

# 飓风

## 做好准备清单

飓风和热带风暴是在温热水域上方形成的旋转风暴。这些风暴带来强风、大雨、风暴潮（水位上涨）、洪水和龙卷风。气候变化已经导致飓风的强度较快增加，带来更大的降雨。飓风期间最常见的致死原因是溺水。这些风暴非常危险，并且可以破坏远离海岸的内陆地方。但我们可以采取做好准备的措施。现在就做准备，保护好您自己、您的亲人和您的家。



## 应该做什么：之前

### 制定确保安全的计划

决定可帮助您抵御强风和洪水的最佳保护。



#### 如果建议疏散，则立即疏散

- 您可能需要尽快离开您的家、前往安全的地方。
- 知道您将去哪里，您如何到达那里，以及您将待在哪里。
- 如果您将在离开时需要帮助，或者使用公共交通工具，提前做好计划。
- 活动、预制房屋、拖车房和旅居车（RV）在发生强风事件时是不安全的。通过为疏散到安全地点做好准备，提前做好计划。



#### 计划好安全避难

- 做好长时间生活在没有电、水、燃气、电话和互联网的条件下的准备。
- 演练前往指定的安全强风避难所。可提供良好保护的次选是不大可能发生洪水的牢固建筑内位于最底层且无窗的小房间。
- 请注意，洪水可能很快发生。有在水灾到达您那里之前快速疏散的计划。
- 建立个人支持团队，该团队由您可能帮助之人以及可以协助您的人组成。



#### 做好保持联系的计划

- 注册接收您当地政府提供的免费紧急情况警报。
- 做好监测当地天气和新闻的计划。
- 准备好备用电池或有办法为您的手机充电。
- 在停电期间有装电池的收音机。
- 理解您可能收到的警报类型，并且有在您收到它们时采取应对措施的计划。
  - 警戒是指**做好准备!**
  - 警告是指**采取行动!**

-您可能收到的警报包括：飓风警戒和警告、热带风暴警戒和警告、极风警告、风暴潮警戒和警告、骤发洪水警戒和警告、洪水警戒和警告



#### 学习应急技能

- 学习急救和心肺复苏（CPR）。
- 做好生活在没有电的条件下的准备。公用事业可能处于离线状态。做好生活在没有电、燃气和水的条件下的准备。为您的电力需求做好计划，包括手机和医疗设备。与您的医生交谈。计划好备用电源。



#### 收集应急用品

- 收集食物、水和药物。商店和药店可能会关门。整理好用品，将它们装入随身带走包和待在家中包。
- 随身带走包：至少有三天的用品，您可以随身携带。包括您的设备（手机、CPAP、轮椅等）的备用电池和充电器
  - 待在家中包：至少有两个星期的用品。
  - 在防儿童开启容器中装好1个月的药物供给，准备好医疗用品或设备。
  - 妥善保管个人、财务和医疗记录，确保它们方便获取（纸质版或有安全备份）。您可考虑在一张小卡片上写下您的药物和剂量的清单，将其随身携带。



#### 保护您的家 风

- 固定好户外用品或将其放入屋内，例如草坪家具和垃圾桶，这些用品可能被强风卷起、伤到人。
- 固定好不可安全放入屋内的物品，例如燃气烤架和丙烷气罐。
- 修剪或移除离您家很近、会倒在房屋上的树。
- 用固定防风雨百叶窗或片材保护窗户。



## 飓风做好准备清单

### 洪水

- 清理雨水道、雨水槽和落水管。
- 贮备保护材料，例如塑料板和沙袋。

- 考虑安装有备用电池的污水泵。
- 考虑置高加热系统、热水器和配电盘。
- 与您的保险公司审阅保险保单。

## 应该做什么：期间



### 如果当地权威机构建议您疏散，立即离开。

- 带上您的随身带走包。
- 遵从疏散路线撤离，不要尝试走捷径，因为这些路线可能被堵住了。
- 联系当地的官员，了解避难地点。下载红十字会 Emergency App，以找到您附近的避难所。



### 决定可帮助您抵御强风和洪水的最佳保护。

- 发生强风时在指定的风暴避难所或内部房间寻求避难。
- 远离玻璃门窗。
- 在洪水开始前转移到高地。

**永远不要在洪水中行走、游泳或开车。  
记住掉头！不要溺水！**

## 应该做什么：之后



### 确保安全

- 等到官员表示可安全回家时再回家。
- 远离受损或掉落的电线、电线杆和坠落的电线。它们可以导致您触电。
- 不要触摸洪水，因为其可能含有可以导致您生病的污水、细菌和化学物质。
- 在没有电时使用手电筒或装电池的提灯，以降低火灾风险。
- 知道一氧化碳中毒。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，但它可以很快导致您死亡。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。**



### 安全清扫

- 佩戴恰当的防护设备，包括手套、护目镜和靴子。
- 清洁和消毒所有浸湿的物品。
- 在清扫比较重的杂物时，与伙伴合作。
- 确保您在使用电锯等设备前接受正确的培训。
- 心脏病是飓风后死亡的主要原因。注意过度劳累。
- 清扫是一项大工程。多休息，照顾好您自己。



### 保持健康

- **当不确定时，不要保留！** 丢弃浸湿或温的食物。
- 询问您的医疗保健提供者或医生冷藏药物的具体信息。
- 飓风和洪水可导致饮用水不安全。监测您当地的卫生部门，了解关于饮用水安全性的信息。



### 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

