



家庭 防災指南



一份為加州家庭
準備的防災指南

本指南屬於：

家庭防災指南簡介

加州是人口、地形、自然資源和天氣最多樣化的州之一。這也意味著這裡會發生一些最多樣化的自然災害，包括山火、洪水、地震、海嘯，甚至包括火山爆發。這些災害會對我們的社區造成持續的威脅，並在災害發生時對我們的生活產生重大影響。

2017年至2020年間，加州諸多社區遭受多種災害，包括乾旱、洪水、山火、泥石流、地震、斷電以及席捲全球的COVID-19疫情。2017年，在經歷了前所未有的六年旱情後，加州又經歷了創紀錄的降雨量，由此造成的奧羅維爾大壩（Oroville Dam）洩洪道故障導致18.8萬人被疏散。每年山火的規模、嚴重性和所燒毀土地面積持續攀升。2018年，加州的山火造成120多人死亡，破壞了22700多座建築，燒毀了180多萬英畝土地。加州境內致死人數最多的一場山火，幾乎將整個天堂鎮（Paradise）夷為平地，造成86人死亡。2019年7月，里奇克萊斯特（Ridgecrest）附近發生了6.4級前震和7.1級地震——這是加州近20年來發生過最大的地震。2020年，加州的6場山火被列入加州歷史上最大的20次山火，共燒毀了260多萬英畝土地。

災害必然會發生，只是時間不確定。在此，謹請您和家人一起閱讀並填寫本指南，以便更好地應對災害發生。請將本指南保存在公共區域，以便在災害發生時可以隨取隨用。請定期更新和修訂本指南，以確保其準確性。如果您或某一家人在出入或行動方面有困難，或者屬於弱勢群體（如視力、聽力或行動不便），請列舉出來。

本指南將會涉及：

- 您與家人、寵物和社區的重要資訊
- 家庭防災
- 避難與疏散
- 常見危險
- 物資
- 有用的資源資訊



我的家庭成員

姓名：
地址：
家庭電話：
行動電話：
電子郵箱：
醫生姓名：
醫生電話：
疾病狀況：
醫療設備：
過敏情況：
治療情況：

姓名：
地址：
家庭電話：
行動電話：
電子郵箱：
醫生姓名：
醫生電話：
疾病狀況：
醫療設備：
過敏情況：
治療情況：

姓名：
地址：
家庭電話：
行動電話：
電子郵箱：
醫生姓名：
醫生電話：
疾病狀況：
醫療設備：
過敏情況：
治療情況：

姓名：
地址：
家庭電話：
行動電話：
電子郵箱：
醫生姓名：
醫生電話：
疾病狀況：
醫療設備：
過敏情況：
治療情況：

請注意：各家庭規模不同，請按需影印本部分內容，並列出包含非同住家庭成員的資訊，以供協助疏散之用。

我的寵物

姓名：
品種：
晶片碼 (Microchip #)：
獸醫信息：
疾病狀況：
用藥情況：

姓名：
品種：
晶片碼：
獸醫信息：
疾病狀況：
用藥情況：

姓名：
品種：
晶片碼：
獸醫信息：
疾病狀況：
用藥情況：

姓名：
品種：
晶片碼：
獸醫信息：
疾病狀況：
用藥情況：

請注意：如果此處無法列出您的所有寵物或動物，請按需影印此部分。本資訊將有助於在災難發生時為動物提供避難，尤其是家畜。

我的緊急連絡人

請列出緊急連絡人。他們可以是本地的家人和朋友，也可以是居住在其他地方用來在災難中或災難後進行聯絡的人員。

緊急情況下，電話（手機）服務可能會不堪重負，因此，聯絡本地區之外的連絡人可能會更容易。在可行且安全的情況下，請考慮傳簡訊。

如果您在疏散或避難中需要幫助，請影印本頁，並列出可用來聯絡協助您的家人、鄰居或朋友。

緊急連絡人

姓名：

地址：

家庭電話：

行動電話：

電子郵箱：

緊急連絡人

姓名：

地址：

家庭電話：

行動電話：

電子郵箱：

緊急連絡人（其他地區）

姓名：

地址：

家庭電話：

行動電話：

電子郵箱：

我的檔案

在災難發生後，擁有現成的重要文檔和檔案可以為您節省時間，避免麻煩。收集、影印您的檔案並將其存放在安全的地方非常重要。請準備好它們，在疏散時一同帶走。

照片 (Photographs)：為彼此拍照，包括您的寵物。在您失散時，您和家人的近期照片可以協助救援人員定位您的親人。請務必拍下您的財產和貴重物品的照片，以便在它們受損或被毀時申請保險索賠。

個人檔案 (Personal Records)：準備好個人身分資訊的影本，如駕照、護照、出生證明或移民/入籍檔案、社會安全資訊、結婚/離婚證明、產權/地契、汽車/船隻登記證明，以及一張個人物品清單。

財務檔案 (Financial Records)：保留各項檔案，如保險單、投資檔案、稅務資訊、工資單或雇主福利報表以及任何遺囑、信託或財務/醫療委託書。了解更多關於財務防災的資訊，請瀏覽 www.ready.gov/financial-preparedness。

電腦/數碼文檔 (Computer/Digital Files)：如果您將任何財務和個人檔案存儲在電腦或數碼文檔中，請定期更新，以確保資訊的準確性。存儲家人的照片和視訊，並定期備份到雲存儲服務或單獨的存放裝置上，保證它們的安全。

保險 (Insurance)：請確保您的房屋、財產和財物在發生災害時有保險保障。請與您的保險公司進行確認，了解賠付範疇，或者您所在地區有哪些可以賠付的具體災害。請附上醫療、房屋或者汽車/船隻保險的影本。



安全儲存 (Safe Storage)：請考慮購買可攜式、耐用的存儲容器和設備，用於抵禦火災和水災，保證文檔的安全。您也可以選擇雲端存儲服務。需確保採取充分的網路安全保護措施，保證資訊安全。

在下一章節**我的房屋 (My Home)**中，我們將會為您提供地方，以便您勾勒出房屋平面圖，指定疏散點，定位急救箱或滅火器之類的安全設施以及重要的家用設施開關。

我的房屋（My Home）

請制定一個在緊急情況下逃離房屋的計畫。如果你住在多層樓房或公寓樓裡，請提前確定安全到達地面的方法。請考慮到小孩和行動不便人士的需求。請了解您的設施開關所在位置，並學習如何在發生洩漏或損壞時關閉它們。在關閉設施開關時需要特別留意，因為每一種設施都有其自身的危險性，請僅在絕對必要的情況下才這樣做。

需要考慮的事項：

- 在房屋各層均安裝和維護煙霧和一氧化碳探測器，並定期測試以確保其功能正常。如果您或您的親人有視覺或聽覺障礙，請安裝振動報警器（vibrating alarm）和可視煙霧探測器（visual smoke detector）。
- 請準備好從門窗處逃離所需的物品，並務必考慮和規劃好安全護欄或窗鎖。
- 請指定至少兩（2）處匯合點，以防自己或家人在災害發生時失散。請將一處安排在房屋外遠離直接危險的地方，另一處安排在疏散區域以外較遠的地方。
- 請確認從您所在社區疏散的各條路線。災害可能會造成道路被封鎖或破壞，因此，請聯絡當地的應急管理人員或查看應急警報，獲取最新的道路資訊。

房屋清單。請標記出以下各項的位置：

- 1) 燃氣閥開關： _____
- 2) 水閥開關： _____
- 3) 電錶盤： _____
- 4) 車庫門手動控制開關： _____
- 5) 滅火器： _____
- 6) 急救箱： _____

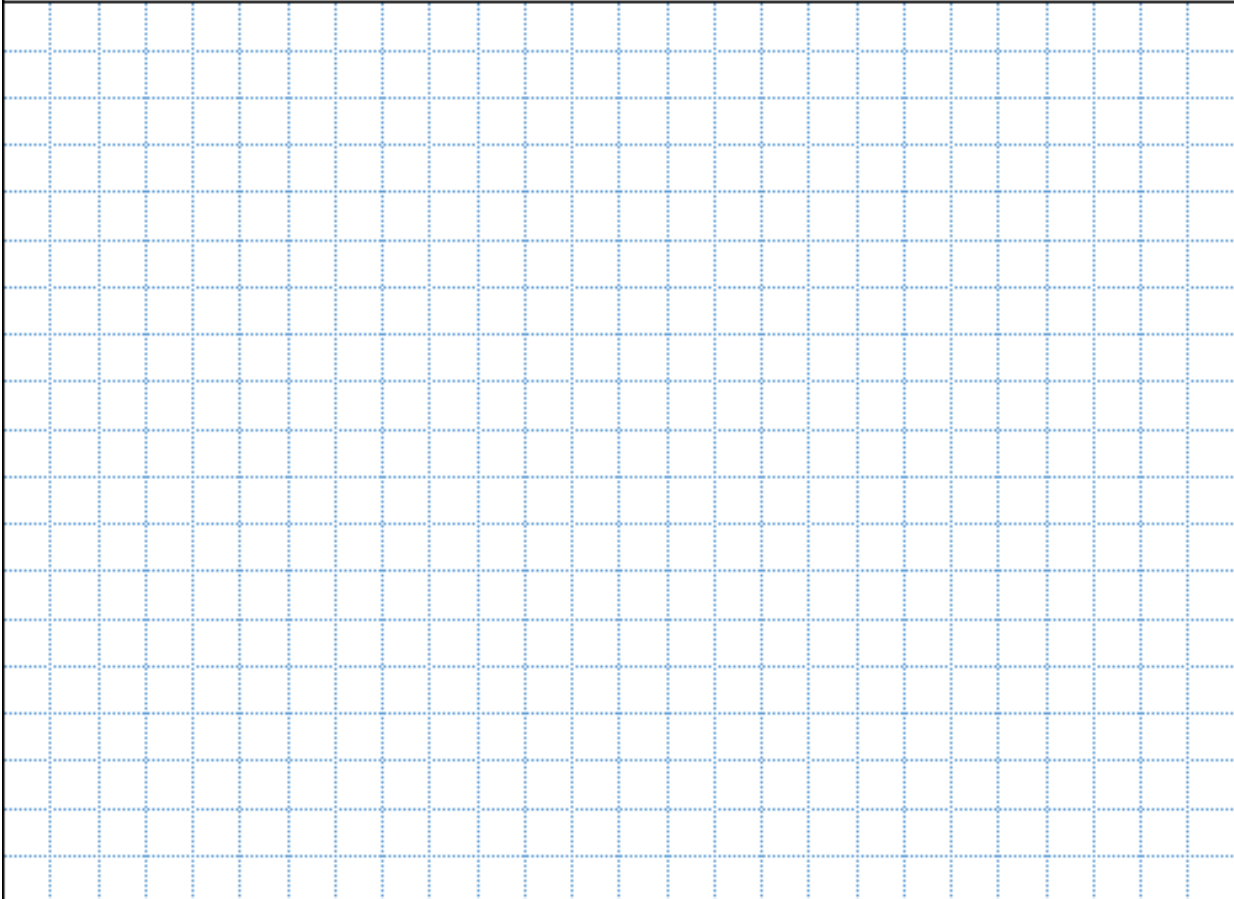








我的平面圖 (My Floor Plan)

請在下方提供的區域裡，用鉛筆畫出您的房屋平面圖。請確保畫出門、窗，以及柵欄或灌木叢等障礙物的位置。請包括煙霧探測器，水、氣、電等家用設施開關，所有滅火器以及應急/急救箱。請仔細觀察您的住宅，熟悉逃生點/路線，以及在障礙物阻礙安全出口的情況下要如何應對等。如果您住在多層住宅裡，請按需影印本頁為每層樓繪製示意圖。

請參閱下一頁的示例，了解如何繪製平面圖。

地址： _____

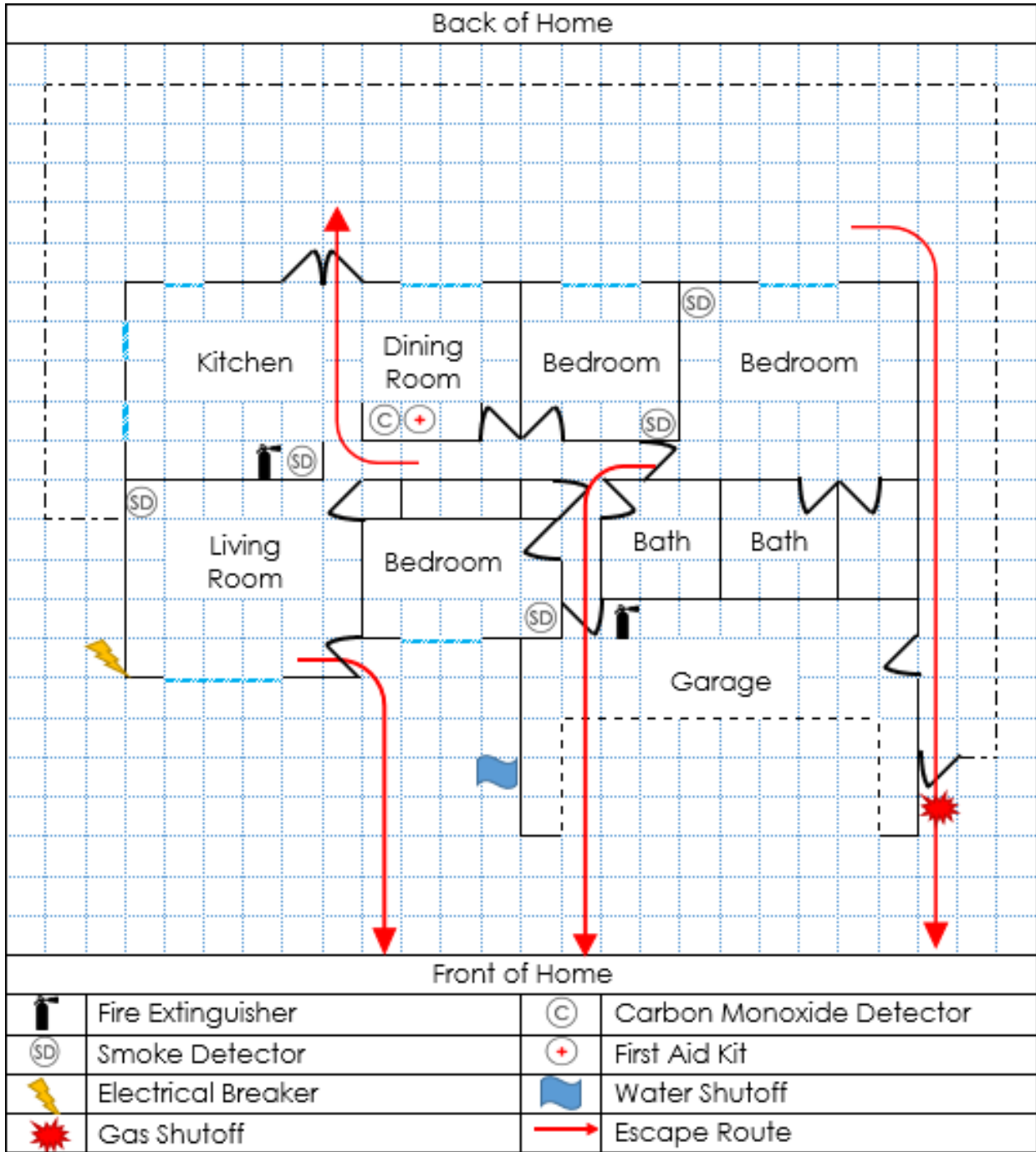
樓層： _____

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

樓層： 1 of 1



我的社區

請在下方填寫各機構名稱、電話號碼以及/或者本地公共服務機構的帳號以及保險公司的保單號。請與本地的消防和執法部門核實您所在的轄區網站。**請記住**：如果您或家人遭遇了緊迫危險，請致電**9-1-1**。

本地消防部門： _____

• 非緊急電話號碼： _____

本地執法部門： _____

• 非緊急電話號碼： _____

孩子的學校： _____

初級醫院： _____

電力供應單位： _____

燃氣供應單位： _____

供水單位： _____

毒物控制部門： _____

醫療保險商： _____

• 保險單號： _____

銀行和金融機構： _____

房屋所有者/承租人保險商： _____

• 保險單號： _____

特定保險保障

• 地震保險單號： _____

• 洪水保險單號： _____

• 火災保險單號： _____

機動車保險商： _____

• 保險單號： _____

我的警報和警告（Alerts and Warnings）

出現災情時，警報和警告對於拯救生命至關重要。在加州，政府官員以多種方式提供警報和警告，告知社區。為了更好地理解警報與警告之間的區別，請見如下定義：

- **公共警報（public alert）** 是一種旨在引起公眾對異常情況的關注並激發個人意識的通知。
- **公共警告（public warning）** 是一種旨在勸導公眾採取一種或多種保護措施以減少損失或傷害的通知。

警報和警告可以透過各種方式發出，包括無線緊急警報（WEA）、緊急警報系統（EAS）、天氣服務系統、路標、社交媒體平臺、廣播和電視。因此，讓您隨時瞭解最新資訊的最佳方法之一就是訂閱您所在的城市/縣級警報和警告系統。



註冊接收無線緊急警報（Wireless Emergency Alerts）的一種快速簡便的方法是訪問 CalAlerts.org，找到您所在的縣並訂閱。此項服務免費，不會計入您的無線套餐短信限制。

除上述警報系統外，還為某些災害設置了專門的警報和警告系統，幫助您防備或應對地震、海嘯或火山活動等災害。

- **地震**：下載 MyShake™ 預警應用程式。在發生 4.5 級破壞性地震後，該應用程式會發出警報。地震警報將向遇到 3 級（低級）地震的用戶發出。
- **海嘯**：請訪問國家海嘯預警中心（NTWC）網站，註冊接收海嘯警報：<https://www.tsunami.gov>。
- **火山**：註冊接收美國地質調查局（USGS）火山通知服務，獲取火山活動警報。此項服務免費，向您發送有關美國監測的火山中所出現的火山活動電子郵件通知。

在下一章節中，我們將討論緊急警報和警告如何影響您和您的家人。

留守和離開的時機

根據災害情況，您可能需要**就地避難 (Shelter-in-Place)** 或進行**疏散 (Evacuate)**。因此，請務必訂閱您所在縣的緊急警報和警告系統，了解您所在地區的緊急情況。警報和警告系統可以說明您決定**就地避難**或**進行疏散**。

就地避難情況發生時，會要求您在家中、工作/商業場所或者其他地點尋求保護。需要進行避難的原因包括空氣中存在化學或污染物、地震、龍捲風或颶風，以及即時槍擊案威脅等。

為了有效地進行**就地避難**，您必須首先仔細判斷危險，然後在住所或建築物中選擇能安全度過危險的地方。

如果收到應急部門**就地避難**的指示，您需要：

- 立刻帶著家人和寵物返回室內。
- 調至緊急廣播電臺，隨時瞭解情況。
- 如有必要，鎖好門窗。
- 如果需要進行密封，請用膠帶和塑膠封住門口、通風口、插座、窗戶和壁爐風門。關閉空調、強制熱風系統、排風扇、吊扇和乾衣機。用濕毛巾堵住門下的縫隙。
- 如果您的孩子在學校，除非有特別要求，否則不要去接他們，因為他們可能正在進行**就地避難 (Sheltering-in-Place)**，直至應急官員將他們放出來。

如果當下環境變得非常危險，就地避難不再安全時，就需要進行**疏散 (Evacuation)**。遇到山火、洪水、地震、海嘯和火山爆發之類的災害，您需要從不安全的地區撤離。

疏散一般有兩種方式，一是透過自願或建議性的**疏散警告 (Evacuation Warning)**，二是透過強制性的**疏散命令 (Evacuation Order)**。當地執法機構將視情況發出警告或命令。如果您認為自己的安全可能受到威脅，請儘早疏散，無需等待收到疏散警告或命令後再離開。疏散警告或疏散命令可能會因您所在的轄區有所不同，請向當地執法機構查詢更多資訊。

- **疏散警告 (Evacuation Warning)**：請準備好讓自己、家人和寵物撤離。該警告通常是應急官員認為災難或其影響可能會擴大到您所在區域時發出的自願執行的命令。請認真對待這些命令，很多因素都可能影響到意外事件的蔓延。如果您有任何功能性需求，比如存在醫療問題或行動不便，請在一發佈疏散警告後便準備離開。

- **疏散命令 (Evacuation Order)**：由於災難正在擴大到您所在地區，所以本類型為正式讓您離開的命令。請認真遵守相關命令，否則會給您和家人以及緊急救援人員的生命帶來不必要的危險。只有當疏散命令解除後，方可返回您的住所。

疏散警告和命令可能隨時會發生。請留意疏散標誌和執法人員或消防人員等應急人員，他們會引導交通，協助疏散離開該區域。

部分轄區會設立集合點，以供人們集合，再利用公共交通進行疏散。請諮詢當地的應急管理辦公室或應急人員，獲取更多資訊。

最後，如果您的家中有學齡兒童，請了解學校的應急政策或計畫，並確定在意外發生時，如果您無法前去接孩子，誰能替代您過去。

疏散之前要做什麼：

- 註冊接收本地官方或地方新聞廣播電臺的應急警報。請查看 [CalAlerts](#) 網頁 ([CalAlerts web page](#))，下載 [MyShake](#) 地震預警應用程式 ([MyShake Earthquake Early Warning app](#))。
- 如果您必須離開，請決定去往何處，並規劃路線和目的地。
 - 您將如何到達那裡？您是否有可用的所需交通工具，還是需要疏散援助？
 - 那些地方能否容納您和您的寵物？
- 制定家庭或住戶溝通和團聚計畫，以防失散。
- 與鄰居和親人確認他們是否需要協助疏散。
- 確保您孩子的學校擁有您最新的聯絡信息，並指定您不在時可以替代您接孩子的人員。
- 整理好您的「go-kit」，並放入必要的物資，如食物、水、必需的藥品或醫療設備、電池和衣物。
- 保持手機和其他電子設備電力充足，將油箱加滿。
- 用您的收音機、電視或其他設備接收新聞資訊，獲取最新通知。
- 如果時間允許，請在離開前對您的房屋和財產進行拍照或錄影。



疏散過程中：

- 透過廣播或網路收聽緊急廣播電臺的最新資訊。如果您所在的地區有條件，請使用線上查詢或致電**2-1-1**。
- 如果您需要前往避難所，請與當地的應急人員或應急管理人員聯絡，定位可用的避難所。
- 查看當地應急管理辦公室的社交媒體頁面，關注他們發佈的警報和資訊。
- 帶上您的應急物資或「go-kit」。
- 帶上您的寵物和寵物用品。
- 如果時間允許，請聯絡外地或其他州的親屬，將您的計畫、要去哪裡以及計畫何時到達告訴他們。
- 考慮留下一張紙條，將您離開的時間和要前往的地方告訴他人。
- 穿上耐用的鞋子和衣服，以幫助保護您免受天氣或危險的影響。
- 跟鄰居確認他們是否需要幫助。
- 從推薦路線離開該地區。

疏散之後：

- 給連絡人名單上的人員、朋友和家人傳送消息，讓他們知道您已經安全到達目的地。
- 如果您要前往避難所，請與避難所管理人員確認。他們會提供一份該地點所能提供的設施或服務清單。
- 聽取官方意見，了解何時可以安全返回。



回家：

- 與當地執法部門聯絡，了解何時可以安全回家。
- 如果您的房屋受損或被毀，請留意結構性或非結構性危險，在樹木、電線杆和輸電線以及其他高大物體或可能會失穩的結構物周圍時，需格外小心。
- 在廢墟中尋找個人物品時，請穿戴推薦的個人防護裝備（PPE），盡量減少與有害顆粒接觸的機會。
- 水電單位可能會發佈燒水的通知，告知諸住戶自來水不能安全飲用，需要燒開後才能飲用。

- 對所有的財產損失進行記錄並拍照，清點房屋或財產中是否有丟失和損壞的物品，並聯絡您的保險公司尋求幫助。
- 停電的情況下，食物可能已經變質。**如有懷疑，立即扔掉! (When in doubt, throw it out!)** 請扔掉所有暴露在40華氏度或更高溫度下超過兩小時的冷凍食物，以及那些氣味、顏色或質地異常的食物，這也包括任何需要進行冷藏的藥物，除非藥物標籤另有說明。如果冷藏的藥物攸關性命，請諮詢醫生或藥劑師。
- 如有需要，請聯絡當地應急管理辦公室，了解有哪些可用的住房或救災援助。

針對無家可歸的人群

- 請與當地的社會服務辦公室聯絡，了解能幫助到您的救災計畫。



了解危險

在前面的章節中，我們提到您的家庭可能會面臨一系列的危險，應該做好準備。在本部分中，我們將介紹加州最有可能發生的常見自然災害。

需要特別注意的是，您應該與當地的Office of Emergency Services取得聯絡，了解所在地區最常發生的危險。

訂閱應急警報和警告，這將為您提供必要的時間，以便在緊急情況發生時，為您的家人做好準備。

Cal OES [MyHazards](#) 是一款網路地圖工具，旨在讓公眾發現所在地區的危險。在MyHazards中輸入您的地址、城市或郵遞區號，就可以找到您所在地區有哪些危害（地震、洪水、火災和海嘯）。透過確認本地的風險，您將增加對自然災害的了解，然後制定合適的防災計畫，減少個人風險。

Cal OES My Location

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、草原或牧場等自然區域內燃燒，並有可能蔓延到居民區或商業區的意外火災。山火可能會：

- 破壞住宅和企業，造成嚴重傷害甚至死亡。
- 隨時隨地發生。在乾燥和大風的條件下，風險會增加。
- 破壞交通、燃氣、電力和通信線路。
- 在幹樹葉、樹枝、草叢等燃料高度集中的地區迅速蔓延開來。
- 讓熱的小火苗蔓延到更遠的地方，在距離原燃燒區域數英里外的地方引起小型火災。



您可以採取以下措施，為山火做好準備：

- 清理或丟棄住宅或房產周圍的乾枯樹葉、灌木叢、樹枝和樹木，留出100英尺的防護空間。
 - 這其中包括清除排水溝、屋簷、走廊或平臺處的樹葉和垃圾，防止小火苗引燃您的房屋。
- 將您的房屋或外屋30英尺範圍內的木柴或丙烷等易燃物移走。
- 檢查和維修屋頂木瓦或瓷磚，防止小火星引燃屋頂。
- 在接到疏散的命令時立即撤離，以便讓消防員暢通無阻地進入該區域，清理道路，並保證您的安全。
- 將花園水管連接起來，並在所有水池、熱水浴缸、垃圾桶、浴盆或其他大型容器裝滿水，眾所周知，消防員會就地取水滅火。

請訪問 **Cal Fire's [Ready for Wildfire](#)** 網頁，獲取更多關於山火的資訊、防災和疏散情況等。



洪水 (Flooding)

洪水是指水暫時溢出，流到通常乾燥的土地上。其主要原因通常是雨、雪、沿海風暴、風暴潮以及水壩和其他水系的溢流。洪水是加州第二大破壞性的災害。洪水發生的形式各種各樣，包括河流和溪流水溢出、海平面上升和沿海洪災、海嘯，甚至河堤或水壩故障等。自1950年以來，洪水造成的綜合損失位居第二，死亡人數最多。每個縣都經歷過不同程度的洪水，每次洪水都會對社區造成一定的危害。

在過去的20年裡，加州的每個縣都發生過至少一次聯邦定級的洪災，您知道嗎？

洪水可能：

- 形成速度或慢或快，可能會在沒有預警的情況下發生，例如山洪。
- 導致停電、阻斷交通、破壞建築物並造成山體滑坡。
- 將殘骸、汽車和房屋沖至下游數英里處。

[National Weather Service](#) (NWS) 會以下列方式提供有關本地風暴和洪水的警報和警告：

洪水即將或者正在發生時，會發出**突發性洪水預警 (Flash Flood Warning)**。

如果您身處洪水易發區，請立即轉移到高處。突發性洪水是一種突然發生、來勢洶洶的洪水，僅需幾分鐘到幾小時便能形成。甚至即使本地當時沒有降雨，也有可能發生突發性洪水。

危險天氣事件即將發生或已經發生時，會發出**洪水預警 (Flood Warning)**。當洪水即將來臨或正在發生時，也會發出洪水預警。



在有可能發生特定危險天氣事件時，會發出**洪水警戒 (Flood Watch)**。洪水警戒發出時，發生洪水的情況較大，但這並不意味著洪水一定會發生，只是一種可能性。

當某一特定天氣現象發生可能會造成麻煩時，就會發出洪水公告（**Flood Advisory**）。發出洪水公告時，洪水破壞程度還不構成警告級別。但是，它可能會造成嚴重的不便，如果不加小心，還可能會導致威脅生命和/或財產的情況。

您可以採取以下措施，為洪水做好準備：

- 由於大多數房屋保險不覆蓋洪水損失，請考慮購買洪水保險。
- 除非能夠抬高或加固房屋，否則請避免在洪水易發區建房。
- 保證暴雨排水溝暢通。如果您的房屋容易被淹，請在身邊準備好沙袋、塑膠布和其他防洪材料。
- 在下水道疏水閘中安裝止回閘，防止洪水倒灌進家中的排水溝。
- 不要試圖透過進入閣樓來躲避不斷上升的洪水，除非可以透過那裡進入屋頂，或者沒有其他選擇。
- 用防水化合物密封地下室的牆壁，避免滲漏。
- 駕駛時請牢記，「掉頭避洪謹防被淹」（[Turn Around Don't Drown®](#)）。12英寸深的湍急水流就有可能沖走大多數汽車。



請務必查看**National Weather Service**中關於本地風暴的警報和警告及洪水警告。





地震 (Earthquake)

地震是指兩個構造板塊相互擠壓碰撞過程中發生的自然現象。地球的表面由許多構造板塊組成。加州是許多北美洲和太平洋構造板塊斷層線的所在地。這些活躍的斷層線每天都在發生移動，於是造成了加州各地都有震感的地震。

目前尚沒有準確的地震預測技術，但是，地震頻發地區裝有地震感測器，可以在數秒內提供相對震級並傳播開來。關於地震最重要的資訊是，地震隨時可能發生，並能迅速造成巨大的破壞。請下載 [MyShake™](#) 地震預警應用程式 (Earthquake Early Warning App)，為自己留出做準備的時間。

另一項有用的資料是「震區聯盟」(The Earthquake Country Alliance) 提出的「地震安全七項措施」(Seven Steps to Earthquake Safety)：

1. 找到危險處，加固可移動物件，增強房屋的安全性。
2. 做好安全計畫，制定防災計畫，確定在緊急狀況下的聯絡方式。
3. 將防災用品整理放在方便的位置。
4. 透過整理重要檔、加固房屋、考慮購買保險等方式，儘量減小財務上的困難。
5. 地震搖晃時，做到**伏地、遮蔽和抓牢 (Drop, Cover, and Hold On)**。
6. 地震發生後，提高安全意識，必要時進行疏散，救助傷患，防止進一步的傷害和損失。
7. 重新聯絡他人、修復損失和重建社區，恢復日常生活。

如果您使用輪椅或有其他行動障礙，無法做到**伏地、遮蔽和抓牢 (Drop, Cover, and Hold On)**，那麼請**鎖住、遮蔽和抓牢 (Lock, Cover, and Hold On)**。用手臂保護頭部和頸部，如果可以的話，請俯身保護自己。請考慮在室內走廊、壁櫥或地下室(地窖)等遠離玻璃和外部出入口的地方進行避難。一旦搖晃暫停，請轉移到更安全的地方和/或尋求應急人員的幫助。



Protect Yourself During Earthquakes!

**IF
POSSIBLE**



**USING
CANE**



**USING
WALKER**



**USING
WHEELCHAIR**



EarthquakeCountry.org/step5



海嘯 (Tsunami)

海嘯是由地震、滑坡、火山噴發、甚至是大型流星撞擊海洋所產生的波浪或一系列波浪。這種波浪會從中心向四周擴散，直到抵達陸地。當海浪到達岸邊時，水位會上升，時速放緩至每小時30英里左右，並伴有顯著地抬升（振幅）。

日語「海嘯」(Tsunami) 一詞，「tsu」表示「港灣」，「nami」表示「海浪」。
(The Japanese word tsu means "harbor" and nami means "wave.")

海嘯可能會：

- 在開闊海洋中，以每小時600多英里的速度前進。
- 在接近淺海海岸線時，抬升至50多英尺。
- 在加州的海岸線附近，海嘯洪水可以抬升到3至50英尺不等。
- 引發洪水，破壞交通、電力、通訊及供水。
- 在美國沿海的任何地方發生。瀕臨太平洋或加勒比海的沿海地區風險更大。

您可以採取以下措施，為海嘯做好準備：

- 註冊接收國家海嘯預警中心 (NTWC) 的海嘯警報：<https://www.tsunami.gov>
- 了解海嘯來襲的徵兆，例如：
 - 地震引發的強烈地面震動。
 - 不尋常的海平面波動。
 - 沿海水域出現明顯快速的起伏。
 - 由於可能會有更大的波浪到來而出現不同尋常的大波浪。
- 躲避海嘯時，請盡可能往高處和內陸走，最好是到離海平面至少100英尺高或離海岸2英里遠的地方。
- 如果您住在海灘區域及其周邊，請立即疏散：**切勿等待！(DO NOT WAIT!)** 一旦看到任何海嘯的自然跡象或收到官方的海嘯警告，請立即撤離。
- 了解海嘯警告 (Tsunami Warning) 和海嘯警戒 (Tsunami Watch) 的區別。
 - 海嘯**警告 (WARNING)** 意味著海嘯可能已經產生，並可能已到達您所在區域附近。
 - 海嘯**警戒 (WATCH)** 意味著海嘯尚未被證實，但可能存在，而且可能在一小時內發生。





火山爆發 (Volcano)

火山是指地殼上出現裂口，使得熔岩、氣體和碎屑噴發至地表的自然現象。加州擁有幾十座火山，其中，有三座被列為「極高威脅」(Very High Threat)：沙斯塔山 (Mount Shasta)、拉森火山中心 (Lassen Volcanic Center)、長穀火山口 (Long Valley Caldera)。還有數座被列為「高威脅」(High threat)，例如，莫諾-英尤火山鏈 (Mono-Inyo Craters)、科利爾湖火山地 (Clear Lake Volcanic Field)、醫藥湖火山 (Medicine Lake)、薩頓巴蒂斯火山 (the Salton Buttes) 等。雖然發生概率很小，但火山噴發帶來的火山灰和碎屑會對公眾健康構成嚴重威脅。

美國聯邦地質調查機構 [California Volcano Observatory \(CalVO\)](#) 會監測全州的火山，提供每日報告、評估和活動歷史。

火山爆發可能會：

- 污染水源。
- 釋放有毒氣體。
- 釋放灰燼 (碎屑) 和有害氣體降低能見度。
- 使呼吸變得困難，刺激皮膚、眼睛、鼻子和喉嚨。
- 透過熔岩流破壞道路和基礎設施。
- 引起山火和建築火災。

您可以採取以下措施，為火山爆發做好準備：

- 註冊接收美國地質調查局 (USGS) 火山通知服務的火山活動警報。
- 了解活火山位置，以及與您相距多遠。
- 檢查你的房屋保險政策，必要時增加保險涵蓋業務，保證有所保障。
- 準備適當的呼吸防護設備，比如口罩或空氣淨化器。
- 避免在厚重的火山灰中行駛。駕駛會揚起火山灰，堵塞引擎，導致車輛熄火。
- 出現火山活動時，遵循緊急官員指示。





龍捲風 (Tornado)

龍捲風是一種劇烈旋轉的氣柱，橫亙在雲層與地球表面之間。這種天氣能夠摧毀建築結構，並將物體拋到很遠的地方，造成致命後果。雖然加州的龍捲風比中西部其他各州稍輕，但全州發生的龍捲風仍然對人們和財產構成威脅。

龍捲風可能：

- 僅持續幾分鐘，移動數英里。
- 風速最高可達到每小時318英里。
 - 在加州，我們通常經歷的龍捲風時速為40至72英里。
- 透過極強的風力或飛行碎屑的衝擊，破壞房屋建築。



National Weather Service (NWS) 會透過以下方式提供有關龍捲風的警報和警告：

- **龍捲風警戒 (Tornado Watch)**：龍捲風可能會發生，請做好準備。
- **龍捲風警告 (Tornado Warning)**：龍捲風將要發生，請尋找避難地！

您可以採取以下措施，為龍捲風做好準備：

- 註冊接收天氣警報，收聽 [NOAA Weather Radio](#) 的更新。
- 建立聯絡計畫，指定一個應急匯合點。
- 在家中選擇一個安全的房間，如地下室、防風地窖或最底層沒有窗戶的室內房間。
- 不要忘記您的寵物！
- 如果身處工作場所、學校或戶外，請尋找堅固的避難地。避免使用棚屋、倉庫、移動房屋、車輛和帳篷，這些場所無法固定在地面上，可能會被極端大風吹走或摧毀。
- 趴在地上，捂住頭部，盡可能放低身體，等待龍捲風的威脅解除或者安全後再行移動。



電力中斷 (Power Disruptions)

電力中斷分為多種形式，從局部斷電到輪流斷電，再到整個州的縣和地區斷電。導致這種現象出現的原因既包括火災或地震等自然災害，也包括一些人為原因，比如因車禍造成的電線倒塌等。在加州，根據季節變化或災難發生情況，電力有時會在沒有警告的情況下出現中斷。

停電的時間並不總是很短，根據災難或意外的嚴重性，有時可能會持續數天。公共安全電力關閉 (Public Safety Power Shutoffs) 類似的事件可能會持續幾天，對日常生活造成重大干擾。

電力中斷可能會：

- 導致食物變質和水污染。
- 中斷通信和9-1-1服務。
- 干擾交通系統，如信號燈和鐵路交叉口。
- 影響醫療服務，特別是那些依靠電力運行的特殊醫療設備。
- 導致零售企業、雜貨店、加油站、自助取款機、銀行和其他服務關閉。



你可以採取以下措施為電力中斷做準備：

- 在本地電力公司的系統內註冊接收警報。
- 保持手機和其他電子設備有電，將油箱加滿。
- 考慮購買一台發電機，為家庭提供備用電源，並將發電機放在室外，遠離窗戶。
- 不要使用煤氣爐取暖。
- 將冰箱和冰櫃關好。
- 在酷暑和嚴寒條件下，找出社區中心或周邊可能有電的地方。
- 在電力中斷期間，查看那些可能易受極端溫度影響的鄰居和親屬的情況。
- 如果您正在接受獨立生活中心 (independent living center) 的服務，請與您的服務提供者聯絡，詢問他們是否有能力為您提供備用電池 (充電)、家庭氧氣瓶補充或其他服務。

其他災害（Other Hazards）

其他類型的災害可能還包括病毒/傳染病的爆發，危險化學品或放射性物質的洩漏。這其中的任何一種情況，都可能嚴重危害公眾健康，並引發**疏散（Evacuation）**或**就地避難（Shelter-In-Place）**的命令。每一種情況都具有特別的公共健康風險，需要應急管理官員、執法機構、消防和救援人員做出不同的反應。

病毒或傳染病（Viral/Infectious diseases）可能會：

- 引發長期居家（**Stay-At-Home**）的命令。
- 嚴重影響醫療或衛生保健提供者。
- 降低商業和公共/政府服務的品質。
- 使最脆弱的人群面臨嚴重的健康風險。

您可以採取以下步驟，為病毒性傳染病做好準備：

- 遵循縣/市公共衛生部門發佈的公共衛生指南。
- 洗手並對物體表面進行消毒。
- 穿戴防護設備，降低風險。
- 保持社交距離，避免參加大型聚會。

危險化學品（Hazardous chemical）或**放射性物質洩漏（radiological releases）**可能會：

- 引發**疏散（Evacuation）**或**就地避難（Shelter-In-Place）**的命令。
- 對公眾健康造成嚴重後果，並導致嚴重傷害或死亡。
- 對環境造成嚴重影響，導致出現隔離區和淨化區，使得居民和業主在很長的時間內無法返回家園。
- 影響關鍵的生活設施，如電力和水。

您可以採取以下措施，為化學品（**chemical**）或放射性物質洩漏（**radiological releases**）做好準備：

- 如果接到疏散命令，請儘快撤離，這樣可以讓應急人員暢通無阻地進入該區域，清理道路，並保證您的安全。
- 如果接到就地避難命令，請就地避難。如果要求您進行密封，請密封門、窗、通風口，並關閉您家中或公司的所有通風系統。
- 如有要求，請關閉電力和燃氣設施。

物資

請依據災難類型，準備您的應急物資清單。我們編寫的清單列出了就地避難（**Shelter-In-Place**）和疏散（**Evacuate**）情況下都應準備的常見物品。



基本物資：

- 水——要為每人每天準備至少一加侖的水，並保障至少三日量的飲用水和衛生用水
- 食物——至少準備三日量不易腐爛的食物和手動開罐器
 - 嬰兒配方奶粉、尿布、安撫用品
 - 寵物食物和為寵物提供的額外用水
- 處方用藥和眼鏡，以及處方影本
 - 免疫和過敏記錄
- 電池供電或手搖式的收音機，以及配有音調警報功能（Tone Alert）的National Oceanic and Atmospheric Administration（NOAA）天氣電臺（Weather Radio）
- 配有充電器和備用電池的手機
- 手電筒
- 額外電池
- 急救箱
- 個人衛生用品/濕巾、垃圾袋和個人衛生用品的塑膠繫帶
- 求救口哨
- 扳手或鉗子，用以關閉生活設施
- 本地地圖
- 重要的家庭文件，比如以備失散時使用的您和家庭成員的近期照片、身份證明、財務和保險資訊的影本，連絡人名單的影本，以及任何其他重要記錄。這些文檔應保存在一個防水的可攜式容器中，或保存在便攜隨身碟或外接硬碟中。您也應將這些文檔保存在您的個人設備或手機上。
- 現金或旅行支票，以防電子支付系統暫停服務
- 為每個人準備睡袋和/或毛毯

有用的資源資訊

加利福尼亞州

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/>
- 防災大使– <http://www.caloes.ca.gov/preparednessambassadors>
- 無線應急警報– <http://calalerts.org/signup.html>

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

California Department of Water Resources (DWR), 防洪準備 (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

California Health and Human Services Agency (CHHS) – 公共安全電源切斷-資源指南 (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 按功能性需求訪問 –

https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/bp_access_functional_needs.aspx

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

聯邦

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

Federal Emergency Management Agency (FEMA) 災害信息表 (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: 災前計畫 (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

United States Geological Survey (USGS) 自然災害計畫 (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: 居民消防安全資訊 (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/>

- 為智力和發育障礙人士提供的COVID-19建議 – http://www.listoscalifornia.org/wp-content/uploads/508_LIS_027_050520_IDD_tips_dAf.pdf
- 為智力和發育障礙人士的照料者提供的COVID-19建議 – http://www.listoscalifornia.org/wp-content/uploads/508_LIS_028_052020_IDD_tips_caregivers_dAf.pdf
- 健康概況 – 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/>

聲明

本指南是「防災大使計畫」(Preparedness Ambassadors Program)的補充，「防災大使計畫」是為加州四年級學生開設的關於自然災害防範(Natural Disaster Preparedness)的課程。了解更多關於「防災大使計畫」(Preparedness Ambassadors Program)的資訊，請瀏覽 www.caloes.ca.gov/preparednessambassadors。



防災大使計畫 (Preparedness Ambassadors Program)

參與了「防災大使計畫」(Preparedness Ambassadors program)的學生，請剪下或撕下這份家庭作業完成單 (**Homework Completion Ticket**)，並讓您的家長或監護人在下方簽字，以表示確認收到本指南。

學生姓名及班級

家長/監護人簽名及日期