

建議添入基本應變救急包的用品：

- 水，每人每天一加侖，以供飲用和清潔之用。
- 食物，至少三天用量的不易腐壞的食物
- 電池供電收音機和備用電池
- 手電筒和備用電池
- 急救箱
- 求救用口哨
- 過濾口罩或棉衫，用來過濾空氣
- 衛生用濕紙巾
- 扳手或鉗子，用於關閉水電煤氣設備
- 手動食物開罐器(如果救急包內有罐頭食品)
- 塑膠薄膜和防水膠帶，供就地庇護用
- 垃圾袋和塑膠袋束帶，供個人衛生用
- 特別家庭需求用品，例如日常用處方藥、嬰兒奶粉或尿布，以及重要的家庭文件

該常識性架構旨在開展公民準備活動學習程序。如需獲得 最新資訊和建議，請上網至 www.ready.gov。

合作發行夥伴：



作好準備
是明智之舉。
請立即
作好準備。



FEMA



FEMA

www.ready.gov

準備是明智之舉。

您和家人能否在房屋著火時生存的可能性取決於是否制定了運作正常的煙霧警報器和出口策略，如同訓練有素的消防隊門。恐怖襲擊或其他緊急情況也是如此。我們必須具備工具，並制定計畫，才能靠自己的能力至少維持一段時間，不論災難發生時我們身處何處。就好比擁有一個運作正常的煙霧警報器，作好準備是明智之舉。

請立即作好準備。

1 準備應變救急包。

準備隨機應變，並利用您手邊的資源，使您能靠自己的力量至少維持三天或更長時間。雖然有許多物品可能增加您的舒適程度，請首先考慮清潔的水、食物和新鮮空氣。

考慮準備兩個救急包。其中一個放入您留在原地需要的所有東西，並靠自己的能力維持一段時間。另一個救急包應該輕便小巧，以便在您必須離開時可隨身攜帶。

您需要為每人每天準備一加侖的水，以供飲用和清潔之用。並在救急包中放入三天用量的不易腐壞的食物，這些食物應當容易貯存和準備，如營養餐條、乾果或罐裝食品。如果您住在寒冷的地帶，為每個家庭成員準備暖和的衣物和睡袋。

某些潛在的緊急狀況可能會將微小的“廢物”傳送到空氣中。其中許多物質只有在進入您的身體後才會對您造成傷害，所以應考慮如何在您自己和任何污染之間形成隔離。為每位家庭成員準備覆蓋口鼻的用品不失為明智之舉，例如兩三層棉布衫、手帕、毛巾或過濾口罩，您可隨時在五金店裡買到過濾口罩。重要的是使用任何可嚴實緊貼臉部的口罩或其他材料，確保您透過口罩呼吸大部分的空氣，而不是從口罩旁邊洩漏的空氣。盡可能使口罩或材料嚴實緊貼兒童的口鼻。

同時，放進可用於密封門窗的防水膠帶、重磅塑膠垃圾袋或塑膠薄膜，如果您必須建立屏障將自己和外面可能受污染的空氣隔離。

2 擬訂計畫 為緊急狀況制訂應變措施

事先為緊急情況制定計畫。準備評估現狀。運用常識以及您手邊所有的資源照顧自己和您的親人。

擬定家庭溝通計畫。災難發生時，您的家人可能不在一起，因此計畫好您將如何互相聯繫，並審查不同情況發生時的應變措施。考慮制定一項應變計畫，如果發生緊急狀況，每個家庭成員可以打電話或發電子郵件給同一個朋友或親屬。撥打長途電話可能比撥打市內電話更容易，因此一位城外的聯絡人可能有助於聯繫失散的家人。確定每個人都知道這個電話號碼，並有硬幣或預付費電話卡，可以打電話給緊急聯絡人。您可能無法接通電話，或電話系統可能完全中斷，但請耐心等待。

取決於您的具體情況和災難的性質，在事故發生後的第一個重要決定是您是否應該留在原地還是撤離。您應該瞭解這兩種情況，並為留在原地和撤離制定計畫。利用常識和您在此處瞭解的資訊，決定是否立即面臨危險。觀看電視和收聽廣播，以便獲取官方指示。

制訂就地庇護的計畫：在某些情況下，應留在原地，並建立屏障，隔離自己和外面可能已受污染的空氣，稱為就地庇護和隔離房間這可能是攸關生存的問題。如果您察覺到空氣中有大量的碎屑，或地方當局宣布空氣受到嚴重污染，您可能應當採取就地庇護和隔離房間的措施。考慮事先剪裁塑膠薄膜，以便密封門窗和通風口每塊塑膠薄膜應該比您希望蓋住的面積大數英寸，這樣您便可以用膠帶把塑膠薄膜平整地貼在牆上。標記每塊塑膠薄膜和相稱的位置。

使用可用的資訊，評估局勢。如果您察覺空氣中有大量的碎屑，或地方當局宣布空氣受到嚴重污染，您可能希望採取就地庇護的措施。盡快把家人和寵物帶到室內，並關閉門窗、通風口和壁爐風門。立刻關閉空調、強迫通風供暖系統、抽風機和烘乾機。把應變救急用品拿到您指定的房間內。密封所有的門窗和通風口。請瞭解密封房間只是隔離您和受污染空氣的臨時手段。觀看電視、收聽廣播，或查看網路上的指示。

擬定一份撤離計畫。事先計劃您將如何集合家人，並考慮您將前往的地方。選擇幾個不同方向的目的地，以便您在緊急情況下有所選擇。

緊急情況中的選擇。如果您有車，請始終在油箱中保存至少半桶油。熟悉不同路徑和離開所在地區的其他交通

方式。如果您沒有車，計畫好在必須離開時的撤離方法。攜帶您的緊急情況應變救急包，除非您有理由認為救急包已經受到污染。如果您被告知撤離，帶著寵物一起撤離。但是，如果您要到公共避難所去，記住寵物可能無法入住。如果您認為空氣可能被污染，開車時關上車窗和出風口，並關閉冷氣和暖氣。收聽無線電廣播，以獲得指示。

瞭解學校和工作場所的應急計畫。想一想您的家人在哪裡度過大多數時間：學校、工作場所和您的家人經常去的其他地方。與子女的學校和您的雇主討論應急計畫的問題。瞭解他們如何在緊急狀況中與家人保持聯絡。如果您是雇主，請務必制定一份緊急應變計畫。與員工一同審查計畫，並進行演練。社區在緊急情況中共同努力也是明智之舉。與鄰居討論如何共同合作。

3 瞭解可能發生的情況。

您可以為意外情況做一些準備，例如準備應變救急包和建立家庭聯絡計畫，這些準備對自然或人為的緊急情況都適用。然而在各種潛在恐怖襲擊之間有很大的差異，例如生物、化學、炸藥、核能和輻射，這些都會影響您作出的決定和採取的措施。透過開始瞭解特定的威脅，您將能夠作好應急準備。請查閱網站www.ready.gov，瞭解更多有關潛在的恐怖襲擊和其他緊急狀況的資訊，或致電1-800-BE-READY (1-800-237-3239)，索取免費手冊。

準備好將這些資訊運用於您的個人情況，並盡全力遵守有關當局現場發出的指示。有了這些簡單的準備，您就能預防意外情況。請立即作好準備。

4 參與社區應急準備工作。

在為自己和家人作好應付可能的緊急情況的準備後，您可以採取下一個步驟，並參與社區準備工作。加入Citizen Corps，該組織幫助市民積極參與，使我們的社區和國家更安全、更強大、更充分地作好準備。我們每個人都必須發揮作用，保護家鄉安全，應對各種緊急狀況的威脅。Citizen Corps 努力幫助人們作好準備、接受培訓、並自願參與所在社區的活動。請查閱網站www.citizencorps.gov，瞭解更多資訊，並參與社區的工作。