих отсутствующих соседей и сообщают о всем, что может повлиять на безопасность микрорайона. Если вы хотите участвовать в такой программе, звоните в Управление шерифа (916) 874-5115.

КАК ГОТОВИТЬСЯ В ОБЩИНЕ

- ◆ Будьте начеку. Знайте своих соседей. Обращайте внимание на оставленные пакеты или автомобили, а также на подозрительные действия людей, о которых надо известить полицию.
- ◆ Составьте список чрезвычайных служб с адресами и телефонами. Включите в него убежища, продуктовые банки, полицию и пожарную службу и раздайте этот список соседям.
- ◆ Узнайте о планах микрорайона на случай чрезвычайных ситуаций. Есть ли такие планы в ваших школах или по месту вашей работы?
- ◆ Проверьте, есть ли в школах и на работе ваша обновленная контактная информация. Внесите в нее номер своего мобильного телефона.
- ◆ Ознакомьтесь с чрезвычайным планом действий школ ваших детей. В частности, должны ли дети оставаться в школе, пока родители не заберут их. Имейте в виду, что школа может определить другое место для встречи детей и родителей – например, соседний парк.
- ◆ Вместе со своей семьей договоритесь о том, где вы будете встречаться, если чрезвычайное происшествие случится, когда семья будет не вместе. Определите телефон родственника в другом городе, куда всем вам можно будет звонить и сообщать информацию о себе. Получите согласие этого родственника и раздайте его телефон всем членам семьи. Купите детям предоплаченные телефонные карточки и раздайте им список телефонов на чрезвычайный случай. Определите места, как рядом с домом, так и вдали от него, где вы можете встречаться.
- ◆ Продумайте, что вам может понадобиться, если чрезвычайное происшествие случится, когда вы будете вдали от дома. Храните в машине одеяло, запас воды и непортящихся продуктов. Всегда старайтесь, чтобы бензобак вашей машины был заполнен как минимум наполовину. Помните, что когда пропадает электричество, бензоколонки не работают.
- ◆ Узнайте, какие организации по соседству с вами (церкви, школы, пожарные станции, Красный Крест,) разрабатывают планы на чрезвычайные ситуации. Узнайте у них, как вы можете быть им полезны.
- ◆ Организуйте в своем микрорайоне программу наблюдения соседей (Neighborhood Watch). Эта программа поможет вам поделиться информацией этой брошюры со всеми соседями. Узнайте, есть ли в вашем районе ассоциация соседей, и присоединитесь к ней.

СОВЕТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВАШЕМ РАЙОНЕ

- ◆ Незнакомец, входящий в дом соседей во время их отсутствия.
- ◆ Незнакомец, заглядывающий в чужую машину или взламывающий ее.
- ◆ Звуки разбитого стекла, выстрелов, крики людей.
- ◆ Открытые или разбитые окна в пустых домах или закрытых офисах.
- ◆ Автомобили, в которых находится много людей, особенно в необычное время.
- ◆ Незнакомый пустой автомобиль, запаркованный на вашей улице.
- ◆ Кто-либо, снимающий с автомобиля оборудование, номера или сливающий бензин.
- ◆ Странные и частые посещения большого количества людей какого-то дома или офиса.
- ◆ Торговые и другие операции, проводящиеся из автомобиля.

КАК ГОТОВИТЬСЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Общие приготовления к чрезвычайным ситуациям.

Чрезвычайная ситуация может случиться в любое время. Вы и ваши сотрудники должны знать, что делать, если это случится в рабочее время. Даже если вы полагаете, что находитесь в таком месте, где это не может случиться, перевернувшийся грузовик с химикатами или внезапное наводнение может помешать вам добраться до работы или обратно.

В каждой организации должен быть план действий во время чрезвычайного происшествия. Около 40 процентов компаний прекращают свою деятельность после таких катастроф, как наводнение или землетрясение. Если вы владеете бизнесом, при разработке плана на чрезвычайную ситуацию вам нужно учесть, как это повлияет на ваших сотрудников, клиентов и рабочие места. Предусмотрите, как будет работать ваш бизнес, если район, в котором он находится, будет закрыт, а улицы перекрыты. Также подумайте о том, как вы будете обслуживать клиентов, если ваши помещения будут закрыты.

Работникам нужно:

- ◆ Знать и отрабатывать планы на чрезвычайную ситуацию.
- ◆ Знать как минимум два выхода из помещения (если это возможно).
- ◆ Уметь покинуть помещение в темноте, находя дорогу между рабочими столами к одному из двух выходов.
- ◆ Знать место сбора после эвакуации.
- ◆ Знать местонахождение огнетушителей и уметь ими пользоваться.
- ◆ Иметь дома список телефонов своих сотрудников.
- ◆ Составить список важных телефонных номеров и поместить его на видном месте на рабочем столе или возле телефона. Не следует полагаться на электронные списки или компьютерные программы, которые могут не работать в чрезвычайной ситуации.
- ◆ Собрать в одном ящике стола все, что может пригодиться в случае чрезвычайной ситуации – фонарик, удобную обувь, маску от пыли, бутылку с водой и непортящиеся продукты.
- ◆ Сообщать о неполадках или поломках систем безопасности.
- ◆ Никогда не запирайте или не загромождайте пожарные выходы или дверные проемы. В то же время двери пожарных выходов следует держать закрытыми, чтобы уменьшить скорость распространения огня и дыма.
- ◆ Разработать конкретные планы действий. Предусмотреть, как они будут помогать друг другу в случае, если общественный транспорт не будет работать, а дороги будут перекрыты, включая предоставление убежища в своем доме и помощь с питанием или транспортом.

Работодателям нужно:

- ◆ Разрабатывать, обновлять и отрабатывать планы действий во время чрезвычайных ситуаций как минимум раз в шесть месяцев.
- ◆ Разработать конкретные планы помощи инвалидам или тем работникам, которым нужна будет помощь в чрезвычайной ситуации.
- ◆ Составить план телефонного оповещения – список домашних телефонов всех работников с указанием того, кто кому звонит в чрезвычайной ситуации. Копии такого плана раздать всем работникам. Для включения в план домашних телефонов следует получить разрешение работников.
- ◆ Всегда иметь при себе список телефонов ключевых работников.
- ◆ Если у вас есть телефонная система записей сообщений, отведите один добавочный номер для записи сообщений для своих работников. Сообщите этот номер всем своим работникам.
- ◆ Организуйте программированную переадресовку на основных телефонных линиях.
- ◆ Храните запасные ключи и коды сигнализации у доверенного работника или друга на тот случай, если не сможете добраться со своего помещения.
- ◆ Регулярно создавайте резервные копии компьютерных файлов.
- ◆ Приобретите радиоприемник погодного оповещения.

Погодное радио Национальной океанической и атмосферной администрации

Радиоприемники этой организации позволяют получать сообщения о погоде и общественных услугах. Океаническая и атмосферная администрация 24 часа в сутки передает сообщения о погоде, дорожных условиях и предупреждает о сложных погодных условиях. Через это же радио Система чрезвычайного оповещения сообщает населению о возможных угрозах для здоровья и безопасности. Такие погодные радиоприемники, работающие от батарей, стоят меньше \$50 и продаются несколькими компаниями. Найти их можно по интернету, набрав ключевые слова «NOAA Weather Radio».

www.noaa.gov
(916) 979-3051



Together, we can save a life

Для групп в 6 и больше человек организация Красного Креста может провести курсы первой медицинской помощи и искусственного дыхания. Дополнительную информацию можно получить в Службе здоровья и безопасности по телефону (916) 368-3131.

www.sacramento-redcross.org

Дополнительную информацию о готовности бизнесов к чрезвычайным ситуациям можно получить на сайте Администрации малых бизнесов – www.sba.gov/disaster/teXtonly/getready.html



Первая помощь и искусственное дыхание



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ СТАРШЕ 12 ЛЕТ

1. ЗВОНИТЕ

Убедитесь в отсутствии реакций пострадавшего. Если реакции отсутствуют, звоните 9-1-1. Диспетчер службы 911 будет помогать вам инструкциями по проведению искусственного дыхания.



2. ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Запрокиньте голову назад и прислушайтесь к дыханию пострадавшего. Если дыхание отсутствует, зажмите нос пострадавшего, плотно прижмите свой рот к его рту и вдуйте воздух пока не увидите, что его грудная клетка расширится. Сделайте 2 вдувания около 2 секунд каждое.



3. МАССАЖ СЕРДЦА

Если дыхание пострадавшего не возобновилось, он не кашляет и остается неподвижным, перейдите к надавливаниям на грудную клетку. Сделайте 15 надавливаний на глубину 3-5 см, в области между сосками, с темпом 100 надавливаний в минуту.



ПРОДОЛЖАЙТЕ ЧЕРЕДОВАТЬ 2 ВДУВАНИЯ И 15 НАДАВЛИВАНИЙ ДО ПРИБЫТИЯ ПОМОЩИ. Такую же последовательность следует соблюдать и тогда, когда помощь оказывают два человека: один проводит вдувания, а другой – надавливания.

Посетите занятия по проведению искусственного дыхания.

Вы будете более полезны в чрезвычайных обстоятельствах, если вы пройдете занятия по оказанию первой помощи и проведению искусственного дыхания. Информацию о занятиях можно получить в Американской сердечной ассоциации (916-446-6505) и в Американском Красном Кресте (916-368-3131).

Отсутствие реакций

При остановке сердца прекращает качать кровь, давление крови падает до нуля, и пропадает пульс. Через 10 секунд после остановки сердца человек теряет сознание, и у него пропадают реакции. Если вы будете кричать пострадавшему или трясти его, реакция на это будут отсутствовать.

Надавливание на грудную клетку

Надавливать на грудную клетку следует на глубину 3-5 см. В некоторых случаях вы будете слышать треск. Не беспокойтесь – эти звуки издают хрящи и ребра. Вы не нанесете сильных повреждений. Опасность задержки или непроведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца намного выше, чем опасность поломанного ребра.

Проверка пульса

Непрофессионалы больше не обучаются навыкам проверки пульса. Поэтому не ожидается, что вы будете проверять пульс пострадавшего. Если пострадавший не подает признаков жизни (отсутствуют дыхание, кашель или движения), сразу же переходите к надавливаниям на грудную клетку. В то же время медработники обязаны проверять пульс.

По материалам брошюры «Learn CPR», изданной Университетом Вашингтона

Ненормальное дыхание

При остановке сердца у человека несколько минут может наблюдаться ненормальное дыхание. Это происходит потому, что дыхательный центр мозга продолжает посылать сигналы, хотя циркуляция уже прекратилась. Ненормальное дыхание может звучать как хрип или храп. Это проходит через 2-3 минуты. Если вы наблюдаете такое дыхание, не откладывая давайте искусственное дыхание. Человек остро нуждается в воздухе, и только вы можете этот воздух ему дать.

Осложнения при искусственном дыхании

Рвота является наиболее распространенным осложнением при проведении искусственного дыхания. Если у пострадавшего начинается рвота, поверните его голову на бок и постарайтесь очистить его рот от рвотных масс. Продолжайте делать искусственное дыхание.

Передача инфекции от пострадавшего случается крайне редко. В большинстве своем остановки сердца случаются у пострадавших дома – в таком случае искусственное дыхание будут делать только родственники. Даже если вы делаете искусственное дыхание постороннему человеку, риск передачи инфекции чрезвычайно низок. Факты передачи СПИДа или ВИЧ при искусственном дыхании не задокументированы.

По материалам брошюры «Learn CPR», изданной Университетом Вашингтона

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ ДЕТЯМ В ВОЗРАСТЕ 1-12 ЛЕТ

(отличия от предыдущей страницы выделены жирным шрифтом)

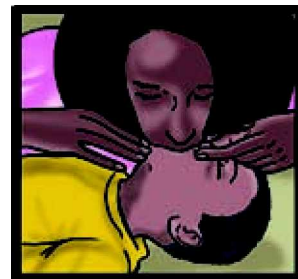
1. ЗВОНИТЕ

Убедитесь в отсутствии реакций пострадавшего. **Если возле ребенка находитесь только вы, сделайте искусственное дыхание 1 минуту, а затем звоните 9-1-1.** Диспетчер службы 911 будет помогать вам инструкциями по проведению искусственного дыхания.



2. ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Запрокиньте голову назад и прислушайтесь к дыханию пострадавшего. Если дыхание отсутствует, зажмите нос ребенка, плотно прижмите свой рот к его рту и вдуйте воздух пока не увидите, что его грудная клетка расширится. **Сделайте 1 вдувание около 2 секунд.**



3. МАССАЖ СЕРДЦА

Если дыхание пострадавшего не возобновилось, он не кашляет и остается неподвижным, перейдите к надавливаниям на грудную клетку. Сделайте 5 надавливаний **на глубину 2-3 см**, в области между сосков, с темпом 100 надавливаний в минуту. **Надавливайте только одной рукой.**

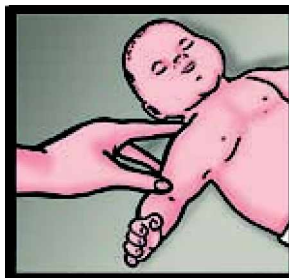


ПРОДОЛЖАЙТЕ ЧЕРЕДОВАТЬ 1 ВДУВАНИЕ И 5 НАДАВЛИВАНИЙ ДО ПРИБЫТИЯ ПОМОЩИ. Такую же последовательность следует соблюдать и тогда, когда помощь оказывают два человека: один проводит вдувания, а другой – надавливания.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ МЛАДЕНЦАМ ДО 1 ГОДА

КРИКНИТЕ И ПОХЛОПАЙТЕ

Крикните и слегка похлопайте ребенка по плечу. Если реакции не последует, положите ребенка на спину. Если возле ребенка только вы одни, сделайте искусственное дыхание 1 минуту, а затем звоните 9-1-1. Диспетчер службы 911 будет помогать вам инструкциями по проведению искусственного дыхания.



ОСВОБОДИТЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

Освободите дыхательные пути, запрокинув голову назад и приподняв подбородок. Не запрокидывайте голову ребенка слишком далеко.



СДЕЛАЙТЕ 2 ЛЕГКИХ ВДЫХАНИЯ

Если ребенок НЕ ДЫШИТ, сделайте 2 легких вдоха. Прижмите свой рот к носу и рту ребенка. Каждое вдыхание должно быть 1,5-2 секунды. Вы заметите, что грудная клетка ребенка приподнимается при каждом вдыхании.



СДЕЛАЙТЕ 5 НАДАВЛИВАНИЙ

Сделайте 5 легких надавливаний на грудную клетку ребенка с частотой 100 надавливаний в минуту. Прижмите 3-й и 4-й пальцы к середине груди ребенка на 1 см ниже сосков. Надавливайте на глубину 1-2 см.



ПОВТОРИТЕ

Продолжайте чередовать 1 вдувание и 5 надавливаний.

Синдром внезапной смерти младенца

Синдром внезапной смерти случается у детей до 1 года. Он остается необъясненным явлением даже после многих исследований.

Как снизить риск Синдрома внезапной смерти вашего ребенка:

- ◆ Укладывайте ребенка спать на спину.
- ◆ Матрас в детской кровати должен подходить плотно к краям и соответствовать стандартам безопасности.
- ◆ Уберите из детской кровати подушки, одеяла, плюшевые игрушки и иные мягкие предметы.
- ◆ Оденьте ребенка в спальную одежду, чтобы вам не пришлось укрывать его одеялом.
- ◆ Положите ребенка в кровать так, чтобы его ноги были в ногах кровати.
- ◆ Заправьте одеяло плотно под матрас таким образом, чтобы оно доходило до груди ребенка.
- ◆ Следите за тем, чтобы голова ребенка не была ничем накрыта.
- ◆ Ребенок должен быть в тепле, но не в чрезмерном тепле.
- ◆ Разберитесь, почему ребенку не следует спать на мягких поверхностях.
- ◆ Не укладывайте ребенка спать на кроватях для взрослых, водяных кроватях, диванах и иных мягких поверхностях.

Источник: Национальный центр помощи по вопросам Синдрома внезапной смерти младенцев
<http://www.sidcenter.org>,
телефон 866-866-7437

Безопасность ребенка в автомобиле

Перевозите ребенка только в специальном детском сиденье до достижения им возраста 6 лет или до веса как минимум 60 фунтов. Информацию по этому вопросу вы можете получить в Дорожной полиции Калифорнии.

Домашний комплект первой помощи

Что должно быть в комплекте:

- ◆ Одноразовые перчатки
- ◆ Стерильные бинты для остановки кровотечения
- ◆ Дезинфицирующий раствор/мыло и салфетки
- ◆ Антибиотическая мазь для предотвращения инфекций
- ◆ Ожоговая мазь для предотвращения инфекций
- ◆ Лейкопластыри различных размеров
- ◆ Раствор для промывания глаз, применяемый и как общее дезактивирующее средство
- ◆ Нертуный термометр
- ◆ Рецептурные лекарства, которые вы регулярно принимаете, например – инсулин, сердечные таблетки, ингаляторы от астмы. Эти лекарства следует периодически обновлять, следя за сроком их годности.
- ◆ Рецептурные медицинские препараты, такие как глюкоза, средства от давления, а также прибор для измерения давления.
- ◆ Ножницы
- ◆ Пинцет

Нерецептурные лекарства:

- ◆ Аспирин или неаспириновые болеутоляющие
- ◆ Лекарство от поноса
- ◆ Лекарства, нейтрализующие желудочную кислоту
- ◆ Слабительные средства
- ◆ Активированный уголь
- ◆ Примечание: Американская академия педиатров больше не рекомендует сироп рвотного корня для домашних аптек.

По материалам рекомендаций, подготовленных Департаментом отечественной безопасности
http://www.ready.gov/first_aid_kit.html

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УДУШЬЕ

ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ СТАРШЕ 1 ГОДА, В СОЗНАНИИ

Как помочь взрослому или ребенку старше 1 года, находящемуся в сознании, очистить заблокированные дыхательные пути.

- ◆ Определите, может ли человек говорить. Если нет, перейдите к следующему шагу.
- ◆ Выполните так называемый приём Геймлиха:
 - Обхватите человека сзади вокруг талии.
 - Сожмите кисть в кулак и прижмите его большим пальцем к верхней области живота, под грудной клеткой и над пупком.
 - Прижимая кулак к животу пострадавшего, сделайте резкий восходящий толчок. Не сдавливайте грудную клетку, прикладывайте силу только к толчкам кулаком.
- ◆ Повторяйте толчки, пока блокирующий дыхательный пути предмет не выйдет наружу.

В случае с полными людьми и беременными женщинами толчки кулаком можно делать в области грудной клетки.

Если взрослый или ребенок перестанет реагировать, выполняйте искусственное дыхание. Если в горле или во рту потерпевшего вы увидите инородный предмет, удалите его.



МЛАДЕНЕЦ ДО 1 ГОДА, В СОЗНАНИИ

Шаг 1

Определите, может ли ребенок кашлять или плакать. Если нет, перейдите к следующему шагу.

Шаг 2

Сделайте 5 ударов.



Шаг 3

Сделайте 5 толчков в области груди.



Шаг 4

Повторяйте шаги 2 и 3 до достижения результата или пока младенец не потеряет сознание. Если ребенок перестанет реагировать, выполняйте искусственное дыхание. Если в горле или во рту ребенка вы увидите инородный предмет, удалите его.

По материалам брошюры «Learn CPR – Choking Info», изданной Университетом Вашингтона.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

Проявляйте максимальную осторожность при контакте с тонущим. Перепуганная жертва может случайно утопить спасателя.

Если пострадавший находится в сознании:

Подайте тонущему какой-либо непотопляемый предмет или что-то, за что он может ухватиться – например, длинную ветку, шест, предмет одежды. Спасатели не должны подвергать себя опасности. Звоните 9-1-1 за помощью.

Если пострадавший находится в бессознательном состоянии:

- ♦ Вынесите пострадавшего из воды, поддерживая шею и спину в горизонтальном положении. Сразу же положите пострадавшего на спину.
- ♦ Если пострадавший не дышит, попробуйте освободить дыхательные пути. Если в течение нескольких секунд пострадавший не начнет дышать, немедленно приступайте к искусственному дыханию (см. раздел Искусственное дыхание). Позвоните 9-1-1 за помощью.
- ♦ Если пострадавший придет в сознание, до прибытия помощи держите его в тепле (укройте одеялом, пальто) и в горизонтальном положении.

ПРИПАДКИ

Если припадок у человека начался, вы не сможете его остановить. Поэтому не мешайте течению припадка.

Признаки припадка:

- ♦ Резкие конвульсии конечностей.
- ♦ Закатывание глаз.
- ♦ Тяжелое дыхание и появление пены у рта.
- ♦ Пострадавший может прикусить язык до крови и этим вызвать блокировку дыхательных путей.

Во время припадка:

- ♦ Немедленно вызовите скорую медицинскую помощь.
- ♦ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ насильно ввести человеку что-нибудь в рот, вы можете нанести травму себе или ему.
- ♦ Помогите пострадавшему лечь, чтобы он не упал и не травмировался.
- ♦ Отодвиньте подальше опасные предметы.
- ♦ НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ силу для сдерживания конвульсий.

Когда приступ закончится, проверьте дыхание пострадавшего. Если он не дышит, приступайте к искусственному дыханию. (см. Шаг 2 в разделе Искусственное дыхание).

Передозировка наркотиков

Передозировка наркотиков является отравлением. В комбинации с алкогольным опьянением это может привести к смерти. ВНИМАНИЕ: Люди под воздействием наркотиков или алкоголя склонны к насилию. Будьте осторожны.

1. Если пострадавший без сознания, звоните 9-1-1. Если в сознании – звоните в Службу контроля отравлений 1-800-222-1222.
2. Проверьте дыхание пострадавшего. Если дыхание остановлено или очень слабое, освободите дыхательные пути. Если в течение нескольких секунд пострадавший не начнет дышать, немедленно приступайте к искусственному дыханию (см. Шаг 2 в разделе Искусственное дыхание).
3. Ожидая помощь:
 - а. Следите за дыханием.
 - б. Накройте пострадавшего одеялом (пальто).
 - в. НЕ БРЫЗГАЙТЕ пострадавшему водой в лицо.
 - г. НЕ ДАВАЙТЕ пострадавшему есть или пить, если только вам это не посоветует служба 911 или служба контроля отравлений.
4. Если пострадавший без сознания, переверните его на бок, чтобы при рвоте его дыхательные пути были открыты.



Браслет с медицинской информацией

Проверьте, нет ли на руке пострадавшего браслета с медицинской информацией. На браслете может быть указана болезнь пострадавшего, идентификационный номер и телефон для получения дополнительной информации.

Кровотечение: травмы головы

- ♦ Вызовите скорую помощь. Рану обрабатывать должен специалист.
- ♦ При травмах головы всегда нужно подозревать сопутствующие травмы шеи. Потому держите голову и шею пострадавшего в покое.
- ♦ При остановке кровотечения не нажимайте слишком сильно. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ остановить кровотечение из уха путем прямого надавливания.
- ♦ НЕ ДАВАЙТЕ пострадавшему жидкость, сигареты или лекарства – это может скрыть важные симптомы.

Внутреннее кровотечение

- ♦ Признаки:
 - Кашель или рвота с кровью, кровь в моче или в кале.
 - Холодная бледная кожа, слабый быстрый пульс, головокружение.
- ♦ Немедленно вызовите скорую медицинскую помощь.
- ♦ Уложите пострадавшего и приподнимите ступни его ног. Проявляйте спокойствие, держите пострадавшего в тепле.
- ♦ НЕ ДАВАЙТЕ пострадавшему есть или пить.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИИ: РАНЕНИЯ

Наилучший способ контролировать кровотечение – прижимание области ранения. Не пытайтесь наложить жгут самостоятельно. Всегда избегайте контакта вашей кожи с кровью раненного. Если необходимо, используйте несколько слоев ткани.

- ♦ Крепко прижмите область раны на 5-15 минут. Большинство кровотечений прекратятся в течение нескольких минут.
- ♦ Если кровотечение из руки или ноги, и у пострадавшего нет переломов, поднимите кровоточащую руку или ногу так, чтобы область кровотечения была выше уровня сердца.
- ♦ Сильные кровотечения из носа могут быть остановлены простым зажиманием ноздрей пальцами в положении сидя в течение 10 минут.

ПЕРЕЛОМЫ

- ♦ Немедленно вызовите скорую помощь или попросите кого-нибудь это сделать.
- ♦ НЕ ПЕРЕДВИГАЙТЕ пострадавшего, если это только не вызвано угрозой опасности или дополнительных травм.
- ♦ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ вправить кость обратно под кожу при открытом переломе.
- ♦ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ соединить поломанную кость. Это должен делать врач или другой специалист. Если вам нужно перевезти пострадавшего, перед этим как можно лучше зафиксируйте место перелома.
- ♦ Держите пострадавшего в тепле, поднимите его ноги на 6-12 дюймов, не давайте жидкость или стимуляторы. Не поднимайте ему ноги, если есть подозрение на травму ног, рук, шеи, спины или головы.

ЭЛЕКТРОШОК

- ♦ Не прикасайтесь к пораженному током человеку, пока не будете уверены в том, что ток отключен.
- ♦ Если пострадавший касается провода или оборванной линии электропередач, отодвиньте их от пострадавшего сухой веткой.
- ♦ Если почва под вашими ногами мокрая, не приближайтесь к пострадавшему. Вызовите помощь по 9-1-1.
- ♦ Если вы можете безопасно подойти к пострадавшему, первым делом проверьте дыхание. Если пострадавший не дышит, попробуйте освободить дыхательные пути. Если в течение нескольких секунд пострадавший не начнет дышать, немедленно приступайте к искусственному дыханию (см. раздел Искусственное дыхание).

Подготовка к путешествию самолетом



Советы для пассажиров Международного аэропорта Сакраменто

- ◆ Будьте в аэропорту как минимум за полтора часа до вылета. Если вы летите за рубеж, то за два часа.
- ◆ Подъезжая к аэропорту, настройте радиоприемник автомобиля на волну 530 AM для получения парковочной и другой информации.
- ◆ Вы можете бесплатно оставить свой автомобиль на почасовой стоянке на срок не более 30 минут. Не оставляйте автомобиль возле терминала, даже если вы находитесь в нем. Вас могут оштрафовать, а автомобиль отбуксировать.
- ◆ Если вы намерены пробыть в аэропорту больше 2-3 часов, поставьте автомобиль на длительную стоянку и добирайтесь до терминала аэропортовским автобусом.
- ◆ Непроявленную пленку и фотоаппараты с пленкой сложите в ручную кладь. Если они будут находиться в чемоданах, которые вы сдаете в багаж, они могут повредиться оборудованием, используемым для проверки багажа.
- ◆ Независимо от погодных условий, Международный аэропорт Сакраменто никогда не закрывается. Никогда не полагайте, что из-за плохой погоды ваш рейс задерживается или откладывается – разные авиакомпании имеют свой взлетный и посадочный лимит. В любое время вы можете уточнить это, позвонив в свою авиакомпанию.

Дополнительную информацию вы можете получить на сайте www.sacairports.org в разделе «passengers/visitors» и «security tips».



ОБЩИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- ◆ Будьте терпеливы.
- ◆ Следите за своим багажом и не оставляйте его без присмотра.
- ◆ Не принимайте пакетов от незнакомых людей.
- ◆ Никогда не шутите по поводу наличия и вас взрывчатки или огнестрельного оружия.
- ◆ Проходя пункт проверки, не обсуждайте вопросы терроризма, оружия, взрывчатки и т.п.
- ◆ Не пытайтесь проверить систему безопасности, имея при себе оружие, взрывчатку или их муляж.
- ◆ Обращайте внимание на подозрительные действия, пакеты или бесхозный багаж на парковке или в здании аэропорта.
- ◆ О всех своих подозрениях сообщайте службе безопасности.
- ◆ Укажите свой адрес на багаже, снаружи и внутри. Чтобы защитить свой дом от краж во время вашего отсутствия, указывайте свой рабочий адрес и номер телефона.
- ◆ Сложите в ручную кладь все предметы первой необходимости – очки, лекарства, туалетные принадлежности и ключи.
- ◆ Если вы знаете, что на ваши туфли среагирует металлодетектор, снимите их перед проверкой и положите их на ленту рентгеновской машины. Еще лучше, если вы в полет оденете другие туфли.

РЕГИСТРАЦИЯ БИЛЕТА

- ◆ Взрослые пассажиры должны иметь при себе удостоверение личности федерального, штатного или местного образца, с фотографией – например, водительское удостоверение или карточку военнослужащего. Если у вас этого нет, вам нужно иметь два других удостоверения, одно из них – выданное правительством, например, карточка социального обеспечения или свидетельство о рождении.
- ◆ Подходя к пункту проверки, держите в руках удостоверение личности и посадочный талон. Они могут понадобиться вам позже – например, на других пунктах проверки или на посадке в самолет.
- ◆ Пассажиры с электронными билетами должны уточнить в своих авиакомпаниях, какие документы им нужно с собой иметь. Вам может понадобиться письменное подтверждение вашего билета (письмо, факс, электронное письмо).

ПУНКТЫ ПРОВЕРКИ

- ◆ За исключением пассажиров, которым нужна медицинская или родительская помощь, за линию пунктов проверки допускаются только пассажиры с билетами.
- ◆ Каждый пассажир может пронести с собой только одну единицу ручной клади и сумку с личными вещами или с компьютером.
- ◆ Вся электроника – портативные компьютеры и мобильные телефоны могут быть подвергнуты дополнительной проверке. Будьте готовы достать компьютер из сумки и положить их отдельно на ленту рентгеновской машины.
- ◆ Имейте при себе как можно меньше металлических предметов. Сложите их на поднос перед прохождением металлодетектора.
- ◆ В большинстве аэропортов пассажиров просят снять пальто и куртки и пропустить их через рентгеновскую машину. Вы сэкономите время, если подходя к пункту проверки вы уже будете держать эти предметы одежды в руках.
- ◆ Не упаковывайте ручную кладь в подарочную бумагу – такие упаковки могут попросить открыть во время проверки.

РАЗРЕШЕННАЯ РУЧНАЯ КЛАДЬ

В ручную кладь вы можете брать:

- ◆ Трости и зонты.
- ◆ Маникюрные ножницы.
- ◆ Безопасные одноразовые бритвы.
- ◆ Шприцы (при подтверждении медицинской необходимости).
- ◆ Пинцеты
- ◆ Электрические инвалидные коляски (в соответствии с правилами авиакомпании). Возможно, вам понадобится отключить аккумулятор и изолировать контакты.
- ◆ Личные предметы, содержащие опасные материалы, например, парфюмерия и аэрозоли, разрешаются в ограниченном количестве.

ЗАПРЕЩЕННАЯ РУЧНАЯ КЛАДЬ

Следующие предметы либо сдаются в багаж, либо вообще запрещены к провозу в пассажирском самолете. Информация предоставлена Администрацией транспортной безопасности по состоянию на январь 2004 года. Данные ограничения могут меняться. С действующими рекомендациями и обновленным списком можно ознакомиться на сайте www.tsa.gov/public/.

- ◆ Оружие: пневматические винтовки и огнестрельное оружие должны сдаваться в багаж. Уточните в своей авиакомпании, можно ли в багаже провозить патроны. Если провоз боеприпасов разрешен, вы должны заявить о них на регистрации. Патроны должны быть упакованы в пластиковые, деревянные или металлические коробки, специально предназначенные для хранения патронов.
- ◆ Ножи и режущие предметы, за исключением пластиковых ножей, разрешается провозить только в багаже. Сюда включаются режущие инструменты любого вида и формы – ковровые ножи, ножи для резки мяса, ножи или лезвия для вскрытия коробок, обоюдоострые лезвия, любое приспособление со складывающимся или выдвижным лезвием, опасные бритвы, пестики для колки льда, опасные бритвы, металлические ножницы.
- ◆ Некоторые виды спортивного инвентаря разрешается перевозить только в багаже – бейсбольные биты, клюшки для гольфа, бильярдные кии, лыжные палки, хоккейные клюшки.
- ◆ Фейерверки: Все виды фейерверков, сигнальные и бенгальские огни запрещены к провозу в самолетах.
- ◆ Огнеопасные жидкости и предметы: топливо, краски, жидкость для зажигалок, всепогодные спички, зажигалки с огнеопасными баллончиками запрещены к провозу в самолетах.
- ◆ Контейнеры под давлением запрещены к провозу в самолетах. Сюда относятся аэрозоли (за исключением аэрозолей для личной гигиены в ограниченных количествах), бутановые баллоны, акваланги, баллоны с пропаном и углекислым газом и самонадувающиеся плоты.
- ◆ Другие опасные материалы: механические инструменты, жидкие батареи, яды, инфекционные вещества, сухой лед, другие опасные и реактивные вещества запрещены к провозу в самолетах.



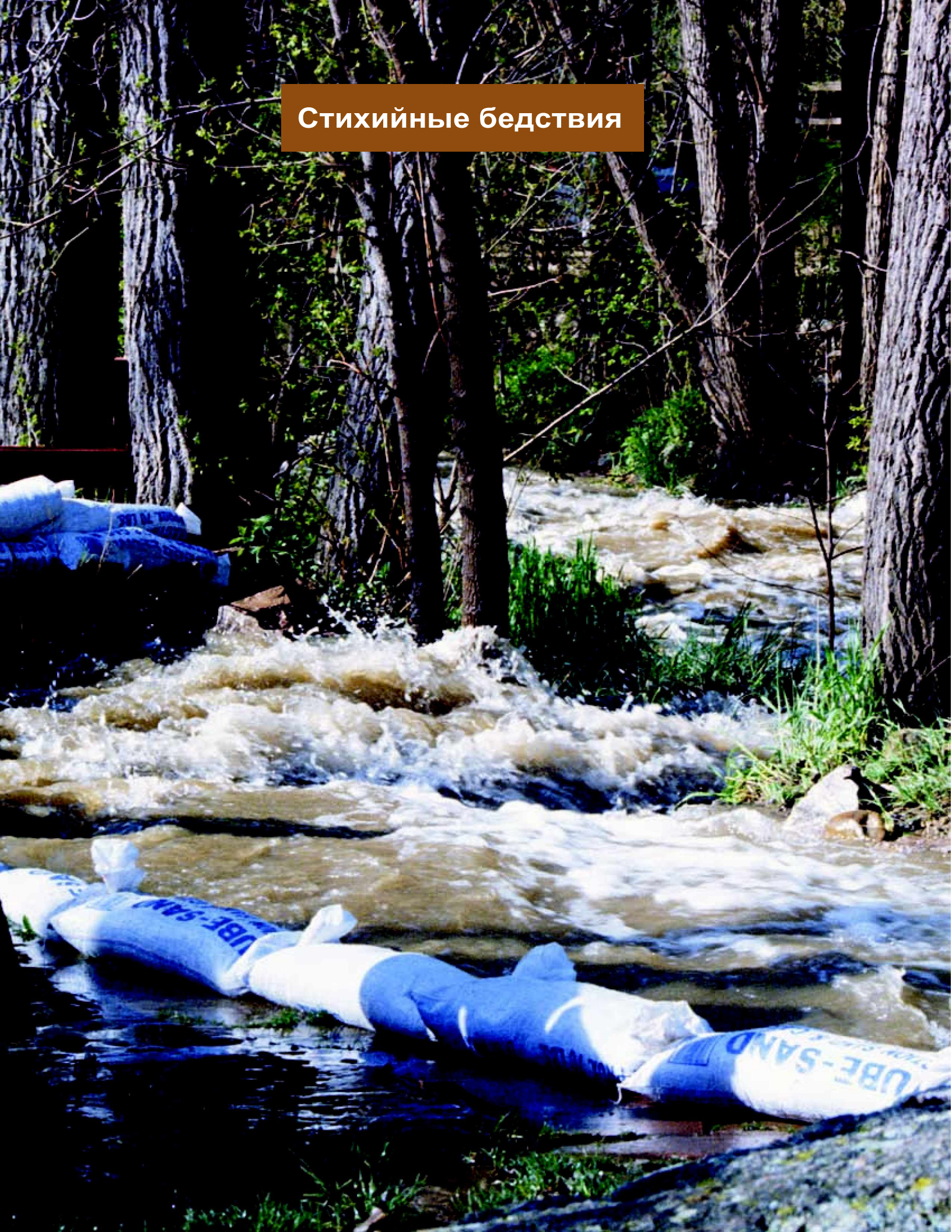
Многие из этих рекомендаций применимы и для других видов транспорта. Такая же бдительность необходима для безопасных поездок автобусами, поездами, водным, подземным и другим транспортом.



Международные поездки

- ◆ Следите за последними событиями в странах, которые собираетесь посетить.
- ◆ Одевайтесь консервативно. Избегайте патриотической красно-бело-синей одежды.
- ◆ Вместо наличных денег возьмите с собой дорожные чеки и одну-две кредитные карточки.
- ◆ Сделайте две фотокопии чеков и кредитных карточек. Одну копию возьмите с собой, а другую оставьте дома, у друга или родственника.
- ◆ Сделайте две фотокопии паспорта (страницы с фотографией), билетов и водительского удостоверения.
- ◆ Храните лекарства в их оригинальных упаковках. Возьмите рецепты.
- ◆ Положите в багаж запасные очки и пару контактных линз.
- ◆ Пометьте багаж адресом и номером телефона, по которому с вами можно связаться.
- ◆ Будьте осторожны и избегайте тех мест, где вы можете стать жертвой преступления.
- ◆ В дороге держитесь скромно. Не обсуждайте своих дорожных планов с незнакомыми людьми.
- ◆ По возможности, отметесь в ближайшем американском посольстве или консульстве.

Стихийные бедствия



Как и другие регионы страны, округ Сакраменто не защищен от стихийных бедствий. Хотя и не часто, но здесь случаются наводнения, землетрясения и лесные пожары.

НАВОДНЕНИЯ

Пожалуй, наиболее частой причиной травм и смертей при наводнениях является игнорирование опасности, которая исходит от этого стихийного бедствия. Во время наводнения вода прибывает так быстро, что иногда бывает мало или совсем не бывает времени на оповещение, а у людей остаются считанные секунды на спасение. Много людей погибают, пытаясь идти или ехать по дорогам и мостам, покрытым водой. Может казаться, что глубина воды всего несколько сантиметров. Но на самом деле она может быть намного глубже и иметь сильное течение. Вода полуметровой высоты может унести машину, а 15 сантиметров воды может сбить человека с ног.



- ◆ Если вы видите приближающееся наводнение, немедленно перебирайтесь на возвышенность.
- ◆ Не пытайтесь идти по воде. Направляйтесь в обратную сторону и ищите возвышенность.
- ◆ Никогда не разрешайте детям и животным играть возле паводковых вод или сточных канав.
- ◆ Если вы в автомобиле, уезжайте подальше от затопленной местности и никогда не пытайтесь проехать через нее. Даже если впереди идущий автомобиль проехал через воду, вам может не повезти.
- ◆ Если ваш автомобиль заглохнет, немедленно оставляйте его и перебирайтесь на возвышенность.
- ◆ Затопленные местности небезопасны для лодочных прогулок. Многих лодочников приходится спасать от опасных паводковых течений.
- ◆ Если вам рекомендуют эвакуироваться, делайте это немедленно. Следуйте рекомендованным эвакуационным маршрутам. Более короткие дороги могут быть перекрыты.

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

- ◆ Если вы находитесь в доме и чувствуете землетрясение, первым делом осмотритесь и соберите все необходимое.
- ◆ Укройтесь под прочным столом или другим предметом мебели. Оставайтесь там, пока толчки не прекратятся.
- ◆ Держитесь вдали от окон, каминов, книжных и металлических шкафов, больших зеркал, подвесных растений, люстр и бытовых приборов.
- ◆ Не выходите из дома.
- ◆ Сохраняйте спокойствие и советуйте то же другим.
- ◆ Если землетрясение застало вас вне дома, ищите открытое место вдали от зданий и линий электропередач.
- ◆ Если вы едете в автомобиле, остановитесь, если это безопасно. Держитесь в стороне от мостов, тоннелей, деревьев, фонарных столбов, линий электропередач и больших вывесок.
- ◆ Если вы находитесь в инвалидной коляске, оставайтесь в ней. Передвигайтесь в укрытие, заблокируйте колеса и, если это возможно, закройте голову руками.

Детская книга-раскраска о стихийных бедствиях

Организация американского Красного Креста издала книгу-раскраску «Готовность к стихийным бедствиям» (пожар, наводнение, землетрясение и т.п.). Книгу можно распечатать из интернета, www.redcross.org/services/disaster/eduinfo/colorbk.pdf



Помощь детям

Возможно вам понадобится покинуть дом во время стихийного бедствия. Нелишним будет собрать **детский комплект** на время чрезвычайной ситуации. Тогда вдали от дома детям будет чем заняться, и они смогут поделиться с другими. Вы можете собрать:

- ◆ Несколько любимых книг.
- ◆ Мелки или карандаши.
- ◆ Достаточное количество бумаги.
- ◆ Ножницы и клей.
- ◆ Несколько любимых игрушек.
- ◆ Настольные игры.
- ◆ Фотографии домашних животных.
- ◆ Любимое одеяло или подушку.

Как вы сейчас можете готовиться к землетрясению?

- ◆ Тренируйте навыки укрытия в доме.
- ◆ Знайте самые безопасные места вашего дома.
- ◆ Знайте расположение выключателей электричества, газа и воды и умейте ими с ними обращаться (см. стр.7).
- ◆ Знайте правила вашей школы относительно ухода детей в чрезвычайных ситуациях.
- ◆ Всегда держите под рукой запасы на чрезвычайный случай.





В случае опасности лесного пожара

- ◆ Слушайте новости и рекомендации по радио.
- ◆ Разместите свой автомобиль в гараже или снаружи дома таким образом, чтобы в случае быстрой эвакуации его не нужно было разворачивать.
- ◆ Оставьте ключ в замке зажигания.
- ◆ Закройте окна и двери гаража, но не запирайте их на замок.
- ◆ Поместите всех домашних животных в одно помещение и продумайте, что вы будете с ними делать во время эвакуации.
- ◆ Найдите временное жилье за пределами пожароопасной зоны.
- ◆ Закройте окна и дымоходы.
- ◆ Снимите с окон легкие шторы.
- ◆ Перекройте подачу газа возле счетчика, задуйте запальники, и закройте пропановые баллоны.
- ◆ Откройте дымовую заслонку но закройте шторы камина.
- ◆ Передвиньте легковоспламеняющуюся мебель в центр дома, подальше от окон.
- ◆ Включите свет в каждой комнате для хорошей видимости в дыму.
- ◆ Установите разбрызгиватели поливальных систем на крыше дома и рядом возле топливных контейнеров.
- ◆ Полейте крышу водой.
- ◆ Полейте водой или удалите кусты на расстоянии 15 футов от дома.
- ◆ Соберите семейный дорожный набор (см. колонку на стр. 9).
- ◆ Если вам будет рекомендована эвакуация, делайте это незамедлительно. Наблюдайте за изменениями скорости и направления пожара и дыма.

ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

- ◆ Убедитесь в отсутствии травм.
- ◆ Осмотритесь на предмет пожара, утечки газа, поврежденных электропроводки, оборванных линий электропередач, обвалившихся каминов, упавших деревьев.
- ◆ Убедитесь, что телефонные трубки правильно лежат на аппаратах.
- ◆ Соберите опасные предметы и разлившиеся медикаменты.
- ◆ Ожидайте повторных толчков. Они бывают слабее основных, но тоже могут вызвать разрушения.

ЛЕСНЫЕ ПОЖАРЫ

Все больше людей располагают свои дома в красивых лесистых и горных местностях вокруг Сакраменто. Там домовладельцам угрожает реальная опасность лесных пожаров. Такие пожары начинаются незаметно, но очень быстро распространяются, сжигая кусты, деревья и жилые дома. Продумайте вместе с семьей, куда вы будете уходить/уезжать и что вы будете делать, если вашему дому будет угрожать пожар. Американский Красный Крест рекомендует следующее:

- ◆ Большинство пожаров случаются из-за людей. Узнайте, как вы можете поддерживать пожарную безопасность.
- ◆ В местном пожарном управлении, отделе здравоохранения или управлении лесов узнайте о местных противопожарных законах.
- ◆ Проверьте, есть ли к вашему дому доступ для пожарных машин.
- ◆ Четко пометьте подъездные пути и повесьте на видном месте указатели с номером дома и вашей фамилией.
- ◆ Сообщайте о любых опасностях пожара.
- ◆ Обучайте детей правилам пожарной безопасности. Держите спички подальше от них.
- ◆ Спланируйте несколько эвакуационных маршрутов от вашего дома, как пеших, так и автомобильных.
- ◆ Продумайте, как вместе с соседями вы будете устранять последствия пожара и как вы можете помочь тем соседям, которые нуждаются в помощи.
- ◆ Регулярно чистите крышу и водосточный желоб.
- ◆ Как минимум раз в год проводите проверку каминов.
- ◆ Установите детекторы дыма на каждом уровне дома. Ежемесячно проверяйте их, регулярно меняйте батареи.
- ◆ Научите членов семьи пользоваться огнетушителями и покажите, где они находятся.
- ◆ Держите поблизости лестницу, которая достает до крыши.
- ◆ Подумайте об установке противопожарных штор.
- ◆ Держите под рукой инструменты, которые можно использовать при пожаре – грабли, топор, пила, ведро, лопата.
- ◆ Планируя ландшафт вокруг дома, не забывайте о пожарной безопасности.
- ◆ Подбирайте материалы и растения, которые будут сдерживать огонь, а не распространять его.
- ◆ Создайте вокруг дома 30-100-футовую зону пожарной безопасности.
- ◆ Регулярно подрезайте траву у дома, собирайте опавшие листья, ветки и иную легковоспламеняющуюся растительность.
- ◆ Подрежьте деревья так, чтобы между кронами было расстояние в 15 футов, и расстояние самых низких веток от земли тоже было 15 футов. Уберите сухие ветки над крышей и вьющиеся растения со стен дома.
- ◆ Складируйте дрова на расстоянии как минимум 100 футов от дома.
- ◆ Пепел из камина и гриля собирайте в металлическое ведро, заливайте водой на два дня и только тогда закапывайте в землю.
- ◆ Храните бензин и другие горючие вещества и предметы в специальных контейнерах в безопасном месте подальше от основания дома.

Терроризм и его угроза





Международный терроризм

Насильственные действия или опасные для жизни людей действия на международном уровне, которые являются нарушением уголовных законов США. Цель таких действий – запугать гражданское население и повлиять на политику и курс правительства.



Внутренний терроризм

Незаконное применение силы или угроза применения силы группой людей или одним человеком, находящимися на территории США. Целью является запугивание правительства и гражданского населения для достижения политических или социальных задач.



Угрозы

Предполагаемое реальное действие или намерение проведения такого акта, который повредит людям и имуществу. Цель угроз – посеять страх, беспокойство и недоверие.

ОБРАЩЕНИЕ ДЕПАРТАМЕНТА ОТЕЧЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Угроза терроризма заставляет нас делать свой выбор. Мы можем или бояться, или быть готовыми. Давайте не будем бояться, а будем готовиться – по одному человеку, по одной семье, по одному городу. Кампания готовности Департамента отечественной безопасности предлагает помощь американским семьям в лучшей готовности даже к самым худшим вероятным чрезвычайным сценариям. Хотя мы не всегда можем предугадать нападение, вам несложно будет подготовиться к возможному нападению террористов.

Нужную информацию вы можете получить:

- ◆ На сайте www.ready.gov
- ◆ Заказать печатные материалы по телефону 1 (800) BE-READY

Мы победим в войне против терроризма. Победу в этой войне создает труд наших военных, ЦРУ, ФБР, Таможенной службы США, Администрации транспортной безопасности, Пограничной службы и тех, кто первыми реагирует на опасность. Вы можете быть в этом уверены. Но какой бы ни была угроза, вы должны знать, что вы сделали все, что могли для поддержания безопасности вашей семьи. Займитесь подготовкой. Кампания готовности поможет вам и вашей семье.

КАКОВА ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ УГРОЗА ТЕРРОРИЗМА?

Возможные террористические угрозы можно определить как нападение при помощи оружия массового поражения и разрушения (взрывы и использование биологического, химического или радиационных веществ) с целью разрушения инфраструктуры и экономики и нагнетания страха в стране – объекте нападения. Некоторые объекты являются главнейшими целями террористического нападения – объекты атомной энергетики и предприятия коммунальных услуг, международные аэропорты и другие транспортные системы, крупные международные мероприятия и выдающиеся достопримечательности.

Как и в других городах страны, в регионе Сакраменто тоже есть потенциальные объекты для террористических атак. И как все остальные города мы должны быть начеку. Управления шерифа и полиции вместе со многими федеральными, штатными и местными правительственными агентствами ежедневно трудятся над предотвращением терроризма. Вы можете внести свой вклад в эту работу:

- ◆ **Знайте обычный порядок вещей:** Ежедневно будьте начеку. Запоминайте ежедневную обычную жизнь вашего города и рабочего места. Понимание этой обычной жизни поможет вам заметить любые изменения или странности.
- ◆ **Будьте бдительными:** Знайте своих соседей. Замечайте необычную активность в ваших районах, на рабочих местах или во время путешествий.
- ◆ **Серьезно относитесь к тому, что слышите:** Если вы слышите или знаете, что кто-то говорил о планах навредить людям или кто-то говорил о своем членстве в террористической организации, отнеситесь к этому серьезно и немедленно сообщите об этом в полицию.

ОТКРЫВАНИЕ КОНВЕРТОВ И ПАКЕТОВ

Расскажите членам семьи, друзьям и сотрудникам о бдительности при открывании писем и пакетов.

Признаки подозрительных писем и пакетов:

- ◆ Неожиданная почта или отправленная незнакомым человеком.
- ◆ Отсутствие конкретного адресата.
- ◆ Адресовано человеку, не находящемуся больше по этому адресу.
- ◆ Трудночитаемый обратный адрес или написанный от руки.
- ◆ Конверт неправильной формы или бугорчатый.
- ◆ Из пакета торчат провода или необычное содержание.
- ◆ Почтовый штамп города отправителя не сходится с обратным адресом.
- ◆ Необычное на ощупь содержание.
- ◆ Пометка «лично» или «конфиденциально».
- ◆ Излишние марки.
- ◆ Неправильное написание простых слов.
- ◆ Неправильные титулы или титулы без имен.
- ◆ Наличие грязи или пятен на упаковке.
- ◆ Порошкообразное вещество на ощупь или видимо.
- ◆ Угрожающие надписи на конверте или упаковке.
- ◆ Резкий запах.
- ◆ Большой вес.
- ◆ Тикающий звук.



Что делать с подозрительной почтой?

- ◆ Не следует трести, нюхать, прикасаться, пробовать на вкус или пристально разглядывать, так как содержимое может просыпаться.
- ◆ Не следует переносить, показывать другим или позволять другим прикасаться.
- ◆ Если подозрения у вас появились, когда конверт уже был в ваших руках, положите его на устойчивую поверхность и больше не трогайте.
- ◆ Известите других людей и покиньте помещение.
- ◆ Закройте все двери и не допускайте других в помещение.
- ◆ Если возможно, выключите вентиляцию.
- ◆ Тщательно вымойте руки водой с мылом.

Немедленно известите полицию! В зависимости от степени угрозы звоните 9-1-1, или по обычному телефону полиции или управления шерифа.

Сообщение об угрозе взрыва



После того, как вы сообщите об угрозе взрыва, вас могут попросить провести осмотр помещения. Никто не знаком с вашим помещением лучше вас и ваших сотрудников. По этой причине вы сможете заметить подозрительные предметы быстрее, чем это делает полиция.

УГРОЗЫ ВЗРЫВОВ

Если вы получаете сообщение о возможном взрыве:

- ◆ Получите как можно больше информации от того, кто звонит.
- ◆ Держите собеседника на линии и записывайте все, что он говорит.
- ◆ Запоминайте особенности голоса (акцент, шепелявость, и т.п.).
- ◆ Сообщите в полицию и менеджеру здания.

В случае обнаружения подозрительного пакета или устройства:

- ◆ **Не трогайте его.**
- ◆ Не пользуйтесь беспроводными или мобильными телефонами вблизи пакета или устройства.
- ◆ Покиньте помещение и немедленно известите полицию.
- ◆ Предоставьте описание пакета или устройства.
- ◆ При эвакуации держитесь подальше от окон и других опасных объектов.

Важные телефонные номера

Американский Красный Крест... (916) 368-3131
Все отделы правительства
округа..... (916) 875-5000
Диспетчер службы чрезвычайных
ситуаций округа..... (916) 874-4670
Круглосуточная линия..... (916) 875-5000

Мэрии городов
Citrus Heights..... (916) 725-2448
Elk Grove..... (916) 683-7111
Folsom..... (916) 355-7200
Galt..... (209) 366-7130
Isleton..... (916) 777-7770
Rancho Cordova..... (916) 942-0222
Sacramento..... (916) 264-5011

Федеральные агентства
Агентство по борьбе с наркотиками.. (888) 304-3251
Федеральное Бюро
Расследований..... (916) 481-9110



*Если у вас есть информация
о сбежавшем преступнике,
звоните по телефонам*

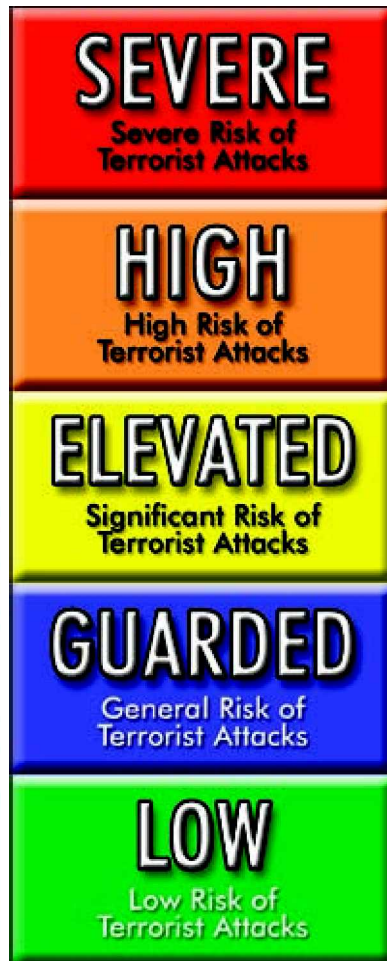
(916) 443-HELP (4357)

или

1- (800) AA-CRIME
[1- (800) 222-7463]

*Все сбежавшие преступники
считаются опасными и мо-
гут быть вооружены. Никог-
да не пытайтесь самостоя-
тельно задерживать их.*

СИСТЕМА ОПОВЕЩЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



В марте 2002 года федеральное правительство разработало систему оповещения отечественной безопасности, которая является доступным и эффективным средством распространения информации о риске террористических нападений. Система передает оповещения в форме набора градуированных объявлений, различающихся по цветам. На каждом уровне опасности федеральные и местные власти проводят мероприятия и принимают меры в соответствии с операционным планом по данному уровню угрозы. Цель таких мероприятий – снизить уязвимость и увеличить способность отражения на время наивысшего уровня угрозы. Штат Калифорния принял эту систему, чтобы все агентства правительства штата могли сотрудничать более эффективно, а жители и посетители штата хорошо ее понимали.

Заключение

Защита жителей округа Сакраменто – это больше, чем обычная работа правоохранительных органов, пожарных, медицинских служб скорой помощи и служащих системы здравоохранения. Наши семьи и друзья тоже живут здесь. И мы будем продолжать делать все от нас зависящее, чтобы защитить наши и ваши дома. Мы не сможем сделать это сами. Эту работу все мы должны делать сообща.

Отечественная безопасность начинается с дома. Тренировка пожарной эвакуации семьи, обучение соседей первой медицинской помощи, добровольная помощь медицинским службам – все это очень важно и ценно, так как на еще один шаг приближает нас к более безопасной жизни и более защищенной нации.

Рекомендованные действия по системе оповещения

	В СЕМЬЕ	НА РАБОТЕ
SEVERE	<p><i>Сравните рекомендации с нижними уровнями</i> Соблюдайте спокойствие Слушайте информацию по радио и ТВ Следуйте рекомендациям местных властей Будьте начеку и сообщайте о подозрительных действиях Связывайтесь с местом своей работы и уточняйте статус на каждый день Соблюдайте все транспортные ограничения Будьте готовы укрыться дома или эвакуироваться Обсудите страхи ваших детей</p>	<p><i>Сравните рекомендации с нижними уровнями</i> Слушайте информацию по радио и ТВ Следуйте рекомендациям местных властей Будьте начеку и сообщайте о подозрительных действиях Определите, нужно ли закрывать бизнес Будьте готовы работать с обновленным штатом Определите нужду в психиатрических консультантах Сотрудничайте с местными властями, службами чрезвычайных ситуаций, правительственными агентствами для помощи городу и населению.</p>
HIGH	<p><i>Сравните рекомендации с нижними уровнями</i> Будьте начеку и сообщайте о подозрительных действиях Вспомните процедуру укрывания дома Держите под рукой чрезвычайный комплект, дорожный комплект, комплект для укрывания дома, а также комплект для домашних животных Отработайте план эвакуации Отработайте альтернативные маршруты до школы и работы Путешествуйте с осторожностью Проверьте работу автомобиля</p>	<p><i>Сравните рекомендации с нижними уровнями</i> Будьте начеку и сообщайте о подозрительных действиях Вместе с сотрудниками просмотрите план на случай чрезвычайной ситуации Определите, следует ли ограничивать доступ в ваш бизнес Определите нужду в частной охранной службе Свяжитесь с поставщиками и уточните их процедуры на случай чрезвычайной ситуации Держите под рукой все необходимое на случай укрытия в доме</p>
ELEVATED	<p><i>Сравните рекомендации с нижними уровнями</i> Будьте начеку и сообщайте о подозрительных действиях Проверьте готовность и комплектацию чрезвычайного комплекта, дорожного комплекта, комплекта для укрывания дома, и комплекта для домашних животных Просмотрите семейный контактный список Ознакомьтесь с планами эвакуации школы Просмотрите с семьей план эвакуации семьи Отработайте альтернативные маршруты до школы и работы</p>	<p><i>Сравните рекомендации с нижними уровнями</i> Будьте начеку и сообщайте о подозрительных действиях Проверьте готовность и комплектацию чрезвычайных комплектов и запасов. Обновите телефонный список на случай чрезвычайной ситуации Отработайте план эвакуации Проведите оценку риска Определите наличие частных охранных служб Свяжитесь с добровольными организациями, которые вы поддерживаете, и узнайте, чем вы можете быть полезны во время чрезвычайной ситуации</p>
GUARDED	<p><i>Сравните рекомендации с нижним уровнем</i> Будьте начеку и сообщайте о подозрительных действиях Проверьте и обновите свои запасы на случай чрезвычайной ситуации Определите альтернативное место сбора семьи</p>	<p><i>Сравните рекомендации с нижним уровнем</i> Будьте начеку и сообщайте о подозрительных действиях Повстречайтесь с местными властями, руководством чрезвычайных служб и правительственных агентств на предмет готовности Обновите план действий на случай чрезвычайной ситуации. Если необходимо, купите необходимые материалы.</p>
LOW	<p>Перечитайте брошюру «Готовы ли вы?» Прочитайте другие материалы о готовности к чрезвычайным ситуациям Ознакомьтесь с местонахождением местного полицейского участка, пожарных и медицинских служб Разработайте семейный чрезвычайный план Организируйте чрезвычайный комплект, дорожный комплект, комплект для укрывания дома, а также комплект для домашних животных</p>	<p>Перечитайте брошюру «Готовы ли вы?» Ознакомьтесь с руководством Красного Креста для бизнесов и предприятий www.redcross.org Разработайте план действий на случай чрезвычайной ситуации Разработайте / обновите план эвакуации Проверьте оборудование безопасности (огнетушители, сигнализацию) Научите сотрудников пользоваться этим оборудованием Организируйте комплекты для укрытия дома</p>

Приложения



Приложение А: Местные телефонные номера на случай чрезвычайной ситуации
 Сделайте копии для себя и членов семьи. Одну копию положите возле домашнего телефона

Важные местные номера телефонов
 Sacramento (916)

Полиция / Пожарная служба..... 9-1-1
 или..... 874-5111

Полиция
 City of Sacramento..... 264-5471
 County of Sacramento 874-5115
 Elk Grove 714-5115
 Citrus Heights 486-1114
 Rancho Cordova..... 874-5115

Извещение о преступлении 443-HELP
 Похищение детей..... (800) 222-3463

SMUD (круглосуточный номер).. (888) 742-7683
 PG&E (круглосуточный номер)... (800) 743-5000

Чрезвычайная служба округа:
 Офис 874-4670
 Круглосуточная линия..... 875-5000
 Городские наводнения..... 875-7246

Американский Красный Крест..... 368-3131
 Контроль ядовитых веществ..... (800) 222-1222

Важные местные номера телефонов
 Sacramento (916)

Полиция / Пожарная служба..... 9-1-1
 или..... 874-5111

Полиция
 City of Sacramento..... 264-5471
 County of Sacramento 874-5115
 Elk Grove 714-5115
 Citrus Heights 486-1114
 Rancho Cordova..... 874-5115

Извещение о преступлении..... 443-HELP
 Похищение детей..... (800) 222-3463

SMUD (круглосуточный номер).. (888) 742-7683
 PG&E (круглосуточный номер)... (800) 743-5000

Чрезвычайная служба округа:
 Офис 874-4670
 Круглосуточная линия..... 875-5000
 Городские наводнения..... 875-7246

Американский Красный Крест..... 368-3131
 Контроль ядовитых веществ..... (800) 222-1222

Важные местные номера телефонов
 Sacramento (916)

Полиция / Пожарная служба..... 9-1-1
 или..... 874-5111

Полиция
 City of Sacramento..... 264-5471
 County of Sacramento 874-5115
 Elk Grove 714-5115
 Citrus Heights 486-1114
 Rancho Cordova..... 874-5115

Извещение о преступлении 443-HELP
 Похищение детей..... (800) 222-3463

SMUD (круглосуточный номер).. (888) 742-7683
 PG&E (круглосуточный номер)... (800) 743-5000

Чрезвычайная служба округа:
 Офис 874-4670
 Круглосуточная линия..... 875-5000
 Городские наводнения..... 875-7246

Американский Красный Крест..... 368-3131
 Контроль ядовитых веществ..... (800) 222-1222

Важные местные номера телефонов
 Sacramento (916)

Полиция / Пожарная служба..... 9-1-1
 или..... 874-5111

Полиция
 City of Sacramento..... 264-5471
 County of Sacramento 874-5115
 Elk Grove 714-5115
 Citrus Heights 486-1114
 Rancho Cordova..... 874-5115

Извещение о преступлении 443-HELP
 Похищение детей..... (800) 222-3463

SMUD (круглосуточный номер).. (888) 742-7683
 PG&E (круглосуточный номер)... (800) 743-5000

Чрезвычайная служба округа:
 Офис 874-4670
 Круглосуточная линия..... 875-5000
 Городские наводнения..... 875-7246

Американский Красный Крест..... 368-3131
 Контроль ядовитых веществ..... (800) 222-1222

Приложение А: Личная информация

Сделайте копии для себя и членов семьи. Одну копию положите возле домашнего телефона

Важные личные телефоны

Медицинские

Врач для взрослых _____

Детский врач _____

Ветеринар _____

Эвакуация и воссоединение

Место встречи возле дома _____

Место встречи возле школы _____

Место встречи вдали от дома _____

Бэбиситтер _____

Работа отца _____

Работа матери _____

Контакты на чрезвычайный случай

За пределами штата _____

Семья _____

Сосед _____

Другие _____

Важные личные телефоны

Медицинские

Врач для взрослых _____

Детский врач _____

Ветеринар _____

Эвакуация и воссоединение

Место встречи возле дома _____

Место встречи возле школы _____

Место встречи вдали от дома _____

Бэбиситтер _____

Работа отца _____

Работа матери _____

Контакты на чрезвычайный случай

За пределами штата _____

Семья _____

Сосед _____

Другие _____

Важные личные телефоны

Медицинские

Врач для взрослых _____

Детский врач _____

Ветеринар _____

Эвакуация и воссоединение

Место встречи возле дома _____

Место встречи возле школы _____

Место встречи вдали от дома _____

Бэбиситтер _____

Работа отца _____

Работа матери _____

Контакты на чрезвычайный случай

За пределами штата _____

Семья _____

Сосед _____

Другие _____

Важные личные телефоны

Медицинские

Врач для взрослых _____

Детский врач _____

Ветеринар _____

Эвакуация и воссоединение

Место встречи возле дома _____

Место встречи возле школы _____

Место встречи вдали от дома _____

Бэбиситтер _____

Работа отца _____

Работа матери _____

Контакты на чрезвычайный случай

За пределами штата _____

Семья _____

Сосед _____

Другие _____

Семейная чрезвычайная контактная информация

Впишите ниже важные номера телефонов. То же самое сделайте со списком на стр. 34 и раздайте каждому члену семьи.

Важные телефонные номера

Sacramento (916)

Полиция / Пожарная служба... 9-1-1
для звонков с мобильных телефонов... 874-5111
Полиция (звонки, не связанные с чрезвычайными ситуациями)
City of Sacramento 264-5471
County of Sacramento..... 874-5115
Elk Grove 714-5115
Citrus Heights 486-1114
Rancho Cordova..... 874-5115
Folsom..... 355-7230
Isleton..... 777-7774
Galt..... (209) 366-7000

Извещение о преступлении..... 443-HELP
Похищение детей..... (800) 222-FIND (3463)
SMUD Круглосуточная линия..... (888) 742-7683
PG&E Круглосуточная линия..... (800) 743-5000

Чрезвычайная служба округа:
Офис..... 874-4670
Круглосуточная линия..... 875-5000
Городские наводнения..... 875-7246

Американский Красный Крест..... 368-3131

Служба контроля за ядами..... (800) 222-1222

Важные личные номера телефонов

Медицинские:

Врач для взрослых _____

Врач для детей _____

Ветеринар _____

Контакты на чрезвычайный случай:

За пределами штата _____

Семья _____

Сосед _____

Другое _____

Эвакуация и воссоединение

Место встречи возле дома _____

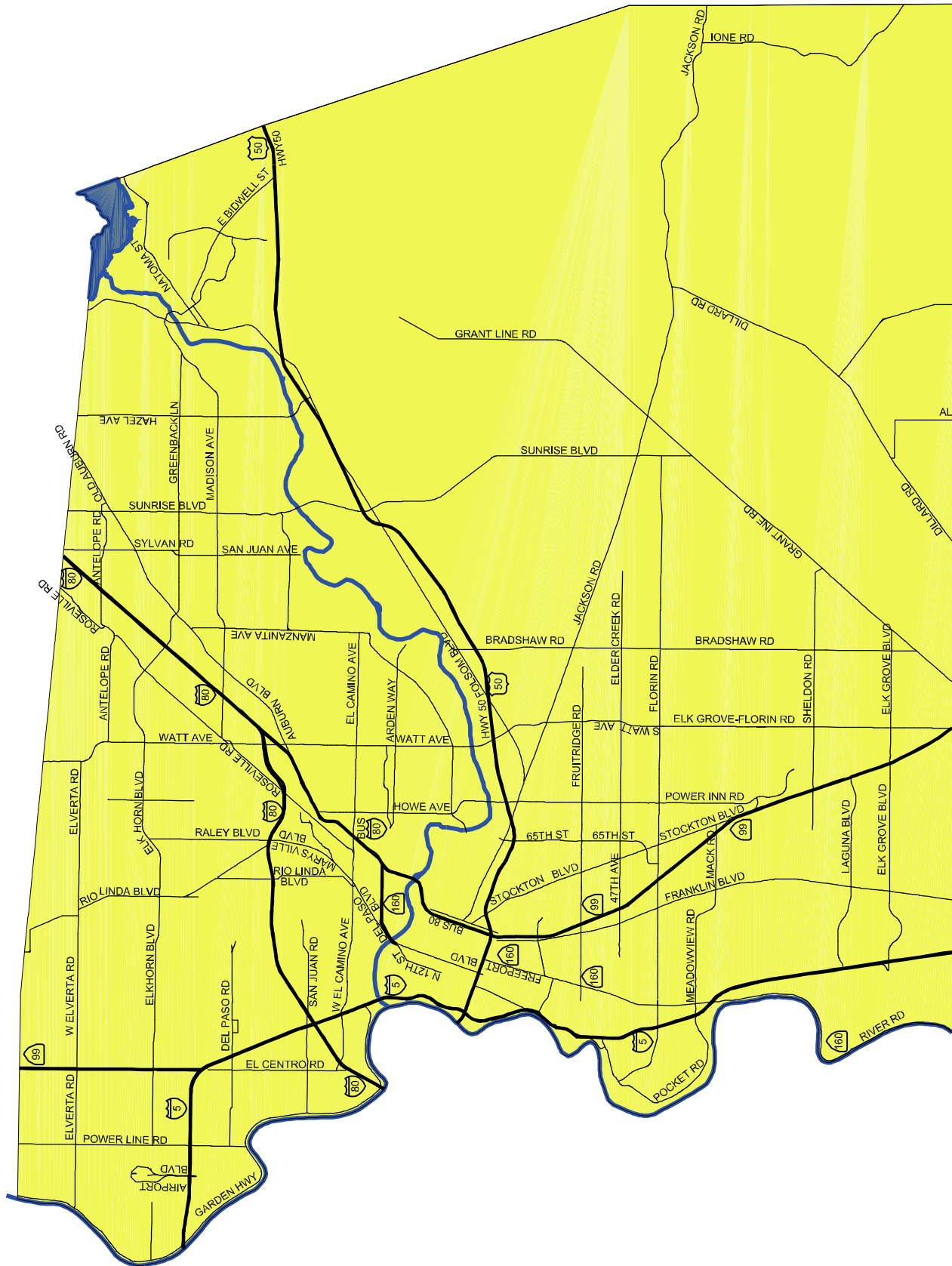
Место встречи возле школы _____

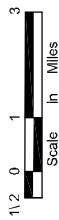
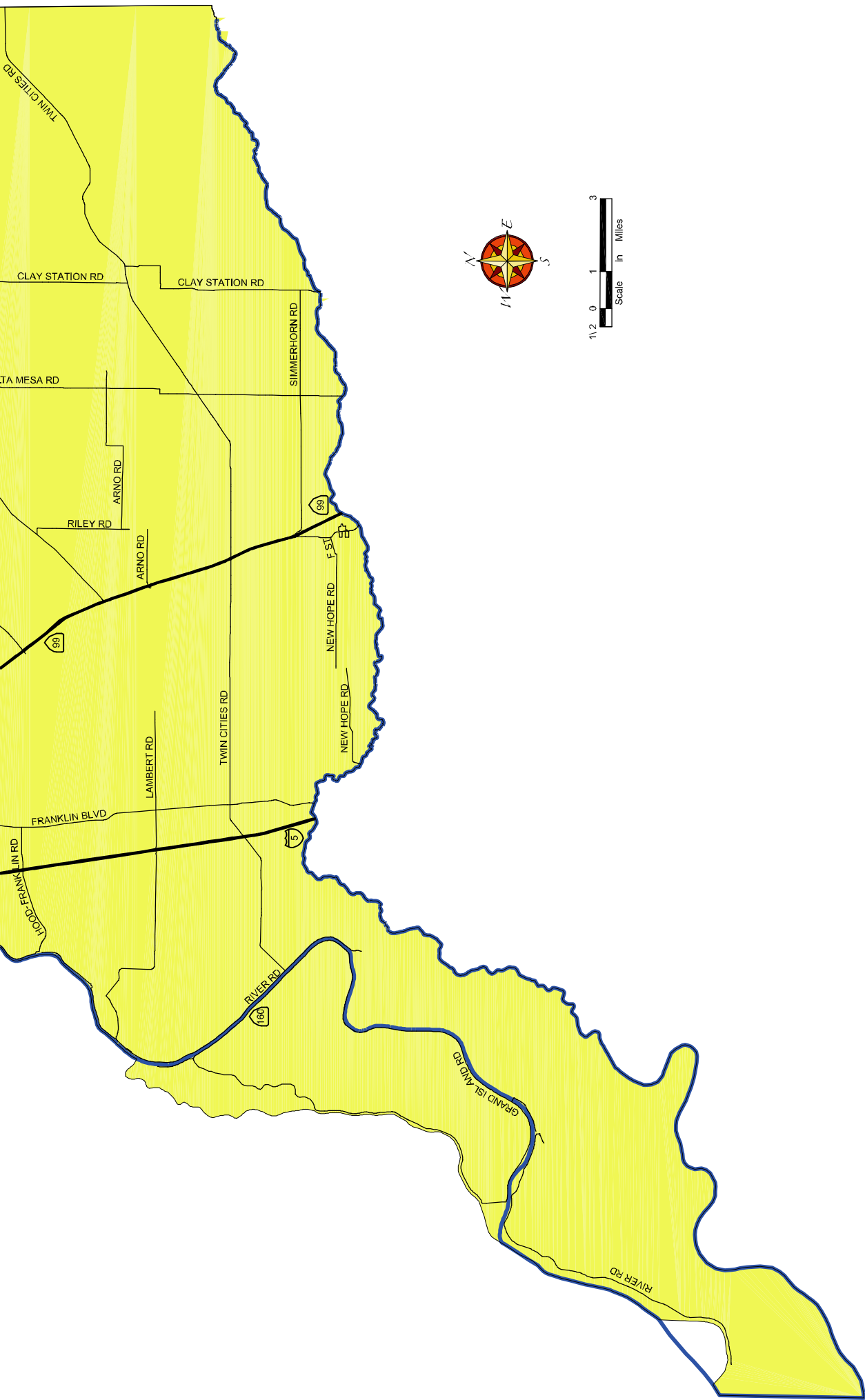
Место встречи вдали от дома _____

Бэбиситтер _____

Работа отца _____

Работа матери _____





Важные телефонные номера
Sacramento (916)

Полиция / Пожарная служба.....	9-1-1
Для звонков с мобильных телефонов.....	874-5111
Полиция (звонки, не связанные с чрезвычайной ситуацией)	
City of Sacramento	264-5471
County of Sacramento.....	874-5115
Elk Grove	714-5115
Citrus Heights	486-1114
Rancho Cordova.....	874-5115
Folsom.....	355-7230
Isleton.....	777-7774
Galt.....	(209) 366-7000
Извещение о преступлении.....	443-HELP
Похищение детей.....	(800) 222-FIND (3463)
SMUD (круглосуточная линия).....	(888) 742-7683
PG&E (круглосуточная линия).....	(800) 743-5000
Чрезвычайная служба округа:	
Офис	874-4670
(круглосуточная линия).....	875-5000
Городские наводнения.....	875-7246
Американский Красный Крест.....	368-3131
Служба контроля за ядовитыми веществами	(800) 222-1222

Вы можете ознакомиться с этой брошюрой и распечатать дополнительные копии на сайте www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/