

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Pour obtenir une brochure en français, appelez le 311 (TTY : 212-504-4115) ou visitez notre site Web à l'adresse suivante : NYC.gov/oem.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Telefonować pod nr 311 (teletekst dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub wejść na stronę NYC.gov/oem, aby przeczytać broszurę w jęz. polskim.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) , 或訪問 NYC.gov/oem , 查看中文版的手冊。

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا اردو میں اس کتابچہ تک رسائی کے لئے  
NYC.gov/oem ملاحظہ فرمائیں۔

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem  
لقراءة هذا الكتيب باللغة العربية.

বাংলায় তথ্যপুস্তিকাটি পেতে হলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা  
NYC.gov/oem ওয়েবসাইটে আসুন।

# ГОТОВНОСТЬ НЬЮ-ЙОРКА

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ В ГОРОДЕ НЬЮ-ЙОРКЕ

**NYC**

Office of Emergency Management  
Bill de Blasio, Mayor



# СОДЕРЖАНИЕ

## ОСНОВЫ ГОТОВНОСТИ 4

Памятка о действиях в чрезвычайных ситуациях	4
Памятка по подготовке походного комплекта	5
Памятка по подготовке аварийного запаса	5

## АВАРИЙНАЯ ЭВАКУАЦИЯ И УБЕЖИЩА 6

Эвакуация	6
Убежища	7
Укрытие на месте	7

## ОПАСНОСТИ, КОТОРЫМ ПОДВЕРЖЕН НЬЮ-ЙОРК 8

Погода зимой	8
Суровые погодные условия	9
Прибрежное наводнение и ураганы	10
Чрезмерная жара	11
Перебои в работе коммунальных служб	12
Обвалы зданий и взрывы	13
Землетрясения	13
Пожар	14
Угарный газ	15
Опасные вещества, химические отравляющие вещества и радиоактивное облучение	16
Вспышки заболеваний и биологические явления	17
Терроризм	17

## ВОПРОСЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ 18

Пожилые и инвалиды	18
Психическое здоровье	19
Подготовленность в метро	19
Владельцам домашних животных	20

## НЕ БУДЬТЕ ПОСТОРОННИМ НАБЛЮДАТЕЛЕМ 21

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ 22

## СВЯЗЬ С ГОРОДОМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ 22

## КРАТКАЯ СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ 23

Подготовиться к любой чрезвычайной ситуации не трудно, нужно просто планировать заблаговременно. Обязательно составьте план действий вместе со всеми членами семьи, подготовьте аварийный запас, изучите источники опасности, с которыми вы можете столкнуться. Подготовьтесь так, чтобы все члены вашей семьи не теряли контроль в любой чрезвычайной ситуации.

# ОСНОВЫ ГОТОВНОСТИ

## ПАМЯТКА О ДЕЙСТВИЯХ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



Всей семьей разработайте план действий в чрезвычайных ситуациях: что делать, как найти друг друга, как поддерживать связь.

- Определите место встречи после окончания чрезвычайной ситуации. Выделите два места: одно возле дома и одно за пределами вашего микрорайона. Это может быть библиотека, местный общественный центр, дом друзей.
- Отработайте на практике все возможные маршруты эвакуации из вашего дома и микрорайона.
- Определите живущего за пределами штата друга или родственника, кому все члены вашей семьи могут позвонить в случае чрезвычайной ситуации. Если телефонные сети в г. Нью-Йорк будут перегружены, то может быть легче осуществлять междугородние звонки. Связь через человека в другом штате может помочь вам сохранить контакты друг с другом.
- Учтите нужды каждого члена семьи, особенно пожилых, инвалидов, детей и тех, кто не говорит по-английски.
- Приобретите соответствующее страховое покрытие. Если вы снимаете жилье, то страховка для квартиросъемщиков обеспечит страхование содержимого вашей квартиры. Если вы домовладелец, проверьте свой страховой полис; в частности, ущерб при наводнении и ветре не покрывается базовым страховым полисом домовладельца.
- Ознакомьтесь с планом действий в чрезвычайных ситуациях в тех зданиях, где часто бываете, включая, например, ваше место работы, школу или детский сад, которые посещает ваш ребенок.

## ПАМЯТКА ПО ПОДГОТОВКЕ ПОХОДНОГО КОМПЛЕКТА



Каждый член семьи должен собрать походный комплект со всем необходимым на случай эвакуации. Он должен быть в прочной, легкой, удобной для переноски сумке, – например, в рюкзаке. Этот походный комплект должен находиться в легко доступном месте и должен всегда быть в состоянии полной готовности.

### Рекомендуемые предметы

- Копии всех важных документов в водонепроницаемом и портативном контейнере (карточки страхового обеспечения, свидетельства о рождении, юридические документы на право собственности, удостоверения личности с фотографией и т.п.)
- Запасные наборы ключей от машины и дома
- Копии кредитных карточек, карточек для банкомата, наличные деньги
- Вода в бутылках и непортящиеся продукты питания, — например, высококалорийные плитки или плитки гранолы
- Фонарик
- Радио AM/FM на батарейках, запасные батарейки
- Список лекарств, которые принимают члены вашей семьи с указанием дозы, или копии всех корешков рецептов с именами и номерами телефонов врачей
- Аптечка первой помощи
- Легкий плащ и майларовое одеяло
- Информация о местах встречи и контактных лицах всех членов семьи. Маленькая географическая карта местности
- Предметы специального назначения: ухода за детьми, домашними животными и т.п.

## ПАМЯТКА ПО ПОДГОТОВКЕ АВАРИЙНОГО ЗАПАСА



Ваш домашний аварийный запас должен позволить вам выжить в течение, по крайней мере, трех дней. Этот запас должен храниться в легко доступном контейнере или в шкафу.

### Рекомендуемые предметы

- По одному галлону питьевой воды на человека в день
- Непортящиеся, готовые к употреблению консервы и консервный нож
- Походная аптечка для оказания первой помощи
- Фонарик
- Радио AM/FM на батарейках, запасные батарейки
- Свисток
- Таблетки йода или одна кварта отбеливателя без запаха (для дезинфекции воды ТОЛЬКО в том случае, если работники органов здравоохранения дадут указания относительно такого метода обеззараживания воды) и пипетка (для добавления отбеливателя в воду)
- Телефон, который может работать без подключения к электрической сети
- Предметы специального назначения: ухода за детьми, домашними животными и т.п.

### ВОПРОС: Где можно найти все эти предметы?

**ОТВЕТ:** Многие из перечисленного выше можно купить через Интернет или в ближайшем продуктовом магазине, аптеке, магазине товаров для военнослужащих. Проверяйте и обновляйте свой аварийный запас как минимум два раза в год, одновременно с переводом часов на «летнее» время и обратно.

# АВАРИЙНАЯ ЭВАКУАЦИЯ И УБЕЖИЩА/УКРЫТИЯ



## ЭВАКУАЦИЯ



В некоторых случаях может возникнуть необходимость эвакуироваться из дома или микрорайона, где вы живете. Городские власти оповестят жителей при помощи прямых аварийных предупреждений, телевидения, радио, объявив о времени начала эвакуации. Во время обязательной эвакуации городские власти настоятельно рекомендуют жителям остановиться у друзей или родственников, проживающих за пределами подлежащих эвакуации районов.

**ВОПРОС:** Когда следует эвакуироваться?

**ОТВЕТ:** Эвакуироваться следует, если вам грозит непосредственная опасность.

**ОТВЕТ:** Эвакуироваться следует тогда, когда официальные лица объявят эвакуацию.

### Что делать при эвакуации

- Если у вас есть время, до ухода примите меры по защите своего жилища. Закройте и закройте окна и двери, выключите электроприборы из сети.
- Наденьте прочную обувь и удобную защищающую вас одежду.
- Возьмите с собой походный комплект.
- НЕ пользуйтесь лифтом в чрезвычайных ситуациях; садитесь в лифт только, если официальные лица управления по чрезвычайным ситуациям разрешили пользоваться лифтом.
- Помните, что маршруты эвакуации меняются и зависят от самой чрезвычайной обстановки, поэтому следите за местными новостями, информацией на веб-сайте [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov), или звоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115) за получением последней информации.
- Найдите ближайшее безопасное место или убежище.

## АВАРИЙНЫЕ УБЕЖИЩА/УКРЫТИЯ



Для тех, у кого нет альтернативного места для пребывания, будут созданы аварийные убежища. Места расположения этих убежищ будут зависеть от чрезвычайной ситуации, поэтому следите за местными новостями, информацией на веб-сайте [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov), или звоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115) за получением последней информации. Возьмите с собой в убежище свой походный комплект.

### Основные правила пребывания в убежищах/укрытиях

- Аварийные убежища создаются в школах, городских и культурных зданиях.
- По возможности возьмите с собой одежду, постельное белье и предметы личной гигиены, так как в убежище будут предоставлены только вода и основные продукты питания.
- В аварийных убежищах запрещены алкогольные напитки, огнестрельное оружие и нелегальные вещества.

## «УКРЫТИЕ НА МЕСТЕ»



В некоторых чрезвычайных ситуациях вас могут попросить остаться на месте. Возможно, что в этот момент официальные лица проводят очистку соседнего микрорайона и просят всех оставаться на местах. Вас попросят закрыть окна, отключить вытяжную вентиляцию, чтобы не пропустить внутрь зараженный воздух. Если городские власти рекомендуют оставаться «в укрытии на месте», действуйте быстро и следуйте их указаниям.

**ВОПРОС:** Сколько времени мне нужно оставаться в укрытии?

**ОТВЕТ:** Скорее всего, вас попросят оставаться в укрытии несколько часов. Слушайте указания местных официальных лиц.

**ВОПРОС:** Что делать, если мои дети в это время находятся в школе?

**ОТВЕТ:** Не забирайте их, ждите, пока минует опасность и будет отменено указание оставаться «в укрытии на месте». Школьная администрация соблюдает правила «укрытия на месте» в помещении школы. Вы только подвергнете опасности себя и других, если в чрезвычайной ситуации покинете безопасное место.

Для «укрытия на месте» найдите комнату, где меньше всего дверей и окон. В идеале, в комнате должно быть как минимум 10 квадратных футов на человека.

### В «укрытии на месте»

- Если есть время, закройте демпфер камина, окна и двери.
- Если контролирующая чрезвычайную ситуацию официальные лица дадут указание, отключите вытяжную вентиляцию и заклейте двери.
- Пользуйтесь подготовленным аварийным запасом и предметами из походного комплекта.
- Слушайте передачи местного радио или телевидения, чтобы оставаться в курсе последних событий.

# ОПАСНОСТИ, КОТОРЫМ ПОДВЕРЖЕН НЬЮ-ЙОРК

## ПОГОДА ЗИМОЙ

Зимы в Нью-Йорке могут быть сопряжены со многими серьезными факторами риска: резкое понижение температуры, сильный снегопад, обледенение, гололедица, дождь со снегом или градом.

### На открытом воздухе

- Одевайтесь тепло, по принципу «слой за слоем», стараясь не промокнуть. Носите шапки, шарфы и пальто из водоотталкивающего материала.
- Прикройте рот, чтобы защитить легкие от экстремально холодного воздуха.
- Сделайте несколько упражнений разминки перед действиями, связанными с большой физической нагрузкой, пейте больше воды. Избегайте перегрузок, если вам нужно расчищать снег.

### Соблюдение безопасности при отоплении дома

- Позвоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115) и попросите провести в вашем доме противопожарную инспекцию, если вы не уверены в безопасности отопительной системы.
- Пользуйтесь только теми портативными отопительными приборами, которые разрешены к использованию в помещениях.
- Не пытайтесь согреть помещение, включив плиту или духовой шкаф.
- Источник тепла должен находиться на расстоянии минимум 3-х футов (1 метра) от всех предметов из легковоспламеняющихся материалов, включая мебель, занавеси и шторы, ковровое покрытие. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не сушите одежду на комнатном обогревателе.
- Всегда держите под контролем обогревательные приборы. Ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра в комнате с включенным комнатным обогревателем. Отключите прибор, если не можете его видеть и контролировать.
- Не перегружайте электрические сети.

**ВОПРОС:** Что делать, если у меня отключено отопление?

**ОТВЕТ:** Если у вас отключено отопление, свяжитесь с менеджером или супером вашего дома. Если подача тепла не будет восстановлена, обратитесь в Департамент сохранения и развития жилищного фонда г. Нью-Йорк (New York City Department of Housing Preservation and Development) по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115).



## СУРОВЫЕ ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ



При возникновении суровых погодных условий, в частности, сильной грозы, внезапного наводнения или торнадо следите за новостями по телевизору или слушайте радио. Национальная метеослужба круглосуточно сообщает прогноз погоды, предупреждая об аварийной ситуации и транслируя другую связанную с погодными условиями информацию.

### Советы на случай суровых погодных условий

- Закройте окна ставнями или забейте их досками перед сильным штормом.
- Закрепите и обезопасьте такие предметы вне помещения, как летняя садовая мебель или мусорные баки, которые шторм может поднять в воздух, вызвав таким образом травмы или причинив ущерб.
- Перед прогнозируемым сильным штормом подумайте, следует ли отключить подачу электричества и газа, чтобы не повредить электрические приборы в вашем доме.
- Если вы живете в собственном доме и ваш дом затопляет в сильный дождь, вам имеет смысл установить водоотливной насос.

### Сильная гроза

- Избегайте прикосновения к металлу, электрооборудованию и телефонам. Не открывайте водопроводные краны и не пользуйтесь водой, которая поступает из водопроводно-канализационной сети. Разряд молнии может передаваться по проводам и трубам.
- Во время сильной грозы немедленно войдите в ближайшее здание. Если гроза застала вас на открытом воздухе, присядьте на корточки, превратив себя в минимальную по размерам мишень. Не ложитесь на землю. Не ищите укрытия под деревьями.
- Держитесь на расстоянии от упавших на землю электрических проводов.

### Внезапное наводнение

- Поищите место повыше, если вы увидите или услышите, что уровень воды резко повышается.
- Ни в коем случае не пытайтесь сесть за руль своей машины и проехать через стоячую воду. Не пересекайте проточную воду, если ее уровень выше вашего колена.

### Торнадо:

- Спуститесь в подвал своего дома или расположенное ниже всех других помещений, или же держитесь ближе к внутренней стене и подальше от окон. Если вы не можете найти такое укрытие, то укройтесь в канаве или другом углублении.



## ПРИБРЕЖНОЕ НАВОДНЕНИЕ И УРАГАНЫ

6

Учитывая географическое расположение Нью-Йорка, численность его населения и плотность застройки, нагон воды в результате шторма может причинить колоссальный ущерб и создать опасную ситуацию, особенно в низменности, где скорее всего можно ожидать наводнений.

- Выясните заблаговременно, находится ли ваш дом в пределах зоны эвакуации в случае урагана. Посетите веб-сайт Управления чрезвычайных ситуаций по адресу [www.NYC.gov/hurricanezones](http://www.NYC.gov/hurricanezones), нажмите на кнопку **Hurricane Evacuation Zone Finder** или позвоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115).
- Следите за местным прогнозом погоды и бюллетенями Национальной метеослужбы по местному радио и телевидению.
- Если надвигается шторм, укрепите наружные двери, закройте окна ставнями и спрячьте все ценные вещи в водонепроницаемые контейнеры.
- Помогите соседям и друзьям с ограниченными возможностями подготовиться к шторму.

Чтобы получить копию брошюры «Ready New York: Hurricanes and New York City», позвоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115) или скачайте файл, посетив веб-сайт по адресу [www.NYC.gov/readyny](http://www.NYC.gov/readyny).



## ЧРЕЗМЕРНАЯ ЖАРА



Во время летних месяцев жители Нью-Йорка страдают от связанных с сильной жарой заболеваний – мышечных спазмов, вызванного перегревом истощения, тепловых ударов. Навестите соседей, которые могут нуждаться в помощи во время чрезмерной жары, в особенности детей, пожилых, страдающих хроническими заболеваниями или имеющих ограниченные возможности.

### Меры предосторожности, которые помогут избежать связанных с жарой болезней

- Старайтесь не быть на солнце, находитесь в тени или под навесами. Пользуйтесь солнцезащитными кремами с солнцезащитным фактором (SPF) не ниже 15, когда выходите на солнце.
- Одевайтесь легко, в одежду светлых тонов, не плотно прилегающую, но максимально закрывающую кожу, чтобы избежать солнечного ожога.
- Избегайте изнурительной работы.
- Пейте большое количество воды. Избегайте алкогольных напитков и напитков с содержанием кофеина.
- Если у вас в помещении есть кондиционер, в сильную жару запрограммируйте его на температуру не ниже 78 градусов (по шкале Фаренгейта).
- Ни в коем случае во время сильной летней жары не оставляйте детей, домашних животных или нуждающихся в особом уходе людей в запаркованной машине.
- Пользуйтесь городскими бассейнами и посещайте магазины с работающими кондиционерами.
- Если ожидается опасное повышение индекса жары, городские власти Нью-Йорка открывают специальные «центры для охлаждения» (**cooling centers**) в городских учреждениях с системой кондиционирования воздуха, чтобы помочь страдающим от жары. Во время чрезмерной жары звоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115) или посетите веб-сайт по адресу [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem), где вы сможете получить информацию о расположенных в вашем районе городских бассейнах и «центрах для охлаждения».

Чтобы получить копию брошюры «Ready New York: Beat the Heat», звоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115) или посетите веб-сайт по адресу [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem).



## ПЕРЕБОИ В РАБОТЕ КОММУНАЛЬНЫХ СЛУЖБ



Знайте, что делать в случае нарушения работы коммунальных служб, когда в вашем доме нарушена работа основных средств обеспечения удобств.

### Нарушение в системе подачи электроэнергии

- Немедленно позвоните в снабжающую вас электроэнергией компанию и сообщите им об отсутствии электричества. Круглосуточная горячая линия компании ConEdison: 800-752-6633 (для слабослышащих: 800-642-2308), круглосуточная горячая линия компании KeySpan: 718-643-4050 (для слабослышащих: 718-237-2857)
- Выключите все электроприборы, которые могут включиться автоматически.
- При перебоях подачи электричества вы можете потерять телефонное обслуживание радиотелефона (беспроводного телефона) и выход в Интернет. Имейте под рукой телефон, который не требует подключения к электросети.
- Чтобы не испортились продукты в холодильнике и морозильной камере, старайтесь как можно дольше не открывать двери холодильника.
- Всегда рассматривайте лежащие на земле и свисающие электропровода как опасное явление.
- Не жгите уголь в помещении.
- Не пользуйтесь плитой или духовым шкафом для обогрева помещения.
- Не пользуйтесь генераторами в помещении. Они могут повысить уровень угарного газа до опасного.

### Нарушение телефонной связи

- Позвоните с мобильного телефона в компанию, которая предоставляет вам телефонное обслуживание, и сообщите о перерыве в обслуживании.
- Помните, что радиотелефоны (беспроводные телефоны) могут не работать во время перебоев в обслуживании.

### Утечка газа

- Вы должны немедленно эвакуироваться, а затем позвонить по телефону 911.
- НЕ курите и НЕ зажигайте зажигалки или спички.
- Если вы чувствуете очень сильный запах, не пользуйтесь телефоном, выключателями или электроприборами. В такой ситуации для возникновения пожара достаточно небольшой искры.

### Проблемы, связанные с водопроводно-канализационной системой

- Если вы видите, что вода поступает из-под земли или асфальта на проезжей части, а также при подозрении на возможный разрыв водопроводной магистрали, звоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115) в Департамент охраны окружающей среды (Department of Environmental Protection, или DEP).
- Если у вас перебои с подачей воды или очень слабый напор воды, звоните в Департамент охраны окружающей среды через службу 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115).
- Если вас беспокоит качество питьевой воды, то городские власти объяснят вам, что нужно делать – например, нужно ли кипятить воду или обрабатывать/очищать ее.
- Во время засухи городские власти выработают рекомендации по сбережению воды. Если засуха усилится, то будут введены обязательные для исполнения ограничения.

## ОБВАЛЫ ЗДАНИЙ И ВЗРЫВЫ



Обвалы зданий и взрывы могут быть вызваны структурными повреждениями, утечкой газа или саботажем.

### Если вы находитесь в здании во время обвала или взрыва

- Постарайтесь как можно быстрее выбраться наружу и при этом сохранять спокойствие.
- Если вы не можете выбраться из здания, постарайтесь укрыться под перекрытием прочной и устойчивой мебели.

### Если вы оказались под завалом или обломками

- Накройте нос и рот сухой тканью или одеждой.
- Как можно меньше двигайтесь, чтобы не поднимать опасную для попадания в легкие пыль.
- Если у вас есть фонарик, осмотритесь вокруг.
- Стучите по трубе или стене, чтобы спасатели могли вас услышать. Если у вас есть свисток, воспользуйтесь им. Кричите только, если нет никакого другого выбора.

### Если вы расчищаете завалы

- Наденьте перчатки и прочную обувь.
- Сортируйте обломки по отдельным категориям (дерево, различные приборы и т.п.).
- Не прикасайтесь к обломкам с остатками электропроводки.
- Не перемещайте слишком большие или тяжелые обломки. Попросите соседей, друзей или работников спасательной службы помочь вам.

## ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ



Хотя землетрясения не характерны для Нью-Йорка, жители города должны быть готовы к периодическим небольшим толчкам.

### Что делать в случае землетрясения

- Сразу же ложитесь на пол и закройте голову и шею руками.
- По возможности укройтесь под прочной и устойчивой мебелью или рядом с внутренней стеной.
- Держитесь за устойчивую мебель и будьте готовы к тому, что вам придется перемещаться, держась за нее. Оставайтесь на месте до тех пор, пока не прекратятся толчки.
- Будьте готовы к последующим сейсмическим толчкам, которые часто следуют после землетрясения.

## ПОЖАР



Если сработал ваш детектор задымленности и вы увидели огонь, сохраняйте спокойствие. Не пытайтесь тушить большой пожар сами.

### Имейте заранее продуманный план действий

- Храните в доме портативный сухой химический огнетушитель типа ABC. Огнетушители типа Wet Class K рекомендуются для тушения пожара на поверхности плиты.
- Установите детекторы задымленности и угарного газа в кухне, а также на расстоянии 15 футов от входа в каждую спальню.

### Что делать в случае пожара

- Если в вашем доме или квартире начнется пожар, как можно скорее выведите всех наружу и закройте за собой дверь (не запирая ее на замок).
- Если на вас загорелась одежда, **остановитесь**, прекратив делать то, что вы делали, **немедленно ложитесь** на землю и **начинайте кататься по ней**, чтобы погасить пламя. Закройте лицо, чтобы защитить легкие от дыма.
- Если вы живете в высотном многоквартирном здании, и пожар загорелся не в вашей квартире, лучше оставаться в квартире и не выходить в заполненный дымом коридор. Закройте окна, особенно в том случае, если пожар в квартире под вами.
- Если вы живете в здании неогнестойкой постройки (non-fireproof building), которыми являются, как правило, шестиэтажные или меньшей этажности здания, и где-то в здании загорелся пожар, постарайтесь покинуть здание как можно скорее. Закройте за собой все двери.
- Перед тем как открыть дверь, прикоснитесь к ней тыльной стороной ладони. Если дверь горячая, ищите другой выход наружу, например, запасной пожарный выход/лестницу.
- Старайтесь держаться как можно ближе к полу; пригнитесь, так как дым и жар поднимаются вверх, а воздух внизу отстает чище и прохладнее.
- Позвоните по телефону 911, добравшись до безопасного места – например, дома соседей.
- Если по какой-либо причине вы не можете выбраться, держитесь поближе к окну. Закройте дверь и заткните щели мокрой тканью, чтобы не пропустить дым в помещение.
- Если вы чувствуете серьезную опасность, начните сигнализировать просьбу о помощи, размахивая из окна полотенцем или простыней.
- Чтобы получить дополнительную информацию, посетите веб-сайт Департамента пожарной безопасности г. Нью-Йорк (FDNY) по адресу [www.NYC.gov/fdny](http://www.NYC.gov/fdny) или позвоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115).

## УГАРНЫЙ ГАЗ



Повышение до опасного уровня угарного газа (carbon monoxide, или CO) — бесцветного и не имеющего запаха газа — может быть результатом плохой вентиляции котельной, забитых или потрескавшихся дымоходов, некачественных водоподогревателей/бойлеров, комнатных обогревателей, каминов, печей и выхлопных труб. Симптомы отравления угарным газом похожи на симптомы гриппа; среди них – головная боль, головокружение, усталость, боль в груди, рвота. При отравлении возможен смертельный исход.

### Если у вас возникли подозрения об отравлении угарным газом

- Откройте окна.
- Немедленно выйдите сами и помогите другим пострадавшим выйти на свежий воздух.
- Позвоните по телефону 911.
- Позвоните в местную компанию, обеспечивающую коммунальное обслуживание.

### Советы по профилактике отравления угарным газом

- Установите у себя дома детектор угарного газа и регулярно проверяйте состояние батареек. В Нью-Йорке закон требует, чтобы владельцы жилых помещений приобретали и устанавливали как минимум одно утвержденное для использования аварийное сигнальное устройство/детектор для определения уровней угарного газа на расстоянии 15 футов от входа в каждую спальню. Детекторы угарного газа также должны быть установлены в местах, где используется горючее топливо.
- Проверьте свою отопительную систему: она должна содержаться в чистоте, и в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Керосиновые обогреватели опасны и запрещены в Нью-Йорке. Не обогревайте помещения, включив газовую плиту или духовой шкаф.
- Никогда не пользуйтесь грилем на угле или жаровней Хибачи (Hibachi) в помещении.
- Выхлопные газы автомобилей содержат угарный газ. Перед тем как завести свою машину, откройте дверь гаража. Не оставляйте работающий мотор в закрытом помещении. После снегопада очистите выхлопную трубу, и только после этого заводите свою машину или грузовик.





Каждый день у себя дома и на работе мы пользуемся опасными веществами. Важно знать, как их правильно хранить и использовать. Если кто-либо в вашей семье проглотит отравляющее вещество, проконсультируйтесь со специалистами «горячей линии» по связанным с отравлениями вопросам (**Poison Control hotline**) по телефону 212-POISONS (764-7667), через веб-сайт по адресу [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov) или позвоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115).

В случае утечки химических отравляющих веществ или опасном повышении уровня радиации в Нью-Йорке, городские власти сообщат жителям, что именно нужно предпринять. Всегда выполняйте данные официальными лицами указания и инструкции.

### Помните

- В случае утечки опасных веществ, следует немедленно покинуть место обнаружения утечки и передвигаться против ветра от него (быть на неподветренной стороне). Если вам нужно пройти через зараженную местность, накройте рот и нос сухой тканью.
- Если утечка химических или радиоактивных веществ произошла в помещении, постарайтесь выйти из здания, минуя зараженное помещение.
- Если же утечка произошла под открытым небом, постарайтесь переместиться как можно дальше от этого места и укройтесь в помещении. Отключите в помещении все виды вентиляции.
- Если вы находились поблизости от места происшествия, отойдите от зараженной местности, снимите верхний слой одежды и вымойтесь водой и мылом.
- В отдельных случаях после контакта с химическими или радиоактивными веществами, необходимо пройти процедуру дезактивации/обеззараживания, которую проводят контролирующие чрезвычайную ситуацию и специально подготовленные работники спасательных служб.
- Если вы почувствуете недомогание, как можно скорее обратитесь за медицинской помощью.

### Три основных принципа, которые могут помочь минимизировать последствия радиоактивного облучения

**Время:** радиоактивные вещества со временем теряют степень радиоактивности. Не выходите из помещения до тех пор, пока местные официальные лица не объявят о том, что угроза миновала.

**Расстояние:** чем больше расстояние между вами и источником радиации, тем меньше возможность опасных последствий для вас.

**Защитное экранирование:** установите между собой и источником радиоактивного излучения защиту из как можно более тяжелого и плотного материала. Власти могут рекомендовать не выходить из помещения или даже найти помещение под землей. Закройте и заклейте окна, отключите все системы вентиляции. Если вам нужно пройти через зараженную местность, накройте рот и нос сухой тканью.



В Нью-Йорке установлено регулярное наблюдение и реагирование на вспышки заболеваний и биологические явления.

- Для обеспечения раннего выявления вспышек заболеваний и биотерроризма. Городской департамент здравоохранения и психогигиены (DoHMH) использует систему отслеживания синдромов, которая обеспечивает учет и контроль посетителей отделений скорой помощи, вызовов машин неотложной помощи на дом и продаж лекарств в аптеке.
- В чрезвычайной и угрожающей здоровью населения ситуации, городские власти могут открыть пункты распределения лекарств и других необходимых средств (Points of Dispensing, или PODs). Это будут специальные клиники распределения антибиотиков или вакцин. Если план создания PODs будет введен в действие, вы сможете найти ближайший пункт, слушая местную радиостанцию, позвонив по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115) или выйдя на веб-сайт по адресу [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov).

### Пандемический грипп

Департамент здравоохранения отслеживает признаки и симптомы, которые могут сигнализировать о пандемическом гриппе. Вспышки эпидемии гриппа можно предотвратить, регулярно соблюдая правила гигиены; для людей с ослабленной иммунной системой рекомендованы прививки. Чтоб получить дополнительную информацию, посетите веб-сайт по адресу [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov).

### Рекомендации жителям Нью-Йорка во время пандемии

- Прикрывайте нос и рот, когда чихаете и кашляете.
- Не выходите из дома, если у вас начался кашель и поднялась температура.
- Часто мойте руки мылом или пользуйтесь средствами для очищения рук на спиртовой основе.
- Слушайте местное радио или смотрите телевизор, чтобы не пропустить объявлений официальных лиц, отвечающих за вопросы здравоохранения.

## ТЕРРОРИЗМ



Задача террористов – посеять страх. Вы можете дать им отпор, если у вас есть точная информация и вы знаете основы подготовки к чрезвычайным ситуациям. Терроризм может быть причиной многих опасных ситуаций, поэтому подготовив себя к перечисленным в этом пособии источникам опасности, вы также будете лучше подготовлены и к террористическим атакам.

Особенно важно быть бдительными, осознавая все происходящее вокруг, и сообщать о подозрительном поведении или потенциальных угрозах. Если у вас есть сведения о возможных актах терроризма, звоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115) или 888-NYCSAFE (692-7233).

### Знайτε факты и будьте ответственны ...

- Подтверждайте сообщения, опираясь на заслуживающие доверие источники информации, например, правительственные сообщения или сообщения в СМИ. Не распространяйте слухи.
- Не берите сумки или багаж у незнакомых людей и не оставляйте свои вещи без присмотра в общественных местах.
- Если вы получите подозрительный пакет или конверт, не прикасайтесь к нему. Позвоните по телефону 911 и сообщите городским властям. Если вы трогали этот пакет, немедленно вымойте руки водой и мылом.
- Если вы являетесь свидетелем подозрительного поведения – например, вы видите, как люди заходят в запрещенные для входа посторонних лиц помещения, и люди эти одеты не по сезону или погоде, а также если они находятся без дела на территории транспортных узлов или коммунальных служб, сообщите об этом городским властям.

# ВОПРОСЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ



## ПОЖИЛЫЕ И ИНВАЛИДЫ



Чрезвычайные ситуации особенно трудны для пожилых и инвалидов.

**Если вы или кто-либо из членов вашей семьи имеет ограниченные возможности/специальные нужды:**

- Разработайте план действий в аварийных ситуациях во всех местах, где вы бываете: дома, на работе, в школе, в общественных местах микрорайона.
- Создайте личную сеть поддержки, включив в нее членов своей семьи, друзей, соседей, коллег по работе; решите, как вы можете помочь друг другу в чрезвычайной ситуации.
- Запишите все сведения о своем состоянии здоровья и необходимых для спасения жизни средствах и действиях, включая названия и дозы лекарств, аллергические реакции, особое медицинское оборудование, медицинское страховое обеспечение, информацию о том, с кем связаться в случае необходимости. Сделайте копии этого списка и раздайте их всем, кто входит в вашу группу поддержки.
- Оцените свои возможности, ограничения, потребности, ваше окружение, чтобы определить, как все это может измениться во время чрезвычайной ситуации.
- Если вам предоставляется уход и помощь на дому, включите предоставляющих вам уход людей в процесс планирования.
- Если вы зависите от работающего от электросети медицинского оборудования, обратитесь в снабжающую вас этим оборудованием компанию, а также компанию, поставляющую электроэнергию, чтобы узнать об аварийных источниках электроснабжения и попросить включить вас в список клиентов, нуждающихся в поддерживающем жизнеобеспечении организации оборудования.
- Если вам привозят домой готовую еду или у вас имеются определенные ограничения в питании, запаситесь непортящимися продуктами на случай, если доставка еды будет приостановлена.
- Если у вас есть домашние или служебные животные, запланируйте все необходимое для удовлетворения их потребностей.

Чтобы получить копию брошюры «Ready New York For Seniors & People with Disabilities», звоните по телефону 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите веб-сайт [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem).



## ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Люди, пережившие бедствие, по-разному реагируют на это, испытывая одну или несколько вполне нормальных реакций на стресс. Среди реакций можно назвать гнев, утомление, бессонницу, ночные кошмары, депрессию, неспособность сосредоточиться, или увеличение потребления алкоголя/наркотических веществ.

Особенно уязвимы дети – они испытывают сильный эмоциональный стресс как реакцию на пережитую катастрофу, и у них может появиться преувеличенная боязнь темноты или одиночества. Реакция ребенка на стресс зависит от возраста. Постарайтесь поощрить и поддержать желание детей говорить о своих страхах, выслушайте их, не предлагая своего суждения, и подчеркните, что они не виноваты и не ответственны за то, что произошло.

**Специалисты по психическим расстройствам советуют:**

- Говорите о своих чувствах с членами семьи, друзьями, соседями. Разговор о совместно пережитом может помочь вам преодолеть чувство тревоги и беспомощности.
- Как можно скорее постарайтесь вернуться к обычному ритму своей жизни, поддерживайте здоровый образ жизни и диету, старайтесь много спать.
- Каждый день выполняйте физические упражнения.
- Если вы чувствуете, что ваши реакции не проходят длительное время или усиливаются, и вам не становится лучше, подумайте о том, чтобы назначить встречу со специалистом в области психического здоровья.
- Чтобы получить дополнительную информацию, направление, или если вам нужно просто поговорить, звоните круглосуточно по номеру телефона предназначенной для вопросов по охране психического здоровья городской конфиденциальной горячей линии “LifeNet”.
  - телефон на английском языке: 800-LifeNet (543-3638)
  - телефон на испанском языке: 877-Ayudese (298-3373)
  - телефон на азиатских языках: 877-990-8585
  - телефон для слабослышащих: 212-982-5284

## ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ В МЕТРО



Если вы оказались застигнуты чрезвычайной ситуацией в метро, следуйте основным приведенным ниже принципам:

- Внимательно слушайте указания и инструкции.
- Не выходите из метро, пока не получите указание сделать это. Как правило, самое безопасное место – это вагон метропоезда.
  - Если сотрудники группы реагирования на чрезвычайную ситуацию сопровождают вас к выходу на рельсы, будьте осторожны и избегайте контакта с третьим более широким рельсом, который служит в качестве рабочего провода электрического тока.
- Центр управления метро (Subways Control Center) постоянно находится в связи с бригадой поезда. При нарушении работы системы сообщений для населения, члены бригады пройдут по вагонам и дадут распоряжения по проведению аварийной эвакуации.
- Тянуть шнур тормозного крана нужно только в ситуации, если кто-либо из пассажиров застрял в закрывающихся дверях, и поезд тащит его за собой. Если ваш поезд в тот момент, когда вы потянули шнур, находится между станциями, то он остановится в тоннеле и перекроет пути подхода к вагону медицинской или другой помощи.
  - Если чрезвычайная ситуация возникла в вагоне, который находится между станциями, не пользуйтесь тормозным краном, а сообщите кондуктору или другому официальному представителю транспортной службы, который может вызвать полицию и медицинскую помощь на следующую по ходу станцию.

## ВЛАДЕЛЬЦАМ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ



Для многих людей их домашние любимцы – это члены семьи. Включите их в планы на случай чрезвычайной ситуации.

### Советы по планированию для домашних животных в чрезвычайной ситуации:

- Договоритесь с родственниками или друзьями, спросите, смогут ли они вас приютить вместе с вашим домашним любимцем в чрезвычайной ситуации.
- Найдите надежных друзей, соседей или человека, присматривающего за животными на случай, если вы не сможете вернуться домой из-за катастрофы.
- Узнайте у своего ветеринара или у работников питомника/гостиницы для животных или у работников салона по уходу за животными, предоставляют ли они убежище для животных в чрезвычайной ситуации.
- На собаках и кошках все время должен быть ошейник, шлейка и регистрационный номер с идентифицирующей их информацией, а также информацией о прививке от бешенства.
- Знайте места, где любят прятаться ваши домашние животные, чтобы легко их найти в чрезвычайной ситуации.
- Во время переездов небольшие по размеру животные всегда должны находиться в надежных и безопасных сумках для переноски.
- Соберите походный комплект для своего любимца и добавьте необходимые ему (ей) предметы в походную аптечку. Возьмите с собой свою недавнюю цветную фотографию вместе с ним (ней), копии медицинских документов с датами прививок, свидетельство о том, что вы являетесь владельцем данного домашнего животного, складную клетку, намордник и поводок.

Чтобы получить брошюру «Ready New York For Pets», звоните по телефону 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите веб-сайт по адресу [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem).



## НЕ БУДЬТЕ ПОСТОРОННИМ НАБЛЮДАТЕЛЕМ



Начав готовиться и подготовив свою семью, помогите окружающим изучить рекомендации о том, как подготовиться и выжить в чрезвычайной ситуации.

### Станьте добровольцем:

Лучше всего еще до возникновения чрезвычайной ситуации записаться в пользующуюся хорошей репутацией волонтерскую организацию.

- Организация Нью-Йоркский городской совет добровольческого корпуса (New York City's Citizen Corps Council) – это координационный центр для связи с крупнейшими организациями, которые играют роль в подготовке к чрезвычайным ситуациям, реагировании на чрезвычайные ситуации и усилиях по ликвидации их последствий. Чтобы получить дополнительную информацию о возможностях добровольной работы в Нью-Йорке и прилегающих к нему районах, посетите веб-сайт организации NYC Citizen Corps по адресу [www.NYC.gov/citizencorps](http://www.NYC.gov/citizencorps) или звоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115).
- Общественные группы реагирования на чрезвычайные ситуации (New York City's Community Emergency Response Teams, или CERT) состоят из прошедших специальную подготовку добровольцев и поддерживают население своего района, оказывая помощь государственным организациям, которые проводят подготовку и обеспечивают реагирование на катастрофические ситуации. Чтобы получить дополнительную информацию о CERT, посетите веб-сайт CERT по адресу [www.NYC.gov/cert](http://www.NYC.gov/cert) или звоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115).
- После катастрофического бедствия не начинайте напрямую добровольно участвовать в работе оказывающих помощь организаций, больниц или помогать в ликвидации последствий на месте. Организация «Забота Нью-Йорка» (New York Cares) разместит информацию о потребности в добровольной помощи на своем веб-сайте по адресу [www.nycares.org](http://www.nycares.org).

### Сделайте денежное пожертвование

- Зачастую самой эффективной формой оказания помощи служит денежное пожертвование в фонд добровольческой организации, которая оказывает помощь пострадавшим от катастрофы.
- Не посылайте пожертвования в форме предметов обихода, включая продукты питания и одежду, дождитесь указаний местных властей или свяжитесь с конкретной организацией напрямую. Невостребованные предметы могут оказаться обременительным грузом для оказывающей помощь организации и пойти на выброс.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ



**Federal Emergency Management Agency (Федеральное управление чрезвычайных ситуаций, FEMA):** [www.fema.gov](http://www.fema.gov)

**U.S. Department of Homeland Security (Министерство внутренней безопасности США):** 800-BE-READY (800-237-3239) или [www.ready.gov](http://www.ready.gov)

**National Weather Service (Национальная метеослужба):** [www.weather.gov](http://www.weather.gov)

**New York State Emergency Management Office (Управление чрезвычайных ситуаций штата Нью-Йорк):** 518-292-2200 или [www.semo.state.ny.us](http://www.semo.state.ny.us)

**New York City Office of Emergency Management (Управление чрезвычайных ситуаций города Нью-Йорка):** [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem)

**Mayor's Volunteer Center (Центр волонтерской работы в офисе мэра)**  
[www.NYC.gov/volunteer](http://www.NYC.gov/volunteer)

**American Red Cross in Greater New York (Американский Красный крест Большого Нью-Йорка):** 877-733-2767 или [www.nyredcross.org](http://www.nyredcross.org)

**Community Emergency Response Teams (Общественные группы реагирования на чрезвычайные ситуации, CERT):** [www.NYC.gov/cert](http://www.NYC.gov/cert)

**New York Cares («Забота Нью-Йорка»):** 212-228-5000  
или [www.nycares.org](http://www.nycares.org)

**Citizen Corps (Гражданский корпус):** [www.NYC.gov/citizencorps](http://www.NYC.gov/citizencorps)

**The Salvation Army in New York (Армия спасения в Нью-Йорке):**  
[www.salvationarmy-newyork.org](http://www.salvationarmy-newyork.org)

**New York Blood Center (Нью-Йоркский центр переливания крови):** [www.nybloodcenter.org](http://www.nybloodcenter.org)

## ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ О ВОПРОСАХ СТРАХОВАНИЯ

**FEMA (Федеральное управление по чрезвычайным ситуациям):**  
888-379-9531 или [www.Floodsmart.gov](http://www.Floodsmart.gov)

**New York State Department of Insurance (Департамент страхования штата Нью-Йорк):** 212-480-6400 или [www.ins.state.ny.us](http://www.ins.state.ny.us)

**Neighborhood Housing Services of NYC (Городская организация помощи с жильем):** 212-519-2500 или [www.nhsnyc.org](http://www.nhsnyc.org)

**Insurance Information Institute (Институт информации о страховании):**  
[www.iii.org](http://www.iii.org)

## ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

**Ready Kids (рекомендации по подготовке детей к чрезвычайной ситуации, издано Департаментом внутренней безопасности США):**  
[www.ready.gov/kids](http://www.ready.gov/kids)

**New York City Schools (Городские школы г. Нью-Йорк):**  
[www.NYC.gov/schools](http://www.NYC.gov/schools)

## СВЯЗЬ С ГОРОДОМ



### 911 – Универсальная служба чрезвычайных ситуаций

Звоните по телефону 911, если вам угрожает неминуемая опасность или на ваших глазах совершается преступление. Звоните по телефону 911, если вы получили серьезную травму или вашей жизни грозит опасность и вам нужна медицинская помощь.

### Как подготовиться к звонку по телефону в чрезвычайной ситуации:

- Если вы звоните по телефону 911, уточните вид чрезвычайной ситуации (пожар, потребность в медицинской помощи, вызов полиции) и будьте готовы ответить на вопросы диспетчера.
- Во время чрезвычайных ситуаций пользуйтесь телефоном только в случае крайней необходимости. Если у вас есть широкополосный доступ в Интернет, посетите веб-сайт по адресу [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov).

### 311 – Городская информационная служба

Звоните по телефону 311 (телефон для слабослышащих: 212-504-4115), когда вам нужен доступ (не в аварийной ситуации) к городским службам или информация о государственных городских программах. Не звоните по телефону 311 в чрезвычайных ситуациях. Если вы находитесь за пределами г. Нью-Йорк, то для осуществления звонка в городскую информационную службу 311 следует набрать номер телефона 212-NEW-YORK.

## КРАТКАЯ СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА СЛУЧАЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

### Контактная информация и сведения о вашем плане

Имя и фамилия (имена и фамилии):

Дата (даты) рождения:

Адреса и номера телефонов мест работы/учебы/других мест:

Пункт эвакуации с места работы/учебы/других мест:

Страховое обеспечение домовладельца/арендатора:

Место встречи в доме:

Место встречи в микрорайоне:

Лицо для контактов в другом штате:

### МЕДИЦИНСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Страховое медицинское обеспечение:

Номер полиса:

Имена и номера телефонов врачей:

Имя и номер телефона фармацевта: