



# 宾夕法尼亚州应急准备 指南

充分知情。充分准备。充分参与。

[www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)

[ra-empemaextaffairs@pa.gov](mailto:ra-empemaextaffairs@pa.gov)



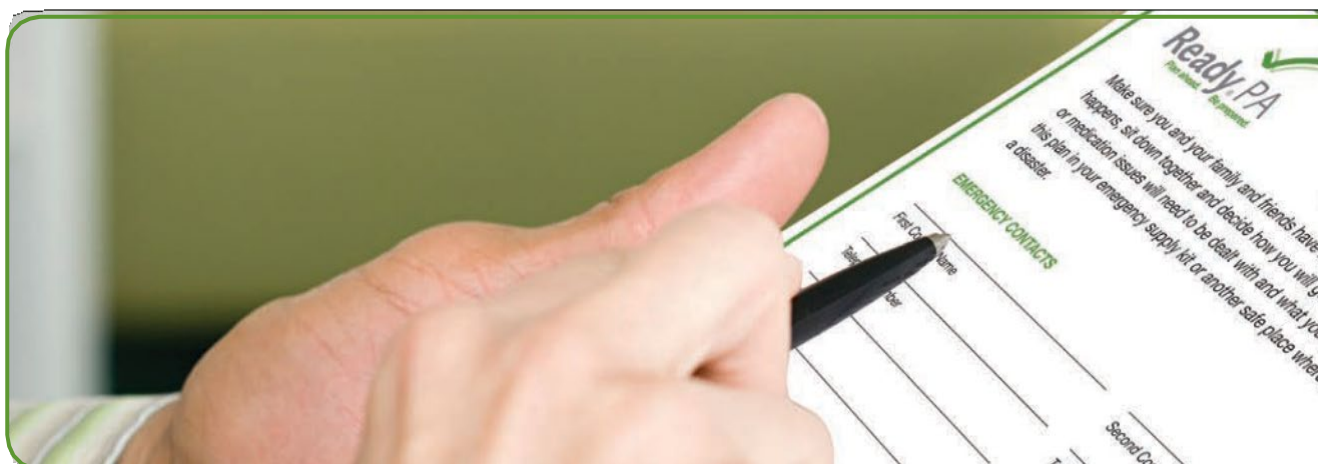
# 目录

<b>目录</b> .....	第 2 页
<b>简介</b> .....	第 3 页
<b>十大紧急情况</b> .....	第 3-5 页
洪水 • 火灾 • 冬季风暴 • 热带风暴、龙卷风和雷暴	
• 大规模流感 • 危险物质事故 • 地震和山体滑坡 • 核威胁 • 溃坝 • 恐怖主义	
<b>新生问题</b>	
寨卡病毒	
<b>充分准备- 制定计划</b> .....	第 6 页
如何制定家庭应急计划	
<b>家庭紧急工具包清单</b> .....	第 7-9 页
其他特殊物品	
<b>在您的车里做好准备</b> .....	第10页
如何准备	
<b>车辆紧急物品清单</b> .....	第11页
<b>在工作场所做好准备</b> .....	第11页
如何准备	
<b>工作场所紧急物品清单</b> .....	第11页
<b>针对特殊需求制定应急计划</b> .....	第12-17页
针对宾夕法尼亚州老年人和有特殊医疗需求人士的应急计划 • 针对残疾人应急计划 • 针对聋人或听力障碍人士的应急计划 • 针对智力障碍人士的应急计划 • 针对盲人或视力障碍人士的应急计划 • 针对儿童的应急计划 • 可提供帮助者 • 针对宠物、服务性动物和牲畜的应急计划	
<b>紧急情况发生后</b> .....	第18页
<b>紧急准备联系信息</b> .....	第19-20页
紧急事务管理局/卫生部联系名单	
<b>应急计划表</b> .....	第21-23页
紧急联系表 • 过敏和医生表 • 残疾人士	

# 为何现在就要做好应急准备？

灾难发生后，紧急救援人员将提供帮助，但他们可能无法立即照顾到每一个人。这就是为何在紧急情况下，需要为独自生存至少三天做好准备。这可能意味着需要有另一个住处，额外的食物、水、急救及其他基本需求物品。我们无法控制自然灾害、紧急情况或恐怖袭击，但我们可以为这些事情做好准备，知道如何照顾自己和亲人。本指南将通过了解以下内容帮助您做好准备：

- 不同种类的紧急情况
- 如何为您的住宅、车辆和工作场所筹备应急计划和工具包
- 如果您有特殊需求，如何提前计划



## 十大潜在的紧急情况

### #1 洪水



洪水是宾夕法尼亚州最常见的自然灾害，可能以不同的方式发生。在长时间的降雨期间，或者在大雪过后有暖空气来临时，洪水会缓慢开始。山洪暴发等其他洪水则会很快发生。即使是小溪流和干燥的河床也可能由于泛滥

造成洪水。

无论您住在哪里，都应该为洪水做好应急准备。无论是在家里、在车上还是在工作场所，了解在不同情境下，如何为洪水做好准备工作以及当山洪暴发时应该采取的措施，请访问 [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)。您也可以从 FEMA 了解洪水应急准备的相关消息，请访问 [www.ready.gov](http://www.ready.gov) 和 [www.floodsmart.gov](http://www.floodsmart.gov)。

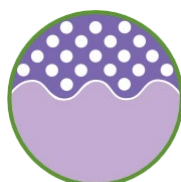
### #2 火灾



火灾可能会迅速蔓延，可能在两分钟内危及生命、在短短五分钟内摧毁一个家。随着大火燃烧，有毒气体释放到空气中，会让您感到昏昏欲睡，降低您的思维和动作控制力。人们在火灾中死亡的最主要原因是吸入烟雾（在烟雾中呼吸），而非烧伤。

了解如何帮助应对和预防火灾紧急情况，请访问 [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)。

### #3 冬季风暴



国家气象局将冬季风暴称为“欺骗性杀手”，因为大多数死亡并不是由风暴直接导致。人们在结冰的道路上因交通事故受伤或死亡，

或者由于长时间寒冷发生体温过低（低体温）而受伤或死亡。冬季风暴的另一个主要危险是它们可能会摧毁电力。

了解如何在冬季来临前做好准备，请访问 [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov) 和宾州交通部网站 [www.511pa.com](http://www.511pa.com)。

#### #4 热带风暴、龙卷风和雷暴



热带风暴、龙卷风和雷暴可能造成大量破坏和非常危险的天气紧急情况。热带风暴带来强风，有时甚至导致严重洪水。巨大龙卷风可能在毫无预警的情况下突然发生 - 有时在漏斗云出现之前您无法意识到龙卷风的到来。雷暴带来危险的闪电，这是美国每年天气致死的主要原因之一。

了解如何为您和您的家人针对热带风暴、龙卷风和雷暴危险做好准备，请访问 [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)。

#### #5 大规模流感



就像许多人每年都会感染的季节性流感一样，大规模流感会因病人咳嗽或打喷嚏以及触摸门把手、电梯按钮等表面而传播。与季节性流感不同，人们对导致大规模流行的新型流感病毒几乎没有采取保护性措施，因此更多人会生病。

当大规模流感发生时，它们可能会持续一段时间并蔓延至很多区域，导致我们日常生活的许多方面发生变化，包括学校、工作，交通和其他公共服务。在大规模流感期间，健康人发生严重疾病或并发症的风险可能更高。

了解您如何为大规模流感做好准备并帮助您和您的亲人保持安全和健康，请访问 [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)。

#### #6 危险物质事故



危险物质是指将其释放或其不当使用可能对环境或人类健康构成威胁的物质（例如化学品、液体或气体）。由于危险物质每天在我们的道路、铁路、水路和管道上运送，危险物质事故可能在任何地点发生。您需要做好准备，以防您附近发生此类事故。

了解如何为危险物质事故做好准备以及针对发生危险物质事故应该采取的措施，请访问 [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)。

#### #7 地震和山体滑坡



地震和山体滑坡是具有破坏性的自然灾害。地震是由地下深处的岩石断裂和位移引起的地层突然快速震动。如果地震发生在人口稠密地区，可能会导致多人伤亡。虽然大多数人提到地震时通常会想到美国西海岸，但实际美国（包括宾夕法尼亚州）有45个州和地区处于地震危险带。

山体滑坡在所有50个州都有发生。在山体滑坡期间，大量的岩石、泥土或其他物质沿着斜坡（山坡、山体等）向下移动。风暴、地震、火灾和人造建筑均会导致山体滑坡。山体滑坡可能会快速移动，以非常快的速度在很少或没有警告的情况下对其他物体进行冲击。它们也可能从开始的地方移动几英里，同时随着冲走树木、巨石、汽车和其他材料而不断增大。

由于地震和山体滑坡的速度之快，情况之突然，因此您和您的家人必须提前做好准备。了解如何准备，请访问 [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)。

#### #8 核威胁



核电厂利用核能将水转化为蒸汽，从而产生电力。虽然联邦核管理委员会（NRC）密切关注这些工厂，但仍有可能发生事故。事故可能会带来危险的辐射，这可能会影响核电厂附近居民的健康和安全。虽然事故的风险并不高，但知道在核紧急情况下应采取何种行动，可以降低您受伤的风险。

居住在核电厂10英里范围内的居民应了解为其所在地区建立的疏散路线并制定应急计划。

了解如何应对核设施事故，请访问 [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)。

#### #9 溃坝



当发生溃坝时，大量的水会以巨大的力量向下游流动。溃坝可能在几乎没有预警的情况下发生，有时在出现最初溃坝迹象后数小时内发生。美国有近8万座水坝。如果出现溃坝，其中约三分之一的水坝会对您的生命和财产造成“高”危害或“重大”危害。但是如果您已准备溃坝期间的应对措施，则可以大大降低给您和您的家人带来的风险。了解如何应对溃坝，请访问 [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)。

#### #10 恐怖主义



恐怖主义是指以暴力和恐吓的方式实现其目标。恐怖分子通常会对其袭击活动进行大规模宣传（新闻报道），并在公众间造成巨大恐惧。恐怖主义行为包括恐怖主义威胁；暗杀（杀害）重要人物；绑架；劫持（抢夺车辆）；炸弹恐吓和爆炸；网络攻击（基于计算机）；以及使用化学、生物、核和辐射武器。

恐怖主义是一种事先策划的犯罪行为。为了防止此类情况的发生，我们每个人都需要了解并采取措施提前做好准备。了解如何准备，请访问 [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)。

# 新生问题

## 寨卡病毒

寨卡病毒发生在蚊子数量较多的热带地区，目前已知的流行区域为非洲、东南亚、太平洋群岛、南美洲、中美洲、加勒比海和墨西哥。要查看当前受影响区域的地图，请访问 [www.cdc.gov/zika/geo/index.html](http://www.cdc.gov/zika/geo/index.html)。

该病毒最早发现于1947年。寨卡爆发可能发生在许多地方，但第一次有记录的疫情发生在2007年。2015年5月，目前的寨卡病毒爆发始于巴西。从那时起，许多其他国家和地区都有报道。它可能会继续扩展到新的地区。

寨卡病毒主要是通过携带病毒的蚊子叮咬传播给人。寨卡病毒可以通过已经感染寨卡病毒的男性伴侣的性接触传播。虽然不太常见，但寨卡病毒还可以在怀孕期间或出生时或通过输血由母亲传染给婴儿。

### 症状、诊断和治疗

#### 症状：

大多数感染者根本没有任何症状表征。出现的症状通常是轻微症状，持续两到七天。典型症状包括：发烧；皮疹；肌肉和/或关节疼痛；结膜炎（红眼）；以及头痛。

需要住院治疗的严重病情并不常见。寨卡病毒导致的死亡很少见。

但是，感染寨卡病毒的孕妇生产的婴儿有较高风险患有小头畸形（一种婴儿头部比预期小的出生缺陷）或其他出生缺陷。

在过去的疫情爆发中，也有罕见的 Guillain-Barré 综合症和其他神经系统疾病的报道。

#### 诊断：

寨卡病毒的症状与其他几种疾病相似，因此诊断时需要进行血液和/或尿液检测。在少数情况下，需要进行与分娩有关的其他专门检测。

如果您出现上述症状并且曾经去过存在寨卡的地区，请咨询您的医疗保健提供者。告诉您的提供者您旅行的时间和地点。

医疗保健提供者将与宾夕法尼亚州卫生部协调，且血液样本将视情况提供至疾病预防控制中心。一些商业临床实验室也提供寨卡检测。

#### 治疗：

目前没有可用于预防或治疗寨卡病毒的疫苗或药物。如果您患有寨卡病毒症状，请致电您的医疗保健提供者。

# 在家里做好应急准备

如果发生紧急情况，为您和您的家人制定行动计划非常重要。建立紧急联系人名单、为您的家人制定计划并准备好紧急工具包是对您来说至关重要。

## 如何制定家庭应急计划

当紧急情况发生时，您的家人可能不在一起，因此了解如何彼此联系、如何重新团聚以及在紧急情况下应该采取何种措施非常重要。

以下是帮助您为家人制定应急计划的提示。请注意，每年应多次查看并更新应急计划。

1. 与家人当面讨论不同紧急情况的危险，包括洪水、恶劣天气、核事故和大规模流感等。
2. 讨论您和您的家人应该如何应对各种可能的紧急情况。
3. 如果紧急情况发生时，您的家人不在一起，请提前讨论谁将接孩子以及在出现撤离的情况下，你们将在哪里会合。您应计划一个尽可能远离危险区域的会合地点。
4. 讨论在停电或有人受伤的情况下该如何做。
5. 绘制您的住宅的平面图（地图）。列出每个房间的逃生路线。
6. 了解如何关闭家中水、燃气和电的总开关。如果您因任何原因关闭了家中的天然气服务，请致电您的燃气公司，以便在紧急情况结束时对其重新启用。切勿试图自己恢复天然气服务。
7. 在所有电话附近放置紧急联系号码。将紧急号码预编程到具有自动拨号功能的电话中。
8. 教孩子在紧急情况下如何以及何时拨打 9-1-1 寻求帮助。
9. 教孩子在紧急情况下，您不在身边时，如何致电可信赖的朋友或亲戚。因为在紧急情况下拨打长途电话通常比本地号码更容易，所以您的一个紧急联系人最好位于您所在地区以外的地点。
10. 告诉家人打开收音机、天气广播或电视以获取紧急通告。
11. 选择两个会合地点 - 您家附近的地点和邻近区域以外的地点 - 以防您在紧急情况下无法返回家中。
12. 参加基本急救和心肺复苏术课程。有关详细信息，请联系美国红十字会，网址：[www.redcross.org](http://www.redcross.org)或致电 1-800-红十字（1-800-733-2767）。
13. 将重要的家庭文件和近期照片（包括宠物照片）放在防水、防火的保险箱内。大多数五金店都可以买到便宜的保险箱。每年对您钱包中卡片的正反面进行复印，并将复印件放在保险箱和应急包中。
14. 考虑加入社区紧急应对小组（CERT），使人们做好准备，能够在社区发生灾难时进行自助并帮助家人和邻居。通过 CERT，公民可以了解灾难准备情况并接受基本灾害应对技能培训，例如火灾安全、轻型搜救、以及灾难医疗行动。关于 CERT 的更多信息或查找您所在地区的行动计划，请通过[ra-empemaextaffairs@pa.gov](mailto:ra-empemaextaffairs@pa.gov)联系州 CERT 计划管理人。

# 家庭紧急工具包清单

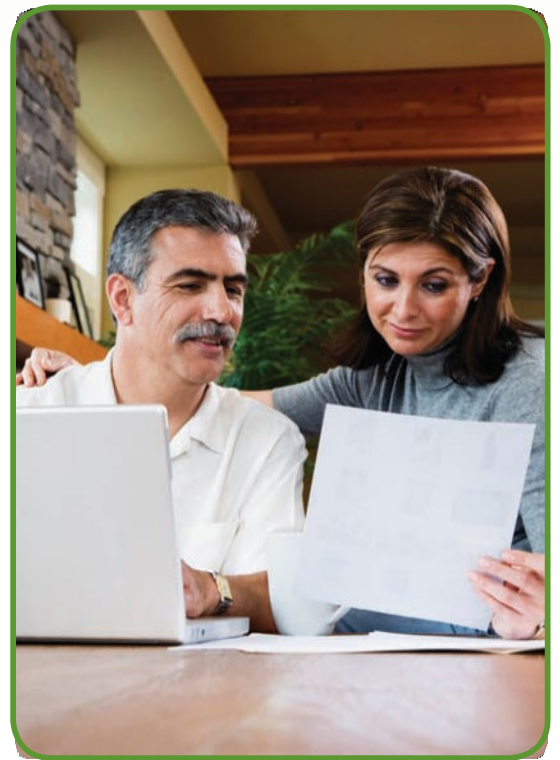
您的家庭紧急工具包应备有食物、瓶装水和供应品，可以保证您至少可以存活三天或更长时间。将您的紧急工具包放在家中的同一个地方，并放在一个易于携带的容器中，以防您需要快速撤离。确保所有家庭成员都知道紧急工具包的存放位置。

以下是您紧急工具包中应包含的物品清单。当您开始准备紧急工具包时，请添加最适合您家庭独特需求的物品。

- 瓶装水 - 您家中的每个人每天至少需要一加仑水用以饮用和沐浴，且应准备至少三天的量
  - 食物 - 至少保证三天的供应量且不会变质
  - 电池供电的收音机和额外的电池
  - 手电筒两只和用于每只手电筒的额外电池
  - 急救包
    - 无菌胶粘绷带（不同尺寸）
    - 无菌蝴蝶绷带或免缝胶带
    - 无菌纱布垫（多个2”x2”、3”x3”和4”x4”）
    - 三角绷带（至少 4 条）
    - 防过敏胶带
    - 抗菌湿巾
    - 防腐/止痛喷雾
    - 抗生素软膏
    - 氢化可的松乳膏
    - 酒精预备垫
    - 无乳胶检查手套（若干副）
    - 创伤剪刀
    - 尖头镊子
    - 小折刀
    - 安全别针（不同尺寸）
    - 化学暖包
    - 即时冷敷/压缩包
    - 聚酯薄膜毯（2条）
    - 冲洗器
    - CPR 面罩
    - 急救卡 / 现场指南
  - 坚固的鞋子或工作靴
  - 厚袜子（至少两双）
  - 帽子和手套
  - 净水片
  - 额外的衣物、毯子和雨具
  - 现金 - 因为在紧急情况下可能无法使用 ATM
- 防破损温度计
  - 柔性夹板或夹板材料
  - 棉签涂抹棒
  - 针
  - 眼药水
  - 阿司匹林和非阿司匹林止痛药
  - 胃酸药
  - 泻药
  - 抗腹泻药
  - 洗手液凝胶和肥皂
  - 放大镜
  - 弹性包装（3英寸和2英寸）



- 工具和物品
  - 盒子/尼龙包/腰包
  - 杂物包或纸杯、盘子、塑料器皿
  - 非电动开罐器
  - 丙烷炉灶
  - 烹任用锅和平底锅
  - 铝箔
  - 多用途工具/工具刀
  - 小灭火器
  - 纸和铅笔/钢笔
  - 帐篷
  - 临时避难所用的塑料板和强力胶带（按指示使用）
  - 钳/扳手
  - 撬杆
  - 指南针
  - 荧光棒
  - 信号弹
  - 哨子
  - 针和线
  - 剪刀
  - 放置于防水容器或袋子中的火柴
  - 塑料储存容器或塑料储存袋
  - 药用滴管
  - 防尘面具（用于防尘/碎片）
  - 安全帽
  - 工作手套
  - 电池供电的风扇
- 汽车和房屋的额外钥匙
- 尼龙绳
- 便携式发电机，如有
- 喷漆
- 卫生纸/面巾纸/纸巾
- 湿巾
- 个人卫生用品 - 牙刷、牙膏、除臭剂等
- 女性用品
- 塑料垃圾袋和扎带
- 消毒剂
- 香皂
- 毛巾/浴巾
- 家用氯漂白剂
- 小铲子
- 带盖子的塑料桶（室内马桶）





## 其他特殊物品

### 儿童所需用品：

- 至少三天的婴儿配方奶粉/食物
- 至少三天的尿布
- 至少三天的奶瓶
- 至少三天的奶粉
- 至少一周的药品
- 游戏/活动
- 儿童安抚玩具
- 湿巾
- 额外的衣物（每三个月检查一次尺寸）
- 抗皮疹软膏
- 紧急联系信息，以防您在紧急情况下与亲人分开
- 毯子

### 成人所需物品

- 至少一周用量的任何处方药（心脏、高血压、胰岛素等）
- 需要的假牙
- 隐形眼镜和用品
- 备用眼镜
- 游戏纸牌和书籍
- 润唇膏和防晒霜

### 有特殊需要的人士和宾夕法尼亚州老年人所需用品

- 至少一周用量的处方药和剂量信息（包括吸入器、胰岛素等）
- 医疗设备和使用说明
- 备用眼镜、隐形眼镜和助听器
- 医疗设备（助听器、轮椅、便携式氧气装置等）所需的额外电池

## 宠物/服务性动物所需用品

- 服务性动物或宠物至少三天的宠物食品、瓶装水和用品
- 药品和医疗记录
- 宠物急救箱
- 带有ID标签的额外绳套和颈圈
- 餐具/碗
- 猫砂/盆
- 许可文件副本
- 兽医的姓名和电话号码
- 微型芯片或纹身编号
- 玩具
- 零食
- 寝具
- 纸巾和清理袋

### 放置于防水容器的重要文件夹

- 最近的家庭照片，包括宠物照片
- 医疗服务/医疗补助计划和健康保险卡的副本
- 出生证副本
- 驾驶证副本
- 屋主和车辆保单的副本
- 银行账号
- 现金
- 本地和州地图
- 预付费电话卡



## 在您的车里做好应急准备

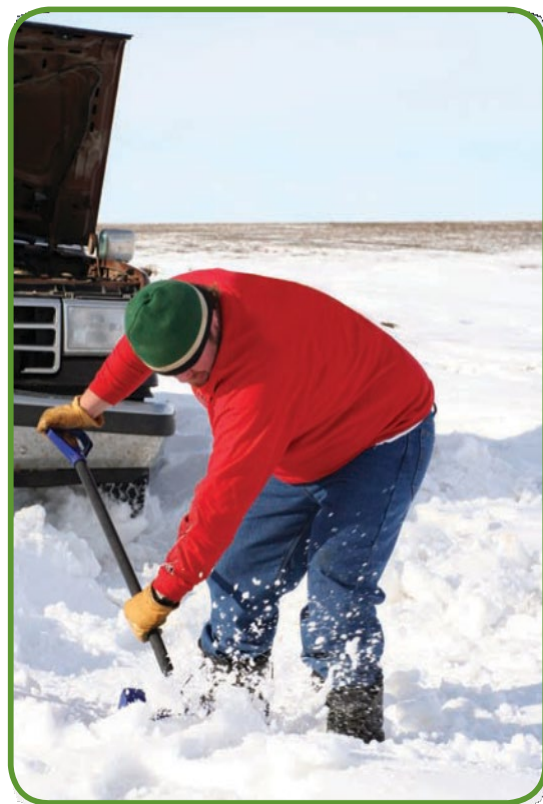
为了能够在任何灾难中快速行动，您的应急计划应涵盖各种可能性。很多时候，在您开车时可能会发生紧急情况，或者您可能在收到通知时需要立即撤离（离开）。如果发生这种情况，您需要为您的车辆制定应急计划。

### 如何在您的车辆中做好应急准备

1. 在车内放置一套应急包。应急包应包括食物、水、急救用品和其他用品。为您的车辆查列出以下完整的应急物品清单。
2. 如果您与家人在发生灾难时分开，请准备好您的紧急计划，以便与您的家人进行沟通和团聚。
3. 如果有可能需要疏散，请在车内留有一整罐汽油。在出现紧急情况时，加油站可能关闭，并且停电期间无法泵送汽油。计划每个家庭乘一辆车，以减少拥堵和道路延误。
4. 如果您使用您的车辆进行撤离：
  - 请尽早离开，以免受困于恶劣天气或不良空气质量。
  - 按照建议的疏散路线进行撤离（避开可能被封锁的捷径）
  - 注意掉落的电线和损坏的道路及桥梁。不要开车进入淹水区域。

## 车辆紧急工具包清单

- 手电筒和电池
- 电池供电的收音机
- 跨接电线
- 备用手机电池和充电器
- 雪铲
- 火柴和蜡烛
- 急救用品
- 毯子、额外的保暖衣物、手套和靴子
- 刮冰器
- 沙
- 瓶装水和不会变质的食物
- 车辆中的其他人可能需要的任何其他物品（特殊药品、婴儿用品、宠物食物等）



# 在工作场所做好应急准备

紧急情况可能在任何时间和地点发生在任何人身上。如果您在工作期间可能发生灾难，则需要制定计划。

## 如何应对工作场所的紧急情况

1. 了解您的工作场所应急计划和警报系统
2. 参加消防演习，不要忽视火警
3. 确保您知道如何到达楼梯出口
4. 知道您所在地的消防队长是谁
5. 在您的工作场所留有一套应急包（见下文）
6. 知道常用应急设备的位置，包括：
  - 自动体外除颤器（AED）
  - 急救包
7. 参加急救和心肺复苏术课程。

## 工作场所紧急工具包清单

与您的同事讨论公司可以提供哪些应急用品（如有），以及应备有哪些应急用品。建议的应急用品包括：

- 瓶装水 - 每人每天至少需要一加仑水，用以饮用和沐浴
- 食物 - 至少保证三天的供应量且不会变质
- 电池供电的收音机和额外的电池
- 手电筒和额外的电池
- 急救包
- 寻求帮助时使用的哨子
- 防尘或过滤口罩
- 湿巾
- 用于关闭公用设施的扳手或钳子
- 手动开罐器（若工具包内包含罐头食品）
- 用于“密封空间”的塑料布和管路胶带，按指示使用
- 垃圾袋和塑料扎带



# 针对特殊需求制定应急计划

在发生紧急情况前，有些人可能需要制定额外的计划才能确保满足其特殊需求。包括但不限于幼儿、宾夕法尼亚州老年人和有特殊需求的人士。本节还将帮助您根据宠物、服务性动物和牲畜的需求制定计划。

## 为宾夕法尼亚州老年人和有特殊医疗需求的人士制定应急计划

### 药物

- 始终确保药物供应量可以至少持续一周时间。
- 将药物放置在其原始容器内，并存放在某个位置。
- 列出所有药物清单，包括名称、剂量，服用间隔时间以及开处方的医生姓名。
- 定期检查医疗用品和电池的有效期，确保其处于工作状态。

### 医疗用品

- 如果您使用绷带、造口袋或注射器等医疗用品，请保证可以提供额外的三天供应量。
- 定期检查医疗用品和电池，确保其处于工作状态。

### 静脉注射（IV）和喂食管设备

- 了解您的输液泵是否有备用电池，以及在紧急情况下该电池的续航能力。
- 请咨询您的家庭护理提供者如何在停电的情况下进行输液。
- 在所有设备中附上书面操作说明。

### 氧气和呼吸设备

- 如果您使用氧气，须备有紧急供应量（可持续三天或更长时间）。
- 氧气罐应牢固支撑，以免它们倾倒。就支撑方向问题，向您的医疗物品公司进行咨询。
- 如果您使用呼吸设备，则须备有三天或更长时间所需的管路、药液、药物等。

### 电动医疗设备

- 对于所有电动医疗设备，例如床、呼吸设备、肾透析设备或输液泵，咨询您的医疗物品公司并获取关于备用电源的信息，例如电池或发电机。
- 咨询当地公用事业公司，确定是否已正确安装备用设备。

### 紧急“随身包”

始终准备一个随身包，以防您需要离开家：

- 药品清单。
- 至少三天用量的医疗用品。
- 重要医疗文件的副本，例如保险卡、预立医嘱、授权委托书等。
- 当您离开家时，务必带上冷藏药物和药液。

## 针对残疾人的应急计划

### 医疗用品

- 如果您使用电池供电的轮椅、生命支持系统或其他电动设备，在发生停电之前致电您的电力公司。许多公用事业公司都有一份显示电力用户位置的清单和地图，以便在紧急情况下使用。向他们咨询您所在地区可用的其他选择。联系当地公用事业公司的客户服务部门，了解您所在社区是否提供此服务。
- 如果您使用电动轮椅或踏板车，则须备有额外的电池。汽车电池也可用于轮椅，但续航时间不会像轮椅的电池一样长。如有可能，存放一个备用的轻型手动轮椅。

### 在灾难中帮助残疾人

- 在紧急情况下，残疾人往往需要比其他人更多的时间做出必要安排。
- 由于灾害警告通常由可听（易听见）的方式（例如警笛声和广播公告）提供，因此聋哑或听力障碍人士可能无法接到早期灾难警告和紧急指示。将您从广播或电视听到的紧急信息告诉他们。
- 有些视力障碍人士，尤其是老年人，在从陌生人处得到撤离通知时，可能不愿意离开家。
- 在灾难中，服务性动物可能会感到困惑或迷失方向。灾难期间，失明或视力不佳者可能不得不依赖他人将其及其服务性动物引导至安全处。
- 服务性动物可以与主人一起留在紧急避难所。有关详细信息，请咨询您当地美国红十字会或您的紧急事务管理官员。
- 行动不便者经常担心被抬起或移动时会被摔下。找出让使用轮椅者逃生的最佳方式以及从建筑物撤离的最佳逃生路线。
- 有些智力障碍人士可能无法理解紧急情况，可能不知道应该采用何种正确的应对方式。
- 压力会使许多呼吸系统疾病恶化。在紧急情况下，氧气和呼吸设备可能无法立即使用。
- 患有癫痫、帕金森病和其他疾病的人往往有非常严格的药物需求，不能中断，否则会发生严重后果。有些人可能无法在紧急情况下传达此信息。

## 针对聋人或听力障碍人士的应急计划

### 医疗用品

- 为助听器和植入设备准备额外电池，并将其保存在应急包中。
- 维护TTY电池（参阅使用说明书）。
- 为TTY和轻型电话信号器储备额外电池。查阅使用说明书了解电池的正确维护方法。
- 将助听器存放在同一位置，以便在灾难期间快速找到和使用。
  - 例如，考虑将其放在床边的防水容器中，用带子或魔术贴固定在床头柜或床柱上。在发生大灾难后，助听器丢失或损坏将很难立即更换或修复。

### 沟通

- 如果没有口译员或者您没有助听器，确定您与急救人员的沟通方式。在应急包中备有额外的纸和笔。
- 考虑随身携带重要短语消息的预打印文本，例如“我会美国手语（ASL）并需要ASL翻译。”“我不会写或读英文。”“如果您发布公告，我需要获取文字版公告。”
- 安装电池供电的可听（易听）和可视烟雾报警器。

## 针对智力障碍人士的应急计划

### 灾前、灾中和灾后

- 演练在灾难期间和灾难后应采取的措施。演练撤离常驻场所（工作场所、家、学校等），直到您确定您知道在灾难期间和灾难后该做什么。
- 随身携带书面应急计划，并在多个地点保存该计划。确保您的应急计划易于阅读和理解。
- 在发生灾难后，您会迅速收到很多信息。思考一下灾难发生后，您应该做什么、如何做。一台小型磁带录音机、可写备注、待办事项列表的日历等将有助于您的记忆。
- 将您的书面应急计划副本提供给您个人援助网络中的人员。

### 沟通

- 想一想救援人员可能需要知道的关于您的事项，并准备好简要陈述，或保留一份书面副本，这些事项包括：
  - “我无法阅读。我用另一种通讯设备来辅助听力。我可以指出简单的图片或关键词，您可以在我的钱包或应急包中找到。”
  - “我可能很难理解您在讲什么。请使用简单的语言慢慢讲。”
  - “我很容易忘记。请为我写下信息。”

## 针对盲人或视力障碍人士的应急计划

### 医疗用品

- 如果您使用手杖，请在工作场所、家、学校、志愿者场所等同一地点保留备用手杖，以帮助您行走。
- 在应急包中放置备用手杖。
- 如有帮助，请使用大字体、荧光胶带或盲文标记应急用品。

### 备用移动性提示

- 如果视力不佳，请在每个房间放置电池供电的安全灯，以照明您的通行路径。这些灯应插入电源墙插座，并在停电时自动开启。根据各自类型，它们可继续自动运行一至六小时，可以手动关闭并用作短时手电筒。
- 备存宽光束的高功率手电筒并备有额外电池。
- 如果您佩戴必须用电清洁的软性隐形眼镜，您应在停电期间采用其他方法进行清洁。
- 在灾难期间和之后，服务性动物可能会感到困惑、恐慌、恐惧或迷失方向。确保它们安全地受到限制或安全地牵引或受束。皮带/背带是用于管理紧张或不安动物的重要物品。准备好用其他方式四处走动，以安抚您的服务性动物。
- 重大灾难后，您可能会丢失通常依赖的听觉（听力）线索，因此需要为其制定计划。例如，可发出声音的街道交叉口不再存在等。

## 针对儿童的应急计划

- 确保您的应急包中有足够的婴儿配方奶粉、婴儿食品、尿布、奶瓶、玩具和游戏，以确保您的孩子在灾难后安全舒适。
- 如果孩子上幼儿园、日托或学校，则家长或监护人须了解学校的应急计划。经常查看和更新您孩子的急救卡上的信息。
- 如果您在灾难后无法前往学校，请委托住在您附近的可信赖朋友或亲属从学校接您的孩子。
- 当您的孩子独自在家时，告诉可信任的邻居该情况，以便在灾难发生时，他们可以照顾您的孩子。



## 可提供帮助者

- 为灾难做好准备的一个重要部分是提前与家人、朋友和邻居制定计划。了解如果其他类型的交通工具（例如公共汽车）不能正常工作时，谁可以步行到您的家中为您提供帮助。
- 与您的家庭医疗保健提供者讨论您的灾难应急计划。
- 咨询当地消防部门或您所在地的紧急事务管理机构，了解其是否留有特殊需求人士名单。如果他们有，确保他们为您保留的信息是最新的。
- 如果您的医疗设备需要用电，在灾难发生前通知您当地的电力公司。有些公司会在灾难期间首先帮助有特殊医疗需求的人士。
- 保留一份可以提供帮助的人员的名单（姓名和电话号码）：
  - 朋友的家人
  - 邻居
  - 医生/家庭护理提供者
  - 药店
  - 本地医院
  - 医疗用品供应商
  - 考虑成立或加入社区紧急响应小组（CERT）  
[www.fema.gov/community-emergency-response-teams](http://www.fema.gov/community-emergency-response-teams)或通过宾夕法尼亚州紧急事件志愿者登记处（SERVPA）[www.serv.pa.gov](http://www.serv.pa.gov)成为您所在社区的志愿者。

## 针对宠物、服务性动物和牲畜的应急计划

如果您有宠物、服务性动物或牲畜，应将它们纳入您的应急计划中。当您开始考虑为您的动物做好灾难准备时，请记住最适合您的通常也是您动物的最佳选择。如果您撤离家园，请勿将动物留下。但是，大多数避难所只允许服务性动物陪伴您。其他宠物将分开安置在宠物收容所内，收容所通常位于您的避难所附近。

对于宠物和服务性动物，请在应急包中包含以下物品：

- 足够的宠物食品和瓶装水，至少保证三天的供应量（如有可能，一至两周）
- 药品
- 每只宠物的兽医记录（包括允许救援人员在需要时给予您宠物治疗的注释）
- 登记和/或收养文件
- 紧急联系人
- 猫砂/盘或袋
- 手动（非电动）开罐器
- 食物盘和水碗
- 勺子
- 宠物急救箱
- 布或热毯
- 带标签的颈圈和绳套
- 零食和最爱的玩具





- 与您的兽医讨论您的动物的疏散和紧急护理方案。
- 与可信赖的邻居、朋友和亲属建立伙伴系统，确保当您无法照顾宠物时，有人能够照顾或转移您的宠物。
- 基于公共健康原因，许多紧急避难所不接收宠物，只接收服务性动物。宠物通常分开安置在由当地动物支持团体运营的避难所内。
- 提前知道哪些酒店接受宠物。
- 为您的宠物准备好便携箱、颈圈和绳套。
- 始终更新所有疫苗接种（注射）。
- 确保您有多种方法识别您的宠物（例如通过犬类准养证和微芯片）。识别标签应为最新版本并牢固地固定在宠物的颈圈上。如有可能，还应附上您的疏散地点的地址和/或电话号码。您可能还让您的兽医给您的宠物置入微芯片和/或纹身作为更永久的识别方式。
- 准备一份医疗记录和必要药物清单。为每只宠物制作不同的清单。
- 如果您必须留下动物，请在您的房子显眼处（例如窗户或门）放置一个标志，以便救援人员看到。确保标志标明留下动物的类型和数量。给救援人员留下动物所需的足量食物、水和饲养说明。根据您的遇到的特定紧急情况，将动物放在家中最安全的地点。例如，如发生洪水，最好不要将您的动物留在地下室。

## 牲畜

- 制订一份牲畜疏散计划。您的计划应包括疏散时可能需要的卡车、拖车、牧场和/或饲料等资源清单。该计划还应列出一名或多名能够打开大门和门的人员名单（以及他们的电话号码），以便紧急救援人员能够很容易地疏散您的动物。
- 提供可用的束带和带子。
- 准备一份医疗记录和必要药物清单。为每只动物制作不同的清单。
- 如果您必须留下动物，请在房子显眼处（例如窗户或门）放置一个标志，以便救援人员看到。确保标志标明留下动物的类型和数量。给救援人员留下动物所需的足量食物、水和饲养说明。

## 更多信息

- 对于传统服务提供商可能无法满足其需求的群体，他们可以联系宾夕法尼亚州动物响应小组。有关详细信息，请访问[www.pasart.us](http://www.pasart.us)。



## 紧急情况发生后

紧急情况结束后，仍有可能存在危险。当您计划灾难发生前和发生期间将要做的事情时，务必包括之后的计划。为了拯救您及他人的生命，请务必：

- 保持冷静。帮助可能需要帮助的家人或邻居。
- 检查您周围的区域以确保安全。在发生生物、化学或放射性威胁的情况下，收听当地广播电台或电视台关于安全去处的指示。
- 有些自然灾害，例如严重的风暴或地震，可能会在接下来的几天里继续发生。继续保持小心并遵守安全指示。
- 继续收听您当地的紧急情况电台。发生重大灾难后，信息可能会迅速变化，因此须定期收听更新信息。如果仍然停电，收听电池供电的收音机、电视或车载收音机。
- 用肥皂和水清洗小伤口。为有助于预防感染，使用绷带并在变脏、损坏或浸水时进行更换。
- 除非官员告知撤离您的区域，否则须远离道路，以便急救车辆（例如救护车和消防车）可以快速到达需要去的地点。
- 如果您所在地区的大量房屋受到灾难影响，请避免使用电话（手机或固定电话）。紧急救援人员需要保证电话线路畅通，以便他们能够快速帮助人们。在灾后时期，只能使用电话报告危及生命的情况并致电您的异地紧急联系人。
- 关闭敏感电气设备（例如计算机、DVD播放器和电视机），以防止其在电力恢复时受损。您还应关闭停电时正在使用的大型电气和燃气设备（例如炉灶、冰箱和洗衣机），以防止在电力恢复时发生电涌。
- 尽可能保证冰箱和冷冻室门的关闭状态，以保持冷藏效果。疾病控制和预防中心在灾后提供关于食物和水安全的更多信息。
- 切勿使用炉子为您的住宅取暖 - 这可能导致火灾或致命的气体泄漏。
- 开车时要格外小心。如果交通信号灯熄灭，请将每个信号视为停车标志 - 在每个交叉路口处完全停下来，且在开车通过之前环顾四周。
- 请勿拨打 9-1-1 询问停电情况或获取有关紧急事件的其他信息。即使在灾难期间或之后，9-1-1 也应仅用于紧急情况。如果停电，请使用电池供电的设备收听新闻和广播电台的更新信息。



## 儿童在紧急情况发生后需要给予格外关注

- 鼓励孩子谈论他们的恐惧。让他们提问并告诉您他们的感受。在可能的情况下，以家人的角色聆听他们讲话。
- 用爱安慰他们。
- 向他们保证他们是安全的并诚实地回答他们的问题。
- 用简单的语言告诉他们发生了什么。告诉他们，他们无需对发生的事情承担责任。限制他们收听广播或收看电视新闻的数量。
- 经常抱抱他们。
- 当他们回到学校时，鼓励他们与老师或学校辅导员讨论他们的问题，一起玩游戏、骑自行车，像灾难发生前一样去生活。

## 重要联系信息

### 在发生紧急情况时，请拨打 9-1-1。

您可以做许多事情帮助您的家人和社区为突发公共卫生事件做好准备。如需了解更多信息，请拨打致电宾夕法尼亚州卫生部1-877-PA-HEALTH，1- 877-724-3258、访问[www.health.pa.gov](http://www.health.pa.gov)或联系您所在县/市的卫生部门，详列如下：

- 宾夕法尼亚ReadyPA: [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)
- 宾夕法尼亚州卫生部: 1-877-PA-HEALTH, 1-877-724-3258, [www.health.pa.gov](http://www.health.pa.gov)
- 宾夕法尼亚州紧急事务管理局: [www.pema.pa.gov](http://www.pema.pa.gov)
- 美国红十字会: 1-800-435-7669, [www.redcross.org](http://www.redcross.org)
- Ready America: [www.ready.gov](http://www.ready.gov)
- 宾夕法尼亚州毒物控制中心: 1-800-222-1222

### 紧急事务管理局 (EMA) / 卫生部 (DOH) 联系名单

您须知道所在社区中的哪些人能够在灾难中帮助您，尤其是在您有特殊需求的情况下。您的县紧急事务管理机构可以帮助您在紧急情况发生之前做好准备。

### 紧急联系人名单 (填写表格)

建立紧急联系人名单。请几位居住在您所在地区以外的朋友或家人作为紧急联系人，以便在灾难发生后提供关于您和您家人的信息。从灾区拨打州外长途电话通常比打电话给该区域内的其他人更容易。您的所有家庭成员均应知道致电联系人，告诉其自己的位置及状况。同时，您还应让您的联系人与您的其他朋友和家人取得联系。这也有助于在电话恢复使用初期限制拨入和拨出灾区的呼叫数量。

- 第20页 — 各县联系信息
- 第21-23页 - 特殊需求应急计划模板

## EMA/DOH 联系名单

您须知道所在社区中的哪些人能够在灾难中帮助您，尤其是在您有特殊需求的情况下。您的县紧急事务管理机构可以帮助您在紧急情况发生前做好准备：

**Adams 县**  
(717) 334-8603

**Allegheny 县**  
(412) 473-2550

**Armstrong 县**  
(724) 548-3431

**Beaver 县**  
(724) 775-1700

**Bedford 县**  
(814) 623-9117

**Berks 县**  
(610) 374-4800

**Blair 县**  
(814) 940-5903

**Bradford 县**  
(570) 265-5022 分机：  
200

**Bucks 县**  
(215) 340-8700

**Butler 县**  
(724) 284-5211

**Cambria 县**  
(814) 472-2050

**Cameron 县**  
(814) 486-9352

**Carbon 县**  
(570) 325-3097

**Centre 县**  
(814) 355-6745

**Chester 县**  
(610) 344-5000

**Clarion 县**  
(814) 226-6631

**Clearfield 县**  
(814) 765-5357 分机：  
1

**Clinton 县**  
(570) 893-4090 分机：  
209

**Columbia 县**  
(570) 389-5720

**Crawford 县**  
(814) 724-2552

**Cumberland 县**  
(717) 218-2902

**Dauphin 县**  
(717) 558-6801

**Delaware 县**  
(610) 565-8700

**Elk 县**  
(814) 776-5314

**Erie 县**  
(814) 451-7922

**Fayette 县**  
(724) 430-1277

**Forest 县**  
(814) 755-3541

**Franklin 县**  
(717) 264-2813

**Fulton 县**  
(717) 485-3201

**Greene 县**  
(724) 627-5387

**Huntingdon 县**  
(814) 643-6613

**Indiana 县**  
(724) 349-9300

**Jefferson 县**  
(814) 849-5052

**Juniata 县**  
(717) 436-7730

**Lackawanna 县**  
(570) 307-7300

**Lancaster 县**  
(717) 664-1200

**Lawrence 县**  
(724) 658-7485

**Lebanon 县**  
(717) 272-7621

**Lehigh 县**  
(610) 782-4600

**Luzerne 县**  
(570) 820-4400

**Lycoming 县**  
(570) 433-4461

**McKean 县**  
(814) 887-5070

**Mercer 县**  
(724) 662-2603

**Mifflin 县**  
(717) 248-9645

**Monroe 县**  
(570) 992-4113

**Montgomery 县**  
(610) 631-6530

**Montour 县**  
(570) 271-3047

**Northampton 县**  
(610) 746-3194 分机：2226

**Northumberland 县**  
(570) 988-4217

**Perry 县**  
(717) 582-2131 分机：2256

**Philadelphia 县**  
(215) 686-4465

**Pike 县**  
(570) 296-6714

**Pittsburgh 市**  
(412) 255-2633

**Potter 县**  
(814) 274-8900

**Schuylkill 县**  
(570) 622-3739

**Snyder 县**  
(570) 372-0535

**Somerset 县**  
(814) 445-1515

**Sullivan 县**  
(570) 946-5010

**Susquehanna 县**  
(570) 278-5460

**Tioga 县**  
(570) 724-9110

**Union 县**  
(570) 523-3201

**Venango 县**  
(814) 432-9745

**Warren 县**  
(814) 563-2220

**Washington 县**  
(724) 228-6911

**Wayne 县**  
(570) 253-1622

**Westmoreland 县**  
(724) 600-7301

**Wyoming 县**  
(570) 836-2828

**York 县**  
(717) 840-2990

宾夕法尼亚州的公共  
卫生网络由60个州卫  
生中心和10个县和市  
卫生部门组成。关于  
公共卫生准备信息，  
请致电下面所列的指  
定卫生部门。

1-877-PA-HEALTH  
(1-877-724-3258)

**Allegheny 县卫生部**  
(412) 578-8352

**Allentown 卫生局**  
(610) 437-7510

**Bethlehem 卫生局**  
(610) 865-7083

**Bucks 县卫生部**  
(215) 345-3321

**Chester 县卫生部**  
(610) 344-6083

**Erie 县卫生部**  
(814) 451-6700

**Montgomery县卫生部**  
(610) 278-5117 X6713

**Philadelphia 公共卫生部**  
(215) 685-6741

**Wilkes-Barre 县卫生部**  
(570) 208-4268

**York 市卫生局**  
(717) 849-2441

## 残疾人和宾夕法尼亚州老年人应急计划



确保您和您的家人和朋友制订了应急计划。在紧急情况发生前，一起讨论决定如何保持联络，需要处理哪些行动和/或药物问题，以及在紧急情况下您将采取的措施。将此计划的副本存放在您的应急包中或其他安全地点，以便您在灾难期间可以快速找到。

### 紧急联系人

第一联系人

电话号码

电子邮件

关系

第二联系人

电话号码

电子邮件

关系

特殊医疗需求或残疾（例如糖尿病、癫痫、心脏病、高血压等）

特殊医疗需求 / 残疾

特殊医疗需求 / 残疾

特殊医疗需求 / 残疾

特殊医疗需求 / 残疾

### 药品

药品名称

服用原因

服用剂量和次数

药品名称

服用原因

服用剂量和次数

药品名称

服用原因

服用剂量和次数

药品名称

服用原因

服用剂量和次数

### 过敏

过敏

症状

过敏

症状

过敏

症状

过敏

症状

使用的医疗设备（可包括轮椅、拐杖、家庭透析、呼吸器、氧气等）

设备类型

设备类型

设备类型

设备类型

重要信息：

电话号码

保单号（如需要）

医生姓名

其他医生

药剂师

医疗保险

屋主 / 租赁保险

兽医/犬舍（用于宠物）



# 家庭应急计划



确保您和您的家人和朋友制订了应急计划。在紧急情况发生前，一起讨论决定如何保持联络，需要处理哪些行动和/或药物问题，以及在紧急情况下您将采取的措施。将此计划的副本存放在您的应急包中或其他安全地点，以便您在灾难期间可以快速找到。

异地联系人:	电话号码:
电子邮件	
邻近会合地点:	电话号码:
地区会合地点:	电话号码:
疏散地点:	电话号码:

填写每位家庭成员的以下信息并进行更新。

出生日期:	重要医疗信息:
姓名:	
出生日期:	重要医疗信息:
姓名:	
出生日期:	重要医疗信息:
姓名:	
出生日期:	重要医疗信息:
姓名:	
出生日期:	重要医疗信息:
姓名:	
出生日期:	重要医疗信息:
姓名:	

写下您的家人最常去的地点：工作场所、学校和其他经常到往的地点。学校、日托服务提供者、工作场所和公寓楼都应该会有您和您的家人需要的特定场所应急计划。

### 第一工作地点

地址: \_\_\_\_\_  
 电话号码: \_\_\_\_\_  
 疏散地点 \_\_\_\_\_

### 第二工作地点

地址: \_\_\_\_\_  
 电话号码: \_\_\_\_\_  
 疏散地点 \_\_\_\_\_

### 第三工作地点

地址: \_\_\_\_\_  
 电话号码: \_\_\_\_\_  
 疏散地点 \_\_\_\_\_

### 您常去的其他地点

地址: \_\_\_\_\_  
 电话号码: \_\_\_\_\_  
 疏散地点 \_\_\_\_\_

### 第一学校地点

地址: \_\_\_\_\_  
 电话号码: \_\_\_\_\_  
 疏散地点 \_\_\_\_\_

### 第二学校地点

地址: \_\_\_\_\_  
 电话号码: \_\_\_\_\_  
 疏散地点 \_\_\_\_\_

### 第三学校地点

地址: \_\_\_\_\_  
 电话号码: \_\_\_\_\_  
 疏散地点 \_\_\_\_\_

### 您常去的其他地点

地址: \_\_\_\_\_  
 电话号码: \_\_\_\_\_  
 疏散地点 \_\_\_\_\_

重要信息	姓名	保单号
医生:		
其他:		
药剂师:		
医疗保险:		
屋主 / 租赁保险:		
兽医/犬舍 (用于宠物):		

紧急情况拨打 911



确保您和您的家人和朋友制订了应急计划。在紧急情况发生前，一起讨论决定如何保持联络，需要处理哪些行动和/或药物问题，以及在紧急情况下您将采取的措施。将此计划的副本存放在您的应急包中或其他安全地点，以便您在灾难期间可以快速找到。

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....


缺少文字

折叠  
<此处>

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

缺少文字


### 家庭应急计划



紧急联系人姓名: .....  
 电话: .....


异地联系人姓名: .....  
 电话: .....

临近会合地点: .....  
 电话: .....

其他重要信息: ..... 

紧急情况拨打 911


### 家庭应急计划



紧急联系人姓名: .....  
 电话: .....

异地联系人姓名: .....  
 电话: .....

临近会合地点: .....  
 电话: .....

其他重要信息: ..... 

紧急情况拨打 911

## 残疾人和宾夕法尼亚州老年人应急计划

确保您和您的家人和朋友制订了应急计划。填写这些卡片并给每个人一张卡片，以确保他们知道应打电话给谁以及在紧急情况下采取哪些步骤。

### 应急计划



第一联系人 ..... 电话号码 .....

第二联系人 ..... 电话号码 .....

医生 ..... 电话号码 .....

特殊医疗需求 / 残疾 .....

紧急情况拨打 911

### 重要医疗信息

药物 .....

过敏 .....

使用的设备 .....



充分知情。充分准备。充分参与。

[www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)

[ra-empemaextaffairs@pa.gov](mailto:ra-empemaextaffairs@pa.gov)

修订日期：2019年3月