

圣地亚哥县紧急服务办公室

# 家庭灾难计划和个人生存指南



# 家庭灾难计划和个人生存指南

## I. 准备

### 家庭会议

至少每年一次，与您的家庭举行一次会议，讨论并更新您的灾难应变计划。确定需要什么额外的培训，设备和用品。练习！偶尔演练可以提高反应时间，并帮助避免在实际发生的紧急情况中出现恐慌。

#### A. 知道如何和在哪里关闭公用设施。

主水阀门的位置： \_\_\_\_\_

煤气阀的位置\*： \_\_\_\_\_

扳手的位置： \_\_\_\_\_

车库门手动操作的位置： \_\_\_\_\_

其它公用设施的位置： \_\_\_\_\_

\* 不要关闭燃气，除非您怀疑存在泄漏。

#### B. 在一张单独的纸上，画一个您家的平面图，上面标出逃生门窗，公用设施关闭阀，急救包，应急物资的位置。确保您家中的每个人都熟悉它。当您外出时，向保姆和家里的客人展示这张图。

#### C. 重新集合的位置：确定两个地方，让您和您的家人能在紧急情况下集合。一个就是您的家门口，例如邻居的邮箱，或社区公园，而另一个地方就是在您社区外的地方，以防发生您无法回家的情况。

家庭住址： \_\_\_\_\_

家庭以外的位置： \_\_\_\_\_

#### D. 州外的联系人：家庭成员可以打电话报告自己的位置和状况的另外一个州的联系人的姓名和电话号码。每个人都应该记住这个号码！

姓名： \_\_\_\_\_

地点： \_\_\_\_\_ 电话： ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

#### E. 您孩子的学校的灾难政策是什么？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

您孩子们的医疗知情同意书是完整的和最新的吗？ \_\_\_\_\_

它们在哪里？ \_\_\_\_\_

#### F. 组装一个家庭应急用品工具包。将它存放在一个便于拿到的位置。有关您的家庭应急用品包内应放些什么的详细信息，请参见第七部分(家庭救援部分)。

家庭应急用品包的位置： \_\_\_\_\_

从您开始做好准备！ 

# 家庭灾难计划和个人生存指南

## II. 培训

- A. 了解如何保护自己不被高空坠物，烟雾，火灾，有毒烟雾，等等伤害。
- B. 学习急救/CPR

培训的人员：

姓名：\_\_\_\_\_ 培训到期日：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_ 培训到期日：\_\_\_\_\_

## III. 灾难发生之前

有许多不同种类的灾难，如地震，火灾，水灾，空难，化学品泄漏和爆炸，它们都很少给人警告，可以给他们的受害者带来同样的破坏性。虽然本指南主要是针对地震的准备，您所采取的措施将帮助您的家人准备好应付在您的社区可能会发生的任何类型的灾难。关于如何使您的家庭，学校和商业准备好应对本地灾难，请访问 [www.ReadySanDiego.org](http://www.ReadySanDiego.org)。

- A. 在AlertSanDiego上注册您的手机，互联网协议语音电话 (VoIP)，和电子邮件地址。
- B. 检查您的家。发现潜在的危险和撤离路线。
- C. 将热水器和高大或沉重的家具用螺栓固定到墙上。
- D. 将重的物品移到较低的架子上。
- E. 在柜门上安装夹子，闩锁和其他锁装置。
- F. 在燃气用具上提供强有力的支架和灵活的接头。
- G. 移除或隔离并固定易燃材料。
- H. 审查并练习这个计划。



记录及未记录的固定电话已经注册。注册可以让您更容易收到有关紧急情况的通知。在[www.ReadySanDiego.org](http://www.ReadySanDiego.org)注册既快又简单。

## IV. 地震期间

- A. 如果您是在室内逗留。请远离窗户，书架，高/悬垂的货架。留在坚固的桌子或书桌下面，抓紧。准备好和它一起移动，直到地震停止可以安全换位置以前留在原来的位置。如果没有桌子或书桌可以躲，就把自己抱紧躲在房间内的一个角落。注意下落的，飞行的和滑动的物体，特别小心窗户周围，因为地震可能会粉碎玻璃。

**注意：** 如果您住在建造在A型框架支撑的一个汽车屋，爬到床上或沙发上，保护住头部和脸部。如果汽车屋从支撑框架处滑离了，它们可能会刺穿地板，造成伤害。

- B. 如果在室外，跑到没有建筑物，树木，电线杆，砖或块状材料砌成的墙体和其它可能会下落的物体的一个空旷的区域。
- C. 如果您是在汽车里，停下并留在它里面，直到摇晃结束。避免停在树木和电源线附近，或高架桥或桥梁的上面或下面。
- D. 如果您是在一个多层的建筑里，留在桌子底下，抓紧，或蹲在内墙一角直到震动停止。不要使用电梯撤离。使用楼梯。
- E. 如果您在商店里，留于桌子或任何坚固的物体底下。避免停在任何可能会下落的物体下面。不要朝出口奔跑。仔细选择您的出口。

从您开始做好准备！



# 家庭灾难计划和个人生存指南

## V. 如果您撤离

### A. 随身携带：

- 药品和急救箱
- 手电筒，收音机和电池
- 重要文档和现金
- 毛毯和多余的衣服
- 个人卫生用品
- 您觉得必要的其它物品(如照片，传家宝，珠宝等)

### B. 为宠物安排好。

## VI. 灾难发生后

### A. 立即穿上厚鞋避免踩到玻璃会受伤。

### B. 如果有必要，找到光源，如手电筒。

### C. 检查伤势并实施急救。

### D. 检查火灾和火警危险。

- 从热水器开始，闻是否有煤气(瓦斯，燃气)泄漏。如果您闻到了燃气味，听到嘶嘶声，或怀疑有泄漏，关闭燃气主阀，打开窗户，然后小心离开房子。**不要开灯或关灯。请勿擦火柴。**

**注意：**除非您怀疑存在泄漏，不要关闭燃气。只有煤气公司可以恢复服务。

- 如有必要，关闭主电源断路器或保险丝盒的电气系统。

### E. 检查您的邻居。

### F. 通过电池供电的收音机收听公告。圣地亚哥县的主要紧急警报系统站点有KOGO AM 600。第二个站点是KLSB AM 1360。

### G. 请勿触摸落地的电源线或接触着落地的电源线的物体。不要站在有被击落线附近的水中。

### H. 移除可能会导致人身伤害的下落的碎片。

### I. 评估房屋，屋顶，和烟囱的损坏。

### J. 除非有紧急情况，不要使用手机。只有发生危及生命的紧急情况才拨打9-1-1。拥有一个插入式有线电话，以防出现没有电源但电话线仍在工作的情况。

### K. 对于一般的和更新的灾情信息，请拨打2-1-1。

### L. 为余震做好准备。

### M. 小心打开壁橱和柜子，因为物品可能会下落或物品的位置已经重新换了。

### N. 与公共安全官员合作。

### O. 如果有必要/随时准备好撤离。

### P. 不要去看热闹！

从您开始做好准备！



# 家庭灾难计划和个人生存指南

## VII. 家庭紧急救援用品

该列表包含通常在您家会有的物品。建议将它们放在一起组织好，以便在紧急情况下可以方便地拿到。您的紧急救援用品，应足以维持您，您的家人和宠物**至少72小时**。建议准备两(2)周的处方药和必要的非处方药。

### 基本用品

- 水\*-每人每天最少1加仑
- 非易腐食品\*
- 急救包和手册
- 非电动开罐器
- 非电子式手表或时钟
- 插件式有线电话
- 现金
- 重要文件
- 成人(如扑克牌)和孩子(如蜡笔涂画书)的活动物品
- 为每个家庭成员准备的毯子或睡袋
- 手提式收音机，备用电池
- 处方药和非处方药\*
- 其他必需品，如眼镜，假牙，助听器
- 手电筒，备用电池和灯泡
- 标有“ABC”的多用途灭火器
- 哨子
- 防尘口罩

\*根据有效日期，定期更换食物，水和药物。记住要考虑家庭成员的独特需求：婴幼儿，老年人，残疾人，过敏。避免太咸的食物，因为它们会使您口渴。

### 水提示

最好的办法是在灾难之前将饮用水储存在适当的容器内。如果没有纯净水，水应煮沸1分钟，记住一些水会蒸发。让水再使用前完全凉下来。

### 卫生用品

- 装废品的大塑料垃圾袋，实现卫生和保护的目的
- 湿纸巾
- 洗手液和液体洗涤剂
- 洗发香波
- 牙膏和牙刷
- 女性用品
- 婴幼儿用品
- 卫生纸和纸巾
- 除臭剂

### 烹饪用品

- 可密封的各种尺寸塑料袋
- 纸餐具，塑料餐具，纸巾
- 锅(烹饪用)，至少有两个
- 烧烤或燃气烧烤架；木炭和轻烷或丙烷(只适合户外使用)；Sterno®炉

从您开始做好准备!



# 家庭灾难计划和个人生存指南

## 安全用品

- 刀，刀片，和多功能工具
- 衣服-够每个家庭成员彻底替换  
(最好是长裤和长袖，可以提供保护)
- 给每个成人的厚手套
- 给每个家庭成员的厚鞋

## 宠物用品

- 宠物携带笼
- 食物
- 药品
- 重要文件，例如疫苗接种记录和许可证信息
- 带ID标签和线束或皮带的项圈
- 水
- 卫生用品-如宠物粪便处理箱，等

## 汽车生存套件

- 非易腐食品
- 闪光灯
- 瓶装水
- 急救包和手册
- 灭火器
- 毯子
- 密封的塑料包装袋
- 带电池的手电筒
- 工具和胶管
- 关键药品
- 湿纸巾和纸巾
- 额外的衣服

## VIII. 重要电话号码

**"9-1-1" 只能用于威胁生命的紧急情况**

非紧急消防部门: \_\_\_\_\_

非紧急执法机构: \_\_\_\_\_

主治医生: \_\_\_\_\_

燃气公司: \_\_\_\_\_

电力公司: \_\_\_\_\_

自来水公司: \_\_\_\_\_

州外的联系人: \_\_\_\_\_

毒物控制: **1-800-222-1222** \_\_\_\_\_

其它: \_\_\_\_\_

从您开始做好准备!



# 家庭灾难计划和个人生存指南

## IX. 以一个家庭练习您的计划

- A.** 练习帮助人们在自然灾难发生时-即使是在半夜也不会觉得迷失方向，能更有条理。
- B.** 确保您的家人知道在哪里可以找到灭火器，燃气及水的阀门，和主电源断路器。
- C.** 每年更新您的家庭灾难计划。
  - 确定计划中列出的每一个人的电话号码和个人信息。
  - 打印您家的所有成员的信息的更新副本。
- D.** 在紧急情况下，您应该知道学校的救灾计划。
  - 确定在您自己不能到场时需要什么证明或资料才能将您的孩子交给您的代表。
  - 确保学校知道您当前的联系信息和您授权的可以接送您孩子的那些人。
- E.** 检查应急包的内容。
  - 更改您的手电筒，便携式收音机中的电池；更换备用电池。
  - 补充您的急救箱。更换瓶装水；确保所有食品仍然是可以安全食用的，药物没有过期。

每一位家庭成员都应携带这一重要信息的副本：

紧急联系信息
州外的联系人
姓名： _____
电话： _____
邻近的见面地点： _____
区域外的见面地点： _____
拨打2-1-1了解灾难信息，例如庇护所，封路，受影响的区域， 恢复和救济方案。

紧急联系信息
州外的联系人
姓名： _____
电话： _____
邻近的见面地点： _____
区域外的见面地点： _____
拨打2-1-1了解灾难信息，例如庇护所，封路，受影响的区域， 恢复和救济方案。

紧急联系信息
州外的联系人
姓名： _____
电话： _____
邻近的见面地点： _____
区域外的见面地点： _____
拨打2-1-1了解灾难信息，例如庇护所，封路，受影响的区域， 恢复和救济方案。

紧急联系信息
州外的联系人
姓名： _____
电话： _____
邻近的见面地点： _____
区域外的见面地点： _____
拨打2-1-1了解灾难信息，例如庇护所，封路，受影响的区域， 恢复和救济方案。

从您开始做好准备！



# 家庭灾难计划和个人生存指南

## 注意:

在这本小册子提供的信息被认为是准确的并且在为灾难做准备时具有实用价值,但是,不能保证提供的指导将起到保护作用。

圣地亚哥县,圣地亚哥县紧急服务办公室,统一圣地亚哥县应急服务组织,统一灾难委员会和各组织的人员,员工,和代理,对本文所披露的任何信息、产品或过程准确性、完整性、或实用性,或任何灾难所产生的任何伤害或损害,或发生灾难引起的本文所描述或披露的信息、产品或流程的使用或应用不承担任何法律责任。



准备。计划。时刻了解最新信息。



圣地亚哥县紧急服务办事处

电话: (858) 565-3490

网站: [www.ReadySanDiego.org](http://www.ReadySanDiego.org)

## San Diego County Board of Supervisors

**Greg Cox**  
District 1

**Dianne Jacob**  
District 2

**Kristin Gaspar**  
District 3

**Ron Roberts**  
District 4

**Bill Horn**  
District 5

背景封面-由罗伯特(Robert A. Eplett/Cal-EMA)提供的照片

该文档是在美国国土安全部联邦应急管理局(FEMA)的批准计划司的批准下准备的。本文档中所表达的意见或观点是属于作者的,不一定代表官方立场或美国国土安全部联邦应急管理局(FEMA)的政策。

从您开始做好准备!

