

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



做好 COVID-19 期间的应灾准备

我们在积极应对 2019 冠状病毒病（COVID-19）大流行的同时也在度过一个充满挑战的时期。COVID-19 很有可能将与我们长期共处，我们也因此必须采取与以往有些不同的措施，为其它可影响我们的社区的灾害做准备。大家在这段时间可能很难去想这个问题，但飓风、野火等其它灾害依然可突然降临。

知道哪些危害可影响您的社区并且了解在各种危害发生之前、期间和之后做些什么，将有助于确保您的安全，增强您的适应能力，以使您可快速恢复或“复原”。您可采取一些准备措施，预防自己在受灾期间感染 COVID-19。您可借助这份指南制定计划。

我可能面临哪些灾害？

一些灾害，例如洪水和家庭火灾，可发生在任何地方。而另一些灾害—地震、飓风等在特定区域更常见。如要了解您当地的风险：

- 使用[红十字会互动地图](#)，确定很可能在您的地区发生的灾害。您可通过阅读[Red Cross Emergency Library（红十字会应急图书馆）](#)的资料，熟悉您可为确保安全采取的措施。下载免费的[Red Cross Emergency App（红十字会紧急情况应用软件）](#)，获取安全建议（在应用软件商店内搜索“American Red Cross”）。
- 了解您的社区针对各种灾害的应急计划，确定这些计划是否有因 COVID-19 被修改。找到州、当地和部落[政府和机构](#)的联系信息，并找到[州应急管理机构](#)的联系信息。

我在疾病大流行期间如何满足自己在受灾时的基本需求？

灾害可带来突发挑战，例如切断供电、堵住道路、中断应急服务，致使商店和药店长时间关门。而 COVID-19 使这个问题更加复杂。现在就做好准备，不仅使您具备关键技能，还可满足自己的基本需求。

- **学习急救和心肺复苏（CPR）等救生技能。**红十字会有一种可供大家学习这些技能的[在线课程](#)。除此之外，也可下载免费的[First Aid App（急救应用软件）](#)（在应用软件商店内搜索“American Red Cross”）。
- **准备并装好两套应急用品盒和一个月的处方药物供应量。**从这份[基本用品清单](#)做起。定制您的用品盒，以使其满足您的需求。包含消毒剂以及肥皂、手部消毒液等卫生用品，以预防 COVID-19。有些用品可能很难获得，可用情况在发生灾害时会更糟糕，因此最好现在就开始收集用品。
 - **待在家里用品包（两周的应急用品）：**包含您至少待在家里两周所需的所有物品，例如食物、水、家庭清洁和消毒用品、肥皂、用纸和个人卫生用品。
 - **疏散用品包（装在“拿起就走包”内的三天的用品）：**您的第二个用品包应该比较轻便，较小号版本，您可在必须尽快离开家时随身携带。包含您需要独自生活三天所需的所有东西—食物、水、个人卫生用品，以及您可在路上使用的清洁和消毒用品（纸巾、酒精含量为 60% 的手部消毒液和消毒湿巾）。确保您有家中可安全佩戴口罩的每个人准备口罩、围巾等[布制面罩](#)。佩戴布制面罩并不是保持身体距离的替代方式。继续在公共场所保持您自己和他人之间有 6 英尺的距离。2 岁以下的幼儿、有呼吸困难的人，或者在没有帮助的情况下无法取下面罩的人均不宜佩戴布制面罩。
 - **一个月的处方药物供应，以及止咳药、退烧药等非处方药，医疗用品和设备。**将这些用品收在一起，单独存放在一个盒子内，方便您在必须疏散时带走。

我如何在疾病大流行期间制定应灾计划？

针对各种类型的灾害计划好您在之前、期间和之后要做什么。不同紧急情况要求人们为确保安全采取不同的行动。

- 阅读 [Red Cross Emergency Library \(红十字会应急图书馆\)](#) 的资料，获取安全清单和信息。
- 下载免费的 [Red Cross Emergency App \(红十字会紧急情况应用软件\)](#)，获取安全建议、恶劣天气警告等信息。
- 在 CDC 的网站 [cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](#) 和红十字会的网站 [redcross.org/coronavirus](#) 上获取有关如何帮助您自己和亲人预防 COVID-19 的准确信息。

确保您可以快速了解危害情况。

可获得天气警告和社区通知。确保您即使在断电时也可收到官方通知。总是遵从您当地州和地方权威的指示。

- 注册接收您的社区可能提供的免费紧急情况警告。考虑购买装电池的收音机或下载免费的 [Red Cross Emergency App \(红十字会紧急情况应用软件\)](#)。
- 知道会收到的通知类型，并且在您收到通知时知道做什么。例如，“警戒 (watch)” 表示您应该做好采取行动的准备；“警告 (warning)” 表示您应该立即采取行动。
- 了解灾害的自然警示征兆—您可能不是总能收到官方警报。
- 您应采取的行动、可用资源和设施可能由于 COVID-19 受到影响，您也因此应该了解当地州和地方公共卫生权威提供的最新建议和限制。

是去是留？一些灾害要求您就地避难以确保安全。另一些灾害要求您去其它地方以确保安全。如果您需要去其它地方，仔细想想这些问题：

- 我将去哪里？
- 我将如何去那里？
- 我将待在哪里？
- 我将如何帮助预防自己感染 COVID-19？
- 我将带些什么东西？

例如，在发生**飓风**或**野火**时，您可能需要尽快离开家，前往位于受影响区域以外的安全之处。如果权威机构建议您疏散，则应做好立即拿起疏散用品包离开的准备（装有应急用品的“拿起就走包”）。

- 如果您将在离开时需要帮助，或者如果您需要与他人分享交通工具，现在就做好计划。
- 询问住在您所在区域以外的朋友或亲戚，看您是否能够待在他们那里。查看并了解他们是否有 COVID-19 症状，或者他们家中是否住着患上严重疾病的风险较高的人。如果他们有症状或家中住着风险较高的人，另作安排。联系酒店、旅馆和野营地，看这些地方是否开门。了解您当地的应急管理机构是否有修改其避难计划。
- 如果您必须疏散，为您将去哪里（亲戚、朋友）定好计划，借助紧急情况应用软件或当地应急管理官员发出的讯息，了解您的社区有哪些可用的避难资源。

如果我与家人分散，我将如何与他们重新取得联系？

制定在通信网络中断时与亲人重新取得联系的计划。准备好备用电池，以为您的手机充电。

- 为家中的各位成员填写[联系卡](#)，并确保他们随身携带联系卡。
- 最好是发短信。在电话打不通时可能可以发出短信。
- 指定一名外地联系人，其可帮助您家重新联系。与住在受影响区域之外的人取得联系可能更容易。
- 计划好会面地点，您可在可安全前往那里时与家人重新联系：
 - 在一个具体地点，在发生家庭火灾时与您家有一定的安全距离。
 - 在您的小区之外，以防您无法返回家中或必须疏散。
- 熟悉 [American Red Cross Safe & Well \(美国红十字会安全健康\) 网站](#) 上的内容，以防您在重新联系时需要帮助。

我要使自己能尽快恢复需要哪些重要文件？

有重要文件在手会帮助您在灾害后立即开始恢复生活。保管好个人、财务、保险、医疗等记录。重要文件包括：

- 出生证明、护照、社会保障卡
- 亲人的近期数码照片，每隔六个月更新一次，特别是儿童
- 保险单、房产证、抵押贷款、租约和贷款文件
- 药物、过敏和医疗设备的清单。
- 您可能希望包含在保险索赔中的贵重物品的照片

如需了解有关灾害财务规划的详情，参阅 [Disasters and Financial Planning \(灾害和财务规划\)](#) 以及 [Emergency Financial First Aid Kit \(应急财务急救箱\)](#)。