



Мое руководство по готовности к чрезвычайным ситуациям



Руководство для лиц, принимающих назначенные лекарства

У КАЖДОГО ДОЛЖЕН БЫТЬ ПЛАН

Если вам назначен ежедневный прием лекарств, важно заранее все спланировать. В чрезвычайной ситуации вы можете лишиться лекарственного препарата или повредить его, что может быть опасным для жизни. Узнайте у своего врача о том, какие медицинские принадлежности понадобятся вам на случай чрезвычайной ситуации.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК НА СЛУЧАЙ ЧС ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ПРИНИМАЮЩИХ НАЗНАЧЕННЫЕ ЛЕКАРСТВА

- Дома подготовьте водонепроницаемый и надежный переносной набор для оказания первой помощи. Включите в него лекарственные средства, отпускаемые по рецепту, лекарства, отпускаемые без рецепта (такие как обезболивающие средства, средства от насморка и кашля и противокислотные средства), и другие предметы медицинского назначения (например, бинты или принадлежности для больных диабетом) — в количестве, достаточном на две недели. Проверьте этот набор каждые два-три месяца и следите за датами истечения срока годности.
- Сохраните копию полного комплекта ваших личных медицинских данных, контактную информацию ваших врачей и аптек, а также другие важные документы (например, юридические документы, список лекарств и их дозировок и страховую информацию). Храните эти бумаги в герметичной сумке для продуктов или в другом водонепроницаемом контейнере.
- Всегда имейте при себе медицинскую страховку и карту с описанием назначенных лекарств.
- Обновляйте назначенные лекарства как можно скорее. Подумайте о том, чтобы заказать запас лекарств на 90 дней через аптеку с доставкой лекарств на дом, указанную в вашем плане.
- Храните свои лекарства в одном месте, в оригинальной упаковке и с оригинальными этикетками. Поместите емкости с лекарствами в водонепроницаемый пакет или контейнер.
- Не забудьте учесть особые условия, например для лекарств, требующих хранения в холоде. Подготовьте план временного хранения и приема лекарств.
- Совместно с вашим врачом разработайте план приема лекарств в чрезвычайной ситуации, особенно если лекарство нуждается в специальной доставке или в охлаждении. Планируйте медикаментозное лечение вашего ребенка вместе с его/ее воспитателями или школьными работниками.
- Безопасно храните опиаты и другие назначенные болеутоляющие средства в их оригинальной упаковке в закрытом шкафу, сейфе или другом безопасном месте. Записывайте, когда и сколько лекарств вы принимаете, чтобы отслеживать, сколько лекарств осталось в запасе. Если вам кажется, что кто-то принял ваше лекарство, немедленно свяжитесь с полицией, чтобы написать заявление.
- Найдите место утилизации назначенных лекарств, чтобы безопасно избавляться от неиспользованных и просроченных лекарств (карту можно найти здесь: <http://BeforeItsTooLate.Maryland.gov/resources-2/>).

Кому звонить

Храните номера сотрудников медпомощи на дому/хосписа рядом с телефоном на случай, если вам понадобится помощь. В чрезвычайной ситуации вызывайте 9-1-1.

ПОДГОТОВЬТЕСЬ ЗАРАНЕЕ

- Во время грозы и при сбоях в питании следите за оповещениями, предупреждениями и сообщениями о чрезвычайных ситуациях. Следите за объявлениями по телевидению, радио, интернету и социальным сетям. Подпишитесь на оповещения и уведомления от вашего района.
- Храните под рукой номера экстренных служб, в том числе агентств вашего округа по управлению чрезвычайными ситуациями, а также неэкстренные номера пожарных и полицейских.
- Владейте планом действий в чрезвычайной ситуации для вашего района, включая маршруты эвакуации и расположение убежищ. Храните информацию на мобильном телефоне и в наборе для оказания первой помощи.

Аварийно-спасательный комплект

На случай чрезвычайных ситуаций, в дополнение к вашему набору для оказания первой помощи, обязательно имейте под рукой следующие предметы.



Вода. Из расчета один галлон на человека в день на период не менее трех дней



Радиостанция с батарейным питанием и дополнительные батарейки к ней



Аптечка первой помощи. Обязательно проверьте даты истечения срока годности лекарства и поддерживайте лекарства в состоянии годности



Пылевая маска или хлопковая футболка, чтобы фильтровать загрязненный воздух



Гаечные ключи или плоскогубцы. При необходимости отключить коммунальные сети



Детские смеси и подгузники. Если у вас есть ребенок



Продовольствие. По крайней мере трёхдневный запас нескорпортящихся продуктов



Фонарик и дополнительные батарейки



Свисток для подачи сигнала о помощи



Полимерная пленка и изолирующая лента для оборудования укрытия на месте



Консервный нож, чтобы открывать консервированные продукты



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

Прочие меры при чрезвычайной ситуации

- Проверьте свои лекарства, чтобы убедиться, что их внешний вид или запах не изменились; чрезмерная влажность или тепло могут привести к порче лекарств или сделать их менее эффективными. Если вы не уверены в безопасности своих лекарств, обратитесь к местному фармацевту или своему лечащему врачу.
- Если вы не смогли принять лекарство, обратитесь к врачу или фармацевту как можно скорее, даже если вы не испытываете никаких негативных симптомов. Никогда не принимайте дополнительные дозы лекарств, чтобы восполнить те, которые вы пропустили, прежде чем поговорите с врачом. Не принимайте лекарства, которые не были вам назначены, и не делитесь своими лекарствами с другими.

Дополнительная информация и онлайн-ресурсы

- preparedness.health.maryland.gov
- mema.maryland.gov
- mncha.org/emergency-preparedness
- BeforeItsTooLateMD.org
Всеобщая программа штата Мэриленд по привлечению внимания к проблемам употребления героина, опиатов и фентанила



Осуществляется в партнерстве с Отделом подготовленности и реагирования Департамента здравоохранения штата Мэриленд и Национальной ассоциацией медицинской помощи на дому в штате Мэриленд

В ЭТОМ ОКНЕ НАПИШИТЕ ИМЯ И ТЕЛЕФОННЫЙ НОМЕР ВАШЕГО СОТРУДНИКА МЕДПОМОЩИ НА ДОМУ/ХОСПИСА