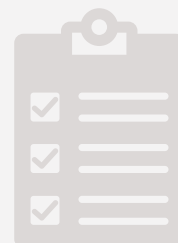


Podstawowe rzeczy do przygotowania

Lista kontrolna przygotowań

Katastrofy zakłócają nasze życie. Niektóre, jak powódzie i pożary domowe, mogą zdarzyć się wszędzie. Inne, jak pożary lasów i huragany, są częstsze w określonych rejonach. Zmiana klimatu sprawia, że zdarzenia pogodowe są coraz częstsze i bardziej ekstremalne. Zwiększa to ryzyko śmierci, obrażeń, utraty mienia i zakłóceń. Możemy jednak się na to przygotować. Przygotuj się już teraz, aby ochronić siebie, swoich bliskich i swój dom.



Bądź w gotowości

Bycie przygotowanym oznacza, że:

- Wiesz, jakie zagrożenia, takie jak tornada czy powódzie, mogą zdarzyć się w twojej okolicy.
- Masz plany, dzięki którym ty i twoi bliscy wiecie, jak zareagować.
- Masz sposób na monitorowanie nagłych wypadków w twoim rejonie.
- Masz umiejętności radzenia sobie w nagłych wypadkach, takie jak sztuczne oddychanie i udzielanie pierwszej pomocy.
- Masz zapasy na nagłe wypadki, takie jak żywność, woda i leki, aby zaspokoić swoje podstawowe potrzeby.

- Miej radio na baterie, w razie przerwy w zasilaniu
- Zaplanuj monitorowanie lokalnej prognozy pogody i wiadomości.



Naucz się umiejętności potrzebnych w nagłych wypadkach

- Przygotuj się już teraz, aby mieć niezbędne umiejętności i spełnić podstawowe potrzeby.
- Naucz się jak udzielać pierwszej pomocy i robić sztuczne oddychanie.
 - Urządzenia mogą nie działać. Przygotuj się na życie bez prądu, gazu i wody. Pomyśl z wyprzedzeniem o swoich potrzebach związanych z elektrycznością, w tym o telefonach komórkowych i sprzęcie medycznym. Porozmawiaj ze swoim lekarzem. Pomyśl o zasilaniu awaryjnym.



Poznaj zagrożenia, które cię dotyczą

Niektóre zagrożenia, takie jak powódzie i pożary domowe, mogą zdarzyć się wszędzie. Inne, w tym trzęsienia ziemi i huragany, są częstsze w określonych rejonach. Skontaktuj się z regionalną lub lokalną agencją zarządzania kryzysowego, aby dowiedzieć się więcej na temat swoich lokalnych zagrożeń.



Zgromadź zapasy na czarną godzinę

- Zgromadź żywność, wodę i leki. Podziel zapasy na zestaw podróży i zestaw domowy.
- Zestaw podróży: zapasy na co najmniej trzy dni, które możesz ze sobą nosić. Umieść w nim zapasowe baterie i ładowarki do swoich urządzeń (telefonu komórkowego, aparatu CPAP, wózka inwalidzkiego itp.)
 - Zestaw domowy: zapasy na co najmniej dwa tygodnie. Sklepy i apteki mogą być zamknięte.
 - Trzymaj miesięczny zapas leków w pojemniku niedostępnym dla dzieci oraz zapas materiałów lub sprzętu medycznego.



Utrzymaj łączność

W razie katastrofy ważne jest, aby utrzymać łączność i posiadać bieżące informacje.

- Zapisz się na otrzymywanie bezpłatnych alertów bezpieczeństwa od swojego samorządu.
- Miej pod ręką zapasowy akumulator lub pomyśl zawnazu, jak naładujesz telefon komórkowy.



Zgromadź zapasy na czarną godzinę

- Trzymaj dokumenty osobiste, finansowe i medyczne w bezpiecznym i łatwo dostępnym miejscu (kopie drukowane lub bezpieczne kopie elektroniczne). Rozważ noszenie ze sobą listy leków i dawkowania na małej karteczce.
- Dostosuj swoje zapasy do potrzeb swojego domu i pory roku.

Podstawowe zapasy obejmują:

- Wodę: 1 galon (3,78 litra) na osobę dziennie
- Żywność: trwałe, łatwe do przygotowania produkty
- Otwieracz do konserw
- Leki i artykuły medyczne
- Latarkę lub lampiony na baterie
- Radio na baterie lub ręczny korbówód (radio pogodowe NOAA, o ile to możliwe)
- Dodatkowe baterie
- Zestaw pierwszej pomocy
- Narzędzie wielofunkcyjne
- Artykuły higieniczne i do higieny osobistej
- Telefon komórkowy z ładowarką
- Dane kontaktowe rodziny i służb awaryjnych
- Dodatkową gotówkę
- Koc gaśniczy
- Czapki, rękawice, buty, płaszcze itp. (na wypadek zimnej pogody)
- Kapelusze i okulary przeciwsłoneczne, spraye na owady itp. (na wypadek ciepłej pogody)
- Ubrania na zmianę
- Mapę/Mapy terenu
- Trzymaj dokumenty osobiste, finansowe i medyczne w bezpiecznym i łatwo dostępnym miejscu (kopie drukowane lub bezpieczne kopie elektroniczne).



Sporządź plany, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo

Iść czy zostać? W zależności od sytuacji, konieczne może być pozostanie na miejscu lub ewakuacja do bezpiecznego miejsca.



Zaplanuj, jak skontaktujesz się z bliskimi

- Jeśli jesteście rozdzieleni lub jeśli nie działa telefon lub internet, zaplanuj, jak skontaktujesz się z bliskimi.
- Wypełnij kartę kontaktową dla każdego członka swojej rodziny. Upewnij się, że mają ją przy sobie.
- Najlepiej jest pisać SMS-y. SMS może trafić do odbiorcy nawet, jeśli połączenie nie jest możliwe.
- Wyznacz osobę spoza miasta do kontaktu, która pomoże twoim domownikom skontaktować się ze sobą. Łatwiej może być nawiązać kontakt z osobami spoza terenów dotkniętych kryzysem.
- Ustalcie spotkanie w konkretnym miejscu, aby pomóc w ponownym nawiązaniu kontaktu z bliskimi, gdy będzie to bezpieczne.
 - Jeśli musisz opuścić dom, wybierz konkretną lokalizację w pobliżu.
 - Jeśli musisz opuścić swoją okolicę, wybierz konkretne miejsce poza swoją okolicą.



Zadbaj o siebie

- Odczuwanie wielu nieprzyjemnych uczuć, stresu lub lęku jest normalne.
- Jedz zdrowo i wysypiaj się, aby pomóc sobie zwalczyć stres.
- Jeśli potrzebujesz z kimś porozmawiać, możesz skontaktować się z infolinią Disaster Distress. Zadzwoń lub napisz na **1-800-985-5990**.

