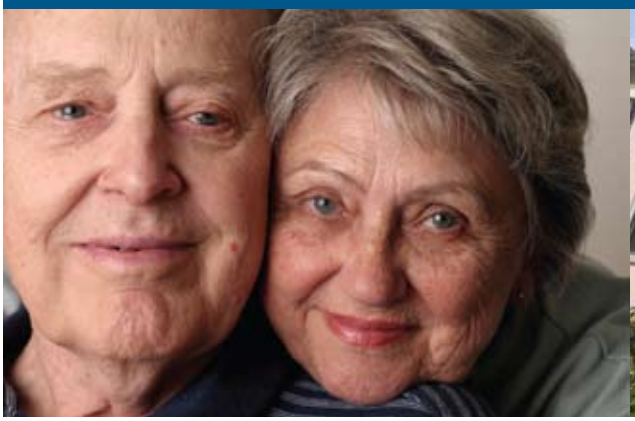
→ http://hsema.dc.gov

特区总动员

☑ 家庭准备工作指南



哥伦比亚特区
政府Adrian M. Fenty

尊敬的居民们，

特区政府一直努力保护我们的城市免受恐怖袭击、自然灾难以及其它紧急情况的伤害。我们的目标是尽力维护居民、企业和游客的安全。在这项工作中，您也扮演着重要的角色 – 您需要确保自己的家庭做好充分准备，以应对相关紧急情况。

*《特区总动员：家庭准备工作指南》*旨在帮助您针对相关紧急情况预先做好准备。 它将告诉您如何进行以下准备工作：

1. 获取信息
2. 制定计划
3. 制作应急包
4. 提高警惕。

我衷心希望大家仔细阅读本指南，使用随附的检查表，并且与您的朋友、家人及邻居分享这些信息。

您准备得越充分，您和家人的安全就越能得到保证。

敬上，
A drian M. Fenty
市长

本指南内容…

1 → 在发生紧急情况前
第 3 页
获取信息
制定计划
制作应急包
提高警惕

2 → 在发生紧急情况时
第 5 页
获取信息
留下还是离开?
就地避难
疏散
身处地铁
身处巴士

3 → 紧急情况类型
第 8 页
极端天气
火灾
爆炸
化学及生物危机
放射性紧急情况
公用事业停止服务

4 → 发生紧急情况后
第 12 页
家庭记录及财务信息复原
情绪康复

5 → 提供给您及挚爱亲人的特别信息
第 13 页
老年人及残疾人士
父母及家人

6 → 积极参与
第 14 页
哥伦比亚特区市民服务队
(DC Citizen Corps)

7 → 资源
第 15 页
应急信息表
应急便携卡
特区重要电话号码

1 → 在发生紧急情况前

紧急情况有可能在毫无预警的情况下突然发生。保证自己和家人安全的最佳方法就是在紧急情况来袭之前做好准备。换言之，现在就做好准备。我们鼓励哥伦比亚特区所有家庭采取以下四个步骤，为紧急情况做好准备。1. 获取信息，2. 制定计划，3. 制作应急包，4. 提高警惕。

获取信息

在制定应急计划时，第一步是获取相关信息。您需要了解以下信息，以便保护自己和家人。

- ☐ 通过本指南了解各种不同的、可能发生的紧急情况，以及您和家人应如何应对各种紧急情况。
- ☐ 在 *Alert DC* 上注册，接收紧急情况消息。如需了解更多信息，请参看第 5 页。
- ☐ 确保每一位家庭成员都知道如何在发生紧急情况时获取官方发布的信息。如需了解更多信息，请参看第 5 页。
- ☐ 询问雇主是否制定了应急计划。如果有，则领取一份副本并认真审阅。同时领取子女学校或日间照护中心的应急计划。仔细审阅这些计划，并与子女一起阅览。
- ☐ 参加基础急救和心肺复苏术课程。请通过 **http://redcross.org** 联系美国红十字会了解更多信息。

? 如需了解更多有关紧急情况准备工作的信息，请访问以下网站：

→ 哥伦比亚特区官方的紧急情况信息：
http://alert.dc.gov

→ 哥伦比亚特区国土安全及应急管理署提供的更多信息： **http://hsema.dc.gov**

→ 哥伦比亚特区疏散信息及地图：
http://ddot.dc.gov

→ 美国国土安全部信息：
http://ready.gov

→ 联邦政府提供的更多信息：
http:fema.gov/areyouready

→ 美国红十字会：
http://redcross.org

制定计划

准备工作从制定计划开始。使用下面的检查表制定一个简单的计划，从而帮助您和家人在发生紧急情况时从容应对。

- ☐ 举行一次家庭会议，并根据本检查表制定一个应急计划。
- ☐ 画一张住所平面图，然后为每个房间标出两条逃生路线。
- ☐ 了解如何以及何时关闭公用事业（水、煤气和电）总开关。

! 切勿自行尝试恢复煤气服务。请拨打 **(703) 750-1400** 或 **(800) 752-7520** 联系华盛顿煤气公司恢复服务。

- ☐ 选择一位州外的朋友或亲戚作为联系人，以便在家人失散时进行联络。（在出现紧急情况时，本地的电话线路会十分繁忙，而拨打州外的电话可能更容易。）将他们的名字、电话号码及电邮地址分发给每一位家庭成员。

- ☐ 教导子女拨打长途电话以及拨打 911 请求应急协助。将应急号码设置到所有电话中。
- ☐ 选择两个在发生紧急情况后家人重聚的地点：一个在住所附近，另一个在特区以外，以便在发生紧急情况后无法返回家园时重聚。确保每一名家庭成员都知道这两个会面地点的地址和电话号码。
- ☐ 了解您所在街区的所有可能逃生路线，并进行演习。
- ☐ 将重要的家庭记录（出生证明、医疗记录、护照等）放在一个安全的地方，例如防火、防水的保险箱或者银行的安全保管箱。
- ☐ 与所有家庭成员一起按照计划进行演习。
- ☐ 填写第 5 页的《应急信息表》，并将它贴在住所显眼的地方。
- ☐ 填写第 15 页的《应急便携卡》，并为每个家庭成员制作一份。每个家庭成员都应随时携带一张便携卡。

与邻居一起预先做好计划，这样有助于拯救生命和财产。

→ 在发生紧急情况前和邻居会面制定计划，守望相助等待救援。

→ 参与社区的应急准备活动。

→ 了解您的邻居，考虑如何帮助那些有特殊需求的人，例如老年人和失能人士。

制作应急包

预先准备一个应急包，这样在您必须疏散或需要寻找庇护所的时候就可以节省宝贵的时间。将以下物品放入一个结实、容易携带的容器中，例如背包或拉杆箱。应急包应存放在一个容易取用的地方。

- ☐ 至少三天用量的水（每人每天一加仑）。将水保存在密封、不易碎的容器中。
- ☐ 三到五天用量的不易腐坏的罐头食品，以及一把非电动式开罐器。
- ☐ 手电筒。
- ☐ 电池供电式或手摇式收音机。
- ☐ 后备电池。
- ☐ 用于关闭公用事业设备的扳手及/或钳子。
- ☐ 用于发出求救信号的哨子。
- ☐ 急救包。
- ☐ 至少一个星期用量的处方药品。
- ☐ 家庭医生、重要医疗信息以及医疗器械（例如起搏器）款式和序列号码的清单。
- ☐ 手机充电器。
- ☐ 后备眼镜，或隐形眼镜及护理液。
- ☐ 雨具、结实的鞋子以及替换衣物。
- ☐ 毯子、寝具及/或睡袋。
- ☐ 身份证件、信用卡、现金。
- ☐ 重要家庭记录的复印件，包括银行信息和住房保险信息。
- ☐ 一套后备的轿车及房屋钥匙。
- ☐ 当地地图。
- ☐ 本指南一份。
- ☐ N95 防尘面罩，帮助过滤受污染的空气（五金店有售）。
- ☐ 塑料薄膜、布基胶带和剪刀，以便就地避难。
- ☐ 工具： 螺丝刀、防水火柴、灭火器、照明灯、塑料储存容器、针线、铅笔和纸张、指南针、垃圾袋、湿纸巾以及普通的家用漂白剂。
- ☐ 为老年人、患有残疾的家庭成员和婴幼儿准备的特殊物品（参看第 13 页）。

每年至少更换一次所有设备内的电池。有一个简单的方法可以提醒自己，那就是在每年秋季（夏令时结束）将时钟往回拨的时候更换电池。

提高警惕

无论去哪里都留意观察周围的环境，这样有助于保护自己和家人。

- 对那些可疑或无人看管的袋子或行为异常的人保持警惕。
- 如果发现不寻常的行为、可疑或无人看管的包裹以及奇怪的装置，立刻向警察或保安人员汇报。
- 切勿接受来自陌生人的包裹或其它物品。
- 如果您感到不适，或者情况似乎不正常，请勿犹豫，马上离开该区域。
- 了解最近的应急出口位置。

→ 在发生紧急情况时

在发生紧急情况时，您最需要的就是信息。您可以预先了解有哪些官方（政府）和非官方（新闻媒体）信息来源。您也许还需要做一个重要的决定：是就地避难还是疏散？您需要为这两种可能性制定计划。

获取信息

在发生紧急情况时及之后，要立刻获取信息或应急指示是十分困难的。在可能的情况下，请听从官方应急人员的指示，让他们告诉您该做些什么。同时请尝试联络下面列出的信息来源。如果无法做到上面这一点，那么您应通过电视或电台的新闻广播、新闻网站或报纸等途径获取信息。

获取官方信息：*Alert DC*

您可以通过以下方法直接从哥伦比亚特区政府获取官方的应急信息：网站、文字警报、电台或电话语音讯息。

- **应急信息中心网站及应急文字警报 (http://72hours.dc.gov)**
  请访问该哥伦比亚特区政府官方网站了解有关紧急情况的信息。请预先在这里注册，以便通过手机、电子邮件、传呼机或传真机接收应急文字讯息。
- **哥伦比亚特区应急警报系统**
  将收音机调到以下电台，他们已同意广播特区政府发布的官方信息和应急指示。
  WTOP 103.5 FM
  WMAL 630 AM
  WPRS 104.1 FM
  WJZW 105.9 FM
  WKYS 93.9 FM
  WPGC 95.5 FM
- **哥伦比亚特区应急语音警报，又名“反向 911”**
  您会收到电话语音讯息，通知您发生了紧急情况，需要采取保护行动。所有市民均自动纳入该系统。

如果由于停电或其它因素的干扰而令您无法与这些信息来源取得联络，那么特区的社区应急小组（CERT）将派遣训练有素的志愿者，他们将在您的街区传达信息，告诉您该采取什么行动。这些志愿者穿戴绿色的帽子和背心，您很容易找到他们。

留下还是离开？

您应当留在原地还是疏散？在发生紧急情况时，这也许是您首先需要做出的重要决定。请为这两种可能性制定计划。

只要有可能，您应按照应急人员的指示来决定是就地避难还是疏散。如果您需要自行作出决定，那么请使用所有可用的信息，包括您在本指南所学习到的知识，从而决定是就地避难还是疏散。本指南的《*紧急情况类型*》章节提供了在各种紧急情况下关于如何就地避难和疏散的信息。

有一个明智地决定去或留的方法，那就是问自己，“如果去外面或前往别的地方，我面对的危险是更多还是更少？”

如需了解更多有关疏散和就地避难的信息，请访问： **http://ready.gov/america/makeaplan/stay_or_go.html**

就地避难

对于某些类型的紧急情况，到室外去会增加危险性。对于这些紧急情况，最好、最安全的应对方法是就地避难。 也就是说，应留在安全的建筑物内 – 您的住所、工作场所、学校或其它建筑 – 或者进入附近的建筑物内寻求庇护。

如果您被要求就地避难：

- 尽可能在最少房门及/或窗户的房间里躲避。最好是选择只有一扇门，而且每人至少有 10 平方英尺面积的房间。
- 关闭所有房门、窗户，并封闭壁炉。
- 如果紧急情况属于空气传播类型（例如疾病、化学品泄漏或放射物），则关闭通风和热空气供暖系统（散热器可以继续打开）。
- 至少保持一条电话线路畅通，以便接收和拨打紧急电话。
- 随时收听电台或收看电视，或者浏览官方网站了解相关信息和最新进展。
- 使用应急包。

疏散

对于某些紧急情况，应急人员可能会要求您撤离住所或所在街区。政府官员将告诉您何时疏散。如果您没有收到官方的消息或被要求就地避难，而且您感觉所处位置即将出现危险情况，那么您可以自行决定撤离。如果您收到疏散通知，请通过上述官方信息来源寻找有关可用庇护所的信息。

如果时间宽裕，您可以关闭窗户、锁好房门并拔掉电器插头。相关政府部门将会通知您是否需要关闭公用事业设备（水、电和煤气）。

步行疏散

很多时候，步行是撤离街区的一个有效途径。请穿上舒适的鞋子和衣物，同时不要忘记随身携带您的应急包。

为您的宠物制定疏散计划同样重要。请访问 **http://hsus.org/disaster** 了解更多信息。此外，您也需要为宠物制作一个应急包，其中包括身份颈圈和狂犬病疫苗注射吊牌、搬运箱和栓带、药品、报纸和塑料垃圾袋、兽医记录以及至少两天用量的食物和水。

乘坐轿车或其它车辆疏散

本市有 19 条重大事件疏散主干线路。我们采用指示牌清晰标明这些路线，引导驾驶人员前往首都环城高速公路（I-495）及以外的地区。

在疏散时，宾夕法尼亚大道（Pennsylvania Avenue）将成为南区/北区的分割线。在疏散时，任何车辆均不得穿越宾夕法尼亚大道。在您制定紧急情况后的家人重聚计划时，请将这一点纳入考虑范围。

在发生紧急情况时，注意收听您当地的应急电台或公路路况广播电台（1650 AM），或者听从应急人员的行车路线指示。如有可能，请随身携带您的应急包。

身处地铁

- 如果发生紧急情况时您正身处地铁中，请等待列车停止行驶。然后等待相关指示。
- 除非收到指示，否则切勿走出列车。最安全的地方通常就是地铁车厢内。
- 明确您在列车的哪一侧下车。
  - 如果在隧道中，请寻找安装了照明灯和建有阁道的一侧。
  - 如果在户外的高架轨道上，请寻找有栏杆和走道的一侧。
  - 如果是在户外的地面轨道上，请寻找远离其它轨道和导电轨的一侧，导电轨上通常铺有白色的护罩。
- 请使用内含紧急疏散门解锁杆的箱子，它通常位于车厢中开门的左侧。将解锁杆往下拉，将中开门的左门往左推，然后走出车厢。

切勿触碰导电轨或从列车底部突出的操作杆。它们带有高压电。此外，请远离铁轨。列车可能在毫无警告的情况下驶来，而且铁轨也可能带有电流。

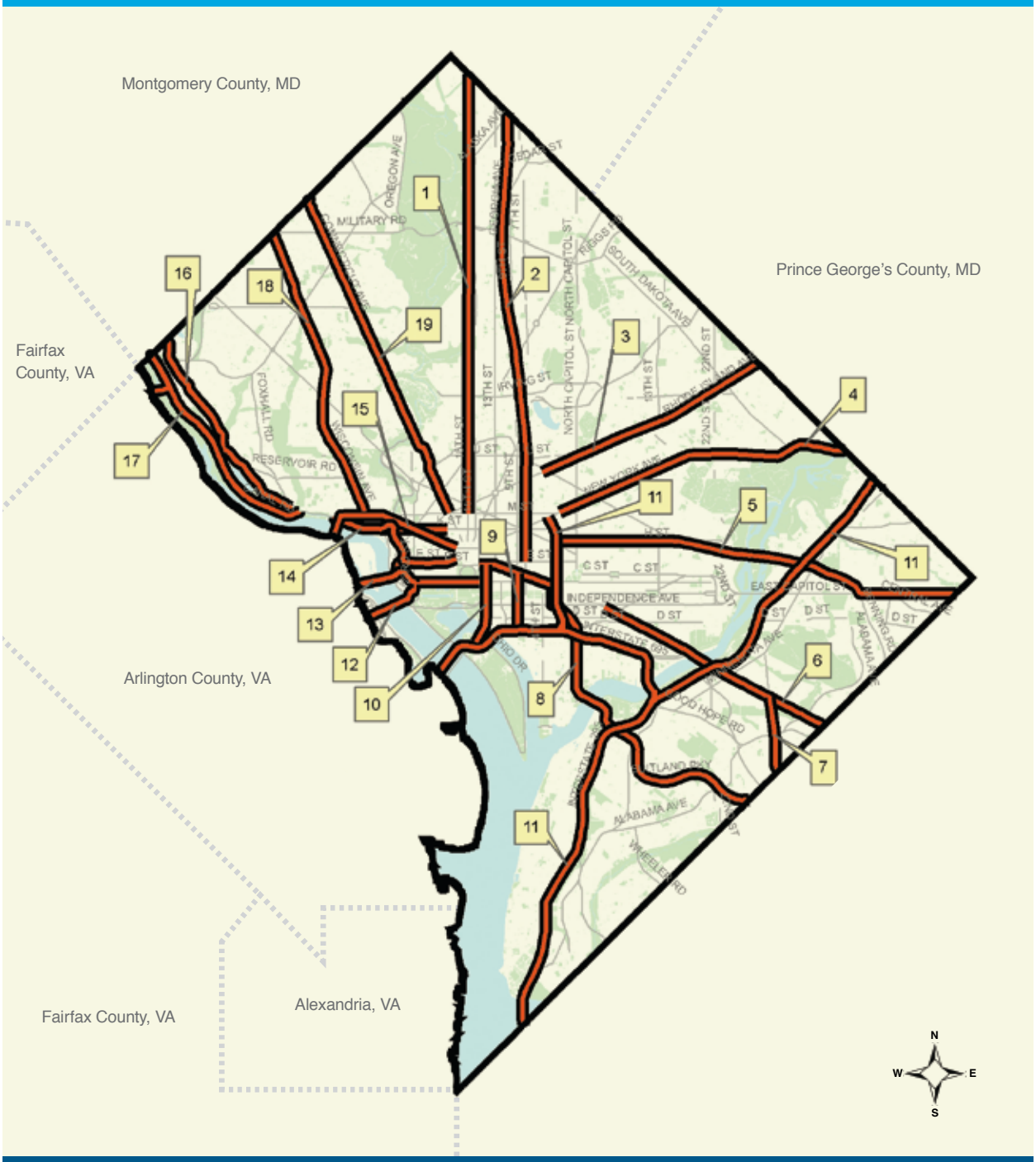
- 地铁隧道中的走道会从一侧切换到另一侧，甚至会在两组轨道中间穿越。如需从一条走道切换到另一条走道，请跨越道床。切勿尝试跨越导电轨。
- 请寻找有发光指示牌标示的紧急出口。使用这些出口，除非地铁职员或应急人员另有指示。沿楼梯向上走到舱门处，然后走出地面。

身处巴士

- 如果发生紧急情况时您正身处巴士中，请等待巴士停止行驶。请听从巴士操作员的指示。
- 车窗及天窗可用作紧急逃生出口。请使用车窗旁边的红色操作杆打开车窗。

如需了解更多信息，请访问地铁公司网站，网址是 **http://wmata.com**，或拨打 **(202) 637-7000**。

→ 哥伦比亚特区重大事件疏散线路参考地图



图例	重大事件疏散主干线路标志

- 重大事件疏散主干线路
- 道路
- 公园
- 水流

1. 16th St. NW
2. Georgia Ave. (7th St.) NW
3. Rhode Island Ave. NE
4. New York Ave. NE
5. Benning Road NE (via H St. NE and E. Capitol St. SE)
6. Pennsylvania Ave. SE
7. Branch Ave. SE
8. Pennsylvania Ave. NW/3rd St./Independence Ave./Washington Ave. SW/S. Capitol St./Suitland Pkwy.
9. 9th St. NW
10. 14th St. NW
11. Interstate 395/295
12. Constitution Ave. NW
13. E St. Expressway
14. K St. NW
15. Pennsylvania Ave. NW/M St. NW
16. Macarthur Blvd. NW
17. Canal Rd. NW
18. Wisconsin Ave. NW
19. Connecticut Ave. NW

3 → 紧急情况类型

不同类型的紧急情况需要采取不同类型的应对措施。重要的是，您需要知道在面对以下各种紧急情况时应如何行动。

极端天气

特区容易受到恶劣天气的侵袭，其中包括暴风雨、飓风、洪水爆发、暴风雪以及龙卷风。躲避暴风天气的最安全地点是稳固的建筑物内部。 此外：

- 注意收听最新的天气消息，随时了解进展情况。
- 做好准备，以便在必要时疏散。
- 远离门窗。
- 将应急包放在身边。

! 恶劣天气预警是指恶劣天气正在形成，您应留意进一步的警报和信息。恶劣天气警报是指暴风雨已形成并朝您所在方位移动 – 请立刻躲避！

暴风雨会带来强风和闪电。一般而言，如果您距离暴风雨很近，可以听到雷声，那么就很有可能受到雷击。如果在户外遭遇雷雨：

- 尽快进入建筑物内躲避。如果附近没有建筑物，在可能的情况下进入轿车内躲避，并将车窗摇上。
- 如果是一群人遭遇雷雨，则立刻散开，彼此拉开几码的距离。
- 切勿站立在树下。

? 如需了解更多有关恶劣天气情况的信息，请访问国家气象局网站，网址是 **http://nws.noaa.gov**.

龙卷风非常危险，因为其风力强劲，可以提起、移动重物。如果您收到龙卷风警报，请立即寻找躲避之处。

- 如果您在驾车，应马上停车。走出车外，面朝下平卧在一个较低的区域（例如水渠或沟渠）。遮盖头部，然后等待龙卷风离开。
- 在家中：进入地下室或暴风雨躲避处，或者进入靠近住所中间的房间。远离门窗。
- 在高层建筑或其它公共建筑内：转移到建筑物内部，最好是楼梯井或走廊内。

洪水爆发的危险性非常高，因为其水流急促而猛烈。

- 马上并快速转移到更高的地面。六英寸深急速流水的力量足以将人冲倒。
- 切勿尝试驾车穿过积水。

请务必为救护车、消防车和警车让路。法律有相关规定 – 而且您应该这样做。

冬季风暴通常包含多种恶劣天气，例如大雪、结冰、寒冷气温以及危险的风寒。

- 如有可能，请留在室内。
- 如果住所内没有供暖，请联系大厦业主或公用事业提供商。请确保您的供热源是安全的。如果您不确定，请拨打 **(202) 673-3331** 安排一次免费的住所防火安全检查。

切勿使用火炉或烤箱对住所加温 – 这样可能会引起火灾。

- 如果您需要走出室外，请添加衣物并穿上防水外衣，以便保持温暖和干爽。
- 确保年幼的儿童保持温暖，尤其是婴儿。他们比成年人更容易受到寒冷天气的影响。
- 避免用力过度。花时间铲雪，注意多喝水。
- 尽可能使用公共交通工具。
- 如果您必须驾车，在启动车辆前务必清除排气管内的积雪，以免一氧化碳中毒。驾车时留意路况，提高警惕，将车速控制在安全的范围内，同时与其它车辆保持安全的距离。带上铲子和毛毯。

在路面结冰的情况下，SUV（运动型多功能车）以及其它四轮驱动型车辆和任何普通车辆一样容易打滑。所以，请负责任地驾驶，并与周围的车辆保持足够的距离。

高温酷热

在夏季，特区居民尤其容易受到炎热天气的侵害。请按照以下步骤保持凉快：

- 尽可能留在室内；打开空调或风扇。
- 多喝不含酒精或咖啡因的饮料。
- 穿着浅色、轻盈和宽松的衣服。
- 尽量少晒太阳，至少在外出前 20 分钟涂上防晒霜（SPF 值至少为 15）。
- 当心热痉挛、热虚脱和中暑。
- 必要时前往避暑中心，当酷热指数到达 95 度时，市政府会开放避暑中心。

切勿将儿童留在无人看管的车辆中。如果天气暖和，即使稍微打开一扇车窗，车辆内部温度也会在几分钟内提高到可能致命的水平。

当热指数到达 95 度时，特区政府就会实施酷热应急计划。该计划包括开放避暑中心、路面洒水以及向有特殊需要的人士派发风扇。请拨打 **311** 或访问 **http://hsema.dc.gov**，然后点击“Extreme Weather”（极端天气）部分了解更多相关信息，包括避暑中心的位置。

高温酷热对于幼童、老年人以及有特殊需要的人士来说尤其危险。在天气炎热时，请探访您的邻居，并向他们提供必要的协助。

火灾

您要认识到火蔓延的速度非常快，这一点非常重要。只需两分钟，火势就会危及生命；五分钟内，整座房屋就可能吞没在火焰中。此外，大火所产生的热量和烟雾甚至比火焰本身更危险。

如果您的烟雾探测器发出警报，或者您看到、闻到或听到起火或爆炸：

- 如果火势小，可以用水或灭火器将其扑灭。

火势失控时切勿试图扑灭。请马上离开建筑物。不要停下来拿任何东西。

- 切勿用水来扑灭电气火灾。对于电气火灾，只能使用专用的灭火器。
- 对于厨房中的油和油脂着火的情况，请使用烘焙苏打粉或盐将其掩熄；如果是锅里着火，则可以用锅盖掩熄火焰。切勿试图将着火的锅拿到室外去。
- 如果烟雾正从门缝底下渗入您的房间，您需要寻找别的出口。
- 发生火灾时，在打开任何房门前先用手背触摸一下门板。如果门板很热，则寻找别的出口。逃生时关闭身后所有的房门。
- 如果必须穿过烟雾才能逃出去，您应该爬行或尽量贴近地面行走。
- 切勿乘坐电梯。
- 如果您的衣服着火，不要跑，在地上打滚，以扑灭火。
- 逃出室外后，找个安全的地方拨打 911。
- 清点家庭成员及当时屋内其他人的人数，确认是否所有人都已在屋外。将这些资料告诉消防员。
- 切勿返回正在燃烧的建筑内。
- 如果被困在燃烧的建筑内，您可以躲在窗户旁边，尽量贴近地面，并尝试发出求救信号。

如果您闻到煤气的味道，应马上走出建筑物。然后拨打 **(703) 750-1400** 或 **(800) 752-7520**。

切记正确地存放和丢弃易燃物品。请拨打 **311** 联系市长的全市呼叫中心了解更多信息。

在您的住所或公寓内安装烟雾探测器。每年至少更换一次烟雾探测器的电池。有一个简单的方法可以提醒自己，那就是在每年秋季（夏令时结束）将时钟往回拨的时候更换电池。

爆炸

爆炸会引发火灾或建筑倒塌。如果您所在的建筑物内发生爆炸：

- 尽快逃出建筑物。
- 所有财物留在原地。
- 切勿乘坐电梯。
- 如果您无法逃出建筑物，那么可以在坚固的桌子或书桌下躲避。
- 使用布块或衣物遮盖口鼻。
- 如果发生火灾，请遵从上面的指示。

如果您被困在瓦砾中：

- 尽量小幅度地移动，以免扬起灰尘。
- 使用布块或衣物遮盖口鼻。
- 敲击管道或墙壁，以便让救援人员听到您的位置。
- 如有哨子，请使用。只有在万不得已的情况下才呼救，因为这样会令您吸入过多灰尘，对您造成危险。

当您逃到室外时：

- 切勿站在窗户、玻璃门前面，或者任何有潜在危险的区域内。
- 迅速转移到其它地方，把街道和人行道留给应急人员或其他仍在撤离建筑物的人员使用。

化学及生物危机

化学危机是由意外泄漏或蓄意释放令人不适的化学品而导致。疾病自然爆发或蓄意释放令人染病的病菌或其它生物学物质则会导致疾病大流行或生物危机。

如果您察觉到某种不寻常和可疑的物质时：

- 转移到安全的区域（通过疏散或就地避难的方式）。
- 通知相关政府部门。
- 采取自我保护措施，以多层织物遮盖口鼻，从而对空气进行过滤。
- 通过官方警报或其它媒体寻找公共卫生部门发布的信息。
- 如果染病则寻求医疗协助。

如果您认为自己接触过危险化学品：

- 转移到安全的区域。
- 立刻脱下所有衣物并彻底清洗。
- 寻求医疗协助。

获取信息

在发生疾病大流行或生物危机时，公共卫生官员可能无法立刻提供相关信息，告诉您应采取什么行动。请留意官方发布的提供以下信息的警报：

- 您是否身处政府部门认为是处于危险状态的人群或区域中？
- 该疾病有哪些征兆和病状？
- 是否正在派发药品或疫苗？如果有的话，派发地点在哪里？谁应领取药品或疫苗？
- 如果您染病，应去哪里寻求紧急医疗护理？

在发生疾病大流行或生物危机时，采取以下步骤避免接触病菌：

- 注意个人卫生：经常洗手；不与其他人分享食物、饮料或食具；咳嗽或打喷嚏时遮盖口鼻。
- 避免前往已确认存在威胁的区域。
- 避免前往人群拥挤的区域。

如果您或家人患病：

- 认真对待病情 – 不要将其当作感冒而忽视。
- 按照官方警报所提供的步骤确定您是否接触过病菌。
- 如果您的病状与警报所描述的情况相符，并且您身处被认为是处于危险状态的人群中，则应立即寻求紧急医疗护理，或者遵从公共卫生官员所提供的特定指示。

? 如需了解更多有关应对化学品释放事件的信息，请访问： **http://ready.gov/america/beinformed/chemical.html**

? 如需了解更多有关应对生物威胁的信息，请访问： **http://ready.gov/america/beinformed/biological.html**

? 如需了解更多有关应对疾病大流行危机的信息，请访问： **http://ready.gov/america/beinformed/influenza.html**

放射性紧急情况

放射性威胁是由意外或故意释放放射性物质而导致的。造成故意释放的可能是一颗“脏弹”或其它放射性散布装置，又或者是核爆炸。放射物无味无形，而且除非发生某种形式的爆炸，否则您也许无法即时察觉风险的存在。

在发生放射性紧急情况时，有三个关键因素可以增加人身安全性：

- 时间：减少接触放射物的时间（通过疏散到一个安全的区域，或者在一个安全区域内就地避难）。

- 距离：远离放射源可以降低接触的机会。
- 防护措施：如果您针对放射源采取措施保护自己（例如躲在建筑物的墙壁后面），那么就可以减少接触辐射。

如果您预先收到核爆炸或放射物释放的警报：
- 立即找地方躲避，最好是在地下。
- 如果您无法进入地下，任何防护物或遮盖物都有助于保护自己。

当室外发生放射物释放时：
- 遮盖口鼻，并马上进入建筑物内躲避。
- 如果您已身处建筑物内部，而且该建筑物稳固可靠，则就地避难 – 关上并密封（使用塑料或其它材料）所有房门、窗户和壁炉。关闭空调、热空气供暖及其它通风系统（散热器可以继续打开）。

如果放射物是在您所在的建筑物内释放：
- 遮盖口鼻。
- 离开建筑物前往安全的区域。

在发生核爆炸时：
- 如果您身处室外，则立即掩蔽，同时遮盖自己的眼睛、鼻子和口部。
- 立即采取措施，寻找避难所并留在那里，或者疏散到辐射区域以外安全的地方。
- 如果您决定就地避难，则尽可能到地下躲避。关上并密封（使用塑料薄膜和布基胶带，或其它材料）所有房门、窗户和壁炉。关闭空调、供暖及其它通风系统。

获取信息。留意提供以下信息的官方警报：
- 您是否身处存在辐射的地区？还是身处安全的区域？
- 政府部门是指示您继续就地避难，还是要求您疏散？
- 政府部门要求您使用哪些路线进行疏散？
- 谁应寻求医疗护理？哪里提供此类护理服务？何时寻求此类护理服务才是安全和适当的？

在发生放射物释放后，如果您觉得恶心、呕吐或感觉不适，这说明您可能接触到放射物。
- 脱下所有衣物并彻底清洗。
- 将受到污染的衣物及其它物品放到您接触不到的地方。
- 在安全和适当的情况下，寻求紧急医疗协助。

如需了解更多有关应对放射性紧急情况的信息，请访问： **http://ready.gov/america/beinformed/radiation.html**

如需了解更多有关应对核紧急情况的信息，请访问： **http://ready.gov/america/beinformed/nuclear.html**

公用事业停止服务

如果遇到停电

导致公用事业停止服务的原因有很多，其中包括恶劣的天气、灯火管制或设备

- 使用手电筒。切勿使用蜡烛或煤油灯 – 它们可能引发火灾。
- 关闭主要的家用电器和敏感的电气设备（例如电脑、放像机和电视机）并拔下插头。
- 尽可能关紧冰箱门。
- 切勿使用火炉或烤箱对住所加温 – 这样会引发火灾或致命的煤气泄漏。
- 驾车时要格外小心。如果交通灯均已熄灭，则将每个交通灯都当作红灯处理 – 在每个十字路口处将车辆停稳，看清楚交通情况后再继续通行。
- 不要拨打 911 查询电力中断的情况。请收听新闻电台了解最新进展。

常备一台传统的非无线电话。停电时无线电话也许无法使用。

如果您需要干净的水

洪水会污染自来水。品质不良的水可能包含导致腹泻、伤寒病和肝炎等疾病的微生物。

- 如果您认为您的用水受到污染，那么在使用前应进行净化处理。用水包括饮用水、煮食用水、洗碗或洗澡用水。
- 净化用水的最佳方法是煮沸 3 到 5 分钟，然后让其冷却后再饮用。
- 必要时，您可以使用漂白剂对水进行处理，方法是每加仑水加入 16 滴普通家用漂白液。如果漂白剂添加了清洁剂，或者是带有香味或不脱色型漂白剂，则切勿使用。

→ 发生紧急情况后

在发生紧急情况期间及之后，请注意收听您当地的应急电台并遵从应急人员的建议。除非收到疏散通知，否则不要占用马路，以便让应急车辆通行。

家庭记录及财务信息复原

采取措施保护重要的家庭记录，并将记录放在容易取用的地方，这样就可以轻松地将财务信息复原。

- 保存身份证及其它家庭记录（例如结婚证和出生证）的复印件。
- 保存一份包含您所有财务账户的记录（银行账户、贷款、信用卡等），包括各机构的名称、联系人信息以及账户号码。
- 如果您在电脑中保存重要信息，务必定期备份数据。
- 将此类信息在您的应急包中保存一份。

您也许需要将重要信息存放在一个防火、防水的保险箱中，或者放在一个远离住所的安全地方，例如银行的安全保管箱。

如果您经营家庭生意或小型企业，您还应该采取更多的措施以便做好准备。

- 将电脑记录备份并存放在其它地方。
- 如果您有一家店铺或一个办公室，则应为职员和顾客制定好疏散计划。
- 维持足够的保险项目。
- 明确关键的业务职能（例如货运、库存控制及薪酬发放），同时制定相关流程，确保这些职能可以持续运作。 明确关键的业务职能（例如货运、库存控制及薪酬发放），同时制定相关流程，确保这些职能可以持续运作。
- 制定一个通讯计划，以便让雇员在发生灾难后能够获取信息，这样您就可以掌握所有雇员的情况。

在发生灾难后，许多金融机构都会向受灾者提供帮助（例如灵活还款）。您可以与您的银行、贷款方或信用卡公司商榷。

受灾者也许还可以获得联邦政府、地方政府及/或慈善机构提供的援助，以便帮助他们从灾难带来的财务影响中恢复过来。您可以了解有关不同机构所提供的各种援助计划的信息。

情绪康复

即使在您返回家园后，紧急情况恢复工作仍在持续，因为您需要处理紧急事件所带来的情绪和心理上的影响。 每个人的反应都不一样，但通常包括：

- 难以入睡或者做噩梦
- 气愤或想要报复
- 麻木或冷漠
- 需要保持活跃、坐立不安
- 需要诉说经历
- 丧失食欲
- 体重减少或增加
- 头疼
- 情绪波动

所有上面这些都是对紧张事件的正常反应，重要的是让人们顺其自然地作出反应。以下做法会有所帮助：

- 与家人及朋友讨论所发生过的事情以及您的感受。
- 在当地避难所、血库或食物发放处参加志愿工作，协助受灾者。
- 不要沉浸在收看、收听有关灾难的新闻，花时间做些其它事情。
- 向您的牧师、其他宗教领袖或精神顾问讨教。

儿童尤其需要消除疑虑，也需要更多的关怀。您可以鼓励他们分享彼此的感受。他们也许会反复诉说有关紧急事件的故事 – 这是他们理解自己经历的常见方法。您也可以与他们分享您自己对于相关事件的感受。

5 → 提供给您及挚爱亲人的特别信息

老年人和失能人士有特别的需求，在为紧急情况做准备的时候，您需要考虑这一点。如果您或家人有特别的需求，那么在制定应急计划时可以参照以下提示。

老年人及失能人士

- 建立一个由家人和朋友组成的个人支援网络，使他们在紧急情况中可给予您帮助。
- 确保该网络中的某个人持有您住所的钥匙，并且知道您存放应急供应品的位置。
- 存放至少一个星期用量的药品。此外，将所有处方、剂量或治疗信息保存一份副本。
- 如果您正在进行定期医疗，或者您需要家庭医疗护理服务，请与服务提供商商谈应急计划。
- 与药剂师或医生讨论您还需要做其它哪些准备。
- 如果您需要电能来驱动轮椅或任何生命维持设备，请向电力供应商咨询。
- 制作重要文件的副本，包括您的健康保险以及 Medicare 和 Medicaid 卡。将这份清单连同您支援网络中所有人的姓名和电话号码存放在应急包中。
- 手头留一些应急现金或旅行支票。
- 在准备应急包时，考虑加入眼镜、助听器及助听器电池、轮椅电池、氧气设备、义齿以及能满足任何特殊饮食需求的应急食品等物品。

如需获取更多协助

→ 请拨打 **(202)724-5622** 联系哥伦比亚特区老年局。

→ 访问哥伦比亚特区消防紧急医疗服务局网站，获取疏散计划提示： **http://fems.washingtondc.gov/fems/cwp/view,a,3,q,637654.asp.**

→ 访问 **http://ready.gov** 获取老年人及失能人士准备工作宣传册。

如果您有年迈或残疾邻居，请向他们提供帮助，一起为紧急情况做准备。您也可以成为他们个人支援网络的一分子。

父母及家人

- 让子女参与计划过程，和他们一起按照计划进行演习，不时向他们提问，确保他们理解所要做的事情。务必强调这只是个“预备”计划。
- 获取您子女学校或日间照护中心的应急计划副本。
- 制定计划，确定在疏散后与子女会面的地点。
- 确保学校有您及其他家人的最新联系信息。
- 如有可能，授权一位朋友或家人，以便在发生紧急情况并且在您无能为力的时候接取您的子女。
- 如果您有年幼的子女，请确保应急包中包含玩具、书本以及子女的其它个人物品。

美国儿科学会为广大家庭提供应急计划资源： **http://aap.org/family/frk/frkit.htm**.

您的子女需要知道：

- 如何拨打 911 请求紧急协助
- 他/她的名字、电话号码及地址。
- 如何与您以及其他家人联络。
- 在州外的家庭联系人的联系信息。
- 如何拨打长途电话。

为婴儿准备的应急包特别物品：

- 婴儿奶粉、瓶装水、奶瓶和奶嘴
- 数罐婴儿食品以及婴儿用的勺子
- 尿布及尿布皮疹药膏
- 药品
- 湿纸巾及洗手液
- 毯子、橡皮奶头以及备用衣物
- 在温暖季节准备遮阳帽，在寒冷季节准备保暖帽
- 几个轻便的小玩具

6 → 积极参与

除您自己和家人需要为应对紧急情况做好准备外，您还可以自愿参与下面的“服务哥伦比亚特区”（Serve DC）计划，帮助特区及您的街区更好地做准备。

哥伦比亚特区市民服务队 DC Citizen Corps

哥伦比亚特区市民服务队通过提供培训和演习活动为市民创造机会，帮助他们的社区为紧急情况做好准备，并在发生紧急情况时采取应对措施。哥伦比亚特区市民服务队计划包括：

- **街区服务队 (Neighborhood Corps)** 以街区为单位将训练有素的志愿者组织起来。服务队将调动这些志愿者，让他们在自己的社区范围内应对紧急情况，这是特区总体应急安排的组成部分。
- **社区应急小组 (CERT)**，这个志愿者计划对个人开展培训，让他们掌握基本的紧急情况准备及应对知识。在发生紧急情况时，CERT 成员将协助和支援第一批应急队伍，向受灾者提供协助以及组织志愿者开展应对工作。
- **指挥官培训计划 (Commander Ready Program)** 是一个专为 5 至 13 岁少年设计的应急准备培训项目，其目的是开展教育并安排他们参与紧急情况准备培训及演习。指挥官培训小组由 Reggie、Rachel 和 Rodney 组成—就应急准备工作对少年人开展教育，同时提供实用的、以服务为导向的课程，从而提高他们的数学、科学、语言艺术、保健以及社会研究技能。

? 如需了解更多有关哥伦比亚特区市民服务队的信息，请访问：

→ 哥伦比亚特区市民服务队 (DC Citizen Corps)：**http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,1197,q,493979.asp**

→ 街区服务队 (Neighborhood Corps)：**http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,3,q,553927.asp**

→ 社区应急小组 (CERT)：**http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,1197,q,525633.asp**

→ 指挥官培训计划 (Commander Ready)：**http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,1197,q,557987.asp**

? 您还可以通过美国红十字会国家首都地区分会参与应急准备工作，他们提供急救和应急培训。 请访问 **http://redcross.org**.

7 → 资源

请在发生紧急情况前填好这些表格。在冰箱上或电话旁边贴一份《应急信息表》。 向每个家庭成员分发一张《应急便携卡》，并确保他们随身携带该卡片。

→ 应急信息表

市外联系人
地址
电话
电子邮箱

家庭疏散会面地点
电话

地区疏散会面地点
电话

重要的姓名及电话号码

紧急报警及火警 **911**

医生
电话

儿科医生
电话

药房
电话

保险（住房）
电话

保险（健康）
电话

填写各家庭成员以下信息：

姓名
出生日期
社会安全号码
重要的医疗信息
紧急电话（手机）
公司或学校疏散地点

姓名
出生日期
社会安全号码
重要的医疗信息
紧急电话（手机）
公司或学校疏散地点

姓名
出生日期
社会安全号码
重要的医疗信息
紧急电话（手机）
公司或学校疏散地点

姓名
出生日期
社会安全号码
重要的医疗信息
紧急电话（手机）
公司或学校疏散地点

→ 应急便携卡

市外联系人姓名
电话
电子邮箱

街区会面地点
电话

州外会面地点
电话

家庭成员
家庭成员

→应急便携卡

市外联系人姓名
电话
电子邮箱

街区会面地点
电话

州外会面地点
电话

家庭成员
家庭成员

特区总动员

→ http://hsema.dc.gov