



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Готовность к стихийным бедствиям и чрезвычайным ситуациям для больных раком

Эта информация поможет вам подготовиться к  
возможным стихийным бедствиям и чрезвычайным  
ситуациям.

Такие стихийные бедствия, как ураганы, землетрясения  
и снежные бури, могут произойти в любое время года,  
независимо от того, где вы живете. Они могут лишить  
вас доступа к электричеству, газо- и водоснабжению,  
транспорту, интернету и услугам телефонной связи.  
Важно, чтобы каждый был к этому подготовлен, но во  
время лечения рака вам следует предпринять  
некоторые дополнительные меры.

## Составьте план

Четкий план поможет вам и вашим родным обеспечить  
свою безопасность, защитить здоровье и  
поддерживать связь во время стихийного бедствия или

чрезвычайной ситуации. Обсудите свой план с родными, друзьями и другими людьми, которые смогут помочь вам.

Важно также разработать план действий вместе с лечащей командой. Обсудите со специалистами, что следует делать и как поддерживать связь во время стихийного бедствия или чрезвычайной ситуации.

Вот еще несколько вариантов действий:

- Подпишитесь на рассылку сообщений о чрезвычайных ситуациях в вашем регионе или городе. Вы сможете получать их через приложение или с помощью текстовых сообщений.
- Проследите за тем, чтобы все, кто способен отключить газ, воду и электричество в доме, знали, как это делать.
- Продумайте, как вы поступите с домашними питомцами.
- Приобретите резервный источник питания, например, аккумулятор или генератор, на случай отключения электроэнергии. Это важно, если вы используете электрическое оборудование для жизнеобеспечения, например, помпу или кислородный баллон. Если у вас нет резервного

источника питания и отключилось электричество, немедленно свяжитесь с компанией коммунального обслуживания.

- Храните все свои лекарства в одном месте. Держите их там, где они будут доступны для вас в случае чрезвычайной ситуации. Подготовьте лекарства, которые вы принимаете ежедневно, а также предусмотрите запас других лекарств, которые могут вам понадобиться. Это могут быть лекарственные препараты для лечения таких состояний:
  - тошнота (ощущение подступающей рвоты);
  - запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно);
  - диарея (жидкий или водянистый стул);
  - Аллергические реакции
  - Лихорадка

## Соберите тревожный чемоданчик



Тревожным чемоданчиком называют набор вещей, которые могут понадобиться вам в случае чрезвычайной ситуации. Такой набор поможет вам и вашим родным обеспечить свою безопасность и поддержать здоровье во время

чрезвычайной ситуации.

Что должен включать в себя тревожный чемоданчик:

- 1 галлон (около 3,8 л) воды на человека в сутки для питья и личной гигиены (поддержания чистоты тела);
- как минимум 3-дневный запас продуктов питания длительного хранения (еды, которая долго не испортится) на каждого человека; примерами продуктов питания длительного хранения являются сухофрукты, орехи, консервы и пудинги;
- радиоприемник на батарейках и радиоприемник со звуковым оповещением для сети радиостанций NOAA Weather Radio, транслирующих информацию об опасных погодных явлениях, а также запасные батарейки для обоих приемников. Вы также можете загрузить на свой телефон приложение NOAA Weather Radio;
- фонарик и запасные батарейки к нему;
- мобильный телефон и зарядное устройство;
- запасные ключи от дома и машины;
- контактные линзы или очки и футляры для них;

- мыло;
- зубная щетка и зубная паста;
- аптечка первой помощи;
- салфетки, мусорные пакеты и пластиковые стяжки;
- несколько рулонов туалетной бумаги;
- спиртосодержащий антисептик для рук;
- пылезащитная маска или хлопчатобумажная футболка для фильтрации воздуха;
- полимерная пленка и скотч для укрытия на месте;
- инструменты, включая гаечный ключ или клещи, для отключения газа, воды и электричества;
- свисток для подачи сигнала о помощи;
- ручной консервный ключ (если в наборе есть консервы в банках);
- наличные деньги для экстренных ситуаций;
- копия списка контактов для экстренных случаев;
- копия предварительных распоряжений, например, бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи;
- копия или отсканированное изображение ваших рецептов на приобретение лекарств и номер телефона вашей аптеки;

- 1 полный комплект сменной теплой одежды и обуви для каждого человека, включая:
  - куртку или пальто;
  - штаны;
  - рубашку с длинными рукавами;
  - прочную обувь;
  - шапку и перчатки;
  - спальный мешок или теплое одеяло для каждого человека;
  - нижнее белье.

### **Добавьте в тревожный чемоданчик предметы медицинского назначения**

В зависимости от плана лечения вам может потребоваться добавить некоторые предметы медицинского назначения, например:

- **Дополнительные предметы первой помощи в аптечке.**
  - Если у вас пониженное количество лейкоцитов, вы подвержены высокому риску развития инфекции. Поэтому очень важно, чтобы в вашей аптечке были чистые принадлежности для оказания первой помощи. К ним относятся термометр, антисептические средства (например, спиртовые

салфетки или перекись водорода), мази с антибиотиком (Bacitracin, Neosporin®). Чтобы они оставались сухими, держите их в герметично закрывающемся мешке для хранения, например в пакете Ziploc®.

- Упакуйте запасные перевязочные материалы и принадлежности для каких-либо медицинских устройств, которые вы можете использовать. Примерами могут быть центральный венозный катетер (ЦВК), дренаж или калоприемник (пакет).
- Лекарства и препараты для устранения побочных эффектов химиотерапии (химии) или лучевой терапии.
  - Если вы получаете химиотерапевтический препарат capecitabine (Xeloda®) или fluorouracil (5-FU), возьмите с собой достаточное количество loperamide (Imodium®) на случай диареи. Если у вас сильно проявляется ладонно-подошвенный синдром, положите вазелин (Vaseline®) или Bag Balm®.
  - Если вы проходите лучевую терапию и страдаете сухостью во рту, положите ополаскиватель для полости рта Biotene® или другие принадлежности по рекомендации вашего врача.

## **Рекомендации в отношении детей**

- Если у вас есть дети, возьмите с собой игры и развлечения, чтобы занять их. Если в семье есть младенцы, положите детские принадлежности, например детское питание, бутылочки и подгузники.

## **Рекомендации в отношении домашних и служебных животных**

Подготовьте набор предметов первой необходимости для каждого животного. Такой набор должен включать следующее:

- как минимум 3-дневный запас корма и воды;
- ручной консервный нож для корма;
- аптечка первой помощи;
- любые лекарства, которые могут понадобиться животному;
- копии медицинских документов, в которых указано, когда вашему животному были сделаны прививки. Также необходимо иметь список лекарств, которые они принимают, с указанием причины их приема;
- игрушки для животных или другие предметы для снятия стресса;
- принадлежности для уборки за животным:

- возможно, вам понадобится кошачий лоток, бумажные полотенца, пластиковые пакеты для мусора, принадлежности для ухода за шерстью и хозяйственный отбеливатель;
- средства для транспортировки:
  - вам нужно будет обеспечить безопасную транспортировку своего животного, поэтому позаботьтесь о наличии прочного поводка или шлейки;
  - вам также может понадобиться переноска, размер которой позволял бы вашему животному стоять в удобной позе, поворачиваться и лежать;
- недавние фотографии и описание ваших животных, чтобы другие люди смогли опознать их в случае, если вы потеряете друг друга.

## **Следите за новостями**

Национальный институт рака (National Cancer Institute, NCI) предлагает следующие ресурсы. Они могут предоставить вам информацию и помощь во время стихийного бедствия или чрезвычайной ситуации.

Служба онкологической информации (Cancer Information Service, CIS) Национального института рака  
[www.cancer.gov/contact](http://www.cancer.gov/contact)

CIS предоставляет информацию о подготовке к стихийным бедствиям и обновляет информацию о месте их возникновения. Если вы были переведены в другое место, CIS может направить вас в близлежащие онкологические центры или на сайты Программы исследований в области онкологии в сообществе NCI (Community Oncology Research Program, NCORP). Дополнительную информацию можно получить по электронной почте [NCInfo@nih.gov](mailto:NCInfo@nih.gov) или по телефону 800-422-6237 (800-4-CANCER). Вы также можете связаться с CIS через онлайн-чат LiveHealth® по адресу [livehelp.cancer.gov/app/chat/chat\\_launch](https://livehelp.cancer.gov/app/chat/chat_launch). Все услуги предоставляются на английском и испанском языках.

**Ресурсы экстренной помощи NCI для людей, больных раком**

[www.cancer.gov/contact/emergency-preparedness](https://www.cancer.gov/contact/emergency-preparedness)

На этом сайте представлена самая актуальная информация о ресурсах экстренной помощи для людей, больных раком. Там же можно распечатать карточку-памятку с информацией, необходимой медицинским сотрудникам.

## **Запишите важную информацию**

Обязательно запишите важную информацию на бумаге на случай, если вы не сможете воспользоваться

телефоном или другим устройством. Во время стихийного бедствия или чрезвычайной ситуации мобильный телефон может выйти из строя, а батареи могут быстро разрядиться.

Запишите важные номера телефонов, указав контакты как внутри штата, так и за его пределами.

Название	Связь	Телефон	Адрес электронной почты

Запишите контактную информацию всех своих медицинских сотрудников.

Название	Специалист	Телефон	Больница

Запишите ваш точный диагноз и стадию рака. Если вы проходите химиотерапию или лучевую терапию, узнайте, на каком этапе лечения вы находитесь.

Возможно, во время стихийного бедствия или чрезвычайной ситуации вам придется обратиться к врачу, который ничего не знает о вашем лечении.

Форма рака	Стадия рака	Информация о лечении

Если вы участвуете в клиническом исследовании (научном исследовании), запишите информацию об этом испытании. Это поможет вам получить необходимую помощь во время стихийного бедствия или чрезвычайной ситуации.

Регистрационный номер клинического исследования (Clinical Trial Registration Number (#NCT))	Главный исследователь	Телефон	Лечение

Запишите данные страховой компании, покрывающей расходы на медицинское обслуживание и рецептурные лекарства

Компания	Идентификационный номер	Номер группы	Телефон

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Disaster and Emergency Preparedness for People With Cancer -  
Last updated on July 17, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center