

Как подготовиться к чрезвычайным ситуациям, если вы проживаете В ВЫСОТНОМ доме



Call **3 • 1 • 1**

Программа оказания чрезвычайной помощи в Торонто

Комитет по программам управления при чрезвычайных ситуациях города Торонто (Toronto Emergency Management Program Committee (TEMPC)) определяет порядок осуществления административного руководства и направления работы по решению основных проблем при наступлении чрезвычайных ситуаций путём мобилизации необходимых ресурсов. Комитет TEMPC также предоставляет городу эффективную систему развития и поддержки комплексной программы управления в чрезвычайных ситуациях, а также управления деятельностью в чрезвычайных обстоятельствах.

Управление по чрезвычайным ситуациям (Office of Emergency Management (OEM)) осуществляет надзорные функции от имени Комитета по программам управления при чрезвычайных ситуациях г. Торонто (Toronto Emergency Management Program Committee) по повышению безопасности и защиты жителей г. Торонто и предоставлению основных услуг при чрезвычайных ситуациях.

Номер телефона для чрезвычайных ситуаций: 9-1-1

Наклейка “Готов к чрезвычайным ситуациям” предоставляется Управлением по чрезвычайным ситуациям г. Торонто (City of Toronto, Office of Emergency Management)

Дополнительные экземпляры можно получить здесь:
City of Toronto, Office of Emergency Management
Тел.: 416-392-4554 Эл. почта: oem@toronto.ca

Чтобы получить дополнительную информацию и электронную версию данного руководства, зайдите на сайт:

toronto.ca/oem



Как подготовиться к чрезвычайным ситуациям, если вы проживаете в высотном доме

Contents

Подготовка к аварийной ситуации.....	1
Подготовка аварийного комплекта	2
Личная подготовка.....	2
Дежурный пакет.....	2
Знайте, какие опасности вам угрожают	4
Отключения электропитания и сбои в работе коммунальных сетей.....	4
Хранение продуктов питания	6
Пожары.....	7
Уйти или остаться?	8
Составьте план.....	10
Важность страхования	11
Медицинская подготовка к чрезвычайным ситуациям.....	12
Специальные рекомендации	13
Укрываться на месте или эвакуироваться – в чём разница?	14
Эвакуация	15
Важные телефоны	16
Лист с информацией.....	17



Подготовка к чрезвычайной ситуации

Чрезвычайная ситуация может случиться в любое время и в любом месте. Город Торонто, управляемый Отделом по чрезвычайным ситуациям (OEM), и его партнеры готовы помочь жителям в любых чрезвычайных ситуациях. Однако, несмотря на то, что городские власти выполняют свою часть работы, важно, чтобы жители города также готовились к чрезвычайным ситуациям.

При возникновении чрезвычайной ситуации жителей высотных зданий могут эвакуировать принудительно, попросить оставаться внутри здания (в местном укрытии) или жить некоторое время без электроэнергии. Вы можете предпринять необходимые меры, чтобы защитить себя, своих близких и своё имущество в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Знайте, какие опасности вам угрожают
Составьте план
Подготовьте аварийный комплект

72 часа – это большой срок для жизни без пищи и воды.

Готовность к чрезвычайной ситуации значительно облегчит вам трудности, которые могут возникнуть во время местной или общегородской чрезвычайной ситуации.

Подготовьте аварийный комплект

Личная подготовка

При подготовке к чрезвычайным ситуациям всем жителям настоятельно рекомендуется иметь аварийный комплект, рассчитанный на 3 дня или 72 часа жизни, в котором должно находиться все, что вам нужно, а именно:

- Питьевая вода в объёме достаточном на три дня (по 4 литра на человека в день)
- Радиоприёмник с питанием от батареек/аккумулятора или генератора с ручным приводом, и фонарик
- Батарейки/аккумуляторы для фонариков и радиоприёмников
- Трёхдневный набор нескоропортящихся продуктов, который отвечает вашим диетическим потребностям, в том числе еда для младенцев, детей, пожилых людей и домашних животных, если они у вас есть
- Ручной консервный нож
- Аптечка
- Дезинфицирующее средство для рук
- Лекарства, медицинские материалы и специальная аппаратура
- Лист с информацией "На случай чрезвычайной ситуации", содержащий сведения о ваших особых нуждах или инвалидности, включая информацию о том, как связаться с вашими лечебными учреждениями, о правилах ухода за вами, о том, как связаться со скорой помощью или личными помощниками, а также с ветеринаром, обслуживающим ваших животных, и подробный перечень всех необходимых вам рецептов и лекарств. Образец такого листа, составленный Службами срочной медицинской помощи г. Торонто (Toronto Emergency Medical Services) можно посмотреть на сайте: <http://www.torontoems.ca/main-site/careers/ice.html>

Дежурный пакет

Помимо подготовки аварийного комплекта, рассчитанного на 72 часа жизни, каждый член вашей семьи должен собрать свой дежурный пакет - набор предметов, которые могут понадобиться в случае эвакуации. Дежурный пакет следует уложить в прочный, удобный для переноски контейнер, например, в рюкзак или чемодан на колесиках. Дежурный пакет должен быть легко доступен, если вам придётся покидать свой дом в спешке.

Каждый дежурный пакет должен по виду отличаться от других таких пакетов и отвечать индивидуальным потребностям. Позаботьтесь о том, чтобы в вашем дежурном пакете были следующие вещи:

- ☐ Копии ваших важных документов, паспортов, номера банковских счетов, кредитных карт, медицинских карт, карт социального страхования, информация о членах семьи, страховые полисы, фотографии идентификационных карт (IDs), документ, подтверждающий адрес проживания, и т. д.
- ☐ Копия вашего листа с информацией “На случай чрезвычайной ситуации”
- ☐ Список всех лекарств, которые вы принимаете, с расписанием их приёма
- ☐ Дополнительные комплекты ключей от автомобиля и квартиры
- ☐ Кредитные карты и карты для банкоматов, а также наличные деньги, особенно небольших номиналов.
- ☐ Вода в бутылках и нес Скоропортящиеся продукты, например, энергетические или граноловые плитки
- ☐ Список контактных телефонов и информация о месте встречи вашей семьи
- ☐ Принадлежности для ухода за ребенком или другие предметы для личных нужд.

Следите также за тем, чтобы:

- ☐ Был заряжен аккумулятор сотового телефона, имелся запасной аккумулятор, автомобильное зарядное устройство или портативный блок аккумуляторов
- ☐ Держите фонарики там, где вы легко сможете найти их в темноте
- ☐ Регулярно обновляйте запасы продовольствия и воды
- ☐ Пользуйтесь розетками с ограничителями импульсных напряжений, чтобы обезопасить чувствительные электронные устройства
- ☐ Если в вашем дежурном пакете вы храните запасные лекарства, заменяйте их до истечения срока годности.



Знайте, какие опасности вам угрожают

Город Торонто и его партнеры готовы помогать жителям в любых чрезвычайных ситуациях, в том числе при отключениях электроэнергии, при пожарах, сильных бурях, наводнениях и вспышках инфекционных болезней.

Два наиболее распространенных вида чрезвычайных ситуаций, от которых могут пострадать жители высотных зданий, - это перебои в подаче электроэнергии и пожары.

Отключения электропитания и сбои в работе коммунальных сетей

Отключения электропитания и сбои в работе коммунальных сетей могут быть вызваны поломками в этих системах или внешними обстоятельствами, например, плохой погодой. Отключения электропитания могут длиться от нескольких минут до нескольких дней. Длительные перебои в подаче электроэнергии при очень жаркой или холодной погоде могут опасно влиять на ваше здоровье и жизнь.

Номер телефона компании Toronto Hydro Power Outage: 416-542-8000

Звоните по этому номеру, чтобы сообщить о прекращении подачи электроэнергии, обрыве проводов, плохом качестве электроэнергии, обслуживании клиентов.

Зайдите на сайт Центра восстановления электропитания: OutageTO.com или Toronto Hydro в Твиттере [@TorontoHydro](https://twitter.com/TorontoHydro)

Мы признательны вам за ваше понимание и терпение при отключениях электроэнергии. Во время отключения электроэнергии могут не работать лифты, может измениться давление воды. Компания Toronto Hydro всегда старается восстановить подачу электроэнергии настолько быстро и безопасно, насколько это возможно.

В случае отключения электроэнергии:

- Отсоедините от электросети обогреватели помещений, духовки, сковородки... и все остальные электроприборы, которые могут оказаться включенными при прекращении подачи электроэнергии, и могут снова включиться после восстановления электропитания и стать возможным источником возгорания
- Убедитесь, что варочная поверхность вашей кухонной плиты и духовка выключены.
- Перекройте подачу воды в стиральную и посудомоечную машины, если они работали в момент отключения электропитания.

- Оставьте освещение или радио включённым, это позволит вам узнать, когда будет восстановлено электропитание
- Отключите компьютеры, телевизоры, музыкальные центры и другую электронику, чтобы избежать их поломок, вызываемых бросками напряжения.
- Сначала подключите только самые необходимые приборы и подождите примерно 10 - 15 минут, чтобы дать электрической системе время стабилизироваться, прежде чем подключать всё остальное.
- Никогда не пользуйтесь в помещениях жаровнями для барбекю, пропановыми и керосиновыми обогревателями или переносными генераторами
- Никогда не оставляйте без присмотра горящие свечи

После восстановления электропитания постарайтесь снизить потребление электроэнергии, чтобы способствовать снижению нагрузки на электросистему.

Советы по энергосбережению:

- Выключайте всё необязательное освещение
- Настраивайте кондиционер не ниже +25°C
- Пользуйтесь вентиляторами в качестве альтернативы кондиционерам и закрывайте шторы/жалюзи, чтобы не пропускать в помещения солнечные лучи и сохранять в них прохладу
- Меньше пользуйтесь таким энергоёмким оборудованием, как посудомоечные, стиральные и сушильные машины.

При длительном отключении электроэнергии работники вашего домоуправления или представители таких общественных организаций вашего района, как Канадский Красный Крест (Canadian Red Cross) могут посетить вас на дому, чтобы узнать, не нужна ли вам помощь..



Хранение продуктов питания

Хранение продуктов питания в холодильнике или морозильнике во время отключения электроэнергии может привести к их порче. Вот советы, которые помогут вам сохранить продукты пригодными для еды в случае отключения электроэнергии:

- Держите дверцы холодильника и морозильной камеры закрытыми (если это возможно), чтобы сохранять в них низкую температуру. Холодильник без электроэнергии, будет поддерживать продукты охлаждёнными в течение 4 - 6 часов, полностью наполненная продуктами морозильная камера сохранит продукты замороженными в течение примерно 48 часов, а наполовину заполненная морозильная камера сохранит продукты замороженными в течение примерно 24 часов, если никто не будет открывать дверцы.
- Держите в холодильнике термометр, чтобы знать, поднимается ли температура выше +4°C
- Выбрасывайте такие скоропортящиеся продукты, как мясо, рыба, птица, яйца и остатки еды, если они хранились при температуре выше +4°C более двух часов
- Продукты, которые разморозились в морозильной камере, можно снова заморозить, если они все еще содержат кристаллики льда или их температура равна +4°C или ниже – определяйте температуру каждого продукта отдельно.
- Повторное замораживание после частичного размораживания может снизить качество некоторых продуктов питания, но они останутся пригодными для еды
- Если есть возможность, положите в холодильник и морозильную камеру мешки со льдом, чтобы сохранять в них низкие температуры более длительное время
- Избавьтесь от всех продуктов в морозильной камере или холодильнике, которые могут иметь контакт с соком сырого мяса
- Если у вас есть сомнения относительно того, испортился ли какой-либо продукт питания или нет, выбросьте его
- Обратитесь к врачу или фармацевту за информацией о том, как правильно хранить лекарства, требующие охлаждения, например, инсулин.

Чтобы получить дополнительную информацию о том, сколько времени можно хранить и когда выбрасывать охлажденные продукты, зайдите на страничку, рассказывающую о безопасном хранении продуктов питания в домашних условиях Food Safety at Home на веб-сайте Toronto Public Health.

Пожары

Высотные здания строятся более пожаробезопасными, чем среднее жильё на одну семью. Полы и потолки выполняются из огнестойких материалов, а здание разделяется на пожарные отсеки. Тем не менее, есть меры, которые вы можете предпринять, чтобы обезопасить свою семью и свое имущество в случае пожара.

Если в вашей квартире начался пожар:

- Попросите всех, кто находится в вашей квартире, покинуть её
- Закрывайте за собой двери, но не замыкайте их.
- Потяните пожарный извещатель на вашем этаже и кричите “fire (пожар)”
- Покиньте здание через ближайший лестничный выход.
- НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛИФТОМ
- Вызовите пожарную команду, позвонив по номеру 9-1-1 из безопасного места. Никогда не полагайте, что кто-то это уже сделал.
- Встретьте пожарных, когда они придут, и объясните им, где пожар.



Уйти или остаться?

В большинстве случаев самое лучшее, что следует сделать при пожаре, - как можно скорее покинуть горящее здание. Но в некоторых случаях у вас может не быть возможности покинуть его, и вам, возможно, придётся остаться в своей квартире. В любом случае вы должны действовать быстро, так как счет идет на секунды. Чем дольше вы будете ждать, тем выше вероятность того, что густой дым распространится по лестницам и коридорам и ваши шансы на выживание уменьшатся. Какое бы решение вы не приняли, вы должны защитить себя от дыма.

Если вы решили покинуть здание

Проверьте входную дверь вашей квартиры. Если дым проникает через щели вокруг двери, не открывайте её.

Попробуйте дверь и дверную ручку на ощупь. Если дверь или ручка двери горячие, не открывайте дверь. Защитите себя от дыма внутри вашей квартиры, как описано в этой брошюре ниже.

- Если вы не ощущаете ни дыма, ни жара, подойдите к двери и медленно её откройте.
- Если вы увидите дым или почувствуете жар, быстро закройте дверь и примите защитные меры.
- Если в коридоре нет дыма, возьмите свои ключи, закройте за собой дверь и пройдите к ближайшему лестничному выходу.
- НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛИФТОМ.
- Осторожно открывайте дверь ближайшего выхода на лестницу.
- Если на лестнице нет дыма, воспользуйтесь ею, чтобы покинуть здание.
- Если на лестнице есть дым, не выходите на неё. Закройте эту дверь. Пройдите к выходу на другую лестницу и осторожно откройте дверь.
- Если на этой лестнице нет дыма, воспользуйтесь ею, чтобы покинуть здание.
- Если и на лестнице есть дым, не выходите на неё. Если есть другие лестницы, попробуйте воспользоваться ими. Если других лестниц нет, вернитесь в свою квартиру и защитите себя от дыма.

Если вы находитесь на лестнице

Если спускаясь по лестнице вы заметите дым, остановитесь и соблюдайте следующие советы по безопасности:

- Покиньте лестницу с ближайшей доступной этажной площадки и пройдите к другой лестнице.
- Осторожно открывайте дверь и, если нет дыма, продолжайте спуск по этой лестнице и покиньте здание.
- Если вы не можете воспользоваться какой-либо лестницей, чтобы покинуть здание, вернитесь, если это возможно, в вашу квартиру или зайдите на доступную этажную площадку и громко стучите в каждую дверь, пока вы не получите возможность укрыться.
- Никогда не поднимайтесь на крышу, так как дым поднимается вверх! Обычно двери на крышу блокируются, и вы можете оказаться в ловушке.
- Запомните, что нужно находиться максимально близко к полу, если помещение, в котором вы находитесь, заполнено дымом.
- Чем ближе к полу, тем чище воздух.
- Покинув здание, оставайтесь вне его. Не возвращайтесь в него, пока пожарные не скажут вам, что это безопасно.

Если вы остались в своей квартире:

Вы должны защитить себя от дыма. Оставайтесь в своей квартире, пока вас не спасут или пока вам не скажут, что можно выходить.

Не допускайте проникновения дыма в вашу квартиру. Воспользуйтесь клейкой лентой, чтобы закрыть щели вокруг двери, у двери положите на пол мокрые полотенца. Закройте вентиляционные решетки и воздуховоды клейкой лентой, мокрыми полотенцами или алюминиевой фольгой.

Если в вашу квартиру проникает дым:

- Позвоните пожарникам по телефону 911 и сообщите им, где вы находитесь, а затем выйдите на балкон и закройте за собой дверь.
- Если у вас нет балкона, перейдите в наименее задымлённую комнату, закройте дверь и загерметизируйте её липкой лентой и полотенцами. При необходимости откройте окно для поступления свежего воздуха.
- Покажите работникам аварийных служб, где вы находитесь, вывесив простыню из окна или с балкона.
- Держитесь поближе к полу, так как там воздух чище.
- Прислушивайтесь к инструкциям спасателей.

Составьте план

Есть специальные меры, которые жители высотных домов могут включить в план на случай чрезвычайных ситуаций.

Жители должны знать следующее:

О своём здании:

- Имя и номер телефона управляющего зданием
- Места расположения огнетушителей, автоматизированных внешних дефибрилляторов и кислородных баллонов
- Расположение средств аварийной эвакуации
- Расположение аварийных выходов
- Кто проводит учения по эвакуации из вашего здания и как часто
- Кто является дежурным по этажу (если в здании предусмотрены дежурные по этажу)
- Где встречаться, если здание будет эвакуироваться.

О своей семье:

- План эвакуации ваших детей из школы / центра по уходу за детьми / или дневного детского сада
- Составьте для вашей семьи план в случае, если вы живёте отдельно, - кто может позвонить вашим детям, чтобы получить от них помощь или передать им информацию?
- Заранее договоритесь о месте встречи.

Жителям рекомендуется создать систему соседской взаимопомощи, особенно для пожилых людей, а также для тех жителей, у которых могут быть особые потребности. Мы призываем жителей общин / кварталов выявлять и проверять на своих территориях людей, нуждающихся в помощи.



Важность страхования

Рекомендуется, чтобы жильцы квартир многоэтажных зданий имели страховку на квартиру или на аренду. Арендаторы ответственны за ущерб, причинённый ими какой-либо части здания. Например, если в доме из-за неисправного тостера загорится электропроводка, то арендатор будет нести юридическую ответственность за любой ущерб, который будет причинён в результате пожара.

Для получения более подробной информации зайдите на вебсайт страхового Бюро Канады (Bureau of Canada): <http://www.ibc.ca/en/>



Insurance policy.

d, pursuant to the pro
above policy number
[Insurance Company] of

Медицинская подготовка к чрезвычайным ситуациям

Вот некоторые советы, о чём вам следует заранее подумать и как подготовиться к непредвиденным медицинским экстремальным ситуациям:

- Составлен ли перечень ваших болезней и лекарств, и достаточно ли они доступны для работников скорой помощи
- Заполните форму "In Case of Emergency (ICE) Program" (Программа действий при чрезвычайных ситуациях), которую можно найти на вебсайте Toronto Emergency Medical Services (Услуги скорой помощи г. Торонто). Прикрепите одну её копию на свой холодильник, вторую носите в своём бумажнике, а третью отдайте на хранение членам семьи
- Напишите номер вашей квартиры, адрес и код доступа в здание на наклейке и поместите её рядом с вашим телефоном на случай, если кто-то будет звонить с него по номеру 911
- Держите свои лекарства в одном месте, чтобы их легко можно было найти в темноте
- Следите за тем, чтобы у вас всегда был запас лекарств - не допускайте их окончания
- Знайте, где находится ваша медицинская карта
- Имейте в запасе резервный источник питания для электронных медицинских приборов
- Храните аптечку первой помощи.



Специальные рекомендации

- Если вам для экстренной эвакуации требуется кресло, подайте заявку, чтобы оно всегда находилось на этаже вашего проживания, предпочтительно вблизи лестничной клетки (если необходимо)
- Если вы пользуетесь каким-либо оборудованием/аппаратом жизнеобеспечения, разработайте резервный план для экстремальной ситуации, который обеспечит работу этого оборудования/устройства в случае отключения электроэнергии
- Если для поддержания вашего здоровья или здоровья вашего любимого человека необходимо какое-либо медицинское оборудование, работающего на электричестве, например, вентилятор или аппарат для диализа почек, обратитесь в компанию Toronto Hydro по номеру 416-542-8000, чтобы вас внесли в Реестр уведомлений об аппаратах жизнеобеспечения (Life Support Notification Registry)
- Наклейте на ваше оборудование этикетку и прикрепите к нему инструкции по эксплуатации и транспортировке.
- Заранее договоритесь с кем-нибудь, кто будет проверять ваше состояние в случае чрезвычайной ситуации, и составьте план проверок с вашим поставщиком медицинских услуг
- Надевайте на руку сигнализирующий браслет MedicAlert или носите при себе идентификационную карту
- Позаботьтесь о том, чтобы ваши соседи, управляющие недвижимостью и общественные организации знали о ваших медицинских проблемах, чтобы они могли проверять ваше состояние в случае возникновения чрезвычайной ситуации.



Укрыться на месте или эвакуироваться - в чём разница?

Во время чрезвычайной ситуации вам может быть предложено остаться внутри (укрыться на месте) или эвакуироваться. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, официальные лица дадут вам совет в отношении того, оставаться ли вам в здании или покинуть его.

Укрытие на месте

Если вам предлагают укрыться на месте, то вот способы, с помощью которых вы можете защитить свою семью и своё имущество. Вы должны иметь:

- Ваш аварийный комплект и нескорпортующиеся продукты готовые к употреблению
- Личный сигнализатор или свисток, который издаёт громкий звук, который будет привлекать внимание к вашему местонахождению, если вам потребуется помощь
- Белая ткань, которую можно вывесить в окне и / или на балконе, чтобы показать ваше местонахождение, если вам потребуется подать сигнал о помощи
- Чернильный маркер, чтобы писать сообщения на дверях, окнах или ткани - если вам потребуется подать сигнал о помощи
- Алюминиевая фольга или клейкая лента для заклеивания вентиляционных отверстий.



Эвакуация

Если вы должны эвакуироваться:

- Следуйте указаниям работников аварийных служб
- Известите кого-нибудь, что вы оставили квартиру, и сообщите место, где вас можно найти
- Выключите свои лампы и электроприборы (кроме холодильника и морозильной камеры)
- Выключите или уменьшите обогрев или кондиционирование
- Замкните свои двери.

Не забудьте взять с собой следующие вещи, если это можно сделать не подвергаясь опасности:

- Свой дежурный пакет
- Сотовый телефон, ноутбук, планшет, зарядные устройства и блоки аккумуляторов
- Одежду и туалетные принадлежности для каждого члена семьи
- Молочную смесь, бутылочки, подгузники, любимые книги, игры и игрушки для детей разного возраста.

Не оставляйте своих питомцев или служебных животных:

- Животные могут потеряться и/или не выжить самостоятельно
- Возьмите с собой еду и воду, лекарства, любимые игрушки, идентификационные метки и лицензии на домашних животных
- Берите с собой поводок/собачий ошейник и сумку для перевозки домашних животных
- Служба помощи животным г. Торонто (Toronto Animal Services), тел. 416-338-PAWS (7297), сотрудничает с домовладельцами во время чрезвычайных ситуаций, предоставляет разные варианты ухода за животными.

После чрезвычайной ситуации:

- Проверьте, нет ли разрушений внутри вашей квартиры и рядом с ней
- Выбросьте все испорченные или загрязненные продукты, особенно после отключения электропитания. Если вы не уверены в них - выбрасывайте.
- Попросите членов семьи и особенно детей поделиться полученным ими опытом и переживаниями.
- Свяжитесь с другими членами семьи, чтобы сообщить им, что вы в безопасности.

Важные телефонные номера и вебсайты

Город Торонто:

- Вебсайт города Торонто: toronto.ca
- Телефонный номер 311

При чрезвычайных ситуациях большого масштаба для получения свежей информации заходите на City на Твиттере @TorontoComms или @TorontoOEM.

Сообщения и новости о погоде

- Environment Canada: weatheroffice.gc.ca/canada_e.html
- The Weather Network: theweathernetwork.com

Тел. номера для чрезвычайных ситуаций

- Toronto Hydro Power Disruption Hotline
416-542-8000

Всегда звоните, чтобы сообщить о возможных утечках газа (при появлении запаха тухлых яиц)

- Enbridge Gas Distribution Emergency Number
1-866-763-5427

Телефонные номера для неэкстренных сообщений

- Пожарная команда: 416-338-9000
- Полиция: 416-808-2222

Если опасность угрожает людям или имуществу, звоните по номеру 911

**НЕ ЗВОНИТЕ по номеру 911, если это неэкстренно.
Звоните по номеру 311, чтобы:**

- Получить помощь в поиске убежища и других услуг
- Узнать неэкстренные телефонные номера пожарной команды, полиции или медицинской службы Toronto Paramedic Services



INFORMATION SHEET

Get **Emergency**
Ready

In Case of Emergency
Call 911

CONTACT INFORMATION

First Name _____ Last Name _____

Address _____ Apt. _____

City _____ Postal Code _____

Main Phone _____ Alt. Phone _____

Health Card _____ Birth Date _____

Primary Language(s) _____ Gender ☐ M ☐

Advanced Care Directive On file with _____
(personal or religious request or other medical order)

Emergency Contact 1 _____

Main Phone _____ Alt. Phone _____

Emergency Contact 2 _____

Main Phone _____ Alt. Phone _____

Primary Care Provider _____

(the name and position of the person who provides you the most frequent medical care)

Phone _____

RELEVANT MEDICAL HISTORY

☐ Cardiac (angina, heart attack, bypass, pacemaker)

☐ Asthma

☐ Cancer

☐ Stroke/TIA

☐ COPD (emphysema, bronchitis)

☐ Alzheimer

☐ Hypertension (high blood pressure)

☐ Seizure (convulsions)

☐ Dementia

☐ Congestive heart failure Diabetes ☐

(Insulin/Non Insulin
Dependant) ☐ Psychiatric

☐ Other: _____

MEDICATIONS

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ | 15. _____ |

MEDICAL ALLERGIES

☐ No known allergies

☐ Sulpha

☐ Penicillin ASA ☐

☐ Codeine

☐ Other _____

SPECIAL CONSIDERATIONS

Communicable Infection/Disease _____

Other _____

Hospital affiliation _____ Extensive history ☐

☐ Specialty (Dialysis, neuro, etc.) _____

MOBILITY / SENSORY

☐ Dentures

☐ Visual

☐ Hearing

☐ Mobility issues (cane/wheelchair/walker/motorized scooter/prosthetic limb)

Completed by _____

Date _____



Набирайте правильный номер

211

Информация и телефоны горячей линии местной, социальной, правительственной служб неэкстренной медицинской помощи

211Ontario.ca

311

Информация о городских услугах и программах

toronto.ca/311

911

При любой чрезвычайной ситуации, когда люди, собственность или окружающая среда находятся в опасности

toronto.ca/emergency

Звонки бесплатные.

Мы говорим более, чем на 100 языках.

toronto.ca/oem

