

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## 如何防備熱帶氣旋（熱帶風暴/颶風/颱風）

### 什麼是熱帶氣旋？

熱帶氣旋是一個不斷旋轉的、由在溫熱水域上方形成的雲團和雷暴按一定方式組成的系統的總稱。熱帶氣旋按其持續風速被分為以下幾個等級：

- **熱帶低壓**：最大持續風速為38 mph 或以下
- **熱帶風暴**：最大持續風速為39 mph 到73 mph
- **颶風或颱風**：最大持續風速可達74 mph 或更高（在北大西洋、加勒比海、墨西哥灣、北太平洋中東部一般使用「颶風」這個詞；而在西北太平洋一般使用「颱風」這個詞。
- **重大颶風**：最大持續風速可達111 mph 或更高（在薩菲爾-辛普森颶風等級上為3、4或5級，該等級系統根據颶風的持續風速劃分颶風等級，從而估計風力可能造成的財產損害。這個等級系統不包含水災和風暴潮的影響）。

知道哪些危害影響您的社區並且瞭解在各種危害發生之前、期間和之後做些什麼，將有助於確保您的安全，增強您的適應能力，以使您可快速恢復或「復原」。我們在積極應對2019冠狀病毒病（COVID-19）大流行的同時也在度過一個充滿挑戰的時期。理解您今年的計劃可能因需要預防您自己和他人患上 COVID-19 而有不同。現在就著手開展防備工作，以使您做好在預防自己、親人和您的鄰居患上 COVID-19 的同時應對任何您可能面臨的危害的準備。

### 理解熱帶氣旋——相關危害

熱帶氣旋造成的影響可波及大範圍區域。威脅生命安全的最大問題來自水——以風暴潮和內陸水災形式。

- **風暴潮可導致水位快速上漲，幾分鐘內淹沒大面積區域**，使人有溺死危險。風暴潮可沿著水路侵入內陸，導致更多水災。
- **強降雨和內陸水災**。強降雨引發的水災是第二大致死原因。大範圍暴雨可導致數百英里的內陸遭水災侵襲，並可在風暴過後持續多日。
- **強風可摧毀建築物和預製房屋**。放在外面的物品可成為飛行導彈。熱帶風暴和颶風引發的大風都很危險。
- **龍捲風**通常發生在遠離風暴中心的兩帶。
- **危險的海浪**可使遠離風暴的地區出現致命的離岸流。
- **其影響可波及數百英里範圍的內陸**，導致水電、燃氣和通信中斷，道路被阻或被毀，食物、瓶裝水、藥物、家庭用品短缺，醫療設施關閉。

### 明白您可能面臨的危害有哪些

接下來，確定您所在位置——您住的地方，上學、上班或遊戲的地方在各個危害的暴露情況。聯絡您所在州或當地的政府应急管理機構，獲得幫助，以明白很可能影響您所在位置的威脅，包括風暴潮、驟發洪水、河流洪水、強風、龍捲風、離岸流等。

- **找到州、當地和部落政府和機構**的聯絡資訊，並找到**州應急管理機構**的聯絡資訊。
- **瞭解您的社區針對這些危害的應急計劃**，確定這些計劃是否有因**COVID-19**被修改。您應採取的行動和可用資源可能受到影響，您也因此應該瞭解當地州和地方公共衛生權威提供的最新建議和限制。
- **瞭解您是否住在指定的颶風風暴潮疏散區**。很多社區有指定的疏散區和路線。您應熟悉這些區域和路線，以便在當地權威發佈疏散通知時知道您是否受到影響，知道要去哪裡。
- **瞭解您是否住在水災區**。水災區是聯邦政府劃定的區域，以告知居民他們受水災影響的風險。

### 做好滿足您基本需求的準備

熱帶氣旋可切斷供電、堵住道路、中斷應急服務，還可致使商店和藥店長時間關門。而 COVID-19 使這個問題更加複雜。現在就做好準備，不僅使您具備確保安全所需的關鍵知識、技能和用品，還可滿足自己的基本需求。

**學習關鍵的技能**：現在就花些時間學習您可能需要的關鍵技能。

- **學習急救和心肺復蘇（CPR）**。紅十字會有多種可供大家學習這些技能的**線上課程**。另外也可下載免費的 **First Aid App（急救應用程序）**。
- 在 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) 和 [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus) 上**瞭解如何幫助您自己和您的親人預防 COVID-19**。
- **瞭解如何在收到指示時切斷公用事業**。瞭解如何安全使用設備——發電機、醫療設備的備用電池等。

**收集應急用品**：準備並裝好兩套應急用品盒和一個月的處方藥物供應量。從這份**基本用品清單**做起。在準備您的用品時給自己比平常更多的時間。購買用品時使用送貨上門是最安全的選擇，但這種方式可能並不適合所有人。如果親自購物是您的唯一選擇，在**出門辦理必要事務時採取一些可保護您自己和他人健康的措施**。在按**處方**買藥時，通過限制親自前往藥房的次數保護自己和他人。註冊使用郵購送藥或提前打電話訂好處方藥，並且使用得來速窗口或路邊取貨（如可用）。定制您的用品盒，以使其滿足您的需求。備一些不必在冰箱保存的食品。定期替換像水、食物、藥物和電池這樣時間長會變質的物品。包含清潔、消毒和衛生用品，以預防 COVID-19。

- **待在家裡用品包（2週的應急用品）**：包含您至少待在家裡2週所需的所有物品，例如食物、水、清潔和消毒用品、肥皂、用紙和個人衛生用品。
- **疏散用品包（裝在「拿起就走包」內的三天的用品）**：您的第二個用品包應該比較輕便，較小號版本，您可在需要疏散時隨身攜帶。包含您需要獨自生活3天所需的所有東西——食物、水、個人衛生用品，以及您可在路上使用的清潔和消毒用品（紙巾、酒精含量為60%的手部消毒液和消毒濕巾）。確保您有為家中可安全佩戴面罩的每個人準備口罩、圍巾等**布製面罩**。2歲以下的幼兒、有呼吸困難的人，或者在沒有幫助的情況下無法取下面罩的人均不宜佩戴布製面罩。請記住，佩戴布製面罩並不是保持身體距離的替代方式。在公共場所，做好繼續保持您自己和他人有6英尺的距離，並且佩戴布製口罩（如果您可安全做到）。
- **一個月的處方藥物供應**，以及止咳藥、退燒藥等非處方藥，醫療用品和設備。將這些用品收在一起，單獨存放在一個盒子內，方便您在必須疏散時帶走。

## 計劃

根據您所在位置、社區計劃和情況制定您自己的疏散和/或就地避難計劃。請記住，決定是否在緊急情況期間疏散或就地避難時，當地官員是最好的資訊來源。

### 疏散計劃

您是否住在很可能暴露在這些危害中的區域？

- 沿海岸、靠近沿海水路？或者在颶風風暴潮疏散區？
- 在頻繁發生水災的區域？或者在水災區？
- 住在活動/預製房屋或旅居車？

然後做好疏散準備。瞭解您社區的疏散計劃。然後與您的家庭成員制定疏散計劃。知道您將去哪裡，您如何到達那裡，您將待在哪裡，您將如何預防自己患上 COVID-19，以及您將帶些什麼。

- 詢問住在您所在區域以外的朋友/親戚，看您是否能夠待在他們那裡。如果他們家中住著 [患上嚴重的 COVID-19 疾病風險較高的人](#)，另作安排。聯絡酒店、旅館和野營地，看這些地方是否開門。從當地应急管理官員處瞭解可用的避難資源，並瞭解避難計劃是否有因 COVID-19 被修改。您應熟悉 CDC 就 COVID-19 期間住在 [公共災難避難所](#) 時確保安全的建議。為您的寵物制定計劃。
- 如果您需要與他人分享交通工具，現在就做好計劃。如果您需要使用輔助客運等公共交通，聯絡您當地的应急管理機構，以詢問疏散期間的使用流程。如果您自己有車，確保車況良好、油箱有加滿。
- 活動、預製房屋和旅居車（RV）無法在熱帶風暴或颶風引發的大風期間提供安全的避難所。綁帶或其他綁緊固定方式不會提供保護。居民必須在當地權威發佈建議時疏散。
- 如果您有殘障，在走路時需要協助，視力低下、失明，有聽覺困難或失聰，則應與家人和護理提供者制定一份全面的疏散計劃。評估您在災害之前、期間和之後的能力和需要。建立可協助您的個人支援網絡。如果您獲得定期的醫療治療，與醫療保健提供者一起決定您若必須疏散時如何繼續接受治療。
- 請記住，如果權威機構建議您疏散，則應做好立即拿起疏散用品包離開的準備（裝有應急用品的「拿起就走包」）。

### 就地避難計劃

如果您不在建議疏散區域，您依然可以根據自己的健康狀況決定離開所在區域，您可能因水災需要轉移到高地，您也可選擇待在家中。如果您決定待在家中，制定安全就地避難的計劃。

- 確定可抵禦強風侵襲的安全避難所，例如 [FEMA 安全屋](#) 或 ICC 500 風暴避難所。可提供良好保護的次選是牢固建築內位於最底層且不受水災影響、較小無窗的室內房間。
- 確定可為用電醫療設備供電的備用電源。有裝電池的收音機、手電筒和/或裝電池的提燈，以及備用電池。
- 如果您住在很可能發生水災的區域，指定一個位於高地的位置，作為您在水災到達前轉移至的地方。

### 確保您可密切監視不斷變化的情況

可在斷電時獲得天氣警告和通知，以便您密切監視情況，並收到當地官員發出的指示。

- [國家颶風中心（NHC）](#) 是熱帶氣旋警報和預報的官方來源，負責發佈美國的熱帶氣旋警戒和警告。當地受影響的資訊將來自您當地的 [氣象服務辦公室](#)。
- 知道會收到的通知類型，並且在您收到通知時知道做什麼。
- 註冊接收您的社區提供的免費緊急情況警告。下載免費的 [Emergency App（緊急情況應用程序）](#)。
- 知道您的社區關於通知殘障人士的計劃。
- 購買裝電池的收音機，以在斷電時收到當地權威發出的資訊。失聰/聽覺困難人士可使用有文字顯示和閃爍警告的氣象收音機。

### 制定通信計劃

制定在通信網路中斷時與親人重新取得聯繫的計劃。準備好備用電池，以為您的手機充電。

- 為家中的各位成員填寫 [聯絡卡](#)，並確保他們隨身攜帶聯絡卡。
- 指定一名外地連絡人，其可幫助您重新聯絡。
- 最好是發簡訊。在電話打不通時可能可以發出簡訊。
- 計劃好會面地點，您可在可安全前往那裡時與家人重新聯絡。

### 保管好重要文件

保管好重要文件，包括個人、財務、保險和醫療記錄，以便您可立即開始恢復生活。

- 出生證明、護照、社會保障卡、保險單、房產證、抵押貸款、租約、貸款文件、物品的照片。
- 親人的近期數碼照片，每隔六個月更新一次，特別是兒童。
- 藥物、過敏和醫療設備的清單。
- 參閱 [Disasters and Financial Planning（災害和財務規劃）](#) 以及 [Financial First Aid Kit（財務急救箱）](#)。

### 保護您家和物品

- 加固門窗、牆和屋頂。用固定防風雨百葉窗保護窗戶，或者購買與您的門窗尺寸配套的半英寸預切船用膠合板。考慮構建一個符合 [FEMA 標準的安全屋](#)。
- 確定存放草坪傢俱、玩具、工具和垃圾桶的地方（遠離樓梯和出口）。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）。修剪或移除離建築物很近、會倒在建築物上的樹。避免在窗戶上貼膠帶，因為這麼做不僅不會阻止窗戶破裂，還會使玻璃碎片較大，造成嚴重傷害。
- 保持檐溝和下水道沒有雜物。貯備應急保護材料，例如膠合板、塑膠板和沙袋。安裝有備用電池的有水警報和污水泵。在污水管道安裝「止回閥」。置高加熱系統（熔爐）、熱水器和配電盤（如果易受水災影響）。防水地下室。
- 您若是租戶，與房東討論你們可如何一同採取的措施。若是房主，參閱 [Avoiding Hurricane Damage – A Checklist for Homeowners（避免颶風損害——給房主的清單）](#)。您若在租房，您房東的保險不會承保您的物品受損，因此要考慮購買租戶保險。大多數的財產保險政策不承保水災損失，如果您的財產有遭受水災的風險，可單獨購買水災保險。訪問 [FloodSmart.gov](#) 瞭解更多資訊。

### 其他資源

- FEMA：[ready.gov/hurricanes](#)
- CDC：[cdc.gov/disasters/hurricanes/index.html](#) 和 [cdc.gov/disasters/hurricanes/covid-19/prepare-for-hurricane.html](#)

- 國家颶風中心：[nhc.noaa.gov/](#)
- 美國紅十字會：[redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/hurricane.html](#)