



Мое руководство по подготовке к чрезвычайным ситуациям



Руководство для лиц, страдающих диабетом и членов их семей

ВСЕ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ПЛАН

Планирование на случай чрезвычайной ситуации важно для лиц, страдающих диабетом, так как Вы должны быть уверены, что вы имеете необходимые медицинские средства для обеспечения здоровья и безопасности при чрезвычайных ситуациях.

В дополнении к общей готовности, Вы должны иметь наготове продукты питания, лекарства и медицинские средства, чтобы прожить без посторонней помощи хотя бы разумный период времени, независимо от того, где вы находитесь в случае стихийного бедствия. Поговорите с обслуживающим Вас медицинским персоналом о конкретных средствах, 2-х недельный запас которых Вам необходимо иметь.

СПИСОК ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

- Соберите домашний аварийный комплект диабетика, который должен быть переносным, водонепроницаемым и изолированным, включая набор для тестирования и лекарства как для высокого, так и для низкого уровня сахара в крови.
- Убедитесь, что у вас есть двухнедельный запас материалов для диабета. Необходимо проверять этот запас каждые 2-3 месяца. Не забывайте следить за сроком годности.
- Приложите полную копию текущей личной медицинской информации.
- Убедитесь, что Вы имеете достаточное количество воды – обеспечение достаточного уровня жидкости имеет решающее значение для поддержания Вашего здоровья в условиях чрезвычайной ситуации.
- Если вы используете инсулиновую помпу, храните запасные батарейки к ней.

ПАМЯТКА О ДЕЙСТВИЯХ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- Хотя повторное использование Ваших собственных инсулиновых шприцев не рекомендуется, при вопросе жизни и смерти, вам, возможно, придется сделать исключение. Не давайте свои использованные шприцы другим и не используйте чужие использованные шприцы.
- Поддерживайте свой план приема пищи по мере возможности. Имейте запас полезных продуктов/перекусов.
- Всегда имейте при себе идентификатор, информирующий других о том, что вы диабетик.
- Обломки строительного мусора и развалины после бедствия могут увеличить риск травмы ног. Обязательно носите прочную обувь. Ежедневно проверяйте ваши ноги на наличие раздражения, инфекции, открытых язв или волдырей.

Подготовьтесь заблаговременно

- Во время штормов и отключений энергии, будьте в курсе предупреждений, предостережений и местных экстренных услуг. Ознакомьтесь с планом действий в чрезвычайной ситуации для вашей местности, включая маршруты эвакуации, убежища и номера экстренных служб.
- электрическим приводом и/или кислород, сообщите об этом энергетической компании до чрезвычайной ситуации, и дайте им знать, что вы подвергаетесь высокому риску во время перебоев в подаче электроэнергии.
- Держите свой автомобиль полностью заправленным с маршрутом проезда до ближайшего убежища или маршрута эвакуации.
- При необходимости эвакуации немедленно позвоните своему поставщику услуг/агентству по уходу на дому. Сообщите агентству ваш эвакуационный план/местонахождение убежища. Возьмите свою карту Медикэр, Медикейд и/или карту медицинского страхования.

К кому обращаться

Храните номер телефона вашей компании по уходу на дому /хospиса рядом с телефоном на случай, если вам понадобится помощь. Если вы столкнулись с реальной чрезвычайной ситуацией, звоните 9-1-1.

Комплект аварийных запасов

Храните следующие предметы в комплекте аварийных запасов:



Вода – один галлон воды на человека в день, не менее чем на три дня.



Радиоприемник на батарейках – и запасные батарейки



Аптечка первой помощи – обязательно проверяйте сроки годности содержимого и обновляйте по мере необходимости.



Респиратор – или хлопчатобумажная футболка, чтобы фильтровать загрязненный воздух.



Гаечный ключ или плоскогубцы – для отключения коммунальных услуг, при необходимости



Детская смесь и подгузники – если у вас есть маленький ребенок



Питание – по крайней мере трехдневный запас продуктов длительного хранения



Фонарик – и запасные батарейки



Свисток – чтобы подавать сигналы о помощи



Полимерная пленка и клейкая лента – чтобы занять ближайшее укрытие.



Консервный нож – для открытия консервов



Местные карты – включая карту вашей местности и карту местности, куда вы планируете направиться при эвакуации.

Особые Потребности

Многие люди с особыми потребностями и ограниченными возможностями имеют дополнительные проблемы подготовки и выживания в чрезвычайных ситуациях. Обсудите Ваши потребности во время чрезвычайной ситуации с членами семьи, друзьями и соседями, и убедитесь, что Вы заранее запланировали помощь, которая Вам понадобится. Если вы живете в доме и имеете особые потребности - зарегистрируйтесь в агентстве по управлению чрезвычайными ситуациями вашего округа, местной пожарной службе и коммунальном предприятии.

Дополнительная информация и ресурсы

Для получения дополнительной информации и ресурсов, Вы можете посетить следующие сайты:
<http://preparedness.dhmh.maryland.gov>
www.facebook.com/MarylandOPR
www.mncha.org/emergency-preparedness
www.twitter.com/MarylandOPR
www.mema.maryland.gov



Распространяется в сотрудничестве с Управлением по чрезвычайным ситуациям Департамента здравоохранения и психической гигиены и Национальной ассоциацией компаний сферы ухода на дому штата Мэриленд.

ВПИШИТЕ НАЗВАНИЕ И НОМЕР ТЕЛЕФОНА ВАШЕЙ КОМПАНИИ ПО УХОДУ НА ДОМУ/ХОСПИСА В ДАННОМ ПОЛЕ.