紅十字準備模式

個人準備手冊

American Red Cross
Bay Area Chapter

贊助

Pacific Gas and Electric Company®

準備好了嗎？

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，您和家人朋友失散之後，您應該怎樣重新和他們取得聯繫？您的災難應急袋內的儲備物品齊全嗎？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付大大小小的災難。只有這樣，我們社區的所有人才能夠保障我們家庭的安全，並可以協助我們的鄰居。

現在就行動起來，做好準備

目錄

您準備充分嗎？ 3

災難準備的三個步驟，

1.預先計劃 5
制訂通訊計劃 5
決定災後會合地點 6
選定逃生路線 7
寵物準備計劃 7
計劃個人化 8
重溫及操練計劃 9
加固您住的地方 10

2. 準備應急袋 11
個人準備物品清單 11
裝備應急物品 12
安全收藏物品 13

3.保持最新資訊 15
練習地震安全 15
練習海嘯安全 16
練習火災安全 17
練習水災安全 17
練習化學泄漏和空傳疾病安全 17
練習流行性感冒安全 18
練習供水安全 19
接受急救和心肺復甦法訓練 20
在災難發生時獲得確切資訊 20

其他資源 23
藥物清單 23
過敏清單 24
我的重要電話號碼 25
一般資源 25

您預備充分嗎？

通過以下的小測驗，對照美國紅十字會『黎克特制預備級別』，看看您的準備程度有多高。每做到一項準備給自己加一分。

我有預先計劃:

- ☐ 我和家人已選定了兩個在災難發生後會合的地點。
- ☐ 我和家人已選定了一個在區外居住的電話聯絡人。
- ☐ 我和家人已選定了離開居所和社區的逃生路線。

我有一個災難應急袋:

- ☐ 我爲全家人儲備了食物、水和個人用品（至少三天，建議儲備兩星期）。
- ☐ 我有手電筒、電池供電式收音機和後備電池。
- ☐ 我有裝備齊全的急救箱。

我保持資訊：

- ☐ 我知道我居住的地區會發生甚麼的災難，也知道它們對我和家人產生的影響。
- ☐ 我知道在災難中如何透過電池式收音機的頻道保持最新資訊，或在有可能的情況下收看電視、上網、或收聽本地緊急警告系統來取得這等資訊。
- ☐ 我知道如何在發生地震時採取蹲下，掩護，和抓緊的動作，知道在情況需要下採取原地作庇護和安全地撤離，也知道在火災中無法逃離現場時如何發出求救信號。
- ☐ 我具有急救和心肺復甦法證書。

黎克特制準備級別

9.0-10.0 = 防災大師

8.0 = 幾乎無所不備

7.0 = 基礎扎實

1.0-6.0 = 立即行動

第一步: 預先計劃

爲甚麼要預先計劃？

災難隨時都有可能在毫無預警的情況下發生。儘管紅十字會和社區合作伙伴致力幫助受災難影響的民眾，但我們必須知道在災難中，援助即時到達是不可能的。

這對您有著甚麼的啓示呢？這意味著每天生活所須的服務將無法維持，例如：

- 電
- 煤氣
- 水
- 通訊
- 交通
- 醫療服務

預先計劃可以拯救性命、減少焦慮，並可以有餘力幫助本地社區應付災難，和爲災區恢復秩序出一分力。家人、朋友和鄰居通常是災難後首先出現應付災情的人仕。

制訂通訊計劃

由於災難後本地電話線往往不堪重荷，區外聯絡人可以幫助您更迅速地和家人聯繫。這位區外聯絡人將會暫作家人信息往來的中樞，您可以通過該名聯絡人將您的信息傳達至其他家人。

選擇區外聯絡人

1. 所選的聯絡人居住的地點不宜太近，以確保不會受到災情影響。
2. 讓該名區外人仕知道他是你們的聯絡人。
3. 將所有聯絡資料寫在一張緊急聯絡卡上。
4. 將這資料分發給家庭每一成員，並放一副本在災難應急袋內。

快速通訊要訣：

- 災難後電力驅動的家庭式無線電話將無法使用。應備有普通入牆線的電話。
- 投幣電話因爲與總系統相連接，有時會比私人電話更爲可靠。在災難應急袋裡 儲備一些25分硬幣以便使用投幣電話機。
- 如果打電話聽不到撥號音，可耐心等待，以保留您輪候的位置。
- 如果無法使用以上通訊方式，可嘗試電郵和發短訊。
- 將您電話的信箱留言更改，留下您現狀和所在地的信息。家人打電話給您時就可以聽到留言。
- 在手機聯絡目錄內列出緊急聯絡人(ICE) In Case of Emergency 的號碼。
- 如果您的區外聯絡人第一次無法接通，耐心地等一下再試。
- 在美國紅十字會 www.redcross.org 網頁之平安網 (Safe and Well Web) 作出登記。

決定災後會合地點

當居所發生事故、所住社區需要疏散，或者通訊中斷出現時，事先選定一處會合地點是可以節省時間和減少混亂。確保知道您和家人常去的場所，例如學校、工作地方和耆英宿舍的緊急應變方案。

選擇兩處會合地點

1. 遇上突發事件，例如火警，選擇在家居門外集合。
2. 假如你不能立刻回家，或者需要撤離家園，選擇一處社區以外的地點。

第一步: 預先計劃

選定逃生路線

爲您家的每一房間選擇兩條逃生路線，並清楚您住宅區的疏散路線。

如您有特殊需要，可要求本地組織，例如社區救災反應隊、鄰里守望組、當地社區組織或宗教團體來協助您制訂計劃。如果您家中有人需要使用輪椅，可選定多一條輪椅通道。如果您住在公寓裡，可以要求物業管理人員協助選擇逃生出口。另外，亦須及早安排撤離至庇護所的交通工具。

寵物準備計劃

本地和加州衛生安全法規是不允許紅十字會開設的庇護所收容寵物。紅十字會庇護所唯一允許收容的動物是協助殘疾人士的服務動物。在撤離家居時爲寵物尋找寵物收容所將會十分困難，幾近不可能，所以一定要預先計劃。制訂一份親人、朋友、寄宿設施、獸醫和寵物友好旅店的聯絡名單，在緊急情況下可爲您的寵物提供庇護。

寵物準備清單

- ☐ 食物
- ☐ 水
- ☐ 牽狗的皮帶
- ☐ 垃圾箱或塑料袋
- ☐ 寵物名牌
- ☐ 照片
- ☐ 藥物
- ☐ 醫療紀錄
- ☐ 寵物急救箱
- ☐ 收藏寵物的小箱

行內要訣

在寵物應急袋內放一隻小飛盤，既可以當作食盤，又可以用來作玩具。

計劃個人化

確保您和家人在災難中可能出現的特殊需要已包括在計劃之內。

確認特殊需要

1. 建立鄰居、朋友、親屬和護理人員的聯繫網絡，確保他們在發生緊急事件一定會提供照應。

2. 如果您或家人有特殊需要，例如需要使用維持生命的醫療器械，確保您的聯繫網絡中有人知道如何操作該等器械。

3. 將您家中的緊急需要，例如氧氣供應和行動不便等，告知您社區的緊急服務機構和公用事業公司。

4. 準備好如何與緊急救援工作人員溝通，例如預先編寫信息我使用美式手語，我需要手語翻譯專家』，或『我聽不見公用系統的廣播，請寫下來或再說一遍』。

5. 假如居住經常發生地震的地區，晚間可將輪椅輪子鎖緊，並將輪椅移近床邊，確保輪椅不會在地震中移動或者翻倒。

6. 在床邊放置手電筒和哨子（或其他可發聲物品）。

7. 如果您使用輔助說話裝置（例如電子通訊器，或人工喉頭）幫助您發聲交流，請在晚間小心將這裝置放在床邊。

第一步: 預先計劃

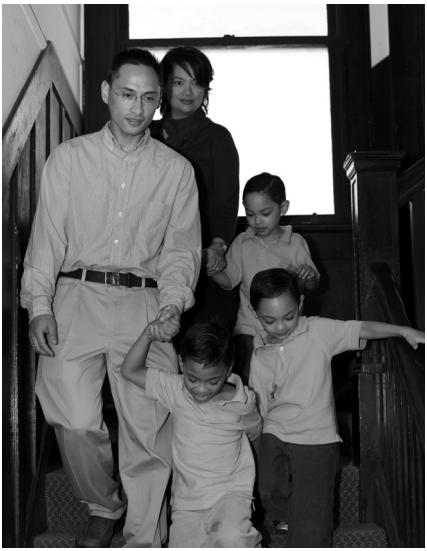
考慮租戶保險

租戶保險支付個人財產因損壞、損毀或失竊而導致的損失。這一保險價格並不昂貴，但它對您很重要，因爲您業主的保險不會支付您個人財產的損失。同時它爲您提供責任保險，包括支付您所租房屋內表面的損壞。

尋求最價廉物美的保險。首先考慮您汽車保險的公司，因爲同一公司多份保險可能帶來優惠。必須了解免賠額和保險的包含項目。

重溫及操練你的計劃

審閱你的計劃，並與家人一起檢討。操練是可以協助您在災難發生時更有效地作出反應，亦可以協助孩子用耳濡目染的方法來熟悉避災的步驟。 每年至少操練一次：到指定地點會合、打電話給區外聯絡人、行走逃生路線。請記住，環境和情況會隨時間改變，因此應當制訂靈活的計劃來應對各種變更。



更新儲備和 快樂演習

提醒自己更換災難應急袋內的食物、水和藥物的最好方法是：每六個月一次，當需要為節省日光而調校鐘點的時候進行更新工作。為兒童增添操練樂趣的方法是在操練撤離計劃之後，在指定的會合地點野餐，食用應急袋內的食物。不過事後不要忘記更新儲備！

加固您住的地方

在您經常起居的地方，例如家居、工作地點進行一次『危機搜查』，檢查一切有可能滑動、翻倒、破碎或引起火警的物品，然後採取行動解決這些問題。解決的過程可能比您想像的簡單很多。

找出危機，制止危險

- 將傢具移離出口位置
- 睡床遠離窗戶
- 將掛畫或書架移離睡床位置
- 將書架的重物由上層移至下層，並用 魔術膠固定易碎物品
- 用皮帶固定沈重傢具和熱水爐
- 將殺蟲劑、清潔產品等易燃物品存在遠離煮食爐的儲物櫃內
- 每六個月檢查一次煙霧探測器和一氧化碳探測器，並更換電池
- 教每位家庭成員學會使用滅火器，並 讓他們知道滅火器放置的地點
- 如果您使用氧氣瓶，請將關閉閥門置於床邊以便災難發生時可迅速作出反應
- 將關閉煤氣總掣的扳手和其他工具放 於易取的地方

和您的公用事業公司討論緊急應對步驟，了解在災難發生後如何及何時關掉水、電、或煤氣總掣或閥門。與家人分享這些資料。祇有懷疑出現泄漏，或當局發出指示的情況下才可以關掉總掣。假如煤氣總掣被關掉，這會需要專業人士才可以重新開啓，其間可能需要等待數星期。

第二步: 儲備應急袋

在地震和其他自然災害中能夠逃生的機會其實是很大的。我們特別要準備的是災難發生後的生存挑戰，尤其是災後的七十二小時，因爲在這段時間人們往往無法獲得日常生活的資源。

可以想像，災難可能將您困在家中，您可能突然接到撤離通知，甚至可能數天後才可以接受庇護所的服務，或食物，食水的供應。

美國紅十字會建議您將基本物品放進急應袋內，以便家人在發生災難後能夠維持兩星期的生活必需。

災難應急袋內有些甚麼?

- ☐ 水：用洗淨的塑膠、玻璃纖維或金屬搪瓷容器儲備至少每人每天一加侖的水。容器應密封，標注日期，貯藏於涼爽陰暗處，並每六個月更新一次。
- ☐ 食物：不易變壞、高蛋白質、無須冷藏、加工、燒煮和摻水的食品，例如能量條、即開即食的罐頭湯，和花生醬
- ☐ 手電筒：包括後備電池
- ☐ 急救箱：包括清毒敷料、繃帶卷、三角巾、無菌紗布片、一卷黏性繃帶、殺菌濕紙巾或消毒洗手液、消毒抹布、 醫用手套、一卷膠帶、消毒藥膏、冰袋、剪刀和鉗子
- ☐ 藥物：包括處方藥和非處方藥；如可能的話向醫生請求配繪額外的處方藥，或者提前預定、儲藏
- ☐ 電池驅動或手搖式發電收音機：包括後備電池
- ☐ 工具：包括在懷疑泄漏時用來關掉煤氣總掣的扳手、罐頭刀、螺絲刀、錘子、鉗子、刀、黏貼膠帶、塑膠布，和垃圾袋

☐ 衣物：替換衣物、結實鞋子、手套和毛毯

☐ 衛生用品：包括衛生紙、尿布、小毛巾、婦女用品、個人衛生用品和漂白劑

☐ 零錢現金：貯存一些現金，因爲停電時自動櫃員機、信用卡和電子收銀臺都將無法運作。儲存一些可以在電話亭使用的25分硬幣

☐ 聯絡資料：儲備一份朋友、親人、醫生的電話號碼和電郵地址清單

☐ 地圖：一份用於尋找替代路線的地圖

☐ 個人物品：眼鏡、重要文件、身分證明、保險文件和慰寂用品，例如玩具和書籍

☐ 其他物品：不要忘記儲存醫療器械，例如拐杖、氧氣瓶和其他寵物、嬰兒、孩童、長者和殘疾人士需要的特殊物品

裝備應急袋

您的災難應急清單上已經列出不少物品了，但它們可能散放在家中的各個角落。您可以收集所有物品，將它們集中儲存於一個容器內。下次光顧超級市場、五金店、野營用品店、一元店或舊貨店時請帶同您的清單，順便選購所需的物品。您無需要一天之內就把所有應急物品買齊，祇需要下定決心，從今天開始收集。

另外，美國紅十字會和其他公司也有現成的各種大小的災難應

第二步: 儲備應急袋

急袋可供購買，爲您的災難準備提供方便。

安全收藏物品

在家居

將足夠全家使用兩星期的物品儲藏於易取的地方。將所有應急物品放在一個結實、便攜的容器內，例如是一個有蓋和有輪子的大垃圾桶、野營背包，或滾輪手提箱。.

在工作地點

在您的工作地點準備一個小型的災難應急袋，以防在災難發生時您被困在工作地點。另外向您的顧主瞭解您工作地點的災難應對方案。

在汽車內 公路或橋梁因事故封鎖而耽誤了您與家人會合，或如果您被困在路上，在汽車內準備一個小型的應急袋可爲您提供補給，直到您到達會合地點或庇護所。

爲特殊需要而將應急袋個人化

如果您使用輪椅或代步車

- 輪椅修理工具，罐裝密封空氣，或後備內胎用於修理漏氣輪胎，除非輪胎有防漏氣功能
- 一雙額外厚手套

如果您使用電動輪椅或代步車

- 後備電池
- 後備輕便手推輪椅

如果您是失明或視覺有障礙人仕

- 可發聲或盲文鐘錶，或大字體鐘錶，後備電池
- 用螢光帶、大字體或盲文標記您的災難應急物品
- 用螢光帶、大字體或盲文標記您的水、電、煤氣開關總掣

如果您是失聰或聽覺有障礙人仕

- 小型及方便攜帶、及由電池驅動的電視機，用於收看美式手語或有字幕的廣播
- 紙和筆
- 手電筒
- 哨子（或其他可發聲的器具）

如果您有語言或發聲障礙

- 電源轉換器，如果您使用筆記電腦與人交流
- 紙和筆
- 印有緊急場合常用關鍵字的字板

如果您有理解上的障礙

- 您需要用來方便您了解，由語言書寫的指示和信息。可將這些信息分解成步驟綱要，這一方式可協助您在災難的混亂環境中記得自己需要做的事情。
- 紙和筆

第三步: 保持最新資訊

甚麼是您社區和鄰居常見的災害？既要考慮自然災害，例如洪水、海嘯和地震，也要顧及人爲災害，例如有毒氣體泄漏和交通意外。想想這些災害會如何影響您的日常生活。

學習如何保護自己

學習如何安全渡過災難和能夠避免或減少傷害，並如何讓您保持冷靜。

練習地震安全

蹲下，掩護，及抓緊

1. 蹲下
2. 躲在堅固傢具下或緊貼室內牆壁
3. 一隻手臂護住頭部
4. 另一隻手抓緊傢具
5. 必要時隨傢具一起移動

- 如果附近沒有堅固傢具，以背靠近內側牆壁，身體蜷縮，護住頭和頸部。
- 如果您坐在輪椅，鎖緊輪椅，護住頭和頸部。
- 如果您睡在床上，不要下床，用被單保護身體避免受到碎片弄傷，用枕頭護住頭和頸部。
- 如果您正在駕駛，安全停到路邊，換到泊車檔，護住頭和頸部。
- 如果您在室外，立即走到空曠地方，遠離建築物、路燈、樹木和輸電線，然後蹲下，掩護、及抓緊直至震動停止。
- 如果您在建築物旁邊，迅速走進室內，然後蹲下、掩護、及抓緊。

練習海嘯安全

轉移至內陸或走向高地

如果您住在沿海地區並感到有強烈地震：

- 假如身處海邊的多層建築物內，可在震動停止後走上更高的樓層。
- 假如您身在船上，盡量遠離岸邊。海洋很少會探測得到海嘯，但卻能在海灣和港口掀起危險的巨浪。
- 收聽官方在電台或電視發出的信息，準備迅速撤離。
- 假如需要協助離離家園，可在門前掛上一條色澤鮮亮的被單或毛巾來發出求救訊號。

練習火災安全

離開火災現場，切勿再返回

- 離開火災現場：盡可能迅速和安全地離開家。
- 開門離開前務必先用手背檢查門把手是否已發熱。如果發熱，應另尋逃生路線。
- 假如煙霧、熱氣或火焰擋住了您的逃生路線，令您無法安全走到室外，可在窗口掛一張被單或毛巾，向消防人員示意您的地點。
- 一旦離開建築物，切勿再返回。
- 走到指定的會合地點。
- 安全走到室外後，用手機或鄰居家的電話向消防部門求救。

練習水災安全

撤離至高地

- 收聽本地電台和電視台的信息和建議。
- 當收到暴洪警報，或當您認爲洪水開始淹至，必須立即撤離。
- 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，它們的建築祗是爲了保護您的安全。
- 假如汽車在迅速漲高的洪水中停滯不前，立即放棄車輛，爬往高地。

練習化學泄漏和空傳疾病安全

原地作庇護

如遇上化學泄漏和空傳疾病，可原地作庇護：

- 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帶密封。
- 有毒氣體一般比空氣重，所以應停留在地面上方或更高之處。

練習流行性感冒安全

預防勝於治療

- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾掩著口鼻；如果沒有紙巾可用臂彎。
- 經常用肥皂和水洗手，尤其是咳嗽和打噴嚏後。含酒精的洗手液同樣有效。
- 不要用手接觸眼、鼻和口部。
- 避免與病人近距離接觸。
- 如果生病便須留在家中，不要上班或上學以減少與他人接觸和傳播病菌。

第三步: 保持最新資訊

練習供水安全

災難發生後，生活用水可能受到污染或失去供應。數天缺乏食水供應將會對生命造成極大威脅。因此必須儲存至少三天、長達兩星期的可攜帶水源，容許全家每人每天一加侖的用水量。

也可以考慮其他緊急水源，例如熱水爐。使用此類水源時，首先關掉熱水爐的煤氣或電力供應，並關閉進水閥門。然後打開水箱底部的排水口，開啓室內的熱水龍頭。不要重開電力或煤氣供應，直到水箱注滿為止。

另一方法是在關掉供水總閥門後通過您家的水管取餘下的水源。首先將家中最高樓層的一個水龍頭打開，讓空氣進入管道，然後從家中最低層的水龍頭取水。

淨水要訣

- **煮滾**：將可用水源煮三至五分鐘，冷卻後即可飲用。將煮過的食水在兩個容器之間來回傾倒可以增加水中氧氣含量，令食水口感更好。

- **消毒**：祗可使用含5.25% 的次氯酸鈉的普通家用漂白劑消毒水源。每加侖加入十六滴漂白劑，攪動後靜置三十分鐘。如果聞不到水裡有些微的漂白劑味道，重加以上劑量，再靜置十五分鐘。

- **蒸餾**：注半鍋水，將一個茶杯固定在鍋蓋把手，將鍋蓋反蓋，此時杯口朝上（注意不要讓杯底接觸水面）。燒水二十分鐘，從鍋蓋流入茶杯的水是蒸餾水，可以安全飲用。

接受急救和心肺復甦法（CPR）訓練

災難發生時，緊急部門通常超負荷工作，他們應對緊急求救電話的速度也相應地減緩。美國紅十字會建議每一家庭至少有一位成員獲取急救和心肺復甦法（CPR）證書，在危急時刻可以拯救生命。如果您有興趣參與社區課程、工作場所課程、網絡課程或成為專業拯救人員，美國紅十字會和其他機構可為您提供專業訓練，使您掌握救生技能。

在災難發生時獲取確切資訊

- 電台 (灣區居民請收聽1400 AM，740 AM或88.5 FM)
- 電視
- 互聯網絡
- 本地緊急警報系統
- 通告
- 電話和短訊
- 人傳人

災難發生後的行動

檢查傷勢

首先檢查自己是否受傷，然後根據個人急救訓練的水平來協助他人。祇有在有生命危險的情況下才致電緊急部門。

收聽電台廣播

遵循當局指示，按指令撤離，穿著保護性的衣物和結實的鞋子。

檢查您的住所

用手電筒檢查火苗、火災危險、煤氣泄漏、化學物品泄漏、碎玻璃或其他破碎物件。除非接到當局通知，不要隨便關掉水電總掣。除非您懷疑煤氣泄漏，或聞到有煤氣味道，否則切勿隨便關掉煤氣總掣。看到鬆動、下垂的電線即向電力公司或消防部門報告。不要進入受毀建築物，聞到煤氣或其他化學物品異味應立即離開。在當局認定您家居安全之前，不要回家。

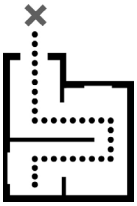
將計劃付諸實踐

保護孩子、寵物和家人。給區外聯絡人打電話。之後不要再撥電話，以防緊急電話打來。探訪鄰居並協助長者和殘疾人士。

我的個人準備行動計劃

感謝您完成紅十字準備模式訓練，以領導社區的災難準備行動。

我們要求您將您所學的知識付諸實踐，給自己制定一份時間表來完成以下步驟。這些步驟可能比您想像的簡單。制定計劃也許可以在飯桌閒聊中完成。您可以在這週末開始收集現成的物品，建立應急袋。隨後數星期陸續完成每一項，到災難來臨時您就會有充份的準備了。



預先計劃：___/___/___

儲備應急袋：___/___/___

保持最新資訊：___/___/___

藥物

藥物	劑量和頻率	作用	開處方者

過敏

過敏	藥店/處方藥方

重要信息

我的重要電話號碼	
警務處	
消防局	
救護車	
醫生	
獸醫/寵物收容所	
中毒監控中心	1-800-222-1222
本地緊急聯絡人姓名和電話	
外地聯絡人姓名和電話	
家居附近的會合地點	
社區以外的會合地點	
工作地點撤離站	
學校、托兒所撤離站	

其他資源

美國紅十字會灣區分會
www.redcrossbayarea.org · 1-888-4-HELP-BAY

灣區聯合金庫 211
www.211.org · 211 from any Bay Area phone

國土安全部
www.ready.gov · 1-800-480-2520

聯邦緊急管理局 (FEMA)
www.fema.gov · 1-800-621-FEMA

國家海洋及大氣總署 (NOAA)
www.noaa.gov · (301) 713-4000

美國地質堪察局
www.usgs.gov · (650) 853-8300

災難準備網
www.prepare.org

American Red Cross
Bay Area Chapter

預備你的社區

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.redcrossbayareachinese.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、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以完成其使命。歡迎您成為我們的義工或合作伙伴、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.redcrossbayareachinese.org 或撥打1-888-4-HELP-BAY

從商業角度來說，有些重大事情是不可以忽略的，例如發生緊急事故時的應變計劃。所以我們設計了首套同類型的項目來協助商業繼續經營，或保持你的非牟利團體或學校繼續運行。

免費，容易，而且需要。

redcrossbayareachinese.org

Red Cross
Ready Rating™
Program

American
Red Cross
Bay Area Chapter