

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## 做好 COVID-19 期間應對野火準備

野火是在森林、草原、北美草原等自然區域在計劃外燃起的意外大火。野火的規模和強度在全美呈上升趨勢，預計還會繼續朝著這個趨勢發展。隨著社區的擴大，逐漸佔據自然區域，越來越多的住宅坐落於易發生野火的區域內或附近區域，這些區域被稱作荒野城市邊緣區域。事實上，美國有三分之一的住宅處於荒野城市邊緣區域，面臨著較高的野火風險。考慮到溫暖乾燥的條件逐漸成為很多社區的常態，專家鼓勵人們應全年考慮野火風險。野火可在國內的任何地方發生，也可在全年的任何時候發生。雨水較少或完全無雨水的季節發生野火的可能性總是較高；灌木叢、草地和樹木在這樣的季節乾燥易燃。強風也可促使火勢蔓延。若您住在易發生野火的區域，現在就做好準備，與您的鄰居們合作打造一個防火意識強的社區。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。COVID-19 影響著所有人，包括消防員；疫情加劇可能會影響他們應對野火的能力。我們現在比以往更需要讓自己和我們的社區做好應對野火的準備，同時採取建議措施，保護彼此，預防 COVID-19。

## 預防您自己和他人患上 COVID-19

COVID-19 大流行繼續使公共衛生面臨嚴重的風險。詳情可參閱 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) 和 [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)。

- 在公共場所用布製面罩遮住您的口鼻，並且保持您自己與他人之間有 6 英尺的距離，做到保持身體距離。不要讓 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佩戴布製面罩。避免與不和您住在一起的人有近距離接觸。
- 經常使用肥皂和水洗手，至少洗 20 秒。有肥皂和水就再好不過了，但如果沒有，也可使用酒精含量至少為 60% 的手部消毒液。
- 總是用紙巾或您的胳膊肘內側遮住您的咳嗽或噴嚏。
- 每日頻繁擦洗並且消毒常觸摸的表面和物品，包括桌面、門把手、電燈開關、檯面、把手、書桌、電話、遙控器、鍵盤、坐便器、水龍頭和水槽。
- 如果您患上嚴重的 COVID-19 疾病的風險較高，繼續避免所有非必要的出行和集會。可以出門鍛煉身體、遛狗、造訪醫療專業人士，也可在發生緊急情況或野火期間收到疏散通知時離家。

## 預防野火

由於百分之 85 的野火是因為人們燃燒廢墟、不當使用設備、隨意丟棄煙頭、使野營篝火無人看管和縱火造成的，預防是至關重要的。

- 不要將您的車開到乾燥的草坪或灌木叢上。車輛底部的熱組件可引發火災。
- 負責任地使用設備。割草機、鏈鋸、拖拉機和修剪器均可引發野火。
- 用火時總是做到多加留意。正確處理木炭煤球和壁爐灰，永遠都不要使戶外燃火無人看管，還要確保戶外燃火在您離開區域前被徹底熄滅。
- 如果允許燃燒住宅廢物，做的時候也要多加小心！在拿到所有必要的許可證後，確保您所在區域目前沒有限制燃燒。
- 將可燃或易燃材料存放在經批准的安全容器內，遠離房屋。
- 將燃氣烤架和丙烷氣罐放在至少離任何建築結構 15 英尺遠處。不要在天氣條件有潛在火災危險時使用烤架。總是在附近備有滅火器或水管。

## 之前：瞭解您的風險

### 野火影響

野火可導致人員和動物傷亡。人們的住宅和企業可受損或被摧毀。長時間的停電可在野火發生之前、期間和之後持續。另外，交通、燃氣、通信和其他服務也可因此中斷。野火會增加侵蝕、山體滑坡、水災、泥石流和水質改變的可能性。

### 瞭解您的風險

瞭解您是否住在易發生野火的區域。主動聯絡您所在州或當地的政府应急管理機構，獲得幫助，瞭解您當地的野火風險。

- 州機構的清單見 [fema.gov/emergency-management-agencies](https://www.fema.gov/emergency-management-agencies)。聯絡您所在州或當地的消防部門，獲得幫助，瞭解您的野火風險。消防部門的清單見 [apps.usfa.fema.gov/registry/](https://apps.usfa.fema.gov/registry/)。

從州、當地、部落和領土的衛生部門獲取資源，瞭解更多有關您所在區域的 COVID-19 病例和死亡病例的資訊。

- 聯絡資訊見 [usa.gov/state-tribal-governments](https://www.usa.gov/state-tribal-governments)。

### 野火煙和 COVID-19 的健康影響

野火煙是多種對人體健康有害的空氣污染物的複雜混合物。在野火煙的空氣污染物中的暴露可刺激肺部，導致發炎，改變免疫功能，並可使人更易患上像 COVID-19 這樣的呼吸道感染。近期研究顯示，在空氣污染物中的暴露會使 COVID-19 症狀和結果更加嚴重。野火煙可致使任何人患病，但患有慢性疾病的人、兒童和孕婦患上嚴重疾病的風險尤其高。已知易受野火煙暴露影響的人群有：

- 未滿 18 歲的兒童
- 65 歲或以上的成年人
- 孕婦
- 有心肺疾病等慢性健康問題的人，包括哮喘和糖尿病
- 戶外工人
- 社會經濟地位低的人，包括無家可歸人士和可獲得有限的醫療護理服務的人。

那些易受或有受到 COVID-19 影響的人可能有的健康問題也會使他們易受野火煙暴露的影響。因 COVID-19 而可能面臨野火煙風險的人包括：

- 免疫功能低下或服用抑制免疫系統藥物的人；
- 患有 COVID-19 或處於恢復階段的人。由於 COVID-19 導致他們的心肺功能低下，這可能會增加他們暴露在野火煙中導致健康危害的風險。

如需瞭解更多有關野火煙和您的健康的資訊，與您的醫療保健提供者交談，並訪問 [cdc.gov/air/wildfire-smoke/default.htm](https://www.cdc.gov/air/wildfire-smoke/default.htm)。

## 之前：為您家和社區做好準備

理解野火是做好準備的關鍵組成部分。餘火未盡的木塊、正在燃燒的小塊木頭和植被是在發生野火期間導致房屋起火的最常見方式。野火不會吞噬其路徑內的一切，只會在滿足燃燒條件的地方持續蔓延。通過改變植被和其他燃料的類型、大小、數量和間隔，您可影響野火的走向，減少引燃您家的可能性。

### 植被管理

- 住宅起火區：為了增加您的住宅在野火中倖存的機會，在這三個住宅起火區內選擇使用耐火建築材料，限制易燃植被的數量。這些區包括直接區：（房屋四周 0 到 5 英尺），中間區（5 到 30 英尺），以及延展區（30 到 100 英尺）。
- 景觀美化和維護：為了減少餘火未盡的木塊引燃和火勢蔓延，修剪長到蓋過住宅、門廊和陽台的樹枝，並且修整大樹的樹枝，使其離地面高達 6 到 10 英尺（取決於樹高）。搬走含有樹脂、油和蠟的植物。在直接區（房屋四周 0 到 5 英尺）使用碎石或礫石，而不要使用易燃的覆蓋料。保持您房屋四周的景觀狀況良好。

### 防火結構

- 屋頂和通風：A 級防火屋頂產品，例如複合瓦、金屬、混凝土和粘土瓦磚均可提供絕佳的保護。檢查瓦片或屋頂瓦磚，更換或維修鬆動或缺失的部分，以防止餘火未盡的木塊穿透屋頂。封住屋簷，但要提供良好的通風，以防止凝結和發黴。屋頂和閣樓通風應加有屏障，以防止餘火未盡的木塊進入。
- 陽台和門廊：永遠不要將易燃材料存放在陽台或門廊下。清除陽台和門廊下以及甲板間枯死的植被和廢物。
- 壁板和窗戶：餘火未盡的木塊可聚集在小角落和縫隙，引燃可燃材料；火焰散發的熱量可使窗戶破裂。使用磚、纖維水泥、石膏、灰泥等耐火壁板，並使用雙窗格鋼化玻璃窗戶。
- 確保您的住宅和社區有清楚且清晰標注的街道名稱。

### 加入社區範圍的努力工作

野火影響整個社區。若沒有整個社區採取行動、在全小區管理好植被和使用耐火結構，野火很容易在社區內蔓延。瞭解您所在區域的相關工作並參與其中。通過與當地政府、當地消防服務和社區成員建立緊密的合作關係，成為一個防火意識強的社區。

- 聯絡您當地的政府/消防部門，以瞭解已經在做的工作和您可如何參與其中。
- 探索現有資源：
  - [usfa.fema.gov/wui\\_toolkit/wui\\_tools.html](https://usfa.fema.gov/wui_toolkit/wui_tools.html)
  - [nfpa.org/Public-Education/Fire-causes-and-risks/Wildfire/Firewise-USA](https://nfpa.org/Public-Education/Fire-causes-and-risks/Wildfire/Firewise-USA)

## 之前：學習技能、收集用品、制定計劃

現在就做好準備，不僅使您具備可滿足您的基本需求的關鍵知識、技能和用品，還可預防您自己和他人患上 COVID-19。

### 學習關鍵的技能

- 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://cdc.gov/coronavirus) 上瞭解如何預防您自己和他人患上 COVID-19。
- 在 [cdc.gov/air/wildfire-smoke/default.htm](https://cdc.gov/air/wildfire-smoke/default.htm) 上瞭解如何保護您自己和您的親人不受野火煙的侵害。

### 收集應急用品

定制這份[基本用品清單](#)，以使其滿足您的需求。在準備您的用品時給自己比平常更多的時間。送貨上門是最安全的選擇。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人人健康的措施。

- 待在家裡用品包（兩週的應急用品）：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）：包含您在必須疏散、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）。
  - 作為 COVID-19 防護措施，確保您有為家中可安全佩戴面罩的每一個人準備**布製面罩**。布製面罩不提供任何野火煙的防護。
  - 關於野火煙，**N95 呼吸器**可提供保護，但因前線醫護工作人員在大流行期間需使用這些呼吸器，這種裝備可能供不應求。必須正確佩戴呼吸器，呼吸器不適合兒童佩戴。
- 處方藥物：在防水、防兒童的容器內存有 7 到 10 天的處方藥供應量，以方便您在疏散時帶走。任何藥物都要確保認真遵守服用說明。

## 制定疏散計劃

瞭解您社區的疏散計劃。然後與您的家庭成員制定並演練疏散計劃。知道您將去哪裡，您如何到達那裡，您將待在哪裡，您將如何預防自己和他人患上 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。從當地應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。
- 知道任何您計劃前往疏散和避難的地方當前的 COVID-19 指導方針和要求。
- 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，聯絡您當地的應急管理機構，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。
- 如果您有殘障，在走路時需要協助，視力低下、失明，失聰或有聽覺困難，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 demand。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」）。
- 總是密切關注您所在區域的情況。由於這些系統並不是完美無瑕的，您可能不會收到疏散命令。做好準備，在您評定有必要疏散時主動採取行動。

## 計劃好保護您自己不受野火煙的侵害

預防野火煙的有害影響的最佳方式是減少在野火煙中的暴露，例如通過尋找**空氣較乾淨的避難所和空氣較乾淨的空間**。

- 在**保持社交距離指導方針**實施期間，如果圖書館、社區中心、購物中心等公共設施關閉或容納量有限，要找到空氣較乾淨的地方可能不是很容易。
- 在家中創造一個較乾淨的空間可在 COVID-19 大流行期間保護您不受野火煙的侵害。
  - 在一間或多間屋子內使用便攜式空氣淨化器。在門窗緊閉的情況下持續運轉便攜式空氣淨化器可達到最佳效果。
  - 在任何情況下都不應使**自製箱式風扇**過濾裝置無人看管。
  - 在極熱天氣期間，留意**氣溫預報**，知道**如何確保炎熱天氣下的安全**。

- 盡可能使用空調、熱泵、風扇和遮陽簾，以保持您的較乾淨空間在炎熱天氣下涼爽舒適。

- 如果您家中有強制通風系統，可能有必要與合格的加熱、通風和空調（HVAC）專業人士討論使用不同的過濾裝置（HEPA 或 MERV-13 或更高）和設置（再循環和「開」，而不是「自動」）來減少室內煙。
- 避免進行會帶來更多室內室外空氣污染的活動，例如油炸食物、掃地、吸塵、使用燃氣家用電器。

- 在外面有煙時限制室外活動，或者選擇強度比較小的活動，以減少煙暴露。
- 雖然 [N95 呼吸器](#) 在有野火煙時可提供保護，但因前線醫護工作人員在大流行期間需使用這些呼吸器，這種裝備可能供不應求。
- [布製面罩](#) 可用來減慢 COVID-19 的傳播，但在應對野火煙中有害空氣污染物方面提供很少保護，原因是這些面罩並不吸附煙中的大多數小顆粒。
- 如需瞭解更多有關如何保護自己不受野火煙的侵害的資訊，與您的醫療保健提供者交談，並參閱
  - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/smoke-faq.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/smoke-faq.html)
  - [epa.gov/airnow/smoke\\_fires/prepare-for-fire-season-508.pdf](https://epa.gov/airnow/smoke_fires/prepare-for-fire-season-508.pdf)
  - [epa.gov/airnow/smoke\\_fires/respiratory-protection-508.pdf](https://epa.gov/airnow/smoke_fires/respiratory-protection-508.pdf)

### 確保您可密切監視不斷變化的情況

即便在斷電時也可獲得警告和通知，以便您密切監視情況，並收到當地官員發出的指示。跟蹤您附近火災的情況，以使您可快速做好疏散準備。

- 註冊接收您的社區提供的免費緊急情況警告。
- 知道您的社區關於通知殘障人士的計劃。
- 下載免費的紅十字會 [Emergency App（緊急情況應用程序）](#)。
- 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。
- 如需獲取有關野火未來形勢的國家資源，參閱 [weather.gov/fire/](https://weather.gov/fire/) 和 [inciweb.nwcg.gov/](https://inciweb.nwcg.gov/)

- 使用 [空氣品質指數（AQI）](#) 來評估當地和區域空氣品質狀況。
- 進入 [airnow.gov](https://airnow.gov) 獲取有關野火煙和空氣品質的可靠資訊。
- 您所在區域若出現大面積野火，可能會指派一名 [空氣資源顧問](#)，由其定期提供 [野火煙未來形勢資訊](#)。

知道會收到的通知類型，並且在您收到通知時知道做什麼。國家氣象局（National Weather Service）發佈火災天氣警戒和危險警告，以通知消防部門可能導致野火問題迅速惡化的關鍵天氣和乾燥條件的出現或可能出現。導致警戒或警告的天氣形態類型包括低相對濕度、強風、幹燃料、有可能出現乾燥的雷擊或任何上述情況同時出現。

- 火災天氣警戒在天氣狀況可能在未來 12~72 小時出現時發出。火災危險高。
- 危險警告在將在未來 24 小時內出現的天氣事件可導致極端火勢時發出。危險警告是最高警報。敦促所有居民在這些情況下做到極其謹慎，原因是即便是一個小火星也可導致重大野火。

### 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、聯絡您的支援網絡和其他緊急聯絡人的計劃。準備好備用電池，以為您的手機充電。

- 為您家中和支援網絡的各位成員填寫 [聯絡卡](#)，並確保他們隨身攜帶聯絡卡。指定一名外地連絡人，其可幫助您家重新聯絡。最好是發簡訊。在電話打不通時可能可以發出簡訊。

### 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 \(財務急救箱\)](#) 瞭解更多資訊。

## 期間：正確應對

在收到通知時立刻疏散。總是密切關注您所在區域的情況。由於這些系統並不是完美無瑕的，您可能不會收到疏散命令。做好準備，在您評定有必要疏散時主動採取行動。

### 疏散前步驟

在預計將進行疏散時採取以下步驟（如果時間允許）：

- 關閉所有門窗。取下易燃的遮陽簾、窗簾，關閉金屬百葉窗。
- 將易燃的傢俱搬到屋子中間，遠離門窗。
- 在燃氣表處切斷燃氣；熄滅長明火。關閉空調。
- 將屋外的易燃物品收拾起來，搬到屋內（露台傢俱、玩具、垃圾桶）。
- 關閉丙烷氣罐。將丙烷燒烤裝置搬到遠離建築結構的地方。不要使灑水器一直開著或水一直流，這會影響臨界水壓。
- 將您的車倒入車道，車內裝滿物品、所有門窗關閉。
- 確保您的應急用品包在車內。找到您的寵物，在離開時帶上它們。

### 疏散

為了您的安全，應立即遵從官方提供的所有疏散指示。應在消防官員建議疏散後儘快離開，以避免因大火、煙或道路擁堵被困住。

如果您收到離開通知，開始疏散。

- 官員將根據大火的位置、火勢、風況和地形決定應疏散的區域和應使用逃生路線。
- 會儘早給您發出可能的疏散通知。您必須積極主動地瞭解最新資訊。在您的廣播/電視上收聽當地官員發佈的通告

## 之後：確保安全

### 不要在權威機構表示可安全返家前回家

- 不要在消防官員表示可安全進入住宅前走進您家。
- 在進入被燒毀的區域時要多加小心，因為這些地方依然存在危害，包括可在毫無警告下燃起的熱點。
- 遠離受損或掉落的電線、電線杆和墜落的電線。
- 留意灰坑，出於安全起見標出這些地方——警告家人和鄰居也要遠離這些灰坑。
- 在安全清掃火灰和安全使用面罩方面聽從公共衛生指導。兒童不應參與任何清掃工作。
- 確保您的食物和用水是安全的。
- 丟棄所有已暴露在熱、煙或煙灰中的食物。
- 永遠都不要使用您認為可能被污染的水來洗碗、刷牙、做飯、洗手、制冰或準備嬰兒配方奶。

### 照顧好情緒健康

在面臨災害或其他應激性生活事件時，我們可有各種各樣的反應，其中包括：

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 感覺身心疲憊</li> <li>• 有困難做決定或將注意力集中在話題上</li> <li>• 易變得沮喪的情況更加頻繁</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 與家人和朋友爭論更多。</li> <li>• 感覺疲勞、傷心、麻木、孤單或憂慮</li> <li>• 食欲或睡眠結構有變</li> </ul> |
|---|--|

這些反應中大部分是臨時的，會逐漸消失。嘗試接受您可能有的所有反應。尋找恰當的方式，以做到一步一個腳印，將重心放在滿足您和您的家庭與災害相關的需求上。特別要密切關注您家的兒童。

- 瀏覽 [redcross.org](http://redcross.org) 瞭解更多有關情緒恢復的資訊
- 免費的全國**災害困擾幫助熱線 (Disaster Distress Helpline)**：供遭受與災害相關的情緒困擾的人使用。撥打 1-800-985-5990 或發送簡訊 TalkWithUs 至 66746，與關懷顧問交談
  - 失聰/聽覺困難。發送簡訊 TalkWithUs 至 66746。使用您的首選中繼服務來撥打 1-800-985-5990。TTY 1-800-846-8517
  - 講西班牙語的人。撥打 1-800-985-5990 後按「2」，或若在 50 個州內，發送簡訊 Hablanos 至 66746。若在波多黎各，發送簡訊 Hablanos 至 1-787-339-2663
- 如果您感覺悲傷、沮喪、焦慮等情緒過度強烈，難以承受，或您覺得想傷害自己或他人，撥打 911 或全國預防自殺生命線 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

### 參考文獻

- 國家消防協會
- 疾病控制與預防中心
- 聯邦應急管理局