災難準備指南



ZH

中文

亦可申請獲取以
下語言版本：

English
Español
Filipino
Tiếng Việt
한국어
Lus Hmoob

預備加州：

ListosCalifornia.org

州長緊急服務辦公室：

CalOES.ca.gov

加州州長辦公室：

Gov.ca.gov

適用於任何災難的安全措施

1. 接收警報以知道該做什麼。



2. 制定一項計劃以保護您身邊的人。



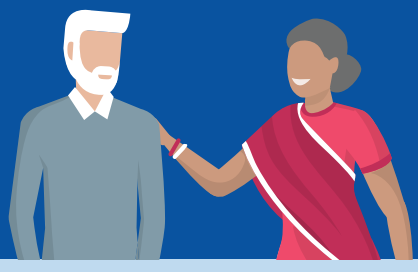
3. 打包應急包，裝上您所需的東西。



4. 為無法離家的情況備妥居家箱。



5. 幫助朋友和鄰居做好準備。





1. 接收警報以知道該做什麼

註冊接收所在縣的警報。請瀏覽 **CalAlerts.org**。您也可下載 **MyShake 地震警報**應用程式並註冊。

所在縣警報系統如下：

當地警報系統

其他警報系統

查找值得信賴的新聞來源

當災難來襲時，您需要瞭解發生何事，並且獲取有關該做什麼和該去哪裡的最新資訊。下方列出了獲取相關資訊的多種方式。



瀏覽 **ListosCalifornia.org**，瞭解當地緊急警報無線電台。

居住地/工作地無線電台：

應急資源網站

211CA.org
撥打 211 獲取撤離路線、避難場所。

CalOES.ca.gov
州級指南、警報和資源。

Response.ca.gov
實時野火和避難場所新聞。

Ready.gov
為任何災難做準備的資源。

ListosCalifornia.org
獲取更多資源以做好準備。

2. 制定一項計劃以保護您身邊的人：聯絡與保護



想一想在緊急情況期間您想要聯絡的人。他們可能是家人、鄰居、朋友或看護人。寫下他們的姓名和聯絡資訊。與您的清單上的每個人共享副本。

此外，請選出一個不在您的居住區域內且不會受到您所在地災難影響的人。您和您的聯絡人可能可向該遠方親戚或朋友共同報平安，並透過他/她分享你們所在位置。

緊急聯絡人

聯絡人姓名

手機　　住宅電話

工作/學校　　電子郵箱

地址

聯絡人姓名

手機　　住宅電話

工作/學校　　電子郵箱

地址

聯絡人姓名

手機　　住宅電話

工作/學校　　電子郵箱

地址

外地聯絡人

外地聯絡人姓名

手機

住宅電話

工作/學校

地址

如果在災難期間，您的所在地電話無法撥通，可嘗試傳送簡訊。



2. 制定一項計劃以保護您身邊的人：撤離行動

如果由於災難，您待在家中、工作單位或學校不安全，則您將需要前往一處安全地點，並與您關心的人碰面。在災難發生之前，列印或獲取紙質地圖。因為可能無法使用手機服務，這地圖可幫助您從所在地前往安全地點。

做好需要立即朝著最安全的方向、前往離您最近的安全地點的準備。

1. 遵循地方當局的指南。

他們將透過新聞電台分享最新資訊，並且知道保障您安全的最佳方式。指示可能來自於您所在地的消防部門、警長或警察部門或是當選的官員，比如市長或監督人。

收聽新聞，並在 **CalAlerts.Org** 上註冊以接收當地警報。

2. 瞭解快速離開您社區的不同路徑。

在災難中，通往安全地點的路可能不是您的常用路線。災難可能會導致您經常使用的道路和公交路線關閉。熟悉在緊急情況中逃離的更多路徑。與將會和您一起逃離的人一同練習這些路程。這樣你們將知道如何在實際緊急情況下緊跟彼此。

3. 做好準備前往您的安全地點。

將您的**應急包**物資打包好。準備好您的**聯絡與保護**方案，填妥**本地資源目錄**。向您所關心的人以及關心您的人伸出援手。判斷形勢是否足夠安全且可行、能夠前往家人或朋友的家。否則，請找到一個公共避難場所。

2-1-1 用您的手機撥打 **211** 以找到一個公共避難場所。

2. 制定一項計劃以保護您身邊的人：本地災難資源目錄



作為**聯絡與保護**方案的一部分，您還應寫下可在緊急情況下提供幫助的組織的重要電話號碼和網站。

緊急情況下的優選聯絡人

消防部門/加州林業與消防局 (CALFIRE)

電話　　網站

警長/警察局

電話　　網站

公共交通機構

電話　　網站

電力公司

電話　　網站

瓦斯公司

電話　　網站

自來水公司

電話　　網站

縣緊急機構

電話　　網站

支援性組織

支援性組織

電話

電子郵箱

網站

支援性組織

電話

網站

支援性組織

電話

網站

撥打 **2-1-1** 獲取有關安全撤離路線和避難場所的資訊。



3. 打包應急包，裝上您所需的東西：提前打包

大部分災難是意料之外且迅速發生的。您可能沒有時間採購，甚至是打包。現在就為每個家人打包重要物品，以便到時候您和您的家人將擁有所需的東西。

立即打包

文件



身分證明和保險的副本。

對您具有重要性的契據、所有權憑證及其他文書。

家人和寵物的相片。

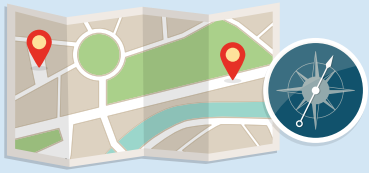
現金



$1 和 $5 的小額現金。

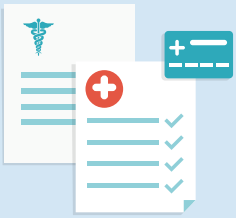
每次攢一點。

地圖



在紙質地圖上標記離開您社區的不同路線。

藥物清單



列出所有處方藥物。

其他重要醫療資訊。

本指南



您已完成**聯絡與保護**清單及**本地資源目錄**。

您已完成**隨取即走**清單。

3. 打包應急包，裝上您所需的東西：隨取即走



在您離開時隨即帶走

- 錢包或手袋和鑰匙
- 電話和充電器
- 藥物
- 口罩



如果已擁有則建議帶走

- 便攜式收音機
- 手電筒
- 急救用品
- 便攜式電腦



在此寫下您還應為您家中的每個人帶其他什麼東西。衣物？牙刷？考量到嬰兒、老人、疾病患者或殘障人士以及寵物的需求。





4. 為無法離家的情況備妥居家箱：重要物品

在某些災難中，您待在家中可能更安全。您可能會沒有可以飲用、淋浴或沖馬桶的水。您可能會沒有電用來冷藏食物、開燈或給手機充電。

向**居家箱**中添加物項，以供您無法離開家時使用。為至少 3 天停水停電做好準備。每次存一點，直到足夠供您家中的每個人勉強過活。記住要考慮到寵物。如果您已有手電筒或便攜式收音機，將其放在容易找到的地方。

立即打包

水

每人貯存 3 加侖的水量，以供飲用和清洗。



食物

預留出不會腐壞且不需要烹飪的食物。

您最瞭解您和您的家人喜歡吃什麼。



垃圾袋

預留出多餘的垃圾袋和綁繩，以放在桶中代替馬桶使用。

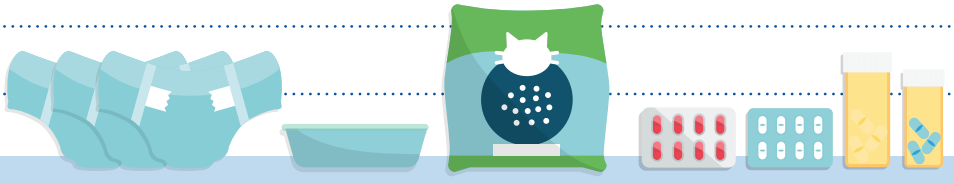


4. 為無法離家的情況備妥居家箱：重要物品



居家箱

在此寫下如果您被困在家中多日時可能會耗盡的您每天使用的任何重要物品。在您的**居家箱**中預留出一些多餘的量，以防您無法前往商店。





5. 幫助朋友和鄰居做好準備

當思考該等問題的答案時，請思考誰可能是您所在社區首個伸出援手的人：

您家中白天誰在家？

鄰居家中誰可能可以在白天幫助您？

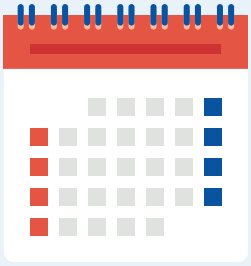
晚上呢？週末呢？

社區中誰可能需要幫助？

思考這些事情有助於您做好準備和開始與鄰居的對話。

請與鄰居討論這些問題，與他們討論其可能需要什麼幫助，告知願意提供力所能及的幫助。

循序漸進 安全日曆



您不需要完全遵循這個日曆。只需要按照您自己的節奏，每週完成幾個步驟。知道自己已經為災難的發生做好準備，能夠帶來內心的平靜。

第 1 週

為您家中的每個人打包一個**應急包**。

在 **CalAlerts.org** 上註冊接收當地緊急情況警報。



第 2 週

為家人、鄰居、看護人創建**聯絡與保護**計劃。

與您清單上的人討論您的計劃。



第 3 週

瞭解撤離路線，並在地圖上標示出來。

練習您的**撤離行動**計劃。



第 4 週

開始打包一個**居家箱**，以便安全、舒適地待在家中。

每次做一些，直到您感覺準備好了。





適用於任何災難的

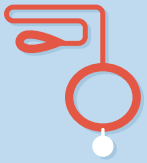
攜帶身分證件：災難發生時，家人可能會離散。人和寵物可能被分開。



- 您關心的每個人都應攜帶身分證件。
- 將書面身分證明放在兒童的書包裡。

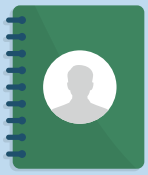


- 考慮使用醫療警報標籤或手環。
- 為寵物使用最新的標籤和微晶片。



- 家人和寵物的相片能夠幫助您日後團聚。

建立一個支援網路：制定一個備用計劃，以防出現緊急情況。設想您可以依靠誰。



- 與您的鄰居談論他們的需求，以及您的需求。
- 與看護人討論災難應急計劃。



- 向學校諮詢關於家長和孩子重新團聚的計劃。
- 提前計劃，以便專業的輔助人員協助進行撤離。



- 與信賴的朋友共享鑰匙，以援救您的寵物。

基礎小貼士



準備額外的藥物和電源：許多人停用藥物不能超過三天。有些人需要電來為設備和裝置提供能源。

- 在您離開家時，攜帶額外的藥物。
- 拍照（或攜帶）醫生和處方藥的清單。
- 在第 28 天時要求藥房續配為期 30 天藥量的處方藥。
- 在您的**應急包**中保存多餘的劑量。
- 計劃將藥物冷藏保存並為設備/裝置充電。



減輕壓力：透過提前計劃來減輕身體和心理上的壓力。

- 撥打 **211** 查找滿足特定需求的避難場所。
- 在撤離前為設備貼上標籤。
- 註冊以獲取來自電力公司的停電警報。
- 打包專用醫療和通訊用品。
- 計劃為阿茲海默氏病或心理疾病患者提供安撫。





適用於多種情況的

災難對於每個人而言都極具挑戰。在為災難做準備時，每個人都有不同的需求。您或是您關心的某個人將會因提前計劃而受益。現在就設想能夠讓所有人的災難經歷安全、舒適的方式。

做好準備



孕婦

向您的醫生諮詢如何在災難中獲取護理或分娩。

提前計劃，以避開不好的空氣、有毒的水和不安全的食物。

告訴避難場所的工作人員您是孕婦。



嬰兒的父母

如果您使用配方奶粉，預留大量乾淨的水。

準備或製作一個育兒背巾，以便帶著嬰兒走很遠的路。

瞭解您孩子的看護人的安全計劃。



看護人

與您的護理接受者創建一項應急計劃。

建立一個不僅只有您自己的支援網路。

幫助您的護理接受者打包所需的物資。

小貼士



與您信任的人溝通——在健康診所、學校、信仰社群、健康支援小組、輔助式居住設施、社會服務機構、獨立居住中心。以下是一些可能有幫助的安全小貼士：

做好準備

有寵物的人



如果可能的話，給寵物準備一個身分標籤和微晶片。

打包食物、水、藥物和免疫證明。

撥打 211 諮詢哪些公共避難場所接受動物。

老年人



在您的錢包中攜帶家人/看護人聯絡資訊。

在您的電話附近張貼家人和緊急電話號碼。

瞭解您的退休社群的應急計劃。

鄉村社區



透過電話樹 (phone tree) 和業餘無線電網路共享警報。

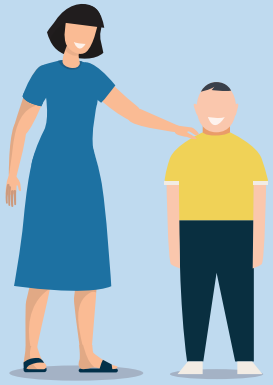
與鄰居會面以討論協作事宜。

提前計劃如何撤離大型動物。



適用於多種情況的

提前計劃



有發育障礙的人士

確定在災難中可以依靠的可信賴的盟友。

利用這個支援網路來共同制定計劃。

練習您的計劃，以幫助您獲得安全感。



有言語/溝通障礙的人士

攜帶關於如何與您溝通的說明卡片。

攜帶通訊裝置、短語卡片或圖像板塊。
瞭解如何更換損壞/丟失的輔助裝置。



有行動和其他身體障礙的人士

與信賴的同盟一同提前計劃交通運輸事宜。

為損壞的坡道/軌道制定計劃。

儘快撤離，讓您有更多時間安全撤離。

小貼士



提前計劃

交通運輸方面的困難



如果您必須撤離，則安排合夥用車。

諮詢自然災害發生後公共交通是否會免費。

瞭解共享乘車服務是否提供前往避難場所的免費搭乘。

英語能力有限的人士



查找可信賴的社群資源以討論安全選項。

讓使用雙語的年輕人與您共享安全措施。

研究您關注的哪個媒體提供緊急情況警報。

新加州人



瞭解應急系統基礎知識，比如撥打211。

向您的社區詢問這裡的災難有何不同。

找到應急情況中政府以外的其他可信賴資源。

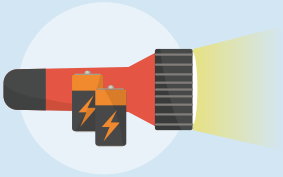


安全小貼士：野火

發生前



紅旗警告意味著
立即準備。



為停電做好計劃。
不要使用蠟燭。



使用大手帕或口
罩來保護肺部。



確認水龍頭可以使用。



清潔排水溝。
清除家附近的灌木叢。

過程中



不要「靜觀其變」。
被告知時就離開！

迅速離開煙
霧區域。



關閉所有門窗。
關閉空調。



打開或拆除窗簾、
百褶簾或百葉窗。



幫寵物準備好撤離。

安全小貼士：洪水



發生前



保持雨水管和排
水溝通暢。



將貴重物品挪
至高樓層。



使用塑料防水布、
沙袋來防止水進入。



保持汽車油箱
至少半滿。



瞭解前往更高處
的逃離路線。

過程中



不要「靜觀其變」。
被告知時就離開！



切勿步行穿越
流動的水。



切勿駕車駛入洪
水淹沒區域。



當心野火過後
的泥石流。



當心地震過後海
岸邊的海嘯。



安全小貼士：地震

發生前



將所有高大的家具固定到墙上。



不要在床、沙發或椅子上方掛任何重物。



下載免費的 MyShake 應用程式以獲取地震警告。



進行地震安全演習。



瞭解何時應當關閉瓦斯、電和水。

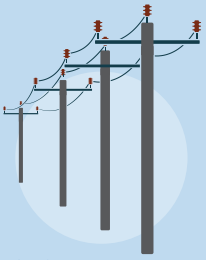
過程中



切勿匆忙跑到外面去。躲在餐桌或辦公桌下方。



躺在床上並用枕頭覆蓋頭部。



若在室外，則遠離任何可能墜落的東西。



靠邊停車，停在遠離建築物和樹木的地方。

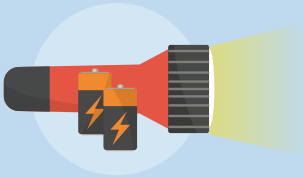


為餘震做好準備。

安全小貼士：停電



發生前



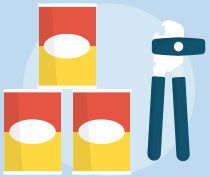
準備好手電筒和燈籠——
不要使用蠟燭。



保持手機電池
充滿電。



保持汽車油箱
至少半滿。

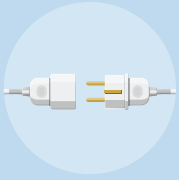


購買不會腐壞且不
需要烹飪的食物。



購買冰塊以在保冷箱中
保存食物或藥物。

過程中



拔掉電器/電子產品的
電源以預防損壞。



留一盞燈插著電源。



保持冰箱和冰櫃關閉。



在室外使用發電機、
野營用爐和烤架。



切勿使用瓦斯
爐來加熱。

預備加利福尼亞

LISTOSCALIFORNIA.ORG

獲取更多資源以做好準備。

LISTOSCALIFORNIA.ORG/GET-PREPARED/#ONLINECOURSE

20 分鐘的互動式線上體驗，教授 5 個災難準備步驟。

Ver. 3_ZH_9/20/22