



# 宾夕法尼亚州 应急准备指南

提前计划。妥善准备。

[www.ReadyPA.org](http://www.ReadyPA.org)  
1-888-973-2397

CHINESE



Ready<sup>®</sup> PA

# 目录

目录 .....	第 2 页
简介 .....	第 3 页
十大紧急事故 .....	第 3-5 页
洪水 · 火灾 · 严冬风暴 · 热带风暴、龙卷风和雷暴	
· 流感 (Flu) 大流行 · 危险品事故 · 地震和滑坡	
· 核威胁 · 溃坝 · 恐怖行动	
准备妥当 - 制定计划 .....	第 6 页
如何制定家庭应急计划	
家庭急救箱清单 .....	第 7-9 页
其他特殊物品	
在车中准备妥当 .....	第 10 页
如何准备	
车辆紧急事故清单 .....	第 11 页
在工作中准备妥当 .....	第 11 页
如何准备	
工作紧急事故清单 .....	第 11 页
适用于特殊需求之计划 .....	第 12-17 页
适用于宾夕法尼亚州年长者以及有特殊医疗需求人士之计划	
· 适用于残障人士之计划 · 适用于耳聋者或听力困难者之计划	
· 适用于智力残障者之计划 · 适用于盲人或视觉障碍者之计划	
· 适用于儿童之计划 · 可以提供帮助之人士	
· 适用于宠物、服务性动物以及家畜之计划	
紧急事故过后 .....	第 18 页
应急准备联系信息 .....	第 19-20 页
紧急事务管理局/卫生部通讯录	
应急计划表 .....	第 21-23 页
紧急事故联系表 · 过敏症和医生表 · 残障人士	

# 为何需要现在就准备应对紧急事故？

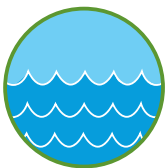
急救人员可以在灾后为您提供帮助，但是他们不可能立刻救助每个人。因此，至少在紧急事故发生后三天内依靠自己的力量存活下来就显得尤为重要。这可能意味着在其他地点避难、准备备用的食物、饮用水、急救物品和其他的基本必需品。我们无法控制自然灾害、紧急事故或恐怖袭击，但是，我们可以做出积极的应对措施并想办法照顾自己以及我们所爱的亲友。通过学习下列内容，本指南将帮助您更好地应对各种紧急事故：

- 各种紧急事故
- 如何制定适用于家庭、车中和工作中的应急计划并准备应急包
- 如何针对特殊需求提前制定计划



## 十大可能发生的紧急事故

### 第 1 名 洪灾



洪灾是宾夕法尼亚州最为常见的自然灾害，它可以以各种形式发生。有些洪水由于久雨或暴雪过后的暖空气使雪融化而导致其缓慢上涨。有些洪水（

如山洪暴发）则会迅速发生。即使是小溪和干涸的河床也可能泛滥成为洪水。

无论您居住在何处，您都应该时刻准备应对洪灾的到来。如需了解有关如何应对洪水以及您在家中、车中或工作中遭遇山洪暴发而应采取哪些措施之信息，请访问

[www.readypa.org](http://www.readypa.org)。

### 第 2 名 火灾

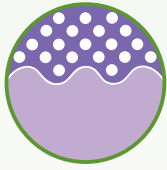


火灾可以迅速向四周蔓延，因而它在两分钟之内就可以形成致命的威胁并在五分钟之内摧毁一座房屋。在大火燃烧的过程中，产生的有毒气体会弥漫在空中，进

而令人感到昏昏欲睡并无法控制自己的思想和行动。人们在火灾中遇害的首要原因不是烧伤而是吸入烟雾（吸入烟雾致死）。

如需了解有关您可以如何应对并预防火灾的信息，请访问 [www.readypa.org](http://www.readypa.org)。

### 第 3 名 严冬风暴



国家气象局将严冬风暴称为“隐性杀手”，这是因为大多数人的罹难都不是由暴风雪直接造成的。在冰雪覆盖的马路上，人们因交通事故而受伤或死亡或者由于长时间受冻而导致体温过低（低体温症）。严冬风暴引起的另一个重大威胁即为破坏电力。

如需了解有关如何在发生严冬风暴前准备过冬之信息，请访问 [www.readypa.org](http://www.readypa.org)。

### 第 4 名 热带风暴、龙卷风和雷暴



热带风暴、龙卷风和雷暴可以造成大量的破坏以及非常严重的天气紧急事故。热带风暴可以带来狂风，有时甚至会造成严重的洪灾。猛烈的龙卷风可以在毫无预警的情况下突然发生——有时候您只有在出现漏斗云之时才会发现龙卷风。由雷暴带来的闪电具有很高的危险性，这是美国每年因天气而导致死亡事故发生的主要原因之一。

如需了解有关您和您的家人如何应对热带风暴、龙卷风和雷暴造成的危险之信息，请访问 [www.readypa.org](http://www.readypa.org)。

### 第 5 名 流感 (FLU) 大流行



如同人们每年都会感染的季节性流感一样，流行性流感可以通过患者咳嗽或打喷嚏以及触摸诸如门把手、电梯按钮等表面而传播。不过，与季节性流感不同的是，人们对于新型流感病毒的防护能力很弱甚至没有，从而导致流

感大流行，更多人因此而患病。当发生流感大流行时，这种疾病很可能会在一些地区持续存在一段时间，为我们的生活带来许多影响，如学习、工作、交通以及其他公共服务。在流感大流行时，身体健康之人患有重大疾病或并发症的可能性更高。

如需了解有关您应该为流感大流行做哪些准备之信息，请访问 [www.readypa.org](http://www.readypa.org)，以确保您以及您所爱之人的安全和健康。

### 第 6 名 危险品事故



危险品是指如果遭到泄露或误用便会对环境或人类健康造成威胁的物质（如化学品、液体或气体等）。由于我们每天都会通过公路、铁路、水路以及管道等方式运输危险品，危险品事故可能在任何地点发生，您需要时刻准备应对在您身边随时可能发生的事故。

如需了解有关如何准备应对危险品事故以及如何在危险品事故中采取行动之信息，请访问 [www.readypa.org](http://www.readypa.org)。

### 第 7 名 地震和滑坡



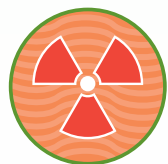
地震和滑坡是具有毁灭性的自然灾害。地震是由地下岩块断裂或位移而引起的陆地突然而快速的摇动。如果在人口众多的地区发生地震，则会造成大量死伤。尽管大多数人在提及地震时都会想到西海岸地区，然而事实上全美有 45 个州及属地（包括宾夕法尼亚州）都存在发生地震的风险。

全部 50 个州都有可能发生滑坡。在发生滑坡的过程中，大量岩石、土块或其他物质均

会沿着斜坡（山坡、高山等）向下滚落。暴风、地震火灾以及人为建设均有可能导致滑坡。滑坡的移动速度很快，迅速发生，很少或不会有任何预警。滑坡可以移动数公里，随着卷入树木、巨砾、汽车以及其他物体而不断形成巨大的摧毁力。

由于地震与滑坡发生的迅速性和突然性，您及您的家人需要提前做好准备，这一点至关重要。如需了解详情，请访问 [www.readypa.org](http://www.readypa.org)。

### 第 8 名 核威胁



核电站利用核热能将水转变为蒸汽，进而产生电力。尽管联邦核管理委员会 (NRC) 密切监管各个核电站的安全状况，仍可能发生意外事故。意外事故可能导致产生危险级别的辐射量，这可能会影响核电站周围居民的健康与安全。尽管发生意外事故的风险不是很高，不过，了解在核泄漏事故中如何采取措施可以降低您受到伤害的风险。

在核电站周围 10 公里内居住的人们应清楚了解为该地区准备的疏散路线，并制定好应急计划。

如需了解有关如何准备应对核工厂意外事故之信息，请访问 [www.readypa.org](http://www.readypa.org)。

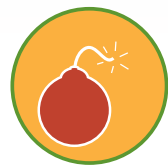
### 第 9 名 溃坝事故



当大坝坍塌时，大量的洪水便会造成巨大的冲击力顺流而下。在发生溃坝事故前很少有预警出现，有时甚至在出现最初溃坝迹象的几小时内即会发生事故。美国拥有近 80,000 座大坝，其中有三分之一的大坝可能会在发生事故时对你的生命和财产造成“高度”或“重度”的危害。不过，如果您提前做好应对溃坝事故的措施，您便可以极大地降低您自己和家人的风险。

如需了解有关如何应对溃坝事故之信息，请访问 [www.readypa.org](http://www.readypa.org)。

### 第 10 名 恐怖行动



恐怖行动指的是利用暴力和胁迫的手段来达到目的。一般而言，恐怖分子在策划袭击事件前会考虑为其目的制造浩大的宣传（新闻报道）并在公众间引起巨大的恐慌。恐怖行动包括恐怖威胁；刺杀（杀害）重要人物；绑架；劫持（掌控某种交通工具）；炸弹恐慌和轰炸；网络攻击（基于计算机）；以及使用化学、生物、核能和放射性武器。

恐怖行动是一种提前预谋的犯罪行为。为了阻止恐怖行动，我们所有人均有责任了解并提前做好应对措施。

如需了解详情，请访问 [www.readypa.org](http://www.readypa.org)。

## 在家中准备妥当

如果发生紧急事故，您和您的家人需要制定一份行动计划，这一点至关重要。创建一份紧急联系人列表、制定家庭计划以及准备应急包是您应对紧急事故的最重要措施。

### 如何制定家庭应急计划

在紧急事故发生之时，您的家人可能不在一起，因而了解彼此联系的方式、彼此会合的方式以及在紧急事故中采取的措施就显得至关重要。下方内容为帮助您制定家庭应急计划的小贴士。请注意，您每年应该对应急计划实施几次审查和更新。

1. 家庭成员碰面并讨论各种紧急事故的危险，包括洪水、恶劣的天气、核事故以及流感大流行等。
2. 讨论您和家人将在每种紧急事故中作何反应。
3. 如果在灾难发生之时您和家人不在一起，提前商量决定由谁负责接孩子或其他未成年人，以及在需要疏散时大家在何处会合。您在制定计划时应将会合地点尽量选在远离危险区域的位置。
4. 讨论电力中断或有人受伤时采取哪些措施。
5. 绘制家中的平面图（地图）。画出每个房间的逃生路线。
6. 学习如何在总开关处关闭水源、煤气以及电源。如果您出于某种原因中断了家中的煤气服务，请在紧急事故过后致电煤气公司以恢复供气服务。切勿尝试自行恢复供气。
7. 将紧急联系人的电话号码放置在各个电话机旁。以自动拨号功能将紧急联系人号码预先输入电话机中。
8. 教会孩子在灾难发生之时如何以及何时拨打 9-1-1 求助。
9. 教会孩子在灾难发生之时如何致电可信的朋友或亲属（如果您不在他们身边）。通常，由于在灾难发生之时拨打长途电话较拨打本地号码更为容易，因此您的紧急联系人中应有一人居住在外地。
10. 告诉家人打开收音机、天气预报广播频道或电视了解紧急事故信息。
11. 挑选两个会合地点——一个在您家附近，一个在您家的街区之外——以防大家在紧急事故发生之后无法赶回家中。
12. 学习基本的急救和 CPR 课程。请联系美国红十字会以了解更多信息，您可访问：[www.redcross.org](http://www.redcross.org) 或致电：1-800-REDCROSS (1-800-733-2767)。宾夕法尼亚州紧急事务管理局 (PEMA) 还提供社区紧急反应小组 (CERT) 培训，详情请洽询 717-651-2141。
13. 将重要的家庭文件和近期照片（包括宠物照片）存放在防水且防火的保险箱中。您在大多数五金商店中均可买到物美价廉的保险箱。您应每年复印一次钱包中的各种卡片的正面和背面以供留存，并将副本分别放入保险箱和您的应急包中。

# 家庭应急包清单

您的家庭应急包应该备有至少可供三天或更长时间使用的食物、瓶装水和其他用品。将家庭应急包放置在家中的同一个位置并装在便于携带的容器中，以便您需要时迅速拿取并撤离。确保所有家庭成员均知晓应急包放置的位置。

下方为应急包中应该备有的物品清单。在准备应急包时，请放入最适合您家人特殊需求的物品。

- 瓶装水 — 每人每天至少需要一加仑饮用水，以及可供三天洗漱使用的清水。
- 至少可供三天食用的食物，且不会腐败变质
- 电池供电的收音机和备用电池
- 手电筒和备用电池
- 急救包
  - 无菌胶布绷带（各种型号）
  - 消毒纱布片
  - 低敏感性胶布
  - 抗菌湿巾
  - 杀菌喷雾/抗菌药膏
  - 外用酒精
  - 双氧水
  - 橡胶手套
  - 剪刀
  - 镊子
  - 安全销（各种型号）
  - 冰袋
  - 不易碎体温计
  - 木制压舌器
  - 棉签涂药棒
  - 凡士林或其他润滑剂
  - 洗眼剂
  - 阿司匹林和非阿司匹林镇痛药
  - 抗酸剂
  - 缓泻药
  - 止泻药
  - 催吐剂（诱导呕吐）
  - 嗅盐
  - 蛇咬伤工具包
- 结实的鞋子或工作靴
- 厚实的袜子（至少准备两双）
- 帽子和手套
- 额外的衣服和毯子
- 雨具
- 现金 — 这是因为在紧急事故发生时 ATM 可能无法正常使用



- 工具和用品
  - 皮箱/尼龙袋/腰包
  - 餐具或纸杯、盘子、塑料器具
  - 非电子开罐器
  - 丙烷灶炉
  - 壶和烹调锅
  - 铝箔纸
  - 多功能工具/实用刀
  - 小型灭火器
  - 白纸和铅笔/钢笔
  - 帐篷
  - 用于原地搭建避难棚的塑料薄膜和管带（在指导下使用）
  - 钳子/扳手
  - 撬杠
  - 指南针
  - 导光棒
  - 信号弹
  - 哨子
  - 针线
  - 剪刀
  - 置于防水容器或口袋中的火柴
  - 塑料制贮存容器或塑料制贮存包
  - 医药用滴管
  - 防尘面罩（用于抵御灰尘/碎屑）
  - 安全帽
  - 工作手套
  - 以电池供电的风扇
- 汽车和家中的备用钥匙
- 尼龙绳
- 便携式发电机（如有可能）
- 喷漆
- 卫生纸/面巾纸/纸巾
- 湿巾
- 个人卫生用品 — 牙刷、牙膏、除臭剂等
- 女性用品
- 塑料垃圾袋和绑带
- 消毒剂
- 肥皂
- 毛巾/浴巾
- 家用含氯漂白剂
- 小铲
- 带有密封盖的塑料桶（室内马桶）





## 其他的特殊物品

### 适用于儿童：

- 至少可供三天食用的婴儿奶粉/食物
- 至少可供三天使用的尿片
- 至少可供三天使用的奶瓶
- 至少可供三天食用的奶粉
- 至少可供一周使用的药品
- 游戏/活动安排
- 具有安抚作用的特殊玩具
- 湿巾
- 几套备用衣物（每三个月检查一次服装尺码）
- 消疹药膏
- 紧急联系人信息，以防您和挚爱的家人在紧急事故中走散
- 毯子

### 适用于成人：

- 至少可供一周使用的处方药品（心脏病药、高血压药、胰岛素等）
- 义齿需求品
- 隐形眼镜和相关用品
- 备用眼镜
- 扑克和书籍
- 润唇膏和防晒霜

### 适用于有特殊需求之人士以及宾夕法尼亚州年长者：

- 至少可供一周使用的处方药品以及服用剂量信息（包括吸入器、胰岛素等）
- 医疗设备和使用的信息
- 备用眼镜、隐形眼镜和助听器
- 医疗设备的备用电池（助听器、轮椅、便携式供氧装置等）

### 针对宠物/服务性动物：

- 为您的服务性动物或宠物提供至少可供三天使用的宠物食品、瓶装水和用品
- 药物和医疗记录
- 宠物急救包
- 备用皮带绳和带有 ID 标签的颈圈
- 碟/碗
- 猫砂/盘子
- 许可证副本
- 兽医的姓名和电话号码
- 微芯片或纹身编号
- 玩具
- 喜爱的美食
- 寝具
- 纸巾和清洁袋

### 装在防水容器内的重要文件夹：

- 近期的家人照片（包括宠物照片）
- Medicare/Medicaid 以及健康保险卡的副本
- 出生证副本
- 驾驶执照副本
- 家财险和汽车保险保单的副本
- 银行账号
- 现金
- 本地与本州地图
- 预付费电话卡



## 在车中准备妥当

若想在各种灾难发生之时做出迅速的反应，您的应急计划应将各种可能性纳入考量范围。很多时候，紧急事故就发生在您驾车行驶之时，或者您接获紧急事故通知后可能需要迅速地驾车疏散（离开）。如果发生此类情况，为您的爱车制定应急计划就显得十分重要。

### 如何应对驾驶时发生的紧急事故

1. 在您的车中准备一个应急包。里面装有食物、清水、急救用品以及其他用品。下方内容为有关车载紧急事故用品的完备清单。
2. 如果您在灾难发生之时与家人不在一起，请按照准备的应急计划进行联系并与家人会合。
3. 如果可能发生疏散的话，请为您的爱车加满燃料。加油站在紧急事故中可能无法正常营业，在电力中断的情况下也可能无法输送燃料。计划每个家庭使用一辆汽车，以减少交通拥堵现象并减缓道路延时情况。
4. 如果您驾驶汽车疏散：
  - 请尽早出发，以便您不会受到恶劣天气或劣质空气的影响。
  - 按照推荐的疏散路线行驶（避免走捷径，因为捷径很可能十分拥堵）。
  - 注意坠落的电力线和冲蚀的道路以及桥梁。  
**切勿将车子驶入被洪水淹没的地区。**

## 车载应急包清单

- 手电筒和电池
- 电池供电的收音机
- 充电电线
- 备用手机电池和充电器
- 雪铲
- 火柴和蜡烛
- 急救用品
- 毯子，额外的保暖衣物、手套和靴子
- 冰铲
- 沙子
- 瓶装水和食物，且不会腐败变质
- 您可能需要为其他乘客准备的其他物品（特殊药品、婴儿用品、宠物食品等）



# 在工作中准备妥当

紧急事故可能在任何时间任何地点发生在任何人身上。如果您在工作时遭遇紧急事故，您需要制定一份计划。

## 如何应对工作中的紧急事故

1. 了解您所在公司的应急计划和警报系统。
2. 参加消防演习且不要忽视火灾警报。
3. 确保您知道如何到达楼梯出口。
4. 了解您所在办公室的消防队长是谁。
5. 在办公场所准备一个紧急事故用品包（参见下方内容）。
6. 了解常用急救设备的位置，它们包括：
  - AED（自动体外除颤器）
  - 急救包
7. 学习急救和 CPR 课程。

# 工作场所应急包清单

同您的同事讨论公司可以提供哪些紧急用品（如有），以及您考虑将哪些急救用品放在身边。推荐的急救用品包括 下列内容：

- 瓶装水 — 每人每天至少需要一加仑水供饮用和洗漱使用
- 食物 — 至少可供三天食用的食品，且不会腐败变质
- 靠电池供电的收音机和备用电池
- 手电筒和备用电池
- 急救包
- 用于发出求救信号的哨子
- 防尘面具或过滤面具
- 湿巾
- 用于关闭公共事业设备的扳手或钳子
- 手动食品开罐器  
(如果应急包中备有罐装食品的话)
- 用于“密封空间”的塑料薄膜和管带  
(在指导下使用)
- 垃圾袋和塑料绑扎带



# 适用于特殊需求之计划

部分人士可能需要在紧急事故发生前制定额外的计划，以确保在灾难发生之时他们的特殊需求可以获得满足。这包括但不限于年少的儿童、年迈的宾夕法尼亚州居民以及有特殊需求的人士。本部分还将帮助您为自己的宠物、服务性动物以及家畜制定计划。

## 适用于宾夕法尼亚州年长者以及有特殊医疗需求人士之计划

### 药物

- 始终为所有药物留存至少可供三天服用的药量或更多药量。
- 将药物装入原包装容器并放置在同一位置。
- 留存一份有关全部药品的清单，包括药名、服用剂量、服用频率以及开具处方药的医生姓名。

### 医疗用品

- 如果您使用绷带、造瘘袋或注射器等医疗用品，请额外准备可供三天使用的用品。

### 静脉注射 (IV) 和喂食管设备

- 了解您的输液泵是否具有备用电池以及在发生紧急事故时该备用电池可以持续使用多长时间。
- 向您的家居护理提供者咨询在发生电力中断的情况时如何不依靠电力进行输液。
- 为所有设备张贴一份操作说明书。

### 供氧和呼吸设备

- 如果您需要吸氧，请准备紧急事故用品（可供三天或更长时间使用）。
- 氧气瓶应得到牢固支撑，以防跌落。向您的医疗用品公司咨询有关妥当处理支撑的说明。
- 如果您使用呼吸设备，请准备可供三天或更长时间使用的管道、溶液剂、药物等用品。

### 电力驱动的医疗设备

- 如需了解有关电力驱动医疗设备（如床组、呼吸设备或输液泵等）的信息，请咨询您的医疗用品公司并获取有关后备电源（如电池或发电机）的信息。
- 向您所在地的公共事业公司咨询，以判断后备设备是否得到妥善安装。

### 紧急事故“冲锋包”

请始终准备妥善此包，以防您需要携带下列物品上路：

- 药品清单。
- 至少可供三天使用的医疗用品。
- 重要医疗材料的副本，如保险卡、事前声明、委托书等。
- 您离家上路时，确保携带冷藏药品和溶液剂。

## 适用于残障人士之计划

### 医疗用品

- 如果您使用以电池驱动的轮椅、生命维持系统或其他电力设备，请在电力中断之前联系您所在地的电力公司。许多公共事业公司都存有一份关于依赖电力设备用户的名单及位置分布图，以备发生紧急事故时使用。请向他们咨询您所在地是否还有其他电力备选方案。联系您所在地的公共事业公司客服部，查询您所在社区是否提供该项服务。
- 如果您使用的是机动轮椅或踏板车，请额外准备电池。汽车电池也可以在轮椅上使用，但是，此类电池没有轮椅专用电池的使用时间长。如有可能，储备一台轻型手动轮椅备用。

### 在灾难发生时帮助残障人士

- 在发生紧急事故之时，残障人士通常较他人需要更多的时间来进行必要的安排。
- 由于灾难警报通常以可听见（易于听见）的方式发布（如警笛、广播通知等），耳聋或听力困难的人士可能无法获得早期的灾难警报与紧急事故指导。当广播或电视发布紧急事故信息时，请及时为他们提供说明。
- 在从陌生人处获得疏散通知后，有些患有视力残障的人士（尤其是年长者）可能不愿意离开自己的家。
- 在发生灾难之时，服务性动物可能会出现混乱或无所适从的情况。在发生灾难之时，盲人或弱视者可能需要依赖其他人和服务性动物的引领，以顺利到达安全地点。
- 紧急事故庇护所允许服务性动物和主人一同入内。如需了解更多信息，请咨询您所在地的美国红十字会分会或您所在地的紧急事务管理局官员。
- 在被人抬起或搬移时，行动不便的残障人士通常会担心跌落地面。寻找使用轮椅移动他人的最佳方式以及最佳的大厦应急通路。
- 有些患有智力残障的人士可能无法理解紧急事故并对正确做出应对反应充满无所适从或混乱之感。
- 在受压条件下，许多呼吸系统疾病都会发生恶化。在紧急事故中，人们可能无法立即找到供氧装置和呼吸设备。
- 患有癫痫、帕金森综合症以及其他疾病的人士通常需要遵守严格的用药要求，一旦遭到干扰即会产生严重的后果。有些患者可能无法在紧急事故中与他人沟通。

## 适用于耳聋者或听力困难者之计划

### 医疗用品

- 为您的助听器和听力植入物准备额外的电池并将它们放在应急包中。
- 维护 TTY 电池（参见使用手册）。
- 为您的 TTY 和轻型电话信号装置储备备用电池。参见使用手册说明，为电池提供适当的维护。
- 在同一个位置存放助听器，以便在灾难发生时您可以迅速找到并使用该装置。
  - 例如，您可以考虑将助听器放在床边的防水容器中、利用细绳或尼龙搭扣将其系附在床头柜或床柱上。在重大灾难过后，您很难立即更换或修复遗失或受损的助听器。

### 沟通

- 确定您在没有翻译陪伴或助听器帮助的情况下可以采取何种方式与急救人员沟通。在您的急救包中额外放置一些纸张和钢笔。
- 考虑将一些关键性的短语信息预先印妥并随身携带，如“我会使用美式手语 (ASL)，我需要一名美式手语翻译”，“我不会书写或阅读英文”。“如果您要发布公告，我需要您将内容写下来或以手势表达出来。”
- 安装以电池驱动的听觉（易于听见）和视觉烟雾报警器。

## 适用于智力残障者之计划

### 灾难发生之前、之时以及之后

- 反复练习当灾难发生之时及之后应该采取的行动。反复练习如何从您经常花费时光之地（公司、家庭、学校等）撤离，直至您确定了解在灾难发生之时及之后应该采取何种行动。
- 随身携带一份应急计划书并将计划书副本放置在多个位置。确保您的应急计划易于阅读与理解。
- 灾难过后，您通常会很快获得相关信息。仔细考虑您在灾难过后需要采取的行事方法。一个小型录音机、带有备注和工作要项栏位的日历等均可以帮助您记住事情。
- 向您所在的个人支持网络中的人们派发您的应急计划书副本。

### 沟通

- 仔细考虑救援人员可能需要了解的您的信息并准备妥当如何简单说明，或随身携带一份书面材料，如：
  - “我无法阅读。我使用其他通讯装置来提高听力。我可以指明简单的图片或关键字，它们就放在我的钱包或紧急事故用品箱中。”
  - “我可能不太容易理解您说的话，请放慢语速并使用简单的语言。”
  - “我很容易忘记事情。请为我写下重要的信息。”

## 适用于盲人或视觉障碍者之计划

### 医疗用品

- 如果您使用手杖，请在工作场所、家、学校、志愿者服务场所等地的同一位置放置一份备用用品，以确保您的行动自如。
- 在您的应急包中放置一把备用手杖。
- 如有帮助，请在您的应急物品上以大字体、荧光胶带或盲文进行标记。

### 备用的移动性信号

- 如果您的视力较弱，请在每个房间安放一盏以电池驱动的安全灯，以照亮您的行走路线。此类安全灯可以插入墙内的电源插座并在电力中断时自动开启照明。根据类型的不同，此类安全灯的自动操作时间可以持续一至六个小时，还可以通过手动控制的方式关闭，并用作短时手电筒。
- 储备多个高性能的宽束手电筒以及备用电池。
- 如果您佩戴的是需要以电力清洗的软性隐形眼镜，您应该找出电力中断时清洗眼镜的其他方法。
- 在灾难发生之时及之后，服务性动物可能会出现混乱、恐慌、害怕或无所适从的情况。请将它们限制在安全的范围内，或以皮带绳或马具将它们稳妥地固定住。对于管束紧张不安或混乱烦躁的动物而言，皮带绳/马具是一种重要的工具。在您的服务性动物平静下来之前，请妥善准备其他的移动方式。
- 针对在大灾难后可能丧失通常所依赖的听觉（听力）线索的情况而制定计划。实例包括充满各种嘈杂声音的街道交叉口等。

## 适用于儿童之计划

- 确保您的应急包中含有充足的婴儿奶粉、婴儿食品、尿布、奶瓶、玩具以及在灾难过后可以为儿童带来安全舒适之感的各种游戏方法。
- 如果孩子正在幼儿园、托儿所或学校学习，家长或监护人应该积极了解此类学校的应急计划，这一点至关重要。经常检查并更新孩子紧急事故卡片上的信息。
- 如果您在灾难过后无法顺利赶到学校，请授权您家附近的可信朋友或亲属接孩子放学回家。
- 请向可信的邻居说明孩子独自在家的时间，以便当您遭遇灾难发生时无法赶回家的情况，邻居可以替您照顾孩子。



## 可提供帮助之人士

- 为了做好迎接灾难的准备工作，最重要的就是要提前与家人、朋友和邻居拟定计划。了解哪些人可以在无法使用其他交通方式（如公共汽车）的情况下步行前往您的家中。
- 与您家的医疗保健提供者讨论灾难应急计划的内容。
- 询问您所在地的消防部门或紧急事务管理局是否持有一份写明有特殊医疗需求人士之列表。如果他们存有此类列表，请确保列表中有关您的资料内容为最新信息。
- 如果您的医疗设备需要使用电力，请在灾难发生之前提前告知您所在地的电力公司。在灾难发生时，一些公司会首先帮助那些具有特殊医疗需求的人士。
- 留存一份可提供帮助之人士的列表（含有姓名和电话号码）：
  - 亲友
  - 邻居
  - 医生/家居护理提供者
  - 药房
  - 本地医院
  - 医疗供应商

## 适用于宠物、服务性动物以及家畜之计划

如果您的家中养有宠物、服务性动物或家畜，您需要将它们纳入您的紧急事故计划考量范围，这一点十分重要。当您开始考虑家中动物的防灾准备时，请时刻牢记最适合您的防灾计划通常也是最适合动物们的。如果您需要从家中撤离，切勿将家中的动物们独自留下。不过，由于许多公众庇护所不允许动物（服务性动物除外）入内，您应该提前规划适合您和动物的其他避难方案。下方的部分指导有助于您准备应对宠物、服务性动物以及家畜在紧急事故发生时的需求。

- 请将下列用品放置于您的紧急事故用品箱中（适用于宠物和服务性动物）：
  - 充足的宠物食品以及至少可供三天使用的瓶装水（如有可能，请准备可供一至两周使用的瓶装水）
  - 药品
  - 每个宠物的兽医记录（包括授权救援人员在必要时为宠物实施药物治疗的便笺）
  - 注册和/或领养文件
  - 紧急联系人
  - 猫砂/盘子或袋子
  - 手动（非电动）开罐器
  - 菜盘和水碗
  - 勺子
  - 宠物急救包
  - 布料或隔热毯
  - 带有标签的颈圈和皮带绳
  - 它所喜爱的美食和喜爱的玩具





- 向您的兽医咨询疏散动物以及为其提供急救护理的信息。
- 与可信的邻居、朋友及亲属组成合作系统，以确保在您无法照顾或迁移宠物时有人会代为处理。
- 出于公共卫生方面的考量，许多紧急事故庇护所不允许携带宠物入内。您在制定应急计划时，请确保找到您所在地的紧急事故动物庇护所（犬舍、附近的农场、州立以及本地的游乐场、宾夕法尼亚州立动物反应小组等）。
- 提前了解哪些旅馆允许宠物入内。
- 为您的宠物妥善准备一个便携式条板箱、颈圈以及皮带绳。
- 为您的宠物接种最新的疫苗（注射）。
- 确保您能够以不止一种方式辨认您的宠物（如犬证 **和** 微芯片等）。身份证明标签应该采用最新信息并牢固地附着在宠物的颈圈上。如有可能，您还可以随附提供疏散地的地址和/或电话号码。此外，您可能还希望让兽医为您的宠物佩戴微芯片和/或纹身图案，从而为您提供一种永久性识别它们的方式。
- 身边放置一份医疗记录副本以及一份必需药品清单。为每一个宠物制定不同的清单。
- 如果您不得不留下动物，请在您家屋子的高处（如门窗等）放置一个记号，这样救援人员就会很容易发现。请确保记号中写明留守动物的种类和数量。留存充足的食物和饮用水，并为救援人员提供喂养说明。根据您所经历的紧急事故类型，选择屋内最安全的地点安置动物。例如，如果可能发生洪水泛滥的情况，切勿将动物们留在地下室内。

## 家畜

- 为家畜制定一份疏散计划。您的计划中应含有一份资源清单，如卡车、拖车、牧草和/或在疏散过程中可能需要的饲料等。此外，该计划还应包含人员（及其电话号码）列表，他们可以开启大门并协助紧急救援人员更加容易地接近您的动物。
- 使用缰绳和牵引皮带。
- 身边放置一份医疗记录副本以及一份必需药品清单。为每一个动物制定不同的清单。
- 如果您不得不留下动物，请在建筑的高处（如门窗等）放置一个记号，这样救援人员就会很容易发现。请确保记号中写明留守动物的种类和数量。留存充足的食物和饮用水，并为救援人员提供喂养说明。

## 其他信息

- 自身需求无法通过传统的提供者实现的人群可以联系宾夕法尼亚州立动物反应小组。如需了解更多信息，请访问 <http://sart.psu.edu/>。



## 紧急事故过后

紧急事故过后，您可能仍然处于危险之中。您在制定预防和应对灾难的计划时，还应该拟定一个灾难后计划。您在灾难过后采取的措施，不但可以挽救您的性命，还可以挽救其他人的性命：

- 保持冷静。帮助您的家人或向有需要的邻居伸出援手。
- 查看您的周围是否安全。在面临生物、化学或放射线方面的威胁时，请认真听取本地广播或电视台播报的有关安全地点的指示。
- 某些自然灾害（如强烈的暴风雨或地震）可能在未来几天内持续存在。时刻保持警惕并遵守安全指示。
- 保持关注您所在地的紧急事故播报台。在重大灾难过后，信息可能随时发生变化，您应该经常收听广播以获取最新信息。如果仍然没有恢复电力，请使用以电池供电的收音机、电视或车载无线电广播系统。
- 清洗小伤口时应使用肥皂和清水。为了避免感染，请使用绷带并在其变脏、破损或浸湿后及时更换。
- 在未获得官方疏散通知的情况下，请勿接近道路，这样，紧急服务车辆（如救护车和救火车等）可以迅速赶到有需要的地点。
- 如果您所在地的大量房屋因受灾而遭到损毁，请不要使用电话（手机或座机）。紧急救护人员需要保持电话线路畅通，以便能够尽快帮助有需要的人们。在灾难发生后的时间段内，确保仅使用电话报告威胁生命的情况以及联系外地的紧急联系人。
- 关闭具有敏感性的电气设备（如电脑，DVD 播放机以及电视等），从而避免它们在电力恢复时受损。在电力遭到切断后，您还应关闭正在使用的主要电气或煤气用具（如炉灶、冰箱以及洗衣机等），以避免在电力恢复时造成用电激增。
- 尽量确保您的冰箱与冷冻冰箱关闭箱门，以保持内部的冷空气。[疾病控制和预防中心](#)掌握更多有关灾后食品和用水安全的信息。
- 切勿使用炉灶来增加屋内的热度 — 这可能会引起火灾或致命的煤气泄漏。
- 驾驶时保持格外小心。如果无法依靠交通信号，请将每一个信号视为停车标识 — 在每个交叉路口采用完全停车的方式，并在驶过交叉路口时仔细观察周围的路况。
- 请勿拨打 9-1-1 询问有关电力中断的信息或者查询有关紧急事故的其他信息。即使是在灾难发生之时或之后也不应如此，您仅可在紧急求助时拨打 9-1-1。如果电力中断，请使用以电池驱动的装置来收听新闻和广播电台节目，以获取最新信息。



## 在紧急事故发生后，需要对儿童给予足够的关爱

- 鼓励儿童与他人谈论自己的恐惧感。让他们大胆提问并将自己的感受表达出来。倾听他们所说的每一句话，如有可能全家人一起分享。
- 用您的爱心为他们重塑信心。
- 向他们保证安全的处境，并真诚地回答全部问题。
- 以简洁的语言告诉他们发生了何种紧急事故。告诉他们，他们不应该为所发生的紧急事故负责。控制他们从收音机或电视中获取的新闻信息量。
- 经常拥抱并紧抱他们。
- 当他们返回学校上课时，鼓励他们将自己的问题告诉给老师或学校辅导员，并向从前一样做游戏、骑单车以及从事其他所有的活动。

## 重要联系人信息

### 在发生紧急事故时，请致电 9-1-1

您可以采取多项措施来帮助您的家人和社区应对公共卫生紧急事故。如需了解更多信息，请致电 1-877-PA-HEALTH、1-877-724-3258，或访问 [www.health.state.pa.us](http://www.health.state.pa.us) 联系宾夕法尼亚州卫生部 (DOH)，或者联系您所在地的县级/市级卫生部门（如下所示）：

- 宾夕法尼亚州 ReadyPA 热线：1-888-9-ReadyPA、1-888-973-2397，  
[www.readypa.org](http://www.readypa.org)
- 宾夕法尼亚州卫生部：1-877-PA-HEALTH、1-877-724-3258，  
[www.health.state.pa.us](http://www.health.state.pa.us)
- 宾夕法尼亚州紧急事务管理局：[www.pema.state.pa.us](http://www.pema.state.pa.us)
- 美国红十字会：1-800-435-7669，[www.redcross.org](http://www.redcross.org)
- Ready America 组织：[www.ready.gov](http://www.ready.gov)
- 宾夕法尼亚州中毒控制中心：1-800-222-1222

### 紧急事务管理局 (EMA)/卫生部 (DOH) 通讯录

您有必要了解在灾难发生时社区中哪些人可以为您提供帮助，当您有特殊需求时这一点尤为重要。在紧急事故发生前，您所在县的紧急事务管理局可以协助您准备妥当。

### 紧急事故通讯录（待填表格）

创建一份紧急事故通讯录。请几名居住在外州的亲友充当您的紧急事故联系人，以便您和家人在灾难过后能够顺利互通消息。在通常情况下，从灾区向外州拨打长途电话比向州内拨打电话更为容易。您家中的所有成员均应清楚了解自己需要给联系人打电话，以告知自身的所在地以及现况。相反，您应该确保您的联系人可以与您的其他朋友以及家人保持联系。这样做还有助于在重新恢复通讯后控制与灾区联系的通话次数。

- 第 20 页 — 县级联系信息
- 第 21-23 页 — 特殊需求应急计划模板

## EMA/DOH 通讯录

您有必要了解在灾难发生时社区中哪些人可以为您提供帮助，当您有特殊需求时这一点尤为重要。在下列紧急事故发生前，您所在县的紧急事务管理局可以协助您准备妥当：

**亚当斯县**  
717-334-8603  
**阿勒格尼县**  
412-473-2550  
**阿姆斯特朗县**  
724-548-3431  
**比佛县**  
724-775-1700  
**贝德福县**  
814-623-9528  
**伯克县**  
610-374-4800  
**布莱尔县**  
814-940-5900  
**布拉福县**  
570-265-5022  
**巴克斯县**  
215-340-8700  
**巴特勒县**  
724-284-5211  
**坎布里亚县**  
814-472-2050  
**卡梅伦县**  
814-486-9352  
**卡本县**  
570-325-3097  
**申特县**  
814-355-6745  
**切斯特县**  
610-344-5000  
**克拉里恩县**  
814-226-6631  
**克利尔菲县**  
814-765-5357  
**克林顿县**  
570-893-4090  
分机号 209  
**哥伦比亚县**  
570-389-5720  
**克劳福德县**  
814-724-2552  
**坎伯兰县**  
717-240-6400  
**道芬县**  
717-558-6800  
**特拉华县**  
610-565-8700  
**艾克县**  
814-776-5314

**伊利县**  
814-451-7920  
**费耶特县**  
724-430-1277  
**福雷斯县**  
814-755-3541  
**富兰克林县**  
717-264-2813  
**富尔顿县**  
717-485-3201  
**格林县**  
724-627-5387  
**亨丁顿县**  
814-643-6613/6617  
**印第安纳县**  
724-349-9300  
**杰佛逊县**  
814-849-5052  
**朱尼亚塔县**  
717-436-7730  
**克拉瓦纳县**  
570-961-5511  
**兰开斯特县**  
717-664-1200  
**劳伦斯县**  
724-656-4927  
分机号 3701  
**黎巴嫩县**  
717-272-7621  
**利哈伊县**  
610-782-4600  
**路泽恩县**  
570-820-4400  
**来可明县**  
570-433-9063  
分机号 4732  
**麦基恩县**  
814-887-5070  
分机号 13  
**默瑟县**  
724-662-6100  
分机号 2442  
**密夫林县**  
717-248-9645/9607  
**门罗县**  
570-992-4113  
**蒙哥马利县**  
610-631-6530

**蒙士尔县**  
570-271-3047  
**北安普顿县**  
610-746-3194  
分机号 226  
**诺森伯兰县**  
570-988-4217  
**佩里县**  
717-582-2131  
分机号 2256  
**费城县**  
215-686-1450  
**派克县**  
570-296-6714  
**匹兹堡市**  
412-255-2633  
**波特县**  
814-274-8900  
**斯古吉尔县**  
570-622-3739  
**斯奈德县**  
570-372-0535  
**索美塞特县**  
814-445-1515/1516  
**沙利文县**  
570-946-5010  
**萨斯奎汉纳县**  
570-278-4600  
分机号 250  
**泰奥加县**  
570-724-9110  
**犹尼昂县**  
570-523-3201  
**韦南戈县**  
814-677-0325  
**沃伦县**  
814-563-2220  
**华盛顿县**  
724-228-6911  
**韦恩县**  
570-253-1622  
**威斯特摩兰县**  
724-600-7301  
**怀俄明县**  
570-836-2828

**约克县**  
717-840-2990  
  
宾夕法尼亚州的公共卫生网络包括 60 个州立卫生中心以及 10 个县市卫生部门。如需了解有关公共卫生准备方面的信息，请致电下方为您指定的卫生部门。  
1-877-PA-HEALTH  
(1-877-724-3258)  
**阿勒格尼县卫生局**  
412-578-8026  
**艾伦镇卫生局**  
610-437-7760  
**伯利恒卫生局**  
610-865-7087  
**巴克斯县卫生局**  
215-345-3318  
**切斯特县卫生局**  
610-344-6225  
**伊利县卫生局**  
814-451-6700  
**蒙哥马利县卫生局**  
610-278-5117  
**费城公共卫生局**  
215-685-5670  
**威尔克斯巴里市卫生局**  
570-208-4268  
**约克市卫生局**  
717-849-2252/2299

## 适用于残障人士和宾夕法尼亚州年长者之应急计划



确保您及您的亲友制定了应急计划。在未发生紧急事故前，请预先坐下来一起讨论发生紧急事故之时应如何保持彼此联系、需要应对何种迁移问题和/或药物问题以及每个人的分工问题。请将计划放置在您的应急用品箱或者您在灾祸降临时可快速拿取的其他安全位置。

### 紧急联系人

第一联系人姓名	第二联系人姓名
电话号码	电话号码
电子邮件	电子邮件
关系	关系

### 特殊医疗需求或残障情况（如糖尿病、癫痫症、心脏病、高血压等）

特殊医疗需求/残障情况	特殊医疗需求/残障情况
特殊医疗需求/残障情况	特殊医疗需求/残障情况

### 药物

药物名称	药物名称
服药原因	服药原因
服用剂量与频率	服用剂量与频率
药物名称	药物名称
服药原因	服药原因
服用剂量与频率	服用剂量与频率

在发生紧急事故时请拨打 911



过敏史

过敏症

过敏症

过敏反应

过敏反应

过敏症

过敏症

过敏反应

过敏反应

使用的医疗设备（可能包括轮椅、拐杖、家用透析仪、呼吸器、供氧设备等）

设备类型

设备类型

设备类型

设备类型

重要信息

电话号码

保单号码（如有需要）

医生姓名

其他医生

药剂师

医疗保险

家财险/租赁险

兽医/犬舍（供宠物用）

在发生紧急事故时请拨打 911

## 适用于残障人士以及宾夕法尼亚州年长者之应急计划



确保您及您的亲友制定了应急计划。填写下列卡片并将它们分发给每位亲友，以便确保他们在发生紧急事故时可以向哪些人致电求助及采取哪些行动。

应急计划		Ready PA	重要的医疗信息
第一联系人姓名	电话		药物
第二联系人姓名	电话		
医生	电话		过敏史
特殊医疗需求/残障情况			
在发生紧急事故时请拨打 911			使用的设备

在此处对折

应急计划		Ready PA	重要的医疗信息
第一联系人姓名	电话		药物
第二联系人姓名	电话		
医生	电话		过敏史
特殊医疗需求/残障情况			
在发生紧急事故时请拨打 911			使用的设备



提前计划。妥善准备。

[www.ReadyPA.org](http://www.ReadyPA.org)

1-888-973-2397