Russian

Руководство По Чрезвычайным Ситуациям

Для жителей социального жилья

question and inform

INNER SYDNEY VOICE
regional social development council

Содержание

Почему необходима подготовка? 3

Важные телефонные службы 4

Этап 1: Предупреждающие знаки 6

Этап 2: Что может вам угрожать? 12

Этап 3: Планируйте сейчас. 16

Этап 4: Будьте внимательны 18

Этап 5: Помогайте друг другу 19

Контрольный список 20

© Inner Sydney Voice 2020

Руководство было разработано организацией Inner Sydney Voice совместно с Комитетом по общественным делам районов Redfern и Surry Hills. Мы считаем, что знания местных резидентов и опыт проживания в местной общине должны направлять наши решения, поэтому мы тесно сотрудничали с представителями сообщества в разработке данного руководства, содержащего важную информацию о подготовке к чрезвычайным ситуациям.

Ряд служб экстренного вызова, государственных структур, общественных организаций и жильцов социального жилья внесли свой вклад в создание этого руководства, под общим руководством Комитета по общественным делам районов Redfern и Surry Hills.

Для получения копии руководства или разрешения на его использование, свяжитесь с организацией Inner City Voice:

Телефон: (02) 9698 7690
Email: admin@innersydneyvoice.org.au
www.innersydneyvoice.org.au

Почему необходима подготовка?

Чрезвычайные ситуации могут произойти в любое время и часто тогда, когда мы меньше всего их ожидаем. Наводнения, ураганы, пожары и сильная жара могут повредить ваш дом и вынудить вас временно покинуть его. Такие события нарушают течение нашей жизни, но мы можем снизить стресс и трудности, вызванные ими, предприняв несколько простых мер подготовки прямо сейчас.

До возникновения чрезвычайной ситуации важно обдумать какие стихийные бедствия могут вам угрожать, ваш план действий, подготовку жилого помещения, внимание к развитию событий и помощь окружающим.

Это ваше пятишаговое руководство по “обеспечению готовности к чрезвычайным ситуациям”.

Изучите данное руководство, чтобы узнать, как лучше подготовиться к чрезвычайным ситуациям ***сегодня***.

1. **Предупреждающие знак**

2. **Что может вам угрожать?**

3. **Планируйте сейчас**

4. **Будьте внимательны**

5. **Помогайте друг другу**

Важные телефонные службы

Контакты служб экстренного вызова при угрозе жизни

Скорая медицинская помощь
000

Полиция штата NSW
000

Пожарная и спасательная служба штата NSW
000

Важные контактные данные

Организации, в которые можно обратиться за советом или помощью

Департамент общественных дел и правосудия (жилищная служба), центр работы с клиентами
1800 422 322

Аварийно-спасательная служба штата NSW (SES)
132 500

Муниципалитет города Сидней
02 9265 9333
council@cityofsydney.nsw.gov.au

Inner Sydney Voice
02 9698 7690

Counterpoint Community Services
02 9698 9569

Личная записная книжка

С кем нужно связаться в случае чрезвычайной ситуации? (например: персонал по уходу, соцработники, родственники, друзья, семья, врач, фармацевт, контактные лица при чрезвычайных ситуациях)

1. Предупреждающие знаки

Важно знать какими системами безопасности оснащен ваш дом, что они значат для вас, и как они могут защитить ваш дом и вас самих во время чрезвычайной ситуации.

Пример плана эвакуации

Как правило, если в здании более 3-х этажей, схема находится на тыльной стороне входной двери.

Эта схема покажет вам маршрут эвакуации на случай чрезвычайной ситуации от вашего места нахождения до точки сбора вне здания. Там вы подождете вместе с вашими соседями, пока службы экстренного вызова работают над устранением аварии.

Важно быстро и спокойно добраться до места сбора, поэтому лучше ознакомиться с картой заранее и знать, куда идти и как туда попасть.

Сотрудники служб экстренного вызова (полиция, пожарные спасатели, SES) будут рядом, чтобы помогать и показывать, что делать. Сотрудник жилищной организации DCJ Housing (ваш куратор) также может быть задействован – особенно если чрезвычайная ситуация возникла в рабочее время.

Если схема эвакуации в вашем здании повреждена, не читается или отсутствует, сообщите вашему куратору или позвоните в контактный центр жилищной службы, чтобы ее заменили. Она может понадобиться!

По прибытии на место сбора, оставайтесь там, пока не сможете его безопасно покинуть. Сотрудники служб экстренного вызова сообщат всем, когда можно будет вернуться домой. Ваш куратор также может присутствовать и оказывать помощь.

Звуковые аварийные сигналы

Предупреждает о возможном возникновении чрезвычайной ситуации. Будьте готовы к вероятной эвакуации.

При звуках этого сигнала, покиньте здание через ближайший пожарный выход и следуйте к месту сбора.

Ваше здание может также быть оборудовано пожарной сигнализацией с непрерывной посылкой звукового сигнала.

EXAMPLE

2. Что может вам угрожать?

Подумайте о регионе вашего проживания и какие чрезвычайные ситуации могут угрожать вам.

Буря

Бури могут случиться в любое время и нанести урон посредством обильных осадков, сильного ветра, града и молний. Бури могут повредить деревья, линии электропередачи, крыши, окна, и предметы, находящиеся вне дома. Ручьи, реки и другие водоемы могут быстро переполниться и вызвать наводнение в обычно незатапливаемых местах.

Как подготовиться к буре?

Слушайте метеорологические оповещения на местной радиостанции и в других СМИ. ABC 702 – официальная радиостанция службы SES, оповещает о наводнениях и бурях.

Выберите комнату без окон для укрытия во время бури.

Припаркуйте автотранспорт под крышей и подальше от деревьев, линий электропередач, и водостоков которые могут переполниться.

Что делать во время бури?

Закройте шторы и занавески и отойдите от окон.

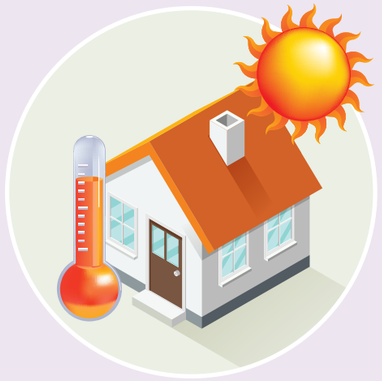
Укройтесь в помещении, забрав с собой детей и домашних животных.

Если буря вас застала на открытом месте, укройтесь от молний, града, падающих веток и поднимающегося паводка.

Закрепите все находящиеся на балконе вещи, которые может снести ветер.

Нужна помощь?

Волонтеры службы NSW SES могут оказать экстренную помощь краткосрочного характера, чтобы ваше жилье не понесло дальнейшего ущерба. Если вам нужна срочная помощь, свяжитесь со службой NSW SES по телефону 132 500. Если вам нужна помощь с ремонтом и техобслуживанием, свяжитесь с телефонной службой Департамента общественных дел и правосудия (жилищная служба) по номеру 1800 422 322



Сильная Жара

Тепловые волны и долгие периоды сильной жары могут серьезно навредить здоровью человека. У вас могут возникнуть тепловые судороги, тепловое истощение или даже тепловой удар. Если вы страдаете хроническими заболеваниями, в жаркую погоду ваше состояние может ухудшиться.

Как подготовиться к сильной жаре?

Утром закройте шторы, жалюзи и маркизы для максимальной защиты дома от солнца.

Проверьте исправность холодильников, морозильников, вентиляторов и кондиционеров.

Проверьте возможность безопасно вентилировать помещение.

Рассмотрите возможность покупки холодных компрессов для хранения в холодильнике или морозилке на случай сильной жары.

Обратитесь к врачу за сведениями о том, как сильная жара может сказаться на ваших лекарствах или состоянии здоровья.

Что делать во время сильной жары?

Проследуйте в “прохладную зону” вашего района и воспользуйтесь транспортом, снабженным кондиционером, например общественным. В библиотеках и торговых центрах есть просторные помещения с кондиционерами, где можно на время укрыться от жары.

Пейте прохладные напитки маленькими глотками. Примите прохладный душ, ванну или оботритесь губкой.

Положите холодный компресс под мышки, в паховую зону или на шею для поглощения тепла тела.

Избегайте обезвоживания, пейте больше воды. Не пейте чай, кофе или алкоголь.

Нужна помощь?

Метеорологическое Бюро отслеживает тепловые волны и консультирует службу здравоохранения Health NSW. Health NSW предупреждает жителей посредством СМИ и местные муниципалитеты в зоне тепловой волны. В ситуациях, связанных с угрозой жизни, вызывайте неотложную помощь по телефону 000.

2. Что может вам угрожать?

Подумайте о регионе вашего проживания и чрезвычайных ситуациях которые могут угрожать вам.

Пожар

Основная причина пожаров в штате NSW – готовящаяся еда, оставленная без присмотра. Обогреватели, свечи, переносные газовые баллоны и кухонные плиты, а также курение, часто становятся причиной пожара. Пожары могут распространяться очень быстро.

Как предотвратить пожар?

Никогда не оставляйте готовящуюся еду без присмотра, уберите горючие предметы от плиты и выключайте плиту, когда не пользуетесь ею.

Тушите сигареты полностью в глубокой пепельнице.

Держите все предметы на дистанции 1 м. от обогревателя и выключайте его, когда покидаете помещение.

Регулярно проверяйте исправность пожарной сигнализации и проводите техобслуживание.

Держите пожарные выходы и коридоры свободными от бытовых предметов.

Никогда не храните вещи на пожарных лестницах, это противозаконно.

Знайте где находится пожарный выход из вашего здания.

Нужна помощь?

В ситуации, связанной с угрозой жизни, звоните в службу неотложной помощи по телефону «Три ноля» (000)

Что делать во время пожара?

Пожар на кухне:

Выключите плиту (если это безопасно) и накройте пламя крышкой.

Не используйте воду для тушения горящего масла или жира.

Покиньте кухню, закройте дверь и звоните в пожарную службу «Три ноля» (000).

Если слышите пожарную сигнализацию и в доме пожар:

Сохраняйте спокойствие, действуйте быстро, всем следует как можно скорее покинуть помещение.

Используйте пожарную лестницу, чтобы покинуть здание.

Оставайтесь снаружи. Никогда не возвращайтесь в горящее здание.

Защита от дыма лесного пожара:

Если вы страдаете астмой, следуйте рекомендациям врача в отношении лекарств и плану лечения (если он у вас есть).

Проводите больше времени в помещении. Держите двери и окна закрытыми во избежание проникновения дыма.

Избегайте внутридомовых источников загрязнения воздуха, таких как сигареты, свечи и ароматические палочки.

Наводнение

В городских районах регулярно случаются ливневые паводки, они распространяются быстро, происходят без предупреждения и чрезвычайно опасны.

Как подготовиться к наводнению?

Следите за ситуацией и принимайте меры заранее. Официальных предупреждений о наводнении может и не поступить.

Обсудите с семьей, друзьями и соседями план действий на случай наводнения.

Выясните, как получать оповещения о возможных наводнениях. Можете скачать приложение ABC 702 на смартфон или использовать радио на батарейках для получения информации о наводнениях от службы SES.

Изучите маршруты и графики отхода на случай эвакуации.

Что делать во время наводнения?

Если существует вероятность внезапного паводка, самое безопасное решение - покинуть зону **до** начала наводнения.

Никогда не водите транспорт, не ездите на велосипеде и не ходите пешком через паводковые воды – найдите другой путь.

Если вы отрезаны поднимающимся паводком, укройтесь на самой высокой части крепкого здания. Звоните по телефону 000, если требуются спасатели.

Нужна помощь?

Для экстренной помощи звоните в службу NSW SES 132 500.

В ситуации, связанной с угрозой жизни, звоните по телефону «Три ноля» (000).

Если вы страдаете полной или частичной потерей слуха или дефектами речи, свяжитесь с NSW SES с помощью службы ретрансляции и сообщите им, что хотите связаться с номером 132 500.

2. Что может вам угрожать?

Подумайте о регионе вашего проживания и чрезвычайных ситуациях которые могут угрожать вам.

Отключение электричества

Чрезвычайные ситуации могут сопровождаться прекращением коммунальных услуг - подачи электричества, газа и водоснабжения. Потеря электроснабжения может быть вызвана стихийными бедствиями, наводнением, циклоном и другими бурями с сильным ветром, тепловой волной и пожарами.

Как подготовиться к потере электроснабжения?

- Составьте список приборов, которые требуют подключения к электросети.
- Если ваш домашний телефон не работает без электросети, заведите резервную батарею.
- Держите мобильные телефоны и другие электроприборы заряженными.
- Подготовьте фонарик.
- Подготовьте запасной план для охлаждения лекарств и для питания электрических медицинских приборов.
- Подготовьте радиоприемник на батарейках, чтобы получать экстренные оповещения посредством радио ABC 702

Что делать при отключении электричества?

- Не пытайтесь обогреть помещение с помощью газовой плиты.
- Отсоедините электроприборы от сети, во избежание повреждений от выбросов тока.
- Если это безопасно, переберитесь в другое место за теплом или прохладой.
- Проверьте положение дел у соседей.
- Употребляйте продукты питания, не требующие холодного хранения.

Нужна помощь?

В ситуации, связанной с угрозой жизни, звоните в службу неотложной помощи по телефону «Три ноля» (000)

Угроза личной/общей безопасности

Чрезвычайные ситуации, связанные с риском личного характера, могут скверно сказаться на вашей защищенности и безопасности. Они могут быть связаны с человеком, ведущим себя агрессивным или угрожающим образом или применяющим насилие, или с любой другой ситуацией, где вы оказываетесь под угрозой или требуется эвакуация.

Нужна помощь?

Если ваша личная безопасность под угрозой, звоните в полицию по телефону «Три ноля» (000).

Иные риски:

Запишите все прочие риски, которые могут вам угрожать, и план подготовки к этим ситуациям.

3. Составьте план сегодня

Обсудите с членами семьи ваши планы действий на случай чрезвычайной ситуации в вашем районе.

Насколько вы подготовлены к чрезвычайной ситуации?

Теперь когда вы познакомились с теми чрезвычайными ситуациями, которые могут угрожать вам, давайте подумаем что можно сделать, когда они возникнут.

Примите важные решения – когда уходить, что брать с собой и что делать с животными. Составьте представление о своих возможностях и заранее обращайтесь за помощью, если она требуется. Не оставляйте планировку на последнюю минуту. Чрезвычайные ситуации могут возникнуть без предупреждения.

План действий в чрезвычайной ситуации, составленный **сейчас**, поможет вам опознать угрозы, и спасти свою жизнь, жизнь близких и питомцев.

Составьте собственный план действий для чрезвычайной ситуации

1. Как вы получите информацию о месте и времени эвакуации?

Наводнение/буря:

- Предупреждения и приказы об эвакуации в отношении бурь, наводнений и цунами публикуются службой SES NSW на вебсайте www.ses.nsw.gov.au и в местных СМИ.
- Слушайте местное радио ABC 702 с информацией, обновлениями и советами от службы SES.

Авария в жилом здании:

- Обратитесь за советом к сотрудникам службы безопасности здания, если таковые имеются.
- По сигналу пожарной сигнализации, покиньте жилье по пожарной лестнице и следуйте до места сбора.

2. Куда вы пойдете и как туда доберетесь?

- Всегда безопасней заранее перебраться в район, удаленный от зоны ЧС.
- Покинуть зону ЧС следует заранее, до того как дороги и пути эвакуации будут заблокированы или закрыты.
- Запомните маршруты эвакуации и точки сбора.
- Прежде чем покинуть дом, отключите электричество и газ.
- Остановитесь у друзей и близких в безопасной зоне.
- Вы можете обратиться на эвакопункт за временным жильем, финансовой помощью, личной поддержкой, едой и питьем, одеждой и туалетными принадлежностями, а также помощи в связи с родными и близкими.
- Если вам требуется помощь при эвакуации, организуйте транспорт.

3. Составьте план сегодня

Обсудите с членами семьи ваши планы действий на случай чрезвычайной ситуации в вашем районе.

Подготовьте тревожный чемоданчик

Что положить в тревожный чемоданчик:

- Лекарства/медицинские приборы
- Копии важных документов (на бумаге или на USB)
- Драгоценности и памятные вещи
- Записную книжку с важными телефонными номерами
- Смену одежды
- Туалетные принадлежности (зубную щетку, пасту, расческу и так далее)
- Бутылку воды, фонарик и другие необходимые вещи

Держите тревожный чемоданчик в легко доступном месте и не забывайте менять батарейки и воду по мере необходимости.

Во время эвакуации можете добавить в тревожный чемоданчик лекарства, кошелек, сотовый телефон, зарядное устройство и другие предметы необходимости.

Домашние животные и животные-помощники

В чрезвычайной ситуации животные на вашей зоне ответственности. Вы должны обеспечить их благосостояние и безопасность.

Будьте готовы

Если у вас есть животные, включите их в свой план эвакуации.

Ваши животные должны быть снабжены опознавательными знаками. Например, биркой или микрочипом. Закон штата NSW требует чипировать и регистрировать животных.

Позаботьтесь, чтобы животные были на поводке или в переноске, и о нужном количестве воды и питания.

В чрезвычайных ситуациях поведение животных меняется. Они ощущают ваш уровень стресса, могут впасть в панику и сбежать. Ранняя эвакуация решит эту проблему.

4. Будьте внимательны

Вебсайты

Погода

www.bom.gov.au/nsw/warnings

Правительство штата NSW

Информация от спасательных служб Fire and Rescue, NSW Rural Fire Service, SES и полиции на этом вебсайте: www.emergency.nsw.gov.au/Pages/for-the-community/alert-NSW/warnings-alerts.aspx

Информация о качестве воздуха от службы NSW Health: www.health.nsw.gov.au/environment/air/Pages/aqi.aspx

Животные

https://kb.rspca.org.au/knowledge-base/what-preparations-should-i-make-for-my-pets-in-case-of-an-emergency/

www.cityofsydney.nsw.gov.au/community/health-and-safety/prepareemergencies/ emergency-advice/pets-emergencies

Приложения

Приложение Red Cross Get Prepared: www.redcross.org.au/getprepared

приложение MyHousingApp можно загрузить из App Store или Google Play. Вы можете посмотреть и обновить контактную информацию (включая данные контактных лиц на случай чрезвычайных ситуаций), заказать ремонт, получить доступ к службам поддержки и многим другим услугам.

Радио

Служба радиооповещения населения о чрезвычайных ситуациях Sydney AM 702: www.abc.net.au/news/emergency/state/nsw

Социальные службы поддержки в чрезвычайных ситуациях

Ключевые службы для вашей записной книжки:

- **Армия Спасения:** www.salvationarmy.org.au
- **Красный Крест:** www.redcross.org.au
- **Lifeline Australia:** www.lifeline.org.au

5. Помогайте друг другу

Крепкое сообщество – лучший помощник в чрезвычайных ситуациях

Помогать соседям, поддерживать окружающих, находить время для общения и протянуть дружескую руку другим – все это способы внести вклад в укрепление местной общины.

Когда происходит неожиданная чрезвычайная ситуация, сообщество, в котором поддерживают друг друга и знают, как заботиться об окружающих, будет готово в лучшей мере встретить возникшие неприятности.

Ваш местный коммунальный центр (Community Centre) - отличное место для знакомства с соседями, местными общественными группами и для помощи в получении доступа к различным службам.

Вы можете найти ваш местный Community Centre через местный муниципалитет или организующую ассоциацию Local Community Services Association (LCSA) по телефону 02 9660 2044

Заведите знакомства и связи, которые помогут вам в чрезвычайных ситуациях.

Есть много способов для достижения этой цели:

Познакомьтесь с соседями. К соседям часто обращаются за помощью и информацией во время чрезвычайной ситуации.

Подумайте какие связи и знакомства у вас уже есть в вашем сообществе, они могут быть жизненно важными в чрезвычайной ситуации.

Участвуйте в событиях и мероприятиях местного сообщества, круг знакомств и группа поддержки будет расти.

Контрольный список

Я готов/а!

потому что...

- ✓ **знаю риски нашего региона** ☐
- ✓ **имею личный план на случай ЧС** ☐
- ✓ **составил/а список контактов на случай ЧС** ☐
- ✓ **собрал/а тревожный чемоданчик** ☐
- ✓ **знаю маршруты эвакуации** ☐
- ✓ **Знаю, к кому обратиться за помощью при ЧС** ☐
- ✓ **Знаю, как связаться с куратором из жилищной службы** ☐

Создано при совместной финансовой поддержке штата и федеральной программы Commonwealth Natural Disaster Resilience Program.
Мнения, выраженные в данном руководстве, могут не совпадать с мнениями правительства штата NSW.

innersydneyvoice.org.au

question and inform

INNER SYDNEY VOICE
regional social development council