

ОДНАЖДЫ ЭТО СЛУЧИТСЯ

11 шагов к выживанию в ядерной войне

Руководство предназначено для того, чтобы помочь одиночкам и семьям спланировать выживание и подготовиться к защите от опасностей ядерной войны. Большинство рекомендаций сослужат двойную службу, сэкономят жизни и в мирное время от таких опасностей, как наводнение, торнадо, пожар, ураган, метель или землетрясение.

Правительство и общество строят планы того, как обеспечить выживание Нации в случае ядерной войны. Но выживание каждого отдельного человека остаётся его личной заботой. И тот, кто предпримет верные действия до и после атаки, выживет с куда большей вероятностью.

Эта статья описывает, что Вы сможете сделать до и после ядерного удара. Вы защитите себя и свою семью, совершив одиннадцать шагов к выживанию:

Шаг 1: Знайте о последствиях ядерного взрыва.

Шаг 2: Знайте о радиоактивных осадках).

Шаг 3: Знайте сигналы оповещения и обзаведитесь радиоприёмником на батарейках.

Шаг 4: Знайте, как и где укрыться.

Шаг 5: Сделайте запасы на две недели (воды, пищи и пр.)

Шаг 6: Знайте, как предотвратить и победить пожар.

Шаг 7: Знайте, как оказать медицинскую помощь.

Шаг 8: Знайте гигиену аварийных условий.

Шаг 9: Знайте, как избавиться от радиоактивной пыли.

Шаг 10: Знайте официальные планы на случай ЧС.

Шаг 11: Спланируйте выживание своей семьи.

Шаг 1

Знайте о последствиях ядерного взрыва

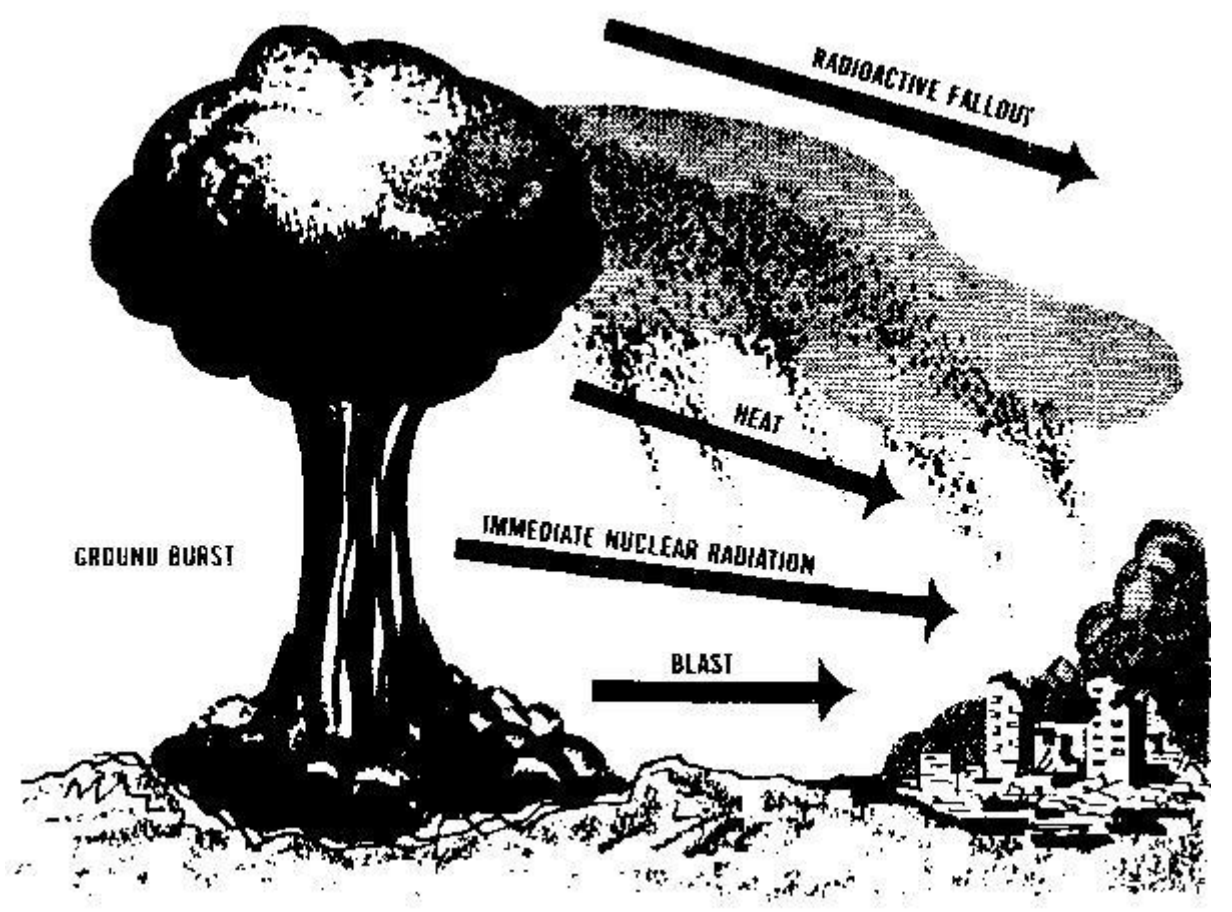
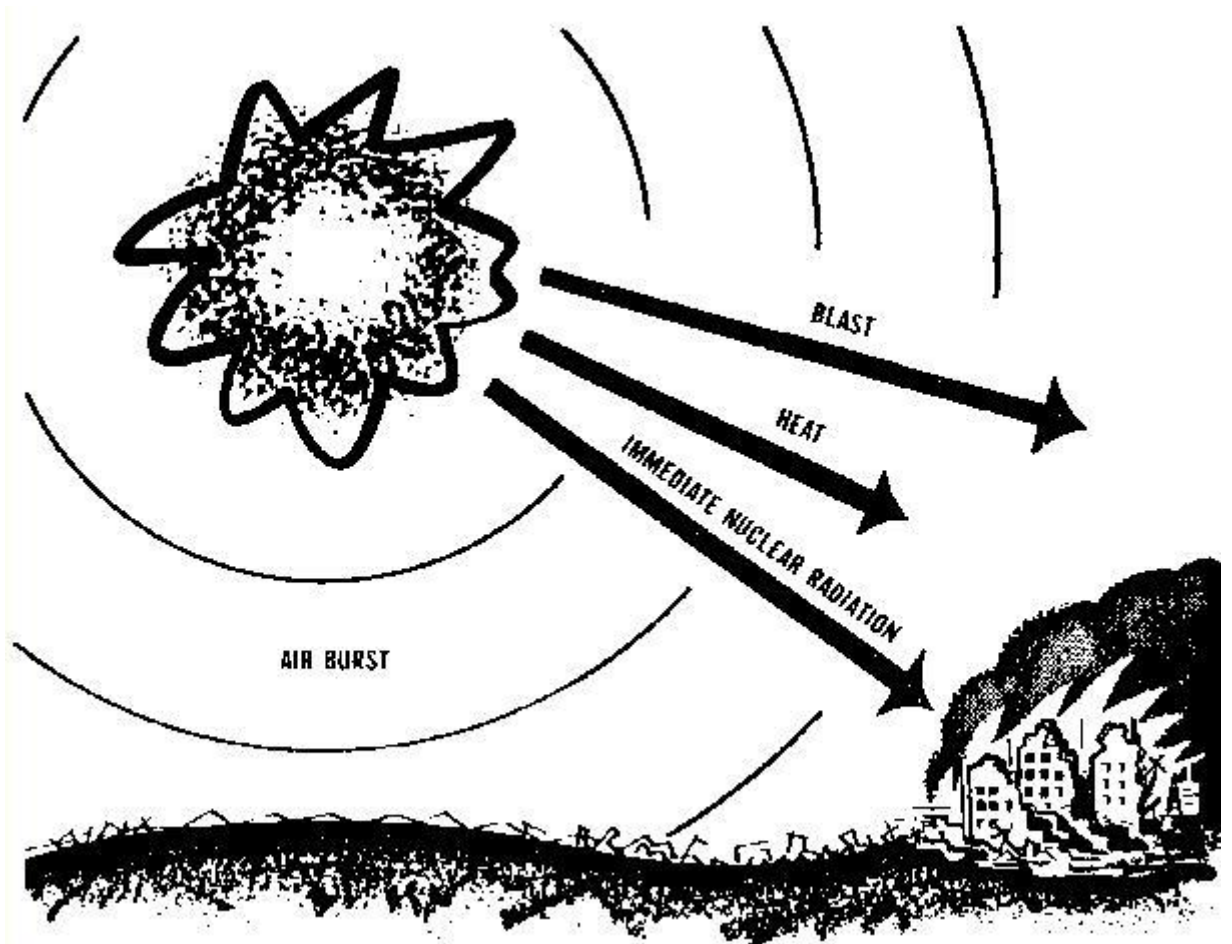
Ядерный взрыв выбрасывает энергию в трёх формах:

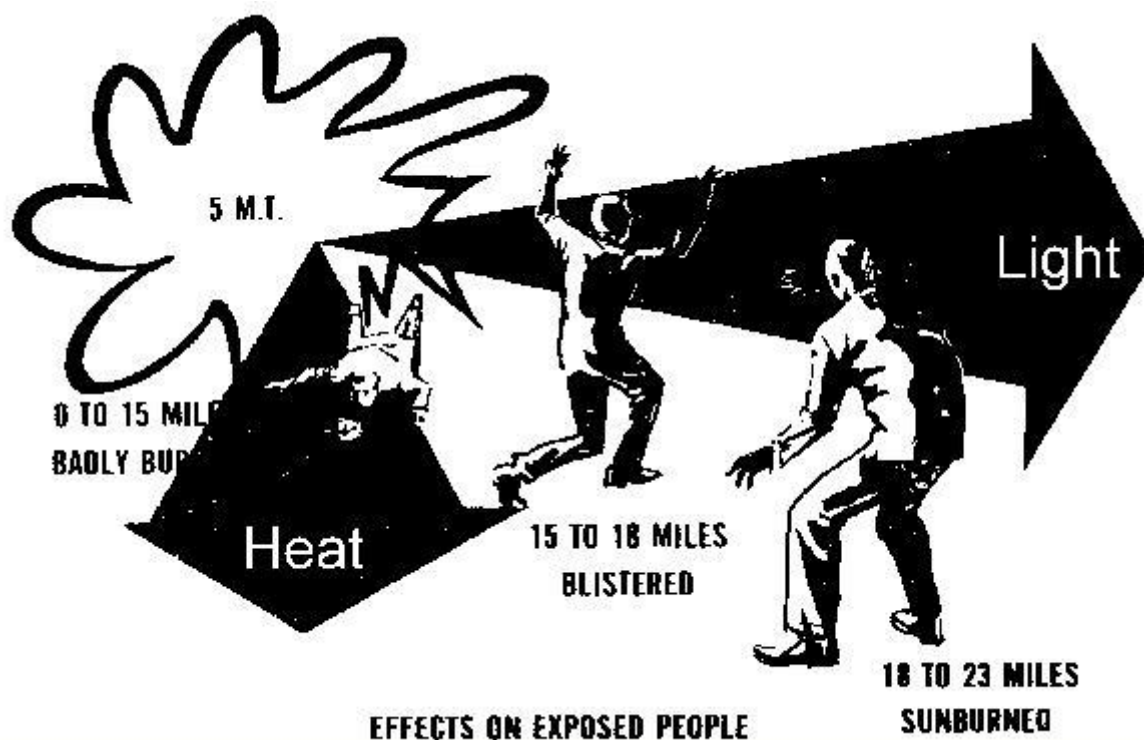
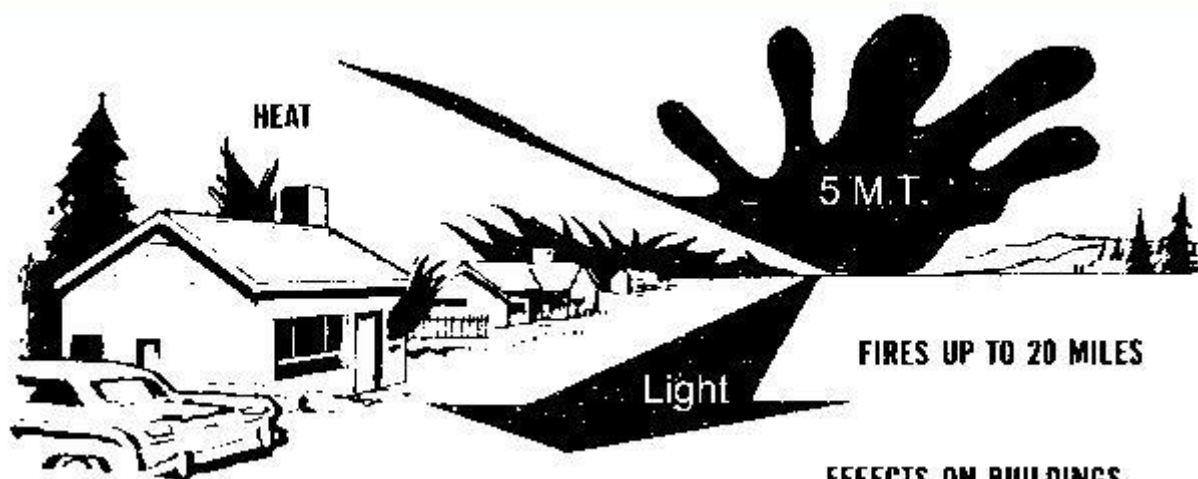
1. Световое и тепловое излучение;
2. Ударная волна;
3. Радиация.

Помимо того, электромагнитный импульс. Результат воздействия импульса - выход из строя различных приборов и сооружений, проводящих ток, ущерб здоровью людей, работающих с незащищенной аппаратурой. Помимо прочего, вывод из строя включённого радиоприёмника. Батарейные радио с короткими антеннами, как правило, не выходят из строя.

Количество выброшенной энергии зависит от мощности и строения взрываемого заряда. Как пример, в статье мы приводим эффект взрыва водородной бомбы мощностью пять мегатонн тротилового эквивалента (то есть при взрыве бомба производит эффект, сравнимый со взрывом пяти миллионов тонн тринитротолуола).

Эффекты изменяются в зависимости от того, на какой высоте будет произведён подрыв. Воздушный взрыв вызовет больше пожаров и повреждений ударной волной, чем наземный, создающий большую воронку и больше радиоактивных осадков. Эффекты также зависят от иных условий, таких, как погода, время года, местность и др.



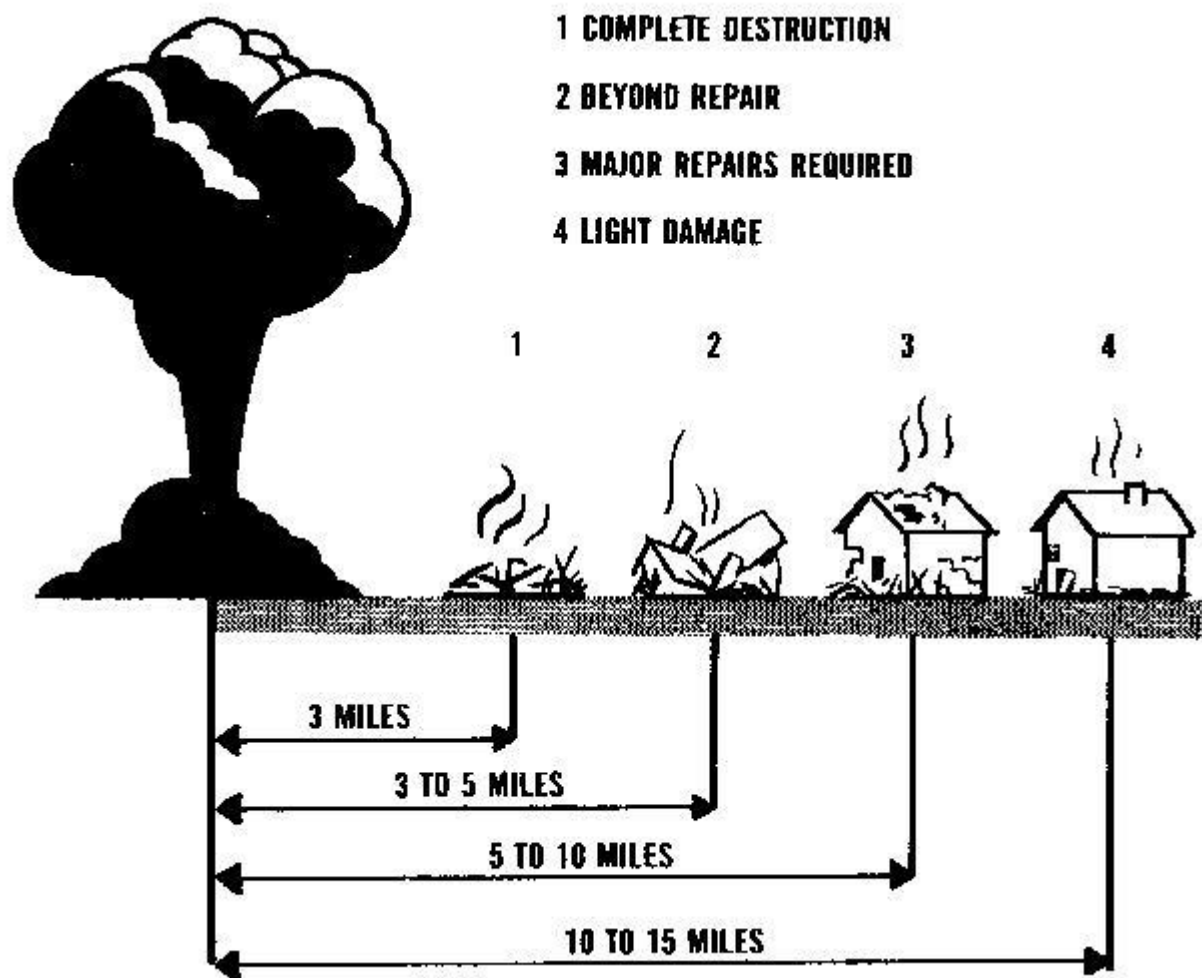


Взрыв

Ударная волна распространяется медленнее, чем вспышка света. После того, как Вы увидите свет или почувствуете волну жара, пройдет несколько секунд (в зависимости от расстояния до взрыва) прежде, чем взрывная волна достигнет Вас. Это подобно тому, как Вы слышите гром через некоторое время после появления молнии. К примеру, 10 миль (18 км) волна преодолит за 35 секунд. Это время нужно использовать на поиск укрытия от ударной волны.

Взрывом Вас может отбросить - поэтому лягте, разместитесь пониже, ближе к поверхности. Наибольшую опасность представляют осколки стекла, камешки и прочие обломки. Взрыв 5-мегатонной бомбы может навредить людям в радиусе 15

миль (27 км)



Виды повреждений, причиняемых взрывом постройкам:

- Полное разрушение - в радиусе трёх миль (5,5 км) от эпицентра взрыва.
- Восстановлению не подлежит - на дистанции трёх-пяти миль (до 9 км). Руины.
- Требуется серьёзный ремонт - дистанция 5-10 миль (до 18 км). Сразу после происшествия постройки для жилья непригодны.
- Требуется ремонт - зданий, находившихся в пределах 10-15 миль (до 27 км). Во время ремонта пригодны для жилья.

Взрыв бомбы мощностью 20 мегатонн увеличивает расстояние по степени поражения до пяти, восьми, шестнадцати и двадцати четырёх миль соответственно (9, 14,5, 30 и 44 км соответственно)

Эти приблизительные расстояния - не аксиома и зависят от прочности построек. Железобетонные здания куда прочнее деревянных избушек. В четырёх милях от взрыва бетонные постройки могут остаться ремонтпригодными, в то

время как деревянные будут напрочь сметены взрывом. Разумеется, окна весьма уязвимы, и не стоит рассчитывать на их целостность ближе, чем в 25 милях (45 км) к эпицентру.

Радиация

Ядерный взрыв повлечёт за собой как первичную, так и вторичную радиацию.

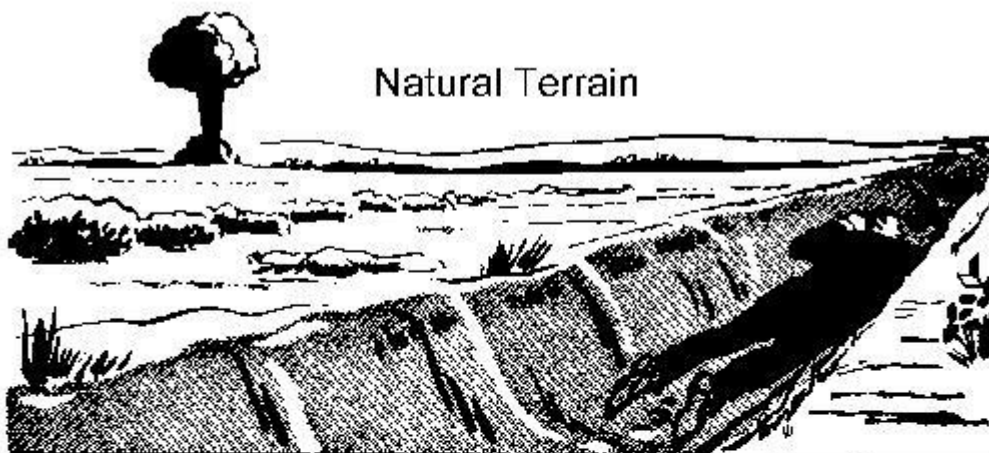
Первичная создаётся в момент взрыва. Опасна на расстоянии двух-трёх миль, но в этой зоне весьма сложно пережить ударную волну и пламя.

Источник вторичной же - радиоактивные частицы, составляющая ядерных осадков, образующихся после взрыва. Опасность, связанная с ядерными осадками, столь велика, что требует отдельного рассмотрения, которому она подвергнута в части "Шаг 2".

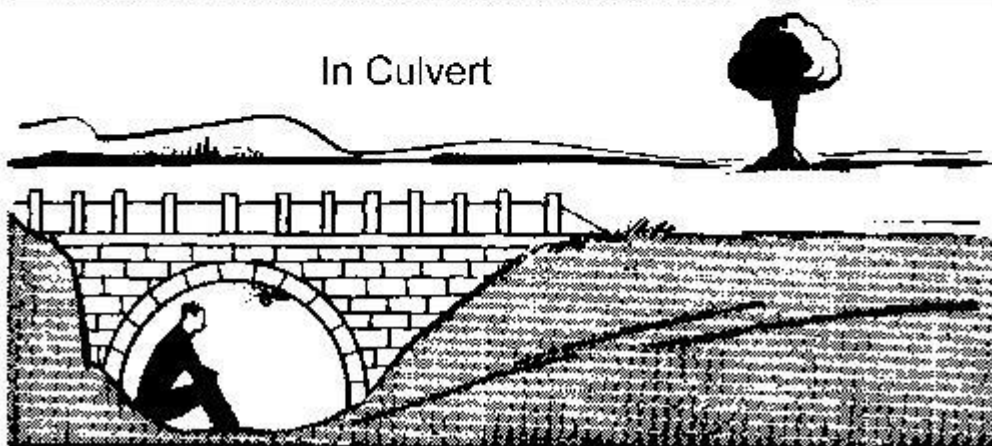
Защита от теплового излучения, ударной волны и первичной радиации

Вот наиболее вероятные ситуации, в которых Вас застанет ядерный удар, и что нужно делать:

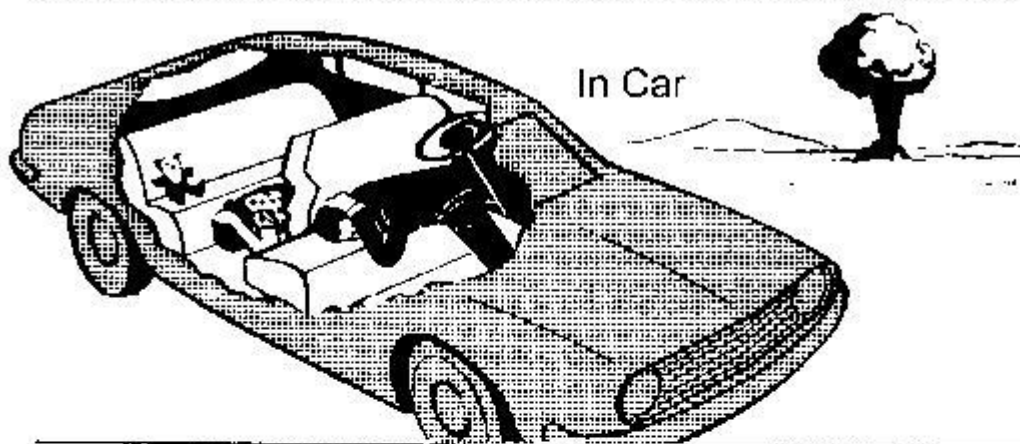
Natural Terrain



In Culvert



In Car



At Home



На открытой местности - укройтесь за прочными местными предметами,

обратными скатами высот, в складках местности.

В автомобиле - лягте на соседнее сиденье или на пол, закройте голову руками.

В помещении - разместитесь так, чтобы не находиться напротив окон. Накройтесь плотной тканью, чтобы предотвратить ранение осколками стёкол. Укройтесь под лестницей, за прочными шкафами. Будьте осторожны, не допустите обрушения на вас мебели и других предметов.

Где бы то ни было - защитите себя от воздействия ударной волны, светового излучения, ранения обломками обстановки.

После того, как пройдёт ударная волна, необходимо защитить органы дыхания и поверхность кожи, надеть респиратор, маску, плотно прилегающие очки, если есть - противогаз. Если нет **ОЗК**... Надеть на ноги, например, мешки для мусора или большие пакеты для покупок. На тело набросить дождевик поверх противогаза или респиратора, плотно притянуть его к телу. Ценные предметы разместить на теле, те, которые потребуются в скором времени - оставить снаружи, завернув в плотный пакет.

Шаг 2

Знайте о радиоактивных осадках

Когда ядерный заряд подорван у земли или на ней, опасность радиоактивных осадков огромна. Одним взрывом создаётся кратер диаметром до мили (1,8 км) и глубиной до сотни футов (30 м). Миллионы тонн измельчённой земли, камня, построек и др. втягиваются в огненный шар и становятся радиоактивными. Часть более тяжёлых частиц оседают вокруг эпицентра. Остальные возносятся в виде грибообразного облака.

Эти вещества, отныне радиоактивные, переносятся ветром, пока не осядут на землю. Это и называется fallout, радиоактивные осадки. В некоторых обстоятельствах вы можете их обнаружить, иногда нет.

Исходящую же от них радиацию не видно. Её не понюхать, к ней не прикоснуться.

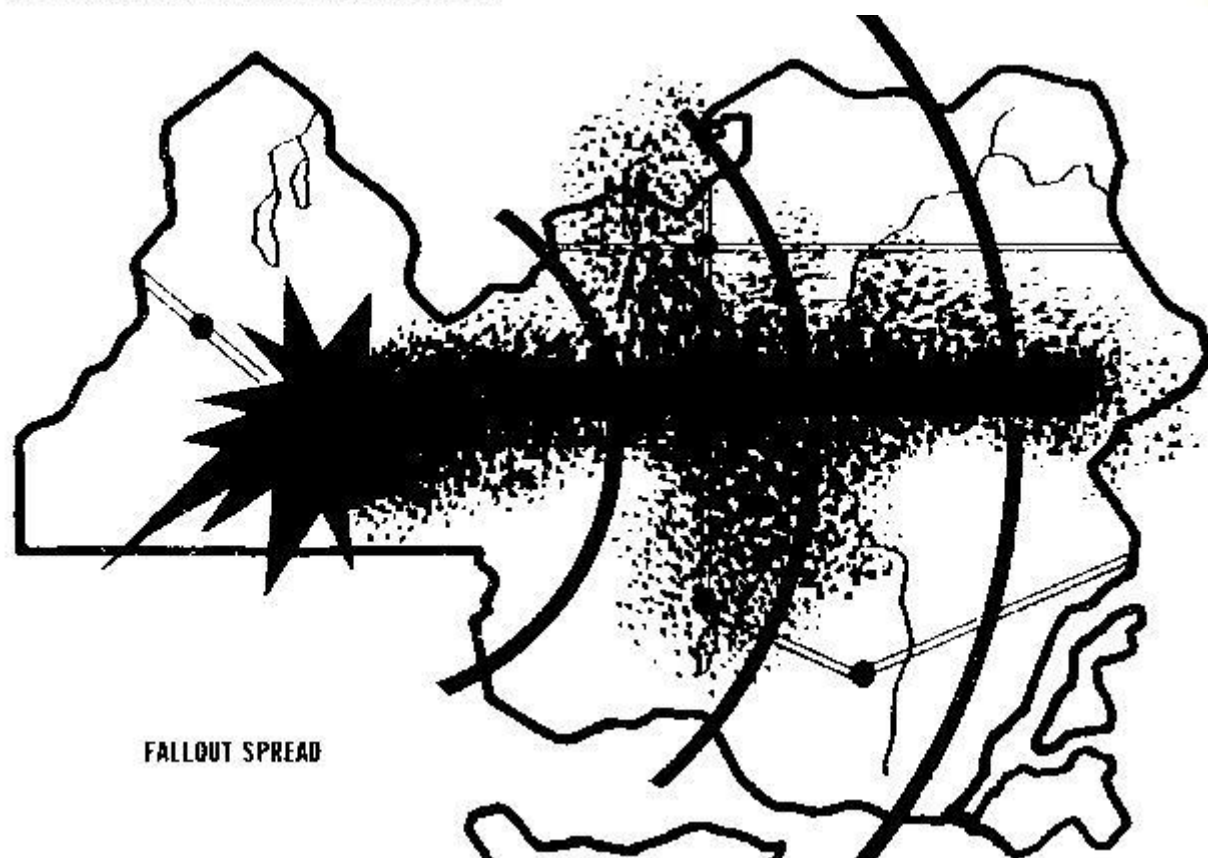
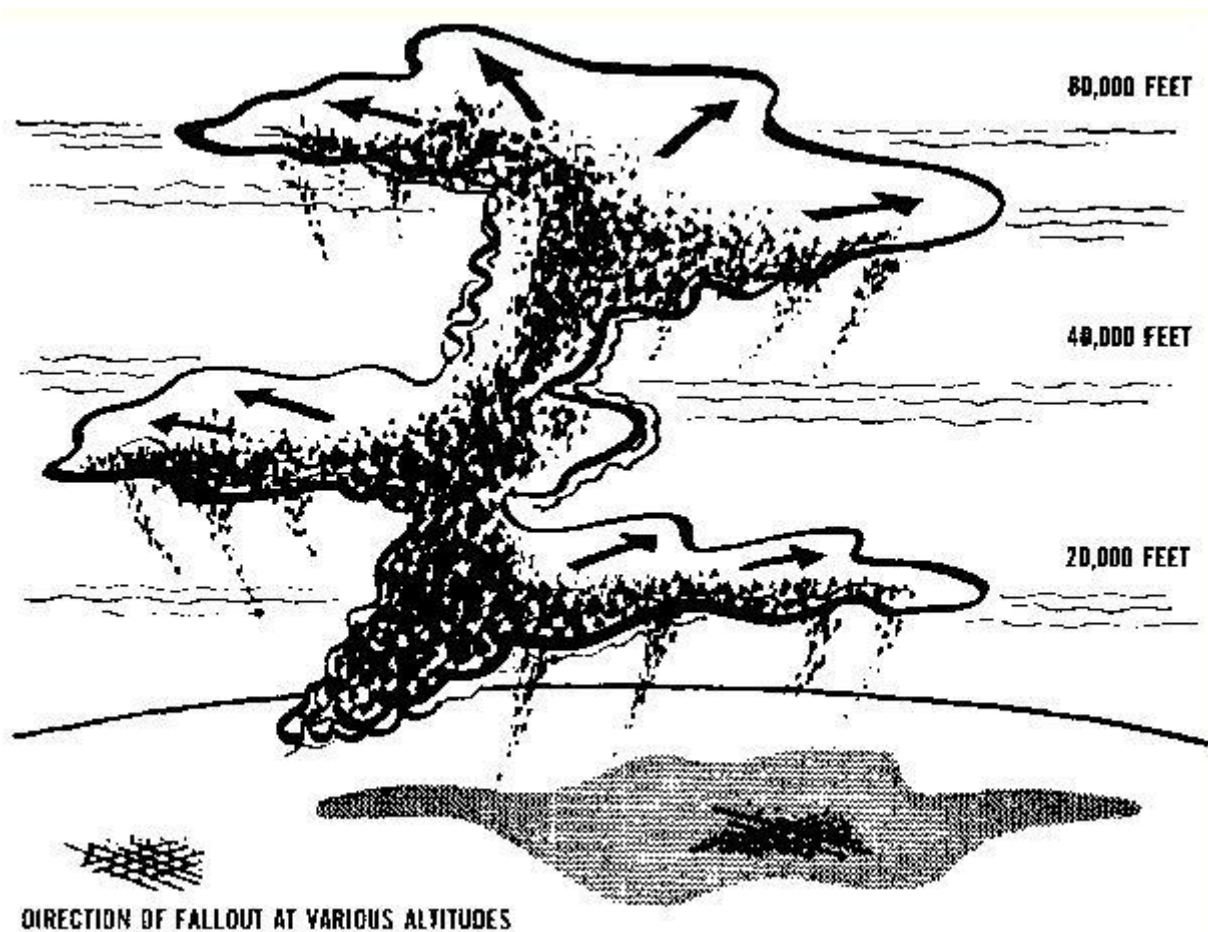
Но радиоактивные осадки не сходят с неба, как газ, пропитывая всё вокруг. Вернее было бы сравнить их с мелким и крупным песком, переносимым ветром. Так как направление ветра различно на разных высотах, невозможно определить, где именно радиоактивные осадки завершат свой путь. Это может произойти случайным образом в сотнях миль от взрыва.

Осадки после взрыва 5-мегатонной бомбы окажут значительное воздействие на область в 7 000 квадратных миль (порядка 23 000 квадратных километров). Если не будет предпринято ничего для защиты в период высокой радиоактивности, находиться в этой области смертельно опасно.

Соответственно, опасность существует даже в том случае, если удар не нанесён непосредственно в месте Вашего обитания.

Четыре показателя определяют дозу облучения, полученную вами вследствие выпадения радиоактивных осадков:

1. Время, прошедшее после взрыва.
2. Длительность облучения, когда Вы не были защищены от воздействия fallout'a.
3. Расстояние от Вас до радиоактивных частиц.
4. Экранирование облучения.



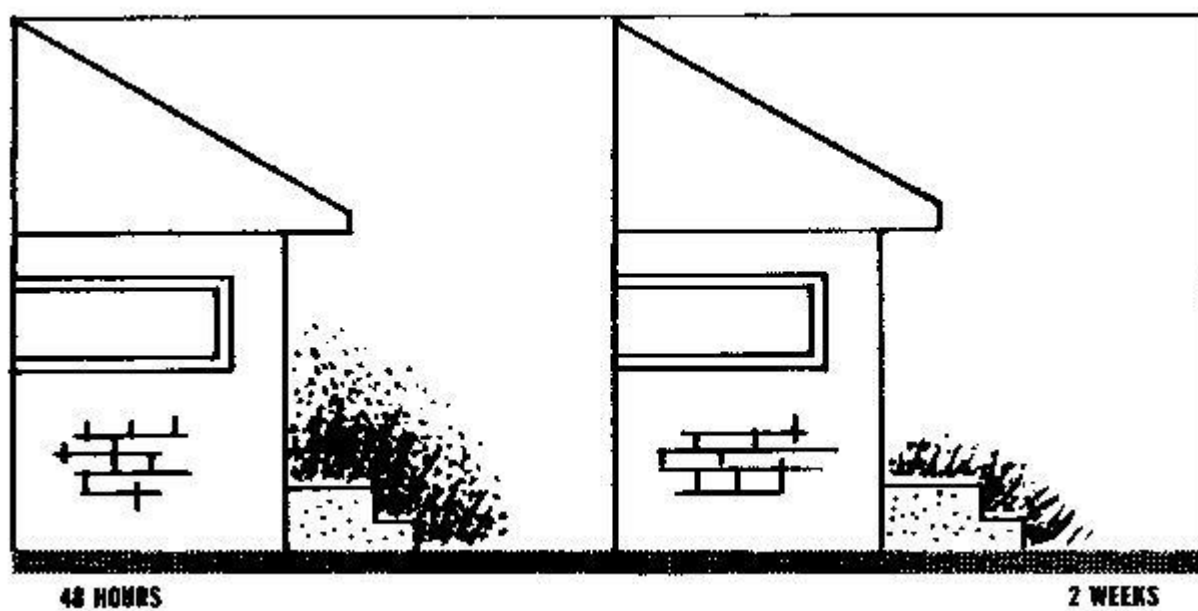
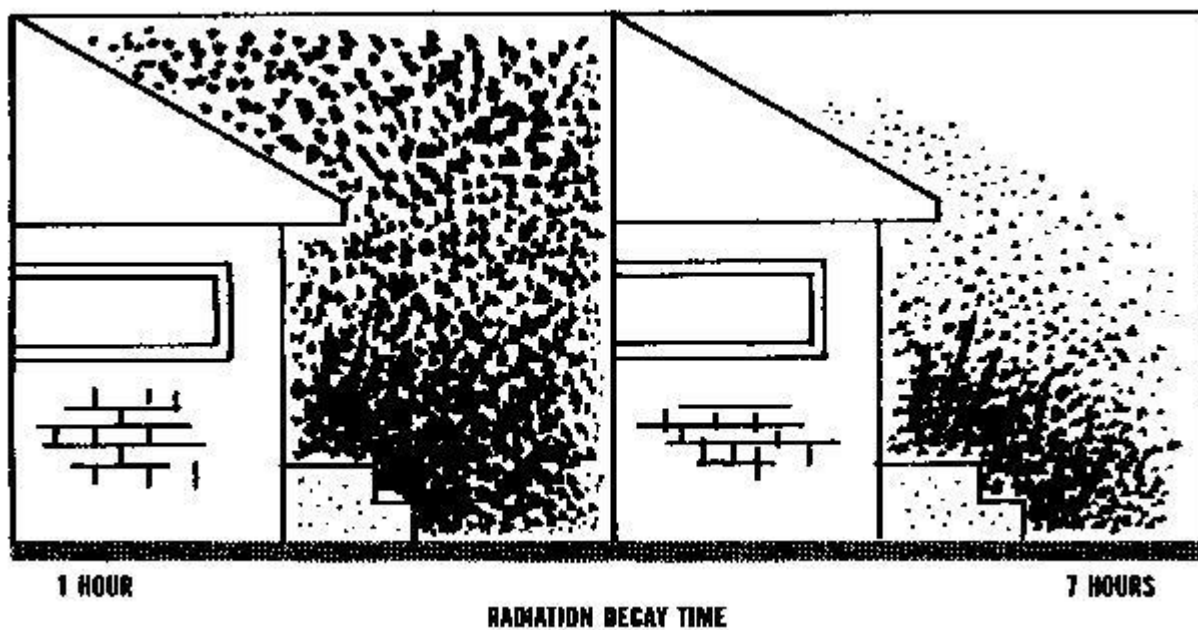
Алкоголь, принятый незадолго до облучения, в некоторой степени способен ослабить последствия облучения. Однако лучше использовать современные

радиозащитные средства. Общего действия - серосодержащие соединения (Цистамин), производные серотонина (Мексамин), эфиры глицерина (Батилол) и др. Для защиты щитовидной железы от поражений радиоактивным йодом - калия йодид. Применяемые после облучения здесь не упоминаются.

Время

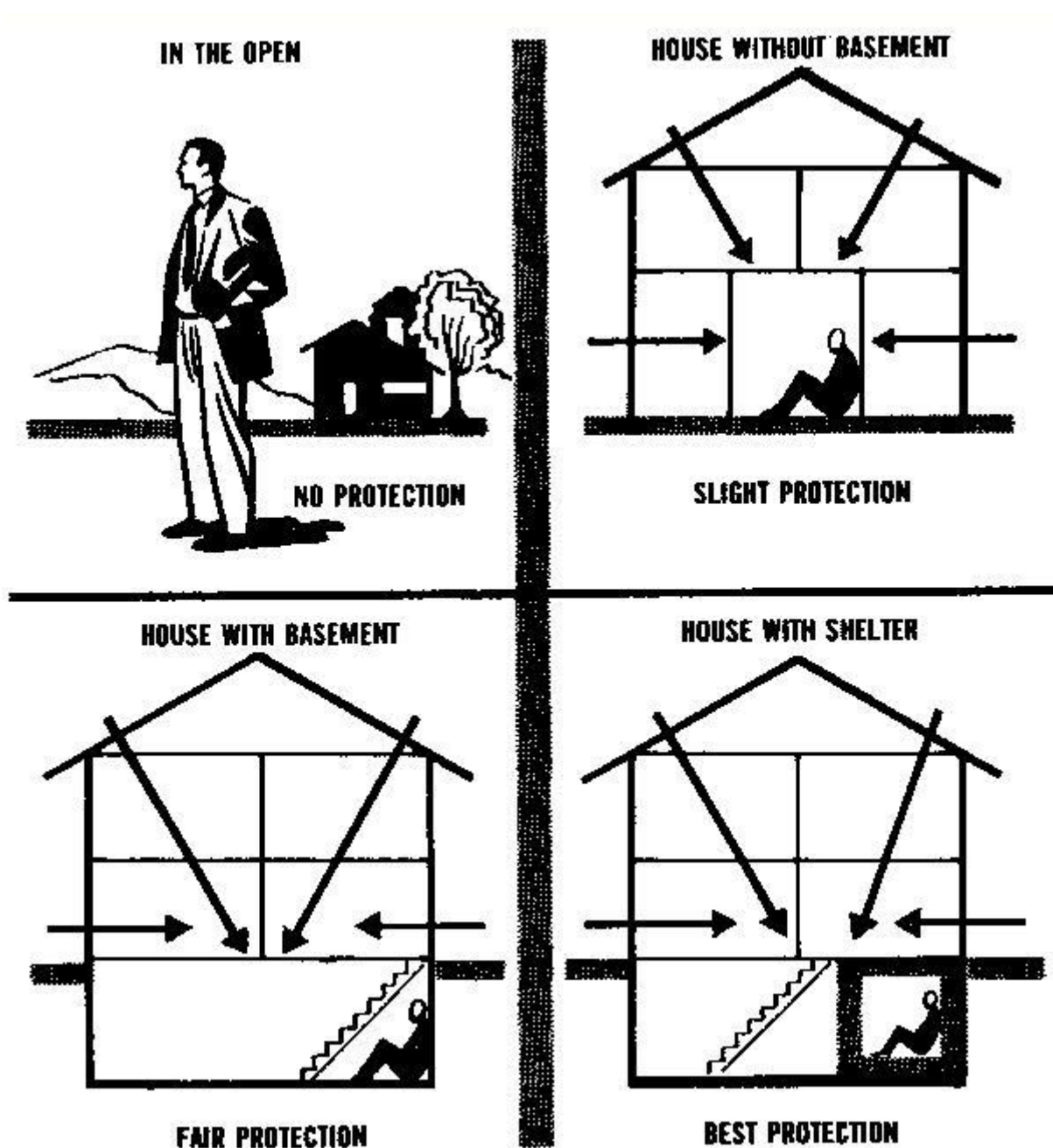
Степень радиоактивности осадков быстро ослабляется в течение проходящих после взрыва часов. Это ослабление называется "распад". Через семь часов осадки потеряют 90% той силы, которую они имели через час после взрыва. Через два дня потеряют 99%, через две недели - 99,9%. Тем не менее, если с самого начала уровень радиоактивности был высок, оставшиеся 0,1% представляют серьёзную угрозу.

Уровень радиоактивности измеряется с помощью особых приборов людьми, которые обучены это делать. Но, если Вы остаётесь в убежище в ходе нескольких первых дней после взрыва, Вы избегнете сильного облучения. Оставаться в убежище нужно до тех пор, пока Вам не будет сообщено по радио о падении уровня излучения и о безопасности выхода наружу.



Расстояние

Сила достигающей Вашего тела радиации понижается с удалением от её источника (в рассматриваемом случае - радиоактивных осадков).



Степень безопасности:

- На открытой местности - защиты нет.
 - В доме (не в подвале) - слабая защита.
 - В подвале - неплохая защита.
 - В доме с убежищем в подвале (герметизированным, с усиленными стенками)
- наилучшая защита из доступных.

Экранирование

Самая эффективная защита - разместить какие-нибудь тяжёлые материалы

между собой и источником радиации. Чем тяжелее вещество, из которого состоит преграда, тем эффективнее защита. Множество распространённых материалов предоставляет удовлетворительную защиту. Материалы и схема убежища, рекомендованные в Blueprint for Survival No. 1, воспрепятствуют проникновению 99% внешнего излучения.

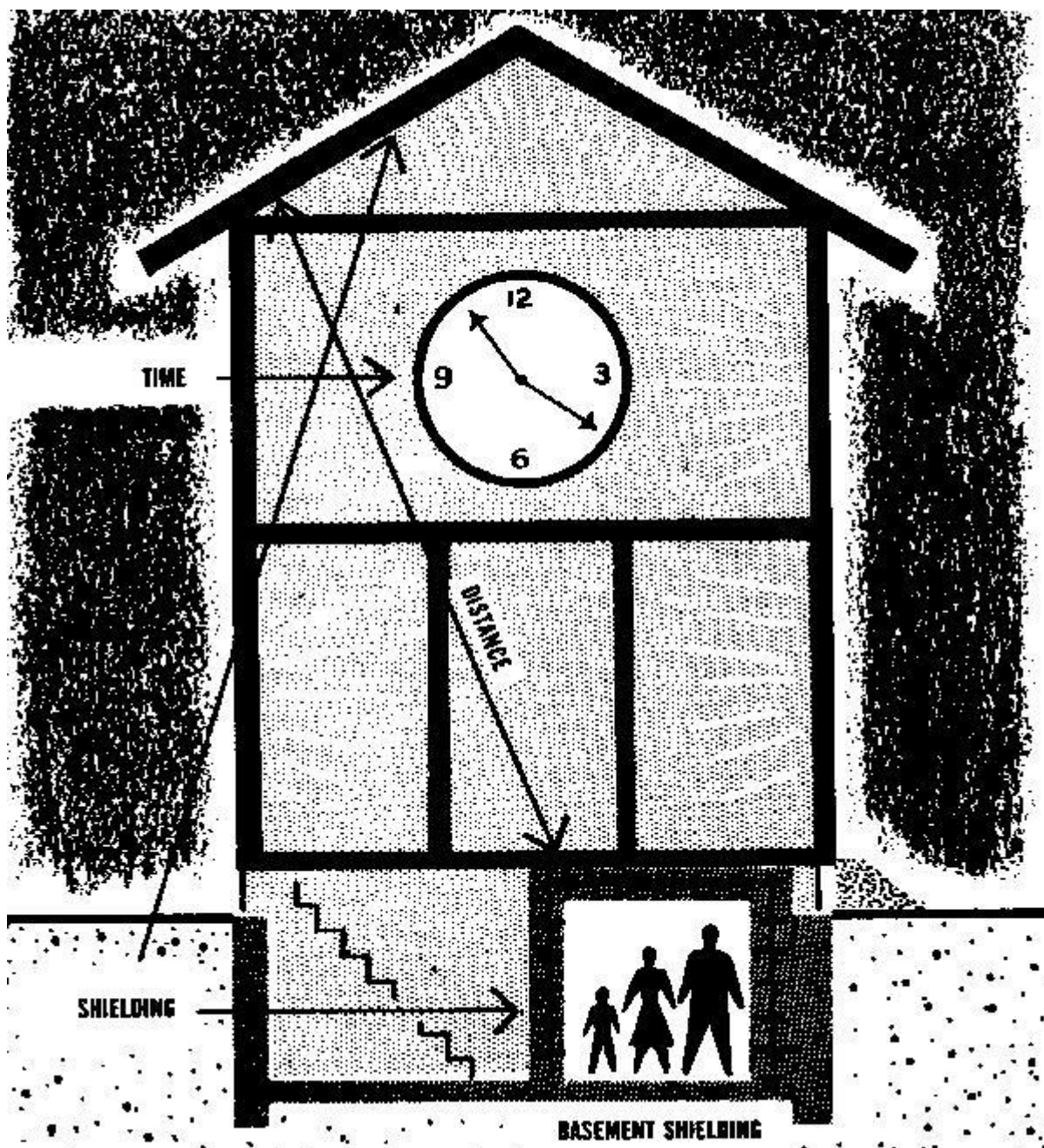
Задержат 99% радиации:

- 16 дюймов (40 см) сплошного кирпича
- 16 дюймов пустотелых бетонных блоков, заполненных строительным раствором или песком
- 2 фута (60 см) уплотнённого грунта или 3 фута (90 см) рыхлого
- 5 дюймов (12,7 см) стали
- 3 дюйма (7,6 см) свинца
- 3 фута воды

Убежище - наилучший способ защитить себя и свою семью потому, что:

- Оно обеспечит Вам безопасное расстояние до источника радиации.
- Оно экранирует Вас от радиации.
- Вы проведёте в нём время, в течение которого радиоактивность осадков наиболее интенсивна.

Обеспечив себя и свою семью убежищем, Вы не испытаете негативных эффектов радиоактивных осадков.



Угрозы, представляемые радиоактивными осадками

Радиоактивные частицы, взаимодействуя с Вашей кожей в течение нескольких часов, вызывают ожоги. См. часть "Шаг 9", чтобы узнать, как этого избежать.

Радиоактивные частицы, попадающие в пищу и питьё, наносят вред здоровью. См. часть "Шаг 9", чтобы узнать, как это предотвратить.

Пребывание в радиоактивной местности в течение нескольких часов без индивидуальной защиты влечёт за собой болезнь. Следуйте указаниям части "Шаг

4", чтобы этого не случилось.

Лучевая болезнь развивается медленно. Она не заразна. Исключая временную тошноту в течение короткого времени после взрыва, симптомы серьёзных эффектов облучения проявляются в интервале от нескольких дней до трёх недель. Сочетание потери волос и аппетита, усиливающейся бледности, слабости, диареи, язв в горле, кровотечения дёсен и чувствительности к ушибам означает, что пациент нуждается в медицинской помощи. Тошнота и рвота могут быть вызваны стрессом, пищевым отравлением, беременностью и прочими условиями.

Шаг 3

Найдите сигналы оповещения и обзаведитесь радиоприёмником на батарейках

Сигналы оповещения начинаются сиренами, гудками, звонками. Это всего лишь средство привлечения внимания.

Далее приводится канадский сигнал оповещения об атаке - завывание сирен в течение трёх-пяти минут, или взрывывание рупоров, означающий:

Северная Америка атакована; радиационная опасность.

ДЛЯ РОССИИ:

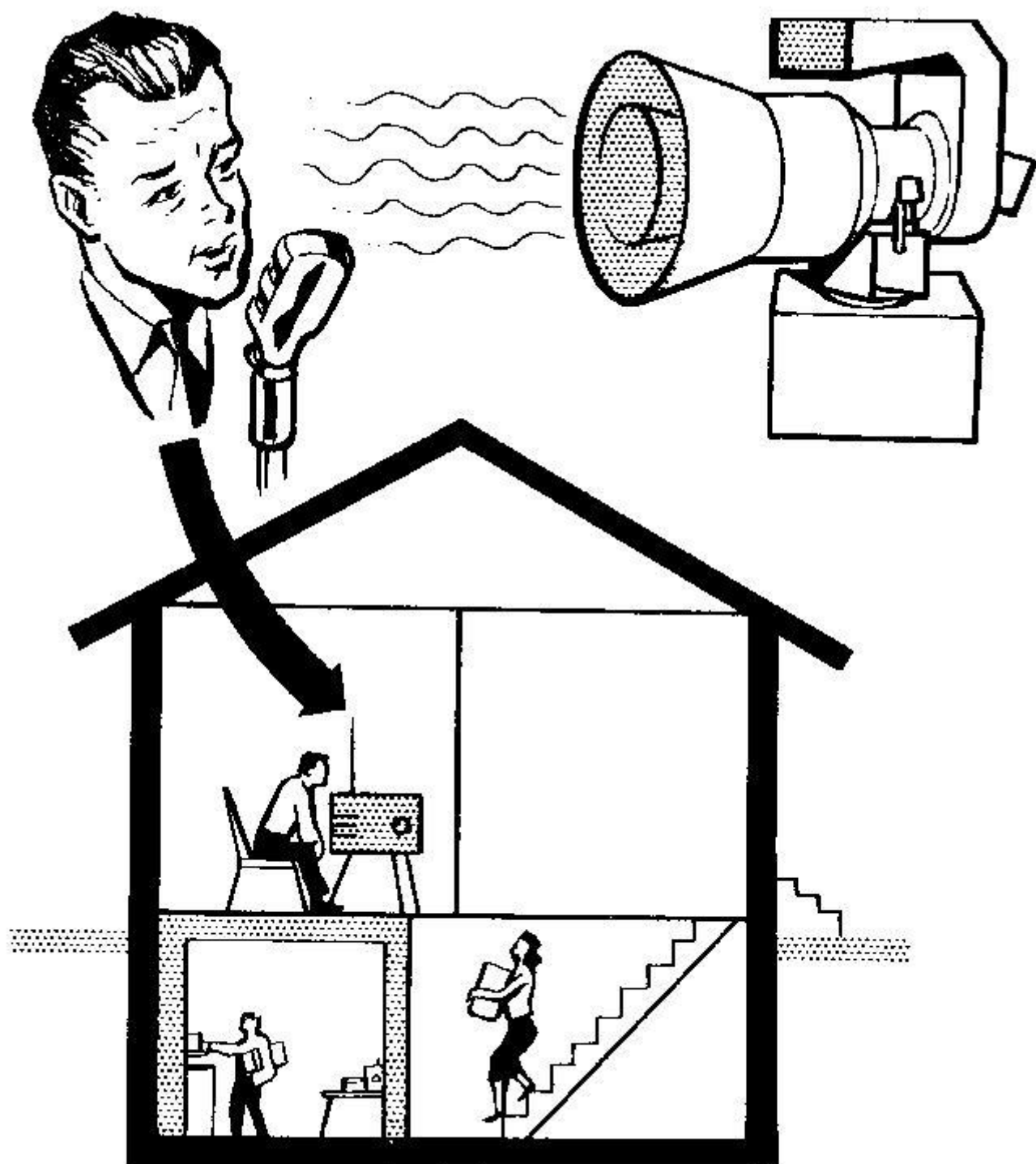
Сигналы оповещения, принятые в РФ: Основной сигнал оповещения "ВНИМАНИЕ ВСЕМ" - подаётся прерывистый звуковой сигнал с помощью сирен, заводских гудков, сигналов ж/д и автотранспорта. Сигнал "ВОЗДУШНАЯ ТРЕВОГА" - объявляется в случае возникновения непосредственной опасности воздушного нападения противника и означает, что удар противника может последовать в самое ближайшее время. Сигнал подаётся в течение 2-3 минут протяжным завыванием электросирен. Сигналы чередуются многократным повторением по радио и ТВ текста: "Внимание, граждане! Воздушная тревога". Если угроза миновала - подаётся "ОТБОЙ ВОЗДУШНОЙ ТРЕВОГИ". Сигнал "РАДИАЦИОННАЯ ОПАСНОСТЬ" подаётся с целью предупреждения населения о необходимости принятия мер защиты от радиоактивных веществ. Для подачи сигнала используются все местные технические средства связи и оповещения. Сигнал "ХИМИЧЕСКАЯ ТРЕВОГА" передаётся с целью предупреждения населения о

срочной необходимости принятия мер защиты от отравляющих веществ (ОВ) и бактериальных средств (БС). Далее излагаются конкретные рекомендации о действиях населения с учётом вида ОВ или БС. Сигнал дублируется подачей установленных звуковых и световых сигналов. На данный момент сигналы оповещения исчерпываются сигналом "ВНИМАНИЕ ВСЕМ" - после которого следует речевая информация по основным каналам телевидения и радиовещания, а также вещание через громкоговорители со спецмашин.

УСЛЫШАВ СИГНАЛ ОПОВЕЩЕНИЯ, ПРЕДПРИНИМАЙТЕ ДЕЙСТВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗАЩИТЫ И СЛУШАЙТЕ РАДИО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ УКАЗАНИЙ.

Радиоприёмник необходим

Когда прозвучит сигнал оповещения, необходимо защитить себя. Возьмите с собой портативный радиоприёмник. Переданные с его помощью советы и инструкции, возможно, помогут Вам спасти свою жизнь. Если Вы не располагаете переносным радиоприёмником, установите на максимум громкость стационарного радиоприёмника. Если Вы вынуждены спасать свою жизнь вне дома, и находитесь рядом с радиофицированным транспортным средством, установите на максимум громкость установленного на нём радиоприёмника и откройте двери (или окна) транспортного средства.



До удара

Приняв сигнал оповещения, необходимо укрыться от теплового и светового излучения и ударной волны, сопровождающей ядерный взрыв.

Транслируемые инструкции могут включать следующее:

- Если вы дома, переместитесь в подвал или наиболее прочную часть строения, обеспечивающую наибольшую защиту. Если располагаете материалами, оборудуйте защиту от ударной волны. См. "Шаг 4".

- Возьмите с собой переносной радиоприёмник или установите на максимум громкость стационарного радиоприёмника, так, чтобы Вы могли слышать его даже в укрытии.

- Опасайтесь находиться вблизи окон.

- Лягте и укройтесь от осколков стекла и падающих обломков.

- Укройте глаза от вспышки взрыва.

- Если Вы вне дома, немедленно найдите укрытие.

- Если Вы путешествуете, остановитесь и немедленно найдите укрытие, или, если Вы очень близко к безопасному месту, переместитесь и немедленно найдите укрытие.

- Прослушивайте радиопередачи, ожидая дальнейших инструкций.

После удара

Если сигналы оповещения продолжают звучать, это может означать, что возможен новый удар, или что к этой местности приближаются радиоактивные осадки. Вы будете предупреждены по радио. Если получено предупреждение о радиоактивных осадках, нужно укрыться от них. (См. "Шаг 4".)

Радиопередачи обозначат области, затронутые осадками, и сообщат инструкции. Это включает:

- Местоположение взрывов, вызвавших местные (локальные) осадки.

- Сведения об областях страны, подверженных воздействию осадков.

- Срок, за который осадки достигнут конкретных областей.

- Способы защиты от радиоактивных осадков.

- Перечень предметов, которые необходимо взять с собой в убежище.

- Безопаснее ли оставаться в Вашей местности, или лучше её покинуть.

- Безопасные области.

- Продолжительность нахождения в убежище, пока опасность от радиоактивного заражения не уменьшится.

- Запросы помощи в спасательных операциях.
- Советы относительно запаса пищи, воды и топлива.
- Советы по обогреву в условиях, когда коммунальная инфраструктура отключена.

Не пользуйтесь телефоном

Когда прозвучат сигналы оповещения, не пользуйтесь телефоном. Обратитесь за информацией к радио и ТВ. Телефонные линии будут востребованы для официальных нужд.

Шаг 4

Знайте, как и где укрыться

Важно располагать убежищем для Вас и Вашей семьи. Каким именно? Вы ответите на этот вопрос сами, когда подробно разберётесь в вопросе.

Выстраивайте требования к убежищу таким же образом, как и страхованию от пожара. Отталкивайтесь от уровня защиты, который Вы желаете обеспечить себе и своей семье. Убежище - Ваша страховка от крайне нежелательной ситуации, способная предоставить Вам защиту, если таковая всё же произойдёт.

Убежища, подобные использовавшимся в Европе в ходе Второй Мировой Войны, не способны защитить от ударной волны ядерного взрыва. Они были разработаны, чтобы противостоять нагрузкам длительностью 0,01 секунды. Убежища, спроектированные для защиты от ударной волны ядерного взрыва, должны пережить нагрузки длительностью не менее шести секунд. Кроме того, они должны обеспечивать защиту от внешних пожаров и радиации.

Убежище от радиоактивных осадков спроектированы, чтобы защищать только от радиоактивных осадков. Учитывая, что в Канаде большинство людей не окажутся подвержены опасности ударной волны и теплового излучения, защита от fallout'a - всё, что требуется.

Насколько хорошую защиту обеспечит то или иное убежище, зависит от того, насколько далеко оно окажется от эпицентра взрыва. К сожалению, заранее предугадать это невозможно, поэтому каждый сам решает, каким убежищем себя

обеспечить.

Blueprint for Survival No. 1 содержит информацию по обустройству убежища в уже существующем строении. Если Вы снимаете жильё, решение об обустройстве убежища нужно принимать совместно с арендодателем.

Blueprint for Survival No. 2 содержит информацию по обустройству убежища в доме, который ещё не построен.

Blueprint for Survival No. 6 содержит информацию по обустройству убежищ от ударной волны, устраиваемым вне дома.

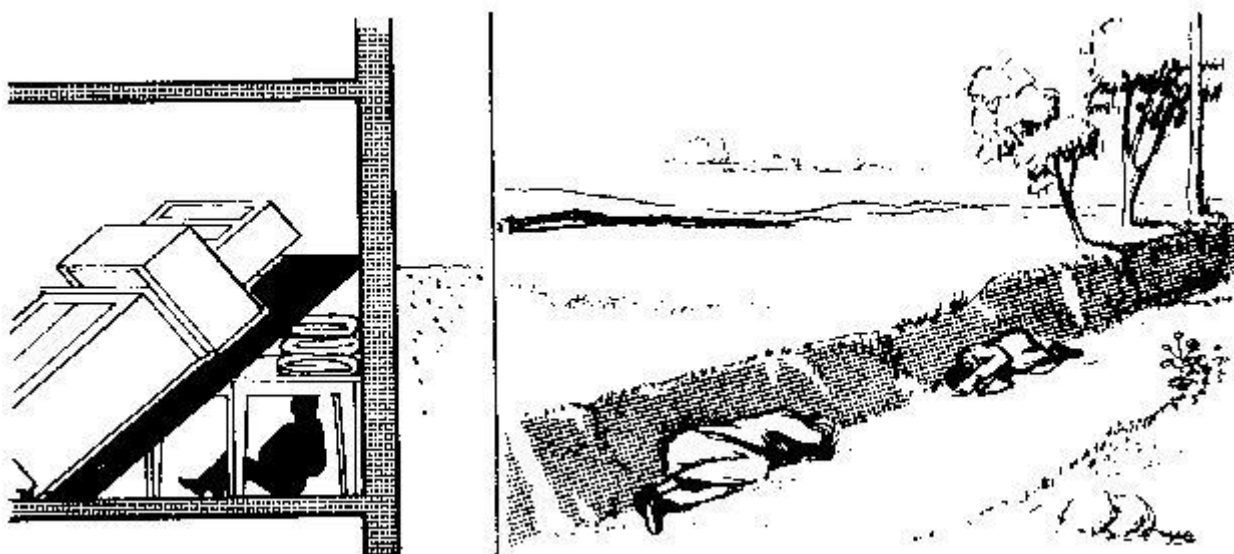


Импровизированная защита от взрыва

Один из простейших способов защитить себя от ударной волны - соорудить стенки (из сеток и стенок кроватей) для верстака или тяжёлого стола, предпочтительно в подвале, и завалить его матрасами. Если материалы легко доступны, то такую защиту от обломков кирпичей, осколков стекла и пр. возможно обустроить в считанные минуты после сигнала оповещения.

Если вы находитесь на открытом пространстве и поблизости есть легко

достижимые канава, кювет или водовод, переместитесь туда, лягте лицом вниз и закройте голову руками. Убедитесь, что в опасной близости нет построек, чьи обломки могут засыпать Ваше укрытие.



После прохождения ударной волны и волн светового и теплового излучения, необходимо найти защиту от радиоактивных осадков. (Не забудьте радиоприёмник на батарейках).

Ни одна из этих импровизаций не заменит полноценного убежища, но любая из них - разница между жизнью и смертью.

Импровизированная защита от радиоактивных осадков

Возможно, Вы не будете располагать убежищем от радиоактивных осадков, когда получите предупреждение о такой угрозе. Здесь - несколько способов увеличить свою защиту от них, если Вы укрылись в подвале. Степень её зависит от времени, которым Вы располагаете до выпадения осадков.

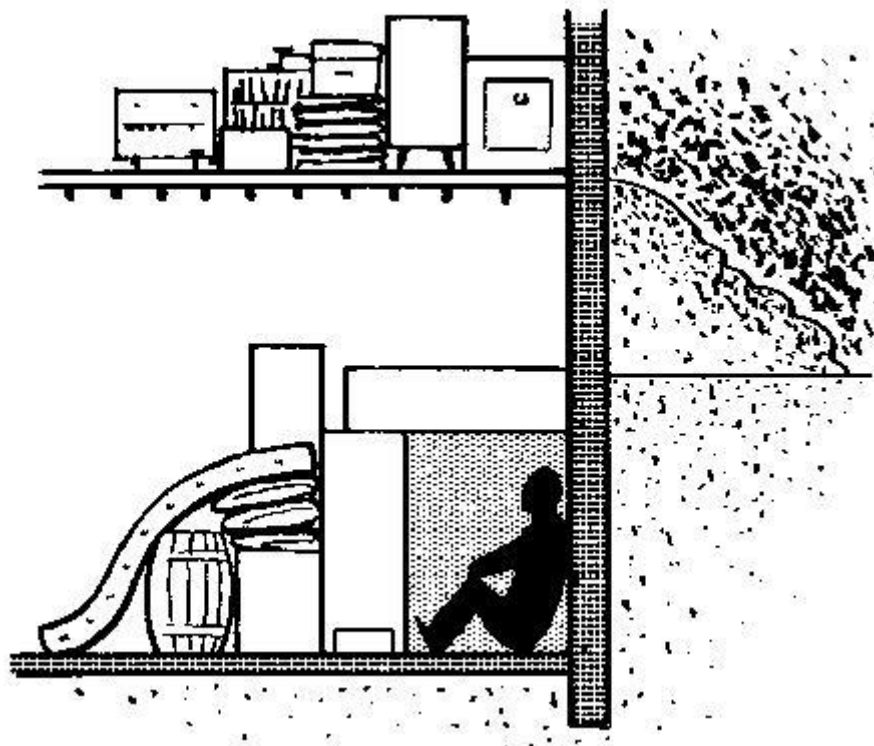
Вы сможете обустроить небольшое импровизированное убежище, используя мебель, двери, dressers, верстак и др. Выберите угол подвала, если это возможно, без окон. Снимите с петель входные двери, чтобы использовать их как крышу убежища. Поддерживать крышу будут шкафы, тумбы, верстак и любые другие предметы, способные выдержать такую нагрузку. Поверх крыши разместите кирпичи, бетонные блоки, наполненные песком выдвижные ящики из тумб письменных столов, книги и другие прочные

предметы, способные воспрепятствовать проникновению радиации. Вокруг убежища соорудите стены из таких же материалов. А шкафчик, тумбочка или наполненный землёй ящик послужит дверью лаза наружу, которую можно будет закрывать за собой.

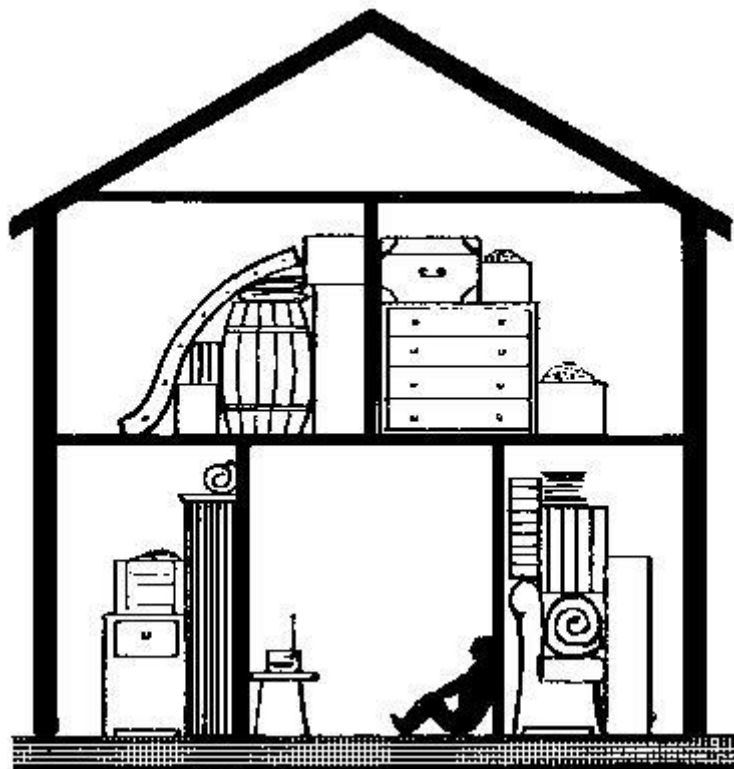
Помните, чем тяжелее или плотнее материалы, из которых Вы соорудили укрытие, тем лучше защита. Закройте окна подвала землёй, кирпичами, бетонными блоками, книгами или даже связок газет. Зимой используйте слежавшийся снег.

Этажом выше, над углом, выбранным Вами под убежище, сложите как можно больше любых доступных тяжёлых предметов, таких, как мебель, баулы с одеждой, наполненные отходами коробки, книги, газеты, или земля.

Снаружи, вокруг расположенных выше уровня земли стенок подвала, где находится Ваше убежище, навалите землю, песок, кирпичи, бетонные блоки или слежавшийся снег.



Если в Вашем доме нет подвала и т.п., обустройте убежище в комнате, максимально удалённой от внешних стен и крыши. Сделайте это так же, как описано применительно к подвалу. На полу этажом выше убежища и по окружающим убежище стенам нагромодите мебель, баулы, ящики комодов, набитые мусором ящики и прочие материалы, способные экранировать проникновение радиации в Ваше убежище.



Шаг 5

Сделайте запасы на две недели (воды, пищи и пр.)

Ядерные удары по центрам производства и влияние ядерных осадков свернут доставку продовольствия на несколько дней и даже недель после ударов. В убежищах рекомендуется оставаться около двух недель. Эвакуированные из больших городов окажутся в большой зависимости от ресурсов мест размещения. С учётом всего этого, каждому необходимо иметь аварийный запас, включающий пищу, воду, переносной приёмник, аптечку первой помощи и, по мере необходимости, запас медикаментов, о которых говорится в части "Шаг 7". Зимой потребуются тёплая одежда. Смена одежды особенно касается носков и белья.

Те, кто эвакуируется, должны тщательно отбирать запасы, исходя из ограничения пространства в автомобиле. Запасы нужно заранее сложить так, чтобы их легко было забрать с собой и/или загрузить в автомобиль. Следуйте указаниям брошюры "Ваш тревожный чемоданчик" (в оригинале - "Your Emergency

Раск" - прим. пер., доступной в местном управлении ГО.

Большинство рекомендуемых предметов уже находятся в Вашем доме.

Вам нужен атлас автодорог независимо от того, эвакуируетесь ли Вы, или устроили убежище у себя дома. По нему Вы сможете соотнести информацию о местностях, подверженным радиоактивным осадкам, которую услышите по радио, с Вашим расположением. Игрушки, игры, книги для детей помогут Вам занять их досуг на время пребывания в убежище. Радиоприёмник на батарейках будет связывать Вас с внешним миром.

Ниже - предлагаемый перечень предметов для двухнедельного пребывания в убежище.

Обстановка:

- Постели (пуфики, складывающиеся кровати и др., к ним подушки и одеяла)
- Туалет
- Полиэтиленовые пакеты для туалета
- Стулья (складные)
- Чашки и тарелки (одноразовые)
- Столовые приборы
- Консервный нож
- Кухонная утварь
- Керосиновый примус (не используйте печку с высоким внутренним давлением в закрытом убежище)
- Керосиновая лампа
- Керосин (на 14 дней)
- Свечи
- Спички
- Тазик
- Календарь
- Бумажные полотенца
- Помойный бак (два, если некуда выплёскивать грязную воду)
- Мешки для мусора

- Совок
- Веник
- Радиоприёмник и запасные батарейки
- Электрическая лампа и запасные лампочки
- Часы
- Фонарик и запасные батарейки
- Огнетушитель
- Инструменты
- Карманный нож
- Топор
- Верёвка
- Шнур

Для досуга:

- Книги
- Бумага
- Карандаши
- Игральные карты
- Шахматы, шашки, другие игры
- Кроссворды, др. логические игры
- Вязание, вышивка, др.
- Принадлежности для хобби
- Пластилин

Гигиенические принадлежности:

- Мыло
- Зубная паста (или порошок)
- Зубные щётки
- Стиральный порошок
- Щёточка для ногтей
- Бритва, лезвия, гель
- Основная женская косметика
- Платочки/салфетки (для лица и туалета)

- Полотенца
- Щётка и гребешок

Одежда и личные вещи:

Накидки, резиновые сапоги, резиновые перчатки - для взрослых. Применяются для выхода наружу даже после получения инструкций о том, что снаружи безопасно.

- Постельные принадлежности (предпочтительно одеяла)
- Тёплые свитера и носки
- Сменное бельё и носки
- Предметы личной гигиены для женщин
- Детская одежда и принадлежности
- Принадлежности для кормления маленьких детей
- Одноразовые подгузники
- Документы в герметичной упаковке

Пища:

Ниже приводится меню на одного взрослого человека на 14 дней пребывания в убежище. Проверяйте срок годности запасённых продуктов.

- Молоко: 14 банок (по 6 унций - 170 гр.) (одна унция равна 28,35 гр.) или 6 банок (15 унций - 425 гр.), или 1 фунт обезжиренного порошкового молока
- Овощи: 6 банок (по 15 или 20 унций) - бобы, горох, помидоры, кукуруза
- Фрукты: 6 банок (по 15 или 20 унций - 570 гр) - персики, груши, яблочное пюре
- Соки: 6 банок (по 20 унций) - яблоко, грейпфрут, лимон, апельсин, томат
- Крупы: 14 индивидуальных пакетов
- **Бисквиты:**
 - 2 упаковки крекеров (по 1 фунту)
 - 2 упаковки лепёшек или галет
- **Главные блюда:**
 - 2 банки мяса (по 12 унций - 350 гр.) - ветчина, пр.

- 2 банки мяса в соусе
- 2 банки тушёных бобов (по 15 или 20 унций - 425 или 570 гр.)
- 2 упаковки сыра
- 2 банки рыбы (по 8 унций - 250 гр.)
- Консервированные и обезвоженные супы: 2 банки (по 10 унций - 280 гр.) - бобы, горох, помидоры, др. овощи

Прочий провиант:

- 1 большая банка мёда, сиропа, джема или мармелада
- 2 фунта леденцов
- 1 банка арахисового масла
- 1 упаковка чая в пакетиках
- 1 пачка сахара
- 1 банка растворимого кофе
- Соль и сахар
- Растворимый шоколад (какао)
- Жевательная резинка

Особые примечания для детей

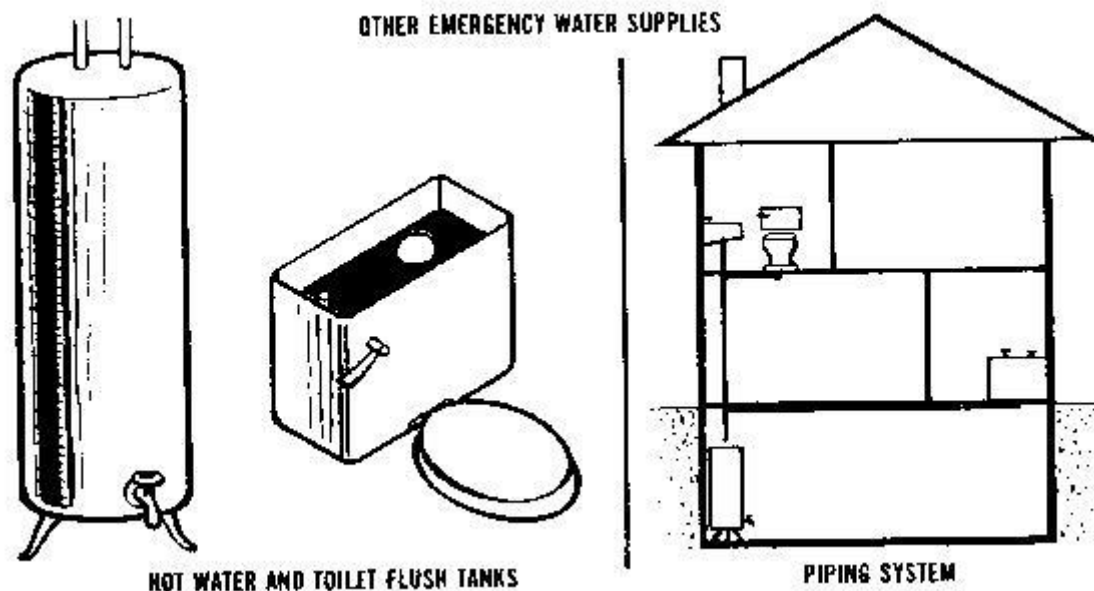
- Для грудных детей - 14 банок сухого молока (15 унций - 425 гр.) и детское питание на 14 дней.
- Для каждого ребёнка до трёх лет - на 8 банок больше. Не забудьте: эти продукты требуют дополнительного количества воды для приготовления, зачастую горячей.
- Сократите количество прочей пищи (см. выше) соответственно аппетитам чада.
- Для более взрослых детей используйте перечень продуктов для взрослых, сообразуясь с их потребностями.

Вода:

- Требования: 7-14 галлонов (26,5 - 53,0 литра; речь идёт о галлоне США для жидкостей, равном 3,7854 л - прим. пер.) на каждого взрослого члена семьи; для

детей - больше (часть воды можно заменить консервированными напитками).

- Хранение: в стерильных, закрытых ёмкостях, таких, как большие фляги, канистры, большие стеклянные или пластиковые бутылки.
- Замена: обновляйте запас воды по меньшей мере раз в месяц.



Шаг 6

Знайте, как предотвратить и победить пожар

Широко распространено ошибочное представление об опасности пожаров как следствия ядерного взрыва. Например, многие полагают, что взрыв может совершенно испепелить город. Это ошибка.

Волна жара продлится около 15 секунд и вызовет пожары, подобные тем, что Вы видите в мирной жизни. Их можно потушить водой и огнетушителями, и, если каждый выживший способен быстро потушить небольшой пожар, это предотвратит крупные возгорания.

Вспышка жара от взрыва, проникая сквозь окна и двери, вызовет возгорание штор, одежды, мебели и бумаг. Прочими очагами пожаров могут оказаться чердаки, мусорные кучи, доски (дранка) крыши, деревянные постройки, особенно если они не покрашены или краска облупилась.

Умение предотвращать пожары снижает их опасность в мирное время. Те же самые навыки сокращают число пожаров, вызываемых ядерным взрывом.

Как гасить пожары под угрозой радиоактивных осадков? Немало людей выживет в радиусе 5-15 миль (9-27 км) от эпицентра взрыва. Радиоактивные осадки не начнутся раньше чем 30 минут. За эти полчаса выжившим предстоит осмотреть свои жилища и погасить начинающиеся пожары. Им не стоит надеяться в этом случае на пожарную службу.

Дома и на работе следует заблаговременно подготовить огнетушители, а в экстренном случае - запасти воду для тушения в вёдрах, ваннах, умывальниках и т.п. Не следует рассчитывать на обычное водоснабжение.

Даже живущие в местах, избежавших удара, могут обнаружить, что местные службы пожарной охраны заняты тушением крупных пожаров в других местах. Каждый домовладелец должен знать, как предупредить пожар и как бороться с небольшими пожарами. Это может оказаться крайне ценным в мирное время!

Ваши местные власти всегда рады обучить Вас тому, как бороться с пожаром. Посетите любые противопожарные курсы, проводимые в вашей области.

Вот - несколько подсказок для критического положения:

- Подготовьтесь к критическому положению, предотвратив накопления хлама и мусора внутри и вокруг дома (включая сухие листья и траву, древесину, коробки, картонные коробки, старую неиспользуемую мебель, пачки газет, и т.д.) Держите мусор в закрытых контейнерах.

- Сотрясение зданий из-за взрывных волн (в военное время) или землетрясений и взрывов (в мирное время) может повредить трубы коммуникаций. Это может позволить газу или другому горючему протечь в подвал, создав серьёзную опасность. Не курите, не чиркайте спичками или зажигалками, освещая свой путь. Газовые или нефтяные пары могут взорваться, и дело закончится пожаром.

- Чтобы уменьшить опасность взрыва или пожара, следуйте инструкциям, предписывающим отключать инфраструктуру (газ, свет, и т.п.) после предупреждения об атаке.

- Если у вас угольное или дровяное отопление, погасите печи или хотя бы убедитесь, что заслонки надёжно закрыты.
- Закройте шторы, жалюзи и ставни на окнах; уберите мебель подальше от окон.



Чтобы справиться с обычным пожаром:

- Лишите его добычи. Уберите горючие материалы из вашего дома.
- Лишите его воздуха. Накиньте на него одеяло, желательно мокрое, или ковёр.
- Остудите его пыл водой, землёй, песком или огнетушителем.

Что делать с возгоранием электропроводки, газа, горюче-смазочных материалов:

- Газ: убедитесь, что доступ газа перекрыт - и тушите всё, что ещё продолжает

гореть.

- ГСМ: убедитесь, что подача топлива прекращена и гасите огонь землёй, песком, ковром или чем-то похожим - например, одеялом. Не гасите водой!
- Электричество: убедитесь, что электричество отключено, и гасите пламя. Если зона пожара под током, не тушите водой!

СВОЕВРЕМЕННОЕ ТУШЕНИЕ ЗАРОЖДАЮЩИХСЯ ПОЖАРОВ СРАЗУ ПОСЛЕ ЯДЕРНОГО УДАРА СПАСЁТ МНОЖЕСТВО ЖИЗНЕЙ.

Шаг 7

Знайте, как оказать медицинскую помощь

Приобретение навыков первой помощи и ухода за пострадавшими пригодится как в частном, так и в национальном бедствии. В случае необходимости ухода за множеством раненых или больных людей, существующие медицинские службы могут с этим не справиться. Так что потребность в медицинских знаниях выходит на качественно новый уровень. Ответственность за выживание раненых или больных членов Вашей семьи ляжет на Ваши плечи.

Основные цели обучения первой помощи и уходу за больными:

1. Сохранить жизнь;
2. Нейтрализовать вред от ранений или болезни;
3. Смягчить болезненное состояние;
4. Обеспечить длительный уход и способствовать восстановлению.

Поэтому нужно:

- Владеть знаниями и умениями по оказанию первой помощи;
- Владеть знаниями и умениями по уходу за больными.

Аптечка первой помощи

В вашем убежище должны храниться:

- 1 бутылка слабого раствора антисептика (для обеззараживания мелких ран)
- 5 ярдов (5 метров; 1 ярд = 0,9144 м - прим. пер.) 2х-дюймового марлевого бинта
- 2 треугольных косынки (используются для перевязки)
- дюжина стерильных салфеток 10*10 см (на раны и ожоги)
- дюжина разноразмерных бактерицидных пластырей
- 2 больших стерильных салфетки 20*20 см
- 5 метров лейкопластыря шириной 1 см
- 9 разнокалиберных английских булавок
- 1 бутылочка капель от зубной боли (для временного преодоления зубной боли)
- 1 тюбик вазелина
- 1 упаковка аспирина
- 1 термометр
- 1 ножницы (тупоконечные)
- 1 medicine glass
- 1 пинцет
- пищевая сода (100 грамм) и столовая соль (200 гр) для приготовления раствора (столовая ложка соли и пол-ложки соды на 1 кварту воды (0,946 литра))
- руководство по первой помощи
- руководство по уходу за больными
- 1 упаковка бумажных платков (т.е. 10 пачек, а не 10 платочков)

Внимание: может потребоваться индивидуальный запас медикаментов от хронических недугов конкретного человека.

Общие правила:

- Сохраняйте спокойствие.
- Придайте травмированному комфортабельное положение; голову расположите на одном уровне с телом до тех пор, пока не выясните степень серьезности ранения.
- Определите, нет ли перебоев в дыхании, кровотечений или переломов. Это необходимо обязательно сделать прежде, чем будет предпринята малейшая

попытка переместить пострадавшего.

- Сохраняйте комфортную температуру тела пострадавшего, подстелив под него одеяла и укрыв его ими.
- Не пытайтесь напоить человека в полу-сознательном или бессознательном состоянии (вливать в него жидкость).

Бессознательное состояние:

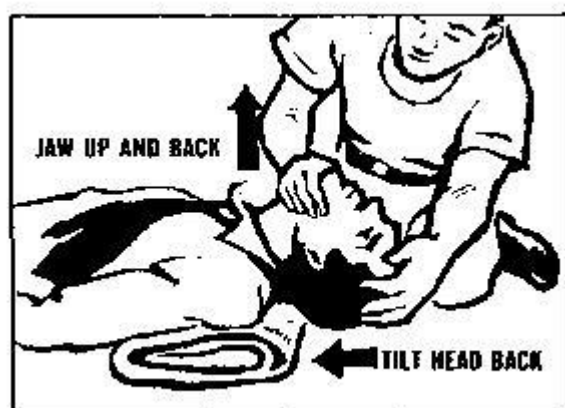
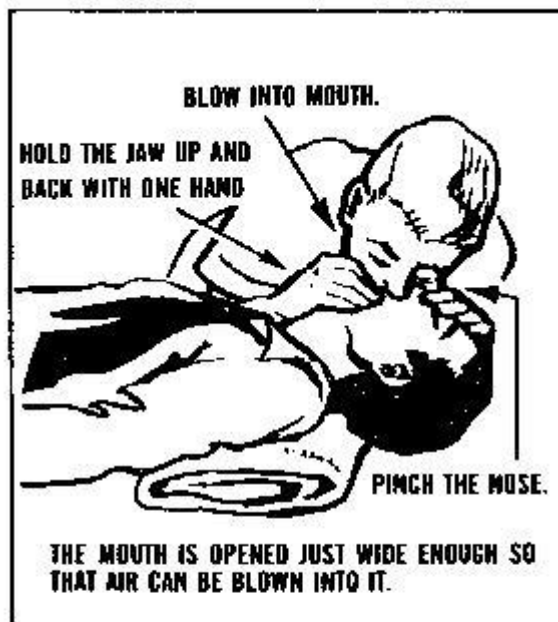
Пациент без сознания, лежащий на спине, подвергается опасности быть задушенным своим же языком, который может перекрыть гортань. Поверните находящегося без сознания голову набок.

Если пострадавший дышит тихо и легко, его губы розовые и на них нет пены, дыхание не затруднено.

Если пострадавший дышит шумно и с трудом, его губы посинели и на них выступила пена, и грудь проваливается внутрь, когда он вдыхает, это означает, что дыхательные пути перекрыты и пациент нуждается в немедленной помощи.

Освободите дыхательные пути:

Поместите под плечи что-нибудь, оказавшееся под рукой; запрокиньте голову назад одной рукой и поддержите шею другой.



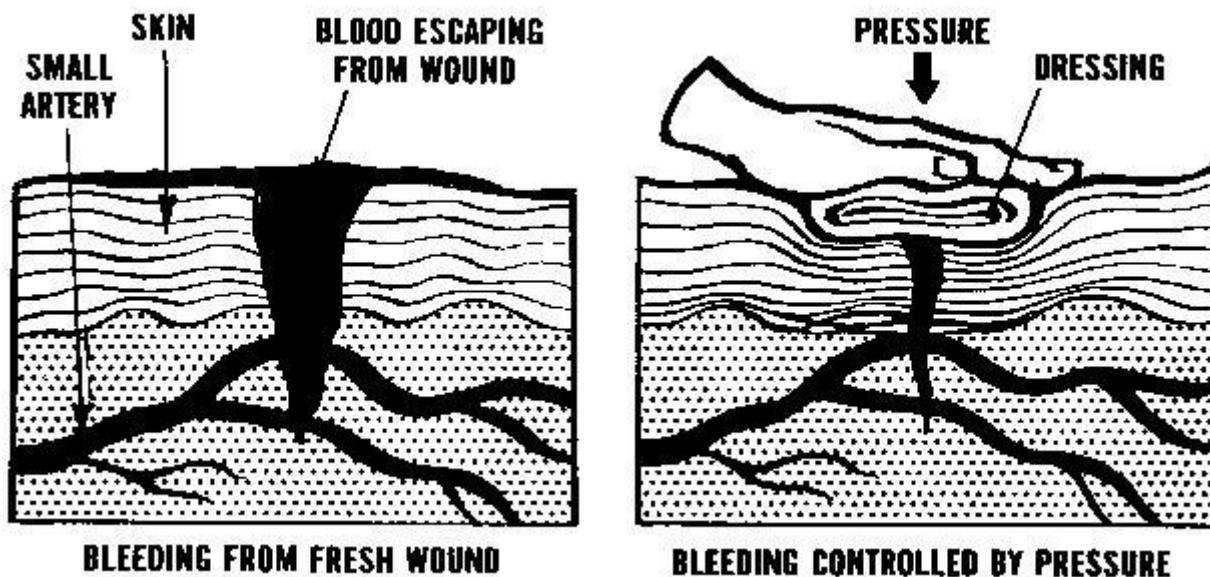
Если пациент перестал дышать, вы можете дышать за него, вдвывая воздух в его лёгкие. Глубоко вдохните. Зажмите ноздри пострадавшего. Плотнo прижмитесь ртом к его рту. Выдохните так сильно, чтобы грудь пострадавшего поднялась. Повторяйте эти действия каждые 3-5 секунд, если пострадавший взрослый, и немного чаще - если с ребёнком. В случае с ребёнком выдыхайте мягче, но достаточно сильно для того, чтобы грудная клетка поднималась. (Придерживайте нижнюю челюсть пострадавшего другой рукой. Рот пострадавшего открывайте не шире, чем необходимо для вдвования воздуха.)

Раны:

- Остановить кровотечение.
- Предотвратить инфекцию.

Накройте рану чистой салфеткой, чтобы предотвратить её загрязнение и попадание бактерий. Туго забинтуйте, чтоб остановить кровотечение. Если рана

кровоточит сильно, крепко зажмите её рукой, пока не наложена перевязка. Перевязочным материалом может послужить чистый, мягкий, сжимаемый предмет, достаточно большой, чтобы закрыть рану - платок, косынка, полотенце, лоскут ткани.



Ожоги:

- Накройте обожжённую поверхность сухой салфеткой и плотно забинтуйте.
- Давайте пострадавшему обильное питьё. Обычно после ожогов и кровотечений применяют раствор соли и соды.

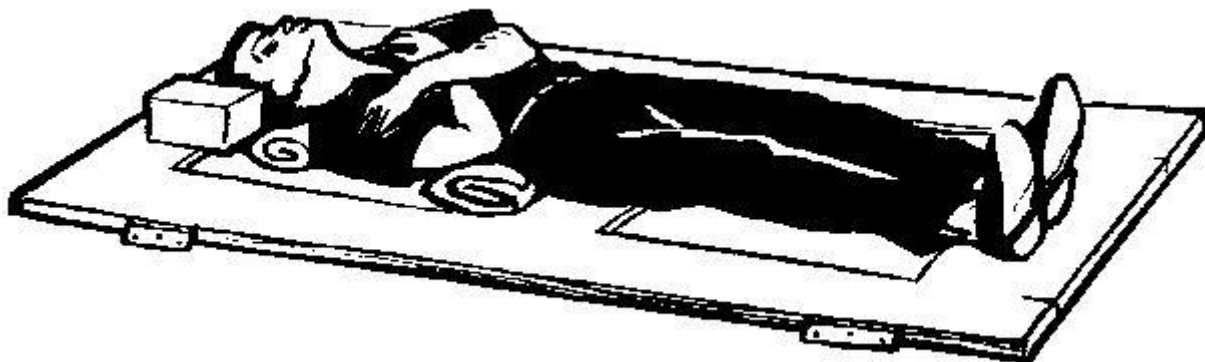
Переломы:

Если конечность сильно болит и/или гнётся в месте, где гнуться не должна, или пострадавший слышал хруст кости, похоже, кость сломана.

Острый конец сломанной кости может повредить внутренние органы, например, кровеносные сосуды и нервы. Сломанную конечность нужно выправить и удерживать в данном положении, не давая двигаться ей и повреждённым костям внутри.

Если спина или шея пострадавшего так серьёзно изранены, что он не может пошевелиться из-за сильной боли, нужно предположить переломы костей

туловища. Пострадавшего перемещать на жёстких прочных носилках с особыми предосторожностями, уберегая его от сгибания туловища. Импровизированные носилки можно изготовить из двери, широкой доски, ставни и т.п. Заполните промежутки, образованные очертаниями тела (поясница, шея, колени) валиками из одежды и т.п. и подоприте голову с двух сторон, предупреждая её поворот.



Чего делать нельзя:

- Вливать сильные антисептики в рану.
- Использовать жгут (не зная, КАК это делать - прим. пер.)
- Сдирать одежду, прилипшую к ожогу.
- Вскрывать волдыри и наносить кремы или мази на большие ожоги.
- Пытаться накормить или напоить полубессознательного пациента, или пациента с повреждениями внутренних органов.

Рекомендации по уходу за больными

Уход за детьми:

Предпочтительно грудное вскармливание, а если это невозможно, обеспечьте стерильность для приготовления порошкового или обезвоженного молока.

Тошнота и диарея вызывает быстрое обезвоживание. Чтобы её избежать, часто поите детей кипячёной водой.

Если начинается сыпь или лихорадка, держите заболевшего ребёнка отдельно от других детей.

Эмоциональные проблемы:

С людьми, испытывающими эмоциональные расстройства как следствие катастрофы, нужно обращаться заботливо, но уверенно. Их нужно содержать в небольших группах, предпочтительно с людьми, знакомыми им, которым они доверяют и с которыми могут выговориться. Если они не изранены, их лучше занять какой-нибудь полезной деятельностью. Может оказаться необходимым поручить уравновешенной личности опекать перевозбуждённого пациента. Если состояние ошеломления или перевозбуждения длится дольше 6-8 часов, необходимо обратиться к врачу.

Лучевая болезнь:

Признаки и симптомы описаны в части "Шаг 2".

Лечение предполагает покой, обеспечение возможно более качественным питанием и питьём. Полость рта очищать с осторожностью, тёплым солевым раствором. Так как пациенты восприимчивы к инфекции, необходимо уделить особое внимание содержанию ран в чистоте. Содержите больных лучевой болезнью отдельно от больных с обморожениями, сыпью и лихорадкой.

Импровизированное оборудование:

Нижеследующие советы помогут Вам в условиях, когда специализированные принадлежности недоступны.

- Постель: кушетка, матрас или любая основательно подбитая сплошная поверхность; добавить высоты можно с помощью кирпичей, коробок или чурбаков.
- Предохранительное покрывало на постель: старые ясельные коврики, обрезанные по необходимости и уложенные на водонепроницаемой подкладке; или - несколько слоёв газетной и плотной обёрточной бумаги, накрытые старой мягкой хлопковой простынёй. (Не используйте пластик или полиэтилен, если на постели спит ребёнок.)
- Размещение полулёжа: перевернутый шезлонг в головах кровати, надёжно

прикреплённый к ней, или треугольные подушки с дивана или кушетки.

- Колыбель: лёгкий деревянный или прочный картонный ящик размерами приблизительно 10*12*24 дюйма (25*30*60 см.), с двумя снятыми стенками; или обод, распиленный пополам и соединённый в центрах получившихся половин.

- Подкладные Подушки: подушка, поролон или вспененная резина защитят пятки, локти, затылок или любой другой уязвимый орган от пролежней.

- Подкладное судно или мочеприёмник: как подкладное судно используют глубокое блюдо или таз/кастрюлю; для мочеприёмника любую широкогорлую бутылку или банку.

- Грелка: нагретый кирпич, завернутый в много слоёв газетной бумаги.

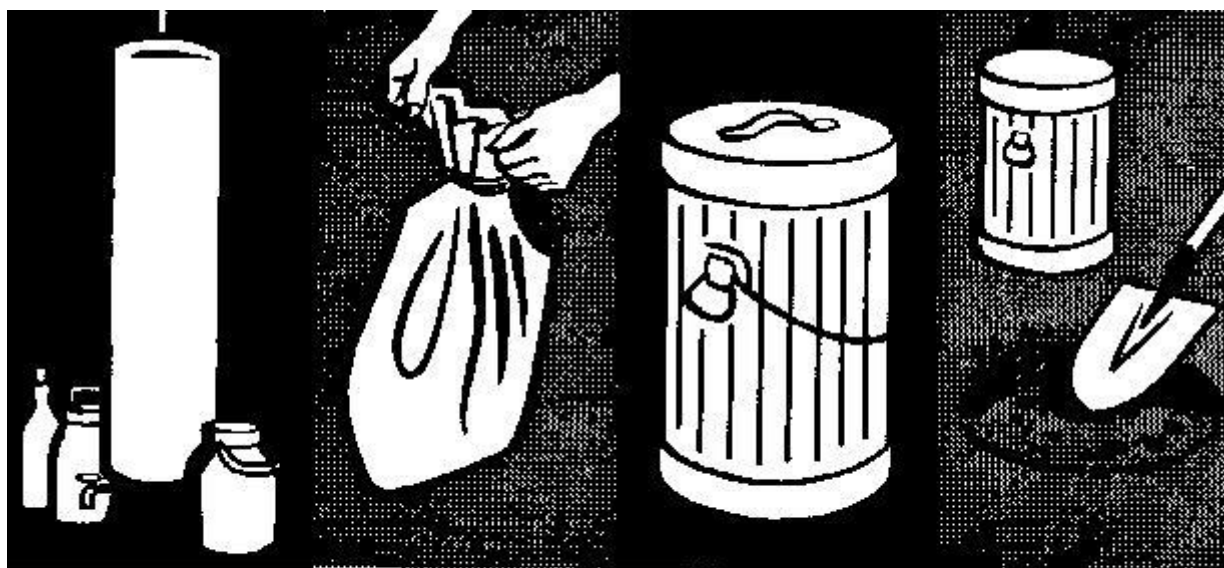
ХОТЯ БЫ ОДИН ЧЕЛОВЕК В КАЖДОЙ СЕМЬЕ ДОЛЖЕН УМЕТЬ ОКАЗЫВАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ.

Шаг 8

Знайте гигиену аварийных условий

Ваш ограниченный запас воды придется нормировать и использовать только по крайней необходимости. Если вы имеете достаточно времени перед выпадением ядерных осадков, наполните свою ванну, все доступные вёдра и кастрюли водой. И помните, что есть аварийный запас в вашем резервуаре с горячей водой (он же - водонагреватель, бойлер). (Не забывайте об этом, если ваше водоснабжение было временно прервано в мирное время).

Проблемы утилизации мусора и человеческих отходов могут быть решены даже в том случае, если ядерные осадки загнали вас в убежище. Складывайте мусор в плотно закрывающиеся вёдра. После использования эрзац-туалета поместите отходы человеческой жизнедеятельности в водонепроницаемые (полиэтиленовые) пакеты и поместите в мусорный бак. Запаситесь такими пакетами на две недели. После второго дня пребывания в убежище вы, возможно, рискнёте оставить его ненадолго для неотложных нужд. Так что, когда контейнеры для отходов переполнятся, удалите их из убежища.



**HOT WATER TANK
AS SOURCE OF WATER**

**HUMAN WASTE
IN PLASTIC BAG**

GARBAGE CAN FOR WASTE

**BURY WASTE AND
GARBAGE WHEN SAFE**

Снабдите убежище мягким веником для уборки.

Помните, личная гигиена в условиях скученности в убежище имеет огромное значение для здоровья - вашего, ваших чад и домочадцев.

Если место вашего пребывания свободно от радиоактивных осадков, но канализация ещё не восстановлена - закопайте отходы и мусор в землю. Выройте яму достаточно глубокую, чтобы отходы оказались прикрыты как самое малое двумя футами земли.

Шаг 9

Знайте, как избавиться от радиоактивной пыли

В части "Шаг 2" радиоактивные осадки описаны как "песок". Желая обезопасить себя, избавьтесь от этого песка. Если вы предполагаете, что осадки попали на вашу одежду, снимите её при входе в жилище и оставьте снаружи. Не встряхивайте одежду внутри жилища/убежища - вы только рассеете внутри радиоактивную пыль и подвергнете ненужной опасности себя и других. Если вы располагаете водой, тщательно мойтесь, уделяя особое внимание волосам и открытым участкам тела. Но не трите кожу, вы можете втереть в неё радиоактивные частицы.

Попадание под радиоактивные осадки не сделает вас радиоактивными.

Если вы поражены лучевой болезнью, эта болезнь не может передаваться другим.

Осадки на вашей одежде облучают вас и тех, кто рядом с вами. Если вы подозреваете, что попали под радиоактивные осадки, вы уберёжете от опасности себя и других, если избавитесь от верхней одежды вне пределов жилища.



Пища и вода

Пищу, находившуюся в плотно закрытых контейнерах (банки, бутылки, пакеты, коробки), после удаления пыли с поверхности контейнера употреблять вполне безопасно.

Тщательно мойте фрукты и овощи, аккуратно снимайте кожуру.

Вода безопасна, если хранится в закрытых контейнерах, или взята из закрытых родников, или из неповреждённых систем водоснабжения.



Шаг 10

Знайте официальные планы на случай ЧС

Важно, что Ваш муниципалитет располагает планами на военное время. И для вас важно знать этот план.

Провинциальные и муниципальные администрации, с помощью федеральных властей, постоянно разрабатывают планы для защиты населения и поддержания функционирования государственных служб в военное время. Большинство муниципалитетов в Канаде имеют планы как для того, чтобы справиться с бедствиями мирного времени, так с последствиями ядерной атаки. Они касаются того, как будут функционировать социальное обеспечение, здравоохранение, полиция, коммунальные службы, пожарная охрана и прочие экстренные службы.

Несколько больших сообществ разрабатывают планы помощи тем, кто предпочитает эвакуироваться перед нападением или тем, кто останется в живых, возможно, пострадав вследствие нападения. Эти планы включают порядок движения к центрам размещения и оказания медицинской помощи.

Было бы весьма благоразумно приготовить ваш собственный семейный план выживания - сначала без проверки его соответствия муниципальным планам.

Неважно, планируете ли вы переместиться в более безопасные области перед нападением, или остаётесь дома. Принципиально важно знать и понимать систему общественных предупреждений о необходимости пребывания в убежище и, когда это безопасно, оставления убежища. Радиоактивные осадки - угроза здоровью, требующая особых контрмер для защиты себя и семьи, включающую оценку силы излучения, а также советов и инструкций для находящихся в убежище.

Должно быть чёткое взаимопонимание и взаимодействие между общественностью и органами муниципальной власти, ответственными за защиту.

Будьте в курсе муниципальных экстренных планов и оставайтесь осведомлёнными об их изменениях.

Шаг 11

Спланируйте выживание своей семьи

Если Вы знаете всё, что содержится в первых девяти шагах, и Вам известны муниципальные планы на случай военного положения, Вы должны составить план выживания для себя и своей семьи. Успех Вашего плана будет зависеть от того, сколько предложенных рекомендаций Вы сможете осуществить. Вероятность Вашего выживания возрастает с осуществлением каждой рекомендации.

Первый важный шаг - размышление о проблемах, которые встанут перед Вами после ядерного удара по Северной Америке. Ударная волна, световое и тепловое излучение, и радиоактивное излучение - вот эти проблемы. Эффективный план выживания включит в себя приготовления, которые вы можете сделать заранее, упреждая эти проблемы.



Составляя план, отметьте определенные вещи, которые вы должны знать:

Когда принять меры защиты

Когда зазвучат сирены и другие устройства предупреждения, и ваша местная радиостанция передачи сообщит, что было обнаружено нападение на Северную Америку, это означает, что вы должны принять меры защиты немедленно. Будете ли вы и ваше семейство:

- способны опознать сигналы оповещения?
- включать радио или телевизор и слушать инструкции?

Где укрыться

Решение, где вы примете начальные защитные меры и где вы и ваше

семейство найдет убежище от радиоактивных осадков - два основных пункта, которые вы должны рассматривать в создании вашего плана выживания. Можете ли вы ответить на следующие вопросы о поиске непосредственной защиты и убежища:

- Вы решили, где Вы укроетесь, если находитесь вне дома, когда прозвучат сигналы оповещения?

- Вы будете пробовать добраться домой?
- Ваше семейство будет знать, что делать, если Вы вне дома?
- Будет ли убежище для Ваших детей в школе?
- Вы хотите, чтобы дети пытались добраться домой?
- Все ли в Вашем семействе знают Ваш план выживания?

В размышлениях о том, кто сделать и куда двигаться, нужно принять во внимание возможность покинуть дом, чтобы найти убежище где-то ещё. Перед решением об эвакуации, рассмотрите следующие вопросы:

- Будет ли защита там лучше, чем в Вашем доме?
- Достаточно ли там припасов?
- Можете Вы перенести туда запасы на 14 дней?
- Вы знаете, как быстро добраться туда?

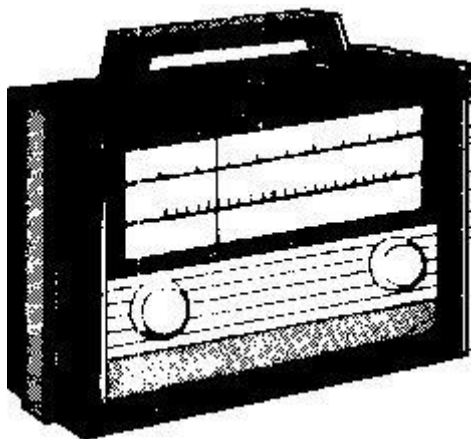
Как укрыться

Если у Вас нет убежища от радиоактивных осадков, обустроенного в доме, изучите руководства, предоставленные в "Шаге 4". Держа в голове требования к убежищу, оцените, достаточно ли у вас материалов, чтобы оборудовать у Вас в подвале (или центральной части дома) импровизированное убежище.

- Можете вы быстро переместить стройматериалы туда, где они будут нужны?
- Получите ли Вы требуемую помощь?

Основываясь на списках запасов, предложенных в "Шагах 5, 6, 7 и 8", попробуйте ответить на следующие вопросы:

- Есть ли они у Вас дома?
- Можете вы быстро собрать их и переместить в убежище?
- Работают ли Ваши - плитка, лампа, фонарь, радио?
- Есть ли у Вас контейнеры для воды, мусора, гигиенических нужд?
- **ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПЕРЕНОСНОЕ РАДИО И ЗАПАСНЫЕ БАТАРЕЙКИ?**



Есть многие другие пункты, которые Вы и Ваше семейство должно решить для создания реального плана выживания. Этот буклет обеспечивает Вас большинством существенной информации, чтобы основать на ней Ваши планы. Читайте "Шаги" снова, и, рассматривая каждый "Шаг", пробуйте ответить на вопросы, касающиеся Вашего окружения, дома, семейства. Вот немногие из них:

- Знаю ли я пожарные рекомендации?
- Знает ли кто-либо в моей семье, как справиться с небольшим пожаром?
- Может ли аварийный запас воды быстро быть применённым для борьбы с огнём? для личного использования?
- Всегда ли аптечка находится в полной готовности?
- Знает ли кто-либо в моём семействе, как оказать первую помощь?
- Могут ли принадлежности для личной гигиены быстро быть собраны рядом с убежищем?
- Знаю ли я всё, что должен знать о радиоактивной пыли?
- Знаю ли я планы моего муниципалитета - касающиеся общественных убежищ? маршрутов эвакуаций? школ, больниц? другие особые инструкции?

ПОМНИТЕ! ВЫ ДОЛЖНЫ ПЛАНИРОВАТЬ:

- ЗАЩИТНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПОСЛЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О НАПАДЕНИИ и

- СНАБЖЕНИЕ УБЕЖИЩА.

На основании того, что Вы прочли, а также вопросов и ответов на них, Вы создаёте свой план выживания и берётесь за те приготовления, которые возможно сделать заранее. **НО УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ЧЛЕНЫ ВАШЕГО СЕМЕЙСТВА ЗНАЮТ ВАШ ПЛАН И ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВРЕМЯ ПРИДЁТ.**

Лучший способ разработать реальный план, который будет помнить Ваше семейство - практиковать его. Если вы планируете строительство убежища, попробуйте это сейчас, чтобы выяснить, достаточно ли материала, какая помощь Вам будет нужна, достаточно ли вместительно будет убежище, и какой срок займёт строительство. Определите место и попробуйте перетащить туда запасы, воду, одежду, постельные принадлежности и т.п. Практикуйтесь в том, что Вам придется сделать.

Если вы планируете эвакуацию, пройдите на пробу этим путём, чтобы убедиться, что Вы знаете самый быстрый и самый безопасный маршрут, что защита окажется доступна, когда Вы добирётесь туда, и что Вы сможете нести все нужные запасы.

ХОРОШИЙ ПЛАН ВЫЖИВАНИЯ - ПЛАН, КОТОРЫЙ ВЫ ЗНАЕТЕ И МОЖЕТЕ ОСУЩЕСТВИТЬ.

ЗАПИШИТЕ ВАЖНЫЕ ЧАСТИ ВАШЕГО ПЛАНА.

Запишите важные вещи, которые нужно будет сделать после сигнала оповещения. Как пример, отметьте, когда и где все члены Вашего семейства найдут укрытие; где взять запасы; как будет обустраиваться убежище; какие окна должны быть заблокированы; если планируете эвакуацию - детали маршрута и запасов, которые потребуются в месте назначения.