

洪水

做好準備清單

洪水是暫時溢出的水流到通常是乾燥的土地上。洪水可能來自雨水、雪、沿海風暴、風暴潮、河流氾濫和潰壩。洪水可能很危險。人們會在未及洪水到來之前或在進入洪水中時溺水死亡。洪水可損壞建築物和道路，導致停電，引發山體滑坡。洪水可沖走廢物，污染飲用水。洪水可緩慢或快速形成。突發性洪水可能來得突然且猛烈。氣候變化增加了我們遭遇多種洪水的風險。但我們可以採取做好準備的措施。現在就做好準備，以保護您自己和您的親人。



應該做什麼：之前



瞭解您的洪水風險

- 瞭解可能影響您的家和社區的洪水類型。洪水的類型包括突發性洪水、河流洪水、風暴潮、沿海洪水、燒毀區域洪水、泥石流、冰塊/碎屑堵塞、融雪、暴雨沖刷乾旱區域、潰壩和潰堤。
- 主動聯繫您當地應急管理辦公室獲得建議。
- 知道您的家和社區的洪水風險。前往 FEMA 洪水地圖服務中心，使用您的地址搜索您的家。



制定確保安全的計劃

- 突發性洪水可能來得突然且猛烈。您可能幾乎沒有警告。指定一個地勢較高、您可以快速到達的地方。計劃在洪水開始前轉移到高地。
- 河流洪水：知道您所在區域是否容易遭遇河流洪水。審閱您的疏散計劃，以使您可以在官員建議您疏散時快速離開。
- 風暴潮：做好在當地官員提出建議時立即疏散的準備。風暴潮可導致水位快速上漲，幾分鐘內便可淹沒大面積區域。
- 沿海洪水：做好在當地官員提出建議時立即疏散的準備。在洪水開始前轉移到內陸。

應該做什麼：期間



掉頭！不要溺水！

- 永遠不要在洪水中行走、游泳或開車。6英寸（15厘米）快速流動的洪水便可把您擊倒，而12英寸（30厘米）的洪水可沖走車輛。

應該做什麼：之後



預防傷害

- 理解您可能面臨的危險，確保您的親人安全。
- 如果您有疏散，等到官員表示可安全回家時再回家。
- 遠離掉落的電線、電線杆和電線。它們可以導致您觸電。
- 當心倒下的樹木和其他碎屑。
- 使用手電筒或裝電池的提燈，不要使用蠟燭，以減少火災風險。
- 很多傷害發生在清掃期間。穿戴防護設備，比如靴子、長褲、工作手套、護眼設備，並使用 N95 呼吸器來保護您的肺。遵從當地公共衛生官員的建議。
- 學習如何安全使用設備。不要觸摸濕的電氣設備，也不要您站在水中時觸摸設備，因為您可能觸電。
- 清掃是一項大工程。照顧好您自己。與夥伴合作，經常休息。



保護您的健康

- 洪水可能污染飲用水。聯繫您當地的公共衛生部門，瞭解飲用水的安全性。
- 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！
- 遠離洪水。洪水中有可能會使您生病的污水、尖銳物品和化學品。

- 如果您的家被洪水淹沒：
 - 如果可能，在24到48小時內盡您的全力快速擦乾您的家和家中的所有東西。
 - 如果您無法在24到48小時內返回您的家，擦乾所有東西，您應該認為家中有黴菌生長。在可以安全返回家中時徹底擦乾所有東西，去除黴菌，確保您不再有潮濕問題。
- 保持濕潤的地方有良好的通風。丟掉無法修復或乾燥的被浸濕的材料。
- 預防一氧化碳中毒。永遠都不應該在家中、地下室、車庫、帳篷或露營車內使用汽油、丙烷、天然氣或燒炭設備 — 甚至不要在室外敞開的窗戶附近使用這些設備。一氧化碳看不見、聞不著，但它可以很快導致您死亡。如果您開始感覺不舒服、暈眩或虛弱，立即呼吸新鮮空氣 — 不要延遲。



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. | 如需更多資訊，訪問 redcross.org/prepare | 下載 Emergency App

