

做好红十字会准备

做好准备。建立联系。采取行动。



American Red Cross
Northern California
Coastal Region

准备好应对可能出现的紧急情况非常重要，因为紧急情况会在任何时间、任何地点突然猛烈地暴发。每个人都可以采取三个应对步骤：做好准备、建立联系并采取行动。

做好准备 比您想象的容易！

获取应急包

将物品放在易于携带的包内，您可以在家中使用或者当您必须撤离时可以随身携带。

样品应急包：

水、食品、急救用品、基本药物、手电筒、通讯设备、个人卫生用品、现金、备用衣物、毯子、额外电池、重要文件复印件、婴儿用品和宠物用品

您可能已经有很多这样的物品。将您目前已有的物品统一放到一个容器中，然后在外出购物时添加其他物品。

应急包检查清单：redcross.org/get-help/prepare-for-emergencies

下载红十字紧急应用程序或访问redcross.org/apps。

制定计划

为自己的成功做好准备。制定一项计划。

- 与您的家人或家庭成员开会讨论如何准备和应对在您生活、学习、工作和娱乐场所最有可能发生的紧急情况。
- 选择两个会面地点
 - 1、就在您家外面（家里的房屋火灾时）。
 - 2、在您附近地区以外（当需要撤离时）。
- 考虑交通方面可能遇到的任何困难。
- 检查您的计划并与家人和朋友一起审阅。
- 练习使用您的撤离路线，前往指定的会面地点，并呼叫您的区域外联系人。每年至少演练两次将有助于您在发生紧急情况时更快地做出反应。
- 通讯计划：紧急情况发生后，本地电话线通常会过载。指定一名区域外的联系人，所有亲人都会通过打电话来报平安。

充分知情

- 确定当地主管部门在灾难期间如何通知您，以及如何通过当地电台、电视或NOAA气象台或访问红十字紧急移动应用程序获取信息。
- 确保您家中至少有一名成员获得急救和心肺复苏术认证。
- 为所有家庭成员打印紧急联系卡。
访问redcross.org并搜索“紧急联系人”。

家庭火灾安全：出来，留在外面，并拨打9-1-1

- 蹲伏到地面并爬到出口。
- 在打开门之前，用手背检查门把手。如果门把手很烫，寻找其他逃生路线，例如窗户。
- 如果烟雾、热量或火焰阻挡了您的逃生路线，在窗户外面悬挂一条床单或毛巾，让消防部门知道您的位置。
- 一旦到了外面，请留在外面。去您指定的会合地点。拨打9-1-1。

地震安全：蹲伏、遮盖并撑住。

- 如果您附近没有坚固的家具，背靠着内墙蹲下并遮盖头部和颈部。
- 如果您在户外，请转移到远离建筑物和树木的空旷区域。

我们的地区也可能发生洪水、野火和海啸。



获取应急包。



制定计划。



充分知情。

“做好红十字会准备”的检查清单 不知道下一步该怎么做？我们可以教您。

- 我有一个应急准备物品包。
- 我有一项家庭避难计划，并且已经实际演练过。
- 我知道社区中最有可能发生的紧急情况或灾难。
- 我已在手机上安装红十字紧急应用程序。
- 我家中至少有一名成员接受过心肺复苏术（CPR）/自动体外除颤器（AED）使用培训。
- 我已采取行动帮助我的社区做好准备。

关于如何准备和应对上述紧急情况及其他紧急情况的更多信息，请访问 prepare.org。

建立联系

灵活协作

当面和在线组织您的社区和网络。同意保持联络。

Facebook 和 Twitter

- ❑ 向您的新闻源添加与紧急情况相关的联系人，以便及时了解相关信息。关注#redcross和您当地的红十字会、联邦紧急事务管理局、消防局。
- ❑ 创建一个Facebook群组以保持联系、共享物资并制定计划。
- ❑ 发生紧急事件时使用“安全检查”。更新您的家人和朋友的状态。

Nextdoor

Nextdoor是一个与您的邻居建立联系的私人社交网络，具有多种优势：寻找保姆、街区聚会或打击犯罪。发生紧急情况时，您可以与邻居共享本地信息和资源。

National Night Out (全国警民互助守望夜)

National Night Out是一项年度社区建设活动，旨在促进警察与社区的合作。注册National Night Out，以便在natw.org/registration接收您所在地区即将举办活动的通知。



下载红十字紧急应用程序，或者访问redcross.org并搜索紧急应用程序。

该应用程序提供了关于如何准备和应对灾难的专家建议，并包括一张带开放的红十字会避难所的地图。

采取行动

获取信息

参加课程以做好红十字会准备

红十字会为社区提供各种活动和课程的培训，帮助每个人在发生紧急情况时做好准备。要了解更多信息，请通过redcross.org/takeaclass在线访问我们。

- **在线课程：**从舒适的家中，您可以参加各种课程，为您的家庭做好准备。
- **现场培训：**在课堂、工作场所或与社区组织合办的各种课程。还提供培训师培训课程和自助应急准备课程。
- **急救和心肺复苏术课程：**在您的工作场所根据需要提供的社区课程或红十字培训。

更多参与

加入所有崇高的红十字志愿者，他们乐于在需要的时候为他们的社区提供食物、避难所、护理和抚慰。红十字会是一个志愿者组织，依赖我们每一个人以及我们独特的专业知识、各种背景、才能和技能。我们所有人需要共同创建一个能够应对紧急情况的社区。以下是一些始终需要的技能示例：

- 救灾志愿者
- 献血志愿者
- 青年志愿者
- 健康与安全教师志愿者
- 武装部队志愿者

在redcross.org/volunteer/become-a-volunteer上登记成为美国红十字志愿者



让您的家人知道您是安全的

告诉您的亲人美国红十字平安无恙 (Safe and Well) 网站或访问redcross.org并搜索平安无恙 (safe and well)。该网上工具应整合到您的紧急通讯计划中。受灾地区的人们可以将自己注册为“平安无恙”，而且知道他们电话号码或地址的家人和朋友可以搜索他们发布的消息。如果您无法访问互联网，请致电1-800-RED CROSS 为您自己和您的家人注册。