

СЕМЕЕН ПЛАН

Евакуация без хаос: семейството на едно място

Подготви решение за напускане, преди времето да стане ограничено. Планът свързва хората, транспорта и мястото за прием; раницата е само една част от него.

Кога да активираш плана

При официална заповед за евакуация изпълни указанията веднага. При непосредствена опасност не отлагай безопасното излизане заради вещи.

Отговорности

- Координатор: проверява официалното съобщение и брой хората.
- Помощник: подкрепя децата, възрастните и домашните любимци.
- Отговорник за връзката: уведомява резервния контакт след достигане на безопасно място.

Подготви на едно място

Документи, редовни лекарства, вода, телефон и зарядно, фенер, дрехи според сезона, принадлежности за децата и транспортна чанта за животното.

Подготовка предварително

- ☐ Запиши два контакта на хартия, включително човек извън засегнатия район.
- ☐ Уговори близко място за среща и резервно място извън района; те не са автоматично убежища.
- ☐ Провери два възможни маршрута и вариант без личен автомобил.
- ☐ Подготви достъпна раница и копия на важните документи; избери кой я носи.
- ☐ Направи спокойна репетиция: кой помага на кого и кой проверява присъствието.

Отговорник: _____ Дата за преглед: _____

Евакуация без хаос: семейството на едно място

Действия при кризата

- ☐ Провери кой район, маршрут и приемен пункт са посочени в официалното съобщение.
- ☐ Събери хората и вземи само готовото, без да забавяш излизането.
- ☐ Придвижи се по разрешения маршрут; не пресичай затворени или наводнени участъци.
- ☐ При разделяне използвай уговорения контакт; не се връщай през опасната зона да търсиш човек.
- ☐ На безопасно място преброй всички и съобщи къде сте и от каква помощ имате нужда.

Възстановяване и преглед

- ☐ Изчакай официално разрешение за връщане; липсата на видима опасност не е достатъчна.
- ☐ Осигури вода, лекарства, почивка и заряд на устройствата за следващото денонощие.
- ☐ Запиши разходите и загубите; съхрани документите за помощи или застраховка.
- ☐ Допълни използваните запаси и провери състоянието на раницата.
- ☐ Обсъдете какво се е забавило и актуализирайте ролите и контактите.

Грешки, които да избегнеш

Не тръгвай към непотвърдено убежище. Не блокирай пътищата и не отлагай за снимки, багаж или защита на имущество.

Често задавани въпроси

Какво правим, ако нямаме автомобил?

Уточнете предварително помощ от близък и общинските възможности за организиран транспорт. При евакуация следвайте обявения ред.

Какво, ако приемният пункт е променен?

Следвайте последното официално указание. Предварителният семеен план трябва да може да се адаптира.

Източник и актуалност

Американски Червен кръст — семеен план

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html>

Редакционен преглед: 08.10.2026. Следвай местните официални указания. При непосредствена опасност: 112. Отметките не удостоверяват безопасност.

ПРИРОДНИ БЕДСТВИЯ

Наводнение: ранно решение и безопасно извеждане

Най-важното решение е да напуснеш рисковото място, докато има безопасен път. Планът не включва преминаване през вода или спасяване на имущество за сметка на хората.

Кога да активираш плана

При предупреждение за наводнение провери района и указанията. При бързо покачване на вода или заповед за евакуация действай незабавно.

Отговорности

- Координатор: следи официалните предупреждения и маршрута.
- Помощник: подпомага хората с ограничена подвижност.
- Резервен контакт: приема кратко съобщение от безопасното място.

Подготви на едно място

Раница за напускане, водоустойчив плик за документи, редовни лекарства, зареден телефон, фенер и обувки за безопасно придвижване по сух терен.

Подготовка предварително

- ☐ Провери местния план за наводнение и официалните канали на общината.
- ☐ Определи по-високо място извън заливната зона и сух път до него.
- ☐ Дръж документи и лекарства над нивото на мазето и близо до изхода.
- ☐ Планирай помощ за децата, животните и хората, които не могат да излязат сами.
- ☐ Запиши контакти на ВиК, електроразпределението и застрахователя за неспешни проверки.

Отговорник: _____ Дата за преглед: _____

Наводнение: ранно решение и безопасно извеждане

Действия при кризата

- ☐ Изпълни евакуационното указание, докато маршрутът е безопасен.
- ☐ Стой далеч от мазета, подземия, дърета и мостове над придошли води.
- ☐ Не преминавай през наводнена улица нито пеша, нито с автомобил.
- ☐ Ако си блокиран, премести се на по-висок етаж и съобщи на 112 точния адрес и броя хора.
- ☐ Изключи електричество или газ само ако това може да стане безопасно от сухо място; не забавяй напускането.

Възстановяване и преглед

- ☐ Върни се само след официално разрешение и проверка на достъпа.
- ☐ Не включвай намокрени електрически уреди; потърси квалифициран специалист.
- ☐ Не приемай водата от чешмата за безопасна без указание на ВиК или здравните власти.
- ☐ Документирай щетите от безопасно място, преди да започне почистване.
- ☐ Оцени рисковете от замърсяване и конструктивни повреди, преди да използваш помещенията.

Грешки, които да избегнеш

Не използвай мазето за укритие. Не пипай табло, ако стоиш във вода. Не се връщай за вещ, след като изходът стане опасен.

Често задавани въпроси

Безопасна ли е плитката вода?

Дълбочината, течението и състоянието на настилната могат да са неизвестни. Използвай сух, разрешен маршрут.

Достатъчно ли е водата да се оттегли?

Не. Остават рискове от ток, замърсяване и повредени конструкции.

Източник и актуалност

Американски Червен кръст — наводнения

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/flood.html>

Редакционен преглед: 08.10.2026. Следвай местните официални указания. При непосредствена опасност: 112. Отметките не удостоверяват безопасност.

ПРИРОДНИ БЕДСТВИЯ

Земетресение: защита по време на труса и план след него

Раздели плана на две: защита на място по време на труса и внимателна оценка след него. Движението към сборен пункт започва само когато излизането е безопасно.

Кога да активираш плана

При усещане на трус първо защити главата и шията. След спирането му провери хората и непосредствените опасности.

Отговорности

- Всеки: знае близкото място за защита и избягва прозорците.
- Помощник: подкрепя зависимия човек, без да го излага на допълнителен риск.
- Координатор: проверява присъствието и официалните указания след труса.

Подготви на едно място

Фенер, здрави обувки близо до леглото, аптечка, редовни лекарства, вода и хартиени контакти.

Подготовка предварително

- ☐ Закрепи тежки мебели и премести тежките предмети от високи рафтове.
- ☐ Определи близки места за защита във всяка стая.
- ☐ Прегледай изходите и остави проходите свободни.
- ☐ Постави фенер и обувки на леснодостъпно място през нощта.
- ☐ Уговори сборно място след труса и правило за връзка при разделяне.

Отговорник: _____ Дата за преглед: _____

Земетресение: защита по време на труса и план след него

Действия при кризата

- ☐ На закрито се снижи, прикрий главата и шията и се задръж под здрава маса, ако е близо.
- ☐ Не тичай по стълбите и не използвай асансьор, докато се тресе.
- ☐ На открито стой далеч от фасади, дървета и електропроводи.
- ☐ След труса провери за наранявания и непосредствени опасности, без да влизаш в повредени части.
- ☐ При безопасен изход и необходимост напусни внимателно и очаквай вторични трусове.

Възстановяване и преглед

- ☐ Събери семейството на открито, далеч от падащи предмети, и преброй хората.
- ☐ Не влизай в повредена сграда до разрешение от компетентните служби.
- ☐ При мирис на газ избягвай пламък и електрически ключове; отдалечи се и подай сигнал от безопасно място.
- ☐ Използвай кратки съобщения и пази телефонния заряд.
- ☐ След оценката допълни запасите и поправи откритите слабости в домашната подготовка.

Грешки, които да избегнеш

Не приемай касата на вратата за универсално безопасно място. Не използвай асансьор и не се връщай в повредена сграда за багаж.

Често задавани въпроси

Да изляза ли веднага по време на труса?

На закрито първо се защити на място. Бягането към изход през падащи предмети може да увеличи риска.

Какво правя при вторичен трус?

Отново защити главата и шията. Не стой до повредени фасади.

Източник и актуалност

Американски Червен кръст — земетресения

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/earthquake.html>

Редакционен преглед: 08.10.2026. Следвай местните официални указания. При непосредствена опасност: 112. Отметките не удостоверяват безопасност.

БИТОВА КРИЗА

Пожар у дома: два изхода и една среща навън

Планът трябва да е прост за изпълнение при дим и ограничена видимост. Всеки знае как да излезе, къде се срещате и че никой не се връща вътре.

Кога да активираш плана

При дим, пламъци или сигнал от димен датчик започни безопасното напускане. Не отлагай за проверка на вещи.

Отговорности

- Всеки: познава основния и резервния безопасен изход.
- Определен възрастен: помага на дете или зависим човек.
- Първият на безопасно място: подава сигнал на 112 и съобщава за липсващи хора.

Подготви на едно място

Работещи димни датчици, достъпни ключове за изходните врати, фенер, известен адрес и уговорено място за среща.

Подготовка предварително

- ☐ Нарисувай план на жилището и отбележи основния и резервния възможен изход.
- ☐ Постави и поддържай димни датчици според инструкциите на производителя.
- ☐ Освободи коридорите и осигури лесно отключване отвътре.
- ☐ Уговори място за среща навън, на разстояние от сградата.
- ☐ Репетирайте напускане без дим; провери дали всеки чува предупреждението.

Отговорник: _____ Дата за преглед: _____

Пожар у дома: два изхода и една среща навън

Действия при кризата

- ☐ При безопасен маршрут излез веднага по стълбите и остави вещите.
- ☐ При дим се движи ниско; не отваряй гореща врата.
- ☐ Ако маршрутът е блокиран, използвай друг безопасен изход; не използвай асансьор.
- ☐ Ако не можеш да излезеш, остани зад затворена врата и съобщи на 112 адреса, етажа и стаята.
- ☐ На срещата навън преброй хората и кажи на пожарникарите кой липсва; не влизай да го търсиш.

Възстановяване и преглед

- ☐ Изчакай разрешение от пожарната, преди да се приближиш или да влезеш.
- ☐ Потърси медицинска оценка при вдишване на дим или симптоми.
- ☐ Осигури временно настаняване, лекарства и основни принадлежности.
- ☐ Уведоми застрахователя и документирай щетите, когато е безопасно.
- ☐ Преработи плана според пречките и възстанови датчиците преди обитаване.

Грешки, които да избегнеш

Не се връщай за животно или вещ. Не скачай от прозорец и не опитвай преминаване през пламъци.

Често задавани въпроси

Трябва ли първо да гася пожара?

Този план е за безопасно извеждане. Не допускай опит за гасене да блокира изхода или да забави напускането.

Какво правя, ако близък липсва?

Уведоми пожарникарите за последното известно местоположение. Не се връщай в сградата.

Източник и актуалност

Американски Червен кръст — пожар в дома

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/fire.html>

Редакционен преглед: 08.10.2026. Следвай местните официални указания. При непосредствена опасност: 112. Отметките не удостоверяват безопасност.

ВОДА И ХРАНА

Без вода: запас, безопасна употреба и хигиена

Подготви запас и ясни правила за употреба. Прозрачната вода не е непременно безопасна; запасът за пиене се държи отделно от водата за битови нужди.

Кога да активираш плана

При прекъсване на водоснабдяването или предупреждение за качеството на водата премини към надежден запас и следи ВиК и здравните власти.

Отговорности

- Отговорник за запасите: проверява наличностите и сроковете.
- Отговорник за информацията: следи ВиК и здравните указания.
- Всеки: използва ясно означената питейна вода и пази хигиена.

Подготви на едно място

Фабрично запечатана вода или съдове за хранителна употреба, етикети с дата, средства за хигиена и храна с малка нужда от вода.

Подготовка предварително

- ☐ Планирай поне около 3,8 литра вода на човек дневно за пиене и основни нужди за минимум три дни.
- ☐ Увеличи запаса според жегата, здравните нужди, децата и животните.
- ☐ Съхранявай водата на хладно, далеч от слънце и химикали.
- ☐ Отбележи датите и сроковете; подменяй самостоятелно напълнените съдове според надеждните указания.
- ☐ Запиши официалните контакти на ВиК и провери как се обявяват водоноски.

Отговорник: _____ Дата за преглед: _____

Без вода: запас, безопасна употреба и хигиена

Действия при кризата

- ☐ Изясни дали водата е спряна, има забрана за пиене или изискване за преваряване.
- ☐ Използвай безопасния запас за пиене, готвене и миене на зъби.
- ☐ Надпиши отделно непитейната вода, за да не бъде изпита по грешка.
- ☐ Пази чисти ръце, съдове и отвори на бутилките; не бъркай вътре с ръка.
- ☐ Търси официално обявено снабдяване, преди запасът да стане критично нисък.

Възстановяване и преглед

- ☐ Възобнови употребата на чешмяната вода само след съответното официално указание.
- ☐ Изпълни указанията на ВиК за промиване, ако са дадени.
- ☐ Изхвърли вода, за която има основание да се смята, че е замърсена.
- ☐ Допълни запаса и отбележи новите дати.
- ☐ Прецени дали количеството е стигнало за реалните нужди на домакинството.

Грешки, които да избегнеш

Не използвай съдове, в които са съхранявани химикали. Преваряването не прави химически замърсена вода безопасна. Не импровизирай дози за обеззаразяване.

Често задавани въпроси

Три литра достатъчни ли са за всички нужди?

Нуждите варират. Около 3,8 литра е отправна точка, а при жегата или специални нужди запасът трябва да е по-голям.

Безопасна ли е водата след преваряване?

Не при всяко замърсяване. Следвай конкретното здравно указание; химическо замърсяване изисква друг източник.

Източник и актуалност

CDC — създаване на аварийен запас от вода

<https://www.cdc.gov/water-emergency/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html>

Редакционен преглед: 08.10.2026. Следвай местните официални указания. При непосредствена опасност: 112. Отметките не удостоверяват безопасност.

ПРИРОДНИ БЕДСТВИЯ

Зимна буря: топлина, запаси и безопасно оставане у дома

Намали нуждата от пътуване и подготви дома за временно прекъсване на услуги. Отоплението трябва да е безопасно; въглеродният оксид не се разпознава по миризма.

Кога да активираш плана

При предупреждение за тежка зимна обстановка подготви запасите и отложи ненужното пътуване. При опасно изстиване на дома потърси безопасна помощ.

Отговорности

- Координатор: следи времето и ограниченията.
- Отговорник за дома: проверява безопасното отопление и осветление.
- Помощник: поддържа връзка с възрастни или самотно живеещи близки.

Подготви на едно място

Топли слоеве дрехи, одеяла, фенери, батерии, заредена външна батерия, вода, храна и редовни лекарства.

Подготовка предварително

- ☐ Провери прогнозата и официалните ограничения за пътищата.
- ☐ Подготви храна, вода и лекарства, без да чакаш бурята.
- ☐ Провери отоплението и датчика за въглероден оксид според производителя.
- ☐ Избери стая за престой и осигури одеяла, без да блокираш вентилация или изход.
- ☐ Уговори редовна връзка с близък и резервно топло място при нужда.

Отговорник: _____ Дата за преглед: _____

Зимна буря: топлина, запаси и безопасно оставане у дома

Действия при кризата

- ☐ Остани у дома, ако е безопасно, и отложи ненужното пътуване.
- ☐ Използвай само отоплителни уреди според предназначението им.
- ☐ Не използвай генератор, барбекю или къмпинг печка в жилище, мазе или гараж.
- ☐ Пести батерията, използвай фенер и поддържай кратка връзка с близките.
- ☐ При симптоми, съмнение за въглероден оксид или опасно изстиване потърси незабавна помощ; при авария се обади на 112.

Възстановяване и преглед

- ☐ Провери ограниченията, преди да тръгнеш по пътя след бурята.
- ☐ Стой далеч от паднали кабели и нестабилни клони.
- ☐ Не включвай повредени или намокрени отоплителни уреди.
- ☐ Помогни на близък с доставки, когато придвижването е безопасно.
- ☐ Допълни запасите и прегледай кое отопление и осветление е било надеждно.

Грешки, които да избегнеш

Не отоплявай с газова фурна и не затваряй необходимата вентилация. Не разчитай, че отворен прозорец прави генератор в гаража безопасен.

Често задавани въпроси

Да потегля ли, ако пътят изглежда проходим?

Провери официалното състояние и ограниченията. При предупреждение отложи ненужното пътуване.

Какво, ако домът стане прекалено студен?

Потърси предварително уговореното топло място или организирана помощ, без да предприемаш опасно пътуване.

Източник и актуалност

Американски Червен кръст — зимни бури

<https://www.redcross.org/winter-storms.html>

Редакционен преглед: 08.10.2026. Следвай местните официални указания. При непосредствена опасност: 112. Отметките не удостоверяват безопасност.

ФИНАНСОВА КРИЗА

Загуба на доход: план за следващите 30 дни

Първата цел е да запазиш основните нужди и ясна картина на парите. Периодът от 30 дни е организационен хоризонт, а не обещание за възстановяване на дохода.

Кога да активираш плана

При загуба или сериозно намаляване на дохода направи писмен преглед, преди да поемаш нови задължения.

Отговорности

- Отговорник за бюджета: събира реалните суми и падежи.
- Всички в домакинството: уточняват основните нужди и временните ограничения.
- При сложни задължения: потърси квалифицирана индивидуална консултация.

Подготви на едно място

Списък на налични средства, извлечения, падежи, договори, контакти на кредитори и кратък бюджет на хартия.

Подготовка предварително

- ☐ Запиши минималните месечни нужди: жилище, храна, лекарства, сметки и транспорт.
- ☐ Събери списък на задълженията с размер, падеж и контакт.
- ☐ Поддържай достъпни копия на важните финансови документи.
- ☐ Изгради отделен резерв според възможностите, дори с малки редовни суми.
- ☐ Уговори семеен преглед на бюджета и кой следи падежите.

Отговорник: _____ Дата за преглед: _____

Загуба на доход: план за следващите 30 дни

Действия при кризата

- ☐ Сметни наличните средства и сигурните очаквани постъпления, без да включваш обещани несигурни пари.
- ☐ Изготви бюджет за 30 дни с основните нужди и всички падежи.
- ☐ Ограничи разходите, които могат да бъдат отложени без сериозни последствия.
- ☐ Свържи се рано с кредиторите и доставчиците; поискай писмено описание на възможностите и общата цена.
- ☐ Провери достъпната институционална подкрепа и направи конкретен график за търсене на доход.

Възстановяване и преглед

- ☐ Преглеждай бюджета всяка седмица и записвай действителните разходи.
- ☐ Провери дали договорените промени са отразени правилно.
- ☐ При нов доход първо стабилизирай основните нужди и просрочията според индивидуалния план.
- ☐ Възстановявай резерва постепенно, с реалистична сума.
- ☐ Премахни неработещите ограничения и запази полезните навици.

Грешки, които да избегнеш

Не вземай прибързан скъп заем. Не обещавай непосилна вноска и не споделяй пароли или кодове с човек, който предлага „гарантирана помощ“.

Често задавани въпроси

Какъв трябва да е резервът?

Няма универсална сума. Започни от реалните основни разходи и възможностите си; малък достъпен резерв е полезна първа стъпка.

Да спра ли плащане по договор?

Провери последствията и се свържи с насрещната страна. При нужда потърси индивидуален правен или финансов съвет.

Източник и актуалност

CFPB — подготовка на аварийен финансов резерв

<https://www.consumerfinance.gov/an-essential-guide-to-building-an-emergency-fund/>

Редакционен преглед: 08.10.2026. Следвай местните официални указания. При непосредствена опасност: 112. Отметките не удостоверяват безопасност.

КОМУНИКАЦИЯ И СИГУРНОСТ

Без интернет и мобилна връзка: семеен протокол

Разчитай на повече от един начин за връзка. Хартиените контакти и уговорените правила намаляват объркването, когато батерията или мрежата не стигат.

Кога да активираш плана

При прекъсване на връзката използвай уговорения протокол. Пропуснат контакт не означава автоматично бедствие; съобрази реакцията с реалната опасност.

Отговорности

- Координатор: пази списъка и следи официалното радио.
- Резервен контакт извън района: събира кратки съобщения.
- Всеки: спазва уговореното място и безопасните действия.

Подготви на едно място

Телефони, заредена външна батерия, подходящи кабели, радио с батерии, хартиени номера и предварително изтеглена карта.

Подготовка предварително

- ☐ Запиши основните телефони, адреси и контакт извън района на хартия.
- ☐ Уговори кога да опитвате връзка и какво да съдържа краткото съобщение.
- ☐ Определи две места за среща и кога е безопасно да се използват.
- ☐ Подготви радио, батерии и карта; научи как се включва режимът за пестене на заряд.
- ☐ Репетирайте ден без интернет: всеки намира контактите и обяснява правилото за среща.

Отговорник: _____ Дата за преглед: _____

Без интернет и мобилна връзка: семеен протокол

Действия при кризата

- ☐ Провери батерията и опитай кратко SMS съобщение, ако мрежата го позволява.
- ☐ Изпрати само същественото: кой си, къде си, дали си в безопасност и каква помощ е нужна.
- ☐ Избягвай непрекъснатите повторни опити и излишния видеообмен.
- ☐ Слушай официални радио съобщения и не препращай непотвърдени слухове.
- ☐ Използвай мястото за среща само при безопасен маршрут; при непосредствена опасност търси помощ на 112, ако връзката е възможна.

Възстановяване и преглед

- ☐ Потвърди местоположението и състоянието на всеки след възстановяване на връзката.
- ☐ Уведоми резервния контакт, че всички са намерени.
- ☐ Зареди устройствата и външните батерии.
- ☐ Поправи грешните номера и липсващите хартиени копия.
- ☐ Обсъдете коя уговорка е била ясна и коя е довела до объркване.

Грешки, които да избегнеш

Не тръгвай през опасна зона само за да търсиш обхват. Не публикувай лични данни и точни местоположения на други хора без необходимост.

Често задавани въпроси

Гарантирано ли е, че SMS ще работи?

Не. Може да е по-практичен от разговор, но при пълна липса на мрежа няма да се изпрати.

Да тръгнем ли към сборното място при липса на връзка?

Само ако това е уговорено и маршрутът е безопасен. Официалните ограничения имат предимство.

Източник и актуалност

Ready.gov — семеен план и комуникация

<https://www.ready.gov/plan>

Редакционен преглед: 08.10.2026. Следвай местните официални указания. При непосредствена опасност: 112. Отметките не удостоверяват безопасност.

ГРИЖА ЗА БЛИЗКИТЕ

Деца, възрастни и хора с увреждания: план за подкрепа

Планирай с човека, а не вместо него. Добрата подготовка описва конкретната помощ, достъпния маршрут и резервния помощник, като пази достойнството и личните данни.

Кога да активираш плана

Активирай плана при евакуация, прекъсване на услуги или когато редовната грижа не може да продължи безопасно.

Отговорности

- Самият човек: описва нуждите и предпочитанията си, когато е възможно.
- Основен помощник: организира подкрепата и проверява присъствието.
- Резервен помощник: знае задачите при отсъствие на основния.

Подготви на едно място

Списък на редовните лекарства и контакти, нужни помощни средства, резервни батерии по инструкция, подходящи принадлежности и копие на плана.

Подготовка предварително

- ☐ Запиши нуждите за движение, комуникация, хранене и редовна грижа със съгласието на човека.
- ☐ Уточни с лекар или доставчик как се осигуряват лекарства и медицинско оборудване при прекъсване на ток.
- ☐ Определи основен и резервен помощник и провери дали могат реално да изпълнят задачите.
- ☐ Прегледай достъпния изход и транспорт; не разчитай на асансьор при пожар или земетресение.
- ☐ Направи спокойна репетиция и обясни плана на децата с кратки, конкретни думи.

Отговорник: _____ Дата за преглед: _____

Деца, възрастни и хора с увреждания: план за подкрепа

Действия при кризата

- ☐ Обясни какво предстои и провери дали човекът разбира или има нужда от друг начин на общуване.
- ☐ Вземи достъпните лекарства и помощни средства, без да забавяш безопасното напускане.
- ☐ Използвай предварително уговорената помощ; не импровизирай опасно носене по стълби.
- ☐ При нужда от спасителна помощ съобщи на 112 точния адрес, етаж и конкретното затруднение.
- ☐ На безопасно място провери присъствието, комфорта и необходимостта от медицинска помощ.

Възстановяване и преглед

- ☐ Възстанови връзката с обичайния лекар, доставчик или социална услуга.
- ☐ Осигури подходящи условия за почивка, лична хигиена и редовни лекарства.
- ☐ Провери дали помощните средства и оборудването работят според инструкциите.
- ☐ Обсъдете как се е почувствал човекът и какво може да се подобри.
- ☐ Актуализирай плана, контактите и резервната подкрепа след промяна в нуждите.

Грешки, които да избегнеш

Не променяй лекарства или настройки на медицинско оборудване самостоятелно. Не оставяй зависим човек без уговорена подкрепа и не публикувай здравните му данни.

Често задавани въпроси

Как планираме лекарствата?

С лекар или фармацевт уточнете достъпните количества, съхранението и какво се прави при прекъсване на обичайната доставка.

Какво, ако помощникът не може да дойде?

Използвайте резервния контакт. При непосредствена опасност и невъзможност за безопасно извеждане поискайте спасителна помощ.

Източник и актуалност

Американски Червен кръст — подготовка за уязвими възрастни

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/older-adults.html>

Редакционен преглед: 08.10.2026. Следвай местните официални указания. При непосредствена опасност: 112. Отметките не удостоверяват безопасност.