



您做好準備了嗎？

公民避難準備深入指南

P-2158 / 2020 年九月



FEMA

目錄

為避難做好準備	1
事先規劃的好處.....	1
如何做好避難準備.....	2
瞭解風險:保護自己和他人的措施	3
確定您的風險.....	3
針對所有災難的基本保護措施	4
針對特定災害的關鍵防護措施	5
槍手行兇	5
雪崩	5
網路襲擊	5
地震	6
極熱	6
財務準備工作	6
洪水	7
颶風	7
山崩	8
核爆炸	8
大流行病	9
停電	9
雷暴、閃電和冰雹.....	9
龍捲風	10
海嘯	10
火山	11
野火	11
冬季風暴	11
制定計劃	13
制訂家庭應急通信計劃	13
瞭解當地的計劃和資源	14
制訂撤離和避難計劃	14
收集應急物資.....	15
準備好您的重要文件	16
採取措施:保護自己、您的財產,並管理風險	17
保持知情:警報和預警	17
瞭解保險選項並記錄財產	18

承保了什麼?瞭解保單。.....	18
需要洪水保險嗎?瞭解洪水風險。.....	18
記錄財產.....	19
保護財產.....	19
演習避難計劃.....	20
參與您的社區.....	21
從災難中恢復	22
健康和 safety 準則.....	22
在進入您家之前.....	23
房屋內部.....	23
天然氣	23
火花、折斷或磨損的電線	23
屋頂、地基和煙囪裂縫	23
家用電器	23
水和污水處理系統	23
食品及其他物資	23
地下室	23
櫥櫃	24
蟲害或寄生蟲	24
提出保險索賠.....	24
與保險公司聯繫以開始索賠的流程.....	24
記錄損害並保護您的財產	24
與理算人合作並完成損失證明以支持索賠	24
應對災難.....	25
災難援助.....	25
保護自己免受與災難有關的欺詐和詐騙	25
提供支援.....	26

《您做好了準備嗎?公民避難準備深入指南》可以免費取得。請撥打 1-800-480-2520 致電聯邦應急管理署 (FEMA) 的出版物倉庫並要求提供出版物 P-2158。您也可以在此 [Ready.gov](https://www.ready.gov) 線上免費下載。



為避難做好準備

不是假如，而是何時：美國各州和領地都有遭受災難的風險。

災難每年會擾亂數以千計人的生活，對人們和財產留下持久的影響。災難發生之後，您社區中的許多其他人也需要幫助。因此，當地的急救人員和其他協助可能無法立即與您聯繫。您和家人現在可以採取簡單的步驟為緊急情況做好準備。這樣做，即使在災難的不確定性中，您也能**把控局面**。

這份 **綜合指南** 將為您提供詳細資訊，告知您如何在您的家庭和社區內為避難做最好準備。在本文件中，您將學習有關災難發生之前、期間和之後的一般避難準備技巧，以及最佳做法，以助您做出**針對特定災難**（如颶風、地震和槍手行凶）的明智準備決策。

事先規劃的好處

事先為緊急情況做規劃有許多好處。最重要的好處是保持安全並幫助自己和社區進行恢復。

規劃緊急情況的人們和家庭將：

- 有助於保證人們的安全；
- 限制財產損失；
- 知道在災害期間和之後該做什麼；
- 更好地管理他們的積蓄；
- 支援社區的避難準備工作；以及
- 幫助社區災後恢復正常運行。

採取簡單的防災措施，可以在各個重要的方面幫助您、家人、所在社區和國家。

如何做好避難準備

為了讓您自己和家人做好應對災難的準備工作，您應該：1) 瞭解風險；2) 制定計劃；以及 3) 採取措施。



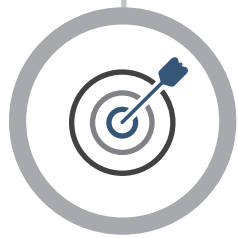
1.瞭解風險

理解您和家人可能面臨的風險。多數社區面臨多種類型的災害。瞭解您家裏特有的風險以及如果您離家時，應如何評估風險，至關重要。了解在不同危險發生之前、期間和之後如何以及何時採取措施。



2.制定計劃

制定溝通計劃，為疏散和避難做好準備。通過定製的計劃和用品來為家人獨特的需求做好準備。除此之外，使用社交網路來幫助朋友和家人做好準備並參加社區範圍的避難準備活動。此外，您應該收集急用品並保管好開始恢復工作時所需的資訊和重要文檔。



3.採取措施

將您的計劃付諸行動。無論您身在何處，以及災難何時發生，都要做好準備並能夠應對災害。購買所需保險並瞭解保險的承保範圍，至關重要。此外，您應該列出個人財產及其狀況清單，並考慮如何將損失降到最低，來保護您的財產。演習您的避難規劃，利用現有的警報和預警系統，並探索為社區提供服務的方法。



瞭解風險保護自己和他人的措施

個人和家庭面臨許多不同類型的災害。**瞭解您所面臨的風險**以及了解當前的最新狀況，至關重要。立即採取措施可能會讓您和家人有能力保護自己和財產。本節將討論您可以採取的許多簡單措施，以準備應對所有類型的災難，以及特定災害。

確定您的風險

有很多不同類型的災害和災害。您受每種類型影響的風險取決於事件發生的**可能性**和您對其的**脆弱性**。



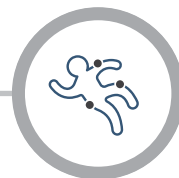
災害

危險的來源。



脆弱性

易受攻擊或損害。



風險

損失或受傷的可能性。

避難準備的關鍵第一步是瞭解您社區中普遍存在的災害類型。為此，請造訪您所在州和地方政府의 應急管理網站，以查找更多有關常見災難類型的信息，以及您所在地區是否存在避難計劃。如果有的話，您還應該註冊社區的警報和預警系統，該系統可以將即將發生的災難或災難發生之後的行動通知社區的成員。最後，與您的朋友和鄰居交談，以瞭解他們準備應對的緊急情況類型以及他們將要採取的準備措施。



您知道社區中
最有可能發生
哪些類型的災難？

針對所有災難的基本保護措施

在災難發生之前、期間和之後，您可以採取行之有效的措施或「**保護措施**」來保護您的家庭和財產。作為一個國家，我們越瞭解這些措施，我們就能保護和拯救越多的生命。

這些重要的措施將幫助您做好應對所有災難的準備：

- 具備快速**評估情況的技能**並採取有效措施來**保護自己**。
- 參與避難準備**訓練**和**志願者**計劃。
- 籌集現金 **應急基金** 和供應物資。
- **降低災害** 的潛在影響。
- 制定一份 **家庭避難計劃** 並實踐計劃。

切記在避難規劃中要有包容性，並考慮兒童、老人和殘障人士或有出入和功能需求者的需求。此外，請務必考慮到您和家人的交通需求，並意識到災難可能會影響正常的路線和交通方式。最後，您還應該確保為您的寵物和服務性動物進行規劃，而這些在避難規劃中經常被忽視。

許多災難發生時很少或沒有預警。您需要準備好適當的技能和知識，以便立即採取行動--通常在您得到當局的指示之前。事件結束之後，首先要評估情況，然後再決定是留下還是改變您的位置，至關重要。

1. 評估情況



當某些事情在沒有預警的情況下發生時，要花幾秒鐘時間想出您最有效的下一步措施，至關重要。這包括確定發生的事件類型以及是否存在直接危險，例如建築物損壞或電線掉落。其目的是要確保安全，遠離危險。

2. 決定是留下還是改變位置



下一步是決定留在當前位置是否安全。在某些情況下，您應該留在原處，而在其他情況下，最安全的選擇是改變位置。例如，如果您在龍捲風發生時正在室內，則必須留在室內。相反，在槍手行兇的情況下，可以嘗試跑到另外一個地方。

特定危害的關鍵防護措施

根據危險情況，應採取的保護措施有所不同。以下是為保護自己和家人免受特定災害而採取的一些關鍵措施。



槍手行兇

- 如果您發現可疑情況或某人有可疑行為，請向當地執法部門報告。
- **逃跑、躲藏或反抗。**您可能需要使用多個選項。
 - **逃跑。**遠離槍手是重中之重。如果可以安全做到，請警告附近的其他人並撥打 911。描述每個槍手的情況、他們的位置和所持武器。
 - **躲藏。**如果您不能安全逃離，請尋找藏身之處。離開槍手的視野，並保持安靜。將您的電子設備設置為靜音、鎖上或堵住門、關閉百葉窗，並關燈。不要成群躲在一起——沿牆壁散開或單獨躲藏。盡量和員警進行無聲溝通，例如通過發簡訊或在室外窗戶上張貼標誌。
 - **反抗。**作為保護自己的最後手段。堅決致力於您的行動並採取積極的行動來阻止槍手。
- 參加訓練課程以學習急救技能，包括如何止血和進行 CPR（心肺復甦術）。在 [Ready.gov](https://www.ready.gov) 瞭解如何幫助他人。
- 為您經常去的地方制訂應急計劃，並演練該計劃。
- 每次造訪建築物時，請確定在附近的兩個出口。
- 找出可藏身的地方。良好的藏身之處包括：無窗戶的房間、帶鎖的實心門後、書桌下或重型傢俱後面。
- 保持雙手可見並空著。
- 要知道執法人員的首要任務是結束事件。他們可能必須一路與傷者擦肩而過。
- 請遵循執法人員的指示，並按照其描述的方向疏散。



雪崩

- 雪崩使用熟悉該地區的嚮導。
- 參加訓練課程，以學習如何確定危險情況、要避免的地方以及正確使用安全和救援設備的

方法。

- 登記獲取有關當前雪崩危險、積雪和山區天氣情況的警報。
- 注意危險性增加的跡象，包括最近的雪崩和斜坡上的裂縫。
- 避免高風險區域，例如坡度大於 30 度的山坡或陡坡下坡區域。
- 戴好頭盔以減少頭部受傷，並戴上雪崩信標以幫助他人找到您。
- 攜帶可摺疊的雪崩探頭和小鏟子，以幫助營救他人。
- 如果雪崩淹沒了您的伴侶或他人，請撥打 911，然後開始搜索。
- 為他人治療窒息、體溫過低、外傷或休克。



網路襲擊

- 保持軟體和操作系統為最新。
- 使用強密碼和雙因素驗證。
- 注意可疑活動。這可能是要求您立即完成一項作業，提供太過誘人的資訊或要求提供個人資訊。
- 使用加密的（安全）互聯網通信。
- 擁有防病毒和防火牆的解決方案來阻止惡意軟體和其他威脅。
- 定期將檔案備份到加密檔案或加密檔案存放裝置中。
- 限制您在線共享的個人資訊。更改隱私設置並停用位置功能。
- 通過定期更改管理密碼和無線傳輸系統（Wi-Fi）的密碼來保護您的家庭網路。



地震

- **趴下、掩護並抓住固定物**
 - **四肢著地**，以最大程度地避免跌倒造成的傷害，並最大程度地減少移動以避免雜物碎片一歩行或奔跑會讓您容易受到移動、飛濺或掉落的物體的傷害。
 - **用手臂和其他物體掩護** 頭部和頸部。如果

附近有堅固的傢俱，而且您可以爬到那裡同時不需穿過雜物碎片，請在堅固的傢俱下掩護以保護身體，並用手臂和其他物體遮蓋住頭部和頸部。

- 在震動期間，請抓住固定物以保持掩護。

趴下



掩護



抓住固定物



- 固定家用和工作場所的物品和設備（書架、燈具、鏡子、電視、電腦、冰箱），以防止雜物碎片掉落。
- 在專業審查的基礎上加強家庭和工作場所的結構，以防止雜物碎片掉落和建築物倒落所造成的損壞。
- 不要跑到外面。如果在室內，請呆在那裡直到震動停止。如果躺在床上，請用枕頭蓋住頭部和頸部。
- 如果是在車輛中，請停在遠離建築物、樹木、天橋、地下通道或公用電線的空曠區域。如果在斜坡、懸崖或山區附近，請注意掉落的岩石和滑坡。
- 如果身處高層建築中，預計火警警報器和灑水系統會啟動。請勿使用電梯。
- 震動停止後，如果您在受損的建築物中，並且可以安全地通過雜物碎片，請離開並前往室外空地。在權威人士告訴您安全之前，請不要回去。
- 預計在地震序列中最大的震動後會有餘震。
- 如果被困，則發送簡訊或敲打水管或牆壁。遮住嘴巴以保護自己，同時不要大喊大叫，而是用口哨。
- 如果您處在容易發生海嘯的區域，請在震動停止後立即前往內陸或高地。



極熱

- 呆在室內有空調的地方。
- 瞭解減少熱影響的方法。使用遮陽窗簾遮擋陽光、穿淺色和寬鬆的衣服，並保持水分充足以減少熱影響。
- 如果在戶外，請尋找陰涼的地方。戴一頂寬邊帽以保護您的面部免於日曬。避免過度勞累和體力吃重的活動，特別是在一天中最熱的時段。
- 在熱天里，切勿將兒童、成人或動物單獨留在車內。

- 查看您的家人和鄰居的情況。
- 瞭解並注意與熱有關的疾病跡象。注意抽筋、虛脫和中暑。瞭解快速治療的各種方法及何時獲得醫療幫助。
- 體溫極高、皮膚發紅發燙、頭暈和神志不清以及脈搏快速強烈都是中暑癥狀，可能是醫療緊急情況。撥打 911 或立即將受害者送往醫院。不要給該人喝任何東西。將他的衣服脫下並轉移到涼爽的環境中，使其降溫。嘗試洗涼水澡，用海綿擦拭、用冰袋或用濕冷的床單包裹起來。如果有的話，使用風扇和空調。注意呼吸問題，直到醫護人員到達。



財務準備工作

- 保護重要的文件。使用緊急財務急救箱（EFFAK）作為指導來收集財務、家庭和醫療文檔，以協助保護重要資訊。從 [FEMA.gov](https://www.fema.gov) 下載一份 EFFAK 指南。
- 要未雨綢繆，先存錢。節省金錢和維持應急資金是明智做法，可以使您在災難後能夠幫助自己、親人和社區。每月或每次發薪水時留下一定數量數額，存到應急資金。可以使用此儲備金來支付租金、房屋和/或洪水保險，並在緊急情況下購買諸如食品、庇護所和飲水之類的救生物品。
- 建立手頭現金儲備。在災難期間，您可能遇到長時間停電、銀行機構關閉以及信用卡或自動取款機受限或無法使用的情況。為了做好準備，您應該將手頭現金存放在容易拿到但安全的位置。持有不同面值的鈔票，包括一元、五元和十元的鈔票，至最高面值二十元的鈔票，以消除在緊急情況下找零的麻煩。
- 瞭解您保險的承保範圍。為您的房屋、公寓或企業購買保險可以幫助您修復、重建或替換災難期間發生的損壞。定期檢查您的保單，並確保它們能涵蓋您的需求。您的承保範圍可能需要包括針對颶風多發地區的洪水、地震、水災、龍捲風或強風的其他保單。瞭解更多，請造訪 [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov)。
- 如需其他資源和資訊，請參閱隨附的《災害資訊表》或造訪 [Ready.gov/be-informed](https://www.ready.gov/be-informed)。要尋找有關財務準備的補充資訊，請造訪 [Ready.gov/financial-preparedness](https://www.ready.gov/financial-preparedness)。



洪水

- 當您遇到淹水的路面：**掉回頭，以免溺水**®。6 英寸的流水可能足以將您衝倒。僅僅 12 英寸的流水可能讓一輛小型車輛漂起。洪水深度很難確定，並且可能包含隱藏的危險雜物碎片。
- 找出您所在地區可能發生的洪水風險類型。根據洪水的具體位置和類型，規劃您的撤離、避難或轉移到附近較高的位置。
- 採取行動以確保您的房屋或企業建築物做好防洪準備。根據當地的洪泛區管理指南，對新建築的結構進行架高，這樣洪水就不太可能對其造成損害。架高重要的公用設施並對地下室進行防水處理。將傢俱、貴重物品和重要文件移到安全高處。
- 購買洪水保險。標準的保險保單不承保洪災。
- 如果被告知要撤離，請立即撤離。切勿開車繞過路障。當地的響應者使用路障將交通安全引出洪區。
- 如果您預計會發生淹水，請立即尋找高地。
- 如果被困在建築物中，請前往建築物的最高層。避開地下室和較低的樓層，但不要爬進封閉的閣樓，因為如果洪水漲高，您可能會被困在那裡。僅在必要時上屋頂。發出求救信號。
- 洪水過後，避免涉水，因為水中可能含有危險的雜物碎片並且被污染。
- 地下或掉落的電線也可以給水導電。
- 除非權威人士告訴您這樣做是安全的，否則切勿進入被水淹的建築物。
- 洪水過後進行清理時，請使用安全護目鏡、工作手套、安全帽和防水靴。請注意，屋裡可能有蛇和其他動物。
- 僅在室外且遠離窗戶的地方使用發電機或其他以汽油為動力的機械。
- 注意電擊危險。如果電器設備潮濕或您站在水中，請勿觸摸電器設備。如果可安全做到，請關閉電源以防觸電。



颶風

- 在颶風季節開始前，制定撤離和就地庇護計劃。

- 熟悉撤離區、撤離路線和庇護所的位置。
- 演習前往安全庇護所躲避大風，例如安全室或ICC 500 風暴庇護所。次好的保護措施是堅固建築物內最底層的小型室內無窗房間，且該房間不會受到淹水侵襲。
- 收集至少三天所需的物資。請記住每個人的特定需求，包括藥物。不要忘記寵物的需求。
- 將重要文件放在安全的地方或製作有密碼保護的數位副本。
- 為您的房子做好大風和可能的淹水準備。清理排水管和檐溝。在管道中安裝止回閥以防止倒灌。考慮安裝颶風百葉窗。修剪或移除您房產上受損的樹枝。檢查保險保單。
- 為您的房子做好大風和可能的淹水準備。檢查您的屋頂門窗，以確保它們正常工作。修剪或移除您房產上受損的樹枝。
- 如果被告知要撤離，請立即撤離。切勿開車繞過路障。
- 如被淹水困在建築物中，請移至建築物最高層。不要爬進封閉閣樓。您可能會被上漲洪水所困。
- 購買洪水保險。標準的保險保單不承保洪災。



山崩

- 定期獲得山崩風險區最新和現有施工的專業審查。
- 避免在有山崩危險的區域中建房，例如陡峭的斜坡或靠近懸崖的地產，或靠近排水道或溪流處。
- 種植地面覆蓋物並建造圍牆以引導泥漿繞開建築物。
- 登記獲取有關當前狀況資訊的緊急通知，或下載緊急手機應用程式，例如聯邦應急管理署 (FEMA) 的應用程式。
- 識別山崩的警告跡象，包括地面或地基上的新裂縫、浸濕的地面、土壤脫離地基、溪流水位變化、室內 (例如門) 或室外 (例如柵欄和桿子) 的傾斜物體以及異常的爆裂聲或隆隆聲。
- 當局指示您撤離，立即撤離該地區。山崩的跡象可能不明顯，但危險仍然存在。
- 遠離山崩或泥石流的路徑。一旦開始泥流或泥石流，您可能無法逃脫，因此請遠離泥石流外圍。
- 在山崩條件下，避開岩壁、陡峭山坡的底部、

溝壑、排水道或狹窄峽谷。

- 發生山崩後，請遠離滑坡區域，因為可能有更多的泥土、岩石或碎屑鬆動。
- 山崩、泥流或泥石流後要注意淹水的情況。有時會發生洪水，因為它們可能是由同一事件而引起的。



核爆炸

- 進入最近的建築物內以避免輻射。最佳位置是在地下，或在由磚或混凝土製成的大型建築物中。
- 遠離外牆和屋頂。這將有助於對爆炸的衝擊力、高溫 and 輻射提供防護。
- 除非當地當局另有指示，否則在室內呆 24 小時。
- 塵埃到達之後，如果您在室外，請脫去污染的衣服並擦去或清洗沒有采取保護措施的皮膚。
- 保護好自己，然後清洗塵埃到達后在外面的任何寵物。輕刷寵物毛髮，以清除掉任何灰塵顆粒，然後用肥皂和水清洗寵物。
- 請繼續關注可提供官方資訊的任何媒體，例如何時可安全出去以及您應該去哪裡。
- 您的家人應該就地呆在室內。稍後再團聚以避免暴露於危險的輻射下。將您的寵物留在室內。
- 在事件發生前，請確定您常去地方周衛的最佳庇護所位置，例如您的住家、工作場所或學校。
- 在家裡和辦公室中保留 24 小時應急用品包。
- 隨身攜帶一個電池供電或手搖式收音機。在核事件發生后，這些設備將繼續運行，而行動電話、簡訊、電視和互聯網服務則可能無法運行。
- 不要食用暴露在室外的食物或液體，這些食物或液體可能會被塵埃污染。



大流行病

- 瞭解病毒如何傳播。當出現新型疾病，即它在人類中從未出現，通常沒有疫苗可預防它的傳播。例如，2019 年冠狀病毒疾病 (COVID-19) 在人與人之間傳播。防止感染的最好方法是避免接觸該病毒。

- 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒，尤其是在您到公共場所以及擤鼻、咳嗽或打噴嚏之後。如果沒有肥皂和水，請使用至少為 60% 的酒精洗手液。
- 通過與他人保持六英尺的距離，避免與病患密切接觸。如有可能，請留在家中並與他人保持社交距離。
- 當外出到公共場合時，請佩戴口罩以遮住口鼻。
- 每天清潔和消毒經常觸摸的表面，包括桌子、門把手、電燈開關、檯面、扶手、書桌、電話、鍵盤、馬桶、水龍頭和水槽。



停電

- 現在清點需要依靠用電的物品。如果您有依賴於電力的醫療設備或輔助技術設備以維持生命，請制定備用計劃，包括搬遷計劃。
- 停電時規劃用電池和其他替代產品來滿足需求。
- 在家裡每個樓層的中央位置和臥室外面安裝電池供電的煙霧探測器和一氧化碳探測器。帶有備用電池的電子探測器也是可以接受的。
- 手機和任何電池供電的設備要保持充電狀態，並確保您有備用的充電方法，例如車載充電器。
- 保持汽車油箱加滿油。如果您用汽車給設備充電，請不要讓汽車在車庫、半封閉的空間或房屋附近運行，以免一氧化碳中毒。
- 停電期間，僅使用手電筒進行照明。避免使用蠟燭，因為它們可能會引起火災。
- 查看您的家庭停電用品。確保每個家庭成員至少有一個帶備用電池的手電筒，並準備好供應不易腐爛的食物和飲水。
- 關閉或切斷電器和其他設備的接電，以防止它們受到快速電湧的影響。盡可能使用電湧保護器。
- 避免一氧化碳中毒。發電機、野營爐灶或木炭燒烤架應始終在室外使用，並且距離窗戶至少 20 英尺。切勿使用燃氣爐灶或烤箱取暖。請遵循製造商的說明。
- 查看鄰居。成年人和幼兒特別易受極端溫度影響。
- 易腐爛的食物要保持冷藏以避免生病。在冰箱和冰櫃中放置溫度計以監測溫度。如有疑問，請扔掉！將所有暴露於 40 度或更高溫度

下兩個小時或更長時間，或有異味、變色或變質食物扔掉。

- 如果停電超過一天，請丟棄所有應冷藏的藥品，除非藥品標籤上另有說明。



雷暴、閃電和冰雹

- 雷聲響起時，請進入室內。當聽到雷聲或看到閃電時，請立即進入堅固的建築物或帶有金屬車頂的封閉車輛中。
- 請勿在小棚子、涼亭、防空洞、看臺或敞篷汽車中避難。如有必要，在有金屬車頂和側身的車輛中避難。請勿觸摸任何的金屬。
- 如果正在划船或游泳，請立即上岸並找到一個堅固、接地的庇護所或車輛。
- 當預計有雷暴時，請計劃處於堅固的庇護所附近。找到附近的安全地點，一聽到雷聲就立即前往。
- 砍倒或修剪可能會掉落在您房屋上的樹木。
- 固定可能會被吹走或造成損壞的室外物件。
- 在暴風雨來臨之前為手機充電。
- 暴風雨來臨時，請拔下所有充電器的插頭。
- 雷暴期間，避免開自來水或使用座機電話。電荷可以通過水管和電話線傳播。
- 在雷暴期間，請注意官方警報。注意掉落的電線和倒下的樹木。
- 考慮購買電涌保護器、避雷針或避雷系統，以保護您的房子、家用電器和電子設備。



龍捲風

- 如果是龍捲風監測，請靠近安全房間、庇護所或堅固的建築物。
- 瞭解龍捲風的跡象，包括旋轉的漏鬥狀雲團、接近的碎片雲或大聲的隆隆聲——好像貨運火車一樣。
- 一旦龍捲風形成，要知道在您的社區該去哪裡。考慮在家裡或企業里建造或安裝自己的安全室。每個符合 FEMA 準則的安全室都將有標明入口位置的標牌。
- 最好的龍捲風避難所是按照 FEMA P-361 標準建造的安全室或按照 ICC 500 標準建造的風暴庇護所。如果無法到達風暴庇護所或安全室，則次好保護措施是：確定最佳可用避難區 (BARA)；或位於堅固建築物最低

層沒有水災風險的室內無窗小房間。有關更多資訊，請造訪 [FEMA.gov](https://www.fema.gov) 以獲取有關社區和住宅安全室的指導。

- 在龍捲風監測期間，請尋找庇護所。美國國家氣象局對特定災害的「監測」和「預警」定義有所不同，如在 [Weather.gov](https://www.weather.gov) 所述。通常，警戒表示可能會出現狀況，而預警則表示事件預計發生、即將發生或已經發生。認真遵守監測和預警，以瞭解接下來要採取的措施。
- 當受到龍捲風威脅時，請勿留在活動房屋或模組化結構內。它們不安全。
- 清理期間要穿厚底鞋、長褲和戴工作手套。
- 龍捲風過後，應採取安全措施以避免因雜物碎片、水污染、一氧化碳中毒和觸電而受傷。



海嘯

- 如果您住在靠近沿海地區或造訪沿海地區，請瞭解海嘯的風險。一些受到海嘯影響過大的社區，有標明疏散區域和路綫的地圖。
- 註冊本地海嘯警報，並遵照所提供的指導進行操作。
- 瞭解可能的海嘯跡象，例如地震、海洋發出的巨響，或異常的海洋行為，例如突然水位上升或出現水牆或突然倒流露出海底的現象。
- 瞭解並演習社區撤離計劃，並規劃出從家到公司的路線。選擇海拔 100 英尺或更高或內陸至少一英里的庇護所。
- 如果發生官方或自然海嘯預警時，請前往盡可能高或更遠的內陸地方。
- 一旦您處於安全的高處，請繼續關注警報和預警。
- 海嘯過後，只有在當局告訴您這樣做安全時，才可以返回家園或進入遭受淹水破壞的建築物。



火山

- 瞭解社區預警系統及撤離和避難所計劃。美國地質調查局 (USGS) 的火山通知服務 (VNS) 也會發通知。
- 請遵循撤離命令。如果當局下達了撤離命令，請立即從火山區撤離，以避免飛揚的碎屑、熱

氣、橫向爆炸和熔岩流。

- 避開火山的下風地區和下游河谷。風和重力將攜帶瓦礫和灰燼。
- 如果有足夠的物資，就在原地暫時躲避火山灰。蓋上通風孔，並密封門窗。
- 避免在大量火山灰掉落時開車。火山灰可能會堵塞發動機並使車輛熄火。活動零件（包括軸承、剎車器和變速箱）可能會因磨損而損壞。
- 如果在室外，請保護自己免受落灰的傷害，這些灰燼可能會刺激皮膚並傷害呼吸道、眼睛和開放性傷口。戴上護目鏡和眼鏡（而不是隱形眼鏡）並穿戴長袖襯衫和褲子，以減少暴露於灰燼。
- 在您的應急包中準備幾個 N95 口罩，以避免在事件發生期間和之後吸入危險的微粒。試戴每個口罩以確保密封於臉部。有關 N95 口罩的更多資訊，請造訪 [CDC.gov](https://www.cdc.gov)。

野火

- 在您的房子和房產周圍建立防禦區。
- 從您的房產 30 英尺範圍內清除天然氣、石油、丙烷和其他燃料，以及可能著火的物品，例如垃圾和院子廢棄物。
- 減少您房產周圍 30 英尺至 100 英尺範圍內的植被。修剪樹木、移除雜散的樹枝，並清理車道。與鄰居一起清除灌木叢和小樹。
- 移除社區附近與任何建築物相距 200 英尺之內連成片的樹木和灌木。
- 裝修或建造新房屋時，請使用耐火的建築材料。施工之前，請務必檢查並遵守當地的建築規範和法規。
- 尋找一個帶有軟管的室外水源，該水源可以到達您房產的任何地方。
- 隨時瞭解可能引起野火的天氣情況和其他緊急情況。
- 發出通知後立即撤離，以免撤離路線被野火阻斷。
- 在您的應急包中準備幾個 N95 口罩，以避免在事件發生期間和之後吸入危險的微粒。試戴每個口罩以確保密封於臉部。有關 N95 口罩的更多資訊，請造訪 [CDC.gov](https://www.cdc.gov)。
- 聽取有關當局的意見，以瞭解是否可以安全返回家園以及是否可以安全飲水。
- 避開熱灰燼、燒焦的樹木、陰燃殘渣和活餘燼。地面上可能有熱袋，可能會灼傷您或引起

其他火災。考慮寵物和牲畜在地面上行走的危險。



冬季風暴

- 使用絕緣材料、填縫和擋風雨條為房屋做好防寒準備。
- 在應急物資包中納入保暖衣物和毯子。
- 為您的汽車準備應急物資包。包括跨接電纜、沙子、手電筒、瓶裝水和不易腐爛的零食。油箱保持加滿。
- 在家裡每個樓層的中央位置和臥室外面安裝電池供電的煙霧探測器和一氧化碳探測器。帶有備用電池的電子探測器也是可以接受的。
- 限制您在室外的時間。如果您需要到室外，請穿多層保暖的衣物。注意是否有凍傷和體溫過低的跡象。
- 避免開車。如果被困，請留在車內。
- 避免一氧化碳中毒。僅在室外且遠離窗戶的地方使用發電機和烤架。切勿使用燃氣爐灶或烤箱取暖。
- 如果家中停電或斷熱超過幾個小時，或者如果沒有足夠的物資以在家裡過夜保暖，則請到家人或朋友處避難。
- 如果沒有其他安全的庇護所，請使用指定的公共庇護所。
- 查看鄰居的情況。老年人和幼兒在極寒的天氣更易面臨風險。



制定計劃

當正常的通信方法失效或無法使用時，應急計劃可以幫助您聯絡到親人。最重要的是，它可以幫助您在災難中保持安全並讓您安心。考慮制定疏散、通信計劃，並保護重要文檔和您的財產。

制訂家庭應急通信計劃

通過制定家庭應急通信計劃，知道如何在災難發生之前、期間或之後與家人聯繫和會面。第一步是收集家人的所有聯繫資訊，並將其添加到通信計劃中。還包括其他重要人員或組織的聯繫資訊，例如醫療機構、醫生、學校或服務提供者。您還應該設置一個州外聯絡人，如果本地通訊無法使用，您家裏的每個成員可以通過該人分享最新情況。確保該人至少有兩種聯繫方式。

您也可以使用社交媒體作為與家人通信的重要方法。鼓勵您的整個家庭注冊社交媒體應用程式，例如臉書安全檢查或美國紅十字會安全與健康。

確保每個人都瞭解家庭應急通信計劃，並始終都隨身攜帶電子或錢包卡副本。您還應該將副本張貼在家裡的中央位置，例如冰箱或家庭佈告欄上。您可以在 [Ready.gov](https://www.ready.gov) 找到預製的范本來製作錢包卡和大字體的計劃。計劃一旦制定，您的家庭就必須演練該計劃，就像進行消防演練一樣。定期召開家庭會議以討論您的通信計劃和發生災難之後的會面地點。

瞭解當地的計劃和資源

知道已有哪些計劃可以幫助您瞭解需要規劃些什麼以及可用資源。向當地官員詢問您社區的應急準備計劃，並瞭解接受教育和訓練的機會。

家長和監護人應確保學校和日托中心有應急計劃。詢問在危機期間學校將如何與家長和監護人進行溝通，以及校方是否有足夠的食物、水和其他基本用品。此外，還要查明學校是否準備就地庇護，是否已指定撤離地點以及是否有計劃讓家庭團聚。知道您的親人出門在外時是安全的，將使您在緊急情況下安心。

制訂撤離和避難計劃

當災難來襲時，您必須為自己和家人找到保護。決定是否要撤離或就地避難取決於許多因素，包括您面臨的危害以及您的庇護所是否能確保您的安全。

撤離：當地官員宣佈何時將實行強制撤離。當地官員也可能建議但不要求一定撤離。

避難：在強風、龍捲風和許多其他事件中，最好的保護措施是在室內房間中尋找庇護，避開門窗和洪水。下一節——**採取行動：保護自己、家人並管理風險**——將介紹您可以採取的其他措施，以幫助加強您的房子免受可能的危害的影響，從而確保您和家人的安全。

儘管此節提供了撤離和避難的指導，**但您應始終遵循當地政府當局和急救人員的命令和建議。**



如果聽到龍捲風警報響起，您知道要去哪裡嗎？如果停電了怎麼辦？如果需要撤離家中，您會帶上什麼？

當您和家人撤離時，請遵循以下指導方針：

- 在幾個不同的方向上選擇安全的見面場所，這樣您在緊急情況下總會有地方去。一個應該在您家的附近，另一個應該在更遠的地方，例如在附近的城鎮。

- 確保家庭中的每個人都知道在不同類型的災難中應該去哪裡。考慮每個人經常去的地方。
- 確保家庭成員可以到達這些地點，並制定計劃，說明在緊急的情況下，他們將如何到達那裡。
- 如果您有車輛，在有可能要撤離的情況下，請確保油箱加滿油，並切記切勿讓油箱降到一半以下。請計劃每個家庭只乘一輛車，以減少交通並幫助其他人安全撤離。
- 熟悉替代路線和後備運輸方式以離開所在地區。
- 儘早離開，以免被惡劣的天氣所困。請遵循建議的撤離路線，不要採取捷徑，因為它們可能會被阻塞。
- 警惕道路危險，例如被沖毀的道路或橋樑以及掉落的電線。請勿開車進入淹水的地區。
- 如果您沒有車，請規劃好撤離時的交通工具。與家人、朋友或當地政府制定計劃。
- 在撤離期間，請隨身攜帶應急物資包。
- 請注意收聽收音機或查看智慧型手機/平板電腦，並遵循當地的撤離指示。
- 帶上您的寵物，但請注意，公共庇護所只允許攜帶服務性動物。在災難來襲前，研究好便利寵物的庇護所或寄養寵物的地方。

在撤離之前，如果您有足夠的時間：

- 致電、發簡訊或通過電子郵件聯係家庭應急通信計劃中的外州聯繫人，以告知他們您的去向。
- 關閉和鎖好門窗，以確保您的房屋安全。
- 拔下收音機、電視和小型電器之類的電氣設備的插頭。除非有淹水的風險，否則請保持冰櫃和冰箱的電源插頭接通。
- 如果房屋受到損壞，並被告知必須這樣做，那麼在離開之前，請關閉水、瓦斯和電源。在災難發生前，向專業水管工或電工、您當地的公用事業供應商或在 [Ready.gov](https://www.ready.gov) 上瞭解如何進行這些操作。
- 留下便條，告訴別人您何時離開以及要去哪裡。
- 穿上結實耐用的鞋子和具有保護性的衣服，例如長褲、長袖襯衫和帽子。
- 查看一下可能需要搭便車的鄰居。

收集應急物資

收集應急物資，因為應急物資包是災難準備工作的必要部分。您應該將應急物資存儲在不同的地方，例如家裡、辦公室和車上。您的基本的應急物資包應包括以下物品：

- **水。**在您的用品包中為每人每天準備一加侖飲水。根據您居住的地方，您手頭應準備 3 天、7 天甚至 14 天的飲水。
- **食物。**盡可能多的準備不易腐爛的食物，如罐頭和乾貨，以備家庭在重大災難中生存之需。
- **現金。**手頭上留有足夠現金來購買食物、燃料和在旅館住幾晚上，以防萬一需要撤離。
- 電池供電或手搖式收音機，以及美國國家海洋和大氣管理局（NOAA）的所有天氣危害收音機，帶有聲音提示——兩者都需要額外的電池。
- 手電筒和備用電池。
- 急救箱。
- 哨子。
- N95 口罩。在急救包中保留幾個並試戴每個口罩以確保其貼合面部。它們輕且小，但可以使您免受煙霧和化學物質的傷害。
- 用扳手或鉗子來關閉水電瓦斯。
- 開罐器等食物準備工具。
- 本地地圖。

- 重要的家庭文件。
- 現金和零錢。
- 應急參考材料（如急救書或來自 [Ready.gov](https://www.ready.gov) 的資訊）。
- 每個人的睡袋或保暖毯；如果您居住在寒冷的氣候中，則可能需要額外被褥。
- 完整更換衣物，包括長袖襯衫、長褲和結實的鞋子。
- 水淨化系統。
- 滅火器。
- 女性個人衛生用品。
- 露營用烹飪工具、紙杯、塑膠盤和餐具及紙巾。
- 紙和鉛筆。
- 兒童和成人的書籍、遊戲、拼圖或其他活動。
- 清潔用品、肥皂和酒精含量至少為 60% 的洗手液。

此清單**僅作為指導**。考慮其他的因素，例如年齡、飲食、健康、移動能力和當地氣候。有關其他資源，請造訪 [Ready.gov](https://www.ready.gov)。

由於您不知道發生緊急情況時您會在哪裡，因此請在家裡、工作場所和車輛上準備好物資用品。以防您需要呆在原處，則為車輛和工作場所準備單獨小套的應急用品，至少可以維持 24 小時。在所有用品包中包括所有基本藥物。

在緊急事件發生之後，您可能
需要獨自生存
數天。



做好準備意味著您自己的食物、水和其他物資可持續使用至少 72 小時。建議用於避難物資用品包的大多數物品價格便宜且容易找到，其中任何一項都可以救命。

您可能需要添加到應急物資包中的其他物品：

- 處方藥和眼鏡。
- 嬰兒配方奶粉和尿布。
- 寵物食品和為您的寵物準備額外的水。



家中：將該包放在指定的地方，並準備好以防萬一必須快速離開家。確保所有家庭成員都知道該包的存放位置。



辦公室：準備在工作場所避難至少 24 小時。您在工作場所的包應包括食物、水、舒適的步行鞋以及其他必需品，如藥品。



車上：萬一您被困住，請在車內保留一套應急物資包。

整理好您的應急物資包后，每六個月檢查一次需求。定期更新用品包，尤其是在家庭需求發生變化時，以確保在災難來襲時可以立即使用並且安全。

采用以下操作來維護用品包：

- 將罐頭食品保存在乾燥涼爽的地方。
- 將盒裝食品存放在密閉的塑膠或金屬容器中，以防蟲害並延長保質期。確保在所有容器上寫明存放日期。
- 丟掉任何已過期或膨脹、凹陷或腐蝕的罐頭食品。
- 在食物變質之前使用它，並用新鮮食物取代。
- 將新的物品放在存儲區的後面，同時將較舊的物品放在前面。
- 將物品放在密封的塑膠袋中，然後將整個防災物資用品包放在一個或兩個易於攜帶的容器中，例如未曾使用的垃圾桶、露營背包或行李袋。

將商業瓶裝水，而不是自來水，與您的用品包存放在一起。有關清潔飲用水以及在沒有清潔水可用的情況下如何進行水消毒的更多資訊，請造訪 [Ready.gov](https://www.ready.gov)。

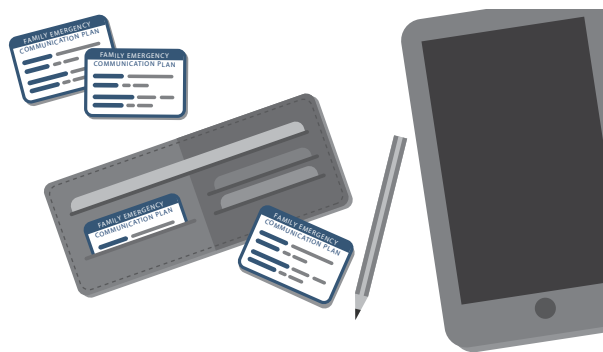
準備好您的重要文件

找到並收集您的貴重物品和資訊，有助於您在災難後迅速有效地進行恢復工作，至關重要。收集這些文件，並列出您家裡的財產和貴重物品清單。這是關鍵步驟，因為您可能需要此財產清單來作為保險記錄。

您應注意的項目概述如下：

- 家庭身份證明文檔，例如房地產的房契或租賃協定。
- 財務和法律文件，例如銀行對帳單和工資單。
- 醫療資訊和保險證明，包括醫療記錄和醫生的聯繫資訊。
- 緊急或熱線聯繫資訊。

有關更詳細的清單和提示，以幫助您進行財務準備，請參閱 [應急財務急救箱](#)。



一旦您收集好了財務、法律和聯繫人資訊，對其進行保護，至關重要。將這些文件的紙質副本存放在家裡防火、防水的盒子或者保險櫃、銀行保險箱裡，或者交給您信得過的人。將這些文件的電子副本以密碼保護、加密的格式保存在可移動快閃記憶體或外部硬碟，放在防火、防水的盒子或者保險櫃里，或者使用安全的雲服務。



採取措施：保護自己、您的財產，並管理風險

現在可採取許多簡單措施來為您自己和您的財產做好避難準備。例如，您應定期與您的家人演習您的避難規劃，並審讀和瞭解您的保險承保範圍。本節將介紹您和您家人可以采取的其他避難措施。

保持知情：警報和預警

有許多警報和預警系統可讓您和家人在工作、家中、學校或外出時瞭解最新的情況。瞭解在您常去的地方有哪些系統可用，並登記註冊。一旦登記後，所在地區的官員就可以向您發送有關當地緊急情況的簡訊或電子信件。有些可能有行動應用程式，以確保災難發生時您可以接收資訊。工作場所、學校以及社區或基於信仰的團體可能有他們自己類似的加入通知系統。

您還可以使用具有本地警報功能的移動應用程式，以隨時瞭解您所在地區的危險。例如，**FEMA app** 提供有關本地威脅資訊的通知。重複檢查您的行動裝置是否可以收到無線緊急警報（WEA）。作為家庭通信系統的一部分，製作所有可用得到的警報系統清單，並確保家庭中的每個人都將會收到警報。

對於所有的通知系統，請確保您可以找到並瞭解所發送的消息。輔助通信設備可以幫助殘障人士以及有出入和功能需求的其他人士獲得預報、預警和緊急消息。

瞭解保險選項 並記錄財產

瞭解您的保險需求是為您自己和家人做好災難準備的重要步驟。獲得正確的保險類型和金額可能意味著從災難中快速恢復與多年財務挑戰之間的區別。現在立即採取以下措施，找到並確保適當的保險保單，以保護您家庭的財務健康。

不同種類的保險可供使用來承保災難造成的多種可能的損害。房主和房客的保險保單通常為您提供以下的承保範圍：

- **住宅**——承保您的房屋。
- **其他結構**——承保如車庫、木製平臺和圍欄等結構。
- **個人財產**——承保傢俱、服裝和電器等物品。
- **使用損失**——如果您因承保的損失而需要暫時搬家的賠償。
- **個人責任**——承保您房產上發生的事故。
- **醫療保護**——支付在您的財產上受傷的人員。
- **損壞他人的財產**——承保如果您不小心弄壞或損壞了別人的財產。

當您簽訂租約時，許多房東和房產管理公司都希望看到房客的保險證明。如果您擁有一家企業，您將需要購買營業（或商業）保險，以保護企業財產和雇員。

人造房屋、公寓和農場都有特殊的保險保單。您的銀行或房屋抵押貸款機構也可能有最低保險要求，作為您貸款的條件。始終確保您有足夠的承保來重建或替換因災難而損失的財產。

承保了什麼？瞭解保單。

保險業將火災或盜竊等損失的起因稱之為「危險」。保險只適用於您的保單承保造成損失的危險。確保檢查您的保單，以瞭解它承保了哪些危險以及在什麼情況下。房主保險的保單可能為房子和個人財產承保不同的危險。根據危險不同，保單可能也有不同的免賠額。

常常查看您的個人保單以瞭解具體細節。例如，基本財產保險保單可能無法承保洪水、風、地震、恐怖主義或污染造成的損失。您可以通過國

家洪水保險計劃購買洪水保險。此外，您可以通過造訪 [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov) 來單獨購買地震、恐怖主義和污染承保，也可以作為現有保單的附加條款。

您知道嗎？



大多標準保險保單並不承保洪水損失。只有洪水保險才能保護您免受洪水造成的情感和經濟毀壞影響。要瞭解有關洪水保險的更多資訊，請造訪 [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov)。

需要洪水保險嗎？瞭解洪水風險。

洪水是美國最常見且代價最高的災難。如果您的房產有遭受洪水或泥石流（包括颶風或地震造成的洪水）的危險，請與您的保險經紀人聯繫。您可以通過國家洪水保險計劃購買洪水保險。其他的洪水影響，例如發黴或黴菌損壞，也可以用基本財產保險予以承保，但應支付的賠償額可能有限。

洪水是美國最常見的自然災害

洪水影響到每個地區和州，並且可能發生在任何地方。幾乎有 25% 的洪水索賠來自不在高風險洪水區的房產。僅一英寸的水所造成的損失可能超過 \$2.5 萬美元。欲瞭解更多資訊，請造訪 [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov)。

如果您住在高洪水風險的地區，由聯邦政府支援的房屋貸款機構將要求您購買洪水保險。即使您不在高風險地區，如果萬一發生洪水，購買保險也是一個好主意。在所有洪水保險索賠中，將近 25% 來自高洪水風險區域之外。

洪水保險的費用僅佔即使是輕微洪水造成損失的一小部分。從購買洪水保障到保險開始生效日之間，通常需要 30 天的等待期，因此請勿延遲購買保險。幫助您購買汽車、房屋或人壽保險的保險經紀人可以幫助購買洪水保險。如果您找不到能提供滿足需要保單的保險公司，請與州保險部門聯繫。

記錄財產

保留您貴重物品的詳細記錄，以幫助您更快地進行恢復工作和提出索賠。請記住，您也許可以為損失獲得稅收抵免或減免，但是文件記錄很重要。

對於您家裡的財物清單，請拍照或錄像以記錄您的財產並寫下描述，包括年份、品牌和型號。還要拍攝住房內外的照片或視訊，包括壁櫥和櫥櫃內部空間。另外，請考慮對高價值物件進行估價。然後，將您的財物清單保存在便攜式的電腦硬碟，如 CD 或快閃記憶體上，在線遠端存儲，如雲存儲系統中，在電子檔中或記錄在紙上。

將您的財物清單放在遠離家裡的地方，在發生災難之後可以拿得到。有關更多資訊和保險資源連結，請造訪 [FEMA.gov](https://www.fema.gov)。

保護財產

有些措施您現在就可以採取，以**緩解**（即減輕嚴重程度）可能的災難對您的房屋或財產可能造成的影響。緩解影響的例子包括：在您的家外修剪樹木、安裝有效的百葉窗、固定預製房屋或造一個龍捲風安全室來保護家人。

加強您房子的緩解技術通常對不止一種類型的災難有益。儘管專業人員必須完成大多數結構性的緩解措施，但也有許多「自己動手」的緩解措施。欲知詳情，請造訪 [Ready.gov](https://www.ready.gov) 和 [FEMA.gov](https://www.fema.gov)。

如果您要建造新房屋或建築物，請使用緩解技術來幫助避免將來遭受損壞。首先，找出所處地點是否會遭受洪水或風暴潮的襲擊、暴露於地震可能造成的嚴重地面震動、建于陡峭的斜坡上或靠近危險設施。一旦選定合適的地點後，建築應符合和/或超過相關的建築規範。其中包括對防火和生命安全的要求，以及其他措施，例如加強結構以抵禦強風。

居住在現有房屋中的人們也可以採取措施以緩解災難的影響。例子包括諸如升級門窗和車庫門等措施以達到強風或風吹碎屑衝擊的標準。此外，您可以在專業人員的幫助下將龍捲風安全室等防護措施改建到現有的房屋中。不要忘記讓您的保險經紀人知道您採取的任何緩解措施——它們可能讓您有資格獲得更多的折扣或節省。更多的風險緩解資源，請流覽 [Ready.gov](https://www.ready.gov)。

建造一個準備好的房子



演習避難計劃

安排時間以進行練習、更新和調整計劃。定期執行以下活動：

- 測試您的撤離和避難計劃。
- 測試您的通信計劃。
- 換新應急物資用品（至少每六個月一次）。
- 舉行一場應急演習。
- 確保重要文件的安全和更新。
- 檢查您的財產清單（隨您的所有物變化而予以更新）。
- 進行保險檢查。

以下是為實施避難計劃而建議的一年時程表：

第 1 個月：登記參加心肺復甦術（CPR）和急救訓練，以及所在地區或在線提供的其他針對特定危害的訓練。

第 2 個月：為家庭制定並記錄一份定製計劃。如果同時發生多種危害，例如大流行和颶風或地震和海嘯，請考慮對您的計劃的影響。

第 3 個月：建立財務儲蓄，並將少量現金存放在家裡安全的地方。

第 4 個月：測試您的撤離和避難計劃。參加一場防備演練。

第 5 個月：測試家庭應急通訊計劃。

第 6 個月：保護重要文件。

第 7 個月：與鄰居和社區領袖們一起進行規劃。

第 8 個月：尋找讓您的房子更加安全的方法。

第 9 個月：確保家庭中的每個人都知道在不同類型的災難中應該去哪裡。

第 10 個月：組裝或更新物資。

第 11 個月：參與您的社區。

第 12 個月：財產記錄和投保。購買洪水保險或其他有關保險。

參與您的社區

您可以在災難發生之前、期間和之後為社區提供支援。聯繫您當地的應急事務經理以瞭解附近的機會。非營利組織、基於信仰的組織、學校和公民團體都是您開始搜尋的好地方。



志願

有很多方法可以自願花時間幫助社區，包括為老年人提供食物或組織自己的社區計劃。考慮您可以提供的任何特殊技能。



培訓

接受 CPR 和基本急救方面的培訓，以及其他針對特定危害的培訓，例如活躍槍手的安全問題。



捐贈

向公認的救災組織捐贈現金是最有效的做貢獻方式。即使是很小的捐款也會產生很大的影響。

以下是一些幫助您開始支援社區災難復原的選項：

- **社區應急響應小組 (CERT) 計劃** ([Ready.gov/CERT](https://www.ready.gov/CERT))。CERT 計劃教您基本的災難應對技能，例如消防安全和緊急醫療作業。
- **參與社區應急準備計劃** ([FEMA.gov](https://www.fema.gov))。許多社區都有地方應急準備委員會，為突發事件提供災難準備資源和計劃。要瞭解更多資訊，請聯繫您當地的應急情況管理人。
- **醫療後備團** ([mrc.hhs.gov](https://www.mrc.hhs.gov))。醫療後備團致力於改善當地社區的健康、安全和快速恢復能力。
- **鄰里守望相助** ([nnw.org](https://www.nnw.org)) 和 **員警服務志願者** (theiacp.org/VIPS)。兩個計劃都授權公眾通過自願預防犯罪來保護社區。

- **消防團** ([firecorps.org](https://www.firecorps.org))。消防團可讓社區成員就非緊急情況，向當地消防部門自願提供時間和技能。
- **美國紅十字會** ([redcross.org](https://www.redcross.org))。美國紅十字會的當地分會可以幫助您進行 CPR 和急救培訓，並可以自願幫助群眾護理和庇護所作業。
- **積極參與災難的志願組織 (VOAD)** ([nvoad.org](https://www.nvoad.org))。VOAD 是一個團體組織，這些團體將與災難相關的工作列為優先事項，並自願在災後幫助社區。
- **美國送餐服務** ([mealsonwheelsamerica.org](https://www.mealsonwheelsamerica.org))。通過社區營養計劃，「美國送餐服務」向老年人提供膳食和重要的災難準備資訊。
- **民用航空巡邏隊** ([gocivilairpatrol.com](https://www.gocivilairpatrol.com))。民用航空巡邏隊尋找失蹤人員；在災難發生時給予安慰；並促進科技、工程和數學 (STEM) 等學科方面的教育。
- **美國無線電中繼聯盟** ([arrl.org](https://www.arrl.org))。美國無線電中繼聯盟對有興趣學習如何使用業餘無線電的人們提供培訓。
- **在幫助抵達前，您本人就可提供幫助** (community.fema.gov/until-help-arrives)。直到幫助抵達是一個計劃，該計劃教授簡單的救生技能，直到應急服務前來幫助為止。
- **青年災難準備** ([Ready.gov/kids](https://www.ready.gov/kids))。FEMA 青年災難準備計劃為年輕人提供參與社區災難準備步驟。
- **加入或發起災難準備項目** ([nationalservice.gov/serve](https://www.nationalservice.gov/serve))。瞭解如何在社區中找到需求，建立一個團隊幫助並完成您的項目。
- **教別人要做好準備** ([Ready.gov](https://www.ready.gov))。一旦做好自己和家人的準備，就成為災難準備工作的領導者。
- **進行財務捐款** ([FEMA.gov/volunteer-donate-responsibly](https://www.fema.gov/volunteer-donate-responsibly))。通過捐贈現金或物資來支援重大災難，此舉可能會在災難發生時幫助滿足您社區的需求。



從災難中恢復

從災難中恢復過來可能是個緩慢的過程。返回家園、清理和修復損壞可能充滿挑戰且壓力沉重。人身安全和身心健康是首要的問題，財產和金錢的損失也很重要。您應該儘快提出保險索賠，了解預期，以減少不確定性。如果可以得到幫助，知道如何找到幫助可以使過程進行得更快，壓力更少。

健康和 safety 準則

災難發生後，請務必遵循安全準則，並注意您的健康。在災難清理過程中，請小心過勞虛脫。不要企圖一次做太多的事情：制定優先順序，調整自己的節奏並休息一下。多喝乾淨的水，並吃得好。在雜物碎片中工作時，請穿戴結實的工作靴和手套，並經常用肥皂和清水徹底洗手。

注意由災難造成的新安全問題。小心被沖毀的道路、受污染的建築物、受污染的水、洩漏的瓦斯、破碎的玻璃、損壞的電線和溜滑的表面。讓地方當局瞭解健康和 safety 問題，包括化學品洩漏、電線掉落、道路被沖毀、悶燒的絕緣材料和死亡的動物等。

返回家園



災難後返回家園時，要小心並提前進行規劃。為安全起見，請等到地方當局表示可以返回為止。

回家後，首先應該與保險公司聯繫。拍攝損壞的圖片和錄影，並對維修和清潔的花費做準確的記錄。有關返回家園的更多資訊，請造訪 [Ready.gov/returning-home](https://www.ready.gov/returning-home)。

在進入您家之前

用手電筒檢查房屋。如果沒看到太大的損壞，請小心地在外面走一圈，檢查是否有電線鬆動或掉落、瓦斯漏氣和/或結構損壞。

如果房屋已損壞，請由合格的檢查員檢查以確保可以安全進入和居住。您不僅會瞭解建築物是否安全，而且還會瞭解需要進行哪些維修。如果聞到瓦斯味，注意到建築物周圍的淹水，或者您的房子遭受火災損壞而合格的官員尚未進行檢查，則切勿進入。如果您對安全有任何懷疑，請立即離開該區域，並請合格的建築檢查員或結構工程師進行檢查。

房屋內部

災難發生後進入家中時要小心，並牢記以下幾點：

天然氣

如果聞到瓦斯味或聽到嘶嘶聲或吹氣的聲音，請打開窗戶並立即離開。只有專業人士才應該打開您家的天然氣供應。在確定沒有洩漏的瓦斯或其他易燃物質之前，請勿吸煙或使用油、煤氣燈、蠟燭或火炬進行照明。

火花、折斷或磨損的電線

如果您全身濕漉漉、站在浸水中的或不確定是否安全，請勿檢查電氣系統。如果可能，請關閉主保險絲盒或斷路器的電源。在確定可以安全使用之前，請勿打開燈。您可能需要讓電工檢查線路。

屋頂、地基和煙囪裂縫

請勿進入顯示有任何結構損壞跡象的建築物，例如牆壁上的裂縫、窗戶和門不平或地基移動。

家用電器

如果家用電器潮濕，請關閉主保險絲盒或斷路器的電源。接下來，拔下電器插頭並使其乾燥。再次使用之前，請專業人員檢查家用電器設備。重新打開電源之前，請電工檢查電氣系統。

水和污水處理系統

向當地的水務部門確認您的水可以安全飲用。

您所在的地區可能有生效的燒水通知。

食品及其他供應品

如果停電時間沒有超過四個小時，且冰箱門保持關閉著，則冰箱中的食物應該安全。扔掉處於華氏 40 度以上超過兩小時的易腐食物（例如肉、家禽、魚、蛋和剩菜）。丟棄所有可能已被污染或與淹水或火接觸過的食物和其他供應品。

地下室

如果地下室已被淹，請慢慢地將其泵出（每天約三分之一的水），以免造成損壞。在周圍地面仍然處於飽和的情況下，如果您將地下室的水抽光，牆壁可能會塌陷，地板可能會彎曲變形。

櫥櫃

打開櫥櫃時要小心；物體可能會掉落。

蟲害或寄生蟲

注意可能的害蟲問題，例如可能隨著暴風雨而來的小老鼠、大老鼠、昆蟲或蛇。請記住，災難和威脅生命的情況將增加野生動物的不可預測的本性。請與您當地的動物控制辦公室、野生動物資源辦公室、應急管理辦公室或衛生部門聯繫以得到更多的幫助。

可以在 [Ready.gov/returning-home](https://www.ready.gov/returning-home)
上找到更多野生動物管理的準則。



提出保險索賠

如果承保的危險損害了您的房屋，您應迅速採取行動，使索賠程序順利進行。以下是在事件發生後提出房主索賠的步驟。

第 1 步

與保險公司聯繫以開始索賠的流程

遭受洪水之後，請聯繫您的經紀人或保險公司提出索賠。確保您手頭上有必要的資訊，包括保單號以及隨時可以聯絡到您的電話和/或電子信箱位址。理算人應在您提出索賠後的幾天內與您聯繫。如果您沒有收到理算人的消息，您可以再次聯繫保險經紀人或公司。

第 2 步

記錄損害並保護您的財產

將損壞的和未損壞的財產分開。您的理算人將需要您的住房和財產損失的證據來準備修復估算。對所有損壞的財產進行拍照，包括被丟棄的物件、結構的損壞和積洪水位。此外，列出損壞或丟失物品的清單並包括購買的日期、價值和收據，如有這些訊息的話。

如果您的房子嚴重受損，並且您需要在維修時尋找其他住所，請保留所有額外支出的記錄和收據（例如，旅館和餐廳的費用）。大多數的房主保險保單都承保了他們房屋的「使用損失」。請注意，如果您的房子受到強制性撤離令的約束，並且您的房屋沒有任何損失，許多保單都不會承保這些額外費用。

第 3 步

與理算人合作並完成損失證明以支持索賠

與您的理算人合作可以節省時間，並幫助您按時獲得賠償。您的理算人將協助您準備損失證明，這是您對您索賠金額的宣誓聲明，包括必要的支持文件。損失證明可以包含很多內容，但必須包括您保險單中規定的具體細節。

在您和保險公司同意損害賠償的金額，並且保險公司收到您完整、準確和簽名的損失證明之後，您將會收到您的索賠付款。如果發生重大索賠事件，由於提交的索賠數量眾多，處理索賠和付款的時間可能會比正常情況更長。如果您對所在州提出索賠的法律有任何疑問，請致電您的保險經紀人或您所在州的保險部門。

應對災難

災難會對您和家人的心理健康產生重大影響，尤其是如果您的房子、生意或個人財產遭到損毀時。如果您或家人中有與災難有關的壓力問題，請尋求危機諮詢。人們可能還擔心像 2019 年冠狀病毒病 (COVID-19) 這樣的傳染病暴發。這可能導致對人、地方或國家的歧視。您可以通過瞭解事實真相並與社區共享來制止歧視和污名化。

確保您瞭解災難的對個人的影響、識別與災難相關的壓力跡象，並始終處理並獲得針對該壓力的幫助。災難帶來的情感損失有時甚至會比房屋、企業或個人財產的損壞和損失所造成的財務壓力更具破壞性。有關更多資訊，請造訪 [Ready.gov/coping-with-disaster](https://www.ready.gov/coping-with-disaster)。

給予和接受支援



災難後的身心和財務支援是恢復工作的重要方面。確保您和家人在事件之後獲得完全康復所需的支援。

災難援助

災難發生後，查看當地的廣播或電視報導以及其他媒體資源，以獲取有關在何處可獲得緊急住房、食物、急救、衣物和財務幫助的資訊，至關重要。災後經濟援助計劃可能可供某些人使用。包括美國紅十字會、救世軍和當地志願組織在內的許多組織都可以直接提供食物、避難所、物資用品和清潔工作方面的直接幫助。在發生重大災難之後，聯邦政府還可以通過臨時住房、諮詢（針對災後創傷）、低息貸款和補助金等方式為人們提供支援。聯邦政府還有幫助小型企業和農民的計劃。

當美國總統宣佈受災地區為「重大災難」時，便可以得到大多數的聯邦援助。FEMA 將通過媒體和社區外展服務宣傳提供有關聯邦援助以及如何申請的資訊。

聯邦災難援助

有關聯邦補助金和援助計劃的更多資訊，請造訪 [Disasterassistance.gov](https://disasterassistance.gov) 在那裡您將能夠：

-  尋找援助
-  在線申請
-  查看您的狀態

保護自己免受與災難有關的欺詐和詐騙

如果您對為什麼需要提供個人資訊有任何懷疑，**請不要這樣做**，並將聲稱是政府工作人員的人士報告給地方當局。

為了防止與災難有關的欺詐，FEMA 官員建議採取以下的預防措施：

- **要求提供官方帶照片的身份證件。** 一件 FEMA 的襯衫或聯邦小型企業管理局 (SBA) 的夾克不是絕對的身份證明。
- **保護您的個人資訊。** 除非您確定安全，否則請勿洩露您的個人資訊，例如社會安全號碼或銀行帳號。FEMA 檢查員從不需要此資訊即可開始服務。在隨訪電話期間，FEMA 的代表可以要求申請人的社會安全號碼的后四位數位以確認身份或索賠號碼。
- **當心挨家挨戶上門的人。** 人們挨家挨戶上門到損壞的房子，或自稱是建築承包商打電話給房主可能是要企圖欺騙您，特別是如果他們要求提供財務資訊。
- FEMA 災難倖存者援助團隊會散發有提供指導的傳單，指導您在 **打電話或上網申請幫助時應準備什麼**。您可能需要準備好個人資訊，例如社會安全號碼和銀行帳號號碼，以申請幫助。
- **聯邦工作人員不會索求或者接受錢財。** FEMA 和 SBA 的工作人員從不為災難幫助、檢查或填寫申請表向申請人收費。FEMA 檢查員檢查損壞情況，但不僱用或支持特定承包商修理房屋或建議維修。

您應將可疑活動報告知地方當局和 FEMA 災難欺詐熱線 **1-866-720-5721**。您所在的州可能有更多資源來報告或防範與災難相關的欺詐。

提供支援

您和家人可以通過多種方式為災後需要幫助的人提供支援。如果可以的話，請幫助鄰居來恢復社區。如果可能，請向救災組織捐贈現金，並確保在擔任義工或捐贈物品之前向當地官員查詢。在災難發生之後，兒童、老年人、非英語母語人士、殘障人士以及其他有出入和功能需求的人們會受到很大影響，可能需要特殊關照。



FEMA

FEMA P-2158
目錄代碼 17219-1