



# TOOL KIT

简体中文



# BE 2 WEEKS READY

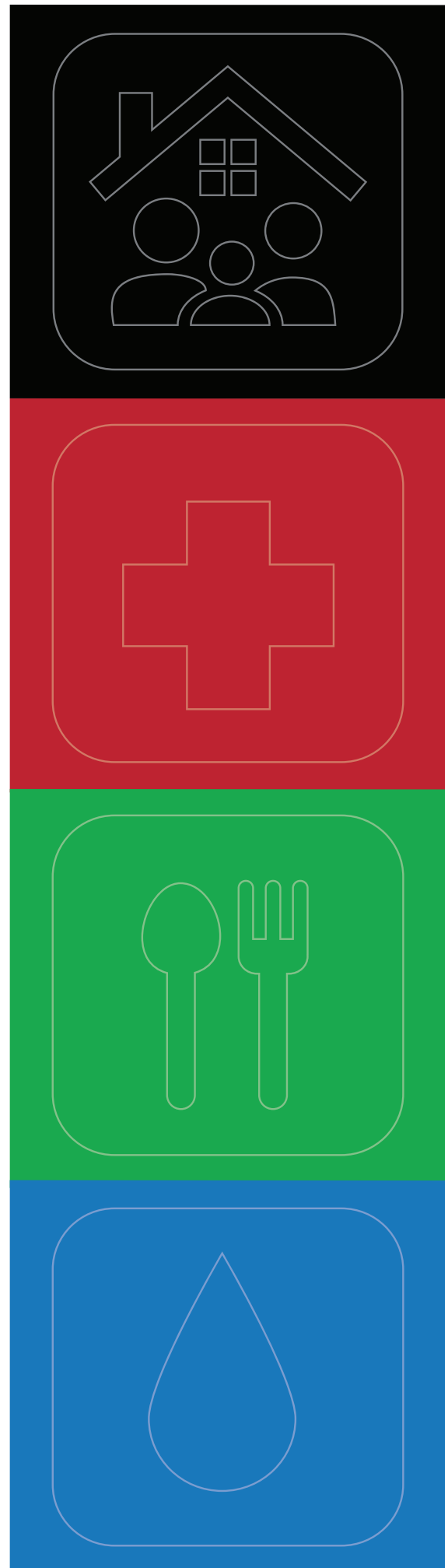
灾难随时随地都可能会发生。因此，广大个人、家庭和社区均应积极地采取措施，以此来“做好2周准备就绪”。

做好2周准备就绪是指制定一项应急计划，并为您以及您家中的每位家庭成员均准备好足够的物资，以便在灾难发生后至少可以保证生存两周的时间。当您做好2周准备就绪时，您便为任何类型的紧急情况做好了准备 – 停电、野火疏散、或大地震以及海啸。

当灾难发生时，急救人员可能需要几天至几周的时间才能赶到您的身边。做好2周准备就绪让您有能力做出选择，以此来帮助您、家人以及邻居可以在救援到来之前生存下去。这样可以使急救人员优先处理其他危及生命的情况。

做好2周准备就绪可能会听起来让人不知所措，但您的准备结果可能比您想象的还要充分！本2周准备就绪计划旨在帮助您从现在做起，逐步建立自力更生和社区备灾的能力。

本计划由八节人性化的课程和一本活动手册构成，该活动手册中充满了有用的提示、有趣的项目和资源，可以帮助您针对灾难做好相应的准备。按照您自己的节奏，一次只完成一个部分的内容。在本计划结束时，您将充满信心，并在下一次灾难来临时做好准备！










## 目录

第 1 单元：做好准备 .....	4
第 2 单元：您的应急计划.....	6
第 3 单元：食物计划 .....	9
第 4 单元：水计划 .....	12
第 5 单元：废物和卫生计划 .....	15
第 6 单元：避难计划 .....	20
第 7 单元：急救计划 .....	27
第 8 单元：应急管理 .....	29
活动 1-4：做好准备 .....	33
活动 5-9：您的应急计划.....	45
活动 10-13：食物计划 .....	58
活动 14-18：水计划 .....	65
活动 19-21：废物和卫生计划 .....	75
活动 22-24：避难计划 .....	79
活动 25-27：急救计划 .....	83
活动 28-30：应急管理 .....	87

## 评价关键词




成本



 低成本（低于 \$25）  
 中等成本（\$25 至 \$100）  
 高成本（\$100 或以上）




时间



 低时间投入（少于 1 小时）  
 中等时间投入（1 至 6 小时）  
 高时间投入（6 小时或以上）

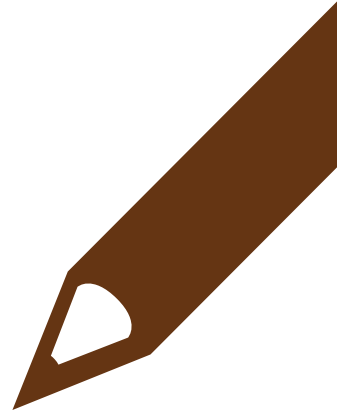
努力程度



 低程度的努力即可完成  
 中等程度的努力来完成  
 高程度的努力才能完成

# 1

# 做好准备



一场灾难随时随地都可能会发生。想一想，如果发生地震，而您的家人不得不在没有自来水、可用厕所以及可用电器的情况下度过数周的时间，您会做出怎样的准备。在本节中，您将记录下自己的想法，以便日后使用。

## 快速启动步骤

- 为什么写日记非常重要
- 写日记的不同方式
- 实践
- 考虑因素

## 为什么写日记非常重要



写日记是一种记录方式—可以记录您所拥有和消费的东西、记录您所做过和经历过的事情、记录您对生活中正在发生或已经发生的事情的感受。以下是为您的备灾之旅写好日记的一些好处：



- 保持正确的方向或计划：写下您经常做的事情，有助于您坚持自己的目标。
- 直面恐惧：如果您将害怕的东西写下来，就更容易获得帮助，也就不会那么害怕。
- 克服拖延症：如果您将小任务写了下来，您就更有可能快速地完成它们。
- 从紧急情况中学习：通过写下自己处理紧急情况的方法，您可以更好地应对紧急情况。
- 庆祝进步：重温自己的日记，可以让您看到自己走过的路，并为自己的成就感到自豪。

BE **2** WEEKS  
READY

## 写日记的不同方式

日记有多种形式，重要的是找到适合自己的那一种。当您找到最有效的方式时，您就更有可能坚持下去。以下是一些用于记录您的想法和感受的不同方式：

- 笔记本和笔。
- 电脑上的 Word 文档。
- 手机上的语音应用程序。
- 在手机上录制视频。

## 实践

在不确定的时期，尤其是在灾难发生之后，当您的正常日常生活受到严重干扰时，安全感便会受到极大的挑战。有备无患可以让您更加从容，内心更加平静。

任何灾难都可能非常可怕且极为艰难。在备灾之旅上您正在迈出重要步骤，所以请花点时间为自己写下一些建议以及对自己未来的美好祝愿。

## 考虑因素

如果您有孩子，建议他们也自己写日记。这可以成为一种健康的终身习惯，而且装饰日记老少皆宜！

## 活动：第 33-44 页



# 2

## 您的 应急计划



准备工作首先要考虑的是家中的每个人可能需要什么，并了解可能遇到的风险。目标是要确保家中的每个人都做好准备。当每个人都为突发情况做好准备时，就能够挽救生命，也能更快地恢复正常生活。

### 快速启动步骤

- 了解您所在地区的危险
- 制定家庭沟通计划
- 制定应急计划
- 注册接收紧急警报
- 实践
- 考虑因素

### 了解您所在地区的危险



不同的地方有不同的风险。如果您生活在城市的高楼大厦之中，那么风险可能会与生活在海边的人有所不同。当地的应急管理机构 and 消防部门可以帮助您识别居住地的危险，如地震、洪水、泥石流、野火和海啸。

### 制定家庭沟通计划



与家中的每个人进行在紧急情况下应该怎么做方面的讨论。您可能需要撤离或就地避难。以下是沟通计划中需要考虑的一些重要事项：

- 地区外联系人：您能够与哪些未受灾难影响的人进行联系？
- 疏散路线：从家和居住小区撤离
- 集合地点：如果不在家中，在发生灾难后大家会在哪里集合？
- 如果失散，如何联系：相互联系的计划是什么？
- 分享您的计划：让家人和州外的朋友等其他人了解您的计划。

## 制定应急计划



制定应急计划是一项重要工作，每个人都应该参与其中。您的计划需要涵盖如果您需要离开或待在原地该怎么办方面的内容。如果需要疏散，您应该准备一个应急包以便随身携带。要想记住在您的应急包里都放些什么，不妨想一想“六个要素”：

- 人和宠物（食物、水、个人卫生、环境卫生、衣物和慰藉物品）。
- 处方（药物、助听器、眼镜和医疗装置）。
- 电话、个人电脑、硬盘、磁盘和充电器。
- 银行卡（ATM 借记卡和信用卡）和现金。
- 证件和重要文件（带照片的身份证、出生证明、社会保障卡、护照、签证、保险单等）。
- 照片和其他不可替代的纪念品。



请访问 [www.ready.gov](http://www.ready.gov) 或 [www.redcross.org](http://www.redcross.org) 了解更多推荐的应急包物品。

在就地避难时，您需要为家中的每个人准备足够的物资，以便在没有电、自来水和可用厕所的情况下生存两周的时间。除了上述的“六个要素”之外，在决定生存所需的物品时，还需要采取以下重要步骤：

- 跟踪两周内家庭的饮食情况，以便了解您将需要准备多少食物。
- 收集您可能已经拥有的任何应急用品，如手电筒、蓄电池或电池。您已经拥有的可能比您想象的还要多！

如何收集物资的具体步骤会在本工具包后面的章节中进行详细介绍。

## 注册接收紧急警报



要想了解您所在地区的情况，最简单的方法就是注册接收紧急警报。您可以通过以下不同方式进行注册：

### 优先警报：

- 请访问您所在县的应急管理网站，注册或更新您的联系信息。
- 确保您的手机可以接收Wireless Emergency Alerts（无线紧急警报）。

 针对 Apple 设备：


- 进入“Settings（设置）”。
- 点击“Notifications（通知）”。
- 滚动至屏幕底部，直至看到“Government Alerts（政府警报）”。
- 如果条形图为绿色，则表示通知已开启。



针对 Android 设备：

- 进入“Settings（设置）”。
  - 搜索“Emergency（紧急情况）”或点击“Safety and Emergency（安全与紧急情况）”。
  - 确保“Earthquake Alerts（地震警报）”和其他警报选项已开启。
- 在俄勒冈州，请访问 [www.oralert.gov](http://www.oralert.gov) 注册接收您所在地区的本地紧急警报。

### 其他警报：

- 下载免费的“MyShake”应用程序，获取俄勒冈州、华盛顿州以及加利福尼亚州的早期地震通知。
- 购买一部 NOAA（美国国家海洋大气管理局）收音机，以接收最新的恶劣天气警报。  

- 在 Facebook 或 X（以前的 Twitter）上注册以接收当地应急管理办公室的社交媒体通知。



### 实践

一旦有了计划，就要付诸实践！这是确保您的计划行之有效的最佳途径。最好在灾难发生之前就知道计划的哪些部分不会起作用。以下是一些可以进行实践的方法：

- 每隔几个月都过一遍应急计划，以此使每个人都记忆犹新。
- 测试一下离开家和居住小区的疏散路线。
- 动物往往能够比人类更早地感知到危险，并且可能会在灾难即将来临之前变得焦躁不安。在快速行动的同时，进行将猫咪放进猫笼或将狗狗拴在狗绳上的实践。
- 参加 [Great ShakeOut（大地震）](http://www.shakeout.org) ([www.shakeout.org](http://www.shakeout.org)) 和 Great Camp-In（大露营）演习。

### 考虑因素

- 确保考虑到使用和功能方面的需求，例如帮助行动的设备或需要用电的 Continuous Positive Airway Pressure（CPAP，持续气道正压通气）机器。聋哑人、盲人或有听力障碍的人也可能会有特定的需求。
- 向您的医生咨询如何储备额外剂量的必要处方药物。
- 为节省空间，可以将出生证明或照片等重要文件扫描到外置硬盘或 USB 驱动器上。
- 包括其他文件，如租房协议、水电费账单或雇佣信。
- 如果您的地址或电话号码发生变化，请务必向所在县更新您的联系信息，以便接收紧急警报。
- 针对您外出时所到访的地区进行接收警报的注册。

### 活动：第 45-57 页



# 食物计划



制定食物计划是做好 2 周准备就绪的关键一步。您和您的家人，包括服务型动物、宠物和大型动物，均需要食物来度过任何紧急情况。有了食物计划，您就会知道如何收集和储存两周的不易腐坏的食物，以及如何在没有电或燃气的情况下准备这些食物。

## 快速启动步骤

- 安全考虑因素
- 建立一个不易腐坏的食物库存
- 储存食物方法
- 烹饪食物的不同方法
- 其他考虑因素



### 安全考虑因素





- 如果断电时间超过四个小时，请勿食用冷藏的食物，也不要食用已经解冻的冷冻食物。
- 扔掉在室温下放置两个小时或更长时间的食物。
- 罐装或纸盒装的不易变质的巴氏杀菌牛奶开封后要尽快使用。
- 在室内使用烧烤炉或烤架做饭可能会导致致命的后果，包括一氧化碳中毒、火灾以及其他危及生命的危险。在遇到停电时，一定要使用安全且经过批准的替代方法进行烹饪，例如野营炉、便携式丁烷炉或专为室内使用而设计的户外烹饪设备。
- 务必要小心凹陷、变形或膨胀的罐头，因为这可能是食物变质的迹象，可能会致命。
- 检查保质期，并根据需要轮换食物。
- 为了保持卫生和减少发生火灾的风险，切勿让食物垃圾堆积在室内。
- 保持烹饪和餐饮用具的清洁。





## 建立一个不易腐坏的食物库存

收集两周用量的食物可能会让人感觉吃不消。从小处着手，因为积累食物储备可能需要一段时间。以下是一些建立不易腐坏的食物库存的简单方法：

 低成本	   高成本
在每次去商店购物时，都在购物车中添加一罐食品。推荐的食物包括豆子、青豆、汤或辣椒。	购买冻干食品。这些产品的保质期通常为 20-30 年。您可以单独购买食品，也可以成套购买。会有很多选择，包括针对食物过敏者的选择。
购买散装的豆类和大米，将少量豆类和大米存放在食品安全的容器中。	将食物脱水；水果和蔬菜是脱水的好食材。
从当地的农贸市场或路边摊购买当季的农产品，然后进行冷冻、罐装、烘干或腌制。	自制肉干。
从超市购买当天新鲜的面包，然后对其进行冷冻。	修建菜园，种植自己的食物

在处理紧急情况时，吃不熟悉的食物会给每个人，尤其是幼儿带来更大的压力。选择无需冷藏且保质期长的家庭食品。建议的应急食品包括：

- 即食罐装的肉类、鱼类、水果和蔬菜。
- 蛋白棒和水果条。
- 布丁杯。
- 干麦片、格兰诺拉麦片和预拌
- 坚果酱（有些是粉末状）。
- 果干。
- 慰藉食品。
- 米糕和饼干。
- 罐装汤和辣椒。
- 罐装和盒装果汁。
- 罐装或盒装的不易变质的巴氏杀菌牛奶。
- 奶粉（需要用水冲调）。
- 婴儿食品和冲调婴儿配方奶粉的额外用水。



这不是一份囊括所有可能食品的清单。更多的建议可以在 [www.ready.gov](http://www.ready.gov) 上找到。

如果食物资源有限，额外增加两周的食物供应可能会很困难。请访问 [www.oregonfoodbank.org](http://www.oregonfoodbank.org)，了解您所在地区的食品储藏室和食品银行的信息和位置。有些食品储藏室允许您每月进行多次购买。

有关其他培训和信息，请访问 <https://extension.oregonstate.edu/mfp>。



储存食物的方法

寻找额外的空间来存放您的应急储备可能很困难。以下是一些有关储存食品的有用提示：

- 如果您家里的空间有限，可以创造性地在衣柜或橱柜后面，或者床或沙发等家具下面寻找空间。此外，可以花一些时间整理物品，以创造出更多的可用空间。
- 注意袋装物品的存放位置，因为它们很容易被昆虫和动物咬破。
- 切勿将食物收拾好后就忘了它们的存在。当多余的食物即将过期时，将其轮流加入您的日常饮食之中。

烹饪食物的不同方法

在增加食物供应的同时，请考虑如何在没有需要电源的传统电器的情况下在室内烹饪，以及如何户外烹饪。无论您喜欢哪种替代烹饪的方法，最好都能考虑到不止一种，并储备必要的燃料来源。下面介绍几种替代烹饪的方法：

没有电或燃气的室内环境	室外环境
 <p>Sterno 是一种装在小罐子里的凝胶状酒精物质。在点燃后，Sterno 可以用来加热火锅和露营炉。</p>	 <p>木炭</p>
 <p>燃木炉灶</p>	 <p>丁烷炉</p>
 <p>燃木壁炉</p>	 <p>液态丙烷罐</p>
 <p>酒精炉</p>	 <p>木柴</p>

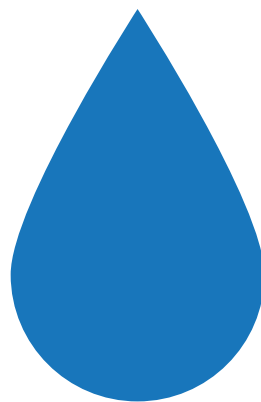
其他考虑因素

- 避免食用会使您口渴的咸味食物。
- 记住特殊的饮食需求和文化因素。
- 使用一次性或价格低廉的餐具和器皿，这些餐具和器皿仅需极少的水就能轻松清洗。
- 储备各种替代燃料以供在做饭时使用，例如木炭、丙烷或木柴。
- 定期食用储藏的食物，以确保它们不会过期。

活动：第 58-64 页

# 4

# 水计划



补充水分很重要，尤其是在压力大的时候。水计划可以让您清楚如何收集和储存足够 14 天使用的水，并在没有现代便利设施的情况下保证饮用的安全性。

## 快速启动步骤

- 安全考虑因素
- 您需要多少水？
- 储存水的方法
- 对水进行消毒的方法
- 其他考虑因素



## 安全考虑因素

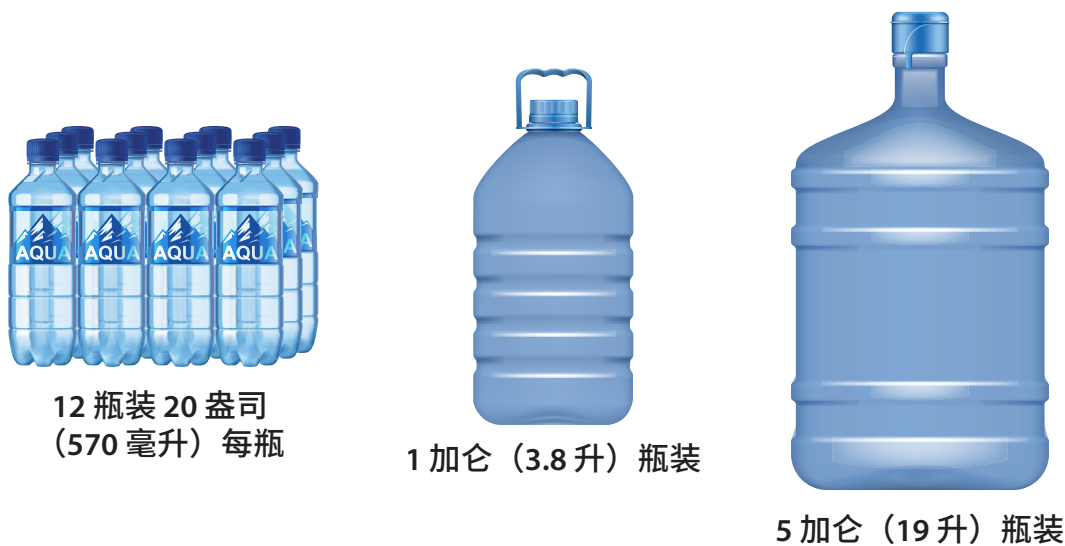
- “适于饮用”的意思是“可以安全地饮用”。饮用水是指未受污染的水，可以安全地用于饮用、刷牙、做饭和保持卫生。人和动物只能饮用饮用水。
- 河流、溪流、池塘和湖泊可能受到牲畜粪便、人类污水、化学品和其他污染物的污染，从而导致疾病。
- 避免使用含有漂浮物的水。
- 避免使用有异味或颜色较深的水。
- 避免使用被燃料或有毒化学物质污染的水，因为煮沸或消毒都无法保证安全。
- 切勿使用洪水。
- 水的重量通常为每加仑 8.3 磅。将其存放在您可以够到并移动的地方。
- 切勿将泳池清洁片剂用于饮用水。
- 如果您不确定您的水是否安全，请勿使用。

## 您需要多少水？



一般人每天的室内家庭用水量约为 80-100 加仑。做好 2 周准备就绪需要多少水取决于几个因素。每个人每天都需要水，用于饮用、准备膳食、清洁以及个人卫生。您需要的水量还会受到您计划食用的食物种类（面食、燕麦片、婴儿配方奶粉、奶粉等）以及您是否养宠物的影响。

**建议的储水量为每人每天一加仑。**有些宠物比其他宠物需要更多的水，请记录宠物一天的用水量并按照该用量进行储存。



### 储存水的方法

储水以备在灾难期间使用至关重要。与食物一样，要找到额外的空间来储存应急水源也很困难。能储存多少就储存多少，并牢记以下几点：

- 将水储存在家中任何人都能取用的地方。
- 如果可能，应将水储存在阴暗、干燥、持续凉爽的空间，并保持相对恒定的温度（50-70 华氏度或 10-21 摄氏度）。如果您有任何担忧，请对您的水进行处理。
- 如果可能，请勿将水存放在阳光直射的地方。
- 请勿在化学品、燃料、杀虫剂、除草剂或有强烈气味的产品附近储水，这些气味会被储水容器吸收并转移到水中。
- 如果可能的话，将储存的水分成多个部分存放在整个居住空间内，这样如果灾难破坏了居住空间的一部分，您仍然可以取用其他部分的储水。
- 在冷冻柜中储存一些水，以此来制成冰罐，以便在运输食物时将冰罐放入冷藏箱中，并在冰融化时可以提供安全的饮用水。
- 将水存放在高处可能会有危险，因为地震时水可能会掉落或难以移动。

### 一些可以储水的创意空间包括：

- 在床和水槽下面。
- 在橱柜和壁橱中。
- 在书架上的书后面。
- 在车库和储藏室里。
- 在汽车座椅下方。

## 对水进行消毒的方法



水 如果对水质有疑问，请对水进行净化处理。净化水的方法主要有五种；这些方法大多成本低廉，而且您很可能已经有了一些用品。有关上述每种方法的分步说明，请参见第 68 页：

- **煮沸：** 将水煮沸至少一分钟。在大多数情况下，这是最安全的水处理方法。
- **过滤：** 这可以通过机械方式去除水中的污染物。请仔细阅读滤水器制造商的说明。
- **净水片：** 建议使用National Sanitation Foundation（NSF，美国国家卫生基金会）批准的产品。这些净水片体积小、重量轻且价格便宜。请务必严格按照说明进行操作。
- **化学消毒：** 碘和含碘药片或无味漂白剂。请遵循标签或包装上的制造商说明。请注意，可能怀孕的人群、患有甲状腺问题或对碘过敏的人群不建议使用碘消毒过的水。任何人一次连续使用碘的时间均不应超过几周的时间。
- **蒸馏：** 水在煮沸后变成蒸汽，并且在另一个容器中凝结成液体。



## 其他考虑因素

- Kool-Aid 或 Crystal Light 等混合饮料粉可以改善经消毒的水的口感。最好在自来水中加入一些。
- 在计算所需的水量时，不应使用软饮料、含咖啡因的饮料（如咖啡和茶）以及酒类来代替水。
- 供水减少会导致牲畜的表现和状况变得不佳。为避免对动物和牧场资源造成损害，寻找更多的牲畜水源变得至关重要。

**活动：** 第 65-74 页



# 5

## 废物和卫生计划



废物和卫生计划对于在灾难期间保持健康的生活条件至关重要。研究表明，与饮用水供应等其他类型的基础设施相比，下水道和废水处理基础设施的损坏可能需要更长的时间才能恢复正常使用。

### 快速启动步骤

- 个人卫生
- 处理家庭和宠物废物
- 处理家庭垃圾
- 灾难期间的洗衣
- 隐私权考虑因素
- 化粪池系统考虑因素



### 个人卫生



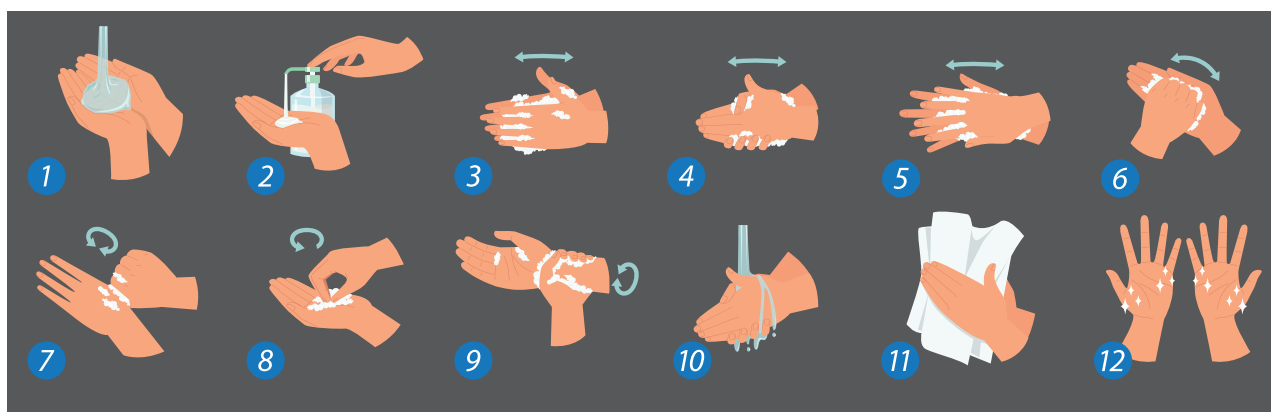
#### 安全考虑因素

- 切勿在可能被污水或有毒化学品污染的水中洗澡，也切勿在被洪水、人类污水或动物粪便污染的溪流或湖泊中洗澡。
- 多人不应使用同水洗澡。
- 如果您有饮用水井，请听取当地卫生部门关于使用井水淋浴和洗澡的相关建议。
- 如果发生了大面积水灾，或者您怀疑水井可能受到了污染，请联系当地、州或部落卫生部门，以获得有关水井检测和消毒的具体建议。
- 仅使用干净的水刷牙；在灾难发生后，自来水可能会受到污染。

在无法使用室内管道的长期灾难期间，您需要保持身体清洁，以避免发生感染和皮肤过敏。以下是一些有助于节约用水的短期方案：

- 婴儿湿巾或其他个人卫生湿巾。
- 干洗洗发水。
- 酒精洗手液。
- 漂白剂和水的混合：每加仑水加入 1/8 茶匙的漂白剂，搅拌后静置 30 分钟。

定期洗手，防止病菌的传播。



## 处理家庭和宠物废物



### 安全考虑因素

- 在处理完人和宠物的排泄物袋后，一定要彻底洗手。
- 使用双层袋装好，与其他垃圾分开存放，远离食物和水。
- 保持院子里动物粪便的清洁，以减少感染和疾病。
- 切勿将游泳棒用作双桶系统的座圈。它们会聚集细菌。
- 为每个桶贴上标签，这样家里的每个人便会知道每个桶里装的是什么排泄物。

尽管您在灾后很好地保持了空间和身体的清洁，人类排泄物仍然会让您和其他人生病。处理排泄物的方法必须简单、廉价，并且能够通过限制接触排泄物来保护公众的健康。处理人类排泄物有两种方法：坑式厕所和双桶系统。



### 1. 坑式厕所



坑式厕所又称茅坑，是在地面上挖一个洞，用于在紧急情况下收集人类排泄物（包括大小便）。坑式厕所非常适合有广阔空地的农村地区，但如果遵循选址指南，也可以在城市地区使用。您只需要一把挖洞的铲子。



### 2. 双桶系统



这种方法需要 5 加仑的桶和结实的塑料袋。计划好每人每周 5 加仑的排泄物量，以便知道需要多少桶。这种方法非常适合开放空间有限、地下水位较高的密集城区。请确保为一个尿桶和一个便桶均贴上标签。将尿液分开盛装可以减小体积和气味，使尿液更安全、更易于储存和处理。



## 处理排泄物的方法

请确保妥善存放和处理排泄物，以防止甲型肝炎、大肠杆菌和肠道病毒等疾病的传播。

### 针对小便：

- 如果可能的话，往桶里加一些水，以此来稀释桶里的尿液。
- 倒在草坪、花园或地面上。
- 将卫生纸放入便桶中。

### 针对大便：

- 在每次使用时均使用树皮碎片、泥土等覆盖，以帮助干燥粪便。
- 桶中装的粪便不要超过半桶。
- 使用双层袋装好，与其他垃圾分开存放，远离食物和水。
- 确保粪便免受宠物、苍蝇、老鼠等的侵扰。

### 针对经期用品的废物：

- 一次性卫生棉条和卫生护垫应放在单独的垃圾袋中。
- 如果使用月经杯，可以将里面的东西倒入坑式厕所或便桶中。

请访问 [www.rdp0.net/emergency-toilet](http://www.rdp0.net/emergency-toilet) 了解更多信息。

## 处理家庭垃圾



### 安全考虑因素

- 切勿焚烧塑料、泡沫塑料或其他燃烧时会释放毒素的物品。
- 注意干燥的环境，并且只在适当的地方焚烧垃圾。
- 在掩埋垃圾时，挖一个至少 4 英尺深的坑，并使用至少覆盖厚度为 18 英寸的土进行掩埋，以防止昆虫和动物的侵扰。

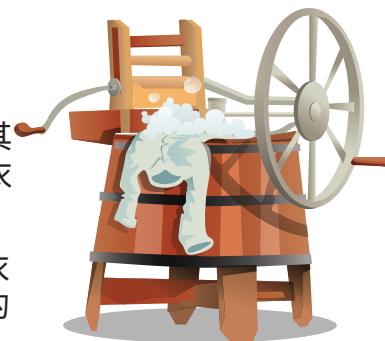
努力减少所有家庭垃圾，将其作为一项日常实践。这样，当灾难来临时就不会感觉那么困难了。以下是处理生活垃圾的最佳方法：

- 对厨余垃圾进行分类和堆肥。
- 通过将罐子和箱子/盒子进行破碎的方式来减小体积。
- 尽可能做到紧凑。
- 如果可以的话，将垃圾进行分类并焚烧。
- 如果可以的话，将纸张和可堆肥垃圾埋入浅坑中。尽可能将垃圾埋在离家较远的地方，并注意高地下水位。
- 在垃圾上铺上泥土、灰烬、石灰或硼砂，以帮助控制异味。



## 灾难期间的洗衣

灾难可能导致停电，使您无法使用洗衣机和烘干机等现代电器。虽然外衣通常可以穿几天再洗，但更换或清洗内衣（尤其是内裤）有助于减少感染和刺激。以下是四种可供选择的洗衣方法：



- 1. 洗衣板法：**这涉及需要直接手洗或使用老式洗衣板对衣物进行搓洗。这是一种耗时但可靠的小批量衣物洗涤的方法。 💰💰🕒😓😓😓
- 2. 桶和柱塞法：**将脏衣服、水和清洁剂放入桶中，桶的盖子上带有一个用于放置柱塞的孔。柱塞用于搅动衣服。您可以购买商业设计的型号柱塞，但在橡胶圆顶顶部钻几个孔的优质消毒柱塞也可以使用。 💰💰🕒😓😓😓
- 3. 洗衣舱法：**洗衣舱是一种非电动的便携式洗衣机，类似于沙拉搅拌机，可以清洗小件、轻便的衣物。一加仑水可以洗一次衣物。水可以从底部排出，再从顶部加入干净的水。 💰💰🕒😓😓
- 4. 水手法：**水手们习惯用一个结实的黑色垃圾袋将脏衣服、水和肥皂装在一起。黑色袋子利用阳光来对水进行加热，而船只的移动则会搅动水流。这种方法可以通过轻轻按压袋子的方式来搅动衣物。这种方法非常实用，可以清洗 5 加仑的桶装不下的被子、毯子或睡袋等大件物品。 💰🕒🕒😓😓



在洗完后，可以将剩余的水倒在草坪、花园或地面上。

## 隐私权考虑因素

在制定应急或灾难计划时，我们并不总是会考虑到关于创造私人空间方面的问题，但在灾难发生后，获得隐私权可能会对人们的健康和安全产生重大的影响。在洗澡、上厕所、哺乳、换衣服以及在没有烘干机时晾晒衣服等情况下，隐私权是一个重要的考虑因素。

- 在您的准备过程中，可以在需要的地方安装屏风或防水布，以保护隐私。
- 做好计划，在应急包中准备好您可能需要的护理用品。



## 化粪池系统考虑因素

在紧急情况发生之前，您应该了解化粪池系统的位置和组成。为了便于维护，了解这些信息也是一个好主意。您所在的县可能有化粪池系统安装地点的记录。

除非有泵，否则所有化粪池都有进水管和出水管。正常污水水位为出水管水位。大多数情况下，打开化粪池入口便能看到该管道。切勿进入化粪池。

### 系统正常运行的迹象：

- 您的供水系统正常运行。
- 有电（有些系统的泵需要电源）。
- 马桶冲水和水槽排水正常。

### 系统未正常运行的迹象：

- 化粪池系统周围的土有所移动。
- 院子里有异常潮湿或松软的地方。
- 能闻到污水的气味。
- 楼下浴室或地漏有积水或污水。

如果化粪池中的液位较高，则污水可能不会流出化粪池。如果液位较低，则可能是化粪池本身受到损坏，或者是房屋和化粪池之间的管道损坏。通常情况下，您可以在地面检查点检查化粪池的液位。

### 如果您的化粪池有问题：

- 在维修之前，限制家中的用水，使用双桶系统或坑式厕所。
- 在化粪池系统重新投入使用之前，切勿让人和宠物靠近化粪池系统。
- 只能请有执照的专业人员来维修或更换化粪池系统。
- 如果污水留在地下，没有倒灌，则继续使用应该没问题。避免任何可能发生接触废物的情况。

### 废物和卫生考虑因素：

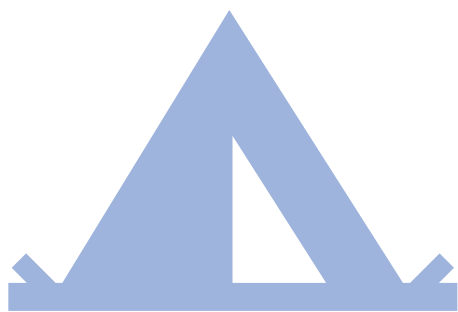
- 在处理废物时要使用非乳胶类手套。
- 向您的业主协会 (HOA)、物业经理或多户住宅了解是否有预先确定的坑式厕所的位置。
- 了解地下公用设施的位置，避免碰到公用设施线路，以免损坏系统或延误恢复服务。

## 活动：第 75-78 页



# 6

# 避难计划



避难计划可以帮助您针对在灾难发生后的各种安全地点做好准备。无论您是在室内还是室外避难，是在社区避难所避难，还是与家人和朋友一起避难，您都需要做好在灾难发生后避难长达两周的准备。

## 快速启动步骤

- 如何使您所在的场所更安全
- 就地避难
- 离家避难
- 宠物疏散检查清单
- 安全措施

## 如何使您所在的场所更安全

注意您所在场所的任何危险。一旦了解了您的危险，您便可以采取措施使您所在的场所更加安全。例如，为了降低地震时的风险，您应该将书柜和梳妆台等物品固定在墙上，并锁住任何大型电器或家具的滚轮。最简单的方法是将项目分为三类：

1. 您可以马上做的事情。
2. 您可以用更多的时间和资源（如资金或设备）来做的事情。
3. 需要花费更多时间和资源的事情，例如与房东或承包商合作。

## 就地避难

就地避难是指在平时居住的地方避难，严格限制或杜绝外出。如果发生疫情、危险品泄漏或放射性事件，可能会要求您就地避难。在前面的单元中，您已经学到的许多知识都将在避难计划中得到体现。



除了应急计划、食物计划、水计划以及废物和卫生计划中所列出的用品之外，您还需要收集以下物品：

### 照明工具的选择：



- 有充足电量的电池和备用电池的手电筒。
- 有充足电量的电池和备用电池的头灯，可免提使用。
- 不需要电池的太阳能或手摇提灯。

### 急救箱：



- 自己组装或购买预制急救箱。

### 地图：



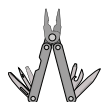
- 同时准备好您所居住区域的地图，以及您需要离开时的疏散区域的地图。倒下的树木或被洪水淹没的街道可能会迫使您另辟蹊径穿越城镇。
- 要有一个不靠电池供电的地图选择。

### 可调节管钳或月牙扳手：



- 在关闭水电时需要这些工具。

### 多功能工具：



- 好的多功能工具，如瑞士军刀，包括刀片、螺丝刀、剪刀和开罐器，在紧急情况下可以提供多种用途。

### 收音机：



- 如果电网瘫痪，您可能无法通过智能手机获取最新消息。一个简单的电池供电式气象收音机可以接收 AM、FM 和 NOAA 无线电波段，帮助您随时了解当前的天气和紧急情况。
- 有不需电池的太阳能和手摇式选择。

### 强力胶带：



- 这种多用途胶带非常实用。

### 防尘口罩：



- 这些口罩可以帮助过滤受污染的空气，预防通过空气传播的疾病。

### 灭火器：



- 有些灭火器只适用于某些类型的火灾，如电气、油脂或气体火灾。ABC 灭火器可以安全用于任何类型的火灾，但只能扑灭小火（如小垃圾桶）。
- 在住宅的每层楼和室外气候防护区域各放一个。
- 教会家中的每个人如何正确使用灭火器。
- 当地的消防部门可以向您演示如何正确使用灭火器。



### 睡袋和毯子：

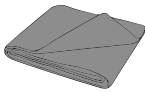
- 保温睡袋是一个理想的选择，但价格可能会比毯子要贵。

### 个人需求物品：



- 准备一些特殊需要的物品，如药品、备用眼镜、隐形眼镜药水、助听器电池、经期卫生用品、婴儿用品（配方奶粉、尿布、奶瓶、奶嘴）、玩具、游戏、书籍、孩子最喜欢的毛绒玩具以及任何其他您家中特有的物品。
- 应急厕所用桶。

### 塑料布：



- 在晾晒衣物或如厕时，可以利用这些塑料布来保护隐私。
- 建议使用厚度为 4 至 6 毫米（0.004 至 0.006 英寸）或更厚的塑料布来密封门窗、暖气通风口或任何可能漏气的开口。

### 应急包：



- 住所的所有成员均应该准备一个装有最基本必需品的应急包，以便在必须快速撤离时便于随手拿取。上面列出了许多应放在应急包中的物品。
- 注意不要让这些东西太重，不便于携带。
- 快速取用您的应急包会使撤离以及在其他地方避难变得更加容易。
- 请参阅第 81 页，了解如何制作应急包。

有时，在灾难发生后待在室内并不安全，您可能需要在后院或附近的户外社区空间露营。您将需要上述所有物品，以及以下用品：

### 帐篷或防水布：



- 在树木、栅栏等之间绑上帐篷或防水布，无论下雨、下雪还是炎热的天气，都能为您遮风挡雨。

### 绳索：



- 晾衣绳有很多用途，包括搭建户外棚屋。
- 绳索绝不能在室外火焰附近使用。

### 装在防水容器中的火柴：



- 火柴将有助于限制您对潜在挥发性液体或气体燃料源的依赖，以进行烹饪或生起户外篝火。

四周观察一下，您会发现很可能已经拥有了很多此类物品。

## 离家避难

虽然住在自己的生活空间或附近总是比较好的，但灾难可能会迫使您到其他地方的安全环境避难。这可能包括社区避难所或家庭成员或朋友的家。您应该确定多种选择，以便为几乎任何情况做好准备。如果您必须离家避难，则以下是您需要做的事情：

- 了解几个社区避难所的位置。
- 提前与住在别处的家人和朋友讨论可能需要避难的情况。
- 只带最基本的必需品。避难所会有食物和水的供应以及厕所设施，但您还需要个人物品。对于儿童和有特殊需求的人来说，情况也是如此。
- 在您所在的县或部落应急管理办公室注册，以接收您所在地区的本地紧急警报：请访问 [www.oralert.gov](http://www.oralert.gov)。
- 开启手机上的 Wireless Emergency Alerts (WEA) 功能。
- 知道您和您的家人会去哪里，以及如何到达那里。
- 确定从家、工作场所、学校和周围社区开始的疏散路线。
- 打印一张地图，标出至少两条前往工作单位、学校、托儿所和家的备用路线，放在您的应急包里。

## 宠物疏散检查清单

动物往往能够比人类更早地感知到危险，并且可能会在灾难即将来临之前变得焦躁不安。了解您所在社区和周边区域的宠物收容所。您还应考虑家庭宠物（如爬行动物或鸟类）所需的任何特殊物品。准备一个宠物应急包或宠物箱，其中包括：

- 宠物笼（如适用）。
- 标有宠物名、芯片 ID、主人和电话号码的项圈。
- 牵引绳。
- 最喜欢的玩具和小毯子。
- 长达两周的食物。
- 喂食餐具。
- 宠物垃圾袋。
- 药物、补充剂和所有说明书。
- 接种疫苗的书面证明。
- 兽医的姓名和联系方式。
- 标有宠物名、主人姓名和联系方式的照片。
- 任何重要信息，如过敏症或恐惧症。



## 安全措施

假设发生了地震，并且您的家人已经采取了保护措施，如**趴下、掩护和稳住**，或为有无障碍和功能需求的人员采取了替代措施。一旦摇晃停止，您需要确保待在室内和就地避难是否安全。以下是您应该采取的安全措施：

### 检查家中每个人的情况，并对受伤人员作出反应：

- 找到您的家人可能在哪里。如果您很安全或需要立即提供帮助，请相互告知。
- 如果有人呼吸停止，请遵循 American Red Cross（美国红十字会的 Cardiopulmonary resuscitation（CPR, 心肺复苏术）指南，网址是：[www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/cpr-steps](http://www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/cpr-steps)。
- 直接按压伤口进行止血。
- 切勿移动严重受伤的人员，除非他们有进一步受伤的直接危险。
- 为伤员盖上毯子来保暖。

### 收听紧急事件的最新消息和新闻报道：

- 应急广播会通知您道路不通的情况（以防您需要撤离）、煮水警告（以防该地区的供水可能受到污染）以及其他可能因损坏而无法使用的重要设施，如医院、食品店等。



### 注意其他危险，例如余震和海啸：

- **大地震后**可能会发生余震。这些次生地震通常没有最初地震那么剧烈，但其强度足以造成额外的破坏。即使您一开始确定室内是安全的，余震可能会导致您在室内避难不安全。
- **如果您居住在沿海地区**，则可能发生海啸。如果您感觉到地面震动，则可以推断会有一连串危险的海浪即将到来。如果您在海岸线附近，请尽快向内陆高地转移。

### 穿好鞋子：

- 这会帮助您避免因踩到掉落和破碎的尖锐物品而受伤。先穿鞋，再检查安全问题（内部和外部）。
- 在床下放一双鞋，以便在灾难发生时能够到。



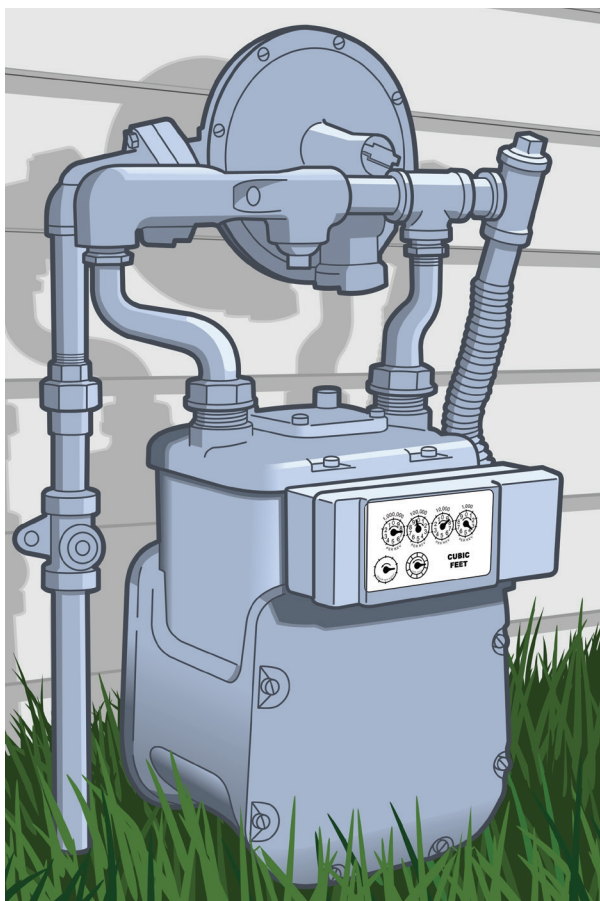
### 扑灭小火或疏散到安全地带：

- 如果无法扑灭火灾，您必须立即撤离。
- 尽量联系消防部门，但要知道，在发生大范围的灾害时，他们可能无法及时赶到。
- 向邻居发出火灾警告，尤其是附近有燃气供应或燃气管道的地方。



### 只有在室外时才打开手电筒：

- 电池可能产生火花，点燃住宅内泄漏的气体。



### 关闭公用设施服务：

- 在发生地震时，您可能会接到关闭公用设施服务的指示。教会有能力、负责任的家庭成员如何关闭阀门和总开关上的燃气、电和水。
- 如果闻到燃气味或看到管道破裂，请从外面关闭总阀门。在电力公司先行检查您的房屋之前，切勿再次接通电源。
- 如果燃气被关闭，则必须由专业人员恢复服务。
- 切勿用点燃的火柴寻找燃气泄漏点。
- 堵住浴缸和水槽的下水道，防止污水倒灌。
- 如果您在灾难发生前需要更多相关信息，请联系当地的公用事业公司，因为在灾难发生时您可能无法联系到他们。
- 请参阅第 80 页，了解有关如何关闭水电的相关步骤。

### 检查建筑结构是否有裂缝和损坏：

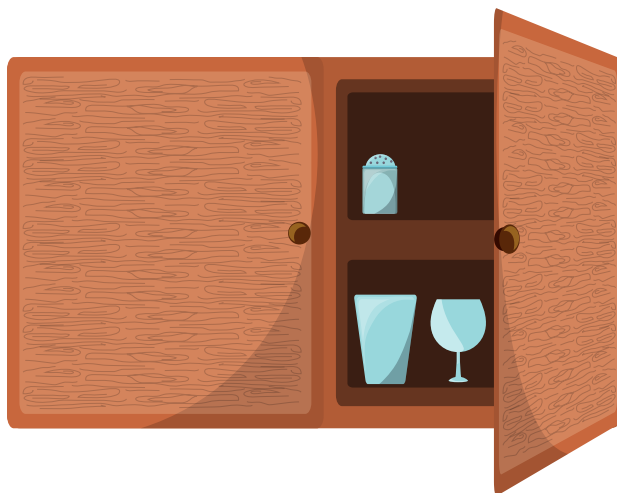
- 查看烟囱和砖石墙周围。
- 如果建筑看起来可能会倒塌，请立即离开。
- 注意破碎的玻璃。

### 检查水和食品供应品以及电器是否损坏：

- 扔掉所有可能变质或受到污染的食物。优先考虑应先食用的食物，如乳制品。
- 即使还有电，也切勿使用任何损坏的电器，因为这会带来火灾隐患。

### 检查壁橱和橱柜：

- 小心开门，因为物品可能会从架子上掉落。



### 清理溢出的药品、漂白剂、汽油和其他易燃液体：

- 切勿将浸过汽油的抹布放入密闭的容器中，否则可能会引燃。
- 您可以将脏抹布放入金属罐（例如咖啡罐）中并加入不能饮用的水。如果没有多余的水，可以使用螺丝刀在罐子底部和侧面打孔，以利于通风。将抹布放进去，然后盖上盖子。
- 这种罐子应存放在室外，远离儿童、宠物和任何可能会进行烹饪的地方。
- 吸烟者不得靠近这些罐子，以免引起火灾。
- 切勿将这些罐子放在篝火附近。
- 切勿将不同类型的脏抹布混放在同一个容器中。
- 切勿掩埋溢出的药品，也不要将其放入马桶或水槽中以便日后处理。这可能会污染水源。将其放入一次性容器或袋子中，稍后在安全的投放地点进行处理。



### 除非必须撤离，否则切勿使用汽车：

- 切勿在受灾区域围观，否则会影响救援工作。
- 保持街道畅通，方便应急车辆通行。

制定避难计划需要了解很多方面。按部就班地进行，并且在能力范围内做能做的事。一定会成功！

**活动：**第 79-82 页

**BE 2 WEEKS  
READY**





# 急救计划



在灾难发生后，对急救医疗系统会有大量需求，救援可能会发生延误。了解如何治疗不同的伤病可以让您和您关心的人做好准备，并有助于挽救生命。在救援人员到来之前，您就是他们的救援人员。

## 快速启动步骤

- 急救三要素
- 制作急救箱
- 俄勒冈州的《好撒玛利亚人法》

## 急救三要素

### 保护生命：

- 从 C-A-B 开始：循环 (Circulation)、呼吸道 (Airway) 和呼吸 (Breathing)。
- 评估伤者血液循环的质量，在必要时进行调整。
- 确保伤者的呼吸道没有堵塞，并且有呼吸。

### 防止恶化：

- 尽您所能保持伤者病情稳定。
- 这可能意味着将他们转移到更安全的地方、实施急救、稳定他们的情绪，或者只是陪在他们身边并提供安慰。

### 促进恢复：

- 进行信心方面的鼓励、提供安慰并尝试减轻疼痛。



## 制作急救箱



做好 2 周准备就绪的一个重要部分便是将急救用品整理好，并且可以随时快速地进行使用。虽然从商店购买急救箱是一种简单的入门方式，但定制和制作自己的急救箱可能更具成本效益。

美国红十字会建议，所有急救箱均应包括以下物品：

- 压缩敷料（5 x 9 英寸）。
- 粘性绷带（各种尺寸）。
- 粘性布胶带。
- 抗生素软膏包。
- 消毒湿巾包。
- 阿司匹林。
- 应急毯。
- 带单向阀的呼吸屏障。
- 即时冷敷。
- 非乳胶类手套（大号）。
- 氢化可的松软膏包。
- 3 英寸纱布卷。
- 无菌纱布垫（3 x 3 英寸）。
- 口腔温度计（非水银）。
- 三角绷带。
- 镊子。
- 紧急急救说明。



这并不是一份完整的清单，您可能需要根据自己家庭的需要添加其他用品。您需要在住所、车辆和应急包中放置急救箱。考虑让您的朋友和邻居参与进来，通过批量购买和共享用品的方式来抵消成本。

### 俄勒冈州的《好撒玛利亚人法》

俄勒冈州的 Good Samaritan Law（《好撒玛利亚人法》）可以保护您在提供紧急医疗救助时免于承担责任。如果伤病者神志不清或伤病严重，您可以假定他们希望您帮助他们。这就是所谓的“默示同意”。

**活动：**第 83-86 页

**BE 2 WEEKS  
READY**



# 应急管理



联邦、州、部落以及地方各级的应急管理机构可以在灾害期间为受灾的群众和地方提供帮助。应急管理人员可以与公众携手合作，以此来帮助每个人做好2周准备就绪。打造有准备的社区则意味着要了解在灾难发生后应急管理人员和急救人员可能会或可能不会为您提供哪些支持，并制定相应的计划。当官方的回应无法满足您的所有需求时，知道该何去何从。

## 快速启动步骤

- 什么是应急管理？
- 紧急警报
- Community Emergency Response Teams (CERT, 社区应急响应小组)
- 参与其中

## 什么是应急管理？

应急管理的重点是减灾、备灾、救灾和灾后恢复。地方、州、部落和联邦政府均具有应急管理职能，许多其他私营和非营利组织也是如此。



# FEMA

**Federal Emergency Management Agency (FEMA, 联邦应急管理局)** 是国家级的应急管理组织。  
**Oregon Department of Emergency Management (俄勒冈州应急管理部)** 是州级的应急管理部门，负责协调和支持州内各县、市和社区的应急管理工作。

除了协调应急行动以帮助确保及时有效地利用资源，应急管理人员还负责：

- **实施地方应急准备计划。**许多应急管理办公室可以为儿童、家庭和社区提供具体信息。
- **为当地灾害制定计划。**这有助于地方政府确定该社区最可能面临的灾害并制定计划。
- **制定当地的应对计划。**您所在的社区存在需要疏散、就地避难和采取其他保护措施的危险。地方应急管理办公室负责协调并向社区发布重要的警报和信息。您有责任了解正在发生的事情，并为您的社区做好准备。

## 紧急警报

没有任何一种工具可以在所有情况下都可以为所有居民提供足够的警告。每种紧急预警方法都有其局限性。这就是为什么注册多个警报会提高您对社区所发生事情的了解的原因所在。

**OR-Alert:** 该网站是一个可以搜索俄勒冈州当地紧急警报的资源。访问 [www.oralert.gov](http://www.oralert.gov), 输入您所在的县、市、部落或邮政编码, 会将您转至当地治安官或应急管理网站, 以此注册或更新您的信息以接收警报。



**县或部落紧急警报:** 请访问您所在县或部落的应急管理网站, 注册或更新您的联系信息。您可以在 [www.oregon.gov/oem/Documents/locals\\_list.pdf](http://www.oregon.gov/oem/Documents/locals_list.pdf) 找到此信息。

**Emergency Alert System (EAS, 紧急警报系统):** 这些警报通过广播、电视和有线电视进行播报。您不需要进行注册。您可以在当地应急管理办公室的网站上找到广播电台和电视台, 它们会在您所在的地区播放这些信息。将这些电台编入您的汽车收音机, 并将号码录入您的电池供电的应急收音机。

**Wireless Emergency Alerts (WEA):** 通过这些警报, 您的手机可以接收针对您所在地区的相关警报。这是一项免费服务, 预付费和后付费移动设备均可接收。不过, 并非所有地区都能接收 WEA, 也并非所有手机都能接收警报, 这要取决于您的运营商。



### 针对 Apple 设备:

- 进入“Settings (设置)”。
- 点击“Notifications (通知)”。
- 滚动至屏幕底部, 直至看到“Government Alerts (政府警报)”。
- 如果条形图为绿色, 则表示通知已开启。



### 针对 Android 设备:

- 进入“Settings (设置)”。
- 搜索“Emergency (紧急情况)”或点击“Safety and Emergency (安全与紧急情况)”。
- 确保“Earthquake Alerts (地震警报)”和其他警报选项已开启。

**NOAA 气象收音机:** 这是一个覆盖全国的广播电台网络, 可以直接从最近的国家气象局办公室连续播报天气信息。您可以在 [www.weather.gov](http://www.weather.gov) 找到您所在社区的 NOAA 气象广播频率。



**警报器:** 一些社区, 特别是有海啸风险的社区, 会使用响亮的警报器来广播警报。请注意这些系统的定期测试, 这样您便知道在紧急情况下应该注意收听哪些内容。



**ShakeAlert 地震预警系统:** ShakeAlert 可以侦测到重大地震 (俄勒冈州震级在 4.5 级以上), 并通过无线紧急警报 (WEA) 和可用的应用程序向使用兼容手机和其他移动设备的用户发送实时警报。ShakeAlert 无法预测地震发生的时间或地点, 也无法预测地震将持续多长时间。



## COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAMS (CERT)



在您和您的家庭在努力进行做好 2 周准备就绪工作的过程中，您可能会决定更多地参与社区的应急管理 and 备灾工作。加强备灾培训的方法之一是加入当地的 CERT 计划。

CERT 是联邦应急管理局 (FEMA) 赞助的一项计划，旨在对志愿者进行备灾教育指导和培训。该计划提供了一个一致性平台，旨在创建在灾难情况下专业救灾人员可以依赖的团队。

CERT 计划有四种类型：社区、工作场所、校园和青少年。每项计划均由一个赞助组织提供支持。赞助组织可以是任何政府机构，如消防部门、应急管理机构或市议会。

作为 CERT 的成员，您会接受基本的灾难应对技能培训，如灾难医疗行动、灾难心理学、消防安全以及轻型搜救。如何使用团队由赞助组织予以决定。CERT 成员最常参与的活动是交通和人群管理、支持紧急行动中心以及向公众发布备灾信息。

俄勒冈州现有 50 多个活跃的 CERT 计划。无论您的技能如何，每个人都可以在 CERT 中找到适合的角色。请访问 [www.oregon.gov/oem](http://www.oregon.gov/oem) 查找您所在地区的团队。

### 参与其中

您还可以通过参加 Great ShakeOut 和 Great Camp-In 活动来参与备灾活动。这两项活动都可以让您在灾难发生前使用您的物资并演练您的应急计划。



**Great ShakeOut:** 每年 10 月的第三个星期四会举行全国性的地震演习。您可以在您的家庭、企业或社区协调并开展“趴下、掩护和稳住”演习活动。请访问 [www.shakeout.org/oregon](http://www.shakeout.org/oregon) 进行注册。

**Great Camp-In:** 该活动会在 Great ShakeOut 演习之后的周末举行。这是一个实施做好 2 周准备就绪计划的机会，也是一个实践在没有水电等基本服务的情况下如何在家中生存的机会。Great Camp-In 活动可以根据个人需要进行修改，可以练习整整两天，也可以只练习几个小时。





最后，与邻居、同事和其他经常见面的人谈谈他们的计划和资源情况。您可能会发现，您认识的人在备灾（比如高级急救培训）方面所掌握的宝贵技能。您还会希望知道在发生灾难或紧急情况时，哪些人可能需要额外的帮助。如果大家齐心协力，社区就能从灾难中幸存下来并更快地获得恢复。



活动：第 87-88 页

BE **2** WEEKS  
READY

# 1

## 做好准备



### 活动 1：写两周的灾难情景日记



**目标：**写日记记下在灾难发生后的两周内，您认为自己会有怎样的感受，并对可能面临的情况做出怎样的反应。

以下情景提供了每日的日记提示，可以帮助您开始思考如何更好地应对各种情况。在回顾提示时，用所选的日记格式记录您的回答。花些时间来解决您已经注意到的必要改进问题，以做好 2 周准备就绪。

#### 情景

凌晨 3 点，一场灾难性的地震发生了。您被摇晃惊醒，这时您的手机收到了 Wireless Emergency Alerts (WEA)，告知您发生了地震，并建议您立即采取保护措施。地震对您所在的社区造成了重大损坏。许多道路被封锁，您和您的邻居们都已断水断电。书架翻倒在地，物品散落殆尽，沉重的挂画从挂钩上脱落，有些掉到了附近的床上。食物从没有上锁的厨房橱柜中倾倒出来，通往出口的通道上布满了杂物。您担心自己住处建筑结构的安全情况，也担心与您同住的人和社区居民的安全情况。



#### 写日记进行记录

##### 当您感觉到摇晃或手机应用程序发出警报时...

- 您和您的家人是否采取了保护措施，例如趴下、掩护和稳住动作？花些时间练习一下。
- 高大的书柜和头顶的重物是否已经牢固地固定在墙上，以防翻倒或移位？如果没有，请将其做好固定。
- 您的橱柜锁好了吗？如果没有，请将其做好固定。
- 每个房间是否都有两个出口，每个人是否都知道震动停止后在外面的什么地方集合？花些时间练习一下。
- 您和您家人的行动情况如何，是很迅速、不是很迅速，还是根本没有行动？写日记进行记录并做讨论。



### 第 1 天

您担心家中会发生天然气泄漏和水管破裂。

☐ 您或家中其他成年人是否知道电源、燃气和水阀的位置，以及如何关闭它们？

**写日记进行记录并做讨论。**

---



### 第 2 天

孩子们渴了。

☐ 您是如何提供喝的东西的？每人的用量是按比例分配的吗？

☐ 您是如何准备的？如何才能更好地做好准备？

**写日记进行记录并做讨论。**

---



### 第 3 天

您的家庭已经消耗了大约 1/3 的易于消化的食品，如燕麦片、肉干和水果。

☐ 您是否有足够的食物供家人食用两周的时间？

☐ 您是如何准备的？如何才能更好地做好准备？

☐ 如何减轻孩子们对食物太少的恐惧？

**写日记进行记录并做讨论。**

---



### 第 4 天

如何确保人、动物、食物和消费品废物得到适当的控制，是一个令人担忧的问题。

☐ 您的家人是否知道双桶大小便系统？

☐ 谁负责收集和处理宠物粪便？

☐ 如何解决每个人在附近上厕所时的不适感？

☐ 您对那些行动不便的人（如使用轮椅和助行器的人）做了怎样的考虑？

**写日记进行记录并做讨论。**

---



### 第 5 天

奶奶需要每周两次的处方。

☐ 奶奶手头是否备有两周的药量？

☐ 您是否知道在紧急情况下如何联系药剂师？

**写日记进行记录并做讨论。**

---



### 第 6 天

大家已经厌倦了食用未经加热的食物。

☐ 您是否知道如何在没有传统电源（电炉、天然气）的情况下做饭？

☐ 您都有哪些可以用于户外或露营烹饪的庭院用品？

☐ 到目前为止，您对自己的准备程度感觉如何？

**写日记进行记录并做讨论。**

---





### 第 7 天

乌云密布，大雨将至。

- ☐ 您是否为每个人准备了帐篷用品、睡袋或保暖的毯子？
- ☐ 您手头还有哪些可以用来遮雨的其他物品？
- ☐ 如何让孩子们勇于冒险地在户外露宿？
- ☐ 如何为使用轮椅的人提供室外避难所？

**写日记进行记录并做讨论。**



### 第 8 天

其中有一名儿童被碎玻璃割伤。

- ☐ 您是否知道如何清洗和包扎伤口？
- ☐ 您是否有适当的用品？
- ☐ 如何帮助受伤的儿童获得安全感？

**写日记进行记录并做讨论。**



### 第 9 天

您的家人渴望获得新鲜食物。

- ☐ 您或您的邻居是否有菜园或果树？
- ☐ 您能否与邻居以物换物，换取他们需要的东西？
- ☐ 您是否愿意向住在附近的邻居寻求帮助？

**写日记进行记录并做讨论。**



### 第 10 天

Bea 姨妈住在几个城镇之外，您无法联系到她。英语不是她的母语，并且她需要依靠邻居和信仰团体。

- ☐ 您和 Bea 姨妈是否测试过您的地区外联系人？
- ☐ Bea 姨妈是否知道如何联系她信仰团体中的其他人？
- ☐ 您和 Bea 姨妈是否与住在她附近的邻居相识？
- ☐ Bea 姨妈是否尽可能地在做好 2 周准备就绪方面做好了准备？

**写日记进行记录并做讨论。**



### 第 11 天

您不确定哪些腌制食品仍然可以安全食用，尤其是其中一罐番茄罐头打开后没有发出“砰”的响声，罐子里的食物闻起来有一股酸味。

- ☐ 您是否知道正确的食品装罐和保存的方法？
- ☐ 您是否知道如何辨别罐头食品是否仍然可以安全食用？
- ☐ 地震已经过去 10 天了。您的感觉如何？
- ☐ 您的准备程度对这些感觉有何影响？

**写日记进行记录并做讨论。**



### 第 12 天

储存在加仑桶中的水已经不多了。

- ☐ 您是否知道您所在的地方和周围还有哪些清洁水源？
- ☐ 您是否知道如何获取和处理这些水，以便安全地饮用和烹饪？

**写日记进行记录并做讨论。**



### 第 13 天

食物垃圾堆积如山，散发着难闻的气味。您担心它会引来昆虫、啮齿动物，甚至更大的动物，如郊狼和熊。

- ☐ 您是否知道如何堆肥厨余垃圾？
- ☐ 您是否有足够的用品来盛放家庭垃圾（非人或宠物产生的垃圾）和震慑动物？

**写日记进行记录并做讨论。**



### 第 14 天

您听到周围的车辆越来越多，这表明应急车辆可以通过的道路可能越来越多。您可以开始考虑地震后的恢复问题，以及保险公司的承保范围。

- ☐ 您是否已经利用书面记录、数码记录或照片记录了您的财物？
- ☐ 您是否有房主保险、租户保险、地震保险和洪水保险？
- ☐ 您是否有足够的保险？
- ☐ 您是否知道如何联系您的保险代理人、社区服务机构（如 American Red Cross、救世军组织、善意企业、宗教团体）、FEMA 和当地应急管理机构？

**写日记进行记录并做讨论。**



## 活动2：跟踪记录两周内的食物和水量情况



目标：创建一个工具，用于开始计划两周内尽可能自给自足所需的物品。



食用健康的食品可以促进和改善身体的备灾能力。吃得健康并不一定要花很多钱，您也不必成为美食大厨，也可以购买、分享和准备可以储存和保存的美味食物，以扩大您的2周准备就绪的食物储备。

（请参见第3单元：食物计划和第4单元：水计划，以此来了解如何以经济实惠的方式建立2周准备就绪的食物和水储备）。

想一想如何通过饮食来保持或改善健康，然后写成日记！记下每个人和宠物两周内每天的饮食情况。跟踪这些信息将有助于您制定食物和水计划，以此来帮助您做好2周准备就绪。举例如下：



### 您与食物之间的关系

在完成这项活动的过程中，请花点时间思考并写日记记录一下关于您的饮食情况。

- ☐ 您和与您住在一起的人（包括动物）都吃什么？
- ☐ 您从哪里购买或获得食物？
- ☐ 如果没有这些食物来源，您会怎么办？
- ☐ 您是否能够自己种植、保存和储存食物？
- ☐ 您目前在哪里储存食物？
- ☐ 您可以在哪里创造性地储存额外的食物和水？
- ☐ 您手头通常会有哪些长期食物？
- ☐ 您和您的家人有哪些饮食禁忌？
- ☐ 您是否有可以长期储存或在储藏室中轮换的不易变质的慰藉食品，如巧克力、硬糖和饮料（不需要冷藏）？
- ☐ 在发生灾难后，您的饮食会有什么不同？
- ☐ 您最喜欢的食物和饮品是什么（能让您感到慰藉的东西）？
- ☐ 特别是在没有电或天然气的情况下，您会如何调整自己喜欢的食谱？
- ☐ 您想尝试哪些新的烹饪方法？



## 您与水之间的关系

在完成这项活动的过程中，请花点时间思考并写日记记录一下关于您的用水情况。

- ☐ 您和与您一起生活的人（包括动物）每天要喝多少水？
- ☐ 您是否为家庭（包括动物）储存了额外的水？
- ☐ 您会在哪里储存足够家庭使用两周的水？
- ☐ 您能否创造更多的储水空间，如床下、衣柜或临时家具（放置电视机或用作桌子的箱子内）？
- ☐ 您现在是否知道如何从您所在的地方和居住小区及其周围的水源中制备出干净的饮用水？
- ☐ 您是否知道哪些水可以安全饮用，哪些水不安全？
- ☐ 如果室内没有电或天然气，如何烧水？



## 您与废物之间的关系

想一想并写日记记录一下如何准备和处理食物、人和动物的废物。

- ☐ 您的家庭一周要使用多少卫生纸？（将这一数量翻倍，以确定两周所需的数量）。
- ☐ 除了使用家中的厕所设施，您是否还有其他安全的处理方法？
- ☐ 您是否知道使用两个带盖大桶的 Phlush 双桶系统？（请参见第 5 单元：废物和卫生计划。）
- ☐ 您是否知道食品塑料桶的商业再利用是违法的？超市、餐馆和面包店经常会免费赠送塑料桶！您在当地的哪些地方可以打听到关于这些免费赠品的相关信息？
- ☐ 您是否有处理人、食物和动物废物的安全计划？



## 您与急救用品、药物和耐用医疗设备之间的关系

写日记进行关于如何为受伤、处方药、非处方药以及耐用医疗设备和辅助设备的使用做好准备方面的记录。



### 评估您的急救用品和技能

是否有任何物品已过期？现在手头有什么？列出来。

您或与您同住的人是否接受过急救、心肺复苏术 (CPR) 或野外急救培训？他们是否使用过这种培训？做好跟踪记录。写日记进行记录。



### 处方

列出当前的处方及其续配频率。

每天使用多少，由谁使用？做好跟踪记录。

您是否知道如何联系您的药剂师？

您是否知道如何确保药物防水？



### 辅助设备

您或您所在的地方是否有人使用辅助设备？

这些设备中是否有需要电源的设备？

您是否有备用电池或发电机？

您是否知道如何联系您的供应商？

# 食物和水跟踪器

日期	时间	名称	说明	数量	食物/水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水

备注

# 食物和水跟踪器

日期	时间	名称	说明	数量	食物/水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水
/ /					<input type="checkbox"/> 食物
					<input type="checkbox"/> 水

备注



## 您对“艰难度日”的感受

如果不是每个人都喜欢户外冒险，那也没关系。有些人喜欢住在舒适的酒店房间里，有些人则喜欢睡在星空下。写日记记录下您对两周的户外“艰难度日”有怎样的感受，并确定自己是否拥有可以让人感到慰藉且安全的用品。即使在断电断水的情况下，您对能够在室内安全避难有怎样的感受？

- 如果您以前曾有过露营的经历，那么您都使用了哪些装备？一顶帐篷？露营炉？睡袋？如果没有这些东西，您能用什么来度过两周的露营生活？您是否有多余的毯子？
- 如果您没有或负担不起露营装备，您是否可以收集一些大防水布和绳索？您是否有可以在户外使用的木炭或丙烷烤炉、木柴、篝火炉或户外壁炉？在没有电力供应的情况下，您如何用这些用具烹饪两周的食物？
- 您是否为寒冷天气备有保暖衣物？如果您负担不起新衣物，您可以去哪里找到便宜的二手衣物，或者谁会将衣物捐赠给您？
- 您和您家中的其他人是否有不再需要的衣物可以与他人分享？考虑在邻居之间交换衣物，尤其是那些有孩子的邻居，因为他们的孩子很快就长大了，或者已厌倦了自己的衣物！
- 如果您拥有房屋，该房屋是按照地震的安全标准建造的，还是经过了抗震改造来抵御地震的摇晃？如果您住在公寓楼里，您是否知道其是否符合地震规范？如果您住的是活动房屋，是否有固定装置来抵御摇晃和大风？
- 您是否知道电源、水和天然气的截止阀在哪里，以及如何关闭它们？



## 活动3：对未来的自己说的话



目标：写给未来的自己的一些建议，并说：“你能做到的！”

任何灾难都可能非常可怕且极为艰难。您正在迈出重要步骤，所以请花一点时间，利用以下提示，给未来的自己写一些建议和鼓励的话。



**第1天：**这是灾难的第一天。好消息是您已经准备好了2周准备就绪工作，所以请给未来的自己写一张便条，放在您的应急包里，以便在遇到困难时给自己一点鼓励。

- 当震动停止、电力中断时，您可能需要读些什么？
- 当您在没有公用设施和电力的情况下安顿一段时间时，您如何帮助自己（和他人）减缓紧张的情绪？
- 分享您在完成这些活动时所获得的深刻见解，或者写下一些有趣的笑话，以此来为您或他人带来些许欢乐。
- 给自己写一封感谢信，感谢自己做好了2周准备就绪工作，并提醒自己准备的比想象的还要更加充分。

**第3天：**自从震动停止且停电以来已经过去了72小时，并且您一切都安然无恙。您已经与亲人、朋友和邻居们联系过了。您的大部分支持网络都已做好2周准备就绪工作，这是个好消息，因为您的大部分需求都能得到满足。

首先，祝贺您自己和您的家人所付出的艰苦努力换来了准备就绪。现在，要提醒一下未来的自己的是，在这个困难的过程中，您已经尽了最大努力，然后再问自己一些重要的问题：

- 您的感觉如何？这一切都是新情况。给自己一些理解并善待自己。
- 根据您的现有情况，是否还有哪些方面可以改进或改变？
- 您如何实现在照顾好自己同时，还可以对他人给予支持？您可以向谁寻求支持？
- 写下您如何回答这些问题的答案，或者只写下问题本身，以提醒自己您可以做到哪些以及哪些无法做到。一切都会好起来的。

**第7天：**您现在已经熬过了一周的时间。不得不承认这一切都很艰难，让人感觉很疲惫，而且很无聊。没有电视，做饭也变得越来越困难，并且每个人都变得很不耐烦。退一步来看，要认识到您和您的支持网络已经实现了一个巨大的里程碑，那就是您在灾难发生后的七天里幸运的活了下来。对自己和他人说声谢谢，然后仔细想想接下来会发生什么。您可能在您所在的地区看到一些其他的急救人员和社区支持。您如何帮助他们来一起帮助您所关心的人？

列出您可能会需要哪些帮助来保持对您和您的家人的支持。您是否已经与您所关心的人有过交流？您是否与自己有过交流 – 您是否感觉很坚强？随着更多支持的到来，您将如何应对接下来的日子？随着您从这场灾难中恢复过来，您和您的社区会如何继续向前迈进？

**灾后：**恢复了供电！庆祝一下 – 您做到了！当然还有很多事情要做，但您的电力、暖气和水都已恢复正常。您已经可以填饱肚子，并且事情开始恢复原样。当您结束该日记练习时，问一下自己以下这些问题：

- 下次我该怎么才能准备得更加充分？
- 我怎样才能帮助那些我关心的人也做同样的事？
- 现在最糟糕的时候已经过去了，我对社区（和家庭）的看法是否有任何改变？如果是的话，为什么会发生改变？有怎样的改变？

## 活动 4：练习正念来做好准备



**目标：**通过创造内心的平静来做好准备。

在不确定的时期，包括在灾难发生后，当您的正常日常生活受到严重干扰时，安全感会受到极大挑战。增强内心的平静可以帮助您在内心创造一片安全的净土。做好准备可以带来更大的内心平静，从而有助于您自己内心的平静。

练习正念是一种增加内心平静的自由随心的方法。正念意味着全身心的投入、清楚自己身处何方、正在做什么，并且不会反应过度，也不会被周围发生的事情所淹没。保持正念可以帮助您度过美好时光以及困难时期，包括在灾难期间。正念可以帮助您做好准备。

试一试下面的正念技巧，即刻缓解一下您的压力！

### 正念技巧

如何即刻缓解一下您的压力！

<p><b>停止</b> <b>(Stop)</b></p> 	<p><b>深吸一口气</b> <b>(Take a Breath)</b></p> 	<p><b>观察</b> <b>(Observe)</b></p> 	<p><b>继续进行</b> <b>(Proceed)</b></p> 
用“停止”提示打断您的想法，并暂停您当时正在做的任何事情。	注意一下您的呼吸。通过鼻子慢慢地吸气、扩张腹部，然后通过鼻子慢慢呼气。	注意一下您的想法、感觉，甚至身体的反应。您注意到了什么想法？产生了什么情绪？您的身体感觉如何？试着不加评判地对待您所发现的任何事物静坐片刻。	仔细考虑一下您想要如何回应。您现在能够专注于哪一件事？您现在的首要任务是什么？缩小您的关注点，每次一小步地进行。

**您一定能做到！**



## 关于正念的其他书籍资源

- The Mind of the Leader: How to Lead Yourself, Your People, and Your Organization for Extraordinary Results by Rasmus Hougaard and Jacqueline Carter （领导者的思想：如何领导你自己、你的员工和你的组织取得非凡的成果）作者：Rasmus Hougaard 和 Jacqueline Carter （2018 年）
- The Mindful Day: Practical Ways to Find Focus, Calm, and Joy From Morning to Evening （正念的一天：从早到晚寻找到专注、平静和快乐的实用方法）作者：Laurie J. Cameron （2018 年）
- A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions （一个安静的地方：一个教导儿童和青少年缓解压力和困难情绪的正念计划）作者：Amy Saltzman 医学博士和 Saki Santorelli EdD 医学顾问（2014 年）
- Mindfulness Skills for Kids & Teens by Debra Burdick （儿童和青少年的正念技巧）作者：Debra Burdick （2014 年）
- Breathe, Chill: A Handy Book of Games and Techniques Introducing Breathing, Meditation and Relaxation to Kids and Teens （呼吸、放松：一本向儿童和青少年介绍呼吸、冥想和放松的游戏和技术的简易书籍）作者：Lisa Roberts （2014 年）
- The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate （正念的孩子：如何帮助您的孩子管理压力并变得更快乐、更友善且更有同情心）作者：Susan Kaiser Greenland （2010 年）
- Child's Mind: Mindfulness Practices to Help Our Children Be More Focused, Calm and Relaxed （孩子的心灵：正念练习可以帮助我们的孩子更加专注、平静和放松）作者：Christopher Willard （2010 年）
- Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food （正念饮食：重新发现健康和快乐与食物的关系指南）作者：Jan Chozen Bays （2009 年）
- Mindful Movements: Ten Exercises for Well-Being （正念运动：十大健康练习）作者：Thich Nhat Hanh （2008 年）

## 2

# 您的应急计划



## 活动5：让孩子们参与进来！



目标：让孩子们参与重要且有趣的准备活动。

和您的孩子一起玩寻宝游戏。让他们为自己的应急包找些东西，或者到外面走走，寻找您附近所发生的紧急情况的例子。

提前演练一下您的应急计划。在晚饭后或周末花一个小时练习一下到目前为止所讨论过的内容。每隔几个月就做一次这样的游戏，可以让孩子保持新鲜的记忆，并帮助他们在灾难期间必须撤离时感到平静和从容。



## 活动6：制定您的应急计划



目标：为您关心的人制定应急计划。

这项活动为2周准备就绪的核心！您可以将其分成多个小部分，一次做一点；考虑每周或每月处理一项活动，直至完成为止。

**制定做好2周准备就绪灾难计划和储备的导航工具**是一系列图表，可以帮助您制定整个2周准备就绪的应急计划和储备。使用这些图表，根据您有时间做的事情（最简单、花费最少努力的事情到花费最多努力的事情）以及您能负担得起的事情（最低成本到最高成本的事情）来确定您可以分步做的事情。

## 应急计划





## 导航工具：制定 2 周准备就绪灾难计划和储备



下方图表可以帮助您制定整个 2 周准备就绪计划的储备。您一定可以做到这一点，尤其是因为它不需要一次性完成！使用这些图表可以帮助您确定在做好准备的过程中可以做什么。

容器			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
旧背包	X		
大型塑料垃圾桶		X	
防水容器			X
易腐烂的物品			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
急救用品		X	
水			
a. 空的水容器	X		
b. 装满水的容器		X	
c. 为所有人储存两周的水			X
d. 水净化、过滤用品		X	
食物			
a. 应急包中添加的一些物品	X		
b. 三天的食物		X	
c. 为所有人准备两周的食物			X
不易腐烂的物品			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
手电筒和提灯		X	
收音机（电池、手摇式或太阳能供电）		X	
额外电池		X	
盘子、杯子和餐具	X		
婴幼儿所需的物品（如适用）		X	
灭火器			X
关闭水电时需要的工具		X	
衣物	X		
床上用品	X		
鞋类		X	
装在防水容器中的火柴或打火机		X	



现金		X	
用于就地避难的塑料布和强力胶带		X	
手机充电器		X	
太阳能充电器			X
一套钥匙，包括汽车和房子的钥匙			X
劳保手套		X	
<b>卫生和洗漱用品</b>			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
消毒杀菌用品	X		
防晒霜和杀虫剂		X	
女性护理用品		X	
处方药			X
常用的非处方药		X	
口鼻过滤性口罩	X		
湿巾		X	
垃圾袋	X		
消毒湿巾		X	
纸巾	X		
肥皂	X		
<b>重要文件</b>			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
驾驶执照和护照复印件		X	
社会安全卡或号码	X		
出生证明复印件		X	
您的汽车和房屋的产权或租赁协议		X	
银行、信用卡和投资账号以及相应的客户服务电话号码			X
健康保险和人寿保险账户信息		X	
家庭财产目录		X	
遗嘱			X
结婚证书		X	
收养和公民身份文件		X	
药物和眼镜处方		X	
重要文件备份到外置硬盘		X	
<b>娱乐物品</b>			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
书籍	X		
游戏	X		
纸牌	X		
慰藉食品		X	
纸和铅笔，涂色书	X		

# 制定一个计划



家庭成员和其他重要信息			
	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
家人和联系人	X		
服务提供方信息		X	
保险信息		X	
公用设施信息		X	
银行信息			X

建立灾难集合地点			
	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
在您的住处之外	X		
在您的居住小区之外		X	

疏散计划			
	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
通知（什么时候疏散）	X		
地点（要去哪里，最好不要去避难所）		X	
交通（如何到达目的地，制定备用计划）		X	
沟通（要告诉谁你正在疏散撤离）			X

家人联系计划			
	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
家人和联系人	X		
地区外家庭联系人		X	

家居安全地图			
	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
公用设施关闭位置	X		
急救箱	X		
疏散包位置	X		
烟雾探测器	X		
灭火器	X		



家庭特殊需要			
其他装备包用品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
移动辅助设备			X
无障碍设备			X
关键设备的备用电源			X
备用眼镜		X	
医疗设备的样式和序列号清单（如有需要，包括设备操作的特殊说明）		X	
书面说明，如使用的语言、医疗要求、需要通知的人等，以帮助急救人员和其他协助您的人员为您提供所需的服务	X		
尿布和其他个人卫生用品	X		
建立一个由家人、朋友、邻居或同事组成的支持网络，在灾难发生时帮助您做好准备和提供帮助			X
在冰箱上或门边张贴应急说明，以方便救援人员取用 — 包括药物、必要的设备信息和紧急联系人		X	
通过市、县或州应急管理办公室注册接收紧急警报			X
在多个地点确定维持生命治疗的地点（例如透析治疗）	X		
医疗警报标签或手链		X	
宠物考虑因素			
物品	最轻松的努力	更多的努力	尽最大的努力
带有联系信息的标签 ID		X	
微芯片			X
记录的重要信息包括年龄、兽医、疫苗接种情况	X		
宠物现在的照片		X	
<b>宠物疏散包</b>			
a. 狗笼		X	
b. 食物	X		
c. 牵引绳和项圈	X		
d. 水	X		
e. 食具	X		
f. 垫子		X	
g. 猫砂		X	
h. 玩具和床具		X	
i. 清理和处理垃圾的垃圾袋	X		





# 您的应急计划

年度更新：

## 家庭信息

姓名	出生日期	手机号码	药物	过敏症、其他信息*
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		

\* 其他信息（过敏症、医疗状况、学校、工作、或其他可能重要的信息）

宠物名称	年龄	品种	许可证/微芯片	兽医姓名/电话号码	医疗/行为问题

居住地以外的集合地点

备用集合地点（以防居住小区无法到达）

州外联系人

## 为每位家庭成员创建一份清单

[illegible]



# 紧急电话号码

为每位家庭成员创建一份清单

## 保险/法律

公司名称	电话号码	保单/账户号码	备注/说明
家居保险	(   )		
租赁保险	(   )		
汽车保险	(   )		
人寿保险	(   )		
伤残保险	(   )		
地震保险	(   )		
洪水保险	(   )		
医疗保险	(   )		
牙科保险	(   )		
视力保险	(   )		
处方保险	(   )		
律师	(   )		
其他	(   )		
其他	(   )		

## 公用事业

服务提供方信息	紧急联系方式	保单/账户信息
水	(   )	
下水道	(   )	
电	(   )	
燃气	(   )	
电话号码	(   )	
有线/互联网	(   )	
其他	(   )	
其他	(   )	
其他	(   )	

# 紧急电话号码

为每位家庭成员创建一份清单

## 银行信息(妥善保管此类信息)

银行	账户	网站	客服电话

## 疏散计划

### 何时疏散? (制定撤离标准)

火灾:

洪水:

地震:

其他:

### 如何疏散? (第一选择可能是您的常规交通工具, 如家庭用车, 但也要准备备用方案以防万一)

第一选择:

备用方案 1:

备用方案 2:

### 前往何处? (如果您必须撤离, 请确定您可以前往寄宿的朋友和家人, 或当地的避难所(如有必要))

第一选择:

备用方案 1:

备用方案 2:

## 活动7：财物目录和财物保险



目标：了解自己都拥有哪些财物以及如何为其投保。

这项活动可以帮助您跟踪家中的财物，以便在发生灾难时作为保险索赔的一部分进行报告。使用**财物目录和财物保险工作表**来跟踪如果发生丢失您会很心疼的财物。



### 活动工具：财物目录和财物保险工作表

物品详细说明			
	购买价格	评估价值	评估日期 <input type="checkbox"/> 收据 <input type="checkbox"/> 照片
	序列号	购买日期	购买地点
	购买价格	评估价值	评估日期 <input type="checkbox"/> 收据 <input type="checkbox"/> 照片
	序列号	购买日期	购买地点
	购买价格	评估价值	评估日期 <input type="checkbox"/> 收据 <input type="checkbox"/> 照片
	序列号	购买日期	购买地点
	购买价格	评估价值	评估日期 <input type="checkbox"/> 收据 <input type="checkbox"/> 照片
	序列号	购买日期	购买地点
	购买价格	评估价值	评估日期 <input type="checkbox"/> 收据 <input type="checkbox"/> 照片
	序列号	购买日期	购买地点
	购买价格	评估价值	评估日期 <input type="checkbox"/> 收据 <input type="checkbox"/> 照片
	序列号	购买日期	购买地点
	购买价格	评估价值	评估日期 <input type="checkbox"/> 收据 <input type="checkbox"/> 照片
	序列号	购买日期	购买地点
	购买价格	评估价值	评估日期 <input type="checkbox"/> 收据 <input type="checkbox"/> 照片
	序列号	购买日期	购买地点
	购买价格	评估价值	评估日期 <input type="checkbox"/> 收据 <input type="checkbox"/> 照片
	序列号	购买日期	购买地点
	购买价格	评估价值	评估日期 <input type="checkbox"/> 收据 <input type="checkbox"/> 照片
	序列号	购买日期	购买地点

## 活动8：测试您的地区外联系人



目标：确定您所在地区以外的联系人，以便进行安全联络。

在发生重大紧急情况时，电话线路很快就会不堪重负。长途线路有时会更为畅通，因此您可以先打长途电话，然后再打本地电话。确定您所在地区以外的联系人作为您家庭的联系人。这样，每个人都会有一个单独的人来联系所有其他人以报平安。

### 行动步骤



- 确定您所在地区以外的人选。
- 向他们了解情况，确保他们能够胜任这项任务。
- 与联系人分享您的家庭名单，以便他们知道要找的人是谁。
- 给所有家庭成员发一张钱包卡，让每个人都记下地区外联系人的电话号码（除了存在手机里之外）。

## 活动9：实践保护行动



目标：了解并实践各种保护自己和亲人的方法。

**疏散：**一个简单有趣的实践快速疏散的方法是玩捉迷藏游戏。先让每位家庭成员待在家中的不同房间或位置，远离所有其他人。然后，根据提示（哨声、音乐响起等），每个人都从之前确定的出口路线之一疏散到屋外。然后，在商定的集合地点与大家碰头 – 可以是一棵树、邮箱、值得信赖的邻居家的门廊等。虽然这一行动应该迅速完成，但不应该将其当作一场比赛来安排；您要避免有人受伤，尤其是当他们爬出窗户时。该游戏可以重复进行，这样每个人都可以躲在不同的房间里，并实践使用不同的逃生路线。甚至有些宠物，尤其是狗狗，也喜欢玩捉迷藏！

**趴下、掩护和稳住：**在地震中，分秒必争。如果您的手机收到地震警报或感觉到晃动，您需要立即**趴下、掩护和稳住**。

1. **趴下**，要手脚着地。这个姿势可以保护您不被撞倒，如果附近有庇护物，您还可以保持低姿势爬到底护物处。
2. **用双臂和双手掩护**头部和颈部。如果附近有结实的桌子或书桌，就爬到桌子或书桌下面躲避。如果附近没有庇护物，可以爬到室内墙壁旁边（远离窗户、悬挂物和高大的家具）。
3. **稳住**于庇护物处，直至晃动停止。如果庇护物发生变化，做好随庇护物移动的准备。

参加每年十月第三个星期四举行的 Great ShakeOut 地震演习是实践“**趴下、掩护和稳住**”方法的好时机。

如果您在收到警报时无法躲在书桌或桌子下面，您可能必须要适应形势和环境。这对于有无障碍和功能需求的人来说尤其重要。使用轮椅或有其他行动障碍而无法“趴下、掩护和稳住”的残疾人应该利用枕头或手臂保护头部和颈部，并在有能力的情况下弯腰保护自己。请遵循此处信息图中所提供的指导。如需了解更多信息，请访问 [www.shakealert.org](http://www.shakealert.org)。

		
趴下!	掩护!	稳住!
		
趴下!	掩护!	稳住!
		
锁定!	掩护!	稳住!
		
锁定!	掩护!	稳住!

请访问 [www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready) 了解更多资源。您也可以致电 FEMA 发行机构电话：1-800-480-2520 订购 FEMA 出版物的印刷本。有些出版物可以从 FEMA 的网站下载，网址是：[www.ready.gov/publications](http://www.ready.gov/publications)。

[illegible]

## 3

# 食物计划



## 活动 10：制定您的食物计划



目标：通过收集和储存两周的食物供应来做好准备。

请参考活动 2 中的“食物和水跟踪器”来制定您的食物计划。在制定计划时，请记住，在发生断电灾难后，如果有足够的冰块和冷藏箱，您只能将食物适当地进行冷藏保存并安全地食用几天的时间。最好储备无需冷藏且保质期长的食品。最好是罐装食品或干货食品，如肉干或果干。将这些食物放在阴凉、干燥的地方，远离动物。

“应急食品储藏室物品清单”可以帮助您确定和跟踪食品储藏的进展情况。其中包括主要食物类别的样本选择和摄入建议。考虑将其打印出来，张贴在冰箱、储藏室的门上，或您存放 2 周准备就绪计划食物的地方。如果不想用电脑，手写清单也可以！这会直观地提醒您正在取得的巨大进展。请务必同时查看本技能培养课程中提供的应急食品购物清单。

## 活动 11：种植自己的食物



目标：扩大您获取食物的选择范围。

### 室内菜园

在灾难期间，如果没有一个储备充足的厨房，食物准备工作就会成为一项挑战。为平淡无奇的食物调味最简单的方法之一就是添加新鲜香草。罗勒、欧芹、百里香及牛至在俄勒冈州的室内环境可以很好的生长，自己种植也很容易。在厨房或朝南的窗台上打造一个小菜园，确保香草能够得到充足的阳光。只要有排水孔，您便可以使用现有的塑料、玻璃纤维、金属、篮筐、防腐木、上釉陶器以及玻璃容器来制作花盆。在当地的杂货店或五金店买一些已经种好的香草，或者买几包种子和土壤。您还可以在网上购买种子。选择成熟快、株型小巧的香草，以免它们长出容器。让它们保持小巧的最好方法就是使用它们！



## 个人的室外菜园

芦笋、西兰花、胡萝卜、玉米、莴苣、豌豆、土豆和西红柿等食物在太平洋西北部的大部分地区都可以生长得很好。考虑在菜园里种植豆子，并储存一袋大米。这两种食物一起食用，可以轻松获得优质的蛋白质。请访问 <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9027>，查看 Oregon State University Extension（俄勒冈州立大学推广服务中心）的“自己种植”资源页面，了解更多想法。

## 社区菜园

社区菜园是种植健康食品的好方法，您可以与他人进行分享。这些菜园也是结识新朋友、增进友谊和收获庄稼的好方法。家庭或个人可以租用社区菜园的空间，购买种子和植物，然后浇水和进行整体维护。有些菜园将收获的食物捐赠给当地的社区食品组织，有些菜园则允许社区成员自由采摘种植的食物。在网上搜索您附近的社区菜园，或者为您和您的邻居开辟一个社区菜园。好消息是，您不必成为园艺专家也能参与到社区菜园的事业之中。您可以通过提供土地、搭建棚屋或捐赠工具、种子和植物来提供帮助。

## 活动 12：替代烹饪的方法



目标：寻找无需用电即可烹饪的新方法。

在增加 2 周准备就绪计划食物供应的同时，请考虑如何在没有需要电源的传统电器的情况下在室内烹饪，以及如何在户外烹饪。无论您喜欢哪种替代烹饪的方法，最好都能考虑到不止一种，并储备必要的燃料来源。

您将需要引火和灭火用品：

- 防风雨火柴
- 丁烷打火机
- 打火石
- 灭火泡沫
- 灭火器



## 以经济实惠的方式储备美食

- 散装购买，以少量存放在食品安全的容器中。进行分享！
- 将食物脱水；水果和蔬菜是脱水的好食材。
- 购买或自制肉干。
- 使用食品杂货店优惠券。
- 从当地的农贸市场、路边摊或食品合作社购买当季的农产品，然后进行冷冻、罐装、烘干或腌制。
- 地窖是保存马铃薯、卷心菜和甜菜等寒冷气候作物的一种方法。
- 从超市购买当天新鲜的面包，然后对其进行冷冻；直接从面包店或批发点购买，或者自己制作面包并进行冷冻。
- 种植自己的菜园，哪怕是在门廊或庭院的花盆里，或是在台面上的香草园里。加入社区菜园。进行分享！
- 如果您进行打猎，这可以是瘦肉蛋白的现成来源。
- 根据您所在社区的规范，您可以考虑建一个鸡舍来获得新鲜的鸡蛋。



## 没有电或燃气的室内烹饪

在室内使用燃料时，一定要将安全放在第一位，并记得适当通风。在灾难期间，可以考虑使用以下这些替代烹饪来源：

- **火锅：**使用加热元件，如蜡烛、凝胶燃料和液体燃料来加热火锅。
- **许愿蜡烛：**确保品牌适合与火锅一起使用。
- **茶蜡蜡烛**与实际烹饪相比，它们更适合用来加温，因为它们的温度不足以烹饪肉类等食物，但可以保持食物的温度。
- **Sterno 固体酒精：**一种装在小罐子里的凝胶状酒精物质。在点燃后，Sterno 可以用来加热火锅和露营炉。您可能需要几罐才能彻底煮熟食物。
- **燃木壁炉：**食物可以串起来（如棉花软糖或肉），用铝箔纸包裹，或放在重锅或铸铁锅里，然后再放到火上烤。转动锅或平底锅，使热量均匀分布。
- **燃木炉灶：**这些炉灶可以在用防火材料包围的隔层内燃烧木柴。可以在炉灶上烹饪食物（除非是带金属盒烤炉的指定炉灶）。
- **酒精炉：**这些小型的金属燃烧器装满酒精，点燃后可以放在便携式折叠炉的下面。酒精燃烧很干净、容易点燃，并且可以在密封容器中无限期保存。两盎司的酒精可以燃烧 10-15 分钟。



**注意：**只有在定期清洁和维护的情况下，才可以使用室内壁炉或燃木炉灶。否则，可能会引起火灾、一氧化碳中毒或两者情况都有可能发生。在窗户紧闭、几乎不通风的低氧环境中燃烧任何燃料，都可能会产生危险的一氧化碳。**切勿**在室内使用露营炉或其他仅供室外使用的炊具。如果您只能用这个，那一定要到外面去做饭。



## 烹饪技巧

- 身边常备铝箔。只要有食物和灶火，它就能充当烤箱、烤炉、煎锅以及其他许多烹饪器皿。
- 用烧烤签在火上烤肉，并使各面受热均匀。烧烤签必须是由绿色无毒的木质材料制成，否则会烧焦并使食物掉落。如果使用金属烧烤签，要确保它们无毒；不要在火上使用镀锌金属或直接与食物接触。在工具包中备好防烫套垫或类似的物品，因为金属会导热。

## 户外烹饪燃料来源

- 木炭是一种方便且稳定的燃料来源。
- 丁烷是一种高度易燃、无色、易液化的气体，在室温下可以迅速蒸发。
- 全天然木质颗粒由各种树木制成，可以作为不同肉类的烹饪燃料。
- 液态丙烷罐可以在许多不同的地方买到，包括杂货店和五金店。
- 太阳能燃料技术可以利用阳光、水、空气中的二氧化碳和氮气来生产燃料。
- 木柴是稳定、丰富且具有丰富风味的燃料。

## 灾难发生后在室内烹饪

只有在确定壁炉、燃气灶或电炉没有损坏且没有燃气泄漏的情况下，才能在灾难发生后在室内烹饪。如果不确定，请在户外进行烹饪。切勿在室内（或车库）使用烤架，只能在开放、通风的地方使用利用凝胶燃料的露营炉，要远离地毯、窗帘、床上用品以及任何可能着火的东西。即使您在室内避难，在户外烹饪也是更安全的选择。

## 活动 13：披萨饼盒太阳能烤箱烹饪



目标：尝试一种有趣的新方法，以探索另类的烹饪方式。

尝试利用披萨盒、铝箔纸和保鲜膜制作自己的太阳能烤箱！太阳能烤箱是一种低成本、生态友好型烹饪方式。在这个来自 Scientific American 的活动中，您会学到如何利用披萨盒制作一个简单的太阳能烤箱来收集太阳光并进行烹饪！如果没有披萨盒，可以考虑使用其他类似形状盒子。

请在 <https://www.youtube.com/watch?v=nhqNh3BdMsc> 观看 YouTube 教学视频。



### 所需用品

- 披萨盒（盒子越大，烤箱效果越好）
- 铅笔或钢笔
- 尺子
- 美工刀（使用美工刀和其他锋利物品时，一定要确保有成人帮忙）
- 铝箔纸
- 白色学校胶水
- 保鲜膜
- 运输胶带或黑色电工胶带
- 一张黑纸
- 一根木签或一支铅笔
- 温暖、晴朗、无风的日子（建议温度在 85 华氏度（29.4 摄氏度）以上，越热越好）
- 可选的 s'mores 配料：格雷厄姆饼干、棉花软糖和巧克力棒

## 组装说明

**第1步：** 清理披萨盒，使其准备好成为太阳能烤箱。取下盒子的任何内衬。

**第2步：** 在盒盖上，画一个向内距离每个边缘约一英寸的正方形。

**第3步：** （仅限成人）使用美工刀和作为一条直边的尺子，沿着刚才画好的正方形的每条边小心地切割，沿着盒子折合的那一边不要切割。在正方形的三条边上将纸板全部切开。然后沿连接的一侧将翻边稍稍向后折。

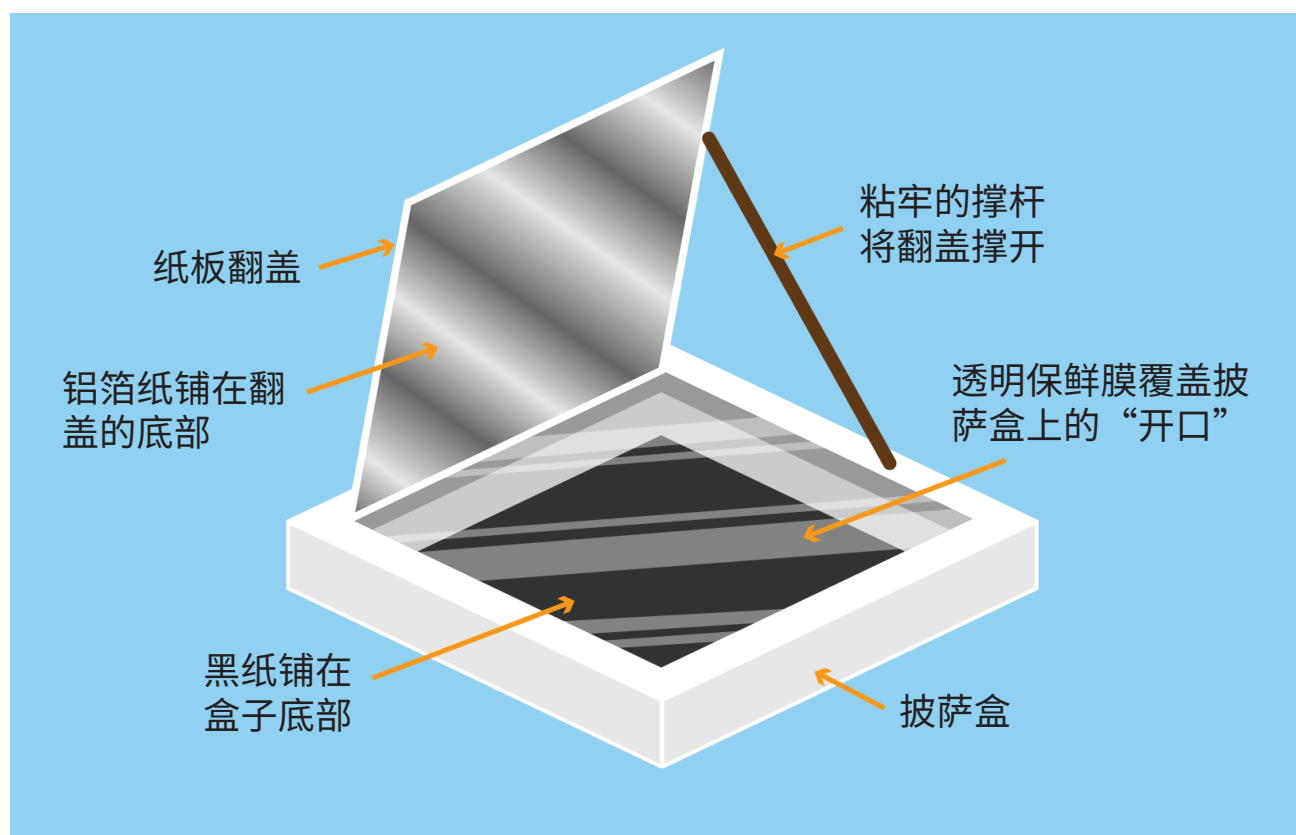
**第4步：** 在纸板盖内侧铺上铝箔。将铝箔边缘折叠到翻盖上，以帮助将铝箔固定到位，并将铝箔粘合到翻盖上。尽可能使铝箔保持平整。

**第5步：** 使用一层保鲜膜盖住翻盖（盖子上）形成的开口。使用运输胶带或黑色电工胶带将保鲜膜粘贴在开口边缘。确保保鲜膜上没有破洞，所有边缘都完全贴在盖子上。

**第6步：** 在盒子内侧铺上铝箔纸，这样当盒子关上时，整个内侧都会被铝箔纸覆盖。最简单的方法是在盒子底部铺上锡箔纸，然后在盖子内侧（塑料覆盖的开口周围）也铺上锡箔纸。用胶水将铝箔粘好。

**第7步：** 使用胶水或胶带将一张黑纸粘在盒子底部，居中放置。这将成为太阳能烤箱的散热片。

**第8步：** 最后，使用木签或铅笔（和一些胶带）将太阳能烤箱的盖子撑起来，使盖子与盒子的其他部分成 90 度角。在炎热的天气里将太阳能烤箱放在外面。显然，这是一种缓慢的加热或熔化方法。



## 提示

室外的天气会严重影响太阳能烤箱的性能。与炎热的天气相比，在温暖的天气里它的烹饪效果如何？晴天和阴天相比又如何？**有关食品安全和卫生的指导，请参阅第 9 页的“食品计划”。**

## 食品装罐和保存

用于长期保存食品的罐装是一种传统的食品储存方法。不过，在罐装食品时需要特殊的设备，而且必须非常小心，以避免肉毒杆菌以及其他会使食物无法安全食用的细菌。请参考本单元所提供的资源，并认真遵守所有说明新手或没有适当设备的人不适合做罐装食品。在有成功经验者的指导下，先尝试这种食物保存方法始终都很实用。在学习过程中一起做这件事会很有趣！

## 与您的邻居进行分享

丰收或食物储备最好的事情之一就是与朋友和邻居们分享您的成果。这也是相互认识和了解的好方法。

## 支持您当地的食品银行

在满足了自己、家人和邻居的需求后，可以考虑支持一下当地的食品银行。这些了不起的组织帮助社区中最脆弱的群体，也是灾难发生时的最佳合作伙伴。您可以捐赠食物、金钱或时间；所有这些都是回馈社区的绝佳方式。说不定哪一天，您就会在灾难发生后需要他们的服务。

## 应急食品准备购物提示

- 计划储存至少一周的不易腐坏的食物。
- 选择家人都会吃的健康食品！
- 记住特殊的饮食需求。
- 避免食用会使您口渴的咸味食物。
- 使用一次性或价格低廉的餐具和器皿，这些餐具和器皿仅需极少的水就能轻松清洗（建议使用不易碎的餐具和器皿）。
- 储备一个非电动开罐器。
- 准备家用漂白剂对罐子进行消毒。
- 包括纸巾、海绵、旧毛巾或抹布。
- 储备各种替代燃料，以便在准备食物时使用，如用于露营炉的凝胶燃料、用于烧烤的木炭、用于燃气烧烤炉的丙烷，或用于篝火炉或户外壁炉的木柴。
- 储备用于处理热烫物品的隔热垫或烤箱手套，以及用于处理篝火使用的木柴和干冰的厚手套。
- 考虑使用食品级吸湿包来储存食物。

## 参考资料和资源

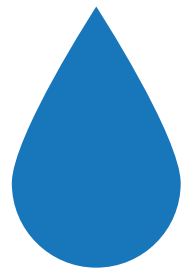


有关本单元的其他资源，请访问 OEM 的“做好 2 周准备就绪”网页  
[www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)



## 4

# 水计划



## 活动 14: 了解储存水的方法



目标：了解您将需要多少水以及储存水的方法。

### 第 1 步：确定您将需要多少水

做好 2 周准备就绪需要多少水取决于几个因素。每人每天大约需要 1 加仑的水，用于饮用、准备膳食、清洁以及个人卫生。每只宠物每天也需要大约一加仑的水。个人需求因年龄、活动量、健康状况、饮食和气候而异。在两周没有室内自来水的情况下，您需要的水量还会受到您计划食用的食物种类（面食、燕麦片、婴儿配方奶粉、奶粉等）的影响。医疗紧急情况也可能需要额外的水。

每人每天 1 加仑的水，假设约 1/2 加仑用于饮用，以及烹饪和卫生用水各 1/4 加仑。

每只宠物每天一加仑的水。这个数量比较保守，需要合理使用。这看似很多，但在灾难期间，您需要节约使用这一宝贵的资源。从这一角度来看，考虑到在正常情况下，平均每人每天的室内家庭用水量约为 80-100 加仑。冲厕所的用水量最大，其次是洗澡和淋浴。



### 牲畜用水

牲畜和其他农场动物在灾难期间也会受到负面影响。供水减少会导致牲畜的生产性能和状况不佳，以及过度使用和使用不足对牧场造成损害。为避免对动物和牧场资源造成损害，寻找更多的牲畜水源变得至关重要。

即使储存空间有限，储存至少三天的水量也至关重要。您应该努力为每个人和动物储存 14 天的用水量。





农民和牧场主会受到许多影响可用水供应的变量的影响。Oregon State University 和 Washington State University 的推广服务机构以及当地的农业服务机构会定期向农民和牧场主提供有关一系列主题的指导、工具和资源，包括缺水时期的供水。请访问 <https://extension.oregonstate.edu/> 查找您所在俄勒冈州社区的 OSU Extension Service office（俄勒冈州立大学推广服务办公室）。请访问 <https://extension.wsu.edu> 查找您所在华盛顿州社区的 WSU Extension Service office（华盛顿州立大学推广服务办公室）。

## 检查您的用水量实践提示

这是您参考活动 1 中的日记，以此来了解您自己和家中成员（包括宠物）两周内用水量的好时机。考虑实践的几天只使用储存桶中的水，以了解用水量。

## 转换提示

如果您没有大型水容器（通常可装 7 加仑），可以考虑使用 2 升的软饮料瓶。每个的容量约为  $\frac{1}{2}$  加仑，如果预算有限，这是一种经济有效的储水方式。这种瓶子随处可见，结实小巧，几乎可以存放在任何地方，即使您住在狭小的空间里也没问题。尽量每六个月轮换一次储水。存放时间较长的水就不那么新鲜了，但可以随时进行处理。

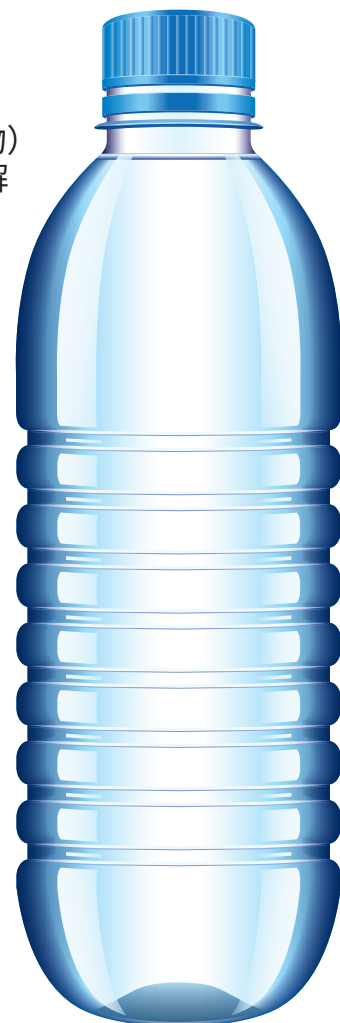
## 谨慎提醒

在计算所需的水量时，虽然软饮料、含咖啡因的饮料（如咖啡和茶）以及酒类也是液体，但不能用它们代替水。此类液体会使身体脱水，增加对饮用水的需求。

## 第 2 步：对水容器进行消毒

在加入饮用水之前，所有用于储水的容器都必须经过消毒处理。

- 使用洗洁精清洗容器和盖子的内外，以此来清除污垢和碎屑。
- 使用清水彻底冲洗。
- 在 1 夸脱水中加入 1 茶匙无香味的家用液氯漂白剂（1 夸脱 = 4 杯或 32 盎司或 1 升）。
- 将漂白剂混合物倒入干净的储存容器中。盖紧容器并充分摇晃，确保溶液沾满整个容器内部。
- 让容器静置至少 30 秒，然后倒出溶液。
- 让容器自然风干，或用干净的纯净水进行冲洗。
- 装满清水并封紧。小心切勿用手指接触瓶盖内部，以免污染瓶盖。
- 在标签上注明“饮用水”字样和储存日期。
- 每六个月更换一次储水，以保持新鲜。
- 可以使用轮换出来的水浇灌植物，而不是将其倒入下水道。





# 对水进行安全处理

源自市政水源的水均已经过安全处理，因此无需额外处理。在清洁、消毒过的食品级容器中装满自来水，关紧容器并贴上“饮用水”字样和日期标签。

对于已知不含病原体但未经化学处理的井水或泉水，应通过煮沸或加入无香味的家用液氯漂白剂进行净化（请参见步第 2 步：对水容器进行消毒）。

## 第 3 步：储水的准备

- 煮沸是最安全的水处理方法。将水充分煮沸至少一分钟，海拔高于 6500 英尺（1981 米）的地区则至少要煮沸三分钟。然后放凉。
- 在净化时，使用药滴管加入无香味的家用液氯漂白剂。请使用新的氯漂白剂，因为氯漂白剂的强度会随着时间的推移而降低。

### 漂白剂用量

- 每 1 夸脱（1 升）水中滴两滴 5% 至 6% 的次氯酸钠漂白剂。
- 每 1 加仑（3.8 升）水加入 8 滴或 1/8 茶匙浓度为 8.25% 的次氯酸钠漂白剂。
- 盖上盖子，充分摇晃混合物。在加入漂白剂后，必须静置至少 30 分钟才能使用。
- 将纯净水储存在干净、消毒、盖子严实的容器中。



## 第 4 步：贴上标签并注明日期

- 在容器中装满清洁、消毒过的水并密封后，在容器上贴上注明“饮用水”字样和日期的标签。
- 如果您使用较大的容器长期储水，请务必使用适当比例的漂白剂，以确保对水进行消毒。请查看 OSU Extension 的指导，了解 5 加仑（19 升）及以上大型容器的漂白剂配比信息。
- 人们可以在指定的水容器上做标记或装饰。这对孩子们来说是一项有趣的活动！

## 第 5 步：储存

小心储存供水非常重要。水非常重（每加仑超过 8 磅（3.6 千克）），与您一起生活的人可能很难安全地搬运、抬起和从头顶储水区将水拉出来。考虑如果您必须疏散，是否会因为太重而无法进行运输。

储存两周所需的水可能是不可行的，特别是对于那些储存空间有限或预算有限的人来说。重要的是，在正常供水可能暂时无法提供的情况下，要储存好您能储存的水，并学会如何在您的住处和周围“寻找”水，以及如何“制备”可以安全使用的水。

## 有创意的储水位置

- 在床和水槽下面
- 橱柜和衣柜里  
(衣服下面、架子上)
- 在车库和储藏室里
- 装在盒子里，可以堆叠起来，  
盖上盖布，用作桌子或电视柜
- 在汽车座椅下方

### 储存条件

- 将水储存在家里每个人都能取到的地方。
- 将水储存在阴暗、干燥、持续凉爽的空间，并保持相对恒定的温度（50-70 华氏度或 10-21 摄氏度）。
- 请勿将水存放在阳光直射的地方。
- 请勿在化学品、燃料、杀虫剂、除草剂或有强烈气味的产品附近储水，这些气味会被储水容器吸收并转移到水中。
- 如果可能的话，将储存的水分成多个部分存放在整个居住空间内。如果灾难破坏了居住空间的一部分，您仍然可以取用其他部分的储水。

**提示：**在冷冻柜中储存一些水，装满后效率最高。使用食品级塑料或金属水容器填满空余空间。让水冻结，然后盖上容器盖。这样做可以：

- 提高冷冻柜的效率。
- 制成冰罐，以便在运输食物时将冰罐放入冷藏箱中。
- 有助于在断电的情况下尽可能长时间地保持冷冻柜的低温状态。
- 在融化过程中提供安全的饮用水。

## 活动 15：了解如何使用常用的方法烧水



烧开水是使水可以安全饮用的有效方法。烧开水看似是一项基本的任务，但如果发生灾难，室内断电或没有天然气，烧开水就会变得更加困难。烧开水只需要很少的设备，而且可以很快完成。灾难发生后，如果不是密封的、商店购买的或已经预处理过的水，所有饮用水、食物准备用水以及卫生用水都必须煮沸。

本节活动将帮助您实践如何使用常用的方法烧水，如使用露营炉、烧烤架、丙烷户外燃气烤架或篝火。烧开水意味着会产生热量，因此在处理热炊具和靠近明火时要格外小心。请使用隔热垫、保温烤箱手套或多层毛巾来处理热炊具。



## 第1步：收集必要的材料

此活动使用的是已经消毒过的储存容器。（如何对容器进行消毒，请参见活动14）。

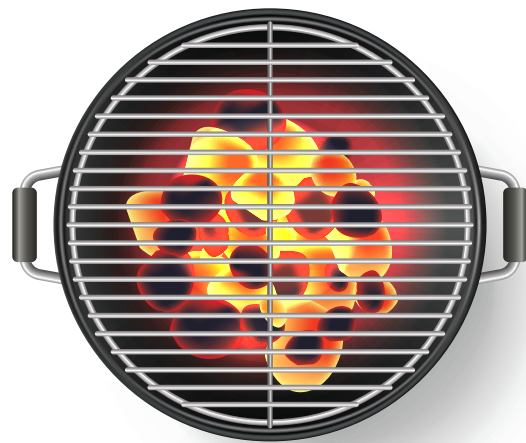
您将需要：

- ☐ 炊具（露营炉、烧烤架、丙烷燃气烤架、篝火或篝火坑）。
- ☐ 可以直接放在热源上的中型或大型锅。
- ☐ 用于明火烹饪的烤架。
- ☐ 燃料（木柴、丙烷、木炭、打火机、火柴）。
- ☐ 厨房隔热垫、保温烤箱手套、厨房毛巾或抹布。

## 第2步：设置并启动热源

### 有关明火的重要安全措施：

- 只能在户外生火，并远离建筑物、树木、干草和灌木丛。
- 如果天气干燥、炎热或刮风，应避免使用明火（如篝火炉）。
- 使用石头砌成一个火圈灶台，以防明火。
- 堆放可用的木柴，先用小块（火种），然后再添加大块木柴。
- 点燃火种，开始生火。
- 如果没有烤架，可以用一块平石放在火圈边缘，然后把锅放在上面。
- 避免在人流量大的地方，特别是儿童玩耍的地方设置。



### 有关露营炉、烧烤炉和丙烷烤炉的重要安全步骤：

- 要始终确保设备远离建筑物、树木、枯草和灌木丛。
- 确保丙烷燃料炉灶和烤架的所有连接均牢固。
- 确保烧烤架和木炭火盆烤架放置在平坦的地面上，远离人流密集区域，尤其是儿童玩耍的地方。

## 在没有时钟或手表的情况下追踪记录时间

如果您没有可用的时钟或手表，这里有一些简单的方法来记录烧水一分钟的时间。

- 用正常的节奏唱六遍“生日快乐”歌。
- 大声数“一条密西西比河，两条密西西比河”，等等，每个“密西西比河数”大约相当于一秒钟的时间。您需要“数密西西比河”60次才相当于一分钟的时间。
- 如果有的话，可以使用厨房发条计时器。

### 第3步：将水煮沸并保持水的沸腾

- ☐ 将水锅放在热源上。
- ☐ 要使用厨房隔热垫、保温烤箱手套、厨房毛巾或抹布接触把手。
- ☐ 将水煮沸至少一分钟；海拔高于 6500 英尺（1981 米）的地区，要煮沸至少三分钟。

**提示：**如果不确定海拔高度，煮沸时间超过三分钟也不会有任何危险。如果有疑虑，就耐心等待一等。

### 第4步：放凉并储存纯净水

- ☐ 小心地将锅从火上取下，并灭掉火源。
- ☐ 将开水锅放在平稳的表面上，待其完全冷却后即可储存。（有关水的储存，请参见活动 14。）
- ☐ 将纯净水分装到经消毒的储存容器中。因为沸腾会去除水中的氧气，所以味道会很淡。在密封前，将其在两个消毒过的容器中来回倾倒，以换氧。

## 活动 16：寻找其他水源（在灾难发生后）



如果您消毒和储存的水还不够，您可能需要寻找可以安全饮用的替代水源。幸运的是，如果您能够获得这些资源，您可以在您的住处和周围使用这些资源。

### 应急内部水源

如果当局警告表明公共供水不安全，或者有水管破裂的迹象，请将进入您住所的水管关闭。这样可以防止不干净的水进入供水系统，并且污染可用的水。

- 如果可以的话，堵住浴缸和水槽的排水口并将浴缸和水槽注满水。（这些水需要经过消毒，以确保使用安全。请参见活动 14）。
- 马桶水箱（而非马桶）中的水在净化后仍可使用，前提是没有使用化学药剂来保持马桶的清洁，例如使水变成蓝色的化学药剂。
- 融化托盘里的冰块和冷冻柜储存的水罐。
- 罐装水果和蔬菜中的液体可以食用；不过，蔬菜罐头中的液体可能是咸的。
- 水管和热水器都能储水。合理利用每个水龙头的每一滴水。水是向下流淌的，所以要从最低处的水龙头取出最后一滴水。



## 从水管取水

**第1步：** 关闭在街道上的供水系统，防止污水倒灌进供水系统。在从水管取水之前，请确保水源没有受到污染。然后，找到并关闭主水阀。在独户住宅中，该阀门通常位于地下室、车库或爬行空间。

**第2步：** 找到并打开位于家中最高点的水龙头，让空气进入管道系统。如果您住在一层楼的房子，最高的水龙头可能就是您的淋浴喷头。

**第3步：** 使用位于家中最低点的水龙头作为水源，根据需要开关水龙头。如果您住在一层楼的房子，最底层的水龙头可能是软管龙头或热水器。

- 如果您住在公寓或共有公寓，您的水阀可能位于中央位置，而不在您的居住空间内。可获得的水量取决于您的公寓在大楼中的位置，以及有多少人从大楼管道中取水。

**热水器水箱中的水在灾难中也可以使用（请参见活动 17）。** 这是指连接水龙头和淋浴喷头出水的水箱。\*重要提示：这与老式住宅中用于向散热器供应热水的水箱不同。在这种情况下，请使用自来水加热器水箱，而不是家庭供暖系统水箱。

## 活动 17：了解如何取出热水器水箱中的水

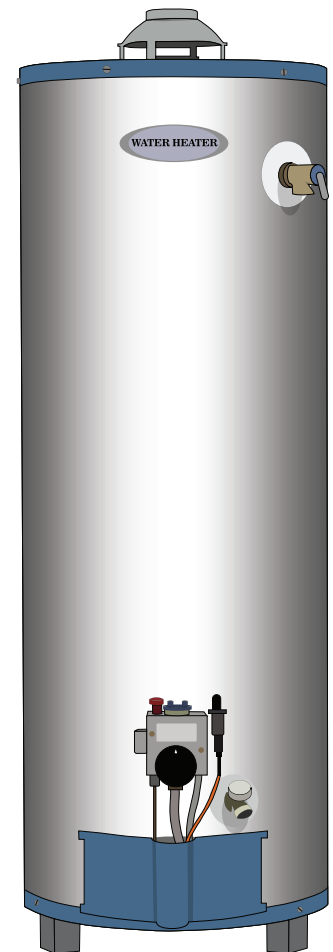


如果可以安全地接触到热水器水箱，就可以将水从水箱中取出。热水器通常大小不一，可容纳 30 至 80 加仑的水，用于饮用、烹饪和卫生。取水并不难，**但需要非常小心，最好提前练习**，以确保操作安全。请前往 <https://youtu.be/VlpOc3bmZ1E?si=MnerepR49sTyS6jd> 观看操作视频，这是由位于波特兰的 Regional Water Providers Consortium（地区供水商联盟）(<https://www.regionalh2o.org>) 提供的视频。该资源还提供了可以下载的说明，可以挂在热水器上供快速参考。以下信息摘自该资料来源。

### 第1步：收集用品

收集这份清单中的用品，以安全地取出热水器水箱中的水。在紧急情况下，可随时将它们放在热水器旁。

- 手电筒
- 螺丝刀
- 毛巾或抹布
- 隔热手套（类似烤箱手套）
- 安全眼镜
- 咖啡过滤器
- 消毒容器（最好是大桶）

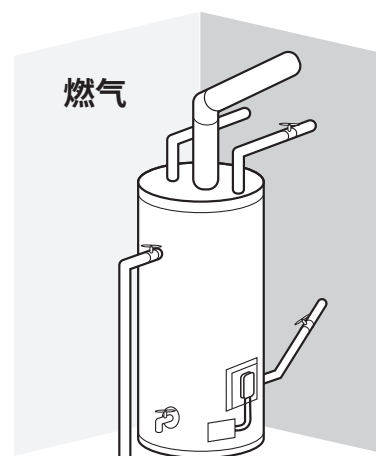
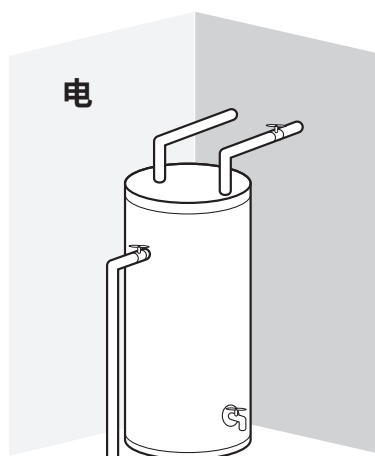


## 第2步：确定热水器的位置

热水器通常位于独立式住宅的地下室或车库中，以及公寓、活动房屋或拖车式活动房屋的壁橱中。

## 第3步：关闭您住所的供水系统

紧急关水阀通常位于地下室、爬行空间、车库或房屋地基的外侧。请使用此阀门关闭供水。采取这一步骤，尤其是在地震发生后，可以帮助确保水箱中的水仍然还在，水质不会受到影响，而且不会影响使用安全。



## 第4步：关闭热水器的电源

这一步骤对于确保您的安全至关重要。

针对电热水器：拨动配电盘上的正确开关，关闭热水器电源。事先花一些时间正确识别出正确的断路器。如果还没有贴标签，现在就贴一个。

针对天然气热水器：找到热水器上的开/关开关，将旋钮转到先导设置。请勿完全将其关闭。

## 第5步：关闭热水器供水系统

找到热水器上的水截止阀，顺时针旋转直至停止。该阀门通常位于热水器的顶部。

## 第6步：让空气进入热水器

打开位于水箱侧面的溢流阀。为此，您可以翻转把手，使其向上或向外直伸，或者打开家中主起居室或楼上的热水龙头。这将有助于释放热水器中的水。

## 第7步：找到排水阀并放水

找到热水器底部的排水阀，根据需从水箱进行放水。在排水阀口下方放置一个干净的容器，将水收集起来，然后将热水器排水阀口或螺杆向左旋转。**请当心：水可能会很烫！**建议佩戴手套或烤箱手套和安全眼镜。将水龙头或螺杆向右旋转，停止水流。根据需要重复此过程，直至水箱放空为止。

### 谨慎提醒

CDC 建议，切勿饮用有异常气味或颜色的水，或怀疑可能被燃料或有毒化学品污染的水。这种水无法保证安全，因此您必须另寻水源以满足需要。



在开始排水时，可能会有一些沉淀物随水溢出。等水变清后，再换一个新的容器。使用咖啡过滤器过滤第一个容器中的沉淀物。您需要对任何用于饮用、准备食物和卫生的水进行处理或过滤。

## 热水器维护提示

热水器的维护对热水器中水的可用性和水质起着至关重要的作用。

- 将热水器适当地固定在墙上，使其更有可能与墙壁和供水系统保持连接。
- 每年都对热水器进行冲洗。这样做可以大大减少沉积物的堆积量，还可以改善热水器的水质。

## 活动 18：了解蒸馏水的方法



### 第 1 步：收集一个锅、盖子和碗

在锅中加入一半的水。在水上放一个耐热的碗。将锅盖倒扣在锅的顶部。把盖子倒过来可以让水直接滴入碗中。

### 第 2 步：煮沸

将水煮沸 20 分钟。从盖子滴入碗中的水是经过蒸馏的水。

### 第 3 步：安全储存

与其他洁净水一样，蒸馏水也应安全储存（请参见活动 14）。





有关本单元的其他资源，请访问 OEM 的“做好 2 周准备就绪”网页

[www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)



**BE  2 WEEKS  
READY**

## 5

# 废物和卫生计划



## 活动 19：建立一个洗手和洗碗站



### 第 1 步：在灾难发生前收集材料



3 个坚固的塑料容器



洗洁精



漂白剂



水

收集三个桶或容器并专用于洗手和洗碗。储备洗洁精和漂白剂来制作消毒液。

### 第 2 步：建立您的洗手和洗碗站

- ☐ 一号桶是您的清洗桶，装有洗洁精和水的混合物，用于洗手或洗碗。开始时，先往桶里倒一点洗洁精或漂白剂，然后轻轻加水。切勿把桶装得太满，也不要使用太多洗洁精或漂白剂。
- ☐ 二号桶将是您的冲洗桶。在这个桶里只装水。在使用洗洁精和漂白剂溶液清洗餐具或双手后，您可以用这个桶来冲洗餐具或双手。
- ☐ 三号桶是消毒桶。在这个桶里装满水，再加入少量漂白剂，作为餐具和手的最后一轮消毒之用。最后一轮对于保持双手和餐具无菌至关重要。

## 活动 20：准备一个双桶厕所



目标：了解如何收集、控制和安全处理人类排泄物，以预防疾病。

### 第 1 步：在灾难发生前收集材料

- **两个结实的 5 或 6 加仑（19 或 23 升）塑料桶。**水桶必须足够结实，能够承受您的重量。大多数大卖场都会有品牌桶，几美元一个。可以向经常处置此类塑料桶的企业（例如餐馆、面包店、食品生产设施、油漆店等）索要免费的塑料桶。在纸上写下便便和小便，然后贴在桶上，或者从 [www.rdpn.net/emergency-toilet](http://www.rdpn.net/emergency-toilet) 打印贴纸，贴在每个桶上做标记。
- **分层材料（如木屑颗粒或锯末）、垃圾袋和马桶座圈（可选）。**



## 马桶座圈

- 您可以改装一个普通的马桶座圈，或者购买一个专门为水桶设计的座圈（大多数野营商店和应急用品零售商均有出售）。
- 如果可以的话，购买两个马桶座圈（每个桶一个），因为很多人喜欢坐着小便。

**切勿使用游泳棒做马桶座圈。它们具有吸水性，会增加传播疾病的风险。**

## 分层材料

- 碳基材料效果最佳。其应该是轻便、干燥和有机的。目标是吸收湿气、减少异味和阻止苍蝇。在每次沉积粪便时，您都需要用一把分层材料来覆盖粪便。例如锯末、碎纸、树皮碎片（避免使用杉木）、干树叶、干草屑、泥炭藓、卫生纸、仓鼠垫料等。
- 为颗粒炉制作的木粒是一种低成本的碳材料来源。与水混合后（约 1 杯水兑 2 杯木粒），可产生约 6 杯锯末。**如果您打算使用木粒，请记得储存额外的水。**
- 向木材场或当地的家具公司索要一袋锯末。
- 向商家索要一袋碎纸。要有创意！
- 一卷或一盒重型塑料垃圾袋（13 加仑（49 升）规格，0.9 密耳（0.02 毫米）或更厚）。如果您买不到 13 加仑的袋子，请确保您使用的袋子足够大，可以在水桶装满一半时将其扎紧，并确保袋子结实（重型，0.9 密耳（0.02 毫米）或更厚），这样便不容易撕裂。



## 第 2 步：建立和使用您的大小便站

- 尽可能寻找一个私密的空间，尤其是户外空间。请记住，如有必要，您的厕所可以从一个地方移至另一个地方。
- 尽量保持警惕，将固体（便便）和液体（小便）放在指定的桶里。
- 用完尿桶后，取下尿桶座圈，盖上盖子，盖子一定要盖好；封闭式尿桶的气味最难闻。
- 每人一天的尿量是便便的 10 倍。在您能够将尿液埋在土壤下方 6 至 8 英寸（15-20 厘米）之前，可以将尿液储存起来。
- 在使用便便桶后，在便便顶部撒上半杯碳材料，以使便便被完全覆盖。这会最大限度地减少异味。将马桶座圈放回原处，确保便便桶后不要密闭。让桶里的便便通气，可以使其变干、体积变小请记住：便桶中含有可能致病的病原体。

## 活动21：制作一台应急洗衣机



即使在非紧急情况下，应急洗衣机也能节约用水，这在干旱时期特别实用。与简单的水桶或镀锌洗衣盆加洗衣板的方法相比，这种方法在准备过程中需要花费更多的成本和努力。

### 第1步：收集您的材料



两个5加仑  
(19升)的桶



1- GAMMA 密封盖



橡胶锤



使用2英寸  
(5厘米)的钻头钻孔



移动式清洗装置



带别针的晾衣绳或可折叠  
的晾衣架

### 了解您的材料



- **移动式清洗装置**是一种蓝色的装置，类似于柱塞，可能有一个T形手柄或直手柄。推拉式搅拌可以将衣物上的污垢和多余的洗涤剂去除。这种方法有助于减少用水量、洗涤剂用量以及用电量。这些都可以在网上或大卖场和五金店找到。
- **Gamma 密封盖**是专门为12英寸(30.5厘米)桶(包括大多数标准尺寸的3.5加仑、5加仑、6加仑和7加仑(13.3升、19升、23升和26.5升)桶)设计的塑料盖。Gamma盖有一个外环，可以密封在桶上，内盖可以拧到外环上。
- **需要用橡胶锤**(不是锤子)将Gamma密封盖的底部固定在水桶上。您需要一个结实的橡胶头，以提供绵软有力的锤击，并帮助吸收振动而不损坏塑料。锤子会破坏密封件的完整性。

### 第2步：使用2英寸(5厘米)的钻头在Gamma盖的顶部钻一个孔。



**第3步：**如图所示，使用1英寸(2.5厘米)的钻头在顶桶的底部钻四个孔。现在，您将拥有一个有孔的清洗顶桶，和一个冲洗底桶。



**第4步：** 使用橡胶锤将 Gamma 密封盖固定在顶桶（底部有四个孔的那个桶）上。

**第5步：** 将顶桶滑入底桶内，并插入柱塞。在将装有 Gamma 密封盖的顶桶放入底桶后，插入柱塞装置（如步骤 1 所示）并盖上 Gamma 密封盖。您只需在底桶中注入约 4 英寸（10 厘米）的水，就能达到效果。

**第6步：** 在另一个桶中冲洗衣物，尽量少用水。尽量拧干多余的水分，然后抖一抖，以去除褶皱。

**第7步：** 晾干衣物。如果室外有树、栅栏或柱子，那么系上晾衣绳是风干衣物的最佳选择。您还可以使用可折叠的晾衣架。



有关本单元的其他资源，请访问 OEM 的“做好 2 周准备就绪”网页  
[www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)



## 6

# 避难计划



## 活动 22：家居隐患排查

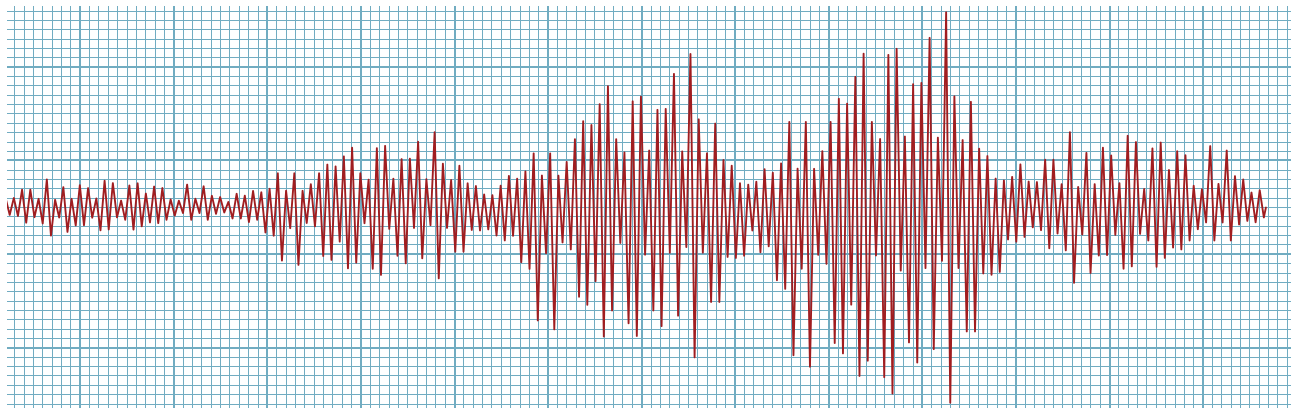
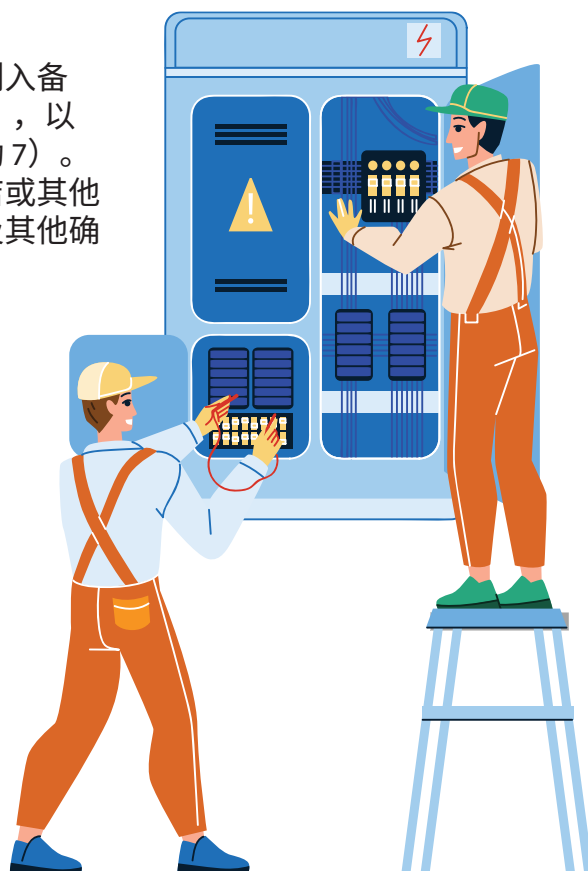


**目标：**在灾难来临之前，识别家中和周围的危险，并解决您现在可以做的事情，使其更加安全。

考虑可能影响您所在地区的各种危险，如地震、火灾和洪水，并思考这些风险会如何影响您的生活。

在隐患排查的过程中，您很可能会发现一些可以列入备灾材料的物品（请参见活动 24：准备一个应急包），以及一些您想要编入目录和投保的物品（请参见活动 7）。在隐患排查活动结束后，您可能需要去一趟五金店或其他用品店，收集一些物品，如捆绑带、防水容器以及其他确保安全的用品。

确定哪些项目您可以立即处理，哪些项目您可以使用更多的时间和资源来处理以及哪些项目可能需要更多的时间，甚至可能需要承包商的帮助。除非您具备适当的技能，否则在进行电气和管道项目时应寻求专业人士的帮助，以确保人身和财产的安全，并确认任何调整均符合当地的相关法规和条例。这些可能是您需要预算的事情，因此，规划好自己的方法并从现在开始做起，既有价值又能增强能力。



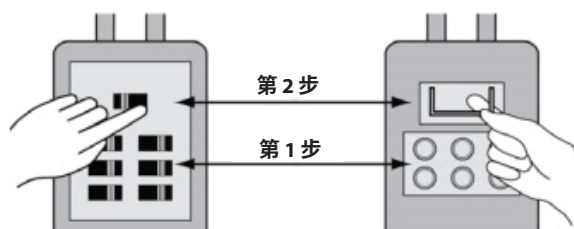
## 活动 23：关闭公用设施



目标：了解如何关闭家中和周围的主要公用设施。

在灾难发生前，实践如何关闭电路盒内的断路器，以及如何关闭家中的天然气供应。了解如何关闭公共水阀也很重要。

### 电路盒的关闭



#### 带开关的电路盒

第 1 步：关闭单个断路器。  
第 2 步：关闭主断路器。

#### 拔出插装式保险丝

第 1 步：拔出单个保险丝。  
第 2 步：拔出主保险丝。

**燃气关闭**（注意：除非确实需要，否则不要关闭燃气。必须由专业人员重新打开燃气）。

**第 1 步：**如果闻到燃气味或听到燃气泄漏的声音，请尽可能打开窗户，并立即步行离开该区域，然后再尝试关闭燃气。截止阀通常是从埋地管道进入燃气表的管道上的第一个阀门。一些较新的燃气表将截止阀安装在从燃气表到家庭的管道上。在许多家庭中，燃气表都靠近房子的前面。

**第 2 步：**要想关闭燃气，可以使用扳手将阀门向任一方旋转四分之一圈，使其与管道垂直。如果阀门与管道平行，则表示燃气管道是打开的。最好使用月牙扳手或其他可调扳手关闭公用设施。请观看 <https://www.nwnatural.com/safety/emergency-preparedness> 上的视频，了解有关如何关闭家庭天然气的更多操作指南。



### 水的关闭

您可以找到水表箱（通常在街道或人行道上），关闭您住所的所有水源。在水表箱内，您会看到一个阀门，就像燃气表上的阀门一样。旋转方向与燃气阀的旋转方向相同。根据您所处的地理位置，水管截止阀可能位于您的住宅内。





## 活动 24：准备应急包



目标：准备好快速撤离所需的材料。



如果您必须迅速撤离家园，一个装有最低限度必需品的应急包可以给您带来安慰。应急包中装有根据您的需要所准备的个性化物品。如果可能，每个家庭成员都应该有自己的应急包。仔细考虑一下您要往包里放什么，因为您可能不得不背着它；东西放得越多，包就会越重。

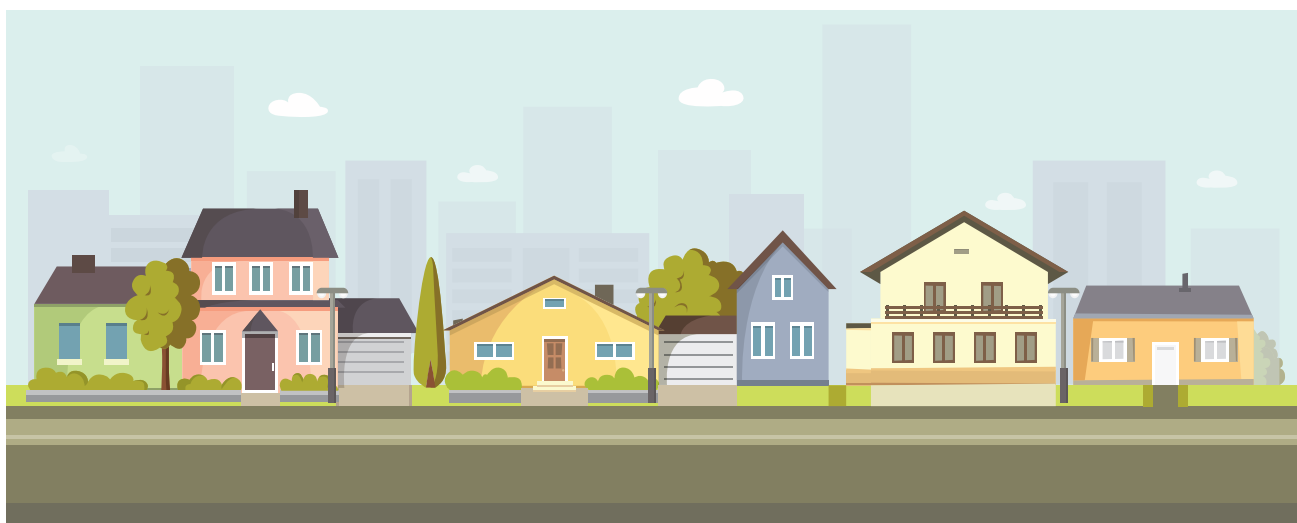
您可能无法带齐离家两周所需的所有物品；应急包只装必需品。本节活动假定您将前往社区避难所或家人或朋友的家中，那里很安全，而且有食物、水和厕所设施。

### 应急包物品：

- ☐ 两三天的季节性衣物。
  - 计划在撤离时只穿自己的鞋子，以节省应急包空间。
  - 备注：应急包中的衣物应按季节予以相应的更换。如果是寒冷的季节，您应该已经穿上了长裤、厚衬衫或毛衣，还有随身携带的大衣、帽子和手套。
- ☐ 眼镜、隐形眼镜（含药水和存储盒）、助听器以及其他必要的 医疗辅助设备。
- ☐ 洗手液、消毒湿巾和个人卫生湿巾。
- ☐ 药物（处方药和非处方药），包括数量清单、配药频率以及所有过敏症的说明。
- ☐ 重要文件，包括每个家庭成员的医疗和联系信息；房屋或公寓、车辆和人寿保险单；本地和外地联系人；护照；驾照；银行信息；以及宠物信息，如收容所和兽医信息。
- ☐ 手机和带线充电器、小型电子产品（笔记本电脑或平板电脑）和充电器。
- ☐ 最喜欢的能量棒和其他小型、便携、非冷藏的零食。
- ☐ ATM 卡和现金。
- ☐ 区域地图和指定疏散目的地的地图（社区避难所、亲友的住所）。
- ☐ 杂项物品包括手电筒、阅读材料、简单的急救用品（绷带、抗菌喷雾剂、药膏）、旅行装个人洗漱用品和小型针线包（如酒店提供的那种）。



有关本单元的其他资源，请访问 OEM 的“做好 2 周准备就绪”网页  
[www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)



**BE 2 WEEKS  
READY**



# 急救计划



## 活动 25：准备您自己的急救包！



目标：整理您的用品，以便在需要时随时可用。

从清点药箱和急救用品开始。查找并妥善处理任何过时或过期药品。切勿将药物冲入马桶或下水道 – Oregon Health Authority（俄勒冈州卫生局）提供了正确的处理说明，包括全州常设收集箱的位置。

### 家庭急救箱

使用以下清单来完成您的家庭急救箱。根据您和您所爱的人的任何医疗需求（如 EpiPen 自动注射笔、药物或其他医疗用品）定制您的药箱：

- ☐ 消毒用的 10% 家用漂白剂
- ☐ 4 英寸（10 厘米）无菌纱布垫（若干）
- ☐ 用于包扎大伤口的 4 英寸（10 厘米）纱布垫
- ☐ Ace 绷带 (4 +)
- ☐ 胶带（2 卷 +）
- ☐ 消炎止痛药（又称非甾体抗炎药，如布洛芬）
- ☐ 消毒洗手巾
- ☐ 各种尺寸的消毒绷带/创可贴（用于小伤口）（10-12 种 +）
- ☐ 3-5 加仑（11.4-19 升）大小的生物危害袋
- ☐ 冷敷布
- ☐ 滴眼管
- ☐ 缓泻药和止泻药
- ☐ 丁腈医用检查手套（6 双以上）
- ☐ 止痛剂（如对乙酰氨基酚）
- ☐ 多孢菌素或其他消毒凝胶
- ☐ 2 英寸（5 厘米）宽的绷带卷 (2 +)
- ☐ 剪刀（一把好的医用剪刀，也叫创伤剪）
- ☐ 太空（应急）毯
- ☐ 强力胶
- ☐ 外科用润滑剂
- ☐ 温度计
- ☐ 三角绷带 (4 +)
- ☐ 镊子

## 车载急救包和应急包

对于适合放在车内的小型应急包，请使用这份清单来确保您备齐必需品：

- ☐ 酒精湿巾
- ☐ 消毒棉棒
- ☐ 抗生素软膏
- ☐ 即时冷敷
- ☐ 绷带 -- 粘性绷带和弹性绷带
- ☐ 蝴蝶封口条
- ☐ 手指夹板
- ☐ 纱布垫
- ☐ 手套
- ☐ 胶带
- ☐ 剪刀
- ☐ 镊子



## 活动 26：参加急救培训课程



**目标：**正规的急救培训是学习新技能或更新知识的最佳途径，这样您便能够在紧急情况下为周围的人提供帮助。

接受基本的急救技能培训。带上您的朋友和邻居，让我们的培训更加愉悦。您可以从基础开始，温习很久以前所学过的知识，也可以升级到更高级的急救知识。选择您所在地区提供的课程；许多课程也通过线上方式予以提供。

### 培训机会

寻找急救培训课程的最佳途径是通过当地政府机构和社区合作伙伴。以下组织机构可能会在您所在的地区开设急救课程：

- 当地的消防部门。
- 县卫生部门。
- 健身房或健身俱乐部。
- 雇主的安全部门。
- 地区医院。



American Red Cross 也可以提供社区急救课程。请访问 American Red Cross Training Services（美国红十字会培训服务）网站 <https://www.redcross.org/take-a-class> 以查找您附近的课程。Red Cross 还可能会提供在线培训。您所在的社区也可能会提供“止血”培训。

**想进行下一步行动吗？**考虑参加野外急救课程，该课程的重点是在没有急救人员的情况下您可以提供的援助。National Outdoor Leadership School（国家户外领导学校）和 REI 通常可以提供野外急救课程。

## 活动 27：实践您的急救技能



目标：经常运用自己的技能！

如果需要照顾受伤或生病的家人、朋友或邻居，实践急救技能会让您更有信心。实践技能也是保持知识更新的最佳方式，有助于在需要施救时可以得心应手地运用技能。在提高技能的同时，继续寻找新的实践方法！

**T 恤吊带：**如果您、您的家人或邻居的锁骨、肩膀或手臂受伤，又无法获得急救服务，您可以使用一件 T 恤衫作为吊带。练习这个技巧时，把头穿过 T 恤的脖领，就像要穿上它一样。然后，小心地将受伤的手臂穿过最近的袖子，让衣服的弹性支撑住手臂，直至可以获得急救服务。

**夹板夹住手指：**当手指被挤伤或骨折时，有一些临时的方法可以在得到帮助之前将手指支撑起来。找一根冰棒棍（或树枝或金属片）和一些胶带来练习。用冰棒棍顶贴住手指，防止手指弯曲，然后在手指的上下两端缠上胶带，将冰棒棍固定住。如果没有冰棒棍来支撑手指，可以使用“伙伴胶带”将手指粘在旁边的手指上。使用胶带缠绕受伤手指及其邻近手指的上下两端。

**包扎脚踝：**脚踝扭伤是一种常见的损伤。使用弹性绷带缠绕脚踝时，将受伤脚与腿的其他部分成 90 度角（弯曲脚部），在靠近小腿底部的地方开始缠绕绷带，并在脚踝周围做“8”字形缠绕，以增加支撑力。



急救医疗专业人员建议掌握以下急救技能：

**Cardio-Pulmonary Resuscitation (CPR)。** CPR 包括对心脏停止泵血的人进行胸外按压和人工呼吸。American Red Cross 提供定期的 CPR 培训课程，并就如何进行 CPR 提供了实用的分步指南。

**有意识的窒息** 当意识清醒的人发生窒息时，您可以使用一种简单的方法来帮助将堵塞异物从其呼吸道中挤出：1.背部击打 5 次； 2.腹部冲击 5 次；以及 3.重复进行，直至异物挤出。只有在当事者没有咳嗽、无法说话或呼吸，并发出求救信号（通常是用手捂住喉咙）时才可使用。您甚至可以使用该急救方法中的一样对自己施救。



**严重出血。**严重出血可以在短短五分钟内导致死亡，因此了解如何止血非常重要。

可以在 [www.stopthebleed.org](http://www.stopthebleed.org) 上找到的 Stop the Bleed（止血急救）计划，该计划可以提供出血控制培训，并且教人们采取三种快速行动来控制严重出血：

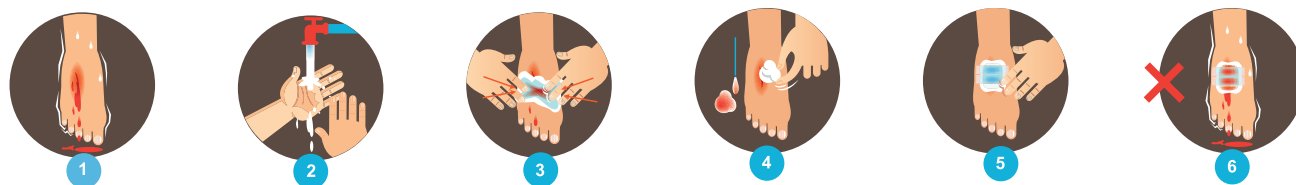


1. 用手按压。
2. 包扎伤口并按压。
3. 扎止血带。

**休克。**当重要器官得不到足够的氧气时，就会出现休克，危及生命。治疗休克需要让患者保持温暖和舒适，直到救援人员到来：

- 解开束缚性衣物。
- 给他们盖上大衣或毯子。
- 让该人员保持不动并仰卧。
- 对其进行安慰，使其安心。
- 切勿给其吃喝任何食物或饮料。

**伤口。**保持伤口（即使是小伤口）清洁有助于预防感染。使用干净的手轻轻按压伤口直到止血，用清水冲洗伤口，然后涂上抗生素药膏或软膏。轻微的擦伤或割伤可能不需要绷带；对于其他伤口，您可能需要在清洗伤口后在伤口上缠上干净、无菌、不粘的绷带。每天至少更换一次绷带，或者在绷带潮湿或脏的时候进行更换。



有关本单元的其他资源，请访问 OEM 的“做好 2 周准备就绪”网页  
[www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)



## 活动 28：与您当地的应急管理人员会面



**目标：**了解当地的应急管理办公室的工作内容，以及该办公室可以提供哪些资源来帮助您“做好 2 周准备就绪”。

当地的应急管理服务对一个强大的社区至关重要。鼓励您的家人与当地的应急管理办公室联系，了解更多有关地区灾害的相关信息以及如何做好准备。这包括访问当地和各州的应急管理网站。

在社交媒体上关注您所在市县的应急管理办公室。考虑发布一个问题，或在您的做好 2 周准备就绪之旅中对他们做好标记。向当地应急管理机构咨询有关当地资源的更多信息或志愿者机会。

这样做的目的是“了解情况”，为您的家庭可能发生的情况做好准备。

## 活动 29：注册或更新您的联系信息，以接收紧急警报



**目标：**选择加入当地的紧急警报系统，确保官方能联系到您。

注册您所在社区的紧急警报系统 – 或者如果您已经注册，但搬家或以其他方式更改了信息，则对您的信息进行更新 – 这是在您居住的地方发生紧急情况时了解该如何应对的关键。如果官方无法联系到您，他们就无法通知您危险情况或提供信息帮助您保持安全。请访问 [www.oralert.gov](http://www.oralert.gov)，了解如何在您居住的地方进行接收警报的注册。您还可以访问当地应急管理机构的网站或致电联系他们。

想一想您还希望在哪些地方收到来自官方的重要通知。这可能包括工作场所、学校或亲戚家。其中许多系统允许您注册多个地址和电话号码。





## 活动 30：帮助您的社区做好准备



目标：参与社区活动，帮助应急管理官方为邻居做好准备并应对紧急情况。

帮助社区做好准备的最佳第一步是联系当地的应急管理团队，询问如何参与其中。告诉他们，您和您的邻居们正在共同携手进行做好 2 周准备就绪计划方面的工作，并且您希望了解更多信息。许多当地的应急管理部门和消防部门都有 Community Emergency Response Teams (CERT) 培训，供那些希望在紧急情况发生后做更多事情的人参加。在一些社区，这些培训会以多种语言予以提供，并提供给那些有无障碍和功能需求的人。



有关本单元的其他资源，请访问 OEM 的“做好 2 周准备就绪”网页  
[www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)



## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

