

我的锦 囊计划

制定一份宝贵的家庭应急行动
计划



我的应急计划是什么？

这是您的《我的锦囊计划》· 其中包含您的个人紧急信息。请耐心地完成这份小册子里的工作· 制定一份宝贵的家庭应急行动计划。

请只包括您觉得不介意写下来的信息。 **《我的锦囊计划》** 是为了帮助您· 且只供您和您的家庭使用。任何其他人都不需要看到这个计划或从中获取信息。

请用这个小册子来完成一份重要信息记录· 为您家里的每个人记录从上班和上学地方的电话、到保险信息、到医疗方面的联系人和处方药的具体信息· 全都放在一个容易找到的地方。



如何使用

《我的锦囊计划》

请花一些时间和家人讨论如果发生紧急状况，您们都需要哪些信息。

请把填写好的这份小册子和您的紧急药物一起放在一个既安全又容易拿到的地方。

请考虑做几份复印件并放在几个不同的地方，例如放在您的随身包里、车上和网上。

准备好应急

1. 找出您家里或周围有哪些危险
2. 制定一份灾难应变行动计划
3. 准备一份紧急用品包
4. 检查您住家的安全性和结构上的牢固性
5. 在发生灾难时保护您自己
6. 如有必要，请疏散
7. 请按您的计划来做



个人信息

» 全名:: _____

地址: _____

电话: _____

电话: _____

» **当地的紧急事务管理办公室:** _____

» **用于报告非紧急状况的警务电话:** _____

» **雇主:** _____

电话: _____

» **学校:** _____

电话: _____

» **学校:** _____

电话: _____

在您的移动设备上设置好两个电话:

- “**如果发生紧急状况”**（In Case of Emergency，英文简称 ICE）

: 紧急救援人员会查找您的“如果发生紧急状况”(ICE) 名单。
以便了解该联系谁。

1EQText: 这是可以收到短信的您的外州联系人。

您和谁同住？

您最好附上和您同住的人及宠物的照片。

» 姓名: _____

关系: _____



家庭应急计划

» 当地的紧急联系人姓名:

电话:

电子邮件:

» » 在外州的紧急联系人姓名:

电话:

电子邮件:

» 电话号码或其他联系方式:

很多时候在电话打不通的时候短信还可以发出去。

家庭应急计划

» 在家附近的集合地点:

» 不在家附近的集合地点:

该地点的地址:

» 社区应急小组 (CERT) 或邻里守望相助团体联系人:

电话:

电子邮件:

» 其他信息:

给您家画一个 房屋平面图草图

- 给每个房间标出两条逃生路线？
- 煤气总开关在哪里？
- 水的总开关在哪里？
- 氧气瓶放在哪里？

给工作或上学的地方 画个地图或贴一份地图

- 显示疏散路径、集合区域等

绘制或贴上一份 您附近邻里社区的地图

- 显示疏散路径、集合区域等

您附近有 哪些自然灾害？

龙卷风？洪水？地震？

野火？海啸？冬季暴风雪？

请不要只是因为记忆中最近没发生过什么自然灾害，就认为您所在区域没有自然灾害。是不是了解情况、有没有做好准备，这其中的区别有时能决定生死。

- 请了解如何从天气警报收音机上收到警报：

请访问 www.weather.gov/alerts 网页



家庭成员的药物信息

» 姓名：_____

目前有何病情：（糖尿病、心脏问题、高血压）

心律调节器（又称心脏起搏器）：有无 类型

植入式心律整流除颤器：有 无

植入物（部位）：

其他信息：

宗教偏好（非必需填写）：已知

有何过敏：

血型：

家庭成员的药物信息

» 姓名：

目前有何病情：（糖尿病、心脏问题、高血压）

心律调节器（又称心脏起搏器）：有无 类型

植入式心律整流除颤器：有 无

植入物（部位）：

宗教偏好（非必需填写）：已知

有何过敏：

血型：

家庭成员的药物信息

» 姓名：

目前有何病情：（糖尿病、心脏问题、高血压）

心律调节器（又称心脏起搏器）：有无 类型

植入式心律整流除颤器：有 无

植入物（部位）：

其他信息：

宗教偏好（非必需填写）：已知

有何过敏：

血型：

家庭成员的药物信息

» 姓名：

目前有何病情：（糖尿病、心脏问题、高血压）

心律调节器（又称心脏起搏器）：有无 类型

植入式心律整流除颤器：有 无

植入物（部位）：

其他信息：

宗教偏好（非必需填写）：已知

有何过敏：

血型：

家庭医生信息

» **医生或医护人员的姓名 :**

诊所/医院名称:

电话:

电子邮件:

地点/地址:

» **医生或医护人员的姓名 :**

诊所/医院名称:

电话:

电子邮件:

地点/地址:

» **医生或医护人员的姓名 :**

诊所/医院名称:

电话:

电子邮件:

地点/地址:

药房信息

» 药房名:

地点:

电话:

电子邮件:

» 药房名:

地点:

电话:

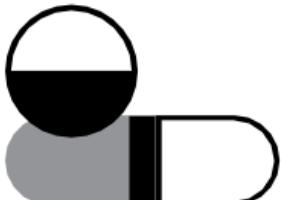
电子邮件:

» 药房名:

地点:

电话:

电子邮件:



免疫接种记录

目前的 处方药

请把您的处方药标签写在这里或贴在这里

» 药物名称:

处方日期:

开处方的医生:

剂量:

» 药物名称:

处方日期:

开处方的医生:

剂量:

» 药物名称:

处方日期:

开处方的医生:

剂量:

目前的 处方药

请把您的处方药标签写在这里或贴在这里

» 药物名称:

处方日期:

开处方的医生:

剂量:

» 药物名称:

处方日期:

开处方的医生:

剂量:

» 药物名称:

处方日期:

开处方的医生:

剂量:

目前的 处方药

请把您的处方药标签写在这里或贴在这里

» 药物名称:

处方日期:

开处方的医生:

剂量:

» 药物名称:

处方日期:

开处方的医生:

剂量:

» 药物名称:

处方日期:

开处方的医生:

剂量:

目前使用的 非处方药

维生素、阿司匹林、草药营养品或补品、抗酸剂等

- 请把标签写在这里或贴在这里

如果您感到有地震，请记得要“伏地、遮挡、
手抓牢”！

保险公司

» 公司:

(请勾选一项)

医疗保险

视力保险

租客保险

牙科保险

屋主保险

汽车保险

电话:

网站:

电子邮件:

保险卡号:

» 公司:

(请勾选一项)

医疗保险

视力保险

租客保险

牙科保险

屋主保险

汽车保险

电话:

网站:

电子邮件:

保险卡号:

保险群组号:

保险公司

» 公司:

(请勾选一项)

- 医疗保险
 牙科保险

- 视力保险
 屋主保险

- 租客保险
 汽车保险

电话:

网站:

电子邮件:

保险卡号:

保险群组号:

» 公司:

(请勾选一项)

- 医疗保险
 牙科保险

- 视力保险
 屋主保险

- 租客保险
 汽车保险

电话:

网站:

电子邮件:

保险卡号:

保险群组号:

保险公司

» 公司:

(请勾选一项)

- 医疗保险
 牙科保险

- 视力保险
 屋主保险

- 租客保险
 汽车保险

电话:

网站:

电子邮件:

保险卡号:

保险群组号:

» 公司:

(请勾选一项)

- 医疗保险
 牙科保险

- 视力保险
 屋主保险

- 租客保险
 汽车保险

电话:

网站:

电子邮件:

保险卡号:

保险群组号:

关于宠物的信息

» 动物类型:

动物姓名:

宠物有何病情或使用什么药物:

兽医姓名:

电话:

网站/电子邮件:

» 动物类型:

动物姓名:

宠物有何病情或使用什么药物:

兽医姓名:

电话:

网站/电子邮件:

关于宠物的信息

» 动物类型:

动物姓名:

宠物有何病情或使用什么药物:

兽医姓名:

电话:

网站/电子邮件:

» 动物类型:

动物姓名:

宠物有何病情或使用什么药物:

兽医姓名:

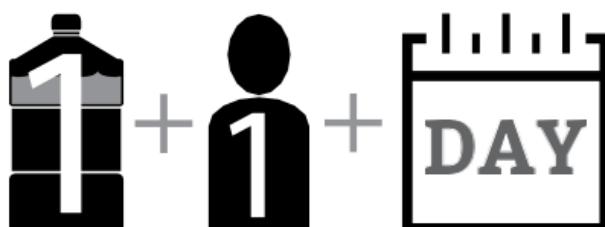
电话:

网站/电子邮件:

基本应急包

» 应急包放在哪里:

- 每人 14 加仑的水 (即每人每天 1 加仑)
- 给每人的食物 (14 天份)
- 收音机, 用电池或手摇发电
- 手电筒以及额外的备用电池
- 急救包
- 用于发出信号求救的哨子
- 防尘口罩
- 湿纸巾
- 用于关掉水或煤气之类的公用事业管道的扳手或钳子
- 开罐头食品的手动开罐器
- 当地的地图
- 手机和充电器
- 适合当前季节穿的外套



应急包里的其他物品

- 有处方的眼镜
- 婴儿配方奶和尿片
- 给宠物的食物和备用水
- 重要的家庭文件（保险文件、出生证、银行记录等）
- 现金（小面额，如 \$5 或 \$10）
- 紧急参考资料（急救手册）
- 睡袋或保暖的毯子
- 整套的换洗衣服
- 家用氯漂白剂·无味且无皂（每 6 个月和水一起换新的）
- 灭火器
- 放在防水容器中的火柴或打火机
- 女性用品及个人卫生用品
- 卫生纸
- 放排泄物的塑料袋
- 野战炊具、纸杯和纸餐盘
- 纸和铅笔
- 游戏、书籍、拼图或其他活动用品

备注

备注

资源

想进一步了解一个家庭的应急准备工作吗？

- 美国红十字会 (American Red Cross) ,
www.redcross.org
- 美国联邦紧急事务管理局 (FEMA) , www.ready.gov

想进一步了解地震和海啸吗？

- www.OregonTsunami.org

想进一步了解如何防范火灾吗？

- 俄勒冈州林业部 (Oregon Department of Forestry) ,
www.Oregon.gov/ODF

想进一步了解极端天气吗？

- 美国国家气象局 (National Weather Service) ,
www.weather.gov

想进一步了解瘟疫大流行吗？

- 美国疾病控制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) , www.cdc.gov

想要了解在发生紧急状况时如何帮助您的宠物吗？

- 美国人道协会 (American Humane Society) ,
www.humanesociety.org

《我的锦囊计划》是作为个人应急准备工具由以下机构编写的：

美国联邦紧急事务管理局 (Federal Emergency Management Agency)

俄勒冈紧急事务管理办公室 (Oregon Office of Emergency Management)

库斯县紧急事务管理处 (Coos County Emergency Management)

您填写完
《我的锦囊计划》后，
请发个电子邮件让我们知道：

public.info@state.or.us

您会收到有俄勒冈州州长签名的《准备就绪证书》。

请勿把您的《我的锦囊计划》发给我们。只要发个电子邮件告诉我们您填好信息了就可以了。
这个计划是只供您本人使用的。





俄勒冈紧急事务管理办公室 (Oregon
Office of Emergency Management)

电话: 503-378-2911

网站地址

www.Oregon.gov/OEM

www.facebook.com/OMDOEM

www.Ready.gov