

Готовность к зиме

Готовность является ключевым фактором поддержания безопасности и здоровья в течение зимнего сезона. Ознакомьтесь с нижеприведенными советами по подготовке к зиме вашего автомобиля и дома, а также о том, как подготовиться к потенциальной снежной буре и что делать в ходе и после бури. Здесь также приведена полезная информация о том, что включить в «комплект выживания» для своего автомобиля и комплект на случай чрезвычайной ситуации для дома.

Готовность автомобиля

- Подготовьте свой автомобиль к зиме, в частности проверив зарядку аккумулятора, уровень антифриза и масел, шины. Проверьте термостат, систему зажигания, фонари, аварийные огни, выхлопную систему, обогреватель, антиобледенитель и тормоза. Рекомендуются зимние шины; в определенных условиях могут потребоваться цепи, особенно в горной местности. Всегда поддерживайте бензобак заполненным как минимум наполовину.
- Заснеженные и обледенелые дороги опасны для вождения. Перед первой большой бурей проверьте протекторы шин, замените шины на зимние или проверьте, чтобы в багажнике были цепи.
- Если ваша машина застряла, включайте двигатель на 10 минут каждый час для обогрева. Проверьте, чтобы выхлопная труба не была заблокирована снегом. Сделайте так, чтобы спасатели вас видели, включая ночью купольный свет при работе двигателя или привязав к антенне предмет одежды яркого цвета.
- Помните, что полноприводной автомобиль тоже может скользить на обледенелой поверхности. Будьте осторожны и двигайтесь на более медленной скорости, когда дороги заснежены и/или обледенели.
- Если автомобиль застрял, не уходите. Обратитесь за помощью, позвонив по номеру 911. Если у вас заготовлен на этот случай наполнитель кошачьего туалета, расбросайте его под шины; это может восстановить тягу, и автомобиль снова станет управляемым.
- Информацию о состоянии дорог можно получить по телефону (303) 639-1111 или на вебсайте www.cotrip.org.

Готовность дома

- Холодные температуры могут заморозить трубы, и иногда это вызывает их разрыв. Утеплите трубы в отсеках доступа и обязательно продуйте трубы для наружных шлангов. Чтобы трубы не замерзли, оберните их утеплительным материалом или слоями газеты, а затем оберните целлофаном, чтобы защитить от попадания влаги.
- Если вы используете дровяную печь для обогрева, проверьте, очищен и не заблокирован ли дымоход, прежде чем затопить печь.
- Следите за информацией о приближающихся зимних бурях и предупредительными оповещениями.

- [Зарегистрируйтесь для получения оповещений о чрезвычайных ситуациях](#) для жителей округа Джефферсон.
- Поддерживайте в рабочем состоянии оборудование для уборки снега и имейте запас каменной соли, чтобы растапливать лёд на дорожках вокруг дома, а также песок или наполнитель кошачьего туалета для создания временной тяги для застрявшего автомобиля.
- Утеплите стены и чердак.
- Законопачьте двери и окна.
- Установите штормовые окна или заклейте окна изнутри целлофановыми листами.
- Знайте, где находятся клапаны водоснабжения и как их отключить при необходимости.
- Запаситесь дополнительными одеялами и альтернативными источниками тепла на случай длительного отключения электроэнергии в вашем доме. Небольшие наружные генераторы могут питать обогреватель в течение нескольких часов. Дровяные печи и камины также являются отличными источниками тепла. Убедитесь, что у вас есть достаточный запас дров и/или пеллетов для печи.
- Запаситесь непортящимися продуктами и водой на случай, если снег изолирует вас в доме на длительное время.
- Соберите резервный комплект на случай чрезвычайной ситуации (его также называют «комплект 72-х часов»), в котором будет всё необходимое для эвакуации. Храните эти комплекты в прочных, удобных для переноски оболочках, таких как рюкзаки, вещевые мешки или мусорные контейнеры. Многие такие комплекты есть в продаже, но подготовить его очень просто, и следует иметь комплект в отдельном рюкзаке, сумке или контейнере для каждого члена семьи. Комплекты должны храниться в месте, где их легко будет взять с собой в любой момент.

Во время бури

В помещении

- Сильный снег может повредить веранды, крыши и ветви деревьев. Если это будет безопасно, постарайтесь по мере выпадания снега убрать снег с веранды и сбить его с веток деревьев, чтобы минимизировать ущерб.
- Обогреватели, особенно с открытыми нагревательными элементами, могут стать причиной пожара в доме, поэтому обязательно выключайте обогреватели перед уходом.
- В случае снежной бури не выезжайте из дома без необходимости, особенно если условия очень опасны.
- Подготовьте план эвакуации и отрабатывайте его на практике. Знайте альтернативные маршруты, которыми можно воспользоваться, если основной маршрут заснежен или слишком опасен для вождения.
- Привлекайте детей к разработке подготовительных планов.
- Разработайте план связи членов семьи (кому звонить, где встретиться, в частности если члены семьи оказались оторваны друг от друга, и т.д.).
- Оставайтесь внутри дома/здания.
- Если вы используете альтернативный источник тепла, следуйте указаниям пожарной безопасности и обеспечьте надлежащую вентиляцию.
- Закройте все неиспользуемые комнаты.
- Подоткните основания дверей полотенцами.

- Ешьте питательные продукты и пейте много жидкости, чтобы обеспечить себя энергией и не допустить обезвоженности.

На открытом воздухе

- Найдите укрытие. Если укрытие не доступно, постройте из снега шалаш, стену или берлогу для защиты от ветра.
- Разведите костер для тепла и привлечения внимания. Обложите костер камнями, чтобы они поглощали и отражали тепло. Поддерживайте запас дров в сухом состоянии, насколько это возможно.
- Если употреблять снег для утоления жажды, температура тела будет падать; растопите снег, прежде чем есть его.
- Периодически делайте упражнения, энергично двигая ногами, руками, пальцами рук и ног, чтобы улучшить кровообращение и повысить температуру тела.
- Не надевайте хлопчатобумажную одежду во время нахождения на свежем воздухе, так как хлопок не высыхает, а это приведет к снижению температуры тела. Вещи из синтетических материалов помогут поддерживать тело в тепле.
- Одежда должна прикрывать рот, чтобы защитить легкие от очень холодного воздуха; избегайте разговаривать на холоде без необходимости.
- Будьте внимательны к симптомам обезвоживания.
- На открытом воздухе носите слои теплой, свободной, легкой, не хлопчатобумажной одежды. Слои можно снимать, чтобы предотвратить озноб.
- Следите за симптомами обморожения, такими как потеря чувствительности и побледнение пальцев рук или ног, носа и мочек ушей. При появлении этих симптомов немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Следите за симптомами переохлаждения, включая неконтролируемую дрожь, замедленную или невнятную речь, истощение и спотыкание. При появлении этих симптомов найдите теплое помещение, снимите влажную одежду и пейте теплые безалкогольные напитки. Необходимо как можно скорее обратиться за медицинской помощью.

После снежной бури

- Помогите соседям, которым может быть нужна помощь, например пожилым людям, людям с грудными детьми или людям с особыми медицинскими или физическими потребностями.
- После того, как буря прошла, удалите лед и снег, если это безопасно, с веток деревьев, крыши и построек.
- Избегайте перенапряжения при уборке снега. Холод увеличивает нагрузку на сердце, а утомительная физическая работа может казаться более легкой.

Безопасность при уборке снега

Специалисты департамента здравоохранения округа Джефферсон считают, что необходимо [готовиться](#) к чрезвычайным ситуациям, которые отражаются как на отдельных лицах, так и на целых семьях. И хотя, говоря о готовности, мы часто думаем о крупных событиях, важно также готовиться к рутинным событиям, чтобы они не перерастали в чрезвычайные ситуации. Одним из таких примеров является уборка снега во время [зимней бури](#).

Многие из нас относятся к уборке снега, как к домашней обязанности, а не физическому упражнению, но уборка снега – это не что иное, как поднятие тяжестей в темпе [аэробики](#). Уборка снега лопатой в течение 30 минут может [сжечь](#) от 180 до 266 калорий, что сравнимо с катанием на горных лыжах или плаванием. Каждый год люди наносят ущерб собственному здоровью в ходе уборки снега: от небольших травм до смертельных сердечных приступов⁴, поэтому относиться к уборке снега следует серьезно.

Вот несколько советов, которые помогут вам обезопасить себя при уборке снега:

- **Одевайтесь тепло, но не чересчур тепло.** Важно оставаться в тепле, чтобы избежать обморожения и переохлаждения, но перегрев тоже может быть опасным. Люди часто потеют во время физической работы, даже если на улице очень холодно. Потоотделение приведет к ознобу, а это именно то, чего необходимо избегать. Одевайтесь слоями, чтобы можно было снимать одежду по мере того, как увеличивается интенсивность работы.
- **Используйте правильную технику.** Начинайте каждое движение, сгибая колени, как будто садитесь на стул. Держите спину прямо и используйте мышцы живота (как бы всасывая живот). Выпрямляйтесь, используя ноги для толчка тела вверх, и не пытайтесь поднять снег, используя мышцы спины. Чередуйте левую и правую стороны при работе лопатой, чтобы поддерживать рабочий баланс всех мышц торса.
- **Знайте, когда остановиться.** Не торопитесь и делайте перерывы по надобности. Если вы чувствуете какие-либо из [симптомов](#) сердечного приступа, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Зимний «комплект выживания» для автомобиля

Вот что вам нужно:

- лопата
- радио на батарейках
- одеяла и/или спальный мешок (по возможности не хлопчатобумажный)
- провода прикуривателя
- адаптер для мобильного телефона (который можно подключить к автомобильной зажигалке)
- сигнальные ракеты и рефлекторы
- дополнительные шапки, носки и варежки
- огнетушитель
- аптечка с карманным ножом

- фонарик с дополнительными батареями (некоторые фонарики питаются от тепла тела)
- флуоресцентный флаг бедствия и свисток для привлечения внимания
- грелки для рук и ног
- спички и маленькие свечи
- необходимые лекарства
- ручка, фломастер и бумага полного формата (для написания экстренных сообщений)
- дорожная соль, песок или наполнитель кошачьего туалета для тяги
- еда для «перекуса» и энергетические батончики (желательно не замерзающие; например бренд Lara)
- буксирная цепь и/или трос
- вода
- скребок для лобового стекла и небольшая метла

Комплект на случай чрезвычайной ситуации для дома

Вот примерный список вещей, который вы можете разместить в комплекте:

- адрес и телефоны
- алюминиевая фольга
- детские принадлежности
- батарейки для слуховых аппаратов
- информация об аккумуляторе для инвалидной коляски
- радио на батарейках
- дезинфицирующее средство
- свечи на чрезвычайный случай
- дополнительная одежда
- дополнительные пары очков и контактных линз
- фонарик
- список лекарств и наиболее необходимые лекарства
- ручной консервный нож
- непортящиеся продукты (энергетические батончики, мясные консервы, соки, фрукты и овощи, сухое молоко, детское питание, крекеры, арахисовое масло, лиофилизированные и обезвоженные продукты)
- бумажные или пластиковые стаканчики, тарелки, ложки, вилки и ножи, а также бумажные полотенца
- ручка и бумага
- личные туалетные принадлежности
- пластиковые пакеты и тесемки
- пластиковое ведро с плотной крышкой (для использования в качестве унитаза)
- веревка или шнур
- спальные мешки и одеяла (шерстяные или термальные)
- маленький холодильник и пакеты со льдом для лекарств
- мыло
- принадлежности для служебных животных (лицензионный сертификат на прививки и питание)
- туалетная бумага

- универсальный нож и основные инструменты
- вода (один галлон на человека в день)
- таблетки для очистки воды
- водонепроницаемый коробок спичек
- рабочие перчатки

Дополнительные ресурсы

- [Уборка снега отделом дорог и мостов округа Джефферсон](#)
- [Сезонные советы по уборке снега](#)
- [Желаем вам безопасных праздников](#)
- [Советы FEMA по безопасности в сезон праздников](#)
- [Руководство по готовности к чрезвычайным ситуациям в округе Джефферсон](#)