

2010

Календарь «Подготовка к чрезвычайной ситуации»



В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛ. 9-1-1

Тел. для несрочных вызовов: _____
Контроль отравлений: 1-800-222-1222

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Основной страховщик: _____
№ застрахованной группы: _____
Семейный врач или клиника: _____

Тел.: _____
Педиатр: _____
Тел.: _____
Предпочитаемая больница: _____

МЕДИКАМЕНТЫ И АЛЛЕРГИЯ

Медикаменты (названия, тип): _____

Аллергические реакции на _____

ЗУБОВРАЧЕБНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Основной страховщик: _____
№ застрахованной группы: _____
Зубной врач или клиника: _____

*ЗАКОНЫ ШТАТА ОРЕГОН ПРЕДУСМАТРИВАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ
УРОВНИ БЕСПЛАТНОГО СТРАХОВАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ И
ЗУБОВРАЧЕБНЫХ УСЛУГ, А ТАКЖЕ СТОИМОСТИ ПРОВЕРОК
ЗРЕНИЯ, ДЛЯ ВСЕХ ПРОЖИВАЮЩИХ В ОРЕГОНЕ ДЕТЕЙ,
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ДОХОДА СЕМЬИ. ЛИНИЯ
СРОЧНОЙ СВЯЗИ ДЛЯ ПОДАЧИ ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ В
ПРОГРАММЕ OREGON HEALTH PLAN: 1-800-359-9517*

ВЕТЕРИНАРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Врач, клиника: _____
Тел.: _____

СВЯЗЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

В личной жизни

Имя, фамилия: _____
Кем приходится? _____
Тел.: _____

На работе

Имя, фамилия: _____
Кем приходится? _____
Тел.: _____

Члены семьи

Мать (моб.): _____
(раб.): _____
Отце (моб.): _____
(раб.): _____

Доп. опекун

Имя, фамилия: _____
Кем приходится? _____
Тел. (дом.): _____
(моб.): _____
(раб.): _____

Другой родственник

Имя, фамилия: _____
Кем приходится? _____
Тел. (дом.): _____
(моб.): _____
(раб.): _____

Живет поблизости? Да/Нет

Друзья

Имя, фамилия: _____
Кем приходится? _____
Тел.: _____
Живет поблизости? Да/Нет

Соседи

Имя, фамилия: _____
Адрес: _____
Тел. (дом.): _____
(моб.): _____

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Компания: _____
Тел.: _____
Линия срочной связи: _____
Где находится выключатель? _____

ГАЗ, ОТОПЛЕНИЕ

Компания: _____
Тел.: _____
Линия срочной связи: _____
Где находится внутренняя задвижка? _____
Где находится наружная задвижка? _____
Где находится ключ для задвижки? _____

ВНИМАНИЕ!

Если необходимо перекрыть газовую линию, НЕ
ОТКРЫВАЙТЕ ЕЕ САМИ! Возобновлять подачу газа может
только газовая компания.

КАНАЛИЗАЦИЯ

Компания: _____
Тел.: _____
Линия срочной связи: _____

ТЕЛЕФОННАЯ СВЯЗЬ

Телефонная компания: _____
Тел.: _____
Линия срочной связи: _____

ШКОЛЫ

Член семьи: _____
Школа: _____
Адрес: _____
Тел.: _____

Место эвакуации: _____

Член семьи: _____
Школа: _____
Адрес: _____
Тел.: _____
Место эвакуации: _____

Подготовка к чрезвычайной ситуации

Чрезвычайная ситуация может возникнуть в любое время, без предупреждения — только там, где вы живете, в вашем районе, в вашем округе или во всем регионе. В этом календаре содержатся полезные сведения, которые помогут вам подготовиться к чрезвычайной ситуации, в т. ч. описание предохранительных мер, которые вы можете принимать в случае катастрофы, а также мер, позволяющих сводить к минимуму последствия катастрофы, угрожающие вам самим и населению вашего района.

Как вы можете подготовиться?

1. Разработайте план действий в чрезвычайной ситуации

- Определите опасности, которые могут угрожать вам или вашей семье
- Обсудите меры, которые вы будете принимать в чрезвычайной ситуации
- Научитесь устраивать убежище у себя дома
- Подготовьте план эвакуации
- Узнайте, как отключать подачу воды, газа и электроэнергии
- Назначьте место сбора поблизости от вашего дома, но на безопасном расстоянии от него — там, где вы встретитесь со всеми вашими близкими и убедитесь, что они не пострадали
- Запишите телефон или электронный почтовый адрес живущего за пределами штата лица, через которое вы и члены вашей семьи сможете связываться, если в результате катастрофы вы окажетесь в разных местах (линии междугородной связи часто работают, когда местные линии связи выходят из строя)
- Посетите сайт www.ready.gov, содержащий дополнительные полезные советы по подготовке
- Ежегодно пересматривайте свой план

2. Подготовьте аварийный комплект запасов

И в случае эвакуации, и в том случае, если вы останетесь в убежище дома, вам потребуется доступ к самым необходимым запасам, позволяющим вам самостоятельно существовать (без электричества, водопровода и т. п.) как минимум в течение 72 часов. Содержимое такого аварийного комплекта определяется в зависимости от индивидуальных потребностей каждого человека, но в любом аварийном комплекте должны быть предусмотрены следующие запасы.

- Вода — 1 галлон (3,8 л) в расчете на каждого человека в сутки
- Пищевые продукты — готовые к употреблению, не портящиеся, с высоким содержанием белков, высококалорийные (например, арахисовая паста, консервированные мясные продукты, брикеты из орехов и сухофруктов, консервированные фрукты и овощи и т. п.)
- Аптечка первой помощи и руководство по ее использованию
- Переносное радио, работающее от батарей, и запасные батареи
- Переносные электрические фонари, запасные батареи к ним и (или) химические источники света («светящиеся трубки»)
- Список телефонных номеров лиц и организаций, полезных в чрезвычайной ситуации
- Одежда, запасная одежда, походная обувь, перчатки
- Не электрифицированный консервный нож
- Небольшой огнетушитель, порошковый (типа ABC)
- Трехдневный запас медикаментов, запасные очки, слуховые аппараты и т. п.
- Копии важнейших документов (свидетельств о рождении, страховых полисов)
- Личные туалетные и гигиенические принадлежности, а также игрушки для детей и книги
- Карта вашего района с указанием маршрутов эвакуации в убежища
- Разводной гаечный ключ или универсальный инструмент для перекрытия подачи газа и воды
- Наличные деньги и монеты для аварийных покупок и оплаты телефонных переговоров
- Аварийные запасы для ваших домашних животных

3. Обучайтесь навыкам, полезным в чрезвычайных ситуациях

В случае крупномасштабной катастрофы спрос на услуги аварийных служб, отвечающих на звонки по телефону 9-1-1, быстро начинает превышать возможности этих служб. Вы должны сами научиться эффективно реагировать в опасных ситуациях и предоставлять срочную медицинскую помощь членам своей семьи, друзьям и соседям. Найдите конкретные возможности для обучения таким навыкам, обращаясь к районному координатору аварийных служб, в «Красный крест» или в отделение пожарной охраны.

Если случится катастрофа...

- СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ... БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ...
- РАЗБЕРИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ...
- ПРИМИТЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ МЕРЫ

Землетрясение

- СПРЯЧЬТЕСЬ под столом
- ЗАКРОЙТЕ голову и шею
- ДЕРЖИТЕСЬ ЗА ЧТО-НИБУДЬ, пока не кончатся толчки

Убежище в вашем доме

- НЕМЕДЛЕННО ПРОЙДИТЕ ВНУТРЬ
- ЗАКРОЙТЕ НА ЗАМКИ все окна и двери
- ВЫКЛЮЧИТЕ системы отопления, охлаждения и вентиляции
- ПЕРЕЙДИТЕ ВО ВНУТРЕННЕЕ ПОМЕЩЕНИЕ
- СЛЕДИТЕ за инструкциями по радио или по ТВ
- ОСТАВАЙТЕСЬ ВНУТРИ, пока должностные лица не объявят об окончании тревоги

Эвакуация

- НЕМЕДЛЕННО ВЫЙДИТЕ НА УЛИЦУ
- ВОЗЬМИТЕ с собой АВАРИЙНЫЕ КОМПЛЕКТЫ И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ
- ЗАКРОЙТЕ НА ЗАМОК ваше жилье
- ПОЛЬЗУЙТЕСЬ только УКАЗАННЫМИ МАРШРУТАМИ ЭВАКУАЦИИ

Что еще вы можете сделать?

- Проверьте, в порядке ли ваши соседи — особенно те, которым может потребоваться помощь
- Предоставляйте срочную первую помощь пострадавшим
- Не пользуйтесь телефоном, если вашей жизни не угрожает опасность
- Следите за инструкциями по радио или по ТВ
- Всегда соблюдайте рекомендации местных должностных лиц
- Если есть такая возможность, храните комплект аварийных запасов в вашем автомобиле
- Узнайте, какие правила аварийного реагирования приняты в школе, посещаемой вашим ребенком

Отзывы владельцев календаря: если вас интересует возможность стать одним из партнеров редакции календаря «Подготовка к чрезвычайной ситуации», если вы желаете предоставить фотографии для нашего календаря на 2011 г. или если у вас есть какие-либо замечания или предложения, свяжитесь с отделом координации аварийных служб округа Клакамас по электронной почте (norayot@co.clackamas.or.us).

Январь

Наводнения и оползни



Подготовка к наводнению

- Очищайте сточные канавы и трубы, улицы и подъездные дороги от опавших листьев и другого мусора, чтобы предотвращать локализованные наводнения
- Запаситесь материалами для борьбы с наводнением, такими, как пластиковая пленка, пиломатериалы и мешки с песком
- Устанавливайте печи, нагреватели для воды и электрические распределительные щиты выше возможного уровня подъема воды при наводнении

Реагирование в случае наводнения

- Внимательно следите за инструкциями по радио (системы аварийного оповещения)
- Если ожидается затопление вашего дома, отключите подачу электричества, газа и воды
- Если вы пользуетесь канализационным отстойником и вода поднялась выше отстойника, не спускайте воду из туалетного бачка
- Если вы живете в районе наводнения, немедленно эвакуируйтесь
- Никогда не пытайтесь проехать или пройти по затопленной дороге

Оползни и ливневые потоки

Оползни и ливневые потоки могут приводить к разрушению имущества, к нанесению травм и даже к гибели людей.

В случаях опасного повышения уровня ливневых вод публикуются соответствующие предупреждения.

- Следите за предупреждениями по радио и по ТВ и немедленно эвакуируйтесь, если это рекомендуется
- Прислушайтесь к треску ломающихся деревьев и к стуку перекатывающихся камней
- Помните о том, что шоссе дороги не безопасны
- Домовладельцы и лица, ответственные за состояние дорог, должны проверять состояние систем дорожного водостока и производить необходимый профилактический ремонт

Страхование от наводнений и оползней

Страховые полисы домовладельцев, как правило, не предусматривают страхование от наводнений и оползней. Национальная программа страхования от наводнений (NFIP) обеспечивает страхование от наводнений, но предлагается лишь минимальное страхование от оползней. Дополнительные сведения можно получить, посетив сайт www.fema.gov/business/nfip/ или обратившись к вашему местному страховому агенту.



ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ДЕКАБРЬ

ФЕВРАЛЬ



1

Новый год

2

3

4

5

6

Крещение

7

8

9

10

11

День рождения Мартина Лютера Кинга мл. (перенесен)

12

13

14

15

16

17

18

День рождения Мартина Лютера Кинга мл. (перенесен)

19

20

21

22

23

24

31

25

26

27

28

29

30

Февраль

Советы по аварийному реагированию для уязвимых групп населения



Советы по планированию на случай катастрофы

- Создайте сеть взаимной поддержки членов семьи и друзей на случай чрезвычайной ситуации
- Передайте одному из участников вашей сети взаимной поддержки ключ от вашего жилья
- Купите нагрудную табличку или браслет, помогающие определить ваши медицинские потребности и аллергические реакции
- Подготовьте, в двух экземплярах, списки принимаемых в настоящее время медикаментов с указанием доз, телефонов лиц, с которыми следует связываться в чрезвычайных ситуациях, требуемых для вашего передвижения устройств и т. п.
- Если вы нуждаетесь в диализе или другом периодическом жизнеобеспечении, узнайте адреса и часы работы нескольких учреждений, в которых вам могут предоставить необходимые услуги

Ограничение подвижности

- Определите наилучшие маршруты выхода из здания для лиц с ограниченной подвижностью
- Объясните другим, как работает ваша инвалидная коляска
- Узнайте размеры и вес вашей инвалидной коляски; узнайте также, складывается ли она

Дополнительные аварийные запасы

- Запасы пищевых продуктов и воды для животных-компаньонов и собак-поводырей
- Устройство для переноски кошки или небольшой собаки
- Запасные очки и батареи для слухового аппарата
- Дополнительные батареи для инвалидной коляски и заряжающее их устройство
- Лицам, пользующимся кислородом, рекомендуется хранить запасной баллон с кислородом
- Список вспомогательных устройств с указанием их моделей и серийных номеров
- Карточки-удостоверения участника программы медицинского страхования и программы Medicare
- Список врачей общего профиля и врачей-специалистов, которым известно состояние вашего здоровья
- Вода, одеяла, мешки для мусора и санитарно-гигиенические принадлежности

Дополнительные сведения см. на сайте www.ready.gov



Март

Подготовка - Организация - Обучение - Добровольцы



Индивидуальная подготовка к чрезвычайной ситуации — лишь часть решения проблемы. Если ваши соседи и население вашего района не готовы, ваша личная подготовка не поможет. Для того, чтобы найти местного координатора программы или получить дополнительные сведения, относящиеся к перечисленным ниже программам, посетите сайт www.citizencorps.gov или обратитесь к местному координатору аварийных служб. (Адресные данные и телефоны см. на обороте нашего календаря.)

Районные группы аварийного реагирования (CERT) формируются из представителей местного населения, обученных основным навыкам аварийного реагирования.

Добровольные помощники полиции (VIPS) информируют общественность и выполняют административные функции, позволяя штатным работникам полиции отвечать на вызовы в аварийных ситуациях.

Добровольцы Медицинского резервного корпуса (MRC) — профессиональные работники системы здравоохранения, готовые применять важнейшие навыки оказания медицинской помощи в случаях крупномасштабных аварий и бедствий; см. сайт www.medicalreservecorps.gov (в Орегоне посетите также сайт <https://SERV-OR.org>).

Добровольцы Корпуса пожарной охраны уделяют свои возможности и время содействию местным организациям пожарной охраны и скорой помощи, информируя общественность и оказывая поддержку в случаях аварийного реагирования.

Организации добровольцев, мобилизующихся в случаях катастроф (VOAD) — коалиции религиозных, гражданских и благотворительных организаций, координирующих и предоставляющих услуги для людей, пострадавших от аварий и бедствий. В штате Вашингтон: www.wavoad.org; в штате Орегон: www.orvoad.org; в общенациональном масштабе: www.nvoad.org.

Американский «Красный крест» обеспечивает бесплатное обучение методам подготовки к чрезвычайным ситуациям, обучает добровольцев, реагирующих в случаях аварий и бедствий местного и национального масштаба, а также предоставляет лицам, пострадавшим от аварий и бедствий, убежища, пищевые продукты, консультации в кризисных ситуациях и услуги по планированию возвращения к повседневной жизни. Посетите сайт www.redcross.org.

«Карта вашего района» (MYN) или **«Знайте ваш район» (KYN)** — программы, способствующие и обучающие готовности к чрезвычайным ситуациям, уменьшению риска и принятию первоочередных мер в случаях аварий и бедствий. Дополнительные сведения можно получить, обратившись в местное отделение пожарной охраны или посетив сайт www.emd.wa.gov/myn/.



ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА																																																																						
	1	2	3	4	5	6																																																																						
7	8	9	10	11	12	13																																																																						
14 Начало декретного «летнего» времени	15 Мартовские иды	16	17 День св. Патрика	18	19	20 Астрономическое начало весны																																																																						
21	22	23	24	25	26	27																																																																						
28 Вербное воскресенье Пурим	29	30	31		ФЕВРАЛЬ <table border="1"> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							АПРЕЛЬ <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	1	2	3	4	5	6																																																																						
7	8	9	10	11	12	13																																																																						
14	15	16	17	18	19	20																																																																						
21	22	23	24	25	26	27																																																																						
28																																																																												
				1	2	3																																																																						
4	5	6	7	8	9	10																																																																						
11	12	13	14	15	16	17																																																																						
18	19	20	21	22	23	24																																																																						
25	26	27	28	29	30																																																																							

Апрель

Землетрясения и цунами



Проект защиты общеобразовательных школ от сейсмических явлений

Округ Дуглас, Роузбург

- Этот разработанный в 2006 г. проект уменьшения риска предусматривает внесение защищающих от сейсмических явлений усовершенствований в конструкцию здания средней общеобразовательной школы в Роузбурге, штат Орегон.
- В этом здании расположены классные комнаты, рассчитанные на большое число учащихся, и библиотечно-информационный центр.
- Это построенное в 1965 г. из бетонных блоков здание отличалось рядом недостатков в том, что относится к сейсмической защите, и подвергало жизнь находившихся в нем людей существенной опасности.
- Проект финансируется в рамках программы субсидирования предварительной аварийной защиты Федерального управления по координации чрезвычайных ситуаций (FEMA).



1. Первоначальные бетонные ограждения могли обрушиться при землетрясении.
2. Установленные фермы повысили их сопротивление сдвигу.
3. Усилена конструкция недостаточно прочных соединений; армированы отвесные стены.
4. Новый лифт, предоставляющий требуемый законом доступ лицам с нарушениями функций, повышает устойчивость прилегающей лестничной шахты к сейсмическим толчкам. Новые полые стальные поручни с положительными соединениями сводят к минимуму опасность обрушения.



Подготовка к землетрясению

- Закрепите тяжелые предметы, которые могут упасть, такие, как стеллажи с книгами, буфеты и компьютерное оборудование
- Переместите картины в застекленных рамах и другие стеклянные изделия подальше от кроватей
- Храните под кроватью туфли с твердой подошвой и переносной электрический фонарь

Во время землетрясения...

- Когда вы почувствуете толчки, СПРЯЧЬТЕСЬ ПОД НАВЕСОМ И ДЕРЖИТЕСЬ ЗА ЧТО-НИБУДЬ.
- Если вы находитесь во внутреннем помещении, оставайтесь в нем; если вы лежите в кровати, оставайтесь в кровати и прикройте голову подушкой
- Если вы находитесь на улице во время землетрясения, найдите открытый участок, на который не могут упасть какие-либо предметы или конструкции, и оставайтесь на нем до тех пор, пока не прекратятся толчки
- Если вы находитесь в машине, остановите машину на открытом участке и оставайтесь там до тех пор, пока не прекратятся толчки
- Если вы почувствуете запах газа, отключите подачу газа, повернув задвижку около газового счетчика

Подготовка к цунами

- Если вы живете или отдыхаете на берегу океана, узнайте маршруты эвакуации в случае приближения цунами, рекомендуемые в том районе, где вы находитесь
- После того, как прекратятся толчки, связанные с землетрясением, направляйтесь вверх и вдаль от берега, следуя указателям, обозначающим маршрут эвакуации в случае цунами
- Оставайтесь на возвышенности и следите за инструкциями по радио; не возвращайтесь до тех пор, пока представители аварийных служб не известят население прибрежных районов о возможности возвращения.

www.oregongeology.com
<http://earthquake.usgs.gov>
<http://tsunami.gov>
<http://wcatwc.arh.noaa.gov>
www.oregonredcross.org

НОВАЯ программа субсидирования сейсмической защиты правительством штата Орегон

Утвержденная избирателями и финансируемая облигациями правительства штата программа повышения эффективности сейсмической защиты уязвимых школ и других важнейших и аварийных сооружений.

Способствуйте обеспечению сейсмической безопасности!

Примите участие в совещании консультационной комиссии по вопросам сейсмической безопасности в штате Орегон (OSSPAC) или свяжитесь с местным представителем аварийных служб.

Дополнительные сведения можно получить, обратившись в отдел координации аварийных служб штата Орегон (www.oregon.gov/OMD/OEM/).

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

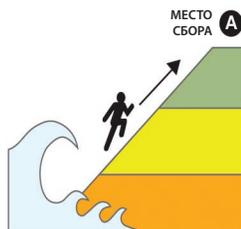
СУББОТА

МАРТ

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

МАЙ

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



БЕЗОПАСНАЯ ЗОНА: эвакуируйтесь в эту зону, получив любое предупреждение о приближении цунами или при появлении признаков землетрясения.

МЕСТНЫЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ И ЦУНАМИ В КАСКАДИ: эвакуация в случае возникновения цунами, вызванного землетрясением на побережье Орегона.

ЦУНАМИ ДАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ: зона эвакуации в случае возникновения цунами, вызванного землетрясением вдали от побережья Орегона.

1

Первое апреля

2

Страстная пятница

3

4

Первый день Пасхи
(в западных странах)

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



Май

Извержения вулканов и лавины



Вулканы

В системе горных хребтов Каскейд есть много вулканов, находящихся в различных стадиях активности; катастрофическое извержение вулкана Сент-Хеленс, например, произошло совсем недавно, а гора Джефферсон считается давно потухшим вулканом. Тринадцать вулканов системы Каскейд отнесены Геологической службой США к категориям опасных или очень опасных.

Извержение вулкана Маунт-Худ (см. фотографию) считается маловероятным на протяжении жизни нынешнего поколения, но если будут замечены признаки вулканической деятельности, люди, живущие и находящиеся на склонах вулкана, должны знать об опасностях, угрожающих им в ближайшее время, и запланировать упорядоченную эвакуацию. К числу возможных опасностей относится обрушение лавового купола (скальной породы кратера), лавинообразное перемещение раскаленной изверженной породы (пирокластические потоки), а также заполняющие долины и русла внезапные селевые потоки талых вод, смешанных с обломками каменной породы.

Во время извержения...

- Эвакуируйтесь в соответствии с указаниями властей
- Старайтесь не находиться с подветренной стороны от вулкана
- По возможности оставайтесь во внутренних помещениях. Закройте все окна, двери и дымоходы.
- Закройте все механическое оборудование и всех животных в гараже или в сарае.
- Если начнется камнепад, свернитесь клубком, чтобы защитить голову.
- Не спускайтесь в низины, где могут скапливаться ядовитые газы; кроме того, в низинах наиболее опасны селевые потоки.
- Если вы оказались рядом с руслом, поднимитесь вверх по склону

После извержения

- Следите за последними известиями аварийных служб, пользуясь радиоприемником на батарейках
- Закройте рот и нос; наденьте защитные очки; носите одежду, защищающую кожу от раздражения и ожогов
- Старайтесь не подвергаться воздействию вулканического пепла; оставайтесь во внутренних помещениях до тех пор, пока представители системы здравоохранения не объявят, что вы можете безопасно выйти наружу
- Не пытайтесь вести автомобиль в условиях падения вулканического пепла
- Удаляйте вулканический пепел с крыш; он очень тяжелый — слоя пепла толщиной 2 дюйма (5 см) часто достаточно для обрушения крыши

Дополнительные сведения см. на сайте <http://volcanoes.usgs.gov>

Лавины

Лавины сухих снежных пластов движутся со скоростью 60–80 миль в час (100–130 км в час) и наиболее опасны. Почти все лавины возникают на крутых склонах (с уклоном в 35–45°) над открытыми участками, где больше всего любят проводить время лыжники и водители снегоходов. Лавины образуются в связи с накоплением нового выпавшего или нанесенного ветром снега на скользких слежавшихся или обледеневших слоях старого снега, а также в связи с резким потеплением.

1. Скальная порода кратера
2. Отложения обломочной изверженной породы
3. Приют на границе распространения леса

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

АПРЕЛЬ

ИЮНЬ



1

Первое мая
Праздник Вознесения

2

3

4

5

6

7

8

Пятое мая
(Cinco de Mayo)

Неделя подготовки к стихийным бедствиям www.wrh.noaa.gov/pqr/severeawareweek.php

9

10

11

12

13

14

15

День матери

16

17

18

19

20

21

22

Первый день Шавуота

23

Троицын
день (Пятиде-
сятница)

24

25

26

27

28

29

30

День
поминовения 31

Июнь

Чрезвычайные ситуации в жаркую погоду



Тепловые судороги часто становятся первым признаком перегрева и (или) обезвоживания организма.

К симптомам теплового истощения относятся головная боль, тошнота, головокружение, слабость, побледнение или покраснение кожи, холодная и влажная на ощупь кожа.

К симптомам теплового удара относятся нагрев и покраснение кожи, отсутствие нормального потоотделения, очень высокая температура тела, бредовое состояние, потеря сознания или конвульсии.

При появлении признаков любого из этих трех явлений немедленно примите меры по охлаждению своего организма и пейте воду. Тепловой удар опасен для жизни, немедленно обратитесь за медицинской помощью!

НИКОГДА не оставляйте людей или животных в автомобилях и других замкнутых пространствах, не обеспечив циркуляцию воздуха. Температура внутри автомобиля может быстро повыситься до опасного для жизни уровня.

Защита от молний

Увидев молнию или услышав гром, планируйте свои действия заранее. Если вы слышите гром, вы можете находиться в зоне атмосферных электрических разрядов. Немедленно примите следующие меры.

- Если вы находитесь под открытым воздухом, сторонитесь водоемов и рек, возвышенностей, высоких деревьев, открытых участков и металлических предметов.
- По возможности, найдите убежище в хорошо защищенном здании или в металлическом автомобиле с крышей и плотно закрытыми окнами.
- Если гроза застигнет вас под открытым воздухом и молния может ударить поблизости, присядьте на корточки, сдвинув ступни вместе, и закройте уши ладонями, чтобы не потерять слух от грома. Не ложитесь на землю плашмя! Держитесь поодаль от других людей (как минимум на расстоянии 5 метров).
- Человек, пораженный молнией, не накапливает электрический заряд — его можно безопасно перемещать.

Безопасность на воде

- Сообщайте кому-нибудь, куда вы направляетесь, когда вы собираетесь вернуться, и куда следует позвонить, если вы не вернетесь вовремя.
- Знайте, как далеко вы можете плавать. Во время паводка речная вода очень холодна, и реки текут быстро.
- Остерегайтесь плавущих по течению коряг, бревен и т. п.
- Если это требуется, надевайте подходящее вам по размеру индивидуальное надувное спасательное средство (PFD).
- Помните об опасностях, связанных с тепловым ударом и переохлаждением, и умеете их предотвращать.
- Применяйте солнцезащитный крем!
- Избегайте употребления спиртных напитков.
- Постоянно следите за детьми, играющими у воды. Для того, чтобы случилось непоправимое несчастье, достаточно одной минуты.
- Знайте и соблюдайте правила использования лодок, предусмотренные законами вашего штата.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

МАЙ

ИЮЛЬ

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

День отца

День государственного флага

День армии

Астрономическое начало лета

Неделя защиты от молний (21–27 июня) www.lightningsafety.noaa.gov

27

28

29

30



Июль

Животные в бедствии



Планируйте заранее, где будет находиться ваше домашнее животное, если вам придется эвакуироваться. Домашних животных могут не допускать в аварийные убежища.

Фейерверки и грозы вызывают у животных сильный страх. Содержите своих домашних животных в безопасности и комфорте, особенно во время фейерверков и гроз.

Комплект аварийных запасов для домашнего животного

- Средство переноски домашнего животного, содержащее знакомые ему и успокаивающие его предметы
- Как минимум недельный запас воды и корма
- Медикаменты, ветеринарные записи и аптечка первой помощи
- Ошейник с идентификационным ярлыком и поводком, намордник
- Рассмотрите возможность вживления вашему животному идентификационной микросхемы
- Фотография вашего домашнего животного
- Санитарно-гигиенические материалы

Если вам придется эвакуироваться и оставить свое домашнее животное...

- Оставьте животное в защищенном внутреннем помещении.
- Оставьте животному как минимум 10-дневный запас сухого корма и несколько пластиковых емкостей с водой.
- Повесьте на дверях и окнах объявления с указанием типа и числа находящихся внутри животных, а также телефона, по которому с вами можно связаться

Профилактика заболеваний, распространяемых комарами (в т. ч. вируса лихорадки Западного Нила)

- Часто опорожняйте все небольшие емкости, содержащие воду
- Прочищайте засорившиеся сточные канавы и трубы
- Обратитесь в местную службу борьбы с переносчиками инфекций и попросите принять меры по предотвращению размножения комаров в прудах и реках
- Делайте прививки лошадям

Защищайтесь от комариных укусов!

- Носите рубашки с длинными рукавами и брюки
- Носите одежду светлых тонов
- Не применяйте душистые лосьоны и духи
- Применяйте репеллент в соответствии с инструкциями
- Защищайте противомоскитной сеткой коляски и игровые площадки для маленьких детей
- Оставайтесь во внутренних помещениях в периоды повышенной активности комаров (на рассвете, в сумерки и в начале вечера)
- Устанавливайте проволочные экраны на окнах и дверях и ремонтируйте их

Примечание: витамин В и «ультразвуковые» устройства НЕ обеспечивают эффективную защиту от комариных укусов

ВОСКРЕСЕНЬЕ		ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА																																																																															
<table border="1"> <thead> <tr><th colspan="5">ИЮНЬ</th></tr> <tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		ИЮНЬ					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				<table border="1"> <thead> <tr><th colspan="7">АВГУСТ</th></tr> <tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		АВГУСТ							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							1		2		3	
ИЮНЬ																																																																																											
1	2	3	4	5																																																																																							
6	7	8	9	10	11	12																																																																																					
13	14	15	16	17	18	19																																																																																					
20	21	22	23	24	25	26																																																																																					
27	28	29	30																																																																																								
АВГУСТ																																																																																											
1	2	3	4	5	6	7																																																																																					
8	9	10	11	12	13	14																																																																																					
15	16	17	18	19	20	21																																																																																					
22	23	24	25	26	27	28																																																																																					
29	30	31																																																																																									
4		5		6		7		8		9		10																																																																															
День независимости		День независимости (перенесен)																																																																																									
11		12		13		14		15		16		17																																																																															
18		19		20		21		22		23		24																																																																															
25		26		27		28		29		30		31																																																																															

Август

Предотвращение пожаров



Сжигание мусора — основная причина пожаров, вызванных людьми. Не жгите мусор без разрешения и НИКОГДА не жгите мусор в ветреную погоду. Действующие в настоящее время ограничения, связанные с разведением костров, можно узнать в местном отделении департамента лесного хозяйства штата Орегон, департамента природных ресурсов штата Вашингтон или департамента пожарной охраны. Никогда не оставляйте костер без присмотра и, уходя, всегда убеждайтесь в том, что костер ПОЛНОСТЬЮ ПОГАС. Залейте кострище водой, перемешайте пепел и угли и снова залейте их водой.

Защита жилья от лесных пожаров

- Создайте вокруг своего дома 10-метровую противопожарную полосу, не содержащую воспламеняющихся материалов; складывайте дрова поодаль от дома
- Применяйте безопасные методы ликвидации бытовых отходов и мусора; рассмотрите возможность применения альтернативных методов ликвидации, таких, как измельчение или утилизация, вместо сжигания
- Обрезайте ветви деревьев вдоль подъездной дороги так, чтобы они находились на высоте не менее 4,3 м в полосе шириной 4,3 м и на расстоянии как минимум 3 м от крыши и линий электропередач
- Применяйте кровлю из не воспламеняющихся материалов, очищайте сточные канавы от опавших листьев и мусора и закрывайте проволочными экранами вентиляционные отверстия под карнизами и перекрытиями
- Обозначьте номер своего дома так, чтобы он был виден со всех сторон на расстоянии как минимум 50 м
- Проверяйте состояние своего дымохода как минимум два раза в год, прочищайте его раз в год и установите экраны перед выпускным отверстием
- Регулярно поливайте газон вокруг дома и коротко подстригайте траву
- Сажайте рядом с домом низкорослые, плохо воспламеняющиеся растения

Предотвращение бытовых пожаров и планирование эвакуации

- Храните спички и зажигалки в местах, недоступных для детей.
- Установите детекторы дыма на всех уровнях вашего дома, рядом со входом в каждую спальню и в каждой спальне. Ежемесячно проверяйте функционирование детекторов дыма и ежегодно заменяйте их батареи (за исключением долгоживущих литиевых батарей). Заменяйте весь детектор дыма каждые 10 лет.
- Установите огнетушители рядом с выходом и пользуйтесь ими только для тушения незначительных пожаров.
- Подготовьте план домашней эвакуации, предусматривающий как минимум два маршрута эвакуации из каждой комнаты и безопасное место сбора; проведите практическую репетицию выполнения своего плана.

www.firewise.org и www.nfpa.org



ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА																																																																																																			
1	2	3	4 День береговой охраны	5	6	7																																																																																																			
8	9	10	11 Начало Рамадана	12	13	14																																																																																																			
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																			
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																			
29	30	31			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">ИЮЛЬ</th> <th colspan="7">СЕНТЯБРЬ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td> </tr> <tr> <td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td> <td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td> </tr> <tr> <td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td> <td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td> </tr> <tr> <td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td> <td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>		ИЮЛЬ							СЕНТЯБРЬ											1	2	3					1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30																
ИЮЛЬ							СЕНТЯБРЬ																																																																																																		
				1	2	3					1	2	3	4																																																																																											
4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11																																																																																												
11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18																																																																																												
18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25																																																																																												
25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30																																																																																														

Сентябрь

Подготовка семьи



Подготовка плана действий в чрезвычайной ситуации

- Обсудите со своей семьей то, что вы будете делать в чрезвычайной ситуации
- Подготовьте план эвакуации и проведите практическую репетицию его выполнения
- Знайте, каким образом отключается подача воды, газа и электроэнергии
- Назначьте место сбора после эвакуации. находящееся поодаль от вашего жилья
- Назначьте связного, живущего в другом штате

Сбор комплекта аварийных запасов

См. вторую страницу этого календаря или посетите сайт www.redcross.org.

Подготовка к возвращению в школу

Если ваш ребенок возвращается домой из школы раньше, чем взрослые приходят с работы, учитывайте следующие факторы.

- Возраст и уровень развития вашего ребенка.
- Сначала оставляйте ребенка дома одного на короткие периоды времени, чтобы проверить, как он будет себя вести.
- Оставьте ребенку номер вашего телефона и номер телефона другого человека, которому вы доверяете. Объясните ребенку, как часто он должен вам звонить.
- Конкретно обсудите ваши ожидания и то, каким образом ваш ребенок должен проводить время (какие виды деятельности приемлемы, а какие — нет).
- Убедитесь в том, что ребенок не может получить доступ к опасным для него предметам. (Хранятся ли у вас в доме доступные для ребенка медикаменты или огнестрельное оружие, которые могут создать опасность для ребенка?)
- Практикуйте методы аварийного реагирования. Убедитесь в том, что ваш ребенок знает, как следует себя вести в чрезвычайной ситуации.
- Спросите своего ребенка, уверен ли он в том, что готов оставаться дома один. Если ребенок проявит неуверенность, наймите приходящую няню; пересмотрите этот вопрос через шесть месяцев.

Автобусы, дорожное движение и безопасность детей

- Узнайте заранее, где ваш ребенок будет садиться в школьный автобус и выходить из него.
- Старайтесь не пользоваться мобильным телефоном и другими средствами связи, отвлекающими внимание, находясь рядом со школой.
- Найдите безопасное место для ожидания школьного автобуса, поодаль от дорожного движения и проезжей части.
- Дети должны держаться поодаль от автобуса до тех пор, пока он не остановится полностью и пока водитель не подаст сигнал, приглашая их садиться.

Дополнительные советы по обеспечению безопасности см. на сайте www.nsc.org.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

День труда

Первый день Рош-Хашаны

Окончание Рамадана
(Эйд-аль-Фитр)

12

13

14

15

16

17

18

Йом-Киппур

19

20

21

22

23

24

25

Астрономическое
начало осени

Первый день Суккота

26

27

28

29

30

Шемини-Ацерет

АВГУСТ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ОКТАБРЬ

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Октябрь

Безопасность в праздничные дни



Приготовление блюд с участием детей

- Огонь, оставленный без присмотра во время приготовления блюд — основная причина бытовых пожаров в нашей стране
- Никогда не оставляйте детей в кухне без присмотра
- Никогда не держите ребенка на руках, занимаясь приготовлением блюд
- Не устанавливайте емкости с горячими блюдами и жидкостями на краю стола, прилавка или плиты
- Устанавливайте кастрюли и сковороды так, чтобы их ручки были обращены к стене за плитой
- Если на сковороде что-нибудь загорится, плотно закройте ее крышкой, чтобы потушить огонь

Отравления

- Отравиться можно мгновенно, причем наибольшему риску подвергаются дети
- Всегда проверяйте, правильно ли дозирует лекарства персонал, ухаживающий за детьми, и храните все медикаменты в шкафчике, закрытом на замок
- Использование крышек, затрудняющих доступ детей к медикаментам, предпочтительно, но ребенок все равно может догадаться, как открывается крышка
- Выбрасывайте медикаменты, срок годности которых истек, в контейнер для мусора
- Дополнительные сведения см. на сайте www.poison.org

Канун Дня всех святых (Хэллоун)

- Замечайте всех и будьте заметны! Закрепляйте светоотражающую ленту на мешках, костюмах, обуви и т. п., и пользуйтесь гримом вместо масок
- Сопровождайте детей, получающих сладости в обмен на исполнение песен
- Ходите спокойно, никогда не бегайте
- Взрослые должны всегда проверять сладости, подаренные детям незнакомыми людьми
- Наблюдайте за вырезанием отверстий в тыквах и пользуйтесь безопасными для детей инструментами
- Рассмотрите возможность организации вечеринки дома вместо хождения детей по гостям в карнавальных костюмах

Безопасное вождение автомобиля

Осенью и зимой дорожные происшествия случаются чаще. Темнота и холодная погода требуют применения особых водительских навыков. Выделяйте дополнительное время на поездки, чтобы не торопиться. Не забывайте включать фары.

- Внимательно следите за велосипедистами и мотоциклистами — их легко не заметить
- Водите автомобиль с учетом погодных условий. Не слишком полагайтесь на все четыре ведущих колеса. Они не помогут вам остановиться быстрее.
- Замедляйтесь в плохую погоду и сохраняйте дополнительную дистанцию между вами и другими транспортными средствами.
- Тормозите, подъезжая к перекресткам, выездам с шоссе, мостам и плохо освещенным участкам, где чаще образуется прозрачный «черный лед».
- Старайтесь не делать резких движений, поворачивая, тормозя или ускоряясь, чтобы уменьшить вероятность потери сцепления с дорогой и потери управления машиной.
- Замечайте происходящее далеко впереди на дороге. Действия других водителей предупредят вас о существовании проблемы, и у вас будет достаточно времени для того, чтобы отреагировать.
- Грузовые автомобили останавливаются медленно. Не тормозите непосредственно перед грузовиком.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

СЕНТЯБРЬ

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

НОЯБРЬ

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11
День Колумба
(перенесен)

12

13
День военно-морского
флота

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Неделя подготовки к зиме www.wrh.noaa.gov/pqr/winterawareweek.php

24
Канун
Дня всех
святых
(Хэллоуин)
31

25

26

27

28

29

30

Ноябрь

Грипп

INFLUENZA
FREQUENTLY COMPLICATED WITH
PNEUMONIA
IS PREVALENT AT THIS TIME THROUGHOUT AMERICA
THIS THEATRE IS COOPERATING WITH THE DEPARTMENT OF HEALTH

YOU MUST DO THE SAME
IF YOU HAVE A COLD AND ARE COUGHING AND
SNEEZING DO NOT ENTER THIS THEATRE
GO HOME AND GO TO BED UNTIL YOU ARE WELL

Coughing, Sneezing or Spitting Will Not Be Permitted In The Theatre. In case you must cough or sneeze, do so in your own handkerchief, and if the coughing or sneezing persists Leave The Theatre At Once.

This Theatre has agreed to cooperate with the Department Of Health in disseminating the truth about Influenza, and thus serve a great educational purpose.

HELP US TO KEEP CHICAGO THE



Spanish Influenza
has endangered the prosecution
of the WAR in Europe.
There are 100 cases in the Navy Yard
30 deaths have already resulted
**SPITTING SPREADS SPANISH
INFLUENZA DONT SPIT**



Предотвращайте распространение гриппа!

- Сделайте прививки от сезонного гриппа и от гриппа H1N1
- Кашляя, прикрывайте рот чистой салфеткой или рукавом
- Мойте руки ЧАСТО теплой водой с мылом или пользуйтесь дезинфицирующим составом на спиртовой основе
- Если вы заболели, оставайтесь дома

Признаки и симптомы гриппа

- Высокая температура
- Насморк, заложенный нос
- Кашель
- Мышечные боли
- Воспаление горла
- Головная боль, озноб, усталость

Уход за больным гриппом

За больными гриппом в большинстве случаев можно ухаживать в домашних условиях. Ниже приводятся советы по уходу за собой или за другим больным гриппом.

- Пейте как можно больше жидкостей — воды, бульона, соков, напитков для спортсменов; маленьким детям давайте напитки, восполняющие потерю электролитов.
- Как можно больше отдыхайте.
- Принимайте жаропонижающие и болеутоляющие средства, такие, как ибупрофен или ацетаминофен, если у вас не наблюдаются аллергические реакции на такие медикаменты.
- Не давайте детям аспирин.
- Протирайте кожу губкой, увлажненной теплой водой — не увлажняйте губку спиртом.
- Держите под рукой чистые салфетки и выбрасывайте использованные салфетки в мешок для мусора.
- Следите за тем, чтобы вы и все проживающие вместе с вами люди часто мыли руки.
- Следите за тем, чтобы больной находился поодаль от других членов семьи и посетителей.
- Узнайте в обслуживающем больного медицинском учреждении, не страдает ли он хроническим заболеванием, таким, как диабет, болезнь сердца, астма или эмфизема; если заболела женщина, узнайте, не беременна ли она.
- Оставайтесь дома как минимум 24 часа после того, как температура тела нормализуется (без применения жаропонижающих средств), если вам не назначен прием в медицинском учреждении.
- Общаясь с другими людьми, больной гриппом должен носить медицинскую маску; это помогает предотвращению распространения вируса.

Немедленно обращайтесь за медицинской помощью...

- если больной испытывает затруднение при дыхании или боль в груди;
- если губы больного побуровели или посинели;
- если у больного наблюдается рвота, если он не способен удерживать жидкости в желудке;
- если у больного наблюдаются признаки обезвоживания, такие, как головокружение при попытке встать, уменьшение количества мочи (а у маленьких детей — отсутствие слез при плаче);
- если больной недостаточно бдительно реагирует на происходящее, если больной дезориентирован, если у больного наблюдаются судороги.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА



1
День всех святых

2
День выборов

3

4

5
Дивали

6

7
Окончание декретного («летнего») времени

8

9

10
День морских пехотинцев

11
День ветеранов

12

13

14

15
Эйд-аль-Адха

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25
День благодарения

26

27

28
Первое воскресенье
Рождественского поста

29

30

ОКТЯБРЬ

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ДЕКАБРЬ

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ОБЪЕЗЖАЙТЕ  

**СТОЯЩИЕ МАШИНЫ
АВАРИЙНЫХ СЛУЖБ.**

Тормозите. Тихе едешь — дальше будешь.
Безопасность транспорта - ODOT

Декабрь

Суровая погода



Зимние морозы

- Храните в каждом из своих автомобилей комплект аварийных запасов
- Убедитесь в том, что у вас достаточно горючего для отопления
- Старайтесь не переутомляться. Холод в сочетании с тяжелым физическим трудом могут вызвать сердечный приступ.
- Навещайте других людей, которым может быть трудно справляться с суровыми погодными условиями.

Зимние поездки

- Храните в каждом из своих автомобилей комплект аварийных запасов
- Если нет необходимости куда-либо ехать, оставайтесь дома
- Не забывайте вовремя наполнять бензобак
- Езьте медленно, тормозите постепенно и пользуйтесь низшими передачами, чтобы не терять сцепление с дорогой
- Сообщайте кому-нибудь, куда вы направляетесь и по какому маршруту

Если ваша машина застрянет в снегу вдали от жилья...

- оставайтесь в автомобиле;
- каждый час включайте двигатель примерно на 10 минут, чтобы прогреть салон;
- слегка приоткройте окно, чтобы впустить свежий воздух и избежать отравления окисью углерода;
- убедитесь в том, что выхлопная труба не заблокирована;
- будьте заметны для спасателей — ночью, включая двигатель, зажигайте лампы освещения салона;
- привяжите яркий лоскут к антенне или к двери.

Если вы заблудитесь зимой...

- старайтесь не промокнуть, закройте все не защищенные части тела;
- найдите или соорудите убежище, защищающее от ветра и осадков;
- разведите костер, чтобы согреться и привлечь внимание;
- разложите вокруг костра камни, поглощающие и отражающие тепло;
- пейте воду, растапливая снег.

Если ваш дом занесет снегом...

- Пользуясь альтернативными средствами отопления, такими, как камин, дровяная печь, переносной электрический нагреватель и т. п., принимайте противопожарные меры и обеспечивайте надлежащую вентиляцию, чтобы избежать отравления окисью углерода; см. инструкции на сайте www.usa.safekids.org
- Закройте помещения, которые вам не нужны; по ночам закрывайте окна
- Ешьте и пейте, чтобы не терять энергию и восполнять потери воды

Рождественские елки

- Если вы рубите живое дерево, убедитесь в том, что оно влажное
- Обрезайте ствол перпендикулярно, чтобы дерево легче впитывало воду
- Устанавливайте елки поодаль от источников тепла
- Установите елку в прочной подставке, опустив нижний конец ствола в емкость с холодной водой

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ГОВОРIT ПО-РУССКИ

РЕСУРСЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Информация о гриппе:

www.flu.gov
www.flu.oregon.gov
www.echominnesota.org/

Отдел общественного здравоохранения округа Клакамас

2051 Kaen Rd., Oregon City, OR 97045
503-742-5300
www.clackamas.us/community_health/ph

Отдел здравоохранения округа Малтнома

426 SW Stark Street, Portland, OR 97204
503-988-3674
www.mchealth.org

Отдел здравоохранения и социального обслуживания округа Вашингтон

155 N. First Ave., Hillsboro, OR 97124
503-846-8881
www.co.washington.or.us/HHS/

СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Организация общины иммигрантов и беженцев (IRCO)

10301 NE Glisan Street, Portland, OR 97220
503-234-1541
www.irco.org

Лютеранская общественная служба Северо-Запада

605 SE 39th Ave., Portland, OR 97214
503- 231-7480
www.lcsnw.org/portland

Общественные услуги для представителей различных культур

3600 Main St, Suite 200, Vancouver, WA 98663
360-694-5624
msf@lcsnw.org

211/Информация и направления или помощь

211 или 503-222-5555
Statewide 1-800-723-3638
www.211info.org
contact@211info.org

Impact Northwest

503-988-4996
www.impactnw.org
info@impactnw.org

Орегонский пищевой банк

503-282-0555
www.oregonfoodbank.org

Социальное обслуживание русских в Орегоне (ROSS)

4033 SE Woodstock Blvd., Portland, OR 97202
Тел.: 503-777-3437
<http://www.emoregon.org/ross.php>

Обслуживание еврейских семей и детей

1130 SW Morrison
Portland, OR 97205
Тел.: 503-226-7079
www.jfcs-portland.org

ПРЕСТУПНОСТЬ И НАСИЛИЕ В БЫТУ

Программы помощи жертвам

Округ Клакамас: 503-655-8616
Округ Малтнома: 503-988-3222
Округ Вашингтон: 503-846-3437

Линия для сообщений о бытовых кризисных ситуациях (на всей территории штата)
1-888-235-5333