

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ?

Мой план: инструкции по подготовке к чрезвычайным ситуациям



Личные данные

Ф. И. О.: _____

Адрес: _____

Адрес: _____

Телефон для связи в течение дня: _____

Телефон для связи вечером: _____

Мобильный телефон: _____

Адрес электронной почты: _____



Введение

Чрезвычайные ситуации (ЧС): пожары, наводнения и террористические акты — представляют собой реальную угрозу. Каждый из нас должен иметь заранее составленный план действий, чтобы в любой момент защитить себя и своих близких. Эти инструкции были разработаны округом Монтгомери специально для того, чтобы наши граждане знали, с чего начать составление плана. Помните, что этим нельзя заниматься в одиночестве! Мы настоятельно рекомендуем привлечь к обсуждению плана и составлению аварийно-спасательного комплекта всех членов вашей семьи и ближайшего круга друзей. Поместите план там, где его смогут увидеть ваши близкие, всегда имейте при себе его копию и удостоверьтесь в том, что копия плана имеется и у каждого из тех, кто в нем задействован.

Как подготовиться к ЧС. Шесть простых шагов



Данный документ был составлен при поддержке Директората FEMA по грантовым программам при Министерстве внутренней безопасности США. Высказывания, содержащиеся в данном документе, выражают точку зрения его авторов, которая может не совпадать с официальной позицией или политикой Директората FEMA по грантовым программам при Министерстве внутренней безопасности США.

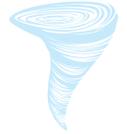
1

Внимательно следите за информацией



Угрозы на местном уровне. Очень важно знать, угрозе каких чрезвычайных ситуаций подвержено место, где вы живете. **Здесь вы найдете перечень угроз, характерных для округа Монтгомери.**

Существует ряд информационных систем, через которые вы можете получить предупреждение о потенциальной ЧС, а также инструкции относительно мер, которые следует предпринять.



Подпишитесь на рассылку на сайте
Alert.MontgomeryCountyMD.gov



Наш аккаунт в Twitter
[@MontgomeryCoMD](https://twitter.com/MontgomeryCoMD)
[@ReadyMontgomery](https://twitter.com/ReadyMontgomery)



Поиск: [Управление округа Монтгомери, штат Мэриленд, по чрезвычайным ситуациям и внутренней безопасности](#)



Телеканалы

WRC/Channel 4
WTTG/Channel 5
WJLA/Channel 7
NewsChannel 8
WUSA/Channel 9
County Cable Montgomery
Rockville 11\
Takoma Park City TV
MCPS-TV



Радиостанции

WTOP-FM 103.5
WNEW-FM 99.1
WAMU-FM 88.5
WMAL-AM 630 / FM 105.9



Радиостанции с вещанием на испанском языке

WACA-AM 1540
WLXE-AM 1600

311

311 — телефонный номер для неэкстренных вызовов, по которому можно получить официальную информацию от государственных служб округа Монтгомери.



Звонок через оператора 240-777-0311

Телетайп 301-251-4850



Вы можете узнать о порядке реагирования на ЧС и планах эвакуации в округе Монтгомери, оставив заявку по номеру 311.

Если вы хотите узнать, где находится убежище, позвоните в случае чрезвычайной ситуации по номеру 311 или перейдите на сайт www.montgomerycountymd.gov.

Важные телефонные номера и источники информации

Полиция — 911 (для экстренных вызовов) и 301-279-8000 (для неэкстренных вызовов).
Доступны функции телетайпа и текстофона.

Пожарная служба —
911 (для экстренных вызовов)

Скорая помощь —
911 (для экстренных вызовов)

Сообщить о преступлении — 800-492-TIPS (8477).
Если вам необходим телетайп, воспользуйтесь службой Maryland Relay.

Номер оператора Maryland Relay — 711

Помощь при отравлении — 800-222-1222

**Телефонный номер для неэкстренных вызовов,
по которому можно получить официальную информацию
от государственных служб округа Монтгомери**

311,
телетайп: 301-251-4850

Коммунальные службы

PERCO

202-833-7500
202-872-2369 (телетайп/текстофон для
людей с ограниченным слухом; Servicio en
Español: 202-872-4641)

BG&E

800-685-0123
800-735-2258 (телетайп/текстофон
для людей с ограниченным слухом)

First Energy

888-544-4877 (доступен текстофон)

WSSC

301-206-4002
301-206-8345 (телетайп/текстофон
для людей с ограниченным слухом)

Washington Gas

703-750-1400
800-735-2258 (телетайп/текстофон
для людей с ограниченным слухом)

Интернет-ресурсы

Округ Монтгомери

Управление по чрезвычайным ситуациям и внутренней безопасности:

www.montgomerycountymd.gov/oemhs"Полицейское управление: www.mymcpnews.com

Пожарная часть: www.montgomerycountymd.gov/FireRescue

Служба здравоохранения и социального обеспечения по округу Монтгомери:

www.montgomerycountymd.gov/hhs

Транспортные услуги для пожилых граждан и лиц с ограниченными возможностями:

- www.montgomerycountymd.gov/senior/Resources/Files/transportation_flyers/SeniorTransportationFlyer_english.pdf
- www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Resources/Files/A%26D%20Docs/TransportationOptionsforSeniorsandPWD.pdf

Номер оператора Maryland Relay 7110 Служба Maryland Relay (<http://doit.maryland.gov/mdrelay>) предназначена для жителей штата Мэриленд, испытывающих затруднения при использовании стандартного телефона. Она предоставляет широкий набор разнообразных услуг, включая прием вызовов, бесплатное телекоммуникационное оборудование и обучение.

Дополнительные ресурсы

Федеральное агентство по чрезвычайным ситуациям (FEMA): www.fema.gov

Центр по контролю и профилактике заболеваний: www.cdc.gov

Помощь при стихийных бедствиях: www.disasterassistance.gov

Американский Красный Крест: www.redcross.org

Министерство внутренней безопасности США: www.ready.gov

Общество защиты животных Соединенных Штатов (для подготовленности домашних животных): www.hsus.org/disaster

2

Определите, кто войдет в вашу группу экстренной помощи

В одиночестве справиться с чрезвычайной ситуацией очень трудно. Поэтому вам следует попросить как минимум двух родственников, друзей, соседей, медицинский персонал, коллег или членов вашего этнического/религиозного сообщества организовать вместе с вами группу экстренной помощи. Члены данной группы должны:

постоянно оставаться на связи во время чрезвычайной ситуации



иметь при себе запасные ключи от вашего дома



знать, где находится аварийно-спасательный комплект



знать, как пользоваться специальным медицинским оборудованием или оборудованием для транспортировки лиц с ограниченными возможностями



при необходимости помочь вам добраться до эвакуационного пункта или убежища



Группа экстренной помощи

Ф. И. О.: _____ Степень родства: _____

Основной номер телефона: _____ Дополнительный номер телефона: _____

Адрес: _____

Адрес электронной почты: _____

Ф. И. О.: _____ Степень родства: _____

Основной номер телефона: _____ Дополнительный номер телефона: _____

Адрес: _____

Адрес электронной почты: _____

Место встречи

Вы должны твердо знать, где встретиться с членами семьи, друзьями или медицинским персоналом в случае возникновения чрезвычайной ситуации. Назначьте два места встречи: одно рядом с домом и одно за пределами вашего района (например, рядом с библиотекой, домом культуры или храмом).

Рядом с домом: _____ За пределами района: _____

Адрес: _____ Адрес: _____

3

Составьте план

Ваш план действий на случай чрезвычайной ситуации должен храниться в месте, легко доступном для вас и членов вашей группы экстренной помощи. В план следует включить следующие сведения, критически необходимые для охраны жизни и здоровья.

Аллергии: _____

Заболевания и особые медицинские потребности: _____

Лекарственные препараты и ежедневные дозы: _____

Рецепт на очки: _____ Группа крови: _____

Врачи/специалисты



Ф. И. О.
основного врача: _____

Ф. И. О.
основного врача: _____

Ф. И. О.
специалиста: _____

Телефон
специалиста: _____

Больница и аптека



Наиболее предпочтительная больница: _____

Телефон
больницы: _____

Аптека: _____

Телефон аптеки: _____

Страхование



Страховщик: _____

Индивидуальный номер: _____

Телефон страховщика: _____

Номер группы: _____

Ниже вы можете указать прочие важные медицинские данные

Эвакуация. Если вашей жизни угрожает опасность или вы почувствовали запах газа, увидели дым или огонь, вы должны немедленно эвакуироваться. Если вы не можете покинуть дом самостоятельно, позвоните по номеру 911. Если вам нужна помощь при эвакуации, которая не является экстренной и не входит в перечень ниже, вы можете заранее заказать **альтернативные услуги**.

Транспорт. Иногда при возникновении чрезвычайной ситуации требуется эвакуация. Но при использовании как частного, так и общественного транспорта могут возникнуть затруднения. В зависимости от характера чрезвычайной ситуации улицы и тротуары могут быть заблокированы, а транспортная система — перегружена или недоступна. Поэтому вы должны разработать специальный план действий на случай, если вам не удастся воспользоваться привычными способами перемещения.

В настоящем подробном руководстве содержится вся необходимая информация, включая сведения о транспорте для граждан пожилого возраста и лиц с ограниченными физическими возможностями. Обязательно составьте список альтернативных вариантов транспортировки на случай ЧС.

Варианты транспортировки



1) Член семьи / друг: _____

Телефон: _____



2) Служба помощи лицам с ограниченными возможностями: _____

Телефон: _____



3) Вызов такси: _____

Телефон: _____

Округ также может обеспечить специальные убежища для граждан, у которых нет места, куда они могли бы эвакуироваться. Как правило, убежища предоставляют:



еду
и питьевую
воду



первую помощь
и неэкстренные
медицинские
услуги



койки для сна
и отдыха



собственные
услуги
безопасности



водоснабжение
для личной
гигиены



системы
отопления
и кондициони-
рования

Лицам с ограниченными возможностями и специальными потребностями, оказавшимися в общественном убежище среди других граждан, будет оказана особая поддержка, такая как предоставление медицинского оборудования длительного пользования и медицинских препаратов, персональный уход и предоставление животных-поводырей.

4

Подготовьте аварийно-спасательный комплект

Если вам придется срочно покинуть дом и перебраться в убежище, возьмите с собой **аварийно-спасательный комплект**. Он должен храниться в прочной, легко переносимой сумке, рюкзаке или небольшом чемоданчике на колесах. Храните комплект рядом с дверью, чтобы быстро его найти в случае эвакуации. Ниже представлен перечень предметов, которые должны войти в аварийно-спасательный комплект. Некоторые из них также должны храниться в вашем личном убежище (см. стр. 9).

- Одежда и обувь по погоде.
- Деньги в мелких купюрах.
- Предметы личной гигиены (зубная щетка, зубная паста, дезодорант и пр.)
- Рецепт на очки.
- Оборудование для коммуникации.
- Предметы бытового обихода.
- Зарядное устройство для мобильного телефона.
- Контактная информация членов вашей семьи и группы экстренной помощи.
- Аптечка и список препаратов, которые вам необходимо принимать, с указанием предназначения и дозировки.
- Предметы для ухода за домашним питомцем или животным-поводырем (см. ниже)
- Важные документы в водонепроницаемой оболочке: страховой и медицинский полис, удостоверение личности (к примеру, водительские права или паспорт), подтверждение прописки, свидетельства о рождении и заключении брака, копии банковских карт и карт для получения денег в банкомате.



Рекомендуем собрать дополнительные комплекты и хранить их на работе и в машине. Тщательно продумайте план действий, если вы собираетесь провести в убежище длительное время.

Предметы, которые должны включить в набор владельцы домашних питомцев или животных-поводырей

- Корм, лекарства и любимая игрушка вашей собаки.
- Пластиковые пакеты, одноразовые перчатки и прочие предметы для ухода за собакой.
- Клетка/сумка-переноска с контактными данными владельца.
- Ветеринарное свидетельство и документы, доказывающие, что вы являетесь владельцем собаки.
- Жетоны с кличкой собаки.
- Поводок, ошейник, экипировка (шлейка), намордник.
- Непроливающиеся миски для корма и воды.
- Прочее: _____



Впишите другие предметы, которые собираетесь взять, в строки ниже:

5

Отнесите все необходимое в убежище

Отнесите все необходимое в ваше частное убежище на 72 часа (3 дня). Возьмите в убежище все предметы из аварийно-спасательного комплекта, а также:

- воду (из расчета один галлон на человека в день);
- продукты питания длительного хранения и консервный нож;
- карманный фонарик и батарейки;
- запасное медицинское оборудование (например, кислородный баллон, лекарства, аккумулятор для инвалидной коляски с электроприводом, слуховой аппарат, средства для помощи при передвижении, очки, маски, перчатки, трость или ходунки);
- герметик и (или) насос для накачивания спустившихся шин на колесах стандартной или электронной аварийной коляски;
- блокнот и ручку;
- радиоприемник и батарейки;
- аптечку первой помощи;
- пару прочных перчаток;
- свисток или колокольчик.



Впишите другие предметы, которые собираетесь взять, в строки ниже:



Проверяйте состояние **аварийно-спасательного комплекта** и **комплекта для убежища** раз в полгода и регулярно обновляйте запасы продуктов, воды, батареек и лекарств.

Последнее обновление **аварийно-спасательного комплекта**

_____ (день/месяц/год)

_____ (день/месяц/год)

_____ (день/месяц/год)

_____ (день/месяц/год)

_____ (день/месяц/год)

Последнее обновление **запасов для убежища**

_____ (день/месяц/год)

_____ (день/месяц/год)

_____ (день/месяц/год)

_____ (день/месяц/год)

_____ (день/месяц/год)

6

Не забудьте учесть особые потребности

- Если вам жизненно необходимо электронное медицинское оборудование, свяжитесь с компанией-поставщиком, чтобы получить информацию о запасных источниках питания. Обязательно научитесь правильно подключать и запускать запасной источник питания для критически важного медицинского оборудования.
- Узнайте у поставщика коммунальных услуг, зарегистрированы ли вы как владелец критически важного медицинского оборудования и можно ли вам подписаться на уведомления.
- Если вы проходите такие процедуры, как диализ или химиотерапия, обязательно ознакомьтесь с планом действий вашего поставщика на случай ЧС.
- Заранее закажите персональные медицинские услуги, если во время ЧС стандартное обслуживание на дому будет недоступно.
- При нахождении в незнакомом здании (торговом центре, ресторане, кинотеатре) постарайтесь запомнить, где располагаются выходы, и узнать, есть ли альтернативные способы покинуть здание.

Оборудование для коммуникации, медицинских и прочих нужд



Тип оборудования: _____

Способ функционирования: _____ Серийный номер: _____

Телефон для технического обслуживания: _____

Врач, рекомендовавший использовать оборудование: _____

Инструкции: _____

Тип оборудования: _____

Способ функционирования: _____ Серийный номер: _____

Телефон для технического обслуживания: _____

Врач, рекомендовавший использовать оборудование: _____

Инструкции: _____

Жизненно важная информация



Вы можете оформить **жизненно важную информацию** в виде специального магнита. Нанесите на магнит сведения, перечисленные справа и на следующей странице. Это позволит медицинскому персоналу сэкономить

время и оперативно получить все сведения, необходимые для оказания вам помощи. Такой магнит удобно поместить на холодильнике, куда медицинский персонал смотрит в первую очередь. Свяжитесь с [Окружной службой помощи инвалидам и лицам пожилого возраста](#), чтобы получить бесплатный магнит, или обратитесь за подробной консультацией по номеру 311.

Как свести ущерб к минимуму

Чтобы минимизировать ущерб, который стихийное бедствие способно нанести вашему дому, следует предпринять следующее:

- прибить к стене высокие книжные шкафы;
- спрятать легко бьющиеся предметы или прикрепить их к подставке или полке;
- разместить тяжелые предметы, которые при падении могут разбиться или нанести увечье, на нижней полке;
- обеспечить защиту людей и хрупких предметов от бьющегося стекла и разлетающихся осколков;
- застраховать свое имущество в достаточном объеме. Уделить особое внимание именно тем бедствиям, которые наиболее характерны для вашего региона;
- узнать, как и когда следует перекрывать воду, газ и электричество;
- научить каждого члена семьи пользоваться огнетушителем и показать, где он хранится.



PERSONAL PLANNING FOR EMERGENCIES



Aging and Disability Services
240-777-3000

ADS@MontgomeryCountyMD.gov

Fire & Rescue Safety Education
240-777-2430

Use pencil to fill out one card for each person.
Fold card; insert in red magnetic pouch.
Place on refrigerator door. Update as changes occur.
Call with questions or for a new clean card.

Name: _____

Address: _____

Doctor: _____

Phone: _____

Language Spoken: _____

Blood Type: _____ Sex: M F

Date of Birth: _____ Religion: _____

Check All Medical Conditions That Exist

- | | |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> No known medical conditions | <input type="checkbox"/> Eye Surgery |
| <input type="checkbox"/> Abnormal EKG | <input type="checkbox"/> Glaucoma |
| <input type="checkbox"/> Adrenal Insufficiency | <input type="checkbox"/> Hard of Hearing |
| <input type="checkbox"/> AIDS | <input type="checkbox"/> Heart Valve Prosthesis |
| <input type="checkbox"/> Alcohol Addiction | <input type="checkbox"/> Hemodialysis |
| <input type="checkbox"/> Alzheimer's | <input type="checkbox"/> Hypertension |
| <input type="checkbox"/> Angina | <input type="checkbox"/> Internal Defibrillator |
| <input type="checkbox"/> Anxiety | <input type="checkbox"/> Irregular Heart Rhythm |
| <input type="checkbox"/> Asthma | <input type="checkbox"/> Kidney Failure |
| <input type="checkbox"/> Behavior | <input type="checkbox"/> Laryngectomy |
| <input type="checkbox"/> Bleeding Disorder | <input type="checkbox"/> Leukemia |
| <input type="checkbox"/> Blind | <input type="checkbox"/> Lung Disease/Emphysema |
| <input type="checkbox"/> Cancer | <input type="checkbox"/> Lymphomas |
| <input type="checkbox"/> Cardiac Dysrhythmia | <input type="checkbox"/> Malignant Hypothermia |
| <input type="checkbox"/> Cataracts | <input type="checkbox"/> Memory Impaired |
| <input type="checkbox"/> Congestive Heart Failure | <input type="checkbox"/> Mental Illness |
| <input type="checkbox"/> Clotting Disorder | <input type="checkbox"/> Mental Retardation |
| <input type="checkbox"/> COPD | <input type="checkbox"/> Myasthenia Gravis |
| <input type="checkbox"/> Coronary Bypass Graft | <input type="checkbox"/> Pacemaker |
| <input type="checkbox"/> Deaf | <input type="checkbox"/> Previous Heart Attack |
| <input type="checkbox"/> Dementia | Date: _____ |
| <input type="checkbox"/> Depression | <input type="checkbox"/> Seizure Disorder |
| <input type="checkbox"/> Diabetes/Insulin Dependent | <input type="checkbox"/> Sickle Cell Anemia |
| <input type="checkbox"/> Diabetes/Non-Insulin | <input type="checkbox"/> Stroke |
| <input type="checkbox"/> Drug Addiction | <input type="checkbox"/> Tobacco Use |
| <input type="checkbox"/> Epilepsy/Seizures | <input type="checkbox"/> Vision Impaired |
| <input type="checkbox"/> Other: _____ | |

ALLERGIES

- | | | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> No Known Allergies | <input type="checkbox"/> Environmental | <input type="checkbox"/> Penicillin |
| <input type="checkbox"/> Aspirin | <input type="checkbox"/> Horse Serum | <input type="checkbox"/> Sulfa |
| <input type="checkbox"/> Barbiturates | <input type="checkbox"/> Insect Stings | <input type="checkbox"/> Tetracycline |
| <input type="checkbox"/> Codeine | <input type="checkbox"/> Latex | <input type="checkbox"/> X-Ray Dyes |
| <input type="checkbox"/> Demerol | <input type="checkbox"/> Lidocaine | <input type="checkbox"/> Morphine |
| <input type="checkbox"/> Novocaine | | |
| <input type="checkbox"/> Other: _____ | | |

Информация для детей

Когда звонить по телефонам **311** и **911**

"По номеру **911** звони только для самой срочной помощи!

- Если ты в опасности, видишь дым или чувствуешь его запах, видишь пожар или заметил, как кто-то совершает преступление.
- Если кто-то получил тяжелую травму или требуется срочная помощь врача.

Никогда НЕ ЗВОНИ по номеру **911**, чтобы просто задать вопрос или сообщить о том, что в доме нет света.

Звонить по номеру **911** без уважительной причины — это незаконно!

Если ты хочешь задать вопрос или сделать несрочное сообщение,

звони по номеру **311**.

По этому номеру тебе сообщат:

- информацию об общественном транспорте;
- часы работы общественных служб округа;
- информацию о волонтерах, работающих в твоем районе;
- как спасти домашнего питомца во время стихийного бедствия;
- как члены твоей семьи могут получить медицинскую помощь или консультации психолога.

" **311** с понедельника по пятницу с 7:00 до 19:00.



Карманный план на случай стихийного бедствия

Всегда держи этот план при себе или в легкодоступном месте!

Твои Ф. И. О.:

Ф. И. О. родителя/опекуна:

Рабочий адрес родителя/опекуна:

Рабочий или мобильный телефон родителя/опекуна:

Место встречи рядом с домом:

Место встречи за пределами района:

Телефон родственника/друга, который не живет рядом с тобой:

Прочая важная информация (список лекарств, аллергий, телефон врача):

Спроси у родителей, можно ли тебе поделиться планом действий на случай чрезвычайной ситуации, который составила твоя семья, с учителем, родственником и (или) близким другом.

Чтобы получить развивающую игру или раскраску, напиши письмо по адресу emergency.management@montgomerycountymd.gov или позвони по номеру 311.



Информация для владельцев домашних животных

Контактная информация, необходимая для ухода за вашим питомцем

Заблаговременно составьте список всех контактных данных. Учтите как местные службы, так и службы, расположенные далеко от вашего дома. Всегда держите копию списка контактов недалеко от телефона.

Местный ветеринар:

Альтернатива местному ветеринару:

Контактный номер для экстренной помощи питомцу:

Ближайшая зоогостиница (30–90 миль от дома):

Ближайший отель, где разрешено останавливаться с домашними животными (30–90 миль от дома):

Ближайший приют для животных:

Животные-поводыри и домашние питомцы



Кличка животного-поводыря:

Кличка питомца:

Тип животного-поводыря:

Ф. И. О. ветеринара:

Тип питомца:

Телефон ветеринара:

Составляйте аварийно-спасательный комплект с учетом питомца

Обязательно включите в аварийно-спасательный комплект предметы, необходимые вашему питомцу или животному-поводырю, из расчета на то, что вы и питомец проведете в убежище как минимум 72 часа. В число таких предметов должны войти:

- стандартный или диетический корм и миска;
- емкости с чистой питьевой водой;
- лекарства и аптечка для питомца;
- переноска;
- намордник, ошейник и поводок;
- одеяло, которое можно накидывать на переноску, чтобы питомец успокоился;
- любимые игрушки и лакомства;
- лоток, наполнитель для лотка, совок и прочие предметы для личной гигиены питомца;
- покрывала, консервные ножи, мешки для мусора, газеты, тара;
- недавняя цветная фотография, на которой изображены и вы, и ваш питомец (на случай, если он потеряется);
- копия медицинской карты вашего питомца, включая отметку о прививке от бешенства;
- документы, подтверждающие, что питомец прошел идентификацию и что вы его владелец (сведения о чипировании);
- описание внешности вашего питомца.

Постоянно обновляйте информацию на жетоне вашего питомца

На собак и кошек обязательно должен быть надет ошейник или специальная экипировка с жетонами и бирками, где указаны сведения о прививке от бешенства, номер лицензии и идентификационные данные. Идентификационные данные включают имя, адрес и телефон владельца, а также контактный номер для экстренной связи. Обсудите с ветеринаром возможность чипирования питомца. Микрочип, зарегистрированный должным образом, позволит точно идентифицировать вашего питомца, если он убежит или потеряется.



Готовность к ЧС на рабочем месте и в общественных местах

Когда и куда идти? В большинстве случаев вам потребуется либо переждать опасность в частном убежище, либо эвакуироваться в безопасное место. Будьте готовы мгновенно отреагировать на необходимость воспользоваться любым из этих вариантов.

Частное убежище

- Отведите под убежище надежно защищенное помещение.
- Будьте готовы провести в убежище период от пары до 72 часов.
- Закройте все окна и двери или подумайте, как их забаррикадировать.
- Постоянно следите за информацией из таких достоверных источников, как Alert Montgomery, проверенные аккаунты в социальных сетях или радио/телевидение.
- Научитесь оперативно выключать системы вентиляции и электроснабжения на рабочем месте и печатывать двери по указанию спасательных служб.
- Подготовьте аварийно-спасательный комплект для использования на работе или вдали от дома.

Эвакуация

- Начинайте эвакуацию сразу после поступления соответствующего указания и четко выполняйте все инструкции спасательных служб и официальных лиц.
- Предусмотрите несколько маршрутов и планов эвакуации.
- Направляйте всех в заранее установленное место встречи. Выберите одно место встречи рядом со зданием и одно вдали от него, на случай если поступит инструкция отойти от здания. Обратите внимание, где находится ближайшее людное общественное место, чтобы избежать второй угрозы в случае террористической атаки.
- Оказавшись на месте встречи, устройте переключку среди всех сотрудников, посетителей, рабочих и (или) клиентов, которые находились в здании. Если кто-то остался в здании или не дошел до места в встречи, сообщите об этом полиции или пожарным.
- Распределите между коллегами обязанности по выключению критических рабочих систем и закрытию дверей после того, как все покинут здание.

Если вы подверглись нападению



УКЛОНИТЕСЬ ОТ НАПАДЕНИЯ (эвакуируйтесь)

- Предусмотрите несколько маршрутов эвакуации, включая людное общественное место.
- Не обременяйте себя личными вещами. Возьмите только телефон, ключи и при необходимости пропуск.
- Оказавшись в безопасном месте, позвоните по телефону 911 и сообщите экстренным службам о месте нападения и потенциальном числе жертв, а также опишите внешность преступника и его оружие и добавьте любые другие сведения, которые считаете необходимыми.

СПРЯЧЬТЕСЬ (если нет возможности эвакуироваться)

- Спрячьтесь в месте вне поля зрения нападающего.
- Забаррикадируйте вход туда, где вы спрятались, и запирайте все двери.
- Отключите звук на своем телефоне (в том числе вибровывозов).
- Выключите свет.

ОБОРОНЯЙТЕСЬ (действуйте активно)

- Будьте уверены и сосредоточены.
- Используйте подручные предметы в качестве оружия.
- Не бойтесь проявлять агрессию.
- Попытайтесь нейтрализовать нападающего.

Адаптация к последствиям ЧС

Когда вы вернетесь домой после эвакуации или когда снова включат электричество

Когда вы вернетесь домой после эвакуации или когда снова включат электричество, непременно:

- проверьте, не пахнет ли газом (если вы почувствовали запах газа, не заходите в здание);
- не прикасайтесь к загрязненной воде и не пейте ее;
- проверьте конструкцию здания, трубопровод и электрические провода на предмет повреждений;
- посмотрите, не выросла ли плесень, и выбросьте продукты питания;
- свяжитесь с близкими, чтобы попросить помощи (в особенности если вам понадобятся продукты, лекарства и медицинская аппаратура);
- прочее: _____

Психологическая поддержка после стихийного бедствия или потрясения

Наплыв сильных и противоречивых эмоций во время и после стихийного бедствия — это естественно. Так же естественен и стресс перед или после опасной ситуации. Но стресс способен превратиться из нормального последствия ЧС в труднопреодолимую преграду, которая будет мешать нам заботиться о себе и о наших близких и продолжать учебу или работу.

К сожалению, нет простого способа сразу же почувствовать себя лучше. Но придерживаясь здорового образа жизни, вы, ваши близкие, друзья и соседи сможете оставить пережитое позади. Не теряйте связи со своей семьей, друзьями и всеми, кто также пострадал от ЧС. Заботьтесь друг о друге и не стесняйтесь спрашивать, когда и к кому обратиться за помощью. Помните, что подобные трагедии на каждом сказываются по-разному. Некоторые люди начинают испытывать стресс сразу же, другие — намного позднее.

Если вам нужна помощь, позвоните службам округа Монтгомери по телефону 311. В нашем округе работает [круглосуточная горячая линия](#), предоставляющая поддержку жертвам бедствий по телефону (240-777-4000) или лично, по адресу Пиккард-Драйв, д. 1301 (1301, Piccard Drive), г. Роквилл (без предварительной записи). [Управление по лечению наркотической зависимости и психических расстройств](#) (SAMHSA) также организовало собственную горячую линию (1-800-985-5990) для психологической поддержки тех, кто испытал тяжелое эмоциональное потрясение в связи с природной или техногенной катастрофой.



Если вам потребуется дополнительный экземпляр настоящего документа, обращайтесь в Управление округа Монтгомери, штат Мэриленд, по чрезвычайным ситуациям и внутренней безопасности.

100 Edison Park Drive, Suite 1S31 Gaithersburg, MD
(Гейтерсберг, штат Мэриленд, США) 20878
Телефон для обращений: 311

Адрес электронной почты: emergency.management@montgomerycountymd.gov

