

## Контрольний лист плану для родин та окремих осіб під час пандемії грипу

Цей контрольний лист допоможе вам зменшити вплив сильної пандемії грипу на вас та вашу родину. **Багато з цих порад стануть у пригоді вам та вашій родині під час будь-якої катастрофи, як то землетрус або повінь.**

### ВДОМА

- Запасайтеся водою, їжею та іншими необхідними речами.** Підготуйтеся до того, щоб прожити не менше тижня на тому, що ви маєте вдома. У вас може не бути можливості дістатися крамниці, або ж крамниці можуть бути зачиненими або мати обмежену кількість припасів на протязі тижнів. Громадські служби теж можуть не працювати, тому будьте готові до перебоїв з постачанням води, електроенергії, а також зі службою вивозу сміття. Запасіться додатковими необхідними речами (вони можуть нагодитися і під час інших катастроф, наприклад, перебоїв з енергопостачанням або природних катастроф).

Приклади їжі, що довго не псується	Приклади інших речей гострої потреби
<ul style="list-style-type: none"><li>• Консервоване м'ясо, наприклад, тунець, куриця, індика, сосиски Vienna</li><li>• Консервовані квасоля, фрукти, овочі, супи</li><li>• Фруктове або протеїнове печиво</li><li>• Сухі пластівці або гранола</li><li>• Сухофрукти</li><li>• Арахісне масло та джем</li><li>• Горіхи та суміш горіхів з сухофруктами</li><li>• Крекери</li><li>• «Заспокійлива» їжа, як то печиво, цукерки, розчинна кава, пакетики чаю</li><li>• Консервовані соки</li><li>• Вода у пляшках</li><li>• Суміш для немовлят та консервована їда, або їда у банках для дітей</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Їжа для тварин, наповнювачі для кошачих туалетів</li><li>• Одноразові пелюшки</li><li>• Засоби жіночої гігієни</li><li>• Ліхтарик</li><li>• Переносне радіо</li><li>• Батарейки для ліхтарика, радіо, ігор, термометрів</li><li>• Ручна відмикачка</li><li>• Пластикові мішки для сміття</li><li>• Одноразові хустинки та туалетний папір</li><li>• Розваги – ігри, книжки, фільми, ремесла та інше</li><li>• Речі для людей з особливими потребами – літні люди та інваліди</li><li>• Небагато грошей готівкою</li></ul>

- Складіть плани для родини під час катастрофи.**
- Підготуйтеся до можливих змін стану здоров'я. Так, наприклад, під час сильної пандемії набагато складніше отримати медичну пораду або послугу,

а медичні заклади та медичні працівники можуть бути приголомшеними. Може не вистачати медичних припасів, медичних працівників та ліжок у лікарні для всіх хворих.

- Треба буде приймати складні рішення відносно того, хто отримуватиме медичну допомогу, та скільки людина лікуватиметься. Обговоріть ці можливості з членами вашої родини та рідними.
- Під час сильної пандемії вам можуть поради́ти триматися якомога далі від інших та від людних місць. Плануйте обмежити кількість разів, ви виходите у крамницю або у інших справах. Крім цього, пам'ятайте, що маршрути та час громадського транспорту можуть бути обмеженими.
- Подумайте про те, як ви будете наглядати за членами вашої родини, що мають інвалідність, якщо служби забезпечення та допомоги не будуть працювати.
- Вирішіть, хто буде доглядати за дітьми, якщо школи закриють.
- Для загальної підготовленості, домовтесь про спільний контактний метод, до якого матимуть доступ усі члени родини, якщо ви відокремлені один від одного під час катастрофи.

- Запасіться медичними припасами.** Приготуйте додаткові припаси ліків, що ви звичайно отримуєте за рецептом. Попрохайте вашого лікаря видати вам рецепт. Якщо ваш страховий поліс не оплатить додаткові ліки, ви повинні будете заплатити з власної кишені. Держіть медичні припаси та ліки, що отримуються без рецепту, під рукою.

#### Приклади медичних припасів

- Прописані рецептом ліки та інструменти, як то вимірювачі цукру, та обладнання для вимірювання кров'яного тиску
- Мило та вода
- Гель для рук, що містить алкоголь, наприклад Purell® або торгова марка крамниці
- Ліки проти болю та температури, наприклад ібупрофен та ацетамінофен
- Ліки проти діареї, як то Pepto-Bismol® або Kaopectate® (взагалі, не радиться приймати дітям)
- Пастилки для горла
- Сироп проти кашлю з декстрометорфаном
- Термометри
- Вітаміни
- Напої з електролітами, як, наприклад, Gatorade® та Pedialyte® (останньому віддається перевага для малих дітей)

#### НА РОБОТІ

- Приготуйтеся залишатися вдома.** Залишатися вдома і не йти на роботу, коли ви захворіли, є найважливішим для захисту інших від хвороби.
- Знайте правила.** Запитайте свого роботодавця або членів профспілки про відпустку за хворобою та правила щодо відсутності, вихідних та роботи з дому.

- Заохочуйте планування.** Кожен бізнес, кожна організація або агентство повинні мати план для забезпечення того, що найважливіша робота виконуватиметься, якщо велика кількість працівників не виходить на роботу на протязі багатьох місяців. Вас можуть попросити виконати обов'язки, що зазвичай не є вашою відповідальністю.
- Подумайте про інші можливості виконання вашої роботи.** Знайдіть спосіб зменшити персональний контакт, користуйтеся більше електронною поштою та телеконференціями. Плануйте працювати з дому, коли можливо.

## **У ГРОМАДІ**

- Познайомтеся зі своїми сусідами.** Розмовляйте з родиною, друзями та сусідами, щоб переконатися, що кожен з них є підготовленим. Будьте готовими допомогти сусідам літнього віку або з особливими потребами, якщо послуги, на які вони розраховують, не є доступними.
- Ознайомтеся із шкільними правилами.** Дізнайтеся, які правила існують на випадок хвороби та відсутності у школі. Підготуйтеся до закриття шкіл.
- Запропонуйте свою поміч громадським групам.** Допоможіть створити план дій на випадок катастрофи та пандемії грипу.

## **ЗАПОБІГАЙТЕ РОЗПОВСЮДЖЕННЮ ВІРУСУ**

- **Залишайтеся вдома і не йдіть на роботу та до школи, якщо ви захворіли.**
- **Уникайте по-можливості будь-якого контакту з хворими.**
- **Часто мийте руки.** Користуйтеся милом та водою або гелем для рук, що містить алкоголь, наприклад Purell® або торгова марка крамниці.
- **Прикривайте свій рот та ніс, коли кашляєте або чихаєте.** Замість руки ви можете прикритися внутрішньою стороною ліктя або плечем.
- **Одразу викидайте використані одноразові хусточки.** Якщо ви прикрилися хусточкою під час кашлю або почистили ніс, одразу ж викиньте цю хусточку у найближче сміттєве відро, а тоді вимийте руки.
- **Будьте прикладом для ваших дітей.** Покажіть їм, як запобігти розповсюдженню вірусів та бактерій.

## **Інші ресурси:**

Охорона здоров'я – округ Сіетл та Кінг: [www.kingcounty.gov/health/pandemicflu](http://www.kingcounty.gov/health/pandemicflu)

Офіційний веб-сайт уряду США стосовно пандемії та пташиного грипу:  
[www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html](http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html)

Американський Червоний Хрест: [www.redcross.org/services](http://www.redcross.org/services)

### **Інформація для пацієнтів з особливими медичними потребами:**

Американська академія педіатрії, Комітет з педіатричної екстремальної медичної допомоги пропонує шаблон для створення листа - детальний опис інформації, важливої для допомоги у лікарні та до лікарні дитині з особливими медичними потребами під час катастрофи:

<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;104/4/e53.pdf>

Національна організація інвалідності. Ініціатива готовності до катастрофи.

*Приготуйтеся – поради для людей з інвалідністю на час катастрофи:*

[www.nod.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=11](http://www.nod.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=11)

Національна організація інвалідності, інформація про інвалідність та катастрофи:

[www.nod.org/EPIResources/washington.html](http://www.nod.org/EPIResources/washington.html)