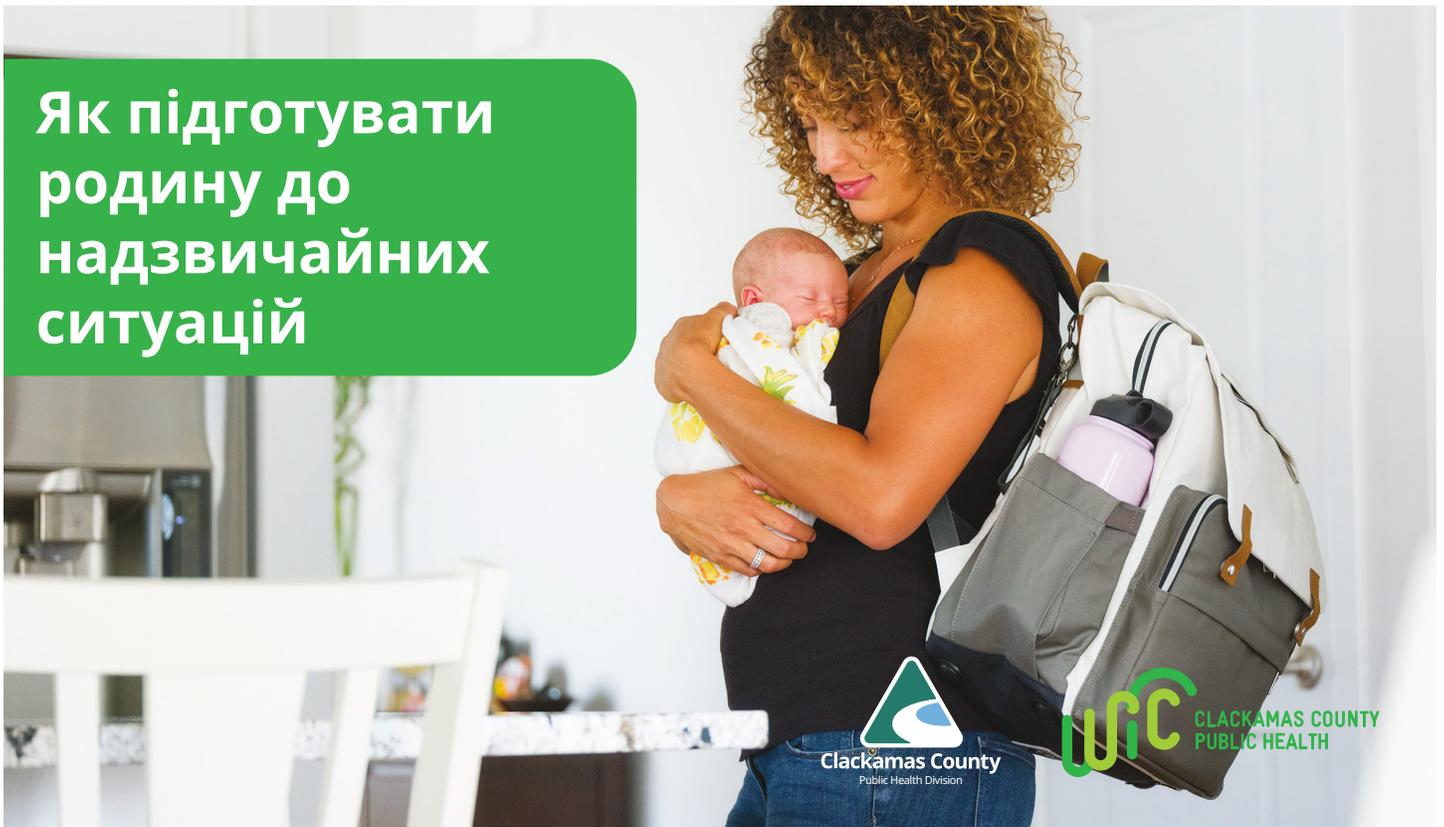


Як підготувати родину до надзвичайних ситуацій



Чи готова ваша родина до стихійного лиха, як-от екстремальна погода, лісова пожежа або землетрус?

Важливо мати наготові сімейний план дій у надзвичайній ситуації та упакований набір засобів першої необхідності, особливо якщо ви вагітні та (або) доглядаєте маленьких дітей. Готовність до надзвичайної ситуації допоможе убезпечити вашу родину та зменшити стрес від стихійних лих.

Складіть сімейний план дій у надзвичайній ситуації

На момент стихійного лиха члени вашої родини можуть перебувати в різних місцях. Важливо знати, як ви зв'язуватиметеся одне з одним і відновлюватимете зв'язок, якщо не перебуватимете разом, а також знайти місце для зустрічі членів родини, яке буде вам знайоме та яке легко знайти. Правила складання плану наведені на вебсторінці [ready.gov/plan](https://www.ready.gov/plan).

Будьте поінформовані

У кожному окрузі є система екстреного сповіщення, яка дає змогу надсилати людям термінову інформацію на зареєстровану адресу. У міській агломерації Портленду й Ванкуверу вона називається PublicAlerts. Зареєструйтесь у всіх округах, де живете, працюєте, ходите до школи та граєте, на вебсайті [publicalerts.org](https://www.publicalerts.org).

Підготуйте набір засобів першої необхідності

Намагайтеся зібрати набір, який забезпечить вашу родину засобами першої необхідності щонайменше на три дні. Пам'ятайте, що багато із цих засобів, можливо, у вас уже є! Перегляньте наведений нижче контрольний перелік і занотуйте, що вже є у вас удома.

Згодом ви можете зібрати весь набір. Почніть із малого: під час кожного відвідування магазину купуйте одну або дві додаткові банки продуктів, що не швидко псуються, вологі серветки й воду в пляшках і кладіть їх у набір. Знайдіть у своєму будинку місце та почніть збирати набір. Ви можете зберігати засоби першої необхідності у великому пластиковому контейнері, пакетах для сміття або навіть валізі на коліщатках.

Контрольний перелік для триденного набору для родин із немовлятами або маленькими дітьми

Засоби для годування з пляшечки

- Дитяча суміш і засоби для її приготування
- Мірний стакан
- Ємність із кришкою для змішування
- Вода у пляшках для змішування
- Пляшечки та соски
- Невелика ємність із засобом для миття посуду для очищення пляшок / сосок

Засоби для годування груддю та зціджування молока

- Пакети або ємності для зберігання грудного молока
- Невелика холодильна камера з пакетами з льодом
- Молоковідсмоктувач і деталі комплексу для зціджування
- Шнури живлення та додаткові батарейки
- Ручний насос на випадок відключення електроенергії

Харчові продукти та вода

- Вода (вода у пляшках або, якщо водопровідна вода безпечна, можна наповнити вдома будь-яку чисту ємність)
**Рекомендована кількість: 3,8 л на добу на одну людину*
- каші / дитяче харчування в баночках) та продукти для перекусів
- Консерви, зокрема харчові продукти з високим умістом білка (квасоля, тунець, фрукти, овочі, арахісове масло)
- Консервний ніж
- Паперові тарілки й одноразовий посуд
- Дитячі поїльники
- 4—6 пакетів для сміття

Засоби гігієни та одяг для немовлят і малюків

- Санітайзер для рук
- Дезінфікувальні серветки
- Одне велике пакування підгузків
- Два пакування дитячих серветок
- Крем проти попрілоостей
- Багаторазові пластикові пакети (розміром близько 3,8 л) для зберігання забруднених підгузків
- 6—8 комплектів одягу для кожної дитини
- Дитяче взуття
- Дві дитячі ковдри

Засоби для транспортування дітей

- Дитяча переноска
- Візок і (або) переносна люлька (де дитина зможе відпочити)

Медичні засоби

- Дитяче знеболювальне з ацетаминофеном
- Дитячий термометр
- Рецептурні ліки
- Вітаміни для вагітних

Важливі документи

- Копії страхових полісів
- Картки профілактичних щеплень
- Посвідчення особи (посвідчення водія, свідоцтва про народження, посвідчення особи державного зразка тощо)
- Перелік контактів для екстрених випадків (на папері та в телефоні)

Засоби особистої гігієни

- Мило / зубна щітка / зубна паста
- Прокладки / тампони
- Вологі серветки для обтирання тіла

**Візьміть два рулони туалетного паперу та паперові рушники, якщо вони є*

Речі для заспокоєння дитини

Якщо є час, подумайте про кілька речей, які можна взяти із собою для підвищення комфорту

- Щонайменше два смочки, якщо ви користуєтеся ними.
- Улюблена ковдра / м'яка іграшка / книжки

Домашні улюбленці

- Повідець для тварин
- Переноски для тварин
- Корм для хатніх тварин і миски

Детальну інформацію про підготування домашніх улюбленців до надзвичайних ситуацій наведено на вебсторінці [ready.gov/pets](https://www.ready.gov/pets)

Батьки / опікуни

Не забудьте взяти свій одяг / ліки та документи

Візьміть із собою зручний одяг, взуття із закритим носком, спеціальні речі, як-от бюстгальтери для годування тощо.