

你如何生存 72 小時？

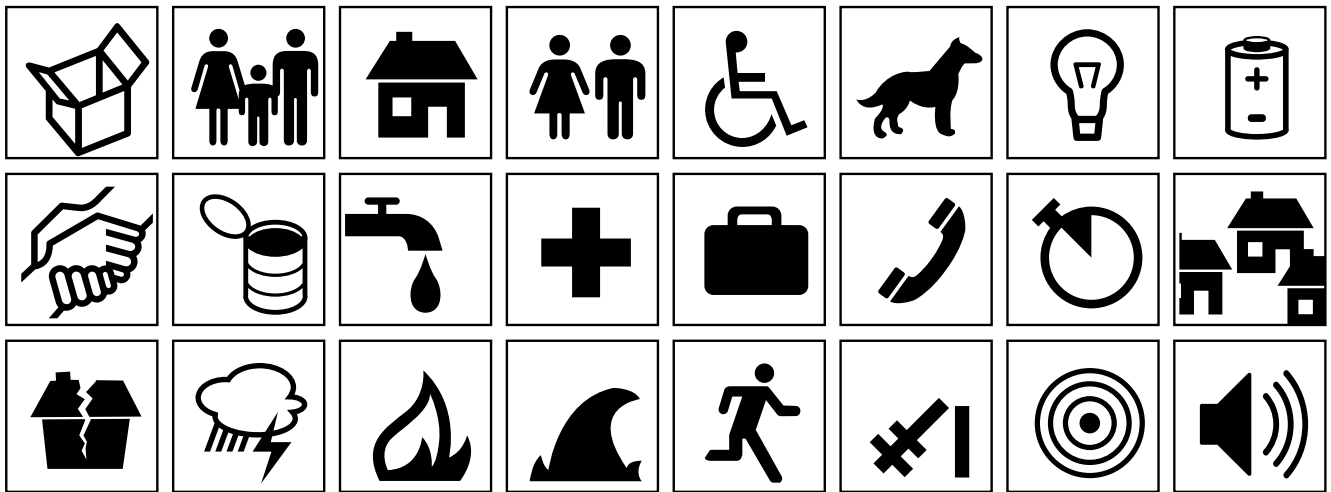
如果發生重大災難，可能三天之後關鍵服務才會恢復。

72hours.org

你準備好了嗎？

三藩市緊急事務管理局 (San Francisco Department of Emergency Management) 與急救人員、社區合作夥伴和公眾緊密合作，為三藩市市縣提供全面的災難應急規劃。

如果發生重大災難，可能至少需要三天時間才能恢復關鍵服務。本手冊中的資訊、做法和資源可以幫助你在家中、工作場所和社區為渡過這關鍵的 72 小時作好準備。



三藩市緊急事務管理局

1011 Turk St. | San Francisco, CA 94102 | 415.558.2700 | TTY 415.558.2709 | sfgov.org/oes



災難來臨之前

應對任何災難的計劃和準備步驟

- 預備災難應急包 (參見「基本應急物品」)。
- 把重要文件的副本 (護照、駕駛執照、社會安全卡、結婚證書、遺書、地契、財務文件等) 保存在另外的地方, 例如銀行保險箱中。為了方便獲得保險賠償, 你應該用照相或錄影的方式清點貴重財產。
- 瞭解何時及如何切斷水電煤氣開關 (參見「公用事業」)。
- 討論從各個房間、建築物和街區撤離的所有可能路線。確保你的家人從每處至少有兩個出口路線。
- 確定在災難之後在何處會合。選擇兩處, 一處在你的家之外, 一處在你的街區之外, 例如某個公園或其他開闊場所。
- 至少每六個月進行一次應急演練, 練習「俯身 (Drop) / 覆蓋 (Cover) / 抓緊 (Hold On)」。
- 永遠保持汽車油箱裡至少有一半的汽油。

保障家庭安全的步驟

- 確保你家的門牌號碼從道路中可以看到, 方便急救車輛找到你。
- 家中每個臥室之外至少安裝一個煙霧警報器, 每個住人的樓層至少再多安裝一個煙霧警報器, 其中包括地下室。如果: 臥室和客廳之間的走道長於 40 英尺, 則使用兩個煙霧警報器。每六個月測試一次, 每年更換一次電池。
- 在家中每層至少放置一個 ABC 型滅火器。瞭解何時及如何使用。每年檢查一次壓力錶, 確保滅火器是滿的。
- 確保走道和出口通暢, 便於撤離。確保所有的防盜窗有緊急開啟拉手。
- 確保貴重電器以及高大笨重的傢俱已用防震綁帶進行固定。防震綁帶在大多數五金店可以買到。把笨重物品移到架子上較低的位置, 在櫥櫃門上安裝防震插銷。加州法律規定, 熱水器必須用防震條進行固定, 以免在地震中傾倒。
- 如果熱水器的進管是不可彎折的, 請聯絡一名合格的水管工進行改裝。
- 有害化學品 (例如汽油、漂白水、油漆稀釋劑) 必須遠離火苗。妥善保存, 以免潑灑。

基本應急物品

你可以從多個來源購買災難應急包, 也可以用現有物品自行組裝。務必熟悉應急包中有何物品, 並在可變質物品過期之前更換之。

- 將一部分應急物品放在在家中使用的「居家應急包」, 其餘放入撤離時各人自行攜帶的「便攜應急包」。
- 把居家應急包存放在即使房屋損壞、不能安全進入時也可以拿得到的地方 (例如後院儲物棚)。如果沒有這個選擇, 則把它存放在家中容易拿得到的地方。
- 把便攜應急包存放在撤離時容易拿得到的地方。

居家應急包清單:

如果在災難之後你的房屋結構仍然安全, 居家應急包將允許你在沒有水電煤氣的情況下就地避難。把物品放入容易搬動的防水容器中 (例如大的、帶輪子的塑膠垃圾桶)。其中的物品包括:

- ✓ 清潔物品 (例如毛巾、面巾、無氣味的漂白水及滴管、和結實的垃圾袋)
- ✓ 手電筒和用電池的提燈 (以及備用電池和燈泡)
- ✓ 餐盤、餐具和紙巾等
- ✓ 烹調器具 (手動開罐器、野炊爐、燃料、打火機、鍋罐類、鏟勺類等)
- ✓ 防風雨物品 (例如暖和的衣服、雨衣、睡袋及墊子、毯子、結實的鞋子、以及帳篷或結實的塑膠布)
- ✓ 工作手套、護目鏡、撬棍、錘子、射釘槍、活動扳手

便攜應急包:

居家應急包中應該包括每個家庭成員的便攜應急包。便攜應急包的用途是:

- 在沒有水電煤氣的情況下在家中生存;
- 在必須從家裡撤離的時候; 或者
- 在不能返回家中的時候。

因為災難襲擊的時候你可能不在家中, 你應該在工作場所和汽車中各存放一個便攜應急包。

每個便攜應急包應該包括：

- ✓ 食物和水 (盡可能多帶)
- ✓ 便攜式收音機和備用電池
- ✓ 急救包和手冊
- ✓ 五天量的常規服用的藥物以及處方副本
- ✓ 哨子 (告知救援人員你的位置)
- ✓ 個人衛生用品 (包括廁紙)
- ✓ 應急照明 (例如熒光棒、手電筒、頭燈) 和備用電池
- ✓ 大垃圾袋和紙巾
- ✓ 換洗衣服和帽子
- ✓ 結實的鞋子 (撤離時可能需要走長路)
- ✓ 防塵口罩
- ✓ 筆、紙和膠帶紙
- ✓ 小面額的現金
- ✓ 醫療保險卡和駕駛執照或身份證的副本
- ✓ 家庭成員的照片 (用於重新會合)
- ✓ 緊急聯絡電話號碼

其他建議 (貼士)：

- 在孩子的便攜應急包中放入醫療同意書、用於重聚的全家照片以及孩子最喜愛的玩具、卡片或書
- 在汽車應急包中放入火焰信號和跨接線纜。
- 記得為你的寵物準備一個便攜應急包!(參見「給寵物主人的貼士」)

準備在災難之後聯絡

- 指定一名居住外地、不太可能遭受同一災難的人為聯絡人。指示受災區內的家人在災難之後聯絡此人。此人將是受災家人與其他需要瞭解你家情況的人之間的中間人。
- 在家中至少保留一台傳統的固定電話機。無線電話依賴電力,在停電時不能用。
- 在每台電話機旁張貼緊急聯絡電話號碼。
- 學習如何使用手機的短信功能。文字消息與語音通話使用移動電話網絡的不同部分。即使移動電話和固定電話的語音通道擁塞不通,發送和接收文字消息仍是有可能的。
- 在 AlertSF.org 登記你的電子郵件和無線裝置 (手機、傳呼機和 PDA)。市政府將向你發送有關潛在危險和/或災後資訊的文字短信,例如海嘯警報以及當地災難庇護所的地點。



食物

儲存足夠全部家人至少三天的食物。

- 儲存平常的食品,而不要購買特殊的應急食品。
- 考慮飲食禁忌。
- 理想的食物無需冷藏或烹調 (例如罐裝水果、蔬菜、花生醬、果醬、低鹽餅乾、曲奇餅、穀類、乾果、罐裝湯或肉、果汁和脫脂奶粉)。
- 如果廠商沒有在包裝上標明有效期,則標明更換日期。
- 放入嬰兒食品、奶粉或其他適合幼兒和耆英的特殊食品。
- 把食物放入密封和防蟲的容器中,保存在陰涼處。
- 大多數罐裝食品可以安全地保存至少十八個月。低酸食品如肉製品、水果或蔬菜正常可以保存至少兩年。乾制食品如盒裝穀類、餅乾、曲奇餅、奶粉或乾果應該在六個月內用完。
- 不要食用有任何變質跡象的罐裝食品 (罐體生鏽或膨脹)。
- 停電之後,如果冰箱門保持關閉,食物可以保持冷藏狀態更久。食物一般應該在四小時內食用。在冰箱中的食物通常可以保存兩天。



水

在災難中，供水可能中斷或受污染。儲存足夠全部家人至少三天的水。

- 每人每天準備一加侖水。這將足夠正常飲用。每人每天三加侖水則將足夠烹調和有限的個人衛生用水。記得為你的寵物準備水。

如果儲存自來水：

- 市政自來水系統中的水可以安全地儲存，無需額外的處理。
- 在食用塑膠容器中儲存水，可以使用乾淨的兩升裝軟飲料瓶。(1 加侖 = 大約 4 升。) 在體育用品商店中可以買到結實的、可重複使用的塑膠容器。
- 不建議使用空的牛奶瓶，因為蓋子封口不嚴，可能泄漏。
- 至少每六個月換一次水。

如果購買瓶裝礦泉水或飲用水：

- 不要把水從原裝瓶中倒出儲存，瓶子開啟後不要再儲存。
- 在瓶子上標明更換日期，保存在陰涼處。
- 如果瓶子上沒有廠商的有效期，則每年至少更換一次。

災難之後處理水：

如果飲用水用完了，可以過濾並處理熱水器或坐便器水箱 (除非裡面放了清潔劑) 中的水。游泳池或洗浴池中的水不能飲用，但是可以用來沖廁或洗滌。

處理程序：

首先用兩層紙巾或乾淨的布過濾水，濾掉大的雜質。

然後，用以下兩種方法之一淨化水：

- 煮 - 把水煮沸，保持沸騰 3-5 分鐘。待涼後，在兩個乾淨的容器之間來回倒水，使之增加氧氣。這樣可以改善口感。
- 消毒 - 如果水是清亮的，在每加侖水中加入 8 滴 (1/8 茶匙) 漂白水。如果水是混濁的，每加侖加入 16 滴 (1/4 茶匙)。確保使用普通漂白水 — 5.25% 次氯酸鈉 — 而不是 Ultra (「強力」) 或 Color Safe (「不脫色」) 漂白水。搖晃或攪拌，然後放置 30 分鐘。輕微的氯氣氣味和味道是正常的。

三藩市公用事業委員會：

www.sfwater.org 或撥打 3-1-1



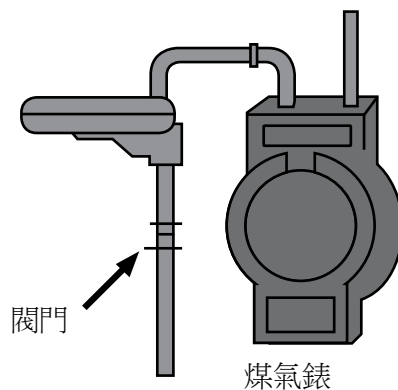
公用事業

煤氣

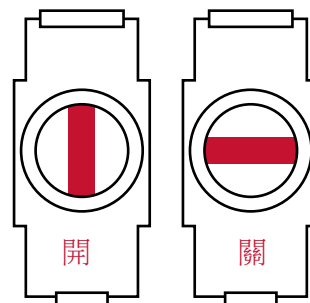
天然氣的泄漏可以引起建築物起火和爆炸。

- 如果你聞到煤氣、聽到煤氣泄漏、看到破裂的煤氣管或者懷疑煤氣泄漏，關閉總閥，打開所有的門窗。
- 如果你懷疑泄漏，切勿使用蠟燭或火柴，也不要打開電氣開關或電器。
- 找到通往煤氣總錶的管道上的總開關。一般在房屋或建築物外面，或者在戶外的一個櫃子裡。

你的總錶看起來可能是這樣的：



- 如要關掉煤氣，朝任何方向轉動閥門四分之一圓週。當旋鈕與管道方向呈十字交叉時 (見下圖)，煤氣就關掉了。



- 在附近放置一個活動扳手或煤氣關閉專用工具，用於轉動開關。
- 關掉煤氣之後，切勿自行重新開啟。請等待煤氣公司，有可能要等幾天才會重開。

電

接觸帶電電線或被這些電線傳電的物體可以導致觸電。

- 找到家中電氣總開關，一般在車庫裡或戶外電力線進入房屋的地方。在配電箱中可以找到一個大的斷路器的撥動開關或拉動開關。
- 在以下情況下關掉電：
 - 電器發生電弧或燒焦。
 - 火災或大量漏水。
 - 你聞到絕緣材料燒焦。
 - 電氣開關或插座週圍烏黑和/或發燙。
 - 完全失去電力，同時聞到物品燒焦。

水

在強烈地震之後，關掉家中的自來水總開關，以保護熱水器、坐便器水箱和家中自來水管中的水。水管破裂可能導致污染物進入自來水系統。此外，自來水泄漏可能造成財產損失和觸電危險。

- 如果建築物內發生泄漏，把水關掉。
- 總開關通常在地下室、車庫或水管進入房屋的地方。總閘在一段升管上，一般是紅色或黃色的轉盤。順時針轉動輪盤把水關掉。

污水服務

如果災難部分或完全中斷本市自來水和/或污水服務，人體廢物的處理可能受到影響。

- 如果下水道正常但沒有自來水，沖廁時往坐便器中傾倒 3-5 加侖的水。你可以使用海水、洗澡水、洗衣水或游泳池水。
- 如果你懷疑家中的自來水管道受損，不要沖廁。關掉水的總閘（參見「公用事業」）以免污染水進入自來水系統。
- 如果廁所的下水道受損，不要沖廁。在坐便器中襯墊雙層塑膠垃圾袋，收集廢物。丟棄垃圾袋之前，加入少量漂白水；然後將垃圾袋密封，放入封口密實的容器，遠離人群放置。
- 如果坐便器不能使用，則使用可以蓋嚴的結實的小桶，並用雙層垃圾袋襯墊。

PG&E: (800) 743-5000 或 www.pge.com

三藩市公用事業委員會:

www.sfwater.org 或致電 3-1-1



親身參與

結識你的鄰居。瞭解誰有災難中能幫上忙的特殊設備（如發電機）或專長（如醫學知識）。瞭解哪些鄰居在災後可能需要幫助。與鄰居作出安排，如果一方在災難發生時不在家，由另一方去查看他的房屋或寵物。

更多的培訓和資源：

- 參加三藩市消防局的「街坊應急小組」(NERT)，免費取得災後自救和幫助他人的培訓：**(415) 970-2022** 或 **www.sfgov.org/sffdnert**
- 參加美國紅十字會灣區分會的災難預備和/或安全課程：**(415) 427-8077** 或 **www.redcrossbayarea.org**
- 聯絡「義工中心」，瞭解在災難發生時如何提供幫助：**(415) 982-8999** 或 **www.thevolunteercenter.net**
- 成為「輔助通訊服務 (ACS)」的業餘無線電 (Ham Radio) 志願操作員：**(415) 558-2717** 或 **www.sfgov.org/acs**
- 通過 SF SAFE 成立你自己的「街坊守望」組織：**(415) 553-1984** 或 **www.sfsafe.org**



給耆英和殘障人士的貼士

- 建立一個個人支持網絡：指定由某人在緊急情況下查看你的情況，幫助你撤離或就地避難。
- 製作和攜帶個人健康資料卡：如果你失去知覺或神智不清，或者救援人員需要快速幫你撤離，隨身攜帶的健康資料可以幫助救援人員瞭解你的情況。資料應該包括藥物、輔助設備、血型、過敏及敏感、保險號碼、免疫接種日期、交流障礙和優選治療，以及醫療服務提供者、個人支持網絡和緊急聯絡的電話號碼。
- 個人護理：如果你接受居家醫療或居家照顧服務，瞭解服務提供者在緊急情況發生時如何反應。指定在緊急情況發生時你可以聯絡的備用或替代服務。
- 對於使用輪椅的人：計劃在緊急情況發生時你如何撤離，並與你的個人支持網絡討論。如果你使用電動輪椅，準備一個手動輪椅備用。
- 對於失明或有視覺障礙的人：在床邊準備一個備用的可折疊手杖。在手杖上系一個哨子，在需要引起注意時使用。在地震之後走動時要小心，物品可能跌落並阻擋平時通暢的路徑。
- 對於有聽覺障礙的人：在應急物品中準備助聽器的備用電池。考慮把助聽器放入一個容器，再繫在床頭櫃或床柱上，這樣可以在災難發生後快速找到。
- 對於有交流障礙的人：確定在沒有交流輔助裝置時如何與急救人員交流。在應急包和錢包中準備紙、手寫工具、以及與預期災難相關的拼字板或預先印好的關鍵語句。
- 耆英和殘障人士「災難登記計劃」(DRP)：DRP 的名單上登記了所有希望在災後接受詢問的耆英和殘障人士。三藩市公共衛生局維護這一資料庫。請撥打 **3-1-1** 或訪問 www.sanfranciscoems.org

耆英/殘障人士諮詢熱線: (415) 626-1033 或
www.preparenow.org



給家長的建議 (貼士)

在作應急準備時讓你的孩子參加，好讓他們知道在災後應該怎麼做以及怎麼取得幫助。

- 把緊急聯絡電話號碼告訴孩子，教他們撥打 **9-1-1**。
- 告誡孩子不要觸摸從電線杆上垂下或在地上的電線。
- 告訴孩子如果聞到煤氣就撤離建築物。
- 讓孩子參與應急演練和撤離/重聚計劃 (參見「應對任何災難的計劃和準備步驟」)。
- 如果你不能接孩子，安排他人到學校或托兒所接他們。
- 定期告訴學校最新的緊急聯絡電話號碼以及授權誰到學校接孩子。
- 瞭解學校或托兒所的應急計劃和政策。



給寵物主人的貼士

給寵物主人的貼士

- 在寵物上安放頸圈、有效執照和更新 ID 牌。考慮植入微晶片。
- 確保寵物習慣於裝在合適的容器、箱子和籠子中搬運。
- 編制並更新一份在緊急情況發生時可以幫助你的寵物的鄰居名單。
- 確保鳥籠上的插鎖是牢固的。把魚缸固定在較低的架子或桌子上。

應急包

為每個寵物準備一個應急包。包括：

- ✓ 用於運輸的結實的頸帶和/或籠子。枕套可以用來運輸貓和其他小動物。
- ✓ 狗的口罩
- ✓ 至少一週的食物、水和藥物
- ✓ 不易潑灑的碗、手動開罐器和塑膠蓋
- ✓ 塑膠袋、砂盒和砂
- ✓ 寵物最近的照片 (用於重聚)
- ✓ 你的緊急聯絡、當地寵物急救醫院和動物庇護所的名字和號碼
- ✓ 接種記錄以及有關任何疾病和/或行為問題的資料
- ✓ 寵物急救包和手冊
- ✓ 便攜圍欄或嬰兒圍欄

反應

- 記得寵物對壓力的反應不同。最值得信賴的寵物可能也會驚慌、躲藏和試圖逃跑，甚至咬人或抓撓。在汽車中以及不在家時，把狗用頸帶拴牢，在籠子或枕套中運輸貓。
- 如果寵物丟失，儘快聯絡最近的動物庇護所報失。事態安全之後，回到街區尋找寵物並散發「寵物丟失」啟事。

撤離

盡可能找到所有的寵物，與你留在一起。如果必須撤離到災難庇護所，要明白庇護所只允許為殘障人士服務的動物。在大型災難中，可能會在庇護所附近設立動物庇護所。在十五街和 Harrison 街的「動物照顧和控制」(ACC) 設施將可用於動物避難。

如果必須將寵物留下：

- 告訴動物救援人員你的寵物的狀況：在前門或顯眼的窗戶上用粉筆、油漆或標記筆寫下家中寵物的數量和種類。寫下寵物在房屋裡面的位置以及你撤離的日期。
- 在一個不會傾倒的大的開口容器中留下足夠的水。
- 在定時喂食器中留下足夠的食物，可以避免寵物過度進食。
- 不要把寵物綁在家中。

動物照顧和控制：撥打 **3-1-1**

三藩市災難預備動物同盟：www.sfdpca.net

災難襲擊之時



在任何災難中

首先保持冷靜。停止正在做的事情。觀察四週，認真評估情況。把收音機調到新聞台如 **KCBS 740 AM**，聽取指示。

- 為了自身安全，與公共安全官員全力合作，保持街道通暢以便急救車輛通行。
- 除非生命受到威脅，不要使用電話。
- 目視檢查建築物的結構安全。如果牆壁或屋頂嚴重受損，撤離該建築物。
- 在手電筒照明之下，檢查建築物是否發生煤氣或水泄漏、電氣線路破損或下水道損壞。如果發現損壞，關閉總開關。(參見「公用事業」)
- 在每週二中午十二時，三藩市政府定時測試戶外警報系統，該系統在全市有 **65** 個警報器。如果你在任何其他時候連續地聽到警報聲，把收音機調到 **KCBS 740 AM**，聽取緊急資訊廣播。
- 考慮改變電話的機主留言，通告家人狀況。親友來電即使不能與你通話，也可能可以聽到你的機主留言。



何時撥打 9-1-1

- 如果需要緊急的醫療、警察或消防方面的幫助，撥打 **9-1-1**。
- 在重大災難中，**9-1-1** 可能發生來電擁擠。作好等待的準備。
- 作好回答 **9-1-1** 接線員提問的準備。接線員掛斷電話之後你才掛斷電話。

對於非緊急情況，撥打 **3-1-1**。

PG&E: (800) 743-5000

精神健康協助: **(888) 246-3333, (415) 255-3737**

或 **www.sfdph.org**



地震

如果地震發生時你在室內：

- 「俯身 (Drop) / 覆蓋 (Cover) / 抓緊 (Hold On)」如果你旁邊沒有結實的桌子，俯臥在地板上，靠著一堵內牆，用雙臂覆蓋頭和頸。
- 遠離窗戶、懸掛的物體、鏡子、高大的傢俱、大型的家用電器和裝有重物的櫥櫃。
- 如果你在室內，在地震中保留在室內。
- 如果在地震發生時你在床上，留在床上，用枕頭覆蓋頭部。
- 在高層建築中，要明白火災警報器和/或自動噴水滅火系統可能啟動。
- 如果你使用輪椅，鎖定輪子，覆蓋頭部。

如果地震發生時你在室外：

- 如果安全的話，走到開闊的地方。避開電力線、建築物和樹木。
- 如果你正在開車，開到路邊停下。避免停在上方有危險的地方 (例如橋梁、天橋、電力線或大型標示下面)。
- 如果你在海灘或其他接近海洋或海灣的低地上，你可能在海嘯的路徑上。(參見「海嘯」)

地震停止時：

- 查看他人受傷情況；提供急救。除非有立即危險，不要移動受傷嚴重的人。用毯子或衣服給他們保暖。
- 用樓梯撤離。避免使用電梯。
- 查看週圍有無危險狀況，例如火焰、墜落的電力線、煤氣泄漏和結構損壞。
- 如果你有滅火器而且受過使用訓練，立即撲滅小火。
- 避開碎玻璃。
- 對於潑灑的危險物質如漂白水、燒鹼、園藝化學品、油漆、汽油或其他易燃液體要格外小心。如有疑問，離開該區域。
- 把從機座上震鬆的電話機放回。

如果你被困在廢墟中：

- 儘量少動，以免彈起塵土。
- 用手帕或布捂住鼻子和嘴巴。
- 敲打管道或牆，讓救援人員聽見你的位置。如果有哨子就吹響哨子。喊叫只能是最後的手段。



火災

如果煙霧警報器響起或者你看到火焰：

- 保持冷靜並離開。
- 如果看見煙從門底下進來，尋找另一個出口。
- 開門之前用手背感覺門的溫度。如果發燙，尋找另一個出口。
- 俯身在地板上避開煙霧。爬到安全的地方。
- 如果衣服著火，在原地停下，俯在地上，來回滾動撲滅火焰。
- 在安全的地點撥打 9-1-1。
- 如果你被困在燃燒的建築物中，留在窗戶附近，俯在地上。如果可能的話，發出求救信號。
- 不要回到建築物中，除非被告知是安全的。



嚴重的風暴和水災

嚴重的風暴可能引起泥石流或洪水。避開地勢低的街道、排水溝和其他容易發生水災的地方。

- 如果水災可能發生，而且時間允許，把家中貴重的財物搬到較高的樓層。
- 如果水進了車庫或地下室，不要穿行。
- 不要穿行有水流動的地方。六英寸深的水流就可能讓你跌倒。如果必須走過有水的地方，在水不流動的地方行走。用棍子試探你面前地面的軟硬。
- 不要把車開進水淹的地方。如果在你的車子四週上漲，在安全的情況下放棄你的車子並步行到地勢高的地方。你和你的車子可能很快被沖走。
- 避開墜落的電力線所觸及的積水。
- 不要讓小孩在積水處、泄洪孔或任何水淹的地方玩耍。
- 如果你被要求撤離你的家，關閉斷路器。如果煤氣公司指示，也把煤氣關閉。(參見「公用事業」)

三藩市工務局：

撥打 3-1-1 或訪問 www.sfgov.org/dpw



海嘯

海嘯是海洋底部突然發生劇烈位移時產生的一系列海浪。這可能由海底地震或滑坡引起。

海嘯可能由幾千英里之外的事件 (遠程來源) 引起，在幾個小時內到達我們的海岸。海嘯也有可能在本地形成 (本地來源)，在 10-15 分鐘到達，以至於地方警報系統來不及發出正式警報。專家認為，在三藩市發生能夠造成重大損失的本地來源海嘯的可能性極低。

海嘯會如何影響三藩市？

本市的西部淹浸區沿著太平洋海岸。如果發生海嘯，淹浸區內的人有溺斃的危險。

我如何知道海嘯即將來臨？

- 戶外公共警報系統將響起五分鐘的警報。
- AlertSF、NOAA 天氣預報台和緊急警報系統將廣播潛在海嘯的通知。

如果以上情況之一發生，把收音機調到 KCBS 740 AM 或其他本地電臺，聽取應急官員的指示。

如果你在海灘上或海灘附近觀察到海水以不尋常的速度倒退，立即向東撤離到地勢高的地方 — 即使沒有發出正式警報

從西部淹浸區撤離時：

- 向東、朝著 Sunset Boulevard 上坡的方向行走走到地勢高的地方；
- 把寵物放在籠子裡或讓它帶上頸帶上；
- 向行動不便的人提供協助；
- 只攜帶必需的物品 (鑰匙、錢包、身份證、手機、合適的外套)；
- 回到地勢低的區域之前，等候警報解除的信號。海嘯浪潮在初始浪潮之後幾個小時內仍有可能繼續到達。有時中間的間隔可能長達一小時。

訪問 www.72hours.org/tsunami 查看西部海嘯淹浸區的地圖。



恐怖襲擊

恐怖分子的首要目的是製造恐慌。有了準確的資訊和基本的緊急預防措施，你就能保障自己和家人的安全。

負責：

- 注意你週圍的情況。瞭解緊急出口、公用電話、火災警報器和滅火器的位置。無論身處何處，考慮最佳的撤離方式。
- 向公共安全當局舉報可疑的物體、車輛或人員。

如果發生恐怖襲擊或恐嚇：

- 保持冷靜。
- 保持警惕。小心間接發生的危險如墜落的雜物、可疑的包裹或人員。向公共安全當局舉報任何可疑之處。
- 聽從緊急服務人員的指示。
- 不要傳播謠言 - 向可信賴的部門核實資訊。



撤離

即刻的危險：

如果你聞到煤氣或煙霧、看到火焰或因為其他原因擔心自己的安全，立即撤離。到了安全地點之後，撥打 **9-1-1** 報告事件。

全體撤離命令：

如果地方官員發出撤離命令，使用指定的撤離路線和方法。盡可能共用車輛。如果時間允許的話：

- 穿上結實的鞋子、長袖上衣和長褲。
- 帶上車鑰匙、信用卡、交通圖、手機、充電器和重要的電話號碼。
- 帶上便攜應急包。(參見「應急包」)
- 如果你有寵物，確保它佩戴頸圈並放入標明你的名字和寵物名字的寵物籠子裡。為寵物帶上少量的食物、藥物和水。(參見「給寵物主人的貼士」)
- 鎖好家門，關閉水電總開關。除非另有通知，不必關閉煤氣。
- 告訴鄰居你要去哪里。
- 給外地的聯絡人打電話。



停電

如果你的街區停電：

- 關閉電器和電腦開關，拔下插頭。家中或建築物中僅保留一盞燈的開關打開，以顯示何時電力恢復。
- 避免使用蠟燭，因為有火災危險。
- 為了防止一氧化碳中毒，不要用煤氣爐取暖，也不要室內(包括車庫內)使用發電機。
- 如果交通信號燈不工作，把它當作停車讓行信號。
- 參見「食物」部分，瞭解冰箱停電時的食品安全。

PG&E: (800) 743-5000 或 www.pge.com



大眾運輸緊急情況

大眾運輸系統容易遭受意外事故和恐怖襲擊。公交乘客應該保持警惕。熟悉資訊，瞭解四週情況。

- 閱讀車輛上的緊急出口資訊。
- 如果看見不妥的地方，說出來！向最近的警員或公交工作人員舉報可疑的包裹、包或容器。切勿觸摸可疑的物體。
- 緊急情況發生時，保持冷靜，聽從公交或救援人員的指示。
- 如果你正在乘坐 **MUNI**，除非得到公交工作人員或救援人員的指示或協助，切勿離開位於地下的電車。為電車提供電力的高壓電氣系統是很危險的。
- 如果你被指示撤離，帶上你的隨身物品(但把自行車留下)。
- 如果你正在 **BART** 列車上，用車廂兩端的通話器向列車司機報告你的顧慮。準備好提供你的準確位置以及你所在 **BART** 車廂的編號。



傳染病緊急情況

傳染病緊急情況可能影響很多人，後果包括輕微症狀、住院、甚至死亡。要瞭解傳染性疾病、本市的應對計劃、以及你自己和家人如何做準備的資訊，請致電 3-1-1 或訪問三藩市公共衛生局的傳染病控制和預防小組網站 www.sfcdcp.org。



避難

就地避難

如果發生有害物質的泄漏，當局可能建議你就地避難。

- 立即進入室內。關閉所有的門窗，包括壁爐風門。
- 關閉空調、暖氣和通風系統。
- 從收音機聽取進一步指示。
- 留在室內，直到地方當局通知你可以安全地出來。

災難庇護所

在緊急情況中，如果安全的話，你應該留在家中或工作場所中，因為你在這類場所將會比較舒服。如果家中或工作場所不安全，而且你沒有別處可去，則撤離到地方官員指定的緊急庇護所去。

- 告訴鄰居或聯絡人你要去哪里。
- 把你的便攜應急包帶到庇護所。(參見「便攜應急包」)
- 剛開始，緊急庇護所可能不能提供基本的用品。考慮攜帶額外的物品(例如毯子、枕頭、充氣床墊、毛巾、面巾、尿布、食物、水和嬰兒用品)。
- 為你的寵物作準備：庇護所可能有動物照顧和控制人員協助寵物避難。(參見「給寵物主人的貼士」)



要瞭解更多資訊或索取本手冊的副本，致電 **3-1-1**。

本計劃得到由加州州長的國土安全辦公室 (OHS) 授予的聯邦國土安全局撥款編號 2005-0015 的贊助。

居家應急資訊

將本資訊放在你的便攜應急包中。
訪問 **72HOURS.ORG**，瞭解你和你的家人如何預備災難。

日期		
姓名		
出生日期		
社會安全號碼		
健康情況 (藥物、過敏、專科醫師、設備或用品)		
工作、學校或其他地址和電話號碼		

日期		
姓名		
出生日期		
社會安全號碼		
健康情況 (藥物、過敏、專科醫師、設備或用品)		
工作、學校或其他地址和電話號碼		

指定的外地緊急聯絡人

姓名	電話號碼 (日間)	電話號碼 (夜間)

本地緊急聯絡人

姓名	電話號碼 (日間)	電話號碼 (夜間)

家人緊急會合點

家的附近 (例如街對面)	街區以外 (例如公園)

健康和保險資訊

	姓名	電話號碼	保單號碼
醫生/醫療計劃			
藥劑師			
醫療保險			
業主/租客保險			