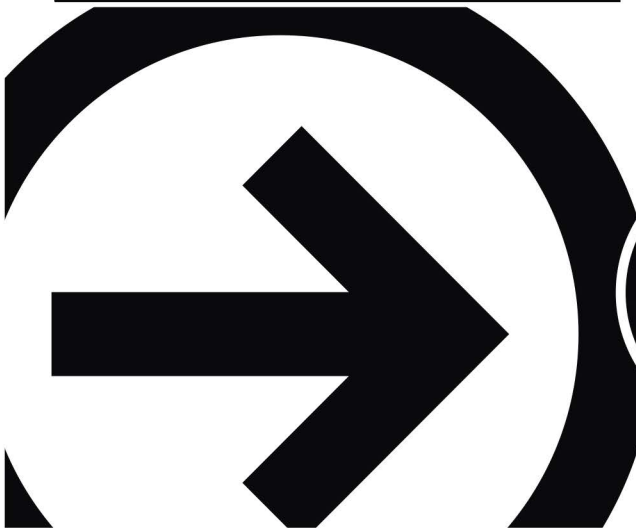




应急计划： 做好准备的三个步骤

家庭安全指南





你的家里是否有
烟雾探测器？

你的车是否有
备用轮胎？

你的药柜里是否
有一盒绷带？

如果你的回答是肯定的，证明你有应急准备的经验。这些可能看上去都是小事，但小事却能拯救证明。



准备进入

3

紧急情况下应做好准备的三个步骤

紧急情况会发生。可能是龙卷风、房屋起火、洪灾或恐怖袭击。没有人愿意去想事故或者灾难。但做好应急准备有助于保护你的家人。应急准备的要点在于在紧急情况发生前尽可能多做一些事情。这就是我们制作这本手册的原因。我们用这种方式来教育密苏里州的居民做好应急准备，并鼓励你来主导这个过程。希望你能与家人、朋友和邻居分享这些信息。大家齐心协力，定能做好准备，拯救生命。

在紧急情况发生时，最重要的是要保持镇定。如果发生了什么情况，尝试尽量获取这一情况的更多信息。我们许多人都依靠电视、广播或网络来获取新闻。但有些紧急情况可能会导致断电，因此有必要准备一台电池供电的收音机在身边。

三步准备：

应急准备的三个步骤

地方、州和联邦机构都制定了公众保护计划。但即使是在紧急情况下，你也要对自己的安全负责。本手册的重点是让你和你的家人做好准备。

在家里、学校、工作场所，甚至是在我们的车里，我们都需要知道在紧急情况下做什么和去哪里。密苏里州卫生和高级服务部和密苏里州应急管理局联合制定了“三部准备”计划，旨在让每个人更容易地为紧急情况或灾难做好准备。

三步准备包括三个步骤。

- ▶ 为你、你的家庭和你的事业制定计划。
- ▶ 为家里、车和工作准备应急包。
- ▶ 当紧急情况实际发生时，收听做什么和去哪里信息。

三步准备： 制定计划

为你和你的家庭制定应急计划。当紧急情况发生时，你的家人可能不在一起。因此有必要制定一个合适的计划。所有家人都应该知道并理解这个计划。

讨论在不同情况下你们将如何与对方取得联系。你可以考虑几个不同的计划。为龙卷风制定的计划可能与恐怖袭击的计划不同，后者涉及有毒化学物质。

考虑使用电话或电子邮件联系同一个朋友或家人。考虑联系在外地的家人或朋友。在紧急情况下，打长途电话可能比打本地电话要更容易。在外地的人可能更容易联系到失散的家人。

为两种情况制定计划-呆在家里或离开。

你应该做好呆在一个地方（比如你的房子）或者疏散的准备。决定最好留下还是离开，取决于紧急情况类型。官方可能会告知你需要做什么。

在某些情况下，由于通信和信息可能，需要你来决定什么对你和你的家人是最好的。

- ▶ 看电视或听广播获取尽可能多的信息。
- ▶ 运用常识。
- ▶ 努力保持镇定，并让家人保持镇定。

在家里准备一个避难处。

在紧急情况发生前，决定如果不得不呆在家里，家里的哪个房间最安全。这个房间应该在房子的内部。选择门窗很少的房间。还要注意以下几点：

- ▶ 应有足够的空间容纳所有家人和宠物。
- ▶ 房子外面的门应该锁上。

在空气中有毒素的紧急情况下，可能必须尽量密封这个房间。这包括：

- ▶ 关闭窗户、通风口和壁炉风门。
- ▶ 关闭空调、强制热风系统、排气扇和干衣机。
- ▶ 按照指示，用厚塑料布和厚胶带密封门和通风口。
- ▶ 房间里备有应急用品。
- ▶ 收听电视或电池供电的收音机来获取信息。

如果你不得不离开，你知道要去哪里。

有时呆在家里可能并不安全。计划家人可以碰面的地方。知道你会去哪里和如何去。

- ▶ 规划不同方向的不同路线。
- ▶ 如果开车，关闭车窗和通风口，关闭空调和暖气。
- ▶ 携带应急物资包。
- ▶ 如果可以的话，带上宠物。但许多公共避难所都不允许宠物入内。制定宠物照管计划，以防不能带上宠物的情况。

三步准备：

准备应急包

如果发生紧急情况，你可能连续数天或数周都无法获得水和食物，也无法获得正常供电。

计划尽量为每个人准备三天的食物和淡水。每人每天一加仑的水。如果有足够的空间，为每人储存两周的饮用水。

但食物和水不是你手头唯一需要的东西。你的应急包中还应该有以下物品。这个应急包应该存放在易于携带的容器中，以防你必须离开家的情况。你可以使用大袋子、塑料容器或有盖的垃圾桶。更详细的应急包清单，参阅本手册结尾部分。

基本备用物资

- ▶ 水和罐装或干制食品
- ▶ 电池供电的收音机
- ▶ 手电筒
- ▶ 收音机和手电筒的备用电池
- ▶ 处方药
- ▶ 急救箱

车内备用物资

始终在车里放一个小型的便携式应急物资包。除此之外，还应该备有一个小型的个人物资包，里面有：

- ▶ 一加仑的水
- ▶ 若干罐食物和一个手动开罐器
- ▶ 一个睡袋或一条备用毛毯
- ▶ 备用的钱
- ▶ 急救用品

三步准备： 收听信息

在紧急情况下，请务必保持镇定。要获得当前情况尽可能多的信息。我们许多人都依靠电视、广播或网络获取新闻。但有些紧急情况可能会导致断电。确保备有电池供电的收音机，并准备几个备用电池。

市、县和州政府都制定了应急计划。在紧急情况下，请务必遵循他们的指示和建议。他们将向你提供最新信息。

特殊情况计划

当你的孩子在学校时的应急计划

许多学校都制定了自己的应急计划。孩子学校的负责人应该掌握你和另一名家庭成员的最新联系方式。确保他们掌握了最新的工作、家庭和手机号码。如果有的话，请提供你的邮箱地址。

请务必询问孩子的老师或校长，在紧急情况下他们如何与家长取得联系。你还应该了解他们将采取哪些措施来保护孩子。你可以问一些问题，包括：

- ▶ 在紧急情况下，你们将如何联系到我？
- ▶ 你们是否定期进行火灾、地震、龙卷风和恐怖主义演习？
- ▶ 学校是否为所有孩子准备了足够的水和食物？
- ▶ 学校备有哪些急救用品？
- ▶ 老师和管理人员是否做好“原地避难”的准备？
- ▶ 你们是否有将接触过化学品、细菌或病毒的学生与其他学生隔开的计划？
- ▶ 如果必须撤出学校，会把学生带到哪里？

工作方面的应急计划：

你的雇主可能制定了建筑物疏散计划。一些公司会定期进行紧急疏散演习。建筑物外应当有一处场所供所有人聚集。

但你不能一味地依靠雇主。要在办公桌上或储物柜内自行储存淡水和罐装食品。手电筒和电池供电的收音机也可能是有帮助的。每个人都应当在工作场所留一套换洗衣服。应当包括一双结实又实用的鞋或靴子。

宠物的应急准备：

确保你的宠物有识别标签并且接种了最新疫苗（注射）。如果你必须离开家，尽量带上你的宠物。你可以提前计划，为宠物准备一个物资包，里面有备用食物、水和药品。还必须带上宠物笼和牵引绳。如果是宠物猫，记得准备备用猫砂。

有功能需求的人的应急计划：

居住在特别护理设施内的老年人和残疾人应浏览该栋大楼的应急计划。知道你的药品和专用医疗器械所在之处，以防你在疏散时需要让人去取。轮椅、手杖或步行器等器械应该有你名字的标签。

住在家里的残疾人或有特殊医疗需求的人应该确定在紧急情况时可以提供帮助的人。确保这些人知道你将应急物资存放之地。给某个人一把你房子或公寓的钥匙。

如果你需要医疗护理，医疗警报跟踪器或手镯将帮助识别你的残疾。如果你需要透析或其维持生命的治疗，你需要知道多家机构的位置。有功能需求的人的物资包应当额外备有以下物品：

- ▶ 处方药和非处方药的清单，包括剂量
- ▶ 过敏史清单
- ▶ 如有必要，备用眼镜和助听器电池
- ▶ 如有必要，备用轮椅电池或其他专用设备
- ▶ 医疗器械的品牌/型号和序列号清单
- ▶ 医疗保险和医保卡的复印件
- ▶ 医生名单
- ▶ 紧急联络人和家人名单
- ▶ 可以提供帮助的邻居电话号码

鼓励自己— 并保持警惕

你已经与家人和朋友谈过。你已经制定好计划。你已经备好应急物资包。你已经采取了正确步骤尽量保证自己和家人的安全，你应该为此感到自豪。

最后一步是保持警惕。定期检查你的计划。确保检查你的食物、水和药品，使其保持新鲜。

请记住—紧急情况可能会影响到任何人。但如果做好三步准备，你就已经决定在保证自己和所爱之人的安全上发挥积极作用。

应急包清单

水

每人每天一加仑的水，至少维持三天。如果你有足够的空间，应当为每个人储存两周的饮用水。切记每六个月更换一次储水。

罐装或干制食品

准备不会变质的罐装或干制食品。切记准备不用电的开罐器。

- ▶ 即食肉罐头、水果罐头和蔬菜罐头
- ▶ 蛋白条或水果条
- ▶ 干麦片
- ▶ 花生酱
- ▶ 干果
- ▶ 坚果
- ▶ 饼干
- ▶ 罐装果汁
- ▶ 不易变质、经巴氏杀菌的乳制品
- ▶ 维生素
- ▶ 巧克力和糖果等“安慰”食品

基本备用物资

- ▶ 每个人干净的衣服和结实的鞋子
- ▶ 雨具
- ▶ 外套、帽子和手套
- ▶ 睡袋或毛毯
- ▶ 备用信用卡和一些钱
- ▶ 车和房子的一套备用钥匙
- ▶ 电池充电的收音机
- ▶ 手电筒
- ▶ 收音机和手电筒的备用电池
- ▶ 纸盘、塑料叉和塑料勺、餐巾纸等进餐用品
- ▶ 帐篷
- ▶ 厚胶带（管道胶带、电工胶带）
- ▶ 剪刀
- ▶ 厚垃圾袋或厚塑料布
- ▶ 防水容器配件
- ▶ 纸和铅笔
- ▶ 针线
- ▶ 卫生纸和湿纸巾
- ▶ 洗涤液
- ▶ 肥皂/除臭剂/牙膏
- ▶ 系带式塑料垃圾袋
- ▶ 家用氯漂白剂
- ▶ 可以盖紧的塑料桶
- ▶ 消毒剂
- ▶ 预付费长途电话卡
- ▶ 可以发出求救信号的哨子

特殊物品

- ▶ 处方药
- ▶ 尿布、配方奶粉、奶瓶等婴儿用品
- ▶ 女性卫生用品
- ▶ 备用眼镜或隐形眼镜，包括配套件
- ▶ 牙科用品
- ▶ 书籍、扑克牌和棋盘游戏等休闲用品
- ▶ 存放在防水容器中的重要家庭文件，包括身份证明、保险信息、银行账号和出生证明
- ▶ 宠物用品，如宠物食品、水和身份证明

急救箱

- ▶ 不同尺寸的创可贴
- ▶ 安全别针
- ▶ 肥皂
- ▶ 抗生素软膏
- ▶ 乳胶手套
- ▶ 毛巾
- ▶ 防晒霜
- ▶ 几块2英寸和4英寸的无菌纱布垫
- ▶ 几个三角绷带（3个）
- ▶ 2英寸的无菌绷带卷（3卷）
- ▶ 3英寸的无菌绷带卷（3卷）
- ▶ 剪刀
- ▶ 镊子
- ▶ 针
- ▶ 湿药巾
- ▶ 防腐剂
- ▶ 温度计
- ▶ 凡士林
- ▶ 阿司匹林或非阿司匹林止痛药
- ▶ 止泻药
- ▶ 解酸药
- ▶ 泻药

车内备用物资

- ▶ 路线图
- ▶ 补胎工具包和打气筒
- ▶ 跨接电缆
- ▶ 照明灯
- ▶ 手电筒
- ▶ 电池供电的收音机
- ▶ 手电筒和收音机的备用电池
- ▶ 灭火器
- ▶ 一加仑的水
- ▶ 几罐食物和一个手动开罐器
- ▶ 一个睡袋或一条备用毛毯
- ▶ 备用的钱
- ▶ 急救用品
- ▶ 增加牵引力的猫砂或沙土，以防车子被卡住

关于密苏里州卫生和高级服务部

密苏里州卫生和高级服务部通过制定和实施提供以下功能的计划和系统，保障并提高密苏里州所有居民的生活质量和健康水平：

信息和教育

有效监管和监督

优质服务

疾病和卫生状况监测



密苏里州卫生和高级服务部
邮政信箱570
Jefferson City, MO 65102
573.526.4768 | health.mo.gov



密苏里州应急管理局
邮政信箱116
Jefferson City, MO 65102
573.526.9100 | sema.dps.mo.gov

www.health.mo.gov

如需报告公共卫生紧急状况，请拨打1-800-392-0272。
此免费电话提供每周7天、每天24小时的服务。

残疾人士可联系上述政府机关获取其他形式的本出版物。
听力受损人士请拨打1-800-735-2966。

机会均等/平权行动的雇主
在非歧视的基础上提供服务

#193 - R05-20



家庭计划

主要家庭住宅

地址_____

消防/紧急医疗服务号码_____电话_____

家庭信息

姓名						
出生日期						
社会保险号码						
平时工作日位置						
医生						
特殊医疗信息						
医疗保险信息						

_____的工作场所 _____的工作场所 _____的工作场所

地址_____地址_____地址_____

电话_____电话_____电话_____

_____的学校 _____的学校 _____的学校

地址_____地址_____地址_____

电话_____电话_____电话_____

最近的亲属

姓名_____

地址_____电话_____

计划在灾难时分开的家人如何保持联系。选择两个重聚地点：

重聚地点（与家保持安全距离）

备用地点（附近地点）

地点名称_____地点名称_____

地址_____地址_____

电话_____电话_____

选择一个外地的朋友或家人，作为每个人都可以打电话的联系人。

姓名_____

地址_____

家庭电话_____工作电话_____

手机号码_____

指定家里的一个房间，以防必须在家里待几天的情况。

房间_____（在这个房间里存放应急包。）

指定一个你的家人在疏散时可以待几天的地点。

地点名称_____

地址_____电话_____

应急包清单

应急包中应有以下物品，保存在易于携带的容器中。

- 瓶装水（每人每天一加仑的水，维持三天。）
- 罐装或干制食品（每人三天不易腐败的食品。记得手动开罐器。）
- 电池供电的收音机
- 手电筒
- 收音机和手电筒的备用电池
- 急救箱
- 处方药
- 干净的衣服和结实的鞋子
- 备用信用卡
- 备用的钱
- 结实的垃圾袋
- 如果家里有婴儿，准备配方奶粉和婴儿食品

收听信息

收听在紧急情况下做什么和去哪里的信息。市、县和州政府都制定了应急计划。在紧急情况下，请务必遵循他们的指示和建议。

要考虑的其他事项：

- 知道工作场所的应急和疏散计划。（在办公桌上或储物柜内储存水和罐装食品、手电筒、电池供电的收音机、换洗衣服和一双鞋。）
- 如果你是居住在特别护理设施内的老年人和残疾人，浏览这家设施的应急和疏散计划。
- 如果你是住在家里的残疾人或有特殊医疗需求的人，确定在紧急情况时可以提供帮助的人。
- 了解孩子学校或日托中心的应急计划。（确保他们掌握你和另一名家庭成员的最新联系方式。）
- 始终在车里放一个小型的便携式应急物资包。（包括一加仑的水、几罐食品和一个手动开罐器、一个睡袋或一条备用毛毯、备用的钱、急救用品。）
- 做应急准备时考虑宠物。

与全家人讨论该信息。

如需了解更多应急准备，请联系当地公共卫生部门。

密苏里州卫生和高级服务部
邮政信箱570, Jefferson City, MO 65102
573.526.4768 | health.mo.gov

密苏里州应急管理局
邮政信箱116, Jefferson City, MO 65102
573.526.9100 | sema.dps.mo.gov



#838 - R06-20