



# 雷暴

## 做好準備清單

雷暴是伴有雷電的危險風暴。雷擊可致死。雷暴經常會帶來：

- 強有力的大風，其可吹倒樹木、電線和活動房
- 導致突發性洪水的強降雨
- 龍捲風
- 可引發火災的雷擊
- 破壞性冰雹

但我們可以採取做好準備的措施。現在就做準備，保護好您自己、您的親人和您的家。



## 應該做什麼：之前



### 確定堅固的建築物，進行演習

- 您需要在雷暴到來之前進入堅固的建築物內。堅固的建築物是指有牆和地基的結構。在您確定了堅固的建築物後，計劃在地下室或最低層的室內無窗小屋內避難，以提供額外的保護，免受強風襲擊。做好待在室內的計劃，直到天氣預報顯示可以安全離開。
- 活動、預製房屋、拖車房和旅居車 (RV) 在發生強風時是不安全的。如果您住在此類結構之一中，您需要確定附近堅固的建築物，您可以快速前往那裡。
- 與您家中的每一個人進行演習，以便大家都知道在雷暴到來之前要去哪裡、做什麼。



### 做好保持聯繫的計劃

- 註冊接收您當地政府提供的免費緊急情況警報。
- 監測當地天氣和新聞。
- 有使您的電話總是有電的計劃。
- 在發生停電時有裝電池的收音機。
- 理解您可能收到的警報類型，並且有如何應對的計劃。
  - 警戒是指**做好準備**！
  - 警告是指**採取行動**！



### 學習應急技能

- 學習急救和心肺復蘇 (CPR) 。
- 公用事業可能處於離線狀態。做好生活在沒有電、燃氣和水的條件下的準備。為您的電力需求做好計劃，包括手機和醫療設備。



### 保護您的家

- 製作您家外面需要被綁起來或收起來的物品的清單，以使它們不會在發生強風時被風吹走或飛入窗戶。當發出強風、嚴重雷暴或龍捲風警戒時，立即固定好這些物品，以避免在風開始變大時有損壞或受傷。
- 固定好不可安全放入屋內的物品，例如燃氣烤架和丙烷氣罐。
- 修剪或移除離您家很近、會倒在房屋上的樹。
- 保持雨水道、雨水槽和落水管乾淨。
- 瞭解您的家是否容易遭遇洪水。如果容易遭遇，考慮：
  - 安裝有備用電池的污水泵。
  - 置高加熱系統、熱水器和配電盤。
- 審閱您的房屋保險單。查看以瞭解您是否有洪水損害承保。

## 應該做什麼：期間



### 開始雷鳴時進入室內！

- 留意天氣警報和當地資訊。在天氣預報稱有雷暴時推遲室外活動。
- 在您聽到雷鳴時尋找在堅固的建築物內避難，轉移到地下室或最低層的室內房間。遠離玻璃門窗。待在室內，直到天氣預報顯示可以安全離開。
- 即使您在室內，雷電也可能是危險的。
  - 避免使用與電插頭相連的設備。
  - 避免流水。雷電可經管道和供水管線傳播。
- 請記住，在區域內發生雷暴時，室外沒有安全的地方。如果您在發生雷暴時在室外，繼續向安全的避難所轉移。
- 棚屋、涼亭、休息區和露天看台無法在發生雷電和強風時提供保護。由於站在樹下避難是雷擊致死的主要死因，在樹下避難是很危險的。您還可能因為強風吹倒樹木和樹枝死亡或受傷。
- 在車裡比在外面安全，但如果您有時間，開到附近堅固的建築物，在建築內避難。
- 如果您在開車，無法前往堅固的建築物，把車開到路邊，停在倒下的樹木和電線不會擊中您的地方。
- 突發性洪水來得很快。在洪水到達您所在之處前轉移到高地。永遠不要在洪水中行走、游泳或開車。**掉頭！不要溺水！**

## 應該做什麼：之後



### 預防傷害

- 遠離掉落的電線、電線杆和電線。它們可以導致您觸電。立即向公用事業公司報告。
- 期待會停電。
  - 由於有火災風險，不要使用蠟燭。取而代之的是，使用裝電池的燈和手電筒。
  - 預防一氧化碳中毒。僅在室外遠離窗戶的地方使用發電機、烤架和露營爐。
  - 不要因吃變質的食物生病。丟棄浸濕或不涼的食物。當不確定時，不要保留！



### 照顧好您自己

- 經常感覺糟糕、壓力大或焦慮是正常的。
- 健康飲食、充足睡眠，以幫助您應對壓力。
- 您可以在需要與他人交談時聯繫免費的災害困擾幫助熱線。撥打或發送短信至 **1-800-985-5990**。

Prepare so you can protect. | 詳情進入 [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare) | 下載 Emergency App (緊急情況應用程式)

