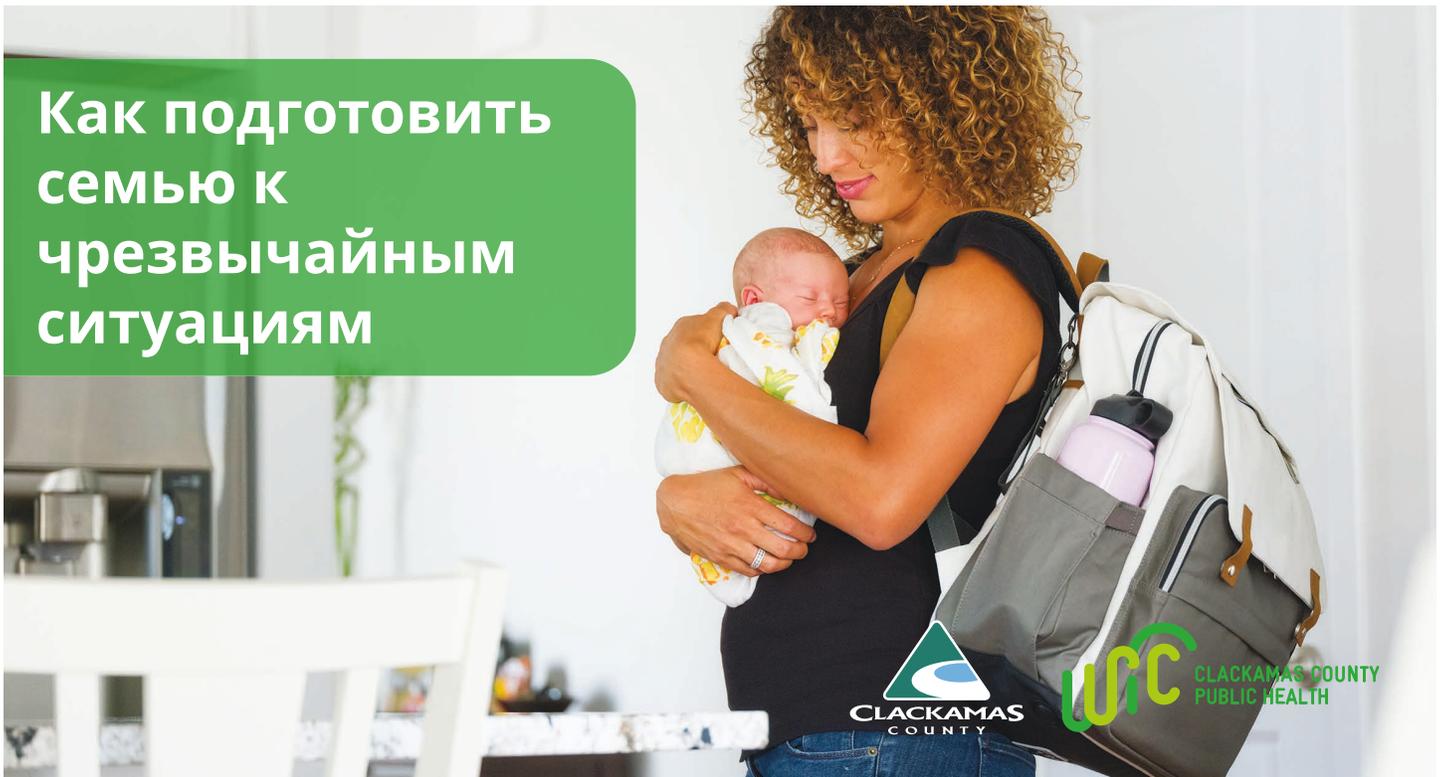


Как подготовить семью к чрезвычайным ситуациям



Готова ли ваша семья к стихийному бедствию, такому как экстремальная погода, лесной пожар или землетрясение?

Важно иметь наготове семейный план действий в чрезвычайной ситуации и упаковать набор средств первой необходимости, особенно если вы беременны и (или) ухаживаете за маленькими детьми. Готовность к чрезвычайной ситуации поможет обеспечить безопасность вашей семьи и уменьшить стресс от стихийных бедствий.

Составьте семейный план действий в чрезвычайной ситуации

На момент стихийного бедствия члены вашей семьи могут находиться в разных местах. Важно знать, как вы будете связываться друг с другом и восстанавливать связь, если будете не вместе, а также найти место для встречи членов семьи, которое будет вам знакомо и которое легко найти. Правила составления плана представлены на веб-странице [ready.gov/plan](https://www.ready.gov/plan).

Будьте в курсе

В каждом округе есть система экстренного оповещения, позволяющая отправлять людям срочную информацию по зарегистрированному адресу. В городской агломерации Портленда и Ванкувера она называется PublicAlerts. Зарегистрируйтесь во всех округах, где живете, работаете, ходите в школу и играете, на веб-сайте [publicalerts.org](https://www.publicalerts.org).

Подготовьте набор средств первой необходимости

Постарайтесь собрать набор, который обеспечит вашу семью средствами первой необходимости как минимум на три дня. Помните, что многие из этих средств, возможно, у вас уже есть! Просмотрите приведенный ниже контрольный список и отметьте, что уже есть у вас дома.

Со временем вы можете собрать весь набор. Начните с малого: при каждом походе в магазин покупайте одну или две дополнительные банки нескорпортящихся продуктов, влажные салфетки и воду в бутылках и помещайте их в набор. Найдите в своем доме место и начните собирать набор. Вы можете хранить средства первой необходимости в большом пластиковом контейнере, пакетах для мусора или даже чемодане на колесиках.

Контрольный список для трехдневного набора средств первой необходимости для семей с младенцами или маленькими детьми

Принадлежности для кормления из бутылочки

- Детская смесь и средства для ее приготовления
- Мерный стакан
- Емкость с крышкой для смешивания
- Вода в бутылках для смешивания
- Бутылочки и соски
- Небольшая емкость со средством для мытья посуды для очищения бутылочек/сосок

Принадлежности для кормления грудью и сцеживания молока

- Пакеты или емкости для хранения грудного молока
- Небольшая холодильная камера с пакетами со льдом
- Молокоотсос и детали комплекта для сцеживания
- Шнуры питания и дополнительные батарейки
- Ручной насос на случай отключения электроэнергии

Пищевые продукты и вода

- Вода (вода в бутылках или, если водопроводная вода безопасна, можно наполнить дома любую чистую емкость)
**Рекомендованное количество: 3,8 л в сутки на человека*
- Непортящееся детское питание (сухие каши / детское питание в баночках) и продукты, чтобы перекусить
- Консервы, в том числе пищевые продукты с высоким содержанием белка (фасоль, тунец, фрукты, овощи, арахисовое масло)
- Консервный нож
- Бумажные тарелки и одноразовая посуда
- Поилки для детей
- 4—6 пакетов для мусора

Средства гигиены и одежда для младенцев и малышей

- Санитайзер для рук
- Дезинфицирующие салфетки
- Одна большая упаковка подгузников
- Две упаковки детских салфеток
- Крем от опрелостей
- Многоцветные пластиковые пакеты (размером около 3,8 л) для хранения грязных подгузников
- 6—8 комплектов одежды для каждого ребенка
- Детская обувь
- Два детских одеяла

Средства для транспортировки детей

- Детская переноска
- Коляска и (или) переносная кроватка (где ребенок сможет отдохнуть)

Средства медицинского назначения

- Детское обезболивающее с ацетаминофеном
- Детский термометр
- Рецептурные лекарства
- Витамины для беременных

Важные документы

- Копии страховых полисов
- Карты профилактических прививок
- Удостоверения личности (водительское удостоверение, свидетельства о рождении, удостоверение личности государственного образца и т. д.)
- Список контактов для экстренных случаев (на бумаге и в телефоне)

Средства личной гигиены

- Мыло / зубная щетка / зубная паста
- Прокладки/тампоны
- Влажные салфетки для обтирания тела

**Возьмите два рулона туалетной бумаги и бумажные полотенца, если таковые имеются*

Вещи для успокоения ребенка

Если есть время, подумайте о нескольких вещах, которые можно взять с собой для повышения комфорта

- минимум две пустышки, если вы пользуетесь ими.
- Любимое одеяло / мягкая игрушка / книги

Домашние животные

- Поводок для животных
- Переноски для животных
- Корм для домашних животных и миски

Подробная информация о подготовке домашних животных к чрезвычайным ситуациям представлена на веб-странице [ready.gov/pets](https://www.ready.gov/pets)

Родители/опекуны

Не забудьте упаковать свою одежду / лекарства и документы

Возьмите с собой удобную одежду, обувь с закрытым носком, специальные вещи, такие как бюстгалтеры для кормления, и т. д.