

资料单： 面对紧急事件时.....

做出安排、准备应急包、保持冷静



联合信息中心 (JIC) 正式出版发行。该联合信息中心由关岛国土安全局发起，并得到了多个负责健康和
安全事宜的政府机构的支持。

怎样把您的应急方案告诉孩子？

您可以通过以下手段，告知家庭成员您的应急方案：

- 通过游戏来表示关岛可能出现的不同类型的情况（台风、地震、火灾等）。
- 与孩子一起制定家庭方案，使他们能够参与决策。
- 与您的家庭成员一同练习如何在紧急情况下保持联系。
- 提醒家人记住应急包的位置。

更多信息

您可以在市长办公室、关岛国土安全局和 ghs.guam.gov。

面对紧急事件，您可采取一些简单的初步措施

保持冷静.

你可以采取的最佳措施是保持冷静。保持冷静让您有机会思考，并运用常识为您的家人做出最佳选择。

保持冷静的方法包括：

- 深呼吸
- 回忆您的家庭应急方案和灾难应急包的位置。
- 集中注意力思考您需要为家人做的事情

做出方案. 遵守家庭安全方案.

请在紧急情况发生之前，填写您的家庭安全方案，并确保将其放在易于查找的位置，如冰箱、您的钱包、汽车或急救包中。

准备应急包.

提前准备应急工具包可以使您在紧急情况下更加安全，应急包越完善，您就越能够做好应对紧急情况的准备。

知道如何应对. 多加练习，了解如何正确应对

练习，练习再练习。保持冷静的最好方法是明确知道每

一步行动。 演练您的家庭安全计划，确保电话能够正常接打，并让全部家庭成员演练相应措施，这有助于每个家庭成员在紧急情况下保持平静。

为您的家庭做好安排

您如何与所有人保持联系？

我们该如何联系其他人？

将通过手机或座机联系其他人的家庭成员是：_____

家庭成员 1: _____

电话号 1: _____ 电话号 2: _____

家庭成员 2: _____

电话号码 1: _____ 电话号码 2: _____

家庭成员 3: _____

电话号 1 _____ 电话号 2: _____

家庭成员 4: _____

电话号 1: _____ 电话号 2: _____

我们应在何处集合？

人们最有可能从哪些地方出口？

家庭成员 1: _____ 地点 1 _____

家庭成员 2: _____ 地点 2 _____

家庭成员 3: _____ 地点 3 _____

家庭成员 4 _____ 地点 4 _____

若有意外事件发生，家庭成员们应在何处集合？

_____ 在该集合地见面的人数: _____

我们打岛外的电话？

可能有一些家庭成员住在岛外，而我们需要在紧急情况期间与他们取得联系，这样可以使所有家庭成员不为我们担心

家庭成员: _____

岛外电话: _____

本地紧急联系人

最佳急救电话是 911，但若 911 电话过于繁忙，请拨打以下电话：

本地消防站: _____

本地警察局: _____

医生和医院信息

关岛纪念医院急救室: 647-2281

关岛公立保健医院: 735-7102

家庭医生: _____

诊所信息: _____

市长

您的市长是?

市长办公室电话:

除我们指定地点以外的避难所

避难所 1

避难所 2:

电子邮件地址: _____

如果发生紧急事件，请保持冷静，并依照方案行事。

注意：在紧急情况下，通讯服务可能中断。若发生这种情况，请不要惊慌。请继续依照家庭应急方案行事，并随时关注广播和新闻消息。您可以在关岛信息中心资料单 1 中查找更多信息来源。

If an emergency happens, stay calm and use your plan.

- 湿纸巾
- 替换衣物
- 雨具
- 为每个家庭成员准备结实的鞋子
- 为每个孩子准备起到安慰作用的物品（玩具熊、毯子等）
- 如果家中有宠物，还应准备相应的宠物用品

可能需要的其他供给品：

- 便携式煤气炉
- 纸杯、盘子、叉子、勺子

应急包中应包含哪些重要物

应急包应如何保管？

将您的应急包存放在塑料桶或冷却器中，这些物品也可以在紧急情况下用于其他需要

如果您的家庭成员较少，也可以保存在双肩包里。

应急包应放在何处？

应将应急包放在会合处，这样家庭成员可以立刻使用包里的物品。

需要准备多个应急包吗？

根据您的家庭人数准备您的应急包。您也可以准备多种类型的应急

急

方

案

曲柄收音机或带电池的收音机（可能出现停电情况，因此这些设备十分重要）

保险单据复印件



- 家庭成员所用药品的处方
- 家庭成员病例，以及其他重要且无法替代的文件。

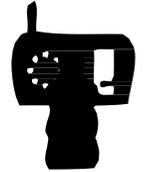
- 对讲机

重要供给品包括：

- 现金
- 急救包
- 处方药
- 每人 3 加仑的饮用水
- 足够食用 7 天的食物（罐装水果、蔬菜和肉）

- 开罐器
- 闪光灯及电池
- 蜡烛和火柴
- 扳手和/或钳子
- 毯子

- 防晒霜和驱虫药
- 塑料垃圾袋/除尘胶带
- 备用框架眼镜或隐形眼镜
- 哨子



-



如果您有其他需要，也应做好准备

Assess your situation to develop your plan

- Are you in good health?
- Are you pregnant?
- Are you 36 weeks or more pregnant?
- Can you move around your home without assistance?
- Do you live in a concrete structure?
- Can you leave your home in the event of an evacuation?
- Do you need a specially equipped vehicle for transportation?
- Are you able to call for help if needed?
- Do you need life-support equipment that needs power?
- Are you able to perform personal care on your own, such as bathing/showering and getting dressed?
- Do you use assistive devices to help perform personal care?
- Can you cook your own meals?
- Do you need someone or assistive devices to help you eat your food?
Do you have a service animal or any pets?
- Can you care for those pets on your own

通过评估您的个人状况来改进方案

是否身体健康？

是否已怀孕？

是否怀孕 36 周及以上？

能否在无人协助的情况下在家中行动？

居住地是否为混凝土结构？

发生紧急情况时，您是否能离开住所？

您出行时是否需要车辆安装特殊装置？

在需要帮助时，您是否能够拨打电话？

您是否需要电力生命支持设备？

您生活能够自理吗，如自己洗澡、穿衣？

您是否使用其他设备协助实现生活自理？

您自己做饭吗？

您需要其他人或设备帮助您进食吗？

您可以自己照顾宠物吗？

诚实作答，并为您的个人状况做好准备

哪些是您能自行处理的？哪些是您需要帮助的？您需要照顾别人吗？

请记住，您的计划和工具包应该包括可以应对任何紧急情况物品。包括您在紧急情况下需要的药物、医疗设备和其他物品。

制定计划时，请与您的家人、朋友和邻居讨论

与了解您情况的人共同制定家庭计划。他们可以帮助您规划住房、供应品问题，并讨论如果停水断电，您该如何应对。对您提供日常帮助的人也能协助您规划紧急情况下的医疗需求问题。请填写一份表格，写上为您提供帮助的人员及其联系方式。

为长达 10 天的紧急情况做好准备

面对不同的紧急情况，您可能需要准备能维持数小时、数天或超过一周的供应品。如果您准备了足够维持 10 天的供应品，应该可以应对一切紧急情况。这对于需要药物、有健康问题或对时间有敏感需求的人来说非常重要。请保证任何时候都存有大量的饮用水。

如果发生紧急情况，请保持冷静并按计划行事

面对紧急情况，最重要的是保持冷静。在紧急情况中，请按方案行事，并使用您储存的供应品常识，注意广播和电视讯息，了解最近情况。请保证随身携带手机。

做好住所内就地避难安排

- 在大多数紧急情况下，住所可能是最安全的地方。通常来讲，在住所内寻找避难地是最好的选择，特别是在混凝土结构的房屋中。有关如何寻找住所内最佳避难处的事宜详见资料单 2。请确保您能留在没有窗户的区域中。

对必须撤离的情况做好安排

- 虽然家庭或工作建筑物通常是最安全的选择，但在一些紧急情况（如洪水）下，可能需要您撤离。您应在应急方案中加入如何撤离的信息，并应熟悉关键区域的路线。
 - 如果您行动不便
 - 需要为无法下床的人员确定最佳交通方式（救护车或其他）。
 - 对于使用轮椅的人员，需要确定有轮椅和无轮椅两种疏散计划。请记住不要火灾或地震期间使用电梯。
 - 如果您需要使用楼梯，请与可能在疏散期间帮助您（家人、邻居）的人员讨论搬运事宜。

为停水断电状况做好安排

- 请确保您为所需的电力设备（如床、呼吸设备或输液泵）做好后备安排。这类安排包括准备电池、发电机，或前往医疗机构。

对于有视力障碍或失明的人员：

- 关注广播或电视，了解实时情况。
- 若您平日使用手杖，请确保将一根备用手杖放在易于找到的地方。
- 若您有服务型宠物，请做好安抚他们的准备，并用安全绳索拴住他们。请确保您的应急计划中包括了针对服务型宠物的计划。
- 请为找不到服务型宠物的情况想好应对措施。
- 请准备大功率宽束手电筒，不要选用普通手电筒。
- 使用盲文、大号字体或荧光胶带标记您的应急供应工具包

对于有听力障碍或失聪的人员

- 如果您使用助听器，请确保将它们存放在同一位置，以便在紧急情况下快速找到。如有可能，请在您的应急包中放置备用助听器及备用电池。
- 了解哪些新闻节目配有字幕。
- 计划好在紧急情况发生时，如何在没有助听器的情况下进行沟通。在应急包中放置铅笔或纸。考虑提前准备写有内容的卡片，如“我使用美国手语”。

准备实用的工具包

包中的供应品和药品足够维持 10 天吗？

参考资料单 2 来准备您的应急包，确保包中的供应品和要求足够维持 10 天。



确保包中装有重要文件的复印件

确保包中有以下文件的复印件：

- 医疗保险、医疗保健和医疗援助卡。
- 处方和药品剂量清单
- 家庭记录（遗嘱、委托书、契约、社会保障卡、信用卡、银行信息和纳税记录）
- 保险单据

面对紧急情况，还应做些什么？

准备各类备用电池，在工具包中放置纸和铅笔以便沟通，为所有所需设备准备书面说明。

确保您的方案或应急包中包含以下内容:

药品

- 如果您正在服用药物、接受治疗或使用医疗设备，请确保准备足够 10 天的药品。
- 准备药品处方的复印件，包括药品名称、剂量、频率以及处方医生的姓名和联系方式。
- 在将药品储存在同一个地方，并保留原包装。
- 询问您的医生或药剂师还应准备什么。

日常医疗用品

- 准备可维持 10 天的其他日常医疗用品，如绷带结、肠造口袋或注射器。

医疗设备

- 与您的医生共同制定应急方案或后备方案，方案应涵盖您需要的医疗设备。请向医生提问以下重要问题，如“如何获得支持服务”，或者“如果遭遇停电，而医疗设备需要供电，我该如何准备？”
- **如果您使用电力医疗设备**
 - 使用电动床、呼吸设备或输液泵的人员应与医疗设备公司联系，获取与备用电源（如电池或发电机）有关的信息
- **如果您使用生命维持或呼吸设备**
 - 准备可维持 7 天的氧气。
 - 应把氧气罐固定在地上，确保其不会掉落，具体固定方法请询问医疗设备公司。如果您使用呼吸设备，请准备可用 10 天的管道、溶液和药物。
 - 如果您使用静脉注射（IV）和饲管设备，请确认输液泵是否有备用电池，及电池的供电时间。
 - 为预防断电情况，请向医生学习人工输液技术。
 - 在所有设备上标注使用指南。
 - 请与能在紧急情况下帮助您的人一起练习使用医疗设备。

将所有文件放在一起:

- 准备以下文件的复印件：
 - 家庭记录（委托书、契约、社会保障卡、信用卡、银行信息、税务记录和遗嘱）
 - 医疗保险、医疗保健和医疗救援卡
 - 医疗设备使用说明书
- 确保知晓以下联系方式：
 - 家庭诊所

- 家庭成员或监护人

-
- 将上述文件放在防水袋中

决定是在家避难还是外出

- 除非急救人员要求，否则孕妇不应去往医院。只有怀孕 36 周及以上的孕妇才应前往医院。
- 如果您有健康问题，请不要离开所在地，除非急救人员或医生要求您撤离。

若决定外出避难，请准备急救包

- 如果必须离开住所，请随身携带装有以下物品的急救包：
 - 备用衣物
 - 药品及上文提到的重要文件
 - 备用手机充电器或收音机，确保能够及时获取信息。