

重要文件。保存在安全的地方。

災難 準備指南



LISTOS CALIFORNIA:
ListosCalifornia.org



CALIFORNIA
州長
辦公室
Gov.CA.gov



州長
應急服務
辦公室：
CalOES.CA.gov



提供多種版本：
Español Tiếng Việt
中文 한국어
Filipino Lus Hmoob

適用於任何災難的安全步驟



1. 獲得警報以
知曉該怎麼做



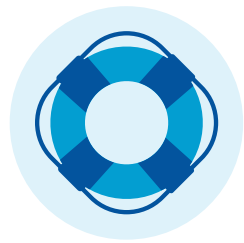
2. 計劃保護
親朋好友



3. 打包應急包
裝入您需要的物資



4. 備妥居家備用箱
以便無法離開時使用



5. 幫助朋友和
鄰居們做好準備

1. 獲得警報以知曉該怎麼做



註冊以獲得您所在縣的警報。前往 ListosCalifornia.org
您也可以註冊 **MyShake** 地震預警應用程式。

我當地的縣警報系統是：



本地警報系統

其他警報系統

尋找您可以信賴的新聞來源

當災難發生時，您需要瞭解正在發生的情況並獲取有關您應該做什麼和應該去哪裡的最新資訊。有很多方法可以獲得此資訊。



電視



收音機



固定電話



行動電話



電子郵件



智慧型手機



社群媒體



業餘無線電台

在 ListosCalifornia.org 上尋找您當地的應急警報廣播電台。

我居住/工作地的廣播電台：



應急資源網站：

- CALOES.CA.GOV
州指南、警報和資源
- LISTOSCALIFORNIA.ORG
取得更多資源
做好準備
- READY.CA.GOV
獲得更多針對災難準備的提示

2. 制定計畫保護親朋好友：聯絡和保護



想想在緊急情況下您想與誰聯絡。

這些人可能是家人、鄰居、朋友或照顧者。寫下他們的姓名和聯絡資訊。與清單中的每個人共用副本。

也要挑選一個在您居住的地區之外、不會受到當地災難影響的人。您和您的聯絡人也許能夠安全地與遠方的親戚或朋友聯絡，並分享您所在的位置。

緊急聯絡人

聯絡人姓名	
行動電話	家庭電話
工作單位/學校	電子郵件
地址	
聯絡人姓名	
行動電話	家庭電話
工作單位/學校	電子郵件
地址	
聯絡人姓名	
行動電話	家庭電話
工作單位/學校	電子郵件
地址	

外地聯絡人

外地聯絡人姓名	
行動電話	
家庭電話	
工作單位/學校	
地址	



如果災難期間本地電話無法接通，請嘗試發送簡訊。

2. 制定計畫保護親朋好友：當地資源目錄



作為「聯絡和保護」計畫的一部分，您還應該記下可以在緊急情況下為您提供幫助的組織的重要電話號碼和網站。

公共緊急聯絡人

電話	網站
消防局/CALFIRE	
警長/警察局	
電話	網站
大眾運輸機構	
電話	網站
電力公司	
電話	網站
瓦斯公司	
電話	網站
自來水公司	
電話	網站
縣應急機構	
電話	網站

支援組織

支援組織
電話
電子郵件
網站
支援組織
電話
網站
支援組織
電話
網站

2. 制定計畫保護親朋好友： 疏散行動



如果因災難而導致您家、工作地或學校不安全，您將需要前往安全的地方並與您關心的人會面。在災難發生之前，列印或取得紙質地圖。由於您屆時可能無法使用移動電話服務，因此它可能會幫助您從所在位置轉移到安全地點。



準備好朝最安全的方向前進，前往最近的安全地點，這種情況下幾乎沒有警報。



1. 遵循地方當局的指示

他們將與新聞台分享最新資訊，並瞭解保證您安全的最佳方法。指示可能來自消防部門、治安官或警察部門，或來自民選官員，如市長或縣長。



2. 瞭解如何快速離開社區

在災難中，通往安全地點的道路可能不是您通常使用的路線。災害可能會導致道路和公交路線關閉。熟悉緊急情況下的更多逃生方法。與屆時將與您同行的人一起練習使用這些路線。這樣，您就會知道如何在真正的緊急情況下集結起來。



3. 準備好前往安全地點

制定好**聯絡和保護**計畫，完成**本地資源目錄**，並包裝好一袋物資。與您關心的人和關心您的人聯絡。確定前往家人或朋友家是否安全且可能。制定家庭匯合計畫，以防單獨疏散。如果沒有計畫，請尋找公共避難所。



在 ListosCalifornia.org 上收聽新聞並註冊本地警報

3. 打包應急包 裝入您需要的物資



大多數災難都是意料之外的, 並且發生得很快。您可能沒有時間購物, 甚至沒有時間收拾行李。現在就為您的每個家庭成員收拾好重要物品, 以便您和您的家人稍後獲得所需物品。

立即打包

文件

身分證明和保險影本。
契約、所有權憑證和其他對您重要的文件
家人和寵物的照片。



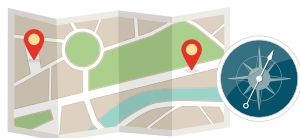
現金

1 美元和 5 美元的小額鈔票。
一次積攢一點。



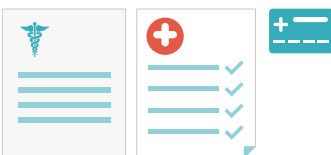
地圖

在紙質地圖上標記您所在社區的不同路線。



藥物清單

列出所有處方。
其他重要的醫療資訊。



本指南

您已完成的聯絡和保護名錄和當地資源目錄。
您已完成的拿取撤離清單。



離開時收拾行李

- 錢包和鑰匙
- 手機和充電器
- 藥物
- 口罩



如果有, 就記得帶上

- 便攜式收音機
- 手電筒
- 急救用品
- 便攜式電腦



*可以手動標記複選框

4. 備妥居家備用箱 以便無法離開時使用



某些災害發生時，您待在家裡可能會更安全。在這種情況下，您可能沒有水喝、洗澡或沖廁所。您可能沒有電來冷藏食物、開燈或為手機充電。

將物品添加到居家箱中，以供您無法離開家時使用。準備斷水斷電至少 **3 天** 所需的物資。一次積攢一點物資，直到足夠家裡每個人都使用為止。記住也要為寵物準備。如果您已經擁有手電筒或便攜式收音機，請將其放在容易找到的地方。

立即打包



水

為每人節省 3
加侖用於飲用
和洗滌。



食物

將不會變質且無需烹
飪的食物保存起來
您最瞭解您和您的家
人喜歡吃什麼。



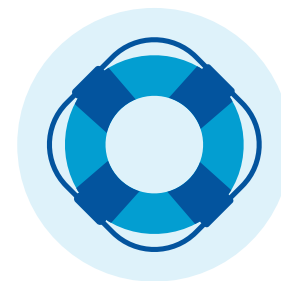
垃圾袋

預留多餘的帶有
綁帶的塑膠袋，
放在桶裏即可充
當馬桶。



*可以手動標記複選框

5. 幫助朋友和鄰居們做好準備



當您思考以下問題的答案時，想想在災難期間誰可能是第一個到達現場為您的鄰居提供幫助的人：

白天誰在家？



.....

.....

您所在的社區中有誰可以在白天為您提供幫助？

.....

.....

.....

晚上呢？週末？

.....

.....

您附近的誰可能需要幫助？

.....

.....

.....



思考這些事情將幫助您做好準備並開始與鄰居交談。



與您的鄰居討論這些相同的問題，與他們討論他們可能需要什麼幫助，並願意盡力提供協助。

應對任何災難的基本提示



攜帶身分證明



當災難發生時, 家庭可能會離散。

- 您照顧的每個人都應該攜帶身份證明。
- 將書面身分證明放入兒童的書包裏。
- 考慮使用醫療警報標籤或手環。
- 為寵物更新標籤和微晶片。
- 家人和寵物的照片可以幫助您團聚。

建立支援網絡



制定可靠的備用計畫以應對緊急情況。

- 與您的鄰居討論他們和您的需求。
- 與照顧者討論災難計畫。
- 向學校詢問家長和孩子團聚的計畫。
- 提前規劃讓熟練的幫助者協助撤離。
- 與值得信賴的朋友共享鑰匙以便營救您的寵物。

儲備額外藥物



許多人停藥不能超過三天。有些需要電力來為設備和裝置供電。

- 離開家時攜帶額外的藥物。
- 醫生和處方的照片(或隨身攜帶)清單。
- 在處方服用至第 28 天時請藥局補充 30 天量的處方。
- 將額外的藥物劑量保存在您的撤離包中。
- 保持藥物冷藏並為設備/裝置充電。

減輕壓力



透過提前規劃減輕身體和精神壓力。

- 疏散前給設備貼上標籤
- 訂閱電力公司的警報
- 包裝專業醫療和通訊用品
- 計劃安慰患有阿茲海默症或精神疾病的人。

注意



A large area of the page is filled with horizontal dotted lines, providing a space for writing or notes.

針對各種情況的提示

災難對每個人來說都是一個挑戰。我們每個人在應對災難時都有不同的需求。您或您關心的人可以從提前計劃中受益。現在考慮如何讓所有人獲得安全舒適的體驗。

一起準備



孕婦

詢問您的醫生如何在災難期間獲得護理或分娩。

提前規劃以避免不良空氣、有毒水和不安全食品。

告訴避難所的工作人員您懷孕了。



嬰兒父母

如果您使用配方奶粉，請留出大量乾淨的水。

取得或製作身體吊帶，以便與寶寶一起走得更遠。

瞭解您孩子的照顧者的安全計畫。



照顧者

與您的護理對象一起制定應急計畫。

建立一個超越您自身力量的支援網絡。

幫助您的護理對象打包所需的用品。



有寵物的人

為您的寵物配備 ID 標籤和微晶片 (如果可能的話)。

包裝食物、水、藥品和免疫接種證明。

尋找哪些公共避難所接受動物。



老年人

將家人/照顧者的聯絡資訊放在錢包中。

在電話附近張貼家庭和緊急電話號碼。

瞭解您的退休社區的應急計畫。



農村社區

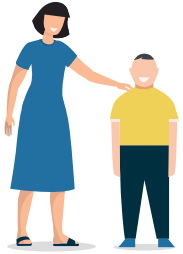
透過電話樹和業餘無線電網路分享警報。

與鄰居朋友見面討論合作。

提前規劃撤離大型動物。



與您信任的人交談——健康診所、學校、信仰社區、健康支援團體、輔助生活設施、社會服務機構、獨立生活中心。以下是一些可能有幫助的安全提示。



發展障礙人士

確定災難發生時可信賴的盟友。
與這個支援網絡一起制定計畫。
練習您的計畫以幫助您感到安全。



有言語/溝通障礙的人

攜帶一張關於如何與您溝通的說明卡。
攜帶通訊設備、短語卡或圖畫板。
瞭解在損壞/遺失時如何更換輔助設備。



行動不便和有其他身體殘疾的人

與值得信賴的盟友一起提前規劃交通。
制定面對受損坡道/軌道的計畫。
盡快撤離，以便給您額外的時間安全撤離。



交通運輸面臨挑戰

如果您必須撤離，請安排共乘。
詢問天災發生後公共運輸是否免費。
瞭解乘車共享服務是否會提供免費乘車前往避難所。



英語能力有限的人

尋找值得信賴的社區資源來討論安全選項。
請雙語年輕人與您分享安全步驟。
研究您關注的哪些媒體可以提供緊急警報。



新加州人

瞭解應急系統基礎知識。
詢問您的社區這裡的災難有何不同。
在緊急情況下尋找政府以外的可信來源。

加州, 做好災難準備

今天做一些小事可以確保您、您的親朋友鄰在災難發生時安全並得到照顧。以下是針對不同類型災難的救生提示。

欲瞭解更多資訊, 請造訪 ListosCalifornia.org 並註冊應急警報。

	 <p>野火</p>	 <p>野火煙霧</p>
災難前	<ul style="list-style-type: none"> · 紅旗警告意味著立即準備。 · 計劃面對斷電。 不要使用蠟燭。 · 戴上頭巾或口罩來保護您的肺部。 · 檢查您的水管是否工作。 · 清理家附近的排水溝並清除灌木。 	<ul style="list-style-type: none"> · 請造訪 airnow.gov 查看您所在地區的空氣品質指數 · 如果可以的話, 購買高品質的口罩和空氣清淨機。 · 準備好幫助那些已患有疾病的人。 · 提前準備留在室內, 並儘可能讓兒童和寵物留在室內。
災難期間	<ul style="list-style-type: none"> · 不要「等等看」, 一旦被告知就離開! · 迅速離開煙霧區域。 · 關閉所有門窗。關掉空調。 · 打開或取下窗簾或百葉窗。 · 讓您的寵物做好疏散準備。 	<ul style="list-style-type: none"> · 如果有人呼吸困難, 請致電 9-1-1。 · 保持門窗關閉。 · 不要在室內燃燒蠟燭或燈籠, 盡量減少使用爐灶和壁爐。 · 關閉通風設備, 防止外界空氣進入。



猛烈風暴

- 準備撤離。
- 注意任何天氣報告。
- 清除枯死的樹木和懸垂的樹枝。
- 為您的任何醫療需求做好準備。
- 透過您的能源公司註冊警報。

- 尋找避難所並遠離樹木和電線。
- 如果被困在流動的水中，請留在車內。
- 請勿在流動的水中行走或駕車。
- 如果被困，請移至較高樓層並撥打 9-1-1。
- 行駛時遇到大風要減速。



洪水

- 保持雨水管和排水溝暢通。
- 將您的貴重物品移至較高樓層。
- 使用塑膠防水布、沙袋來防水。
- 保持汽車油箱至少半滿。
- 瞭解通往高地的最佳逃生路線。

- 不要「等等看」，一旦被告知就離開！
- 切勿在流動的水中行走。
- 切勿駛入洪水氾濫的地區。
- 留意野火後的土石流。
- 地震後留意海岸海嘯。

加州, 做好災難準備

今天做一些小事可以確保您、您的親朋友鄰在災難發生時安全並得到照顧。以下是針對不同類型災難的救生提示。

欲瞭解更多資訊, 請造訪 ListosCalifornia.org 並註冊應急警報。

	 <p>極端炎熱</p>	 <p>急流冷水</p>
災難前	<ul style="list-style-type: none"> · 提前規劃以避免室外陽光直射。 · 尋找當地的納涼中心。 · 計劃去拜訪年長的朋友、親戚和鄰居。 · 瞭解員工保護措施(水、休息和遮陽)。 · 切勿將任何人或寵物留在停放的汽車內。 	<ul style="list-style-type: none"> · 帶上額外的衣服以便更換和保暖。 · 避開流動水附近的光滑表面。 · 為兒童指定一個看守人。 · 保持警惕, 不要分心。 · 帶上或借用救生衣。
災難期間	<ul style="list-style-type: none"> · 保持水分充足, 儘早且經常喝水。 · 留意中暑跡象 · 穿寬鬆、淺色的衣服。 · 外出時請塗防曬乳。 · 如果可能的話, 待在有空調的建築物裡。 	<ul style="list-style-type: none"> · 在水附近或水中穿著救生衣。 · 盡快離開冷水。 · 不要逆流游泳。避免滑入。 · 不要進入救人, 而是撥打 9-1-1。



地震

- 將高大的家具固定在牆上。
- 切勿在床、沙發或椅子上方懸掛任何重物。
- 取得免費的 **MyShake** 應用程式以取得地震警報。
- 進行地震安全演練。
- 瞭解如何關閉瓦斯、電力和水。

- 別急著往外跑。
躲到桌子底下。
- 躺在床上並用枕頭蓋住頭部。
- 在外面，遠離任何可能掉落的東西。
- 靠邊停車，遠離建築物、樹木。
- 做好餘震的準備。



停電

- 準備手電筒和提燈——不要蠟燭。
- 保持手機電池充滿電。
- 保持汽車油箱至少半滿。
- 購買不會變質且不需要烹飪的食物。
- 購買冰塊以將食物或藥品保存在冷卻器中。

- 拔掉電器和電子產品的插頭，以防止損壞。
- 留一盞燈插上電源。
- 保持冰箱和冰櫃關閉。
- 在戶外使用發電機、露營爐和烤架。
- 請勿使用瓦斯爐取暖。

注意



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing.

注意



A series of horizontal dotted lines arranged in two columns, providing a template for writing or notes.

