

# 颶風

## 做好準備清單

颶風和熱帶風暴是在溫熱水域上方形成的旋轉風暴。這些風暴帶來強風、大雨、風暴潮（水位上漲）、洪水和龍捲風。氣候變化已經導致颶風的強度較快增加，帶來更大的降雨。颶風期間最常見的致死原因是溺水。這些風暴非常危險，並且可以破壞遠離海岸的內陸地方。但我們可以採取做好準備的措施。現在就做準備，保護好您自己、您的親人和您的家。



## 應該做什麼：之前

### 制定確保安全的計劃

決定可幫助您抵禦強風和洪水的最佳保護。



#### 如果建議疏散，則立即疏散

- 您可能需要儘快離開您的家、前往安全的方。
- 知道您將去哪裡，您如何到達那裡，以及您將待在哪裡。
- 如果您將在離開時需要幫助，或者使用公共交通工具，提前做好計劃。
- 活動、預製房屋、拖車房和旅居車（RV）在發生強風事件時是不安全的。通過為疏散到安全地點做好準備，提前做好計劃。



### 計劃好安全避難

- 做好長時間生活在沒有電、水、燃氣、電話和互聯網的條件下的準備。
- 演練前往指定的安全強風避難所。可提供良好保護的次選是不大可能發生洪水的牢固建築內位於最底層且無窗的小房間。
- 請注意，洪水可能很快發生。有在水災到達您那裡之前快速疏散的計劃。
- 建立個人支持團隊，該團隊由您可能幫助之人以及可以協助您的人組成。



### 做好保持聯繫的計劃

- 註冊接收您當地政府提供的免費緊急情況警報。
  - 做好監測當地天氣和新聞的計劃。
  - 準備好備用電池或有辦法為您的手機充電。
  - 在停電期間有裝電池的收音機。
  - 理解您可能收到的警報類型，並且有在您收到它們時採取應對措施的計劃。
- 警報是指**做好準備!**

-警報是指**採取行動!**

-您可能收到的警報包括：颶風警戒和警告、熱帶風暴警戒和警告、極風警告、風暴潮警戒和警告、驟發洪水警戒和警告、洪水警戒和警告。



### 學習應急技能

- 學習急救和心肺復蘇（CPR）。
- 做好生活在沒有電的條件下的準備。公用事業可能處於離線狀態。做好生活在沒有電、燃氣和水的條件下的準備。為您的電力需求做好計劃，包括手機和醫療設備。與您的醫生交談。計劃好備用電源。



### 收集應急用品

- 收集食物、水和藥物。商店和藥店可能會關門。整理好用品，將它們裝入隨身帶走包和待在家中包。
- 隨身帶走包：至少有三天的用品，您可以隨身攜帶。包括您的設備（手機、CPAP、輪椅等）的備用電池和充電器
  - 待在家中包：至少有兩個星期的用品。
  - 在防兒童開啟容器中裝好1個月的藥物供給，準備好醫療用品或設備。
  - 妥善保管個人、財務和醫療記錄，確保它們方便獲取（紙質版或有安全備份）。您可考慮在一張小卡片上寫下您的藥物和劑量的清單，將其隨身攜帶。



### 保護您的家風

- 固定好戶外用品或將其放入屋內，例如草坪傢俱和垃圾桶，這些用品可能被強風卷起、傷到人。
- 固定好不可安全放入屋內的物品，例如燃氣烤架和丙烷氣罐。
- 修剪或移除離您家很近、會倒在房屋上的樹。
- 用固定防風雨百葉窗或片材保護窗戶。



## 保護您的家 洪水

- 清理雨水道、雨水槽和落水管。
- 貯備保護材料，例如塑膠板和沙袋。

- 考慮安裝有備用電池的污水泵。
- 考慮置高加熱系統、熱水器和配電盤。
- 與您的保險公司審閱保險保單。

## 應該做什麼：期間



### 如果當地權威機構建議您疏散，立即離開。

- 帶上您的隨身帶走包。
- 遵從疏散路線撤離，不要嘗試走捷徑，因為這些路線可能被堵住了。
- 聯繫當地的官員，瞭解避難地點。下載紅十字會 Emergency App，以找到您附近的避難所。



### 決定可幫助您抵禦強風和洪水的最佳保護。

- 發生強風時在指定的風暴避難所或內部房間尋求避難。
- 遠離玻璃門窗。
- 在洪水開始前轉移到高地。

**永遠不要在洪水中行走、游泳或開車。  
記住掉頭！不要溺水！**

## 應該做什麼：之後



### 確保安全

- 等到官員表示可安全回家時再回家。
- 遠離受損或掉落的電線、電線杆和墜落的電線。它們可以導致您觸電。
- 不要觸摸洪水，因為其可能含有可以導致您生病的污水、細菌和化學物質。
- 在沒有電時使用手電筒或裝電池的提燈，以降低火災風險。
- 知道一氧化碳中毒。預防一氧化碳中毒。永遠都不應該在家中、地下室、車庫、帳篷或露營車內使用汽油、丙烷、天然氣或燒炭設備 — 甚至不要在室外敞開的窗戶附近使用這些設備。一氧化碳看不見、聞不著，但它很快導致您死亡。如果您開始感覺不舒服、暈眩或虛弱，**立即呼吸新鮮空氣 — 不要延遲。**

- 颶風和洪水可導致飲用水不安全。監測您當地的衛生部門，瞭解關於飲用水安全性的資訊。



### 安全清掃

- 佩戴恰當的防護設備，包括手套、護目鏡和靴子。
- 清潔和消毒所有浸濕的物品。
- 在清掃比較重的雜物時，與夥伴合作。
- 確保您在使用電鋸等設備前接受正確的培訓。
- 心臟病是颶風後死亡的主要原因。注意過度勞累。
- 清掃是一項大工程。多休息，照顧好您自己。



### 保持健康

- **當不確定時，不要保留！** 丟棄浸濕或不涼的食物。
- 詢問您的醫療保健提供者或醫生冷藏藥物的具體資訊。



### 照顧好您自己

- 經常感覺糟糕、壓力大或焦慮是正常的。
- 健康飲食、充足睡眠，以幫助您應對壓力。
- 您可以在需要與他人交談時聯繫免費的災害困擾幫助熱線。撥打或發送短信至**1-800-985-5990**。

Prepare so you can protect. | 如需更多資訊，訪問 [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare) | 下載 Emergency App

