

2

您的应急计划



活动5：让孩子们参与进来！



目标：让孩子们参与重要且有趣的准备活动。

和您的孩子一起玩寻宝游戏。让他们为自己的应急包找些东西，或者到外面走走，寻找您附近所发生的紧急情况的例子。

提前演练一下您的应急计划。在晚饭后或周末花一个小时练习一下到目前为止所讨论过的内容。每隔几个月就做一次这样的游戏，可以让孩子保持新鲜的记忆，并帮助他们在灾难期间必须撤离时感到平静和从容。



活动6：制定您的应急计划



目标：为您关心的人制定应急计划。

这项活动为2周准备就绪的核心！您可以将其分成多个小部分，一次做一点；考虑每周或每月处理一项活动，直至完成为止。

制定做好2周准备就绪灾难计划和储备的导航工具是一系列图表，可以帮助您制定整个2周准备就绪的应急计划和储备。使用这些图表，根据您有时间做的事情（最简单、花费最少努力的事情到花费最多努力的事情）以及您能负担得起的事情（最低成本到最高成本的事情）来确定您可以分步做的事情。





导航工具：制定 2 周准备就绪灾难计划和储备



下方图表可以帮助您制定整个 2 周准备就绪计划的储备。您一定可以做到这一点，尤其是因为它不需要一次性完成！使用这些图表可以帮助您确定在做好准备的过程中可以做什么。

容器			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
旧背包	X		
大型塑料垃圾桶		X	
防水容器			X
易腐烂的物品			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
急救用品		X	
水			
a. 空的水容器	X		
b. 装满水的容器		X	
c. 为所有人储存两周的水			X
d. 水净化、过滤用品		X	
食物			
a. 应急包中添加的一些物品	X		
b. 三天的食物		X	
c. 为所有人准备两周的食物			X
不易腐烂的物品			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
手电筒和提灯		X	
收音机（电池、手摇式或太阳能供电）		X	
额外电池		X	
盘子、杯子和餐具	X		
婴幼儿所需的物品（如适用）		X	
灭火器			X
关闭水电时需要的工具		X	
衣物	X		
床上用品	X		
鞋类		X	
装在防水容器中的火柴或打火机		X	

现金		X	
用于就地避难的塑料布和强力胶带		X	
手机充电器		X	
太阳能充电器			X
一套钥匙，包括汽车和房子的钥匙			X
劳保手套		X	
卫生和洗漱用品			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
消毒杀菌用品	X		
防晒霜和杀虫剂		X	
女性护理用品		X	
处方药			X
常用的非处方药		X	
口鼻过滤性口罩	X		
湿巾		X	
垃圾袋	X		
消毒湿巾		X	
纸巾	X		
肥皂	X		
重要文件			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
驾驶执照和护照复印件		X	
社会安全卡或号码	X		
出生证明复印件		X	
您的汽车和房屋的产权或租赁协议		X	
银行、信用卡和投资账号以及相应的客户服务电话号码			X
健康保险和人寿保险账户信息		X	
家庭财产目录		X	
遗嘱			X
结婚证书		X	
收养和公民身份文件		X	
药物和眼镜处方		X	
重要文件备份到外置硬盘		X	
娱乐物品			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
书籍	X		
游戏	X		
纸牌	X		
慰藉食品		X	
纸和铅笔，涂色书	X		

制定一个计划



家庭成员和其他重要信息			
	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
家人和联系人	X		
服务提供方信息		X	
保险信息		X	
公用设施信息		X	
银行信息			X
建立灾难集合地点			
	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
在您的住处之外	X		
在您的居住小区之外		X	
疏散计划			
	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
通知（什么时候疏散）	X		
地点（要去哪里，最好不要去避难所）		X	
交通（如何到达目的地，制定备用计划）		X	
沟通（要告诉谁你正在疏散撤离）			X
家人联系计划			
	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
家人和联系人	X		
地区外家庭联系人		X	
家居安全地图			
	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
公用设施关闭位置	X		
急救箱	X		
疏散包位置	X		
烟雾探测器	X		
灭火器	X		



家庭特殊需要			
其他装备包用品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
移动辅助设备			X
无障碍设备			X
关键设备的备用电源			X
备用眼镜		X	
医疗设备的样式和序列号清单（如有需要，包括设备操作的特殊说明）		X	
书面说明，如使用的语言、医疗要求、需要通知的人等，以帮助急救人员和其他协助您的人员为您提供所需的服务	X		
尿布和其他个人卫生用品	X		
建立一个由家人、朋友、邻居或同事组成的支持网络，在灾难发生时帮助您做好准备和提供帮助			X
在冰箱上或门边张贴应急说明，以方便救援人员取用 — 包括药物、必要的设备信息和紧急联系人		X	
通过市、县或州应急管理办公室注册接收紧急警报			X
在多个地点确定维持生命治疗的地点（例如透析治疗）	X		
医疗警报标签或手链		X	
宠物考虑因素			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
带有联系信息的标签 ID		X	
微芯片			X
记录的重要信息包括年龄、兽医、疫苗接种情况	X		
宠物现在的照片		X	
宠物疏散包			
a. 狗笼		X	
b. 食物	X		
c. 牵引绳和项圈	X		
d. 水	X		
e. 食具	X		
f. 垫子		X	
g. 猫砂		X	
h. 玩具和床具		X	
i. 清理和处理垃圾的垃圾袋	X		



您的应急计划

年度更新:

家庭信息

姓名	出生日期	手机号码	药物	过敏症、其他信息*
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		

*其他信息 (过敏症、医疗状况、学校、工作、或其他可能重要的信息)

宠物名称	年龄	品种	许可证/微芯片	兽医姓名/电话号码	医疗/行为问题

居住地以外的集合地点

备用集合地点 (以防居住小区无法到达)

州外联系人

紧急电话号码

为每位家庭成员创建一份清单

保险/法律

公司名称	电话号码	保单/账户号码	备注/说明
家居保险	()		
租赁保险	()		
汽车保险	()		
人寿保险	()		
伤残保险	()		
地震保险	()		
洪水保险	()		
医疗保险	()		
牙科保险	()		
视力保险	()		
处方保险	()		
律师	()		
其他	()		
其他	()		

公用事业

服务提供方信息	紧急联系方式	保单/账户信息
水	()	
下水道	()	
电	()	
燃气	()	
电话号码	()	
有线/互联网	()	
其他	()	
其他	()	
其他	()	

紧急电话号码

为每位家庭成员创建一份清单

银行信息 (妥善保管此类信息)

银行	账户	网站	客服电话

疏散计划

何时疏散? (制定撤离标准)

火灾:

洪水:

地震:

其他:

如何疏散? (第一选择可能是您的常规交通工具, 如家庭用车, 但也要准备备用方案以防万一)

第一选择:

备用方案 1:

备用方案 2:

前往何处? (如果您必须撤离, 请确定您可以前往寄宿的朋友和家人, 或当地的避难所 (如有必要))

第一选择:

备用方案 1:

备用方案 2:

活动8：测试您的地区外联系人



目标：确定您所在地区以外的联系人，以便进行安全联络。

在发生重大紧急情况时，电话线路很快就会不堪重负。长途线路有时会更为畅通，因此您可以先打长途电话，然后再打本地电话。确定您所在地区以外的联系人作为您家庭的联系人。这样，每个人都会有一个单独的人来联系所有其他人以报平安。

行动步骤



- 确定您所在地区以外的人选。
- 向他们了解情况，确保他们能够胜任这项任务。
- 与联系人分享您的家庭名单，以便他们知道要找的人是谁。
- 给所有家庭成员发一张钱包卡，让每个人都记下地区外联系人的电话号码（除了存在手机里之外）。

活动9：实践保护行动



目标：了解并实践各种保护自己和亲人的方法。

疏散： 一个简单有趣的实践快速疏散的方法是玩捉迷藏游戏。先让每位家庭成员待在家中的不同房间或位置，远离所有其他人。然后，根据提示（哨声、音乐响起等），每个人都从之前确定的出口路线之一疏散到屋外。然后，在商定的集合地点与大家碰头 - 可以是一棵树、邮箱、值得信赖的邻居家的门廊等。虽然这一行动应该迅速完成，但不应该将其当作一场比赛来安排；您要避免有人受伤，尤其是当他们爬出窗户时。该游戏可以重复进行，这样每个人都可以躲在不同的房间里，并实践使用不同的逃生路线。甚至有些宠物，尤其是狗狗，也喜欢玩捉迷藏！

趴下、掩护和稳住： 在地震中，分秒必争。如果您的手机收到地震警报或感觉到晃动，您需要立即**趴下、掩护和稳住**。

1. **趴下**，要手脚着地。这个姿势可以保护您不被撞倒，如果附近有庇护物，您还可以保持低姿势爬到底护物处。
2. **用双臂和双手掩护**头部和颈部。如果附近有结实的桌子或书桌，就爬到桌子或书桌下面躲避。如果附近没有庇护物，可以爬到室内墙壁旁边（远离窗户、悬挂物和高大的家具）。
3. **稳住**于庇护物处，直至晃动停止。如果庇护物发生变化，做好随庇护物移动的准备。

参加每年十月第三个星期四举行的 Great ShakeOut 地震演习是实践“**趴下、掩护和稳住**”方法的好时机。

