

龙卷风

做好准备清单

龙卷风是回旋的空气柱，其形成自雷雨，触击地面。龙卷风很危险。它们可击倒建筑物、连根拔起大树、卷起汽车、摧毁在其路线上的事物。有可能出现大雨、闪电、骤发洪水和冰雹。龙卷风可以发生在任何地方。现在就做好准备，以使您可以确保安全。



应该做什么：之前



找到躲避强风的避难地点，您可以在这些地方度过很长时间。

- 找到专为抵御强风设计建造的安全屋。可提供良好保护的次选是牢固建筑内位于最底层且无窗的小房间。
- 活动、预制房屋、拖车房和旅居车（RV）在发生强风事件时是不安全的。通过找到牢固的建筑提前做好计划，从而能够在龙卷风警戒或警告之前避难。



演练龙卷风演习

- 与您全家一起演练快速转移到您已经找到的安全地点。
- 建立个人支持团队，该团队由您可能帮助之人以及可以协助您的人组成。
- 如果您住在活动房内，演练前往安全的地方。



做好保持联系的计划

- 注册接收您当地政府提供的免费紧急情况警报。
- 做好监测当地天气和新闻的计划。
- 准备好备用电池或有办法为您的手机充电。
- 在停电期间有装电池的收音机。
- 知道龙卷风警戒和龙卷风警告的不同之处。
 - 龙卷风警戒：**做好准备！**龙卷风可能在警戒区域内和附近。做好快速行动的准备！
 - 龙卷风警告：**采取行动！**龙卷风在附近。有危险。立即转移到安全地点。



学习应急技能

- 学习急救和心肺复苏（CPR）。
- 做好生活在没有电的条件下的准备。公用事业可能处于离线状态。做好生活在没有电、燃气和水的条件下的准备。为您的电力需求做好计划，包括手机和医疗设备。与您的医生交谈。计划好备用电源。



收集应急用品

- 收集食物、水和药物。商店和药店可能会关门。整理好用品，将它们装入随身带走包和待在家中包。
- 随身带走包：至少有三天的用品，您可以随身携带。包括您的设备（手机、CPAP、轮椅等）的备用电池和充电器
- 待在家中包：至少有两个星期的用品。商店和药店可能会关门。
- 在防儿童开启容器中装好1个月的药物供给，准备好医疗用品或设备。
- 妥善保管个人、财务和医疗记录，确保它们方便获取（纸质版或有安全备份）。您可考虑在一张小卡片上写下您的药物和剂量的清单，将其随身携带。

应该做什么：期间



密切监测天气条件

- 收听广播、观看电视或其他新闻来源，以获得更多关于龙卷风警戒和警告的信息，做好采取行动的准备。



立即寻求安全的避难所

- 若有发出龙卷风警告。或者如果您怀疑有龙卷风，立即寻求安全的避难所。在您到达安全的避难所后，用您的双臂保护您的头颈。

应该做什么：之后



避免受伤

- 继续收听广播、观看电视或其他新闻来源。待在您的避难所内，直到龙卷风警告结束。
- 不要进入受损的建筑物。
- 如果您所处的建筑物已经被损坏，极其小心地离开，远离该建筑物。留意四周可能掉落的事物或危险的碎片。不要在室内使用火柴或打火机。如果您闻到煤气味或看到可能是易燃的溢液，立即离开。
- 如果您被困住，尝试使用毛巾或口罩遮住您的嘴巴，以避免吸入灰尘。尝试发送短信，敲击管道或墙壁，或者用吹口哨，而不是大声喊叫。
- 小心暴露在外的钉子和碎玻璃。
- 远离掉落的电线或受损的公用事业设施线路。



安全清扫

- 在清扫时多加小心。穿上厚底的鞋子、长裤，佩戴工作手套，以减少受伤。
- 儿童不应该参与灾害清扫工作。
- 在没有电时使用手电筒或装电池的提灯，以降低火灾风险。
- 知道一氧化碳中毒。不要在家中、地下室、车库、帐篷或露营车内使用汽油、丙烷、天然气或烧炭设备 — 甚至不要在室外敞开的窗户附近使用这些设备。一氧化碳看不见、闻不着，但它可以很快导致您死亡。如果您开始感觉不舒服、晕眩或虚弱，**立即呼吸新鲜空气 — 不要延迟。**



疗伤

- 人们可能受伤。请在需要时提供急救。
- 不要尝试移动后背或颈部受伤之人，除非他们身处危险之中。寻求即刻医疗援助。



照顾好您自己

- 经常感觉糟糕、压力大或焦虑是正常的。
- 健康饮食、充足睡眠，以帮助您应对压力。
- 您可以在需要与他人交谈时联系免费的灾害困扰帮助热线。拨打或发送短信至 **1-800-985-5990**。

Prepare so you can protect. | 如需更多信息，访问 redcross.org/prepare | 下载 Emergency App

