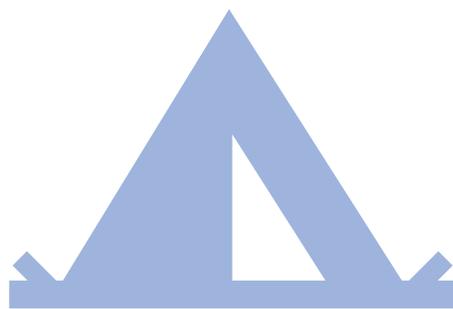


# 6

# 避难计划



避难计划可以帮助您针对在灾难发生后的各种安全地点做好准备。无论您是在室内还是室外避难，是在社区避难所避难，还是与家人和朋友一起避难，您都需要做好在灾难发生后避难长达两周的准备。

## 快速启动步骤

- 如何使您所在的场所更安全
- 就地避难
- 离家避难
- 宠物疏散检查清单
- 安全措施

## 如何使您所在的场所更安全

注意您所在场所的任何危险。一旦了解了您的危险，您便可以采取措施使您所在的场所更加安全。例如，为了降低地震时的风险，您应该将书柜和梳妆台等物品固定在墙上，并锁住任何大型电器或家具的滚轮。最简单的方法是将项目分为三类：

1. 您可以马上做的事情。
2. 您可以用更多的时间和资源（如资金或设备）来做的事情。
3. 需要花费更多时间和资源的事情，例如与房东或承包商合作。

## 就地避难

就地避难是指在平时居住的地方避难，严格限制或杜绝外出。如果发生疫情、危险品泄漏或放射性事件，可能会要求您就地避难。在前面的单元中，您已经学到的许多知识都将在避难计划中得到体现。



除了应急计划、食物计划、水计划以及废物和卫生计划中所列出的用品之外，您还需要收集以下物品：

### 照明工具的选择：



- 有充足电量的电池和备用电池的手电筒。
- 有充足电量的电池和备用电池的头灯，可免提使用。
- 不需要电池的太阳能或手摇提灯。

### 急救箱：



- 自己组装或购买预制急救箱。

### 地图：



- 同时准备好您所居住区域的地图，以及您需要离开时的疏散区域的地图。倒下的树木或被洪水淹没的街道可能会迫使您另辟蹊径穿越城镇。
- 要有一个不靠电池供电的地图选择。

### 可调节管钳或月牙扳手：



- 在关闭水电时需要这些工具。

### 多功能工具：



- 好的多功能工具，如瑞士军刀，包括刀片、螺丝刀、剪刀和开罐器，在紧急情况下可以提供多种用途。

### 收音机：



- 如果电网瘫痪，您可能无法通过智能手机获取最新消息。一个简单的电池供电式气象收音机可以接收 AM、FM 和 NOAA 无线电波段，帮助您随时了解当前的天气和紧急情况。
- 有不需电池的太阳能和手摇式选择。

### 强力胶带：



- 这种多用途胶带非常实用。

### 防尘口罩：



- 这些口罩可以帮助过滤受污染的空气，预防通过空气传播的疾病。

### 灭火器：



- 有些灭火器只适用于某些类型的火灾，如电气、油脂或气体火灾。ABC 灭火器可以安全用于任何类型的火灾，但只能扑灭小火（如小垃圾桶）。
- 在住宅的每层楼和室外气候防护区域各放一个。
- 教会家中的每个人如何正确使用灭火器。
- 当地的消防部门可以向您演示如何正确使用灭火器。



### 睡袋和毯子：

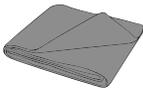
- 保温睡袋是一个理想的选择，但价格可能会比毯子要贵。

### 个人需求物品：



- 准备一些特殊需要的物品，如药品、备用眼镜、隐形眼镜药水、助听器电池、经期卫生用品、婴儿用品（配方奶粉、尿布、奶瓶、奶嘴）、玩具、游戏、书籍、孩子最喜欢的毛绒玩具以及任何其他您家中特有的物品。
- 应急厕所用桶。

### 塑料布：



- 在晾晒衣物或如厕时，可以利用这些塑料布来保护隐私。
- 建议使用厚度为 4 至 6 毫米（0.004 至 0.006 英寸）或更厚的塑料布来密封门窗、暖气通风口或任何可能漏气的开口。

### 应急包：



- 住所的所有成员均应该准备一个装有最基本必需品的应急包，以便在必须快速撤离时便于随手拿取。上面列出了许多应放在应急包中的物品。
- 注意不要让这些东西太重，不便于携带。
- 快速取用您的应急包会使撤离以及在其他地方避难变得更加容易。
- 请参阅第 81 页，了解如何制作应急包。

有时，在灾难发生后待在室内并不安全，您可能需要在后院或附近的户外社区空间露营。您将需要上述所有物品，以及以下用品：

### 帐篷或防水布：



- 在树木、栅栏等之间绑上帐篷或防水布，无论下雨、下雪还是炎热的天气，都能为您遮风挡雨。

### 绳索：



- 晾衣绳有很多用途，包括搭建户外棚屋。
- 绳索绝不能在室外火焰附近使用。

### 装在防水容器中的火柴：



- 火柴将有助于限制您对潜在挥发性液体或气体燃料源的依赖，以进行烹饪或生起户外篝火。

四周观察一下，您会发现很可能已经拥有了很多此类物品。

## 离家避难

虽然住在自己的生活空间或附近总是比较好的，但灾难可能会迫使您到其他地方的安全环境避难。这可能包括社区避难所或家庭成员或朋友的家。您应该确定多种选择，以便为几乎任何情况做好准备。如果您必须离家避难，则以下是您需要做的事情：

- 了解几个社区避难所的位置。
- 提前与住在别处的家人和朋友讨论可能需要避难的情况。
- 只带最基本的必需品。避难所会有食物和水的供应以及厕所设施，但您还需要个人物品。对于儿童和有特殊需求的人来说，情况也是如此。
- 在您所在的县或部落应急管理办公室注册，以接收您所在地区的本地紧急警报：请访问 [www.oralert.gov](http://www.oralert.gov)。
- 开启手机上的 Wireless Emergency Alerts (WEA) 功能。
- 知道您和您的家人会去哪里，以及如何到达那里。
- 确定从家、工作场所、学校和周围社区开始的疏散路线。
- 打印一张地图，标出至少两条前往工作单位、学校、托儿所和家的备用路线，放在您的应急包里。

## 宠物疏散检查清单

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。了解您所在社区和周边区域的宠物收容所。您还应考虑家庭宠物（如爬行动物或鸟类）所需的任何特殊物品。准备一个宠物应急包或宠物箱，其中包括：

- 宠物笼（如适用）。
- 标有宠物名、芯片 ID、主人和电话号码的项圈。
- 牵引绳。
- 最喜欢的玩具和小毯子。
- 长达两周的食物。
- 喂食餐具。
- 宠物垃圾袋。
- 药物、补充剂和所有说明书。
- 接种疫苗的书面证明。
- 兽医的姓名和联系方式。
- 标有宠物名、主人姓名和联系方式的照片。
- 任何重要信息，如过敏症或恐惧症。



## 安全措施

假设发生了地震，并且您的家人已经采取了保护措施，如**趴下、掩护和稳住**，或为有无障碍和功能需求的人员采取了替代措施。一旦摇晃停止，您需要确保待在室内和就地避难是否安全。以下是您应该采取的安全措施：

### 检查家中每个人的情况，并对受伤人员作出反应：

- 找到您的家人可能在哪里。如果您很安全或需要立即提供帮助，请相互告知。
- 如果有人呼吸停止，请遵循 American Red Cross（美国红十字会的 Cardiopulmonary resuscitation（CPR, 心肺复苏术）指南，网址是：[www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/cpr-steps](http://www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/cpr-steps)。
- 直接按压伤口进行止血。
- 切勿移动严重受伤的人员，除非他们有进一步受伤的直接危险。
- 为伤员盖上毯子来保暖。

### 收听紧急事件的最新消息和新闻报道：

- 应急广播会通知您道路不通的情况（以防您需要撤离）、煮水警告（以防该地区的供水可能受到污染）以及其他可能因损坏而无法使用的重要设施，如医院、食品店等。



### 注意其他危险，例如余震和海啸：

- **大地震后**可能会发生余震。这些次生地震通常没有最初地震那么剧烈，但其强度足以造成额外的破坏。即使您一开始确定室内是安全的，余震可能会导致您在室内避难不安全。
- **如果您居住在沿海地区**，则可能发生海啸。如果您感觉到地面震动，则可以推断会有一连串危险的海浪即将到来。如果您在海岸线附近，请尽快向内陆高地转移。

### 穿好鞋子：

- 这会帮助您避免因踩到掉落和破碎的尖锐物品而受伤。先穿鞋，再检查安全问题（内部和外部）。
- 在床下放一双鞋，以便在灾难发生时能够够到。

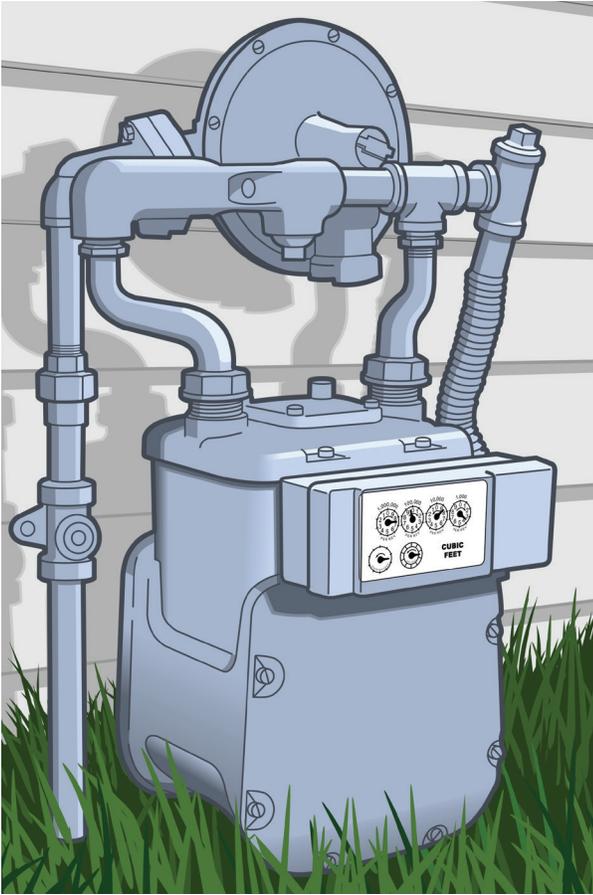


### 扑灭小火或疏散到安全地带：

- 如果无法扑灭火灾，您必须立即撤离。
- 尽量联系消防部门，但要知道，在发生大范围的灾害时，他们可能无法及时赶到。
- 向邻居发出火灾警告，尤其是附近有燃气供应或燃气管道的地方。

### 只有在室外时才打开手电筒：

- 电池可能产生火花，点燃住宅内泄漏的气体。



### 关闭公用设施服务：

- 在发生地震时，您可能会接到关闭公用设施服务的指示。教会有能力、负责的家庭成员如何关闭阀门和总开关上的燃气、电和水。
- 如果闻到燃气味或看到管道破裂，请从外面关闭总阀门。在电力公司先行检查您的房屋之前，切勿再次接通电源。
- 如果燃气被关闭，则必须由专业人员恢复服务。
- 切勿用点燃的火柴寻找燃气泄漏点。
- 堵住浴缸和水槽的下水道，防止污水倒灌。
- 如果您在灾难发生前需要更多相关信息，请联系当地的公用事业公司，因为在灾难发生时您可能无法联系到他们。
- 请参阅第 80 页，了解有关如何关闭水电的相关步骤。

### 检查建筑结构是否有裂缝和损坏：

- 查看烟囱和砖石墙周围。
- 如果建筑看起来可能会倒塌，请立即离开。
- 注意破碎的玻璃。

### 检查水和食品供应品以及电器是否损坏：

- 扔掉所有可能变质或受到污染的食物。优先考虑应先食用的食物，如乳制品。
- 即使还有电，也切勿使用任何损坏的电器，因为这会带来火灾隐患。

### 检查壁橱和橱柜：

- 小心开门，因为物品可能会从架子上掉落。



## 清理溢出的药品、漂白剂、汽油和其他易燃液体：

- 切勿将浸过汽油的抹布放入密闭的容器中，否则可能会引燃。
- 您可以将脏抹布放入金属罐（例如咖啡罐）中并加入不能饮用的水。如果没有多余的水，可以使用螺丝刀在罐子底部和侧面打孔，以利于通风。将抹布放进去，然后盖上盖子。
- 这种罐子应存放在室外，远离儿童、宠物和任何可能会进行烹饪的地方。
- 吸烟者不得靠近这些罐子，以免引起火灾。
- 切勿将这些罐子放在篝火附近。
- 切勿将不同类型的脏抹布混放在同一个容器中。
- 切勿掩埋溢出的药品，也不要将其放入马桶或水槽中，以供日后处理。这可能会污染水源。将其放入一次性容器或袋子中，稍后在安全的投放地点进行处理。



## 除非必须撤离，否则切勿使用汽车：

- 切勿在受灾区域围观，否则会影响救援工作。
- 保持街道畅通，方便应急车辆通行。

制定避难计划需要了解很多方面。按部就班地进行，并且在能力范围内做能做的事。一定会成功！

**活动：第 79-82 页**

**BE 2 WEEKS  
READY**