

準備應急包。制定計劃。獲取資訊。

為可能發生的災難和其他危機做好準備十分重要。自然災害和人為災害可能隨時隨地突然發生。下述三項行動適用於每個人，可能有助於扭轉情況.....準備應急包。制定計劃。獲取資訊。

紅十字會準備應對核對清單

- 我瞭解所在社區最可能發生的危機或災難。
 - 我已制定家庭災難計劃並進行演練。
 - 我已準備應急包。
- 家中至少有一名成員接受過
 - 心肺復蘇術 (CPR)/自動體外除顫器 (AED) 使用訓練。
 - 我已採取行動來幫助所在社區做好準備。



準備應急包。

至少準備下列基本物資。

將物資放入易於攜帶的應急包，以便在家使用或必須撤離時隨身攜帶。

- 水：每人每天一加侖（撤離：3 天的量；居家：2 週的量）
- 食物：不易腐壞，容易準備的食品（撤離：3 天的量；居家：2 週的量）
- 手電筒
- 電池供電或手動曲柄收音機（可能的話，準備國家海洋和大氣管理局 (NOAA) 天氣收音機）
- 額外電池
- 急救包
- 藥品（7 天藥量）和醫療用品
- 清潔和個人衛生用品
- 個人文件的副本（藥物清單和相關醫療資訊、地址證明、房屋契約/租約、護照、出生證明和保單）
- 親朋好友電子版近照，每 6 個月更新一次，尤其是孩子的照片
- 手機和充電器
- 家人和緊急聯絡人資訊
- 額外現金
- 急救毯
- 所在地區的地圖

考慮所有家庭成員的需求，往應急包中添加物資。有助於滿足其他需求的建議物品：

- 醫療用品（備有額外電池的助聽器、眼鏡、隱形眼鏡、注射器、拐杖）
- 嬰兒用品（奶瓶、配方奶粉、嬰兒食品和尿布）
- 兒童遊戲和活動
- 寵物用品（項圈、皮帶、ID、食品、攜行箱、碗）
- 雙向無線對講機
- 額外的汽車鑰匙和房屋鑰匙
- 手動開罐器

根據所在地區的常見災難類型，在家中或應急包中備好其他物資：

- 口哨
- N95 或外科口罩
- 火柴
- 雨具
- 毛巾
- 工作手套
- 用於保護房屋的工具/用品
- 加固房屋所需的工具/物資
- 塑膠布
- 膠帶
- 剪刀
- 家用液體漂白劑
- 娛樂用品
- 毯子或睡袋
- 防曬霜
- 驅蟲劑



制定計劃。

- 與家人或家庭成員會面。
- 討論如何做好準備和應對在生活、學習、工作和娛樂場所中最可能發生的危機。
- 明確每個家庭成員的責任，計劃以團隊的形式共同合作。
- 如有家庭成員參軍或經常出差，請就他們不在身邊的情況制定應對計劃。
- 若您或家庭成員有通行或功能需求，包括殘障，在適當情況下，請考慮與家人、照料服務提供者和護理員一起提前制定完備的撤離計劃。完成對危機或災難期間及其後功能能力和可能需求的個人評估，並建立個人支援網路來提供協助。

為危機中家人分離做好計劃

- 選擇兩個會合點——
 1. 一個就在家的外面，以防突發情況，比如火災。
 2. 一個應在所在街區之外，以防無法返回家中或被要求撤離。

為使用輔助移動設備考慮任何可能遭遇的交通困難。

- 選擇一個外地緊急聯絡人。如果本地電話線過載或服務中斷，發送簡訊或撥打長途電話可能更容易。每個人都應記住緊急聯絡人資訊，以書面形式記錄，或將其輸入手機。
- 確定其他通信方式（電郵、簡訊、電話、郵寄、透過第三方等）。

為需要撤離的情況做好計劃

- 確定前往何處及相關路線。您可選擇前往酒店或汽車旅館，與朋友或親戚一起待在安全地點，或在必要時前往撤離庇護所。



下載[紅十字會危機應用程式](#)，或造訪 [redcross.org](#) 並搜索危機應用程式。

該應用程式提供有關如何做好準備和應對災難的專家建議，並且包含註明已開放紅十字會庇護所的地圖。

- 如果無法前往首選地點，至少有一個備選地點。
- 每年兩次演練從家中撤離。請駕車通行規劃撤離路線，並在地圖上繪製替代路線，以防道路無法通行。確保所有家庭成員清楚疏散路線、替代路線、主要和替代會合目的地。
- 提前為寵物做好計劃。在手機上保存一份列明撤離路線沿線的「允許動物進入的」汽車旅館/酒店和動物收容所的清單。

獲取資訊

瞭解所在地區可能發生的災難或危機。

該等事件可能僅影響您和家人，如家庭火災或醫療危機，也可能影響整個社區，如地震或洪水。

向家人報平安

請向親人介紹 [美國紅十字會安全與健康網站](#)，或搜索安全與健康 (safe and well)，透過 [redcross.org](#) 獲取相關資訊。基於國際網路的工具應整合至緊急通信計劃中。受災地區的人們可以將自己登記為「安全和健康」，而知道該人士電話號碼或地址的有關家人和朋友可搜索該等自行登記者發布的訊息。如果您無法上網，請致電 **1-800-RED CROSS** 為自己和家人登記。

- 確定災難期間地方當局將如何通知您，以及如何獲取資訊，無論是透過當地電臺，電視，還是 NOAA 氣象廣播電臺或頻道。
- 瞭解不同天氣警報（例如「警戒」和「預警」）之間的區別，以及應分別採取哪些措施。
- 瞭解旅行地或近期遷居地可能發生的災難期間應採取的保護措施。例如，若旅行地為地震多發且陌生的地方，請確保您瞭解發生地震時應採取的保護措施。
- 當發生重大災難時，您的社區會在瞬間發生變化。親人可能受害，應急響應可能出現延遲。確保家中至少有一個成員接受過急救和 CPR 的訓練，知道如何使用自動體外除顫器 (AED)。此訓練在許多緊急情況下很有用。
- 與家人、家庭和鄰居分享所學知識，鼓勵他們瞭解相關資訊。

所有家庭成員的緊急聯絡人卡

緊急聯絡人卡	緊急情況下可向其致電或發簡訊的人士
姓名： _____ 電話： _____ 家庭地址： _____	_____ _____ _____ _____

請點選[此處](#)線上獲取卡片，或造訪 [redcross.org](#)，並搜索緊急聯絡人。

- 為每個家庭成員列印一張卡。
- 寫下每個家庭成員的聯絡資訊，例如工作、學校和手機號碼。
- 為孩子製作卡片時，請確保親戚的聯絡資訊包含熟悉的名稱（（外）祖母、阿姨等）及真實姓名。
- 摺疊該卡，使其適合放入口袋、錢夾或錢包。
- 隨身攜帶該卡，以便在發生災難或其他危機時使用。