

一切就緒

☑ 洛杉磯縣

社區防災指南





未雨綢繆，  
有備無患。

確實如此！您只需要做好準備，即可無懼變故。為了幫助您以及您的社區做好這項工作，我們收集了一些非常簡單的工具、技巧和資訊。

透過一些規劃，您就會看到，其實自己也可以更輕鬆自如地應對緊急事件。



照片由 John Hyun 提供。

考慮建立  
聯繫，而非  
懼怕災難。





準備充分就意味著整理好所需物資。但是與其他人建立聯繫、瞭解重要資源，以及制訂計劃同樣非常重要。

過往發生的大小災難和緊急事件表明，保持緊密聯繫並且準備充分的社區能夠更好地應對災難和更快速地恢復，它們的復原能力更強。採取行動，將生活和社區中的有效資源聚集起來，為生活和社區的**正常運轉**做好準備。

**所以，讓我們行動起來吧！**



**瞭解如何建立聯繫：**

透過建立的聯繫，您可以得到幫助，也可以在他人需要時給予幫助。



**學會制訂計劃：**

您只需要：瞭解您要去哪裡，需要做什麼，以及該與誰聯繫。



**檢查清單，備好物資：**

大部分東西都是您現有的。  
未雨綢繆，有備無患！



**瞭解資源：**

查看**資源**標籤 — 我們的清單有助於您更好地瞭解資訊並做好準備。

充分的準備與  
人息息相關。



照片由 CicLAvia 提供。



當緊急事件或災害發生時，我們經常會聯繫家人、朋友、愛人或鄰居，以尋求或給予幫助。準備充分意味著保持聯繫，熟悉資訊和援助的重要來源。

## 透過網路取得聯繫

我們的許多聯繫都是透過網路進行。當有事情發生時，充分利用線上社群和社交媒體分享最新情況，快速取得資訊。



建立一個 **Facebook** 小組，其中包括在緊急事件發生時，您想與其共同規劃、想要通知，以及向其求助的人。



瞭解如何使用 **Twitter**。新增並關注 @ReadyLA、@LACOOEM、@lapublichealth 等緊急事件聯絡人，訂閱他們的 Twitter 簡訊，瞭解最新情況。



註冊 **Nextdoor**，尋找您的鄰居並與您的街坊鄰居保持聯繫。



註冊 **Nixle** 和 **Alert LA County**，接收您所在區域的緊急事件簡訊或郵件提醒。

## 瞭解您認識的人

想想您已經建立的聯繫，並結識更多的人！考慮您已經加入或者可以加入的社區團體：

- 學校團體
- 親子團體
- 同事
- 信仰團體
- 志願者團體
- 健身團體

## 建立家庭之外的聯繫

在緊急事件或災害發生時，您和您的社區成員可以團結一心，互相幫助。考慮社區中在緊急事件或災害面前需要特別幫助的人，包括行動不便和身體欠佳的人。查看本手冊的[資源](#)標籤，瞭解可以提供訓練和資訊的機構。





音樂中心廣場。照片由音樂中心廣場提供。

制訂並分享  
計劃。



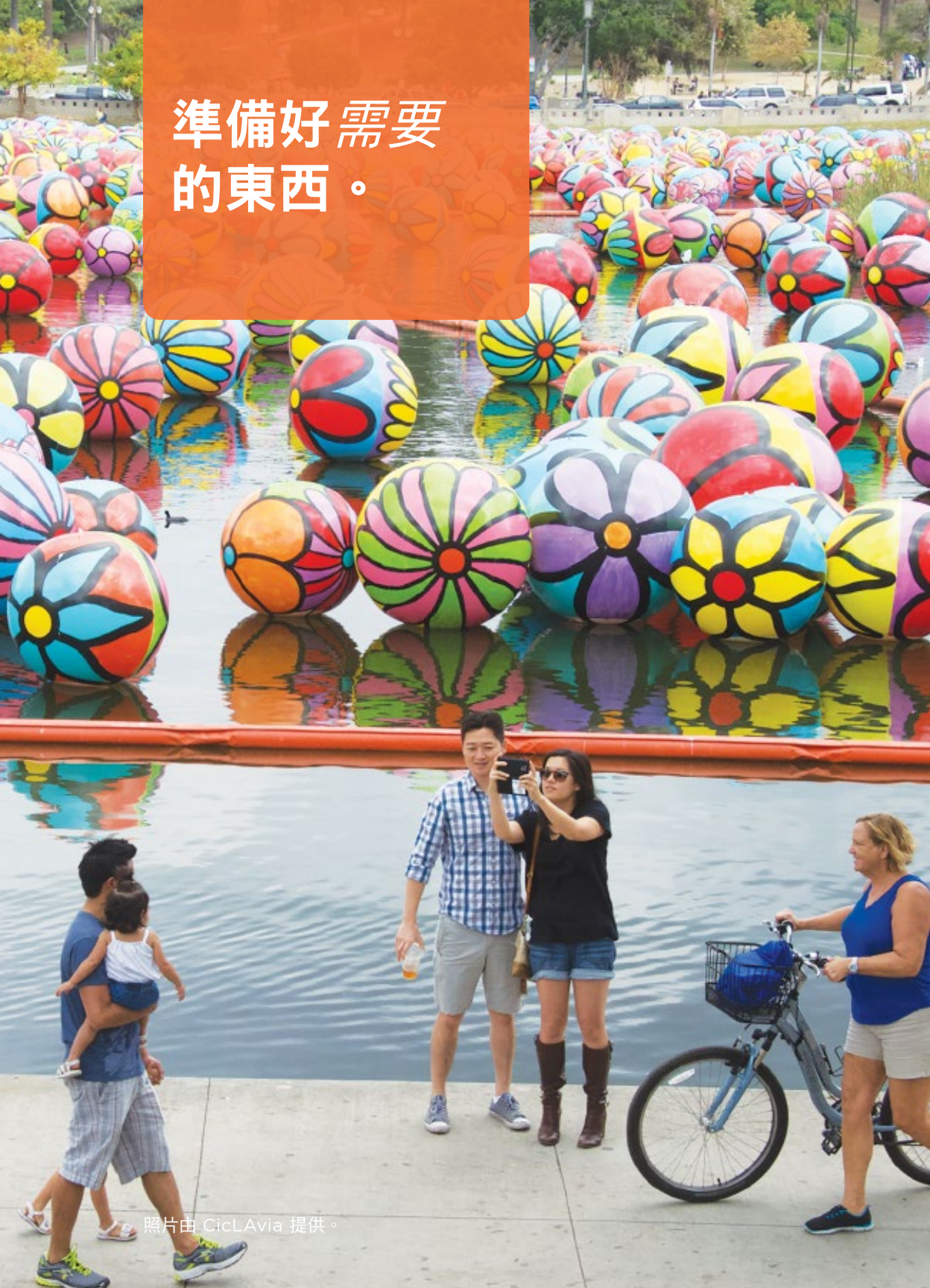
馬上著手制訂計劃，以便在有事情發生時，您和您周圍的人知道如何找到彼此，取得聯繫。

## 簡單六步，幫助您馬上做好更充分的準備

- 1 規定見面的地點。**如果在緊急事件發生時，您必須離開家或者工作地點，確定您要去哪裡。當地公園或者附近地標性建築？
- 2 取得聯繫。**當緊急事件或災害發生時，您需要聯繫誰？
- 3 瞭解情況。**瞭解當地緊急資訊和資源的來源。
- 4 瞭解計劃。**詢問工作場所、您小孩的學校或日托機構的應急計劃，或者您的家人和家屬是否會在其他場所內。計劃中應該包含您的寵物。
- 5 瞭解重要文件存放在哪裡。**掃描這些文件或拍照，保存電子版本。
- 6 分享計劃。**花五分鐘時間，填寫本手冊背面的計劃表。拍下計劃，並分享給您關心的人。考慮需要額外幫助的家人和社區成員的適用計劃，包括行動不便和身體欠佳的人。



準備好需要的東西。



照片由 CicLAvia 提供。

# 未雨綢繆，有備無患。

準備應急物資非常簡單。

一條很好的經驗法則是準備至少 3 天（或 72 小時）的物資。您會發現，很多東西都是您現有的。考慮與您社區其他人一起準備物資。

## 生活必需品



**水：**1 加侖/人/天（別忘了寵物）。



**手電筒：**確保您的手電筒能夠正常工作，並且準備備用電池。



**急救藥箱：**準備一個基本藥箱，並根據需要補充藥品。



**滅火器：**瞭解如何使用滅火器。檢查它的有效期。



**食品：**無需加熱或冷藏的餐食。您是否準備了一個手動開罐器？



**處方藥物：**額外準備至少 3 天劑量的所需藥物。



## 有用的物品



**舒適的衣服和結實的鞋子：**做好準備應對各種天氣，並且準備好舒適的步行鞋。



**收音機：**（電池供電或手搖曲柄）如果電力中斷，您仍然可以有消息、資訊和娛樂來源。



**現金：**準備小額鈔票，以防無法從自動取款機取款，或無法使用信用卡。



**睡袋或毛毯：**在斷電或疏散時，保持溫暖舒適。



**手機充電器：**準備可攜式充電器，即使是電力中斷時，也能保持聯繫和瞭解消息。



**工具：**在緊急事件發生時，一個基本的工具箱可以幫助您進行一些簡單的修補。

## 個人物品



**安撫用食物：**儲備您最喜歡的食物有助於振作精神。



**個人衛生物品：**包括衛生紙、女性用品、洗手液、牙刷、肥皂等。



**個人文件：**製作並上傳重要文件的副本，以電子形式進行保管。



**玩具和遊戲：**最喜歡的遊戲和特別的玩具可以讓您不無聊，同時還能提供安慰。



**寵物物品：**不要忘記寵物食物和水，以及其他安撫物品。



若想瞭解更多  
建立聯繫的資  
訊或方法？



照片由 Kent Kanouse 提供。



## 準備就緒

洛杉磯縣公共衛生局應急準備和反應計劃  
[publichealth.lacounty.gov/eprp](http://publichealth.lacounty.gov/eprp)

洛杉磯縣應急管理辦公室 (LACOEM) [lacoa.org](http://lacoa.org)

Ready LA [readyla.org](http://readyla.org)

**Ready.gov** 包括對於殘障、行動不便以及身體欠佳人員的規劃和防災支援。

加州大地震演習 [shakeout.org](http://shakeout.org)  
參與全州範圍的地震演習。

應急準備與寵物：  
寵物主指南

[publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/](http://publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/)

社區緊急應變隊 (CERT)

[cert-la.com](http://cert-la.com) 參與訓練，以便在災害中幫助您的家人和社區。

## 瞭解消息

Alert LA County [alert.lacounty.gov](http://alert.lacounty.gov)  
註冊以取得來自洛杉磯縣的警報和最新消息。

NotifyLA [emergency.lacity.org/notifyla](http://emergency.lacity.org/notifyla)  
註冊以取得來自洛杉磯市的警報和最新消息。

Nixle [nixle.com](http://nixle.com)  
註冊以透過簡訊或電子郵件獲得公共安全警報。



## 取得幫助

**211 Los Angeles County** [211la.org](https://211la.org)

撥打 2-1-1 或者瀏覽網站，獲得更多資訊。

**美國紅十字會** [redcrossla.org](https://redcrossla.org)

866-GET-INFO (866-438-4636)

**洛杉磯縣心理衛生部**

[dmh.lacounty.gov](https://dmh.lacounty.gov)

訪問中心全天候幫助熱線：(800) 854-7771

# 制訂並分享計劃。

一切就緒  
☑ 洛杉磯縣

**見面地點：**當有事情發生時，您會去哪裡與其他人見面？

地點： .....

地址： .....

**個人聯繫人：**當有事情發生時，您的第一聯繫人是誰？

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....

**團體中的聯繫人：**確定您所屬團體的其他聯繫人。

姓名： ..... 電話： .....

地址： .....

姓名： ..... 電話： .....

地址： .....

**其他重要聯繫人：**其他有幫助的號碼有哪些？

譬如：工作、醫生、當地執法機關或公共事業機構。

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....



# 準備物資

## 生活必需品



水



手電筒



急救藥箱



滅火器



食品



處方藥物

## 有用的物品



舒適的衣服和結實的鞋子



收音機



現金



睡袋或毛毯



手機充電器



工具

## 個人物品



安撫用食物



個人衛生物品



個人文件



玩具和遊戲



寵物物品

# 制訂並分享計劃。

一切就緒  
☑ 洛杉磯縣

**見面地點：**當有事情發生時，您會去哪裡與其他人見面？

地點： .....

地址： .....

**個人聯繫人：**當有事情發生時，您的第一聯繫人是誰？

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....

**團體中的聯繫人：**確定您所屬團體的其他聯繫人。

姓名： ..... 電話： .....

地址： .....

姓名： ..... 電話： .....

地址： .....

**其他重要聯繫人：**其他有幫助的號碼有哪些？

譬如：工作、醫生、當地執法機關或公共事業機構。

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

# 準備物資

## 生活必需品



水



手電筒



急救藥箱



滅火器



食品



處方藥物

## 有用的物品



舒適的衣服和結實的鞋子



收音機



現金



睡袋或毛毯



手機充電器



工具

## 個人物品



安撫用食物



個人衛生物品



個人文件



玩具和遊戲



寵物物品

# 制訂並分享計劃。

一切就緒  
☑ 洛杉磯縣

**見面地點：**當有事情發生時，您會去哪裡與其他人見面？

地點： .....

地址： .....

**個人聯繫人：**當有事情發生時，您的第一聯繫人是誰？

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....

**團體中的聯繫人：**確定您所屬團體的其他聯繫人。

姓名： ..... 電話： .....

地址： .....

姓名： ..... 電話： .....

地址： .....

**其他重要聯繫人：**其他有幫助的號碼有哪些？

譬如：工作、醫生、當地執法機關或公共事業機構。

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

# 準備物資

## 生活必需品



水



手電筒



急救藥箱



滅火器



食品



處方藥物

## 有用的物品



舒適的衣服和結實的鞋子



收音機



現金



睡袋或毛毯



手機充電器



工具

## 個人物品



安撫用食物



個人衛生物品



個人文件



玩具和遊戲



寵物物品



# 制訂並分享計劃。

一切就緒  
☑ 洛杉磯縣

**見面地點：**當有事情發生時，您會去哪裡與其他人見面？

地點： .....

地址： .....

**個人聯繫人：**當有事情發生時，您的第一聯繫人是誰？

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....

**團體中的聯繫人：**確定您所屬團體的其他聯繫人。

姓名： ..... 電話： .....

地址： .....

姓名： ..... 電話： .....

地址： .....

**其他重要聯繫人：**其他有幫助的號碼有哪些？

譬如：工作、醫生、當地執法機關或公共事業機構。

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....

姓名： ..... 電話： .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

# 準備物資

## 生活必需品



水



手電筒



急救藥箱



滅火器



食品



處方藥物

## 有用的物品



舒適的衣服和結實的鞋子



收音機



現金



睡袋或毛毯



手機充電器



工具

## 個人物品



安撫用食物



個人衛生物品



個人文件



玩具和遊戲



寵物物品

本文件改編自 SF72 [www.sf72.org](http://www.sf72.org)。原文件是由舊金山應急管理部與舊金山民眾一起制訂的資源指南。

本項目得到了來自美國疾病控制與預防中心（CDC）的授權合作協議的支持，協議編號：5U90TP000516-04。本文件內容全部由本文作者負責，不一定代表疾病控制與預防中心的官方觀點。

## 洛杉磯縣 公共衛生部 應急準備和反應計劃

### 特別感謝我們的合作夥伴：

洛杉磯縣應急管理辦公室

舊金山應急管理部



取得聯繫



制訂計劃



準備物資

