

重要 号码

个人 应急 准备 指南

请打印和保留本应急指南以备参考



紧急求助911
罗得岛卫生局信息查询电话1-800-942-7434
网站www.health.ri.gov
罗得岛卫生局
罗得岛紧急事件管理局401-946-9996
毒物控制中心1-800-222-1222

供电 _____ 供热 _____
电话 _____ 煤气 _____
供水 _____ 其他 _____

外地联络人：姓名 _____
电话 _____

主治医生

医生 _____ 电话 _____
医生 _____ 电话 _____
医生 _____ 电话 _____
兽医 _____ 电话 _____

文中某些文字在美国红十字会罗得岛分会的许可下录入

罗得岛卫生局出版物：州长Donald L. Carcieri，部长David R. Gifford, MD, MPH

一般性

准备

本指南中包含的信息可能适用于一种或多种应急情形。

制作工具包

您工具包内包含的基本物品

- ❑ 电池供电的中波/调频收音机、手电筒和额外的电池
- ❑ 急救包
- ❑ 处方药和非处方药
- ❑ 眼镜
- ❑ 列有所有家庭成员的医疗症状、处方和过敏情况的表单
- ❑ 婴儿和/或有特殊需要家庭成员的材料与设备
- ❑ 重要的电话号码
- ❑ 放在防水容器内的重要文件（出生证、入籍文件、执照、护照、医疗保险卡、保险单、银行账号、信用卡号）的副本
- ❑ 家庭成员和宠物的相片，以防有人失散
- ❑ 额外几套汽车钥匙
- ❑ 地区地图
- ❑ 现金（自动柜员机可能不工作）
- ❑ 放在防水容器内的火柴
- ❑ 承装在塑料容器内的用水（每人每天一加仑）
- ❑ 如果可能，两个星期用量的非易腐食品（即食罐头/干式饭、水果和蔬菜、饼干）
- ❑ 基本个人卫生用品（肥皂、牙刷、牙膏）
- ❑ 宠物用品（包括食品和水、牵引皮带、宠物袋和免疫记录）
- ❑ 小型工具，包括手动开罐器和用于关闭公用设施的钳子或扳手

制定计划

在紧急情况发生期间，务必要知道如何与家人联络。

- ❑ 选择两个碰面的地方。选择位于住房以外的一个地点，以便在发生突然性的紧急事件时前往，比如发生火灾时。选择位于居住区之外的另一个地点，以备您无法返回家里的情况。所有家庭成员都必须知道碰面的地方。
- ❑ 为家里每个人制作一份联络号码表单。确保每个家庭成员都有一份。
- ❑ 指定一个城外的朋友或亲戚作为您的家庭联络点。在紧急情况发生期间或之后，打长途电话可能比打本地电话更容易。
- ❑ 要熟悉撤离路线。
- ❑ 为宠物制定计划。大多数疏散庇护所都不接收宠物。
- ❑ 制作一份列有每位家庭成员的处方药、过敏情况和其他重要医疗信息的表单。把一份放在应急包里，把另一份放在汽车里。

随时关注信息

在紧急情况发生期间，应收听电台或收看电视并依从当地或州政府官员的建议。有关其他信息，请访问卫生部网站 www.health.ri.gov 或拨打电话1-800-942-7434。

断电

断电可能会因恶劣天气或极端温度而发生。断电的情况可能持续几分钟或几天。

如果可能出现断电

- 把汽车的油箱加满。（加油机是电动操作的。）
- 确保您有足够的手电筒和额外的电池。
- 确保您所保存的食品不需要冰镇或烹饪。
- 在浴缸内加满水，用于洗涤和清洗。
- 在洁净的容器内加满饮用水。

如果出现断电

- 仅使用电池供电的灯来照明。不要使用蜡烛或其他明火。
- 关闭任何在断电发生时正在工作的家用电器或设备。
- 避免打开冰箱或冰柜。
- 不要在房间或车库内运行发电机。
- 如果停电超过四个小时，则应扔掉易腐食品，比如肉、禽、鱼、软奶酪、牛奶、蛋、熟食和剩饭。
- 如果冰柜中的温度升高到41度以上，则扔掉冷冻食品。
- 如果有自来水煮沸的建议，则应在饮用、准备食品、洗涤餐具或给小孩子洗澡等使用之前把自来水煮沸一分钟以上。

流行病

当某种新型细菌导致许多地方爆发某种疾病时，则称此为流行病。由于这种细菌是新型的，人们以前没有接触到它，因而身体内还没有形成免疫。接触细菌可能在自然条件下发生。由于有许多不同类型的细菌都可导致流行病，因此也有各种不同的治疗方法用于诊治病人。

如果有大型的流行病发生，则日常生活的许多方面都可能改变。人们将会得病和住院。如果许多人在同一时间得病，许多企业（包括银行和超市）以及其他社会机构都会受到影响。

为流行病的发生作准备

- 确保您的家庭有一个应急包。
- 如果您的家里有小孩，则应制定儿童看护计划以防学校关闭。
- 为那些有特殊需要的家庭成员制定计划。

在流行病发生期间

- 经常以肥皂和热水洗手。当没有肥皂和热水时，可使用含有酒精的啫喱洗手。
- 避免接触生病的人。
- 如果您生病了，可呆在家里，不要去上班或上学。
- 当您打喷嚏或咳嗽时，要盖住嘴或鼻子。
- 使用后的纸巾要扔掉，并立刻洗手。

风具风

当热带风暴的风速达到每小时74英里以上的稳定速度时，它就成为飓风。飓风会围绕相对平静的中心，即飓风眼而形成大的漩涡气流。在大西洋和墨西哥湾沿岸的飓风季节从6月1日开始并持续到11月份。

一般对飓风的准备

飓风季节的开始正是作以下准备的最佳时机：

- 检查您的家庭应急工具包，并检查和更新应急电话号码。
- 了解您所在社区的撤离路线。
- 制定计划来保护您的房屋，特别是屋顶、窗户和门。
- 修剪掉枯死或柔弱的树枝。

在飓风抵达之前

- 把汽车的油箱加满。
- 把房屋的窗户钉上木板。
- 固定院子里面的松动物件。
- 把浴缸加满水，用于洗涤和清洗。
- 把冰箱和冰柜调节到最冷的设定。

如果有飓风将要抵达

- 收看电视或收听广播，获得官方的信息。
- 如果您必须撤离，请告诉家人外地的联络点。
- 锁好房门并离开。

在飓风袭击期间和之后

- 远离窗户和玻璃门。
- 小心垂下的电力线以及地上的其他杂物。

水灾

当连续几天降雨或短时间降下暴雨时，可能会发生水灾。水灾是最常见的自然灾害，并导致比其他任何自然灾害更严重的损失。美国以及罗得岛的许多住房和企业都构建在洪水平原上。洪水平原是指可能被洪水淹没的陆地。当暴雨无法被地面吸收时，就会出现暴洪。暴洪的发生过程非常快。

当可能发生洪水时，您将在新闻中听到洪水警戒或洪水警告等词语。洪水警戒意味着河流或溪流中的水位可能在12至36小时内超过堤岸。洪水警告意味着洪水将马上发生或洪水已经发生。

在洪水警戒期间

- 确保所有家庭成员都持有应急联络电话号码单和身份证，以防万一分散。
- 确保重要文件都放在防水的容器内。
- 为宠物找一些去处。许多紧急庇护所不收留宠物。

在洪水警告期间

- 如果您被告知撤离，请立即遵守所有指示。
- 收听当地电台的信息更新、新的指示和道路状况报告
- 小心洪水。两英尺的水就可能冲走汽车。仅仅六英寸高的洪水在快速移动时即可把人击倒。