

2

您的 应急计划



准备工作首先要考虑的是家中的每个人可能需要什么，并了解可能遇到的风险。目标是要确保家中的每个人都做好准备。当每个人都为突发情况做好准备时，就能够挽救生命，也能更快地恢复正常生活。

快速启动步骤

- 了解您所在地区的危险
- 制定家庭沟通计划
- 制定应急计划
- 注册接收紧急警报
- 实践
- 考虑因素

了解您所在地区的危险

不同的地方有不同的风险。如果您生活在城市的高楼大厦之中，那么风险可能会与生活在海边的人有所不同。当地的应急管理机构和消防部门可以帮助您识别居住地的危险，如地震、洪水、泥石流、野火和海啸。

制定家庭沟通计划

与家中的每个人进行在紧急情况下应该怎么做方面的讨论。您可能需要撤离或就地避难。以下是沟通计划中需要考虑的一些重要事项：

- 地区外联系人：您能够与哪些未受灾影响的人进行联系？
- 疏散路线：从家和居住小区撤离
- 集合地点：如果不在家中，在发生灾难后大家会在哪里集合？
- 如果失散，如何联系：相互联系的计划是什么？
- 分享您的计划：让家人和州外的朋友等其他人了解您的计划。

制定应急计划

制定应急计划是一项重要工作，每个人都应该参与其中。您的计划需要涵盖如果您需要离开或待在原地该怎么办方面的内容。如果需要疏散，您应该准备一个应急包以便随身携带。要想记住在您的应急包里都放些什么，不妨想一想“六个要素”：

- 人和宠物（食物、水、个人卫生、环境卫生、衣物和慰藉物品）。
- 处方（药物、助听器、眼镜和医疗装置）。
- 电话、个人电脑、硬盘、磁盘和充电器。
- 银行卡（ATM 借记卡和信用卡）和现金。
- 证件和重要文件（带照片的身份证、出生证明、社会保障卡、护照、签证、保险单等）。
- 照片和其他不可替代的纪念品。



请访问 www.ready.gov 或 www.redcross.org 了解更多推荐的应急包物品。

在就地避难时，您需要为家中的每个人准备足够的物资，以便在没有电、自来水和可用厕所的情况下生存两周的时间。除了上述的“六个要素”之外，在决定生存所需的物品时，还需要采取以下重要步骤：

- 跟踪两周内家庭的饮食情况，以便了解您将需要准备多少食物。
- 收集您可能已经拥有的任何应急用品，如手电筒、蓄电池或电池。您已经拥有的可能比您想象的还要多！

如何收集物资的具体步骤会在本工具包后面的章节中进行详细介绍。

注册接收紧急警报



要想了解您所在地区的情况，最简单的方法就是注册接收紧急警报。您可以通过以下不同方式进行注册：

优先警报：

- 请访问您所在县的应急管理网站，注册或更新您的联系信息。
- 确保您的手机可以接收Wireless Emergency Alerts（无线紧急警报）。

 针对 Apple 设备：

- 进入“Settings（设置）”。
- 点击“Notifications（通知）”。
- 滚动至屏幕底部，直至看到“Government Alerts（政府警报）”。
- 如果条形图为绿色，则表示通知已开启。



针对 Android 设备：

- 进入“Settings（设置）”。
 - 搜索“Emergency（紧急情况）”或点击“Safety and Emergency（安全与紧急情况）”。
 - 确保“Earthquake Alerts（地震警报）”和其他警报选项已开启。
- 在俄勒冈州，请访问 www.oralert.gov 注册接收您所在地区的本地紧急警报。

其他警报：

- 下载免费的“MyShake”应用程序，获取俄勒冈州、华盛顿州以及加利福尼亚州的早期地震通知。
- 购买一部 NOAA（美国国家海洋大气管理局）收音机，以接收最新的恶劣天气警报。
 
- 在 Facebook 或 X（以前的 Twitter）上注册以接收当地应急管理办公室的社交媒体通知。



实践

一旦有了计划，就要付诸实践！这是确保您的计划行之有效的最佳途径。最好在灾难发生之前就知道计划的哪些部分不会起作用。以下是一些可以进行实践的方法：

- 每隔几个月都过一遍应急计划，以此使每个人都记忆犹新。
- 测试一下离开家和居住小区的疏散路线。
- 动物往往能够比人类更早地感知到危险，并且可能会在灾难即将来临之前变得焦躁不安。在快速行动的同时，进行将猫咪放进猫笼或将狗狗拴在狗绳上的实践。
- 参加 [Great ShakeOut（大地震）](http://www.shakeout.org) (www.shakeout.org) 和 Great Camp-In（大露营）演习。

考虑因素

- 确保考虑到使用和功能方面的需求，例如帮助行动的设备或需要用电的 Continuous Positive Airway Pressure（CPAP，持续气道正压通气）机器。聋哑人、盲人或有听力障碍的人也可能会有特定的需求。
- 向您的医生咨询如何储备额外剂量的必要处方药物。
- 为节省空间，可以将出生证明或照片等所有重要文件扫描到外置硬盘或 USB 驱动器上。
- 包括其他文件，如租房协议、水电费账单或雇佣信。
- 如果您的地址或电话号码发生变化，请务必向所在县更新您的联系信息，以便接收紧急警报。
- 针对您外出时所到访的地区进行接收警报的注册。

活动：第 45-57 页