

ОЧІКУЙ НЕОЧІКУВАНОВО

Як готуватися до надзвичайних ситуацій

Сподівайся несподіваного і готуйся до нього.

В Твоєму щоденному житті стихійне лихо може здаватися віддаленою можливістю, але згадаймо що у квітні минулого року були свідками повеней у Манітобі і Сполучених Штатах, дехто з нас постраждав від льодової бурі в Квебеку і штаті Нью Йорк.

Якщо Ти не готовий до стихійного лиха, воно може перевернути Твоє життя. Якщо Ти готовий Ти можеш перехилити терези на свою користь і замість бути жертвою стати вцілілим.

Жертви вірять, що великі стихійні лиха стаються десь по сусідству. Жертви не готуються до нещастя. Тому, коли стихійне лихо наносить удар, жертви охоплює стрес, травми і каліцтва.

Вцілілі – навпаки, передбачують непередбачуване і готуються до цього. Вони знають що робити під час кризи. Тому під час стихійного лиха, вцілілі краще контролюють ситуацію і швидше знову встають на ноги. Допоможи своїй громаді готуючи себе.

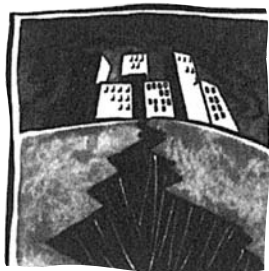
Знай що робити перед тим як почнеться стихійне лихо.

Твій найкращий захист у будь-якій надзвичайній ситуації є знати що робити.

- Якщо Ти живеш у районі землетрусів, пересунь або забезпеч об'єкти що можуть перевернутися і почати пожежу.
- Якщо Ти живеш у зоні торнадо, забезпеч все що можна здути або перевертати як в хаті так і надворі.
- Якщо Ти живеш у районі можливих повеней, забери всі хемічні продукти з пивниці. Якщо без деяких з них не можеш обійтися – перенеси їх на верхні поверхи.
- Якщо Ти живеш близько до ядерного устаткування, ознайомся з пляном ядерної надзвичайної ситуації у Твоїй місцевості.
- Приготуй запас виживання на випадок надзвичайної ситуації, який допоможе Тобі і Твоїй сім'ї прожити вдома самовистачально принаймні 3 дні. Збери речі до купи у контейнері зручному для переноски. Перевір чи кожен знає непевно де його знайти.

Знай що робити під час стихійного лиха

Тут маєш деякі головні заходи для 5 видів стихійного лиха



Під час землетрусу

Якщо Ти є в будівлі – стій всередині. Стій на віддалі від вікон. Залізь під важкий стіл чи бюро. Якщо Ти не можеш залісти під щось важке і міцне, ляж навпроти внутрішньої стіни, захисти свою голову і шию. Якщо Ти є надворі – вийди на відкрите місце. Відійди від будинків чи будь-яких конструкцій що можуть впасти. Тримайся на віддалі від ліній електропередач і заземлених електричних дровів. Якщо Ти є в авто – зупини авто і стій всередині. Оминай мости, підземні і надземні переїзди, будівлі і все що може впасти на Тебе і Твоє авто.



Під час торнадо

Якщо Ти є в будинку – іди до підвалу. Якщо такого немає – скорчися або ляж горизонтально (під важкими меблями) у внутрішньому коридорі або маленькій внутрішній кімнатці чи сходах, на віддалі від вікон. Тримайся осторонь від великих залів, арен, торгових молів (їх дахи можуть обвалитися).

Якщо Ти є надворі і там немаї жодного прихистку, ляж на дно траншеї чи заглибини, захищаючи голову. Якщо Ти є в авті – вийди з нього і відійди. Воно може бути схопленим в повітря або перевернутим на Тебе. Ляж в траншеї чи якійсь заглибині, захищаючи свою голову.



Під час повені

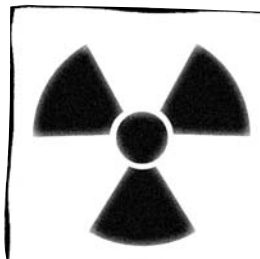
Відключи подачу води в підвалі, закрути зовнішній газовий кран. Відключи електрику. Якщо місце навколо вимикача мокре – стій на сухому і вимкни електрику за допомогою сухого дерев'яного патичка. Ніколи не пробуй перетнути потік вброд. Швидка вода може схопити і понести Тебе. Якщо Ти в авті – не пробуй вести машину через воду. Швидка вода може понести Твоє авто. Якщо Ти схоп-лений стрімкою водою що підноситься і Твоє авто тоне – покинь його і рятуй себе і своїх пасажирів.



Під час відключення електроенергії

Перевір чи тільки Твій будинок відключений. Включи Твоє радіо на батареї за місцевою інформацією. Навіть у дуже холодну погоду хата з замкненими дверима і вікнами не стане занадто холодною на протязі кількох годин. Якщо весь будинок чи якась його частина мають бути покинені, забезпеч його наступними заходами:

- вимкни головний вимикач електрики
- закрути подачу води там, де вона входить в дім
- висуши воду з Твоєї каналізації та Твого баку на гарячу воду. Додай невелику кількість антифризу до води, що залишилася у зливів і колінах труб в умивальнику і ванні.



Під час ядерної надзвичайної ситуації

Всі громади (місцеві, провінційні чи штатів і національні) мають пляни на випадок ядерної надзвичайної ситуації. Якщо Ти живеш у зоні всередині 10 км. від ядерної установи, Ти повинен сконтактуватися з Твоїм бюрою готовності до надзвичайних ситуацій і знайти які є процедури у разі надзвичайного випадку. Найбільш важливим є слухати радіо і телебачення.

Знай що робити після стихійного лиха

- Зразу після надзвичайної ситуації Ти можеш бути сконфуженим чи дезорієнтованим. Залишайся спокійним і пам'ятай про наступний порядок дій:
- Допоможи пошкодженим, дістань свій запас на надзвичайні ситуації.
- Слухай радіо, що працює на батареї, щоб дізнатися інструкції.
- Не користуйся телефоном якщо це не є абсолютно необхідним – команди рятувальників потребуватимуть всі наявні лінії.

Надзвичайний набір для виживання

- спалах і батареї
- радіо і батареї
- аптечка першої допомоги
- свічки і сірники
- одяг і взуття (одна зміна на кожную особу)
- коци або спимішки
- туалетний папір і інші речі особистої гігієни
- лікарство
- наплечник нести це все в потрібі евакуюватися

СЛОВНИК

очікуй неочікуваного.....	<i>expect the unexpected</i>
надзвичайна ситуація.....	<i>emergency</i>
жертви.....	<i>victims</i>
вцілілі.....	<i>survivors</i>
терезу.....	<i>scales</i>
ядерна установа.....	<i>nuclear installations</i>
виживання.....	<i>survival</i>
самовистачально.....	<i>self-sufficient</i>

Використано видання: Canadian Red Cross, *Expect the Unexpected - Plan for Emergencies*

Надзвичайний запас води і їжі

Потрібно мати 3-денний запас їжі і води. Вибери їжу готову до їдження, яка не вимагає холодильника; одноразові горнятка і тарілки, відкривач до консерв і пляшок, пальник і паливо, сірники і плястикові мішки на сміття.

Пластун дбає про **БЕЗПЕКУ**

В долині подано 15 правил безпеки в природі. Пропущені слова, які подані внизу сторінки, також можна знайти у ребусі ШУКАЙСЛОВО. Слова у ребусі можна читати вертикально, горизонтально чи по діагоналі. Як знайдеш всіх 15 слів у ребусі, з залишених букв прочитай, що треба робити якщо заблукаєш в лісі.

(Відповіді на наступній сторінці)

З	Н	А	Й	Д	И	Ш	А	Л	А	С	Я
К	А	П	Т	Е	Ч	К	У	І	К	Н	А
Й	А	В	И	Щ	П	Р	А	В	И	Л	А
Е	Д	Р	Я	Т	І	В	Н	И	Ч	И	Й
В	Е	И	Т	Г	І	Д	Н	М	Е	К	М
Д	Р	У	Г	О	Ю	О	С	О	Б	О	Ю
О	Е	І	С	Ц	Г	І	Е	І	С	Л	Т
Щ	В	А	Р	А	Р	Р	М	И	Л	О	М
О	О	Й	С	Т	Я	З	А	В	Е	Д	О
В	М	Р	А	Н	У	Т	И	Ф	Н	У	Х
И	А	Ш	А	П	К	У	С	Е	І	Б	Е
К	У	В	А	Г	З	Е	М	Л	Е	Ю	У

1. Під час грозовиці, ховатися під _____ на полі є дуже небезпечно.
2. Коли ідеш в природу, треба знати _____ безпеки.
3. Все плавай з _____.
4. Якщо ти в човні, носи _____ пояс.
5. Щоб мандрувати в незваних околицях, треба знати _____.
6. В горах погода часто міняється; все бери зі собою _____.
7. На північному боці дерева росте _____.
8. Як ідеш на прогульку у ліс, все бери зі собою _____.
9. Щоб охоронити вуха і лице від сонця, вибери _____.
10. Щоб погасити вогонь, його можна засипати _____.
11. Як ідеш дорогою, іди _____ боком.
12. Ніколи не засвічай газової кухні у _____.
13. Якщо доторкнеш трійливого плющу, вмий шкіру водою і _____.
14. Якщо не маєш піхви, забий сокиру в _____.
15. Якщо не маєш шатра, для охорони збудуй _____.

землею	деревом	рятівничий	милом	мох
лівим	правила	картографію	колоду	аптечку
шалас	другою особою	дощовик	шатрі	шапку

Відповіді: Пластун дбає про **БЕЗПЕКУ**

- | | |
|------------------|------------|
| 1. деревом | 9. шапку |
| 2. правила | 10. землю |
| 3. другою особою | 11. лівим |
| 4. рятивничий | 12. шатрі |
| 5. картографію | 13. милом |
| 6. дощовик | 14. колоду |
| 7. мох | 15. шалас |
| 8. аптечку | |



Якщо Ти знайшов всі слова у ребусі, залишилося наступне:

ЗНАЙДИ ЯКНАЙВИЩЕ ВИГІДНЕ
МІСЦЕ І СТАРАЙСЯ ЗВЕРНУТИ НА
СЕБЕ УВАГУ

ГІПОТЕРМІЯ

Зниження температури тіла до такого рівня, що нормальні функції мозку і м'язів порушуються

Причини на гіпотермію

- холод
- вітер
- неправильна одяга або виряд
- незнання небезпек гіпотермії
- вогкість
- виснаження
- осушення
- погане харчування
- пиття алкоголю

Симптоми гіпотермії

- відчуття холоду
- тремтіння
- сповільнені рефлексии
- втрата рівноваги
- невиразний зір
- занепад сил
- непритомність

Як діяти у випадку гіпотермії

Головний принцип: затримати тепло тіла. Якщо людина вже трясеться, вона може повернути тепло свого тіла зі швидкістю 2°C на годину.

- не терти тіла, щоб себе заігріти
- не пити алкоголю
- не грітися близько вогню
- всі ці заходи розширюють кровоносні жили біля поверхні і допускають холодну кров прямо до органів

Замість того

- якнайскорше знайти схоронище
- пожитися в спи-мішок, який інсульований від мокрої землі
- завинутися в якнайбільше верств одяга
- притулитися до іншої особи
- пити теплі напої, такі як зупу або чай з цукром

Обмороження (*Frostbite*)

- замороження верхньої шкіри, яка стає білою, твердою і задубілою (*numb*). Найскоріше обморожуються щоки, вуха, пальці на ногах і руках
- швидко розігріти обморожену частину тіла теплими руками або якимсь теплим приладдям, яке не може мати температуру вищу ніж 38-43°C (100-110°F). Вища температура може спричинити більше шкоди
- якщо можливо, прийняти теплу купіль (38-43° C або 100-110°F)
- пити теплі напої