



БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ. БУДЬТЕ ГОТОВЫ.

ПЛАНИРОВАНИЕ НА СЛУЧАЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Вы и ваши близкие могут быть готовы к самой непредвиденной ситуации.

Посетите сайт mass.gov/BePrepared





Чрезвычайная ситуация может произойти когда угодно

Заблаговременное планирование и подготовка помогут вам и вашим близким легче перенести такие моменты.

Вы можете воспользоваться данным инструментом самостоятельно или поделиться им с членами семьи или лицами, обеспечивающими уход. Все это поможет вам понять, как продолжать вести повседневную жизнь во время и после чрезвычайной ситуации. После составления списка потребностей, мы рекомендуем вам также:

- составить семейный или индивидуальный план действий в чрезвычайных ситуациях;
- собрать комплект первой необходимости на случай чрезвычайной ситуации;
- составить список контактных лиц.

Дополнительная информация о комплекте первой необходимости и составлении семейного или индивидуального плана действий в чрезвычайных ситуациях опубликована на нашем сайте:

mass.gov/BePrepared



Коммуникация

Перечислите письменно ваши потребности касательно языка и обеспечения коммуникации. Например, укажите, что вам требуются блокнот и ручка, слуховые аппараты, портативная лупа, коммуникативная таблица или книга или другие вспомогательные инструменты. Рассмотрите различные способы получения уведомлений о чрезвычайных ситуациях, таких как телевидение, радио, интернет, мобильные приложения и т. д.



Show Me for Emergencies — бесплатное мобильное приложение, созданное для помощи людям с коммуникативными проблемами во время чрезвычайных ситуаций. Наведите камеру смартфона на указанный код для получения дополнительной информации.





Медицинские потребности и поддержание здоровья

Запишите информацию о принимаемых вами лекарствах (включая дозировку, время приема и назначение препарата). Включите информацию о необходимых вам процедурах и устройствах медицинского назначения. Например, какие лекарства вы принимаете или какие периодические медицинские услуги вам требуются? Страдаете ли вы от аллергии или иных заболеваний?

Если вам необходим кислород, есть ли у вас запасной баллон или способ связаться с поставщиком в момент чрезвычайной ситуации? Если потребуется эвакуация из дома, что вам понадобится для повседневной жизни?





Бытовая самодостаточность

Запишите информацию о вспомогательном оборудовании, протезах и иных медицинских устройствах, которые вы используете в повседневной жизни. Есть ли у вас все необходимое на три дня? Где вы получаете все необходимое? Например, есть ли у вас запасные батарейки и аккумуляторы для портативных устройств, инвалидное кресло с ручным управлением на случай повреждения кресла с электроприводом или запасные очки? Необходимы ли вам запасные зонды для обеспечения питания, подгузники, смеси, бинты и т. д.? Перечислите все необходимое:

ПРЕДМЕТ ИЛИ УСТРОЙСТВО	ПОСТАВЩИК/ТЕЛЕФОН
<hr/>	<hr/>

Если у вас есть животное-поводырь, обязательно включите необходимые для него припасы в свой комплект первой необходимости на случай чрезвычайной ситуации!



Помощь и поддержка

Запишите информацию о людях, готовых поддержать вас в случае необходимости. Включите в список контактных лиц всех, кто может оказать вам помощь во время чрезвычайной ситуации. Например, членов семьи, близких друзей или лиц, осуществляющих уход.

Не забудьте также записать, какая поддержка может вам понадобиться, исходя из ваших психологических или эмоциональных потребностей.

Необходима ли вам помощь на случай панических атак или реакций посттравматического стрессового расстройства или помощь в выполнении поэтапного процесса восстановления?

Ф.И.О.	СТЕПЕНЬ РОДСТВА	НОМЕР ТЕЛЕФОНА
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Распланируйте, как вы оповестите контактные лица о том, что вам требуется их помощь, в момент возникновения чрезвычайной ситуации. Они знают, где находится ваш комплект первой необходимости? Знают ли они, как пользоваться необходимыми вам вспомогательными устройствами? Если у вас есть план действий на случай чрезвычайных психологических ситуаций, например План действий по восстановлению здоровья (WRAP), знают ли о нем контактные лица и смогут ли им воспользоваться?





Транспортные вопросы

Запишите информацию о ваших потребностях касательно транспорта. Есть ли у вас личный транспорт? Пользуетесь ли вы общественным транспортом или другим доступным транспортным средством?

ТРАНСПОРТНОЕ СРЕДСТВО (КОМПАНИЯ)

НОМЕР ТЕЛЕФОНА

Есть ли у вас карты с альтернативными маршрутами на случай, если основные дороги перекрыты или нет возможности добраться на привычном общественном транспорте?

Указав всю необходимую информацию, положите документ в водонепроницаемый пакет и храните вместе с комплектом первой необходимости на случай чрезвычайных ситуаций и копиями банковских, медицинских и других важных документов, например, удостоверения личности.

Для получения дополнительной информации и руководств посетите наш сайт (mass.gov/BePrepared) или наведите камеру смартфона на указанный код:



ДЕПАРТАМЕНТ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ШТАТА МАССАЧУСЕТС



MS2335
Сентябрь 2021 г.
Русский