

做好準備

家庭應急指南



制定計畫

儲存緊急用品

知道供電中斷時應該如何辦



確保水可以安全飲用

防止病菌傳播

瞭解地震、洪水等方面的知識



在緊急情況發生時保護您的健康

災難（例如地震、洪水或火山噴發等）會造成嚴重破壞和人員傷亡。這些事件還會損壞供電和供水系統，並導致我們幾個小時或幾天停電或停水。

沒有電，我們習以為常的家居供暖或做飯難度會加大，有時甚至會產生危險。每年都有很多人死於一氧化碳中毒，因為他們試圖在家裡用炭烤架或煤氣設備供暖或做飯。

其他緊急情況（例如流感蔓延或疾病爆發等）也會使人們陷入危險境地，並造成資源緊張。

提前做好安排有助於您安然渡過各種緊急情況，而無論是自然災害還是疾病爆發。本指南提供的方法有助於您與您的家庭做好準備。



DOH 821-076 June 2013_Chinese

此文件還備有其他版本格式，可供殘障人士索取。若需索取文件，請致電聯絡；電話號碼是1-800-525-0127 (TTY/TDD 711)。

本指南由華盛頓州衛生廳編製，而且經費來自國家疾病控制和預防中心。本指南的部份內容係與華盛頓州軍事廳緊急救援管理處聯合編寫。

妥善安排



確保所有家庭成員都同意您的應急計畫，包括緊急情況發生時的聚集地點和聯絡人。將應急資訊提供給照護者。

您現在可以做的事

- 為家庭成員選擇一個災後相聚的地點。
- 分別為家裡及工作場所備好應急用品。如果您子女的學校或托兒所備有個人應急用品，則應為您自己的子女在學校或托兒所存放一份。
- 瞭解災後如何與學校或托兒所聯絡以及如何接回子女。若委託他人接回子女，則應通知校方。隨時更新子女的緊急疏散卡。
- 知道附近的消防站及警所在何處。
- 瞭解所在社區的警告訊號、其鳴響方式以及聽到警報後應該採取哪些措施。
- 懂得傷患急救和心肺復甦術。為家庭成員準備急救箱、急救手冊和充足的藥品。
- 知道如何切斷自來水、煤氣和電源。知道應在何處關閉閥門和開關。
- 準備一些現金。如果電力中斷，則不能使用自動提款機。
- 如果有家庭成員不會講英文，應該用英文製作應急卡，並在卡上註明其姓名、地址及其醫療或過敏症資訊。確保他們能找到自己的應急卡。
- 每半年進行一次地震和火災培訓。
- 為自己的重要記錄進行備份，並將其存放在其他城市或州的銀行貴重物品安全保險箱中。妥善保存原件。將自己家的相片或錄影帶以及貴重物品存放在銀行貴重物品安全保險箱中。
- 確保家庭成員瞭解撤離住宅時的所有可用出口。所有出口均應保持暢通。

在緊急事件或災難發生過程中

- 利用收音機或電視收聽官方資訊及指示。
- 若接到疏散令，應聽從官方指令並前往安全的地方或臨時避難所。隨身攜帶您的應急用品箱。
- 僅在有緊急需要時才使用電話。



選擇區外聯絡人



選擇一名災區以外的人士，以備家庭成員失散時與之聯絡。該人的居所應遠離災區，且不會受緊急事件的影響。

於災難襲來之前

- 為每個家庭成員做一張可以放在錢包、皮夾或背包中的卡片，列出聯絡人的姓名和電話號碼。
- 準備一臺不需要用電的電話。無繩電話需要用电，供電中斷時這種電話無法使用。
- 許多社區都有相關系統，可在天氣惡劣、道路關閉或本地發生緊急情況時發送短信或電子郵件通知。瀏覽本地應急管理辦公室的網站，以登記獲取這項服務。

災後與親人聯絡

- 所有家庭成員都應打電話聯絡區外聯絡人。該聯絡人將收集每一位家庭成員的情況，他們在哪裡以及與他們的聯絡方式。
- 本地電話可能很難以接通，因為會有許多人在同一時間使用電話。然而，您應能撥打長途電話。
- 您也許能向親人發送短信。短信內容應簡短。
- 無法使用家裡的電話時，您應能使用付費電話。付費電話會首先恢復通話。在區外聯絡人卡上粘幾枚用於撥打付費電話的硬幣。

儲存應急食品、水和用品



至少做好三天的準備，照顧好您自己和您的家庭成員。若發生流感蔓延之類的事件，您可能需要做好一週或更長時間的準備。

家裡應備好如下用品

- 飲水（每人每天一加侖）
- 為每個人準備的乾糧或罐裝食物
- 開罐器
- 急救用品和急救手冊
- 重要文件的副本，例如出生證、執照和保單等
- 家庭成員的「特殊需求」物品，例如嬰兒配方奶、眼鏡和藥物
- 換洗衣物
- 睡袋或毯子
- 用電池驅動的收音機或電視
- 手電筒及備用電池
- 哨子
- 防水火柴
- 玩具、書、字謎和遊戲
- 備用房門鑰匙和車鑰匙
- 聯絡人名單和電話號碼
- 供寵物用的食品、水和用品

緊急情況發生時的其他有用物品

炊具

- 燒烤和野營爐（千萬不要在室內使用這些設備！）
- 做飯用的燃料，例如木炭或野營爐燃料等
- 塑膠刀、叉、勺
- 紙碟和紙杯
- 紙巾
- 厚鋁箔

續



電郵地址：prepare@doh.wa.gov
網站：www.doh.wa.gov

衛生用品

- 大號塑膠垃圾袋，用於裝垃圾和保護水
- 大號垃圾桶
- 條狀肥皂和洗滌液
- 香波
- 牙膏和牙刷
- 婦女用品和嬰兒用品
- 廁紙
- 不含添加劑的家用漂白水 and 滴管（用來淨化飲用水）
- 報紙 - 用於包裹垃圾和廢棄物

舒適用品

- 結實的鞋子
- 清理碎屑時戴的手套
- 帳篷

工具

- 斧子、鏟子和掃把
- 關煤氣閥門用的扳手
- 螺絲刀、鉗子和錘子
- 一捲1/2英寸粗的繩子
- 膠帶和塑膠膜
- 刀子或剃鬚刀刀片
- 庭院用塑膠水管，用作虹吸管和用於滅火

供電中斷



供電中斷會帶來許多災難，包括無法為住宅供暖、安全存放食品或做飯，以及通訊。下面是供電中斷時要瞭解的一些重要事項。

供電中斷前

- 向公用事業公司登記您家的維生設備和醫療設備。
- 在您的應急用品包中放一些光棒、手電筒和用電池驅動的收音機及備用電池。
- 準備一臺有繩電話；無繩電話斷電時不能用。
- 如果您家的車庫裝有電動車庫門，則應該瞭解供電中斷時應該如何開啟。

供電中斷期間

- 關掉燈和家用電器，但不必關冰箱和冰櫃。即使燈滅了也要將燈和家用電器的開關調到「關」的狀態。
- 拔下電腦和其他敏感設備的插頭，以免恢復供電時因電湧造成此類設備損壞。
- 留一盞燈不要關，以便您知道甚麼時候恢復供電。恢復供電後至少應等15分鐘，之後再打開其他電器。
- 保護水源，如果您使用水井，則尤其需要注意。
- 蠟燭可能會引起火災。應使用靠電池驅動的手電筒或光棒照明。
- 遠離掉落的電線和帶斷枝的傾斜樹木。
- 發電機祇能在戶外使用，且應遠離打開的窗子和通風口。
- 絕對不能用炭或煤氣燒烤架在室內做飯或取暖。



做飯和取暖時要注意避免一氧化碳中毒



每年有數百人意外死於一氧化碳中毒，原因是家用電器使用不當或出現故障。瞭解如何保護您自己和家庭成員。

絕對不能在室內、車庫或車棚內使用發電機。
絕對不能用炭或煤氣燒烤架在室內做飯或取暖。

甚是一氧化碳？

- 一氧化碳是一種有毒氣體，無色無味，而且能在幾分鐘之內置人於死地。
- 祇要燃燒煤氣、石油、煤油、木柴或木炭，就會產生一氧化碳。
- 一氧化碳的濃度會迅速增加，受害人可能來不及求助就會昏倒。

吸入一氧化碳者可能會出現胸痛症狀，心臟病患者可能會心臟病發作，或出現永久性腦損傷。

一氧化碳中毒的症狀

頭痛	虛弱	眩暈
神智不清	乏力	噁心

防止一氧化碳中毒

- 絕對不能在室內、帳篷、露營車、廂型車、卡車、車庫或流動房屋內燃燒木炭。
- 不要在壁爐內燒木炭。
- 絕對不能在室內使用汽油驅動的設備。
- 絕對不能用煤氣爐為住宅供暖，即使時間很短也不可以。
- 絕對不能讓汽車在車庫內空轉，即使車庫門打開時也不可以。
- 在屋內使用沒有通風管道的煤氣或煤油取暖器時，絕對不能在該房間內睡覺。
- 確保煙囪和煙道狀況良好，無任何堵塞。
- 一氧化碳報警裝置可以協助保護您，但不能取代其他預防措施。

如果您懷疑有人一氧化碳中毒

- 應立即將其挪到空氣新鮮處。
- 送其去急診室，告訴急診室工作人員您送來一名可能一氧化碳中毒的病人。

安全使用發電機

- 絕對不能在家裡、車庫、車棚或任何封閉或半封閉空間內使用發電機。打開門窗或使用風扇並無法阻止家裡的一氧化碳濃度上升。
- 發電機應放在遠離住房門窗和通風口的地方。
- 應按發電機隨附的說明操作。
- 使用發電機時，如果您開始感覺噁心、頭暈或虛弱，應立即前往空氣新鮮處！
- 在家裡安裝用電池驅動的一氧化碳警報器。
- 絕對不能將發電機插在牆壁上的插座內；這樣做很危險。應用外延長線將設備連接至發電機。



供電中斷時應確保食品安全



供電中斷時，冰箱、爐子或微波爐都不能使用。如果食品無法保持低溫狀態或沒有完全煮熟，細菌就會孳生，並導致您生病。應特別小心肉類、蛋類或海鮮類食品。應確保其處於低溫狀態或將其煮熟，以便防止食物源性疾病。

先吃易於變質的食品

先吃掉肉類、奶類、蛋類、魚類或貝殼類食品，然後再吃不需要冷藏或烹煮的食品。

確保食品處於低溫狀態

供電中斷的時間如果超過一天，確保肉類、海鮮和奶製品處於低溫狀態則非常重要。

- 確保冰箱和冰櫃門緊閉。冷藏和冷凍式組合冰箱的冷凍室能在長達一天時間內保持食品的冷凍狀態。獨立式冰櫃裝滿食品時能在兩天時間內保持食品的冷凍狀態。半滿的冰櫃能在一天時間內保持食品的冷凍狀態，食品堆在一起時尤其如此。
- 買一臺冷藏箱。
- 瞭解在哪裡可以買到冰塊或乾冰，用以保持冰櫃或冰箱處於低溫狀態。
 - 絕對不能空手觸摸乾冰。絕對不能吃或將其放進嘴裡。
 - 將乾冰放入冰櫃之前要確保通風良好，避免吸入蒸發的氣體。
 - 不要將乾冰直接放在食品或玻璃擱架上，也不要再在運轉的冰櫃中使用乾冰。

如果您無法將所有東西都放進冷藏箱

天氣比較冷時，如下物品可以用紙盒儲存，放在車庫或庫房裡：

- 果醬和果凍
- 調味番茄醬、芥末、泡菜、其他調味品
- 奶油和蛋黃醬
- 新鮮的整個水果和蔬菜

冬季期間不要將食品放在戶外保存

不建議在季期間將食品放在戶外保存，因為一天中的戶外溫度會不時變化。太陽可能會使冷凍食品融化或低溫食品變熱，從而孳生細菌。

瞭解要保存和棄置哪些食品

如果觸摸食品時感到溫度較低，而且您知道其溫度超過45華氏度的情況不會超過一至兩個小時，那麼這種食品可能還可以安全保存、使用或重新冷凍。棄置所有觸摸時感覺不夠冷的肉類、海鮮、奶製品或熟食。即使處於冷藏狀態，許多生鮮食品也祇能保持三至四天，之後則應吃掉、冷凍或棄置。

如果無法肯定，則應將其棄置。絕對不能吃可疑的食品。看起來和聞起來正常的食品可能已經孳生了會引起食物源性疾病的細菌；若吃這些食品會使您生病。

確保飲水安全



下文所述處理方法只能清除水中的細菌或病毒。如果懷疑因化學物質、油、有毒物質、污物或其他污染而導致水源不安全，切勿飲用這種水。不要飲用顏色發黑、有異味或含有固體物的水。

安全貯水

在緊急情況下，最好的飲水來源是您為應對緊急情況而貯存的水。

- 貯存的水量為每人每天兩加侖，至少能夠維持三天。
- 最好選擇在商店購買，並且由廠商密封的瓶裝水。檢查過期日期，並視需要更換貯水。
- 如果選擇用自己的貯水容器貯水：
 - 從安全水源獲得用水。
 - 水應該在經過徹底清洗的塑膠容器中存放，例如軟質飲水瓶。您亦可購買符合食品衛生標準的塑膠桶或筒。
 - 按每加侖水兩滴的標準添加家用漂白劑，以維持貯水的水質。
 - 將貯水容器密封好，用標籤註明日期，並存放在陰涼避光處。
 - 每六個月換一次水。
 - 切勿重新使用曾存放殺蟲劑等有毒物質、化學品或油的容器。

煮沸淨化

如果自來水不安全，最好的方法是將水煮沸，以殺滅致病微生物。如果沒有自來水，可以考慮使用下列水源作為備用水源。來自下列水源的水在飲用之前應當煮沸：

- 雨水
- 湖水
- 河水和溪水
- 天然泉水
- 池塘水

注意：煮沸法不能清除很多化學污染物。

濁水在煮沸之前應當過濾。用咖啡濾紙、紙巾、紗布或漏斗棉塞過濾濁水。

- 將水煮沸至少1分鐘。
- 待水冷卻後再飲用。
- 按每加侖水兩滴的標準添加家用漂白劑，以維持貯水的水質。

添加液態氯漂白劑來淨化水質

對於來自湖泊、河流、池塘、雨水及其他地表水源的水，首選的處理方法是煮沸。如果在緊急情況下只能找到地表水或不安全的自來水，並且沒有辦法煮沸，最好的方法是用氯漂白劑對水進行處理。

- 在水中添加家用液態漂白劑進行處理，例如Clorox®或Purex®。
- 家用漂白劑的氯含量一般介於5.25%至8.25%之間。請閱讀標籤。
- 避免使用含有芳香劑、乾燥劑或其他添加劑的漂白劑。務必閱讀標籤。
- 濁水在添加漂白劑之前應當過濾。
- 將水倒入潔淨容器。按照下表所示份量添加漂白劑。
- 充分混勻，靜置至少60分鐘後再飲用。

使用含氯5.25%至8.25%的家用漂白劑來處理水

待處理的水容量	漂白劑添加份量
1夸脫/1公升.....	5滴
½加侖/2夸脫/2公升.....	10滴
1加侖.....	¼茶匙
5加侖.....	1茶匙
10加侖.....	2茶匙

注意：漂白劑不能殺滅地表水中的一些常見致病微生物。漂白劑不能清除化學污染物。



在緊急情況下尋找水源的地方



在緊急情況下，如果沒有自來水和瓶裝水，您可以在一些意想不到的地方找到水。下文列出其中的部分地方。

您家裏有哪些替代水源？

- 熱水器的排水管可能會排出水。在打開排水管之前，請務必斷開電源和/或關閉天然氣。將水引入潔淨容器。
- 家中的管道可能會排出水。打開您家頂樓的水籠頭。然後，找到您家最低的水籠頭。打開水籠頭，將自己需要的水引到潔淨容器中。
- 如果沒有添加化學品，可以使用馬桶水箱或備用水箱中的水。如果在馬桶中添加了化學品，則不要使用這類水。
- 可以使用放入冰箱製冰格中的水。

您家外面有哪些替代水源？

- 雨水
- 湖水
- 河水和溪水
- 天然泉水
- 池塘水

來自這些戶外水源的水在飲用之前應當煮沸。如果沒有辦法煮沸，最好的方法是用含氯漂白劑對水進行處理。請參閱上頁「確保飲水安全」，瞭解關於飲水煮沸或添加漂白劑的資訊。

防止病菌傳播



緊急情況發生時更容易出現有利於病菌和疾病傳播的條件。下面這些簡單方法可以隨時幫您預防呼吸道感染和各類其他傳染性疾病的傳播。

呼吸道感染會影響鼻子、喉嚨和肺部；此類感染包括流行性感冒（即「流感」）、感冒和百日咳。引起這些感染的病菌（病毒和細菌）透過感染者鼻子、喉嚨或肺部的飛沫在人與人之間傳播。

養成良好的衛生習慣有助於防止這些病菌傳播：

避免將病菌傳給其他人

- 打噴嚏、咳嗽或擤鼻涕時應該用紙巾遮住口鼻。
- 儘快將用過的紙巾扔到垃圾箱裡。
- 打噴嚏、擤鼻涕或咳嗽後一定要洗手，接觸用過的紙巾或手帕後也要洗手。
- 用熱水和肥皂洗手。如果沒有肥皂和水，可以用含酒精的洗手凝膠或用後棄置的濕巾擦手。
- 發燒並伴隨咳嗽時儘量待在家裡。
- 發燒並伴隨咳嗽時，應儘快去看醫生並聽從醫囑。按照處方服藥，並充分休息。
- 按要求使用醫生診室或診所候診室提供的口罩。應按照醫生診室或診所工作人員的指示協助阻止病菌傳播。

避免接觸病菌

- 吃飯、觸摸眼睛、鼻子或嘴巴前要洗手。
- 如果有人打噴嚏、咳嗽或擤鼻涕，與之接觸後應洗手。
- 不要共用毛巾、唇膏、玩具或任何可能會受呼吸道病菌污染的物品。
- 不要與其他人分享食品，或者共用餐具或飲料罐。



災難發生時應該如何應對



地震

- 如果您在室內，感到地面搖動時應蹲下、護住頭部並蜷緊身子。躲在桌子底下，但不要靠近窗戶和可能會倒下的物品，例如書架等。緊緊持握住桌子。一直等到搖動停止為止。
- 如果您在戶外，則應前往空曠處，並遠離樹木、標誌牌、建築物或掉落的電線和倒下的電線杆。
- 如果您在市中心商業區某棟高樓的外面，則應進入大樓的走廊或門廳，以防止掉落的磚塊、玻璃或碎屑傷到您。



海嘯

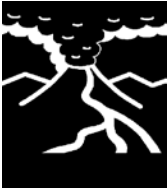
- 如果您在海邊，在發生如下情況時，您應立即撤離到高處或內陸；而且，離海邊越遠越好：
 - 您聽到警報聲。
 - 您感到地面在搖動。
 - 海水從海岸線急速後退。
 - 您所在區域發佈了海嘯警報。
- 按既定的海嘯撤離路線撤離。如果附近沒有高地，應前往鋼筋混凝土大廈的頂層。
- 海嘯發生時，幾個小時內海邊可能會掀起一波又一波的巨浪。



洪水

- 切勿試圖步行或駕車通過洪水區。水可能比看起來更深，而且水位上升得很快。六英寸深的流動水就能使您站立不穩。兩英尺深的水就能將汽車沖走。
- 遠離掉落的電線。
- 如果您的住宅進了水，則應關掉公用事業管線，直到應急官員告訴您可以安全打開時再打開。洪水退去之前不要用水泵抽地下室的水。遠離被水泡鬆的地板、牆壁和屋頂。
- 如果您接觸洪水，則應經常用肥皂和清水洗手。

災難發生時應該如何應對續



火山噴發

- 做好待在家裡的準備；若預報有火山灰下落，切勿處於下風向。
- 若火山灰很厚，或者泥土及碎屑可能會飄到您所在區域，則應做好準備按照官方指令撤離。
- 因避免可能有泥土或碎屑的河水和溪水。



疾病爆發或蔓延

- 為了保護您自己和其他人，打噴嚏時應遮掩口鼻，應經常洗手且不要用手摸眼睛、鼻子或嘴唇。
- 生病時應待在家裡，不要去上班。瞭解工作單位有關病假、缺勤、休假和通勤的規定。學校停課期間應做好安排，以便照料子女。
- 在家裡準備好夠一週或更長時間用的食品和用品。商店可能不開門或者供應量有限。



嚴寒天氣

- 在沒有必要時不要開車。
- 多穿幾件寬鬆、輕便的衣服，而非一件厚重的衣服。帶連指手套而非分指手套。戴一頂暖和的帽子。
- 調低室內溫度，以節省燃料。祇打開您需要使用之房間的暖氣。關好門窗，或者用毯子遮住門窗。

災難發生時應該如何應對續



酷熱天氣

- 儘量待在室內和有空調的地方。
- 大量喝水，但不要喝含酒精、咖啡因或含糖過高的飲料。
- 窗戶有日光直射時，應該用東西擋住。
- 如果室內過熱而無法待在家裡，當地政府也許會提供開放冷氣的應急避難所。應打開收音機或電視或者閱讀當地報紙，以瞭解避難所設在何處。



輻射洩漏

- 待在家裡或辦公室裡，除非政府機構另有指令。關閉窗戶，關掉暖氣或冷氣，並待在建築物的中心位置。閉門不出可以降低與空氣中放射性物質接觸的潛在危險。若有地下室，則應去地下室躲避。
- 如果接獲疏散通知，則應立即行動。帶好長期外出時需要用的東西。隨帶處方藥、衣服、食品、水和現金。專家會推薦安全離開該區域的最佳途徑。
- 避免飲用受污染區域出產的鮮牛奶或食用該區域生長的水果和蔬菜。一直等到衛生局宣佈食品和水達到安全水準。罐頭或袋裝食品可以安全食用。輻射洩漏發生前收穫且保存在室內的新鮮食品屬於安全食品。打開之前，應徹底沖洗容器。
- 如果您懷疑自己受到污染，應小心脫下外衣並將其放入塑膠袋內。洗熱水淋浴。用肥皂和香波洗掉任何放射性物質。將密封塑膠袋放在室內遠離人接觸的地方。

網絡資源

華盛頓州衛生廳

包括50多份專門講述應急準備的概覽和其他資源：

www.doh.wa.gov

華盛頓州緊急救援管理處

供學校、企業和個人使用的應急準備資訊，包括方法視訊：

www.emd.wa.gov

Ready.gov

個人、社區和企業應急資訊包含您可以用於制定應急計畫的網上工具：**www.ready.gov**



P.O. Box 47890
Olympia, WA 98504-7890