

灾难求救热线 (Disaster Distress Helpline) – www.disasterdistress.samhsa.gov/
如您所认识的人遭遇灾难和需要援助，请拨打免费的灾难求救热线 1-800-846-8517 以获得信息、援助和咨询。该热线提供传译服务。

美国联邦紧急事务管理局 (Federal Emergency Management Agency, FEMA) – www.ready.gov
美国红十字会 (American Red Cross) – www.redcross.org

欲获得更多信息：

其它注意事项

避险救难 有备无患： 难民应急指南

常备资料 妥善保管

ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



难民重新安置办公室 (Office of Refugee Resettlement)

公众服务紧急预案和应对办公室 (Office of Human Services Emergency Preparedness and Response)



Photo courtesy UNHCR



**9-1-1
紧急救助**

如发生火灾、抢劫或严重疾病（如窒息、休克、流血不止）等紧急状况，您可以在任何电话上拨打 **9-1-1**。电话中请具体描述紧急状况，以便得到警察、消防、急救等适当的救助。切勿拖延，及早致电，即使您不会说英语，也会有人为您提供帮助。

除了个人的紧急状况，还有一些大规模的紧急状况是自然灾害或者人为灾难引发的。很多重大灾难会造成供热、供电和通信中断。

以下是一些**自然灾害**的例子，以及您在灾难中如何保护自己及家人的小贴士。其他自然灾害的例子，如洪灾、野外火灾、酷热和山体滑坡等，详见：<http://www.ready.gov/natural-disasters>

龙卷风：陆地上的超强风暴，伴有从地面到空中 的漏斗状云柱。龙卷风可吹倒建筑物。



- 如您所在区域接到龙卷风警报，请立即寻找避难场所。
- 如您在楼宇中，请前往最低层，并远离门窗。
- 许多伤害都源自随风飞起的杂物，所以要保护好头部。

请把下面的标贴放在窗口，让邻居知道您的处境安全

OK

HELP

地震：地面突然发生摇晃。地震会造成地面破裂，使建筑物倒塌。

3



- 如您在室内，请立即卧倒，躲藏在坚固的桌子下，直到摇晃停止。
- 如您在室外，请待在空旷处，直到摇晃停止。远离建筑物、路灯和电线。

飓风：海面上形成的风暴，其间伴有大风、暴雨和大浪。伴随飓风而来的强风和洪水可摧毁建筑物



- 如飓风将要来临，请留意广播、电视或互联网上的资讯，寻求应对之策。
- 待在室内，远离门窗。
- 按照地方当局的指示疏散撤离。

暴风雪和寒流：天降大雪，温度极低，强风肆虐，滴水成冰。



- 风暴期间待在室内。
- 保持衣物干燥，湿衣服会损失身体热量。
- 路面结冰易致交通事故，如无必要切勿驾车。
- 不要在室内生火炉取暖。

以下是一些人为灾难的例子，以及您在灾难中如何保护自己及家人的小贴士。其他的例子 4
如核电站事故、停电、恐怖袭击等，详见：<http://www.ready.gov/accidental-emergencies>

化学危害：某些化学品意外泄漏可致建筑物损毁及危害人身健康，甚至造成爆炸。有的化学品无法看到或闻到，令人浑然不觉。



- 留意广播、电视或互联网上的资讯，寻求应对之策。
- 按照地方当局的指示疏散撤离。
- 如被要求待在室内，请关闭所有门窗，堵住和外界相通的任何缝隙。

住宅火灾：在美国每天都会发生住宅火灾。这种火灾的火势蔓延极快，只有很短的时间逃生。

- 烟雾探测器报警时，立即逃生。
- 浓烟密布时，贴地爬行到出口。
- 身上着火时，立即卧倒，双手掩面，就地打滚直至把火压熄，然后立即就医。
- 如无法逃生，则紧闭房门，塞住门缝和开口，以防浓烟进入。拨打9-1-1并告知您的位置。



烟雾探测器安装在天花板上，遇到烟雾时会发出响亮的报警声。每年更换电池，确保电池正常工作。

防止一氧化碳中毒！

13

灾难之际，您的住宅可能会断电。此页介绍了不用电取暖或做饭以致一氧化碳中毒的几种情况，以及您该如何保护自己。

一氧化碳是一种无色无味的气体，吸入过量可损害健康，甚至导致死亡。燃料燃烧时会释放一氧化碳。在室内燃烧燃料会造成一氧化碳积聚，导致生命危险。

- 切勿使用煤气炉在室内取暖。
- 切勿在室内使用木炭或煤气烤架做饭。
- 切勿在室内、车库或车棚内使用便携式发电机。便携式发电机以汽油为燃料，在家里停电时可用为一些电器供电。
- 只能在室外使用发电机，且须远离敞开的窗户和通风口。
- 生火时必须使用可以正常排烟的烟囱。
- 家中必须安装可以正常工作的一氧化碳探测器和烟雾探测器。

一氧化碳中毒症状：

头痛、疲倦、呼吸困难、头晕、恶心。

如您感到一氧化碳中毒：

立即到室外，呼吸新鲜空气。获取医生帮助。

有些一氧化碳探测器和烟雾探测器是一体的，有些则是分体的。您应知道家中安装的是什么装置！



险情发生时的应对措施

检查家人是否受伤:

- 如伤者大量流血，请按住伤口，扶起身体，以减缓流血。
- 安抚伤者，并注意安全。
- 给伤者保暖。
- 拨打 9-1-1 求助

居家应急:

- 留意广播、电视或互联网上的资讯。
- 使用便携式灭火器扑灭小火。
- 学会在灾难来临前关闭水电和煤气。
 - 灾难之际，供水可能受到污染。记得关闭家中的水源，直到当局告知自来水可安全饮用。
 - 如看到火花，请通过主配电板或保险丝盒切断电源。
 - 煤气泄漏可能引发爆炸。煤气泄漏时会发出臭鸡蛋味。如您闻到煤气味或听到滋滋声，请迅速打开窗户并撤离房屋。借用邻居的电话通知煤气公司。如果您已关掉煤气，只能由煤气公司将其重新打开。



入门指南

面对灾难，您可未雨绸缪，提前筹划，使自己和家人都做足准备，知道灾难来临之际如何应对，去何处避险，以待救援。下文介绍几个小贴士，让您做到有备无患。

了解居住地最有可能发生什么灾难，针对每种灾难收集相关信息。告诉家人灾前、灾中和灾后应该做什么。务必使每个人都知道逃生出口在哪里，以及住宅 / 大厦中哪些地方有灭火器。

如您和家人在灾后失散，且无法回家，商量一个会合地点，并写在此处：_____

如您无法留在家中，可考虑投靠亲友或援助者。请在此处写下他们的信息：

姓名：_____ 电话：_____ 地址：_____

当局可能在灾难发生后设置应急避难场所。如需前往这些场所，可从媒体或熟人打听消息。

一旦发生伤亡惨重的大灾难，救援人员可能无法立刻帮助您。视乎灾难的严重程度，您得准备照顾自己和家人至少四天或更久。

有备无患：

居家应急包

家中常备以下物品以备急用：

- 急救药箱（包括绷带、抗菌药膏、剪刀、镊子、纱布垫和纱布卷、抗菌湿巾）



- 电池型收音机或手摇式收音机（停电时使用）



- 电筒和电池



- 求救哨子



- 布胶带



- 纸张和铅笔 / 钢笔



- 药物



- 结实的鞋子和手套



- 备用罐头食品 / 干食品和开罐器

- 婴儿用品



- 垃圾袋、婴儿湿巾 / 纸巾 / 卫生纸，以保持清洁



- 用于关闭公用设施的扳手



- 备用现金



足以维持至少四天的食物和饮用水：

- 每人每天饮水量 1 加仑。
- 家中有___人 x 4 天 = ___ 加仑水。

重要文件

知道自己的重要文件存放在哪里。重要文件最好一起存放。

如需外出，记得携带这些文件。

- 出生证 / I-94 表格
- 护照 / 驾照 / 其他带照片的证明文件
- 社会安全卡
- 保险卡
- ATM 银行卡 / 信用卡和银行资料的副本
- 契据 / 按揭贷款资料的副本
- 最近的纳税申报单
- 免疫接种记录
- 其他文件：（请列出）_____



重要姓名及电话号码

- 住宅电话、家人手机号码: _____
- 工作场所: _____
- 药房: _____
- 早教 / 儿童照护机构: _____
- 学校: _____
- 业主 / 按揭贷款公司: _____
- 住宅 / 租赁保险: _____
- 汽车保险: _____
- 电力公司: _____
- 煤气公司: _____
- 水务公司: _____
- 城市信息: _____
- 公交车 / 交通信息: _____
- 宗教联络人: _____
- 亲属: _____
- 朋友: _____
- 安置机构: _____
- 社会工作者: _____



有备无患: 外出应急包

常备以下物品以备外出之用:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 药物 (处方药和非处方药) | <input type="checkbox"/> 换洗的衣物 |
| <input type="checkbox"/> 医疗设备 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 手机和充电器 | <input type="checkbox"/> 儿童玩具或游戏 |
| <input type="checkbox"/> 个人卫生用品 (牙刷、牙膏、发梳) | <input type="checkbox"/> 可舒缓情绪的东西 (零食、毛绒动物玩偶、书籍) |
| <input type="checkbox"/> 眼镜、隐形眼镜、假牙 | <input type="checkbox"/> 现金和支票簿 |
| <input type="checkbox"/> 方便走路的鞋子 | <input type="checkbox"/> 重要文件 |
| | <input type="checkbox"/> 钥匙 |



婴儿和小童专用物品:

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 奶瓶 | <input type="checkbox"/> 婴儿退烧药 / 注射器 |
| <input type="checkbox"/> 尿布 | <input type="checkbox"/> 温度计 |
| <input type="checkbox"/> 婴儿奶粉、婴儿食品、围兜 | <input type="checkbox"/> 安抚奶嘴 |
| <input type="checkbox"/> 婴儿湿巾 | <input type="checkbox"/> 婴儿毯 |
| <input type="checkbox"/> 垃圾袋 | <input type="checkbox"/> 洗手液 |
| <input type="checkbox"/> 尿布疹护理膏 | |



每位家庭成员的医疗信息

请填写每位家庭成员的医疗信息，以便这些信息可以集中保管。在紧急情况下，您可根据这些信息联系您的医疗保健机构，或是在您或家人需要医疗救助时，把这些信息提供给急救或医疗保健人员。

- 姓名：_____ 过敏症：_____
- 医生 / 诊所：_____ 病况：_____
- 电话：_____
- 保险类型与号码：_____ 目前用药：_____

- 姓名：_____ 过敏症：_____
- 医生 / 诊所：_____ 病况：_____
- 电话：_____
- 保险类型与号码：_____ 目前用药：_____

- 姓名：_____ 过敏症：_____
- 医生 / 诊所：_____ 病况：_____
- 电话：_____
- 保险类型与号码：_____ 目前用药：_____

8

每位家庭成员的医疗信息

- 姓名：_____ 过敏症：_____ 9
- 医生 / 诊所：_____ 病况：_____
- 电话：_____
- 保险类型与号码：_____ 目前用药：_____

- 姓名：_____ 过敏症：_____
- 医生 / 诊所：_____ 病况：_____
- 电话：_____
- 保险类型与号码：_____ 目前用药：_____

- 姓名：_____ 过敏症：_____
- 医生 / 诊所：_____ 病况：_____
- 电话：_____
- 保险类型与号码：_____ 目前用药：_____