

紅十字預備模式

個人預備行動



www.redcrossbayarea.org

預備您的社區

您願意幫助您的家人、學校、同事和社區做好準備嗎？美國紅十字會灣區分會每天為社區開設各種項目和課程以幫助每個人做好災難預備。

- 紅十字預備模式網上課程：您可以足不出戶學習家庭準備知識。學習網上課程請瀏覽網站 www.redcrossbayarea.org。
- 紅十字預備模式現場訓練：將免費紅十字訓練送到您的工作場所或社區組織。提供英語、西班牙語、粵語、國語、菲律賓語、韓語、日語和越南語授課。同時提供教員培訓項目和自助災難準備課程。
- 急救和心肺復甦法（CPR）課程：參與社區課程，或邀請紅十字會在您的工作場所進行急救和心肺復甦法（CPR）培訓。課程報名請瀏覽網站 www.redcrossbayarea.org。

更多參與

紅十字會依靠灣區民眾的支持完成其使命。歡迎您成為我們的義工或合作夥伴、捐血和向紅十字會捐款。欲瞭解更多信息，請瀏覽我們的網站 www.redcrossbayarea.org 或撥打 1-888-4 HELP BAY。

Photos by Beverly Sanchez



1 (888) 4-HELP-BAY
1 (888) 443-5722

www.redcrossbayarea.org



贊助





預備好了嗎？

如果發生了火災或水災您不能回家怎麼辦？
如果發生重大災難後您和家人朋友失散您該
怎樣重新和他們取得聯繫？您的災難預備箱裡
裝備齊全嗎？您知道地震中如何保護自己嗎？

灣區的每一個人都應當確保自己知道如何應對
大大小小的災難。只有這樣，我們社區的所有
人才能夠保障我們家庭的安全並援助我們的鄰居。

現在就行動起來，做好預備。

預先計劃

預先計劃是確保您的家庭做好災難準備
的第一步。

- 制定通訊計劃：災難發生後，長途電話往往是較便捷的聯繫方式。選定一位區外聯絡人作為聯絡中心，災難後可讓每個人將各自情況報告給這位聯絡人，再由該聯絡人將信息傳達至其他人。讓您的區外聯絡人清楚您的通訊計劃。遇到小型災難，如房屋失火，須預備好本地緊急聯絡人資料。
- 選定災後集合地點：在家附近選擇一個集合地點，以防火災等突發事件。在住宅區之外再選擇一個集合地點，以防在突發事件時您不能回家。另外須了解工作地點、學校或托兒所的緊急疏散地點。
- 選定逃生路線：為您家的每一個房間選擇兩條逃生路線，並清楚您住宅區的疏散路線。
- 寵物災難計劃：準備一份親人、朋友、寄宿設施、獸醫和寵物 旅店的聯絡清單，為您寵物提供臨時的庇護所。
- 將計劃個人化：如果您有特殊需要，請建立鄰居、朋友、親屬的聯繫網絡幫助您應對突發事件。
- 修訂並演習您的計劃。

儲備應急袋

儲備足夠全家人使用三天或以上的物品，包括
寵物、兒童、長者和殘疾人士需要的特殊項目。
在您的家裡、工作地點和汽車內都必須儲備一
個應急袋。

- 不易腐爛的食品：如能量條、罐頭湯或花生醬等食物
- 每人每天一加侖水

- 手電筒（電池驅動式或手搖收音機式）、必要工具和地圖：包括電池、可用來關閉閥門，防止漏煤氣的扳手、罐頭刀、螺絲刀、錘子、鉗子刀、黏貼膠帶和垃圾袋
- 急救箱和藥物
- 衣物和結實的鞋子
- 個人物品和衛生用品：重要文件、衛生用品和慰藉用品如書及玩具
- 現金零錢
- 緊急聯繫人資料

保持最新資訊

了解在災難發生之前、發生時和發生之後如何保護自己。

- 學習如何保護自己：
 - 地震——如在室內，蹲下，躲在堅固傢具下或緊貼室內牆壁和掩護頭部，抓緊傢具直到震動停止。如在室外，盡量遠離建築物和樹木，然後蹲下，掩護，和抓緊。
 - 火災——離開建築物。開門前檢查門板是否已發熱。在煙霧中，俯伏在地上爬行。若被困在室內，到窗口呼救。一旦離開建築物，不要再返回。
 - 水災——立即疏散。轉移至遠離河流、溪流和雨水渠的高地。不要在堤壩附近行駛。如果您的車在水中停滯不前請放棄車輛，爬往高地。
 - 化學泄漏和空傳疾病——原地作庇護。關鎖門窗和冷熱排風扇。在所有外界空氣可能流入的地方放置濕毛巾和用黏貼膠布密封。停留在在地面上方或更高之處。
- 接受急救和心肺復甦法（CPR）訓練：課程報名請瀏覽灣區紅十字會網站 www.redcrossbayarea.org
- 獲得準確信息：在灣區請收聽 1400 AM、740 AM、810 AM 和 88.5 FM。遵從本地官員指示。