

红十字会准备应对



准备应急包。制定计划。获取信息。

为可能发生的灾难和其他危机做好准备十分重要。自然灾害和人为灾害可能随时随地突然发生。下述三项行动适用于每个人，可能有助于扭转情况.....准备应急包。制定计划。获取信息。

红十字会准备应对核对清单

- 我了解所在社区最可能发生的危机或灾难。
 - 我已制定家庭灾难计划并进行演练。
 - 我已准备应急包。
- 家中至少有一名成员接受过
 - 心肺复苏术 (CPR)/自动体外除颤器 (AED) 使用训练。
 - 我已采取行动来帮助所在社区做好准备。



准备应急包。

至少准备下列基本物资。

将物资放入易于携带的应急包，以便在家使用或必须撤离时随身携带。

- 水：每人每天一加仑（撤离：3天的量；居家：2周的量）
- 食物：不易腐坏，容易准备的食物（撤离：3天的量；居家：2周的量）
- 手电筒
- 电池供电或手动曲柄收音机（可能的话，准备国家海洋和大气管理局 (NOAA) 天气收音机）
- 额外电池
- 急救包
- 药品（7天药量）和医疗用品
- 药品
- 清洁和个人卫生用品
- 个人文件的副本（药物列表和相关医疗信息、地址证明、房屋契约/租约、护照、出生证明和保单）
- 亲朋好友电子版近照，每6个月更新一次，尤其是孩子的照片
- 手机和充电器
- 家人和紧急联络人信息
- 额外现金
- 急救毯
- 所在地区的地图

考虑所有家庭成员的需求，往应急包中添加物资。有助于满足其他需求的建议物品：

- 医疗用品（备有额外电池的助听器、眼镜、隐形眼镜、注射器、拐杖）
- 婴儿用品（奶瓶、配方奶粉、婴儿食品和尿布）
- 儿童游戏和活动
- 宠物用品（项圈、皮带、ID、食品、携行箱、碗）
- 双向无线对讲机
- 额外的汽车钥匙和房屋钥匙
- 手动开罐器

根据所在地区的常见灾难类型，在家中或应急包中备好其他物资：

- 口哨
- N95 或外科口罩
- 火柴
- 雨具
- 毛巾
- 工作手套
- 用于保护房屋的工具/用品
- 加固房屋所需的工具/物资
- 塑料布
- 胶带
- 剪刀
- 家用液体漂白剂
- 娱乐用品
- 毯子或睡袋
- 防晒霜
- 驱虫剂



制定计划。

- 与家人或家庭成员会面。
- 讨论如何做好准备和应对在生活、学习、工作和娱乐场所中最可能发生的危机。
- 明确每个家庭成员的责任，计划以团队的形式共同合作。
- 如有家庭成员参军或经常出差，请就他们不在身边的情况制定应对计划。
- 若您或家庭成员有通行或功能需求，包括残障，在适当情况下，请考虑与家人、照料服务提供商和护理员一起提前制定完备的撤离计划。完成对危机或灾难期间及其后功能能力和可能需求的个人评估，并建立个人支持网络来提供协助。

为危机中家人分离做好计划

- 选择两个会合点——
 1. 一个就在家的外面，以防突发情况，比如火灾。
 2. 一个应在所在街区之外，以防无法返回家中或被要求撤离。

为使用辅助移动设备考虑任何可能遭遇的交通困难。

- 选择一个外地紧急联络人。如果本地电话线过载或服务中断，发送简讯或拨打长途电话可能更容易。每个人都应记住紧急联络人信息，以书面形式记录，或将其输入手机。
- 确定其他通信方式（电邮、简讯、电话、邮寄、通过第三方等）。

为需要撤离的情况做好准备

- 确定前往何处及相关路线。您可选择前往酒店或汽车旅馆，与朋友或亲戚一起待在安全地点，或在必要时前往撤离庇护所。



下载[红十字会危机应用程序](#)，或访问 [redcross.org](#) 并搜索危机应用程序。

该应用程序提供有关如何做好准备和应对灾难的专家建议，并且包含注明已开放红十字会庇护所的地图。

- 如果无法前往首选地点，至少有一个备选地点。
- 每年两次演练从家中撤离。请驾车通行规划撤离路线，并在地图上绘制替代路线，以防道路无法通行。确保所有家庭成员清楚疏散路线、替代路线、主要和替代会合目的地。
- 提前为宠物做好准备。在手机上保存一份列明撤离路线沿线的“允许动物进入的”汽车旅馆/酒店和动物收容所的清单。



获取信息

了解所在地区可能发生的灾难或危机。

该等事件可能仅影响您和家人，如家庭火灾或医疗危机，也可能影响整个社区，如地震或洪水。

向家人报平安

请向亲人介绍[美国红十字会安全与健康网站](#)，或搜索安全与健康 (safe and well)，通过 [redcross.org](#) 获取相关信息。基于互联网的工具应整合至紧急通信计划中。受灾地区的人们可以将自己登记为“安全和健康”，而知道该人士电话号码或地址的有关家人和朋友可搜索该等自行登记者发布的讯息。如果您无法上网，请致电 **1-800-RED CROSS** 为自己和家人登记。

- 确定灾难期间地方当局将如何通知您，以及如何获取信息，无论是通过当地电台，电视，还是 NOAA 气象广播电台或频道。
- 了解不同天气警报（例如“警戒”和“预警”）之间的区别，以及应分别采取哪些措施。
- 了解旅行地或近期迁居地可能发生的灾难期间应采取的保护措施。例如，若旅行地为地震多发且陌生的地方，请确保您了解发生地震时应采取的保护措施。
- 当发生重大灾难时，您的社区会在瞬间发生变化。亲人可能受害，应急响应可能出现延迟。确保家中至少有一个成员接受过急救和 CPR 的训练，知道如何使用自动体外除颤器 (AED)。此训练在许多紧急情况下很有用。
- 与家人、家庭和邻居分享所学知识，鼓励他们了解相关信息。

所有家庭成员的紧急联络人卡

紧急联络人卡	
姓名： _____	
电话： _____	
家庭地址： _____	

紧急情况下可向其致电或发简讯的人士	

请点选[此处](#)在线获取卡片，或访问 [redcross.org](#)，并搜索紧急联络人。

- 为每个家庭成员打印一张卡。
- 写下每个家庭成员的联络信息，例如工作、学校和手机号码。
- 为孩子制作卡片时，请确保亲戚的联络信息包含熟悉的名称（（外）祖母、阿姨等）及真实姓名。
- 折叠该卡，使其适合放入口袋、钱夹或钱包。
- 随身携带该卡，以便在发生灾难或其他危机时使用。