

# БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

ПОДГОТОВКА НЕОБХОДИМА РАДИ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ

ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ ЧАСТЬЮ АНТИКРИЗИСНОГО УПРАВЛЕНИЯ ДАНИИ

Дания — надежная и безопасная страна. Мы живем в одном из самых преуспевающих обществ мира с хорошо развитыми цифровыми технологиями и интегрированной инфраструктурой, что означает стабильный доступ к предметам первой необходимости, таким как электричество, вода, отопление, связь и продукты питания.

Но наше современное общество также может быть уязвимым.

Особенно это утверждение становится актуальным в чрезвычайных ситуациях. Отключение электроэнергии в одном районе может привести к серьезным последствиям в других. К таким последствиям относятся отсутствие доступа к электричеству, воде и предметам первой необходимости на неопределенный срок.

Какой бы ни была причина чрезвычайной ситуации, вы сможете сыграть важную роль в том, чтобы вы, члены вашей семьи и окружающие вас люди смогли ее преодолеть.

## ТРИ ДНЯ

Власти рекомендуют придерживаться плана, согласно которому вы и члены вашей семьи сможете продержаться в чрезвычайной ситуации на протяжении трех дней.

Если вы будете подготовлены и сможете позаботиться о себе и своих близких, то власти смогут оказать помощь прежде всего тем людям, которые больше в ней нуждаются, и постараются стабилизировать ситуацию. Чем больше людей смогут сами позаботиться о себе и помочь окружающим людям при наступлении чрезвычайной ситуации, тем сильнее мы как общество.

Несколько простых рекомендаций помогут вам позаботиться о себе. Эти рекомендации были разработаны в процессе совместной работы с широким кругом представителей органов власти Дании. Они представляют собой общее мнение о том, каким образом мы можем подготовиться к чрезвычайной ситуации.

Возможно, вам не придется применять на практике все рекомендации. Но лучше быть к ним готовыми. Сделайте все возможное, чтобы помочь своей семье, соседям и друзьям. К счастью, у жителей Дании это получается очень хорошо. Надеюсь, что приведенные рекомендации помогут нам наилучшим образом подготовиться к наступлению чрезвычайных ситуаций.

Лайла Ринберг

Директор, Агентство по управлению чрезвычайными ситуациями Дании

## ПРЕОДОЛЕНИЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Спровоцировать чрезвычайную ситуацию может множество факторов. Экстремальные погодные явления, которые могут затронуть всю страну или ее отдельные районы, будут становиться более частыми и суровыми. В связи с ухудшением ситуации с безопасностью в Европе все большую значимость приобретает угроза техногенных

инцидентов, таких как кибератаки и диверсии. Также могут происходить аварии, технические неполадки и другие инциденты, которые могут оказать серьезное влияние на общество.

Результатом чрезвычайной ситуации для обычного человека может стать потеря доступа к коммунальным услугам. Представьте себе ситуацию, когда в доме нет электричества или воды. Холодильник и кухонная плита не работают. Возможно, некоторое время не будет возможности сходить в магазин за покупками, позвонить или подключиться к сети Интернет.

Следуя некоторым простым рекомендациям, вы самостоятельно сможете справиться с чрезвычайной ситуацией. Мы рекомендуем придерживаться плана, согласно которому вы и члены вашей семьи сможете продержаться на протяжении трех дней. Это даст время властям стабилизировать ситуацию и оказать помощь тем людям, которые в ней больше всего нуждаются.

## ПИТЬЕВАЯ ВОДА

### 3 ЛИТРА НА ЧЕЛОВЕКА В ДЕНЬ

Для питья и приготовления пищи следует рассчитывать на то, что понадобится 3 литра воды на одного человека в день. Таким образом, если вам нужна вода на три дня, то на одного человека нужно запастись 9 литрами. Убедитесь, что у вас хватает воды для всех членов семьи, а также для домашних животных.

С дополнительной информацией можно ознакомиться на веб-сайтах Датского ветеринарного и продовольственного управления и Датского агентства по охране окружающей среды.

### КАК ХРАНИТЬ ВОДУ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ВРЕМЕНИ

Покупать следует питьевую воду в бутылках, хранить в прохладном месте и только в течение срока годности, указанного на бутылке. Регулярно заменяйте воду с истекшим сроком.

Питьевая вода из-под крана должна быть как можно более свежей, но в герметичной бутылке/контейнере она сохранится в течение нескольких месяцев, если будет находиться в прохладном темном месте.

Наливайте питьевую воду только в те емкости, которые предназначены для пищевых продуктов. Перед использованием выполните их очистку в соответствии с инструкциями производителя.

Воду, которая хранится в контейнерах, необходимо регулярно менять. Используйте старую воду, например, для полива растений, а затем вымойте и снова наполните емкость.

## ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

### ЗАПАС ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА ТРИ ДНЯ

Убедитесь в том, что у вас имеется достаточное количество продуктов питания для семьи на три дня. Это должны быть такие продукты, которые можно долго хранить вне

холодильника или морозильной камеры. Выбирайте продукты, которые не нужно готовить в духовке или на плите (например, консервы, сухарики). Выбирайте продукты, которые вы и члены вашей семьи используете ежедневно и которые вам по вкусу.

## СРОК ГОДНОСТИ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЕДЫ

### СРОК ГОДНОСТИ

Не обязательно покупать все продукты сразу. Вы можете купить несколько дополнительных продуктов длительного хранения, когда совершаете обычные покупки. Регулярно используйте и пополняйте свои запасы, не допуская истечения срока годности продуктов. Храните продукты питания в прохладном, сухом и темном месте.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЕДЫ

Если у вас есть продукты, требующие приготовления (например, рис, макароны), подготовьтесь к тому, чтобы иметь возможность вскипятить воду без доступа к электричеству или газу. Например, можно использовать гриль для барбекю или походную печь. Никогда не используйте предназначенный для улицы гриль в помещениях, а также в полностью или частично закрытых пространствах. В таких случаях существует риск отравления дымом и/или угарным газом.

Дополнительную информацию о хранении, правилах гигиены и т. д. можно найти на веб-сайте Датского ветеринарного и продовольственного управления.

## ЛЕКАРСТВА, СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ И ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ

### ЛЕКАРСТВА И СРЕДСТВА ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Позаботьтесь о том, чтобы у вас был запас лекарств на три дня и аптечка для оказания первой помощи. В аптечку для оказания первой помощи могут входить пластыри, повязки (давящие повязки, эластичные бинты, марля и т. д.), а также средства для очистки и дезинфекции ран. В случае чрезвычайной ситуации, связанной с ядерной аварией, самая важная рекомендация — оставаться в помещении. Рекомендуются также обеспечить доступ к таблеткам йода людям в возрасте до 40 лет, а также беременным и кормящим женщинам. С более подробной информацией можно ознакомиться на веб-сайте Датского агентства здравоохранения. В случае чрезвычайной ситуации, связанной с ядерной аварией, следуйте рекомендациям властей.

### ГИГИЕНА

Обеспечьте наличие предметов гигиены, таких как туалетная бумага, дезинфицирующее средство для рук, влажные салфетки, гигиенические прокладки и тампоны.

### ОТОПЛЕНИЕ

Если в вашем жилье отсутствует отопление, а на улице холодно, вы можете использовать имеющиеся у вас пледы, одеяла, теплую одежду и т. д. В случае длительного периода холодного времени постарайтесь находиться вместе с членами вашей семьи преимущественно в одной комнате. Если вы используете свечи или другие источники тепла, ставьте их на твердую поверхность вдали от легковоспламеняющихся материалов, таких как шторы и ковры.

## ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ

В большинстве чрезвычайных ситуаций необходимо иметь при себе мобильный телефон. С его помощью вы сможете поддерживать связь с членами семьи и получать информацию о ситуации. Для обеспечения питания мобильных и других устройств в случае локального отключения электричества, используйте блок питания / аккумулятор. При длительных отключениях электроэнергии могут пострадать или выйти из строя телефонные сети и интернет-соединение.

Кроме вышеперечисленных, необходимо иметь доступ к следующим предметам: фонарик, свечи, спички и батарейки. Имейте при себе одну или несколько физических платежных карт, которые могут понадобиться в случае отсутствия интернет-соединения или возможности рассчитаться посредством телефона. Убедитесь в том, что вы помните свои PIN-коды. Помимо этого, позаботьтесь о том, чтобы у вас имелись наличные деньги в виде монет или мелких купюр.

## ПОДУМАЙТЕ О СВОЕЙ СИТУАЦИИ И ОСОБЫХ ПОТРЕБНОСТЯХ

### ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Есть ли в семье младенцы, пожилые или больные люди с особыми потребностями, такими как детская смесь, подгузники или предметы ухода? Если есть, то их следует держать дома про запас. Возможно, у вас есть домашние животные, которым также нужна еда и вода.

### ВАШ РАЙОН

Степень подверженности риску зависит от района проживания. Например, если вы живете недалеко от побережья или в низине, вы можете пострадать от наводнения. Следует узнать, где можно взять такие предметы, как, например, мешки с песком.

### ТРАНСПОРТ

Проанализируйте, какими видами транспорта вы пользуетесь, и рассмотрите альтернативные варианты. Следите за сообщениями, например, на веб-сайте по планированию поездок Rejseplanen, в приложениях или изучайте дорожную информацию от Датского управления дорожного движения. Если вы живете в отдаленном районе и/или вам нужна помощь с транспортом, договоритесь с соседями, членами семьи и друзьями, которые смогут помочь в случае необходимости.

### СОСЕДИ, ДРУЗЬЯ И РОДСТВЕННИКИ

Узнайте, нужна ли помощь людям из вашего окружения или круга общения. Например, запишите важные номера телефонов и прикрепите их на холодильник.

## ОПОВЕЩЕНИЯ И СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ

### ОПОВЕЩЕНИЯ

В экстренных ситуациях власти могут использовать физические сигналы тревоги, SIRENEN (система оповещения об опасности в Дании, основанная на технологии мобильной связи) и экстренные сообщения. Если вы слышите сигналы тревоги, зайдите

в помещение и попытайтесь получить информацию от властей посредством Радио Дании (DR) или TV 2. Если другие системы выйдут из строя, экстренные объявления от властей будут передаваться через DR. FM-радио с аккумулятором / ручной настройкой / питанием от солнечных батарей позволит вам быть в курсе последних новостей, если другие информационные каналы не работают. Во многих автомобилях имеется FM-радио.

## ВЫЗОВ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

Если вам нужна скорая помощь, полиция или пожарная служба, звоните по номеру 1-1-2. Звонить по номеру 1-1-2 следует только в случае крайней необходимости. Использование его по другим причинам может заблокировать линию для звонков, связанных с критическими ситуациями. При возникновении проблем с набором номера 1-1-2 власти объявят альтернативные каналы для связи.

## РАСПРОСТРАНЯЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

Следите за социальными сетями и веб-сайтами органов власти. Обмен проверенной информацией во время чрезвычайной ситуации и помощь в предотвращении распространения слухов или дезинформации — это значительная помощь. Всегда перепроверяйте достоверность источника, прежде чем делиться информацией в своей сети.

## ИНФОРМАЦИЯ, КАСАЮЩАЯСЯ ДАННЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

### ПОЧЕМУ ВЫ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Если вы сможете самостоятельно справиться с ситуацией в течение трех дней, власти смогут сосредоточиться на оказании помощи наиболее уязвимым слоям населения и стабилизации ситуации. Вам и вашей семье будет проще справиться с чрезвычайной ситуацией, если вы проведете необходимую подготовку. Если у вас есть желание и возможность, то есть у вас есть время, место и ресурсы, то создание небольшого запаса предметов первой необходимости на длительный срок будет хорошей идеей, особенно если вы живете в географически труднодоступном районе или имеете особые потребности, такие как необходимость постоянного приема лекарств.

### ПОЧЕМУ ИМЕННО НА ТРИ ДНЯ?

Рекомендация о том, что в чрезвычайной ситуации нужно быть готовым к тому, чтобы продержаться три дня, и конкретные советы, приведенные здесь, были составлены Агентством по управлению чрезвычайными ситуациями Дании в сотрудничестве с рядом представителей органов власти. Рекомендации и приведенные здесь советы основаны на Национальной оценке рисков и других официальных оценках в отношении угроз, безопасности и уязвимости, а также на профессиональном анализе реалистичных и наиболее возможных ситуаций, их продолжительности и потенциальных последствий.

## ВАША СИТУАЦИЯ

Не все люди в равной степени способны подготовиться самостоятельно, и иногда имеет смысл вести подготовку вместе с семьей, друзьями или соседями. Вы можете жить в небольшом помещении, иметь ограниченный бюджет или, например, испытывать трудности при ходьбе. Делайте то, что можете, и то, что благоразумно в вашей ситуации и для вашей семьи. Любая подготовка лучше, чем ее отсутствие.

## ДАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НОСЯТ ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

Приведенные рекомендации носят ознакомительный характер и могут быть приспособлены к потребностям и обстоятельствам каждой семьи.

## КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

НИЖЕ ПРИВОДИТСЯ ПРИМЕРНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК. В КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ВХОДЯТ ПУНКТЫ, ОХВАТЫВАЮЩИЕ САМЫЕ ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ.

### ПИТЬЕВАЯ ВОДА

3 литра на человека в день

Вода для домашних животных, при их наличии

### ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Запас простых в приготовлении продуктов питания с длительным сроком хранения на три дня

### ЛЕКАРСТВА И СРЕДСТВА ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Необходимые лекарства с учетом потребностей всех членов семьи

Аптечка для оказания первой помощи

Таблетки йода для людей моложе 40 лет, а также для беременных и кормящих женщин

### ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Туалетная бумага

Дезинфицирующее средство для рук

Подгузники, гигиенические прокладки/тампоны и все остальное, что может понадобиться в вашей семье

### ОТОПЛЕНИЕ

Пледы, одеяла, теплая одежда

### ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ

Блок питания или аккумулятор, например, для мобильного телефона

Фонарик

Батарейки

Физические платежные карты (не забудьте PIN-код) и наличные деньги в монетах и мелких купюрах при необходимости

Свечи и спички, при необходимости

#### ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Есть ли в вашей семье дети или пожилые люди?

Является ли местность, в которой вы живете, подверженной наводнениям?

Имеются ли у вас альтернативные варианты передвижения, например, в случае наводнения?

Можете ли вы оказать помощь или получить помощь от семьи, соседей и друзей?

#### ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

FM-радио с аккумулятором / ручной настройкой / питанием от солнечных батарей (или радио в автомобиле)