

应急准备手册





homeforward



目录

致住户信	6	公共警报和新闻更新	42
为什么要准备	7	智能手机应用程序	42
了解您所在地区的危险	8	制定沟通计划	43
电梯紧急情况	9	医疗服务提供者	43
疫情爆发	11	学校/日托信息	43
停电	13	个人护理员	44
冬季风暴和极寒天气	15	宠物/辅助和服务动物信息	44
极热	17	兽医信息	44
住宅火灾	20	工作场所信息	44
野火与空气质量	22	银行信息	45
洪水	24	保险信息	45
山体滑坡	26	紧急联系人	47
地震	28	何时拨打 9-1-1	47
火山爆发	31	重要的非紧急联系人	48
主动枪击事件	32	准备	51
一般安全问题	34	制定家庭计划	52
建立联系	35	个人能力/需求评估	53
建立社交网络	36	医疗信息	57
创建个人支持团队	37	收集紧急文件	59
建立联系	38	避难计划	60
获取信息	39	居家避难	63

目录

保护您的房屋和个人财产	64	收集应急物资	78
有额外需求的个人	66	预算规划	78
与您的个人支持团队沟通	66	优先事项	82
身体或认知障碍人士	67	储存选项	82
紧急疏散	70	附录	84
有未成年人的家庭	72	个人能力与需求评估	84
与未成年人沟通	72	紧急联系人卡	96
紧急联系人	72	动物需求评估	98
宠物/服务动物或宠物主人	74	物资清单	104
动物需求评估	74	额外资源	105
提前规划	75		

欢迎阅读《居民安全手册》！

这本小册子旨在帮助居民做好应对紧急情况和自然灾害的准备。Home Forward 与 165 位居民进行了小组讨论。他们讨论了居民需要哪些资源和信息来更好地应对自然灾害。这本小册子正是为满足这些需求而编写的。

本手册将涵盖以下内容：

- 不同类型的危险
- 如何建立社交网络
- 家庭应急准备方法
- 如何应对不同类型的自然灾害

它还包括针对残疾人 and 有额外需求的个人、有未成年人的家庭以及有宠物和辅助/服务动物的家庭的资源。

我们承认，本手册中讨论的一些情况可能会令人感到恐惧。重要的是，在紧急情况发生之前讨论如何做好准备，这样我们才能知道如何应对这些棘手的情况。Home Forward 的目标是为我们的居民提供他们所需的技巧和工具，让他们“未雨绸缪，不惊慌失措”。

本手册练习册部分的信息仅供您个人使用。如果您决定与他人分享此信息，请确保他们是您信任的人。提前思考并为未知做好准备并非易事。我们希望提供的资源能帮助大家增强自我保护意识，提升社区的凝聚力与安全感。！

谢谢你，

Home Forward 敬上

第1节

为什么要准备



了解您所在地区的危险

了解不同类型的紧急情况可以帮助你和你社区提前做好计划

你可以问自己以下问题：

您的单位、建筑物和社区可能发生哪些紧急情况？

这些可以预防吗？

在紧急情况发生之前，您如何与邻居和社区合作进行规划和准备？

您自己和/或您的家人该如何做好准备？



您所在地区可能发生哪些紧急情况？

勾选所有适用项

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 电梯紧急情况 | ☐ 住宅火灾 | ☐ 洪水 |
| ☐ 疫情爆发 | ☐ 野火/空气质量差 | ☐ 火山喷发 |
| ☐ 暴风雨/寒冷天气 | ☐ 山体滑坡 | ☐ 枪击事件 |
| ☐ 极端高温 | ☐ 地震 | ☐ 洪水 |

您还能想到上面未列出的其他内容吗？

☐ _____

☐ _____

☐ _____

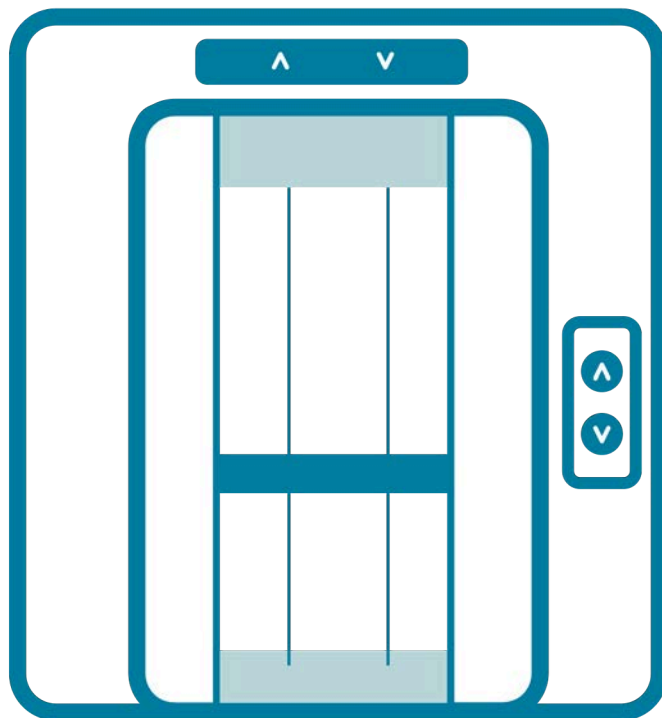
☐ _____

电梯紧急情况

电梯故障或停在楼层之间时有发生。如果您在电梯中遇到这种情况，请尽量保持冷静并遵循所有相应的安全措施。

电梯安全

尽管电梯是方便居民出行的重要设施，但安全使用电梯并为潜在的电梯紧急情况做好计划也很重要。



预防紧急情况

给乘客留出离开电梯的空间

电梯切勿超载

如果电梯太满，请等待下一班电梯

不要阻止关门

用手、脚、拐杖或其他物体阻止正在关闭的门是不安全的

请勿强行打开门或试图离开正在运行的电梯

上下电梯时注意脚步

避免在不平坦的路面上绊倒

抱紧孩子和宠物

远离正在关闭的电梯门

保持衣物、手部及随身物品不被夹住

做好在单位内连续多日没有电梯的准备

请参阅“停电”部分，了解有关在停电或必须在公寓待几天时如何保护自己的更多信息



如果你被困在电梯里， 你需要知道的事情

1.....

如果停电，可以使用发电机短时间运行一部电梯。如果您的楼层有两部电梯，另一部电梯将被送往一楼。如果电梯发生故障，我们会呼叫电梯技术人员。如果有人被困在电梯内，我们会呼叫消防部门。

2.....

电梯轿厢内有一盏应急灯，会亮起。

3.....

如果你按下紧急按钮，警报就会发送到监控系统。有些电梯甚至配有扬声器系统，方便沟通。

4.....

安全检查每月完成一次。

如何应对

保持冷静

氧气不受限制；你不会耗尽空气

按“电话”或“帮助”按钮通知可以提供帮助的人（例如：电梯公司、报警公司等）

这将发送您所在建筑物和电梯的准确位置，以便训练有素的救援人员能够做出响应

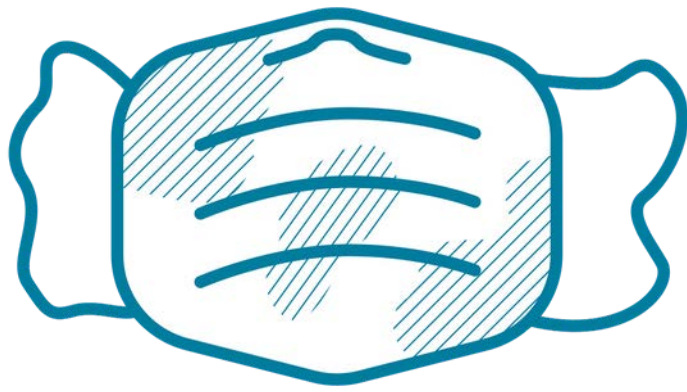
切勿试图爬出停转的电梯

等待受过培训的人员协助

除了按下紧急按钮外，还可以致电物业管理部门，告知他们紧急情况（如果您有手机）

紧急疏散

如果发生火灾、停电或其他紧急情况，请勿使用电梯疏散大楼。如果您行动不便、有其他身体或感官障碍，请参阅“紧急疏散”部分了解更多说明。



疫情爆发

一种新疾病的爆发，在广大地理区域内蔓延至大量人群。

事前

尝试在处方药用完之前补充药物 出去
这可以防止你在紧急情况下用完

制作健康记录的副本和电子版本
获取从各种来源访问电子健康记录的帮助，请
登录 (<https://www.healthit.gov/topic/health-it-initiatives/blue-button>)

制定计划来照顾那些可能面临更大风险的人
这可能包括老年人和患有慢性疾病的人

与当地资源建立联系
创建一份在紧急情况下可以提供服务和资源的
当地组织列表（例如，食品服务、心理健康或
咨询提供者等）

期间

务必牢记，疫情是公共卫生紧急事件。请关注公共卫生官员，了解您所在地区的最新应对措施。

养成良好的个人健康习惯

经常用肥皂洗手
用肥皂搓洗双手至少20秒

咳嗽和打喷嚏时捂住口鼻
许多疾病通过呼吸道飞沫传播

避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴

与他人保持距离
美国疾病控制与预防中心建议至少保持
6 英尺

生病时请待在家里，除非去医院就医
对于非紧急情况，请致电您的医疗服务提供者
寻求建议或考虑进行远程医疗服务。

每天至少清洁一次经常接触的表面和物体
其中包括桌子、台面、电灯开关、门把手、
橱柜把手、轮椅和其他辅助设备

如果可能的话，想想如何隔离生病的家庭成员
即使挂床单也能帮助减少某些疾病的传播

保持联系

保持知情

关注穆鲁玛县公共卫生部门、州长办公室、俄勒冈州卫生局、疾病控制与预防中心、卫生与公众服务部以及世界卫生组织发布的新闻

通过电话或电子邮件与他人保持联系

与亲人和邻居联系，特别是那些独居或患有慢性疾病并可能需要帮助的人

照顾好自己和其他社区成员的心理健康

应对疫情可能会非常令人不知所措；相互了解很重要

保护所有家庭成员

如果您家中有未成年人，请查看其学校或托儿机构的最新信息

一些学校和地方组织可能会关闭和/或转为在线授课。

与孩子们谈论疫情

尽量保持冷静，解释发生了什么，并安慰他们

鼓励您的孩子避免在公共场所聚集，而是到户外玩耍

如果有人出现已知症状，请就医

工作场所的变化

随时了解雇主的应急计划

病假政策是怎样的？有远程办公的选择吗？

如果您的日程安排有变，请通知您的工作场所
这包括您或您家人生病时所需的病假



停电

停电指电力供应中断。这可能会导致食物变质、阻碍医疗设备的使用、电梯停运影响撤离等情况。

事前

列出你需要依赖电力的物品清单

准备备用电池并寻找其他替代品来满足您或其他家庭成员的需求

与您的医疗服务提供商讨论由以下机构供电的医疗设备的停电计划：

还有其它方法为医疗设备供电吗？

与您的药剂师或医疗服务提供者讨论冷藏药物
药物在较高温度下可以保存多长时间？

保持手机等电器设备随时充满电

储备物资

电池、手电筒、药物等。

期间

停电可能持续几个小时到几天。请评估您在停电期间的需求，并与您的支持团队进行讨论。

保持联系

注册本地警报和预警系统
随时了解该地区的天气预报

保留服务提供商列表
哪家公司负责你的电力？停电时给他们打电话

行动不便或有其他需求的个人应组建支持团队
确定建筑物内可在停电时提供支持的人员

查看你的邻居



保护自己

限制打开冰箱和冷冻柜门

冰箱可保鲜约4小时，冷冻室可保鲜长达48小时。食用变质食物可能会致病。

停电时不要尝试乘坐电梯

行动不便的个人应与其个人支持团队讨论撤离建筑物的方法。（更多信息请参阅“电梯紧急情况”部分）

关闭并断开电器和电子设备

电源可能会出现“浪涌”，并对您的电器造成损坏

不要使用蜡烛

蜡烛可能引起火灾

不要使用燃气灶或木炭烤架来取暖

如有必要，尝试在建筑物内或社区内寻找安全的地方取暖或制冷，直到电力恢复





冬季风暴和极寒天气

可能导致电力、暖气以及其他公共设施和服务中断。冬季风暴还可能导致极端低温。

户外活动

如果有冬季风暴警告，请留在室内并注意保暖
如果您在户外，请立即寻找庇护所

限制外出时间

如果必须外出，请务必穿着保暖、多层的衣服，并注意冻伤和体温过低的迹象

远离道路

冰雪增加车祸风险

如果您需要开车，请在车内准备额外的补给
保暖衣物（帽子、手套、毛衣等）、毯子、水、零食等。

如果您被困在车内，请留在车内并根据需要使用暖气

致电 (503) 823-3333 寻求帮助或致电 2-1-1 获取最新信息

如果在雪地里，使用汽车暖风时要小心
排气管堵塞会导致车内积聚危险的一氧化碳 (CO)。这种气体无色无味，接触后可能迅速致命。在暖车或启动发动机取暖前，请确保排气管畅通。

保护您的家庭

不要使用燃气灶或木炭烤架来取暖
如有需要，请拨打 211 寻找有暖气的地方，直到电力恢复

事前

制定计划来照顾那些可能面临更大风险的人
包括老年人和小孩

注册本地警报和预警系统
随时了解该地区的天气预报

储备物资
保暖衣物、药物以及无需烹饪的不易变质的食品

了解冻伤和体温过低的迹象

期间

冬季暴风雪和极端寒冷天气可能持续数小时至数天。请评估在无供电的情况下居家所需的物资与应对措施。

保护您的家庭

您可以遵循首字母缩略词 COLD（覆盖、过度劳累、分层、干燥）来确保家庭成员在雪天和寒冷天气中的安全。

覆盖

戴上帽子、围巾、手套等遮住头部、颈部和手部，以防止体热散失。

过度劳累

尽量避免出汗的活动。湿衣服会导致体温更快流失。如果开始发抖，请立即进入室内。

层数

穿比平时多几层衣服。多穿几层衣服有助于保持体温。

干燥

尽量保持干燥。经常进屋取暖，并根据需要更换干燥的衣服。

症状并响应

冻疮

皮肤和组织冻伤。最常见于手指、脚趾、鼻子、耳朵、脸颊和下巴。

症状

皮肤冰冷、刺痛、麻木、皮肤呈青白色或灰黄色、皮肤坚硬、有蜡样改变、关节僵硬等。

回复

离开寒冷的地方，前往温暖的地方，并拨打 911 寻求紧急医疗救助。请遵循 911 提供的指示。利用体温取暖。切勿尝试按摩该区域或使用加热垫。



低温

当人的体温过低（低于 95 度）时发生。

症状

成年人：颤抖、言语不清、呼吸浅、疲惫、精力不足、思维混乱、笨拙

婴儿：鲜红且冰冷的肌肤

应对

离开寒冷的地方，前往温暖的地方。注意身体中心部位（胸部、颈部、头部和腹股沟）的保暖。保持干燥。穿上多层保暖衣物，并使用毯子。



极热

持续两天或以上的高温（约 90 华氏度并伴随高湿度）被视为极端高温。极端高温是每年导致死亡人数最多的天气相关灾害。

事前

制定计划来照顾那些可能面临更大风险的人
例如：老年人、幼儿、病人或超重者以及行动不便者

注册本地警报和预警系统
随时了解当地天气预报

储备物资
水、电解质饮料、小吃、防晒霜、冰块

了解与热有关的疾病的症状

期间

在极端高温天气下，密切关注天气状况至关重要，尤其是在计划外出时。请遵循以下提示，确保安全

极端高温警告

多喝水！
避免饮用含有大量酒精、咖啡因和糖的液体，以免脱水

避免过度劳累
注意与热有关的疾病的症状，例如中暑

穿轻便、浅色的衣服
棉质轻盈，易吸汗

将冷敷袋敷在脸颊、手掌和脚上

请勿将人或宠物留在封闭的车内

查看你的邻居



户外活动

涂抹 SPF 15 或更高的防晒霜并戴上帽子
出门晒太阳前 20 分钟涂抹防晒霜

在户外工作或玩耍时，经常喝水
留在阴凉或有空调的地方休息；图书馆、购物中心和其他社区空间是避暑的好地方

室内安全

如果您的空调出现问题，请及时上报维修

经常洗冷水澡或泡凉水澡来降低体温

考虑购买便携式风扇以保持公寓凉爽
如果需要，找一个凉爽、有空调的地方住

请浏览以下网址，查看穆鲁玛县冷却中心的开放状态 <http://multco.us/help-when-its-hot>
穆鲁玛县的许多避暑中心都欢迎宠物入住。请提前致电确认。

宠物和辅助/服务动物安全

确保你的动物有足够的水
你可以把冰块放在他们的水碗里

避免让您的宠物或辅助/服务动物在高温下过度运动。它们也需要经常休息。
动物主要通过喘气和爪子来降温

不要让动物受到阳光直射

不要把动物留在车里
如果你看到有动物被困在高温车辆内，请致电穆鲁玛县动物服务调度中心 (503) 988-7387

注意与热有关的疾病的症状
可能表现为气喘吁吁、呕吐或虚弱

症状并响应

脱水

当某人没有喝足够的水时就会发生这种情况。



	成年人	婴儿
症状	极度口渴、排尿次数减少、尿液颜色加深、疲劳、头晕、精神错乱、痉挛	口干舌燥，哭时无泪，尿布干燥3小时以上，眼睛或脸颊凹陷
应对	通过喝水或运动饮料（如佳得乐）来补充流失的液体，以补充电解质。	婴儿及1岁以上的儿童： - 与医疗服务提供者交谈以获取建议。 - 提供额外的液体，如水、口服补液盐(ORS)（如 Pedialyte 或 Enfalyte）、清汤或肉汤。 - 年龄较大的孩子可以吃电解质冰棒或果冻类零食。 1岁以下婴儿： 联系您孩子的儿科医生，讨论最佳补液方法，或确定是否需要就医。1岁以下的婴儿不应在没有医生监督的情况下补充水或其他液体，因为这会破坏他们的电解质平衡，并可能造成危害。他们应该只喂母乳或配方奶粉，因为这些奶粉可以提供必要的营养和水分。

热痉挛

一种疼痛的、不自主的肌肉痉挛，通常发生在炎热或潮湿的环境中。有时，这种情况发生在剧烈运动或其他体力活动期间，但也可能发生在休息时。热痉挛是与热相关的疾病中最轻微的一种。

症状

胃部、手臂或腿部肌肉疼痛或痉挛

应对

前往凉爽的地方。脱掉几层衣服。少量饮水或运动饮料，避免恶心和呕吐，以免加重脱水症状。如果痉挛持续超过一小时，请就医。



中暑

暴露于炎热或潮湿的环境中时可能会发生。如果不及时治疗，热衰竭可能导致中暑，这是一种危及生命的疾病。

症状

大量出汗、皮肤苍白、肌肉痉挛、疲倦、虚弱、头晕、头痛、昏厥、恶心、呕吐

应对

去凉爽的地方。脱掉多层衣服。仰卧。用冰块、湿毛巾或风扇降温。将冷敷袋敷在脸颊、手掌和脚底有助于降低体温。少量饮水或运动饮料，避免恶心和呕吐，以免加重脱水症状。如果症状恶化或持续超过一小时，请就医。

中暑

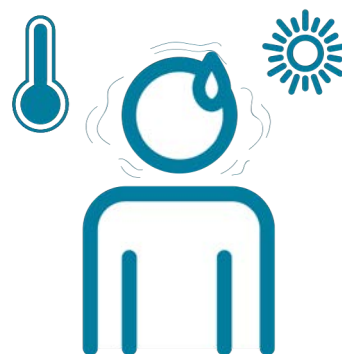
一个身体过热引起的病症。过度暴露于炎热或潮湿的环境中可能会发生。中暑是一种危及生命的疾病，需要立即进行紧急治疗。

症状

体温极高（103 华氏度或以上）、皮肤发红、发热、干燥、无汗、头晕、意识模糊、昏迷

应对

尽快拨打911或送患者去医院。这种情况危及生命。在救援到来之前，尽量用冰块、湿毛巾或风扇给患者降温。在脸颊、手掌和脚底敷上冷敷袋有助于降低体温。





住宅火灾

火灾蔓延迅速、灼热且致命！只需几分钟，浓烟就会弥漫，火焰就会吞噬整栋房屋。火灾产生的烟雾和有毒气体造成的死亡人数比火焰造成的死亡人数还要多。了解如何预防和应对火灾，保护您的社区至关重要。

事前

与所有家庭成员一起制定火灾逃生计划
还有其他方式可以离开你的单元吗？撤离后大家会在哪里集合？

老年人和有行动或功能障碍的人应该与邻居、物业经理和其他值得信赖的人讨论他们的火灾逃生计划

练习，练习，再练习！
每年至少演练两次火灾逃生计划

制作重要文件的电子副本

请参阅“收集紧急文件”了解更多信息

考虑购买租房保险来承保损坏的个人物品

请参阅“租房保险”部分了解更多信息

与孩子谈论火灾

向孩子讲解火灾的危险以及家中发生火灾时该怎么做

预防

住宅火灾是可以预防的。遵循以下简单步骤，保护您和邻居的安全，远离住宅火灾。

请勿关闭烟雾报警器

如果您的烟雾报警器有任何问题，请提出维修请求或联系物业管理部门

当烤箱或炉子上有食物时，请留在厨房

如果您需要离开房间，请关闭炉灶。设置烤箱定时器。

做饭时卷起袖子，扎起头发

为保护儿童安全，让他们远离烹饪区

至少离炉子周围 3 英尺

将锅柄转向一侧

不要让锅柄伸出，以免被孩子意外撞到或抓住

尽量减少混乱

杂乱的公寓可能存在火灾隐患，或在疏散时堵塞出口

不使用电器时请拔掉插头

请勿将食品杂货放在炉灶上

请勿将毛巾挂在炉子前的门把手上

将隔热垫、烤箱手套和毛巾远离炉灶顶部

请勿篡改您的智能炉具

请勿将物品存放在烤箱或微波炉内

请勿用箔纸覆盖炉灶或烤箱

请勿在公寓内吸烟

使用指定的室外吸烟区

请勿使用蜡烛

请勿在公寓内存放易燃材料

轮胎、汽油、丙烷气、火炬等。

期间

火灾发生时，分秒必争！查看以下步骤，以便更好地应对火灾紧急情况。

仅接受过培训的人才能使用灭火器
仅当火势足够小，可以放入小垃圾桶时才使用灭火器

尽快离开建筑物
只有在安全的情况下才可以携带应急包

开门前用手背触摸门把手和门
如果门很热，或者门后有烟冒出来，就把门关上，再尝试其他出路

蹲下并爬行以避免烟雾和有毒气体
烟雾和有毒气体会首先上升到天花板

到达安全地点后拨打 9-1-1

如果你的衣服着火了：停下、趴下、打滚
用手捂住脸，来回滚动，直到火焰熄灭

如果您无法停下来、躺下和翻滚，请尝试用毯子、毛巾等扑灭火焰
烧伤后立即寻求医疗帮助

如果家庭成员或动物被困在里面，请立即告知救援人员
请勿进入燃烧的建筑物

如果你被困在里面，请关上门，用布或胶带盖住通风口和房间的其他裂缝
拨打或发送短信至 9-1-1，并尽量待在打开的窗户附近。如果可能，请在窗外挂一块白布或类似物品，以便救援人员知道你的位置。如果没有窗户，请靠近地面。

在有关部门确认安全之前，请勿返回大楼

过后

在您确保安全并联系紧急救援人员后，您可以按照这些指南来确定下一步行动。

如果紧急救援人员确定您无法返回公寓，他们会帮助您找到一个临时的安全场所
美国红十字会可以提供临时住房、食物和其他服务

如果您有租房保险，请联系您的保险公司获取更详细的说明
请参阅“租房保险”部分，了解有关保护您的财产的更多信息

如果您被允许返回公寓，请注意火灾造成的损害

保存与火灾损失和损害相关的支出收据
保险公司可能需要这些收据来核实索赔的损失。



野火与空气质量

太平洋西北地区的野火发生频率和严重程度持续上升。自1980年代以来，强风可以将烟雾携带进入人口稠密的地区，其中含有一氧化碳和颗粒物等污染物。吸入这种烟雾会导致许多健康问题。

事前 预防

大约95%的山火是由人为造成的。让我们采取适当的预防措施来预防它们！

- 妥善处理香烟和其他吸烟设备
- 确保篝火、火坑和烤架在无人看管之前完全熄灭
- 了解更多信息 [SmokeyBear.com](https://www.smokeybear.com)



疏散级别

俄勒冈州在发生山火时采用三个疏散级别。了解这些不同级别的含义，以便您为家庭疏散做好准备。

做好准备

1级

这是疏散前的准备步骤。请采取以下措施：打包贵重物品（包括重要文件、药品等）、关闭窗口，并注册 PublicAlerts 或其他紧急警报应用程序。**如果您需要更多时间撤离，请考虑立即离开！**

随时撤离

2级

做好撤离准备。关注当地电视和广播新闻，了解最新动态。保持警惕，随时掌握最新信息，并持续关注网站、社交媒体、广播和电视。**如果您需要更多时间撤离，请考虑立即离开！**

立即撤离！

3级

立即行动，切勿等待！当地政府将提供进一步指示。需要额外帮助或时间撤离的人员应在1级或2级警报下撤离。这包括残障人士、有医疗状况的人员，以及需要帮助照顾儿童的人员。

请访问此网站，了解有关野火疏散三个级别的更多信息：

<https://wildfire.oregon.gov/pages/evacuations.aspx>

期间

即使野火没有蔓延到您所在的地方，这些火灾产生的烟雾也会伤害您的眼睛，刺激您的呼吸系统，并加重慢性心脏和肺部疾病。了解如何保护自己。

保持安全

避免前往烟雾弥漫的区域
关闭所有门窗，防止烟雾进入您的公寓

避免增加室内污染
在空气质量不佳的紧急情况下，避免使用室内燃烧的物品，如蜡烛、香、煤气炉等。

只有正确佩戴的 N95 或 KN95 口罩才能有效过滤烟雾中的有害颗粒
布口罩和外科口罩不能提供足够的防护。

保持健康的行为
注意身体健康，保持水分充足，规律饮食，如果出现烟雾刺激症状，请联系医生

如有需要，寻求庇护所
如果您觉得家里不安全，请拨打 211 寻找指定的疏散避难所或其他安全的住所

本地资源

俄勒冈州空气质量指数

使用此空气质量指数检查当地空气质量

网站

<https://oraqi.deq.state.or.us/home/map>

俄勒冈烟雾博客

查看此博客了解该地区火灾的最新动态

网站

<http://oregonsmoke.blogspot.com/>

烟雾感应应用程序

下载此应用程序以获取空气质量状况和健康指导

网站

www.epa.gov/air-research/smoke-sense-study-citizen-science-project-using-mobile-app

洪水

洪水来势汹汹，尤其是在暴雨过后，可能会对建筑物、道路和基础设施造成严重破坏。洪水还会中断电力、供水和医疗等重要服务的获取。

事前

了解洪水风险

了解您的公寓、建筑物或区域是否位于洪水易发区域。更多信息，请登录网站：

<https://www.fema.gov/flood-maps>

准备一个应急包

准备一个应急包，里面至少有三天的物资，以便在紧急情况下可以快速取用。更多信息，请参阅“收集应急物资”部分。

注册警报

通过注册本地警报系统，随时了解洪水警报和疏散命令 <https://www.publicalerts.org/> 并下载天气应用程序。



了解疏散路线

熟悉你所在建筑的疏散计划，并找出最近的高地。与你的家人和支持团队讨论疏散方案，尤其是在你行动不便的情况下。

保护重要物品和文件

如果您住在一楼，请尽量将重要文件和物品移至地势较高的地方，以防洪水侵袭。重要文件也可以放在密封袋中，以防被淋湿。

期间

洪水可能迅速蔓延，有时只需几小时或几分钟。请保持警惕并采取以下措施：

待在室内

如果您在家，请待在室内，远离洪水。

如果您住在公寓或房屋中，请转移到您可以安全到达的建筑物最高层

避免进入底层和地下室，因为这些地方的洪水可能会迅速上涨并将您困住。

如果您无法进入较高的楼层，请寻找远离窗户、门和易受洪水影响区域的安全位置

不要将自己关在房间里，除非该房间位于较高楼层并且您确信房间能保持干燥。

- 重要提示：如果您无法到达较高楼层，请待在稳定干燥的地方。切勿被困在可能进水的房间。如果可能，请发出求救信号，尤其是在您行动不便或有其他特殊需求的情况下。

避开洪水

切勿在洪水中行走、驾车或骑自行车。即使是少量的流水也可能将您冲倒。洪水可能含有污水、化学物质和杂物，会造成严重的健康风险。

绕道，别被淹死

如果遇到道路或人行道被水淹没，请掉头并寻找其他路线。切勿尝试穿越被水淹没的区域。

让儿童和宠物远离洪水以及最近被洪水淹没的地区

洪水对儿童和宠物都可能造成危险。洪水中可能含有污水、化学物质和碎屑，构成严重的健康风险。确保儿童和宠物远离这些区域。

注意安全

如果您陷入洪水，请立即采取行动保护自己：

移至高地

如果可能，请转移到建筑物的最高层，例如顶层、阁楼或屋顶。避免地下室或底层，因为这些地方水位会快速上升。如果您无法到达更高的楼层，请寻找一个安全干燥的地方，远离可能导致水渗入的门窗。确保您处于一个稳定且能尽可能长时间保持干燥的位置。

如果无法撤离，请发出求救信号

如果您被困，请拨打或发送短信至 911 并提供您的确切位置。如果您没有手机或信号，请发出声音、挥舞颜色鲜艳的布料或使用其他方式引起注意。保持可见，并待在安全稳定的地方。

保持冷静并留在原地

如果您无法撤离或转移到地势较高的地方，请留在原地等待救援。由于水位可能迅速上涨，请勿试图深入建筑物内部或在较低楼层寻找“安全室”。等待救援队到达，并尽量保持可见位置。

过后

仅在安全时返回

等待官方宣布可以安全返回家园。在有关部门清理洪水区域之前，避免再次进入。

检查是否有损坏

留意是否有水灾和结构问题。如果您的房屋被水淹，请立即通知物业管理部门。

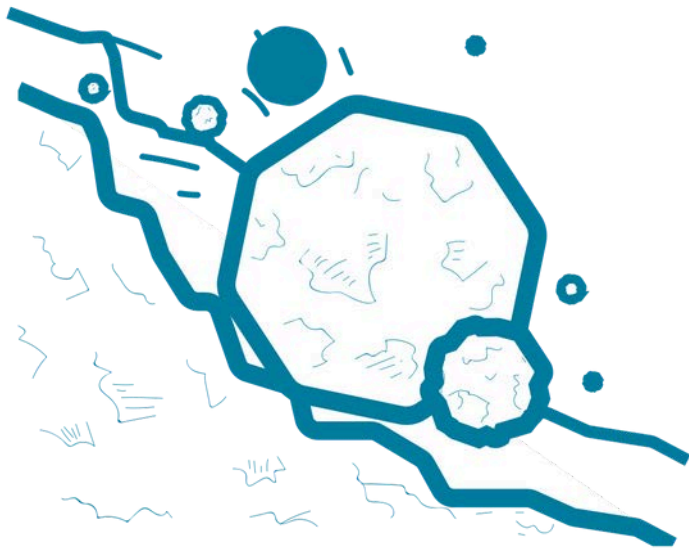
保护自己免受污染

避免接触洪水，因为洪水可能含有细菌、化学物质或污水。请定期用肥皂和水洗手，尤其是在接触过任何接触过洪水的物品后。

检查其他人

留意邻居，特别是老年人、残疾人或行动不便的人。





山体滑坡

又称地壳运动，是指岩石、泥土或碎屑块沿斜坡向下移动。这可能是由风暴、洪水、地震、火山爆发和其他人为因素造成的。

警告信号

泥流和快速滑坡的迹象

湍急的水流、泥浆或异常声音可能表明碎片在移动

异常噪音可能包括树木断裂或巨石碰撞

随着山体滑坡的临近，你可能会听到低沉的隆隆声，然后音量逐渐增大

栅栏、电线杆、巨石或树木可能会移动

缓慢移动的山体滑坡的迹象

景观的变化

变化包括斜坡上的雨水排放、土地移动、倾斜的树木等。

出现新的或扩大的裂缝

包括石膏、瓷砖和砖块 建筑物内部以及铺砌区域和建筑物周围地面裂缝的扩大

外墙和楼梯开始脱离建筑物

栅栏、电线杆或树木开始倾斜或移动

建筑物周围的地面开始向下倾斜

期间

最致命的山体滑坡往往发生得迅速，几乎毫无征兆。务必注意周围环境，留意泥土和碎屑移动的迹象。

收听当地新闻电台

听取警告或疏散通知

如果您所在地区容易发生山体滑坡，请在暴风雨期间保持警惕

许多因山体滑坡而死亡的案例发生在人民熟睡时

尽快远离山体滑坡路径

如果无法逃脱，请蜷缩成一个球并保护头部

事后

在您到达安全地带并联系紧急救援人员后，请遵循以下指南来确定下一步措施。

远离发生滑坡的地区，直到有关部门宣布安全为止

如果您知道有人被卷入山体滑坡中，请通知当局并告知其大致位置（如果可能）

收听当地新闻，了解最新的紧急信息
该地区可能面临更多滑坡或洪水的风险



地震

地表深处岩石移动引起的突然、快速的地面摇晃。地震可能造成人员伤亡、财产损失和道路损坏。

波特兰位于卡斯卡迪亚俯冲带附近，靠近北加州、俄勒冈州、华盛顿州和北温哥华岛的海岸。它也位于波特兰山断层上。提前做好准备吧！



事前

与所有需要纳入计划的人交谈
每个人的角色是什么？

制定疏散计划

地震时，你的单位里有哪些安全的地方？如果需要，你该如何撤离？如果无法返回，你会去哪里？

练习蹲下、掩护和抓紧！

请参阅以下部分中的“蹲下、掩护并抓紧”说明

储备物资

如果几周内没有电、煤气或其他公用设施，您需要什么物资？

固定好家中的重物（例如：书柜、冰箱、电视等），并将较重的物品放在较低的架子上

考虑购买租房保险

请参阅上文“租房保险”部分了解更多信息

为孩子做好准备

了解您孩子所在学校或托儿机构的应急计划
确定一位紧急联系人，如果您无法在学校/托儿所联系到您的孩子，该联系人可以照顾您的孩子

和孩子谈论地震

提前谈论地震以及如何应对有助于减少恐惧

在你的工作场所

制定工作期间发生地震时的应对计划
最近的避难所在哪里？如果没有交通工具，你会去哪里？

随时了解雇主的应急计划

你的工作场所是否有持续运营计划？如果发生地震，你将如何应对？

如果可能的话，请将重要信息和用品保留在工作场所

万一你在工作时发生地震

期间

保护自己

如果您在车里，请将车停在路边，并将车辆停在停车位

使用紧急停车制动器

如果您在床上，请面朝下，并用枕头或手盖住头部和颈部

如果您在户外，请留在户外并远离可能掉落在您身上的建筑物或物体
造成伤害和死亡的主要原因之一是坠落物体

如果您坐在轮椅上，请尝试远离可能掉落在您身上的物体，锁好轮子，并保护好头部和颈部

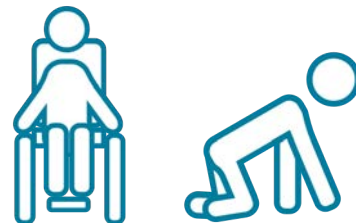
不要站在门框下

不要在户外奔跑

等到震动停止后，迅速撤离建筑物

蹲下、掩护、抓紧！

地震时，最好的自我保护方法是趴下、躲藏、抓紧！请遵循以下指示。



蹲下

蹲下，双手双膝着地。如果您坐在轮椅或助行器上，请锁好轮子，保持坐姿，直到震动停止。



蹲下

用手臂护住头部和颈部。如果附近有坚固的桌子或书桌，就爬到桌子底下躲避。如果附近没有躲避的地方，试着爬到内墙（远离窗户）。只有当通道上没有掉落的碎石时，才可以爬到其他地方。



抓紧

如果您爬到桌子底下，请用一只手抓住。由于桌子摇晃，请做好随之移动的准备。如果您坐着或无法趴到地上，请弯腰并用手臂护住头部。双手抱住脖子。

事后

摇晃停止后，请确保您处于安全的地方。如果您需要离开建筑物，请务必迅速撤离建筑物。注意地震造成的危险，包括掉落的碎石、泄漏的煤气或倒塌的电线。

做好余震准备

余震的震动可能与主震一样严重

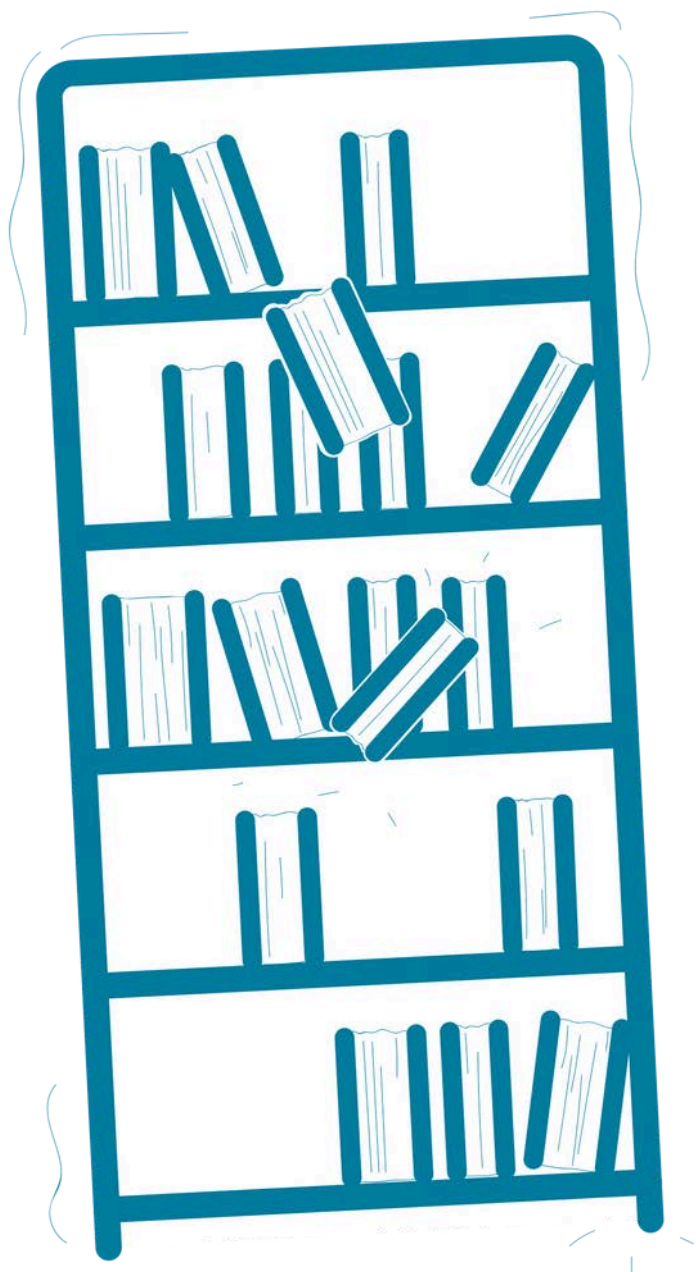
如果你被困住了，请发短信、敲击管道或墙壁，或者吹口哨而不是大声喊叫，以帮助救援人员找到你

保护您的嘴、鼻子和眼睛免受灰尘的伤害

检查自己和他人是否受伤

与您的紧急联系人联系

当电话线路繁忙时，发短信通常比打电话更有效



火山爆发

当熔岩、气体和其他碎屑从地壳的开口喷出时，就会发生火山喷发。火山灰可以飘散数百英里，造成严重的健康问题。火山喷发会污染水源，损坏公用设施，降低能见度，导致呼吸困难，并刺激皮肤、眼睛、鼻子和喉咙。

波特兰靠近喀斯喀特山脉地区的火山和火山区，包括圣海伦斯山、火山口湖、胡德山等等。

事前

获取信息

在<https://volcanoes.usgs.gov/vns2/> 注册火山通知服务（VNS），免费获取该地区火山活动的通知电子邮件。

期间

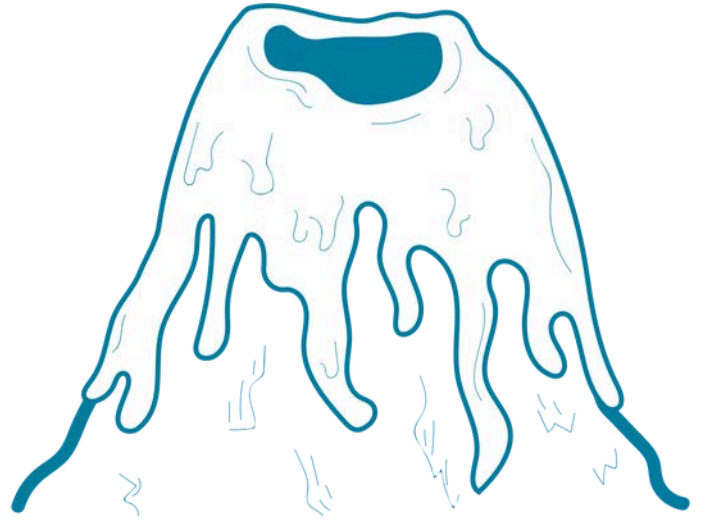
收听紧急警报和警告
遵守疏散或避难命令

保护自己免受火山灰坠落伤害
遵守疏火山灰和烟雾是波特兰地区的主要问题

如果有大量火山灰或烟雾，请勿驾驶

如果您在户外，请迅速转移到避难所

如果雾霾严重，请关闭窗户并避免外出

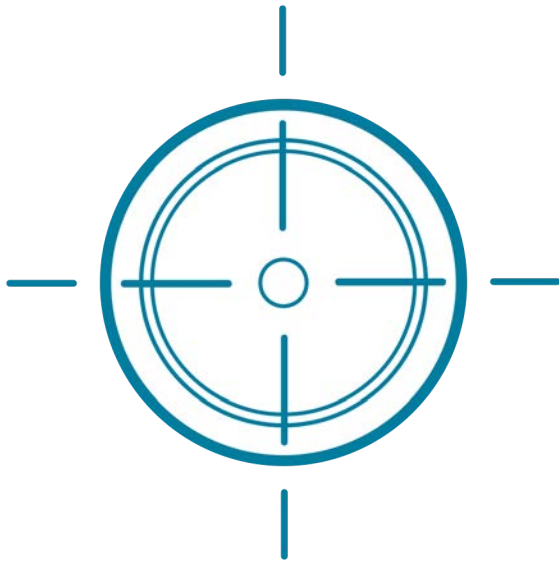


过后

听取当地政府的意见，了解何时可以安全返回
尽可能留在室内，特别是当您有呼吸问题时

保持联系
让家人和朋友知道您是安全的

避免在浓重火山灰中行驶
驾驶可能会搅动火山灰并堵塞发动机或导致车辆熄火



主动枪击事件

指一人或多人在人口稠密地区主动试图伤害他人。他们可能持有或不持有武器

如果可能的话，快跑并逃跑。

逃离是当务之急。

如果有必要的话，请留下您的物品。

如果可能的话，帮助其他人逃生，但无论其他人是否同意跟随，都要撤离。

尽量阻止其他人进入可能发生枪击事件的区域。

当您安全时，请拨打 9-1-1 并描述枪手、地点和武器。

如果无法逃脱，就躲起来。

离开枪手的视线并保持安静。

将所有电子设备静音。

锁上/堵住门、关上百叶窗、关掉灯。

不要集体躲藏。沿着墙壁散开或分开躲藏。

尽量与警察保持默契沟通。使用短信或社交媒体标记你的位置，或在窗户上贴上告示牌。

留在原地，直到官方宣布安全为止。

事前

时刻注意周围环境
进入新场所时，寻找两个最近的出口，规划逃生通道，并确定必要时可以躲藏的地方

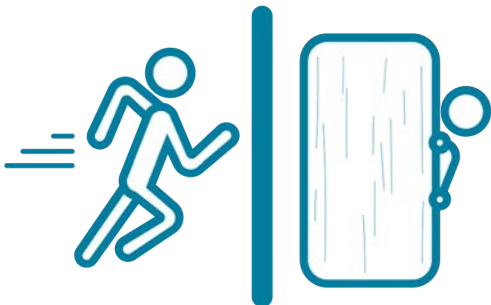
报名参加实战射击训练
波特兰警察局提供在线视频或面对面的社区射击训练研讨会，网址为
<https://www.portlandoregon.gov/police/79946>

立即向当局报告当前威胁

与家庭成员制定应对计划
确保每个人都知道如果遇到枪击事件该怎么做

期间

当遇到枪击或威胁时，请记住逃跑、躲藏、战斗。



战斗是绝对的最后手段！

采取坚决的行动并尽可能积极地对抗枪手。

招募其他人用椅子、灭火器、剪刀、书籍等临时武器伏击枪手。

做好对射手造成严重或致命伤害的准备。

投掷物品和临时武器来分散枪手的注意力并解除其武装



事后

当执法人员到达时，保持双手可见且空着

要知道执法部门的首要任务是结束事件
他们可能会在途中暂时无法救助受伤人员。

警员可能携带武器

警察可能携带枪支或使用胡椒喷雾或催泪瓦斯来控制局势

遵守执法指示

除非另有指示，否则请按来时方向撤离。

首先照顾好自己

这样你也许能够帮助其他受伤的人

考虑为您和其他家庭成员寻求专业帮助，以应对创伤带来的长期影响



一般安全问题

一些常见的安全隐患包括：抢劫、袭击、非法侵入、财产损失等等。您可能无法预见这些危险情况，但可以采取预防措施并安全应对。

预防

预防紧急情况

保持警惕

观察周围发生的事情；在公共场合时，避免发短信、戴耳机等干扰

有可疑，及时报

向有关部门报告可疑活动

制定退出计划

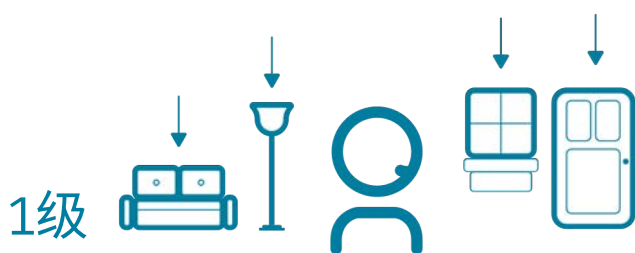
观察你进入的每一个新场所，并确定出口和紧急情况下可以寻求安全的地方

学习救生技能

参加您所在社区的免费自卫或急救课程

情境意识训练

情境意识是指你对周围发生的情况有清晰的认识。有了这种增强的情境意识，我们就能更好地预测不安全的情况并迅速做出反应。



对环境元素的感知。

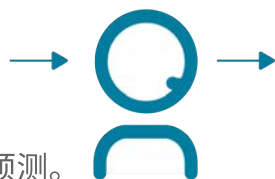
2级

了解当前形势。



3级

对未来事件的预测。



应对不安全情况

逃离！

尝试逃离或迅速撤离不安全的情况

掩护和隐藏

如果无法撤离，请找个地方躲起来并保持安静

防御、扰乱、反击

与攻击者交战应该是最后的手段！如果必须交战，请积极主动，并全力以赴。

寻求帮助

当你安全时，请寻求帮助

心理和情绪健康

考虑寻求帮助来应对创伤



第2节

建立联系

建立社交网络

应对紧急情况最重要的方法是建立社交网络！向住在附近的人介绍自己。问一些问题，加深了解。熟悉你附近的商家和服务。

与邻居讨论紧急情况下如何互相帮助。如果您要外出一段时间，请告知您信任的人。根据紧急情况，邻居们可能需要互相帮助，才能让救援人员赶到现场。

确定灾难发生后可能需要援助的弱势邻居。

这包括残障邻居、老年人、独居者、饲养宠物或辅助/服务动物的人、幼儿的父母或监护人等。与邻居沟通，主动提供支持。但在提供帮助前，一定要征得对方同意。。

姓名

他们的需求是什么？

电话

姓名

他们的需求是什么？

电话

姓名

他们的需求是什么？

电话

姓名

他们的需求是什么？

电话

创建个人支持团队

确定建筑物和/或社区中在发生灾难时可以向您求助的个人。

这可能包括:

- 家庭成员
- 亲属
- 朋友们
- 邻居
- 同事
- 来自你的礼拜场所的人
- 个人护理员

姓名

电话

你如何认识他们

姓名

电话

你如何认识他们

姓名

电话

你如何认识他们

姓名

电话

你如何认识他们

您在社区中的哪些地方花费了大量时间?

这可能包括礼拜场所、工作场所、学校、社区组织、当地企业等等。

1

2

3

4

您希望联系您所在建筑和/或社区内的哪些人?

姓名

电话

你如何认识他们

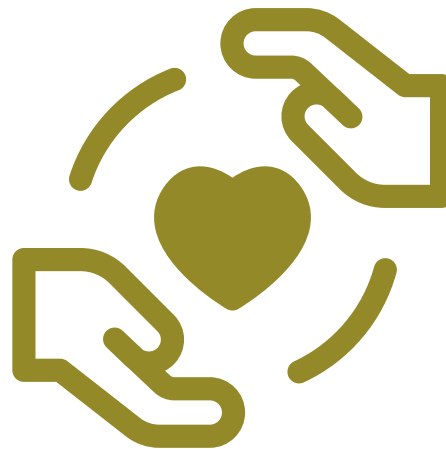
姓名

电话

你如何认识他们

建立联系

您可以通过多种与当地社区建立联系。包括参加您所在大楼内的计划活动、参与当地组织或参与志愿服务。



以下是一些当地的培训机会和其他资源：

美国无线电中继联盟

成为一名业余无线电志愿者。联系 [美国无线电中继联盟](#) 查找当地分会。

网站

www.arrl.org

电话

888-277-5289

美国红十字会

参加美国红十字会当地机构的准备和安全课程 俄勒冈小道分会。

网站

www.redcross.org/local/oregon

电话

503-284-1234

地震应急通信基础节点

成为一名 BEECN 志愿者。当电话无法使用时，BEECN 是一个获取信息和请求紧急援助的地方。

网站

www.portlandoregon.gov/pbem/77227

社区应急小组

加入波特兰市的 社区应急小组如果您无法加入团队，您可以联系您所在地区的 NET 团队负责人。

网站

www.portlandoregon.gov/pbem/31667

电话

503-823-4421

获取信息

提前规划，减少紧急情况发生后的恐慌和恐惧。
请查看以下信息，了解一些当地资源。



AM/FM广播

如果您在波特兰地区，您可以收听 91.5 KOPB-FM 或 101.1 KXL-FM 了解当地新闻和活动的信息。

网站

91.5 KOPB:

www.opb.org/schedules/

101.1 KXL:

www.kxl.com/shows/

公共警报

注册 公共警报接收您所在地区的紧急警报。

此信息仅用于紧急情况！

您也可以直接前往当前警报页面以获取实时更新和参与方式的信息。

网站

公共警报: www.publicalerts.org/

当前警报: www.publicalerts.org/current-alerts

地震应急通信基础节点

了解 BEECN 网站在您的工作地点和家附近。BEECN 是您在电话无法使用时获取信息和请求紧急援助的地方。

网站

<https://www.portland.gov/pbem/about-beecn>

公共警报 - 额外需求登记

此登记册适用于波特兰在灾难中可能需要特殊援助的个人。

指示：当你 报名使用 PublicAlerts 时，它会询问您在灾难发生时是否有其他需求。如果您勾选“是”，系统会自动将您带到“其他需求登记处”。

此信息仅用于紧急情况！

网站

www.publicalerts.org/signup/

公共警报和新闻更新

随时了解俄勒冈州波特兰地区或全国范围内的自然和人为灾害、变化的状况和事件。

国家气象局 - 波特兰

网站

www.weather.gov/pqr/

俄勒冈州交通部行程检查

网站

www.tripcheck.com/

美国国家海洋和大气管理局气象广播

网站

www.weather.gov/nwr/

俄勒冈州的空气质量

网站

<https://www.oregon.gov/deq/aq/pages/aqi.aspx>

西北河流预报中心

网站

www.nwrfc.noaa.gov/rfc/

美国地质调查局卡斯卡德火山观测站

网站

<https://volcanoes.usgs.gov/observatories/cvo/>

NWCC火灾地图

网站

<https://gacc.nifc.gov/nwcc/information/fire-map.aspx>

美国地质调查局地震通知服务

网站

<https://earthquake.usgs.gov/ens/>

综合公共警报和预警系统 (IPAWS)

网站

www.fema.gov/emergency-managers/practitioners/integrated-public-alert-warning-system/public

智能手机应用程序

下载这些应用程序可以作为在紧急情况下随时了解情况并获取重要信息的简便方法。

美国红十字会

网站

www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/mobile-apps.html

联邦紧急事务管理局

网站

<https://www.fema.gov/mobile-app>

通过短信下载应用程序：

苹果设备：文本 苹果 到 43362（4联邦紧急事务管理局）

Android 设备：文本 安卓 到 43362（4联邦紧急事务管理局）

洪水预警

网站

<https://apps.apple.com/us/app/floodwatch/id386505889>

波特兰事件地图和警报

网站

<https://apps.apple.com/us/app/portland-incident-map-alerts/id1277347911>

PulsePoint Respond 和 AED

网站

www.pulsepoint.org/download/

Quakewatch

网站

<https://apps.apple.com/us/app/quakewatch/id314600768>

NVS 海啸疏散

网站

www.oregongeology.org/tsuclearing-house/

制定沟通计划

紧急情况随时可能发生。制定沟通计划非常重要，这样您才能知道在紧急情况下应该联系谁。问问自己这些问题：

- 如果我与家人走散了，该怎么办？
- 我应该打电话给谁告知他们我没事？
- 如果我需要帮助，应该打电话给谁？

收集以下联系信息，并与您的支持团队分享。

确保您家中的每个人都保留此信息的副本，以防万一您与家人失散。您可以保留一份打印副本，并在手机或电脑上保留一份电子版。

一旦发生灾难，尝试给朋友和家人发短信，而不是打电话。短信通常比电话更容易接通，因为电话线路会不堪重负。



姓名：

地址：

电话：

单元 #：

家庭成员联系信息

姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件

个人紧急联系人

选择一位不在您附近（其他城市或州）的朋友或家人作为您的紧急联系人。务必与他们沟通您的紧急计划。紧急情况下，您应该能够联系到他们，并告知他们您安全。如果电话线路繁忙，请先发短信，然后再拨打电话。



姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件

医疗保健提供者

姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件

其他医疗服务提供者

(例如：视力、牙齿、心理健康)

姓名	专业	电话
姓名	专业	电话

学校/日托信息

姓名	电话	地址
姓名	电话	地址

个人护理员

确保你的个人护理员也包含在你的应急准备计划中。如果他们无法联系到你，请讨论备用方案。

姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件

宠物/辅助和服务动物信息

姓名	类型	颜色	重量	登记 #
姓名	类型	颜色	重量	登记 #
姓名	类型	颜色	重量	登记 #

兽医信息

姓名	电话	地址
姓名	电话	地址
姓名	电话	地址

工作场所信息

工作地点	电话	地址
工作地点	电话	地址
工作地点	电话	地址

银行信息

银行	帐号	路由号码
银行	帐号	路由号码
银行	帐号	路由号码

保险信息

请妥善保存保险单信息。这可能包括健康保险、租房保险、宠物保险、汽车保险等等。

类型	保险公司	保单号码	联系方式
类型	保险公司	保单号码	联系方式
类型	保险公司	保单号码	联系方式

与您沟通的最佳方式是什么？

您是否耳聋、听力障碍，或有认知或智力障碍？您需要助听设备或其他沟通方式吗？请描述与您沟通的最佳方式。

对于可能需要以不同方式与救援人员沟通的人士，建议：随身携带或放入应急包中书写材料、预先写好的信息或其他沟通方式可能会有所帮助。例如，“我使用美国手语”、“如果您发布公告，我需要将其写下来”或“我很容易忘记；请帮我写下信息”。



紧急联系人

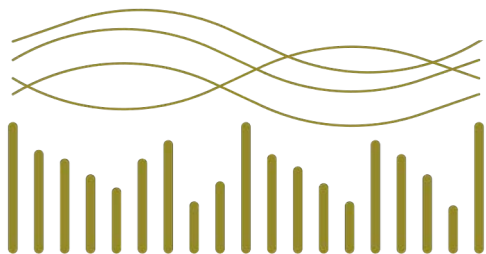
准备好准确的紧急联系人信息。如果您希望在紧急情况下联系其他联系人，请在下方填写。

何时拨打 9-1-1

在紧急、危及生命的情况下，请拨打 9-1-1。这包括报告火灾、犯罪、斗殴或袭击，或紧急医疗情况。在发生重大灾难时，9-1-1 可能会接到大量电话。以下是紧急情况下与 9-1-1 接线员通话的准备方法：



准备好回答 9-1-1 接线员的问题



保持通话直至接线员挂断电话



发短信至 9-1-1

如果您无法拨打电话，另一个选择是发送短信至 9-1-1。发送短信至 9-1-1 的目的是帮助那些因紧急情况（例如入室抢劫或伴侣虐待）而无法说话的人。对于耳聋、听力障碍或言语能力有限的人，它也有帮助。

重要的非紧急联系人

您可以全天 24 小时致电非紧急联系人寻求非紧急帮助。使用这些联系方式，确保 9-1-1 在真正紧急情况下可用。

您应该致电非紧急联系人的情况示例：

- 您的房屋或汽车一夜之间被盗。
- 一名离家出走的孩子回到了家。
- 您需要在上周提交的警方报告中添加更多信息。
- 你上班时有人偷了你的自行车。

警察和消防（非紧急情况）

穆鲁玛县所有警察和消防区的非紧急电话号码是 (503)823-3333。

穆鲁玛县警长

电话
(503) 823-3333

网站
www.mcso.us/site/

波特兰警察局

电话
(503) 823-3333

网站
www.portlandoregon.gov/police/29708

格雷沙姆市警察局

电话
(503) 618-2318

网站
<https://greshamoregon.gov/Police-Department/>

波特兰消防救援队

电话
一般信息:
(503) 823-3700
纵火举报热线:
(503) 823- 4636

网站
www.portlandoregon.gov/fire/25923

穆鲁玛县第 14 乡村消防区

电话
一般信息:
(503) 695- 2272
户外燃烧信息:
(503) 695-2225

网站
www.corbettoregon.com/firedept/

其他社区联系人

2-1-1 Info

对于有关社区资源的任何问题。

电话

2-1-1

网站

www.211info.org/

毒品和有组织犯罪

如果您怀疑有人在您的建筑物内贩卖毒品，请拨打此热线。

电话

(503)823-DRUG (3784)

网站

www.portlandoregon.gov/police/30560

波特兰市、社区和公民生活

您还可以浏览波特兰市的社区和公民生活网页，查找其他常用电话号码。

网站

www.portlandoregon.gov/civic/25967

俄勒冈州毒物中心

如果意外摄入危险物质，请拨打电话。

电话

1 (800) 222-1222

网站

www.ohsu.edu/oregon-poison-center

波特兰市中心清洁安全区

清洁：清洁队在市中心区提供人行道清扫、涂鸦清除、垃圾和香烟清除以及高压清洗服务。

安全：扰乱秩序和可疑行为、咄咄逼人的乞讨、公共场合饮酒/醉酒、涉嫌贩毒或吸毒、TriMet 交通商场安全。

电话

(503) 224-7383

网站

<https://downtownportland.org/>

公用事业紧急情况

如果您遇到公用事业紧急情况，请联系以下服务机构。

西北天然气

闻到气味。走开。告诉我们。如果您怀疑有泄漏，请联系西北天然气公司。

电话

1 (800) 882-3377

网站

www.nwnatural.com/

太平洋电力

报告停电情况或接收您所在地区当前停电的更新信息。

电话

1 (877) 508-5088

网站

www.pacificpower.net/

波特兰通用电气

如果断电，请致电 PGE 报告。

电话

波特兰：

(503) 464-7777

波特兰地区以外：

(800) 544-1795

网站

www.portlandgeneral.com/

报告停电：

<https://cs.portlandgeneral.com/ReportOutage/Index>

波特兰水务局

如果出现水和下水道紧急情况，请联系波特兰水务局。

电话

紧急电话：

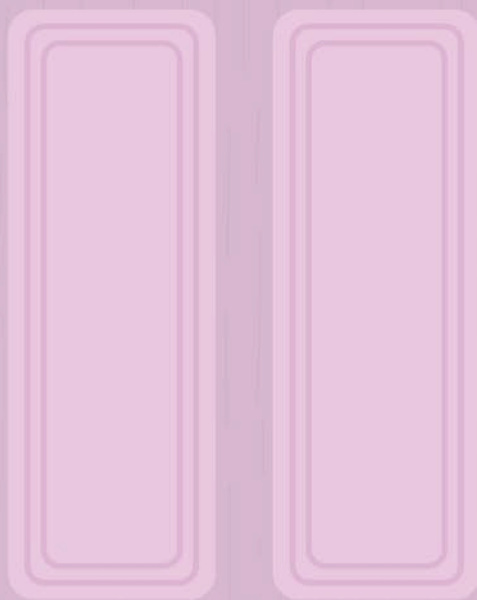
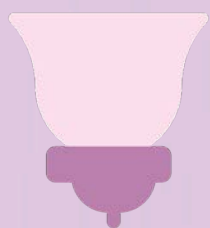
(503) 823-4874

网站

www.portlandoregon.gov/water/article/398208

第3节

准备



制定家庭计划



为什么要规划？

- 尽量减少恐慌和恐惧。
- 降低风险并尽量减少潜在的身体和情感伤害。
- 保护财产、财物和其他有形资产。
- 在紧急情况期间和之后保护和支持您的社区。

什么是紧急情况？

紧急情况是指任何可能出现以下情况的意外事件：

- 造成公众死亡或者重大伤害。
- 关闭我们日常依赖的生命线服务。
- 造成物理或环境损害。

灾害是指通过自然力量或人类行为对人类或环境造成重大损害的大规模事件。

个人能力和需求评估

在为您自己和/或您的家人制定计划之前，务必评估您的需求。请问自己以下问题，并与您的个人支持团队讨论。美国红十字会的这些问题或许能帮助您确定在紧急情况发生前、发生期间和发生后可能需要的援助。以下部分将帮助您思考这些需求。



日常生活

在回答这些问题时，问问自己：
我今天的能力如何？紧急情况下我需要什么帮助？

个人护理

您或您家中的任何人是否需要定期协助个人护理，例如洗澡和梳洗？

☐ 是 ☐ 否

如果需要，需要什么样的协助？

您是否使用辅助设备来帮助您穿衣？

☐ 是 ☐ 否

如果使用，请说明是哪种设备。

供水服务：

如果供水中断几天，您会怎么做？

如果您无法加热水，您会怎么做？

个人护理设备

您是否使用淋浴椅、浴缸转移凳或其他类似的辅助设备？

☐ 是 ☐ 否

如果使用，请说明是哪种设备。

进食辅助设备：

您是否使用特殊餐具来帮助您独立准备或进食？

☐ 是 ☐ 否

如果使用，请说明是哪种餐具。

您是否有安全的备用电源？它能持续多久？

辅助进食装置

您是否使用特殊餐具来帮助您独立准备或进食？如果是，是什么样的餐具？



出行

灾后废墟

紧急情况发生后，您将如何清理单位内的杂物？门附近是否有较重的物品，导致难以快速撤离？

日常采购

你需要帮助购买食品杂货、药品和医疗用品吗？

☐ 是 ☐ 否

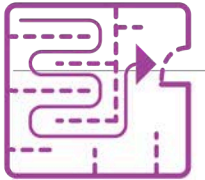
如果需要，需要什么样的帮助？

交通

您需要特殊装备的车辆或无障碍交通吗？

是 否

如果您的护理人员或个人支持团队无法联系到您，您会怎么做？



疏散计划

建筑物疏散

您需要帮助才能离开家或办公室吗？

☐ 是 ☐ 否

建筑物出口

如果电梯不工作或使用不安全，还有其他出口吗？楼梯、窗户或坡道？

获取帮助

离开大楼时，您将如何联系您的支持团队或其他协助您的人？

如果停电了，没有听觉警报提示，您能撤离吗？

☐ 是 ☐ 否

紧急警报器是否具备声音和视觉识别功能（例如标示逃生路线和出口），即使在电力供应中断的情况下也能正常工作？如果您不确定这些问题，请咨询您的物业经理。

您有助听器，当它们被紧急洒水喷头淋湿时，它们还能正常工作吗？

☐ 是 ☐ 否

您将如何与急救人员沟通？您通常需要翻译、助听器或其他通讯设备来与他人沟通吗？如果没有这些东西，您需要如何沟通？

辅助或服务动物/宠物

灾难期间和灾难过后，您能照顾好您的动物吗？如果您无法满足动物的需求，还有其他人照顾吗？

☐ 是 ☐ 否

你的服务性动物有相应的许可证吗？如果你需要撤离到紧急公共避难所，有没有地方可以领取？

☐ 是 ☐ 否



医疗信息

提前考虑紧急情况下必需的药物和其他医疗需求非常重要。

这可能包括

- 家庭成员（包括未成年人、宠物和辅助动物）的处方药
- 非处方药，例如止痛药缓解药、止泻药、抗酸药或消炎药。
- 其他医疗用品和设备，如眼镜、隐形眼镜和隐形眼镜护理液、助听器、手杖、助行器等。



药物

您有任何需要补充的药物吗？

☐ 是 ☐ 否

尽快继续补充处方药。尽量在药用完之前补充。

姓名

剂量

药房

姓名

剂量

药房

姓名

剂量

药房

姓名

剂量

药房

姓名

剂量

药房

您有应急药品供应吗？

☐ 是 ☐ 否

您可以询问您的医疗保健提供者是否可以紧急获得处方药。

姓名

剂量

药房

姓名

剂量

药房

姓名

剂量

药房

您需要帮助重新配药吗？

☐ 是 ☐ 否

询问有关使用邮购药物事宜。邮购是指将药物直接邮寄给您。

您还需要什么药物？

考虑购买您依赖的额外非处方药（例如：多种维生素和补充剂、泰诺/布洛芬、止咳药、过敏药）和其他用品，如消毒剂和纸巾。

您可能还需要准备其他个人用品，以满足您的需求。这些用品可能包括：

- 眼镜、隐形眼镜和备用隐形眼镜护理液
- 助听器和备用助听器电池
- 备用轮椅电池（或手动轮椅，如果可能）
- 氧气



过敏和敏感

您有任何过敏或敏感症状吗？

☐ 是 ☐ 否

您有什么过敏或敏感症状？



收集紧急文件

重要记录和其他重要文件应保存在安全的地方，以便在紧急情况下可以轻松拿到。

应急文件清单

- | | | | |
|-----------------------------------|---|-------------------------------------|---|
| ☐ 身份证或驾驶执照 | ☐ 处方药清单 | ☐ 保险证明 | ☐ 银行账户信息（账户和路由号码、银行信息） |
| ☐ 健康信息卡 | ☐ 护照 | ☐ 家庭成员/动物的照片 | ☐ 社会保障卡/号码 |
| ☐ 出生证明 | ☐ 结婚证 | ☐ 遗嘱 | ☐ 地契 |
| ☐ 免疫接种记录 | ☐ 贵重物品及其他家居用品的清单 | ☐ 任何专业证书/执照 | ☐ 退伍证 |

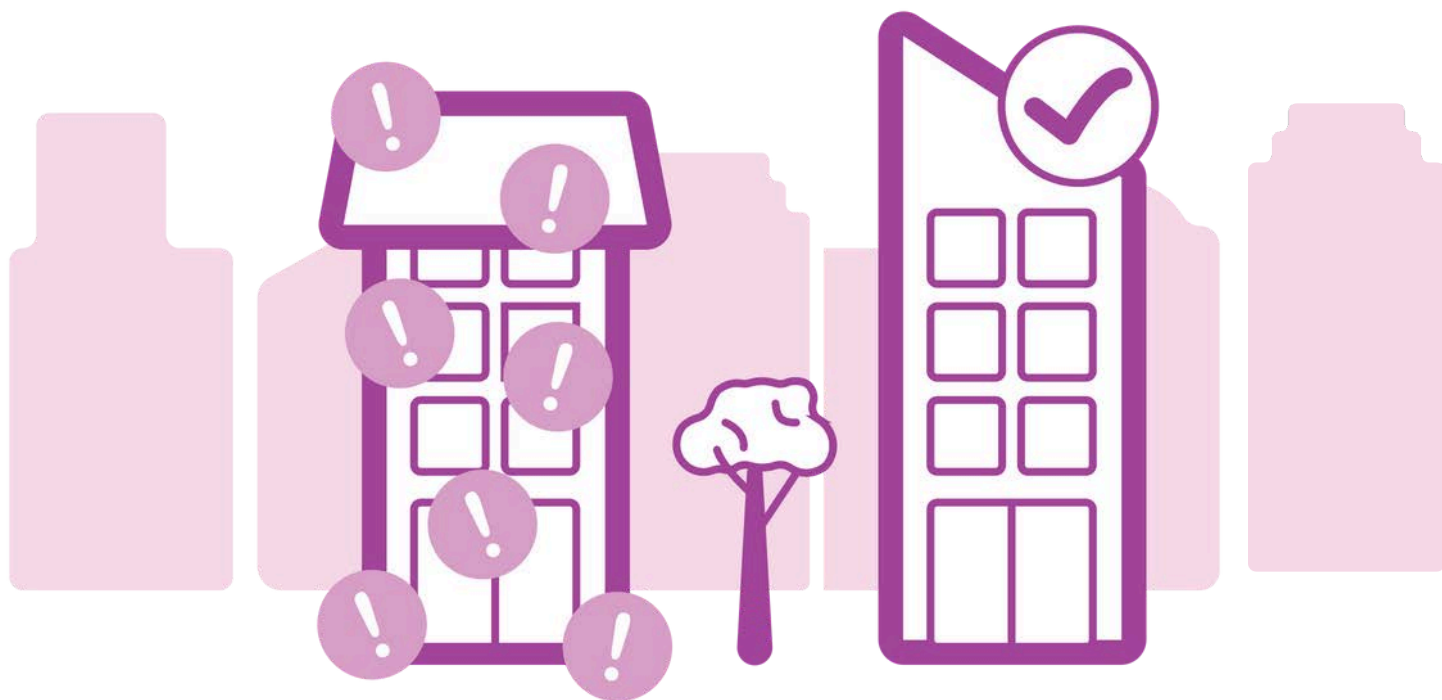


贮存

这些文件应保存在安全的地方！

考虑将这些文件存放在密封袋、防水活页夹或文件夹或其他密封信封中。您可以将其放在应急包中，或放在紧急情况下方便取用的安全地方。如果可能，您可以将这些文件的电子副本存储在手机或电脑上。您可以使用免费的应用程序将这些照片安全地存储在手机上。

您将把这些紧急文件存放在哪里？



避难计划

如果您家中的情况不安全，您可能需要计划寻找一个安全的避难所。如果可能，您应该尝试在危险区域外避难。这可以包括与家人或朋友住在一起、预订酒店房间或入住大型紧急避难所。

美国红十字会和其他救援机构将在发生大规模紧急情况时开放救援避难所。他们需要在事件发生后对建筑物进行评估，以确保设立救援避难所的安全性。

以下是一些有助于在灾难发生后寻找紧急避难所/救济避难所位置的资源：

美国红十字会

找到最近的开放避难所或者找到当地的美国红十字会。灾害发生后，这些避难所的信息将会更新。地图上显示的部分避难所可能由合作机构运营。

网站

开放式庇护所：

www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html

当地红十字会：

www.redcross.org/find-your-local-chapter.html

灾难 协助

搜索您附近开放的庇护所。如果您所在的地区已被宣布为个人援助地区，您可以搜索适合您和家人的援助选项。

发送短信“SHELTER”和您的邮政编码至43362。（例如：Shelter 97204）

网站

www.disasterassistance.gov/

FEMA：灾难恢复中心（DRC）

使用 FEMA 的灾难恢复中心定位器查找灾难恢复中心。灾难恢复中心是无障碍设施和移动办公室，您可以前往了解更多信息并申请灾难援助计划。

发送短信“DRC”和您的邮政编码至43362，查找您附近的DRC。（例如：DRC 97204）

网站

<https://egateway.fema.gov/ESF6/DRCLocator>

HUD：住房援助

使用此页面查找您可以拨打的热线电话或查找您附近的其他资源。这包括食物、住房或其他紧急援助。您也可以使用此HUD资源定位器。

网站

住房援助：

www.hudexchange.info/housing-and-homeless-assistance/

资源定位器：

<https://resources.hud.gov/>

HUD：退伍军人援助

查看此列表，了解美国住房和城市发展部 (HUD) 为退伍军人及退伍军人服务机构提供的所有无家可归者援助项目和资源。您还可以找到其他机构和组织的链接。

网站

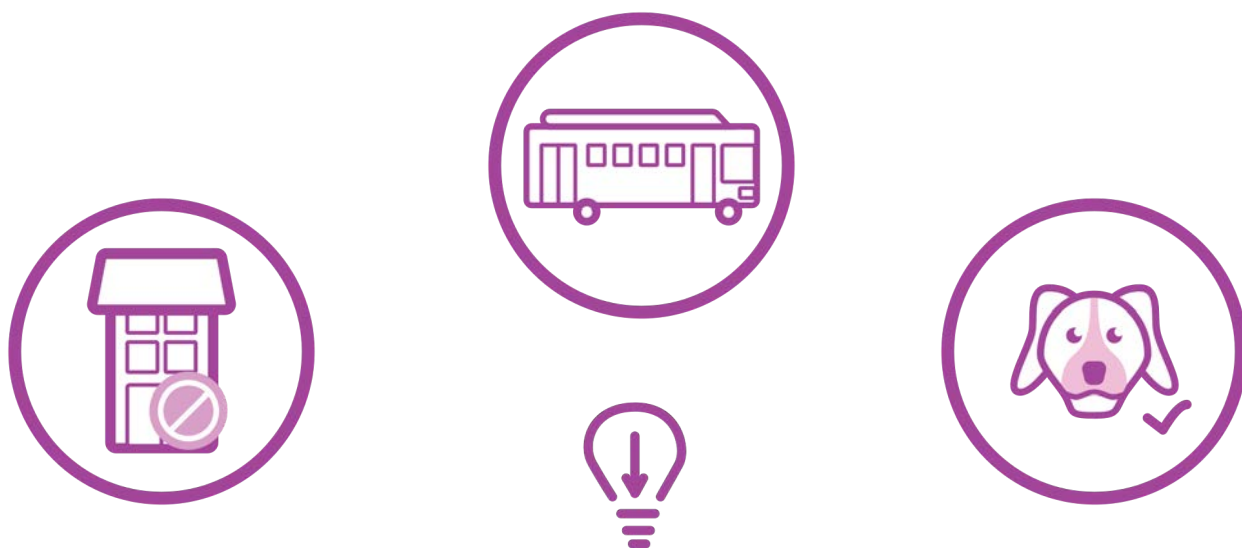
www.hudexchange.info/homelessness-assistance/resources-for-homeless-veterans/

救世军

输入您的邮政编码以查找最近的救世军。

网站

www.salvationarmyusa.org/usn/plugins/gdosCenterSearch?start=1



需要考虑的事情

如果您无法返回大楼，最近的酒店和/或紧急避难所是哪里？您可能无法立即找到紧急避难所。

如果您有宠物/辅助或服务动物，请查看“宠物/辅助或服务动物主人”部分以获取更多信息。

您计划如何前往该集合地点/避难所？需要协助吗？请查看上方“个人能力与需求评估”部分，更详细地回答这个问题。

在某些情况下，您会被指示“就地避难”或待在家中。请确定您家中的安全空间。在窗户有限或密封的情况下，您是否有可供您在恶劣天气或其他紧急情况下前往的空间？

就地避难

在某些情况下，“就地避难”可能更安全。这意味着你应该待在原地，避免外出。

就地避难

就地避难”是指灾难发生时，无论身在何处，都应寻求庇护。例如，在发生自然灾害时，空气可能受到污染，或者周围可能有废墟，就应该“就地避难”。



您如何知道是否应该就地避难？

问问自己：是否存在任何直接危险？我是否需要出于安全或其他原因离开大楼？空气质量看起来安全吗？该区域是否存在火灾或其他安全隐患？待在室内比试图寻找其他地方的庇护更安全吗？

收听当地政府发布的公告。他们可能会指导您是否应该就地避难。

居家避难的实用技巧

检查您的空间是否安全
门锁好了吗？窗户关好了吗？

如果室外空气被污染，请关闭空调或暖气系统

带上应急物资，如果可能的话，前往没有窗户的室内房间
在您的公寓中，这可能包括浴室或个人洗衣房

确保家里的每个人，包括宠物和辅助动物，都在一起并且安全
如果与家人走散，请尝试给他们发短信，看看他们是否安全

如果需要，使用手边现有的东西来密封缝隙（例如：窗户、门或通风口），以便在您和任何外部污染之间建立一道屏障
您可以使用塑料布或胶带

当地政府可能无法立即为您提供信息
尽量保持耐心并利用当地资源获取更多信息

保持信息畅通
观看新闻、收听广播或查看互联网以获取最新资讯和说明

保护您的房屋和个人财产

损坏或丢失贵重或必需的个人物品可能会造成毁灭性的后果。您可以采取一些措施来减少家居危险，并保护您的个人物品免受潜在灾害的影响。

减少家庭危险

灾难发生时，家中的普通物品也可能造成伤害和损坏。不妨考虑采取一些措施，让您的家更加安全。



降低风险需要考虑的事项

确保走廊和公共空间干净整洁，没有不必要的杂物

这将确保有一个畅通的出口

将大而重的物品放在较低的架子上

这可以降低较大物体掉落在人身上的风险

将图片和镜子挂在远离床的地方

确保睡觉时物体不会掉落在您身上

使用带子或其他固定装置来稳定物品

高柜、书架、大型电器（例如：冰箱、炉灶或洗衣机）、电视、镜子、架子等。

将氧气设备的关闭开关放在床或椅子附近

这样，如果发生火灾，你就可以快速到达并关闭它

盘点家中财产

您可以记录您的贵重物品，以防丢失或损坏。以下是一些需要考虑的事项：

- 将物品存放在安全的地方（防水防火），以确保文件在灾难发生时不被损坏。您可以将这些文件与其他应急文件放在一起。
- 您可能想要包含这些个人物品的照片（例如：珠宝、收藏品、艺术品等）。
- 如果您使用医疗设备，最好拍照并记录每件设备的品牌和型号。
- 这些仅供您个人记录。请仅与您信任的人分享！

您希望在您的财产清单中纳入哪些物品？

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

租房保险

您可能需要考虑购买租房保险，以保障丢失或损坏的个人物品。每月只需 5 美元。

为什么要购买租房保险？

Home Forward 的保险涵盖房屋损坏，但不涵盖您个人物品的损坏。请咨询保险代理人，了解如何购买租房保险，以保护您免受不必要的经济损失。



邮件服务

灾难可能会对邮政服务造成几天到几周的影响。如果您或您家中的某个人依赖社会保障金或其他常规福利，这可能会造成巨大影响。如果可能的话，切换到电子支付是一种简单易行的方法，可以在灾难发生前保护您的财务安全。这还能降低支票被盗的风险。

美国财政部推荐两种更安全的获取联邦福利的方式：

- **直接存入支票或储蓄账户：**如果您领取联邦福利，您可以通过网站 (<https://godirect.gov/gpw/>) 在线注册，或拨打电话 **800-333-1795** 进行办理。
- **Direct Express 预付借记卡（替代纸质支票）：**您也可以通过 (<https://godirect.gov/gpw/>) 在线注册，或拨打电话 **877-212-9991** 申请。

有额外需求的个人

紧急情况发生前、发生中和发生后，您可能需要哪些外部支持？如果您或您的家庭成员有其他需求，提前规划至关重要！

与您的个人支持团队沟通

您的团队应由三名或三名以上人员组成，以便在重大紧急情况发生后立即为您提供帮助。更多信息，请参阅“创建个人支持团队”部分。团队成员应该：

- 熟悉您的日常日程安排和日常活动。
- 了解如何进入您的家进行登记。
- 了解您的需求以及如何护理您的重要信息。这包括如何操作必要的设备。

讨论事项

这种关系应该是互惠互利的。你们可以做出很多贡献。了解彼此的需求，以及如何在紧急情况下互相帮助。

- 当你们出城时会互相通知吗？
- 在紧急情况下，这些人将如何检查您的情况并提供帮助？
- 他们熟悉你的应急准备计划吗？
- 他们知道你的应急物资、药物和应急设备存放在哪里吗？如果你需要撤离，你需要携带哪些物资？
- 你们可以用不同的方式逃离大楼吗？一起练习如何撤离大楼。
- 他们是否有您的紧急文件、疏散计划和紧急健康信息的副本？
- 你们怎么联系？如果电话坏了，还有其他联系方式吗？



您接受定期服务吗？

如果您依赖他人提供家庭医疗保健、交通、喂食、洗浴、透析等服务，请与每位服务提供者制定计划。与他们讨论他们的灾难应对计划以及紧急情况下的联系方式。与他们合作，确定在紧急情况下无法提供帮助的备用服务提供者。

身体或认知障碍人士

如果您或您的家庭成员有身体或认知障碍，您的需求可能会有所不同。以下是一些您可以考虑的事项，以便更好地应对紧急情况。



医疗设备

如果您的设备需要电力，请咨询您的医疗保健提供者，了解如何在停电期间做好使用该设备的准备。尽量准备充满电的备用电源。

有了这种装置，您将如何撤离？

如果设备丢失或损坏，您将如何更换？

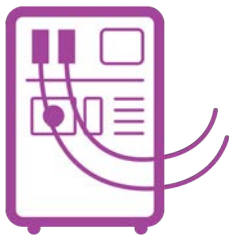
资源

西北无障碍基金会 (Northwest Access Fund) 列出了俄勒冈州各地的医疗设备租赁点。这些租赁点以长期租赁的方式提供免费和低价的医疗设备。提供的设备包括手动和电动轮椅、代步车、升降机、助行器、拐杖、病床、卫生间设备等等。

更多信息，请登录他们的网站：

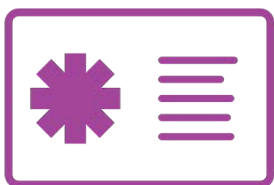
<https://www.nwaccessfund.org/loan-closets>

电子邮件 info@nwaccessfund.org 或致电 206-328-5116。



透析

如果您依赖透析或其他维持生命的治疗，请了解多个设施的位置和可用性。



医疗身份证

您可以佩戴医疗警报手环或随身携带医疗身份证，以便救援人员更好地了解正在发生的事情以及最佳的帮助方式。

沟通

确保您的紧急信息能够以最佳方式与您联系。这可以包括带有短语或图片的卡片、写在纸上的说明等。

如果您使用增强型通信设备或其他辅助技术，如果设备无法正常工作，您将如何与他人沟通？

听障或听力受损人士的建议

以下是一些有用的物品，可以让紧急情况下更容易地接收信息和与他人沟通：

- 便携式 NOAA 全灾害无线电广播 (NWR)，带有文本显示和闪烁警报功能，例如：
<https://www.weather.gov/wrn/dhh-safety-nwr>
- 额外的助听器电池
- 用于沟通的纸和笔
- 闪烁的灯光或振动警报用于警报或通知

视障人士应急建议

考虑以下策略和物资来帮助您应对紧急情况：

- 在手机或其他设备上记录重要的指示或细节，以便随时参考。如果没有盲文或其他专门的沟通方式，这会很有帮助。
- 在您的应急工具包中放置盲文或触觉通讯设备，以便有效沟通。
- 确保您提前了解您经常去的区域的紧急出口和安全区域的布局。

言语障碍人士应急建议

如果您使用增强通讯设备或其他辅助技术，请参阅上面的“注意事项”部分，以计划如何使用该设备撤离以及如果设备不工作该怎么办。

其他交流方式包括带有短语或图片的（层压）卡片、手机上的笔记以及纸笔。

行动障碍人士应急建议

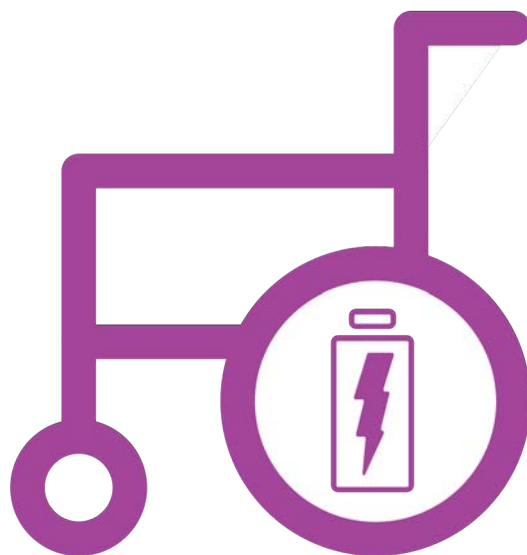
如果您使用电动轮椅，请准备一辆轻便的手动轮椅作为紧急情况的备用。

确保您的个人支持团队知道如何操作您的轮椅或其他移动设备。

考虑为您的电动轮椅或其他医疗设备准备一块备用电池。保持电池充满电。

在您的应急包中放置备用的行动辅助工具，例如手杖或助行器。

如果您需要一个座垫来获得舒适感或防止皮肤问题，请在撤离时随身携带，即使您必须将轮椅留在后面。



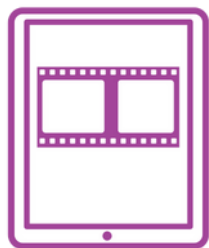
糖尿病患者的应急建议

以下是一些在紧急情况下可以考虑准备的有用物资：

- 紧急供应胰岛素或其他糖尿病药物。
- 血糖测试用品
- 如果停电，您可以使用凝胶包或冰袋来保持胰岛素冷却。
- 治疗低血糖的零食（例如葡萄糖片或凝胶、果汁、苏打水、糖包、蜂蜜、硬糖）

需要行为支持人士的应急建议

对于感官敏感或有行为障碍的人来说，紧急情况尤其具有挑战性。请为残障儿童或可能患有创伤后应激障碍 (PTSD) 或其他行为健康问题的家庭成员提前做好规划。有用的应急物资可能包括：



下载了电影或游戏的手
持电子设备



耳机可减少噪音刺激



熟悉的零食



熟悉的玩具或安慰
物品

紧急疏散

如果发生火灾、停电或其他紧急情况，切勿使用电梯。尽可能留在原地。如果需要疏散，请确定其他安全出口路线。如果您行动不便或其他身体或感官障碍，请务必与您的支持团队沟通您的需求，以找到其他撤离方案。



需要考虑的事情

如果电梯故障，紧急情况下如何撤离大楼？您是否已经确定了其他安全撤离路线？

你能找到可以提供帮助的邻居吗？他们能帮你撤离或送物资吗？



在所有紧急情况下，撤离命令下达后

在紧急疏散情况下，残疾人将享有优先权

仅接受过适当培训才能协助救援疏散

检查疏散期间可能有额外需求的人员
在提供帮助之前，务必询问残障人士是否需要帮助

仅在危及生命的情况下才拨打 9-1-1

盲人/视障人士建议

告诉对方发生了什么，并提供指导
未经同意，请勿抓住他人的手臂或试图移动他们

确保手杖和其他助行器没有被遗忘

使用口头指示引导他们走最安全的路线。
示例包括估计距离、左侧、右侧、路上的障碍物以及其他信息

到达安全地点后，询问他们是否还有其他需求

听障/听力受损人士的应急建议

闪光灯应向聋人或听力障碍者发出疏散警报

引起他人注意时，注意不要惊吓他人，以免绊倒或摔倒。

如果耳聋或听力受损的人没有注意到警告标志，您可以尝试使用视觉标志来引起他们的注意

写下正在发生的事情以及要去的地方（例如：“着火了 —— 从前门出去到停车场”），打开和关闭房间灯以引起他们的注意，并使用手势告诉他们要去的地方



行动障碍人士的应急建议

除非您是经过培训的人员或情况危及生命，否则请勿尝试疏散行动不便的人
如果可能的话，您可以帮助清理出口路线上的障碍物

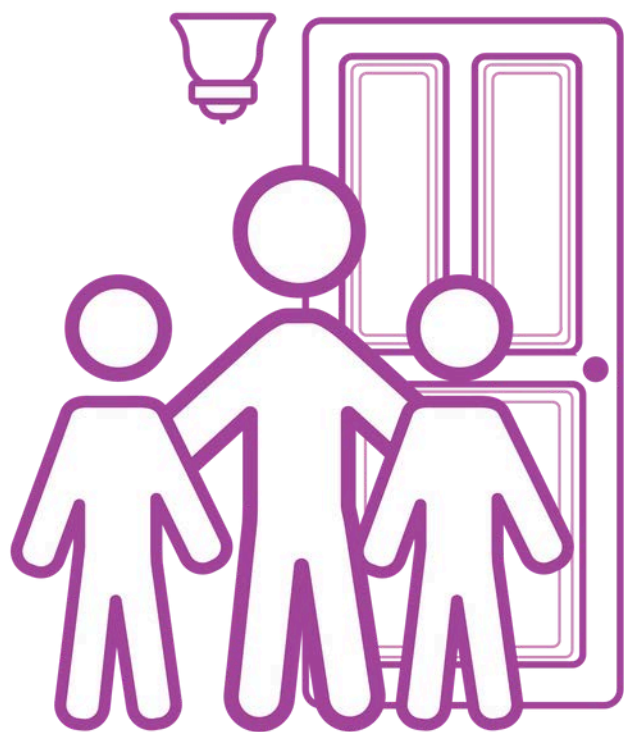
如果行动不便的人无法撤离，请转移到更安全的区域

封闭的楼梯间、门关闭的房间、远离危险的其他区域

立即通知紧急救援人员任何仍在建筑物内的人

让他们知道他们的名字以及你认为他们所在的位置

如果可能的话，使用手杖、拐杖或助行器撤离



有未成年人的家庭

如果您还要为未成年人做准备，制定家庭计划可能会有所不同。这包括规划他们的需求，并确定与他们沟通紧急情况准备的适当方式。



请务必为所有家庭成员（包括未成年人）填写个人能力和需求评估。更多表格副本请参阅附录。

与未成年人沟通

了解学校/托儿所的应急计划。紧急情况下，学校/托儿所应该疏散到哪里？

一起讨论这个问题，这样他们就知道如果在学校发生紧急情况该怎么办。

孩子姓名

避难场所（地址及联系方式）

孩子姓名

避难场所（地址及联系方式）

孩子姓名

避难场所（地址及联系方式）

紧急联系人

重要的是确定当未成年人不在您身边且您无法联系到他们时谁可以接触到他们。

请确定未成年人的紧急联系人

如果您无法亲自到学校接孩子，紧急情况下谁可以去学校接他们？请确保这个人是您信任的人。

姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件



手机中的 EC（紧急联系人）

在您的手机中创建一个 EC 联系人，并在其姓名前保存“EC”一词（例如：EC John）。这样可以帮
助响应者轻松找到您的联系人。尽量在他们的联
系方式中包含尽可能多的信息，包括不同的电话
号码、地址和电子邮件地址。更多信息请浏览网
站：

https://www.oregon.gov/oem/Documents/locals_list.pdf



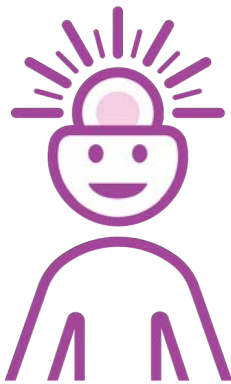
紧急联系卡

您可以为所有家庭成员创建紧急联系卡。将这些
卡片分发给您的家人，以便他们在紧急情况下与
家人失散时知道该怎么做。美国红十字会提供了
这些紧急联系卡的模板。请参阅附录以获取一些
副本。此表格的副本可在附录中找到。

(<https://www.redcross.org/content/dam/redcross/get-help/pdfs/American-Red-Cross-Emergency-Contact-Card.pdf>).

您还可以使用以下信息制作自己的：

- 为每个家庭成员打印或写一张卡片。
- 写下每个家庭成员的联系信息，例如工
作、学校和手机号码。
- 将卡片折叠起来，以便放入口袋、钱包
或钱袋中。
- 请务必随身携带该卡，以便在发生灾难
或其他紧急情况时可以使用。



身心健康

您家中是否有患有肢体或认知障碍的未成年
人？请参阅“有额外需求的个人”部分，制定
符合其需求的计划。



宠物/辅助或服务动物的主人

宠物和服务性/服务性动物是家庭中非常重要的一部分。它们也需要一份计划！首先，请填写一份动物需求评估表。如果您有多只动物，您可以在附录中找到此表的更多副本。

动物需求评估

你的动物叫什么名字？

你的动物多大了？

他们现在的体重是多少？

动物是否植入身份芯片？

☐ 是 ☐ 否

他们的身份芯片编号是多少？

您的宠物是否已接种最新疫苗？

☐ 是 ☐ 否

你的动物有过敏吗？

☐ 是 ☐ 否

疫苗

接种日期

☐ 狂犬病 _____

☐ 犬细小病毒 _____

☐ 犬瘟热 _____

☐ 犬肝炎 _____

☐ 猫瘟热（全白细胞减少症） _____

☐ 猫杯状病毒 _____

☐ 猫疱疹病毒 I 型（鼻气管炎） _____

其他疫苗

接种日期

☐ _____

☐ _____

☐ _____

他们有什么过敏症？

你的动物服用任何药物吗？

☐是 ☐否

_____	_____	_____
药物	剂量	使用原因
_____	_____	_____
药物	剂量	使用原因
_____	_____	_____
药物	剂量	使用原因

动物通常吃什么类型和品牌的食物？请确保您为动物储备了足够的食物。不要等到食物吃完才去补给。

你的动物不允许吃什么东西（例如：食物、玩具、零食等）？

急救人员或有爱心的邻居还应该了解有关您的动物的其他信息吗（例如：它们是否表现出攻击性行为，它们是否害怕噪音，它们是否有逃跑倾向，它们是否能与孩子/其他动物相处融洽，等等）？

提前计划

如果您需要撤离建筑物，您将如何运送您的动物/宠物？

这可能包括在附近放置牵引绳，或准备一个您可以轻松自行移动的动物笼。如果您无法自行运输动物，请考虑您需要哪些帮助。

确定可以在紧急情况下帮助照顾您的宠物/辅助动物的朋友、家人或邻居。

收容所可能无法容纳你的宠物。考虑与收容所内的其他宠物主人交朋友。

姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件
姓名	电话	电子邮件

列出可以在紧急情况下为您的动物提供庇护的寄宿设施和兽医的名单。

及时了解哪些紧急避难所允许携带宠物。有些紧急避难所可能只允许服务性动物。列出您所在地区允许携带宠物的酒店和汽车旅馆。

设施名称	地址	电话
设施名称	地址	电话
设施名称	地址	电话

如果必须留下一只动物，该怎么办？

- 如果您必须留下动物，请告知救援人员
- 如果有时间，请准备一个大容器的水和食物
- 不要把动物拴在室内

有关俄勒冈州宠物收容所和动物救援的信息，请浏览网站 <https://www.oregonhumane.org> 然后点击“程序和服务”选项卡。

更多资源

ASPCA：灾难准备

Disaster Preparedness

网站

www.aspca.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness

FEMA

您做好应对灾难的准备了吗

网站

<https://www.youtube.com/watch?v=juB48LbB58s>

人道协会

宠物灾难防备

网站

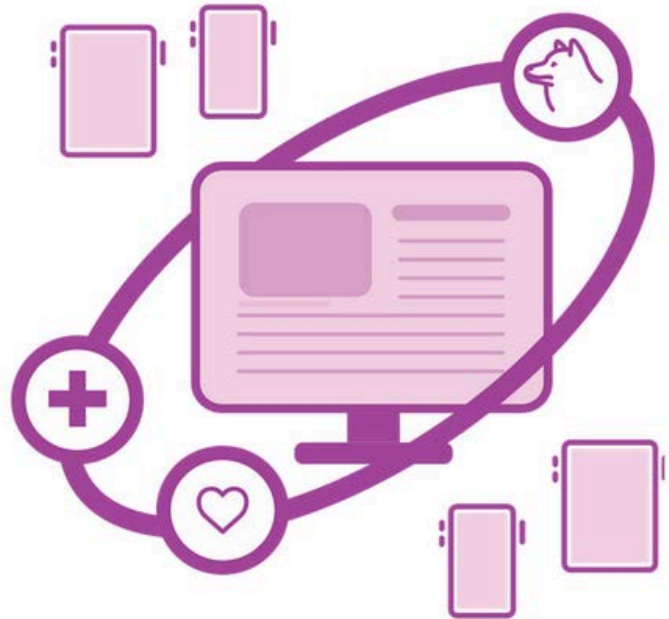
www.humanesociety.org/resources/pet-disaster-preparedness

准备

宠物和动物

网站

<https://www.ready.gov/pets>



美国红十字会

宠物灾难防备

网站

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/pet-disaster-preparedness.html>

收集应急物资

灾难来临时，您手头上现有的资源对您的舒适和安全至关重要。您可能会连续几天没有电、煤气、水和网络等基本服务。我们知道，为紧急情况准备“额外”的物资对您和/或您的家庭来说可能不太现实。准备一个应急包可能花费不菲，而且看起来是一项艰巨的任务。我们希望为您提供一些实用的技巧和资源，让您在制定预算时更容易管理这一过程，也更切合实际。



预算规划

你有哪些应急物资可以派上用场？比如手电筒、医疗用品等等。

优先事项

以下列出了一些推荐的应急物资，您可以以低成本甚至免费购买，以便更好地应对紧急情况。您可以在当地的一元店或杂货店找到很多这样的物品。此物资清单的副本可在附录中找到。



☐ 水



☐ 不易腐烂的食物



☐ 药品和医疗用品



☐ 紧急文件



☐ 急救用品



☐ 卫生和个人卫生用品

其他需要考虑的事项

- ☐ 手电筒和备用电池
- ☐ 开罐器
- ☐ 额外的衣服和毯子
- ☐ 便携式充电器
- ☐ 电池供电或手摇收音机

更多信息

食物

选择你喜欢且保质期长的食物。灾难发生时，不易腐烂的食物包括：

- ☐ 格兰诺拉麦片棒
- ☐ 谷物/大米
- ☐ 即食罐头食品（例如：水果、蔬菜、豆类）
- ☐ 花生酱
- ☐ 干果
- ☐ 糖果

药品和医疗用品

这包括处方药、非处方药和其他医疗用品。

水

建议每人每天提供一加仑饮用水和卫生用水。别忘了你的动物也需要水！



你不必一次性囤积所有食物。每次去商店时，尽量多买一些。

联系您的居民和社区服务协调员以获取食品援助计划。

食品银行定位

网站 <https://www.oregonfoodbank.org/find-support> 或登录网站

<https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank> 查找您附近的食物银行。

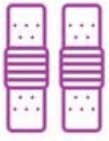
紧急文件

将您的紧急文件（参见“收集紧急文件”部分）存放在文件夹或防潮容器中。请确保这些文件在紧急情况下容易拿到。

您可以在手机上找到免费的应用程序来安全地存储这些重要文件的电子副本和照片。

急救用品

您的急救箱可能包括以下内容



☐ 创可贴



☐ 新孢菌素（消毒药膏）



☐ 双氧水



☐ 消毒湿巾



☐ 眼药水



☐ 一次性手套



☐ 口罩或面罩



☐ 镊子



☐ 剪刀



☐ 胶带

物资清单

卫生和个人卫生用品

个人卫生用品：

☐ 洗手液

☐ 卫生纸

☐ 牙膏

☐ 女性用品

☐ 漱口水

家庭卫生用品：

☐ 洗洁精

☐ 海绵

☐ 多用途清洁剂

☐ 抹布

☐ 垃圾袋

您可以在 Dollar Store 找到这些物品，并将它们放在一个三明治袋中以方便取用。

我们常常忘记计划 紧急情况下，保持适当的卫生和个人卫生。确保您、您所爱的人以及周围环境的安全和健康至关重要。这些物品在紧急情况下也能提供舒适感。保持清洁的感觉很好。

发生大规模灾难时我去哪里上厕所？

PHLUSH（公共卫生让我们保持人性）是一个位于波特兰的志愿者倡导组织。他们发起了“双桶应急厕所”倡议。了解更多信息，请登录网站 <https://www.phlush.org/wp-content/uploads/2014/03/Twin-Bucket-Leaflet-in-pdf.pdf>

一些有用的提示：



收集两个 5 加仑或更大的桶

您可以从位于 4825 N. Basin Ave, Portland, OR 97217 的 MetroPaint 获取免费桶，拨打 503-289-0047 或登录网站 (<https://www.oregonmetro.gov/tools-living/healthy-home/metropaint>)



将塑料袋放在粪便桶里

3 个人需要 2-3 周的时间才能将桶装满粪便和卫生纸；袋子装满后，务必妥善处理这些废物



尽量不要将尿液和粪便混合

给两个桶分别贴上标签，一个装“便便”，一个装“尿尿”



尿液可以安全地倾倒在户外草地或街道排水沟中

额外的衣服和毯子

如果您必须寻找庇护所或面临极端寒冷的天气，那么准备额外的衣服、内衣和毯子会很有用。你可以挑选几件现有的衣物放入应急包中。确保这些衣物可以分层穿着，以便在各种天气下使用。

幼儿用品

额外的婴儿食品或配方奶粉罐头

尿布和其他卫生用品

游戏和玩具

开罐器

如果您打算在紧急情况下使用罐头食品，请准备一个便携式开罐器。

便携式充电器或移动电源

能够给手机充电很重要，这样您就可以联系紧急联系人并接收本地信息更新。

宠物/辅助动物和服务动物用品

额外的动物饲料

如果你买不起额外的食物，尽量在食物用完之前补充，以防万一

身份证和重要文件

随身携带项圈、牵引绳和/或背带

为了狗狗的安全，以及在紧急情况等高压情况下他人的安全，请考虑对狗狗进行口套训练。请咨询您的兽医，选择适合您狗狗的口套。

储存选项

确保妥善保管这些物资，以便在紧急情况下随时可用。如果您已将物资整理成“工具包”，请每六个月检查一次，确保所有物品都完好无损。

请按照以下步骤操作

将罐头食品存放在阴凉干燥处
如果罐头膨胀或破裂，请勿食用

将瓶装水密封存放在阴凉处
每 6 个月到 1 年更换一次水

据需要更换过期物品

每六个月重新评估你的需求并更新你的
装备

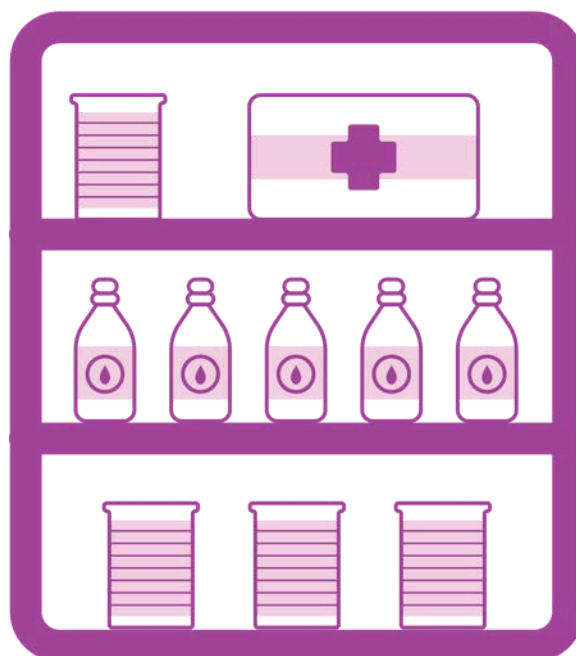
存储选项

由于我们无法预测紧急情况发生时您会身处何处，因此建议您在您最常待的地方准备好物资。这些地方可能包括您的家、工作场所和/或车内。

尽量将三天的物资放在一个方便携带的容器中，例如背包、行李袋、行李箱或洗衣篮，以便需要快速出门时使用。如果需要多个容器，请将它们放在一起。

家

将您的生活用品存放在家中或周围的指定位置。这些物品应方便您随时取用，以便您快速离开家。确保所有家庭成员都知道这些物品的位置。



公寓中可以存放工具包的一些地方包括：

一个壁橱

靠近前门

水槽下方

床下

公寓外的储藏室

放在空的行李箱、背包或洗衣篮里

沙发后面

在单位的洗衣区（非公共洗衣区）

其他创意储物空间！

工作场所

做好在工作场所避难的准备，以防万一。如果你有指定的工作空间，可以在那里存放一些应急物资。这些物资可以包括食物、水、非处方药、步行鞋、换洗衣物等等。

车

万一您陷入困境，请在车内保留一些必要的应急物资。

您可能希望在车内保留的其他应急物品包括：

- 水
- 保险证明和车辆登记证明
- 跨接电缆
- 冰铲
- 车载手机充电器
- 毯子或毛巾

更多资源

美国红十字会：生存工具包用品

网站

www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html

穆鲁玛县：灾难物资包

网站

<https://multco.us/em/gather-supplies-customize-your-kit>

Ready.gov：构建工具包

网站

www.ready.gov/kit

区域供水商联盟：应急供水准备

网站

www.regionalh2o.org/emergency-preparedness

在预算内构建基本的应急准备工具包

网站

www.youtube.com/watch?v=mNsaP1yqVrc

个人能力和需求评估

请完成所有家庭成员的个人能力和需求评估。



日常生活

在回答这些问题之前，先问问自己：

我今天的能力如何？紧急情况下我需要什么帮助？

个人护理

您或您家中的任何人是否需要定期协助个人护理，例如洗澡和梳洗？

☐ 是 ☐ 否

如果需要，需要什么样的协助？

你会使用辅助设备来穿衣吗？

☐ 是 ☐ 否

如果会，是什么类型的设备？

供水服务

如果停水好几天了，你会怎么办？如果烧不上水，你会怎么办？

个人护理设备

您使用淋浴椅、浴缸移位凳或其他类似设备吗？

☐ 是 ☐ 否

如果是，是什么类型的设备？

辅助进食装置

您是否使用特殊餐具来帮助您独立准备或进食？

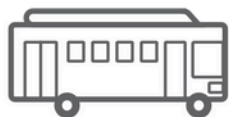
☐ 是 ☐ 否

如果是，是什么样的餐具？

您是否有安全的备用电源？它能持续多久？

电器

如果停电，您将如何继续使用依靠电力运行的设备（例如透析、电动升降机、电动椅）？



出行

灾后清理

紧急情况发生后，您将如何清理单位内的杂物？门附近是否有较重的物品，导致难以快速撤离？

日常采买

你需要帮助购买食品杂货、药品和医疗用品吗？

☐ 是 ☐ 否

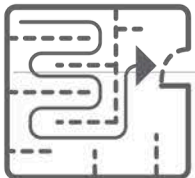
如果需要，需要什么样的帮助？

交通

您需要特殊装备的车辆或无障碍交通吗？

☐ 是 ☐ 否

如果您的护理人员或个人支持团队无法联系到您，您会怎么做？



疏散计划

建筑物疏散

您需要帮助才能离开家或办公室吗？

☐ 是 ☐ 否

建筑物出口

如果电梯不工作或使用不安全，还有其他出口吗？楼梯、窗户或坡道？

获取帮助

离开大楼时，您将如何联系您的支持团队或其他协助您的人？

如果停电了，没有听觉提示你能撤离吗？

☐ 是 ☐ 否

紧急警报器是否具备声音和视觉识别功能（例如标示逃生路线和出口），即使在电力供应中断的情况下也能正常工作？如果您对这些问题不确定，请咨询您的物业经理。

如果您有助听器，当它们被紧急洒水喷头淋湿时，它们还能正常工作吗？

☐ 是 ☐ 否

辅助或服务动物/宠物

灾难期间和灾难过后，您能照顾好您的动物吗？如果您无法满足动物的需求，还有其他人照顾吗？

☐ 是 ☐ 否

您将如何与急救人员沟通？您需要口译员、助听器或其他通讯设备来与他人沟通吗？如果没有这些东西，您需要如何沟通？

你的服务性动物有相应的许可证吗？如果你需要撤离到紧急公共避难所，有没有地方可以领取？

☐ 是 ☐ 否

个人能力和需求评估

请完成所有家庭成员的个人能力和需求评估。



日常生活

在回答这些问题之前，先问问自己：

我今天的能力如何？紧急情况下我需要什么帮助？

个人护理

您或您家中的任何人是否需要定期协助个人护理，例如洗澡和梳洗？

☐ 是 ☐ 否

如果需要，需要什么样的协助？

你会使用辅助设备来穿衣吗？

☐ 是 ☐ 否

如果会，是什么类型的设备？

供水服务

如果停水好几天了，你会怎么办？如果烧不上水，你会怎么办？

个人护理设备

您使用淋浴椅、浴缸移位凳或其他类似设备吗？

☐ 是 ☐ 否

如果是，是什么类型的设备？

辅助进食装置

您是否使用特殊餐具来帮助您独立准备或进食？

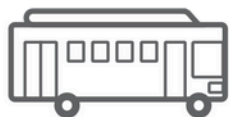
☐ 是 ☐ 否

如果是，是什么样的餐具？

您是否有安全的备用电源？它能持续多久？

电器

如果停电，您将如何继续使用依靠电力运行的设备（例如透析、电动升降机、电动椅）？



出行

灾后清理

紧急情况发生后，您将如何清理单位内的杂物？门附近是否有较重的物品，导致难以快速撤离？

日常采买

你需要帮助购买食品杂货、药品和医疗用品吗？

☐ 是 ☐ 否

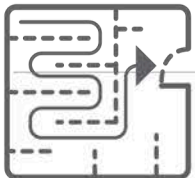
如果需要，需要什么样的帮助？

交通

您需要特殊装备的车辆或无障碍交通吗？

☐ 是 ☐ 否

如果您的护理人员或个人支持团队无法联系到您，您会怎么做？



疏散计划

建筑物疏散

您需要帮助才能离开家或办公室吗？

☐ 是 ☐ 否

建筑物出口

如果电梯不工作或使用不安全，还有其他出口吗？楼梯、窗户或坡道？

获取帮助

离开大楼时，您将如何联系您的支持团队或其他协助您的人？

如果停电了，没有听觉提示你能撤离吗？

☐ 是 ☐ 否

紧急警报器是否具备声音和视觉识别功能（例如标示逃生路线和出口），即使在电力供应中断的情况下也能正常工作？如果您对这些问题不确定，请咨询您的物业经理。

如果您有助听器，当它们被紧急洒水喷头淋湿时，它们还能正常工作吗？

☐ 是 ☐ 否

辅助或服务动物/宠物

灾难期间和灾难过后，您能照顾好您的动物吗？如果您无法满足动物的需求，还有其他人照顾吗？

☐ 是 ☐ 否

您将如何与急救人员沟通？您需要口译员、助听器或其他通讯设备来与他人沟通吗？如果没有这些东西，您需要如何沟通？

你的服务性动物有相应的许可证吗？如果你需要撤离到紧急公共避难所，有没有地方可以领取？

☐ 是 ☐ 否

个人能力和需求评估

请完成所有家庭成员的个人能力和需求评估。



日常生活

在回答这些问题之前，先问问自己：

我今天的能力如何？紧急情况下我需要什么帮助？

个人护理

您或您家中的任何人是否需要定期协助个人护理，例如洗澡和梳洗？

☐ 是 ☐ 否

如果需要，需要什么样的协助？

你会使用辅助设备来穿衣吗？

☐ 是 ☐ 否

如果会，是什么类型的设备？

供水服务

如果停水好几天了，你会怎么办？如果烧不上水，你会怎么办？

个人护理设备

您使用淋浴椅、浴缸移位凳或其他类似设备吗？

☐ 是 ☐ 否

如果是，是什么类型的设备？

辅助进食装置

您是否使用特殊餐具来帮助您独立准备或进食？

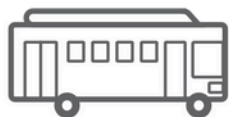
☐ 是 ☐ 否

如果是，是什么样的餐具？

您是否有安全的备用电源？它能持续多久？

电器

如果停电，您将如何继续使用依靠电力运行的设备（例如透析、电动升降机、电动椅）？



出行

灾后清理

紧急情况发生后，您将如何清理单位内的杂物？门附近是否有较重的物品，导致难以快速撤离？

日常采买

您需要帮助购买食品杂货、药品和医疗用品吗？

☐ 是 ☐ 否

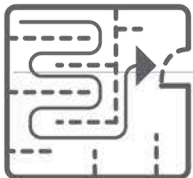
如果需要，需要什么样的帮助？

交通

您需要特殊装备的车辆或无障碍交通吗？

☐ 是 ☐ 否

如果您的护理人员或个人支持团队无法联系到您，您会怎么做？



疏散计划

建筑物疏散

您需要帮助才能离开家或办公室吗？

☐ 是 ☐ 否

建筑物出口

如果电梯不工作或使用不安全，还有其他出口吗？楼梯、窗户或坡道？

获取帮助

离开大楼时，您将如何联系您的支持团队或其他协助您的人？

如果停电了，没有听觉提示你能撤离吗？

☐ 是 ☐ 否

紧急警报器是否具备声音和视觉识别功能（例如标示逃生路线和出口），即使在电力供应中断的情况下也能正常工作？如果您对这些问题不确定，请咨询您的物业经理。

如果您有助听器，当它们被紧急洒水喷头淋湿时，它们还能正常工作吗？

☐ 是 ☐ 否

辅助或服务动物/宠物

灾难期间和灾难过后，您能照顾好您的动物吗？如果您无法满足动物的需求，还有其他人照顾吗？

☐ 是 ☐ 否

您将如何与急救人员沟通？您需要口译员、助听器或其他通讯设备来与他人沟通吗？如果没有这些东西，您需要如何沟通？

你的服务性动物有相应的许可证吗？如果你需要撤离到紧急公共避难所，有没有地方可以领取？

☐ 是 ☐ 否

美国红十字会紧急联系卡

准备应急包。制定应急计划。获取
应急信息。

说明：

- 请为家庭中的每位成员打印一张卡片。
- 填写您的紧急联系人信息。
- 在灾害或其他紧急情况下，请随身携带此卡片，以便随时查阅。

Health Care Provider: _____

Poison Control Center: 800-222-1222

Ambulance: Call 9-1-1 or _____

Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____

Police: Call 9-1-1 or _____

Important Phone Nos.

Health Care Provider: _____

Poison Control Center: 800-222-1222

Ambulance: Call 9-1-1 or _____

Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____

Police: Call 9-1-1 or _____

Important Phone Nos.

Emergency Contact Card



Name: _____

Phone: _____

Home Address: _____

Emergency Contact Card



Name: _____

Phone: _____

Home Address: _____

People to Call or Text in an Emergency



People to Call or Text in an Emergency



Out-of-Area Contact Person: _____

Phone: _____

Meeting Place Outside of Neighborhood: _____

Out-of-Area Contact Person: _____

Phone: _____

Meeting Place Outside of Neighborhood: _____

请访问 redcross.org，了解更多有价值的信息，包括如何制定紧急通讯计划、准备应急物资包，以及获取其他重要的应急准备知识。

Police: Call 9-1-1 or _____

Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____

Ambulance: Call 9-1-1 or _____

Poison Control Center: 800-222-1222

Health Care Provider: _____

Important Phone Nos.

Emergency Contact Card



Name: _____

Phone: _____

Home Address: _____

People to Call or Text in an Emergency



Out-of-Area Contact Person: _____

Phone: _____

Meeting Place Outside of Neighborhood: _____

Police: Call 9-1-1 or _____

Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____

Ambulance: Call 9-1-1 or _____

Poison Control Center: 800-222-1222

Health Care Provider: _____

Important Phone Nos.

Emergency Contact Card



Name: _____

Phone: _____

Home Address: _____

People to Call or Text in an Emergency



Out-of-Area Contact Person: _____

Phone: _____

Meeting Place Outside of Neighborhood: _____









动物需求评估

请为每只宠物和/或辅助/服务动物完成动物需求评估。

动物 # 1

动物需求评估

你的动物叫什么名字？

你的动物多大了？

他们现在的体重是多少？

动物是否植入身份芯片？

☐ 是 ☐ 否

他们的芯片编号是多少？

您的宠物是否已接种最新疫苗？

☐ 是 ☐ 否

Does your animal have any allergies?

☐ 是 ☐ 否

疫苗

接种日期

☐ 狂犬病 _____

☐ 犬细小病毒 _____

☐ 犬瘟热 _____

☐ 犬肝炎 _____

☐ 猫瘟热（全白细胞减少症） _____

☐ 猫杯状病毒 _____

☐ 猫疱疹病毒 I 型（鼻气管炎） _____

其他疫苗：

接种日期：

☐ _____

☐ _____

☐ _____

他们有什么过敏症？

你的动物有过敏吗？
☐ 是 ☐ 否

_____ 药物	_____ 剂量	_____ 使用原因
_____ 药物	_____ 剂量	_____ 使用原因
_____ 药物	_____ 剂量	_____ 使用原因

动物通常吃什么类型和品牌的食物？请确保您为动物储备了足够的食物。

你的动物不允许吃什么东西（例如：食物、玩具、零食等）？

急救人员或有爱心的邻居还应该了解有关您的动物的其他信息吗（例如：它们是否表现出攻击性迹象，它们是否害怕巨大的噪音，它们是否试图逃跑，它们是否能与孩子/其他人相处融洽，等等）？

动物需求评估

请为每只宠物和/或辅助/服务动物完成动物需求评估。

动物 # 2

动物需求评估

你的动物叫什么名字？

你的动物多大了？

他们现在的体重是多少？

动物是否植入身份芯片？

☐ 是 ☐ 否

他们的芯片编号是多少？

您的宠物是否已接种最新疫苗？

☐ 是 ☐ 否

Does your animal have any allergies?

☐ 是 ☐ 否

疫苗

接种日期

☐ 狂犬病 _____

☐ 犬细小病毒 _____

☐ 犬瘟热 _____

☐ 犬肝炎 _____

☐ 猫瘟热（全白细胞减少症） _____

☐ 猫杯状病毒 _____

☐ 猫疱疹病毒 I 型（鼻气管炎） _____

其他疫苗：

接种日期：

☐ _____

☐ _____

☐ _____

他们有什么过敏症？

你的动物有过敏吗？

☐ 是 ☐ 否

_____ 药物	_____ 剂量	_____ 使用原因
_____ 药物	_____ 剂量	_____ 使用原因
_____ 药物	_____ 剂量	_____ 使用原因

动物通常吃什么类型和品牌的食物？请确保您为动物储备了足够的食物。

你的动物不允许吃什么东西（例如：食物、玩具、零食等）？

急救人员或有爱心的邻居还应该了解有关您的动物的其他信息吗（例如：它们是否表现出攻击性迹象，它们是否害怕巨大的噪音，它们是否试图逃跑，它们是否能与孩子/其他人相处融洽，等等）？

动物需求评估

请为每只宠物和/或辅助/服务动物完成动物需求评估。

动物 # 3

动物需求评估

你的动物叫什么名字？

你的动物多大了？

他们现在的体重是多少？

动物是否植入身份芯片？

☐ 是 ☐ 否

他们的芯片编号是多少？

您的宠物是否已接种最新疫苗？

☐ 是 ☐ 否

Does your animal have any allergies?

☐ 是 ☐ 否

疫苗

接种日期

☐ 狂犬病

☐ 犬细小病毒

☐ 犬瘟热

☐ 犬肝炎

☐ 猫瘟热（全白细胞减少症）

☐ 猫杯状病毒

☐ 猫疱疹病毒 I 型（鼻气管炎）

其他疫苗：

接种日期：

☐ _____

☐ _____

☐ _____

他们有什么过敏症？

你的动物有过敏吗？

☐ 是 ☐ 否

_____ 药物	_____ 剂量	_____ 使用原因
_____ 药物	_____ 剂量	_____ 使用原因
_____ 药物	_____ 剂量	_____ 使用原因

动物通常吃什么类型和品牌的食物？请确保您为动物储备了足够的食物。

你的动物不允许吃什么东西（例如：食物、玩具、零食等）？

急救人员或有爱心的邻居还应该了解有关您的动物的其他信息吗（例如：它们是否表现出攻击性迹象，它们是否害怕巨大的噪音，它们是否试图逃跑，它们是否能与孩子/其他人相处融洽，等等）？

物资清单

应急物资

以下推荐一些可以低价甚至免费购买的应急物资，以便更好地应对紧急情况。您可以在附近的一元店或杂货店找到很多这样的物品。

说明：撕下此清单并带到商店。



☐ 水！



☐ 不易腐烂的食物



☐ 药品和医疗用品



☐ 紧急文件



☐ 急救用品



☐ 卫生和个人卫生用品

其他需要考虑的事项

☐ 手电筒和备用
电池

☐ 额外的衣服
和毯子

☐ 开罐器

☐ 便携式充电器

☐ 电池供电的收音机

额外资源

Ready.gov 有一个模板可以填写更详细的紧急通信计划，包括一张可填写的卡片。

- <https://www.ready.gov/plan-form>

残疾人士的灾害安全：

- <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/disaster-safety-for-people-with-disabilities.html>
- <https://www.csusm.edu/em/procedures/standard.html>

庇护信息： _

- <https://www.ready.gov/shelter>

宠物： _

- <https://www.ready.gov/pets>

成套工具：

- <https://www.ready.gov/water>
- <https://www.ready.gov/food>

电梯注意事项：

- <https://www.alcorelevator.com/blog/dos-and-donts-of-elevator-safety/>

疫情爆发：

- <https://www.ready.gov/pandemic>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

寒冷天气：

- <https://www.ready.gov/winter-weather>
- 季节性情感障碍：<https://multco.us/winter-weather/winter-blues>
- 症状并应对冻伤：<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/frostbite/symptoms-causes/syc-20372656>
- 症状并应对体温过低：<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypothermia/symptoms-causes/syc-20352682>

野火/空气质量：

- <https://multco.us/air-quality-public-health-problem/smoke-and-wildfire>
- 疏散级别：<https://multco.us/em/wildfire-safety-and-prevention>
- <https://www.publicalerts.org/hazards/wildfire-smoke>
- <https://smokeybear.com>

洪水/山体滑坡：

- <https://multco.us/em/flooding-and-landslides>

地震：

- <https://www.ready.gov/earthquakes>
- <https://multco.us/em/earthquakes-and-tsunamis>
- 俄勒冈州的地震：<https://multco.us/file/54920/download>

主动枪击事件训练：

- <https://www.portlandoregon.gov/police/79946>
- <https://www.ready.gov/active-shooter>

附加资源

如需获取最新资源，以及下载本手册的其他语言版本和无障碍格式，请访问：
<https://hf-readinessresources.powerappsportals.us> 或扫描下方二维码。

如何扫描二维码：

- 打开智能手机的相机应用程序。
- 将相机对准二维码（无需拍照）。
- 点击屏幕上出现的链接。



这将直接带您访问更新的资源、翻译版本和可打印页面。

以下页面的说明

宠物救援标示（供第一响应人员使用）

下一页是一个“宠物救援”标示，您可以在紧急情况下将其放置在您的门、窗户或其他醒目的位置。

使用此标示提醒第一响应人员：家中有宠物，并可能需要救援。

如果可能，请在张贴前写上宠物的数量、名字和种类。

“OK / HELP” 门口标示

最后几页是可撕下的 OK/HELP 紧急标示，可在紧急情况下使用。

使用方法：

绿色 = OK

如果您家中所有人都安全且不需要协助，请将绿色的 OK 标示贴在窗户或门上。

红色 = HELP

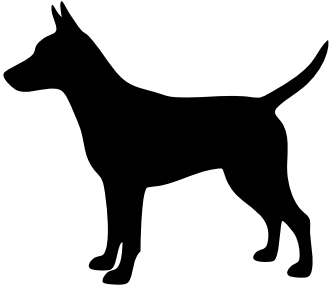
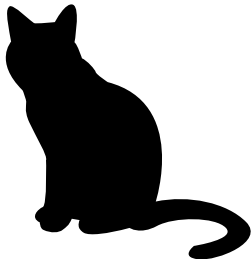
如果家中有人需要协助，请将红色的 HELP 标示放在明显位置。

这些颜色标示可帮助第一响应人员在大量住户受影响的情况下快速判断哪些住户需要立即协助。

如果情况允许，请根据实际情况更新或移除标示。

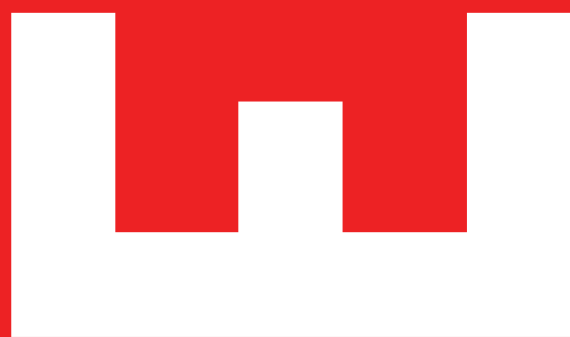
PET RESCUE

PLEASE SAVE OUR PETS!

	#	Names/Type
	☐	
	☐	
OTHER	☐	

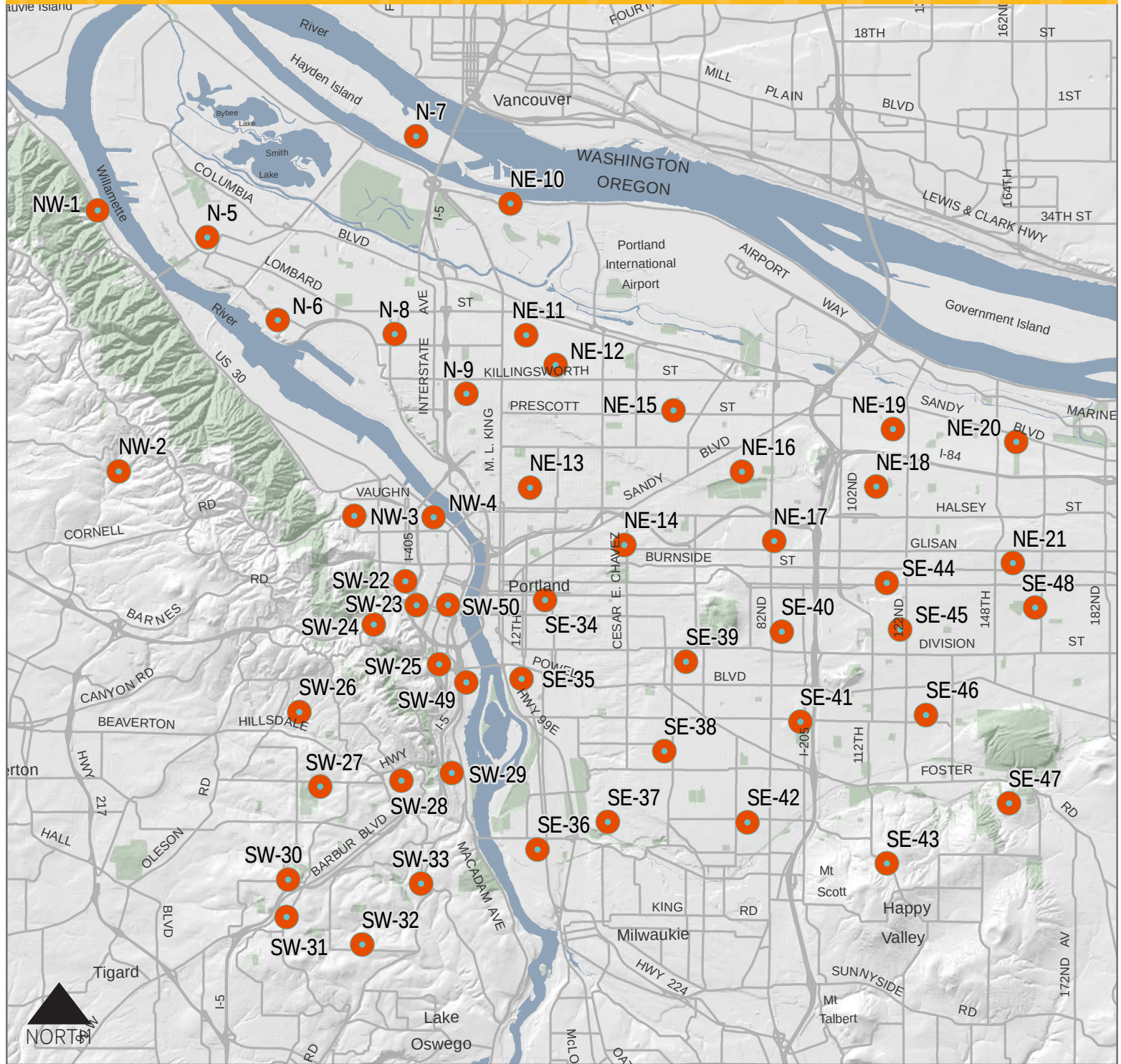
Emergency Contact
Information:





BASIC EARTHQUAKE EMERGENCY COMMUNICATION NODES

Locate the earthquake “beacon” closest to where you live and/or work at portlandoregon.gov/beecon



Visit portlandoregon.gov/beecon today!



**PORTLAND
PARKS & RECREATION**
Healthy Parks, Healthy Portland

PublicAlerts

www.publicalerts.org

Sign up to receive emergency notifications on your cell phones, landlines and email addresses

BEECN Locations

NW-1	Old Plywood Mill Site 10504 Northwest Saint Helens Road	SW-26	Hamilton Park SW Hamilton Street and SW 45th Avenue
NW-2	Forest Park Elementary School Field 9935 NW Durrett Street	SW-27	Gabriel Park SW Vermont Street and SW 37th Avenue
NW-3	Chapman Elementary School Field NW Quimby Street and NW 27th Avenue	SW-28	Ida B. Wells School Field 1151 SW Vermont Street
NW-4	The Fields Park NW Overton Street and NW 11th Avenue	SW-29	Sunstone Montessori School Field 6318 SW Corbett Street
N-5	St. Johns Park 8427 N Central Street	SW-30	West Portland United Methodist Church 4729 SW Taylors Ferry Road
N-6	University of Portland Public Safety N Portsmouth Avenue and N Warren Street	SW-31	Holly Farm Park 10819 SW Capitol Highway
N-7	BedMart 1840 N Hayden Island Drive	SW-32	Stephenson Elementary School Field SW Stephenson Street and SW 25th Avenue
N-8	Arbor Lodge Park N Dekum Street and N Greeley Avenue	SW-33	Riverdale High School Field 9727 SW Terwilliger Boulevard
N-9	Jefferson High School Field N Alberta Street and N Kerby Avenue	SE-34	Colonel Summers Park SE Taylor Street and SE 17th Avenue
NE-10	Columbia Site Field 716 NE Marine Drive	SE-35	Brooklyn Park SE Haig Street and SE Milwaukie Street
NE-11	Woodlawn Park NE Dekum Street and NE Bellevue Avenue	SE-36	Sellwood Middle School Field SE Sherrett Street and SE 16th Avenue
NE-12	Alberta Park NE Ainsworth Street and NE 19th Avenue	SE-37	Duniway Elementary School Field SE Reed College Place and SE Lambert Street
NE-13	Irvington Elementary School Field 1320 NE Brazee Street	SE-38	Woodstock Park SE Harold Street and SE 50th Avenue
NE-14	All Saints School Parking Lot NE César E. Chávez Boulevard and NE Glisan Street	SE-39	Clinton Park SE Woodward Street and SE 57th Avenue
NE-15	Rigler SUN Community School Field NE Going Street and NE 55th Avenue	SE-40	Harrison Park SE Stephens Street and SE 87th Avenue
NE-16	Roseway Heights Field NE Alameda Street and NE 72nd Avenue	SE-41	Lents Park SE Holgate Boulevard and SE 92nd Avenue
NE-17	Montavilla Park NE Oregon Street and NE 82nd Avenue	SE-42	Flavel Park SE Flavel Street and SE 75th Avenue
NE-18	Knott Park NE Sacramento Street and NE 112th Avenue	SE-43	Lincoln Memorial Cemetery Parking Lot 11801 SE Mt. Scott Boulevard
NE-19	Parkrose High School Field 12003 NE Shaver Street	SE-44	Ventura Park SE Stark Street and SE 117th Avenue
NE-20	Wilkes Park NE Beech Street and 154th Avenue	SE-45	Mill Park SE Mill Court west of SE 122nd Avenue
NE-21	Glenfair Park NE Couch Court and NE 154th Avenue	SE-46	Gilbert Heights Elementary School Field SE Cora Street and SE 130th Avenue
SW-22	Lincoln High School Field 1600 SW Salmon Street	SE-47	Clatsop Butte Park SE Evergreen Drive and SE 152nd Avenue
SW-23	Greenspace at SW 12th/SW Market SW Market and SW 12th Avenue	SE-48	Parklane Church 16001 SE Main Street
SW-24	Ainsworth Elementary School Field SW Elm Street and SW 21st Avenue	SW-49	Elizabeth Caruthers Park 3599 SW Bond Avenue
SW-25	Lair Hill Park SW 2nd Avenue and SW Porter Street	SW-50	Boulevard Median At SW Montgomery & SW Harbor Streets

DISCLAIMER: Please do not attempt to go to a Basic Earthquake Emergency Communication Node if you feel that doing so would put you in danger. These sites will not have supplies or provisions immediately following an earthquake or other citywide disaster. The primary role of these sites is communication and information sharing: between neighborhoods, agencies and Portland's Emergency Coordination Center. It may take up to two days, or longer, for these sites to become operational. Locations may change over time, or be relocated after a disaster if the pre-designated site is not safe.




homeforward