



Перечень предметов первой помощи при экстренной ситуации

Будьте готовы к любой чрезвычайной ситуации. На случай экстренной ситуации соберите комплект предметов первой помощи, необходимых для обеспечения вашей жизнедеятельности, а также жизнедеятельности вашей семьи и домашних животных на протяжении трех или более дней. Храните данный комплект в прочных и удобоносимых рюкзаках или спортивных сумках. В зависимости от ситуации, власти могут проинструктировать вас занять укрытие по месту нахождения (оставаться внутри) или эвакуироваться, взяв с собой комплект на случай аварийной ситуации. Следующий контрольный список поможет вам собрать комплект на случай экстренной ситуации.

ВОДА и ПРОДОВОЛЬСТВИЕ

- из расчета по одному галлону воды на человека в день, плюс вода для домашних животных
- готовые для употребления в пищу консервированные мясо, рыба, супы, бобы, овощи и фрукты. *Выбирайте те продукты, которые либо совсем не нуждаются в приготовлении, либо требуют минимальной обработки.*
- соль, перец, сахар, специи
- сухое молоко, чай, растворимый кофе
- высококалорийные закуски: орехи, протеиновые батончики, "походная смесь" из сухофруктов и орехов, арахисовое масло
- еда для снятия стресса: мюсли, сушеные фрукты, печенье, крекеры, леденцы, какао
- продукты питания для младенцев, лиц, имеющих особые потребности, и домашних животных
- бумажные стаканчики, тарелки и пластмассовые столовые приборы
- походный набор для готовки или кастрюли
- ручной консервный нож
- алюминиевая фольга, пищевая пленка

Регулярно обновляйте продукты питания в своем комплекте. Некоторые продукты, такие как сухое молоко, сушеные фрукты и крекеры, должны быть использованы в течение шести месяцев. Другие продукты питания, такие как консервированные супы, тушенка, фрукты, овощи, соки, арахисовое масло, желеобразные десерты, леденцы и консервированные орехи, могут храниться на срок до одного года. К продуктам питания, не имеющим срока годности (хранящимся в герметичной емкости вдали от источников тепла), относятся: растительное масло, сухая кукуруза и пшеница, пекарский порошок, соевые бобы, растворимый кофе, чай и какао, соль, рис, бульонные кубики и порошки, и сухие макароны.

СНАРЯЖЕНИЕ НА СЛУЧАЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

- наличные деньги, дорожные чеки, монеты
- радиоприемник с батарейным питанием, "погодный" радиоприемник с выходом на радиостанцию Национального управления океанических и атмосферных исследований США
- фонарик
- батарейки
- сотовый телефон
- лицевые маски
- карты вашей области и близлежащих штатов
- свисток
- запасной комплект ключей от дома и автомобиля
- компактный огнетушитель
- гаечный ключ или плоскогубцы для отключения коммунальных услуг
- пластиковые мешки для мусора с упаковочными завязками
- туалетная бумага, салфетки
- хозяйственный хлорсодержащий отбеливатель (для очистки воды)
- спички в водонепроницаемой упаковке
- мыло, моющее средство, гель для рук на спиртовой основе
- зубные щетки и зубная паста, зубная нить, дезодорант, шампунь, бритвенные принадлежности
- принадлежности женской гигиены, презервативы
- гигиеническая помада, крем от загара
- принадлежности для ухода за младенцами (подгузники, бутылочки, и т.д.)
- принадлежности для ухода за домашними животными (наполнитель для туалета, блошиный ошейник, и т.д.)
- книги, игральные карты, настольные игры

АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

- руководство по оказанию первой помощи
- лекарственные препараты, отпускаемые по рецепту; двухнедельный запас жизненно важных лекарственных препаратов для каждого члена семьи
- лекарственные препараты, отпускаемые без рецепта: аспирин или другое болеутоляющее средство, лекарства от аллергии, расстройства желудка, противокислотные средства, слабительное, мазь, содержащая антибиотик, витамины, раствор для промывки глаз
- отпускаемые по рецепту медицинские принадлежности, такие как приборы для отслеживания уровня содержания глюкозы и давления крови
- ножницы, пинцет, увеличительное стекло
- стерильная игла, безопасное лезвие
- градусник
- средство от насекомых
- зеркальце
- стерильные лейкопластыри различных размеров, марлевые накладки и бинты в рулонах
- гипоаллергенная клейкая лента
- несколько пар одноразовых перчаток
- изопропиловый спирт, перекись водорода
- обеззараживающее средство, аэрозольный обеззараживающий раствор
- холодные и горячие примочки

ОДЕЖДА И ПОСТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- включите, как минимум, по одному полному комплекту одежды и обуви на человека
- длинные брюки и рубашка с длинными рукавами
- прочная обувь или рабочие ботинки
- термобелье, обычное нижнее белье
- несколько пар носков
- теплая шапка и рабочие перчатки
- куртка или пальто, плащ-дождевик, непромокаемая накидка
- спальный мешок
- одеяла, термозащитные покрывала, подушки
- полотенца, тканевые салфетки
- запасные очки с диоптриями, солнцезащитные очки

ВАЖНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Храните копии (не оригиналы) в водонепроницаемом, портативном контейнере или отсканируйте документы и поместите электронные копии на компакт-диск или USB-накопитель

- номера банковских счетов (расчетных, накопительных)
- номера кредитных счетов, включая названия компаний и контактную информацию
- карточки социального страхования и выписки
- паспорта
- семейные документы: свидетельства о рождении, браке и смерти, судебные приказы о разводе
- завещания, волеизъявления на случай болезни или недееспособности, заблаговременные распоряжения
- письменные доверенности
- медицинские карты
- текущие рецепты на лекарственные препараты и очки
- карты прививок для всех членов семьи и домашних животных
- все страховые полисы (страхование жизни, здоровья, автомобиля, дома, от стихийных бедствий)
- акты о совершении сделки, документы по ипотеке, документы о праве собственности, соглашения об аренде
- акции и облигации, ценные бумаги, выписки по капиталовложениям
- банковские кредитные соглашения, прочие договора
- документы о праве собственности на автомобиль, счет-справка, подтверждающая переход имущественных прав, серийные или идентификационные номера автомобилей, водительские права
- трудовая книжка
- последние налоговые декларации
- описи ценных коллекций, оценочные ведомости
- табеля успеваемости, дипломы
- местоположение индивидуальной сейфовой ячейки и запасной ключ, опись содержимого
- оригинал рукописи, диски
- дневники, генеалогические документы
- перечень всех предметов быта (включая фотографии)
- фотографии членов семьи и домашних животных, отражающие их внешний вид на настоящее время
- любимые фотографии членов семьи, домашних животных и событий

Дополнительная информация на сайтах <http://preparedness.dhmh.maryland.gov> и www.facebook.com/MarylandOPR.