

# ГОТОВЫ

# ЛИ

# ВЫ?

Руководство по действиям  
в чрезвычайных ситуациях  
для округов Касс и Клэй

Обеспечивается товариществом по планированию  
действий в чрезвычайных ситуациях Касс и Клэй

Russian



В чрезвычайной ситуации от вас может потребоваться эвакуировать соседей, либо остаться дома.

Если разрушительная буря лишила вас электроэнергии, телефонной связи и других основных услуг на несколько дней, либо выброс химических веществ вынуждает вас оставаться дома, какие действия вы должны предпринять?

Ваша семья справится лучше, если вы подготовитесь к катастрофе **заблаговременно.**



# Оглавление

Источники информации	1
Подготовьте план и проведите учения по нему	2
Формирование аварийного комплекта	3
Личные контактные данные	4
Домашние животные и катастрофы	5
Укрытие на месте	6
Предупреждения и оповещения	7
Сирены и CodeRED	7
Эвакуация и общественные убежища	8
Виды чрезвычайных ситуаций:	
Пожарная безопасность дома	9
Наводнения и паводки	10
Грозы и молнии	11
Торнадо	12
Упавшие линии электропередачи	13
Сильная жара	14
Зимние бури и сильный холод	15
Пожары	16
Нарушения электроснабжения	17
Аварийные утечки природного газа	18
Химические чрезвычайные ситуации	19
Чрезвычайные ситуации, угрожающие здоровью населения	20

# Источники информации

Если вам требуется помощь в чрезвычайной ситуации, наберите номер 911. Ниже перечислены ресурсы, которые помогут вам спланировать действия в чрезвычайной обстановке.

## **Отделение Minn-Kota Американского Красного Креста:**

701-364-1800

[www.minnkotareddcross.org](http://www.minnkotareddcross.org)

- ✓ Ресурсы для планирования действий в случае бедствия
- ✓ Курсы по оказанию первой помощи и выполнению искусственного дыхания
- ✓ Образовательные презентации

**Дилворт-сити:** 218-287-2313

Пожарная служба г. Дилворт:

218-287-2313

Полиция г. Дилворт: 218-287-2666

**Фарго-Сити:** 701-241-1310

[www.cityoffargo.com](http://www.cityoffargo.com)

Пожарная служба г. Фарго:

701-241-1540

Полиция г. Фарго: 701-241-1437

**Мурхэд-Сити:** 218-299-5166

[www.cityofmoorhead.com](http://www.cityofmoorhead.com)

Пожарная служба г. Мурхэд:

218-299-5434

Полиция г. Мурхэд: 218-299-5120

**Вест-Фарго-Сити:** 701-433-5300

[www.westfargo.org](http://www.westfargo.org)

Пожарная служба г. Вест-Фарго:

701-433-5380

Полиция г. Вест-Фарго: 701-433-5500

**Управление по чрезвычайным  
ситуациям округа Клэй:**

218-299-7357

**Управление по чрезвычайным  
ситуациям г. Фарго округа Касс:**

701-476-4068

[www.cassfargoemergency.com](http://www.cassfargoemergency.com)

[www.cityoffargo.com/emergencies](http://www.cityoffargo.com/emergencies)

**Управление здравоохранения г.  
Фарго округа Касс:** 701-241-1360

[www.cityoffargo.com/health](http://www.cityoffargo.com/health)

**Управление здравоохранения  
округа Клэй:** 218-299-5220

[www.co.clay.mn.us/Depts/Health/Health.htm](http://www.co.clay.mn.us/Depts/Health/Health.htm)

**Информация и помощь в масштабе  
штата (Миннесота и Северная  
Дакота):** наберите номер 211

**«Звонок перед земляными работами»**

Миннесота и Северная Дакота:

наберите номер 811

**Отдел аварийных служб Северной**

**Дакоты:** 701-328-8100

[www.nd.gov/des](http://www.nd.gov/des)

**Управление по чрезвычайным  
ситуациям и национальной  
безопасности Миннесоты:**

651-201-7400

**Министерство национальной  
безопасности:**

[www.dhs.gov](http://www.dhs.gov)

**Токсикологический центр:**

1-800-222-1222

# Подготовьте план и проведите учения по нему

Подготовившись к чрезвычайным ситуациям, отдельные лица, семьи и коммерческие организации могут свести к минимуму ущерб для имущества и травмы, а также облегчить последующее восстановление. Изучите эту брошюру, чтобы ознакомиться с некоторыми опасностями, общими для округов Касс и Клэй. Затем разработайте личный план, охватывающий следующее:

**Маршруты эвакуации** – составьте поэтажный план вашего дома или организации и отметьте два маршрута эвакуации из каждого помещения.

**Место сбора** – выберите заранее определенное место сбора вне вашего дома или организации; включите в планы домашних животных.

**Связь в чрезвычайной ситуации** – ваша семья или сотрудники могут быть не вместе в момент катастрофы, поэтому спланируйте, как вы свяжетесь друг с другом. Выберите человека вне города, через которого можно будет передавать информацию. Убедитесь, что все лица располагают всеми контактными именами, номерами и адресами электронной почты.

**Страховка и важные документы** – оформите или продлите страховку имущества, жизни и здоровья. Пересмотрите существующие полисы и удостоверьтесь, что страховое покрытие отвечает вашим требованиям.

**Лица с ограниченными возможностями** – если вы или ваши соседи имеете ограниченные возможности, создайте сеть соседей, родственников, друзей и сотрудников, которые смогут оказать помощь в чрезвычайной ситуации.

**Ежегодно проверяйте и обновляйте оборудование** – каждый год выполняйте необходимое обслуживание своих печи, водонагревателя, дренажного насоса и системы кондиционирования воздуха. Проанализируйте свой план действий в чрезвычайной ситуации и убедитесь, что список контактов и маршруты эвакуации отвечают современным условиям. Проверьте свой аварийный комплект для чрезвычайных ситуаций и убедитесь, что его содержимое находится в хорошем состоянии.



# Формирование аварийного комплекта

Катастрофы могут происходить быстро и без предупреждений. Приготовьте комплект, который поможет вам справиться с различными чрезвычайными ситуациями.

## Содержимое вашего комплекта:

- ✓ Аптечка, важные медикаменты и резервный источник питания для любого необходимого медицинского оборудования, такого как кислородный баллон
- ✓ Батарейный радиоприемник, фонарик, дополнительные батареи
- ✓ Консервы, ручной консервный нож
- ✓ Бутилированная вода (1 галлон воды на человека в сутки, запас на 3 суток)
- ✓ Дополнительная теплая одежда, включая обувь, перчатки и головной убор
- ✓ Красная или яркая ткань
- ✓ Метеорологическая радиостанция NOAA



Помните: ваш аварийный комплект должен содержать бутилированную воду, консервы и фонарик с дополнительными батареями.

Метеорологическая радиостанция NOAA предупреждает население о суровых погодных условиях, а также естественных и искусственных опасностях, начиная от наводнений и заканчивая лесными пожарами и выбросами химических веществ. Метеорологическую радиостанцию NOAA можно приобрести в универмагах, у розничных продавцов электроники и в Интернет-магазинах.

Рассмотрите возможность подготовки комплекта для вашего автомобиля, лодки и «дома на колесах» или жилого автофургона. Помимо указанного выше **автомобильный комплект должен включать в себя:**

- ✓ Огнетушитель.
- ✓ Провода для запуска двигателя от внешнего источника и буксирный трос.
- ✓ Компас и дорожные карты.
- ✓ Лопату.
- ✓ Набор для ремонта шин и насос.
- ✓ Дополнительную одежду для защиты от влаги.
- ✓ Дорожный факел.
- ✓ Малый комплект инструментов.
- ✓ Наполнитель для кошачьего туалета или песок для повышения сцепления шин с дорогой

Для получения дополнительной информации по формированию аварийных комплектов обратитесь в отделение Minn-kota Американского Красного Креста по телефону 701-364-1800.

## Личные контактные данные

В чрезвычайной ситуации звоните по номеру 9-1-1.

### Ваша информация

Адрес: (домашний или рабочий)

\_\_\_\_\_

Физический уличный адрес

Город

Штат

Почтовый индекс

Номер телефона: (домашний или рабочий) \_\_\_\_\_

Мобильный телефон: \_\_\_\_\_

Врач: (фамилия и номер телефона) \_\_\_\_\_

Аптека: \_\_\_\_\_

Рецептурные препараты: \_\_\_\_\_

Аллергические реакции: \_\_\_\_\_

### Контактные лица в чрезвычайных ситуациях (фамилии и номера телефонов)

Родственник: \_\_\_\_\_

Друг: \_\_\_\_\_

Сосед: \_\_\_\_\_

Скорая помощь: **9-1-1**

Ветеринар: \_\_\_\_\_

Токсикология (или 800-222-1222): \_\_\_\_\_

Госпиталь/клиника: \_\_\_\_\_

Местное управление здравоохранения: \_\_\_\_\_

Электроэнергетическая компания: \_\_\_\_\_

Газ / дизельное топливо: \_\_\_\_\_

Телефонная компания: \_\_\_\_\_

Водоснабжение / канализация: \_\_\_\_\_

Уборка мусора: \_\_\_\_\_

Пожарная служба и полиция: **9-1-1**

# Домашние животные и катастрофы

Если вы эвакуируетесь, лучшим способом защиты ваших животных будет забрать их с собой. Если оставить животных, даже попытавшись создать для них безопасные условия, это может привести к их травмам, потере и даже худшим последствиям.

## Предусмотрите безопасное место, куда вы можете взять своих животных

Аварийные убежища Красного Креста не могут принимать животных. Единственными животными, которые могут находиться в убежищах Красного Креста, являются животные, помогающие людям с ограниченными возможностями. Общество защиты животных не может принимать животных во время катастрофы.

- ✓ Составьте перечень мест, пригодных для животных, с номерами телефонов. Узнайте, не будут ли действовать в отелях, мотелях и жилищах друзей правила запрета доступа животных во время катастрофы.
- ✓ Узнайте у родственников, друзей и других лиц вне пораженной зоны, смогут ли они принять ваших животных в своих домах.
- ✓ При возникновении чрезвычайной ситуации приведите всех животных в дом, чтобы их не понадобилось искать, когда вы будете в спешке уезжать.
- ✓ Убедитесь, что все собаки и кошки имеют ошейники и надежно закрепленные действительные идентификаторы.

**Птиц** следует перевозить в надежной транспортной таре. Дайте им несколько кусков свежих фруктов и овощей с высоким содержанием воды. Приготовьте фотографии для идентификации, а также ножные кольца. Приготовьте большое количество бумажных салфеток или газет для сбора отходов со дна клетки с птицами.

**Змей** можно перевозить в наволочках, однако по приезду на участок эвакуации их следует переместить в более надежное место. Возьмите резервуар с водой, достаточной большой для смачивания, а также грелку.

При транспортировке **домашних ящериц** руководствуйтесь правилами, приведенными для птиц.

**Небольших млекопитающих** (хомячков, песчанок и т.д.) следует перевозить в надежных контейнерах. Возьмите подстилки, чашки с пищей и бутылки с водой.





# Укрытие на месте

Одним из указаний, которое вы можете получить при выбросе опасных веществ

в атмосферу, является указание «укрыться на месте». Эта мера направлена на обеспечение вашей безопасности путем укрытия в помещении. (Это не то же самое, что коллективное убежище гражданской обороны, такое как школа или другое место.)

**«Укрыться на месте» означает выбор небольшой внутренней комнаты, в которой как можно меньше окон, или их нет вовсе, и укрытие в ней. При этом не требуется герметизация всего вашего дома или административного здания.**

Вам может потребоваться укрыться на месте, если произошел выброс химических, биологических или радиационных загрязнений в окружающую среду. В такой ситуации местные органы власти передают по телевидению и радио информацию, помогающую вам защитить себя и свою семью. Держите радиоприемник или телевизор включенным и оставайтесь дома, чтобы вовремя получить сведения об опасной ситуации.

## **Знайте, как следует укрываться на месте**

- ✓ Закройте и запирайте все окна и наружные двери.
- ✓ Если есть информация об опасности взрыва, закройте шторы, ставни и жалюзи на окнах.
- ✓ Выключите все вентиляторы, а также системы отопления и кондиционирования воздуха.
- ✓ Закройте заслонку камина.
- ✓ Возьмите свой аварийный комплект и радиоприемник.
- ✓ Перейдите во внутреннюю комнату **без** окон выше уровня грунта. Возьмите с собой домашних животных.
- ✓ Закройте все щели вокруг дверей и все вентиляционные отверстия в комнате с помощью клейкой ленты и полимерной пленки (толще пищевой обертки).
- ✓ Продолжайте слушать радио или телевизор, пока не получите сообщение об устранении опасности.



Если власти рекомендуют вам укрыться на месте, закройте шторы и запирайте окна и двери.

## Предупреждения и оповещения

Штормовое **предупреждение** означает, что в вашем районе возможна буря. При получении предупреждения слушайте местные теле- и радиостанции для получения дополнительной информации, либо посетите сайт [www.weather.gov](http://www.weather.gov).

Следите за изменениями погоды и не путешествуйте без надобности.

Штормовое оповещение означает, что буря направляется в ваш район или уже в нем. При передаче штормового оповещения эксперты по безопасности рекомендуют оставаться в помещении; это лучшее место для защиты. Даже если небо безоблачно, не думайте, что чрезвычайная ситуация невозможна.



Помните: штормовое оповещение означает, что буря движется к вам или уже у вас.

## Сирены и CodeRED

Наружные сирены предупреждения информируют о **разливах химических веществ, суровой погоде и прочих чрезвычайных ситуациях на открытом воздухе**. Если вы слышите сирены, зайдите в помещение и включите местную теле- или радиостанцию, чтобы узнать об угрозе и способах защиты.

**Даже если небо безоблачно, не думайте, что чрезвычайная ситуация невозможна.**

Испытание сирен производится в каждую первую среду месяца в 1 час дня в Фарго, Дилворте и Мурхэде. В Вест-Фарго-Сити испытания сирен проводятся ежедневно в полдень.

## Система предупреждения CodeRED

CodeRED представляет собой автоматизированную систему оповещения, которая может передавать экстренные сообщения, записанные представителями местной власти, на домашние, рабочие и мобильные телефоны. CodeRED может передавать сообщения жителям округов Касс и Клэй. Посетите сайт вашего города или округа и зарегистрируйтесь, либо позвоните по номеру 476-4068 (округ Касс) или 299-5151 (округ Клэй).

# Эвакуация и общественные убежища

Представители местной власти передают приказы об эвакуации при угрозе катастрофы. Когда возникает чрезвычайная ситуация, слушайте сообщения местных теле- и радиостанций. Если представители местной власти предлагают вам покинуть территорию, сделайте это немедленно!

**Если эвакуация должна быть произведена очень быстро, возьмите следующее:**

- ✓ Медицинские принадлежности – рецептурные препараты, индикаторные полоски для диабета и т.д.
- ✓ Очки или контактные линзы и раствор для очистки
- ✓ Аварийный комплект
- ✓ Одежду и постельные принадлежности
- ✓ Ключи от машины

**Если представители местной власти не требуют немедленной эвакуации, перед отбытием выполните следующие действия, чтобы защитить свой дом:**

- ✓ Выключите электропитание с помощью главного предохранителя или выключателя и отключите водоснабжение с помощью главного клапана.
- ✓ Оставьте природный газ включенным, если нет иных указаний от представителей местной власти.
- ✓ Если ожидается сильный ветер, закройте все окна снаружи.
- ✓ Если ожидается затопление, рассмотрите возможность использования мешков с песком для отвода воды.
- ✓ Возьмите с собой важные документы – водительские права, карту социального обеспечения, страховые полисы, свидетельства о рождении и браке, акции, завещания и т.д.



Помните: если от вас требуется эвакуироваться из дома, обязательно возьмите с собой очки или контактные линзы и медикаменты.

Общественные убежища могут открываться при определенных чрезвычайных ситуациях или катастрофах. Местные средства массовой информации сообщат об их местонахождении. В большинстве случаев убежище представляет только ограниченные средства помощи в чрезвычайной ситуации, такие как пища, койки и одеяла. Учтите, что обычно домашние животные (кроме помогающих людям с ограниченными возможностями) не допускаются в общественные убежища по соображениям здравоохранения.

# Пожарная безопасность дома

Установите **дымовую пожарную сигнализацию** снаружи каждого спального помещения и на каждом этаже вашего дома. Если люди в вашем доме спят с закрытыми дверями, установите дымовую пожарную сигнализацию в самих спальнях.

**Испытывайте** дымовую пожарную сигнализацию раз в месяц и **заменяйте** все батареи не реже раза в год. Заменяйте устройства сигнализации раз в 10 лет.

**Разместите один или несколько огнетушителей** в своем доме. Обратитесь в свою местную пожарную часть и узнайте, устройства каких типов подходят лучше.

## Спланируйте маршруты эвакуации

- ✓ Для каждого помещения в своем доме определите не менее двух маршрутов эвакуации.
- ✓ Рассмотрите возможность использования пожарных лестниц для спальных помещений на втором или третьем этаже.
- ✓ Выберите место, где все должны собраться после эвакуации.
- ✓ Проводите учения по своему плану эвакуации не реже двух раз в год с членами своей семьи.

## Эвакуируйтесь безопасно

Если вы видите дым или огонь на своем первом маршруте эвакуации, используйте второй маршрут. Если требуется выходить через дым, ползите под дымом к выходу.

Если вы эвакуируетесь через закрытую дверь, ощупайте дверь перед тем, как открывать ее. Если она горячая, используйте второй маршрут. Если дым, жар или пламя блокируют маршруты эвакуации, и вы не можете эвакуироваться через окно, оставайтесь в помещении с закрытыми дверями. Обратитесь за помощью, помахав яркой тканью в окно. Если в помещении есть телефон, позвоните по номеру 911 и сообщите диспетчерам о своем местонахождении.

Когда вы выйдете, не возвращайтесь в дом! Позвоните по номеру 911 из соседнего дома.



Помните: испытывайте дымовую пожарную сигнализацию ежемесячно и заменяйте ее батареи не реже раза в год.

# Наводнения и паводки

Теперь настало время определить, существует ли в вашем районе опасность наводнения. Если вы не уверены, живете ли вы в зоне затопления, узнайте это у местных властей. Если вы находитесь в зоне затопления, рассмотрите возможность страхования от наводнения.

Если передано **предупреждение о наводнении**, перенесите свою мебель и ценные вещи на верхние этажи вашего дома. Приготовьтесь к возможной эвакуации.

Когда передано **оповещение о наводнении**, слушайте радио или смотрите местное телевидение для получения информации и инструкций.

Когда передано **оповещение о катастрофическом наводнении**, перейдите на возвышение вдали от рек, потоков, ручьев и водосточных канав.

**Не ездите вблизи заграждений.** Если ваш автомобиль заглох в быстро поднимающейся воде, немедленно покиньте его и заберитесь на возвышение.



Во время предупреждения о сильном паводке (катастрофическом наводнении) ни в коем случае не объезжайте заграждения и не пытайтесь съезжать на улицы, затопленные водой. Недооценка глубины воды может оказаться смертельной ошибкой.

# Грозы и молнии

**Если вы слышите гром, значит находитесь довольно близко к грозе и можете быть ударены молнией.** Немедленно перейдите в безопасное укрытие и прослушайте информацию и инструкции, передаваемые местными радио- и телевизионными станциями. Убедитесь, что включена метеорологическая радиостанция NOAA.

При приближении грозы отключите бытовые приборы от сети и выключите кондиционер воздуха. Старайтесь не пользоваться телефоном и какими-либо бытовыми электроприборами, а также не принимайте ванну или душ.

**Если вы находитесь в лесу,** укройтесь под низкими деревьями. Если вы находитесь **на лодке или плаваете,** выйдите на берег и немедленно найдите укрытие!

**Если вы не можете найти укрытие,** перейдите на низкое открытое место вдали от деревьев, столбов и металлических предметов. Присядьте на корточки, положите руки на колени, а голову – между них. **Не ложитесь на землю!**

После грозы держитесь подальше от зон, поврежденных ею. Прослушайте сообщения и указания, передаваемые по местным радио- и телевизионным станциям.

**Если кого-то ударила молния,** это лицо **не** несет электрического заряда, и его можно безопасно транспортировать. Позвоните по номеру 911 и окажите первую помощь.

Базовые навыки оказания первой помощи могут оказаться бесценны, поэтому освоите их сейчас. Найдите в своем местном «желтом справочнике» организации, проводящие занятия по оказанию первой помощи.



Помните: если вы слышите гром, значит находитесь довольно близко к грозе и можете быть ударены молнией. Немедленно найдите укрытие.

# Торнадо

Выберите место, где могли бы собраться члены семьи в том случае, если вас настигнет торнадо. Наилучшим местом является подвал; если у вас его нет, выберите средний коридор, ванную или чулан на самом нижнем этаже.

**Если вы находитесь вне помещения,** незамедлительно перейдите в подвал или к прочному зданию, либо лягте в канаву или низину.

**Если вы находитесь в автомобиле или передвижном доме,** немедленно покиньте его и перейдите в безопасное место.

После торнадо остерегайтесь упавших линий электропередачи и избегайте поврежденных участков. Прослушайте сообщения и указания, передаваемые по местным радио- и телевизионным станциям.



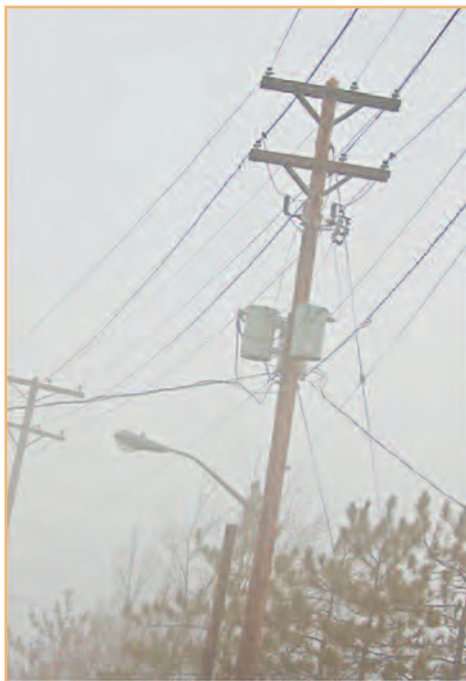
Помните: если у вас нет подвала, хорошим местом для укрытия во время торнадо может служить ванная на самом нижнем этаже вашего дома. Обязательно возьмите с собой во временное укрытие метеорологическую радиостанцию.

# Упавшие линии электропередачи

Если вы случайно натолкнулись на упавшую линию электропередачи, незамедлительно покиньте эту зону и обратитесь за помощью, позвонив по номеру 911.

**Если линия электропередачи упала на автомобиль, в котором вы находитесь**, оставайтесь внутри автомобиля до прибытия помощи. Если вам необходимо покинуть автомобиль из-за пожара или опасной для жизни травмы:

- ✓ Спрыгните с автомобиля, приземлившись на обе ноги.
- ✓ Ни в коем случае не держитесь за дверь во время прыжка.
- ✓ Оказавшись на земле, покиньте зону прыжками — ни в коем случае не бегите.







## Сильная жара

Опасности, с которым сталкиваются в периоды действия очень высоких температур, включают в себя:

**Тепловые судороги:** представляют собой мышечные боли и спазмы из-за перенапряжения мышц. Они являются первым симптомом того, что организм не справляется с высокой температурой.

Тепловое истощение может вызвать умеренный шок и привести к тепловому удару, представляющему опасность для жизни.

**Тепловое истощение:** обычно возникает, когда люди интенсивно тренируются или работают в жарком влажном месте, где организм теряет жидкость из-за сильного потоотделения. Увеличивается приток крови к коже, вызывая отток крови от важных органов. Это приводит к умеренному шоку для организма. Если не обеспечить лечение, пострадавший может подвергнуться тепловому удару.

**Тепловой удар (солнечный удар):** тепловой удар опасен для жизни. Система терморегулирования пострадавшего, обеспечивающая потоотделение для охлаждения организма, прекращает функционировать. Температура тела может повыситься настолько, что вызовет повреждение мозга и смерть, если организм не будет быстро охлажден.

**Если прогнозируется или имеет место сильная жара...**

- ✓ **Старайтесь двигаться медленнее.** Избегайте физической активности.
- ✓ Как можно больше **оставайтесь внутри помещения.**
- ✓ **Носите** легкую светлую одежду.
- ✓ Регулярно и часто **пейте** воду в большом количестве.
- ✓ **Ешьте** мелкими порциями и чаще.
- ✓ **Старайтесь не** использовать соляные таблетки, если они не выписаны врачом.



Помните: в период сильной жары следует пить большое количество воды и есть более мелкими порциями, но чаще.

# Зимние бури и сильный холод

Перед началом бури приготовьте дополнительные одеяла и убедитесь, что каждый член вашей семьи имеет теплую верхнюю одежду, перчатки или варежки, теплую шапку и теплую водонепроницаемую обувь.

**Во время бури старайтесь не выходить из помещения. Если это неизбежно,** наденьте несколько слоев легкой одежды – они сохраняют ваше тепло лучше, чем один слой тяжелой верхней одежды. Прикрывайте рот, чтобы защитить легкие от холодного воздуха и инородных частиц.

**Избегайте езды на автомобиле в бурю, а если это неизбежно:**

- ✓ Обеспечьте, чтобы в автомобиле имелся аварийный комплект.
- ✓ Убедитесь, что топливный бак вашего автомобиля заполнен.
- ✓ Сообщите кому-нибудь на месте вашего назначения маршрут и предполагаемое время прибытия.

**Если буря застала вас внутри автомобиля...**

- ✓ Оставайтесь в своем автомобиле. Ни в коем случае не пытайтесь уйти в безопасное место.
- ✓ Обвяжите антенну одеждой яркого цвета (желательно красной), чтобы ее могли увидеть спасатели.
- ✓ Каждый час запускайте автомобиль и включайте отопитель примерно на 10 мин.
- ✓ Держите окно чуть приоткрытым (за ветром), чтобы в салон мог поступать воздух.
- ✓ Во время работы двигателя оставляйте верхний свет включенным, чтобы вас могли заметить.
- ✓ Пока вы сидите, двигайте руками и ногами, чтобы поддерживать циркуляцию крови и сохранять тепло.

В случае разгребания снега после бури избегайте перенапряжения. Физическая активность в холодную погоду может подвергнуть ваше сердце чрезмерной нагрузке.



Помните: если необходимо выйти из помещения в бурю, наденьте несколько слоев легкой одежды. Они сохраняют ваше тепло лучше, чем один слой тяжелой верхней одежды.

# Пожары

Пожары зачастую возникают незаметно и быстро распространяются, воспламеняя кустарники, деревья и дома. Причиной большинства пожаров являются люди. Для снижения опасности возникновения пожара на своей территории необходимо:

- ✓ Соблюдать все действующие запреты на сжигание.
- ✓ Звонить по номеру 911, сообщая о возгораниях травяного покрова и других типах возгораний вне помещения.
- ✓ Учить детей правилам пожарной безопасности и держать спички и зажигалки вне их досягаемости.

Существуют также другие способы, помогающие предотвратить пожары. Проектируйте дом и благоустраивайте свой участок с учетом пожарной безопасности. Выбирайте материалы и растения, помогающие сдерживать огонь, а не поддерживать его. Используйте огнестойкие или невоспламеняемые материалы на крыше и снаружи здания. Сажайте огнестойкие кустарники и деревья.

Формируйте вокруг своего дома зону безопасности радиусом 30-50 футов, собирая находящиеся там листья и ветки. Удаляйте всю легко воспламеняющуюся растительность. Срезайте ветви, простирающиеся до крыши. Просите электроэнергетическую компанию освободить от ветвей линии электропередачи. Удаляйте вьющиеся растения со стен своего дома и регулярно косите траву.

Очищайте 10-футовую зону вокруг баков с пропаном и решеток. Складывайте дрова на удалении не менее 100 футов от своего дома или предприятия и на подъеме по отношению к нему.

Осуществляйте надлежащий уход за внешним водным источником. Приготовьте достаточно длинный садовый шланг, дотягиваемый до любого участка вашего хозяйства. Установите наружные водоотводы, по крайней мере, с двух сторон дома.



Если пожар представляет опасность: поставьте свой автомобиль в гараж или припаркуйте на открытом участке, обратив в направлении выезда. Если вам рекомендуется покинуть территорию, немедленно эвакуируйтесь!

# Нарушения электроснабжения

## До нарушения электроснабжения...

- ✓ Если у вас есть электрическое устройство для открывания гаражной двери, найдите рычаг ручной разблокировки и узнайте, как он действует.
- ✓ Топливный бак вашего автомобиля должен быть заполнен, по крайней мере, наполовину; заправочные станции используют электроэнергию для питания насосов.
- ✓ Приготовьте запасную батарею для инвалидных колясок с питанием от батареи.

## После нарушения электроснабжения...

- ✓ Пользуйтесь только фонарем аварийного освещения – никогда не используйте свечи, поскольку они существенно повышают риск возникновения пожара в доме.
- ✓ Большинство беспроводных телефонов при отсутствии электропитания не работают, поэтому обязательно приобретите обычный телефон для своего дома. Кроме того, после нарушения электроснабжения могут ненормально работать сотовые телефоны, поскольку возможно прекращение подачи электроэнергии на вышки сотовых сетей, передающие вызовы.
- ✓ При пропадании электропитания выключайте все используемое вами электрооборудование. Оставьте одну лампу, которая позволит узнать о восстановлении электропитания.
- ✓ Избегайте открывания холодильников и морозильных камер. Большинство медикаментов, нуждающихся в охлаждении, можно хранить в закрытом холодильнике в течение нескольких часов.
- ✓ Ни в коем случае не запускайте генератор в доме или гараже и не подключайте его к электрической сети дома. Если вы используете генератор, подсоединяйте оборудование, которое необходимо включить, непосредственно к розеткам на генераторе.
- ✓ Слушайте радио, чтобы быть в курсе последних событий.



Помните: в вашем доме должен быть обычный проводной телефон. Этот телефон может оказаться единственным работоспособным телефоном при нарушении электроснабжения.

# Аварийные утечки природного газа

Вы можете помочь предотвратить аварийные утечки природного газа, позвонив в службу поиска (по номеру 811 в шт. Северная Дакота и Миннесота) перед началом земляных работ в своем хозяйстве. Это позволит вам не натолкнуться на газопроводы.

**Если вы чувствуете запах газа вне помещения,** покиньте эту зону, перейдя туда, где запах газа не чувствуется, и позвоните по номеру 911. Ни в коем случае не возвращайтесь в покинутую зону до тех пор, пока компетентные органы не сообщат о том, что это безопасно.

**Если вы чувствуете запах газа в помещении,** незамедлительно

выйдите на открытый воздух, оставив двери открытыми для улучшения вентиляции здания. Никогда не пользуйтесь выключателями освещения, электроприборами и телефонами (сотовыми или подключенными к сети проводной связи) в доме или здании, где имеет место утечка газа. Потушите сигареты и ни в коем случае не зажигайте спички.

Отойдите от дома на безопасное расстояние и позвоните по номеру 911. Ни в коем случае не возвращайтесь в покинутую зону до тех пор, пока компетентные органы не сообщат о том, что это безопасно.



Всегда звоните в коммунальную службу поиска, прежде чем сажать деревья, устанавливать столбы ограждения или производить какие-либо другие земляные работы на своем дворе. Такой звонок может предотвратить аварийную ситуацию на вашем участке.

# Химические чрезвычайные ситуации

При определенных условиях обычно безопасные химикаты могут становиться ядовитыми или вредными для здоровья. Серьезная химическая чрезвычайная ситуация представляет собой происшествие, при котором в окружающую среду сбрасывается опасное количество химиката. Такие происшествия могут случаться в метро, на железных дорогах и автомагистралях, а также на производственных предприятиях. Они могут повлечь за собой пожар или взрыв, либо у вас может быть нарушено зрение или обоняние.



## Действию химиката можно подвергнуться:

- ✓ вдыхая химикат;
- ✓ приняв загрязненную пищу, воду или лекарственный препарат;
- ✓ коснувшись химиката или вступив в контакт с одеждой или каким-нибудь другим предметом, соприкасавшимся с химикатом.

**Если во время крупномасштабного выброса опасного вещества вы находитесь вне помещения,** расположитесь с наветренной стороны или до выброса и немедленно найдите укрытие.

Многие люди полагают, что химикаты используются только на производстве. Однако химикаты присутствуют всюду – на наших кухнях, в аптечках, подвалах и гаражах. **Наиболее распространенной домашней химической чрезвычайной ситуацией является проглатывание лекарственных препаратов маленькими детьми.** Храните все лекарственные препараты, косметику, чистящие средства и прочие бытовые химические материалы вне поля зрения и досягаемости детей. Если ваш ребенок съел или выпил непищевой продукт, немедленно найдите какие-либо контейнеры и вместе с ними подойдите к телефону. Позвоните в токсикологический центр или по номеру 911 и внимательно следуйте даваемым указаниям.

## Меры предосторожности в отношении бытовых продуктов

- ✓ Избегайте смешивания бытовых химикатов.
- ✓ Всегда читайте инструкции перед использованием нового продукта.
- ✓ Никогда не курите во время использования бытовых химикатов.
- ✓ Незамедлительно удаляйте пролитые химикаты, предохраняя свои глаза и кожу.
- ✓ Утилизируйте продукты надлежащим образом, оберегая природу и окружающую среду.

# Чрезвычайные ситуации, угрожающие здоровью населения

К чрезвычайным ситуациям, угрожающим здоровью населения, относятся вспышки эпидемий, биологические и химические чрезвычайные ситуации, а также стихийные бедствия. Центры по контролю и профилактике заболеваний советуют приготовить универсальный аварийный комплект, который можно использовать при любом чрезвычайном происшествии. Информация о том, как скомпоновать аварийный комплект для чрезвычайных ситуаций, представлена на стр.3.

Биотеррористическая атака представляет собой преднамеренное распространение вирусов, бактерий и прочих микроорганизмов (именуемых «возбудителями»), вызывающих заболевание или гибель людей, животных или растений. Биологические возбудители могут распространяться через воздух, воду или пищу. Террористы используют биологических возбудителей, потому что они чрезвычайно трудно обнаруживаются и могут довольно долго (от нескольких часов до нескольких суток) не вызывать заболевания. Некоторые биотеррористические возбудители, например, вирус оспы человека, способны передаваться от человека человеку, другие, например, возбудитель сибирской язвы, не способны.

В управлениях здравоохранения г. Фарго округа Касс и округа Клэй имеются планы по распространению медикаментов и вакцинации населения во время чрезвычайной ситуации, угрожающей здоровью населения. Во время чрезвычайной ситуации будут публично объявлены адреса пунктов массовой раздачи.

## Планирование действий при пандемическом гриппе

Вероятно, вы слышали о возможности вспышки эпидемии «птичьего гриппа» в мире. Была собрана специальная группа по гриппу (Community Influenza Collaborative) для разработки планов реагирования на возможную пандемию гриппа, подобную этой. Эта группа формировалась из представителей округов Касс и Клэй, включая учреждения здравоохранения, больницы, частные лечебницы, службы здравоохранения университетов/колледжей, центры по оказанию помощи населению и клиники.



В чрезвычайной ситуации, угрожающей здоровью населения, могут быть созданы медпункты для вакцинации и снабжения медикаментами населения.

Это издание было выпущеноkutokana  
благодаря следующим организациям:

Администрации округа Касс

Дилворт-Сити

Фарго-Сити

Мурхэд-Сити

Вест-Фарго-Сити

Администрация округа Клэй

Управление здравоохранения г.  
Фарго округа Касс

Отделение Minn-Kota  
Американского Красного Креста

United Way of Cass-Clay

Это издание было выпущено на средства гранта/соглашения  
о сотрудничестве № 5U90TP817000 от CDC.

Его содержимое находится исключительно в сфере  
ответственности авторов и не обязательно отражает  
официальную точку зрения CDC.