

Как выжить в течение 72 часов?

В случае большого стихийного бедствия может пройти три дня до того, когда будут восстановлены жизненно необходимые коммунальные услуги.

72hours.org Вы подготовились?

Для того, чтобы разработать всеобъемлющий план для города и графства Сан-Франциско на случай стихийного бедствия, Отдел по управлению экстренными ситуациями г. Сан-Франциско работает совместно со службами, действующими в экстренных ситуациях, партнёрами в районах и общественностью.

В случае большого стихийного бедствия может пройти три дня до того, когда будут восстановлены жизненно необходимые коммунальные услуги. В этой брошюре дана информация, идеи и ресурсы, которые помогут вам подготовить ваш дом, место работы и район к этому критическому 72-часовому периоду времени.



Сан-Франциско отдел по управлению экстренными ситуациями

1011 Turk St. | San Francisco, CA 94102 | 415.558.2700 | TTY 415.558.2709 | sfgov.org/oes



ДО ТОГО, КАК ПР ОИЗОЙДЁТ СТИ ХИЙНОЕ БЕДСТВИЕ

Этапы планирования и подготовки к любому стихийному бедствию

- Подготовьте комплекты экстренной помощи (см. Раздел Основные компоненты комплекта экстренной помощи)
- Храните копии важных документов (паспорта, водительских прав, карточки социальной страховки, свидетельства о браке, документов с печатями, финансовые документы, и т.д.) в другом месте, например, в сейфе в банке. Для облегчения получения денег по страховке, включите перечень ваших ценностей с приложением фотографий или видео.
- Узнайте, где, как и когда отключать подачу газа, электроэнергии и воды (Смотрите раздел Коммунальные услуги).
- Рассмотрите все возможные пути выхода из каждой комнаты, здания и района. Убедитесь в том, что ваша семья имеет как минимум два выхода из каждого места.
- Договоритесь о том, где вы встретитесь после стихийного бедствия.
- Выберите два места, одно вне вашего дома, а другое за пределами района, к примеру, в парке или другой открытой зоне.
- Как минимум каждые полгода проводите учения по экстренным ситуациям и упражняйтесь в способе «ПЕЧЬ, ЗАЩИТИТЬСЯ и НЕ ДВИГАТЬСЯ».
- Всегда держите бензобак в вашей машине заполненным как минимум наполовину.

Как сделать ваш дом безопасным

- Обеспечьте видимость вашего номера дома с улицы, чтобы машины экстренной помощи могли найти вас.
- Установите в вашем доме как минимум один детектор дыма вне каждой спальни и один дополнительный на каждом жилом этаже, включая подвал. Если коридоры между спальней и жилой зоной длиннее 40 футов (12 метров), то установите два детектора дыма. Проверяйте детекторы каждые полгода и каждый год заменяйте батарейки.
- На каждом этаже вашего дома имейте как минимум один огнетушитель типа ABC. Научитесь как и когда ими пользоваться. Ежегодно проверяйте манометры, чтобы убедиться в полной зарядке огнетушителей.
- Для облегчения эвакуации держите коридоры и выходы свободными. Обеспечьте экстренное открывание на всех решётках защиты окон.

- Установите на всю дорожную радиоаппаратуру и высокую, тяжёлую мебель в вашем доме скобы от землетрясения, имеющиеся в большинстве хозяйственных магазинов. Переместите тяжёлые предметы на более низкие полки и установите на шкафах дверные защёлки.
- Закон Калифорнии требует соответствующего закрепления вашего водонагревателя, чтобы он не опрокинулся во время землетрясения.
- Если ваш водонагреватель не оборудован гибкими трубами газоподобного снабжения, то обратитесь к лицензированному сантехнику для их установки.
- Храните опасные химикаты, например: бензин, отбеливатель, разжигатели красок подальше от открытого огня, плотно закрытыми во избежание проливания.

Основные компоненты комплекта экстренной помощи

Вы можете купить у ряда поставщиков готовые комплекты на случай стихийного бедствия или вы можете собрать такой комплект из компонентов, которые у вас есть. В любом случае, обязательно ознакомьтесь с содержимым вашего комплекта и заменяйте любые компоненты с ограниченным сроком годности до его истечения.

- Разделите ваши комплекты экстренной помощи на домашний комплект на случай стихийного бедствия, чтобы совместно использовать его дома, и на личные переносные комплекты для отдельных членов семьи. на случай эвакуации.
- Храните ваш домашний комплект на случай стихийного бедствия в месте, к которому всё же можно будет добраться, если ваш дом будет повреждён и в него нельзя будет безопасно войти. Например, в сарайчике во дворе. Если это невозможно сделать, то положите его в легко доступном месте в вашем доме.
- Храните ваши домашние переносные комплекты в месте, к которому можно легко добраться в случае, если вам придётся эвакуироваться из вашего дома.

Проверка наличия компонентов в домашнем комплекте на случай стихийного бедствия

Если ваш дом окажется не разрушенным после стихийного бедствия, то ваш домашний комплект на случай стихийного бедствия даст вам возможность оставаться на месте даже без коммунальных услуг. Поместите содержимое в водонепроницаемый ящик, например, в большой пластмассовый контейнер для мусора на колёсах, который вы легко можете передвигать

Содержимое комплекта:

- ✓ Гигиенические средства, например, полотенца, маленькие полотенчики, отбеливатель без отдушки с пипеткой и прочные мусорные мешки.
- ✓ Фонарики и фонари, работающие от батареек, с запасными батарейками и лампочками.
- ✓ Тарелки, ножи, вилки, ложки и бумажные полотенца, и т.д.
- ✓ Средства для приготовления еды: ручной консервооткрыватель, походную плиту, горючее, зажигалку, кастрюли, ложки, вилки, ножи.
- ✓ Средства личной защиты от плохой погоды, например, тёплая одежда, плащи от дождя, спальные мешки и подстилки, прочная обувь и палатка или прочная пластиковая плёнка.
- ✓ Рабочие перчатки, защитные очки, лом, молоток, пистолет для скобок, разводной ключ.
- ✓ Переносной комплект для каждого члена семьи, включая домашних животных.

Переносные комплекты:

Каждый член семьи должен иметь свой собственный переносной комплект, как часть домашнего комплекта на случай стихийного бедствия. Переносные комплекты предназначены для применения:

- Дома, чтобы вы могли оставаться на месте даже без бытовых услуг.
- Если вы должны эвакуироваться из вашего дома или
- Если вы не можете вернуться в дом.

Так как вы можете быть далеко от дома, когда случится стихийное бедствие, то мы советуем вам иметь переносные комплекты на работе и в вашей машине.

Каждый переносной комплект должен включать в себя:

- ✓ Еду и воду в количестве, сколько вы можете практически нести.
- ✓ Переносной радиоприёмник и запасные батарейки
- ✓ Аптечку и справочник первой помощи
- ✓ 5-дневный запас всех лекарств, которые вы регулярно принимаете, и копии ваших рецептов Свисток - для того, чтобы дать знать спасателям, где вы находитесь
- ✓ Предметы личной гигиены, включая туалетную бумагу
- ✓ Аварийные источники света, например, мерцающие палки, фонарик, головной фонарик и запасные батарейки
- ✓ Большие мусорные мешки и бумажные полотенца
- ✓ Сменный комплект одежды и шляпу

- ✓ Прочную обувь на случай, если эвакуация потребует ходьбы на длинные расстояния
- ✓ Противопылевую маску
- ✓ Авторучку, бумагу и клейкую ленту
- ✓ Наличные деньги мелкими купюрами
- ✓ Копию карточки медицинской страховки и водительских прав или удостоверения личности
- ✓ Фотографии членов семьи для целей воссоединения
- ✓ Список номеров телефонов для связи в экстренных случаях

Другие советы:

- В детские переносные комплекты включите формы медицинских соглашений на оказание услуг, семейную фотографию для целей воссоединения и любимую игрушку, карточки или книгу
- В ваш переносной комплект в машине включите факелы и провода для запуска двигателя от внешнего источника
- Не забудьте составить переносной комплект для вашего домашнего животного! Смотрите раздел «Советы владельцам домашних животных»

Будьте готовы для связи после стихийного бедствия

- Назначьте лицо для связи вне вашего района, которое вряд ли будет подвергнуто такому же стихийному бедствию. Проинструктируйте членов семьи в зоне бедствия связаться с этим лицом для сообщения об их состоянии после стихийного бедствия. Это лицо будет действовать в качестве связного между членами семьи, попавшими в зону стихийного бедствия, и другими людьми, которым будет нужна информация о состоянии семьи.
- Имейте в доме как минимум один стандартный стационарный телефон, беспроводные телефоны работают от источника электроэнергии, они не будут работать во время отключения напряжения.
- Рядом с каждым телефоном напишите телефоны служб экстренной помощи.
- Научитесь пользоваться функцией текстовых сообщений на вашем сотовом телефоне. Текстовые сообщения используют другую часть сотовой сети и, может быть, можно будет посылать и принимать текстовые сообщения, когда голосовые каналы сотовых телефонов и наземные линии будут иметь перебои в работе.
- Зарегистрируйте ваши адреса электронной почты и беспроводные устройства: сотовые телефоны, пейджеры и PDA (персональные цифровые помощники)

на веб-сайте AlertSF.org. Когда это будет возможно, город пошлёт текстовые предупреждения о возможных опасностях и/или информацию после стихийного бедствия. Например, предупреждения о цунами и местонахождения убежищ на случай стихийного бедствия.

ПИТАНИЕ

Храните достаточно еды, как минимум на три дня, для каждого члена вашей семьи.

- Лучше запастись знакомые продукты, нежели покупать специальную еду для «экстренных случаев».
- Учтите все диетические ограничения, которые могут у вас быть.
- Идеальные продукты питания не требуют замораживания или приготовления. Например: консервированные фрукты, овощи, арахисовое масло, джем, малосолёные крекеры, печенье, кушанья из круп, сухофрукты, консервированный суп или мясопродукты, соки и нежирное сухое молоко.
- Напишите дату замены на каждой упаковке продуктов, на которой нет срока годности, указанного изготовителем.
- Включите в набор продуктов еду для младенца, детское питание или другие особые диетические продукты для детей и пожилых.
- Продукты питания храните в герметических, устойчивых к грызунам банках, в прохладном, тёмном месте.
- Большинство консервов могут безопасно храниться в течение, как минимум, 18 месяцев. Продукты с низким содержанием кислоты, например, мясные, фрукты или овощи обычно сохраняются, как минимум, 2 года. Такие сухие продукты, как зерновые в коробках, крекеры, печенье, сухое молоко или сухофрукты, используйте в течение шести месяцев.
- Не ешьте еду из консервных банок, если у них есть какие-либо признаки порчи (ржавчина или вздувание).
- После отключения электроэнергии еда в холодильнике останется холодной более длительное время, если вы будете держать дверку закрытой. Такую еду обычно нужно съесть в течение 4 часов. Еда в морозильнике обычно не портится два дня.

ВОДА

В случае стихийного бедствия водоснабжение может быть прекращено или загрязнено. Запасите достаточно воды для каждого члена вашей семьи **как минимум на три дня**.

- Запасите один галлон (3,78 л) воды на одного человека в день. Этого количества будет достаточно для обычного питья. Три галлона на человека в день будет достаточно для приготовления еды и ограниченной личной гигиены. Не забудьте включить в план ваших домашних животных.

Если вы запасаете водопроводную воду:

- Вода из под крана городского водоснабжения может безопасно храниться без дополнительной обработки.
- Воду храните в пластмассовых бутылках пищевого назначения, например, в чистых 2-литровых бутылках для газированных напитков. 1 галлон = приблизительно 4 литра. Крепкие пластмассовые ёмкости многоразового применения продаются также в магазинах спорттоваров.
- Пустые молочные бутылки не рекомендуются, так как их крышки не закрываются плотно, и из бутылок может возникнуть утечка.
- Заменяйте воду, как минимум, каждые шесть месяцев

Если вы покупаете коммерчески разлитую в бутылки «родниковую» или «питьевую» воду:

- Храните воду в её первоначальной ёмкости и после того, как откроете бутылку, не храните воду.
- Пометьте на бутылках даты их замены и храните бутылки в прохладном, тёмном месте.
- Если на бутылках изготовителем не указан срок годности, то заменяйте воду как минимум раз в год.

Обработка воды после стихийного бедствия:

Если у вас кончится запасённая питьевая вода, слейте и обработайте воду из вашего водонагревателя или туалетного смывного бачка (за исключением случаев, если вы пользуетесь очистителями в туалетных бачках). Нельзя пить воду из бассейна или из спа, но вы можете использовать её для смывания в туалете или для умывания.

Процесс обработки:

Начните с фильтрации всех больших частиц грязи путём пропускания воды через пару слоёв бумажных полотенец или чистую ткань.

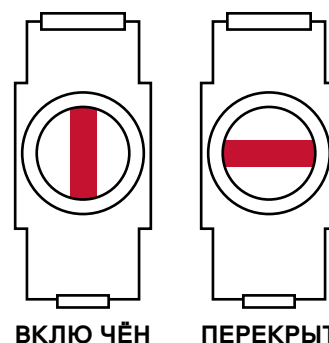
После этого очищайте воду одним из двух методов:

- **Кипячение** – доведите воду до сильного кипения и кипятите 3-5 минут. После того, как вода остынет,

перелейте её из одной чистой ёмкости в другую, затем – в прежнюю ёмкость, чтобы обогатить воду кислородом. Это улучшит её вкус.

- **Дезинфекция** – Если вода прозрачная, добавьте 8 капель (1/8 чайной ложки) отбеливателя на галлон воды. Если она мутная, добавьте 16 капель (1/4 чайной ложки) на галлон. Проверьте, что вы используете обычный отбеливатель – 5,25% гипохлорита натрия, а не «ультра» или «безопасный для цвета» отбеливатели. Потрясите воду или размешайте её, потом дайте ей постоять 30 минут. Небольшой привкус хлорки и запах – нормальны.

Комиссия по муниципальным коммунальным услугам г. Сан-Франциско: San Francisco Public Utilities Commission: www.sfwater.org или позвоните по тел. 3-1-1.



- Для поворота рычага храните поблизости газовый ключ или инструмент для перекрытия газа.
- После того, как вы перекроете газ, никогда сами не пытайтесь снова включить его. Подождите, когда ваша компания коммунальных услуг сделает это. Учтите, что на это может потребоваться несколько дней.

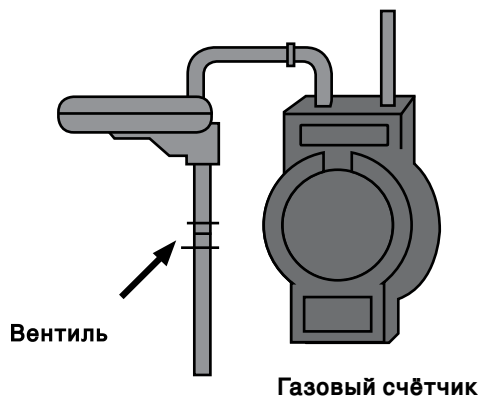


Газ

Утечки природного газа могут вызвать пожары и взрывы внутри здания.

- Почувствовав запах газа, услышав утечку газа, увидев лопнувшую газовую трубу, или если вы подозреваете утечку, закройте главный вентиль и откройте все окна и двери.
- Если вы подозреваете утечку газа, то никогда не пользуйтесь свечами или спичками, и не включайте выключатели света и бытовых приборов.
- Определите главный вентиль перекрытия газа, расположенный на газовой трубе, ведущей к главному счётчику газа. Он обычно расположен снаружи вашего дома или во внутреннем шкафу.

Ваш главный вентиль может выглядеть так:



- Для перекрытия газа поверните вентиль на четверть оборота в любом направлении. Когда рычаг пересечёт направление трубы (см. ниже), газ будет перекрыт

Электроэнергия

Электроудар может быть результатом непосредственного контакта с проводами, находящимися под напряжением, или с любым устройством, которое питается от этих проводов.

- Найдите в вашем доме главный рубильник. Обычно он расположен в гараже или снаружи дома, там, где электрические провода идут в дом. Распределительная коробка может иметь выключатель или рычаг на большом сетевом выключателе.
- Электроэнергию необходимо отключать тогда, когда:

В электроприборах возникает искрение или горение.

Возникает пожар или значительная протечка воды.

Вы чувствуете запах горячей изоляции.

Зона вокруг выключателей или вилок почернела и/или горячая на ощупь.

Полное пропадание электроэнергии сопровождается запахом горящего материала.

Вода

Протечки воды могут вызвать повреждение собственности и опасность электроудара.

- При наличии протечки внутри здания, перекройте воду.
- Вентиль перекрытия воды обычно расположен в подвале, гараже или там, где водопроводная труба идёт в дом. Вентиль перекрытия воды находится на трубе, идущей вверх, он обычно имеет красный или жёлтый маховик. Для перекрытия воды поверните маховик по часовой стрелке.

Канализация

Стихийное бедствие, которое разрушает все или часть городских водопроводов и/или канализацию, может повлиять на метод обращения с человеческими отходами.

- Если канализационные трубы работают, а воды в туалете нет, налейте 3-5 галлонов воды в смывной бачок для спуска. Вы можете использовать морскую воду, воду из ванны, из стиральной машины или из бассейна.
- Если вы подозреваете повреждение ваших водопроводных труб дома, НЕ смывайте в туалете. Перекройте воду главным вентилем (см. раздел Коммунальные услуги), чтобы загрязнённая вода не попала в вашу водопроводную систему.
- Если канализационные трубы повреждены, постелите в горшок двойные пластиковые мусорные мешки для сбора отходов жизнедеятельности человека.
- Если невозможно пользоваться унитазом, возьмите прочное ведро с крепко закрывающейся крышкой, положите в него по стенке двойной пластиковый мусорный мешок.

«Пасифик гэз энд электрисити» PG&E: (800) 743-5000
или pge.com

Комиссия по муниципальным коммунальным услугам

г. Сан-Франциско:

San Francisco Public utilities Commission:

www.sfwater.org или позвоните по тел. 3-1-1



ПРИНИМАЙТЕ УЧАСТИЕ

Познакомьтесь с вашими соседями. Узнайте, есть ли у кого-нибудь специальное оборудование, например, электрогенератор, или такой опыт, как знание медицины, которые могут помочь во время кризиса. Узнайте соседей, которым после стихийного бедствия может потребоваться помощь. Договоритесь с соседями о проверке домов друг друга или домашних животных, если кто-либо из вас не будет дома, если случится стихийное бедствие

Дополнительное обучение и ресурсы:

- Присоединитесь к районной бригаде экстренного реагирования пожарного отдела г. Сан-Франциско (SF Fire Department's Neighborhood Emergency Response Team (NERT)) и пройдите бесплатное обучение как помочь самому себе и вашим соседям после стихийного бедствия: (415) 970-2022 или www.sfgov.org/sffdnext
- Посетите классы подготовки и/или защиты в отделении Американского красного креста в зоне залива Сан-Франциско: (415) 427-8077 или www.redcrossbayarea.org
- Свяжитесь с добровольческим центром (The Volunteer

Center), чтобы узнать, как помочь во время стихийного бедствия: (415) 982-8999 или www.thevolunteercenter.net

- Станьте добровольным оператором-радиолобителем в Службе вспомогательной связи (Auxiliary Communication Services (ACS)): (415) 558-2717 или www.sfgov.org/acs
- Создайте вашу собственную группу «Соседи на страже» ('Neighborhood Watch') в SF SAFE: (415) 553-1984 или www.sfsafe.org



СОВЕТЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ И ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

- **Создайте сеть персональной помощи:** Назначьте кого-нибудь, кто проверит вас в экстренной ситуации и поможет эвакуироваться или найти убежище по месту жительства.
- **Сделайте и носите с собой информационную карточку скорой медицинской помощи:** Наличие при себе информации о вашем здоровье поможет сообщить спасателям то, что им необходимо знать о вас, если вас найдут без сознания или неспособным общаться, или если им необходимо будет помочь быстро эвакуировать вас. Включите информацию о ваших лекарствах, специальном оборудовании, типе крови, аллергии и чувствительности, номера медстраховок, даты прививок, проблемы общения и предпочтительное лечение, а также контактную информацию о ваших лечащих врачах, сети персональной помощи и контактах в экстренных случаях.
- **Персональная помощь:** Если вы получаете помощь из агентства по уходу на дому или от домашнего помощника, узнайте, как помощник будет реагировать на экстренную ситуацию. Назначьте резервного или альтернативного помощника, с которым вы можете связаться в экстренной ситуации.
- **Лица, пользующиеся колясками:** Запланируйте, как вы будете эвакуироваться в экстренной ситуации, и обсудите это в вашей сети персональной помощи. Если вы пользуетесь электрической инвалидной коляской, то, в качестве резервной, вам нужна обычная коляска.
- **Слепые или лица с пониженным зрением:** Держите дополнительную складную трость рядом с вашей кроватью. К трости прикрепите свисток. Воспользуйтесь им, если вам нужно будет привлечь внимание. При передвижении после землетрясения будьте внимательны – предметы могут упасть и загородить пути, которые обычно не имели препятствий.
- **Лица с потерей слуха:** В комплекте экстренной помощи имейте дополнительные батарейки для слухового аппарата. Держите ваш слуховой в коробочке, прикрепленной к ночнику или прикроватной тумбочке, чтобы вы могли быстро найти его после стихийного бедствия.
- **Лица с проблемами общения:** Определите, как вы будете общаться со спасательным персоналом, если у вас не будет ваших устройств для общения. Держите бумагу, письменные материалы, копии досок со словами или буквами и заранее напечатанными ключевыми фразами, относящимися к возможным экстренным ситуациям, во всех ваших комплектах экстренной помощи, в вашем бумажнике, кошельке и т.п.

- **Программа, содержащая список пожилых людей и инвалидов (DRP):** DRP ведёт список всех пожилых людей и инвалидов, которые хотят, чтобы с ними связались после стихийного бедствия. Эту защищённую базу данных ведёт Отдел общественного здравоохранения. Позвоните по тел. **311** или посетите веб-сайт www.sanfranciscoems.org

Информационная тел. линия для пожилых и инвалидов: (415) 626-1033, или www.preparenow.org



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Включите ваших детей в подготовку к экстренной ситуации, чтобы они знали, что делать и как обратиться за помощью после стихийного бедствия. *Incluya a sus hijos cuando se prepare para una emergencia con el fin de que sepan qué hacer y cómo conseguir ayuda después de un desastre.*

- Дайте вашим детям телефонные номера для связи в экстренных ситуациях и научите их, как звонить по тел. 911.
- Предупредите ваших детей никогда не дотрагиваться до проводов, свисающих со столбов или лежащих на земле.
- Скажите вашим детям, чтобы они ушли из дома, если почувствуют запах газа.
- Поупражняйтесь в навыках, включая ваших детей в учения по экстремальным ситуациям и планированию эвакуации/ воссоединения (см. «Этапы планирования и подготовки к любому стихийному бедствию»).
- Договоритесь, кто заберёт ваших детей из школы или группы продлённого дня, если вы не сможете сделать это.
- Регулярно сообщайте в школу вашего ребёнка последнюю информацию о том, с кем связаться в экстренных ситуациях, и лицах, имеющих право забирать вашего ребёнка из школы.
- Узнайте о планах действий в экстренных ситуациях и правилах в школе вашего ребёнка или в группе продлённого дня.



СОВЕТЫ ВЛА ДЕЛ ЪЦАМ ДОМА ШНИ Х ЖИВОТНЫ Х

План

- Всегда держите надетым на вашем домашнем животном ошейник, бирки непросроченной лицензии и удостоверения имени. Рассмотрите имплантацию микрочипа вашему домашнему животному.
- Убедитесь, что ваше домашнее животное чувствует себя удобно и привычно, когда его помещают и переносят в соответствующем устройстве, в коробке или клетке для переноски.
- Имейте обновляемый список внушающих доверие соседей, которые могут помочь вашим животным во время экстренных ситуаций.
- Укрепите и держите закрытыми запоры на клетках с птицами. Укрепите аквариумы на низких подставках или столах.

Комплект для экстренных ситуаций

Соберите переносной комплект для каждого домашнего животного. Включите в него:

- ✓ Прочные поводки и/или приспособления для транспортировки. Наволочка является хорошим вариантом для транспортировки кошек и других маленьких животных.
- ✓ Намордники для собак.
- ✓ Еду, питьевую воду и лекарства как минимум на одну неделю.
- ✓ Непробиваемые чашки, ручные консервооткрыватели и пластмассовые крышки.
- ✓ Пластиковые мешки, ящик-туалет и поглотитель для него.
- ✓ Последние фотографии вашего домашнего животного для целей воссоединения.
- ✓ Имена и номера телефонов для экстренной связи с вами, местных ветлечебниц скорой помощи и приютов для животных.
- ✓ Записи о прививках и информацию о всех заболеваниях и/или проблемах поведения.
- ✓ Аптечку для животных и справочник.
- ✓ Портативную оградку и заслонку для щенков.

Реакция животных

- Помните, что реакция животных в условиях стресса меняется. Самые спокойные домашние животные могут паниковать, прятаться и пытаться убежать, и даже кусаться и царапаться. На улице и в машине держите собак на крепком поводке, а кошек транспортируйте в клетках или в наволочках.

- Если ваше домашнее животное пропало, свяжитесь с ближайшим приютом для животных и как можно быстрее сообщите о его пропаже. Когда это будет безопасно, вернитесь в ваш район для поиска и расклейте листовки «Пропало домашнее животное».

Эвакуация:

Сделайте всё возможное, чтобы найти ваших животных и держите их при себе. Если вам нужно будет эвакуироваться в убежище для стихийных бедствий, знайте, что в убежища пускают только служебных животных для инвалидов. Во время стихийных бедствий больших масштабов приюты для животных организуются, если это возможно, рядом с убежищами для людей. Учреждение по уходу и контролю за животными (Animal Care and Control - ACC) на 15-й улице и ул. Херрисон (Harrison) будет ресурсом для приюта животных.

Если вы не можете взять ваших домашних животных с собой:

- Сообщите спасателям животных о состоянии ваших домашних животных. На входной двери вашего дома или хорошо видимом окне мелом, краской или маркером укажите количество и виды животных в вашем доме. Укажите, где они находятся в доме и дату, когда вы эвакуировались.
- Оставьте много воды в большом, открытом сосуде, который нельзя перевернуть.
- Оставьте много еды в кормушках с таймером для предохранения вашего домашнего животного от переедания.
- Не привязывайте ваше домашнее животное дома.

Уход и контроль за животными (Animal Care and Control): телефон 311.

Коалиция Сан-Франциско по подготовке животных к стихийным бедствиям (San Francisco Disaster Preparedness Coalition for Animals): www.sfdpca.net

ВО ВРЕМЯ СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ



В СЛУЧАЕ ЛЮБОГО СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ

Чтобы вы ни делали, не волнуйтесь. ПРЕКРАТИТЕ ваше занятие. ПОСМОТРИТЕ вокруг себя и тщательно оцените ситуацию. Настройтесь на радиостанцию новостей, например, KCBS 740 AM и СЛУШАЙТЕ ИНСТРУКЦИИ.

- В целях вашей собственной безопасности, полностью сотрудничайте с официальными лицами по безопасности и не загромождайте улицы для машин скорой помощи.
- Не пользуйтесь вашим телефоном, кроме случаев угрожающей жизни ситуаций.
- Визуально осмотрите целостность конструкций вашего дома. При наличии больших повреждений стен или крыши, эвакуируйтесь из дома.
- Пользуясь фонариком, осмотрите ваш дом на наличие утечек газа и воды, порванных электрических проводов и канализационных труб. При повреждении отключите коммунальные услуги от источника. (См. раздел Коммунальные услуги).
- В 12 часов дня, каждый вторник, в г. Сан-Франциско проводится тест Уличной системы оповещения (Outdoor Warning System), состоящей из 65 сирен по всему городу. Если вы услышите эти непрерывные сирены в любое другое время, то настройтесь на радиостанцию KCBS 740 AM, чтобы услышать передачу экстренной информации.
- Измените приветствие голосовой почты на ваших телефонах – включите информацию о состоянии вашей семьи. Если те, кого вы любите, не могут до вас дозвониться, они всё же, может быть, смогут услышать ваше исходящее сообщение



В КАКИХ СЛУЧАЯХ ЗВОНИТ 9-1-1?

- Звоните 9-1-1 для запроса экстренной медицинской, полицейской или пожарной помощи.
- Во время больших стихийных бедствий 9-1-1 может быть перегружен звонками. Будьте готовы ждать.
- Будьте готовы отвечать на вопросы операторов 9-1-1. Оставайтесь на линии, пока оператор не повесит трубку

**В неэкстренных случаях звоните по тел. 3-1-1.
Коммунальная служба газа и электричества (PG&E):
(800) 743-5000
Психологическая помощь: (888) 246-3333, (415) 255-3737
или www.sfdph.org**



ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

Если вы находитесь дома, когда начинаются толчки:

- «ЛЕЧЬ, ЗАЩИТИТЬСЯ и НЕ ДВИГАТЬСЯ» (“DROP, COVER AND HOLD ON.”) Если вы не находитесь рядом с прочным обеденным или письменным столом, то лягте на пол у внутренней стены и закройте вашу голову и шею руками.
- Держитесь подальше от окон, висящих предметов, зеркал, высокой мебели, больших бытовых приборов и шкафов, заполненных тяжёлыми предметами.
- Если вы находитесь в помещении, то оставайтесь там во время землетрясения.
- Если вы находитесь в кровати во время землетрясения, то оставайтесь в ней и закройте вашу голову подушкой.
- В многоэтажных зданиях будьте готовы к тому, что могут начать работать сигналы пожарной тревоги и спринклеры.
- Если вы пользуетесь инвалидной коляской, запрямите колёса и закройте вашу голову.

Если вы находитесь на улице, когда начинаются толчки:

- Перейдите на открытое место, если вы можете сделать это безопасно. Держитесь подальше от линий электропередачи, зданий и деревьев.
- Если вы ведёте машину, то сверните в краю дороги и остановитесь. Не останавливайтесь под нависающими опасными местами (например, под мостами, линиями электропередачи или большими дорожными знаками).
- Если вы находитесь на пляже или на другом плоском участке, близком к океану или к заливу, то вы можете находиться на пути цунами. (См. раздел Цунами).

После окончания землетрясения:

- Проверьте людей вокруг вас, не ранены ли они. Окажите им первую помощь. Не передвигайте серьёзно раненых людей, кроме случаев, когда они подвергаются неминуемой опасности. Держите их в тепле, укройте их одеялами или дополнительной одеждой.
- Эвакуируйтесь из зданий по лестницам, не пользуйтесь лифтами.
- Проверьте вокруг себя, нет ли рядом опасных условий, таких, как пожаров, упавших линий электропередач, утечек газа и повреждений зданий.
- Если у вас есть огнетушители и вы обучены пользоваться ими, то немедленно потушите маленькие пожары.
- Избегайте разбитых стёкол.
- Будьте крайне осторожны рядом с разлитыми

опасными материалами, такими, как отбеливатель, щёлоч, садовые химикаты, краска, бензин или другие воспламеняющиеся жидкости. Если вы сомневаетесь, то покиньте это место.

- Замените телефоны, которые могут сдвинуться с рычага.

Если вы застряли в развалинах:

- Двигайтесь как можно меньше, чтобы не поднять пыль.
- Закройте ваш нос и рот платком или одеждой.
- Постучите по трубе или стене, чтобы спасатели знали, где вы находитесь. Воспользуйтесь свистком, если он есть под рукой. Кричите только в крайнем случае.



ПОЖАР

Если начнёт сигнализировать ваш детектор дыма или вы увидите пожар:

- Сохраняйте спокойствие и выйдите из этого места.
- Если вы увидите дым под дверью, то найдите другой выход.
- Перед тем, как открыть дверь, потрогайте её тыльной стороной ладони. Если дверь горячая, найдите другой выход.
- Во избежание дыма и паров, лягте на пол. Ползите для безопасности.
- Если загорится ваша одежда, **ОСТАНОВИТЕСЬ** там, где вы находитесь, **ЛЯГТЕ** на пол, и **КАТАЙТЕСЬ** по нему в круговую, чтобы погасить пламя.
- Позвоните по 9-1-1 из безопасного места.
- Если вы застряли в горящем здании, то оставайтесь у окна, поближе к полу. Если сможете, то дайте сигнал о помощи.
- Не возвращайтесь в здание, пока вам не скажут, что это безопасно.



СИЛЬНЫЕ УРАГАНЫ И НАВОДНЕНИЯ

Сильные ураганы могут вызвать оползни или наводнения. Избегайте низко расположенных улиц, дренажных канав и других мест, которые могут быть затоплены.

- Если возможно наводнение и время позволяет, то перенесите наиболее ценные домашние вещи на верхние этажи вашего дома.
- Если вода появилась в гараже или подвале, то не ходите через них.

- Не ходите по текущей воде. Шесть дюймов (15,24 см) текущей воды могут сбить вас с ног. Если вам необходимо идти по воде, идите там, где вода не течёт. Пользуйтесь палкой для проверки, твёрдая ли земля впереди вас.
- Не ведите машину по затопленным местам. Если вода поднимается вокруг вашей машины, то выйдите из машины и перейдите на более высокое место, если вы можете сделать это безопасно. Вас и вашу машину может смыть очень быстро.
- Не касайтесь воды, в которой находятся утонувшие электрические провода.
- Не разрешайте детям играть рядом с высокой водой, штормовыми стоками или в любых затопленных местах.
- Не разрешайте детям играть рядом с высокой водой, штормовыми стоками или в любых затопленных местах.

Отдел общественных работ: (Department of Public works):
Тел. 3-1-1 или www.sfgov.org/dpw



ЦУНАМИ

Цунами – серия волн, созданных внезапным, значительным смещением океанского дна. Они могут создаваться подводным землетрясением или оползнем.

Волны цунами могут создаваться событиями за тысячи миль от вас (далёкий источник). Им может потребоваться несколько часов, чтобы достичь нашего побережья. Они могут возникнуть локально (локальный источник) и достичь вас за короткое время, 10 -15 минут, до того, как у местных систем экстренных сообщений будет время для официального уведомления. Эксперты определили, что цунами локального происхождения, которое вызовет значительный ущерб, крайне маловероятно в Сан-Франциско.

Как цунами может повлиять на Сан-Франциско?

Западная зона наводнения города цунами идёт вдоль тихоокеанского побережья. Если будет цунами, то люди в зоне наводнения имеют риск утонуть.

Как я узнаю, что надвигается цунами?

- Сирены уличных систем общественного оповещения будут звучать в течение пяти минут.
- Радиовещательные системы AlertSF, радиостанции информации о погоде (NOAA Weather Radios) и система экстренного оповещения также будут использоваться для уведомления общественности о возможных цунами.

В случае наступления любого из вышеуказанных событий, настройте ваше радио на радиостанцию KCBS 740 AM или любую другую местную радиостанцию, чтобы услышать

информацию от официальных органов по экстренным ситуациям.

Если вы находитесь на пляже или рядом с ним, и видите, что вода прибывает необычайно быстро, то немедленно эвакуируйтесь на восток, на более высокие места, даже если никакого официального предупреждения не было слышно.

При эвакуации из западной зоны затопления:

- Идите на восток, на более высокое место, в гору по направлению к бульвару Сансет (Sunset Boulevard);
- Возьмите с собой ваших домашних животных в устройстве для переноски ил на поводке;
- Предложите помощь лицам, которые не могут идти;
- Возьмите с собой только необходимое: ключи, бумажник, удостоверение личности, сотовый телефон, соответствующую уличную одежду);
- Прежде чем возвращаться в более низкие места, подождите сообщения «опасность миновала» (“all clear”). Волны цунами могут продолжать прибывать в течение нескольких часов после первоначальной волны, и иногда между ними может быть интервал в один час или более.

Посетите веб-сайт www.72hours.org/tsunami, на котором дана карта западной зоны наводнения цунами.



ТЕРРОРИЗМ

Главная цель террориста – посеять страх. Имея точную информацию и основную подготовку к экстренным ситуациям, вы и ваша семья могут пребывать в безопасности.

Будьте ответственны:

- Знайте, что находится вокруг вас. Заметьте расположение аварийных выходов, платных телефонов, устройств пожарной сигнализации и огнетушителей. Независимо от вашего местонахождения, рассмотрите наилучшие пути эвакуации.
- О всех подозрительных предметах, машинах или лицах, сообщайте органам, занимающимся общественной безопасностью.

Во время террористической атаки или угрозы:

- Сохраняйте спокойствие.
- Будьте бдительны. Посмотрите, нет ли таких вторичных опасностей, как падающие осколки, подозрительные пакеты или люди. Сообщайте органам общественной безопасности обо всём, что вас беспокоит.
- Выполняйте указания лиц аварийных служб.

- Не слушайте распространяющихся слухов – обращайтесь за подтверждением информации в заслуживающий доверия источник.



ЭВАКУАЦИЯ

Непосредственный риск:

Немедленно эвакуируйтесь, если почувствуете запах газа или дыма, увидите пожар, или почувствуете угрозу вашей безопасности. Оказавшись в безопасном месте, позвоните 9-1-1 и сообщите об инциденте.

Приказ о всеобщей эвакуации:

Если местные органы дают приказ об эвакуации, то пользуйтесь эвакуационными маршрутами и указанными методами эвакуации. Всегда, если это возможно, посадите к себе в машину других людей, или попроситесь в машину к другим людям (карпул). Если позволяет время:

- Наденьте прочную обувь, рубашки с длинными рукавами и брюки.
- Возьмите с собой ключи от машины, кредитные карточки, карты дорог, сотовый телефон, зарядное устройство и важные номера телефонов.
- Возьмите с собой переносные комплекты. (См. раздел «Переносные комплекты»)
- Если у вас есть домашнее животное, обязательно наденьте на него ошейник, посадите его в переносную клетку, на которой написаны ваши имя и фамилия, и имя животного. Возьмите с собой небольшое количество еды, лекарства и воду для вашего домашнего животного.

(См. раздел «Советы владельцам домашних животных»)

- Заприте на замок ваш дом и перекройте воду и электричество. Газ не отключайте, если вас не попросят сделать это.
- Скажите вашему соседу, куда вы направляетесь.
- Позвоните контактному лицу вне вашего района.



ОТКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ

Если в вашем районе отключилась электроэнергия:

- Выключите бытовые приборы и компьютеры и выньте вилки из розеток. Оставьте в доме или в здании свет включённым, чтобы узнать, когда восстановят электроэнергию.
- Не пользуйтесь свечами, так как они являются пожароопасными.
- Не пользуйтесь газовой плитой для отопления и не запускайте генераторы в помещении, в том числе, в гараже. Оба эти действия могут вызвать отравление окисью углерода.
- Если дорожный светофор не работает, считайте его знаком остановки.
- Информацию о безопасности пищи в случае отключения электроэнергии от вашего холодильника см. в разделе «Питание».

PG&E: (800) 743-5000 или **www.pge.com**



ЭКСТРЕННЫЕ СИТУАЦИИ НА ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

Системы общественного транспорта могут быть слабо защищены как от аварий, так и от террористических инцидентов. Пассажиры общественного транспорта должны быть осмотрительны и бдительны. Будьте информированы и знайте, что находится вокруг вас.

- Рассмотрите информацию об аварийном выходе из средства передвижения.
- Если вы увидите что-то, то скажите об этом! Сообщите обо всех подозрительных свёртках, пакетах или контейнерах в ближайший полицейский участок или работнику транспорта. Никогда не дотрагивайтесь до подозрительного предмета.
- В экстренных случаях сохраняйте спокойствие и выполняйте указания работников транспорта или спасателей.
- Если вы находитесь в MUNI, никогда не выходите из подземного трамвая, кроме как по указанию или с помощью работников транспорта, или спасателей. Высокое напряжение электросистем, которое поступает на трамваи, может быть очень опасным.
- Если вас попросили эвакуироваться, возьмите с собой ваши вещи, но велосипед оставьте.
- Если вы находитесь в поезде BART, то для

информирования машиниста о том, что вас беспокоит, воспользуйтесь системой внутренней связи в конце вагона. Приготовьтесь указать ваше точное местонахождение и индивидуальный номер вагона BARTa, в котором вы находитесь.



ЭКСТРЕННЫЕ СИТУАЦИИ В СВЯЗИ С ЗАРАЗНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Экстренная ситуация в связи с заразным заболеванием может влиять на большое количество людей, вызывая лёгкое заболевание, госпитализацию, или, в редких случаях, смерть. Информация об инфекционных заболеваниях, планах городских властей по борьбе с ними, о том, как вам самим и вашей семье подготовиться к такой экстренной ситуации, предоставляется по тел. 3-1-1 или на веб-сайте **www.sfcdcp.org** отдела общественного здравоохранения г. Сан-Франциско по контролю и профилактике заболеваний, передающихся контактным путём.



УБЕЖИЩА

Убежище дома

В случае выброса опасных веществ, официальные лица могут рекомендовать вам оставаться дома.

- Немедленно идите в дом. Закройте все окна и двери, включая отверстие для золы в камине.
- Выключите системы кондиционирования/отопления и вентиляции.
- Слушайте по радио дальнейшие указания.
- Оставайтесь дома, пока местные власти не скажут вам, что можно безопасно выйти на улицу.

Убежища на случай стихийного бедствия

Во время экстренной ситуации, вы должны оставаться дома или на рабочем месте, если это безопасно, так как эти места обеспечат более комфортную окружающую среду, если необходимо убежище. Если ваш дом или рабочее место небезопасны и у вас нет альтернативы, эвакуируйтесь в аварийные убежища, назначенные местными властями.

- Скажите соседу или месту для семейной связи, куда вы направляетесь.
- Возьмите в убежище ваш переносной комплект. (См. раздел «Переносные комплекты»).
- Первоначально, аварийные убежища, возможно, не смогут обеспечить необходимые вещи и материалы. Захватите с собой дополнительные принадлежности,

например: одеяло, подушку, надувной матрац, полотенце, мочалку из махровой ткани, пелёнки, продукты питания, воду и принадлежности для младенцев.

- Обеспечьте ваше домашнее животное. В убежищах для людей может находиться персонал по контролю и уходу за домашними животными, который поможет нуждам домашних животных в убежище. (См. советы владельцам домашних животных).



По поводу дальнейшей информации или запросу дополнительных копий этой брошюры, звоните по тел. 3-1-1.

Настоящий проект поддержан грантом номер 2005-0015 Министерства национальной безопасности США, присуждённым штатом Калифорния, губернаторским Отделом национальной безопасности (OHS).

ИНФОРМАЦИЯ О СЕМЬЕ НА СЛУЧАЙ **ЭКСТРЕННЫХ** СИТУАЦИЙ

Посетите веб-сайт 72hours.org. На нём есть информация о том, как подготовить вашу семью к стихийному бедствию.

Дата		
Имя и фамилия		
Дата рождения		
Номер карточки социального страхования		
Медицинская информация (лекарства, аллергии, врачи узких специальностей, оборудование и расходные материалы)		
Место работы, школа или другие адреса и телефонные номера		

Дата		
Имя и фамилия		
Дата рождения		
Номер карточки социального страхования		
Медицинская информация (лекарства, аллергии, врачи узких специальностей, оборудование и расходные материалы)		
Место работы, школа или другие адреса и телефонные номера		

ЛИЦО, НАХОДЯЩЕЕСЯ ВНЕ ВАШЕГО РАЙОНА, НАЗНАЧЕННОЕ ДЛЯ СВЯЗИ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Имя и фамилия	Номер телефона (в дневное время)	Номер телефона (в вечернее время)

ЛИЦО ДЛЯ СВЯЗИ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ, НАХОДЯЩЕЕСЯ В ВАШЕМ РАЙОНЕ

Имя и фамилия	Номер телефона (в дневное время)	Номер телефона (в вечернее время)

МЕСТА ВСТРЕЧИ СЕМЬИ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Рядом с домом (например, через улицу)	Вне района (пример: парк)

МЕДИЦИНСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ И О СТРАХОВКАХ

	Имя и фамилия	Номер телефона	Номер полиса
Врач/Медицинский план			
Фармацевт			
Медицинская страховка			
Страховка владельца дома/ Квартиросъёмщика			