



## Руководство для Рабочих по Устранению Бедствий

Научитесь как подготовить вашу  
компанию чтобы работать перед,  
во время и после бедствия

*Бюджет и поддержка на этот проект была  
выделена Штатом Вашингтон, Отдел по  
Трудоустройству и Индустрии, Проект по  
вложению в безопасность и здоровье.*

## Бедствия могут произойти в любой момент:

На Северо-Западе, у нас есть потенциальная возможность следующих бедствий:

- наводнения
- штормы
- потеря электроэнергии
- пожары
- землетрясения
- цунами
- извержение вулкана
- химические извержения
- атомные события
- террористические акты
- гражданская междуусобица
- эпидемия гриппа
- и так далее

Большинство бизнесов думают что подготовка к бедствиям это входит в обязанности Общественного отдела по подготовке к бедствию, пожарных отделов, полиции или скорой помощи. Но, все бизнесы подвергаются бедствиям когда они происходят. И когда бедствия включают в себя разрушения или ущерб имущества, рабочие особенно вовлечены на уровне к которому они не подготовлены. Подготавливая культуру и этикет работы безопасности и подготовки заранее поможет вашей компании выдержать любое бедствие которое только может произойти. Это может в точности определить выдержит ли ваша компания такое бедствие. Как строительная компания, вы можете быть в положении помочь после бедствия в ремонте



инфраструктуры, поисках или спасательных работах. Но чтобы это все это было возможно, вам нужно будет подготовиться и подготовить ваших рабочих также. Поощряйте ваших рабочих подготовиться к бедствию дома и также подготовить свою семью. Никто не может полностью сосредоточиться на оказании помощи окружающим если они переживают за благополучие своей семьи. Посоветуйте вашим рабочим зайти на страницу [www.ready.gov](http://www.ready.gov) и подготовьте план сначала для их семей. Приобретите определенную информацию о бедствиях в Штате Вашингтон и подготовку из [www.emd.wa.gov/](http://www.emd.wa.gov/)

**При каждом бедствии, у вас есть два варианта выбора: прятаться или эвакуироваться!**

## Что может предпринять моя компания? Создайте план действий в случае бедствия.

Мы уже определили некоторые бедствия которые могут произойти, теперь завершите список и подумайте о тех вещах которые могут повлиять на ваш бизнес. В начальной стадии каждого бедствия, есть один из двух вариантов действий которые можно предпринять: **Эвакуироваться или прятаться**

- Эвакуироваться может означать бежать из здания или на отдаленное расстояние.
- Прятаться на месте может означать просто остаться на месте или же постараться защитить других в помещении от токсичности.

Начните продумывать ваш план в отношении этих двух вариантов. Останутся ли все мои рабочие в офисе? Пойдут ли они домой? Что им необходимо в любом случае? Мы включили ссылку на страницу [www.ready.gov/business](http://www.ready.gov/business) чтобы вы могли использовать те инструменты

чтобы разработать подробный план действий для вашей компании. Хотя мы определяем этот план как «Все опасности», что значит они подходят при любой ситуации. Иногда легче начать планировать обдумывая определенный вид бедствия.

## Эвакуация:

Начните с того чтобы представить что у вас в офисе начался пожар. Расчертите по карте схему здания и маршрут эвакуации для рабочих. (От вас уже требуется чтобы вы это сделали по правилам L&I). Включите в план тех кто будет ответственными лицами во время бедствия, и где встретятся рабочие после **эвакуации**. Отметьте все эти планы на карте и поделитесь ими с вашими рабочими. Определите ключевые места для сбора, пожарную сигнализацию и огнетушители, аптечку первой помощи, доступ для инвалидов кресел или места бегства, а также дополнительные ресурсы. Ежегодно проводите инсценировку по эвакуации от бедствия чтобы определить проблемы и узнать каким образом улучшить ваш план.

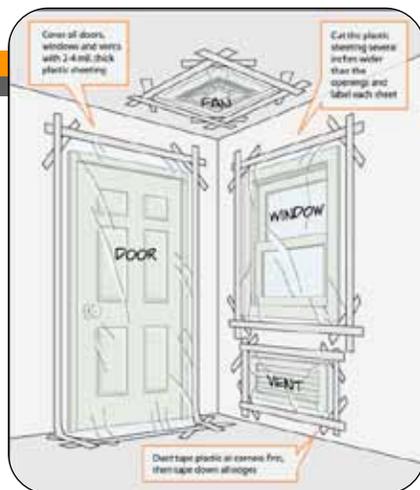


## Прятаться на месте

Представьте что произошел разлив химического состава снаружи вашего здания офиса и требуется чтобы все оставались внутри. Отметьте на карте где работники собрались бы в укрытии и убедитесь в том что у всех будет доступ к пище, воде, пластику, изолирующей ленте, ножам и санитарным условиям.

Используйте общие понятия того что само собой разумеется и доступную информацию чтобы анализировать ситуацию и определить есть ли непосредственно срочная угроза. Если вы видите большое количество скопления отходов и мусора в воздухе, или же если местные власти говорят о том что воздух сильно заражён, возможно что вы решите предпринять следующие меры. Процесс используемый чтобы изолировать помещение лентой считается временным предостережением чтобы защитить людей и создать препятствие между вами и между потенциально зараженным воздухом снаружи. Это вид укрытия на месте и требуется готовиться к нему заранее.

- соберите всех рабочих внутри помещения, закройте дверь на замок, закройте окна, отсеки для воздуха и место для камина.
- выключите вентиляторы, кондиционеры и отопительную систему
- возьмите с собой ваш паек препаратов срочной помощи кроме тех случаев когда вы знаете что этот паек уже загрязнен или заражен.



- войдите во внутреннюю комнату где меньше всего окон, если это возможно.
- заклейте все окна, двери и отсеки для воздуха щитами и лентой размер от 2-4 миллиметров толщиной.

Возможно вы решите измерить и нарезать щиты заранее чтобы сэкономить время. Отрежьте пластмассовые куски щитов на несколько дюймов шире чем отверстия и подпишите каждый из кусков.

Пластиковой лентой сначала обвяжите углы и потом обочину. Будьте готовы действовать срочно и используйте те приспособления которые под рукой для того чтобы закрыть дыры чтобы соорудить препятствие между вами и между загрязнением извне.

Местные власти возможно не смогут сразу предоставить информацию по поводу того что происходит и что следует делать. Но, вам следует смотреть Телевизор, слушать радио или же проверять по Интернету часто чтобы услышать официальные новости и инструкции по ходу того как они поступают.

## Создайте специальный план для площадки определенной работы

Вот это аспект того когда есть специфические варианты контракторов. Часто, их рабочие находятся на разных строительных площадках а не на одной только площадке. План по действий при бедствии должен включать в себя назначенное место для встречи предварительной договоренности куда придти или где отметитья во время бедствия на каждой из строительных площадок.

Используйте все виды коммуникаций: радио, мобильные телефоны, сообщения СМС, твиты, виды социальных сообщений если это необходимо чтобы узнать где они находятся и все ли у них в порядке. Запишите ваш план в письменном виде и проиграйте все события чтобы проверить работу и реалистичность плана!

### Подготовьте паек со всем необходимым при бедствии-перед тем как он понадобится.

Поощряйте каждого рабочего подготовить такой паек для подготовки к бедствию. После бедствия, каждому следует быть в силах содержать себя, так как сначала те кто отзывается на помощь будут вовлечены в главные виды помощи такие как больницы и



школы. Определите что вам необходимо на первые несколько дней после бедствия, включая самое необходимое для выживания: пища, вода и условия санитарии. Эти пайки должны быть у работников—в их рабочем автомобиле или же на месте их работы.

Предметы первой необходимости включают в себя следующее:

- пища на три дня\*
- вода на три дня\*
- покрывало или пластиковый настил
- изолента
- фонарь/лампа и батарейки
- прибор с мультиинструментами
- личные медикаменты
- деньги мелкими купюрами
- набор Первой помощи
- аппарат дыхательных путей или N95 маска от пыли
- оборудование личной защиты

Хотя от вас не требуется как от работодателя предоставлять такие предметы для случая бедствия, это очень хороший подарок от компании!

\*Подготовьте пищу и воду которые не портятся 5 лет и устроены не портятся при экстремальных условиях.

Подготовьтесь к землетрясению на работе и дома тем чтобы завязать мебель с высоким центром заземления к стенам, добавьте крючки к шкафам на кухне и подвяжите телевизоры и другие предметы электроники которые могут легко перевернуться и принести телесные повреждения. Закрепите книжные шкафы, окна, телевизоры, компьютеры, обогревательные балоны, лампы, посуда, легко ломающиеся вещи, картины, оборудование для офиса, шкафы с документами и вентиляционные отсеки среди других вещей. В некоторых случаях, некоторые предметы можно заменить более безопасными заменами таким образом понижая или устраняя опасность. Смотрите <http://www.daretoprepare.org/> для большей информации.

## Разработайте план в действии

Начните обдумывать план действий чтобы вернуться к рабочему режиму после бедствия. Перед бедствием, исправьте все проблемы в помещении которое может быть проблематично. Обдумайте о том как добраться до работы для ваших рабочих. Составьте план для того чтобы знать что делать в случае сбоя компьютеров. Узнайте о других системах безопасности. Есть ли в помещении поливочная система пожарной безопасности? Есть ли противопожарная сигнализация? Есть ли подача электроэнергии при бедствии? Каким образом в прошлом это здание и окружающая местность понесло ущерб. Если вы рабочий, вы возможно можете помочь в восстановительных работах в вашей местности если вы подготовлены заранее!

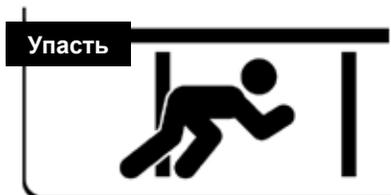
## Предоставьте обучение для рабочих

Сентябрь это Национальный месяц подготовленности, но нет необходимости ждать так долго чтобы обучать ваших работников. Все работники, вне зависимости работающие на строительстве или нет, нуждаются в следующем обучении:

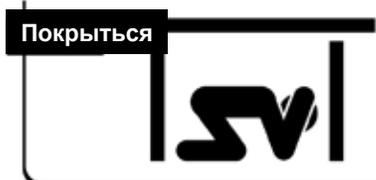
## План действий во время бедствия

Вам нужно показать как и где выходить на рабочем месте после пожара или бедствия, и где потом встретиться. Всем рабочим нужно быть в сборе. Репетиция событий это самый эффективный способ обучения. Еще одна тема которую стоит рассмотреть это подготовка к землетрясению. Тихоокеанский регион северо-запада подвержен

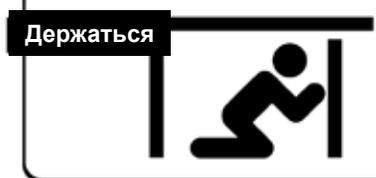
крупной трещине в коре земли. Всем рабочим следует быть обучеными как вести себя во время землетрясения включая в себя процедуру «Упасть-Покрыться-Держаться». Интернет страница: [www.shakeout.org/](http://www.shakeout.org/) представляет план по ежегодной тренировке землетрясения в которых могут участвовать организации.



Наклониться или упасть на пол



Укройтесь под твердой поверхностью, столом, или другой мебелью. Если это невозможно сделать, то ищите внутреннюю стену и защищайте вашу голову и шею вашими руками. Избегайте опасности у окон, висящих объектов, зеркал или высоких предметов мебели.



Если вы спрячетесь под твердой поверхностью мебели, держитесь за нее и приготовьтесь двигаться с ними. Держитесь такой позиции пока земля не перестанет трестись и тогда уже безопасно двигаться.

## Первая помощь/Искусственное дыхание

Заранее назначьте и обучите работников чтобы предоставить первую медицинскую помощь после бедствия. Все рабочие уже должны иметь на руках предметы первой помощи лицу обученному с набором таких предметов в офисе и на рабочем месте для всех рабочих.

## Огнетушители и Пожарная Безопасность

Все рабочие должны быть обучены основным навыкам пожарной безопасности и чтобы им было известно что делать в случаях пожара на рабочем месте. <http://www.fireextinguisher.com> это очень полезный источник для бесплатного обучения. Помните о подготовке огнетушителей и их проверки ежегодно!

## Обучение работников на месте бедствия

Для рабочих на строительстве или в общественном месте которые будут работать на месте бедствия, вам нужно предоставить обучение по работе на месте бедствия перед тем как они поедут на место происшествия.

## WEATHERING THE DISASTER

Сохраняйте спокойствие во время бедствия. Обучите ваших работников что кому-то следует быть «ответственным» во время бедствия даже в случаях когда «начальство» не на месте. Когда выдается предупреждение о надвигающейся плохой погоде, наводнение или другие бедствия, ОТНОСИТЕСЬ СО ВСЕЙ СЕРЬЕЗНОСТЬЮ И СРАЗУ ЖЕ РАЗРАБОТАЙТЕ ВАШ ПЛАН ПО ОТВЕТУ НА БЕДСТВИЕ.



## ПОСЛЕ БЕДСТВИЯ

После того как произошло бедствие, проверьте травмы и ущерб но не высылайте необученных людей в зону опасности или опасные ситуации. Безопасность жизни это самый важный приоритет после землетрясения или любого бедствия. После аварий на стройке и бедствий, МНОГИЕ ИЗ ТЕХ КТО ПОГИБАЕТ ЭТО ТЕ КТО БЫЛ БЫ НА МЕСТЕ СПАСАТЕЛЕЙ. Не добавляйте к уже сложившейся ситуации трагедии тем чтобы пробовать спасать людей из разрушенных зданий, из движущейся воды или химических срочных ситуаций. Все эти ситуации требуют участия обученного персонала и специального оборудования.

Помогайте людям которым вы можете помочь, в той мере в которой позволяет вам ваше обучение.

После этого, обследуйте ваше здание чтобы узнать о повреждениях или другом ущербе. Проверьте потенциальные опасности:

- пожары
- ущерб коммунальных услуг
- утечка газа
- разлив химикатов
- очевидное повреждение здания

Решите безопасно ли оставаться внутри вашего здания. Выключите коммунальные услуги и подачу газа, если вы можете сделать это безопасно. Сфотографируйте здания, ущерб и людей которые вовлечены в это если это возможно.

## Отзыв Контрактника на Бедствие

Многие уроки были извлечены насчет безопасности рабочих на опыте террористических атак 11 Сентября 2001 года, Урагана Катрины и разные другие бедствия с тех пор. Во-первых, общий отзыв на бедствие включает в себя более чем просто вызов пожарников, полиции, техников по уборке опасных материалов и работников скорой помощи. Часто, плечом к плечу рядом работают также и работники коммунальных услуг и строители специалисты. Хотя у них нет такого же длительного обучения в том как устранять последствия бедствий, их экспертиза в управлении тяжелого строительного оборудования, строительстве зданий и инженерства, строительстве коммунальных услуг и поддержание их работы необходимы чтобы спасти жертвы, привести ситуацию в стабильное положение, восстановить самые необходимые услуги и порядок в обществе. Отзыв работников на месте бедствия необходим сразу же обычно после бедствия так как просто не хватает



### Первый ответ:

- управление бедствием
- полиция
- пожарные
- обслуживание медицинских неотложных ситуаций
- техники по опасным материалам
- работники по зоне бедствия (строительство и коммунальные услуги)
- персонал по специализации и поддержке (особые навыки)

тех кто отзывается на бедствие чтобы разобраться в сложившейся ситуации. Это означает что времени или нет или оно очень ограничено чтобы обучить безопасно работников по работе в зоне бедствия перед тем как в них возникнет необходимость. Некоторые Контрактники даже не думая о денежной компенсации, сразу же вызываются добровольно предоставить свое оборудование и рабочих чтобы отозваться на бедствия чтобы помочь своим соседям.

### Хорошие Побуждения

То что большинство контрактников общего характера и даже некоторые муниципалитеты не знают так это то что хотя их побуждения могут быть хорошими, они не могут посылать рабочих в зону бедствия без достаточной подготовки и обучения а также защитное оборудование перед тем как заходить в зону бедствия. Законы Труда и Индустрии и OSHA требуют чтобы

работодатели предоставили безопасное и здоровое место работы и что следует провести анализ риска и опасности основываясь на том какие есть виды опасности. Это ответственность работодателя провести такую программу обучения перед тем как отзываться на такие события.

### ПЛОХИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Самые элементарные виды опасности, долгосрочные виды опасности для здоровья, и даже эмоциональные отклонения это не исключение в ситуациях бедствий. Во многом опасности при бедствии похожи на те которые возникают при строительстве или сносе зданий. Хотя мелкие травмы распространены при отзыве на бедствие, хронические заболевания могут возникнуть после того как человек подвержен пыли, плесени, химикатам и другим токсичным материалам которые больше всего влияют на работников и их работодателей. От них тяжелее всего защититься так как работник обычно отвлечен другими неотложными проблемами при бедствии. Тысячи тех кто отозвался на бедствие Всемирного Торгового Центра не одели особенного необходимого оборудования для защиты и теперь страдают от заболеваний дыхательных путей и подобным проблемам здоровья и

подали иск по инвалидности. Многие из их заболеваний можно было избежать используя маски по защите дыхательных путей. К сожалению, многие из молодых мужчин и женщин которые отозвались на 9/11 теперь слишком больны чтобы работать или играть со своими семьями. Хотя бедствие было неизбежно, травмы и заболевания работников можно было избежать.

### ПОСЛЕТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Хотя о нем меньше говорят, но случаев очень много с 11 сентября, это те работники которые страдают от симптомов Посттравматического стресса после работы на месте бедствия. Около 20% рабочих проявили симптомы Посттравматического стресса в 2007 году, шесть лет после произошедших событий. Те кто работает близко к бедствию где смертность это закономерность, по любой причине, должны вступить в программу по управлению Посттравматического стресса как часть их плана действий.



Работодателям следует понимать что Посттравматический Стресс это самое распространенное заболевание влияющее на здоровье рабочих которые помогли в событиях 11 сентября. Никто не застрахован от этого. Управление по Стрессу Травмирующих событий должно быть частью любой программы по обучению рабочих по работе в зоне бедствия.

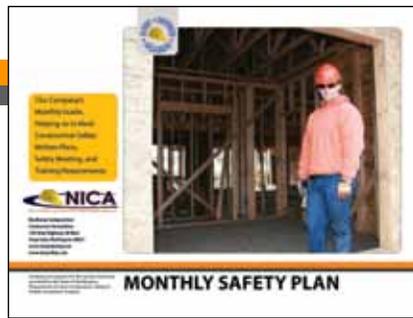
Какого вида обучение требуется получить рабочим чтобы оказывать помощь в зоне бедствия?

#### Основное обучение по безопасности строительства

Вы скорее всего уже предоставили такое обучение в какой-то мере. Основание для работы в зоне бедствия это элементарная безопасность по строительству. Эти курсы включают в себя:

- **Предотвращение несчастных случаев**
- **Безопасность по управлению автомобилями**
- **Безопасность оборудования**
- **Использование Огнетушителя**
- **Безопасность на лестнице**
- **Правильно поднимать тяжести/ мудрое распоряжение**
- **Защита от падений**
- **Оборудование по собственной безопасности**
- **Инструмент и Электрика**
- **Экскаваторные работы и траншеи**
- **Коммуникации по присутствию опасности**
- **Защита дыхательных путей**
- **Безопасность при сварке**
- **Ознакомление с работой в закрытом пространстве**
- **Безопасность управления вилой**
- **Безопасность при сносе зданий**

Иногда, на уровне осознания, эти темы обсуждаются на курсах OSHA 10. Это предварительный курс программы который подводит к



программе курса OSHA 7600 для работников в зоне бедствия но темы часто не в такой степени обсуждаются подробно как это понадобится рабочим в дальнейшем. Поэтому, необходимо дополнительное обучение.

Не будьтеотягощенны списком приведенным здесь. Опять таки, если вы работаете на строительстве или в отделе по коммунальным услугам то от вас уже скорее всего требуется предоставить все это обучение. Отдел по Труд и Индустрии Штата Вашингтон предоставляет много разных полезных инструментов для помощи вам подготовить и составить необходимое обучение для ваших рабочих внутри компании. Интернет страница [www.lni.wa.gov](http://www.lni.wa.gov) предоставляет много инструментов к вашему сведению чтобы это можно было осуществить. Через денежный вклад фонда по Безопасности и Здоровью, [www.nicasafety.com](http://www.nicasafety.com) предоставляет ежемесячный план по безопасности который покрывает большинство из этих тем для рабочих контрактников.

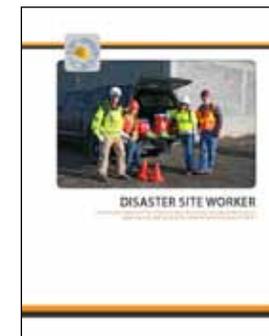
От работодателей **ТРЕБУЕТСЯ** чтобы они предоставили обучение по основному образованию для рабочих который работают в Зоне Бедствия перед тем как они будут отзываться на бедствие.

#### Обучение для работников в Зоне Бедствия

Обучение по уровню осведомления для рабочих работающих в Зоне Бедствия:

- **Вступление к ответу на бедствие**
- **Личное Защитное Оборудование**
  - Костюмы по защите от химикатов
- **Система по распоряжению инцидентов**
- **Нарушение безопасности**
  - нестабильные постройки
  - закрытые помещения
  - легковоспламеняющиеся, взрывные газы и газы находящиеся под давлением
  - опасность удара током
  - обучение по управлению тяжелого оборудования
  - электропилы
  - текущая вода
- **Опасности для здоровья**
  - подвержение химикатам
  - жаркая работа
  - шум
  - подвержение холоду/жаркой погоде
  - патогены содержащиеся и переносящиеся в крови и в воде
  - плесень
  - эпидемия гриппа
- **Терроризм**
  - (CBRNE) Химическое, Биологическое, Радиологическое, Ядерное и Взрывчатое события
- **Управление стрессом в случаях вызывающих травмы**
- **Защита дыхательных путей**
- **Отчищение**

Вы можете попросить ваших рабочих посетить 15-часовой курс OSHA 7600 по обучению Рабочих в Зоне Бедствия чтобы обсудить многие из этих тем. Классы OSHA 7600 проводятся и обучаются представителями OSHA по оказанию помощи в обучении. Но, основное обучение и документация, не только карточка окончание курса необходимо. Компании заинтересованы в предоставлении этого обучения чтобы это было сделано компетентным инструктором и чтобы документация об обучении велась через офис по Труд и Индустрии. Компании необходимо будет пригласить эксперта в этой области для таких тем как Распоряжение Ситуацией, Терроризм, Стресс от Травмирующего Инцидента, Отчищение итд. Возможно запросить особое обучение для организации, отдел Пожарной охраны, Отдел Управления Неотложных Ситуаций например, чтобы они предоставили такого рода обучение. Через бюджет по Проекту вклада в Безопасность и Здоровье, [www.nicasafety.com](http://www.nicasafety.com) это страница посвященная программе по обсуждению большинства из тем для контрактников.



## ХАЗВОПЕР

Если ваша компания собирается отозваться на события CBRNE, химические атаки или разливы топлива любого вида, каждый работник который участвует в том чтобы отозваться на бедствие и ему необходимо обучение ХАЗВОПЕР любого вида. Этот курс подчеркивает особый вид знаний и навыков которые необходимы чтобы безопасно помочь в местах где есть опасность загрязнения. Этот курс включает в себя знания по поводу технических и регулярных знаний чтобы снизить к минимуму риск для работников использованием контроля инженерства, практики работы и оборудованием личной защиты.

Обучение на протяжении 24-40 часов, рассчитано на особые планы по ответу на работу в зоне бедствия которая необходима для нынешних



или же будущих разливов химикатов.

Работникам должны также проходить практику используя особое оборудование по безопасности и оборудование личной защиты (PPE). После обучения ХАЗВОПЕР, работодателям следует предоставить дополнительное 24-часовое обучение на месте работы для каждого рабочего, в зависимости от назначения работы и их обязанностей. Обучение ХАЗВОПЕР должно быть предоставлено квалифицированной обучающей организацией. Этот курс должен отвечать требованиям по обучению Штата Вашингтон по коду WAC 296-824 и OSHA 29 CFR 191.120 и 29 CFR 1926.65. Когда вы уже обучили ваших рабочих до необходимого уровня, вы будете в состоянии отозваться на бедствия.

**НЕ ОТЗЫВАЙТЕСЬ** на бедствия которые включают в себя химические срочные ситуации без того чтобы предоставить **ОБУЧЕНИЕ ХАЗВОПЕР** и без необходимого снаряжения для ваших работников! Это может стоить им их жизни!

## Приспособление по Личной защите

Вы должны предоставить обучение и снаряжение по приспособлению личной защиты (PPE) вашим работникам бесплатно, и которое подходяще для бедствия, если вы выбираете работать в таких условиях.

Приспособление по Личной защите при работе в зоне бедствия при минимальном отзыве:

- каска
- защитные очки/очки
- защита слуха
- жилет или одежда повышенной видимости
- перчатки
- ботинки
- приспособление для защиты от падения
- маска от пыли или же половинчатое приспособление маски

Приспособление по Личной защите при работе в зоне бедствия при минимальном отзыве в сырых погодных условиях:

- каска
- защитные очки/очки
- защита слуха
- дождевая одежда повышенной видимости
- перчатки
- резиновые сапоги
- набедренники
- половинчатое приспособление маски
- спасательный жилет

Дополнительно рекомендуется следующее оборудование при отзыве для личной защиты:

- одежда одноразового использования Разряда C
- Маска на все лицо
- Душ для очищения

*Это всего лишь рекомендации. Чтобы определить какое требуется оборудование личной защиты в вашей ситуации, работодателям следует провести Анализ по опасности работы на месте бедствия и определить подходящее оборудование для места бедствия в зависимости от их личного письменного плана Личного Оборудования для Защиты.*



## Эпидемия Гриппа

Ниже перечисляются некоторые простые и основные шаги которые можно предпринять чтобы защитить себя и тех кто окружает вас от эпидемии гриппа. Эпидемия гриппа это вирусное заболевание которое начинается из-за распространения нового вируса гриппа которые распространяется по всему миру. Этот вирус распространится быстро от одного лица к другому, в основном через кашель и чихание. Из-за того что грипп новый для людей, все подвергаются риску заболеть. Эпидемия гриппа это одна из потенциальных причин по которым вам следует оставаться на месте несколько недель. Возьмите на заметку эпидемию гриппа как часть вашего плана в вашей компании в случае ответа в зоне бедствия.

### Опознайте Симптомы All types of flu can cause:

Все виды гриппа могут вызывать:

- жар или чувство повышенной температуры или потливость\*
- кашель и/или боль в горле
- заложенный или текущий нос
- головная боль и/или боли в туловище
- потливость
- усталость
- у некоторых людей может наблюдаться рвота и диарея, хотя это чаще наблюдается среди детей чем среди взрослых

\* Более важно отметить что не у всех у кого есть грипп будет жар.



### Защитите себя и других

- мойте ваши руки часто мылом и водой. Используйте чистящее средство сделанное со спиртом если мыла и воды нет под рукой.
- закрывайте рот и нос салфеткой или рукой когда вы кашляете или чихаете.
- держитесь подальше от других людей если вы больны.
- избегайте людных мест и больших сборищ по возможности и одевайте маску для лица пока вы там находитесь.



### Возьмите на заметку одеть маску если:

- вы чувствуете себя здоровым и вы ожидаете что будете поблизости с людьми которые болеют или кажется болеют эпидемией гриппа.
- эти рекомендации распространяются если вы должны заботиться о больном человеке на дому.



Смотрите [www.flu.gov](http://www.flu.gov) для большей информации насчет эпидемии гриппа и подготовки по отношению с ней.

### Защитите свою Компанию

Поменяйте ваши правила компании чтобы включить в себя подготовку к эпидемии гриппа и поощряйте работников остаться дома если они болеют. Это может включать в себя изменения «менталитета» для многих компаний которые не поощряют использование больничных даже по уважительным причинам. Такие изменения могут спасти жизни людей.

Не выходите на работу если вы больны, и как можно сразу же отправляйте больных людей домой.

### Напоминайте людям сделать прививку от гриппа

CDC рекомендует ежегодную прививку от гриппа как самое первое и самое важное что можно сделать чтобы защититься от вируса гриппа. Чтобы снизить вероятность к минимуму и снизить распространение гриппа, вы можете рекламировать сезонные прививки от гриппа тем чтобы пригласить клинику на работу для прививок от гриппа.

Если вы заболели гриппом, принимайте лекарства противовоспалительные чтобы снизить симптомы и снизить продолжительность времени болезни. Это тоже может предотвратить серьезные осложнения от гриппа. Очень важно чтобы противовоспалительные лекарства были использованы сразу же (в течении первых двух дней после начала симптомов) чтобы лечить тех кто болен или те кто могут легко заразиться от болезни, например люди очень приклонного возраста или же маленькие дети.



## План по оказанию помощи в бедствии для компании:

\_\_\_\_\_

Компания: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Контакт в случае необходимой помощи: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата последней ревизии: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Правила и Организационные Утверждения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Уточните цели и планы в связи с планом по ответу на бедствия: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Определите как команда по оказанию помощи при бедствии будет действовать в время бедствия (например: эвакуировать рабочих и посетителей и окажите им первую помощь итд.)

Определите любые законы которые покрываются вашим планом (например: OSHA, правила пожарной охраны). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## План по Эвакуации:

Эвакуация может потребоваться если начался пожар в здании или существует другая опасность. Команда по эвакуации направит эвакуацию из помещения и пересчитает всех работников на улице в безопасном месте. Ведущий по Команде Эвакуации: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Месторасположение карты плана эвакуации: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Работников предупредят об эвакуации здания используя следующие методы: \_\_\_\_\_

Работники должны собраться на следующем месте чтобы их сосчитали эвакуационная команда: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Человек который принесет перечень всех работников и документы по сбору на месте сбора после эвакуации чтобы посчитать всех кто эвакуировался: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ответственные за поиск: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Помощники для тех у кого есть инвалидность: \_\_\_\_\_

Наблюдатели за местом сбора: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Спрятаться на месте

Из-за плохих погодных условий, распространению химикатов если вы увидите большое количество мусора в воздухе или же государственные службы объявили что воздух заражен, возможно что вы предпримете такие меры. Ведущий команды по тому чтобы спрятаться на месте: \_\_\_\_\_

Месторасположение карты где спрятаться на месте \_\_\_\_\_

Месторасположение где спрятаться в случае плохой погоды/химикатов в здании: \_\_\_\_\_

Лицо ответственное по отслеживанию погодных условий чтобы обновлять инструкции по бедствию и объявлениям и предупреждениям которые выдаются по каналам гидрометцентров погодных условий: Лица которые направляют работников на улицу чтобы войти в здание: \_\_\_\_\_

Лица которые направляют работников в предусмотренные места безопасности во время плохих погодных условий и химикатов: \_\_\_\_\_

## План по Закрытию дверей

В случае если опасные или вооруженные люди угрожают безопасности, работникам следует зайти в безопасную комнату. Ведущий по команде закрытых дверей: \_\_\_\_\_

Месторасположение безопасной комнаты в случае закрытия дверей: \_\_\_\_\_

Процедура по выходу из комнаты: \_\_\_\_\_

**План по медицинским срочным ситуациям**

Если происходит срочная неотложная ситуация, наберите 9-1-1 и запросите скорую помощь. Предоставьте следующую информацию:

- число и местонахождение жертв(ы)
- вид травм или заболеваний
- виды опасностей
- ближайший вход (доступ на случай бедствия)

Ознакомьте обученных работников (член команды по медицинской помощи) чтобы откликнуться на местонахождения жертв и принесите аптечку скорой помощи или Автоматизированный Дефебрилятор. Обслуживающий персонал или сами предоставьте первую помощь, Искусственное дыхание или Автоматизированный Дефебрилятор. \_\_\_\_\_

Местонахождение аптек первой помощи и состав по предупреждению: \_\_\_\_\_

Местонахождение Автоматизированного Дефебрилятора \_\_\_\_\_

Медицинские Процедуры:

- только обученный персонал должен оказывать первую неотложную помощь
- не двигайте жертвы кроме тех случаев когда их местонахождение небезопасно
- контролируйте доступ к месту происшествия
- предпринимайте общие виды безопасности чтобы не соприкоснуться с жидкостями телесного характера
- встречайте скорую помощь у ближайшего входа или же на месте оказания помощи-направьте их по направлению к пострадавш(им).

### План в случае бедствия пожара

Если сообщается о пожаре, нажмите на рычаг сигнализации (если есть таковой и если его уже не нажали) чтобы предупредить всех кто в здании чтобы они эвакуировались.

Предоставьте следующую информацию:

- наименование компании и адрес
- вид пожара
- место пожара (здание и этаж)
- вид пожарной сигнализации (детектор, станция для нажатия, поливочные приборы).
- место пожарной сигнализации (здание и этаж)
- имя человека который звонит о пожаре
- номер телефона

План действия:

- команда по эвакуации должна направить всех кто находится в здании по эвакуационному маршруту к главному месту для встречи.
- направить тех кто находится в здании по этажам и выходам подальше от огня.
- запретите использование лифтов
- команда по эвакуации должна сосчитать всех работников и посетителей на месте для встречи.
- встретитесь с отделом пожарной охраны и их командованием (IC). Дайте знать отделу IC все ли в сборе и есть ли какие либо травмы.
- предоставьте обновленные данные о том какого вида срочная ситуация сложилась и какие приняты были меры.
- назначьте персонал уточнить что системы по пожарной

охране и что все функционирует нормально и работа здания по управлению пожарной охраны.

Работникам следует собраться в следующем месте чтобы всех подсчитать командой по эвакуации: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### План сохранения имущества

Вам возможно понадобится быстро подготовиться к бедствию, например закрыть досками окна, выключить систему отопления и охлаждения или передвинуть оборудование.

Обсудите приготовления которые необходимы перед тем как события должны осуществиться такие как например, погодные условия.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Определите каким образом вы будете оценивать ущерб, собрать то что можно починить из повреждений, уборка здания после событий:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Определите контрактников, оборудование и материалы которые потребуются:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### План по ответу на бедствие

Определите членов команды по ответу на бедствие.

Капитан команды по ответу на бедствие: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Состав руководства:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Охрана:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Другие люди обученные использовать огнетушители, убирать разливы или опасные материалы:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Номера телефонов

Пожарная Охрана, Скорая Помощь, Полиция:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Местное Управление по Бедствиям:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Больница: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Отдел Общественного Здравоохранения: \_\_\_\_\_

Агенство по Окружающей Среде Штата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Компания Сигнализации:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Контрактор по Пожарной Охране: \_\_\_\_\_

### Предупреждения, объявления и системы по коммуникации

Нижеперечисленные системы используются чтобы предупредить работников о том чтобы они предприняли меры предосторожности (например: эвакуировались, перешли в убежище для торнадо, спрятались на месте или закрылись в помещении) и предоставить им информацию: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### План по Распределению и Доступу

Этот план по ответу на бедствия должен быть распространен всем работникам в компании. Главный экземпляр документов должен быть в хранении капитаном команды по ответу на бедствия. Убедитесь в том что есть много отпечатанных экземпляров для команды по ответу на бедствия. Копия в электронном виде этого плана должна храниться на диске USB и должно быть в безопасности на Интернете что позволяет доступ в сети для членов команды. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Вкратце нарисуйте карту здания и места для бедствия ниже:

### Источники:

- Отдел Штата Вашингтон по Труд и Индустрии ( L&I) [www.lni.wa.gov/Safety/](http://www.lni.wa.gov/Safety/)
  - предоставляет информацию по безопасности связанную с опасностями на строительстве, сносе зданий и работа по ответу на бедствия
- Отдел по Безопасности и Здоровью на месте работы Соединенных Штатов OSHA [www.osha.gov/](http://www.osha.gov/)
  - предоставляет информацию по безопасности и опасностях на строительстве, сносе зданий и работа по ответу на бедствия
- Дивизия по Управлению Бедствиями Штата Вашингтон [www.emd.wa.gov/](http://www.emd.wa.gov/)
  - информация снижения риска при бедствиях для людей, имущества, окружающей среды и экономики Штата Вашингтон
- Федеральное Агенство по Управлению Бедствиями (FEMA) [www.ready.gov/business/](http://www.ready.gov/business/)
  - отдел Бизнеса. Информация о том как создать план для вашего бизнеса, обучения и осознания помощи, информация доступная для загрузки.
- Центр по Контролю Заболеванию (CDC) [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
  - Отдел по подготовке и ответу на бедствия. Соберите информацию касающуюся особых опасностей по здоровью, как получить план об этом и как создать подшивку об этой информации.
- Ассоциация для Независимых Контрактников Северо-запада (NICA) [www.nicasafety.com](http://www.nicasafety.com)
  - Бесплатные планы по безопасности и ресурсы для работников в зоне бедствия.



Real Answers for your Safety & Business Questions

Настоящие ответы для вашей безопасности и вопросы бизнеса Ассоциация для Независимых Контрактников Северо-запад  
145 Highway 28 West, Soap Lake, WA 98851  
[www.nicatraining.com](http://www.nicatraining.com) | [nicasafety.com](http://nicasafety.com) | 509-750-7553

