

Informacje, które pomogą Twojej rodzinie przygotować się na sytuacji zagrożenia

Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.



cookcountypublichealth.org



Sfinansowano ze środków Departamentu Zdrowia Publicznego stanu Illinois (Illinois Department of Public Health).

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**

Przygotowanie może być tak łatwe, jak policzenie do trzech

Wprowadzenie



cookcountypublichealth.org

Departament Zdrowia Publicznego okręgu Cook

Obsługujący 125 miejscowości na przedmieściach Chicago Departament Zdrowia Publicznego okręgu Cook (Cook County Department of Public Health (CCDPH)) stale obserwuje tendencje zachorowań, planuje dystrybucję szczepionek i antybiotyków do lokalnych szpitali oraz przekazuje ważne informacje mediom i mieszkańcom. W sytuacji zagrożenia, np. wystąpienia choroby, klęski żywiołowej lub zamierzonego ataku, będziemy kontynuować te działania, jednak w znacznie szybszym tempie, wykorzystując dostępne zasoby stanowe i federalne.

W sytuacji zagrożenia CCDPH i jego partnerzy będą współpracować w celu zapewnienia skoordynowanej reakcji. Partnerami są przedstawiciele lokalnych władz, przedstawiciele służb ratunkowych (straży pożarnej, policji, ratownictwa medycznego – ratownicy, lekarze i szpitale), szkoły, firmy, organizacje społecznościowe, Departament Bezpieczeństwa Krajowego i Zarządzania Kryzysowego okręgu Cook (Cook County Department of Homeland Security and Emergency Management), Departament Zdrowia Publicznego stanu Illinois oraz Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom (Centers for Disease Control and Prevention).

Miej świadomość. Przygotuj się. Działaj.

1

Miej świadomość. Wiedz, co może się wydarzyć.

Po prawej stronie znajduje się lista rodzajów sytuacji zagrożenia, które są prawdopodobne lub mogą się wydarzyć w naszym regionie. Na stronie 3 znajduje się lista witryn internetowych zawierających dodatkowe informacje.

2

Przygotuj się. Stwórz plan komunikacji i „zestaw przetrwania”.

Podstawowy poziom przygotowania na wszystkie zagrożenia możesz osiągnąć, decydując się dziś na wykonanie następujących trzech czynności przy użyciu niniejszej instrukcji:

- STOSUJ NAWYKI SPRZYJAJĄCE ZDROWIU na stronie 4.
- WYPEŁNIJ RODZINNY PLAN KOMUNIKACJI na stronie 6.
- PRZYGOTUJ „ZESTAW PRZETRWANIA” przy użyciu listy zakupów na stronie 7.

3

Działaj. Zostań wolontariuszem.

Zostań wolontariuszem Rezerwowych Służb Medycznych okręgu Cook (Cook County Medical Reserve Corps (CCMRC)). CCMRC jest zorganizowaną grupą specjalistów z różnych dziedzin (medycznych i niemedycznych), w tym z dziedziny zdrowia publicznego, chcących wspomagać CCDPH w sytuacjach zagrożenia zdrowia publicznego. Więcej informacji można znaleźć na stronie 5.



Miej świadomość.

Wiedz, co może się wydarzyć

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**



cookcountypublichealth.org



Sytuacje zagrożenia zdrowia publicznego w okręgu podmiejskim Cook

Poniższa lista zawiera rodzaje sytuacji zagrożenia, które mogą wydarzyć się w naszym regionie:

Wystąpienie prawdopodobne

grypa sezonowa
krztusiec (koklusz)
wirus Zachodniego Nilu
zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych
odra
świnka
ospa wietrzna
choroby przenoszone przez żywność
tornada
burze i zamiecie śnieżne
intensywne opady i burze
wysokie temperatury
pożary domów

Wystąpienie możliwe

ptasia grypa
grypa H1N1
zespół ostrej ciężkiej niewydolności oddechowej (SARS)
bombardowania
bioterroryzm
wykolejenia pociągów
wycieki substancji chemicznych

Co to jest sytuacja zagrożenia?

Sytuacja zagrożenia ma miejsce wówczas, gdy czas i zasoby są ograniczone, a do ratowania życia oraz ochrony zdrowia, bezpieczeństwa, mienia i środowiska konieczne jest podjęcie działań w zakresie większym niż rutynowy.

Co to jest klęska?

Klęska ma miejsce wówczas, gdy na danym obszarze istnieje poważne niebezpieczeństwo, zasoby nie są wystarczające oraz występują duże straty, które zakłócają strukturę społeczną i/lub ekonomiczną w zakresie uniemożliwiającym normalne funkcjonowanie społeczności.

Miej świadomość. Przygotuj się. Działaj 2



Miej świadomość.

Wiedz, co może się wydarzyć



cookcountypublichealth.org

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**

WITRYNY INTERNETOWE

Następujące witryny zawierają więcej informacji na temat przygotowania się na sytuacje zagrożenia:

Amerykański Czerwony Krzyż (American Red Cross)

www.redcross.org

Departament Zdrowia Publicznego okręgu Cook (Cook County Department of Public Health)

www.cookcountypublichealth.org

Departament Bezpieczeństwa Krajowego i Zarządzania Kryzysowego okręgu Cook (Cook County Department of Homeland Security and Emergency Management)

www.cookcountyhomelandsecurity.org

Federalna Agencja Zarządzania Kryzysowego (Federal Emergency Management Agency)

www.fema.org

Departament Zdrowia Publicznego stanu Illinois (Illinois Department of Public Health)

www.idph.state.il.us

Agencja Zarządzania Kryzysowego stanu Illinois (Illinois Emergency Management Agency)

www.state.il.us/iema

Narodowa Organizacja ds. Niepełnosprawności (National Organization on Disability)

www.nod.org

Ready-FEMA i DHS

www.ready.gov

Amerykańskie Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom (U.S. Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov





Przygotuj się.

Stosuj nawyki sprzyjające zdrowiu



cookcountypublichealth.org

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**



Zapobiegaj rozprzestrzenianiu się chorób przez stosowanie nawyków sprzyjających zdrowiu

- Przed spłukaniem myj ręce mydłem i ciepłą wodą przez 15 sekund. W razie braku dostępu do mydła i wody użyj w celu oczyszczenia rąk żelu do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu lub chusteczek nawilżanych.
- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami chorymi.
- Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos ręką lub chusteczką.
- W razie choroby pozostań w domu. W razie choroby dzieci zatrzymaj je w domu.
- Przestrzegaj zalecanych harmonogramów szczepień w celu zapewnienia ochrony niemowląt, małych dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Co roku jesienią szczep się przeciwko grypie sezonowej w celu uniknięcia lub zmniejszenia ryzyka wystąpienia objawów grypy sezonowej.
- Wysypiaj się, ćwicz regularnie, dobrze się odżywiaj, kontroluj stres i pij dużo płynów.
- Dokładnie gotuj jedzenie. Umieszczaj resztki jedzenia w lodówce lub zamrażarce w ciągu dwóch godzin od przygotowania.



Działaj.

Zostań wolontariuszem MRC okręgu Cook



cookcountypublichealth.org

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**

Dołącz do Rezerwowych Służb Medycznych okręgu Cook

Rezerwowe Służby Medyczne okręgu Cook (CCMRC) są zorganizowaną grupą specjalistów z różnych dziedzin (medycznych i niemedycznych), w tym z dziedziny zdrowia publicznego, chcących wspomagać Departament Zdrowia Publicznego okręgu Cook (CCDPH) w sytuacjach zagrożenia zdrowia publicznego. CCDPH jest certyfikowaną przez stan agencją zdrowia publicznego w okręgu podmiejskim Cook z wyjątkiem miejscowości Evanston, Skokie, Oak Park i Stickney. Obecnie prowadzimy rekrutację wolontariuszy do programu CCMRC.

W czasie klęski musimy współpracować w celu zapewnienia ochrony mieszkańców naszego regionu. Wolontariat jest doskonałym sposobem wsparcia społeczności i nabycia nowych umiejętności. Dziękujemy za rozważenie zgłoszenia się do wolontariatu CCMRC.

Aby dołączyć, wykonaj następujące kroki:

1. Zarejestruj się na stronie www.illinoishelps.com. Otrzymamy powiadomienie o rejestracji i wyborze CCDPH jako głównego oddziału Rezerwowych Służb Medycznych. Przeprowadzimy weryfikację historii, a w przypadku czynnych specjalistów z dziedziny medycyny sprawdzimy Twoje uprawnienia.
2. Odwiedź stronę www.cookcountypublichealth.org/how-to-get-involved/volunteer w celu pobrania Umowy CCMRC i Przysięgi Agencji Zarządzania Kryzysowego (Emergency Management Agency (EMA)).
3. Wypełnij, podpisz i potwierdź notarialnie formularze, a następnie prześlij je na adres:
CCMRC Coordinator
Cook County Department of Public Health
Oak Forest Health Center
15900 S. Cicero Avenue, Bldg. E - 3rd Floor
Oak Forest, IL 60452
4. W razie jakichkolwiek pytań dotyczących wolontariatu, rejestracji, szkoleń itp. prosimy o kontakt za pośrednictwem poczty elektronicznej:
cookcountymrc@gmail.com.

Informacje na temat spotkań i szkoleń dla wolontariuszy zostaną przesłane po otrzymaniu formularzy.

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**

Stwórz rodzinny plan komunikacji



cookcountypublichealth.org

**SKOPIUJ I ROZDAJ WSZYSTKIM CZŁONKOM RODZINY.
UMIEŚĆ KOPIĘ W „ZESTAWIE PRZETRWANIA”.**

Stwórz rodzinny plan komunikacji, aby ułatwić znalezienie i identyfikację poszczególnych członków rodziny w sytuacji zagrożenia. Podaj dane kontaktowe poza terytorium stanu w celu umożliwienia poszczególnym osobom zadzwonienia i poinformowania, że są bezpieczne, w razie przeciążenia lokalnych linii telefonicznych. Połączenie się z numerami poza terytorium stanu może być łatwiejsze niż na terytorium stanu.

DANE KONTAKTOWE POZA TERYTORIUM STANU

Imię i nazwisko	Adres
Numer telefonu do domu	Miejscowość, stan, kod pocztowy
Telefon komórkowy	Adres e-mail

INFORMACJE KONTAKTOWE I MEDYCZNE POSZCZEGÓLNYCH CZŁONKÓW RODZINY

Imię i nazwisko	Data urodzenia
Numer ubezpieczenia społecznego	Numer telefonu do kontaktu w ciągu dnia
Numer telefonu komórkowego	Adres e-mail
Recepty (lekarstwa)	Alergie
Imię i nazwisko	Data urodzenia
Numer ubezpieczenia społecznego	Numer telefonu do kontaktu w ciągu dnia
Numer telefonu komórkowego	Adres e-mail
Recepty (lekarstwa)	Alergie
Imię i nazwisko	Data urodzenia
Numer ubezpieczenia społecznego	Numer telefonu do kontaktu w ciągu dnia
Numer telefonu komórkowego	Adres e-mail
Recepty (lekarstwa)	Alergie
Imię i nazwisko	Data urodzenia
Numer ubezpieczenia społecznego	Numer telefonu do kontaktu w ciągu dnia
Numer telefonu komórkowego	Adres e-mail
Recepty (lekarstwa)	Alergie

LISTA ZAKUPÓW

Zgromadź zapasy co najmniej na tydzień. Trudno jest kupić wszystko jednocześnie. Rób zakupy kilka razy w tygodniu, aż skompletujesz zestaw. Wymieniaj zapasy co sześć miesięcy, aby upewnić się, że zostaną zużyte przed upływem daty ważności. Chronь żywność przed wilgocią, szkodnikami i zwierzętami.

Artykuły do przechowywania / kuchenne

- duży pojemnik plastikowy z pokrywą
- worki plastikowe z zapięciem (o pojemności 1 galona i kwarty)
- talerze papierowe, serwetki, sztucce plastikowe, worki na śmieci
- otwieracz do puszek (nieelektryczny, ręczny)

Żywność i napoje

- co najmniej 3 galony wody na osobę (zapas na 3 dni)
- gotowe posiłki niewymagające gotowania (np. owoce, warzywa, posiłki niepsujące się / w puszkach / w kartonach, przekąski takie jak Trail Mix, orzechy, batony energetyczne, krakersy)
- soki w kartonach, soki w puszkach, mleko w proszku

Artykuły farmaceutyczne / pierwszej pomocy

- papier toaletowy, artykuły higieniczne dla kobiet, dodatkowa odzież
- szczoteczki do zębów, pasta do zębów, żel do dezynfekcji rąk
- okulary, soczewki kontaktowe, roztwór nawilżający, płyn do soczewek
- 2-tygodniowy zapas wszystkich lekarstw na receptę
- zestaw pierwszej pomocy do opatrywania ran (bandaże itp.)
- termometr, ibuprofen, rękawiczki lateksowe, maski, pęseta

Sprzęt

- radio na baterie lub na korbkę, baterie
- koce, pościel, materace dmuchane, poduszki
- latarka, świece, zapalniczki wodoodporne, racje sygnalizacyjne, gwizdek

Inne

- pieluchy, chusteczki nawilżane, mleko dla niemowląt, preparaty dla dzieci wyrównujące poziom elektrolitów, krem przeciw odparzeniom
- zabawki, gry, książki, kolorowanki, kredki
- sprzęt i zapasy dla członków rodziny z potrzebami funkcjonalnymi
- żywność, woda, żwirek dla zwierząt
- gotówka
- kopie ważnych dokumentów (kart bankomatowych/kredytowych, kart ubezpieczenia społecznego)