

Fairfax County 社区应急响应指南

2019
中文





灾难时有发生。

**灾难不会经常发生或处处发生，
但有时候和在某些地方会发生。**

在某些情况下，灾难可以预测，而在另一些情况下灾难却超乎想象。龙卷风登陆、飓风扫荡、洪水泛滥、火灾肆虐、公共设施中断、恐怖袭击。

但通过规划和准备，一切会有所不同。您可以降低灾难给您、您的家庭以及您的社区带来的影响。您可以拯救生命、房屋和生活。

Fairfax County 应急管理署是社区的资源。我们的使命是让我们大家都为所有灾害做出更好的准备，以抵抗灾害。在危机中，政府必须集中精力帮助处于最危险情况人。而其他人准备的越充分，我们大家所有人得到的结果就越好。

阅读至此，您已经迈出了未雨绸缪的第一步。现在就应该着手制定预案、制作应急装备并帮助您的家庭和社区做好准备了。



有关资源和有用信息，请访问
www.fairfaxcounty.gov/emergency/readyfairfax。





目录

前言：为什么制定预案？	9
Fairfax County 应急管理署和您	11
Fairfax County 的灾害	13
应急管理的“四个阶段”	14
准备工作（灾前）	17
响应（灾中）	27
重建（灾后）	31
规避（灾前和灾后）	35
灾害附录	37
附录	55
A. 志愿者计划/机会	56
B. 制定您家庭准备预案（模板）	58
C. 制定您企业准备预案（模板）	66
D. 街坊准备的五个步骤（如何做）	78
E. 社区准备的五个步骤：街坊灾害预案（模板）	96
F. 街坊准备的五个步骤：邻居问卷调查	116
G. 应急装备检查单	122

参加在线问卷调查，帮助我们改进本文档；请在此地址下载数字版：

www.fairfaxcounty.gov/emergencymanagement/cerg

重要联系信息

紧急联系信息

机构	电话号码	网站
紧急情况（警情或火灾）	911	
发短信给 911	911	
警情 - 区域外紧急情况	+1 703-691-2233	www.fairfaxcounty.gov/police
毒药控制	+1 800-222-1222	www.aapcc.org/

有关紧急情况或生命安全问题，

请拨打 911



非紧急情况联系信息

机构	电话号码	网站
警情 - 非紧急情况	+1 703-691-2131	www.fairfaxcounty.gov/police
警情 - 解决犯罪	+1 703-691-8888	www.fairfaxcrimesolvers.org/
火灾与救援部	+1 703-246-2126	www.fairfaxcounty.gov/fire-ems/
TTY/TDD	+1 703-877-3715 或 +1 571-350-1939	
应急管理署	+1 571-350-1000	www.fairfaxcounty.gov/emergencymanagement
公共工程与环境服务	+1 703-324-5033	www.fairfaxcounty.gov/dpwes
健康部	+1 703-246-2411	www.fairfaxcounty.gov/health
动物收容所	+1 703-830-1100	www.fairfaxcounty.gov/animalshelter/
Fairfax Alerts		www.fairfaxcounty.gov/alerts
应急博客		www.fairfaxcounty.gov/emergency/blog
Herndon 警察局	+1 703-435-6846	
Vienna 警察局	+1 703-255-6366	
Fairfax 市警察局	+1 703-385-7924	

市政设施资源

机构	电话号码	网站
Fairfax Water	+1 703-698-5613	www.fairfaxwater.org
Dominion Energy	+1 866-366-4357	www.dom.com
Northern Virginia Electric Cooperative	+1 703-335-0500	www.novec.com
Washington Gas	+1 800-752-7520	www.washgas.com
Columbia Gas of Virginia	+1 800-544-5606	www.columbiagasva.com
Comcast	+1 800-934-6489	www.comcast.com
Cox Communications	+1 703-480-2830	www.cox.com
Verizon	+1 800-837-4966	www.verizonwireless.com
AT&T	+1 800-288-2020	www.att.com

地区资源

资源	电话号码	网站
Capital Alerts		www.Capitalalert.gov
ReadyNOVA		www.ReadyNOVA.org
Virginia 交通局	511	www.511virginia.org
211	211	www.211virginia.org
Virginia Relay	711	varelay.org

全国资源

资源	网站
American Red Cross	www.RedCross.org
联邦应急管理署 (FEMA)	www.FEMA.gov
疾控预防中心	www.cdc.gov
Ready	www.Ready.gov
Citizen Corps	www.ready.gov/citizen-corps
全国天气服务	www.weather.gov
国家飓风中心	www.nhc.noaa.gov

重建资源

资源	资源类型	网站
灾难协助计划资格, 包括 FEMA	灾难协助	www.disasterassistance.gov/
环保局	洪水清理/防霉	www.epa.gov
职业安全与健康管理局	灾害清理	www.osha.gov
劳动部	因灾提供的失业协助	www.dol.gov
国家税务局	为个人和企业提供的灾难协助和应急救助	www.irs.gov
小企业管理局	灾难贷款协助	www.sba.gov
药物滥用与精神健康服务局	精神健康	www.samhsa.gov/

与其认为
“灾难决不会发生在我身上，”
莫不如在本指南帮助下针对紧急
情况做好准备，以便
当灾难降临时您能有备无患。



前言：

为什么制定预案？

灾难时有发生，而且可能影响您、您的家庭和您的社区。根据联邦应急管理署（FEMA）的数据，美国每年发生的灾难数量在上升。Fairfax County 面临着很多灾害。有一些很难预测；有些灾害突然降临，毫无征兆。在过去几年，我们的社区应对过大暴雨、飓风和断电。与其认为“决不会发生在我身上”，莫不如利用本指南帮助为紧急情况做好准备，以便当灾难降临时您知道怎么办。

在出现紧急情况时，Fairfax County 急救员会竭尽全力帮助需要的人。在重灾时，优先帮助的对象是哪些处在最危急情况中的人。这意味着，在主要灾难发生时，我们都需要准备在最初三至五天中成为自己的“急救员”。

这就是您需要制定书面**应急预案**并在家中练习、准备必要的**物资**以备就地避难或疏散之需、了解如何获得有关紧急情况的信息以及了解如何通过帮助邻里而**支持社区**如此重要的原因所在。

当您为灾难做准备时，您应该采取应急管理专业人员称之为“全致灾因子”方法。通过这个方法，您可制定可帮助您、您的家庭和邻里的通用性准备 - 而不考虑紧急情况的性质。

本县的**应急行动预案**为县里的应急管理项目奠定了基础，包括旨在灾难发生过程中和灾后拯救生命并最大程度地减少损害的所有项目和程序。本社区应急响应指南与本县居民使用的应急行动预案相适应。**有关更多内容，请见第 12 页。**

全致灾因子

系指广泛适用的规划，旨在发生任何灾害时可减少给人类生命和财产带来的风险。

复原力

是个人、社区、政府、机构、企业和社会体系在遭受无论何种挑战或灾难时生存、适应和成长的能力。

应急管理署

为 Fairfax County 居民协调本县的灾害规避、应急准备工作、响应和重建服务。在居民建立复原能力的过程中，应急管理署还帮助他们为紧急情况做好准备，致力于为居民提供支持。

有关更多内容，请参见第12页。



34%

的美国人期望在发生灾难的三天内政府将为其提供帮助，这是 FEMA 的研究数据。

73%

的人说他们将依靠自己的家庭。

本社区应急响应指南将为您提供您做好更充分准备所需的工具。它将帮助您制定：

- ▶ 家庭应急预案。
- ▶ 业务防灾预案。
- ▶ 邻里防灾预案。
- ▶ 应急备用物资装备。

该指南还包括：

- ▶ 紧急联系信息和重建资源。
- ▶ 在每次 Fairfax County 最有可能发生的灾害之前、之中和之后您可以采取的行动。
- ▶ 通过志愿者工作参与您社区工作的方法清单。
- ▶ 有关您和本县应急管理专业人员之间联系的信息。

您完善的准备将帮助您和您的社区。家庭和企业做好准备，社区能有效地抵御灾害。在急救员忙于帮助最需帮助的人的同时，复原能力强、准备充分的居民可以自保稳妥安全。

我们携手共努力。

FAIRFAX COUNTY

应急管理署和您



通过使用本社区应急响应指南，Fairfax County 居民在紧急情况发生时将变得更有复原力并自给自足。

在为居民提供支持时，本县将带来大量的急救员和创建资源，不仅有消防和救援以及警力，还有卫生、家庭服务以及其他部门。还可能申请州和联邦资产来支持本县的应急工作。**所有这些资源都由 Fairfax County 应急管理署 (OEM) 协调。**

OEM 为 Fairfax County 居民协调所有灾害规避、响应和灾难重建服务。

在居民为紧急情况未雨绸缪准而提高复原力过程中，Fairfax County OEM 还致力于为居民提供支持。这包括：

- ▶ Ready Fairfax (见下文)
- ▶ 发送“Fairfax Alert”消息，使居民了解紧急情况的信息。
- ▶ 为政府机构和居民的总体应急运行制定应急规划，包括行动不便和具有功能需求的人以及运行的连续性。
- ▶ 管理本县 Citizen Corps 项目
- ▶ 为 Fairfax County 政府机构举办培训和练习项目，并与邻近的当地政府和企业合作伙伴。

READY FAIRFAX

Ready Fairfax 是 Fairfax County 应急管理署的一种准备项目，旨在教育社区成员并使其有能力为紧急情况，包括自然和人为灾害做好准备、做出响应并展开灾后重建。

该项目的目标是通过公共参与促进准备工作。通过常规课程来实现此目标，比如学生应急规划工具 (STEP)、准备意识周 (PAW)、季节性课程以及社交媒体。



本县的应急预案可在 OEM 的网站上查看：<https://www.fairfaxcounty.gov/emergencymanagement/emergency-plans>

Ready Fairfax 要求您以及您的邻居采取四种措施：(1) 保持了解可能发生的不同类型的紧急情况以及适当的响应办法；(2) 制定应急预案；(3) 建立应急物资装备；以及(4) 采

取措施为紧急情况做好准备，以此方式参与社区的工作。

OEM 的应急预案

为了让社区做好响应各种灾害的准备，Fairfax County OEM 与其合作伙伴携手维护多个重要的预案。居民可以获得我们的主应急预案，以支持公众在灾难发生之前、之中和之后本县采取的行动。

应急行动预案 (EOP)

Fairfax County 应急行动预案为本县的应急管理项目奠定了基础，包括旨在灾难发生过程中和灾后拯救生命并最大程度地减少损害的所有项目和程序。该预案制定了主要紧急情况的管理框架，而无论灾害或灾难类型为何。该预案概述了本县应急行动的职能和责任以及“行动概念”。该预案每年进行审核，而且至少每四年更新一次。

灾前重建预案 (PDRP)

Fairfax County 灾前重建预案为管理影响本县的主要灾难重建制定了一个单一、全面的框架。该 PDRP 旨在指导重建行动，以实现复原能力强、安全、实际可进入、可持续和经济的强大社区。

灾害规避预案

Northern Virginia 灾害规避预案（由 Fairfax County 监督委员会批准）确定灾害、制定规避战略并确定项目，以帮助为自然灾害做好准备并降低影响。该预案帮助本县更好地了解其易遭受的灾害以及为减轻这些灾害的影响它能采取的策略。

连续运营预案

连续运营预案有助于确保社区领导人、当地企业和政府机构可以继续履行基本职能、运营和支持活动，而不至于中断，特别是在遭到破坏或有破坏威胁期间。连续性规划确保所有本县的组织都能在所有威胁和条件下履行其基本使命。（连续性预案以便不提供给公众。）企业和社区规划者在制定其自己的预案时也使用类似的原则，以形成综合、协调一致和同步的预案。

本社区应急响应指南与本县居民使用的应急行动预案相适应。

FAIRFAX COUNTY 的灾害

无论您是本县居民，应急管理办公室的规划者或是 FEMA，对灾害拥有复原力的第一步就是知道要应对哪些灾害。不同的地区面临着不同种类的灾难。在 Fairfax County，最可能发生的灾害如下所示，按共性分组；不是按排名排序。

自然灾害：

- ▶ 雷暴
- ▶ 飓风或热带风暴
- ▶ 洪泛
- ▶ 冬季风暴或极寒
- ▶ 极热
- ▶ 龙卷风
- ▶ 地震
- ▶ 大流行性流感

人类造成的灾害（包括事故和故意行为）：

- ▶ 网络攻击
- ▶ 骚乱
- ▶ 暴行/恐怖主义
- ▶ 危险材料释放
- ▶ 化学、生物、辐射或核释放
- ▶ 溃坝

“日常”紧急情况：

- ▶ 建筑物火灾
- ▶ 断电
- ▶ 医疗紧急事故

每一种灾害都具有不同的风险特性 - 他们可能多多少少都会发生；它们在发生时对生命财产可能造成或多或少的严重影响；它们可能更多是本地性或地区性的灾害；它们可能很容易或很难预测；它们可能单独发生，也可能以“涟漪效应”簇连锁发生。

在 Fairfax County 中采用全致灾因子准备方法意味着采取在这些灾害期间和之后可改善您状况的行动，特别是：制定完善的预案、准备库存物资（可随时带走）、并知道去哪里获取信息。

风险

是应急管理和保险业都使用的一种概念。它描述了灾害发生的可能性（概率）、在其过程中的生命财产（遭受）以及灾害的破坏潜力（影响）。

有关 Fairfax County 灾害的更详细信息，请参阅 Northern Virginia 灾害规避预案 (www.fairfaxcounty.gov/emergencymanagement/emergency-plans)。

有关在每种灾害之前、之中和之后您能做什么的简明指导，请参阅本指南的**灾害附录**，从第 37 页开始。

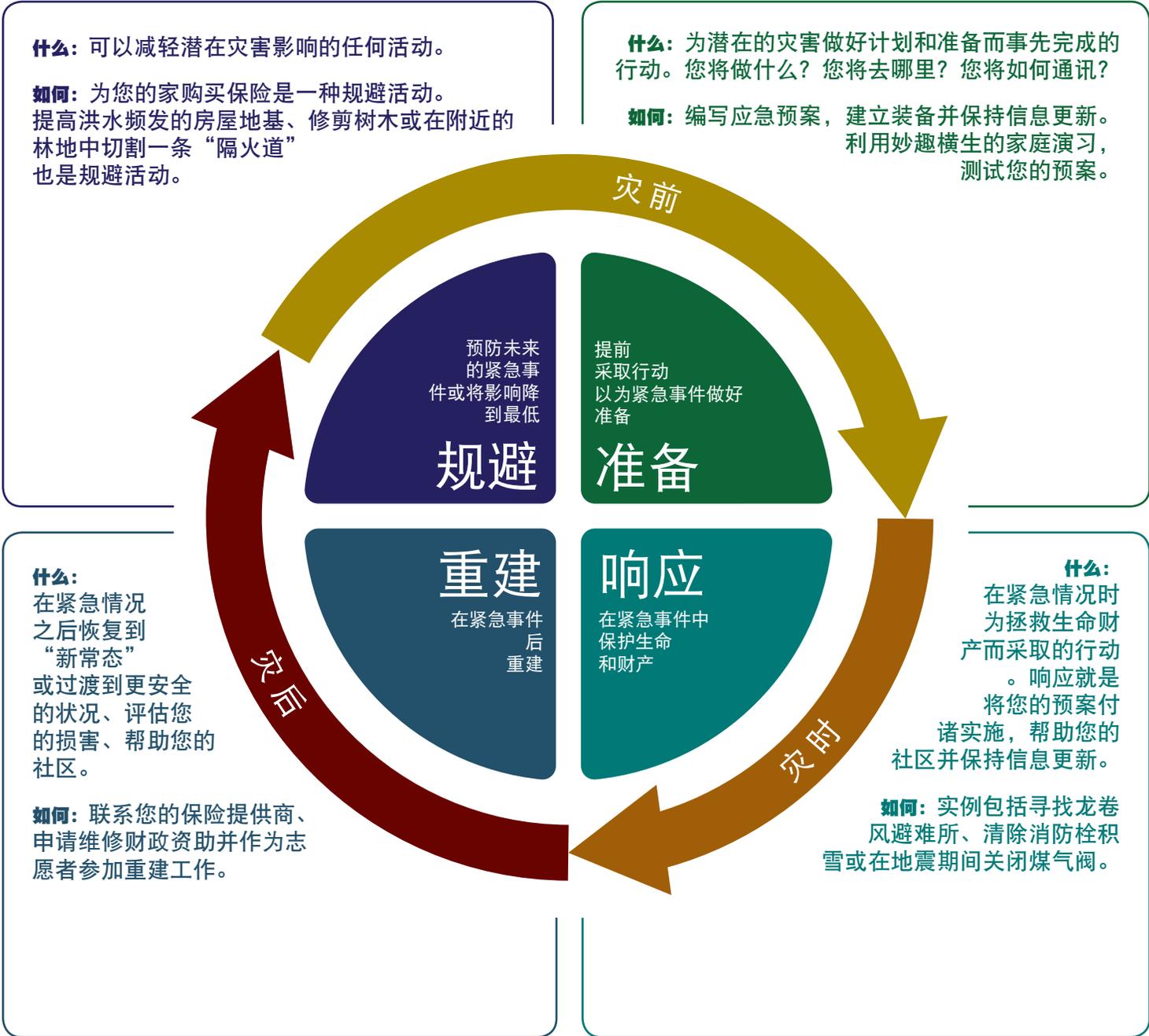


应急管理的 “四个阶段”



应急管理专业人员一般将其责任分解为四个阶段，形成一个循环。这个四阶段循环也适用于您。第一项是**准备**活动，使社区在紧急情况发生前一切准备就绪（包括规划、培训和练习）。第二项是**响应**行动，在灾难期间有助于保护生命财产。**重建**努力是在灾难之后我们如何恢复建设。**规避**项目减少灾害带来的风险 - 这可在灾难之前或之后实施，但其意图一定是在下次事件来临之前改善条件。

应急管理的“四个阶段”



什么：可以减轻潜在灾害影响的任何活动。

如何：为您的家购买保险是一种规避活动。提高洪水频发的房屋地基、修剪树木或在附近的林地中切割一条“隔火道”也是规避活动。

什么：为潜在的灾害做好计划和准备而事先完成的行动。您将做什么？您将去哪里？您将如何通讯？

如何：编写应急预案，建立装备并保持信息更新。利用妙趣横生的家庭演习，测试您的预案。

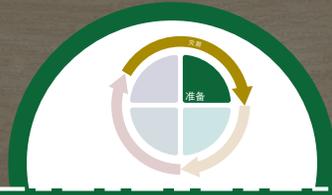
什么：在紧急情况之后恢复到“新常态”或过渡到更安全的状况、评估您的损害、帮助您的社区。

如何：联系您的保险提供商、申请维修财政资助并作为志愿者参加重建工作。

什么：在紧急情况时为拯救生命财产而采取的行动。响应就是将您的预案付诸实施，帮助您的社区并保持信息更新。

如何：实例包括寻找龙卷风避难所、清除消防栓积雪或在地震期间关闭煤气阀。





准备 (之前)

准备就是确保我们为处理紧急情况而安排好现在能做的所有事情。

准备包括在灾难降临之前您采取的所有步骤，以确保您和您的家庭在灾难期间和之后保持安全。制定应急预案、了解有关在灾难期间和之后可用的资源以及联系在紧急情况下您要做的事情是准备的关键要素。

在灾难期间，当地的急救员可能无法立即到达您身边。您应做好至少三至五天自给

自足的准备。您准备的水平在灾害期间还可能使您有能力帮助他人。通过做好准备，您就使急救员能够照顾那些处于直接威胁生命情况中的人。做好准备并知道如何做将减少恐惧和不安，而且可能总体帮助您避免危险。

以下是做好完善准备的一些提示。

步骤 1: 制定应急预案 - 马上开始制定

家庭应急预案

致力于马上制定预案将帮助您对未来紧急情况做出响应。制定家庭预案。在紧急情况来袭之前 - 在“晴空万里”时 - 您应该：

- ▶ 召集家庭会议。
- ▶ 讨论您最担心的灾害。
- ▶ 为每一种可能的灾难确定基本行动。

- ▶ 想清楚您如何确定是就地避难还是疏散，以及在需要疏散时在哪里会合。
- ▶ 讨论在分开的情况下如何沟通。
- ▶ 确认在本地通讯线路中断时区域外联系方式。

请进一步阅读有关每种问题的更多指导以及其他“规划考虑”。

在晴空万里时做好预案

“晴空万里”是应急管理专业人员用来描述没有灾害的日子 - 没有火灾、没有洪水、没有网络袭击。也就是说：今天。在晴空万里时，在您有时间、有资源和有信息时制定预案总是最佳选择。在危机期间的紧急关头制定预案令人紧张，很困难，而且效果极差。

预案制定假设

应急管理专业人员讨论预案制定假设 - 在紧急情况下我们无法控制的条件下。对于家庭应急预案，您应该假设：

- ▶ 没有电
- ▶ 没有水
- ▶ 没有供暖或空调
- ▶ 通讯困难或无法通讯，包括：电话（除非您有铜线固定电话）、互联网和 Wi-Fi
- ▶ 使用信用卡或自动取款机取钱困难或无法取钱
- ▶ 受限或没有零售，包括药店
- ▶ 没有邮件或包裹投递
- ▶ 没有垃圾或回收服务
- ▶ 没有外部帮助
- ▶ **您的基本假设：准备三至五天或更长时间自给自足**

当您完成预案制定时，要在人人皆知的安全且便于取放的地方保存一份打印的硬拷贝。还要在您的应急装备（就地避难、出行包和车辆）中保存一份。

确保每位家庭成员都知道此预案，以便在发生紧急情况时他们知道做什么 - 无论他

们是在家、在工作还是在上学，以及相互之间如何通讯。

最后，保持信息为最新状态。您应该每年更新两次：当夏时制开始或结束时。

规划检查单：基本信息

每个家庭应急预案都应处理以下基本信息：

- ▶ 利用应急**警报和通知**。决定您如何接收应急警报和通知。事先注册 Fairfax Alerts 等系统 (www.fairfaxcounty.gov/alerts)。
- ▶ 确定**从您家中每个房间疏散**的最佳方法。确保每个人都知道在紧急情况下如何疏散。
- ▶ 确定在您家中的**就地避难地点**。这应该是一个窗口很少的室内空间。
- ▶ 选择**两个会合地点**，以备您必须离开家或无法返回家中：
 - » 一个地点应该就在您家外面（也许马路对面），以备短期紧急情况。
 - » 第二个地点应该远离您的街区（可能在朋友家），以备您无法回家或您必须要离开街区。
- ▶ 列出**重要储备物资和文件**。制定您要放入出行包中的物品清单。考虑复制重要文件（财务和保险文件、护照、出生证和结婚证、处方、医疗信息、驾照、信用卡，等等）。请查阅“步骤 3：组装您的应急装备”，[第 21 页](#)。
- ▶ 保存一份**重要号码和信息**清单，如医疗提供商、保险公司、公共设施提供商等。可使用本文件中提供的重要联系信息作为开始。
- ▶ 了解您家的**公共设施**。记录在哪里以及如何安全地关闭水、煤气和电源；了解哪些您可以自己打开（电源：可以；水：如果您知道如何打开的话；煤气：千万不要）。
- ▶ 确定居住在 Washington 都市区以外的**紧急联系人**。这一点很重要，以便跟您住在一起的每个人都可以保平安。
- ▶ 制定**紧急通讯预案**大纲。作为您应急预案的一部分，讨论在紧急情况下您的家庭成员如何互相通讯。
- ▶ 填写**与您同住的每个人的联系卡**。包括您当地应急会合地点以及在您街区之外的会合地点的位置。此外，还要包括您紧急联系人的姓名和电话号码。有关联系卡样本，请访问 www.ready.gov 或联系 Fairfax County 应急管理署。
- ▶ 在紧急情况下，可考虑**发短信代替打电话**。在电话无法接通时，短信可能发得出去。
- ▶ 了解一下 Facebook Crisis Response（Facebook 危机响应）等**在线工具**，或使用 Safety Check（安全检查）在危机期间与亲朋好友保持联系。

考虑行动不便和具有功能需求的人和年长者

如果您或您身边的人由残疾或行动不便或具有功能需求，要定制预案以满足其需求。每个人的需求和能力都是独特的，但每个人都可以采取步骤做好准备。

在 Fairfax Alerts 中，有功能需求登记。Fairfax County 利用此登记进行紧急情况规划、资源管理和通讯。在危机或紧急情况期间，Fairfax County 利用此系统发送重要的应急警报、通知和更新。

灾前

- ▶ 注册参加 Fairfax Alerts 和功能需求登记。
- ▶ 知道如何在紧急情况时登录 Fairfax County 应急博客了解信息。
- ▶ 在 Facebook 和 Twitter 上，关注 Fairfax County @FairfaxCounty 和应急管理署 @ReadyFairfax。
- ▶ 写下护工和紧急联系信息。
- ▶ 建立支持网络。有团队可以帮助您确认并获得您需求的资源。应准备团队来查看人员，看看其在紧急情况时是否需要协助。如果您使用个人护理人员，要核实其机构是否有应急预案。如果您要疏散，他们是否在另一个地方提供服务？
- ▶ 确认在紧急情况时您将去哪里。
- ▶ 为获得前往避难所所需的协助做好预案。

灾中

- ▶ 如果您所在的地方安全，待在原地！
- ▶ 联系您的亲属或护工，告诉他们您所在的地点。保持通话简短，以保持电池寿命。如果可以，使用短信、电子邮件和社交媒体。
- ▶ 在可用时，要看电视、听广播或查阅官方社交媒体频道，了解新闻。
- ▶ 如果您需要疏散，请随身带好您的出行包、宠物和任何其他必需品。

灾后

- ▶ 检查区域，确保安全。
- ▶ 必要时，接受身体急救和/或心理健康急救。
- ▶ 通过短信或使用社交媒体与家人和朋友报平安。
- ▶ 如果你使用了出行包中的物品，要确保进行补充。
- ▶ 评估您的预案，并按需调整。

婴儿和儿童考虑在制定家庭应急预案时，要记住家庭成员的独特需求。将您孩子学习的应急预案、地点和联系信息纳入您的预案。知道谁负责接送谁以及大家在哪里会合。

努力让孩子们感到制定应急预案充满乐趣。将家庭成员召集在一起，比如在吃披萨饼或看喜爱的电影之前，召开家庭短会。讨论在紧急情况时您要做什么，并讨论您的家庭预案。通过利用游戏并假装 - 像讲故事一样讨论“如果-怎么办” - 应急预案规划就不会那么令人害怕了。

宠物考虑在您制定应急预案时，不要忘了您的宠物。

寻找宠物友好的酒店、接受动物的避难所或朋友的家。如果事件有需要，Fairfax County 将为宠物提供避难所。除了猫狗之外，其他动物要带笼子！如果您要离家疏散，不要把宠物留在家里。如果您无法回到家里，要事先确定信得过的朋友或邻居取回并照顾宠物。不要忘了 - 此人将需要钥匙并知道您的宠物物资存放在哪里。

确保您的动物佩戴具有最新身份信息项圈的项圈。您还可以请教您的兽医有关为宠物佩戴微芯片的情况，以确保宠物回到您身边。Fairfax County 动物避难所每年多次提供这种身份证明。拨打 +1 703-830-1100 或访问 www.fairfaxcounty.gov/animalshelter/，了解更多信息。



其他准备方式

除了仅仅制定预案之外，还有您和您家庭成员可以做的事情，以便更好地做准备：

- ▶ 在您家庭中的每部手机上添加“紧急情况下”（ICE）联系人。
- ▶ 教会孩子们如何及何时联系911。有关更多信息，请访问 www.fairfaxcounty.gov/911/text-to-911。
- ▶ 参加心肺复苏（CPR）、急救或止血课程，了解救生技能。



40%

的企业在灾难期间关闭后也没有重新开业。受灾难影响的很多家庭都永久地离开了其社区。

制定企业持续经营预案：
使用附录 C 中的持续经营预案。

企业持续经营预案

您是否拥有或经营企业？要抽时间制定一份企业持续经营预案，使您的公司处于灾后重建的有利地位。业务持续经营预案概述了最可能导致您业务中断的**影响**、对保持经营和快速重建必不可少的**关键业务活动**以及保持这些关键活动运行的**持续经营策略**。

制定业务持续经营预案也是一种出色的非灾难管理实践。在您制定预案时，您会引入冗余并确定参加交叉培训的员工，从而识别并消除各个失效单一点。

本指南中的工具将帮助您制定预案、确保您客户和员工的安全并发现您目前模型中的差距。



步骤 2: 练习预案

预案只有在您熟悉它的时候才有用。花时间测试和练习您的家庭预案，包括举行演习。练习从家中疏散和就地避难。

步骤 3: 组装您的应急装备

各种类型的应急装备是发生紧急情况时必不可少的资源。这包括在家中就地避难应急装备、疏散装备（名称各不相同，一般称为“出行装备”、“出行包”、“拿起就走包”或“撤退包”）以及保留在车辆中的应急包。

应急装备包括基本的物资并按每个人的需求配置。如果您家庭中有儿童、老人、行动不便人员或宠物，您还需要准备额外的物资。装备应保存在防水容器或坚固可运输的包中，并存放在方便取用的地方：

研究表明，思考并练习其应急预案的人生存几率更高，而且能更快地从灾难中恢复过来。

- ▶ 就地避难应急物资装备：存放在家中和工作场所中安全的地方
- ▶ 疏散出行包：存放在疏散时方便拿取的地方，比如车库或靠近前门的地方
- ▶ 车辆装备：每辆车中存放一套

切记您装备中的内容在灾难中可能有重叠 - 如果您在家中避难，您应该能利用所有不同的装备。如果您必须离家疏散，您将只能拥有车辆装备以及随手拿到的任何出行包。如果在您外出时灾难降临，您的车中装备可能就是您的全部装备了。

Fairfax County 建议每个家庭都要在其就地避难装备中**为每位家庭成员储备三至五天的食品、水和物资。**

如果您有小孩，以游戏的方式进行演习。包括“别动、卧倒和滚动”（防火动作）和“趴下、防护和坚持”（地震动作）。奖励第一个到达您家中指定的安全房间或室外会合地点的人；给家庭成员的响应计时。将练习变成游戏可减少孩子们的恐惧感。

制定家庭应急预案：
使用附录 B 中的应急预案模板。





漂白剂是一种强大的消毒剂。

用于清洁时与水 1:9 配制，
或饮用时按 16 滴/1 加仑配制。请查阅
<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/making-water-safe.html>，了解更多信息。

您的装备中应准备哪些物品？

▶ 水：

- 对于避难，按每人每天3.8升（1加仑）水准备，供饮用和清洁用。因此一个四口之家的三天用量应为45.2升（12加仑）。使用购买的瓶装水。切记瓶装水有保质期！可考虑使用储存期更长的袋装应急水。
- 对于出行包中的水，要配备可自己处理水的物资，比如水净化药片、泵式净化器或家用漂白剂。
- 要考虑在出行包中准备水袋。

▶ 食品和烹饪：如果断电，就无法冷藏食品，如果您家里有电灶，则烹饪就只能使用后院的烧烤或露营炉（如果您打算使用其一，要在安全的地方储备足够的燃料）。储备不需要烹饪或冷藏的随时可用的食品。确保手头准备好手动开罐器（或多用途工具）！一些实例包括：

- 罐头肉
- 罐头水果、豆类、蔬菜和汤
- 食品棒：能量棒、蛋白质棒、水果棒或格兰诺拉燕麦卷
- 干麦片
- 花生酱
- 饼干
- 必要时，还需准备婴儿食品和奶粉

切记避免高盐高钠食品，因为这些食品让人口渴。不要忘了准备一些有助于保持士气的乐趣食品。而且记住，不易坏的食品通常也有保质期。在您的出行包中储备一些重量轻、高能量的食品。

▶ 一次性厨房用具：包括餐具、杯子、盘子和餐巾纸。

▶ 塑料袋：拉连锁类塑料袋可用于储存曲奇、麦片、饼干等（您不希望招来虫子），而垃圾袋则可用于各类物品 - 包括垃圾。

▶ 适合天气的衣服：为每个人准备换洗衣服，包括备用袜子和内衣裤；要确保包含雨衣。

▶ 每位家庭成员一件 - mylar “宇航员”式毛毯很轻便，也不贵。

▶ 儿童用品：打包一些孩子们喜爱的不易变质的小吃、几本书、游戏、毛毯或“心爱之物”，也可以带上音乐播放设备（和电池）。

▶ 个人必需品：为男性和女性包装肥皂、毛巾、牙膏男女洗漱用具、洗发香波、卫生产品和厕纸。

▶ 基本用具：包括防水火柴、若干束线带、一卷管道胶带、一个多用途工具或折刀 - 因为您无法知道什么时候会用上，特别是在您不得不疏散的时候。

▶ 手机充电器：应急/露营充电器可在网上或五金商店或户外商店中买到。

▶ NOAA 天气收音机：NOAA 收音机现在有应用程序可用了，但仍然无法替代手摇发电的天气收音机。

▶ 手电筒：确保配备（并定期更换）电池，或购买一些手摇发电灯。

▶ 急救装备：基本装备可以成套购买，也可以到任何药店一点一点组配。要确保包含不需处方即可购买的药物和伤口清理和治疗物品。要注意药品有保质期。

▶ 工作用具：用于灾后清理走动，理想而言此设备应包括重型工作手套、N95 防尘口罩、耳塞、工作护目镜/眼镜以及硬头/防水靴。

▶ 重要文件：家庭物品、保险信息、身份证

您是否行动不便或具有功能需求或是年长者？您是否负责帮助这样的人、儿童或宠物做好准备？

建立满足您特定需求的应急装备，并做好基本用品的备份预案，比如医疗设备。

对于行动不便或具有功能需求的人而言：

- ▶ 所需医疗装置的类型和型号清单
- ▶ 记载所有相关健康信息的文件记录，包括医生联系信息。
- ▶ 您可能需要的任何辅助技术，以及使用说明
- ▶ 额外的轮椅电瓶
- ▶ 氧气
- ▶ 导管
- ▶ 药品，包括需要冷藏的润滑物品的安排
- ▶ 服务动物的食品

对于儿童：

- ▶ 婴幼儿用尿布
- ▶ 喜爱的零食
- ▶ 玩具、书籍、“心爱之物”以及可分散注意力和舒适度的其他物品 - 如果您认为紧急情况 and 转移使成人感到紧张，则想一想孩子的感受

对于宠物：

- ▶ 供至少三天用量的宠物食品、零食和水
- ▶ 垃圾、垃圾箱、报纸、纸巾和塑料垃圾袋
- ▶ 美容用品/卫生巾
- ▶ 家用漂白剂
- ▶ 玩具、牵引绳、吊带和搬运箱
- ▶ 药物或医疗记录
- ▶ 适合时准备猫狗箱；为其他任何宠物准备笼子

和财务信息清单。

- ▶ 现金：假设您无法通过信用卡或自动取款机获得资金 - 三到七天您手里需要准备多少现金？
- ▶ 其他杂项：别忘了在装备中配备一副备用眼镜以及您的处方、助听器 and 处方药。

在您组配您的装备时，要考虑如何分配您的物资以及是否要准备双份（如急救装备）。在家里避难您会需要什么？疏散到避难所或未知目的地时您会需要什么？在您车里您一定要储备的是什么？要记住，如果您待在家里，您可以接触到出行包中的所有物品。

组配装备也可以充满乐趣和培养能力。您可以去药店、露营物品店以及杂货店购买所需之物。您可以把物资采购变成孩子们的寻宝游戏。

切记，您不必一次将所有应急装备都配齐。从小处着手，每次添加一些。

此清单仅仅是开始。急救装备清单和应急装备清单 - 包括为车辆、老人、儿童、宠物以及行动不便和具有功能需求的人制定的专用清单 - 可从多种来源获得。查阅**附录 B**和**附录 G**、ReadyNOVA.org 网站以及 FEMA 的 ready.gov 网站作为起步。

维护您的应急装备：

在组配完您的装备之后，切记要维护之，以备不时之需。

- ▶ 每年检查两次食品和水是否过期：在夏时制开始和结束时（当您为烟雾报警器更换电池时）。

- ▶ 每三个月测试一下手电筒和收音机中的电池。
- ▶ 每年检查两次药品的有效期。
- ▶ 每个季节重新考虑您的用具需求更更换季节性物品，如衣服和鞋（或按四季使用打包装备）；随着孩子的成长，要确保您的应急装备保持与孩子的年龄相符。

步骤 4：在紧急情况期间保持信息通畅

在紧急情况来临时，您需要了解有关您所在地区最新威胁的信息，以及要采取哪些行动的指导。在 Fairfax County 出于紧急情况期间，由多种方法可获得信息。

可用的最佳方法是**注册 Fairfax Alerts** 服务，这是一种免费加入的提供应急通知的服务，可通过电子邮件、短信或“反向 911”电话将通知发给您。注册网址为 www.fairfaxcounty.gov/alerts。

您还可以：

- ▶ 关注 Fairfax County 政府应急准备、响应和重建博客，网站为 www.fairfaxcounty.gov/emergency/blog。
- ▶ 在社交媒体上关注本县：
 -  @FairfaxCounty
 -  @FairfaxCounty
 -  @FairfaxCounty
- ▶ 看电视或听广播：
 - 可拨打 +1 571-350-2160 或访问 <https://www.fairfaxcounty.gov/publicaffairs/radio>，收听 Fairfax County 政府广播。
 - 转到 Fairfax County 有线电视 16 频道。

- 其他当地电视或收音机广播也会报道主要灾难。

- ▶ 请访问本县的网站，网址为 www.fairfaxcounty.gov。

即使在非紧急情况下，您也可以保持连接并接收信息。

- ▶ 请注册应急准备时事通讯，网址为 www.fairfaxcounty.gov/alerts。

- ▶ 在社交媒体上关注 Fairfax County OEM：

-  @Ready Fairfax
-  @ReadyFairfax

- ▶ 注册参加 Fairfax County 功能需求登记：具有身体、感官、精神健康以及认知和/或智力残疾的人以及可能需要特殊设备的妊娠后期的妇女、老人以及体重过大的人在紧急情况期间可能需要协助。功能需求登记是一种选择参加的服务，列出在紧急情况下可能需要额外协助的人员姓名和地址的清单，在危机过程中，本县可利用此清单来定向发送应急警报、通知和更新。



**注册
Fairfax
Alerts,**
这是一种

免费加入的提供应急通知的服务，可通过电子邮件、短信或“反向 911”电话将通知发给您。注册网址为

www.fairfaxcounty.gov/alerts。



步骤 5: 参与其中

我们携手共努力。

建立一种有备无患的文化可使 Fairfax County 社区复原力更强。培养训练有素、信息灵通和积极参与的公众是让个人有能力支持需要帮助的人的最佳方法。

参与的方式有多种，可助您做出积极的改变。若要担任志愿者，请联系以下任何当地组织。

有关组织的联系信息和参与的更多方式，请查阅本指南第 7 页和附录 A。

- ▶ Fairfax County OEM Volunteer Corps
- ▶ Fairfax County Citizen Corps Council
 - Community Emergency Response Team (CERT)
 - Fire Corps
 - Volunteers in Police Service (VIPS)
 - Medical Reserve Corps (MRC)
- ▶ Neighborhood Watch
- ▶ Faith Communities in Action (FCIA)
- ▶ Volunteer Fairfax
- ▶ Fairfax County/ Volunteer Fairfax Community Resiliency Groups
- ▶ American Red Cross







响应

(灾中)

响应是在紧急情况发生的过程中为拯救生命和财产而采取的行动 - 这是将准备的预案付诸实施。

当灾难降临时，您可能需要采取具体措施来保持安全。这些措施包括就地避难、实施禁闭、疏散或转移至应急避难所。这些术语和一些基本“如何做”程序概述如下。

就地避难

在很多紧急情况下，待在室内更安全。此种做法被称为就地避难。选择一个小型的没有窗户或窗户很少的室内空间，并在此避难。如果您未处于紧迫危险之中，要待在原地不动，直至从 Fairfax Alerts、Fairfax County 网站或当地媒体获得更多信息为止。

如何做

- ▶ 在可能的情况下，根据有关机构的指示决定是就地避难还是疏散。
- ▶ 在合适时拨打 911 报告紧急情况。
- ▶ 执行您的应急预案。
- ▶ 如果存在环境污染释放或威胁：
 - 用胶带封住门、窗和通风口四周并将湿毛巾方在门底部，堵住烟雾。
 - 关闭热交换加热系统、空调机和排风扇。
 - 保持电源打开。
 - 在事件发生过程中，利用 Fairfax Alerts 和其他来源获得信息。

您为什么可能需要就地避难

- ▶ 暴行/恐怖主义
- ▶ 骚乱
- ▶ 以外或故意释放到环境中的化学、生物或辐射污染物
- ▶ 各类恶劣天气



为什么您可能需要禁闭

- ▶ 暴行/恐怖主义
- ▶ 骚乱

有关**应对正在行凶中的射手**的更多信息和指导，请参见第 48 页上的暴行/恐怖主义灾害附录，包括 DHS 逃离/躲避/反击和 ALICE 网站的链接。

为什么您可能需要离开建筑物疏散

- ▶ 内部化学泄漏或煤气泄漏
- ▶ 可见烟雾、蒸汽云或火灾（建筑物内）
- ▶ 炸弹威胁
- ▶ 可疑邮件
- ▶ 局部洪泛

禁闭

禁闭系指保障或保护个人免受暴力直接威胁 - 如正在行凶的射手或其他攻击者。实施室外禁闭有程序可循，这些程序旨在防止暴力威胁进入建筑物，而室内禁闭是在暴力威胁在建筑物内部时实施。禁闭一般只持续数小时。

如何做

- ▶ 不要惊慌 — 保持镇静。
 - ▶ 立即锁闭所有门窗。如果房门无法上锁，要立即使用重物挡住房门。
 - ▶ 在得到经过核实的公共安全官员的命令之前，决不能打开门窗。务必要求提供确认身份的文件证明。
- ▶ 关闭所有照明，关闭百叶窗或窗帘。
 - ▶ 指示房间内与您在一起的每个人降低身姿，远离门窗。
 - ▶ 静默电视、手机和其他电器。
 - ▶ 清理走廊、卫生间和无法彻底保护的任何区域或房间。
 - ▶ 如果安全的话，协助行动不便的人。
 - ▶ 待在室内并保持禁闭，直至收到被授权人员发出的“全部安全”的信息。
 - ▶ 遵守执法人员发出的所有指示。

疏散

有各种各样的紧急情况可能需要从建筑物或某个区域中疏散。在某些情况下，您可能需要时间准备，而其他情况下可能需要立即行动。无论什么情况下，事先做好准备都有助于快速安全地执行疏散。

如何做：建筑物疏散

- ▶ 不要惊慌 — 保持镇静。
 - ▶ 不要奔跑。
 - ▶ 在发生火灾时，不要打开发热的房门。在开门之前，触摸顶部，看看是否发热。
 - ▶ 切勿使用电梯。
 - ▶ 在火灾中不要打破窗户 - 氧气使火势更旺。
- ▶ 不要协助急救员，除非被要求这么做。
 - ▶ 不要看热闹 — 离开问题区域，前往安全区域。待在安全区域，直至得到返回或转移指示。

如何做：区域疏散

- ▶ 决定您是就地避难还是疏散；听从权威机构的指示。
- ▶ 执行您的应急预案。
- ▶ 拎走出行包和任何您可能需要的额外食品、现金和物资。
- ▶ 别忘了您的钥匙和宠物。

- ▶ 关闭煤气服务。熟知煤气、水、电等公共设施的位置以及如何关闭。
- ▶ 确认目的地，并告知您在外州的联系人（和其他人）您的出行地点。
- ▶ 搜索您的路线，因为有些道路会由于某些事件而关闭 - 查阅 Fairfax County 信息资源和互联网资源。
- ▶ 加油。有时候疏散可造成当地汽油短缺。

为什么您可能需要离开某个区域疏散

- ▶ 广泛的洪泛（或预报）
- ▶ 您家意遭受的恶劣天气的预报
- ▶ 危险材料释放
- ▶ 本县发布的其他自愿或强制疏散命令

为应急避难所做好准备

在有些情况下 Fairfax County 会开放应急避难所。如果您不得不转移至避难所时，应考虑以下方面：

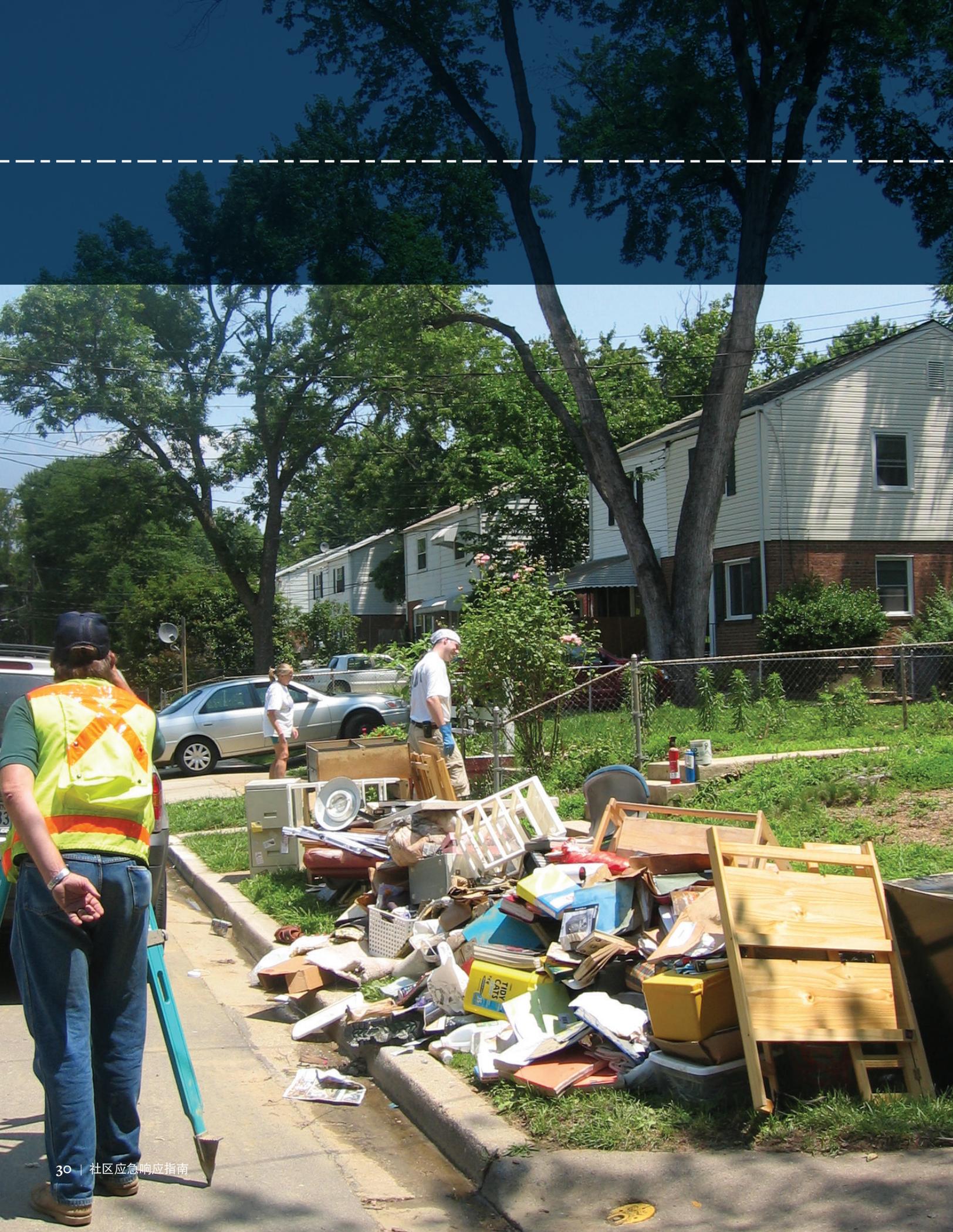
- ▶ 带上您的应急出行包，包括三天用量的任何特殊物资，比如：
 - 任何老年人、儿童或具有行动和功能需求的人的专用物品，包括任何辅助用具。

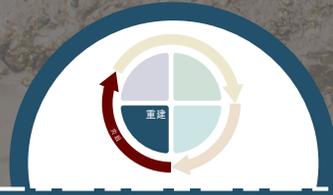
- 为任何限制或过敏准备的特殊食品。
- 处方药、用品以及维持健康所需的任何器械。
- ▶ 如果您有宠物：
 - 核实避难所是否对宠物开放。
 - 带着您的宠物！
 - 带着宠物用品。

帮助您的社区

应急准备是大家共同的责任，需要整个社区的参与。在灾难发生期间或灾后，如果您知道在您的街区或您的建筑物中有患病、年龄大或有小孩或需要其他协助的人，要查看他们的情况或邀请他们与您家人一起乘车躲避灾难。您的善意可能救人一命。

要事先熟悉您所在街区或您建筑物中的人。这是邻里互助的事情 - 而且，以往的灾难表明，准备充分的居民区生命损失较小、受伤和创伤的程度较轻，财产损失更小。我们携手共努力。





重建

(灾后)

重建就是灾后恢复正常 -
或变成更好、更安全、复原能力更强的状况。

根据家园和社区损坏程度的不同，灾难重建可能需要数天至数年。特别大的灾难可造成失业并增加对社会服务的需求，同时还减少了当地政府的税收。灾后的成功重建依靠准备充分的居民、复原能力强的企业以及正确保险的财产。当个人的资源捉

襟见肘时，复原力强的机构和社会网络 - 家庭、邻居、社区组织、和祈祷场所 - 将伸出援助之手。

在维修或重建其社区中，每个人都可以发挥重要的作用。现在了解重建存在的挑战可在灾后提供帮助。

**在清理过程中，
要注意安全第一。**

灾难清理

在清理过程中，要注意安全第一。灾害可能包括带电的供电线路、煤气泄漏、野生动物、污染的水、霉菌和毒素、裸露的钉子和螺丝、破碎的玻璃或扭曲的金属以及其他残渣。

- ▶ 在开始任何认真清理之前，要确保关闭所有公共设施。
- ▶ 在进入建筑物之前，要确认其安全。如果您怀疑有结构损坏，请联系建筑物检查员或承包商。
- ▶ 使用适当的安全用具：
 - 重型工作手套
 - 防水靴
 - 耳塞
 - N95 防尘口罩

- ▶ 利用团队移动重型或大型物体。
- ▶ 检查是否有水渍或霉菌生长迹象，包括墙面和棚顶的变色或浓重气味。
- ▶ 务必注意脚下。
- ▶ 把握节奏，不时休息。
- ▶ 要饮食充足。
- ▶ 拜访邻居。
- ▶ 让人知道您在工作以及预计完工时间，以便在有事时，他们会来查看。



报告损坏情况

Fairfax County 灾难损害数据库是一种在线工具，可让您报告灾难造成的住宅损害情况：www.fairfaxcounty.gov/disasterreport。

Fairfax County 可能向 Virginia 联邦和联邦政府分享汇总的灾难数据。您向 Fairfax County 提交此信息属自愿行为，但这可能帮助我们为本县居民争取到联邦救灾资金。

尽快申报保险索赔

如果您有保险，您要尽快打电话提出索赔，这很重要。

- ▶ 在申请任何政府个人协助之前，请联系您的保险公司并提出索赔。
- ▶ 为遭受的所有损害照相或录像并编制损坏物品清单，包括型号、估算价值和照片。（有“以前”的照片将帮助您证明灾难是您正在索赔的损坏的致因）。

- ▶ 您要在开始维修之前提出保险索赔。
- ▶ 在可能的情况下，要采取步骤以避免进一步财产损失（例如，用防水布遮挡被损坏的屋顶）。
- ▶ 保存好与灾难有关的支出的收据，比如寄宿、医疗、维修和清洁物资等。



如果宣布了联邦或州灾难，则可能会给个人、家庭和企业提供灾难协助或直接财政资助。

救灾和财政资助

如果本县遭受的灾难损害满足联邦标准，州长可能会要求总统发布灾难声明。并不是所有灾难都需要州长提出申请，而总统的批准也不是必然的。Virginia 的很多灾难都没有收到联邦声明。

如果宣布了联邦或州灾难，则可能会给个人、家庭和企业提供灾难协助或直接财政资助。协助意味着用必要的资金进行帮助。

在灾难袭击了您的家园或小企业之后，请联系 FEMA 申请财政资助，即使您已经向保险公司提交了索赔也可以。FEMA 可以为住房提供资金，也可以提供其他个人费用，包括食品、衣服和药品。

FEMA 有各种形式的协助可能会提供给您和您的家庭，包括：

- ▶ 临时住房
- ▶ 财产维修、更换或重建费用
- ▶ 灾难失业协助
- ▶ 在保险公司理赔之后，未得到满足的与灾难有关的需求

FEMA 还可能将您推荐给美国小企业管理局 (SBA) 和美国农业部 (USDA)，他们可以在声明的灾难中受损和毁坏的资产向业主、承租人和企业所有者提供低息贷款。这包括不动产、个人财产、机械、设备、库存和企业资产的维修和更换费用。SBA 和 USDA 不会与您的保险公司或 FEMA 重复发放款项。

登记申请联邦灾难协助

- ▶ 在线或使用智能手机登录 DisasterAssistance.gov 或 fema.gov
- ▶ +1 800-621-FEMA (3362)
- ▶ TTY +1 800-427-5593 (供语言残疾或听力损失的人使用)
- ▶ +1 800-621-3362 (711 或视频中继服务)
- ▶ 请访问您所在地区的灾难重建中心

向 FEMA 提出申请

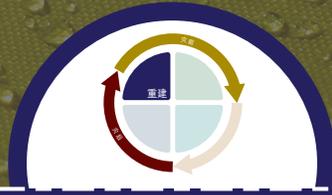
当您向 FEMA 提出申请时，您应该准备笔和纸，以便记录重要信息。您登记后会收到一个九位数的号码。这就是您独特的识别符之一。记下该号码并将其保存在安全的地方。

当您联系 FEMA 时，您将需要：

- ▶ 您的社会保障号；
- ▶ 当前的邮寄地址；
- ▶ 受损的家庭地址；
- ▶ 电话号码；
- ▶ 保险理赔类型；
- ▶ 家庭年总收入；
- ▶ 如果您希望将灾难协助资金直接转账到您的银行账户，还要提供您银行的汇款路线和账号。







规避

(灾前和灾后)

规避是我们现在所作的一些事项，以预防或减轻未来灾难的影响。

规避是持续性的措施，以之消除或降低人员和财产受灾风险。规避减少了实际损失，也即节省了时间和金钱。规避可以随

时进行，但其目的总是降低未来灾害的风险。

您应该采取哪些规避活动？

规避要求了解本地区以及您特定财产面临的风险，识别漏洞，并采取步骤加以解决。以下是一些实例：

洪泛

- ▶ 您是居住在洪泛区中吗？考虑将您家的最低层抬高至 - 或超过 - “基准洪水海拔高度”。这可以降低洪水保险的保费并减少未来洪水造成的损失。
- ▶ 考虑在您的下水道系统上安装回流阀，以防止下水道回流至今家中。
- ▶ 用防水化合物密封您的地下水墙壁。

- ▶ 在您家中的较低楼层使用防洪水材料，包括用地砖代替地毯，或使用防洪水绝缘和水泥墙板。
- ▶ 切勿将贵重物品（金钱或情感价值）贮藏在洪水频发的房产的较低楼层中。

火灾

- ▶ 每个月测试烟雾探测器，每年更换两次电池。
- ▶ 明智地安排景观；使用阻燃灌木，最大程度地减少您房屋周围火势的蔓延。

4美元

节省

1美元 花费

规避工作。

由全国建筑科学研究院进行的一项研究表明，在灾害规避中的投资（超过当地建筑规范要求），每花费 1 美元，可节省 4 美元。

基准洪水海拔高度（或 BFE）标记“百年一遇”水位，或更准确地，“每年 1% 可能性发洪水”的水位。根据 FEMA 的洪水地图，这就是每年发洪水的可能性为 100 分之 1。高于 BFE 的高度 - 被称为“超出水面高度” - 进一步降低了洪水风险。若要了解任何美国地址的洪水风险，请参见 <https://msc.fema.gov/portal/search>



READY FAIRFAX

狂风

- ▶ 加强车库门和双层入户门，以防止在大风压力下损坏。
- ▶ 安装飓风百叶窗，以保护窗户和玻璃门。
- ▶ 确保您的屋顶、门窗和车库门牢固。
- ▶ 固定屋外的物品，特别是预报有狂风时。
- ▶ 锚定好室外燃料箱。
- ▶ 修剪树木。

市政设施的连续性

- ▶ 购买可替代的电源：准备发电机和燃料，以便为基本需求供电。
- ▶ 如果您有必须用电的医疗需要，要确保实现规划好，以防断电。
- ▶ 保持电话连接到墙中并配备有绳（非无线）听筒，并保持铜线“固定电话”服务，或如果您有互联网语音（VoIP）电话服务，则另外购买足够的备用电池。

保险

- ▶ 为您的房屋或公寓（无论是租的还自有的）购买保险：包括火灾、洪水或承租人保险。
- ▶ 为您家中的物品制定清单。为每个房间以及所有贵重物品拍照和录像。
- ▶ 准备照片的副本并保存在 USB 驱动器上；将原件保存在安全的地方。

财务复原力

- ▶ 为家庭的重要记录、身份证明和居住证明准备副本。
- ▶ 保存保险和财务信息（金融账户）保存副本。
- ▶ 利用照片或视频为动产制作清单，并注明物品价值。

如果您居住移动或活动房中，要考虑：

- ▶ 您的房屋已牢固锚定。
- ▶ 在热带风暴、飓风或龙卷风即将来临时，要提前疏散。

传染病

- ▶ 接种所有推荐的疫苗，包括每年接种的流感疫苗。将一份接种记录保存在应急设备中。
- ▶ 用纸巾或袖口遮挡咳嗽和喷嚏。
- ▶ 经常用肥皂和水洗手。
- ▶ 避免与患病的人密切接触。
- ▶ 生病时要待在家中。



灾害附录

要做什么？

每种 FAIRFAX COUNTY 最普遍灾害的“如何做”

Fairfax County 容易遭受多种灾害的袭击（每天都有自然和人为灾害）。这些灾害威胁着居民的安全。它们有可能损害或损毁财产并破坏经济。尽管我们不能消除灾害，但我们可以减轻其潜在的影响。

灾害可能孤立发生，有可能 - 而且更常见地 - 以涟漪效应成串发生。例如，飓风可能引发洪水和电力中断以及医疗急诊。或者雷暴雨可能产生闪电，造成建筑物火灾。

Northern Virginia 灾害规避预案和其他来源可被用来确认下文详述的灾害。这些被确认的灾害是对本县造成最大风险的灾害（即，对遭受灾害的生命财产造成最严重影响的可能性最高）。分析是根据对以前的灾害历史的详细评审以及预测和概率性模型而做出的。

灾害附录按共性分组，并不代表任何排名：

自然灾害：

- ▶ 雷暴
- ▶ 飓风或热带风暴
- ▶ 洪泛
- ▶ 冬季风暴或极寒
- ▶ 极热
- ▶ 龙卷风
- ▶ 地震
- ▶ 大流行性流感

人类造成的灾害（包括事故和故意行为）：

- ▶ 网络攻击
- ▶ 骚乱
- ▶ 暴行/恐怖主义
- ▶ 危险材料
- ▶ 化学、生物、辐射或核
- ▶ 溃坝

“日常”紧急情况：

- ▶ 建筑物火灾
- ▶ 电力中断/停电
- ▶ 医疗紧急事故

雷暴

什么是雷暴

雷暴是大型、局部天气事件。雷暴常见于夏季，但也可在其他季节发生。所有雷暴都产生闪电并有可能产生龙卷风、强风、冰雹、野火和暴雨山洪 - 山洪造成的伤亡要高于任何其他与雷暴有关的灾害。

闪电因其不可预测性而令人特别担忧 - 闪电通常在未感知到暴雨时发生，有时候在降雨以外 16.1 公里（10 英里）的地方出现。

怎么办

灾前（准备/规避）

- ❑ 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式 NOAA 天气收音机。
- ❑ 清理排水槽和排水沟，为房屋做好准备。
- ❑ 清除可能倒伏的死亡或腐烂的树木或树枝。
- ❑ 将可能被吹走或成为“火箭”并造成损害的任何室外物体固定牢或搬进室内。
- ❑ 拔下任何电气设备的插头。
- ❑ 了解您的住宅/企业是否位于指定的洪泛区。
- ❑ 申请洪水保险（请注意 FEMA 洪水地图并不反映快速移动的骤发或“片”洪 - 这种洪水通常都由大雨造成 - 带来的所有风险）。
- ❑ 在威胁邻近时，要决定您要去哪里 - 您可以进入室内吗，还是进入封闭的车里更好？
- ❑ 了解急救。
- ❑ 请参阅下文的“电力中断/停电”和“医疗紧急事故”。

关键术语

- ▶ **雷暴监测**系指在您所在地区有发生雷暴的可能。
- ▶ **雷暴警告**系指正在发生或可能很快发生雷暴。

灾中（响应）

- ❑ 在看到闪点或听到雷声时，要立即进入室内或封闭的车内。
- ❑ 待在内部，直至最后一次雷声后 30 分钟。
- ❑ 如果您在低能见度的情况下开车，要尝试离开公路并停车。待在车内，关闭车窗。
- ❑ 如果您无法进入车内或到达一个安全的建筑物，要避免高地、高大或单独的树木、电线杆或桅杆以及大型金属物体（包括栅栏和露天看台）。
- ❑ 如果您在开阔水域上，要立即上岸。

灾后（重建）

- ❑ 在安全后再继续活动或前往目的地。
- ❑ 通过短信或使用社交媒体与家人和朋友报平安。

有关**闪电安全**的更多信息，请查阅 <https://www.weather.gov/safety/lightning>

飓风/热带风暴

什么是飓风/热带风暴

飓风和热带风暴是具有明确海面环流的剧烈天气系统。飓风的威胁包括狂风、暴雨、风暴潮、沿岸和内陆洪泛、湍流和龙卷风。强风暴可能横跨数百公里，风速超过 241.4 公里/小时（150 英里每小时），带来 3.7 米（十二英尺）以上的风暴潮洪水。即使非飓风级的风暴也可能因为雨而造成破坏性洪泛（例如，Allison、Irene、Sandy 和 Harvey）。

热带风暴以逆时针方向绕风眼旋转。旋转的风暴云形成“风眼墙”，它含有风暴中最具破坏力的风。在风和浪涌方面，东半部大西洋飓风的风险通常最大。

飓风的风力为 119.1 公里/小时（74 英里每小时），热带风暴为 61.2-117.5 公里/小时（38-73 英里每小时），而热带低气压则小于 61.2 公里/小时（38 英里每小时）。大西洋飓风季从 6 月 1 日至 11 月 30 日，高峰期八月月中旬至十月末。

关键术语

- ▶ **飓风/热带风暴监测**系指在未来 36 小时内可能出现此种状况。
- ▶ **飓风/热带风暴警告**系指在 24 小时内预计出现此种状况。
- ▶ **短期监测和警告**是对具体飓风维修，比如骤发洪水和龙卷风提供详细的信息。
- ▶ **Saffir-Simpson 飓风分级**按 1 至 5 级划分了飓风的最大持续风力（飓风类别只是松散地与其他相关威胁相关联，比如雨水和风暴潮）。
- ▶ **持续风力**是在高于平面 10.1 米（33 英尺）处测量的一分钟风力平均值的定义。
- ▶ **风暴潮**是由封闭形成的在预测潮水之上的任何异常水面升高。

怎么办

灾前（准备/规避）

- ❑ 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式 NOAA 天气收音机。
- ❑ 尽早决定是否要疏散，并且尽早决定在接到撤离命令或自己决定离开时要去哪里。
- ❑ 如果您需要疏散，无论是去紧急避难所还是其他避难所，请随身带好您的出行包。
- ❑ 为家里做好准备（关闭公共设施、加固房屋等）。
- ❑ 确保您购买保险，并编制动产清单。
- ❑ 将可能被吹走或成为“火箭”并造成损害的任何室外物体固定牢或搬进室内。
- ❑ 如果您的房屋处于易发地，要考虑捆扎和其他结构加固。
- ❑ 了解急救。
- ❑ 请参阅下文的“电力中断/停电”和“医疗紧急事故”。

灾中（响应）

- ❑ 收听广播、收看电视，了解官方最新信息。
- ❑ 在家里确定安全的房间（室内空间、橱柜或卫生间）。
- ❑ 不要外出，直至全国天气服务的国家飓风中心确认风暴已离开本区域为止。

灾后（重建）

- ❑ 在当地官员宣布安全时返回家里。
- ❑ 避免在洪水中走路或开车。
- ❑ 通过短信或使用社交媒体与家人和朋友报平安。



灾害附录

洪泛

什么是洪泛

洪泛是 Fairfax County 最常见的灾害之一。根据水深和水流速度的不同，洪泛可以是一种妨害，也可以是灾难。无论您住在哪里，都要为洪泛做好准备，但如果您居住在低洼地区、靠近水体、水坝下游或在以前的风暴中发生过洪水的地方，要格外注意。

怎么办

灾前（准备/规避）

- 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式 NOAA 天气收音机。
- 尽早决定是否要疏散，并且尽早决定在接到撤离命令或自己选择离开时要去哪里。
- 清理排水槽和排水沟，为房屋做好准备。
- 断开家用电器的电源。
- 了解您的住宅/企业是否位于洪泛区。
- 申请洪水保险。即使您不住在百年一遇的洪泛区（FEMA 指定的“特殊洪水灾害区”），也要考虑这种保险 - 最近的很多洪水都超过了百年一遇，甚至 500 年一遇的标记！
- 了解急救。
- 请参阅下文的“医疗紧急事故”。

灾中（响应）

- 收听官方信息。
- 如果您遇到水势上涨，要立即转移到更高的地势去。
- 如果您身体潮湿或站在水中，切勿触摸电气设备。
- 务必要待在远离洪水的地方。
- 不要在水淹路面上驾车，即使您的车辆底盘高或水似乎很浅也不行 - “宁可绕行，也不要被淹”。
- 要远离掉落的电源线，避免电击或触电致死的风险。

关键术语

- 洪水监测**系指在您所在地区有发生洪泛或骤发洪水的可能。
- 洪水警告**系指正在发生或可能很快发生洪水。如果您被告知疏散，要立即执行。
- 骤发洪水监测**系指可能发生骤发洪泛。要准备转移到更高地势。骤发洪水可能毫无征兆地发生。
- 骤发洪水警告**系指骤发洪水正在发生。立即寻找更高的地势；不要等待指示。
- 百年一遇洪水**（或“基准洪水”）是根据 FEMA 洪水地图，在任何给定年份发生可能性大于等于 1% 的洪水。基准洪水有可能指的是百年一遇的风暴，在基准洪水期间被淹没的地区有时候被称为百年一遇洪泛区，其通常与“特殊洪水灾害区”相关联，要想获得抵押贷款，必须购买联邦洪水保险。应注意，“百年一遇洪水”系指发生此种洪水的年度概率，不是洪水发生的间隔。
- 500 年一遇洪水**是根据 FEMA 洪水地图，在任何给定年份发生可能性大于等于 0.2% 的洪水。在 500 年一遇洪水期间被淹没的地区有时候被称为 500 年一遇洪泛区。应注意，“500 年一遇洪水”系指发生此种洪水的年度概率，不是洪水发生的间隔。

灾后（重建）

- 在当地官员宣布安全时返回家里。
- 避免在洪水中走路或开车。
- 不要饮用洪水的水。
- 不要使用受淹家用井中取水饮用或冲洗，直至经过测试确定可安全使用为止。
- 消除积水，防止蚊子滋生。
- 不要食用接触了洪水的任何食品。“如果有疑问，就要扔掉”。
- 清除所有多孔且潮湿超过 48 小时而又无法彻底清洁和干燥的物品。这些物品可能成为霉菌的生长源，应从家中清除出去。
- 通过短信或使用社交媒体与家人和朋友报平安。

若要查询您的房产是否位于
洪水区，请访问 msc.fema.gov/portal/search

冬季天气/极寒

什么是冬季天气/极寒

冬季天气包括结冰、大雪和极寒状况。这些现象可造成电力中断、供热和通讯服务中断 - 有时候持续数天。冬季天气的最大威胁是次生影响，比如结冰路面的交通事故。长时间接触寒冷可导致的体温过低和冻伤也是风险。此外，冬季天气事件的清理（铲除）很费体力，因此可能会对年龄较大的成年人和身体虚弱的人造成风险。

关键术语

- ▶ **冬季天气通报**系指冬季天气状况预计要发生，而且可能是灾害性的。
- ▶ **冬季风暴监测**系指雪、雨夹雪冰冻可能发生 - 要做好准备。（未来 36 至 48 小时）
- ▶ **冬季风暴警告**系指雪、雨夹雪或冰冻即将发生 - 采取行动！（在 24 小时内）
- ▶ **霜冻/冰冻警告**系指即将出现零度以下的气温。
- ▶ **暴风雪警告**表示达到每小时 56.3 公里（每小时 35 英里）或以上的持续发力或常规阵风以及大量的降雪或堆雪以及接近零的能见度。

怎么办

灾前（准备/规避）

- 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式 NOAA 天气收音机。
- 让壁炉定期使用。
- 给人行道、行车道和门口撒盐，为家里做好准备。
- 准备应急供暖设备。
- 购买房屋业主保险。
- 为除雪做好准备：准备除雪铲，或与几家邻居共同使用社区吹雪车。
- 关闭室外水龙头并排空水管。
- 学习如何操作水管的主闭水阀（以防水管爆裂）。
- 了解急救。
- 请参阅下文的“电力中断/停电”和“医疗紧急事故”。

灾中（响应）

- 在可能的情况下，在暴风雪期间待在家里。
- 适当穿戴，抵御寒冷天气。穿戴宽松、轻便、保暖的多层衣物，而不是穿一层厚重的衣服。
- 只在必要时开车 - 特别是在不熟悉冬季条件或车辆为后轮驱动时，更不要开车。
- 观察是否有低体温症的迹象，包括：
 - 无法控制的颤抖
 - 记忆丧失
 - 迷失方向

- 语无伦次
- 说话含糊不清
- 困倦
- 明显疲惫

如果发现这些迹象，尽快就医。

- 观察是否有冻伤迹象，包括失去知觉，手指、脚趾、耳垂或鼻尖等末梢苍白。
- 如果您在开车，而车辆抛锚，要离开道路，打开双闪，待在车里，打电话求助。

灾后（重建）

- 要确保您房屋的铺设区域和邻近的路域（包括人行道）除净冰雪。未铲除的雪对邻居是一种灾害，而且最终会变成冰。
- “领养”一个您家或企业附近的消防栓并保持除雪。
- 观察自己或他人是否有低体温症或冻伤迹象。
- 铲雪时要小心。用力过度可能造成受伤，甚至触发心脏病发作。如果您准备要铲雪，在出门之前要做一些拉伸运动，要歇息，不要用力过度。
- 如果您有行动不便或具有功能需求的邻居，要帮助他们铲雪；如果您担心自己铲雪的能力，要请邻居们帮忙。

极热

什么是极热

极热 - 特别是同时伴有湿度大 - 可以致命，因为它减慢出汗，因此需要身体更多地工作来调节器核心体温。过度暴露于炎热中和/或用力过度（锻炼或干活太多）可以触发与炎热相关的疾病：热痉挛、中暑衰竭以及最终导致中暑。炎热相关的疾病对于儿童、年龄大的成年人以及虚弱或体重过大的人特别具有高风险。

关键术语

- ▶ **热浪**是长时间的过热，通常伴有高湿。
- ▶ **酷热指数**表示体感热度，在绝对空气温度中增加了相对湿度和日照。暴露在充分日照下可将酷热指数提高 15 度。
- ▶ **热痉挛**是由于重度劳累而发生的肌肉疼痛和肌痉挛。
- ▶ **热虚脱**典型而言当人们大强度锻炼或在高温潮湿的地方工作并通过大量出汗而损失体液时发生。热虚脱必须用补液和皮肤冷却来治疗，否则将转变成中暑。
- ▶ **中暑**（或“日射病”）是威胁生命的状况，此时病人产生汗液的温度控制系统停止工作。中暑病人将完全意识混乱或失去知觉，需立即就医治疗。

怎么办

灾前（准备/规避）

- 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式 NOAA 天气收音机。
- 如果您有空调机，请安排人定期维修。
- 大量喝水。了解自己的身体，知道正常状态是什么样。
- 穿宽松的衣服，尽量多遮盖住皮肤。轻便、浅颜色的衣服反射热量和阳光并帮助保持体温。
- 如果可能的话，重新安排户外活动的的时间。
- 切勿将儿童或宠物单独留在关闭的车中。
- 了解急救。
- 请参阅下文的“电力中断/停电”和“医疗紧急事故”。

灾中（响应）

- 尽可能待在室内，减少暴露在炎热和太阳底下的时间。
- 大量喝水或含电解质的运动饮料。
- 避免在一天当中最热的时候从事繁重工作。
- 在极热中工作时采用双人制，带好手机，经常休息。

- 如果您必须锻炼，要考虑室内活动。如果您必须在室外锻炼，要在一天当中比较凉爽的时候进行，大量喝水，采用双人制，带好手机，减少活动量。
- 如果您感到虚弱、过热或不舒服，要立即采取措施！
 - 停止任何剧烈活动。
 - 到阴凉的地方去。
 - 如果可以的话，要喝水。
 - 洗冷水澡或将冰冷的东西贴近身体，冷却皮肤。
 - 给人打电话求助，或拨打 911 - 要在您的身体状况导致思考能力下降前打电话！
- 关注年龄较大的邻居以及没有空调的邻居。

灾后（重建）

- 如果与炎热相关的状况没有改善，要就医。
- 继续喝水。

龙卷风

什么是龙卷风

龙卷风是自然界中最猛烈的风暴。其特点是以 104.6 公里/小时（65 英里每小时）至 321.9 公里/小时（200 英里每小时）以上的速度旋转的空气柱。较弱的龙卷风将给直接受影响的建筑物造成表面损坏，而非常强的龙卷风可以摧毁其数百米宽的路径中的所有东西。龙卷风可以伴随雷暴、热带风暴和飓风。它们可以突然出现，毫无征兆，而且在卷起灰尘和残渣之前，或漏斗云出现之前，可能看不见。要注意，Fairfax County 没有龙卷风警报。



关键术语

- ▶ **龙卷风监测**系指当前天气状况可能导致龙卷风。
- ▶ **龙卷风警告**系指已看到龙卷风或天气雷达已指示到龙卷风。
- ▶ **改良藤田级数**根据风速测量龙卷风强度（EF0 至 EF5）。

要做什么：

灾前（准备/规避）

- 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式 NOAA 天气收音机。
- 在住宅或企业室内练习就地避难。
 - 如果有龙卷风监测，要注意收听天气收音机、商业收音机，收看电视或浏览新闻网站，获得最新信息。
 - 在龙卷风监测期间（不是警告），将可能被吹走或成为“火箭”并造成损害的任何室外物体固定牢或搬进室内。
- 观察龙卷风迹象：昏暗或绿色的天空、冰雹、大块、黑暗低飞的云、大声的呼啸。
- 了解急救。

灾中（响应）

- 收听官方信息。
- 立即前往您建筑物中的最低层、室内空间或走廊。
- 远离窗户或门口。
- 不要呆在拖车或活动房屋中。立即前往具有牢固地基的建筑物中。
- 如果您在车里，或没有避难所，要平趴在沟渠或其他低洼地区。不要在桥下或高架桥下躲避。
- 要准备一直呆在避难所位置，直至危险过去。
- 请参阅下文的“电力中断/停电”和“医疗紧急事故”。

灾后（重建）

- 在当地官员宣布安全时返回家里。
- 要远离受损的建筑物和基础设施。
- 通过短信或使用社交媒体与家人和朋友报平安。

地震

什么是地震

地震是可造成建筑物和基础设施损坏的地面摇晃。地震之后，由于煤气泄漏和水压故障而造成的火灾是主要风险。

地震强度按里氏级别描述，以对数为基础测量幅度 - 即每个整数对应一个 10 倍的地震幅度，或 30 倍释放的总能量。里氏 5 级以下的地震可能会有感觉，但很少造成损坏；9 级及以上的地震会造成整个地区毁坏。

比如，2011 年 Virginia 里氏 5.9 级的地震；1995 年 Northridge, California 里氏 6.7 级地震；2017 年墨西哥城 8.2 级地震；2011 年日本福岛 9.1 级地震。

Virginia 是美国具有地震风险的 45 个州或地区之一。

关键术语

- ▶ **余震**是在主震之后发生的类似或较小强度的地震。
- ▶ **震中**是地球表面上位于地震断裂开始处的断层点正上方的地方。
- ▶ **断层**是地震过程中地壳被移位方向上的断裂带。
- ▶ **震级**是在地震过程中释放的能量的数量。

怎么办

灾前（准备/规避）

- 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式收音机。
- 确定每个房间中坚固桌子下面或内墙边的安全地点。
- 与家庭成员执行地震演习。
- 了解您的家居或结构如何反应，如果有担心的区域，要考虑加固。
- 了解急救。
- 请参阅下文的“电力中断/停电”和“医疗紧急事故”。

灾中（响应）

- 趴下、防护和坚持。如果可以的话，手脚膝盖着地趴下，保护头颈。
- 如果在室内，要远离窗户。
- 待在室内，直至摇晃停止，或您确定安全。

- 如果您在室外，找到一处远离建筑物的空旷地点，趴在地上，直至摇晃停止。
- 如果您在车里，靠边开到空旷地点停车。
- 收听官方信息。

灾后（重建）

- 小心初始地震数小时或数天后的余震（较小的地震）。
- 避免受损区域。
- 检查您的公共设施（特别是煤气），如果闻到煤气味，要疏散并拨打 911。
- 查找地基或干式墙中是否有裂纹，因为这可能是结构破坏的迹象。如果您找到损坏的地方，在重新入住之前要找人检查。
- 通过短信或使用社交媒体与家人和朋友报平安。

大流行性流感和传染病

什么是大流行性流感和传染病

大流行病是一种全球性传染病爆发（而“流行病”是地区性或仅限特定人口的疾病）。当一株以下流感病毒出现时，即发生大流行性流感：

- 可造成严重疾病。
- 人群中免疫力有限。
- 容易快速地在人与人之间传播 - 特别是通过唾液、咳嗽或打喷嚏。

传染病是全世界致死的主因之一。由于航空旅行和国际贸易，传染病的病原每天都由人类、动物、昆虫和食品产品携带至各国各地区。

关键术语

- ▶ **流行性感冒（流感）** 是由流感病毒造成的每年影响数百万人的呼吸系统疾病。不同的菌株在病毒性、传染性和人口影响方面具有广泛变种的特性。流感病毒还具有在多个种类之间快速突变的能力。
- ▶ **非医药干预（NPI）** 是在接种疫苗和服药之外的措施，这是人们和社区为帮助减缓像大流行性流感这样的呼吸系统疾病传播而采取的措施。以下提供了很多种 NPI，具体见“做什么：灾前。”

怎么办

灾前（准备/规避）

- ❑ 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式收音机。
- ❑ 六个月大即以上的每个人每年都要接种流感疫苗，除非医生建议不要接种。
- ❑ 经常洗手或给手消毒。
- ❑ 采取常识性步骤来阻止细菌传播，包括咳嗽和打喷嚏捂嘴，以及在生病时尽可能远离他人。
- ❑ 经常清洗家庭物品或给其消毒。
- ❑ 养成良好的健康习惯，包括吃平衡的饮食、每天锻炼、充分休息。
- ❑ 定期检查常规处方药，以确保家中连续供药。
- ❑ 准备如何非处方药和其他健康物资，包括止咳药、胃药、咳嗽和感冒药、电解质饮料和维生素。
- ❑ 从医生、医院、药店和其他来源复印和保存电子版的健康记录并储存起来，以供个人参考。
- ❑ 请参阅下文的“医疗紧急事故”。

灾中（响应）

- ❑ 收听官方信息。
- ❑ 如果您生病了，要远离他人，以避免他们也生病。
- ❑ 避免与患病的人密切接触。
- ❑ 咳嗽和打喷嚏时捂住口鼻。
- ❑ 经常洗手或给手消毒。
- ❑ 避免触摸眼睛、鼻子和嘴。
- ❑ 如果您发烧，要确保烧退后 24 小时再恢复上班和上学。

灾后（重建）

- ❑ 清洁台面、门把手、夹具、电话、遥控器和床单等表面。
- ❑ 常用的家用清洁产品即可杀死流感病毒，包括含有以下成分的产品：
 - 氯
 - 过氧化氢
 - 清洁剂（肥皂）
 - 碘基杀菌剂
 - 酒精

网络攻击

什么是网络攻击

与可触发立即行动的实体威胁不同，网络威胁和攻击通常难以识别或了解。网络安全包括对网络事件的预防、侦测和响应。事实上所有现代组织 - 包括政府、医院、公司、银行和公共设施 - 都依靠计算机系统运营和数据管理，因此都容易受到网络攻击。

可能易受不良人员攻击的所谓“受攻击面”可包括计算机硬件、平板电脑、电话和很多其他基于网络的设备和所谓“物联网”中的家用电器。网络攻击的危险有入侵者擦除整个系统、把持数据或操作系统勒索赎金、盗窃机密或个人信息、闯入系统篡改文件，或利用计算机或设备访问联系人列表并攻击和感染他人。

怎么办

灾前（准备/规避）

- ❑ 保持防火墙打开并更新。
- ❑ 安装或更新防病毒/防间谍软件。
- ❑ 使用强度高、唯一的密码并定期更改。
- ❑ 搜索并立即安装您操作系统、固件、软件和防病毒软件的所有更新。
- ❑ 下载东西时要小心。切勿点击不请自来的电子邮件或文本中的附件、链接或宏。
- ❑ 不用时要关闭计算机。
- ❑ 务必核实电子邮件来源，如果有疑问，则删除之。
- ❑ 要警惕来自“不太正常”的已知联系人的电子邮件 - 拼写错误、奇怪的句法或用词、通用性语言、怪异的链接网址 - 很多黑客活动都冒充已知的电子邮件。
- ❑ 删除可疑内容之前要截屏，以便用于分析。
- ❑ 在外部硬盘或 Cloud 上定期备份所有数据；如果您使用 Mac 系统，要启用“Time Machine”（时间机器）功能。

关键术语

- ▶ **网络攻击**可能由个人、联网的团体、恐怖主义团体或国家发起，而且可能给政府、企业、公共设施和普通公众造成严重（和危险）问题。
- ▶ **黑客攻击**是一种“通过线路”对系统发起的直接攻击，其中攻击者（真人或自动化“机器人”）获得受保护/受限数据或运行的直接访问权。通常允许此种黑客攻击的路径是通过“网络钓鱼”或下载欺诈病毒打开的。
- ▶ **物联网 (IoT)** 包括网络启用的设备和家用电器，包括冰箱、音响系统、钟表、恒温器、安保系统、咖啡机等。
- ▶ **网络钓鱼**由广泛传播的电子邮件或文本通信组成，旨在希望某些收件人会点击信息的某个地方（比如，附件、链接、“启用宏”按钮），以激活病毒或其他恶意软件。定向网络钓鱼活动 - 例如，针对特定政府或公共设施的活动 - 被称为鱼叉式网络钓鱼。
- ▶ **社交工程**采用利用用户的漏洞，而不是其系统，从而绕过 IT 安保措施。实例包括网络钓鱼、电子邮件欺诈病毒以及其他面向连接的网络服务。用户通常是 IT 安保架构中最容易被打败的因素。

灾中（响应）

- ❑ 从网络中断开被感染设备的连接。
- ❑ 如果您在工作，要通知您的 IT 人员您设备遭受的任何可疑或确认的攻击，并提供截屏。
- ❑ 如果事件发生了财务、个人或医疗信息丢失，要报警。

灾后（重建）

- ❑ 要通知可能受到不利影响任何人，包括您的信用账户、银行账户、客户、雇主、家人和朋友。更改您的账户以及全部密码。
- ❑ 运行适当的扫描和实用程序，消除感染。
- ❑ 监控您的信用报告、银行账单、投资和信用卡账单。
- ❑ 确保您的设备未受感染，如果有疑问，要擦除硬盘并重新安装所有软件。

骚乱

什么是骚乱

有很多情况都可能导致骚乱，包括劳务行动（罢工）、政治示威和反示威或有争议事件的纪念活动。骚乱可以是变得越来越混乱和不稳定的危险情况。

关键术语

- ▶ **就地避难**系指选择一个小型、室内空间，没有窗户或窗户很少并在其中避难。
- ▶ **宵禁**是公共安全官员发出的命令，要求人们在规定的时间内，一般是夜间，待在室内。

怎么办

灾前（准备/规避）

- ❑ 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式收音机。
- ❑ 如果您听说了某个抗议或示威，并怀疑（或官方警告公众）其可能变成暴力行为，您应该规划上班、上学或前往任何其他目的地的替代路线。如果可能，避开该地区。
- ❑ 尽可能多地获得有关局势的信息。
- ❑ 要注意您的周围情况。
- ❑ 确保您的保险单是最新的。
- ❑ 了解急救。
- ❑ 请参阅下文的“医疗紧急事故”。

灾中（响应）

- ❑ 远离该地区。
- ❑ 锁好门，远离门窗。
- ❑ 保持了解当前局势的最新信息。
- ❑ 在您必须疏散的情况下，要了解紧急出口路线。

灾中（警察到达时）

- ❑ 收听官方信息。
- ❑ 遵守执法指令。
- ❑ 远离该地区。
- ❑ 如果您目睹了事件变化，要拨打 911 报告信息。

灾后（重建）

- ❑ 检查区域，确保安全。
- ❑ 必要时，接受身体急救和/或心理健康急救。
- ❑ 检查个人财产是否损坏，如果被损坏，要报警。
- ❑ 通过短信或使用社交媒体与家人和朋友报平安。

暴行/恐怖主义

什么是暴行/恐怖主义

恐怖主义系指出于恐吓、强迫或勒索的目的针对人员或财产使用武力或暴力。恐怖主义袭击者可能使用日常物品，比如枪支、刀具或者车辆；特制武器，比如简易爆炸装置；或大规模杀伤性武器，比如毒性或有毒化学品、生物武器或辐射释放装置。

行动中的攻击者是指通常在受限和人员密集区，而且典型而言通过使用枪支正在从事杀人或试图杀人的个人。个人可能有或没有恐怖主义动机，他们可能有或没有同谋。

怎么办

灾前（准备/规避）

- ❑ 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式收音机。
- ❑ 要注意您的周围情况 - 如果您看到情况，要报告情况。拨打 911。
- ❑ 注意人的行为 - 如果发现有不对的地方，要报警。
- ❑ 在您访问的任何设施中，要确认两个离您最近的出口。
- ❑ 熟悉“逃离、躲避、反击”或“ALICE.”（警示、禁闭、通知、反抗、撤离）。
- ❑ 学习急救或 BleedingControl.org 的“止血”课程。
- ❑ 请参阅下文的“医疗紧急事故”。

灾中（响应）

- ❑ 快速确定保护您自己生命的最合理方式。
- ❑ 在正在行凶的射手/攻击者情况下：
 - 采用逃离、躲避、反击和/或 ALICE 原则。
 - 手机静音并保持安静。
 - 放下随身携带的物品。
 - 远离攻击者的视野。
- ❑ 收听官方信息。

灾中（警察到达时）

- ❑ 在正在行凶的射手/攻击者情况下：
 - 切记急救员的主要责任是阻止威胁 - 不要妨碍他们，在局势安全之前，不要期望他们的帮助。
 - 如果您看到执法官员，举起双臂，张开手指。
 - 遵守执法官员发出的所有指示。
 - 官员的任务是清理建筑物；他们会进入每个房间。要有耐心。

灾后（重建）

- ❑ 必要时，接受身体急救和/或心理健康急救。
- ❑ 向急救员报告任何医疗情况。
- ❑ 不要打断执法调查。
- ❑ 通过短信或使用社交媒体与家人和朋友报平安。
- ❑ 如果您的确拍了照或目睹了任何事件，请通知执法人员。
- ❑ 当执法人员最初到达时，可能将您视为嫌疑人之一，可能命令您举起手臂，并以该姿势走出来。这样做是出于小心。

关键术语

- ▶ **全国恐怖主义警报系统** (NTAS) 是美国国土安全部的威胁警告系统，及时提供有关可信的恐怖主义威胁的信息。
- ▶ **就地避难** 是选择一个小型、室内空间，没有窗户或窗户很少并在其中避难。
- ▶ **禁闭** 系指保卫某个建筑物或实际空间以防止入侵者进入。

正在进行的暴力响应：

“Run, Hide, Fight”

(逃离、躲避、反击)

(www.dhs.gov/options-consideration-active-shooter-preparedness-video)

- ▶ **Run (逃离)**：如果有可进入的逃跑路径，要尝试撤离。
- ▶ **Hide (躲避)**：如果您无法撤离，要找到躲避的地方。
- ▶ **Fight (反击)**：如果您无法逃离或躲避，尝试破坏或使攻击者失去能力。

“ALICE”

(www.alicetraining.com)

- ▶ **Alert (警觉)**：察觉、克服拒绝、准备行动。
- ▶ **Lockdown (禁闭)**：如果您无法撤离，要阻挡您入您所在房间的进入点。
- ▶ **Inform (通知)**：在可能和安全的情况下，将信息传递出去。
- ▶ **Counter (反抗)**：制造噪音、移动、距离和分散注意力（这应该与“反击”区分开）。
- ▶ **Evacuate (疏散)**：在安全的时候，从危险区域撤出。

危险材料 (HAZMAT)

什么是危险材料 (HAZMAT)

有些工业或运输事故（包括火灾、爆炸和泄漏）都有能力释放危险等级的危险物质，比如工业化学品、挥发性燃料、有毒废物、压缩气体或其他毒物或爆炸物。在某些情况下，释放的材料可能不可见或不含有可辨别的气味。

危险材料释放有时候需要长时间的清理努力，而且可能导致居民长时期内无法回家。

怎么办

灾前（准备/规避）

- ❑ 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式收音机。
- ❑ 确认您家中的就地避难区域并熟知您的疏散预案。
- ❑ 联系您的当地应急规划委员会（LEPC），了解在您所在地区运输、使用或储存哪些危险材料。
- ❑ 熟知毒物控制电话号码。
- ❑ 了解急救。
- ❑ 请参阅下文的“医疗紧急事故”。

关键术语

- ▶ **当地应急规划委员会（LEPC）** 是负责确认工业危险材料并向社区通报潜在风险的小组。有关您所在地区危险材料的更多信息，您可以向您的 LEPC 咨询有关储存和使用的情况。有关更多信息，请访问 lepcfairfax.org/。
- ▶ **固定设施** 是含有或处理危险材料的任何工业设施、库房、制造厂区，甚至写字楼。
- ▶ **就地避难** 系指选择一个小型、室内空间，没有窗户或窗户很少并在其中避难。

灾中（响应）

- ❑ 收听官方信息：如果被告知疏散，要执行。
- ❑ 如果被告知待在家里：
 - 带领家庭成员和宠物前往预先确定的就地避难地点。
 - 关闭所有窗户和通风口，用胶带或湿毛巾密封门窗，关闭所有风扇和换气加热或冷却系统。
- ❑ 如果在事件发生时您在外面，努力到上游、上坡或上风处。
- ❑ 如果您在车里，停车并在永久建筑物中寻找避难处。
- ❑ 远离事件发生地。

灾后（重建）

- ❑ 在官员说安全后，离开就地避难地点或返回家中。
- ❑ 通过短信或使用社交媒体与家人和朋友报平安。

化学、生物、辐射或核释放 (CBRN)

什么是化学、生物、辐射、核 (CBRN)

使用武器化或非武器化的化学、生物、辐射和核材料进行的国际攻击可造成巨大的伤害并造成重大威胁。武器化的材料可使用常规炸弹、简易爆炸材料、增强型爆炸物器（包括容器和信封）。非武器化的化学材料典型而言被分类为“危险材料”（HazMat）。

CBRN 释放有时候需要长时间的清理努力和/或执法调查，因而可能导致居民长时期内无法待在家里。

怎么办

灾前（准备/规避）

- 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式收音机。
- 确定在您家中的就地避难地点。
- 了解急救。
- 请参阅下文的“医疗紧急事故”。

灾中（响应）

- 收听官方信息：如果被告知疏散，要执行。
- 如果被告知待在家里：
 - 带领家庭成员和宠物前往预先确定的就地避难地点。
 - 关闭所有窗户和通风口，用胶带或湿毛巾密封门窗，关闭所有风扇和换气加热或冷却系统。
- 如果在事件发生时您在外面，努力到上游、上坡或上风处。

关键术语

- ▶ **意外 CBRN 事件**是由人为错误、自然或技术原因造成的含有化学、生物、辐射、核材料的事故，诸如溅溢、意外释放或泄漏。非武器化的化学材料的意外释放典型而言被分类为“危险材料”（HazMat）事件。
- ▶ **国际 CBRN 事件**是一种涉及针对人员或财产的严重暴力行为或非法倾倒化学、生物、辐射或核材料的犯罪行为。

- 如果您在车里，停车并在永久建筑物中寻找避难处。
- 远离事件发生地。
- 当地官员可能会引导您前往某地接受医学治疗或服务。遵守当地官员通过媒体发布的所有指示。

灾后（重建）

- 在官员说安全后，离开就地避难地点或返回家中。
- 通过短信或使用社交媒体与家人和朋友报平安。

溃坝

什么是溃坝

溃坝或决堤可以在毫无征兆时发生，有时候在第一次出现结构问题迹象时几个小时内 - 甚至更短时间内 - 就会发生。溃坝可能因以下一个或多个原因而发生：

- 洪水造成的超过大坝容量的漫溢
- 建筑中使用的材料的结构失效
- 地基移动和/或失效
- 水泥或堤防的沉降和裂纹
- 堤防坝中土壤的缩孔或层内侵蚀
- 维护维修不足
- 故意破坏行为

怎么办

灾前（准备/规避）

- 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式收音机。
- 尽早决定是否要疏散，并且尽早决定在接到撤离命令时要去哪里。
- 断开家用电器的电源。
- 了解您的住宅/企业是否位于洪泛区或受大坝或堤坝保护但属于特殊洪水灾害区的“除外区域”。
- 申请洪水保险，即使您可能位于“除外区域”或因其他原因不需要办理时也要申请。
- 了解急救。
- 请参阅下文的“电力中断/停电”和“医疗紧急事故”。

灾中（响应）

- 如果您遇到水势上涨，要立即转移到更高的地势去。
- 务必要待在远离洪水的地方。
- 不要在水淹路面上驾车 - “宁可绕行，也不要被淹”。

关键术语

- ▶ **洪水监测**系指在您所在地区有发生洪泛或骤发洪水的可能。
- ▶ **骤发洪水监测**系指可能发生骤发洪泛。要准备转移到更高地势。骤发洪水可毫无征兆地发生。
- ▶ **洪水警告**系指正在发生或可能很快发生洪水。如果您被告知疏散，要立即执行。
- ▶ **骤发洪水警告**系指骤发洪水正在发生。立即寻找更高的地势；不要等待指示。
- ▶ **除外区域（X 区）**在 FEMA 洪水地图上受大坝或堤坝保护的区域，否则可能位于特殊洪水灾害区或“百年一遇洪泛区”的地区；除外区域中的房产必须具有洪水保险才能获得抵押贷款，但无论如何，业主都应该认真考虑此保险。
- ▶ **应急行动预案（EAP）**是确认大坝处潜在应急状况的正式文件，它规定了为最大程度地减少生命财产损失而要采取的行动。

- 要远离掉落的电源线，避免电击或触电致死的风险。
- 如果您身体潮湿或站在水中，切勿触摸电气设备。

灾后（重建）

- 在当地官员宣布安全时返回家里。
- 避免在洪水中走路或开车。
- 不要食用接触了洪水的任何食品。如果有疑问，就要扔掉。
- 清除所有多孔且潮湿超过 48 小时而又无法彻底清洁和干燥的物品。这些物品可能成为霉菌的生长源，应从家中清除出去。
- 通过短信或使用社交媒体与家人和朋友报平安。

建筑物火灾

什么是建筑物火灾

每年有超过 4,000 美国人死于火灾，25,000 多人在火灾中受伤。火灾发生很快 - 在不到 30 秒的时间内小火焰可变成大火。火的蔓延速度很快，既可垂直传播也可穿过封闭的空间。在五分钟内一栋住宅就可以被大火吞噬。此外，即使在没有火焰的区域，由于烧灼（外部或喉咙和肺部）、窒息、迷失方向或仅仅是恐惧，烟雾和热量也可以致命。

关键术语

- ▶ **窒息**是指可能导致失去知觉或死亡的人的缺氧。这是房屋火灾的主要死亡原因。
- ▶ **一度烧伤**是产生红肿的浅层烧伤。
- ▶ **二度烧伤**是产生红肿和起泡的部分深层烧伤。
- ▶ **三度烧伤**是杀死神经末梢并完全烧伤肌肉的全深层烧伤。如果发生三度烧伤，烧伤部位周围会有二度和一度烧伤。人身体任何大面积的三度烧伤都可能致命。

怎么办

灾前（准备/规避）

- ❑ 安装烟雾报警器，而且每六个月更换一次电池。
- ❑ 家里的每个楼层都要在熟悉和便于取用的地方准备灭火器，并熟知使用方法；要确保厨房中的灭火器适用于扑灭油脂火。
- ❑ 每六个月检查一次灭火器的压力是否充足。
- ❑ 制定家庭疏散预案并练习，要包括在主要通道被烟火阻断时，从每个房间撤离的两种方法。
- ❑ 要确保您的布线和断路器符合规范要求。
- ❑ 在所有卫生间、厨房以及水可能接触家用电器的其他区域安装接地故障断路器（GFCI）。
- ❑ 购买充足的业主或租户保险。
- ❑ 检查接线板是否存在磨损或裸露的布线或松动插头。
- ❑ “防儿童”电器插座。
- ❑ 定期清理烟囱。
- ❑ 不要储存浸满油漆或清洁化学品的废旧抹布。
- ❑ 不要在室内以及连接的车库中保存燃料桶（丙烷或汽油）。
- ❑ 不要在床上吸烟。
- ❑ 在使用替代供暖源（例如，小型取暖器）时要小心。切勿无人照看这些供暖源。
- ❑ 切勿使用用于烹饪或室外的设备（例如，露营炉或油炸锅）作为室内供暖源。

- ❑ 切勿无人照看点燃的蜡烛。考虑使用电池的无火蜡烛以替代。
- ❑ 了解急救。
- ❑ 请参阅下文的“医疗紧急事故”。

灾中（响应）

- ❑ 使用灭火器扑灭小火。切勿用水扑救电气火或油脂火。
- ❑ 如果您的衣服着火，“别动、卧倒和滚动”，直至火被扑灭。
- ❑ 如果您穿过关闭的门逃生，用手背感觉是否炎热。
- ❑ 低身爬行穿过烟雾到出口。
- ❑ 出去后关门，以延缓火势蔓延。
- ❑ 在撤离着火的建筑物时，不要收集贵重物品或使用电话。只管逃出。
- ❑ 一旦您安全脱离，拨打 911。
- ❑ 一旦消防员到达现场，前往第一辆消防车，告诉他们家庭成员是否都已逃出或知道下落，包括宠物。
- ❑ 不要为了解救不愿意离开的宠物而留在着火的建筑物中。

灾后（重建）

- ❑ 按需就医。
- ❑ 不要出于任何原因返回到着火的建筑物中，除非权威机构认为这么做是安全的。
- ❑ 给保险代理打电话。
- ❑ 如果您需要住房、食品或暂住的地方，请联系当地的救灾服务机构。
- ❑ 在很多情况下，您的家居或您居住的建筑物可能被视为灾害，因此很长时期您可能无法再回去。

电力中断/停电

什么是电力中断/停电

电力中断如果持续时间短，只是令人沮丧和厌烦，但如果持续数天或更长时间，就可能很危险 - 尤其是在极冷和极热天气中，或对于具有特殊医疗需求的人而言。断电还可能代价高昂，因为家中所有冷藏或冷冻的食品都可能变质。

断电可能自行发生，但更多时候它们是龙卷风、飓风、雷暴、冬季风暴、极热（系统过载）或爆炸或网络攻击等故意行为的次生效应。一些最近发生的大规模电力中断就是由电网管理软件小毛病造成的，没有部件的物理损坏。

取决于主要灾害的不同，与断电无关的损害可能减缓电力恢复，主要原因可能是倒伏的树木或洪水阻挡入口。

怎么办

灾前（准备/规避）

- ❑ 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式收音机。
- ❑ 在计算机上备份所有关键文件。
- ❑ 考虑为家里购买发动机 - 在购买和安装之前请咨询电工或工程师。安全地储存足够量的发电机燃料。
- ❑ 拔下任何电气设备的插头。电力恢复时可能发生突变和电涌，可损坏设备。
- ❑ 用一两个桶装满水，作为洗漱和冲便池的水源 - 如果市政水压依赖电力，系统中的水压可能不足。
- ❑ 保持一部有绳电话（非无线电话）并通过导线连接到墙上；如果可选，要保持铜线固定电话服务（不依靠电力的常规电话服务）。如果您转换到 VoIP，以确保购买备用电池。
- ❑ 定期给手机和电池驱动的设备充电。

灾中（响应）

- ❑ 报告您的断电情况。决不能假设邻居已经报告了。
- ❑ 只使用手电筒进行应急照明。
- ❑ 切勿无人照看点燃的蜡烛。考虑使用电池的无火蜡烛以替代。
- ❑ 拔下电气设备的插头，直至恢复稳定供电。
- ❑ 只能在远离居家的地方使用发电机，决不能在屋内或车库中使用发电机，或将其连接到家具的电力系统中。

关键术语

- ▶ **电力中断**是在电网的特定地区或区段中电力缺失的状态。根据损坏程度以及中断的根本原因，它可能影响一个电表（房屋或建筑物）、一个街区、一个电路或系统。
- ▶ **灯光昏暗**的现象是系统中发生了电压降低的征兆。其特点是灯光昏暗。
- ▶ **停电**是在特定地区的电力完全缺失。

- ❑ 切记，您的煤气用具仍能工作，即使在断电时 - 这包括煤气灶和烧烤架。切勿尝试使用燃气壁炉或热水器，除非您是有执照的专业人员。
- ❑ 在食品储存上贴标签/食品安全：
 - 不要打开冰箱或冰柜 - 这样可保持更长时间的冷冻。
 - 如果室外寒冷，可考虑将食品放在室外保持低温。
 - 您的冰箱能保持冷藏多长时间取决于其尺寸、装载情况（装载越满、越凉的冰箱保持冷冻的时间越长）、其周围的空气温度情况；冰箱在几个小时内就会升温；冰柜一整天或更长时间还可以。
 - 一旦您决定打开冰箱或冰柜，就要准备尽快吃完所有食品 - 融化的冰柜和后院的烧烤架可以成为美妙的街坊“冰柜聚会”的基本设备。
- ❑ 如果水压不足，用一桶水手动倒入马桶就可以冲厕。

灾后（重建）

- ❑ 如果电力恢复，在将设备接通电源之前，要确定其稳定。
- ❑ 取消不必要的旅行，特别是开车，因为有些交通灯可能停用，道路可能拥挤不堪。
- ❑ 扔掉暴露在 4.4°C (40°F) 或以上的温度超过两小时或有异常气味、颜色或纹理的任何冷藏食品。如有疑问，就要扔掉！

医疗紧急事故

什么是医疗紧急事故

医疗紧急事故是给人的生命或长期健康带来紧迫风险的急性伤害或疾病。您无法预测事故或疾病，但您可以为医疗紧急事故做好准备。

医疗紧急事故可能独自发生，也可能是事实上本社区应急响应指南中介绍的每一种其他灾害的次生影响。

医疗紧急事故的实例有：呼吸困难、昏厥、胸痛或胸闷、无法控制的出血、咳嗽或吐血、突然剧痛、中毒或主要受伤，比如骨折、撕裂伤、烧伤或刺穿伤。

关键术语

- ▶ **CPR** 心肺复苏的缩略语。CPR 是一种通过按压胸部心脏部位，迫使空气进入肺部，使心肺工作的急救程序。在心脏停止泵血时，它被用于维持循环。很多社区组织都提供 CPR 课程。
- ▶ **急救** 系指很多社区组织都提供的一种基本伤害治疗和救命技能课程。
- ▶ **自动化体外除颤器**（AED）是一种便携式设备，可检查心率并可以给心脏进行电击以恢复正常心率。
- ▶ **生命文件** 是您贴在冰箱门上的表格，上面列出了急救人员关键医疗和急诊联系信息，以备您无法自己向他们提供此种信息之用。

怎么办

灾前（准备/规避）

- 熟悉如何给 911 打电话或发短信。
- 在家中、工作地点和车中保存配备齐全的急救装备。
- 编制紧急联系人列表。
- 时刻随身保存一份医疗状况和药品列表。
- 填写一份生命文件，贴在冰箱门上。
- 学习医疗紧急事故的警告符号。
- 参加心肺复苏（CPR）、急救、基本生命支持（BLS）或止血培训，为紧急情况做好准备。

灾中（响应）

- 保持冷静，拨打 911。如果您受过培训，必要时开始 CPR（心肺复苏）或人工呼吸。
- 如果您认为您出现了医疗紧急事故症状，要立即就医。
- 尽可能多地收集有关情况的信息，并拨打 911。仔细听从接线员的所有指示。保持电话通畅，直至接线员说可以挂电话了。
- 如果您与接线员只有简短的通话时间，要确保先说出您的地址和医疗问题。
- 如果能打电话则打电话，如果不能打电话就发短信。务必首选拨打 911 电话，因为这是交换信息的更好方法。

灾后（重建）

- 审阅所有您的文件，以确保您的紧急联系人和医疗信息保持最新。
- 教育您所在网络中的其他人，为社区做出更好的准备。

附录

A	志愿者项目/机会	56
B	制定您家庭准备预案（模板）	58
C	制定您企业准备预案（模板）	66
D	街坊准备五个步骤（如何做）	78
E	社区准备的五个步骤：街坊灾害预案（模板）	96
F	街坊准备五个步骤：邻居问卷调查	116
G	应急装备检查单	122

附录 A

志愿者项目/机会（积极参与）



有很多培训和准备的机会提供给公众。培训和志愿者机会为社区提供宝贵的服务，也是应急准备知识的绝佳基础。其中一些机会包括：

应急管理署 Volunteer Corps: 应急管理署 (OEM) Volunteer Corps 的目的是使 Fairfax County 成为世界上准备最充分和复原力最强的社区。OEM Volunteer Corps 志愿者将在整个社区为公众提供应急管理和灾难准备的教育。

American Red Cross. American Red Cross 在国家首都辖区提供 CPR、急救和很多其他技能的培训。Red Cross 还提供志愿者机会，以帮助对紧急情况做出响应和开展重建。请访问 www.redcross.org/dc/Washington，了解更多信息。



Fairfax County Citizen Corps: Fairfax County Citizen Corps 的

目的是通过教育、培训和志愿者服务来管理每个人的力量，以使社区更安全、更强大并更好地做好准备，以应对恐怖主义、犯罪、公共健康问题和各种灾难的威胁。Citizen Corps 建立社区的优势，制定行动预案，以便让全社区，包括当地企业，都参与进来。请访问 www.fairfaxcounty.gov/emergencymanagement/volunteer

核心课程：

Community Emergency Response

Team: CERT 为邻里、工作场所和学校的人们提供基本灾难响应技能培训，比如火灾扑救和搜索与救援。它帮助 Fairfax County 居民在应急准备中发挥更积极的作用。

Fire Corps: Fire Corps 志愿者接受培训，在 Fairfax County 消防和救援局以及在志愿者消防站执行非操作性行政管理职责。

Volunteers in Police Service: Fairfax County 警察局提供加入 Volunteers in Police Service (VIPS) 的机会，通过纳入志愿者而警察局提供支持，从而使执法专业人员有更多时间执行第一线职责。VIPS 包括辅警、行政管理志愿者以及居民警察学院。

Medical Reserve Corps: Medical Reserve Corps (MRC) 通过 Fairfax County 健康局提供培训和志愿者机会。它由接受过培训的医疗和非医疗志愿者组成，旨在当发生公共健康紧急事件时协助社区分发药品并提供其他服务。

邻里监督: 邻里监督将居民和执法人员相结合，减少我们邻里的犯罪并提高生活质量。志愿者可以加入现有小组或在自己的街坊中成立自己的小组。

应急管理学院: 应急管理学院 (EMI) 是联邦应急管理局 (FEMA) 官方培训机构，开设各种免费独立的学习班。在 www.training.fema.gov 了解更多内容。

附录 B

制定您家庭准备预案



此模板供私人、非政府机构使用。Fairfax County 不访问、收集、维护或传播在此模板上输入的任何信息。如果您以电子方式填写了该表格，在您当前会话期间输入的数据不会被自动保存。如果您需要停止制定预案，请确保保存您的工作。如果在填写此预案时需要协助，请拨打 +1 571-350-1000 电话，联系 Fairfax County 应急管理署。

第 1 部分 - 做好保持联系的预案

主居住地

地址:

门牌号:

城市/州/邮编:

电话:

电子邮件:

在主居住地的家庭成员或居住者

姓名:

手机:

固定电话:

电子邮件:

社交媒体联系方式:

出生日期:

[点击添加其他居住者]

在主居住地居住的宠物或服务类动物

宠物名称：

品种/类型（狗/猫/其他）：

兽医姓名：

兽医电话号码：

兽医地址：

[点击添加其他宠物]

重要联系信息

制定通讯预案对于确保家人和朋友在灾前、灾中和灾后知道如何互相联系必不可少。

关系：远亲

姓名：

电话：

关系：医生

姓名：

电话：

关系：工作

姓名：

电话：

关系：学校

姓名：

电话：

[点击添加其他联系人]

如果您或家人有残疾或行动不便或具有功能需求或者医疗需求，要确保纳入服务提供商（治疗、食品供应商、氧气供应商等）的联系信息，以备紧急事件持续超过三天。

关系：护工

姓名：

电话：

关系：医疗服务

姓名：

电话：

关系：其他服务

姓名：

电话：

关系：运输

姓名：

电话：

关系：服务类动物

姓名：

电话：

[点击添加其他联系或医疗信息]

当地紧急和保险联系信息

火灾/警察/紧急医疗

电话: +1 9-1-1

毒药控制

电话:

当地保险提供商

电话:

[点击添加其他紧急号码]

第 2 部分 - 制定会合或避难所预案

您需要指定两个会合地点，以备在紧急事件发生时家人在不同的地方时会合 - 一个地点用于局部事件，比如房屋着火或本地风暴，另一个地点用于发生地区性灾难时的外地会合点。

本地会合点（邻居家或本地商店）

地点的地址和描述：

电话：

外地会合点（亲戚家或朋友家）

地点的地址和描述：

电话：

第 3 部分 - 准备生存装备

如果您所在的地区发生了灾难事件，联邦应急管理局（FEMA）建议所有的居民都要做好准备在其家中避难至少三天。以下检查单是为您的家庭准备生存装备的指南。在您必须要疏散的情况下，我们建议使用带轮子的容器或背包储存您的生存物品，以便腾出手来。

向装备中添加时，请勾选该项目

- 水：至少每人每天 3.8 升（1 加仑）
- 罐头食品（和手动开罐器）、能量棒
- 宠物食品/水/垃圾袋
- 车库包/消毒毛巾
- NOAA 天气收音机/电池
- 医疗/处方/自适应设备
- 工具/钳子/扳手
- 手电筒/电池/火柴/口哨
- 手机充电设备
- 保险、银行账户、执照（关键文件）复印件
- 毛毯/换洗衣服
- 婴儿物品（衣服/尿布/食品/玩具）
- 娱乐物品（儿童书籍/游戏）
- 零食
- 其他家庭特需的物品

记住，对于易变质物品，比如水、食品和电池，请定期使用新鲜物资轮换，每年一次或两次。

第 4 部分 - 准备分享和练习

分享

在家庭预案完成后，请打印几份并将它们放在关键地点，比如工作场所、家中或放在亲戚或信任的朋友处。此外，还要在孩子书包中放上一份通讯表，以备在上学时发生紧急事件。

练习

以家庭为单位练习。确保您的孩子们知道做什么、去哪里以及给谁打电话求助。如果您或家人有残疾，在使用个人护理助理，要确保在练习演习时带上他们。至少每年练习一次您的预案，在不同的时间和不同的天气情况下进行练习。

附录 C

制定您企业准备预案



此模板供私人、非政府机构使用。Fairfax County 不访问、收集、维护或传播在此模板上输入的任何信息。如果您以电子方式填写了该表格，在您当前会话期间输入的数据不会被自动保存。如果您需要停止制定预案，请确保保存您的工作。如果在填写此预案时需要协助，请拨打 +1 571-350-1000 电话，联系 Fairfax County 应急管理署。

第 1 部分 - 制定保持企业运营的预案

企业名称：

地址：

城市/州/邮编：

电话：

如果该地点无法进入，我们将在以下地点运营。

企业名称：

地址：

城市、州、邮编：

电话：

我们的企业在线：

Twitter：

Facebook：

LinkedIn：

以下人员是我们的主危机经理，在紧急事件时担任公司发言人。

主紧急情况联系信息：

电话：

备用电话：

电子邮件：

如果此人无法管理危机，下面的人员将接替管理：

辅助紧急情况联系信息：

电话：

备用电话：

电子邮件：

以下自然和人为灾害可能会影响我们的企业：

应急规划团队

以下人员将参加应急规划和危机管理。

我们准备协调其他人

以下来自附近其他企业以及我们建筑物管理的人员将参加我们的应急规划团队。

我们的关键运营

以下是我们需要在灾难中重建的关键运营、职员和程序的优先顺序列表。

运营/负责人/行动计划

供应商

如果该公司遭受灾难，我们将从以下公司获得物资/材料：

公司名称：

街道地址：

城市/州/邮编：

电话：

电子邮件：

联系人姓名：

账号：

提供的材料 / 服务：

如果该公司遭受灾难，我们将从以下公司获得物资/材料：

公司名称：

街道地址：

城市/州/邮编：

电话：

电子邮件：

联系人姓名：

账号：

提供的材料 / 服务：

如果该公司遭受灾难，我们将从以下公司获得物资/材料：

公司名称：

街道地址：

城市/州/邮编：

电话：

电子邮件：

联系人姓名：

账号：

提供的材料 / 服务：

网络安全

为保护我们计算机硬件，我们将：

为保护我们的计算机软件，我们将：

如果我们的计算机被损毁，我们将使用在以下地点的备用计算机：

记录备份

负责备份包括工资单和会计系统在内的我们关键记录的联系人：

包括本预案、网站地图、保险单、银行账号记录和计算机备份在内的备份记录的现场存储地点为：

另一套备份记录存储在以下外场地点：

如果我们的会计和工资单记录被毁，我们将以下述方式提供连续性：

第 2 部分 - 紧急联系和通讯预案

紧急联系信息

在紧急情况时拨打 9-1-1。

毒物控制：

保险提供商：

通讯

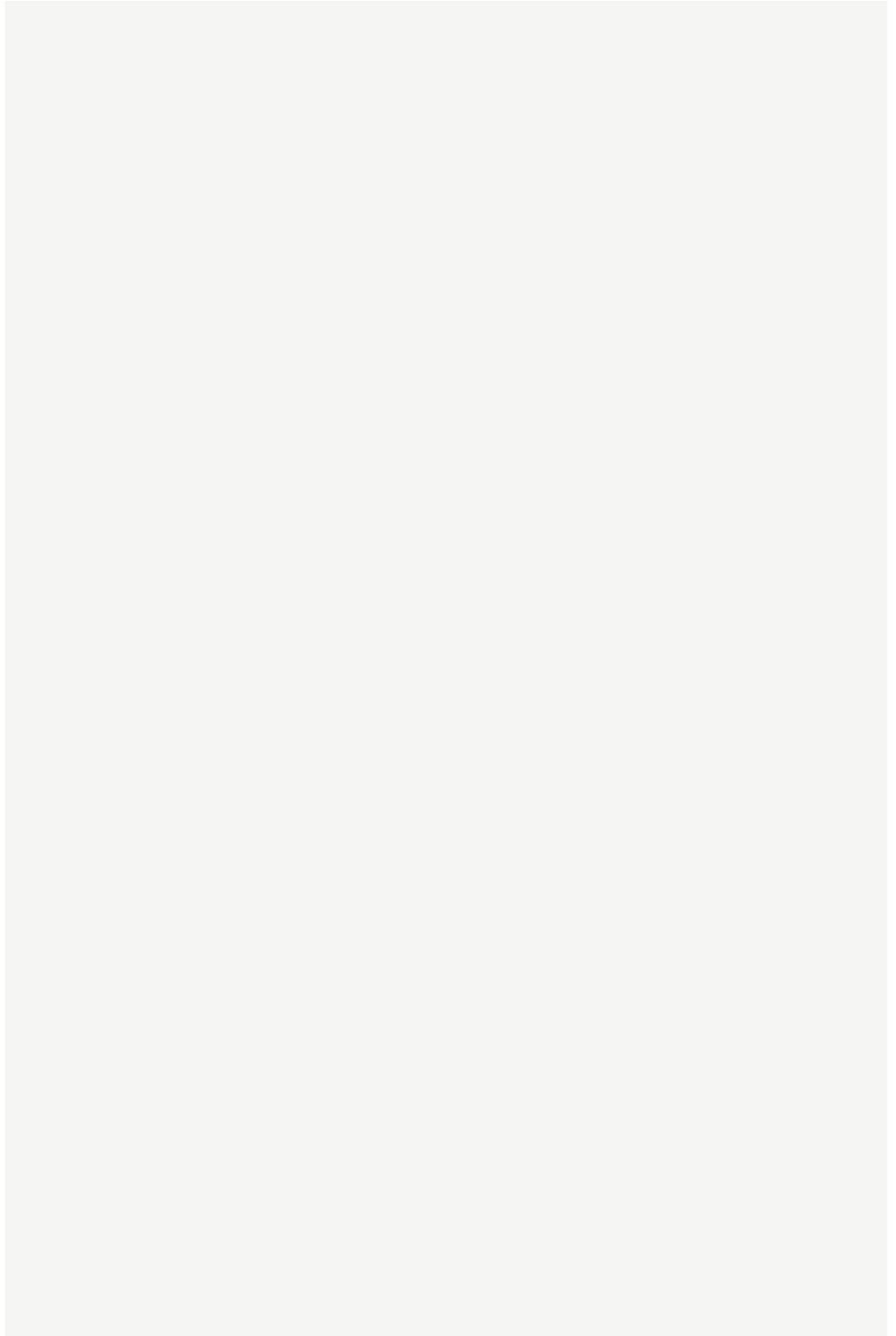
我们将按以下方式向同事传达我们的应急预案：

在发生灾难时，我们将按以下方式与员工通讯：

员工紧急联系信息

以下是我们员工及其个人紧急联系信息列表：

员工姓名/电话号码/紧急联系人



第 3 部分 - 疏散预案

以下地点的疏散预案：

如果我们必须快速离开工作场所：

1. 警告系统：

我们将测试警告系统并记录结果，每年 次。

2. 集合点：

3. 集合点管理员及替补：

A. 职责包括：

4. 停工管理员及替补：

A. 职责包括：

5. 负责发布安全信息的联系人姓名：

疏散检查单：

- 我们与邻近企业和建筑物业主合作制定了这些预案，以避免困惑或无法开展工作。
- 我们已经定位、复制和张贴了建筑物和厂区地图。
- 出口已进行了清楚标识。
- 我们将练习疏散程序，每年 次。

第 4 部分 - 就地避难预案

以下地点的就地避难：

如果我们必须快速采取避难（要考虑的事情）：

1. 警告系统：

我们将测试警告系统并记录结果，每年 次。

2. 风暴避难所地点：

3. “密封房间”避难所地点：

4. 避难所地点及替补地点：

A. 职责包括：

5. 停工管理员及替补：

A. 职责包括：

6. 负责发布安全信息的联系人：

就地避难检查单：

- 我们已告知同事，如果有的话，公司在避难地点准备了哪些应急物资，个人可能考虑在便携式装备中准备哪些物资，以备个人特殊之需。
- 我们已经定位、复制和张贴了建筑物和厂区地图。
- 我们将练习避难程序，每年 次。

第 5 部分 - 准备分享、练习、培训和评审

分享

当您完成了预案时，请打印多份，分别放在工作场所、替补工作场所的关键地点，并要求应急规划团队在家里保存一份。

练习

您需要与您的职员一起培训和练习如何履行被指派的职责。确保使用下个部分中的培训和评审要求。一旦您的职员接受了培训，您应该举办练习，以测试您的职员对应急事件的响应能力。

培训和评审日期：

日期：

培训/评审类型：

动员的人员：

[点击添加其他培训/评审]

评审日期

确定您的企业什么时候评审您的预案，要注意做出的修改以及保存到备份服务器上的时间。

评审日期：

修改：

保存到服务器的日期：

[点击添加其他评审]





5 邻里区 准备的步骤



5 邻里区准备的步骤

我们从不认为灾难会降临到我们的社区

或至少我们希望它不会来!但是,这不是灾难会不会降临的问题,而是什么时候降临的问题。

了解您能做些什么以便帮助您的社区更好地应对灾难打击和灾后重建。

利用本指南和随附的工具包为您的社区制定防灾预案。

切记,您不是在孤军奋战。Fairfax County 及其合作机构和组织都有预案和资源,时刻准备提供帮助!但是本县有 110 万人口,

救援者可能无法给每个待援社区都提供直接支援。根据灾难规模的不同,邻居们应做好数天至数周的自救准备。

做好准备还意味着**邻里互帮互助**。要确保照顾到以下人员:

- ✓ 有残疾的邻居以及在受灾后可能需要帮助的所有年龄的其他人
- ✓ 看、读、走、说、听、学习、记忆、理解和/或反应能力下降或缺失的邻居

✓ 具有明显残疾的邻居,比如轮椅使用者、盲人以及具有隐性需求和残疾的人,比如患有心脏病、呼吸疾病、心智健康疾病、关节炎、严重过敏、哮喘和/或对化学和其他环境敏感的人

✓ 可能缺少交通工具的人士、单亲工作的父母以及说、读或理解英语的能力有限或缺失并需要翻译信息的人

社区防灾规划 简便 5 步骤

1

定义您的区域。

确定一个您可以相对轻松地组织的可管理区域、您的公寓大楼、一个城市街区、几条小型周围街道等。

2

招募领导者。

组建一支在需要时能规划并执行紧急支持活动的领导者团队。

3

考察您的区域。

熟悉地形：您拥有什么资源、地貌什么样以及您所在区域常见的灾害或其他应急事件。

4

建立团队。

了解哪些人居住在您的区域中，在发生灾害时他们能提供什么帮助以及哪些人可能需要额外帮助。

5

规划您的方法。

制定预案，列出在灾难来临之前、期间以及灾后社区要做的事情的纲要！

Reston

步骤 1: 定义您的区域

Clifton



步骤 1 定义您的区域

从 Tysons Corner 到 Annandale, 我们县由很多社区和社区构成。

为了您能制定您所在社区的防灾预案, 要定义您预案所覆盖的区域, 这一点很重要。

以下是需要考虑的一些问题:

- ✓ 便于您和一个小型团队去管理的区域规模是多大?
理想的规模是 25 至 40 个住户
- ✓ 如果有的话, 在现有组织好的小组和网络内工作(比如邻里监督项目, 等)

- ✓ 您是否能方便地与每个人沟通? 通用语言是什么?
- ✓ 该区域是否能让您实行“邻里互帮互助”方法, 以便您可以快速识别哪些人需要帮助并为其提供帮助?
- ✓ 如果您所在区域超过 40 个住户, 将其划分为较小的区域, 为每个区块指定一名“区块长”(称为区域指挥)

确保您记录以下信息:

- ✓ 该区域中家庭、企业、学校、教堂和其他建筑物的数量
- ✓ 该区域中的人员数量
- ✓ 道路和其他入口和出口点、山丘和水道

下一步, 在地图上绘制您定义的区域。

提示: 完成步骤 #1 的最简单的方法是实地考察社区, 收集这些信息。

步骤 2: 招募领导者

Mosaic District



步骤 2 招募领导者

一旦您熟悉了您的防灾预案覆盖的区域, 就应该确定领导者了! 要寻找的人如下:

拥有以下培训和经验的人:

- ✓ Community Emergency Response Teams (CERT) 或积极参加邻里监督项目的人。
- ✓ 社区理事会、人类服务、神职人员或企业领导。

✓ 警察、消防或军事、健康保健人员。

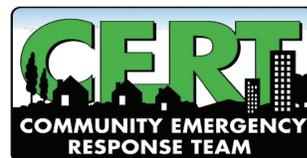
✓ 在护理残疾人或在灾害发生后可能需要帮助的人方面拥有照护经验的人员。

您需要两名领导者还是十名?

- ✓ 社区的一个区域中是否有很多人? 建筑物是否很分散?
- ✓ 将领导者的数量与需要被领导的人员数量匹配起来! 理想的团队规模为 3-7 个人。

寻找和保持您的社区灾害预案所需的领导者的一些建议如下:

- ✓ 在社区活动、会议以及在与他们日常见面时与他们面对面交谈。
- ✓ 在社交媒体、社区群组以及其他网络网站中发布讯息。



提示: 了解 CERT! Community Emergency Response Team 培训为社区做好抗灾准备, 而且是免费的!

步骤 3：考察您的区域

步骤 3 考察您的区域

3.1 威胁与风险

了解您所在的区域可能遭遇哪些灾难或其他应急事件。以下是一些帮助提示：

确认威胁。地震、电力中断、极端天气，以及疾病爆发可发生在任何地方，但海啸、滑坡和洪水只发生在某些地方。列出在您所在的社区可能发生的威胁。

给风险评级。灾难发生的可能性是非常可能、稍有可能还是不太可能？

评估风险。您所在的社区遭受人员受伤、死亡或财产损失的可能性有多大？将这些风险等级分类为高、中或低。利用发生的可能性和影响程度中的说明来评估您的风险。

发生的可能性。

几乎肯定发生：
大于 90% 的几率

很可能：
50 - 90% 的几率

中等：
10 - 50% 的几率

不可能：
3 - 10% 的几率

罕见：
3% 或更小的可能性

影响程度。

轻微：
可能导致某些服务中断。几乎不会造成财产损失、人身伤害、人员伤亡。

中等：
导致某些服务中断。最低程度的财产损失、人员伤亡。

重大：
大量服务中断和/或结构严重受损。多人受伤和重大生命损失。

使用下方表格列出这些威胁和风险。

威胁	发生的可能性	影响程度(高、中、低)

步骤 3: 考察您的区域

3.2 街区特定危害

Fairfax County 易遭受多种灾害。示例包括：

火灾。如果建筑物间距较密或靠近灌木丛，则风险更大。火灾也可能来自破裂或泄漏的天然气管道！

地震。每个 Fairfax County 社区都有地震的风险。

冰/雪。每个社区都有发生冰/雪事件、甚至灾难性程度事件的风险。

洪泛。造成洪泛的可能原因有河道溢流、溃坝、暴雨或泄洪渠堵塞。

龙卷风。我们县的所有地区都易遭受龙卷风。

电、水和电话服务。这些公共设施可能在灾后很长时期内无法提供服务。

化学应急事件。工业、高速公路、铁路或破裂的管道事件都可能造成化学或有害物质泄漏。

疾病爆发。疾病爆发可造成多人生病并中断关键服务。

极热和极寒天气。在非常热和非常冷的时候，儿童、年长者和具有特定类型残疾或某些慢性病的人比较容易受影响。

恐怖袭击。很多区域都有潜在的恐怖袭击目标，如学校、运动设施或地铁站。

恶劣天气。本县还易遭受极强风、冰雹和雷暴。

本地危害。要确保识别您所在社区的特定可能危害和危险，比如高架输电线、天然气管道、化学储存罐以及其他地区威胁。

Dunn Loring



步骤 3: 考察您的区域



Fire Station 40

3.3 社区资产

下一步, 识别社区资产。这包括可能帮助灾难响应或灾后重建的任何人或物。举例如下:

- ✓ 社区应急物资
- ✓ 实际地方, 比如公园、学校、医院和消防站
- ✓ 各种组织, 比如社区俱乐部、兄弟会组织、无线电俱乐部、当地军事组织以及残疾服务提供商
- ✓ 接受过 CERT、医疗护理、急救、搜救、木匠、水暖和危机咨询培训的人员
- ✓ 在区域内或附近能提供物资或设备的企业
- ✓ 清除残渣的设备和物资、洪水期间用于救援的船只、通讯设备、急救物资、发电机以及在灾难期间或灾后可用的其他物品
- ✓ 疏散资源, 如无障碍车辆

好的, 那么我们如何识别它们?

制定社区威胁与风险列表并识别在灾难中您所在街区可能需要的资产。识别资产是否易受损坏以及可以做哪些事情来降低其易损性。如果可以的话, 一定要列出地点和联系信息。以下是您可以使用的表格示例:

资产类型	资产描述	资产位置	资产联系信息 (24/7)

步骤 3: 考察您的区域

3.4 设计一份您社区的地图

利用在线地图绘制工具或其他便于获得的资源。画出您社区的草图。免费网站 earth.google.com 或 maps.yahoo.com 都可能有用。

在草图上,要画出街道、街区和地皮/楼块。画出公寓或多单元楼房的单元和楼层。按顺序给建筑群编号(1、2、3)。列明每个楼块的全部地址编号和住户姓名。

如果需要,在步骤 4 中检查和更新联系信息。包括:

- ✓ 可步行、轮椅/踏板轮椅和汽车可通行的所有区域入口/出口路线
- ✓ 社区汇合地点(参见下节)
- ✓ 这是伤者可得到急救或进行医疗评估的地点
- ✓ 可能造成进/出困难的障碍物(如,塌陷的立交桥/地下通道、树木或输电线)

✓ 在灾后再看、读、说、听、学习、记忆、理解和/或反应方面可能需要额外帮助的邻居

Dunn Loring



步骤 3: 考察您的区域



Tysons Corner

3.5 社区汇合地点

这是邻居们组织应急活动的地方。选择一个大型中央区域(如, 公园、娱乐区、门廊)用于汇合和组织应急预案中的后续步骤。在确定可能的社区汇合地点时要寻找以下要素:

- ✓ 容易看见, 这样其他人就会知道这是主要汇合点
- ✓ 区域中每个人都方便到达的地方

- ✓ 不存在洪水、火灾、倒伏的树和输电线的危险
- ✓ 附近有可方便使用的厕所设施
- ✓ 照明良好, 便于夜间疏散
- ✓ 可容纳服务动物和宠物
- ✓ 足够容纳规划的人员和车辆的数量
- ✓ 可方便儿童和成年残疾人出入

3.6 验伤分类区

这是伤者可得到急救或疏散接受医疗的地点。

步骤 4: 建立团队

步骤 4 建立团队

您拥有的最重要的资源就是大家!按照这些简单活动建立您的团队。

组成小组。确保小组代表您所在社区的多样性并包含您所定义区域中的房东、家庭、企业、礼拜场所、非盈利组织、学校和当地组织。

积极纳入残疾人士和在灾后可能需要帮助的人。

您的团队应包含接受过 CERT 培训的邻居,还可以包括未接受 CERT 培训的人。

此外,确定您所在的社区中是否有人类服务组织;残疾服务提供商;或住宅、社区护理和协助居住设施。如果有,邀请他们参加规划过程并讨论你们如何互相帮助。

Huntley Meadows



步骤 4: 建立团队

召集会议。要求您在步骤 2 中确定的领导者发出会议通知。确保所有住户都得到亲自邀请。还要邀请当地消防和执法部门。利用督导员指南来督导会议。

关键会议活动有：

- ✓ 复习 社区准备五个步骤。
- ✓ 识别每个邻居具备的对灾难应急有用的技能和设备。
- ✓ 识别在该区域中使用的口语语言和英语手语。

鼓励邻居参加会议。个人邀请是邀请邻居的最佳方法。以下是一些其他想法：

- ✓ 准备宣传单(参见工具包中的宣传单模板)。
- ✓ 在您的社区网站上建立“做好准备”网页。
- ✓ 设立 Facebook 或 Twitter 页面或在“关注”人数更多的网站上吸引更多注意力。
- ✓ 制作社区领导者和组织的电子邮件列表。
- ✓ 招募社区、企业或房东组织。

利用您在步骤 3 中建立的图表，为每个住户/设施写出以下信息：

- ✓ 电话、电子邮件、短信、特殊技能、资源、成年人/儿童、宠物/动物/服务动物、可能需要额外协助的人员数量。
- ✓ 建立电话树或“通知图表”，以便人们利用其互相联系以传递消息。
- ✓ 在会议结束时实地考察该区域，以验证您的草图。

提示：利用同一个电话树、短信和通讯系统来挨家通知邻居。如果您的街区比较大，请区长领导此事。



Clifton

步骤 5: 规划您的方法



Fairfax Government Center

步骤 5 规划您的方法

5.1 保护您自己和您的地点

在做别的事情之前,要确保跟您在一起的人都平安无事。在您确认了每个人安全之后,要准备前往社区会和地点。如果有的话,要穿戴保护装置-,安全帽或自行车头盔、安全鞋或其他稳固的鞋子以及皮手套或结实的手套。**将这些物品一起放在方便存取的地方。**

在您的前门或窗户上张贴**平安/求救**条幅,以便在人行道或街道上清晰可见。红

色一面表示您需要帮助;绿色一面表示您平安。只有在灾后无法提供 9-1-1 帮助时才使用这种条幅。



只有在闻到煤气味时才关闭煤气。如果没有自动关闭功能,旋转阀门,使“阀杆”与煤气管路垂直。在煤气表上栓上一个扳手,并熟知水关闭阀的位置。

前往社区会合地点。

在到达社区汇合地点后,第一个任务是做好组织工作。

选择一位领导者,指挥总体工作。

制定行动计划。决定要做什么事情、您打算如何做以及在什么时间段做。

组成若干团队,每个团队设一位队长。每个团队应有 3 至 7 人和一名队长。

提示:按需关闭水和煤气的主阀。 旋转阀门关闭煤气,使“阀杆”与煤气管道垂直。在煤气表上栓上一个扳手,并熟知水关闭阀的位置。

步骤 5: 规划您的方法

急救员和 CERT 采用的做法是利用事故指挥系统 (ICS) 进行组织。下方图表为示例。**事故指挥员**是领导者。他/她负责决定做什么事情。**行动组**执行决定后的行动。**后勤组**协调资源 (交通工具、人员、物资)。**规划与情报组**监控发来的信息并规划未来的活动。团队包括:

搜救团队。该团队将搜寻**平安/求救**标识并查找被列为需要额外帮助的人员。他们首先进行损坏评估,以确认危害区域并制定搜救行动的优先顺序。理想的成员应接受过 CERT 搜救培训。

护理团队。护理团队可由**验伤分类团队** - (即确定伤者轻重缓急

的人员)构成理;**治疗团队** - 即照顾伤者的人;**遗体处理团队** - 是管理逝者的人;而**护理中心团队** - 是在灾难期间提供额外护理的人。这些团队的成员理想而言应具有健康保健方面的经验。

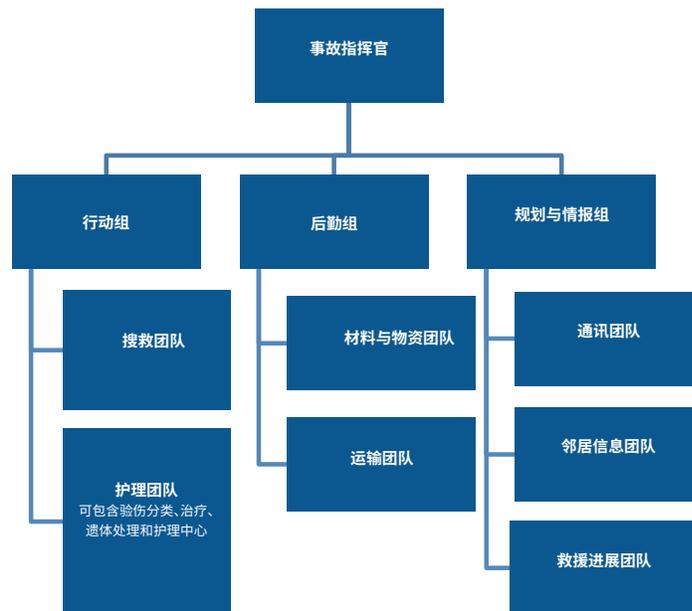
材料与物资团队。该团队在社区中协调所需材料和物资。

运输团队。此团队协调用品、设备和人员的运输

通讯团队。通讯团队监听应急警报系统、家庭无线电服务 (FRS) / 业余无线电和/或国家气象广播。通讯团队负责与社区沟通信息并在社区和急救员以及其他县里机构 (如消防队和警察) 之间沟通信息。

社区信息团队。该团队在指挥所和护理中心之间协调有关幸存者的信息并转达有关救援进展和幸存者状况 (受伤、失踪等) 的信息。

救援进展团队。该团队监控幸存者的救援进展。



提示: 根据灾难需求和拥有的人员分配团队职责。您可能不需要为每个事故的全部职责上都安排人员。

步骤 5: 规划您的方法

5.2 通讯

要确保在您需要应急帮助时通过致电 9-1-1 或给 9-1-1 发送短信来通知急救员!在灾难期间, Fairfax County 将通过公共媒体和其他媒体保证社区获得最新信息。信息源示例如下:

Fairfax County ARES. 自愿注册其资质和设备, 以便在灾难降临时提供公共服务通讯的拥有执照的业余人员。更多信息可查阅 ffxares.org/

互联网。 Fairfax County 通过应急博客提供应急信息, 网址为 fairfaxcountyemergency.wordpress.com/

电话。 如果您需要给某人打电话, 讲话要简短, 以便其他人也能够联系家人或救援人员。

公共和商业媒体。 电视、收音机和卫星将传输应急报警讯息。您的车载收音机可能是收听应急广播的最方便的方式。

Fairfax Alerts. 用于在应急和灾难期间向居民和企业发送语音讯息、文本讯息和电子邮件讯息的官方大众通知系统。在灾难降临时通知公众可能是公众可依靠其拯救生命和保护财产的一个且唯一的保护措施。 www.fairfaxcounty.gov/alerts

应急报警系统。 将通过收音机和电视台向公众广播讯息。这些是语音讯息, 同时在电视屏幕上滚动显示文字。

安全平安网站

鼓励邻居在 Red Cross “Safe and Well” 网站 <https://safeandwell.communityos.org/cms/index.php> 或其他形式的社交媒体上注册, 以便让家人和朋友知道他们平安。

Oak Marr



步骤 5: 规划您的方法



Mosaic District

5.3 形成书面稿。

下一步就是您要把预案形成书面稿!下文提供了预案结构的详细描述。请按需增删预案的范围。

利用五个步骤网站上的预案模板,在空白处填写内容即可。

基本预案。应包括威胁、风险、您的社区草图以及您做出响应的基本方法。

支持附录。“支持附录”提供了在基本预案之外增加的详细内容。它列出了具体任务纲要,比如在灾难期间和灾后如何进行通讯。

您和您的邻居们决定你们需要哪些附录。

其他附录可能包括:

✓ **就地避难。**灾后,当地机构可能确定个人和家庭待在住处或“就地避难”哪个更安全。该附录详细说明了社区成员在需要长时间就地避难时应如何相互支持。

✓ **规避危险。**介绍了您可以减轻灾难影响的方式。社区可成立“邻里互帮互助”计划,以便向无法自行获得物品的人员运送食品、药品和水。

✓ **疏散。**如果要求大家疏散,警察和消防部门将使用多种通讯手段来通知居民。每个人都应遵守有关采用的疏散路线的指示。预案的疏散章节应描述在疏散过程中社区应如何协助相关机构。

步骤 5: 规划您的方法

具体灾害附录。具体灾害附录介绍了社区如何响应火灾、地震、洪水以及其他威胁的方法。

应急门挂标识。Fairfax County 制作了应急门挂标识,可用其通知邻居和当地急救员您需要协助。灾后,如果您平安,即把门挂标识的绿色一面朝外悬挂。如果您需要协助,即把门挂标识的红色一面朝外悬挂。

与邻居们一起评审预案。在完成预案起草之后,要与社区的其他成员举行会议,征求他们对预案的反馈意见,并作出所需的任何更改。

通过电子邮件、社区网站用社区中常用语言将其提供给大家,或向无法阅读的人员宣读或解释。

定期举行会议,对预案进行评审、修订、演习和更新。至少每年进行一次。



Reston



附录 E

社区准备的五个步骤：街坊灾害预案模板



此模板供私人、非政府机构使用。Fairfax County 不访问、收集、维护或传播在此模板上输入的任何信息。如果您以电子方式填写了该表格，在您当前会话期间输入的数据不会被自动保存。如果您需要停止制定预案，请确保保存您的工作。如果在填写此预案时需要协助，请拨打 +1 571-350-1000 电话，联系 Fairfax County 应急管理署。

街坊灾害预案模板

[插入街坊名称]

[插入预案版本号]

[插入上次修订日期]

模板说明

本街坊灾害预案模板旨在作为规划员为其街坊制定或定义灾难的框架使用。这种有用的资源 [在括号中] 提供了指导，告诉您在哪里可以添加针对您所在街坊的具体信息。

本模板是一种简单工具，您可以与街坊准备五个步骤配合使用，这是含有详细信息的可靠资源，其中列出了在街坊灾害预案中应该包括的信息类型。

预案维护

预案维护和更新

负责预案的维护与更新。预案将每年更新一次并纳入从练习中或实际灾难中总结的经验教训。

预案分发

初始预案的打印副本以及任何未来的更新都要分发给本预案所针对的地区中的所有住户。

本预案还将发布在 网站上。

预案修订登记簿

预案所做的更改均在下文予以反映。

更改描述	页码	更改日期	授权签字
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

致谢

[保护有关参与您的街坊灾难预案编制的人员、机构和组织的信息。]

本预案由（街坊委员会或其他小组的名称）的成员编制：

[Redacted area for the name of the committee or group]

以下人员参加了本预案的编制（列出姓名和组织）：

[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]

（姓名）

（组织）

本预案完成日期：

[Redacted area for the completion date]

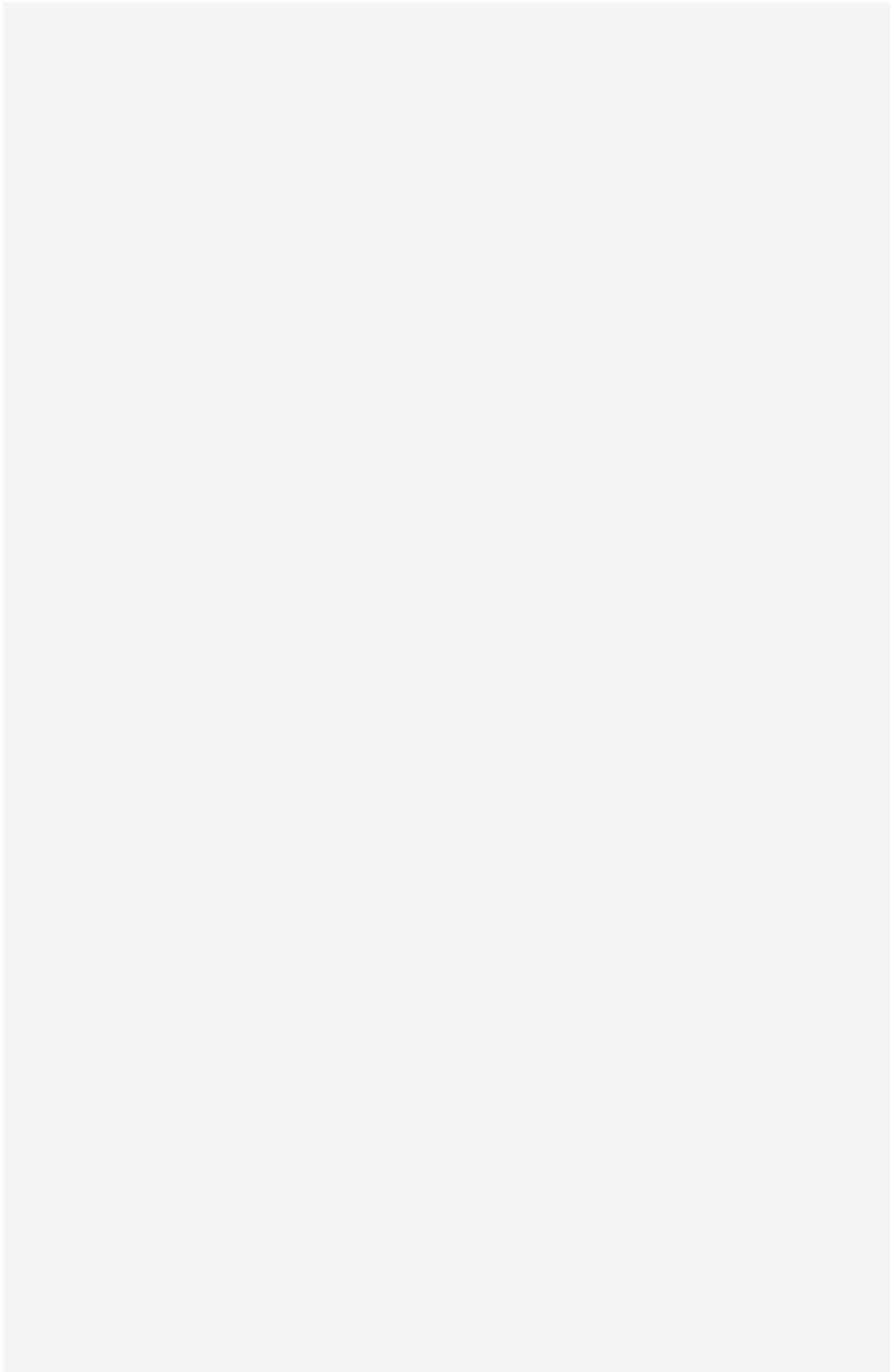
（年月）

[Redacted area for the signature]

（预案编制团队主席或队长签字）

目录

[预案完成后插入目录。]

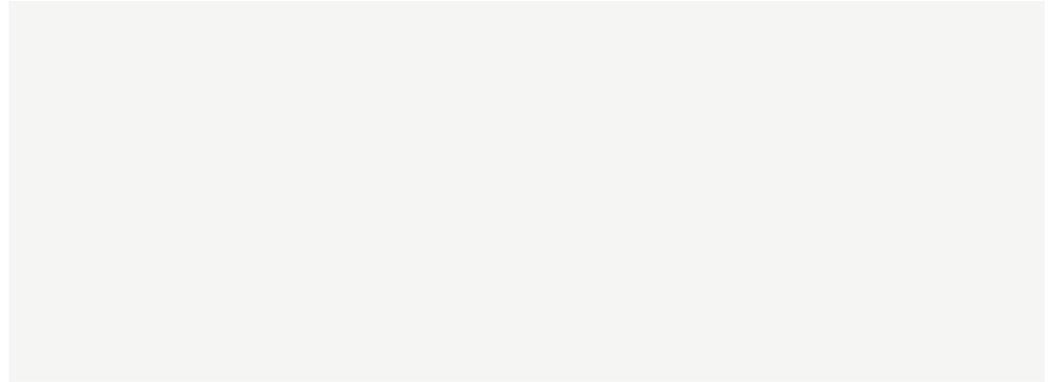


1. 前言

1.1 背景

作为社区成员，我们承认为灾难和灾变事件做好准备不是一种奢侈，而是必须做的事。常言道，灾难不是“如果”，而是“什么时候”的事情。

[插入有关本预案涉及的地区的信息、监督委员会区、最近的消防站、警察局和医院的地点。]

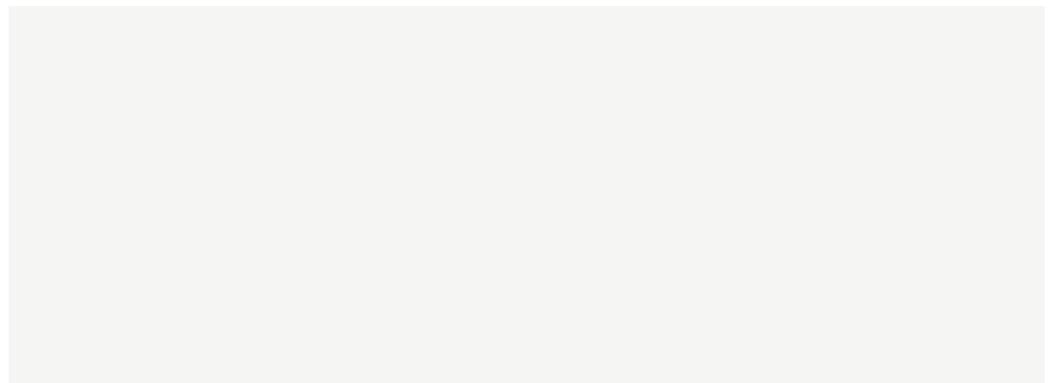


1.2 目的

本预案的主要目的是概述在灾难来临时我们街坊的成员为支持我们自己而能够采取的策略。它旨在涵盖大规模灾害以及较小的应急事件。本预案的基本原则是认同灾难中的第一优先顺序是自己、家人和邻居。预案制定理念是在外部帮助到达之前，“邻居帮助邻居”。我们希望本预案将为我们的街坊提供一种机制，在能获得本县服务和外部支持之前，街坊要能自救。

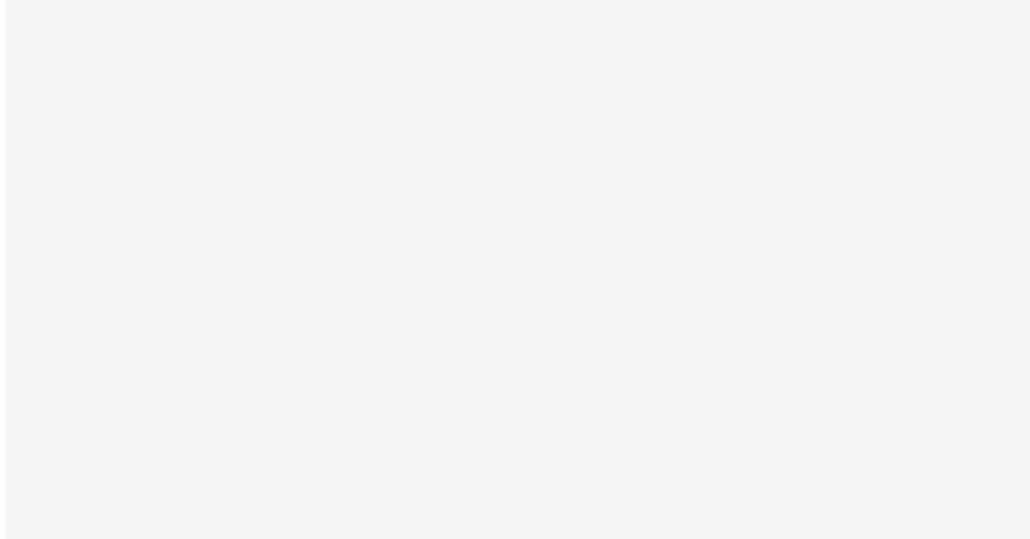
1.3 预案的编制方法

[论述预案的编制方法（如，通过一系列会议）、编制时间、编制人员（对参加编制人员的一般性描述或具体姓名）以及项目领导人。]



1.4 关于我们的街坊

[插入有关您街坊的描述性信息，以包括其在 Fairfax County 中的地点、该区域的一般地址或街区、平方公里（平方英里）、街坊成立日期、预案覆盖的家庭数量、该街坊居住的人数、其民族和文化构成、常用语言以及任何社区中心或重要地标。]



1.5 预案的组织

本预案由三部分组成：

- ▶ **A 基本预案**，确认本街坊的威胁和风险、街坊资产以及社区灾难响应策略。基本预案适用于所有灾害。
- ▶ **职能附录**，详细说明具体任务，比如通讯或要执行的搜救。
- ▶ **针对具体灾害的附录**，描述对具体灾害的响应，比如洪水或地震。

制作地图

(参见五步指南第 87-88 页)

[向在第 1 步中制作的您所在地区的地图添加详细信息，以包括街坊汇合地点、验伤分类区等内容以及可方便显示在地图上的其他重要信息。]

第 4 步 - 建立团队

(参见五步指南第 89-92 页)

利用您在第 1 步中确认的具有特殊技能和经验的人员清单，或您可能在第 3 步中确认的其他人作为街坊资产，建立能帮助街坊为灾害做好准备并在灾难降临时能帮助街坊做出有效响应的团队。利用五步指南第 92 页上的组织图，确定谁可能担任图中注明的职责。要确保确认替补人员，以防主要人员不在。

第 5 步 - 规划您的方法

(参见五步指南第 93-95 页)

[详细说明您的街坊将如何响应。**写下来。**]

个人和家庭灾难响应行动。 讨论个人和家庭在灾难响应中职责。确保强调第一优先事项是确保家人、宠物、财产和街坊的安全。考虑讨论以下事项：

- ▶ 需要坚持不安全的状况，比如掉落的电力线和煤气泄漏。
- ▶ 关闭非自动的煤气阀（旋转阀门，使“阀杆”与煤气管线垂直；还要准备一个栓到煤气表上的的扳手）。
- ▶ 将收音机调到紧急频率以获得信息和指示的重要性。
- ▶ 穿戴保护装备的重要性，比如硬顶帽或自行车头盔、钢头鞋或其他坚固的鞋以及皮手套或坚固的手套。
- ▶ 在地震事件过程中，个人应该“趴下、防护和坚持”。无法趴下的人应该用手臂护住头颈。

在确保自己安全之后，无论是何种类型的事件，家庭应该在其前门或窗户上悬挂**平安/求救**条幅，以便在人行道或街道上清晰可见。红色表示需要帮助；绿色表示大家都平安。只有在灾后无法提供 911 帮助时才使用这种条幅。家庭应该锁好门、保护好其财物，然后前往街坊汇合地点。

街坊响应。一旦街坊在指定的街坊汇合地点汇合后，第一个任务是组织好。然后，选择一位领导者，指导总体工作。要制定行动预案，以帮助街坊决定做什么、怎么做以及在什么时间段做。最后，街坊应组织成团队，每个团队有一位队长。每个团队应有 3 至 7 人和一名队长。

- ▶ [列出您准备使用的通讯系统。对于收音机，要确保列出频率。在响应各种结束后，指定一个人收集所有收音机。]
- ▶ [按照后续页上的通知附录所示，编制一个通知图和“向下传递”程序。应该有一个“主”通知图，以确保您确认的领导者得到通知，而且每个街区队长应为他/她所在地区的居民制定和维护一份通知图。最好也包括电子邮件地址。]
- ▶ [制定每个响应领域所需的能力列表，并指定人员承担这些职责。例如，验伤分类和治疗区将需要接受过急救培训的人，而动物疏散场地将需要有人用书面文件和照片执行正式登记。每两次街坊会议就应对职责进行评审和确认，以便接纳新人并保持为灾难做好准备。]
- ▶ [列出关键地点：]

- 我们的街坊汇合地点是：[包括主要和替补地点]

- 我们的验伤分类区是：[包括主要和替补地点]

- [列出关键人员。包括每个职位的主要和替补人员以及 24/7 联系信息：]

- 我们的事件指挥官是：

- 我们的街区队长是：

- 我们的通讯领导人是：

- 我们的群体关怀领导人是：

- 我们的材料和物资领导人是：

- 我们的搜救领导人是：

- 我们的运输领导人是：

- ▶ [确定未来需要制定哪些支持附录和针对具体灾害的预案并添加到基本预案中（参见五步指南第 94-95 页）]
- ▶ [描述您的街坊如何维护您的预案并在规划过程中记录特殊考虑。包括具体培训和练习建议（如，培训/练习活动的类型、频率等）]
- ▶ [描述您分享此预案的方式（如，挨家挨户分发、在网站上发布，等）。]

职能附录

[这些附录专注于具体职责、任务和行动。一项早期而且非常重要的规划任务是确认对成功应急响应至关重要的职能。这些核心职能成为单独附录的主题。]

[规划员应确保人口细分的具体担忧，比如儿童和行动不便和建议功能需求的人都要照顾到。]

[包括作为街坊准备五个步骤的第 5 步中的书面记载部分中的一部分而编制的信息。考虑诸如通讯、搜救、动物护理和验伤分类和治疗等职能。职能附录的实例见后续页、附录 A.2 和 A.3。]

A.1 邻居问卷调查

A.1.1 问卷调查结果概要

[概括向街坊居民分发并收回的街坊问卷调查的结果。此问卷调查包含在本文件的附录 F 中。]

A.2 通知附录

A.2.1 目的

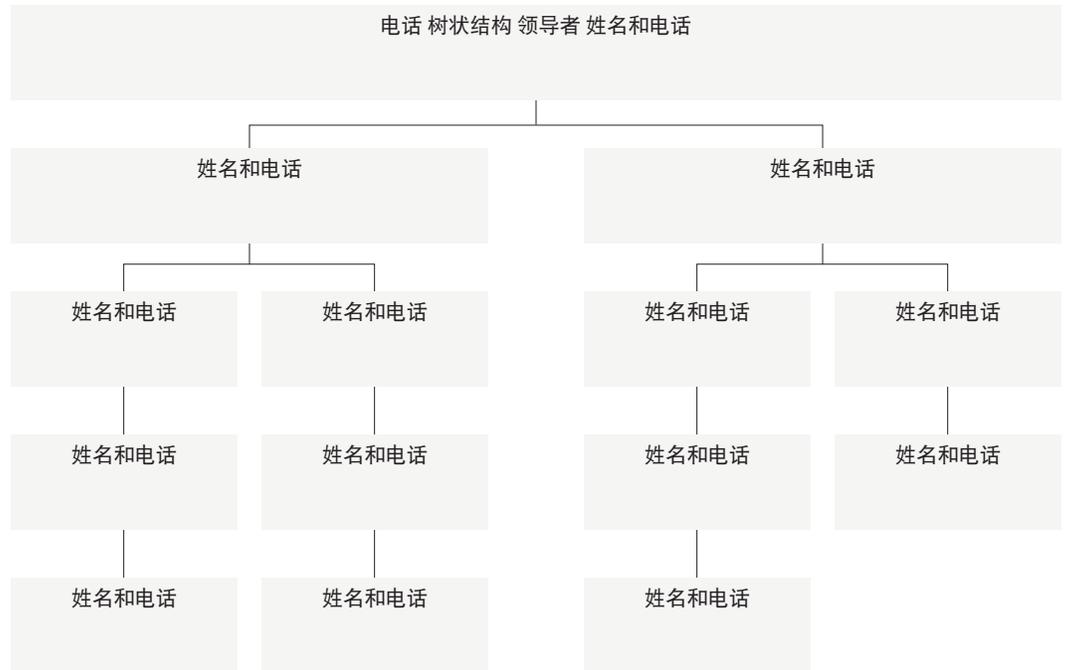
本附录的目的是概述向社区成员发出灾害通知使用的方法。

A.2.2 通知程序

[详细说明谁负责联系谁以及联系方法和替代方法，比如电话、收音机和/或挨家挨户联系。]

考虑以下内容：

1. 顶层人员将启动通知流程。最好给具体行动配备简明脚本。
2. 要求人们准备纸笔，写下细节。
3. 提供有关活动的事实。
4. 确保您有备用电话号码和收音机频率，以便在某人不在家/办公室时也能找到此人。
5. 如果没有人接电话，要留下口信，然后尝试使用备用联系方法。如果仍然联系不上，联系下一个人。这样就能保证每个人都能及时获得信息。
6. 确认他们将联系图表上的下一个人。
7. 预先安排在名单末尾的人在收到消息时联系顶层的人。通知图上的最后一个人应联系第一个人，以确保图表已完成，而且消息准确。



考虑在本附录中提供电话号码和收音机频率列表。电话号码应定期更新。还要定期联系向下传递。

A.3 搜救附录

A.3.1 目的

本附录的目的是详细说明在发生灾难或紧急事件后，在决定在本地区执行搜救任务时应遵循的程序。

A.3.2 一般程序

搜索和救援实际上是两种单独的活动。在搜索阶段，团队会系统地在该地区搜查受灾人。在救援阶段，团队的目标是解救受困的受灾人。

搜救的目标包括：

- ▶ 保持救援者安全。
- ▶ 在最短的时间里救援最多的人。
- ▶ 先救援轻微受困人员。

如果街坊中有接受过 CERT 培训的成员，则 CERT 团队将负责启动搜救程序并将团队分配至具体区域。

关键策略和主题包括：

- ▶ 确定救援者安全为第一位的。
- ▶ 要警觉灾害。
- ▶ 穿戴安全设备（硬顶帽、护目镜、牢固的鞋）。
- ▶ 决不能进入不稳定的建筑。

在灾难之后或在紧急事件期间，CERT 团队或其他指定领导者将在街坊汇合地点集合并指定搜救团队。一至两个灾难动物救援团队（DART）成员应该陪伴每个救援团队，以确保动物得到救援和照顾。考虑为每个搜救团队指派一名抄写员，以确保填写正确的表格并记载重要信息。

执行搜索的简单步骤

- ▶ 检查红色或绿色标签。红色标签表示居民在要求协助。
- ▶ 使用街坊制定的“需要协助人员”名单。
- ▶ 执行初始损坏评估，以确认灾害区域并制定搜救行动的优先顺序。搜救团队应告诉受灾人员，他们在损坏评估时路过，然后再回来救援他们。
- ▶ 呼喊。开始喊“如果你能听到我是声音。出来！”
- ▶ 要系统地进行。使用搜索模式，以确保覆盖建筑物的所有区域。例如，开始在底层向上搜索，或从右向左搜索房屋。
- ▶ 仔细聆听。频繁地停下来聆听声音和敲击声。

- ▶ 采用双人制。携手合作 -- 两名救援者可以更有效和安全地搜索一个建筑。
- ▶ 标记搜索过的区域。在进入之前在门上或门旁边画一条斜线。当所有居住者都已撤离而且该区域的搜索已结束，再画一个反向斜线（形成一个“X”）。
- ▶ 记录结果。保存已撤离受灾人员和仍然被困受灾人员的记录。

有效的救援行动有三种职能：(1) 建立安全的救援环境，(2) 验伤分类和稳定受灾人员，以及 (3) 将受灾人员撤离到安全救援区。

执行救援的简单步骤

- ▶ 收集必要的工具和设备。这可以是移动残渣和大型物体有用的任何东西。
- ▶ 清除残渣并清理物体。戴手套，以保护手。
- ▶ 撤离受灾人员。在道路清理后，有些人能够自己走。其他人将需要协助。

对于已故受灾人员应遵守以下程序。

- ▶ 在没有人居住的住宅中发现的已故受灾人员应保持不动，并在前门口标记已故受灾人员的人数和地点。
- ▶ 在还有人居住的住宅中发现的已故受灾人员应转移到住处的单独区域。
- ▶ 如果可能，应使用塑料布（如油漆滴布、防水布等）包裹已故受灾人员并用绳子或麻绳捆绑。

灾害威胁和事件附录

[针对具体灾害、威胁或事件的附录内容专注于由主题灾害产生的特殊规划需求。包括作为街坊准备五个步骤的第 5 步中的书面记载部分中的一部分而编制的信息。考虑电力中断、野火、洪水、地震等灾害和威胁社区的任何其他灾害。]

附录 F

街坊准备五个步骤： 邻居问卷调查



此模板供私人、非政府机构使用。Fairfax County 不访问、收集、维护或传播在此模板上输入的任何信息。如果您以电子方式填写了该表格，在您当前会话期间输入的数据不会自动保存。如果您需要停止制定预案，请确保保存您的工作。如果在填写此预案时需要协助，请拨打 +1 571-350-1000 电话，联系 Fairfax County 应急管理署。

街坊名称：

街坊灾害预案

您是否真的准备好了？

我们在灾害来临之前的准备程度将决定灾后我们生命的状态。

Fairfax County 应急管理署已制定了一个街坊灾害预案模板。请加入您的邻居，一起为您的街坊编写预案。填写所附的问卷调查，以便街坊领导者能够了解在灾难发生时如何最好地帮助您的社区。

请在以下日期前完成问卷调查：

(日期)

您的邻居，

(姓名)

提供的信息将予以保密，并只用于制定应急预案并在实际应急事件发生时参考的目的。

邻居问卷调查

您是否真的准备好了？我们在灾害来临之前的准备程度将决定灾后我们生命的状态。

请帮助我们制定街坊灾难预案！为完成预案，我们需要了解在灾难中您可能需要哪些额外帮助，以及您具有哪些能帮助我们所有人的特殊技能或物资。（所有信息都将由街坊保密，而且只用于街坊灾难规划的目的。）每个家庭、企业或组织请完成一份表格，然后交给您的街坊联系人。该信息是自愿提供的。

1. 您的姓名、电话号码、电子邮件和地址是什么？

姓名：

手机：

家庭电话（可选）：

电子邮件：

地址：

外地紧急联系人的姓名和电话号码是什么？

2. 您的地址中有需要翻译的人吗？如果有，哪种语言？

西班牙语

韩语

中文普通话

其他：

3. 在该地址您有什么动物或宠物，多少只？

狗： 名称：

猫： 名称：

鸟： 名称：

其他： 名称：

动物温顺吗？ 是 / 否

4. 在您的地址是否有人在紧急事件期间可能需要一些协助，比如有小孩子的人或能力受限或下降或无法看见、阅读、行走、说话、听力、学习、记忆、理解和/或快速反应的人？

5. 您的地址是否有人具有特殊技能或培训（如，具有 Community Emergency Response Team、Red Cross、军事、公共安全、医疗护理、急救、电气、水管设施、电话线、煤气公司或多种语言的经验或培训）？如果有，哪种或什么类型？

6. 您是否拥有在灾难发生时我们可以使用的设备或物资？如果有，请描述类型、可用数量、能承载的人数、驾驶员（如果适用的话），以及24/7 联系信息。

在灾难期间，您可能只有几秒钟的时间来做出重大决定。您是否准确知道您的灾难物资在哪里吗？以下是一些与灾难有关的物资和材料：

文件

- 身份文件：驾照、出生证明、护照、社保卡和银行账户信息、最近的家庭成员照片。
- 保险、贷款文件、遗嘱、信托、证书。
- 带联系信息（家庭、手机、工作、地址）的家庭成员列表。将重要文件复制到闪存中并放在安全的地方

医疗

- 医疗提供商信息
- 药物以及服药时间
- 至少七天用量的处方药，如果可能，处方复印件
- 如果药物需要冷藏或特殊处理，要制定特殊预案（如，冷包、冰桶、迷你冰箱）

急救装备

- 绷带、纱布、擦拭纸、橡胶手套
- 外用酒精和过氧化氢

对于婴儿/儿童

- 婴儿食品和奶瓶
- 尿布
- 药物
- 卫生用品
- 熟悉的玩具或书籍
- 汽车座椅

工具

- 电池、太阳能或手摇供电 AM/FM 收音机
- 配备额外电池的手电筒
- 关闭煤气的扳手

物资

- 现金 - 可能时每个人至少 100-200 小面额美元
- 肥皂、卫生纸
- 牙刷/牙膏
- 垃圾袋和物品存放塑料袋
- 每个人两套完整的衣服
- 每个人配备毛毯或睡袋
- 额外的一套钥匙
- 女性物品

水和食品

- 水 - 每个人每天 3.8 升（1 加仑），包括婴儿和儿童（帖上有效期标签的一周用量）
- 本协议冷藏、制备/烹饪和几乎不需要水的不易腐败的食品
- 额外的食品（记住特殊饮食需求）

残疾或行动受限

如果您是残疾、具有感觉或感知残疾或行动受限的人，要确保您的应急装备中包括针对您需求的物品，并列明以下物品：

- 自适应或支持设备以及额外的电池
- 任何特殊设备的操作说明书

对于宠物/服务动物

- 身份牌
- 额外的食品和水
- 清洁物资
- 药品
- 运输箱（每个动物一个）
- 束带

提示：灾后按需，关闭水和煤气的主阀。除非闻到煤气味，否则不要关闭煤气。旋转阀门关闭煤气，使“阀杆”与煤气管道垂直。在煤气表上栓上一个扳手，并熟知水关闭阀的位置。

附录 G

应急装备检查单



Fairfax County 应急装备检查单

准备装备 - 如何配备应急装备

- 配备多套装备 - 就地避难/出行包/车内/工作地
- 在紧急事件发生时, 准备至少三天的物资
- 准备家庭重要记录副本: 身份文件、居住证明、保险、医疗和财务信息
- 保持电子设备充好电, 并为电子设备准备备用充电器
- 每 6 个月维护一次您的装备

基本应急装备的物品

- 水/罐头食品/开罐器/零食
- 个人卫生产品
- 垃圾袋/手套/工具
- 电池供电的天气收音机/电池
- 毛毯
- 急救装备/保护口罩
- 药物/眼镜/隐形眼镜
- 背包
- 家庭重要文件
- 家庭联系人清单
- 周围地区地图
- 太阳能设备充电器
- 手电筒
- 周围地区地图
- 纸/笔
- 纸巾/抗菌擦拭纸/洗手液

婴儿/幼儿

- 儿童食品/奶瓶/安抚奶嘴
- 食品/零食/婴儿食品
- 餐具/碗/吸嘴杯
- 尿布/擦拭巾/尿布膏
- 药物
- 衣服/袜子/毛毯
- 活动/玩具
- 童车/婴儿车

学龄前儿童

- 牛奶/果汁/食品/零食/婴儿食品
- 餐具/碗/吸嘴杯
- 药物
- 衣服/袜子/毛毯
- 玩具/毛绒动物玩具/书籍/游戏

具有特殊需求的人

- 辅助技术/说明
- 备用医疗设备
- 健康信息/药物
- 护工信息

宠物和服务动物

- 身份牌/束带/运输箱
- 药物/兽医记录/兽医联系信息
- 宠物照片
- 水/食品/零食
- 玩具/毛毯

车辆装备

- 基本应急装备物品
- 跨接电缆/工具/手电筒
- 照明弹/挂冰机
- 汽车充电器
- 地图/急救装备
- 雨披/毛毯/暖手器