

# План на випадок надзвичайної ситуації

## Plan for an Emergency

An emergency may be a tornado, house fire, flood or bombing. Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of an emergency.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies for your home, work and car.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during an emergency.

### Step 1. Make a Plan

Make an emergency plan for you and your family. Talk to your family about this plan. Your family may need to stay home or they may need to leave to go to a safer place. Decide how your family members will contact each other. You may decide to have each member of your family contact one person by phone or e-mail. An out of town contact may be best since a local contact may also be involved in the disaster or local phone services may not be working. Plan a meeting place for your family and how each person will get there.

Надзвичайною ситуацією може бути торнадо, пожежа, повінь або атака з використанням вибухівки. Задля власного захисту, захисту членів сім'ї та мінімізації наслідків надзвичайної ситуації, потрібно мати заздалегідь розроблений план.

Щоб підготуватись, виконайте наступні три кроки:

1. **Складіть план дій** для себе і членів сім'ї.
2. **Підготуйте набір предметів першої необхідності** для свого дому, робочого місця і автомобіля.
3. **Слідкуйте за інформацією** про те, що робити і куди звертатись під час надзвичайної ситуації.

### Крок 1. Складіть план дій

Складіть план дій на випадок надзвичайної ситуації для себе і членів своєї сім'ї. Обговоріть цей план із членами своєї сім'ї. Можливо, вашій сім'ї доведеться залишитися вдома або виїхати в безпечніше місце. Вирішіть, як члени вашої сім'ї будуть зв'язуватись один з одним. Ви можете домовитись, щоб кожен член вашої сім'ї зв'язався з кимось телефоном або електронною поштою. Тому найкращою контактною особою може виступати той, хто знаходиться за межами міста, оскільки надзвичайна подія може також вплинути на місцевих контактних осіб, а послуги місцевого телефонного зв'язку можуть бути недоступними. Заплануйте місце зустрічі з членами своєї сім'ї і вирішіть, як кожен з них зможе туди дістатися.

Your plan should also include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- Health information for each member of the family including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill. Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.

Ваш план також повинен включати в себе:

- Список телефонних номерів та адреси електронної пошти на випадок надзвичайних ситуацій. Надішліть його членам сім'ї, колегам, працівникам шкіл та дитячих садків.
- Дані про особу, яка буде піклуватися про ваших дітей вдома за вашої відсутності або хвороби.
- Дані контактних осіб, що знаходяться у місті та поза ним, на випадок надзвичайних ситуацій.
- Інформацію про стан здоров'я кожного члена сім'ї, включаючи дату народження, групу крові, алергії, минулі і наявні медичні проблеми, ліки, які наразі приймаються та їх дозування, медичне обладнання та копії карт медичного страхування.
- Імена та телефонні номери лікарів.
- Адреси та телефонні номери лікарень, що знаходяться поруч з роботою, школою та домом.
- Адреси та телефонні номери місцевих і державних департаментів охорони здоров'я.
- Назву та телефонний номер аптеки.
- Інформацію, що стосується релігії чи віросповідання.
- Дані про особу, яка буде піклуватися про ваших домашніх тварин за вашої відсутності або хвороби. Вчасно вакцинують своїх улюбленців і майте при собі копію документа про вакцинацію на випадок, якщо їх потрібно буде помістити в притулок.
- Ім'я та телефон вашого ветеринара.

## Plan Ahead for Special Situations

- **Children in child care centers or schools** – Most schools and child care centers have emergency plans and practice fire, earthquake and tornado drills. Make sure the child care center or school has your current work, home and cell phone numbers and e-mail address. Be sure to ask:
  - How parents will be contacted in an emergency.
  - What steps will be taken to protect your children.
  - If extra water, food and first aid supplies are stored on site.
  - How the school plans to keep exposed children away from other children.
  - Where the children will be taken if they must evacuate.
- **Work** – Check with your employer about work policies and emergency plans. Make plans for your family if you have to go to work.
- **People with special needs** – Wear a medical alert tag or bracelet that lists your health care needs. Make a plan for someone to help during an emergency. This person will need to get into your home and know how to provide care.
  - For those who are living at home, keep extra medicines and supplies.

## Заздалегідь розробіть план на випадок надзвичайних ситуацій

- **Діти в дошкільних закладах або школах** – У більшості шкіл і дошкільних закладів є розроблені плани на випадок надзвичайних ситуацій, а також проводяться тренування з відпрацювання дій при пожежах, землетрусах і торнадо. Переконайтеся, що в дошкільному закладі або школі вашої дитини знають адресу вашого теперішнього місця роботи, домашній і мобільний телефони, а також адресу електронної пошти. Обов'язково дізнайтеся:
  - Про те, яким чином в разі надзвичайної ситуації зв'яжуться з батьками.
  - Про те, які кроки будуть зроблені для захисту ваших дітей.
  - Чи зберігаються на місці додаткові продукти харчування, вода і предмети для надання першої медичної допомоги.
  - Як в школі планують тримати заражених дітей подалі від інших.
  - Куди будуть доставлені діти в разі необхідності евакуації.
- **Робота** – Дізнайтеся у свого роботодавця про політику і плани на випадок надзвичайних ситуацій. Складіть плани дій для своєї сім'ї, якщо вам потрібно буде працювати.
- **Особи з особливими потребами** – Носіть жетон або браслет, на яких вказуються ваші медичні потреби. Складіть план для особи, яка б допомогла вам під час надзвичайної ситуації. Ця людина має бути в змозі потрапити до вас додому та знати, яку допомогу потрібно надавати.
  - Особам, які проживають вдома слід зберігати додаткові лікарські препарати і припаси.

- For those who need dialysis or other life-sustaining treatment, know the location of more than one facility where you can get care.
- For those who are living in a special care center, the facility should have an emergency plan.
- **Safe shelter** – If there is an emergency where poisons are in the air, you may be told to stay inside. Turn off all furnaces, air conditioners and fans. Close vents. Close and lock all doors and windows. Listen to the television or a battery powered radio for information.
- **Pets** – Make a supply kit for your pet that includes food, water, medicine, a carrier, leash and litter (for cats). Be prepared to bring your pet with you, or to have someone care for your pet. Keep your pets' vaccines up to date and keep their tags on their collars.
- Особам, що потребують діалізу чи інших життєво необхідних процедур, слід знати адреси більше ніж однієї установи, що надає ці послуги.
- Стосовно осіб, які проживають в спеціалізованому центрі з догляду, установа має розробити план дій на випадок надзвичайних ситуацій.
- **Укриття** – У разі надзвичайної ситуації, коли в повітрі присутні отруйні речовини, вам можуть сказати залишатися в приміщенні. Вимкніть усі печі, кондиціонери та вентилятори. Закрийте вентиляційні отвори. Закрийте та замкніть усі двері і вікна. Для отримання інформації увімкніть телевізор чи використовуйте радіоприймач з батарейним живленням.
- **Домашні тварини** – Підготуйте набір припасів для свого домашнього улюбленця, до складу якого мають входити корм, вода, медичні препарати, контейнер для перенесення, повідець та наповнювач для туалету (для котів). Будьте готові взяти домашню тварину з собою або попросіть когонебудь подбати про неї. Вакцинуйте своїх тварин вчасно та прикріпіть до нашійників жетони з інформацією.

## Step 2. Prepare an Emergency Kit

If an emergency happens, you may not be able to get food or water for days or weeks and your electricity may not work. Keep emergency supplies in a container that you can take with you if you need to leave home, such as a large bag or plastic container. Check your supplies every few months for freshness.

## Крок 2. Підготуйте екстрений набір предметів першої необхідності

Можливо, що в результаті надзвичайної ситуації ви не зможете дістати продовольство або воду протягом декількох днів або тижнів. Також можливе відключення електроенергії. Зберігайте аварійні запаси в ємності, яку ви зможете взяти з собою, якщо вам доведеться залишити домівку (велика сумка чи пластикова тара). Кожні кілька місяців слід перевіряти свіжість своїх запасів.

Have a **3 day supply** of these items for **each person and pet.**

### Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store one gallon for each person and pet for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein and fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruits and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

### Basic Supplies

- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Sleeping bags or blankets
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Paper towels and a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- Tissues and toilet paper
- Feminine hygiene supplies
- Paper plates, plastic silverware and napkins

Забезпечте **3-денний** запас предметів першої необхідності для **кожної особи та домашньої тварини.**

### Продукти та інші речі

- Воду в чистих, герметичних пластикових контейнерах – по 3,7 л (1 галон) на кожну особу та домашню тварину в день
- Готове до вживання консервоване м'ясо, фрукти та овочі
- Ручний консервний ніж
- Протеїнові та фруктові батончики
- Сухі крупи, мюслі, горіхи та сухе печиво
- Арахісове масло
- Сухі продукти, такі як сухофрукти та сушені страви
- Консервовані соки
- Сухе молоко або банки зі згущеним молоком
- Банки або пляшечки дитячого харчування та дитячі суміші
- Корм для домашніх тварин

### Предмети першої необхідності

- Ліхтарик та додаткові батарейки
- Радіоприймач батарейним живленням і додаткові батарейки
- Спальні мішки або ковдри
- Дитячі засоби, такі як пелюшки та пляшечки
- Паперові рушники та дезінфікуючий або мийний засіб з хлором. Можна самостійно виготовити хлорний розчин. Для цього розведіть хлорний відбілювач з водою у співвідношенні 10:1.
- Хустинки та туалетний папір
- Засоби жіночої гігієни
- Паперові тарілки, пластмасові столові прибори і серветки

- Matches in a waterproof container
- Plastic sheets and heavy tape such as duct tape or electrical tape
- Trash bags
- Plastic bucket with tight lid
- Prescription medicines
- Copies of important family documents stored in a waterproof container including identification, health information for each family member, insurance information and birth certificates
- Extra batteries for equipment such as a wheelchair or hearing aids
- Сірники в водонепроникному контейнері
- Плівку і щільну стрічку, наприклад, скотч або електроізоляційну стрічку
- Мішки для сміття
- Пластикове відро з кришкою, що щільно закривається
- Рецептурні лікарські препарати
- Копії важливих сімейних документів, що зберігаються в водонепроникному контейнері, включаючи документи, що засвідчують особу, інформацію про стан здоров'я кожного члена сім'ї, страхову інформацію і свідоцтва про народження
- Додаткові батарейки для такого обладнання, як інвалідні коляски або слухові апарати

### First-aid Kit

- Digital thermometer
- Adhesive bandages in different sizes, two and four inch gauze pads, triangular bandages and sterile rolled bandages
- Bandage tape
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Washcloths and moistened towelettes
- Antibiotic ointment
- Latex gloves
- Scissors, tweezers, a needle and thread and safety pins
- Cotton swabs
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea

### If you need to leave your home, also include these supplies:

- Clothes and sturdy shoes
- Coats, hats, rain gear and gloves

### Аптечка

- Цифровий термометр
- Лейкопластирі різних розмірів, марлеві серветки (2 та 4 дюйми), косиночна пов'язка та стерильні скатані бинти.
- Медична стрічка
- Мило та дезінфікуючий засіб для рук на основі спирту
- Рушнички та вологі серветки
- Мазь з антибіотиком
- Латексні рукавички
- Ножиці, пінцет, голка з ниткою і шпильки
- Ватні палички
- Ліки, які відпускаються без рецепту, від гарячки, болю, проблем зі шлунком, кашлю, застуди та діареї

### На випадок, якщо вам потрібно покинути свій дім, слід також додати такі припаси:

- Одяг та міцне взуття
- Куртки, шапки, дощовики та рукавички

- Toothpaste, toothbrush and other toiletries
- Prepaid, long-distance calling card
- Keys for your car and house
- Money and a credit card
- Books, playing cards and board games

### Car Supplies

Keep a small emergency supply kit in your car at all times with:

- A flashlight with extra batteries
- A sleeping bag or blanket
- Road maps
- First-aid supplies
- Tire repair kit, jumper cables and flares

### Step 3. Listen for Information

Local and state officials have plans to protect the public. Stay calm and listen for reports on the television, radio, social media or Internet. Have a radio with extra batteries in case there is no electricity. If there is limited communication, you may need to decide what is best for you and your family.

- Зубну пасту, щітку та інші засоби особистої гігієни
- Картку передплаченого міжміського телефонного зв'язку
- Ключі від машини і дому
- Гроші і кредитну картку
- Книги, гральні карти та настільні ігри

### Припаси для автомобіля

Завжди зберігайте в машині невеликий комплект припасів на випадок екстреної ситуації:

- Ліхтарик та додаткові батарейки
- Спальний мішок або ковдру
- Дорожні карти
- Предмети для надання першої медичної допомоги
- Набір для ремонту шин, кабелі для запуску двигуна від зовнішнього джерела і сигнальні ракети

### Крок 3. Уважно ознайомтесь з інформацією

Місцеві і державні посадові особи мають плани щодо захисту населення. Зберігайте спокій та слідкуйте за новинами на телебаченні, радіо, у соціальних мережах чи інтернеті. Майте при собі радіоприймач та додаткові батарейки на випадок відсутності електроенергії. За умов обмеженості інформації вам, можливо, доведеться самостійно вирішувати, що буде кращим для вас та вашої сім'ї.