Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

American Red Cross

做好 COVID-19 期间应对野火准备

野火是在森林、草原、北美草原等自然区域在计划外燃起的意外大火。野火的规模和强度在全美呈上升趋势，预计还会继续朝着这个趋势发展。随着社区的扩大，逐渐占据自然区域，越来越多的住宅坐落于易发生野火的区域内或附近区域，这些区域被称作荒野城市边缘区域。事实上，美国有三分之一的住宅处于荒野城市边缘区域，面临着较高的野火风险。考虑到温暖干燥的条件逐渐成为很多社区的常态，专家鼓励人们应全年考虑野火风险。野火可在国内的任何地方发生，也可在全年的任何时候发生。雨水较少或完全无雨水的季节发生野火的可能性总是较高；灌木丛、草地和树木在这样的季节干燥易燃。强风也可促使火势蔓延。您若住在易发生野火的区域，现在就做好准备，与您的邻居们合作打造一个防火意识强的社区。理解您今年的计划可能因需要预防您自己和他人患上 COVID-19 而有不同。COVID-19 影响着所有人，包括消防员；疫情加剧可能会影响他们应对野火的能力。我们现在比以往更需要让自己和我们的社区做好应对野火的准备，同时采取建议措施，保护彼此，预防 COVID-19。

预防您自己和他人患上 COVID-19

COVID-19 大流行继续使公共卫生面临严重的风险。详情可参阅 cdc.gov/coronavirus 和 redcross.org/coronavirus。

- 在公共场所用布制面罩遮住您的口鼻，并且保持您自己与他人之间有 6 英尺的距离，做到保持身体距离。不要让 2 岁以下的幼儿、有呼吸困难的人，或者在没有帮助的情况下无法取下面罩的人佩戴布制面罩。避免与不和您住在一起的人有近距离接触。
- 经常使用肥皂和水洗手，至少洗 20 秒。有肥皂和水就再好不过了，但如果没有，也可使用酒精含量至少为 60%的手部消毒液。
- 总是用纸巾或您的胳膊肘内侧遮住您的咳嗽或喷嚏。
- 每日频繁擦洗并且消毒常触摸的表面和物品，包括桌子、门把手、电灯开关、台面、把手、书桌、电话、遥控器、键盘、坐便器、水龙头和水槽。
- 如果您患上严重的 COVID-19 疾病的风险较高，继续避免所有非必要的出行和集会。可以出门锻炼身体、遛狗、造访医疗专业人士，也可在发生紧急情况或野火期间收到疏散通知时离家。

预防野火

由于百分之 85 的野火是因为人们燃烧废墟、不当使用设备、随意丢弃烟头、使野营篝火无人看管和纵火造成的，预防是至关重要的。

- 不要将您的车开到干燥的草坪或灌木丛上。车辆底部的热组件可引发火灾。
- 负责任地使用设备。割草机、链锯、拖拉机和修剪器均可引发野火。
- 用火时总是做到多加留意。正确处理木炭煤球和壁炉灰，永远都不要使户外燃火无人看管，还要确保户外燃火在您离开区域前被彻底熄灭。
- 如果允许燃烧住宅废物，做的时候也要多加小心！在拿到所有必要的许可证后，确保您所在区域目前没有限制燃烧。
- 将可燃或易燃材料存放在经批准的安全容器内，远离房屋。
- 将燃气烤架和丙烷气罐放在至少离任何建筑结构 15 英尺远处。不要在天气条件有潜在火灾危险时使用烤架。总是在附近备有灭火器或水管。

美国国家红十字会版权所有 © 2020

之前：了解您的风险

野火影响

野火可导致人员和动物伤亡。人们的住宅和企业可受损或被摧毁。 长时间的停电可在野火发生之前、期间和之后持续。另外，交通、燃气、通信和其他服务也可因此中断。野火会增加侵蚀、山体滑坡、水灾、泥石流和水质改变的可能性。

了解您的风险

了解您是否住在易发生野火的区域。主动联系您所在州或当地的政府应急管理机构，获得帮助，了解您当地的野火风险。

- 州机构的清单见 fema.gov/emergency-management-agencies。联系您所在州或当地的消防部门，获得帮助，了解您的野火风险。消防部门的清单见 apps.usfa.fema.gov/registry/。

从州、当地、部落和领土的卫生部门获取资源，了解更多有关您所在区域的 COVID-19 病例和死亡病例的信息。

- 联系信息见 usa.gov/state-tribal-governments。

野火烟和 COVID-19 的健康影响

野火烟是多种对人体健康有害的空气污染物的复杂混合物。在野火烟的空气污染物中的暴露可刺激肺部，导致发炎，改变免疫功能，并可使人更易患上像 COVID-19 这样的呼吸道感染。近期研究显示，在空气污染物中的暴露会使 COVID-19 症状和结果更加严重。野火烟可致使任何人患病，但患有慢性疾病的人、儿童和孕妇患上严重疾病的风险尤其高。已知易受野火烟暴露影响的人群有：

- 未满 18 岁的儿童
- 65 岁或以上的成年人
- 孕妇
- 有心肺疾病等慢性健康问题的人，包括哮喘和糖尿病
- 户外工人
- 社会经济地位低的人，包括无家可归人士和可获得有限的医疗护理服务的人。

那些易受或有受到 COVID-19 影响的人可能有的健康问题也会使他们易受野火烟暴露的影响。因 COVID-19 而可能面临野火烟风险的人包括：

- 免疫功能低下或服用抑制免疫系统药物的人；
- 患有 COVID-19 或处于恢复阶段的人。由于 COVID-19 导致他们的心肺功能低下，这可能会增加他们暴露在野火烟中导致健康危害的风险。

如需了解更多有关野火烟和您的健康的信息，与您的医疗保健提供者交谈，并访问 cdc.gov/air/wildfire-smoke/default.htm。

美国国家红十字会版权所有 © 2020

之前：为您家和社区做好准备

理解野火是做好准备的关键组成部分。余火未尽的木块、正在燃烧的小块木头和植被是在发生野火期间导致房屋起火的最常见方式。野火不会吞噬其路径内的一切，只会在满足燃烧条件的地方持续蔓延。通过改变植被和其他燃料的类型、大小、数量和间隔，您可影响野火的走向，减少引燃您家的可能性。

植被管理

- 住宅起火区：为了增加您的住宅在野火中幸存的机会，在这三个住宅起火区内选择使用耐火建筑材料，限制易燃植被的数量。这些区包括直接区：（房屋四周 0 到 5 英尺），中间区（5 到 30 英尺），以及延展区（30 到 100 英尺）。

- 景观美化和维护：为了减少余火未尽的木块引燃和火势蔓延，修剪长到盖过住宅、门廊和阳台的树枝，并且修整大树的树枝，使其离地面高达 6 到 10 英尺（取决于树高）。搬走含有树脂、油和蜡的植物。在直接区（房屋四周 0 到 5 英尺）使用碎石或砾石，而不要使用易燃的覆盖料。保持您房屋四周的景观状况良好。

防火结构

- 屋顶和通风：A 级防火屋顶产品，例如复合瓦、金属、混凝土和粘土瓦砖均可提供绝佳的保护。检查瓦片或屋顶瓦砖，更换或维修松动或缺失的部分，以防止余火未尽的木块穿透屋顶。封住屋檐，但要提供良好的通风，以防止凝结和发霉。屋顶和阁楼通风应加有屏障，以防止余火未尽的木块进入。
- 阳台和门廊：永远不要将易燃材料存放在阳台或门廊下。清除阳台和门廊下以及甲板间枯死的植被和废物。
- 壁板和窗户：余火未尽的木块可聚集在小角落和缝隙，引燃可燃材料；火焰散发的热量可使窗户破裂。使用砖、纤维水泥、石膏、灰泥等耐火壁板，并使用双窗格钢化玻璃窗户。
- 确保您的住宅和小区有清楚且清晰标注的街道名称。

加入社区范围的努力工作

野火影响整个社区。若没有整个社区采取行动、在全小区管理好植被和使用耐火结构，野火很容易在社区内蔓延。了解您所在区域的相关工作并参与其中。通过与当地政府、当地消防服务和社区成员建立紧密的合作关系，成为一个防火意识强的社区。

- 联系您当地的政府/消防部门，以了解已经在做的工作和您可如何参与其中。
- 探索现有资源：
  - usfa.fema.gov/wui_toolkit/wui_tools.html
  - nfpa.org/Public-Education/Fire-causes-and-risks/Wildfire/Firewise-USA

之前：学习技能、收集用品、制定计划

现在就做好准备，不仅使您具备可满足您的基本需求的关键知识、技能和用品，还可预防您自己和他人患上 COVID-19。

学习关键的技能

- 学习急救和心肺复苏（CPR）。红十字会有多种可供大家学习这些技能的在线课程。另外也可下载免费的 First Aid App（急救应用软件）。
- 在 cdc.gov/coronavirus 上了解如何预防您自己和他人患上 COVID-19。
- 在 cdc.gov/air/wildfire-smoke/default.htm 上了解如何保护您自己和您的亲人不受野火烟的侵害。

收集应急用品

定制这份基本用品清单，以使其满足您的需求。在准备您的用品时给自己比平常更多的时间。送货上门是最安全的选择。如果亲自购物是您的唯一选择，在出门办理必要事务时采取一些可保护人人健康的措施。

- 待在家里用品包（两周的应急用品）：包含您至少待在家里 2 周所需的所有物品，例如食物、水、清洁和消毒用品、肥皂、用纸和个人卫生用品。

美国国家红十字会版权所有 © 2020

- 疏散用品包（装在“拿起就走包”内的三天的用品）：包含您在必须疏散、需要独自生活 3 天所需的所有东西——食物、水、个人卫生用品，以及您可在路上使用的清洁和消毒用品（纸巾、酒精含量为 60%的手部消毒液和消毒湿巾）。
  - 作为 COVID-19 防护措施，确保您有为家中可安全佩戴面罩的每一个人准备布制面罩。布制面罩不提供任何野火烟的防护。
  - 关于野火烟，N95 呼吸器可提供保护，但因前线医护工作人员在大流行期间需使用这些呼吸器，这种装备可能供不应求。必须正确佩戴呼吸器，呼吸器不适合儿童佩戴。
- 处方药物：在防水、防儿童的容器内存有 7 到 10 天的处方药供应量，以方便您在疏散时带走。任何药物都要确保认真遵守服用说明。

制定疏散计划

了解您社区的疏散计划。然后与您的家庭成员制定并演练疏散计划。知道您将去哪里，您如何到达那里，您将待在哪里，您将如何预防自己和他人患上 COVID-19，以及您将带些什么。

- 询问住在您所在区域以外的朋友/亲戚，看您是否能够待在他们那里。如果他们家中住着患上严重的 COVID-19 疾病风险较高的人，另作安排。联系酒店、旅馆和野营地，看这些地方是否开门。从当地应急管理官员处了解可用的避难资源，并了解避难计划是否有因 COVID-19 被修改。您应熟悉 CDC 就 COVID-19 期间住在公共灾难避难所时确保安全的建议。为您的宠物制定计划。
- 知道任何您计划前往疏散和避难的地方当前的 COVID-19 指导方针和要求。
- 如果您需要与他人分享交通工具，现在就做好计划。如果您需要使用辅助客运等公共交通，联系您当地的应急管理机构，以询问疏散期间的使用流程。如果您自己有车，确保车况良好、油箱有加满。
- 如果您有残障，在走路时需要协助，视力低下、失明，失聪或有听觉困难，则应与家人和护理提供者制定一份全面的疏散计划。评估您在灾害之前、期间和之后的能力和需求。建立可协助您的个人支持网络。如果您获得定期的医疗治疗，与医疗保健提供者一起决定您若必须疏散时如何继续接受治疗。
- 请记住，如果权威机构建议您疏散，则应做好立即拿起疏散用品包离开的准备（装有应急用品的“拿起就走包”）。
- 总是密切关注您所在区域的情况。由于这些系统并不是完美无瑕的，您可能不会收到疏散命令。做好准备，在您评定有必要疏散时主动采取行动。

计划好保护您自己不受野火烟的侵害

预防野火烟的有害影响的最佳方式是减少在野火烟中的暴露，例如通过寻找空气较干净的避难所和空气较干净的空间。

- 在保持社交距离指导方针实施期间，如果图书馆、社区中心、购物中心等公共设施关闭或容纳量有限，要找到空气较干净的地方可能不是很容易。
- 在家中创造一个较干净的空间可在 COVID-19 大流行期间保护您不受野火烟的侵害。
  - 在一间或多间屋子内使用便携式空气净化器。在门窗紧闭的情况下持续运转便携式空气净化器可达到最佳效果。
  - 在任何情况下都不应使自制箱式风扇过滤装置无人看管。
  - 在极热天气期间，留意气温预报，知道如何确保炎热天气下的安全。
  - 尽可能使用空调、热泵、风扇和遮阳帘，以保持您的较干净空间在炎热天气下凉爽舒适。

美国国家红十字会版权所有 © 2020

- 如果您家中有强制通风系统，可能有必要与合格的加热、通风和空调（HVAC）专业人士讨论使用不同的过滤装置（HEPA 或 MERV-13 或更高）和设置（再循环和“开”，而不是“自动”）来减少室内烟。
- 避免进行会带来更多室内室外空气污染的活动，例如油炸食物、扫地、吸尘、使用燃气家用电器。

- 在外面有烟时限制室外活动，或者选择强度比较小的活动，以减少烟暴露。
- 虽然 N95 呼吸器在有野火烟时可提供保护，但因前线医护工作人员在大流行期间需使用这些呼吸器，这种装备可能供不应求。
- 布制面罩可用来减慢 COVID-19 的传播，但在应对野火烟中有害空气污染物方面提供很少保护，原因是这些面罩并不吸附烟中的大多数小颗粒。
- 如需了解更多有关如何保护自己不受野火烟的侵害的信息，与您的医疗保健提供者交谈，并参阅
  - cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/smoke-faq.html
  - epa.gov/airnow/smoke_fires/prepare-for-fire-season-508.pdf
  - epa.gov/airnow/smoke_fires/respiratory-protection-508.pdf

确保您可密切监视不断变化的情况

即便在断电时也可获得警告和通知，以便您密切监视情况，并收到当地官员发出的指示。跟踪您附近火灾的情况，以使您可快速做好疏散准备。

- 注册接收您的社区提供的免费紧急情况警告。
- 知道您的社区关于通知残障人士的计划。
- 下载免费的红十字会 Emergency App（紧急情况应用软件）。
- 购买装电池的收音机，以在断电时收到当地权威发出的信息。
- 如需获取有关野火未来形势的国家资源，参阅 weather.gov/fire/ 和 inciweb.nwcg.gov/
- 使用空气质量指数（AQI）来评估当地和区域空气质量状况。
- 访问 airnow.gov 获取有关野火烟和空气质量的可靠信息。
- 您所在区域若出现大面积野火，可能会指派一名空气资源顾问，由其定期提供野火烟未来形势信息。

知道会收到的通知类型，并且在您收到通知时知道做什么。国家气象局（National Weather Service）发布火灾天气警戒和危险警告，以通知消防部门可能导致野火问题迅速恶化的关键天气和干燥条件的出现或可能出现。导致警戒或警告的天气形态类型包括低相对湿度、强风、干燃料、有可能出现干燥的雷击或任何上述情况同时出现。

- 火灾天气警戒在天气状况可能在未来 12～72 小时出现时发出。火灾危险高。
- 危险警告在将在未来 24 小时内出现的天气事件可导致极端火势时发出。危险警告是最高警报。敦促所有居民在这些情况下做到极其谨慎，原因是即便是一个小火星也可导致重大野火。

制定通信计划

制定在通信网络中断时与亲人重新取得联系、联系您的支持网络和其他紧急联系人的计划。准备好备用电池，以为您的手机充电。

- 为您家中和支持网络的各位成员填写联系卡，并确保他们随身携带联系卡。指定一名外地联系人，其可帮助您家重新联系。最好是发短信。在电话打不通时可能可以发出短信。

保管好重要文件

保管好重要文件，包括个人、财务、保险和医疗记录，以便您可立即开始恢复生活。

- 出生证明、护照、社会保障卡、保险单、房产证、抵押贷款、租约、贷款文件。物品的照片。
- 亲人的近期数码照片，每隔六个月更新一次，特别是儿童。
- 药物、过敏和医疗设备的清单。
- 参阅 Disasters and Financial Planning（灾害和财务规划）以及 Financial First Aid Kit（财务急救箱）了解更多信息。

美国国家红十字会版权所有 © 2020

期间：正确应对

在收到通知时立刻疏散。总是密切关注您所在区域的情况。由于这些系统并不是完美无瑕的，您可能不会收到疏散命令。做好准备，在您评定有必要疏散时主动采取行动。

疏散前步骤

在预计将进行疏散时采取以下步骤（如果时间允许）：

- 关闭所有门窗。取下易燃的遮阳帘、窗帘，关闭金属百叶窗。
- 将易燃的家具搬到屋子中间，远离门窗。
- 在燃气表处切断燃气；熄灭长明火。关闭空调。
- 将屋外的易燃物品收拾起来，搬到屋内（露台家具、玩具、垃圾桶）。
- 关闭丙烷气罐。将丙烷烧烤装置搬到远离建筑结构的地方。不要使洒水器一直开着或水一直流，这会影响临界水压。
- 将您的车倒入车道，车内装满物品、所有门窗紧闭。
- 确保您的应急用品包在车内。找到您的宠物，在离开时带上它们。

疏散

为了您的安全，应立即遵从官方提供的所有疏散指示。应在消防官员建议疏散后尽快离开，以避免因大火、烟或道路拥堵被困住。

如果您收到离开通知，开始疏散。

- 官员将根据大火的位置、火势、风况和地形决定应疏散的区域和应使用逃生路线。
- 会尽早给您发出可能的疏散通知。您必须积极主动地了解最新信息。在您的广播/电视上收听当地官员发布的通告

美国国家红十字会版权所有 © 2020

之后：确保安全

不要在权威机构表示可安全返家前回家

- 不要在消防官员表示可安全进入住宅前走进您家。
- 在进入被烧毁的区域时要多加小心，因为这些地方依然存在危害，包括可在毫无警告下燃起的热点。
- 远离受损或掉落的电线、电线杆和坠落的电线。
- 留意灰坑，出于安全起见标出这些地方——警告家人和邻居也要远离这些灰坑。
- 在安全清扫火灰和安全使用面罩方面听从公共卫生指导。儿童不应参与任何清扫工作。
- 确保您的食物和用水是安全的。
- 丢弃所有已暴露在热、烟或烟灰中的食物。
- 永远都不要使用您认为可能被污染的水来洗碗、刷牙、做饭、洗手、制冰或准备婴儿配方奶。

照顾好情绪健康

在面临灾害或其他应激性生活事件时，我们可有各种各样的反应，其中包括：

- 感觉身心疲惫
- 有困难做决定或将注意力集中在话题上
- 易变得沮丧的情况更加频繁
- 与家人和朋友争论更多。
- 感觉疲劳、伤心、麻木、孤单或忧虑
- 食欲或睡眠结构有变

这些反应中大部分是临时的，会逐渐消失。尝试接受您可能有的所有反应。寻找恰当的方式，以做到一步一个脚印，将重心放在满足您和您的家庭与灾害相关的需求上。特别要密切关注您家的儿童。

- 浏览 redcross.org 了解更多有关情绪恢复的信息
- 免费的全国灾害困扰帮助热线（Disaster Distress Helpline）：供遭受与灾害相关的情绪困扰的人使用。拨打 1-800-985-5990 或发送短信 TalkWithUs 至 66746，与关怀顾问交谈
  - 失聪/听觉困难。发送短信 TalkWithUs 至 66746。使用您的首选中继服务来拨打 1-800-985-5990。TTY 1-800-846-8517
  - 讲西班牙语的人。拨打 1-800-985-5990 后按“2”，或若在 50 个州内，发送短信 Hablanos 至 66746。若在波多黎各，发送短信 Hablanos 至 1-787-339-2663
- 如果您感觉悲伤、沮丧、焦虑等情绪过度强烈，难以承受，或您觉得想伤害自己或他人，拨打 911 或全国预防自杀生命线 1-800-273-TALK（1-800-273-8255）

参考文献

- 国家消防协会
- 疾病控制与预防中心
- 联邦应急管理局

美国国家红十字会版权所有 © 2020