

# 您可以做到。

**事先略做規劃即可趨利避害，結果會迥然不同。  
千頭萬緒，商議為先。**



沒有人願意想到 — 更不願意談到 — 可能破壞我們的日常生活，甚至對我們或親人造成傷害的危急情況。但是認真考慮一下對制訂有效應急方案很有必要。

本手冊的目的在于為您制訂方案提供一個起點。您可以從中找到一些基本的信息，了解需要思考的方面和需要做的事情。此外，手冊還包含一些有關信息，告訴您如何從其他方面了解更多的詳情。

為了您自己、您的親人和您的鄰居，妥善規劃以策安全。

## 以下網站提供更多消息

美國紅十字會	<a href="http://redcross.org">redcross.org</a>
疾病控制中心	<a href="http://cdc.gov">cdc.gov</a>
救災服務	<a href="http://disasterhelp.gov">disasterhelp.gov</a>
聯邦緊急管理署	<a href="http://fema.gov">fema.gov</a>
美國國土安全部	<a href="http://ready.gov">ready.gov</a>
美國人道協會	<a href="http://hsus.org/disaster">hsus.org/disaster</a>

(為照顧寵物提供幫助)

本出版物根據疾病控制中心(與全國都市衛生官員聯合會合作協議號U50/CCU302718)印制。其內容完全由馬裡蘭州蒙哥馬利郡公共衛生應急和反應高級行動中心負責，並不代表疾病控制中心或全國都市衛生官員聯合會的正式觀點。



# 人人常備 不懈。



個人和家庭災難應急方案

Chinese

## ① 開始商議。



**機不可失，時不我待。**充份商議有助于建立自信，降低壓力。

### 需要做哪些準備

談談您居住的地區有哪些情況最有可能發生。考慮對自然災害、恐怖主義事件或重大的公共健康危機可以採取的各種對策。

### 與什麼人聯係

請一位外州朋友或親戚作為您的“家庭聯絡人”。其他家庭成員可以打電話給這位聯絡人並告知自己所在的地點。下一頁的表格可作為參考。

### 在哪裡會合

選擇兩個會合地點：

- 如遇火災等突發狀況，在您住宅門外會合。
- 如您無法回家，可在您的居住小區外會合。人人都必須知道會合點的地址和電話號碼。

### 在哪裡逗留

商量一下從本地區向外疏散或“逗留原地”和就地隱蔽的可能性。還須考慮：

- 為入託或上學的孩子、老人和其他需要特別幫助的家庭成員制訂方案。
- 為照顧您的寵物制訂方案。避難所通常不接受動物。

### 需要做什麼

準備好救急包(詳情見最右方的一頁)並置于您家中安全處。

## 2 制訂方案。



所有重要信息應彙集于一處，並告知您的家庭成員。在您最急需之時，可節省寶貴的時間。

以下是遇緊急情況可能有幫助的有關信息，供您在制訂自己的方案時參考。

### 個人信息

姓名

地址

電話

手機

出生日期

### 當地聯絡人

姓名

關係

地址

電話

手機

### 外州聯絡人

姓名

關係

地址

電話

手機

### 距離最近的親戚

姓名

關係

地址

電話

手機

### 寵物由以下人員照顧

姓名

地址

電話

手機

### 會合地點

在您住宅門外

在您的居住小區外

一旦災難發生，打電話給您在外州的聯絡人，長途電話往往比較容易打通。

應為入託或上學的孩子、老人和其他需要特別幫助的直系親屬制訂具體方案。

# 3 準備好急救包。



**簡單易行！**開始行動，準備以下9樣基本物品，如遇緊急情況即可幫助您就地隱蔽。

## 1 水



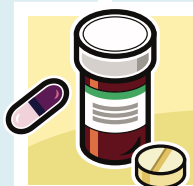
## 2 食品



## 3 衣服



## 4 藥品



## 5 電筒



## 6 開罐器



## 7 收音機



## 8 衛生用品



## 9 急救包



### 9樣基本物品

- 1 每人每天一加侖水，準備3天用量
- 2 不易腐爛食品，如罐頭食品和帶包裝的食品
- 3 每人須備一套衣服和鞋襪供換洗
- 4 3天量的處方藥品(如有需要)
- 5 電筒和備用電池

- 6 手動式開罐器
- 7 電池收音機、太陽能收音機或手搖供電收音機。
- 8 肥皂、手紙和牙刷等衛生用品
- 9 急救基本用品，如消毒劑、繃帶和非處方藥物