



**Cal OES**

GOVERNOR'S OFFICE  
OF EMERGENCY SERVICES

**Руководство по  
аварийной готовности/  
Пособие для людей с  
ограниченными  
возможностями**

Декабрь 2021 г.

**DOR** DEPARTMENT of  
REHABILITATION

Employment, Independence & Equality

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ПОЛУЧЕНИЕ ОПОВЕЩЕНИЙ .....	3
СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА.....	4
СБОР «ДЕЖУРНОГО ЧЕМОДАНЧИКА» .....	6
СОЗДАНИЕ АВАРИЙНОГО ЗАПАСА.....	10
ПОМОЩЬ ДРУЗЬЯМ И СОСЕДЯМ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ГОТОВНОСТИ.....	10
МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ .....	11
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ.....	12

## ВВЕДЕНИЕ

---

Руководство по аварийной готовности/пособие для людей с ограниченными возможностями было разработано в рамках партнерства между Управлением по чрезвычайным ситуациям губернатора Калифорнии (Cal OES) и Департаментом реабилитации Калифорнии (DOR).

В этом руководстве описаны мероприятия и предложения, которые люди с ограниченными возможностями могут использовать для повышения готовности к стихийным бедствиям до, во время и после их наступления.

Cal OES и DOR рекомендуют:

- 1) получать аварийные оповещения,
- 2) составить план эвакуации,
- 3) собрать «дежурный чемоданчик»,
- 4) создать аварийный запас на случай, если вы не можете покинуть дом,
- 5) помогать в обеспечении готовности друзьям и соседям.

### **Получайте оповещения, чтобы знать, что делать во время бедствий и ЧС**

---

В чрезвычайной ситуации (ЧС) вам нужно знать, что происходит. Чтобы принимать правильные решения, вам нужна последняя достоверная информация о стихийных бедствиях в вашем районе. Вам нужно знать, что делать и когда.

Знайте, когда стихийные бедствия и опасности угрожают вашему району, как получать [аварийные оповещения](#) и куда ехать, если нужно эвакуироваться. Имейте план и регулярно его отработывайте.

### **Будьте в курсе событий**

- Подпишитесь на бесплатные аварийные оповещения на [CalAlerts.org](https://www.calalerts.org).
- 2-1-1 может предоставлять важную информацию при ЧС.
- [Знайте, какие стихийные бедствия могут угрожать вашему району](#), какие из них могут потребовать эвакуации, а при каких может понадобиться искать укрытия на месте.
- Смотрите или слушайте сообщения о стихийных бедствиях в местных новостях.
- Радио- и телевизионные станции будут транслировать важную информацию через систему аварийного оповещения.

- Найдите название и частоту аварийной радиостанции вашего округа на веб-сайте: [Местные радиостанции, передающие аварийные оповещения](#).
- Подпишитесь в социальных сетях на надежные источники, такие как Управление по чрезвычайным ситуациям вашего округа, пожарные и правоохранительные органы,

Используйте онлайн-ресурсы для доступа к дополнительным предупреждениям и информации о мерах безопасности:

- Подпишитесь на получение оповещений и информации о землетрясениях через приложение [MyShake](#).
- [News.caloes.ca.gov](#) содержит самую последнюю информацию о ЧС.
- [Response.ca.gov](#) содержит информацию об активных лесных пожарах, отключениях электроэнергии, убежищах и перекрытых дорогах.
- [Ready.gov](#) содержит информацию о мерах безопасности для отдельных лиц и семей.

## СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА

Подумайте о людях, с которыми вы хотели бы поддерживать связь во время ЧС. Это могут быть члены семьи, соседи, друзья или лица, осуществляющие уход.

### Составьте список контактов

- Составьте [список контактной информации](#) друзей, членов семьи, коллег, соседей и других людей, которые могут помочь вам эвакуироваться, и храните его в своем [комплекте первой необходимости](#).
- Обсудите свои планы действий на случай ЧС со своей сетью поддержки и, при необходимости, подключите их к процессу планирования.

### Выберите места для встречи при чрезвычайной ситуации

Бедствия могут вызывать хаос, и вы можете разъединиться или потерять связь с людьми в вашей сети. Заранее назначьте место воссоединения с вашей сетью поддержки и спланируйте, как все туда доберутся.

- Узнайте в школах о планах воссоединения родителей и детей.
- Убедитесь, что все знают, где находятся ваши места встречи и потренируйтесь, как туда добираться.

- Место вашей встречи может поменяться в зависимости от географии стихийного бедствия, поэтому планируйте несколько вариантов.

### **Как эвакуироваться**

Теперь подумайте о потенциальных проблемах, с которыми вы можете столкнуться при эвакуации во время стихийного бедствия, и учтите их при планировании.

- Следуйте указаниям местных властей.
- Эвакуируйтесь раньше, если вам нужны дополнительное время или поддержка, чтобы выехать.
- Изучите различные маршруты эвакуации из вашего района.
- Имейте бумажную карту на случай, если интернет и сотовая связь не будут работать, и храните карту планового района эвакуации округа, если таковая имеется.
- Практикуйтесь в эвакуации, используя транспорт, который вы бы использовали в случае бедствия, и привлекайте людей, с которыми бы вы уехали.
- Если у вас нет машины, обратитесь в местное транспортное агентство.
- Будьте готовы отправиться в безопасное место и держите свой «дежурный чемоданчик» с припасами наготове.

### **Дополнительные моменты планирования**

- Лица, отвечающие за реагирование, примут все меры для обеспечения того, чтобы вы и ваша сеть поддержки были вместе, включая семью, служебное животное, лиц, обеспечивающих личный уход, или ваши вспомогательные устройства и материалы.
- Используя местные службы, общественный транспорт или паратранзит определите все возможные варианты транспорта.
- Знайте маршруты эвакуации из вашего дома, с места работы, учебы, района, города или региона и проследуйте ими до ЧС, чтобы они стали привычными.
- Сообщите своей сети поддержки, где находятся ваши предметы первой необходимости, и подумайте о том, чтобы предоставить кому-нибудь, кому вы доверяете, доступ к вашему месту жительства.
- Если вы находитесь на диализе или другом жизнеобеспечивающем лечении, знайте адреса нескольких центров.
- Если вы пользуетесь дома медицинским оборудованием, которое требует электропитания, поговорите со своим врачом, поставщиком медицинских услуг, местной организацией для лиц с ограниченными возможностями или энергокомпанией о том, как подготовиться к отключениям электроэнергии.

- Проверьте, чтобы в вашей информации на случай ЧС было указано, как лучше всего связаться с вами.
- Если вы используете дополнительные коммуникационные устройства или технологии, запишите номера моделей, отметьте, кто предоставил оборудование (например, Medicaid, частная страховка и т. д.), и спланируйте, как вы будете общаться, если оборудование перестанет работать.

## Поиск убежища

В случае эвакуации, используйте 2-1-1, [поисковик убежищ Американского Красного креста](#) и другие местные службы для поиска аварийных убежищ. Все содержащиеся за счет правительственных средств убежища в Калифорнии спроектированы с физическим доступом для лиц с ограниченными возможностями.

Если вы беспокоитесь о поиске убежища, знайте, что:

- Аварийные убежища доступны для всех людей.
- Закон Калифорнии требует, чтобы все общественные убежища были оснащены средствами доступа для лиц с ограниченными возможностями.
- Служебные животные допускаются в общественные убежища.

## СБОР «ДЕЖУРНОГО ЧЕМОДАНЧИКА»

---

### Соберитесь заранее

Дежурный чемоданчик должен включать в себя критически важные вещи, которые понадобятся, если поступит приказ об эвакуации. Упаковав дежурный чемоданчик перед чрезвычайной ситуацией, вы будете готовы к любым стихийным бедствиям.

- Положите в него важные документы, включая копии удостоверений личности и страховых карт.
- Возьмите с собой карту и списки контактов.
- Если у вас не будет доступа к картам на телефоне или другом устройстве, вам понадобится карта с указанием маршрутов эвакуации.
- Имейте при себе список важных контактов, чтобы вы могли связаться с людьми, которые вам небезразличны и которым небезразличны вы.

- Составьте список своих лекарств, включая:  
Все рецептурные лекарства, принимаемые вами и вашей семьей.  
Имена и номера телефонов ваших врачей и аптек.  
Другую важную медицинскую информацию.

### **Возьмите с собой немного наличных (мелкие купюры)**

- Если электричество пропадет, считыватели кредитных и дебетовых карт могут не работать, и вы не сможете снять наличные в банкомате.

### **Вещи, которые нужно взять с собой**

Вещи, которые нужно взять с собой, покидая дом:

- ключи, кошелек или сумочку,
- телефоны и зарядные устройства,
- медикаменты (в том числе запасные очки, зубные протезы и т. д.).  
Если у вас имеются, то неплохо было бы взять...
- портативный радиоприемник,
- фонарики,
- средства оказания первой помощи,
- ваш ноутбук или планшет.

Помимо основных необходимых для выживания предметов [аварийный комплект](#) должен включать вещи для удовлетворения ваших индивидуальных нужд при различных стихийных бедствиях.

Подумайте, какими вещами вы пользуетесь ежедневно и что вам можно добавить к своему комплекту.

### **Вещи/советы для глухих или слабослышащих**

- Имейте радио, передающее метеорологические сводки, с текстовым дисплеем и мигающим оповещением.
- Держите запасные батарейки или портативное зарядное устройство для слуховых аппаратов или кохлеарных имплантатов.
- Возьмите с собой ручку и бумагу, чтобы общаться с кем-то, кто не знает языка жестов.
- Возьмите дополнительные зарядные кабели и запасные батарейки.

- Установите дымовую сигнализацию, формирующую сигналы, которые можно увидеть и услышать. По крайней мере, один датчик дыма должен работать от батареек.
- Подумайте о том, чтобы иметь заранее распечатанную копию ключевых фраз, например: «Я говорю на американском языке жестов (ASL), и мне нужен переводчик на ASL» или «Если вы делаете объявление, запишите его для меня».

### **Вещи/советы для слепых или слабовидящих**

- Пометьте предметы первой необходимости этикетками со шрифтом Брайля или крупным шрифтом.
- Сохраните список информации на случай ЧС на флешке или сделайте аудиофайл и храните его в надежном месте.
- Держите устройства связи в своем аварийном наборе.
- Могут потребоваться запасные очки или увеличительные устройства.
- Подумайте о своем служебном животном или домашних животных и спланируйте обеспечение их едой, водой и припасами. В некоторые приюты пускают только служебных животных.
- Если вы пользуетесь тростью, держите запасные трости на работе, в доме, в учебном заведении и т. д.
- Если у вас слабое зрение, разместите в каждой комнате сигнальные лампы, чтобы осветить пути передвижения в случае отключения электроэнергии.
- В ваш комплект должны входить рабочие перчатки и прочная обувь.

### **Вещи/советы для людей с нарушениями речи**

- Носите с собой карточку с инструкциями относительно того, как общаться с вами, если ваше оборудование или вспомогательные устройства не работают. Это могут быть ламинированные карточки с фразами и/или пиктограммами.
- Если вы используете вспомогательные устройства связи, спланируйте, как вы будете с ними эвакуироваться.
- Храните информацию о модели вспомогательного оборудования.
- Держите с собой ручку и бумагу или доску и маркер.

### **Вещи/советы для людей с ограниченными возможностями перемещения**

- Если вы используете кресло-коляску с электроприводом, по возможности имейте в запасе легкое кресло с ручным управлением.
- Если вы используете кресло-коляску или другое устройство с электроприводом, упакуйте зарядные кабели.

- Храните комплект заплат или герметик для спущенных шин и другие необходимые инструменты, такие как переносной воздушный насос.
- Храните дополнительное мобильное устройство, например трость или ходунки, если вы их используете.

### **Вещи/советы для людей с сенсорными нарушениями**

- Держите при себе электронное устройство с фильмами или играми.
- Небольшую выдвижную палатку можно использовать для уменьшения визуальной стимуляции в оживленной комнате или для обеспечения уединения.
- Возьмите с собой наушники, чтобы снизить звуковые отвлекающие факторы.
- Держите пару темных очков, чтобы помочь со зрительной стимуляцией.
- Имейте предметы, снижающие беспокойство, например, фиджеты, жевательные украшения, мячи для снятия стресса или пузыри — все это также может помочь отвлечься.

### **Вещи/советы для людей с нарушениями развития**

- Держите карманные электронные устройства заряженными и загрузите на них видео и разные виды занятий.
- Купите запасные зарядные устройства для электронных устройств и держите их заряженными.
- Имейте простыни или небольшую выдвижную палатку, чтобы уменьшить зрительную стимуляцию и шум в шумной среде.
- Подумайте о наушниках с шумоподавлением, чтобы уменьшить слуховые раздражители.
- Найдите надежных помощников, на которых можно положиться в случае бедствия.
- Отработайте свой план на практике, чтобы обрести уверенность в себе и чувствовать себя в безопасности.

### **Вещи/советы для людей, которым необходимы медикаменты**

- Старайтесь поддерживать хотя бы недельный запас рецептурных препаратов.
- Храните список всех лекарств с указанием дозировки и аллергий.
- Храните копию своей медицинской карты, включая список рецептов и тех, кто их выписал.

## СОЗДАНИЕ АВАРИЙНОГО ЗАПАСА

---

Если в результате стихийного бедствия вам нужно оставаться дома, аварийный запас поможет вам удовлетворить свои нужды во время чрезвычайной ситуации.

### **Создание аварийного запаса**

Ваш аварийный запас должен включать в себя базовые экономические средства, которые вы можете отложить или хранить на случай ЧС.

### **Вода**

Исходите из расчета по галлону воды на человека в день. Покупайте воду в магазине раз в несколько недель, чтобы избежать крупных первоначальных затрат. Храните воду в темном прохладном месте.

### **Еда**

Вы знаете, что любит есть ваша семья, поэтому запасайтесь этой едой. Подумайте, что вы могли бы есть, если бы не было электричества, и постепенно увеличивайте запасы еды.

### **Важные вещи**

Откладывайте такие вещи, как дополнительное детское питание, подгузники, медицинские принадлежности, еда для домашних животных и т. д. для использования во время ЧС.

Запаситесь переносными лампами, например фонариками, и запасными батарейками. Если электричество отключится, не пользуйтесь свечами! Они могут вызвать пожар и чрезвычайно опасны, если в результате аварии произойдет утечка газа.

Ваш аварийный запас - отличная возможность хранения предметов первой необходимости, таких как аптечка или радио на батарейках.

## ПОМОЩЬ ДРУЗЬЯМ И СОСЕДЯМ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ГОТОВНОСТИ

---

Менеджеры по чрезвычайным ситуациям, пожарные, сотрудники правоохранительных органов и службы спасения делают все возможное, чтобы обеспечить безопасность населения, но они не могут добраться до всех сразу.

### **Держите связь со своими соседями**

Соседи должны держаться друг друга, чтобы быть готовыми к стихийным бедствиям.

Подумайте над следующими вопросами:

- Кто у вас находится дома в течение дня?
- Кто из ваших соседей бывает дома и мог бы помочь в течение дня, ночи или по выходным?
- Кому из ваших соседей может понадобиться помощь?

Поговорите со своими соседями, узнайте, что им может понадобиться, чтобы выжить, и смогут ли они помочь при необходимости.

### **Готовность сообщества**

Лучше подготовиться к чрезвычайной ситуации проще, чем вы думаете. Существует множество групп, оказывающих услуги, и они могут действовать в вашем районе.

Связь с местным управлением по чрезвычайным ситуациям и такими группами, как Советы гражданского корпуса (Citizen Corps Councils), команды США на дежурстве (USA on Watch) (Наблюдение за районами (Neighborhood Watch)), коммунальные группы реагирования на ЧС (Community Emergency Response Teams, CERT) и т. д., может помочь вам подготовиться самому и помочь другим.

Поделитесь этими важными данными со своими соседями с помощью [Пособия для социальных сетей по персональной готовности людей с ограниченными возможностями](#)

## **МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ**

---

[План аварийной коммуникации](#) (PDF)

[Подготовьтесь к чрезвычайной ситуации сейчас - информация для людей с ограниченными возможностями](#) (PDF)

[План аварийной коммуникации для пригородного транспорта](#) (PDF)

[Мы готовимся ежедневно](#) (видео с открытыми субтитрами, ASL и аудиоописанием)

[Будь в курсе](#) (видео)

[Составь план](#) (видео)

[Составь комплект](#) (видео)

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

---

[Дом Тихоокеанского центра ADA](#)

[Публикации и ресурсы по аварийной готовности Тихоокеанского центра ADA](#)

[Отдел по вопросам доступа и функциональных потребностей Калифорнийского управления по чрезвычайным ситуациям](#)

[Ресурсы по доступу при стихийных бедствиях для лиц с ограниченными возможностями](#)

[Интерактивный онлайн-курс по аварийной готовности LISTOS-Калифорния](#)

[LISTOS и пособия по готовности к стихийным бедствиям](#)