

# 龍捲風

## 做好準備清單

龍捲風是迴旋的空氣柱，其形成自雷雨，觸擊地面。龍捲風很危險。它們可擊倒建築物、連根拔起大樹、卷起汽車、摧毀在其路線上的事物。有可能出現大雨、閃電、驟發洪水和冰雹。龍捲風可以發生在任何地方。現在就做好準備，以使您可以確保安全。



## 應該做什麼：之前



### 找到躲避強風的避難地點，您可以在這些地方度過很長時間。

- 找到專為抵禦強風設計建造的安全屋。可提供良好保護的次選是牢固建築內位於最底層且無窗的小房間。
- 活動、預製房屋、拖車房和旅居車（RV）在發生強風事件時是不安全的。通過找到牢固的建築提前做好計劃，從而能夠在龍捲風警戒或警告之前避難。



### 演練龍捲風演習

- 與您全家一起演練快速轉移到您已經找到的安全地點。
- 建立個人支持團隊，該團隊由您可能幫助之人以及可以協助您的人組成。
- 如果您住在活動房內，演練前往安全的地方。



### 做好保持联系的计划

- 註冊接收您當地政府提供的免費緊急情況警報。
- 做好監測當地天氣和新聞的計劃。
- 準備好備用電池或有辦法為您的手機充電。
- 在停電期間有裝電池的收音機。
- 知道龍捲風警戒和龍捲風警告的不同之處。
  - 龍捲風警戒：**做好準備！**龍捲風可能在警戒區域內和附近。做好快速行動的準備！

- 龍捲風警告：**採取行動！**龍捲風在附近。有危險。立即轉移到安全地點。
- 您可能不是總會收到龍捲風警告。知道龍捲風的跡象。在您感覺自己處境危險時尋求避難所。



### 學習應急技能

- 學習急救和心肺復蘇（CPR）。
- 做好生活在沒有電的條件下的準備。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。為您的電力需求做好計劃，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。商店和藥店可能會關門。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。
- 在防兒童開放容器中裝好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。

## 應該做什麼：期間



### 密切監測天氣條件

- 收聽廣播、觀看電視或其他新聞來源，以獲得更多關於龍捲風警戒和警告的資訊，做好採取行動的準備。



### 立即尋求安全的避難所

- 若有發出龍捲風警告。或者如果您懷疑有龍捲風，立即尋求安全的避難所。在您到達安全的避難所後，用您的雙臂保護您的頭頸。

## 應該做什麼：之後



### 避免受傷

- 繼續收聽廣播、觀看電視或其他新聞來源。待在您的避難所內，直到龍捲風警告結束。
- 不要進入受損的建築物。
- 如果您所處的建築物已經被損壞，極其小心地離開，遠離該建築物。留意四周可能掉落的事物或危險的碎片。不要在室內使用火柴或打火機。如果您聞到煤氣味或看到可能是易燃的溢液，立即離開。
- 如果您被困住，嘗試使用毛巾或口罩遮住您的嘴巴，以避免吸入灰塵。嘗試發送短信，敲擊管道或牆壁，或者用吹口哨，而不是大聲喊叫。
- 小心暴露在外的釘子和碎玻璃。
- 遠離掉落的電線或受損的公用事業設施線路。



### 安全清掃

- 在清掃時多加小心。穿上厚底的鞋子、長褲，佩戴工作手套，以減少受傷。
- 兒童不應該參與災害清掃工作。
- 在沒有電時使用手電筒或裝電池的提燈，以降低火災風險。
- 知道一氧化碳中毒。不要在家中、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。**



### 療傷

- 人們可能受傷。在需要時提供急救。
- 不要嘗試移動後背或頸部受傷之人，除非他們身處危險之中。尋求即刻醫療援助。



### 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](https://redcross.org/prepare) | 下載 Emergency App

