

# 洪水

## 做好准备清单

洪水是暂时溢出的水流到通常是干燥的土地上。洪水可能来自雨水、雪、沿海风暴、风暴潮、河流泛滥和溃坝。洪水可能很危险。人们会在未在洪水到来之前或在进入洪水中时溺水死亡。洪水可损坏建筑物和道路，导致停电，引发山体滑坡。洪水可冲走废物，污染饮用水。洪水可缓慢或快速形成。突发性洪水可能来得突然且猛烈。气候变化增加了我们遭遇多种洪水的风险。但我们可以采取做好准备的措施。现在就做好准备，以保护您自己和您的亲人。



## 应该做什么：之前



### 了解您的洪水风险

- 了解可能影响您的家和社区的洪水类型。洪水的类型包括突发性洪水、河流洪水、风暴潮、沿海洪水、烧毁区域洪水、泥石流、冰块/碎屑堵塞、融雪、暴雨冲刷干旱区域、溃坝和溃堤。
- 主动联系您当地应急管理办公室获得建议。
- 知道您的家和社区的洪水风险。访问 FEMA 洪水地图服务中心，使用您的地址搜索您的家。



### 制定确保安全的计划

- 突发性洪水可能来得突然且猛烈。您可能几乎没有警告。指定一个地势较高、您可以快速到达的地方。计划在洪水开始前转移到高地。
- 河流洪水：知道您所在区域是否容易遭遇河流洪水。审阅您的疏散计划，以使您可以在 官员建议您疏散时快速离开。
- 风暴潮：做好在当地官员提出建议时立即疏散的准备。风暴潮可导致水位快速上涨，几分钟内便可淹没大面积区域。
- 沿海洪水：做好在当地官员提出建议时立即疏散的准备。在洪水开始前转移到内陆。

## 应该做什么：期间



### 掉头！不要溺水！

- 永远不要在洪水中行走、游泳或开车。6英寸（15厘米）快速流动的洪水便可把您击倒，而12英寸（30厘米）的洪水可冲走车辆。

## 应该做什么：之后



### 预防伤害

- 理解您可能面临的危险，确保您的亲人安全。
- 如果您有疏散，等到官员表示可安全回家时再回家。
- 远离掉落的电线、电线杆和电线。它们可以导致您触电。
- 当心倒下的树木和其他碎屑。
- 使用手电筒或装电池的提灯，不要使用蜡烛，以减少火灾风险。
- 很多伤害发生在清扫期间。穿戴防护设备，比如靴子、长裤、工作手套、护眼设备，并使用 N95 呼吸器来保护您的肺。遵从当地公共卫生官员的建议。
- 学习如何安全使用设备。不要触摸湿的电气设备，也不要站在您站在水中时触摸设备，因为您可能触电。
- 清扫是一项大工程。照顾好您自己。与伙伴合作，经常休息。



### 保护您的健康

- 洪水可能污染饮用水。联系您当地的公共卫生部门，了解饮用水的安全性。
- 不要因吃变质的食物生病。丢弃浸湿或不凉的食物。当不确定时，不要保留！
- 远离洪水。洪水中有可能使您生病的污水、尖锐物品和化学品。

- 如果您的家被洪水淹没：
  - 如果可能，在24到48小时内尽您的全力快速擦干您的家和家中的所有东西。
  - 如果您无法在24到48小时内返回您的家，擦干所有东西，您应该认为家中有霉菌生长。在可以安全返回家中时彻底擦干所有东西，去除霉菌，确保您不再有潮湿问题。
- 保持湿润的地方有良好的通风。丢掉无法修复或干燥的被浸湿的材料。
- 预防一氧化碳中毒。永远都不应该在家中、地下室、车库、帐篷或露营车内使用汽油、丙烷、天然气或烧炭设备 — 甚至不要在室外敞开的窗户附近使用这些设备。一氧化碳看不见、闻不着，但它很快会导致您死亡。如果您开始感觉不舒服、晕眩或虚弱，立即呼吸新鲜空气 — 不要延迟。



### 照顾好您自己

- 经常感觉糟糕、压力大或焦虑是正常的。
- 健康饮食、充足睡眠，以帮助您应对压力。
- 您可以在需要与他人交谈时 联系免费的灾害困扰帮助热线。拨打或发送短信至 **1-800-985-5990**。

Prepare so you can protect. | 如需更多信息，访问 [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare) | 下载 Emergency App

