



# 家庭

# 防灾指南



**Cal OES**  
GOVERNOR'S OFFICE  
OF EMERGENCY SERVICES

一份为加州家庭  
准备的防灾指南

本指南属于：

---

# 家庭防灾指南简介

加州是人口、地形、自然资源和天气最多样化的州之一。这也意味着这里会发生一些最多样化的自然灾害，包括山火、洪水、地震、海啸，甚至包括火山爆发。这些灾害会对我们的社区造成持续的威胁，并在灾害发生时对我们的生活产生重大影响。

2017年至2020年间，加州诸多社区遭受多种灾害，包括干旱、洪水、山火、泥石流、地震、断电以及席卷全球的COVID-19疫情。2017年，在经历了前所未有的六年旱情后，加州又经历了创纪录的降雨量，由此造成的奥罗维尔大坝（Oroville Dam）泄洪道故障导致18.8万人被疏散。每年山火的规模、严重性和所烧毁土地面积持续攀升。2018年，加州的山火造成120多人死亡，破坏了22700多座建筑，烧毁了180多万英亩土地。加州境内致死人数最多的一场山火，几乎将整个天堂镇（Paradise）夷为平地，造成86人死亡。2019年7月，里奇克莱斯特（Ridgecrest）附近发生了6.4级前震和7.1级地震——这是加州近20年来发生过最大的地震。2020年，加州的6场山火被列入加州历史上最大的20次山火，共烧毁了260多万英亩土地。

**灾害必然会发生，只是时间不确定。**在此，谨请您和家人一起阅读并填写本指南，以便更好地应对灾害发生。请将本指南保存在公共区域，以便在灾害发生时可以随时取用。请定期更新和修订本指南，以确保其准确性。如果您或某一家人在出入或行动方面有困难，或者属于弱势群体（如视力、听力或行动不便），请列举出来。

## 本指南将会涉及：

- 您与家人、宠物和社区的重要信息
- 家庭防灾
- 避难与疏散
- 常见危险
- 物资
- 有用的资源信息



## 我的家庭成员

姓名:
地址:
家庭电话:
移动电话:
电子邮箱:
医生姓名:
医生电话:
疾病状况:
医疗设备:
过敏情况:
治疗情况:

姓名:
地址:
家庭电话:
移动电话:
电子邮箱:
医生姓名:
医生电话:
疾病状况:
医疗设备:
过敏情况:
治疗情况:

姓名:
地址:
家庭电话:
移动电话:
电子邮箱:
医生姓名:
医生电话:
疾病状况:
医疗设备:
过敏情况:
治疗情况:

姓名:
地址:
家庭电话:
移动电话:
电子邮箱:
医生姓名:
医生电话:
疾病状况:
医疗设备:
过敏情况:
治疗情况:

**请注意:** 各家庭规模不同, 请按需复印本部分内容, 并列出生包含非同住家庭成员的信息, 以供协助疏散之用。

## 我的宠物

姓名:
品种:
芯片码 (Microchip #) :
兽医信息:
疾病状况:
用药情况:

姓名:
品种:
芯片码:
兽医信息:
疾病状况:
用药情况:

姓名:
品种:
芯片码:
兽医信息:
疾病状况:
用药情况:

姓名:
品种:
芯片码:
兽医信息:
疾病状况:
用药情况:

**请注意:** 如果此处无法列出您的所有宠物或动物, 请按需复印此部分。本信息将有助于在灾难发生时为动物提供避难, 尤其是家畜。

# 我的紧急联系人

请列出紧急联系人。他们可以是本地的家人和朋友，也可以是居住在其他地方用来在灾难中或灾难后进行联系的人员。

紧急情况下，电话（手机）服务可能会不堪重负，因此，联系本地区之外的联系人可能会更容易。在可行且安全的情况下，请考虑发短信。

如果您在疏散或避难中需要帮助，请复印本页，并列出来用来联系协助您的家人、邻居或朋友。

紧急联系人	
姓名：	
地址：	
家庭电话：	移动电话：
电子邮箱：	

紧急联系人	
姓名：	
地址：	
家庭电话：	移动电话：
电子邮箱：	

紧急联系人（其他地区）	
姓名：	
地址：	
家庭电话：	移动电话：
电子邮箱：	

## 我的档案

在灾难发生后，拥有现成的重要文件和档案可以为您节省时间，避免麻烦。收集、复印您的档案并将其存放在安全的地方非常重要。请准备好它们，在疏散时一同带走。

**照片 (Photographs)**：为彼此拍照，包括您的宠物。在您失散时，您和家人的近期照片可以协助救援人员定位您的亲人。请务必拍下您的财产和贵重物品的照片，以便在它们受损或被毁时申请保险索赔。

**个人档案 (Personal Records)**：准备好个人身份信息的复印件，如驾照、护照、出生证明或移民/入籍档案、社会安全信息、结婚/离婚证明、产权/地契、汽车/船只登记证明，以及一张个人物品清单。

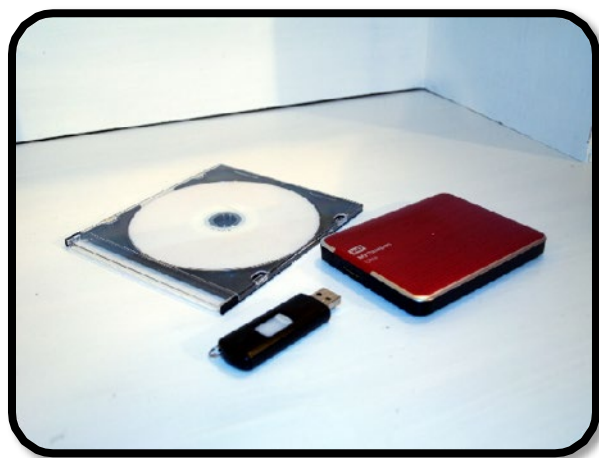
**财务档案 (Financial Records)**：保留各项档案，如保险单、投资档案、税务信息、工资单或雇主福利报表以及任何遗嘱、信托或财务/医疗委托书。了解更多关于财务防灾的信息，请访问 [www.ready.gov/financial-preparedness](http://www.ready.gov/financial-preparedness)。

**电脑/数码文件 (Computer/Digital Files)**：如果您将任何财务和个人档案存储在电脑或数码文件中，请定期更新，以确保信息的准确性。存储家人的照片和视频，并定期备份到云存储服务或单独的存储设备上，保证它们的安全。

**保险 (Insurance)**：请确保您的房屋、财产和财物在发生灾害时有保险保障。请与您的保险公司进行确认，了解赔付范畴，或者您所在地区有哪些可以赔付的具体灾害。请附上医疗、房屋或者汽车/船只保险的复印件。

**安全储存 (Safe Storage)**：请考虑购买便携式、耐用的存储容器和设备，用于抵御火灾和水灾，保证文件的安全。您也可以选择云存储服务。需确保采取充分的网络安全保护措施，保证信息安全。

在下一章节**我的房屋 (My Home)**中，我们将会为您提供地方，以便您勾勒出房屋平面图，指定疏散点，定位急救箱或灭火器之类的安全设施以及重要的家用设施开关。



# 我的房屋 (My Home)

请制定一个在紧急情况下逃离房屋的计划。如果你住在多层楼房或公寓楼里，请提前确定安全到达地面的方法。请考虑到小孩和行动不便人士的需求。请了解您的设施开关所在位置，并学习如何在发生泄漏或损坏时关闭它们。在关闭设施开关时需要特别留意，因为每一种设施都有其自身的危险性，请仅在绝对必要的情况下才这样做。

## 需要考虑的事项：

- 在房屋各层均安装和维护烟雾和一氧化碳探测器，并定期测试以确保其功能正常。如果您或您的亲人有视觉或听觉障碍，请安装振动报警器 (vibrating alarm) 和可视烟雾探测器 (visual smoke detector) 。
- 请准备好从门窗处逃离所需的物品，并务必考虑和规划好安全护栏或窗锁。
- 请指定至少两 (2) 处汇合点，以防自己或家人在灾害发生时失散。请将一处安排在房屋外远离直接危险的地方，另一处安排在疏散区域以外较远的地方。
- 请确认从您所在社区疏散的各条路线。灾害可能会造成道路被封锁或破坏，因此，请联系当地的应急管理人员或查看应急警报，获取最新的道路信息。

## 房屋清单。请标记出以下各项的位置：

- 1) 燃气阀开关： \_\_\_\_\_
- 2) 水阀开关： \_\_\_\_\_
- 3) 电表盘： \_\_\_\_\_
- 4) 车库门手动控制开关： \_\_\_\_\_
- 5) 灭火器： \_\_\_\_\_
- 6) 急救箱： \_\_\_\_\_



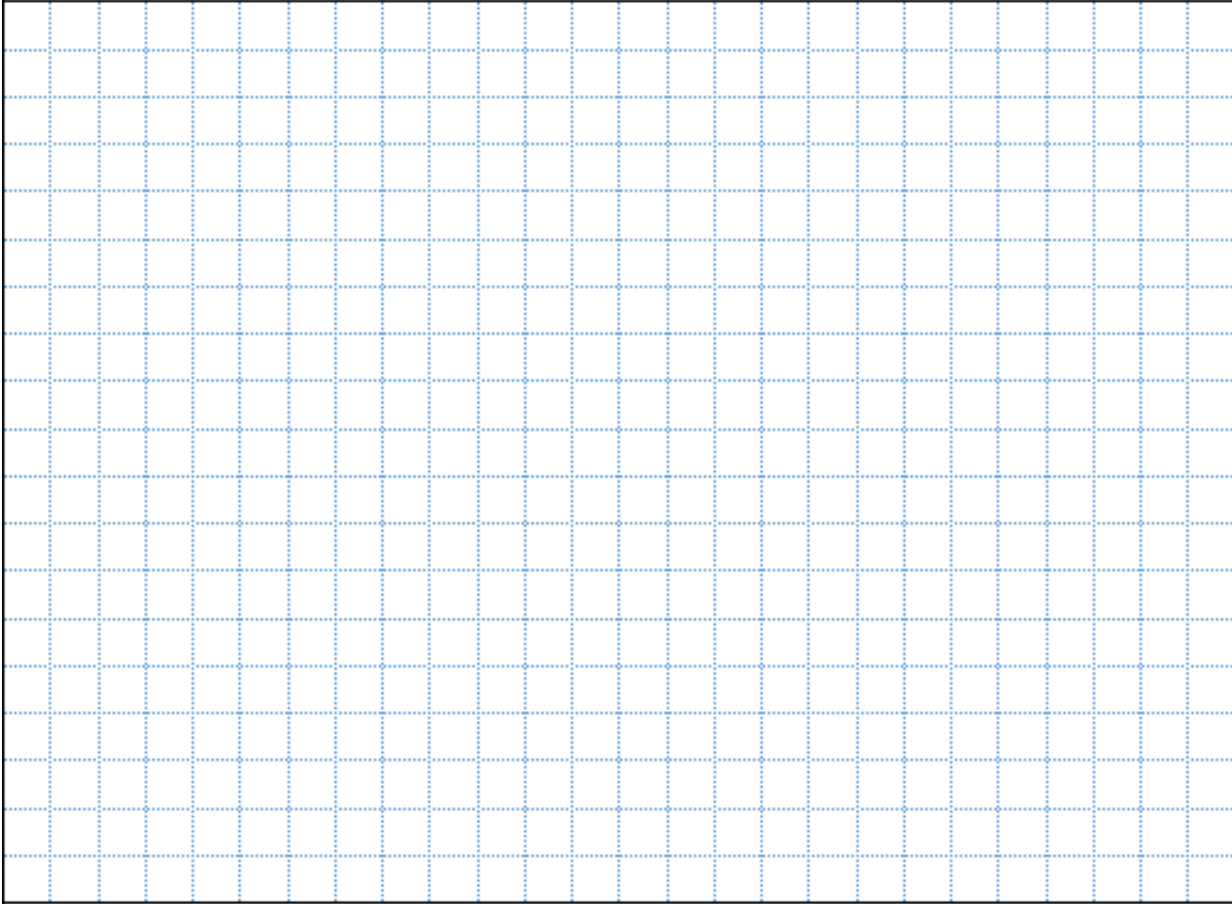








# 我的平面图 (My Floor Plan)

请在下方提供的区域里，用铅笔画出您的房屋平面图。请确保画出门、窗，以及栅栏或灌木丛等障碍物的位置。包括烟雾探测器，水、气、电等家用设施开关，所有灭火器以及应急/急救箱。请仔细观察您的住宅，熟悉逃生点/路线，以及在障碍物阻碍安全出口的情况下要如何应对等。如果您住在多层住宅里，请按需复印本页为每层楼绘制示意图。

请参阅下一页的示例，了解如何绘制平面图。

地址： \_\_\_\_\_

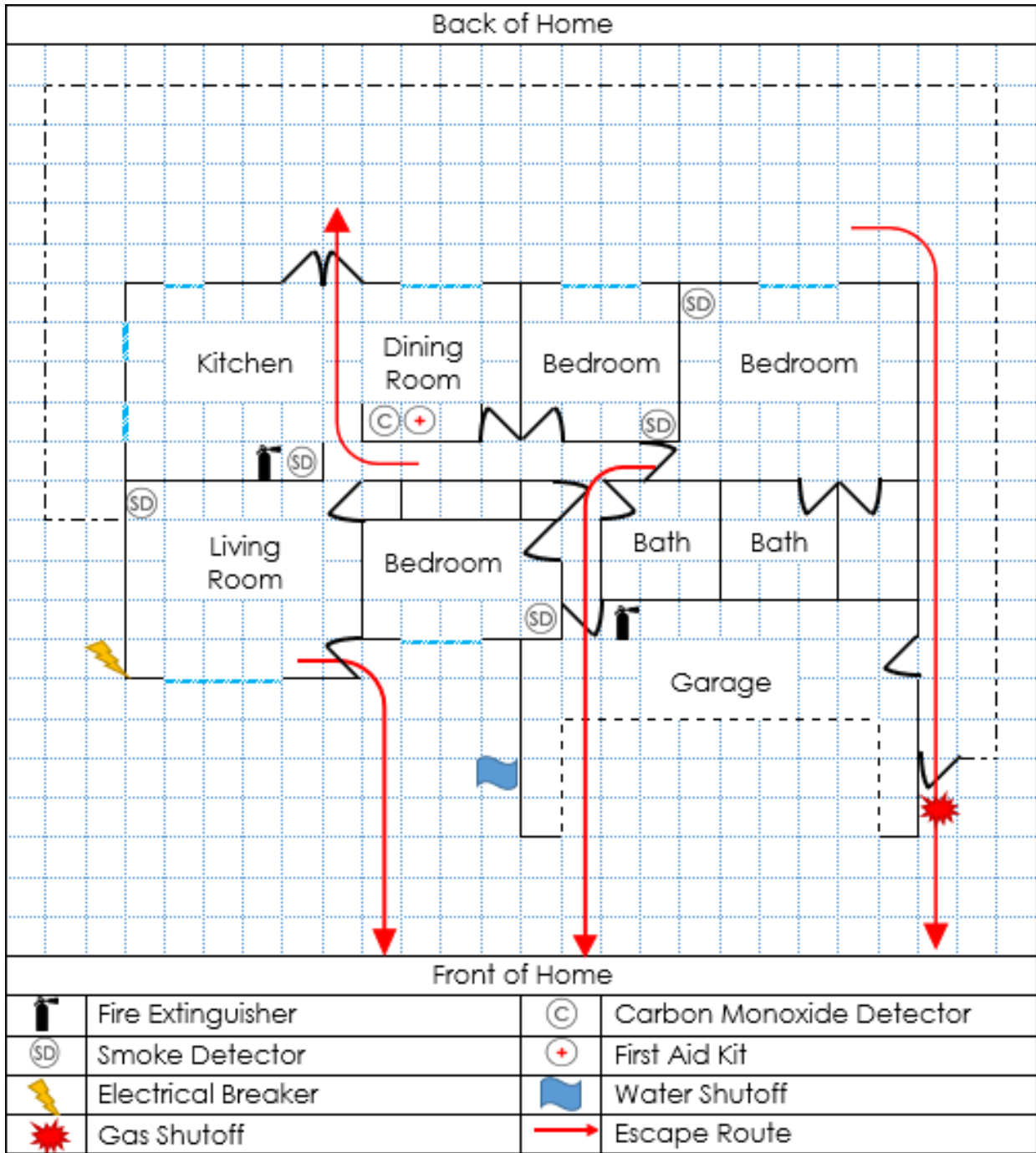
楼层： \_\_\_\_\_

Back of Home			
			
Front of Home			
	Fire Extinguisher		Carbon Monoxide Detector
	Smoke Detector		First Aid Kit
	Electrical Breaker		Water Shutoff
	Gas Shutoff		Escape Route

# 示例

地址: 123 Main Street, Anonymousville, CA 90000

楼层: 1 of 1



# 我的社区

请在下方填写各机构名称、电话号码以及/或者本地公共服务机构的账号以及保险公司的保单号。请与本地的消防和执法部门核实您所在的辖区站点。**请记住：**如果您或家人遭遇了紧迫危险，请拨打 **9-1-1**。

本地消防部门： \_\_\_\_\_

非紧急电话号码： \_\_\_\_\_

本地执法部门： \_\_\_\_\_

非紧急电话号码： \_\_\_\_\_

孩子的学校： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
初级医院： \_\_\_\_\_

电力供应单位： \_\_\_\_\_

燃气供应单位： \_\_\_\_\_

供水单位： \_\_\_\_\_

毒物控制部门： \_\_\_\_\_

医疗保险商： \_\_\_\_\_

保险单号： \_\_\_\_\_

银行和金融机构： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
房屋所有者/承租人保险商： \_\_\_\_\_

保险单号： \_\_\_\_\_

特定保险保障

地震保险单号： \_\_\_\_\_

洪水保险单号： \_\_\_\_\_

火灾保险单号： \_\_\_\_\_

机动车保险商： \_\_\_\_\_

保险单号： \_\_\_\_\_

# 我的警报和警告 (Alerts and Warnings)

出现灾情时，警报和警告对于拯救生命至关重要。在加州，政府官员以多种方式提供警报和警告，告知社区。为了更好地理解警报与警告之间的区别，请见如下定义：

- **公共警报 (public alert)** 是一种旨在引起公众对异常情况的关注并激发个人意识的通知。
- **公共警告 (public warning)** 是一种旨在劝导公众采取一种或多种保护措施以减少损失或伤害的通知。

警报和警告可以通过各种方式发出，包括无线紧急警报 (WEA)、紧急警报系统 (EAS)、天气服务系统、路标、社交媒体平台、广播和电视。因此，让您随时了解最新信息的最佳方法之一就是订阅您所在的城市/县级警报和警告系统。

注册接收无线紧急警报 (Wireless Emergency Alerts) 的一种快速简便的方法是访问 [CalAlerts.org](http://CalAlerts.org)，找到您所在的县并订阅。此项服务免费，不会计入您的无线套餐短信限制。



除上述警报系统外，还为某些灾害设置了专门的警报和警告系统，帮助您防备或应对地震、海啸或火山活动等灾害。

- **地震**：下载 MyShake™ 预警应用程序。在发生 4.5 级破坏性地震后，该应用程序会发出警报。地震警报将向遇到 3 级（低级）地震的用户发出。
- **海啸**：请访问国家海啸预警中心 (NTWC) 网站，注册接收海啸警报：<https://www.tsunami.gov>。
- **火山**：注册接收美国地质调查局 (USGS) 火山通知服务，获取火山活动警报。此项服务免费，向您发送有关美国监测的火山中所出现的火山活动电子邮件通知。

在下一章节中，我们将讨论紧急警报和警告如何影响您和您的家人。

# 留守和离开的时机

根据灾害情况，您可能需要**就地避难** (Shelter-in-Place) 或进行**疏散** (Evacuate)。因此，请务必订阅您所在县的紧急警报和警告系统，了解您所在地区的紧急情况。警报和警告系统可以帮助您决定**就地避难**或**进行疏散**。

**就地避难**情况发生时，会要求您在家中、工作/商业场所或者其他地点寻求保护。需要进行避难的原因包括空气中存在化学或污染物、地震、龙卷风或飓风，以及实时枪击案威胁等。

为了有效地进行**就地避难**，您必须首先仔细判断危险，然后在住所或建筑物中选择能安全度过危险的地方。

如果收到应急部门**就地避难**的指示，您需要：

- 立刻带着家人和宠物返回室内。
- 调至紧急广播电台，随时了解情况。
- 如有必要，锁好门窗。
- 如果需要进行密封，请用胶带和塑料封住门口、通风口、插座、窗户和壁炉风门。关闭空调、强制热风系统、排风扇、吊扇和干衣机。用湿毛巾堵住门下的缝隙。
- 如果您的孩子在学校，除非有特别要求，否则不要去接他们，因为他们可能正在进行**就地避难** (Sheltering-in-Place)，直至应急官员将他们放出来。

如果当下环境变得非常危险，就地避难不再安全时，就需要进行**疏散** (Evacuation)。遇到山火、洪水、地震、海啸和火山爆发之类的灾害，您需要从不安全的地区撤离。

疏散一般有两种方式，一是通过自愿或建议性的**疏散警告** (Evacuation Warning)，二是通过强制性的**疏散命令** (Evacuation Order)。当地执法机构将视情况发出警告或命令。如果您认为自己的安全可能受到威胁，请尽早疏散，无需等待收到疏散警告或命令后再离开。疏散警告或疏散命令可能会因您所在的辖区有所不同，请向当地执法机构查询更多信息。

- **疏散警告 (Evacuation Warning)**：请准备好让自己、家人和宠物撤离。该警告通常是应急官员认为灾难或其影响可能会扩大到您所在区域时发出的自愿执行的命令。请认真对待这些命令，很多因素都可能影响到意外事件的蔓延。如果您有任何功能性需求，比如存在医疗问题或行动不便，请在一发布疏散警告后便准备离开。

- **疏散命令 (Evacuation Order)**：由于灾难正在扩大到您所在地区，所以本类型为正式让您离开的命令。请认真遵守相关命令，否则会给您和家人以及紧急救援人员的生命带来不必要的危险。只有当疏散命令解除后，方可返回您的住所。

疏散警告和命令可能随时会发生。请留意疏散标志和执法人员或消防人员等应急人员，他们会引导交通，协助疏散离开该区域。

部分辖区会设立集合点，以供人们集合，再利用公共交通进行疏散。请咨询当地的应急管理办公室或应急人员，获取更多信息。

最后，如果您的家中有学龄儿童，请了解学校的应急政策或计划，并确定在意外发生时，如果您无法前去接孩子，谁能替代您过去。

### 疏散之前要做什么：

- 注册接收本地官方或地方新闻广播电台的应急警报。请查看 [CalAlerts](#) 网页 ( [CalAlerts web page](#) ) ， 下载 [MyShake](#) 地震预警应用程序 ( [MyShake Earthquake Early Warning app](#) ) 。
- 如果您必须离开，请决定去往何处，并规划路线和目的地。
  - 您将如何到达那里？您是否有可用的所需交通工具，还是需要疏散援助？
  - 那些地方能否容纳您和您的宠物？
- 制定家庭或住户沟通和团聚计划，以防失散。
- 与邻居和亲人确认他们是否需要协助疏散。
- 确保您孩子的学校拥有您最新的联系信息，并指定您不在时可以替代您接孩子的人员。
- 整理好您的 "go-kit"，并放入必要的物资，如食物、水、必需的药品或医疗设备、电池和衣物。
- 保持手机和其他电子设备电力充足，将油箱加满。
- 用您的收音机、电视或其他设备接收新闻信息，获取最新通知。
- 如果时间允许，请在离开前对您的房屋和财产进行拍照或录像。



### 疏散过程中：

- 通过广播或互联网收听紧急广播电台的最新信息。如果您所在的地区有条件，请使用在线查询或拨打 2-1-1。
- 如果您需要前往避难所，请与当地的应急人员或应急管理人員联系，定位可用的避难所。
- 查看当地应急管理办公室的社交媒体页面，关注他们发布的警报和信息。
- 带上您的应急物资或“go-kit”。
- 带上您的宠物和宠物用品。
- 若时间允许，请联系外地或其他州的亲属，将您的计划、要去哪里以及计划何时到达告诉他们。
- 考虑留下一张纸条，将您离开的时间和要前往的地方告诉他人。
- 穿上耐用的鞋子和衣服，以帮助保护您免受天气或危险的影响。
- 跟邻居确认他们是否需要帮助。
- 从推荐路线离开该地区。

### 疏散之后：

- 给联系人名单上的人员、朋友和家人发送消息，让他们知道您已经安全到达目的地。
- 如果您要前往避难所，请与避难所管理人员确认。他们会提供一份该地点所能提供的设施或服务清单。
- 听取官方意见，了解何时可安全返回。



### 回家：

- 与当地执法部门联系，了解何时可以安全回家。
- 如果您的房屋受损或被毁，请留意结构性或非结构性危险，在树木、电线杆和输电线以及其他高大物体或可能会失稳的结构物周围时，需格外小心。
- 在废墟中寻找个人物品时，请穿戴推荐的个人防护装备（PPE），尽量减少与有害颗粒接触的机会。
- 水电单位可能会发布烧水的通知，告知诸住户自来水不能安全饮用，需要烧开后才能饮用。

- 对所有的财产损失进行记录并拍照，清点房屋或财产中是否有丢失和损坏的物品，并联系您的保险公司寻求帮助。
- 停电的情况下，食物可能已经变质。**如有疑问，立即扔掉! (When in doubt, throw it out!)** 请扔掉所有暴露在 40 华氏度或更高温度下超过两小时的冷冻食物，以及那些气味、颜色或质地异常的食物，这也包括任何需要进行冷藏的药物，除非药物标签另有说明。如果冷藏的药物攸关性命，请咨询医生或药剂师。
- 如有需要，请联系当地应急管理办公室，了解有哪些可用的住房或救灾援助。

### 针对无家可归的人群

- 请与当地的社会服务办公室联系，了解能帮助到您的救灾计划。





# 了解危险

在前面的章节中，我们提到您的家庭可能会面临一系列的危险，应该做好准备。在本部分中，我们将介绍加州最有可能发生的常见自然灾害。

需要特别注意的是，您应该与当地的 Office of Emergency Services 取得联系，了解所在地区最常发生的危险。

订阅应急警报和警告，这将为您提供必要的时间，以便在紧急情况发生时，为您的家人做好准备。

Cal OES [MyHazards](#) 是一款互联网地图工具，旨在让公众发现所在地区的危险。在 MyHazards 中输入您的地址、城市或邮政编码，就可以找到您所在地区有哪些危害（地震、洪水、火灾和海啸）。通过确认本地的风险，您将增加对自然灾害的了解，然后制定合适的防灾计划，减少个人风险。

Cal OES MyHazards

Helping reduce your risks from natural hazards

Home Earthquake Risk Flood Risk Fire Risk Tsunami Risk All Risks

High Risk Moderate Risk

How does MyHazards work?

MyHazards is a tool for the general public to discover hazards in their area (earthquake, flood, fire, and tsunami) and learn steps to reduce personal risk. Using the MyHazards tool, users may enter an address, city, zip code, or may select a location from a map. The map targets the location, and allows users to zoom and scroll to their desired view. The screen then presents information on the risks identified within the search radius, and recommended actions. MyHazards website performs best when using Internet Explorer. Hazard Data is approximate and data layer visibility are subject to the extent of the Map.

Type in your address below to learn how to address natural hazards in your area.

California address Search Print

What Natural Hazards Impact Your Neighborhood?

Use this website to discover the hazards that exist in your area and learn how to reduce YOUR risk! Remember, the best way to recover from disasters is by reducing the risks before a disaster strikes.

Please note: This web site is for general purpose use only. Real estate disclosure information can be obtained from your local city or county government. See our disclaimer below for more information regarding the limitations of this web service..

The Purpose of MyHazards web site

We all understand that disasters will continue to occur throughout California. Hazard mitigation saves lives, preserves property, and protects the environment during times of disaster. MyHazards facilitates the identification of hazards by individuals, businesses, and local government.

© Copyright 2015 State of California Conditions of Use Privacy Policy Contact Us Website Accessibility Compliance



## 山火 (Wildfire)

山火是指在森林、草原或牧场等自然区域内燃烧，并有可能蔓延到居民区或商业区的意外火灾。山火可能会：

- 破坏住宅和企业，造成严重伤害甚至死亡。
- 随时随地发生。在干燥和大风的条件下，风险会增加。
- 破坏交通、燃气、电力和通信线路。
- 在干树叶、树枝、草丛等燃料高度集中的地区迅速蔓延开来。
- 让热的小火苗蔓延到更远的地方，在距离原燃烧区域数英里外的地方引起小型火灾。



您可以采取以下措施，为山火做好准备：

- 清理或丢弃住宅或房产周围的干枯树叶、灌木丛、树枝和树木，留出 100 英尺的防护空间。
  - 这其中包括清除排水沟、屋檐、走廊或平台处的树叶和垃圾，防止小火苗引燃您的房屋。
- 将您的房屋或外屋 30 英尺范围内的木柴或丙烷等易燃物移走。
- 检查和维修屋顶木瓦或瓷砖，防止小火星引燃屋顶。
- 在接到疏散的命令时立即撤离，以便让消防员畅通无阻地进入该区域，清理道路，并保证您的安全。
- 将花园水管连接起来，并在所有水池、热水浴缸、垃圾桶、浴盆或其他大型容器装满水，众所周知，消防员会就地取水灭火。

请访问 Cal Fire's [Ready for Wildfire](#) 网页，获取更多关于山火的信息、防灾和疏散情况等。



## 洪水 (Flooding)

洪水是指水暂时溢出，流到通常干燥的土地上。其主要原因通常是雨、雪、沿海风暴、风暴潮以及水坝和其他水系的溢流。洪水是加州第二大破坏性的灾害。洪水发生的形式各种各样，包括河流和溪流水溢出、海平面上升和沿海洪灾、海啸，甚至河堤或水坝故障等。自 1950 年以来，洪水造成的综合损失位居第二，死亡人数最多。每个县都经历过不同程度的洪水，每次洪水都会对社区造成一定的危害。

在过去的 20 年里，加州的每个县都发生过至少一次联邦定级的洪灾，  
您知道吗？

洪水可能：

- 形成速度或慢或快，可能会在没有预警的情况下发生，例如山洪。
- 导致停电、阻断交通、破坏建筑物并造成山体滑坡。
- 将残骸、汽车和房屋冲至下游数英里处。

[National Weather Service](#) (NWS) 会以下列方式提供有关本地风暴和洪水的警报和警告：

洪水即将或者正在发生时，会发出**突发性洪水预警 (Flash Flood Warning)**。如果您身处洪水易发区，请立即转移到高处。突发性洪水是一种突然发生、来势汹汹的洪水，仅需几分钟到几小时便能形成。甚至即使本地当

时没有降雨，也可能发生突发性洪水。

危险天气事件即将发生或已经发生时，会发出**洪水预警 (Flood Warning)**。

当洪水即将来临或正在发生时，也会发出洪水预警。

在有可能发生特定危险天气事件时，会发出**洪水警戒 (Flood Watch)**。洪水警戒发出时，发生洪水的情况较大，但这并不意味着洪水一定会发生，只是一种可能性。



当某一特定天气现象发生可能会造成麻烦时，就会发出**洪水公告 (Flood Advisory)**。发出洪水公告时，洪水破坏程度还不构成警告级别。但是，它可能会造成严重的不便，如果不加小心，还可能会导致威胁生命和/或财产的情况。

您可以采取以下措施，为洪水做好准备：

- 由于大多数房屋保险不覆盖洪水损失，请考虑购买洪水保险。
- 除非能够抬高或加固房屋，否则请避免在洪水易发区建房。
- 保证暴雨排水沟畅通。如果您的房屋容易被淹，请在身边准备好沙袋、塑料布和其他防洪材料。
- 在下水道疏水阀中安装止回阀，防止洪水倒灌进家中的排水沟。
- 不要试图通过进入阁楼来躲避不断上升的洪水，除非可以通过那里进入屋顶，或者没有其他选择。
- 用防水化合物密封地下室的墙壁，避免渗漏。
- 驾驶时请牢记，“掉头避洪谨防被淹” ([Turn Around Don't Drown®](#))。12 英寸深的湍急水流就有可能冲走大多数汽车。



请务必查看 **National Weather Service** 中关于本地风暴的警报和警告及洪水警告。





## 地震 (Earthquake)

地震是指两个构造板块相互挤压碰撞过程中发生的自然现象。地球的表面由许多构造板块组成。加州是许多北美洲和太平洋构造板块断层线的所在地。这些活跃的断层线每天都在发生移动，于是造成了加州各地都有震感的地震。

目前尚没有准确的地震预测技术，但是，地震频发地区装有地震传感器，可以在数秒内提供相对震级并传播开来。关于地震最重要的信息是，地震随时可能发生，并能迅速造成巨大的破坏。请下载 [MyShake™](#) 地震预警应用程序 (Earthquake Early Warning App)，为自己留出做准备的时间。

另一项有用的资料是 "震区联盟" (The Earthquake Country Alliance) 提出的 "地震安全七项措施" (Seven Steps to Earthquake Safety)：

1. 找到危险处，加固可移动物件，增强房屋的安全性。
2. 做好安全计划，制定防灾计划，确定在紧急情况下的联络方式。
3. 将防灾用品整理放在方便的位置。
4. 通过整理重要文件、加固房屋、考虑购买保险等方式，尽量减小财务上的困难。
5. 地震摇晃时，做到**伏地、遮蔽和抓牢 (Drop, Cover, and Hold On)**。
6. 地震发生后，提高安全意识，必要时进行疏散，救助伤员，防止进一步的伤害和损失。
7. 重新联络他人、修复损失和重建社区，恢复日常生活。

如果您使用轮椅或有其他行动障碍，无法做到**伏地、遮蔽和抓牢 (Drop, Cover, and Hold On)**，那么请**锁住、遮蔽和抓牢 (Lock, Cover, and Hold On)**。用手臂保护头部和颈部，如果可以的话，请俯身保护自己。请考虑在室内走廊、壁橱或地下室 (地窖) 等远离玻璃和外部出入口的地方进行避难。一旦摇晃暂停，请转移到更安全的地方和/或寻求应急人员的帮助。



## Protect Yourself During Earthquakes!

**IF  
POSSIBLE**



**USING  
CANE**



**USING  
WALKER**



**USING  
WHEELCHAIR**



[EarthquakeCountry.org/step5](http://EarthquakeCountry.org/step5)



## 海啸 (Tsunami)

海啸是由地震、滑坡、火山喷发、甚至是大型流星撞击海洋所产生的波浪或一系列波浪。这种波浪会从中心向四周扩散，直到抵达陆地。当海浪到达岸边时，水位会上升，时速放缓至每小时 30 英里左右，并伴有显著地抬升（振幅）。

日语“海啸” (Tsunami) 一词，“tsu”表示“港湾”，“nami”表示“海浪”。  
(The Japanese word tsu means “harbor” and nami means “wave.”)

海啸可能会：

- 在开阔海洋中，以每小时 600 多英里的速度前进。
- 在接近浅海海岸线时，抬升至 50 多英尺。
- 在加州的海岸线附近，海啸洪水可以抬升到 3 至 50 英尺不等。
- 引发洪水，破坏交通、电力、通讯及供水。
- 在美国沿海的任何地方发生。濒临太平洋或加勒比海的沿海地区风险更大。

您可以采取以下措施，为海啸做好准备：

- 注册接收国家海啸预警中心 (NTWC) 的海啸警报：  
<https://www.tsunami.gov>
- 了解海啸来袭的征兆，例如：
  - 地震引发的强烈地面震动。
  - 不寻常的海平面波动。
  - 沿海水域出现明显快速的起伏。
  - 由于可能会有更大的波浪到来而出现不同寻常的大波浪。
- 躲避海啸时，请尽可能往高处和内陆走，最好离海平面至少 100 英尺高或离海岸 2 英里远。
- 如果您住在海滩区域及其周边，请立即疏散：**切勿等待！ (DO NOT WAIT!)** 一旦看到任何海啸的自然迹象或收到官方的海啸警告，请立即撤离。
- 了解海啸警告 (Tsunami Warning) 和海啸警戒 (Tsunami Watch) 的区别。
  - **海啸警告 (WARNING)** 意味着海啸可能已经产生，并可能已到达您所在区域附近。
  - **海啸警戒 (WATCH)** 意味着海啸尚未证实，但可能存在，且可能在一小时内发生。





## 火山爆发 (Volcano)

火山是指地壳上出现裂口，使得熔岩、气体和碎屑喷发至地表的自然现象。加州拥有几十座火山，其中，有三座被列为“极高威胁” (Very High Threat)：沙斯塔山 (Mount Shasta)、拉森火山中心 (Lassen Volcanic Center)、长谷火山口 (Long Valley Caldera)。还有数座被列为“高威胁” (High threat)，例如，莫诺-英尤火山链 (Mono-Inyo Craters)、科利尔湖火山地 (Clear Lake Volcanic Field)、医药湖火山 (Medicine Lake)、萨顿巴蒂斯火山 (the Salton Buttes) 等。虽然发生概率很小，但火山喷发带来的火山灰和碎屑会对公众健康构成严重威胁。

美国联邦地质调查机构 [California Volcano Observatory](#) (CalVO) 会监测全州的火山，提供每日报告、评估和活动历史。

火山爆发可能会：

- 污染水源。
- 释放有毒气体。
- 释放灰烬 (碎屑) 和有害气体降低能见度。
- 使呼吸变得困难，刺激皮肤、眼睛、鼻子和喉咙。
- 通过熔岩流破坏道路和基础设施。
- 引起山火和建筑火灾。

您可以采取以下措施，为火山爆发做好准备：

- 注册接收美国地质调查局 (USGS) 火山通知服务的火山活动警报。
- 了解活火山位置，以及与您相距多远。
- 检查你的房屋保险政策，必要时增加保险涵盖业务，保证有所保障。
- 准备适当的呼吸防护设备，比如口罩或空气净化器。
- 避免在厚重的火山灰中行驶。驾驶会扬起火山灰，堵塞引擎，导致车辆熄火。
- 出现火山活动时，遵循应急官员指示。







## 龙卷风 (Tornado)

龙卷风是一种剧烈旋转的气柱，横亘在云层与地球表面之间。这种天气能够摧毁建筑结构，并将物体抛到很远的地方，造成致命后果。虽然加州的龙卷风比中西部其他各州稍轻，但全州发生的龙卷风仍然对人们和财产构成威胁。

龙卷风可能：

- 仅持续几分钟，移动数英里。
- 风速最高可达到每小时318英里。
  - 在加州，我们通常经历的龙卷风时速为40至72英里。
- 通过极强的风力或飞行碎屑的冲击，破坏房屋建筑。



National Weather Service (NWS)会通过以下方式提供有关龙卷风的警报和警告：

- **龙卷风警戒 (Tornado Watch)**：龙卷风可能会发生，请做好准备。
- **龙卷风警告 (Tornado Warning)**：龙卷风将要发生，请寻找避难地！

您可以采取以下措施，为龙卷风做好准备：

- 注册接收天气警报，收听 [NOAA Weather Radio](#) 的更新。
- 建立联络计划，指定一个应急汇合点。
- 在家中选择一个安全的房间，如地下室、防风地窖或最底层没有窗户的室内房间。
- 不要忘记您的宠物！
- 如果身处工作场所、学校或户外，请寻找坚固的避难地。避免使用棚屋、仓库、移动房屋、车辆和帐篷，这些场所无法固定在地面上，可能会被极端大风吹走或摧毁。
- 趴在地上，捂住头部，尽可能放低身体，等待龙卷风的威胁解除或者安全后再行移动。



## 电力中断 (Power Disruptions)

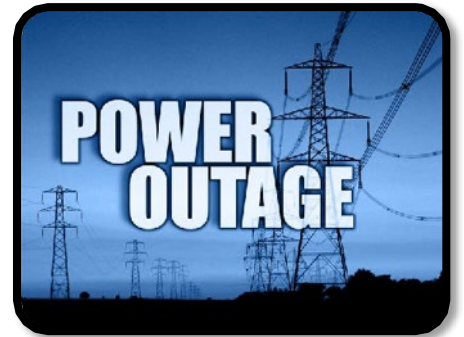
电力中断分为多种形式，从局部断电到轮流断电，再到整个州的县和地区断电。

导致这种现象出现的原因既包括火灾或地震等自然灾害，也包括一些人为原因，比如因车祸造成的电线倒塌等。在加州，根据季节变化或灾难发生情况，电力有时会在没有警告的情况下出现中断。

停电的时间并不总是很短，根据灾难或意外的严重性，有时可能会持续数天。公共安全电力关闭 (Public Safety Power Shutoffs) 类似的事件可能会持续几天，对日常生活造成重大干扰。

电力中断可能会：

- 导致食物变质和水污染。
- 中断通信和 9-1-1 服务。
- 干扰交通系统，如信号灯和铁路交叉口。
- 影响医疗服务，特别是那些依靠电力运行的特殊医疗设备。
- 导致零售企业、杂货店、加油站、自助取款机、银行和其他服务关闭。



你可以采取以下措施为电力中断做准备：

- 在本地电力公司的系统内注册接收警报。
- 保持手机和其他电子设备有电，将油箱加满。
- 考虑购买一台发电机，为家庭提供备用电源，并将发电机放在室外，远离窗户。
- 不要使用煤气炉取暖。
- 将冰箱和冰柜关好。
- 在酷暑和严寒条件下，找出社区中心或周边可能有电的地方。
- 在电力中断期间，查看那些可能易受极端温度影响的邻居和亲属的情况。
- 如果您正在接受独立生活中心 (independent living center) 的服务，请与您的服务提供者联系，询问他们是否有能力为您提供备用电池 (充电)、家庭氧气瓶补充或其他服务。

## 其他灾害 (Other Hazards)

其他类型的灾害可能还包括病毒/传染病的爆发，危险化学品或放射性物质的泄漏。这其中的任何一种情况，都可能严重危害公众健康，并引发**疏散 (Evacuation)** 或**就地避难 (Shelter-In-Place)** 的命令。每一种情况都具有特别的公共健康风险，需要应急管理官员、执法机构、消防和救援人员做出不同的反应。

**病毒或传染病 (Viral/Infectious diseases)** 可能会：

- 引发长期**居家 (Stay-At-Home)** 的命令。
- 严重影响医疗或卫生保健提供者。
- 降低商业和公共/政府服务的质量。
- 使最脆弱的人群面临严重的健康风险。

**您可以采取以下步骤，为病毒性传染病做好准备：**

- 遵循县/市公共卫生部门发布的公共卫生指南。
- 洗手并对物体表面进行消毒。
- 穿戴防护设备，降低风险。
- 保持社交距离，避免参加大型聚会。

**危险化学品 (Hazardous chemical) 或放射性物质泄漏 (radiological releases) 可能会：**

- 引发**疏散 (Evacuation)** 或**就地避难 (Shelter-In-Place)** 的命令。
- 对公众健康造成严重后果，并导致严重伤害或死亡。
- 对环境造成严重影响，导致出现隔离区和净化区，使得居民和业主在很长的时间内无法返回家园。
- 影响关键的生活设施，如电力和水。

**您可以采取以下措施，为化学品 (chemical) 或放射性物质泄漏 (radiological releases) 做好准备：**

- 如果接到疏散命令，请尽快撤离，这样可以使应急人员畅通无阻地进入该区域，清理道路，并保证您的安全。
- 如果接到就地避难命令，请就地避难。如果要求您进行密封，请密封门、窗、通风口，并关闭您家中或公司的所有通风系统。
- 如有要求，请关闭电力和燃气设施。

# 物资

请依据灾难类型，准备您的应急物资清单。我们编写的清单列出了就地避难 (Shelter-In-Place) 和疏散 (Evacuate) 情况下都应准备的常见物品。



## 基本物资：

- 水——要为每人每天准备至少一加仑的水，并保障至少三日量的饮用水和卫生用水
- 食物——至少准备三日量不易腐烂的食物和手动开罐器
  - 婴儿配方奶粉、尿布、安抚用品
  - 宠物食物和为宠物提供的额外用水
- 处方用药和眼镜，以及处方复件
  - 免疫和过敏记录
- 电池供电或手摇式的收音机，以及配有音调警报功能 (Tone Alert) 的 National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) 天气电台 (Weather Radio)
- 配有充电器和备用电池的手机
- 手电筒
- 额外电池
- 急救箱
- 个人卫生用品/湿巾、垃圾袋和个人卫生用品的塑料扎带
- 求救口哨
- 扳手或钳子，用以关闭生活设施
- 本地地图
- 重要的家庭文件，比如以备失散时使用的您和家庭成员的近期照片、身份证明、财务和保险信息的复印件，联系人名单的复印件，以及任何其他重要记录。这些文件应保存在一个防水的便携式容器中，或保存在便携 U 盘或外接硬盘中。您也应将这些文件保存在您的个人设备或手机上。
- 现金或旅行支票，以防电子支付系统暂停服务
- 为每个人准备睡袋和/或毛毯

## 有用的资源信息

### 加利福尼亚州

CAL FIRE – <https://www.fire.ca.gov/>

CAL FIRE's Ready for Wildfire – <https://www.readyforwildfire.org/>

Cal OES

- MyHazards – <http://myhazards.caloes.ca.gov/>
- 防灾大使 – <http://www.caloes.ca.gov/preparednessambassadors>
- 无线应急警报 – <http://calalerts.org/signup.html>

California Department of Public Health (CDPH), 应急防灾办公室 (Emergency Preparedness Office) – <https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Program-Landing1.aspx>

California Department of Water Resources (DWR), 防洪准备 (Flood Preparedness) – <https://water.ca.gov/What-We-Do/Flood-Preparedness>

California Geological Survey – <https://www.conservation.ca.gov/cgs>

California Governor's Office of Emergency Services (Cal OES) – [www.caloes.ca.gov](http://www.caloes.ca.gov)

California Health and Human Services Agency (CHHS) – 公共安全电源切断-资源指南 (Public Safety Power Shutoffs – Resource Guide) – <https://www.chhs.ca.gov/blog/2019/10/25/public-safety-power-shutoffs-resource-guide/>

California Public Utilities Commission: 山火安全 (Wildfire Safety) – <https://www.cpuc.ca.gov/wildfiresinfo/>

CDPH 按功能性需求访问 – [https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/bp\\_access\\_functional\\_needs.aspx](https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/bp_access_functional_needs.aspx)

MyShake™ Earthquake Early Warning App – <https://earthquake.ca.gov/mobile-application/>

### 联邦

California Volcano Observatory (CalVO) – <https://volcanoes.usgs.gov/observatories/calvo/>

Federal Emergency Management Agency (FEMA) 灾害信息表 (Hazard Information Sheets) – <https://www.fema.gov/media-library/resources-documents/collections/618>

National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) – <https://oceanservice.noaa.gov/facts/tsunami.html>

National Weather Service (NWS) – <https://www.weather.gov/>

Ready.gov: 灾前计划 (Plan Ahead for Disasters) – <https://www.ready.gov>

- Emergency Financial First Aid Kit (EFFAK) - [https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/ready\\_emergency-financial-first-aid-toolkit.pdf](https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/ready_emergency-financial-first-aid-toolkit.pdf)

United States Geological Survey (USGS) 自然灾害计划 (Natural Hazard Programs) – <https://www.usgs.gov/mission-areas/natural-hazards/programs>

## 其他

American Red Cross – <https://www.redcross.org>

California Fire Safe Council: 居民消防安全信息 (Fire Safety Information for Residents) – <https://cafiresafecouncil.org/resources/fire-safety-information-for-residents/>

Earthquake Country Alliance – <https://www.earthquakecountry.org/> Great ShakeOut Earthquake Drills – <https://www.shakeout.org>

Listos California – <https://www.listoscalifornia.org/>

- 为智力和发育障碍人士提供的 COVID-19 建议 – [http://www.listoscalifornia.org/wp-content/uploads/508\\_LIS\\_027\\_050520\\_IDD\\_tips\\_dAf.pdf](http://www.listoscalifornia.org/wp-content/uploads/508_LIS_027_050520_IDD_tips_dAf.pdf)
- 为智力和发育障碍人士的照料者提供的 COVID-19 建议 – [http://www.listoscalifornia.org/wp-content/uploads/508\\_LIS\\_028\\_052020\\_IDD\\_tips\\_caregivers\\_dAf.pdf](http://www.listoscalifornia.org/wp-content/uploads/508_LIS_028_052020_IDD_tips_caregivers_dAf.pdf)
- 健康概况 – [http://www.listoscalifornia.org/wp-content/uploads/508\\_LIS\\_026\\_050520\\_IDD\\_health\\_profile\\_dAf.pdf](http://www.listoscalifornia.org/wp-content/uploads/508_LIS_026_050520_IDD_health_profile_dAf.pdf)

National Fire Protection Association (NFPA) – <https://www.nfpa.org/Public-Education/Fire-causes-and-risks/Wildfire/Wildfire-safety-tips>

Pacific ADA Center – <https://www.adapacific.org/>

Public Safety Power Shutoff – <https://prepareforpowerdown.com/>

The Tsunami Zone – <https://www.tsunamizone.org/>

## 声明

本指南是 "防灾大使计划" (Preparedness Ambassadors Program) 的补充, "防灾大使计划" 是为加州四年级学生开设的关于自然灾害防范 (Natural Disaster Preparedness) 的课程。了解更多关于 "防灾大使计划" (Preparedness Ambassadors Program) 的信息, 请访问

[www.caloes.ca.gov/preparednessambassadors](http://www.caloes.ca.gov/preparednessambassadors)。



### 防灾大使计划 (Preparedness Ambassadors Program)

参与了 "防灾大使计划" (Preparedness Ambassadors program) 的学生, 请剪下或撕下这份家庭作业完成单 (**Homework Completion Ticket**), 并让您的家长或监护人在下方签字, 以表示确认收到本指南。

学生姓名及班级

家长/监护人签名及日期

---

---