

# 做好準備的要點

## 做好準備清單

災害擾亂我們的生活。一些災害，例如洪水和家庭火災，可發生在任何地方。而另一些災害，例如野火和颶風，在特定區域更常見。氣候變化正導致極端天氣事件越來越頻繁地發生。這可增加我們死亡、受傷、財產損失以及有中斷的風險。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。



### 做好準備

做好準備意味著您：

- 知道哪些危害，例如颶風或洪水，更有可能在您的社區內發生。
- 制定好計劃，從而使您和您的親人知道如何應對。
- 有監測您所在區域的緊急情況的方式。
- 具備應急技能，例如 CPR 和急救。
- 有應急用品，例如食物、水和藥物，從而使您可以滿足您的基本需求。



### 瞭解您的風險

一些危害，例如洪水和家庭火災，可發生在任何地方。而另一些災害——地震、颶風等在特定區域更常見。主動聯繫您所在州或當地應急管理機構辦公室，以瞭解更多關於您當地的風險的資訊。



### 做好保持聯繫的計劃

在遭遇災害時，保持聯繫、獲得最新資訊是非常重要的。

- 註冊接收您當地政府提供的免費緊急情況警報。
- 準備好備用電池或有辦法為您的手機充電。
- 有裝電池的收音機。
- 做好監測您附近的天氣條件的計劃。



### 學習應急技能

現在就做好準備，不僅使您具備關鍵技能，還可滿足自己的基本需求

- 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。為您的需求做好計劃，包括手機和醫療設備。與您的醫生交談。計劃好備用電源。



### 收集應急用品

收集食物、水和藥物。整理好用品，將它們裝入隨身帶走包和待在家中包。

- 隨身帶走包：至少有三天的用品，您可以隨身攜帶。包括您的設備（手機、CPAP、輪椅等）的備用電池和充電器
- 待在家中包：至少有兩個星期的用品。商店和藥店可能會關門。
- 在防兒童開啟容器中裝好1個月的藥物供給，準備好醫療用品或設備。
- 妥善保管個人、財務和醫療記錄，確保它們方便獲取（紙質版或有安全備份）。您可考慮在一張小卡片上寫下您的藥物和劑量的清單，將其隨身攜帶。
- 定制您的用品盒，以使其滿足您家庭的需求且應季。



## 收集應急用品

基本用品包括：

- 水：每人每天1加侖
- 食物：不易腐壞、容易製作的物品
- 開罐器
- 藥物和醫療物品
- 手電筒或裝電池的提燈
- 裝電池或手搖收音機（在可能時收聽 NOAA 氣象廣播）
- 備用電池
- 急救箱
- 多用途工具
- 清潔和個人衛生用品
- 手機和充電器
- 家人和緊急連絡人資訊
- 額外的現金
- 急救毯
- 帽子、手套、靴子、外套等（寒冷天氣）
- 太陽帽、太陽鏡、防曬霜、防蚊噴霧劑等（溫暖天氣）
- 換洗衣服
- 區域地圖
- 妥善保管個人、財務和醫療記錄，確保它們方便獲取（紙質版或有安全備份）。



## 制定確保安全的計劃

是去是留？取決於具體的緊急情況，您可能需要為確保安全待在您當時所處的地方或者疏散。如果您需要去其它地方，仔細想想這些問題：

- 我將去哪裡？
- 我將如何去那裡？
- 我將待在哪裡？
- 我將帶些什麼東西？



## 做好與親人重新取得聯繫的計劃

- 如果與親人走散，或者如果沒有電話或互聯網服務，制定好與親人通信的計劃。
- 為您家中的各位成員填寫聯繫卡。確保他們隨身攜帶聯繫卡。
- 最好是發短信。在電話打不通時可能可以發出短信。
- 指定一名外地連絡人，其可幫助您家重新聯繫。與住在受影響區域之外的人取得聯繫可能更容易。
- 商定具體的會面地點，以幫助您在安全時與親人重新取得聯繫。
  - 如果您需要離開您家，選擇附近的具體地點。
  - 如果您需要離開您的社區，選擇您社區以外的具體地點。



## 做好照顧好您自己的計劃

- 災害或其他緊急情況過後感覺糟糕、壓力大或焦慮是正常的。
- 做好規劃，健康飲食、充足睡眠，以幫助您應對壓力。
- 知道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](https://redcross.org/prepare) | 下載 Emergency App

