

## Подготовка к чрезвычайным ситуациям: Как помочь Вашим родным

Кризисы и катастрофы требуют хорошей подготовки - особенно, если затронуты пожилые люди или Ваши родные члены семьи, имеющие проблемы со здоровьем.

Когда самопомощь достигает своих пределов или официальные структуры помощи перегружены, социальные сети и взаимная поддержка имеют решающее значение для преодоления кризисных ситуаций. Здесь Вы найдете простые советы, как Вы и Ваши родственники можете лучше подготовиться к чрезвычайным ситуациям. Кроме создания запасов и упаковки багажа на случай чрезвычайной ситуации, сюда также входит, например, помощь соседей. Это может быть особенно полезно, если члены семьи или родственники живут одни, но время от времени нуждаются в поддержке.



### План коммуникации в случае кризиса



#### Вырезать и взять с собой

План коммуникации в случае кризиса используется в случае серьезной чрезвычайной ситуации, чтобы убедиться, что близкие вам люди (члены семьи или друзья) могут быстро и надежно связаться друг с другом. Используйте этот шаблон, чтобы создать план.

## Как оказать помощь людям с повышенными потребностями в кризисных ситуациях.

- Спросите, нужна ли помощь.
- Позвоните на горячую линию для граждан, если необходима эвакуация и нужен транспорт (тел. (030) 115).
- Предупредите экстренные службы о людях, нуждающихся в помощи (также и о наличии домашних животных).
- Поинтересуйтесь, есть ли упакованный багаж на случай чрезвычайной ситуации.
- Окажите помощь при выходе из дома (например, донести сумки)
- Выясните, существует ли план коммуникации в кризисных ситуациях, который вы можете использовать.
- Проинформируйте родственников или друзей (при необходимости выясните, может ли соответствующее лицо остаться у них).
- Предложите временное место для ночлега.
- Предложите купить запасы (например, воду).



#### **Важно: Самозащита - превыше всего!**

Никогда не подвергайте себя опасности и не перенапрягайтесь. Предлагайте только столько помощи, сколько можете и хотите оказать. В медицинских вопросах всегда отдавайте предпочтение профессионалам. Обзор различных предложений поддержки для людей, нуждающихся в помощи можно найти на нашем сайте.

**DRK Landesverband  
Berliner Rotes Kreuz e.V.**  
Bachstraße 11  
12161 Berlin

Tel. 030 600300  
einsatzdienste@drk-berlin.de  
www.drk-berlin.de  
Stand: Januar 2025



Gefördert durch die

**GlücksSpirale**

Немецкий Красный Крест в Берлине

## Мероприятия по подготовке к чрезвычайным ситуациям для родителей и старших поколений



© DRK LV Berlin

Хорошо подготовлены, хорошо защищены: Как подготовить вашу семью к чрезвычайным ситуациям.

## Поддержка членов семьи, которые нуждаются в помощи

Кризисы и катастрофы часто случаются неожиданно – будь то природные катаклизмы, технические неисправности или эвакуации. Особенно для семей, в которых есть родственники, имеющие повышенную потребность в поддержке, очень важно быть хорошо подготовленными. Потому что те, кто планирует заранее, останутся дееспособными в чрезвычайных ситуациях и смогут помочь быстро и эффективно себе и другим.

### Оставайтесь на связи

Если вы не можете регулярно навещать своих родственников, запланируйте регулярные телефонные звонки, чтобы поинтересоваться их самочувствием. Также убедитесь, что Вы можете быть проинформированы в случае непредвиденной ситуации. Для этого следует разместить свой номер телефона на видном месте в жилом помещении человека, который нуждается в помощи. Также может быть полезно дать свой номер телефона человеку, который заслуживает доверия, человеку, который живет по соседству с вашим родственником. Также создайте план коммуникации в кризисных ситуациях, чтобы убедиться, что все члены семьи знают, как связаться друг с другом в случае возникновения кризисной ситуации.

### Держите все важное под рукой

Подготовьте кризисный запас на случай чрезвычайных ситуаций, чтобы у Вас или у Ваших близких все важные вещи, которые могут понадобиться в экстренной ситуации, были под рукой - особенно в стрессовых ситуациях часто бывает трудно подумать обо всем. О том, что именно нужно иметь при себе в такой чрезвычайной ситуации можно узнать на сайте Федерального ведомства по вопросам гражданской защиты и помощи при катастрофах (BVK): [www.kurzelinks.de/bvk-notgeraech](http://www.kurzelinks.de/bvk-notgeraech).

Аптечка Красного Креста также является полезным дополнением. Он содержит важную информацию о лекарствах, которые нужно принимать, и о перенесенных

заболеваниях. Аптечка хранится в определенном месте - обычно в холодильнике - так, чтобы службы экстренной помощи или родственники могли быстро найти ее в экстренной ситуации.

### Поддержка со стороны властей

В случае эвакуации в таких крупных городах, как Берлин, например, по причине обнаружения бомбы, Вы получите всю важную информацию от ответственного районного управления. Вы также можете запросить транспортную помощь для людей с ограниченной мобильностью.

Если у вас нет под рукой номера районного управления, Вы можете позвонить на горячую линию для граждан по номеру (030) 115, где вас соединят с соответствующими органами власти. Горячая линия для граждан работает в рабочие дни с 07:00 до 18:00.

На случай крупных чрезвычайных ситуаций в Берлине существует так называемый контроль над стихийными бедствиями - маяки гражданской защиты, которые являются контактными пунктами для населения. Об открытии этих маяков будет объявлено отдельно в случае возникновения чрезвычайной ситуации. Подробная информация об этих и других мерах борьбы с чрезвычайными ситуациями земли Берлин можно найти в Интернете по ссылке [www.berlin.de/katastrophenschutz](http://www.berlin.de/katastrophenschutz).

В случае инцидента, который требует особых мер, вы можете быстро и легко получить уведомление с помощью мобильных приложений, такие как NINA. Этим приложением руководит Федеральным ведомством по гражданской защите и помощи при катастрофах (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe) который также публикует исчерпывающее пособие в котором вы можете найти дополнительную информацию о готовности и правильные действия в чрезвычайных ситуациях: [www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge](http://www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge).

### Organizar la ayuda vecinal

жара или гололед, пожилые люди или лица с ограниченными возможностями здоровья часто нуждаются в поддержке, например, во время покупок. Вот несколько других

примеров того, как соседи могут поддерживать друг друга в повседневной жизни:

- Уход за домашними животными
- Транспортные услуги (например, отвести на прием к врачу)
- Уход за цветами и садом во время Вашего отсутствия
- Уход за детьми
- Помощь с ремонтом и техническими проблемами

Даже без прямого контакта с вашими соседями существуют возможности предложить помощь или найти поддержку в ближайшем окружении. В Интернете вы можете найти такие предложения, например, на сайте [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de). Но также есть возможности «офлайн», например, в квартальных центрах поблизости ([www.quartiersmanagement-berlin.de](http://www.quartiersmanagement-berlin.de)).

Мое имя: .....

Мой адрес: .....

Мой номер телефона: .....

Имя (имена) лица (лиц) для связи в чрезвычайных ситуациях: .....

Номер телефона лица (лиц) для экстренной помощи: .....

Место встречи в экстренных случаях за пределами моего района: .....

Место встречи в экстренных случаях за пределами моего района: .....

Медицинская информация, если необходимо: .....

Ежегодно пересматривайте и обновляйте план коммуникации в кризисных ситуациях.

**Помните: в экстренных случаях звоните 110 или 112!**