



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



