



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

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 NCIinfo@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. Все услуги предоставляются на английском и испанском языках.

Ресурсы экстренной помощи NCI для людей, больных раком
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

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте 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