



三藩市消防局

社區應急小組

NERT 培訓是一個18小時親自動手備災與應急的綜合課程，分6次進行。教員是專業的消防員。不需要經驗。

請致電 415-970-2022 或電郵至 sfdnert@sfgov.org 或查閱網站 www.sfgov.org/sfnert 瞭解

三藩市各社區提供**免費**培訓的時間安排。



有小孩嗎?

給小孩準備應急包!

- 你和你外州聯絡人的聯絡信息
- 授權接你孩子(們)的人名單
- 你的**家庭重聚計劃**，上面寫有一切都會好起來
- 喜歡的書或玩具，特別是給幼童的
- 喜歡的零食和果汁盒
- 換洗的衣服
- 有明確指示的**藥物**

一年一次

檢查及輪換水、食物、電池和衣服。週年紀念

日是很好的提醒!

家庭準備應急包

- 水:** 每人每天1加侖，至少3至5天
 - 漂白劑，如需要，淨化生活用水，每夸脫使用 2至4滴
- 食物:** 夠你家人吃3至5天。請選擇以下食物：
 - 容易保存，可即食，保質期至少有一年；罐頭和乾制食品，湯，罐裝果汁和牛奶，這些都是很好的應急物資
 - 低鹽，而且準備時需要很少的水或不需要水
- 烹飪用品:** 備用(燒烤，野營爐)，餐具，手動開罐器，金屬箔和塑料包裝紙，火柴，拉鏈保鮮袋
- 衣服:** 每人有幾件厚薄不同的服，儲存起來保持乾燥；手套，雨衣
- 安全用品:** 手電筒和手提式收音機及備用電池，寬膠帶，好用的剪刀，口哨，繩子，鋒利的刀，滅火器，及切斷水電煤氣的扳手
- 一般用品:** 現金(沒有自動取款機!)，筆和紙，城市/區域地圖，一套家和汽車的備用鑰匙，重要文件副本，緊急聯絡信息及家庭重聚計劃
- 臨時住所:** 如果你家裏的窗戶破了，可以考慮在室內或你的院子裏搭個帳篷
- 衛生用品:** 手消毒液，洗手液，洗髮水，牙刷和牙膏，衛生紙，衛生用品(衛生巾可作為很好的強力綑帶)

- 醫療用品:** 在商店購買或自己準備的急救箱，急救書；藥品和備用眼鏡及兩者的處方，醫生名單
- 特別物品:** 為嬰兒、兒童、長者和殘障人士準備的

小貼士! 瞭解你雇主的以下計劃:

- 疏散
- 避難處
- 災難后與你聯繫的方式
- 期待你的角色

- 特別物品:** 為寵物準備的一它們需要有自己的水，食物，繮繩，藥物，載體或避難處

- 如果你撤離**，你可能需要帳篷，睡袋，運你所有物品的工具(如帶輪子的盒子或箱子)，及遊戲，卡片或書籍

工作場所和汽車工具包

讓你能回家或到重聚地點的簡單工具，有時稱為旅途包。

- 舒適的步行鞋
- 手電筒
- 手提式收音機
- 少量的水和食物
- 現金
- 基本急救箱
- 聯絡信息，地圖
- 換洗的衣服

小貼士! 請務必保持油箱加滿! 油箱千萬不要低於半箱。有電才能泵出油，而且道路暢通時才能開到加油站—這兩者也許都不可能!

建立個人防災計劃



與你的家人會面，討論為什麼你需要防災。解釋火災、惡劣天氣和地震對孩子的危險性。作為一個團隊來計劃分擔責任及共同努力。

- 討論最有可能發生的災難類型，解釋在各種情況下的應對方法。
- 確保每個人都知道災難應急包和緊急撤離包的存放處。(緊急撤離包是你提前準備的應急包，在緊急情況發生時，你只需拿起此包撤離！)
- 在每人的床下準備一個手電筒、一雙鞋和衣服，並放入一個塑料袋中，以防夜間發生地震。
- 確定你家裡的最佳逃生路線。盡量確定兩條逃生路線。
- 選擇兩個會面地點：
 - 在你家的門外，以防像火災這樣的突發緊急情況。
 - 在你小區的外面，以防你無法回家。每個人都必須知道該地址和電話號碼。
- 將外州的一個朋友添加為你的“聯絡人”。災難發生後，通常打長途電話較容易。其他朋友和家人都應該打電話給這個聯絡人提供自己的近況。每個人都必須提前知道你的聯絡人的電話號碼。
- 討論在疏散中該怎麼做。
- 計劃如何照顧你的寵物。
- 練習: 1) 你的疏散路線 2) 低身、抱頭及抓住 3) 停止、低身及翻滾。
- 為每個家人創建應急卡。
- 接下來，了解你的工作場所、你孩子的學校或托兒中心及你家人會去的其他地方的災難應急計劃。
- 複印重要的文件及儲存貴重物品。將這些東西保存在保險箱內或鄰近區域以外的其他人那裡。

個人災難啟動計劃

災難發生後，每個人都應該打電話給指定的聯絡人來報告他/她的所在地點和情況。這個聯絡人應該在外州，因為災難發生後通常打長途電話較容易。如有可能，使用短信。考慮在社交媒體上發布當前狀況。如果你無法聯絡，就前往指定的會面地點。

指定的外州聯絡人姓名:

電話# (日間): _____ (晚間): _____

本地緊急聯絡人電話號碼:

姓名	工作#	家裡/手機#

緊急情況的會面地點:

家附近	
第二個地點	
工作場所	
學校/日托中心	