



## Моё руководство по подготовке к чрезвычайным ситуациям:

### Члены сообщества **ЛГБТК+**

#### У каждого должен быть план

Стихийные бедствия могут происходить в любом месте и в любое время. Важно, чтобы все находились в готовности, когда случится ураган, лесной пожар, землетрясение или другая неожиданная чрезвычайная ситуация. Готовность к чрезвычайным ситуациям может помочь вам восстановиться быстрее или даже спасти вашу жизнь. Для некоторых членов сообщества ЛГБТК+, особенно трансгендеров, стихийные бедствия могут представлять особую трудность, поскольку они оказываются в незнакомой обстановке.

Будучи членами сообщества ЛГБТК+ вы не должны предполагать, что ваши отношения, ваша семья и/или ваша гендерная идентичность будут поняты и приняты во время стихийного бедствия. Личная готовность поможет вам пройти через стихийное бедствие и, надеемся, в результате сделает вас более сильным и стойким.

Планирование на случай стихийного бедствия заключается в понимании, что делать, когда оно произойдёт, наличия под рукой запасов, которые вам могут понадобиться, и составлении плана, куда вы и ваша семья могут направиться, когда что-то случится в вашей местности.

Важно поговорить с вашей семьей и/или вашими близкими, чтобы вы знали, что делать, когда произойдёт стихийное бедствие.

#### Сохраняйте доступ к информации

- Во время ураганов и отключений электричества следите за оповещениями, предупреждениями и информацией местных аварийно-спасательных служб. Получите план на случай экстренных ситуаций для вашего района, в том числе пути эвакуации, места для укрытия и телефоны экстренных служб.
- Подпишитесь на местные организационные оповещения на случай экстренных ситуаций от вашего города, округа и/или штата.
- Понимайте конкретные опасности, которые могут повлиять на вас и ваше сообщество. Например, если вы проживаете в регионе, в котором возможны лесные пожары, вам стоит подумать о том, как это влияет на ваш план и на содержимое вашего комплекта на случай чрезвычайной ситуации.

#### Проверочный список ЛГБТК+ для чрезвычайных ситуаций

- Составьте понятный для всех план для чрезвычайных ситуаций, учитывающий ваши потребности и потребности вашей семьи.
- Подумайте, что вы будете делать, если ваш район будут эвакуировать, как вы будете связываться друг с другом, и где вы встретитесь, если расстанетесь. Помните, что иногда сразу после стихийного бедствия некоторые виды связи, включая мобильную, могут быть ненадёжными.
- Подготовьте портативный, водонепроницаемый и герметичный комплект для вашего дома на случай чрезвычайных ситуаций с медикаментами и запасами на 2 недели. Не забудьте включить в него запасы для домашних питомцев. Следите за сроками годности. Больше информации о том, что включить в ваш набор можно получить на [ready.gov/kit](https://www.ready.gov/kit)
- Имейте полный бак горючего в автомобиле и держите в нём указания по проезду к ближайшему укрытию или маршрут эвакуации.
- Для трансгендеров важно, чтобы ваш комплект на случай чрезвычайных ситуаций включал все необходимые медицинские принадлежности, средства по уходу, бритвы, косметику и комплектующие для перевязок или вкладок, которые могут вам понадобиться.
- Ваш комплект на случай чрезвычайных ситуаций должен содержать копии важных документов, включая документы о статусе отношений, гендерной идентичности, усыновлению и другие семейные документы. Если у вас нет документа, соответствующего вашему полу, вам следует включить письмо от вашего врача и/или психотерапевта.
- Если вы полагаетесь на онлайн-сети для связи с вашими близкими, подумайте о других способах связи, если после стихийного бедствия Интернет не будет работать.
- Если вы состоите в отношениях, позаботьтесь, чтобы каждый партнёр был внесён в вашу страховку, состоите вы в браке или нет, и чтобы вы включили друг друга в список контактов на случай чрезвычайной ситуации на работе, на учёбе и в медучреждениях.
- Имейте при себе список ваших медикаментов с их дозировкой и частотой приёма. Внесите в него контактную информацию ваших медучреждений, аптеки и страховых компаний.

## Ваши запасы на случай чрезвычайной ситуации

В дополнение к комплекту на случай чрезвычайной ситуации позаботьтесь о том, чтобы у вас под рукой были следующие запасы:



**Вода** – 4 литра воды на человека, на каждый день, минимум на 3 дня



**Радио на батарейках** – и запасные батарейки



**Аптечка первой помощи** –



**Респиратор** – или хлопчатобумажная футболка для фильтрации заражённого воздуха



**Гаечный ключ или плоскогубцы** – для отключения коммуникаций при необходимости



**Детское питание и подгузники** – если у вас маленький ребёнок



**Еда** – как минимум 3-дневный запас продуктов длительного хранения



**Фонарик** – и запасные батарейки



**Свисток** – чтобы звать на помощь



**Полиэтиленовая плёнка и клейкая лента** – для укрытия



**Консервный ключ** – чтобы открывать консервы



**Местные карты** – включая карту вашего района и карту местности, куда вы планируете отправиться при эвакуации

## Во время и после стихийного бедствия

- По возможности будьте союзником других представителей ЛГБТК+ folk. Находите друг друга, держитесь вместе и заступайтесь друг за друга.
- Если чрезвычайная ситуация объявляется федеральной горячая линия Федерального агентства по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (FEMA) может помочь вам начать восстановление. С горячей линией FEMA можно связаться по телефону **800-621-3362** или через сайт [fema.gov](https://www.fema.gov)
- Подавляющее большинство работников укрытий и аварийно-спасательных служб приветливые и сострадательные. Вам следует слушать официальные сообщения о чрезвычайной ситуации и эвакуироваться без паники, когда вам говорят сделать это.
- Федеральное агентство по ликвидации чрезвычайных ситуаций (FEMA) принимает жалобы о дискриминации через Офис по равноправию FEMA. Вы можете позвонить на горячую линию FEMA (**800-621-3362**), чтобы начать этот процесс.
- Lambda Legal является ещё одним хорошим источником помощи, если вы считаете, что подверглись дискриминации. Телефон национальной горячей линии Lambda Legal – **212-809-8585**, или вы можете посетить [lambdalegal.org/helpdesk](https://www.lambdalegal.org/helpdesk)
- Обращайте внимание на ваше психическое здоровье. Стихийные бедствия вызывают очень большой стресс. Регулярно проводите оценку вашего состояния и при необходимости обращайтесь за помощью. Линия психологической помощи во время стихийных бедствий осуществляет круглосуточную поддержку по телефону **800-985-5990**.

## Дополнительные ресурсы и информация

- <https://health.maryland.gov/Pages/Emergency-Preparedness.aspx>
- [facebook.com/MarylandOPR](https://www.facebook.com/MarylandOPR)
- [mema.maryland.gov](https://www.mema.maryland.gov)
- [mdemergencypreparednessnetwork.org](https://www.mdemergencypreparednessnetwork.org)
- [https://transequality.org/issues/resources/hurricane-preparedness-info-trans-people](https://www.transequality.org/issues/resources/hurricane-preparedness-info-trans-people)

Предоставляется совместно с Департаментом отдела здравоохранения по готовности и реагированию Мериленда и Ассоциацией по уходу на дому Мэриленд-Нэшнл Кэпитал

ЗАПИШИТЕ ЗДЕСЬ НАЗВАНИЕ И НОМЕР ВАШЕЙ КОМПАНИИ ПО УХОДА НА ДОМУ/ПАЛЛИАТИВНОМУ УХОДУ