



紧急情况 确会发生

认识您的邻居。
一起计划。
做好准备。



您知道怎样应对吗？

火灾、风暴、地震、洪水 - 如果您住在洛杉矶县，应该知道这些紧急情况确会发生。没有人能够知道下一次会何时发生，但是您可以做好准备。

认识您的邻居。见面打个招呼。这只是生活中的小事，但是也许有一天邻居能够救您的命。

每个人都很忙，要相互认识可能不容易，但是这一点很重要。在发生紧急情况时，您或您的邻居就能够守望相助，救死扶伤。

研究表明，如果邻居相互认识并一起准备应对紧急状况，则幸存的机会就大很多。

所以要相互打个招呼，让自己和社区建立联系。

认识您的邻居。

一起计划。

做好准备。



本项目得到疾病控制与预防中心(CDC)第2U90TP917012-11号资助/合作协议的支持。其内容完全由作者自行负责，并不一定代表CDC的官方意见。

本文件部分由美国国土安全部联邦紧急状况管理署(FEMA)拨款计划处资助。文中表达之观点与看法为纯属作者自己的意见，并不一定代表美国国土安全部或拨款计划处官方立场或政策。

您的邻居可能是第一批作出回应的人

认识您的邻居

您认识您的邻居吗？无论面对的是哪一类紧急情况，无论您住在哪里，认识自己的邻居非常重要。

理由是：

- 紧急反应团队可能无法及时到达
- 您的邻居可能是第一批能够赶来帮助的人
- 他们知道您住在哪里，清楚您需要什么帮助

所以赶快认识一下您的邻居吧！



做好应急准备从说一声“您好”开始。

- 自我介绍并告诉他们您就住在附近
- 告诉他们你正在制订一份应对紧急状况的计划并希望与他们分享您的信息
- 交换联系资料，如电话号码或电子邮件地址
- 请参考本手册末页上的联系人名单样本

请登录网站 bereadyla.org 解更多信息

一起制订 邻里应急计划

您已经和您的邻居碰过面。接下来就应该制订一份应急计划。大家一起参与准备有助于把计划搞得更好。

组织和通知举行邻里会议。

- 如果可能，把你们的规划活动添加在现有的社区或邻里会议的日程上一起召开
- 利用社区新闻网站和通讯刊物，散发传单并在公共场所张贴
- 使用现有工具创建邻里应急计划 (bereadyla.org/makeaneighborhoodplan)
- 强调需要每个人都来投入，共同参与
- 召开跟进会议



认识您的邻居。一起计划。做好准备。

绘制一份邻里地图。

绘制一份标有以下细节的地图：

- 标出可以提供支持的重要社区服务及资源
- 识别哪些社区成员受过训练或掌握技能，可以在紧急事件前后或发生期间提供支持
- 识别哪些社区成员可能有额外的需求，包括有年幼儿童的家庭、饲养宠物者、行走或搬迁需要帮助的老人
- 选择邻里集合或疏散场地
- 创建一份邻里联系名单，所含信息包括地址、电话号码和电子邮件

如果需要更多信息，包括可下载的应急规划工具，请访问：

bereadyla.org/makeaneighborhoodplan

家庭计划

除邻里计划外，每个家庭需要自己的计划。这样可使家里的每一个人都来参与并知道在发生紧急状况时应该怎样做。

- 准备一套“应急备用包”以保证家庭的需要，包括儿童、老人和宠物的需要
- 知道您的应急备用包放在哪里，并在里面放一份列有重要信息的应急计划，例如社区邻里地图、紧急联络人资料、疏散路线/紧急出口、以及煤气切断阀门、自来水总阀门和电路保险丝箱的位置
- 练习应急计划并经常更新应急备用物品

更多信息，包括可下载的应急规划工具，请访问网站

bereadyla.org/makeahouseholdplan

和

bereadyla.org/skillsandsupplies

家庭应急备用包里的物品

物品数量应足够维持至少三天

水

- 为每人（或每只宠物）每天储备一加仑水
- 将水装在干净的塑料容器中
- 避免使用易碎的容器（如玻璃瓶）



食物

- 选择不需要冷藏或烹饪的罐装或包装食品

例如：

- 即食罐头肉、豆类、金枪鱼、水果和蔬菜
- 罐装果汁、牛奶和汤
- 高能量食物如花生酱、蜂蜜麦片营养条和什锦果仁零食



要记得放入：

- 您和家人喜欢吃的食物
- 为婴儿或饮食控制者特制的食品
- 宠物食物

急救包

- 在家里和每辆汽车中放一套急救包（购买或自己配置），包中有：
- 各种大小的消毒纱布和胶布绷带
- 不会引起过敏的胶带
- 镊子
- 剪刀
- 消炎药膏

- 医用手套
- 清洁剂/肥皂
- 防晒油



认识您的邻居。一起计划。做好准备。

☐ 药物

- 您和家人每天服用的处方（每人准备至少7天的用量）
- 和家人经常服用的非处方药



☐ 工具和用品

- 用太阳能、手摇充电或电池的收音机 及备用电池
- 手电筒及备用电池
- 手动开罐器
- 灭火器
- 哨子
- 工作手套
- 关断煤气和自来水总阀门的工具
- 个人卫生用品如卫生纸、牙刷、牙膏和肥皂
- 额外的衣服 和结实的鞋子



☐ 记录和文件

- 将重要记录和文件放在防水、可携带的容器中
 - 值钱的家用物品清点记录
 - 家庭记录资料
 - 小面额现金
- 例如：
- 个人身份证明、财务、健康和保险资料以及其它重要文件



紧急状况发生后应立即采取的重要步骤。

紧急状况可给人们造成困惑和压力。这就是为什么必须在紧急情况发生之前有一套计划并加以练习。

1. 检查您家人和邻居的情况
2. 如果有玻璃及房屋结构倒塌的碎片，要保护好自己
的头、手和脚
3. 必要时，关断煤气管线和自来水管
4. 检查电路保险丝
5. 如果您需要帮助，请在你家前门贴上一张纸，上面
“Help”字，让您的邻居知道。
6. 如有必要，请查询家庭/邻里疏散网站
7. 保持信息畅通

如需更多资料，包括可以下载的表格，请访问

bereadyla.org/sevenstepsinanemergency



认识您的邻居。一起计划。做好准备。

做好准备

您已经会见了您的邻居并制定了一份计划。请记住这些步骤，随时做好准备。

一年一次

- 练习疏散撤出您的住屋和邻里
- 检查和更新邻里地图

一年两次

- 检查与确认联系人名单
- 经常更新应急备用包中的物品

若需更多信息，请访问网站：

bereadyla.org/beready

在更大的社区内志愿参加义务服务并建立联系。

志愿团体有助于与社区中的其他人建立关系和积极参加应急准备工作。您可以有机会遇到许多和您一样有好主意和好计划可以分享的人。

在洛杉矶县参加志愿义务服务的机会包括 Medical Reserve Corps (MRC)、Public Health Emergency Volunteer(PHEV) Network 和 Community Emergency Response Team (CERT) Program。

洛杉矶 Medical Reserve Corps(MRC) 由医疗、保健、牙科、精神健康及其他熟练专业人员组成。他们受过在发生公共健康紧急事件时提供协助的训练。mrclosangeles.org

Public Health Emergency Volunteer(PHEV) Network与现有的社区公共健康应急义工单位合作。该网络创建了一个系统来吸引、训练和动员这些团体。该网站地址为 publichealth.lacounty.gov/eprp publichealth.lacounty.gov/eprp

Community Emergency Response Team (CERT) Program教育公众为灾难作好准备并提供基本抗灾技能培训。网站地址为 cert-la.com

若需更多有关以上或其他紧急事件准备组织的信息，请访问网站：

bereadyla.org

以下是一些怎样和您的邻居分享信息的例子:

邻里联系名单

住房/公寓:

地址 _____

成人姓名 _____

孩子姓名 _____

最方便联系电话号码 _____

电子邮件 _____

宠物 _____

有特殊需要者 _____

重要联系人 (外州、父母、朋友、亲属、学校)

姓名 _____

电话 _____

电子邮件 _____

若需印好的表格, 请访问网站 bereadyla.org/lists

补充资源

邻里计划

网站: bereadyla.org

洛杉矶县公共健康部

网站: ph.lacounty.gov/eprp

应急就绪: 准备、计划、保持信息畅通。

网站: ready.gov

本手册内容仅仅旨在提供信息, 无意用作亦不得视为法律或专业意见, 也不应取代寻求法律或专业建议。本信息以“原状”提供, 不含任何类型的的保证或免责, 由用户自行承担与使用此信息相关的一切风险。本手册中的信息可能反映了最新的程序, 但可能并不尽然, 因此不宜用作做出重大决定的唯一依据。