

洛 杉 矶 县

紧

急

救

生

指

南





# 南 指 生 救 生 指 南

作为洛杉矶县许多非建制区域的居民之一，您对应急计划与准备工作的制定起着**至关重要的作用**。非建制区域不属于任何城市的一部分，由洛杉矶县管理委员会的五名成员负责管理。委员会行使“市议会”的权利，负责制定与您和您邻居息息相关的政策和规章。此外，委员会还负责管理为您所在区域提供服务（包括：娱乐、固体废物处理、规划、执法、消防和社会计划等服务）的县有关部门。洛杉矶县是洪水、火灾、地震、内乱、海啸和恐怖袭击等灾害的**第一响应者**。

本指南将帮助您更好地为洛杉矶县遭遇的灾害做好准备、更好地应对这些灾害，并更好地从这些灾害中恢复过来。我们的目标是为您提供各种建议，帮助您在灾害后自给自足。除了本指南外，我们建议您**提高对紧急情况的认知程度**以及您需要为您的家人、邻居和社区准备的技能。成为一名合格的社区应急响应小组（CERT）成员，并加入当地 CERT 灾害响应小组。CERT 小组可以提高我们社区在遭遇重大灾害后迅速恢复的能力。

本指南提供救生的基础知识。欲了解更多关于灾害准备的信息，请访问县应急救生计划（ESP）网站 [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) 或拨打 ESP 热线 **(213) 974-1166**，获取关于如何准备紧急情况 and 灾害的免费信息。



## FIRST DISTRICT

856 Kenneth Hahn Hall of Administration  
500 West Temple Street  
Los Angeles, California 90012  
Phone: (213) 974-4111  
Fax: (213) 613-1739

## EAST LOS ANGELES

4801 East Third Street  
Los Angeles, California 90022  
Phone: (323) 881-4601  
Fax: (323) 887-7286

## SOUTHEAST LOS ANGELES

2677 Zoe Avenue  
Huntington Park, California 90255  
Phone: (323) 826-6370

## FIELD OFFICES

### SAN GABRIEL VALLEY

1441 N. Santa Anita Ave.  
So. El Monte, California 91733  
Phone: (626) 350-4500  
Fax: (626) 433-4945

### EAST SAN GABRIEL VALLEY

2245 N. Garey Avenue  
Pomona, California 91767  
Phone: (909) 593-3661  
Fax: (909) 596-9038



## SECOND DISTRICT

866 Kenneth Hahn Hall of Administration  
500 West Temple Street  
Los Angeles, California 90012  
Phone: (213) 974-2222  
Fax: (213) 680-3283

### FIELD OFFICES

#### EXPOSITION PARK

Administrative Offices East  
700 Exposition Park Drive  
Los Angeles, CA 90037  
Phone: (213) 741-9292

#### FLORENCE-FIRESTONE

7807 S. Compton Ave., Rm. 200  
Los Angeles, CA 90001  
Phone: (323) 586-6523  
Fax: (323) 277-9824

#### LENNOX

4343 Lennox Blvd  
Lennox, CA 90304  
Phone: (310) 680-8601



## THIRD DISTRICT

821 Kenneth Hahn Hall of Administration  
500 West Temple Street  
Los Angeles, CA 90012  
Phone: (213) 974-3333  
Fax: (213) 625-7360

## FIELD OFFICES

### SAN FERNANDO VALLEY DISTRICT OFFICE

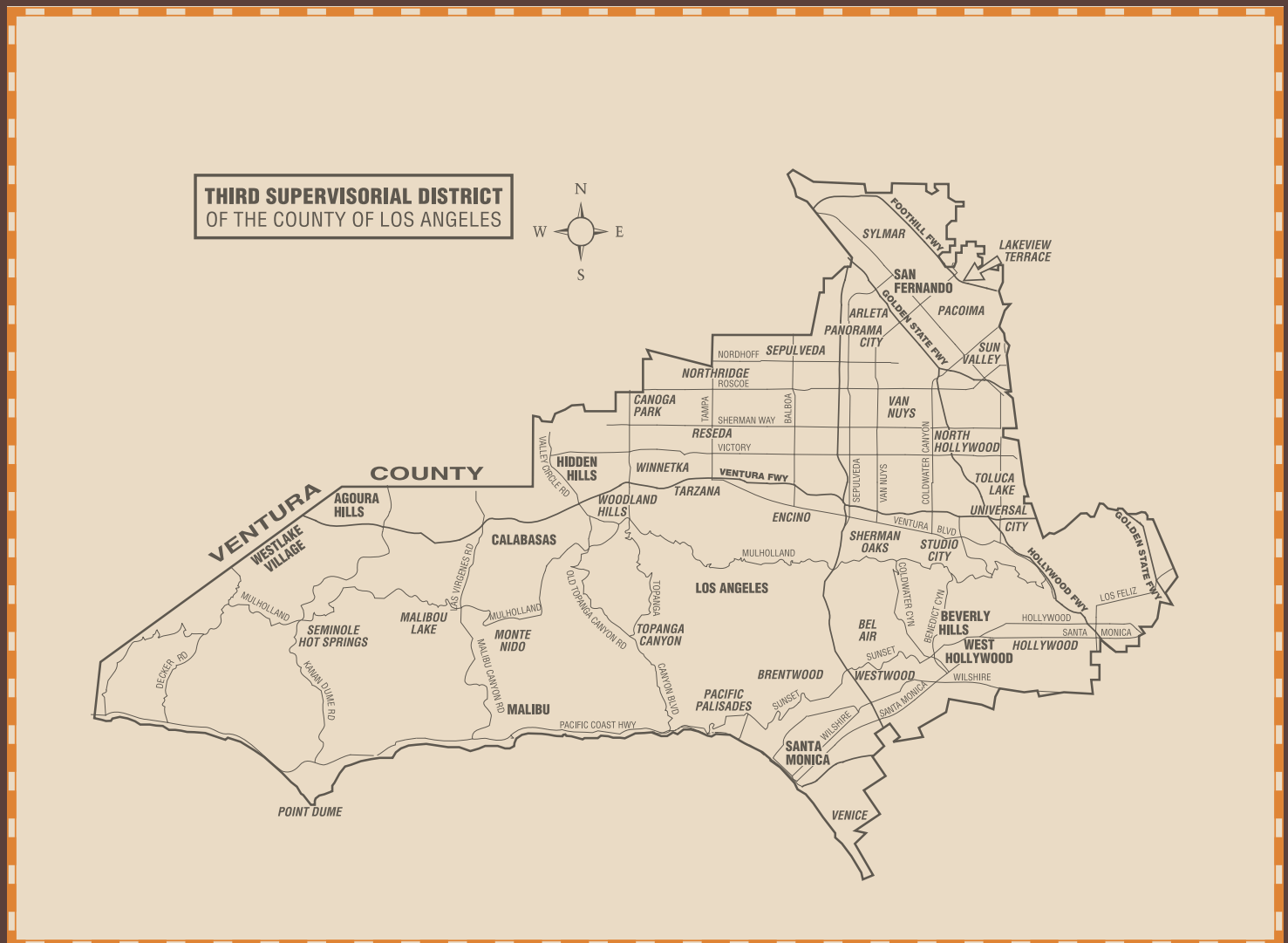
14340 Sylvan St., Suite A  
Van Nuys, CA 91401  
Phone: (818) 901-3831

### WEST VALLEY & MOUNTAIN COMMUNITIES DISTRICT OFFICE

26600 Agoura Road, #100  
Calabasas, CA 91302  
Phone: (818) 880-9416  
Fax: (818) 880-9346

### WEST / METRO LA

1645 Corinth Avenue Suite 102  
Los Angeles, California 90025  
Phone: (310) 231-1170



## FOURTH DISTRICT

822 Kenneth Hahn Hall of Administration  
500 West Temple Street  
Los Angeles, CA 90012  
Phone: (213) 974-4444  
Fax: (213) 626-6941

## FIELD OFFICES

### CERRITOS

11911 Artesia Blvd., Suite 104A  
Cerritos, CA 90703  
Phone: (562) 345-4004

### SIGNAL HILL

1401 E. Willow Street  
Signal Hill 90755  
Phone: (562) 256-1920

### HACIENDA HEIGHTS

1545 S. Stimson Avenue  
Hacienda Heights, CA 91745  
Phone: (626) 330-7072

### NORWALK

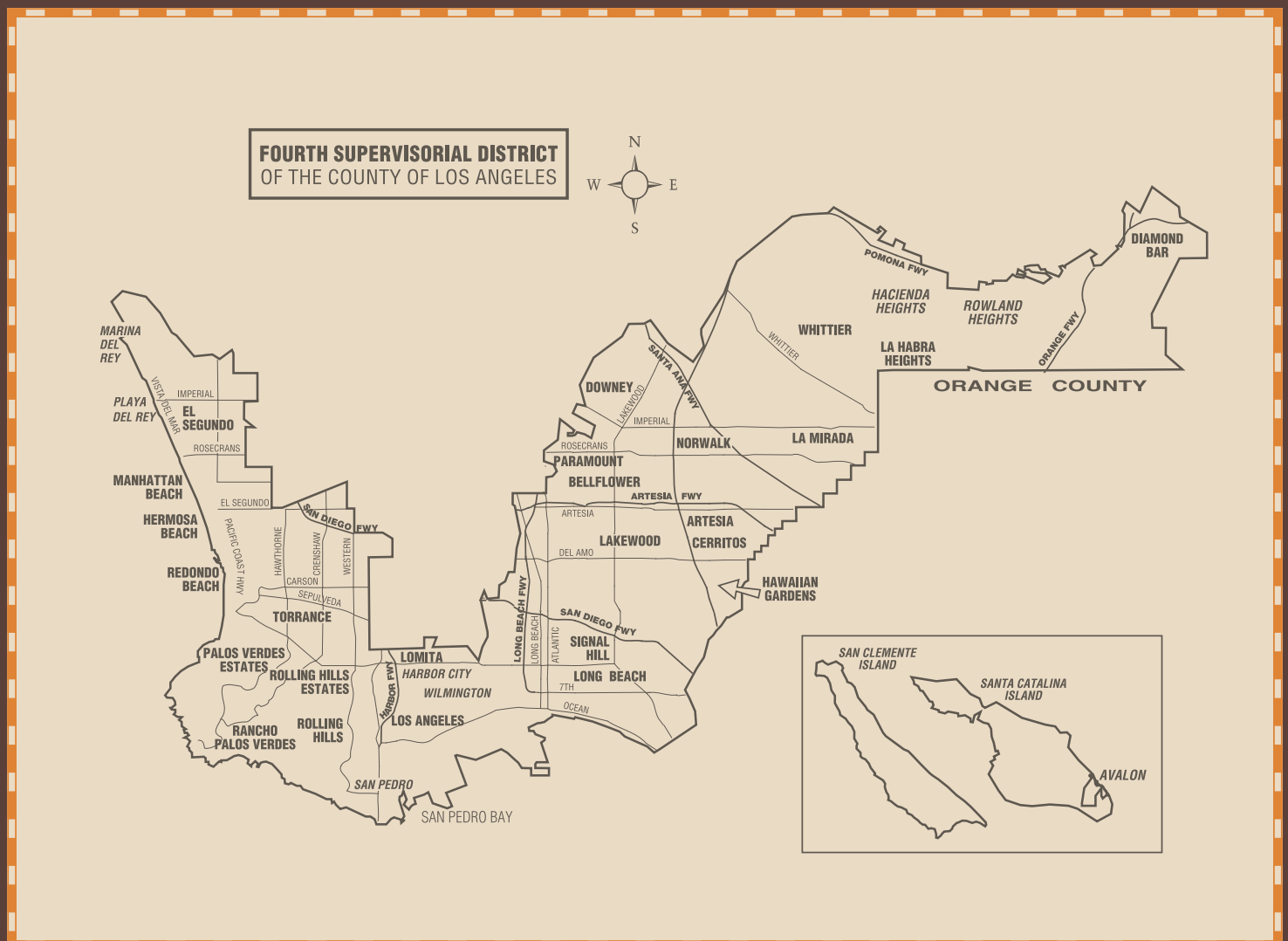
12720 Norwalk Blvd., 7th Flr  
Norwalk, CA 90650  
Phone: (562) 807-7350

### SAN PEDRO

302 West 5th Street Suite 200  
San Pedro, CA 90731  
Phone: (310) 519-6021

### SOUTH BAY

825 Maple Avenue, Room 150  
Torrance, CA 90503  
Phone: (310) 222-3015



## FIFTH DISTRICT

869 Kenneth Hahn Hall of Administration  
500 West Temple Street  
Los Angeles, CA 90012  
Phone: (213) 974-5555  
Fax: (213) 974-1010  
Email: [fifthdistrict@lacbos.org](mailto:fifthdistrict@lacbos.org)

## FIELD OFFICES

### ANTELOPE VALLEY

42455 10th Street West Suite 104  
Lancaster, CA 93534  
Phone: (661) 726-3600  
Fax: (661) 942-5069

### EAST SAN GABRIEL VALLEY

615 East Foothill Blvd. Suite A  
San Dimas, CA 91773  
Phone: (909) 394-2264  
Fax: (909) 592-0751

### SAN FERNANDO VALLEY

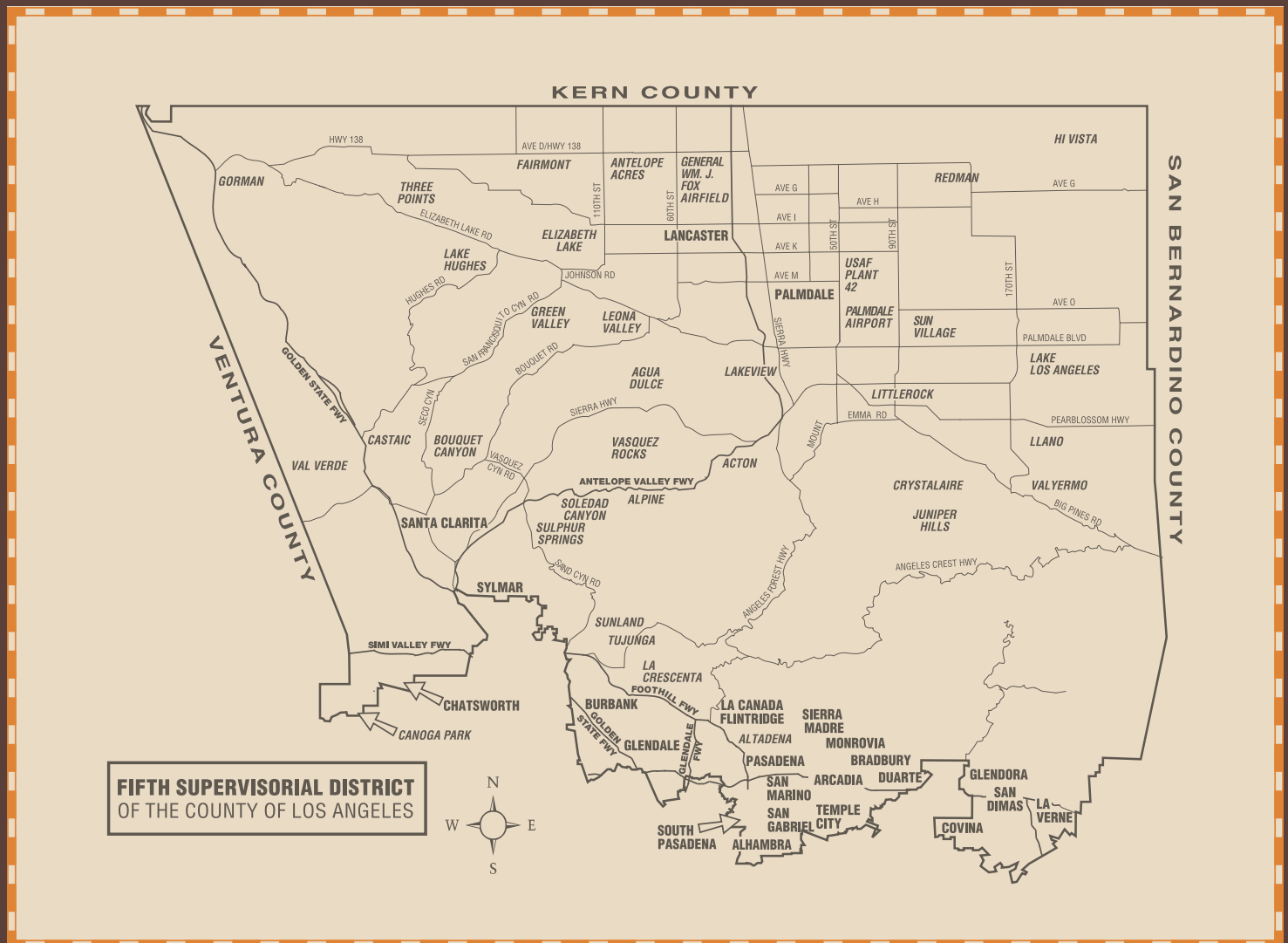
21943 Plummer Street  
Chatsworth, CA 91311  
Phone: (818) 993-5170  
Fax: (818) 993-5764

### SANTA CLARITA VALLEY

27441 Tourney Road Suite 180  
Santa Clarita, CA 91355  
Phone: (661) 287-3657  
Fax: (661) 254-4453

### PASADENA

215 N. Marengo Ave. Suite 120  
Pasadena, CA 91101  
Phone: (626) 356-5407  
Fax: (626) 568-0159





## 各种灾害

洛杉矶地区容易遭受各种各样的破坏性突发事件, 包括地震、洪水、滑坡、野火、龙卷风、城市火灾、海啸、有害物质释放、恐怖行动和内乱。1933 年、1971 年、1987 年和 1994 年, 南加利福尼亚州发生了几次大地震, 给洛杉矶县造成了巨大损害。由公认的科学家人所组成的工作小组最近发表了一份报告, 预计在今后的 30 年, 南加利福尼亚州发生 7.0 级或更大震级地震的可能性为 86%。

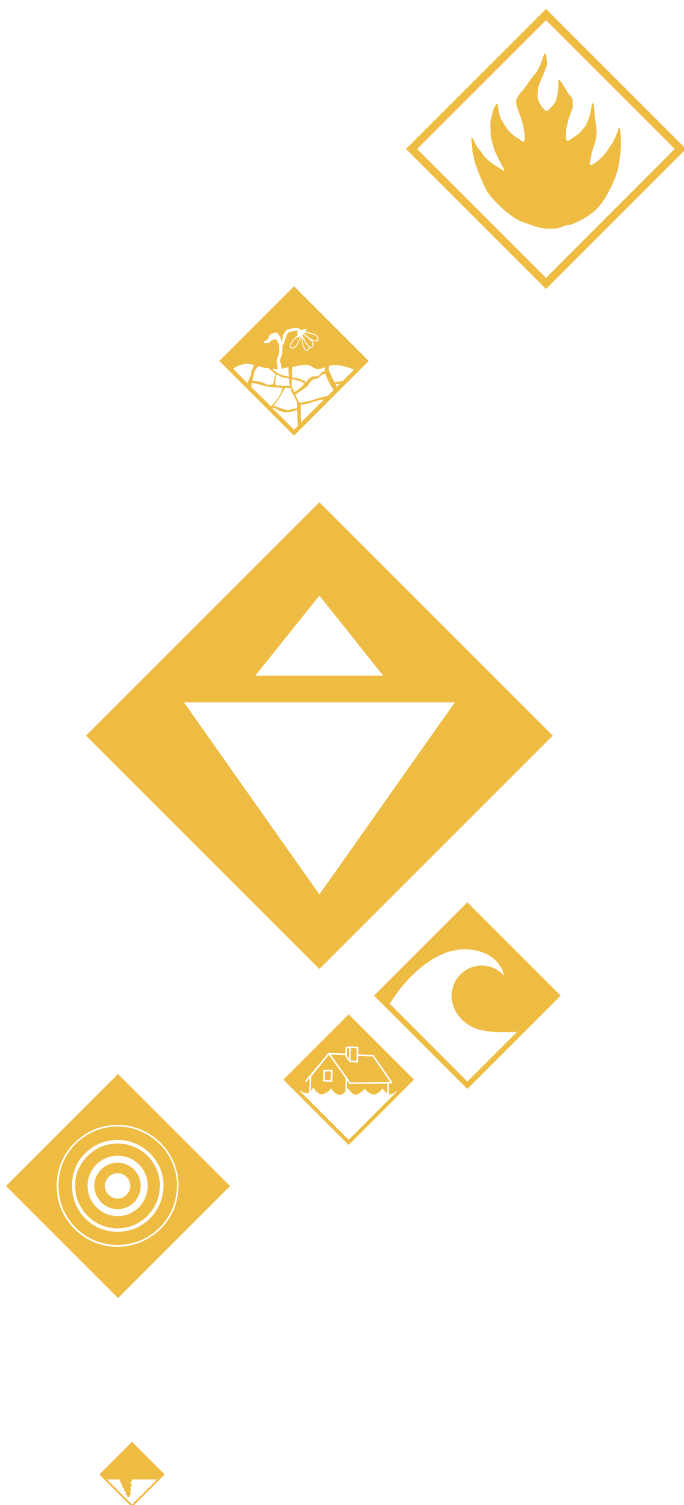
当紧急情况消耗了保护我们社区的资源时, 即演变成灾害。在灾害中, 县有关部门将竭尽全力为居民提供帮助。然而, 重大灾害附带的众多事件和与之矛盾的公共安全需求可能使我们的响应者完全不知所措。第一响应者需将工作重点放在他们能够做的最好的区域 - 首先帮助生命遭受严重威胁的人群和受灾严重的区域。灾害发生之后, 某些地区可能一连几天都得不到专业的救助, 这是可能的, 甚至可能性很大。

重大灾害会使数以百计 (可能数以千计) 的人们无家可归, 并使所有的应急响应和支援机构耗尽食物、水和避难所等资源。

本指南旨在帮助您和您的家人如何在重大灾害后继续生存并恢复生产。请了解本指南中提供的建议和资源, 并采取措施保护您家人的安全。

**行政长官办公室**

**紧急应变管理办公室**



救生指南 .....	1
应对洛杉矶县的各种灾害 .....	7
目录 .....	8
<b>准备工作的四个步骤 .....</b>	<b>11</b>

<b>1. 制定计划 .....</b>	<b>12</b>
家庭应急计划 .....	12
十项必要行动 .....	12
家庭沟通计划 .....	13
家庭紧急联络信息 .....	13
紧急联络信息 .....	14
外州紧急联络信息 .....	14
火灾逃生计划 .....	15
需要特别援助的个人 .....	18
疏散 .....	19
就地避难 .....	19
疏散清单 .....	20
十项必要物品 .....	20
学校安全 .....	21
学校停课 .....	22
商业准备 .....	23
使您的教众做好应对灾害的准备 .....	24
水源计划 .....	25
公共设施 .....	26
切断煤气 .....	26
切断电源 .....	27
切断水源 .....	27
动物准备 .....	30
狗、猫和其他小动物 .....	30
马和大型动物 .....	31
动物疏散计划 .....	31
大型动物就地避难 .....	33

<b>2. 保证物资供应 .....</b>	<b>36</b>
灾害用品箱 .....	36
十项必要的紧急救援物资 .....	37
食品供应 .....	39

## 保证物资供应 (续)

基本的急救箱 .....	39
饮用水源 .....	40
净化水中漂白剂的比率 .....	40
宠物灾害用品箱清单 .....	41
马和大型动物灾害用品箱清单 .....	42

## 3. 关注最新动态 ..... 43

## 4. 参与 ..... 46

邻里网络 .....	46
社区应急响应小组 - CERT .....	47

## ◆ 当灾害来袭 ..... 49

评估 .....	50
寻找避难所 .....	51
确保安全 .....	52
寻求帮助 .....	55
开始恢复 .....	58

## ◆ 危险 ..... 61

林野火灾 .....	61
暴风雨、洪水和泥石流 .....	66
危险和化工材料 .....	70
地震 .....	73
流感 .....	77
恐怖行动 .....	80
极端天气 .....	82
海啸 .....	83

## ◆ 基本的急救 ..... 86

窒息 .....	87
头部、后背和/或脖子受伤 .....	87
休克和控制出血 .....	88
使用绷带将手臂或肩膀吊起 .....	89

## 词汇表 ..... 90



欲详细了解本指南中包含的主题，  
或下载更多副本，请访问：

[WWW.ESPFOCUS.ORG](http://WWW.ESPFOCUS.ORG)

您可能是第一个发现紧急情况的人，并且您有机会通知有关当局。您最好通过 911 报警系统通知有关当局，并且最好使用固定电话（如家庭电话或办公电话），以便对方准确记录您的位置。

当您看到紧急情况时，绝不要认为别人已经拨打了 911 报警电话。事实上，越多人拨打 911 报警电话报告同一紧急情况越好。因为收到的每个电话可能比前一个电话提供的信息更多。

在紧急情况下，大量来自手机拨打的 911 电话可能会在您试图接通 911 电话接线员时造成重大延误。

手机通话并不总能记录您的位置。

当您使用手机报告紧急情况时：

- 立即告诉 911 电话接线员您的手机号码，以防通话中断或通话信号丢失。
- 当问及您的位置时，请报告紧急事件发生的位置。



**在紧急情况下，  
请拨打 9-1-1 报警电话**

# 准备工作的 四个步骤

您做好在大地震、海啸、火灾、洪水、恐怖活动或其他灾害中生存下来的准备了吗？您应该在灾害发生之前就开始考虑在紧急情况下应该做些什么。通过遵循一些简单的指南，您可以帮助您的家人、邻居、公司或学校更好地为下一次灾害做好准备，并且自给自足。

洛杉矶县及县属的每个城市负责制定正式的灾害应急计划，该计划旨在配合由县、州、联邦和志愿者机构提供的应急服务。我们将尽一切努力维持洛杉矶县非建制区域居民的基本服务，但是能否在灾害中生存下来取决于个人和家庭的准备情况。

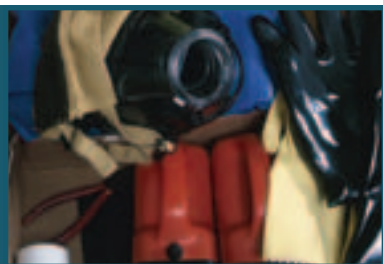
## 1. 制定 计划

从第 12 页开始



## 2. 保证 物资供应

从第 36 页开始



## 3. 关注 最新动态

从第 43 页开始



## 4. 参 与

从第 46 页开始



## 家庭应急计划

撰写一份家庭应急计划是开始应急准备的一个好方法。  
您的计划应该包括您的每一名家庭成员-包括宠物！

# 10项 必要 行动

1

了解您所在区域的各种威胁

2

确定会面地点

- 您的住宅外
- 您邻居的住宅外

3

选择您的外州联系人

4

了解您的疏散路线

- 离开您家的出口和其他路线

5

了解公用设施关闭阀的位置

- 水
- 煤气
- 电

6

了解学校和成人护理中心的应急政策

- 应急避难所/物资供应
- 运输系统

7

如有需要, 在每个房间确定躲藏的安全点

- 坚固的餐桌和书桌下
- 靠着内墙

8

额外的药物

9

为以下群体做出特别供应储备

- 儿童
- 年长者
- 宠物
- 残障人士
- 非英语国家人士

10

安排年度防灾演习



# 家庭沟通计划

花点时间记录您家庭成员和外州系人的重要联络信息。

## 家庭紧急联络信息

姓名	地址	电话	电子邮件

建议

使用网络工具为您的家庭  
创建一份应急计划。  
登陆网站 [www.Ready.gov](http://www.Ready.gov)  
制定一份计划

紧急联络信息

联系人	姓名	电话号码
本地个人紧急情况联系人		
附近的医院:	工作单位	
	学校	
	住宅	
家庭医生		
雇主联络方式和紧急联络信息		
学校联络方式和紧急联络信息		
宗教/灵修组织		

外州紧急联络信息

第一联系人	第二联系人
姓名	姓名
地址	地址
办公电话	办公电话
家庭电话	家庭电话
手机	手机
电子邮件	电子邮件



# 火灾逃生计划

1. 和您的家人坐在一起，制定火灾期间逃离您家的详细计划。绘制一幅您家的平面图。
2. 设计两条路线离开每个房间，尤其是卧室。
3. 确保每个人都能开启所有的门锁，并迅速地打开所有的门窗。
4. 确保安全杆配备合适的装置，以便在紧急情况下，他们能够轻易地解除锁定。
5. 如果您必须从二楼的窗户逃生，请确保您能安全到达地面。请为小孩和残障人士做出特别安排。



欲了解更多关于制定应急计划的信息，  
请访问[www.fire.lacounty.gov/SafetyPreparedness](http://www.fire.lacounty.gov/SafetyPreparedness)

# 您家的逃生路线图



## 需要特别援助的个人

确保您的家庭应急计划包含了所有家庭成员的需求。考虑组建一个邻里网络, 以在紧急情况下帮助救援。需要特别援助的个人可能包括:

- 老年人
- 临时工
- 孕妇或新生儿父母
- 闲居家中的个人
- 非英语国家的个人
- 术后病人
- 具有身体或精神障碍人士
- 交通不便的人群
- 有特殊饮食要求的人士

需要特别援助的个人应该将疏散警告视为疏散命令, 并做出立刻离开受灾区域的安排。

当您考虑如何应对紧急情况时, 请考虑您的邻居以及您们如何共同应对紧急情况。在紧急情况下, 第一个需要帮助的人通常是您的邻居、朋友和同事。

## 邻居

虽然不是专业的第一响应者, 但是在重大灾害中, 他们通常执行所有救援任务的 70%。



欲了解更多关于制定应急计划的信息, 请访问网站 [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org), 参看 ESP (紧急救生计划) 出版物 "Tips for People with Disabilities and Mobility Limitations" (残障人士和行动受限人士帮助指南)。



## 疏散

### 疏散警报

或自愿撤离意味着您应该准备离开您家和所在区域。聚集您的家人、宠物、基本需求用品和重要文件，并收听紧急情况响应者播报的应急须知。如果您有特殊的医疗要求或者行动不便，您应该在疏散警报发布时准备离开您所在的区域。那些养殖马或大型动物的家庭也应该开始撤离。

### 疏散命令

或强制疏散是警署或消防部门发布的指令，要求您立即离开您家或公司。不遵守疏散命令可能危害他人的生命、导致个人伤害或死亡。一旦您离开您所在区域，在命令解除前您将不能返回该区域。

### 在洛杉矶县的要求下，疏散避难所

可能由红十字会建立，如果该区域必须进行长期的疏散工作。一旦安全评估工作完成，并且避难所准备接收那些受灾疏散人群，则疏散避难所的位置将由当地官方予以公布。

### 就地避难

意味着室内是最安全的地方。如果权威机构建议您就地避难，您应该关闭空调和通风装置、堵住门窗周围的缝隙并收听权威机构通过广播宣布的已经过去的威胁。请勿冒险离开您的避难所区域，直到您被告知这样做是安全的。

## 山洪暴发

山洪暴发**预警**意味着您所在的区域可能暴发山洪。

山洪暴发**警报**意味着您所在的区域已经暴发山洪或者即将暴发山洪。

如果您要从家撤离，请记住在您屋内留下信息，以使他人知道您计划要去的地方。确保您所留的信息包括您在外区的联络信息。

# 10项必要的物品

1

应急用品箱

2

外州联络清单

3

现金和信用卡

4

重要文件

- 社会安全卡
- 驾驶执照
- 护照
- 医疗卡和记录
- 保险信息

5

换洗衣物

- 每个家庭成员的换洗衣物

6

个人卫生用品

- 牙刷和牙膏
- 洗发露和肥皂
- 润肤霜
- 除臭剂
- 面巾纸和卫生纸

8

婴儿用品

- 尿布
- 婴儿食品
- 食物
- 换洗衣物

7

家庭照片

9

特殊需求物品

- 轮椅、手杖和旅鞋
- 药物
- 助听器和额外电池

10

宠物护理用品

- 身份证明和疫苗接种记录
- 宠物架或笼子
- 口套和皮带
- 食物和水





# 学校安全

如果您的孩子在洛杉矶县上学，那么获取一份学校防灾计划并将其纳入您的家庭应急计划对您来说至关重要。学校防灾计划应该回答以下问题：

我应该打电话给谁  
保持更新  
我的孩子的  
状态？

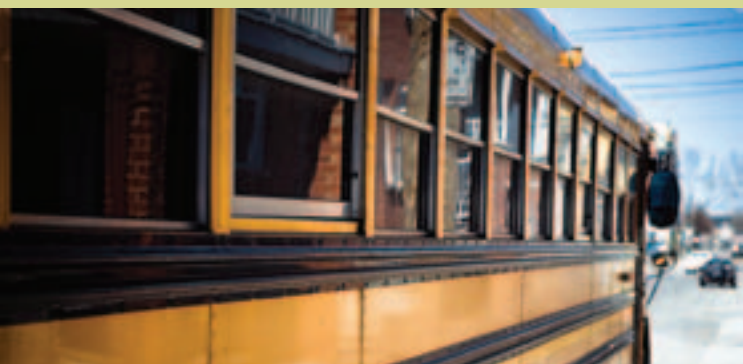
姓名 \_\_\_\_\_

电话 \_\_\_\_\_

是 否

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 当发生林野火灾或其他紧急情况时，我的孩子是否会获得适当的保护？                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果是这样的话，我是否可以知道学校采取了哪些措施，确保孩子的安全？               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 学校是否为我孩子保存家长提供的防灾用品箱？                           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果是这样的话，我是否在近期将其更新，以保证它的最新状态？                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 学校是否有充足的应急库存物资，以照顾我的孩子？                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我是否可以接走我的孩子，或者派他人来接走我的孩子？                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我的孩子是否会被撤离？                                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果是这样的话，我是否可以知道孩子可能被撤离至何处？                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果我的孩子需要特殊药物，我是否可以将这些药物短期储存在学校护理办公室，以便在紧急情况下使用？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您孩子的紧急联系学校信息是否是最新的？                             |





### 学校开学前的某一天

如果一所或所有学校由于不安全的路面状况或其他原因而不能开学，学区督导将宣布学校停课，学校也将通知本地广播电台公布计划的停课安排。如果条件允许，学区工作人员（包括管理人、维修人员和办公室人员）将照常报到上班。

### 一旦学校已经开学

一旦那天学校已经开学，学生将继续留在学校，直到正常的放学时间或者直到学生被紧急情况联系卡上列出的成人接走。在恶劣天气期间，校长或其他学校代表将继续留在校内，直到所有的学生都已经被接走。

如果该地区的路面状况表明学生不能安全地离开学校，那么学校的交通协调员将通知校长和督导。如果地震或其他灾害使家长或监护人不能在放学时接走学生，那么这些学生将在学校受到保护。学校通过为学生和教职员工保存食物和其他用品的方式来为延时滞留做好计划。

### 学校疏散

如果某个学校由于洪水、火灾或设施毁损而必须疏散，那么学生将通过校车或其他交通工具被疏散至另一个学校。家长和监护人可以通过当地广播电台获知疏散信息和他们可以接走学生的转移地点。

# 建议

在紧急情况下，请勿直接致电学校。因为教职员工会使用学校电话请求紧急帮助并配合疏散行动。请访问洛杉矶县教育局网站 [www.lacoe.edu](http://www.lacoe.edu)，并收听 KAVL 610 AM、FM、KFI 640 AM 或 KHTS 1220 AM，获取更多关于公立学校的信息。



# 工作场所应该采取的措施实例

1	识别潜在危险并了解他们如何影响您的经营活动。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 地震</li> <li>• 火灾</li> <li>• 停电</li> <li>• 洪水</li> <li>• 水渍</li> <li>• 盗窃</li> <li>• 安全风险</li> </ul>
2	开始准备防灾的连续计划。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 紧急联络清单</li> <li>• 主要联系人</li> <li>• 重要记录</li> <li>• 关键设备</li> <li>• 确定其他工作地点</li> </ul>
3	储存供应物资、鼓励员工在工作时保存应急供应物资。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 急救</li> <li>• 食物</li> <li>• 水</li> <li>• 照明设备</li> <li>• 通讯设备</li> <li>• 工具</li> <li>• 卫生设备</li> </ul>
4	确定您会采取的措施，以减轻潜在的建筑物损坏。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 与建筑物业主谈话</li> <li>• 要求进行安全检查</li> <li>• 咨询消防局长</li> </ul>
5	练习蹲下、掩护并稳住！	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在书桌下</li> <li>• 在餐桌下</li> <li>• 远离窗户</li> <li>• 匍匐前进</li> <li>• 掩护脖子和头部</li> </ul>
6	一旦危险已经过去，首先检查是否有人受伤，然后查找您的建筑物是否有严重的损坏。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 处理生命安全问题</li> <li>• 处理建筑物外部安全问题</li> <li>• 处理建筑物内部安全问题</li> <li>• 进行更详细的建筑物评估</li> <li>• 确定一个会和地点</li> </ul>
7	使用您的计划，恢复经营活动。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 完成您的危险易损性详细评估</li> <li>• 与员工和客户交流您的计划</li> <li>• 在您的社区中寻找恢复经营活动所需的资源</li> <li>• 使用最佳实践改进您的防灾计划</li> </ul>

# 使您的会众做好应对灾害的准备

确保您做礼拜的教堂拥有最新的应急计划。确定教堂将如何应对重大灾害并向您所在的教区提供培训,以帮助您实施计划。

- 识别潜在危险和威胁
- 使教堂做好应对灾害的准备
- 制定教堂疏散计划
- 培训工作人员的应灾准备和反应能力
- 做好准备,在灾后帮助您的会众
- 做好准备,帮助您所在教区的其他成员
- 建立电话呼叫树状网络
- 委任各成员组负责人,确保教堂掌握各成员组的需求状况



有关宗教组织应对灾害的准备工作和应灾计划模板的更多信息,请访问洛杉矶急难救助联络网: [www.enla.org](http://www.enla.org)。



## 水源计划

为做好最安全和最可靠的紧急供水准备, 建议您购买商业瓶装水。保持瓶装水原封不动, 切勿在需要使用前打开。确保留意过期时间或 "有效" 期。

- 一般情况下, 一个活跃的正常人每天至少需要饮用两夸脱水。儿童、哺乳期乳母和其他人群可能需要饮用更多水。
- 高温环境下, 用水需求量可能翻倍。
- 每天至少需为每人储存一加仑水, 用于饮用和做饭。
- 使用彻底刷洗过的塑料、玻璃或搪瓷描绘的金属容器来储存水。

每六个月更换一次自助储存水。

每年更换一次商业瓶装水。

# 警告

储存在热水加热器中的水温度极高。采取防范措施, 避免烫伤!



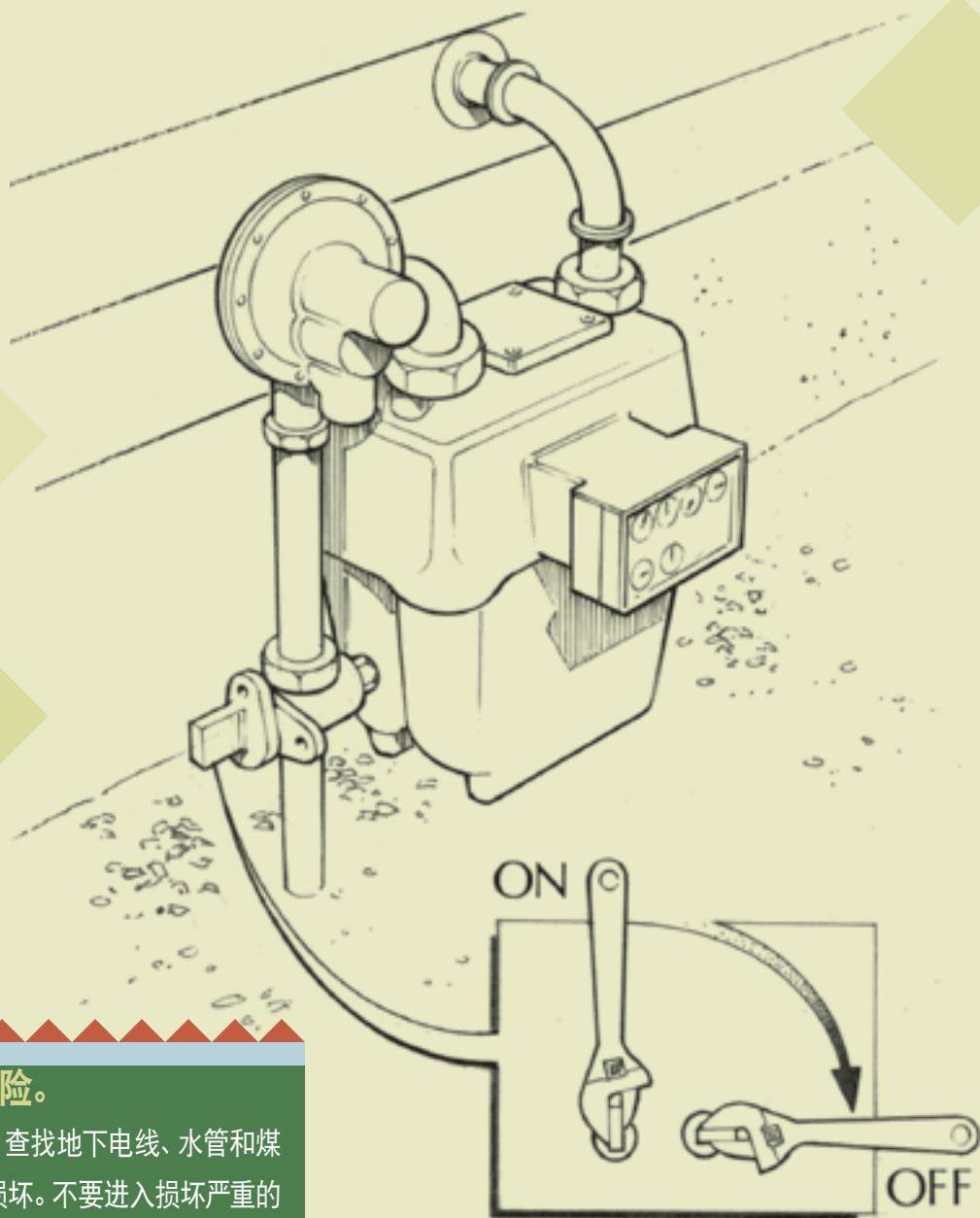
有关储存水和食品的更多信息, 请登陆网站 [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) 或拨打电话 (213) 974-1166 来免费获取 ESP (紧急救生计划) 出版物 Family Steps to Survival (家庭救生措施)。

# 建议

您的热水加热器能够发挥水源的作用。  
关闭热水加热器的电源并使之冷却。  
当您需要用水时, 在加热器下方放置一个容器, 并打开加热器底部的排水阀。







### 考虑安全事宜, 切勿冒险。

仔细检查您房屋周围的情况; 查找地下电线、水管和煤气管道的漏点及房屋建筑的损坏。不要进入损坏严重的建筑物, 特别是在没有他人陪同的情况下。等待援助并使用安全装置。

### 切断煤气

了解煤气表的位置及如何关闭供应阀。除非您闻到煤气泄漏的气味或听到煤气泄漏的声音, 否则不要关闭煤气供应阀。如果您使用的是“天然气”(管线从街道进入各家), 主关闭阀应位于计量表旁的进气管上。使用扳钳, 并用其小心地在任意方向上将障碍栓拧过四分之一圈, 使障碍栓与管道呈十字交叉状态。管线现已被关闭。拆开涂漆关闭阀的密封时, 应轻微用力; 用力过猛会损坏阀门。如果您使用的是丙烷(储存在煤气罐中的一种气体), 则应在安全的情况下关闭气体供应阀。向右转动, 关闭阀门(顺时针)。

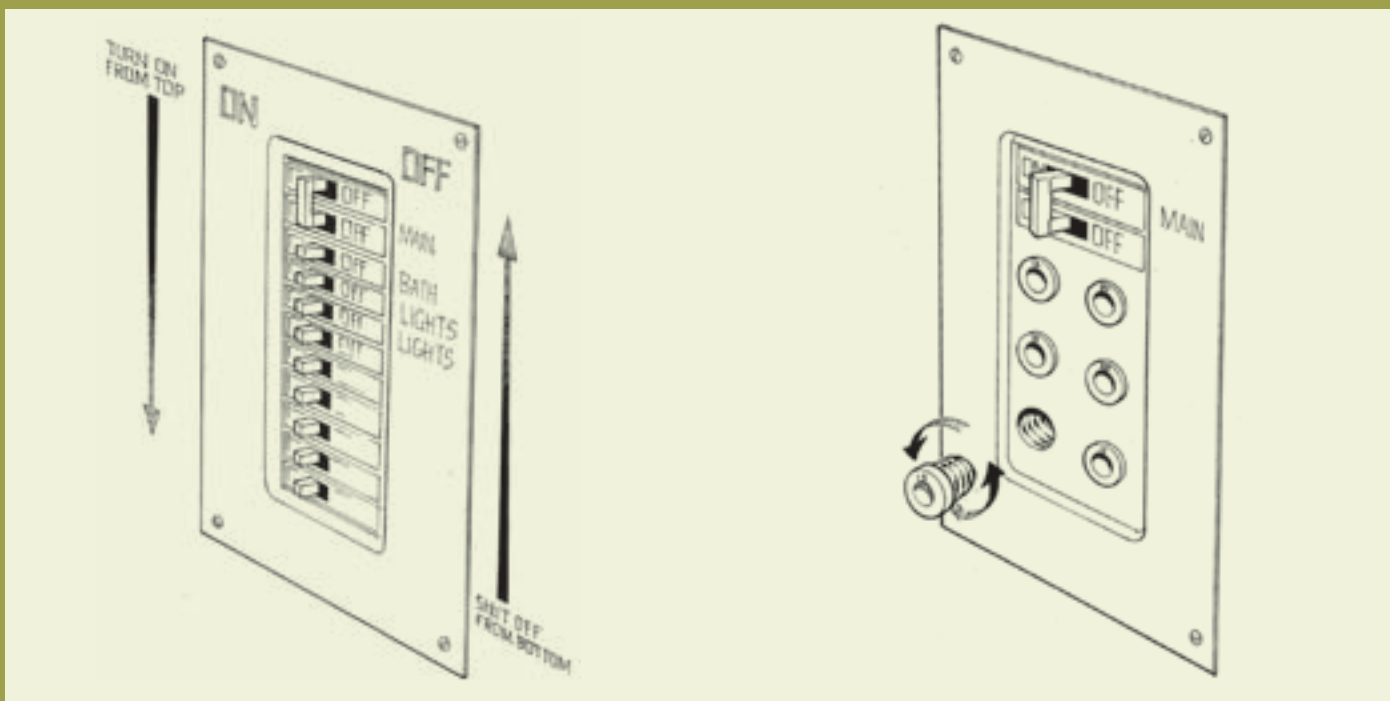
# 公用设施



## 切断电源

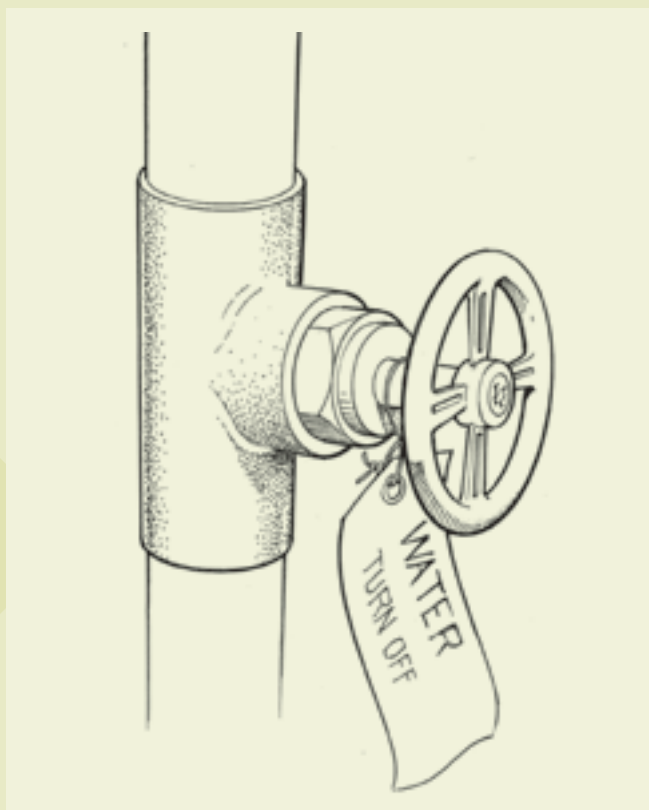
您家中每名负责的成员都应了解配电箱的位置和控制您家电源的具体开关。该开关可能位于断路器面板上，或者可能被单独放置在计量表旁。

切记 - 当您怀疑煤气泄漏时，切勿操作任何电源开关。如需关闭您家的电源，应首先关闭各断路器，然后关闭主开关。如需再次启动，应首先开启主开关，然后开启各断路器。



## 切断水源

水源关闭阀安装在房屋供水系统入口处。与您的供水公司核对，以确定是否需要特殊工具来转动阀门。考虑在您家附近安装一个关断阀，以在发生漏水或内部管道爆裂时提供帮助。水是生存的重要资源，但在紧急情况下，水资源可能十分有限或难以获取。采取适当方法储存的水，是您应急计划中最重要的组成部分。



绘制您公用设施关闭阀的位置图；包括水、电和煤气。

[illegible]

# 动物 应急准备

## 狗、猫和其它小动物

无论您离家一天还是一星期，都需要为您的宠物提供必要的供给品。将这些物品放在易于获取的地方，并将它们储存在便于携带的坚固容器中（行李包、有盖垃圾箱等）。始终准备好未过期的药品和食物。确保您的所有宠物都可以被清楚地识别

- 确保所有的狗和猫都佩戴有当前用于身份识别的安全固定项圈。
- 在它们的项圈上附上您的临时避难所的电话和地址。
- 如您还未找到一处临时避难所，则附上处于灾区外的朋友或亲属的名字和电话。

强烈建议对所有宠物使用身份识别微型芯片 - 洛杉矶县各未建制区域内的所有狗，则必需按要求使用身份识别微型芯片。如需获取更多信息，请拨打电话 (562) 728-4882，联系动物照护和控制局或您的兽医。



# 建议

登记您宠物的微型芯片，并将此数据载体的电话号码与您的重要疏散文件放置在一起。



## 马和大型动物

做好应急准备对所有动物来说都很重要,但由于马和大型动物的体型和对于运输的特殊要求,应急准备对它们来说就显得尤为重要。

应在疏散警报发布后,立即撤离马匹。不要等待疏散命令的下达。如果您未做好准备或一直等待至最后关头,您可能需要留下您的动物。在您准备制定疏散计划时,考虑以下建议:

### 动物疏散计划

- 在紧急情况发生前,将您的动物安排在两个相距较远的不同避难所内。
- 如果您有大型动物,则应在听到疏散警报时立即带领动物撤离。
- 训练马匹的牵引和拖车能力,使它们在整个过程中保持舒适的状态。
- 保持您的卡车和拖车处于安全的工作状态(油箱加满)。如果你没有卡车和拖车,提前安排其他人来帮助您撤离动物。
- 了解谁正在疏散您的动物。确保与疏散您马匹的人交换电话号码、加州驾驶执照号码以及其他相关信息。了解您的动物将会被带往何地。
- 在紧急状况发生前,与您的邻居建立关系网。在紧急状况发生时,共同努力帮助那些居住在您所在街道的、没有拖车或尚未归家的马/宠物的主人。



洛杉矶县动物照护和控制局制定的一项应急计划中包括动物控制官员和训练有素的志愿者,以在发生紧急状况时处理小动物和大型动物的相关事宜。应急计划包含经过特殊训练并配备装备的多个小组,包括动物营救现场支援组、马匹反应组(ERT)、以及部直属动物营救组(DART)。

更多信息,请浏览网站:

[www.animalcare.lacounty.gov](http://www.animalcare.lacounty.gov)

# 建议

将灭火器放置在畜舍入口和周围,以在发生畜舍火灾时方便获取。可能时,在畜舍外的干燥区域内储存一些干草。



## 灾后动物面临的危险

火灾过后，动物面临的危险包括爪子被烧伤或割破、食用或吸入有毒物质或残渣、因栅栏倒塌或其它设施损坏而逃离、丧失蔽身场所以及缺乏饮用水、电力供应和其它服务。类似的危险也会在地震或其他灾害过后出现。

危机过后，您需要经过一段时间才能回家。即使在您的房屋完好无损并且您已被允许回家的情况下，该区域对您的宠物来说仍有可能不安全。期待检查人员和工作人员的到访，与其商议为您的宠物提供一个安全场所，以保证它们在那里的安全并使它们远离危险地带。

谨记当动物回到一个已发生改变的环境中，它们将会变得情绪低落、无所适从并紧张敏感。在可能的情况下，试着冷静下来并按照日常方法去做。



有关宠物准备  
工作的 ESP 公报  
可通过网站  
[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)  
免费在线获取



## 大型动物就地避难

如果您未能撤离，就地避难意味着在您的居所内为您的马匹/牲畜提供最适宜的庇护所。就地避难策略不适合大型动物。

如果您必须令它们就地避难：

- 切勿放任马匹 – 它们可能会返回家中正在燃烧的畜舍。放任的马匹也会为第一响应者带来严重的问题。
- 保持足够的空地 – 县消防部门现建议在房屋周围设置 200 英尺的空地。
- 将马匹带入草木充足的空地 – 您的马舍围栏应使用金属管作为材料，而不是 PVC 或木材。

考虑在马舍围栏旁放置下列物品：

- 消防水带
- 发电机
- 有意识地在房屋周围放置多把铁铲、斧子、锄头、耙子、扫帚等工具。
- 在房屋两端放置多把加长梯架，便于在畜舍周围使用
- 便携式 AM/FM 收音机及备用电池
- 手提式 FRS 对讲机（无线步话机）和手提式扫描器以及备用电池
- 面具、护目镜、重体力劳动工作手套和手帕
- 使用皮质缰绳而非尼龙缰绳



# 建议

将您重要的地址和电话号码贴在房屋和畜舍中的电话旁。

使用这些页面来为您脱离险境  
和撤离所在区域做出路线计划。

[illegible]

# 灾害 用品箱

购买一部适用于所有危险情况的 NOAA 气象收音机，装配并学习如何使用。提前确定您该如何获知最新洪水来临和山洪暴发的预警、警告和气象报告。

灾害用品箱中含有预先放置的各种物品，能够在灾害来临时改善您家人的健康和安全状况。可以购买或自制各种类型和大小的用品箱。它们可以小到与刮胡包一样，置于储物箱之中，或像一个 50 加仑水桶那样大，用于商业用途。总之，用品箱应便于携带并尽可能保持轻巧。您可以准备许多用品箱，用于不同用途。

车辆

学校

家庭

工作

教堂





# 10 项必要的 应急供给品

您所需的应急供应物资应至少包括以下 10 种必要物品。

1

能够维持 3-10 天生活的用水  
(每人每天 1 加仑)

2

能够维持 3-10 天生活的食品  
(包括宠物食品)

3

急救箱和说明书

4

手电 (和备用电池)

5

收音机 (和备用电池)

6

药品 (处方药和非处方药)

7

现金和重要文件  
(币值较小的钞票和硬币、出生证明、  
纳税申报单、不动产契约、保险票据、  
医保卡)

8

衣物和耐穿的鞋子

9

工具 (扳钳、布基胶带、灭火器、结实的手套、哨子)

10

卫生供给品



## 建议

最好购买 ABC 型号的灭火器，该型号灭火器适用于由易燃物、液体和电流引起的火灾。留意检查灭火器上的使用期限。

## 个性化!

您的灾害用品箱应包含能够令您的家人在灾后舒适生活并自给自足的物品, 考虑添加:

- 野营炉、燃料、壶和平底锅、铝箔、纸杯、盘子和塑料器具
- 急救毯或睡袋
- 宠物架和供应品
- 车辆、房屋、和保险箱的备用钥匙
- 紧急联络电话列表
- 便携马桶、卫生纸和用于装填生活垃圾的塑料袋
- 指南针
- 钢笔、铅笔、纸簿
- 玩具、彩笔和书籍, 使儿童保持忙碌状态





# 食品 供应

选择无需冰箱保存并只需少量水或无需用水即可做成的食品。选择包括下列食品在内的压缩和轻质食品：

- 即食的肉类、水果和蔬菜罐头
- 罐装果汁、牛奶、汤  
(如果为粉末状, 需储存额外的水)
- 日常必需品 - 糖、盐、胡椒粉
- 高热量食品, 例如花生酱、果冻、饼干、麦棒、干果仁
- 婴儿食品、老年人食品、或针对特殊饮食需求的个人准备的食品
- 少量安慰/缓解压力食品, 例如饼干、硬糖、甜麦片、棒棒糖、即溶咖啡、茶叶袋
- 手工开罐器
- 万能刀
- 饮用水中添加的家用液体漂白剂
- 保鲜塑料膜
- 再密封塑料袋

# 基础 急救箱

确保装入日常必需的个人物品。  
基础急救箱应包含：

- 一次性/无菌防火毛毯
- 胶带
- 双氧水、碘伏消毒液
- 4x4 纱布垫 (消毒和未消毒), 纱布卷
- 创可贴 (各类型)
- 冰袋
- 三角绷带, 布织绷带
- 眼罩
- 剪刀
- 棉球/棉棒/棉签 (12 支)
- 镊子
- 小型电筒
- 温度计
- 安全别针和手缝针/线
- 可选择装入：非处方止痛药和助消化剂
- 抗菌药巾
- 止血敷布
- 烧伤油膏
- 心肺复苏护罩
- 三生物药膏
- 耳塞
- 非处方药



# 饮用水水源

在紧急情况下, 您可以使用已储存在热水加热器、自来水管道和冰箱小块方冰中的水。切勿使用卫生间内蓄水箱中的水。

- 打开热水加热器底部的水龙头并系上橡胶软管来获取热水加热器中储存的水, 并通过咖啡过滤器过滤水流或清洗衣物。
- 在您获取自来水管道中的水前, 了解房屋、套间或公寓的进水/关闭阀的位置并关闭水源。
- 游泳池、温泉、水床和类似设施中的水只能用于卫生保洁目的。切勿饮用这些水。

## 净化水漂白剂使用比率

水质	添加漂白剂
1 夸脱	4 滴
1 加仑	16 滴
5 加仑	1 茶匙
在加入漂白剂后, 摇晃或搅动盛水容器。 在饮用前等待 30 分钟。	

大多数公用设施部门只负责修理他们的计量表。他们将不会对您的管道或电线的损坏处进行修理。然而, 在公用设施连接恢复前需要对损坏处进行修理。耐心等待公用设施公司和卫生部门给与适当的清理。

## 宠物灾害用品箱清单

- ❑ 用于颈圈和马具的姓名标签和电话号码
- ❑ 安全并牢固地运送宠物的绳子、马具、手套和宠物架
- ❑ 可供 3-10 天的饮用水和食物。
- ❑ 日常用品，如碗、猫砂和砂盆、手动开罐器、箔或塑料罐盖
- ❑ 可供 3-10 天的药物。将医疗记录储存在防水容器中
- ❑ 宠物的近照，以防它们走丢
- ❑ 提供喂养时间表、医疗状况、行为习惯问题、以及兽医的姓名和电话等信息，以防您必须托运您的宠物。请勿忘记携带宠物床和玩具！
- ❑ 急救箱（包括大型/小型弹性绷带、剪刀、小钳子、棉签、抗生药膏、生理盐水眼药水和双氧水）



请 不 要 忘 记 在  
宠 物 架 、 马 具  
和 绳 子 上  
加上识别标签



# 建议

当您得知疏散警告时，应将小动物聚集起来并限制它们的活动，以将其快速地装入箱中。只可使用塑料或金属笼来装运猫；不要将它们抱在怀中。用一块轻质布料将笼子覆盖起来，这

将有助于使猫保持安静。谨记，发生紧急状况时，动物可能会变得焦躁不安，确保在您的应急箱中装入结实手套之类的安全物品。

## 马和大型动物灾害用品箱清单

- ❑ 为每匹马套上识别标签和缰绳。
- ❑ 提供接种疫苗和带有近照的身份证明表。
- ❑ 可供 7-10 天的食物、饲料桶和其他药物。
- ❑ 提供喂养时间表、医疗状况、行为习惯问题、以及兽医的姓名和电话等信息，以防您必须托运您的马匹。
- ❑ 带有绷带卷的急救箱。
- ❑ 使用布基胶带在马的缰绳上注明身份。
- ❑ 头灯（在协调大型动物时，比手电筒效果好）。



# 建议

检查您的马匹是否有微型伤口。



了解洛杉矶县在发生紧急情况前，紧急情况发生期间和紧急情况后将如何通知社区成员是十分重要的。下面是您查找重要紧急情况信息的一些途径：

## 1. EAS（紧急报警系统）

紧急情况信息会由洛杉矶县警署直接广播。针对引起广泛关注的紧急事件和状况，电台和电视台将会向公众发布广播消息。您可能已经在电视屏幕中看到过这些包含滚动文本的语音信息。

## 2. 洛杉矶县警报

洛杉矶县警报是一个社区民众通知系统，应用于紧急情况发生时，通过记录的电话信息、短信和电子邮件，联系居民和商家。如需注册您的手机，可通过语音 IP 电话号码和电子邮件地址登陆网站 [www.lacounty.gov](http://www.lacounty.gov) 并点击“洛杉矶县警报”链接。

## 3. 商业媒体

通过收听紧急情况广播了解洛杉矶县范围内的地区紧急警报信息。因为在紧急情况中常发生停电事故，因此在家中至少保留一部电池供电的收音机。

## 4. 业余无线电

洛杉矶县灾害通讯服务（DCS）与全县的业余无线电操作者通力合作，以提供可靠的紧急通讯。查询更多有关 DCS 的消息，请联络当地警署。

## 5. 网站

国家气象服务 [www.nws.noaa.gov](http://www.nws.noaa.gov) 等网站可允许您注册订阅直接发送至您电脑上的网络订阅资讯。欲了解灾后洛杉矶县的最新资料，请登陆 [www.lacounty.info](http://www.lacounty.info)。洛杉矶县的网站将列出避难所的地点和其他必要的救生信息。



# Alert LA County

[Alert.lacounty.gov](http://Alert.lacounty.gov)

# 建议

谨记您的车载电台可能是您收听紧急情况广播的最简便途径。





# ON AIR

<b>KFI</b>	640 AM	洛杉矶
<b>KNX</b>	1070 AM	洛杉矶
<b>KFWB</b>	980 AM	洛杉矶
<b>KROQ</b>	106.7 FM	洛杉矶
<b>KHTS</b>	1220 AM	圣塔克拉利塔
<b>KRLA</b>	870 AM	洛杉矶
<b>KCBS</b>	93.1 FM	洛杉矶
<b>KABC</b>	790 AM	洛杉矶
<b>KAVL</b>	610 AM	羚羊谷

广播装置 (包括电视、收音机、有线电视运营商、卫星电视和卫星广播电台) 将传播紧急报警信息。

该地区的广播电台将监控来自不同部门的紧急情况播送信息, 包括洛杉矶县紧急报警系统、NOAA (国家海洋和大气局) 气象无线电、加州执法部门广播和联邦应急管理署广播。

参加社区会议。

与您的邻居谈论他们的计划, 并鼓励他们与您一起制定计划。当有关当局宣布疏散危险居民的计划时, 请同意互相帮助做好撤离的准备。


使用本页记录您所在区域  
之社区信息中提及的地点。确保包括  
最近的县公共图书馆的地点。



# 邻里网络

在灾害来临之前, 建立如邻里监督组织 (Neighborhood Watch) 等邻里网络, 可以帮助您在灾后获得完善的可靠信息。组织您的邻居参与以下准备活动:

- 照顾孩子和老人。
- 照顾行动不便的人士或残障人士。
- 救助家庭宠物。
- 激活电话树。
- 当邻居不在家时, 关闭公共设施。
- 接受社区应急响应小组 (CERT) 的培训。
- 学习急救和心肺复苏 (CPR) 知识。
- 成为一名业余无线电操作员
- 了解您社区现有的各种资源。



欲了解更多关于邻里准备的信息, 请登陆网站[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org), 下载 ESP AWARE Plan for Communities (社区意识觉醒计划)。

## 建议

邻里网络应该至少每年开一次会, 以更新花名册、接纳新居民并为那些行动不便的居民更新计划。



## 社区应急响应小组 - CERT

社区应急响应小组 (CERT) 计划针对防灾准备和可能影响其所在区域的危险等知识对居民进行培训。您将学习基本的灾难应对技能, 如消防安全、简单的搜索与救助、团队组织、和应灾医疗工作。通过课堂培训和实际练习, CERT 成员将学会如何在灾难发生后、专业的救援人员不能立即实施援助时帮助他们的邻居和同事。鼓励 CERT 成员成为其所在社区的应急准备领导, 支持第一响应者的工作。

虽然消防部和警署提供 CERT 培训,但是 CERT 志愿者并不为洛杉矶县工作,了解这一点非常重要。正式的志愿者应该在县有关部门、城市有关部门、当地执法部门、社区组织或其他政府机构登记。在灾害中,CERT 志愿者可以使用必要的技能和工具,照顾他们自己、家人、邻居和同事,并减少对第一响应者的依赖程度。



CERT 培训是免费提供的, 参与者没有义务或责任在发生灾害时作出回应或参与救援行动。在洛杉矶县消防部的服务区域, CERT 培训合作伙伴已经在洛杉矶县的以下地区开展培训活动。

非建制区域:

Acton、Baldwin Hills、Castaic、City Terrace、  
E. Los Angeles、Florence-Firestone、Hacienda Heights、  
Harbor City、Kagel Canyon、Ladera Heights、La Crescenta/  
Montrose、Leona Valley、Rowland Heights、Topanga  
和 Whittier。

建制城市:

Artesia、Agoura Hills、Bell Gardens、Bradbury、Calabasas、  
Carson、Cerritos、Claremont、Commerce、Diamond Bar、  
El Monte、Gardena、Hawthorne、Hidden Hills、Inglewood、  
La Canada/Flintridge、La Habra、Lakewood、  
La Mirada、Lancaster、La Puente、Lawndale、Lomita、  
Lynwood、Malibu、Maywood、Norwalk、Palmdale、  
Palos Verdes Estates、Paramount、Pico Rivera、Pomona、  
Rancho Palos Verdes、Rolling Hills、Rolling Hills Estates、  
Santa Clarita、Signal Hill、 So. El Monte、South Gate、  
Temple City、West Hollywood 和 Westlake Village。



欲了解更多关于CERT培训和课程时间表的信息, 请访问网站[www.fire.lacounty.gov](http://www.fire.lacounty.gov)或拨打电话 (888) CERT-939。

当地的 CERT 小组

地点	联系人姓名	电话/电子邮件地址





# 当 灾害 来袭

当灾害来袭时，您和您的家人可能受到多方面的影响。这可能包括身体或精神方面的伤害以及财产损害或损失。记住不要惊慌，并帮助那些需要特别援助的人。



## 评估

查明家人所在位置并告知他们您的情况



## 寻找避难所

和您的家人一起在家中或避难所寻找一个安全地方。



## 确保安全

小心行进并遵守当地的安全须知。



## 寻求帮助

获取本地服务可用性信息或拨打 2-1-1 获取服务。



## 开始恢复

联系保险提供商和 FEMA，并保证文件的安全。



# 建议

将您当地的警署和消防站的电话号码输入您的手机，这样您就可以在需要时直接拨打那些电话号码。



# 评估

灾害发生之后，立即收听当地媒体播报的当地官方的通知和指示。指示将会因灾害而异。

地震之后，首先检查是否有人受伤，然后评估您的建筑物是否有明显的危险和险情。一旦您和您的家人都很安全，请激活您的电话呼叫树，查明家人所在位置并告知他们您的情况。仅限于在紧急呼叫和必要通知时使用电话，以减少电话系统的压力。

第一救援机构将开始评估整个县的损坏情况，并确定哪个区域是重灾区。他们将开始清理受灾线路，以使紧急救援车辆能够通过，帮助最需要帮忙的区域。公共设施和运输路线的恢复工作将更加缓慢，因为救援机构要进行各项评估，并准备满足居民和应急人员的需求。



# 寻找 避难所

和您的家人一起在家中或避难所寻找一个安全地方。

## 当您所在区域发布了疏散命令

- 将您的家人、宠物、和灾害用品箱带至您的车里，并准备立刻离开您的家或商业场所。
- 遵循警署和消防部相关人员发布的说明和指示。
- 打开车头灯，小心地以正常速度驾驶车辆。
- 关闭您的汽车车窗，并打开通风口进行空气循环。

## 疏散您的宠物

- 提前选择疏散地点；您应该至少拥有两个选择地点。
- 准备一份食宿设施清单和能够在紧急情况下（包括 24 小时都能接通的电话号码）收容您的宠物的兽医名单。
- 联系您家附近的酒店和汽车旅馆，了解他们接收宠物的规定以及在接收数量、大小和种类方面的限制。
- 询问灾区外的朋友、亲戚和其他人是否可以收容您的动物。红十字会在避难所内没有为宠物提供住处。
- 如果您的宠物不止一个，那么将它们放在一起喂养，它们可能觉得更加舒适，但是请为它们各自准备单独的住处。



## 建议

需要额外或特殊援助的人员应该将疏散警报视为疏散命令，并做好立刻离开其住所或商业场所的安排。

# 确保安全

在灾后检查您的家

## 天然气

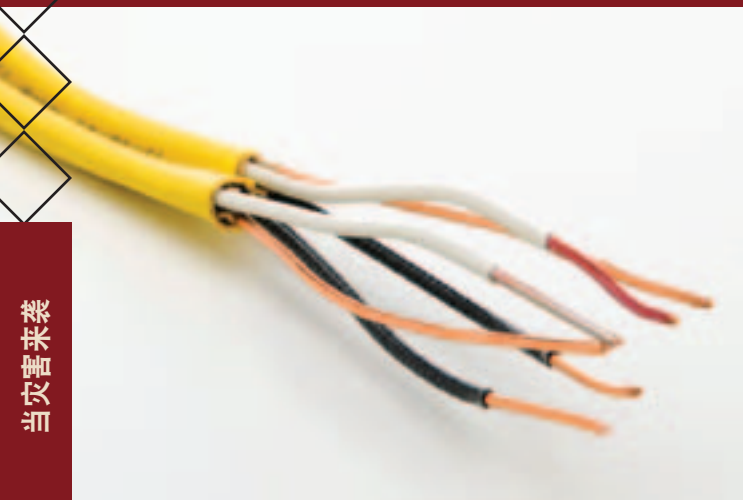
如果您闻到天然气的味道或者听到嘶嘶声或爆炸声，请立刻打开窗户并离开。如果可以的话，从外面关闭主煤气阀。从邻居住所处打电话联系煤气公司。如果您在主阀处切断了煤气供应，那么您将需要一名专业人员重新打开它。禁止在受损的房屋内吸烟或使用石油、煤气灯、蜡烛、或火炬照明，直到您确定屋内没有漏气或其他易燃材料。

## 火花、破损或磨损电线

检查电气系统，但请勿在以下情况下进行检查：您身上潮湿、站在水中或不确定您的安全状况。如果可能的话，请在主保险丝盒或断路器处关闭电源。如果情况不安全，请离开建筑物并寻求帮助。请勿开灯，直到您确定它们的使用安全。您可能需要请一名电工来检查您家的电线。

## 屋顶、地基、和烟囱裂缝

如果该建筑物看起来可能倒塌，请立刻离开。



# 建议

地震后，  
请预防余震。

## 您的地下室

如果您的地下室已被洪水淹没，逐渐地将水抽出（每天抽出大约 1/3 的水），以避免对地下室造成损坏。如果在周围地面仍然浸满水的情况下将地下室的水全部抽出，地下室的墙壁可能坍塌，地板可能会扭曲变形。

## 家用电器

如果家用电器处于潮湿状态，请在主保险丝盒或断路器处关闭电源。然后，拔去家用电器的插头，让其自然干透。在再次使用这些家用电器之前，应该请一名专业人员对他们进行检查。此外，在重新接通电源之前，应该请一名电工对电气系统进行检查。

## 供水和下水道系统

如果管道受损，请关闭主水阀。在使用任何水之前，请与地方当局联系；水源可能受到污染。在饮用水之前，将水从水井中抽出，并由有关当局进行水试验。请勿冲马桶，直到您了解下水管道完好无损。

## 食物和其他供应物资

扔掉所有您认为可能已经受到污染或接触到洪水的食物和其他供应物资。

## 打开储物柜

警惕可能从储物柜中掉落的物体。

## 清理家用化学品的外泄物

给可能已经受到原污水、细菌或化学品污染的物品消毒。同时清理可利用的物品。

## 打电话联系您的保险公司

对损坏处进行拍照。保存维修和清洗费用的完整记录



# 应对与灾害有关的压力

对灾害的一般反应	
易怒和生气	疲惫
食欲不振	失眠
做噩梦	悲伤
头痛	恶心
多动症	注意力不集中
高度警觉	增加酒精或药品的摄入量



- 与他人谈论您的感受 - 愤怒、悲伤和其他情绪 - 即使这样做可能很困难。
- 寻求应对灾后压力的专业咨询人员的帮助。
- 请勿要求您自己对灾难性事件负责, 或因为您不能直接参与救援工作帮助他人而感到沮丧。
- 通过健康的饮食、休息、锻炼、放松和冥想等措施提升自己的身体和情感康复能力。
- 维持正常的家庭和日常生活, 限制对您自己和家人的苛求。
- 和家人和朋友一起度过时光。
- 利用现有的家人、朋友和宗教机构的支持小组。
- 补充您的灾害用品箱并更新您的家庭应灾计划, 确保您为未来的各种事件做好准备。从事这些积极的活动是令人欣慰的。

	问题	公共机构的职责	居民和企业
立即 生活 和安全	食物和避难所 家人和宠物团圆 收集公共服务和私人服务	确保运输线路正常运行 执行公共安全措施	在紧急情况下，拨打 9-1-1 报警电话 使用 CERT 技能
短期 SFIb 照顾 和避难	修复公共设施 危机咨询 临时住房 重建基础设施 散养或野生动物	发布与可用资源和服务地点有关的信息 发布健康警报和警告 减轻二次损害和影响 调整基本服务的经费	一些居民居住在避难所 许多企业重新开放部分业务 通讯有限，但可发挥功能 许多地方出现交通问题 可能得到公共服务组织（如红十字会、救世军等）的援助。
长期 SFIb 恢复 SFIb 和 重建	失业和失业率 无家可归的一家人 失去住宅 交通问题 长期的经济影响 社区认同感 应对身体和情感损失	颁发重建许可证 发布与可用的情感、财务和身体援助有关的信息 精简执照和许可证的办理流程，以适应大量的需求 针对特定地区的需求召集公共论坛和任务小组	与供货商和客户群恢复联系 恢复灾前雇用人数 重建家园和企业 来自包括小企业管理局和联邦应急管理署在内的政府机构的潜在援助

# 寻求帮助

以下机构可能影响您在洛杉矶县的应急计划和准备工作。  
请花点时间为您附近及社区的组织添加详细信息。

我可以在什么地方找到关于.....的信息	机构	联系方式
洛杉矶县的应急计划和准备工作信息?	洛杉矶县行政长官办公室、应急管理办公室 - 紧急救生计划(ESP)	213-974-1166 <a href="http://www.espfocus.org">www.espfocus.org</a>
社区应急响应小组 (CERT) 的培训?	洛杉矶县消防部的社区应急响应小组 (CERT)	1-323-890-4132 <a href="http://www.fire.lacounty.gov">www.fire.lacounty.gov</a>
消防部对受损建筑物的规定?	洛杉矶县消防局	1-323-881-2481 <a href="http://www.fire.lacounty.gov">www.fire.lacounty.gov</a>
社区和个人保护的问题?	洛杉矶县警署	911 紧急专线 欲了解一般信息, 请拨打 1-323-526-5541 <a href="http://www.lasd.org">www.lasd.org</a>
洛杉矶县的封路情况和道路状况?	洛杉矶县公共工程部	1-800-675 帮助专线 (4357) <a href="http://www.ladpw.org">www.ladpw.org</a>
洛杉矶县养护的道路和桥梁的清扫和维修工作?	洛杉矶县公共工程部道路养护	1-800-675 帮助专线 (4357) <a href="http://www.ladpw.org">www.ladpw.org</a>
建筑物检测和许可证?	洛杉矶县公共工程部建筑和安全处	1-800-675 帮助专线 (4357) <a href="http://www.ladpw.org">www.ladpw.org</a>
防洪和排水问题?	洛杉矶县公共工程防洪	1-800-675 帮助专线 (4357) <a href="http://www.ladpw.org">www.ladpw.org</a>
加州公路的封路情况和路面状况?	加州交通部	213-897-0383 <a href="http://www.dot.ca.gov">www.dot.ca.gov</a>
洛杉矶县提供的紧急社会服务包括 CalWORKs (加州工作机会及对儿童的责任)、Food Stamp (粮食券)、Medi-Cal 和 General Relief (一般救济) 计划?	洛杉矶县公共社会服务局	1-866-613-3777 <a href="http://www.ladpss.org">www.ladpss.org</a>
灾民的心理健康服务?	洛杉矶县心理健康服务部	1-800-854-7771 <a href="http://www.dmh.lacounty.gov">www.dmh.lacounty.gov</a>
传染病控制、预防保健措施、污染控制和健康检查。	洛杉矶县公共卫生局	800-427-8700 <a href="http://www.labt.org">www.labt.org</a>



我可以在什么地方找到关于.....的信息	机构	联系方式
对受伤动物的帮助以及因灾而无家可归的动物的信息?	洛杉矶县动物照护和控制局	1-562-940-6898 www.animalcare.lacounty.gov
洛杉矶县的学校和学区?	洛杉矶县教育局	www.lacoe.edu
洛杉矶联合学区学校的状况?	洛杉矶联合学区	213 241-4500 www.lausd.k12.ca.us
灾害发生时, 提供救援和恢复帮助的组织?	洛杉矶县信息热线 211	211 www.211lacounty.org
断电的问题或报告?	南加州爱迪生公司	800-684-8123 www.sce.com
	南加州煤气公司	800-655-4555 www.socalgas.com
接触有毒物质的信息?	中毒控制中心	1-800-222-1222 www.aapcc.org/DNN
紧急财务急救包?	希望行动 (Operation Hope)	www.operationhope.org
灾害贷款和拨款信息?	美国小企业管理局	800-659-2955 www.sba.gov
对灾害的准备和规划?	美国国土安全部	www.ready.gov
需要灾难恢复援助的个人、家庭和企业的信息与服务	美国国土安全部	www.disasterhelp.gov
最新的地震信息?	美国地质调查局	www.quake.usgs.gov/recent
最新的天气信息?	美国国家海洋和大气管理局	www.noaa.gov
环境灾害的信息?	美国环境保护署	www.epa.gov/ebtpages/emergencies.html

# 开始恢复

因在灾害中失去企业、家园、学校、工作、个人财产或亲人而造成的情感创伤可能是毁灭性的。您可能需要公共服务机构（如公共社会服务局和心理健康服务部）的帮助。

在洛杉矶县，您可以拨打**信息热线 2-1-1**或访问网站 **www.211LACounty.org**，获取超过 28,000 个机构和组织的相關信息和参考资料，这些机构和组织可在灾后为灾民提供食物、水和避难所。这些机构和组织提供全年全天候的服务，并且可提供 TTY 服务（听障服务）。

美国红十字会 美国红十字会有 9 个分会为洛杉矶县提供服务。	
国家网站 www.redcross.org	
红十字会羚羊谷分会	红十字会亚凯迪亚分会
(661) 267-0650 <a href="http://antelopevalley.redcross.org/">http://antelopevalley.redcross.org/</a>	(626) 447-2193 <a href="http://www.arcadia-redcross.org/">http://www.arcadia-redcross.org/</a>
红十字会克莱尔蒙特分会	红十字会分会格伦代尔克里斯森塔谷分会
(909) 624-0074 <a href="http://www.claremontredcross.org/">http://www.claremontredcross.org/</a>	(818) 243-3121 <a href="http://www.arcglendale.org/">http://www.arcglendale.org/</a>
红十字会大长滩分会	红十字会大洛杉矶分会
(562) 595-6341 <a href="http://www.redcrosslb.org/">http://www.redcrosslb.org/</a>	(888) 864-3575 <a href="http://redcrossla.org/">http://redcrossla.org/</a>
红十字会圣加布里埃尔波莫纳谷分会	红十字会里奥洪多分会
(626) 799-0841 <a href="https://www.sgpvarc.org/">https://www.sgpvarc.org/</a>	(562) 945-3944 <a href="http://www.arciohondo.org/">http://www.arciohondo.org/</a>
红十字会圣塔莫尼卡分会	
(310) 394-3773 <a href="http://www.redcrossofsantamonica.org/">http://www.redcrossofsantamonica.org/</a>	





## 灾害援助信息

### 什么是 FEMA (联邦应急管理署) 灾害援助?

灾害援助是指为区域内财产受损或毁坏的个人、家庭和企业提供资金或直接援助, 并且此类损失不在保险范围内。它旨在帮助您支付不受其他方式涵盖的重要开支。这种援助的目的不在于帮助您的受损财产恢复至灾害发生前的状况。虽然某些住房援助资金可以通过 FEMA 个人与家庭计划获得, 但是大部分来自联邦政府的灾害援助是以美国小企业管理局的贷款形式发放的。FEMA 灾害援助仅当总统签署《灾害声明书》时才可用

### 我如何申请灾害援助?

当总统签署《灾害声明书》后, 可能会有多种服务和特殊程序可用。灾害发生之后, 用于申请援助的电话号码将获得广泛宣传; 通知将会在洛杉矶县网站列出、张贴在洛杉矶县图书馆, 并由新闻媒体报道。此外, 也可能设立特殊的一站式服务中心, 帮助居民找到他们所需的援助。

### 我如何同我的家人取得联系?

美国红十字会保有数据库, 可帮助您找到无家可归的家庭成员。在灾害期间和灾害后, 电话号码和网站信息将被广泛公布。联系您暂住地的美国红十字会分会, 获取相关信息。因为灾区附近的红十字会分会将处理应急响应事务, 所以请不要联系灾区的红十字分会。此外, FEMA 已经建立了国家紧急状态家庭登记和定位系统 (NEFRLS), 该系统旨在帮助在灾害期间分离的家人团聚。NEFRLS 系统将允许无家可归的个人把个人信息输入网站数据库中, 以便他人找寻。您也应该有一份外区联系人信息, 以便在灾害发生时, 您的家人知道该联系谁。



# FEMA

# 灾害援助信息

## 如果我的家遭到破坏, 我应该怎么办?

对于即时的住房需求, 美国红十字会和其他志愿者机构为不能返回家园的灾民设立了避难所。收听广播或关注当地媒体, 寻求离您最近的志愿者机构设施的地点。

鉴于健康和空间原因, 不允许将宠物带进公共应急避难所。联系应急管理办公室或您当地的动物避难所或动物保护协会, 了解他们是否设立了在紧急情况下收留宠物的避难所。

对于那些有长期住房需求的灾民来说, FEMA 为他们提供了数种援助, 包括帮助灾民维修他们的房屋以及重置房屋的服务和救助金。

美国红十字会可以帮助您找到即时的避难所。在总统发布灾害声明之后, 如需长期的援助, 请拨打 FEMA 注册号码并申请 FEMA 和小企业管理局的援助计划。FEMA 援助不会向您提供全方面的帮助, 但是它可以向您伸出援助之手, 帮助您从灾害中恢复过来。

## 灾害发生之后, 我可以在什么地方获取食物和水?

灾害发生之后, 美国红十字会和其他志愿者机构将竭尽全力为灾民提供食物、水和衣物。收听广播或关注当地媒体, 获取有关分配地点的信息。

## 如果我因灾害而失去工作或不能工作, 该怎么办?

因灾害而失去工作的人员可以申请灾难失业援助 (DUA)。DUA 为失业且不具备领取标准失业保险补偿金资格的个人, 提供周补助。通过向 FEMA 登记或联系您当地的失业办公室, 申请灾难失业救助。

## 如果我认为我需要法律援助, 该怎么办?

当地的非营利性组织经常为受灾的个人提供法律援助。此外, 当地的美国律师协会会员为低收入的个人提供免费的法律咨询服务。您可以在当地援助中心或灾害恢复中心获取更多信息, 该中心是在总统发布重大灾害声明之后建立的。





# 林野火灾

## 发生火灾之前

红色预警天气状况意味着空气湿度非常低（通常低于15%），并且风速超过25 英里/小时。当发布红色预警或警报时，山林火灾快速蔓延的可能性非常大。如果您生活在遭受红色警报的城镇交界区域，以下建议供您参考：

- 停车时，请将车头朝外并随身携带您的车钥匙
- 请断开自动车库门的开闭装置，以防停电
- 请将您的重要记录和文件放在车内
- 请随时携带宠物架
- 当您离开您家时：
  - 请将窗帘拉开
  - 请关闭您家中的所有室内门
  - 请关闭所有的窗户
  - 请打开室内的灯
  - 请将可燃家具移至远离窗户处，  
并将其放置在房屋的中心处

虽然洛杉矶县是世界上著名的重要城市中心之一，但是该县还是占地650,000英亩的安吉利斯国家森林 (Angeles National Forest) 的所在地，并且大部分圣莫尼卡山国家娱乐区(Santa Monica Mountains National Recreational Area)也位于该县。数以千计的房屋坐落于这些自然区附近的山麓社区，为当地的消防机构带来了巨大挑战。



欲了解更多关于制定应急计划的信息，  
请访问网站[www.fire.lacounty.gov](http://www.fire.lacounty.gov)。



## 消防减灾清单

- ❑ 将所有建筑物屋顶上的针叶、树叶或其他植物除去。
- ❑ 搬走所有植物, 或将其修剪至至少远离烟囱或火炉烟囱十英尺。
- ❑ 保持景观的清洁、捡走乔木和灌木下的垃圾、并剪掉所有的枯木。
- ❑ 除去地被植物和肉质植物的枯死和干枯部分。
- ❑ 在灌木和乔木之间留下间距, 以防火势蔓延。避免乔木和灌木的树枝缠绕在一起。
- ❑ 通过清除邻近的植物, 将原生灌木分开。
- ❑ 在所有建筑物的 30 英尺范围内, 限制园景树和灌木的数量。
- ❑ 树冠不应该悬于屋顶之上, 并且应该被修剪到足够高处, 以避免被地下火点燃。
- ❑ 在建筑物 200 英尺的范围内, 考虑除去那些已被证明非常易燃的普通庭院植物 (如柏树、喷泉草、大型杜松、桉树、松树和其他松柏类植物), 因为这些植物具有高丛生能力和叶油。每年, 洛杉矶县消防部都会给公众分发许多树木。这些树木仅用于控制水土流失和营造防风林, 而不适用于美化环境。建议您将这些树木种植在至少远离建筑物 200 英尺的地方, 以及建筑物下面的任何斜坡底部的 2/3 部位。
- ❑ 特别考虑诸如桉树、棕榈树、松树等问题树。从地面处和这些树木的树干处, 除去枯枝、垃圾、枯叶和松散的树皮。



## 林野火灾

### 清理私有土地上的灌木

- 通常情况下, 洛杉矶县消防部于 5 月 1 日开始实施灌木检查。
- 灌木清除的最低标准为远离建筑物 200 英尺。
- 如果灌木没有被清除的话, 当地消防站将向业主发出一张违规通知单, 且业主需在规定的 30 天内将灌木整改合规。
- 如果仍然不合规, 当地消防站会将此事件转交给灌木清理单位强制执行处理。(当地消防站可以自行决定, 是否将期限延长 14 天, 以使业主将灌木整改合规。)
- 如果这项事务被移交给灌木清理单位强制执行, 县农业除草服务部门将清理这些灌木, 但服务的费用将添加至业主的税金账单。

### 清理公有土地上的灌木

灌木清除的标准因不同的政府所有土地而异, 并且不是由洛杉矶县的消防部执行。欲了解关于消防安全的其他信息, 请致电消防部社区关系办公室, 电话号码为 (323) 881-2411, 或者联系您当地的消防局。



## 南加州森林大火 信息速递

- 从 2007 年 10 月 20 日至 11 月 9 日, 总共发生了 23 起火灾
- 10 人在火灾中遇难
- 139 人受伤
- 517,267 英亩的森林被烧毁
- 3,204 个建筑物被毁坏 (2,233 间住宅、5 个商业场所、和 966 间附属房屋)
- 这些火灾导致了加州历史上最大规模的疏散
- 强制疏散人员高达 321,500 多人





## 火灾期间

- 遵循您的疏散计划须知以及警长和消防部的指示。
- 带上您的家人、宠物和灾害用品箱, 并立即离开您家或商业场所。
- 打开车头灯, 小心地以正常速度驾驶车辆。
- 请勿将您的车辆停在行车道或安全区域中。
- 将宠物放在宠物架里或用皮带套住。

如果住宅发生火灾, 请不要因为任何事情而停下来—尽快离开。当您离开住宅之后, 请使用邻居家的电话联系消防部。

# 建议

提前弄湿您的住宅和周围区域将不会改善您的住宅安全状况, 并且还将浪费宝贵的时间和水资源。

## 林野火灾

### 火灾发生之后

- 在当地官方宣布该区域安全之前, 请勿返回您的住宅。返回您的住宅可能对您的身体和精神都造成伤害。
- 评估损坏; 检查您的住宅是否可以安全居住。
- 在返回您的住宅之前, 请确定公共设施可以正常运行。
- 通过拨打 1-800-675 帮助 (4357) 专线或登陆网站 [www.ladpw.org](http://www.ladpw.org), 联系公共工程部, 查明哪条道路受损。
- 请记住, 火灾发生之后, 烧焦的山坡可能在吸水方面存在问题。如果必要, 请监测燃烧区域并准备疏散。

欲了解更多关于消防安全的信息,  
请访问洛杉矶县消防部网站  
[www.fire.lacounty.gov](http://www.fire.lacounty.gov)。



### 如果您居住在 最近 发生过森林火灾 的地区……

现在, 该地区可能发生山洪暴发和泥石流。虽然火灾的烟雾已经散去, 但是危险仍然存在! 现在, 山洪暴发和泥石流等其他危险变成了关注的重点。在暴风雨期间, 近期发生过森林火灾的陡峭山腰和山坡特别容易出现山洪暴发和泥石流。在发生过森林火灾的地区, 仅仅是短期的中等雨量都会导致山洪暴发和泥石流。通常由植物吸收的降雨几乎会立刻流失。这导致小溪和排水区域在暴风雨期间更快地积水, 并且水量比平常多。

此外, 遭受过森林火灾伤害的地区的土壤非常容易受到侵蚀, 因此洪水可能包含大量的泥、大卵石和植物。在发生过森林火灾的区域和下游地区, 奔腾的水流、土壤和岩石等强大的自然力量不仅会破坏涵洞、桥梁、道路和建筑物, 而且在不注意的情况下会导致人员伤亡。




# 暴风雨、洪水和泥石流

洛杉矶县拥有一些世界上最陡峭并最易侵蚀的山脉，如圣盖博山的海拔高度达到 10,000 英尺。陡峭山脉环绕的峡谷下面有许多大的海岸平原，并且人口密度很高。当暴雨来临时，这些地方发生洪水和泥石流的可能性非常大。

## 在洪水到来之前

1. 评估您的住宅和财产的安全性，以防发生洪水或泥石流。
  - 您居住在小溪附近吗？
  - 您居住在陡峭的山坡上面或下面？
  - 您必须驱车经过小溪或桥梁才能到达主干道吗？
2. 在冬季雨季到来之前的秋天，清理房子四周的排水沟和水槽。检查附近街道的排水沟。如果堵塞，请拨打电话 1-800-675 帮助专线 (4357)，通知公共工程部。
3. 如果需要分离水或泥，请在开始下雨之前，有计划地将沙袋装满；沙袋可以在您当地的消防站领取。现在，您应该花点时间找出为您的区域服务的消防站，并学习如何正确地放置沙袋。
4. 如果您居住在丘陵地区，请用安全的方式维护所有的斜坡。使用恰当的植被种植、斜坡植被覆盖和排水沟。关于耐寒和耐火植物的相关信息，请登陆消防部网站 [www.fire.lacounty.gov/Forestry](http://www.fire.lacounty.gov/Forestry) 查看 "原生植物指南"，或拨打电话 (213) 456-7891 联系消防部。



1914 年，洛杉矶盆地的人口总数约为 700,000 人，连续四天的暴风雨使圣盖博山的降雨量超过 19 英寸，导致洪水暴发并造成 1,000 万美元的损失。

1938 年发生的洪水给南加州造成了 7,000 万美元的损失，而 1969 年发生的洪水造成了 4 亿美元的损失和 60 人死亡。





# 建议

在疏散命令下达之前，请制定恰当的计划。

在所有的暴风雨期间，如果您所在区域已经发出山洪暴发预警或警报，最安全的计划是与您的朋友或家人呆在一起。

教导您的孩子远离所有的河流、小溪、小河、排水控制管道和洗涤管道。教授所有家庭成员关于预警和警报系统的知识。

提前决定您将如何关注最新的洪水和山洪暴发预警、警报和天气情况通知。持续关注应急警报系统和其他方式的相关信息，以获取最新的暴风雨信息。

参加社区会议。

与您的邻居谈论他们的计划，并鼓励他们与您一起制定计划。

## 洪水期间

- 切勿涉水渡过急流。呆在岸上，直到洪水退去。雨停后，大部分洪流会在几个小时内退去。
- 洪水期间，请检查您家和车道的排水系统，从而维持一个安全的环境并限制破坏程度。
- 留意泥石流，调节排水系统以减少泥石流的发生。
- 如果发现房屋上方或下方发生了严重的泥滑脱，应把家人转移到一个安全地方，通知邻居并致电公共工程部，电话：1-800-675-帮助专线 (4357)。

# 要 下雨前……

在下雨前，计划到达一个周围安全的场所，呆在那里，直到暴风雨过后，一切安全。大雨过后，焦木、巨石、泥流和其他残骸能够堆成临时性堤坝，不过这种堤坝在降水过后的几天内就会坍塌。有时会在大雨过后几个小时，有时甚至几天。开车时要特别注意。留意道路上是否有坍塌的路面、泥流、滚落的岩石及其他潜在危险。洪水可能会冲塌桥梁，淹没涵洞。当洪水淹没路面时，您是无法看到洪水下方的道路是否已被冲毁。也许水位之深、水势之迅猛已远远超出您的预想。





## 暴风雨、洪水和泥石流

### 洪水过后

- 在执法部门和卫生官员未宣布该地区安全之前, 不得返回遭受洪水破坏的家中。
- 评估破坏程度; 检查山坡、房屋等是否出现滑坡、泥沙沉积及水渍化现象。
- 暴风雨过后, 许多道路上可能有泥浆、残骸、塌陷和被水冲蚀的地方, 应小心缓慢地驾驶。
- 拨打**1-800-675 帮助专线 (4357)** 或访问**www.ladpw.org** 联系公共工程部, 了解哪些道路遭到破坏。
- 请注意, 在持续长时间降雨后, 土壤变干, 易形成泥石流, 因此在雨停之后的几天可能会发生泥石流。
- 通常, 冬天是在斜坡上植树的好时节, 所以要在雨季开始前制定计划, 解决所有问题。

沙袋及其他障碍物可有助于改变小泥石流的流向。然而, 请牢记, 对于特大泥石流, 这些小措施可能毫无意义。山坡会在未来的 3 到 7 年逐渐稳固。



# 有害 和化学材料

化学制品无处不在。其可用于净化饮用水、提高作物产量，及简化家务琐事。但是如果使用或排放不当，化学制品会对人类或环境构成威胁。在生产、储存、运输、使用或处置的过程中都可能发生危险。如果以危险方式使用化学制品，或释放危险的量到您的生活、工作或娱乐环境里，您和您的社区都会有危险。

炸药、易燃可燃物、毒药和放射性物质中都含有有害物质。这些物质最常因运输或工厂化学品事故而外泄。



如果您：	则：
被要求撤离	<ul style="list-style-type: none"><li>• 立即照做。</li><li>• 随时收听电台或收看电视，了解有关撤离路线、临时避难所及步骤的信息。</li><li>• 按照当局建议的路线进行疏散 - 抄近道可能不安全。</li><li>• 马上出发。</li><li>• 如果您有时间，应关闭所有的窗户和通风口，关掉屋顶风扇，最大限度地减少屋内污染。</li><li>• 携带事先准备好的灾害用品。</li><li>• 记得帮助那些可能需要特殊帮助的邻居 - 婴幼儿、老年人及残障人士。</li></ul>
被困在室外	<ul style="list-style-type: none"><li>• 呆在位于上游、高处及逆风的地方！总的来说，要尽量远离危险区域至少半英里（通常 8 到 10 个街区）。</li><li>• 离开事故现场，并且帮助他人远离事故现场。</li><li>• 切勿走进或碰触任何溢漏液体、空中烟雾或浓缩固态化学沉积物。切勿吸入气体、烟雾和烟气。如有可能，离开危险区域时用布捂住嘴。</li><li>• 远离事故受害人，直至验明有害物质。</li></ul>





如果您:	则:
正在驾驶汽车	<ul style="list-style-type: none"><li>• 下车, 进入一座永久性建筑物内躲避。如果必须呆在车内, 则关紧车窗和通风口, 关掉空调和加热器。</li></ul>
被要求留在室内	<ul style="list-style-type: none"><li>• 将宠物带到屋内。</li><li>• 关闭并锁上所有的外门和窗户。关闭通风口、壁炉挡板, 并尽可能地关上室内所有房门。</li><li>• 关掉空调和通风系统。在大型建筑物内, 应将通风系统设置为 100% 再循环, 从而使通风系统不会从室外吸入空气。如果此举不可行, 应关闭通风系统。</li><li>• 进入事先选好的避难房间。该房间应位于地上, 且与外界相通的通道应最少。</li><li>• 用湿毛巾或塑料布和布基胶带将门口和窗口下的缝隙密封好。</li><li>• 用布基胶带和塑料布、蜡纸或铝箔将窗户、空调设备、浴室和厨房排风扇, 以及火炉和烘干机通风口周围的缝隙密封好。</li><li>• 用物料将房间内的裂缝和洞口堵上, 如管道周围。</li><li>• 如果气体或蒸汽进入建筑物内, 应用布或毛巾捂住口鼻, 浅呼吸。避免进食或饮用可能遭到污染的食物或水。</li></ul>

## 危险材料

如果您怀疑危险材料存在问题, 请按照以下重要步骤行事, 并谨记RAIN准则:

**R**识别危险。

**A**避免前往该区域。

**I**隔离该区域并让他人远离该区域。

**N**通知当局……拨打 911。

切记要呆在位于高处、逆风及上游的地方, 远离疑似危险材料。

### 何谓安全距离?

这个问题没有答案。遵循 "拇指原则": 面朝事故现场, 将一只手臂向前伸直, 竖起大拇指。若从拇指一侧仍能看到事故现场 (如翻倒的油罐卡车), 则您距离事故现场过近。向后退, 直到拇指遮住整个事故现场。

火灾生成的烟气中含有微粒和气体, 会对人类健康产生负面影响, 尤其对于敏感人群。在受烟气影响的地区要格外小心, 并且避免不必要的户外活动和长时间消耗体力。

老年人更易受烟气和灰尘影响。哮喘患者应随身携带 "必备的" 吸入器。

呆在室内, 关紧门窗, 打开空调, 能够在某种程度上降低与烟气和尘土的接触。带有 HEPA 过滤器的室内空气过滤设备能够降低室内流通的颗粒水平。

如需更多有关空气质量的详细信息, 请访问 [www.aqmd.gov](http://www.aqmd.gov) 或拨打 1-800-CUT-SMOG (288-7664)。







# 地震

现在（而不是下周或地震后），是时候为地震做准备了。尽快采取**地震前检查表**上列举的措施来保护您的家人。将**地震期间检查表**复印多份并张贴在房子旁边、车库出口和家用轿车内是个好主意。

## 地震前

- 找出每个房间的安全位置。注意坚固的餐桌、书桌和内墙。知道危险的位置：窗户、镜子、吊饰、壁炉，以及较高的未固定家具。
- 与家人一起进行演习，并且知道屋里最安全的位置。
- 确定如果在地震中失散后家人重聚的方式和地点。
- 选择一位居住在外州的朋友或亲戚作为联系人，使家人和朋友能够了解您的状况。
- 学习急救和心肺复苏知识，并整理急救箱。
- 学习如何切断煤气、水源和电源；在地震期间可能需要这样做。
- 检查烟囱、屋顶、墙体和地基是否稳固 - 确保用螺栓将房屋固定在地基上。
- 将热水器和较大的家用器具，以及又高又重的家具、垂吊植物、镜子和相框加以固定。在线访问[www.daretoprepare.org](http://www.daretoprepare.org)，了解如何牢固房屋。
- 将易碎物品、重物 and 油漆、杀虫剂等易燃或有害的液体，以及清洁产品放在牢固的储物柜里或下层搁架上。
- 参与在邻里间开展的在地震后能够自给自足的组织活动。

## 地震

### 地震期间

- 如果您在室内，则不要出来。钻到书桌或餐桌底下，或站在角落。远离窗户、书架、档案柜、大镜子、垂吊植物及其他会掉落的重物。当心掉落的灰泥和吊顶板材。呆在遮护物下，直到地震停止。抓住遮护物 - 当它移动时，您也要跟着移动。
- 如果您在室外，应紧急撤离到空旷地带，远离树木、建筑物、墙体和输电线。
- 如果您在驾驶，靠向路边停车。避免前往周围有输电线的区域。呆在车内，直到地震停止。
- 如果在拥挤的公共场所，则不要向外冲。蜷缩身体，用双手及手臂护住头部和颈部。

1933 年 3 月 10 日下午 5:54 分，新港-英格伍德 (Newport-Inglewood Fault) 发生了 6.4 级大地震，给长滩 (Long Beach) 和其他社区带来了巨大损失。地震导致120 人罹难，财产损失超过5000 万美元。





## 北岭 (NORTHRIDGE) 地震

1994 年 1 月 17 日早上 4:30 分, 大洛杉矶地区的居民被北岭地震所致的剧烈晃动惊醒。这是自 1933 年长滩地震以来美国城市地区发生的首次地震。

6.7 级北岭大地震致 72 人罹难, 7 条高速干道瘫痪, 经济损失达到 200 亿美元。在新奥尔良遭遇毁灭性飓风以前, 在大多数美国人一生中, 这是美国城市所遭受的最严重的一次破坏。

地震发生在波特牧场 (Porter Ranch) 以北山脉下以前不知道的盲断层, 其引起的地面运动是在北美城市地区仪器记录中最为剧烈的一次。后来经科学家测量, 地震后, 位于城市北面的 Oat 山上升约 20 英寸。

这次地震造成了大范围的破坏, 高速公路部分路段、停车楼和办公楼倒塌, 许多公寓大楼被毁坏殆尽。在圣费尔南多谷 (San Fernando Valley) 和圣莫尼卡 (Santa Monica) 地区, 木框架公寓房普遍遭到破坏, 尤其是带有 "建筑质量差的" 第一层或地下停车场结构的房屋。垂直和水平方向上的高加速度令房屋结构脱离了地基及/或使墙体向侧面移动。

由于在 23 年来第二次的地震中, Newhall Pass 的多座大桥倒塌, 圣塔克拉利塔 (Santa Clarita) 与洛杉矶之间的连接纽带被切断了。在圣费尔南多谷, 自来水和煤气主管道爆裂, 喷水成泉, 火灾四起。当局在峡谷公园建造了帐篷城, 由于冷锋移入本地区, 因此在一个星期里, 夜间温度都在 1 摄氏度左右。



## 地震

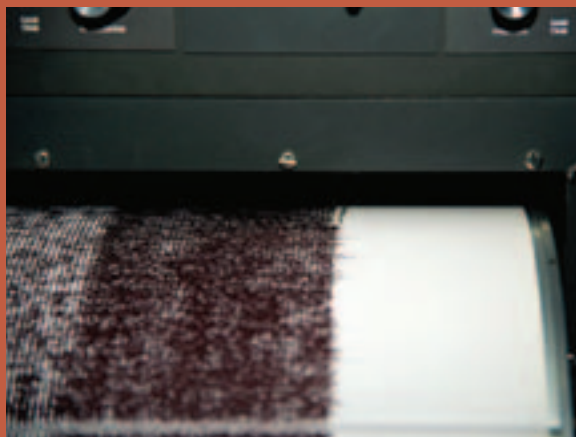
### 地震过后

- 切勿尝试打电话, 除非存在紧急的生命危险。
- 如果环境安全, 应检查煤气和自来水管道是否出现泄漏, 电线或下水道管线是否断裂。如有损坏, 关闭公共设施总阀门, 并立即将煤气泄漏一事报告至公用事业公司。
- 远离击落的输电线, 并警告他人不要靠近。
- 切勿尝试重新点火煤气引燃器, 除非您的煤气管道已经过彻底检查。致电煤气公司寻求帮助。
- 请在安全的情况下, 检查您的房屋是否有裂缝或损坏, 包括屋顶、烟囱及地基。
- 收听手提收音机, 以获得指令并了解新闻报道。
- 积极配合公共安全官员的工作, 遵循指令; 这些官员均受过专业训练, 以确保灾民安全。
- 除非发生紧急情况, 否则不得使用交通工具。
- 做好余震来袭的准备 - 保持冷静, 帮助他人。
- 如需撤离, 在家中留张字条, 告知家人和其他人可以在哪里找到您。

## 泰洪堡 (FORT TEJON) 地震

泰洪堡地震是南加州近代史上最大的一次地震。地震发生于 1857 年 1 月 9 日, 经测量里氏震级为 8.0。由于当时的南加州人口稀少, 因此破坏程度完全没有今天这般严重。地震的影响极其显著, 甚至很恐怖。

如果泰洪堡地震发生在今天, 将造成超过数十亿美元的经济损失和巨大的人员伤亡。现在的莱特伍德 (Wrightwood) 和帕姆代尔 (Palmdale) 市的社区均位于 1857 年断裂截面上及其周边地区。





# 大流行 流感

大流行病是指一种疾病在全球大爆发。当缺乏或无免疫力的人群中出现新流感病毒,且没有专用的疫苗时,流感大流行爆发。该疾病易在人群间传播,引发重症,并能在极短的时间内蔓延至整个国家乃至世界各地。

人们很难预测下一次流感大流行的爆发时间或其严重程度如何。无论大流行病将发生在何时、何地,每个人都处于危险之中。国家可以采取关闭边界、限制出行等措施来拖延病毒的到来,但却无法阻止它。

大流行病的爆发可能会呈现波浪式,每次可能持续 6 到 8 周。

特别严重的流感大流行可能会造成发病率和死亡率增加,引发社会动荡并造成巨大的经济损失。由于很多人在不同地方同时感染重症,因此人们的日常生活会受到干扰。其影响可能包括从学校和企业关闭到公共交通和食物供应等基本服务中断。

如果事先做好准备,就能够减轻大流行病的影响。您可在 [www.pandemicflu.gov/plan](http://www.pandemicflu.gov/plan) 网站上找到计划和准备信息及检查表。

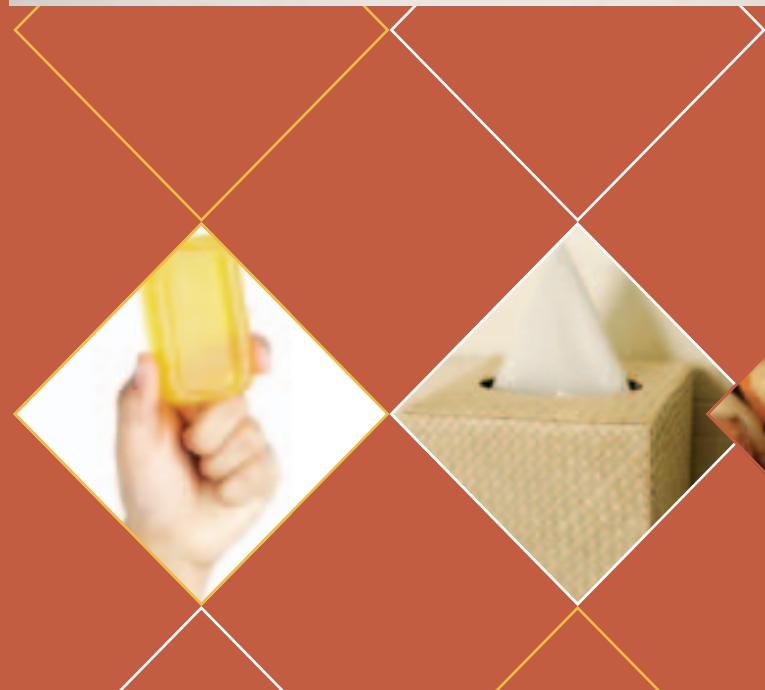


## 1. 您现在就可以为大流行流感做准备

- 储备两周用量的水和食物。在疫情大流行期间，如果您不能去商店，或商店的日用品断货，则应多储存些日用品，这一点十分重要。如遇其他紧急情况（如停电），此举会很有帮助。
- 定期查看需定时服用的处方药，确保家中有持续使用的药量。
- 存放一些非处方药和其他保健品，包括止痛药、胃药、止咳和感冒药、含电解质的液体以及维生素。
- 询问家人和所爱的人，如果他们生病该如何照顾，或者需要如何在家照顾他们。
- 自愿帮助当地团体做好准备工作，并协助应急响应。
- 当社区从事流感大流行准备工作时，您要积极参与。

## 2. 限制病菌传播及预防感染

- 教导孩子勤用肥皂和清水洗手。
- 教导孩子在咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮挡。
- 教导孩子，如果生病了，要尽可能远离他人。
- 如果您生病了，请留在家中，不要上班或上学。



食品及不易腐坏的食品示例	医疗、保健和应急用品示例
即食的肉类、鱼类、水果、蔬菜、豆类和汤类罐头	葡萄糖、血压监测设备等处方医疗用品
蛋白质或水果条	肥皂和清水, 或含酒精成分 (60-95%) 的洗手液
干谷类或格拉诺拉麦片	退烧药, 如醋氨酚或布洛芬
花生酱或坚果	温度计
果脯	止泻药
薄脆饼干	维生素
罐装果汁	含电解质的液体
瓶装水	清洁剂/肥皂
罐装或广口瓶装婴儿食品和配方奶粉	手电筒
宠物食品	电池
其他不易腐坏的食品	手提收音机
	手动开罐器
	垃圾袋
	纸巾、卫生纸、一次性尿布



# 恐怖主义

恐怖主义的毁灭性行为使很多人担心美国将来还可能会发生恐怖事件及其潜在的影响。人们不确定下次会发生什么，这让他们更加紧张。您可以采取以下措施，为意外情况做好准备并缓解因其他紧急事件而产生的压力。采取准备性措施可以使您和孩子感到安心，即使在遇到此类事件时，您也能够采取控制措施。



## 您能做些什么

准备工作包括地震、洪水、火灾及其他灾难准备工作中的诸多相同措施。



### 制定

紧急通讯计划。



### 确定

重聚地点。



### 准备

一个灾害用品箱。





## 可能会发生什么事

恐怖袭击可能会造成巨大的人员伤亡及/或严重的建筑物和基础设施损害。

由于事件具有犯罪性质, 因此地方、州和联邦政府会加强执法, 密切注意遭受恐怖袭击的可能性。

遭受恐怖袭击的社区对身体和精神医疗资源的需求可能会超出医疗机构的承载极限, 甚至使后者陷于瘫痪状态。

媒体的海量报道、强烈的公众恐慌, 以及引发的国际问题和后果可能会持续很长一段时间。

工作场所和学校可能会关闭, 国内外出行也可能会受到限制。

您和您的家人可能不得不被疏散到另一个地区, 为安全起见, 要绕开被封堵的道路。

清理工作可能需要好几个月。

## 您可采取的其他积极措施

请谨记, 观看电视报道的幼儿并未意识到该报道是重复播放的录像, 而是认为该事件在反复发生。在观看这些令人不安的镜头时, 成年人也可能需要休息。您可以做出一些安排, 与家中其他成年人轮流收听新闻广播。

有可能感染生物或化学制剂者可能需要接受清除放射性污染的程序, 并获得医疗救护。收听电台或收看电视, 听从当地官员的建议, 以决定需要采取哪些措施来保护自己和家人。由于紧急服务可能会瘫痪, 若发生危急生命的紧急情况, 请直拨 9-1-1。

## 听从地方当局的指令

如果地方当局要求您离开家, 则是有充分的理由提出这个要求, 您应该立即听从此建议。收听电台或收看电视, 遵循当地应急官员发出的指令, 并且牢记以下简单的小提示。

- 地方当局将向您提供有关您所在地区发生之事件的最准确信息。随时收听当地电台及收看电视, 遵循其发出的指令是最保险的选择。
- 如果当地官员建议您 "就地避难"
- 留在家中或办公室, 并保护好自己。
- 关闭并锁上所有窗户和外门。
- 关掉所有风扇、供暖设备和空调系统。
- 紧闭壁炉挡板。拿上灾害用品箱, 并确保收音机正常工作。
- 走入一个位于地上的无窗房间。
- 就化学武器威胁来说, 由于一些化学品密度比空气大, 即使关闭窗户, 也能渗入地下室, 因此地上场所更好些。
- 用布基胶带封住门周围的所有缝隙和通往房间的所有通风口。
- 随时收听电台或收看电视, 直到获悉一切安全或要求您撤离为止。
- 当地官员可能会要求对社区中最危险的某些地区进行人员疏散。

# 极端天气

## 炎热

当气温高时,长时间暴晒可能会导致脱水、热痉挛、中暑衰竭及中暑。绝不要将孩子、老年人或宠物留在无人看管的封闭式车里,即使车窗已打开。

- 穿着轻盈、宽松的衣服。
- 勤喝水或运动饮料,避免喝酒。
- 帮助那些使用空调和交通工具受限的邻居,如老年人或病人。
- 在高温高峰期,呆在有空调的地方。前往大型购物中心、公园和图书馆等公共设施纳凉。
- 在峰值日照期间,避免不必要地消耗体力,如剧烈运动。
- 如无需外出,则远离日照。在阳光下,要戴帽子,最好是宽边帽子。

## 严寒

每年洛杉矶县都会发生因使用烤架、火炉或烤炉取暖而引发的一氧化碳中毒事件。使用中央暖气系统、电暖气、通风良好的天然气加热炉或通风式壁炉来取暖更为安全。

当在家中取暖时:

- 绝不要使用烤架、火炉或烤炉进行取暖。
- 使用加热器之前,应进行检查以确保其工作状态良好。
- 应检查火炉和壁炉,确保烟囱或烟道畅通,以提供适当的通风。
- 在家中安装一氧化碳监测仪,从而降低中毒风险。
- 如果采用室外发生器,要尽量将发生器放置在离房屋较远的地方。

冬季庇护所计划适用于老年人以及那些正在寻找住所抵御寒冷天气的人。访问[http://www.lahsa.org/year\\_round\\_shelter.asp](http://www.lahsa.org/year_round_shelter.asp),或用座机或手机拨打 2-1-1 致电洛杉矶县信息热线。



# 海啸

海啸（海洋地震波）是一连串极具破坏力的长海浪。地震、火山爆发，或巨大的海底山崩（造成大量海水移位）都可能引起海啸。波浪自波源区向四面八方传播出去，就像由投入池塘中的石子激起的阵阵涟漪一样。

当波浪涌至水位浅的近海时，波浪看似正常，速度减慢。随后，当海啸靠近海岸线时，海浪涌高，猛击岸边，从而造成巨大破坏和人员伤亡。

波峰之间的间隔可能从 5 分钟到 90 分钟，在外海浪速可能超过 450 英里/小时。海啸高度曾超过 100 英尺。

发生强烈地震时，海岸附近的居民应收听电台发出的海啸警报，并准备好随时向高处疏散。海啸伴着一连串的“波峰”（高水位）和“波谷”（低水位）袭来。

水位急剧变化可能表示海啸正在逼近。

局发地震和远震引起的海啸都对南加州海岸社区构成威胁。尽管我们对海洋进行监测，以确定是否有海啸形成，但是一旦附近发生强烈地震，第一波海啸可能在几分钟内袭击海岸社区。

远离海岸或低洼地区。海浪可能会持续数个小时，且浪速比您步行、跑步或开车快几倍。



## 海啸

面临危险的当地居民必须能够识别即将发生海啸的危险信号，并立即寻找高处。尽管远地海啸使居民有更多时间撤离濒危的海岸地区，但这需要更加及时而准确地评估海啸危险性，以避免造成重大损失的误报。

社区需要知道哪些地区有可能被淹。居民需要了解局发和远地大地震的多种灾害后果及对社区造成的破坏。

- 如果您居住在海岸附近，地震也许是对您的唯一警告，告知您海啸正在逼近，因此快速采取行动十分重要。
- 如果您正在海边，发现海水退去，露出一大片海滩，这可能是海啸即将发生的迹象。
- 绝不要到海滩上观察海啸波浪或在海啸中冲浪！

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)或  
[www.tsunami.noaa.gov/prepare.html](http://www.tsunami.noaa.gov/prepare.html) 上免费提供有关海啸防备的更多信息。







## 海啸预警

这表示远处已经发生强烈地震。可能会发生海啸，但并不确定。收听当地电台并收看电视，以获取信息。为潜在的海啸警报做准备。

## 海啸警报

这表示海啸的逼近已获得证实。收听当地电台并收看电视，以获取信息。如果地方当局建议疏散，则应做好准备。

## 海啸疏散

获得撤离建议的地区居民应立即前往高处。海啸安全区域可能会以指示牌标示。这些指示牌立在高出海平面 90 英尺或以上的道路两旁。收听当地电台并收看电视，以获取有关当地疏散中心的信息。



# 基本的急救

在灾难发生后，您首先关心的是家人的健康和安全。您需要考虑潜在的安全问题，密切注意家人的健康状况。下列信息应作为提醒 - 通过当地红十字会分会注册接受急救和 CPR 培训课程。可在 [www.redcross.org](http://www.redcross.org) 上查找您所在地的分会。

## 救助伤者

检查受伤情况。不要试图搬动重伤者，除非其有生命危险或病情恶化。如果您必须移动失去知觉者，首先固定其颈部和背部，然后立即寻求帮助。

- 若伤者呼吸停止，小心地为其调整方便人工呼吸的位置，清空呼吸道，并实施口对口复苏术。
- 用毛毯维持身体的温度。确保伤者不会感到过热。
- 绝对不要尝试给失去意识者喂流食。

## 健康

- 注意过度疲劳。不要试着一次做太多事情。设置事情的先后次序并照着执行。充分休息。
- 饮用大量纯净水，注意膳食营养。穿结实的工作靴，戴手套。
- 清理残骸时，要经常用肥皂和清水彻底地洗手。

## 安全问题

- 注意灾难引发的新安全问题。留意被冲毁的道路、受污染的建筑物和水源、煤气泄漏、碎玻璃、受损电线以及湿滑的地面。
- 向地方当局报告健康和安全问题，包括化学品溢漏、击落的输电线、被冲毁的道路、闷烧的绝缘体以及动物尸体。







## 窒息

若有人无法说话、咳嗽或呼吸，请拨打 911。若问题得以解决，您可回电予以取消。

1. 表明身份并询问您是否可以为受害者提供帮助。他们可以点头示意 "可以"，或摇头 "拒绝"。
2. 站在此人身后。
3. 将拳头拇指侧抵住肚脐正上方，腹正中线部位。
4. 用另一只手握住拳头。
5. 快速向上推。
6. 重复此动作，直至他将异物咳出。如果窒息者失去意识，则立即停止。

## 头部、背部和/或颈部受伤

适用于头部、颈部或背部重度疼痛或受压。

1. 首先查看现场，确保自身安全，然后查看伤者。
  - 表明身份并询问伤者是否需要您的帮助。
  - 采取基本预防措施来防止疾病传播。
2. 如果您认为伤者头部、颈部或背部受创，请亲自或委托他人拨打 911。
3. 尽量不要移动伤者的头部、颈部和背部。
  - 将您的双手放在伤者头部两侧，托住头部，让头部保持在您发现伤者时的姿势。
  - 如果头部突然转向一侧，不要尝试移动头部。
  - 请牢记 - 当您发现该伤者时要托住其头部。

## 休克

1. 首先查看现场, 确保自身安全, 然后检查伤者情况。
2. 盖住伤者, 使她/他保持躺倒状态。盖住伤者, 只需使她/他不流失身体热量即可。
3. 不要喂食或喂水。
4. 抬高脚部。
5. 尽快获得医疗救助。

## 止血

针对开放性创伤

1. 首先查看现场, 然后检查伤者情况。
  - 检查自身状况并询问伤者是否需要帮助。采取基本预防措施, 防止疾病传播。
2. 使用敷料包扎伤口。
  - 牢牢按住伤口(直接施压)。
3. 用绷带卷缠住敷料。
  - 直接在伤口上方将绷带系扣。
4. 抬高受伤部位。
  - 使伤口高于心脏位置(只在您认为未出现骨折状况时适用)。
5. 如果未能止血:
  - 采用备用敷料和绷带。
  - 借助加压止血点, 用力将动脉向骨头按压。
  - 亲自或请求他人拨打 911 报警电话。





## 使用绷带将手臂或肩膀吊起

1. 首先查看现场, 然后检查伤者情况。
  - 询问伤者是否需要帮助。
  - 采取基本预防措施, 防止疾病传播。
2. 如果伤者无法移动或使用受伤手臂拨打电话, 或请求他人拨打 911 报警电话。
3. 在伤处的上方和下方, 支撑受伤手臂。
4. 查问伤者感觉、冷热状况和伤处下方颜色。
5. 安放绷带
  - 将手臂固定在您发现时的位置。
  - 使用三角绷带, 从受伤手臂底部开始包扎, 需一直绕过受伤肩膀, 这样就形成绷带。
6. 将绷带的两端于颈部系紧。
  - 贴士: 在结头下方放置纱布衬垫会使伤者感觉舒服些。
7. 固定受伤部位。
  - 使用折叠三角绷带, 将手臂固定在胸前
8. 查问伤者感觉、冷热状况和伤处下方颜色。





## 术语表

### 业余无线电 (HAM) 操作员

业余无线电操作员。HAMS 隶属于县警署管理的灾害通讯服务, 并且是洛杉矶县应急通讯网络的一部分。

### AWARE 计划

AWARE (Alert, Well-prepared And Ready for Emergencies, 即对紧急情况保持警惕并做好准备) 计划是建立社区和周边区域应急计划的指导方案。登陆网站 [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) 在线免费获取。

### 管理委员会

由五名成员组成的县管理委员会是洛杉矶县的管理部门。县管理委员会于 1852 年由州立法部门建立, 行使行政、立法和准司法职权。成员由他们各自区域的选民选举产生, 任期为每届四年, 最多可任三届。

### 清理灌木丛

建立防范火灾, 有效保护财产、生命和环境的 "防御空间" 的最佳实践。洛杉矶县消防规范中概述了在洛杉矶县实行此实践的最低标准; 更多信息请登陆网站 [www.fire.lacounty.gov](http://www.fire.lacounty.gov) 获取。

### 社区组织 (CBO)

社区组织能够在紧急情况或灾害发生前、发生期间并通常在发生后, 向个人、家庭、和具有特殊需要的人群提供援助。

### 社区应急响应小组 (CERT)

居民可参与一项应对各种危险状况的训练活动, 该训练旨在帮助您在遭遇紧急状况时, 能够保护自己、家人、邻居和附近区域。全国范围内核准的指导课程的训练时间为 17 至 24 小时。

### 心脏复苏术 (CPR)

心脏复苏术, 是当患者心脏停止跳动并停止呼吸时, 采取的一种救治措施。它可以包含与人工呼吸同时进行的胸腔按压或电击。关于训练机会的更多信息, 请浏览当地红十字会分会网站 [www.redcross.org](http://www.redcross.org)。

### 重大灾害

造成重大伤亡、损害或破坏后果, 并对人员、基础设施、环境、经济或政府职能产生严重影响, 需持续投入巨大资源并运用各种技能才能从中恢复过来的灾害, 称为重大灾害。

### 通讯计划

一份描述您将于灾后如何与他人取得联系的计划, 称为通讯计划。您家庭成员和州外联系人的联络信息。

### 联络清单

危机中需要联络的家庭成员、工作人员和州外主要合伙人清单。清单中应包含家庭电话号码、呼机号码、手机号码等信息。

### 重要记录

相关记录或文件如遭破坏、损毁, 或遗失, 将会给组织带来极大不便, 并/或将需要花费巨额开支以用于更换或重新建立这些记录或文件。

### 灾害用品箱

灾害用品箱中含有预先放置的各种物品, 能够在灾害来临时改善您家人的健康和安全状况。

## 灾害通讯服务 (DCS)

洛杉矶县业余无线电操作员小组的工作旨在提供遍及全县的可靠的应急联络服务。有关 DCS 的更多信息, 请联络当地警署

## 损坏评估

这一过程用于评估或确定由自然或人为灾害或紧急情况造成的伤员的数量及人员损失、公共和私有财产损坏状况以及重要设施和服务的有关情况。

## 灾害

灾害是指包括自然灾害、技术事故或人为事件在内的, 给组织带来巨大破坏、损失、或悲痛, 可能造成财产严重损坏、导致多人伤亡后果的突发事件。

## 灾难恢复

灾难恢复是指在紧急情况发生过程中或紧急情况过后, 计划恢复常态需采取的措施。恢复工作通常是在紧急情况稳定下来是就立即展开。从一次重大灾害中完全恢复过来, 需要花费数年的时间。

## 灾害响应

在灾害降临时, 应立即优先开展的工作是保护民众的生命和财产安全, 满足人们对于各种物资的需求, 例如水、食品、避难所和医疗救助。

## 蹲下、掩护并稳住!

在地震发生时, 正确按照以上方法行事并保持对周围环境的清醒认识, 是您唯一能够遵循的最有效的建议。关于蹲下、掩护和稳住的更多信息, 请浏览网站 [www.earthquakecountry.info](http://www.earthquakecountry.info)。

## EarthquakeCountry.info

本网站中包含的信息、视频和动画资料, 用于帮助居民应对地震的发生。如欲获取在地震多发国家落地生根手册, 请登陆网站 [www.earthquakecountry.info](http://www.earthquakecountry.info) 获取; 您还可于 [www.terremotos.org](http://www.terremotos.org) 获取该手册的西班牙语版本。

## 紧急情况

不可预见的事故指出乎预料的突发事件并需要采取立即行动和干预措施, 以将其对人员、财产、或收益带来的潜在损失减少至最低程度。

## 紧急警报系统

紧急警报系统 (EAS) 能够在短时间内向全国发布重大威胁或全国紧急状况预警信息。

## 应急准备

政府、组织、和个人制定相关计划, 以救助生命、尽量减少灾害损失并提高灾害应急反应能力。

## 紧急救生计划 (ESP)

可通过登录网站 [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) 或拨打电话 (213) 974-1166, 免费获取应急准备信息。

## 马匹反应组 (ERT)

马匹反应组是一个志愿者组织, 它增加了洛杉矶县动物照护和控制局所掌握的资源。它旨在重大和小规模灾害发生期间, 为牲畜的安全撤离提供帮助。马匹反应组同时将灾害准备知识传授给马匹主人。更多信息, 请联络洛杉矶县动物照护和控制局。

## 疏散

是指在有监督的前提下, 使民众有组织、分阶段地从危险或潜在危险区域撤离。

## 疏散路线

由执法部门指定的专门道路和公路，用于将个人从危险区域撤离并转移至安全区域或避难所。可通过口头疏散命令或预先设计的书面计划，获知撤离路线。

## 疏散命令

由警署或消防部发布的指令，要求居民立即从家中或商业场所中撤离。不遵守疏散命令可能危害他人的生命、导致个人伤害或死亡。一旦您离开您所在区域，在命令解除前您将不能返回该区域。

## 疏散警报

自愿撤离意味着您该准备撤离家和所在区域。聚集您的家人、宠物、基本需求用品和重要文件，并收听紧急情况响应者播报的应急须知。如果您有特殊的医疗要求或者行动不便，您应该在疏散警报发布时准备离开您所在的区域。

## 疏散避难所

经洛杉矶县要求，可能由红十字会建立，如果该区域必须进行长期的疏散工作。在完成安全评估并且避难所已经准备好接收那些遭受撤离影响的民众后，疏散避难所的位置将由当地官员发布。

## 联邦应急管理署

联邦应急管理署是处理减灾、灾害准备、灾害响应和恢复规划事务的政府部门。同时负责于灾后管理各项拨款计划。



FEMA

## 火灾逃生计划

这是一项在您居所发生火灾时，需按步执行的逃生计划，提供有至少两种逃生方法。

## 急救箱

一个储备丰富且便于获取的急救箱对每个家庭来说都是必不可少的。预先筹集好供应品将会为您在短时间内应对紧急情况提供帮助。在家中和每辆车上，各保留一个急救箱。在家人度假期间，也确保携带一个急救箱。

## 山洪暴发预警

您所在的区域可能暴发山洪。

## 山洪暴发警报

您所在区域正在发生或将会在很短时间内山洪暴发。

## 家庭应急计划

家庭应急计划是一项确保您的每名家庭成员都能在紧急情况发生时，了解潜在威胁并掌握应对措施的计划。家庭计划应包括：逃生路线、疏散计划、家庭通讯、关闭公用设施、安全防范措施、宠物照护、保险和重要记录信息。

## FRS（家庭无线电服务）对讲机

家庭无线电服务是当发生重大灾害，电话服务可能遭受干扰时，一种相对花费较小的联络方式。使用 FRS 对讲机，您能够立即与您的邻近区域取得联系，以评估损坏和伤亡情况，并确定需向何处投入资源。

## 减灾措施

减灾措施是指采取的能够减少或消除自然灾害对人类生命和财产造成的长期危害的行为。



## 即食口粮 (MRE)

即食口粮是指已经做好并可以立即食用的食品。将食品包装成袋,以延长食品的保存期限。即食口粮旨在减少准备工作的时间。因此,此类食品成为了紧急事件(例如地震、洪水、飓风、龙卷风和其它自然灾害)救生准备工作的不二选择。这些配给品能够在长期赈灾物资到达前,维持一段时间的个人基本需求。



## 邻里监督组织

邻里监督组织(也称为犯罪监督组织或邻里犯罪监督组织),是由市民组成的、致力于在邻里街区阻止犯罪和破坏活动的组织。

## 邻里网络

灾害发生前,邻近居民聚在一起,相互了解并商讨邻里应急和灾后恢复计划。

## 美国国家海洋和大气局全灾害气象电台 (MWR)

NWR 是全国范围内的无线电台广播网络,从最近的全国气象局办公室直接向全国不间断地播报气象信息。NWR 全年全天候地播报官方气象局警报、预警、预报和其它灾害信息。

## 大流行流感

大流行病是指一种疾病在全球大爆发。当一种新型流感在免疫力低下或无免疫力人群中出现且并无对症的疫苗时,大流行流感就会爆发。该疾病易在人群间传播,引发重症,并能在极短的时间内蔓延至整个国家乃至世界各地。

## 电话树

电话树是指向组织提供的一张电话号码清单;从清单中的第一个人开始,将通知下达到清单中的每一个人。

## RAIN 准则

如果您怀疑危险物质存在问题,应识别危险 (R)、远离该区域 (A)、隔离该区域并禁止他人进入 (I) 并通知当局 (N) – 然后拨打 911 报警电话。切记应呆在上坡、逆风和上游处。

## 红色预警

红色预警是由美国国家气象局发布的预告警报,旨在通知地区消防和土地管理部门,该地区的状况已达到引发林野火灾并使其蔓延的理想状况。发出红色预警,意味着相关地区在 24 小时之内发生一场迅速蔓延的山火的危险性越来越大。

## 就地避难

当危机发生时,保护整个区域人员和财产的安全。当有关部门建议您就地避难时,您应关闭家中的空调和风扇、密封门窗周围的缝隙并收听当局宣布危险已经解除的消息。请勿冒险离开您的避难所区域,直到您已被告知这样做是安全的。

## 小企业管理局 (SBA)

SBA 向房屋所有者、租赁者、各类型的商家和私有、非营利组织提供低息灾害贷款,帮助他们维修或更换在已宣布的灾害中遭到破坏或损毁的房产、私人财产、机械设备、存货和商业资产。此外, SBA 还向那些遭受灾害影响的商家提供经济损害贷款(运营资本)。

## 生存区域

生存区域是指发生大型林野火灾期间, 为个人指定的避难所所在区域。只有当居民无法撤离至安全区域时, 才可启用生存区域; 同躲避在高植被区域房屋中和车辆中相比, 这些生存区域通常更加安全。

## 非建制区域

非建制区域是指建制城市管辖区域范围外的社区和地区。正因为此, 建制城市不会向它们提供服务。县政府在这些区域行使 "城市" 职能, 向这些区域提供基础市政服务, 例如执法、分区、建筑审批、图书馆、公园、娱乐项目、街道养护以及交通信号及停车标志。

## 重要记录

重要记录是指包括出生证明、结婚证和死亡证明在内的各种人生大事记录。还可以包括能够证明财产、设备、车辆、产品等所有权的合同或协议。

## 林野火灾

林野火灾是指发生在野外、荒地、或灌木丛的不受控制的非建筑火灾。其广泛的燃烧面积、迅疾的蔓延速度、难以预料的改变火势方向的能力以及穿越道路、河流和防火间隔等阻碍的能力, 使其有别于其它火灾。林野火灾通常不会累及人类财产遭受损失, 然而, 随着城市化进程的不断延伸, 林野火灾将会给位于城乡交界区域 (已开发区域和未开发荒地之间的过渡地带) 的房屋及其它财产带来巨大损失。





## 图片来源

E 区 CERT 委员会

诺沃克市

惠提尔市照片档案 (经由 E.J. Boranian 提供)

洛杉矶县动物照护和控制局志愿马匹反应组

洛杉矶县消防部

洛杉矶县卫生服务部

洛杉矶警署灾害通讯服务

## 设计和排版

Theresa Argonza-Gomez,

洛杉矶县行政长官办公室 - 平面艺术部分

## 免责声明

本手册内容仅供参考之用。不得将本手册内容视为法律或专业建议, 或用于代替此类建议。在不具备授权或未提供任何保障而使用本信息的情况下, 用户将承担与此相关的全部风险。本手册中包含的信息可能或未能反映出当前最常用的做法, 不应作为实质决策时的唯一依据。



# FEMA

制作本文件的部分资金来源于透过加州紧急事务管理署拨款的美国国土安全部 FEMA (美国联邦应急管理署) 拨款计划司。本文件中的观点或意见仅为作者看法, 而并不代表 FEMA 拨款计划司或美国国土安全部的官方立场或政策。

本计划由 FEMA/DHS 都会区安全行动计划和国土安全部资助, 并获得加州紧急事务管理署的奖励。

修订版 2011 年 1 月

