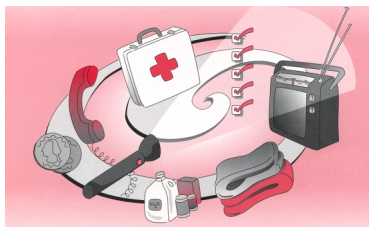


Список предметов и принадлежностей для комплекта на случай стихийного бедствия



ВОДА

- Запасите один галлон воды на день на одного человека.
- Имейте в наличии очищающие вещества. Пользуйтесь только жидким отбеливателем для домашнего употребления, который содержит 5.25 процентов гипохлорида натрия. Не пользуйтесь отбеливателями с запахом, отбеливателями, которые не обесцвечивают, или отбеливателями с добавленными очищающими средствами. Добавьте 16 капель отбеливателя на один галлон воды, помешайте и дайте постоять 30 минут.

ПИЩА

Запасите, по меньшей мере, 3-дневный запас непортящихся продуктов на каждого человека. Выберите лёгкие и компактные продукты и заменяйте их каждые шесть месяцев.

- Готовое к употреблению консервированное мясо, фрукты и овощи
- Супы - кубики бульона или сухие супы в чашках
- Продукты питания для употребления в стрессовой ситуации - печенье с высоким содержанием сахара, леденцы
- Соки - консервированные, порошковые или кристаллизованные
- Высококалорийные продукты питания - арахисовое масло, орехи, смесь орехов и сухофруктов (trail mix) и т.д.
- Молоко - порошковое или консервированное
- Основные продукты питания - сахар, соль, перец
- Копчёное или сушёное мясо (вяленое мясо)
- Витамины

ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ ПРОДАЮТСЯ БЕЗ РЕЦЕПТА ВРАЧА

- Аспирин или обезболивающее средство, не содержащее аспирина
- Нейтрализующее кислоту средство (antacid)
- Слабительное
- Алкоголь для натирания
- Антисептическое средство или перексид водорода
- Лекарство от поноса
- Рвотное лекарство (чтобы вызывать рвоту)
- Жидкость для промывания глаз
- Активированный древесный уголь

АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

- Стерильные клейкие бинты разных размеров
- 3-дюймовые стерильные марлевые прокладки (8-12)
- 2-дюймовые стерильные марлевые прокладки (8-12)
- Клейкая лента, на вызывающая аллергии
- Влажные маленькие полотенца (8-10 пакетов)
- Небьющийся термометр
- Ложечки для нажатия на язык и деревянные палочки-помазки
- Тюбик вазелина или другого смазочного вещества
- Вещество для дезинфекции - мыло (антибактериальное)
- Ножницы
- Иголка
- Пинцет
- Безопасная бритва
- Кусок мыла
- Рапылитель с антисептическим веществом
- Небьющийся термометр
- Английские булавки разных размеров
- Резиновые перчатки

ИНСТРУМЕНТЫ И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Наборы для общего питания или бумажные чашки, тарелки, пластмассовая посуда
- Радио, работающее на батареях, и запасные батареи
- Наличные деньги, мелочь, **traveler's checks**
- Рабочий нож (**utility knife**)
- Огнетушитель, маленькая канистра типа ABC
- Спички в водонепроницаемом контейнере
- Пластмассовые контейнеры для хранения запасов
- Алюминиевая фольга
- Сигнальные ракеты
- Иголки, нитки
- Гаечный ключ для перекрытия газа и воды
- Пылезащитная маска и рабочие перчатки
- План для семьи при критической ситуации
- Электрический фонарь и запасные батареи
- Неэлектрический консервный нож
- Палатка (маленькая, лёгкая, сворачивающаяся)
- Клейкая лента
- Плоскогубцы
- Компас
- Бумага, карандаш
- Пипетка для лекарств
- Свисток
- Листы пластмассового покрытия (**tarps**)

Продолжение на обороте...

САНИТАРИЯ

- Туалетная бумага, маленькие полотенца
- Женские принадлежности
- Пластиковые мешки/завязки для мусора
- Маленькая лопата, чтобы вырыть отхожее место, когда это будет целесообразно
- Хлорный отбеливатель для домашнего употребления
- Мыло. Жидкое моющее средство
- Предметы личной гигиены
- Дезинфицирующее средство
- Пластмассовое ведро с плотно закрывающейся крышкой

ОДЕЖДА И ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЁ

Включите, по меньшей мере, одну полную смену одежды и обуви на человека

- Крепкие туфли или рабочие ботинки
- Одеяла или спальные мешки
- Теплое бельё
- Водонепроницаемая одежда
- Шапка и перчатки
- Очки от солнца

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Не забудьте о членах семьи с особыми нуждами, например, о младенцах, пожилых людях или инвалидах

Для ребёнка

- искусственное молоко
- Пелёнки
- Порошковое молоко
- Бутылки
- Лекарства

Для взрослых

- Лекарства для лечения сердечных заболеваний и высокого давления
- Лекарства, выписанные врачом
- Контактные линзы и принадлежности для них
- Игры для детей, книги для взрослых
- Инсулин
- Принадлежности, связанные с зубными протезами
- Запасные очки

ВАЖНЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Держите эти документы в переносном водонепроницаемом контейнере

- Завещание, страховые полисы, контракты, документы, акции и облигации
- Номера банковских счетов
- Паспорта, карточки социального обеспечения, документы о прививках
- Номера счетов кредитных карточек и названия компаний
- Список ценных домашних вещей, важные номера телефонов
- Семейные документы, свидетельства о рождении, брачные свидетельства, свидетельства о смерти

ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ ЗВОНКОВ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ:

| | |
|---|--------------------|
| Человек, с которым нужно связаться, вне вашего района: | Имя: |
| | Адрес: |
| | Телефон (дневной) |
| | Телефон (вечерний) |
| Человек, с которым нужно связаться, в вашем районе: | Имя: |
| | Адрес: |
| | Телефон (дневной) |
| | Телефон (вечерний) |
| Полиция | |
| Пожарная команда | |
| Больница | |
| Семейный врач | |
| Номера телефонов родственников | Мать |
| | Отец |
| | Другой человек |

МЕСТО ДЛЯ ВСТРЕЧИ

В вашем районе: _____

Вне вашего района: _____