



Мое руководство по подготовке к необычным ситуациям



Руководство для пациентов, получающих уход на дому и членов их семей

ВСЕ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ПЛАН

Для пациента, получающего уход на дому, или члена семьи, ухаживающего за своим близким, планирование очень важно, так как Вы должны быть уверены, что Вы и члены Вашей семьи имеют необходимые запасы для обеспечения здоровья и безопасности при чрезвычайных ситуациях.

Вы должны иметь наготове припасы, инструменты и планы, чтобы прожить без посторонней помощи хотя бы некоторое время, независимо от того, где вы находитесь, в случае стихийного бедствия.

ОБЩИЙ СПИСОК ПОДГОТОВКИ

Соберите аварийный комплект для дома и автомобиля

- Создайте запас еды, воды, лекарств и медицинских изделий, достаточный на 3-5 дней без посторонней помощи. Храните свои запасы в водонепроницаемом контейнере, который Вы сможете легко открыть. Включите туда такие вещи как консервный нож и столовые приборы.
- Имейте дополнительное количество подгузников для взрослых (если необходимо).
- Укажите свое имя и номер телефона на всем своем оборудовании и материалах.
- Используя кислород должны иметь резервные баллоны с кислородом на случай отключения электроэнергии. При отключении электроэнергии свяжитесь со своим агентством по уходу на дому и начинайте пользоваться резервным кислородом, чтобы при необходимости дать время компании, предоставляющей медицинское оборудование для дома, доставить вам дополнительное количество кислорода.
- Храните питание, воду и лекарства для домашних животных и разработайте план их спасения.
- Имейте заряженный мобильный телефон, радиоприемник на батарейках и фонарь со свежими батарейками.
- Подготовьте список важных контактов и номеров (например, вашего врача, членов семьи, соседей, и т.д.), чтобы всегда иметь при себе.
- Храните текущий список лекарств, которые вы принимаете, номер телефона аптеки, имя и номера телефонов врача, и номер телефона для экстренной связи.
- Храните важные личные и финансовые документы в водонепроницаемом портативном контейнере. Там следует хранить вашу форму MOLST (Медицинские распоряжения об искусственном поддержании жизни) и/или предварительные медицинские указания на случай утраты дееспособности.
- Составьте план связи с семьей и друзьями в случае, если вы живете отдельно. Поддерживайте связь с родственниками, живущими за пределами вашей местности.

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.
- Если вам требуется медицинское оборудование с 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 вашего агентства по уходу на дому 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.



Питание – по крайней мере трехдневный запас продуктов длительного хранения



Радиоприемник на батарейках – и запасные батарейки



Фонарик – и запасные батарейки



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



Свисток – чтобы подавать сигналы о помощи



Респиратор – или хлопчатобумажная футболка, чтобы фильтровать загрязненный воздух.



Полимерная пленка и клейкая лента – чтобы занять ближайшее укрытие.



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



Консервный нож – для открытия консервов



Детская смесь и подгузники – если у вас есть маленький ребенок



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 ВАШЕГО АГЕНТСТВА ПО УХОДУ НА ДОМУ В ДАННОМ ПОЛЕ.