

# 做好准备的要点

## 做好准备清单

灾害会扰乱我们的生活。一些灾害，例如洪水和家庭火灾，可发生在任何地方。而另一些灾害，例如野火和飓风，在特定区域更常见。气候变化正导致极端天气事件越来越频繁地发生。这可增加我们死亡、受伤、财产损失以及有中断的风险。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。



### 做好准备

做好准备意味着您：

- 知道哪些危害，例如飓风或洪水，更有可能在您的社区内发生。
- 制定好计划，从而使您和您的亲人知道如何应对。
- 有监测您所在区域的紧急情况的方式。
- 具备应急技能，例如 CPR 和急救。
- 有应急用品，例如食物、水和药物，从而使您可以满足您的基本需求。



### 了解您的风险

一些危害，例如洪水和家庭火灾，可发生在任何地方。而另一些灾害——地震、飓风等在特定区域更常见。主动联系您所在州或当地应急管理机构办公室，以了解更多关于您当地的风险的信息。



### 做好保持联系的计划

在遭遇灾害时，保持联系、获得最新信息是非常重要的。

- 注册接收您当地政府提供的免费紧急情况警报。
- 准备好备用电池或有办法为您的手机充电。
- 有装电池的收音机。
- 做好监测您附近的天气条件的计划。



### 学习应急技能

现在就做好准备，不仅使您具备关键技能，还可满足自己的基本需求。

- 学习急救和心肺复苏（CPR）。
- 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。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。商店和药店可能会关门。
- 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。
- 定制您的用品盒，以使其满足您家庭的需求且应季。



## 收集应急用品

基本用品包括：

- 水：每人每天1加仑
- 食物：不易腐坏、容易制作的物品
- 开罐器
- 药物和医疗物品
- 手电筒或装电池的提灯
- 装电池或手摇收音机  
(在可能时收听 NOAA 气象广播)
- 备用电池
- 急救箱
- 多用途工具
- 清洁和个人卫生用品
- 手机和充电器
- 家人和紧急联系人信息
- 额外的现金
- 急救毯
- 帽子、手套、靴子、外套等  
(寒冷天气)
- 太阳帽、太阳镜、防晒霜、防蚊喷雾剂等 (温暖天气)
- 换洗衣服
- 区域地图
- 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)。



## 制定确保安全的计划

是去是留？取决于具体的紧急情况，您可能需要为确保安全待在您当时所处的地方或者疏散。如果您需要去其它地方，仔细想想这些问题：

- 我将去哪里？
- 我将如何去那里？
- 我将待在哪里？
- 我将带些什么东西？



## 亲人重新取得联系的计划

- 如果与亲人走散，或者如果没有电话或互联网服务，制定好与亲人通信的计划。
- 为您家中的各位成员填写联系卡。确保他们随身携带联系卡。
- 最好是发短信。在电话打不通时可能可以发出短信。
- 指定一名外地联系人，其可帮助您家重新联系。与住在受影响区域之外的人取得联系可能更容易。
- 商定具体的会面地点，以帮助您在安全时与亲人重新取得联系。
  - 如果您需要离开您家，选择附近的具体地点。
  - 如果您需要离开您的社区，选择您社区以外的具体地点。



## 做好照顾好您自己的计划

- 灾害或其他紧急情况过后感觉糟糕、压力大或焦虑是正常的。
- 做好规划，健康饮食、充足睡眠，以帮助您应对压力。
- 知道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

