



家庭应急计划

本文件将帮助您制定个人或家庭应急计划。做好应急准备有四个基本步骤：

- 获取信息
- 制定计划
- 准备应急包
- 积极参与

请使用本指南思考紧急情况可能对您产生的影响，并做好更充分的准备。

获取信息

获取信息意味着了解您所在地区可能发生的常见威胁。请通过以下方式了解可能影响霍华德县的灾害并掌握最新情况。

- [查阅《社区灾害手册》](#)，了解可能影响霍华德县的最常见威胁。
 - 在 [Facebook](#) 和 [X](#) 上关注霍华德县政府及霍华德县应急管理办公室。
 - 使用您常用的天气应用程序关注本地区的恶劣天气。
 - 在灾害事件发生之前、灾害期间、灾害之后收看当地电视新闻。
 - 获取 NOAA 气象收音机，以便实时接收恶劣天气警报，即使在停电期间也可使用。
 - 将手机随身携带，以接收关于恶劣天气及其他紧急情况的无线紧急警报。
-

制定计划

建立应急支持网络

您不希望独自应对紧急情况。请邀请至少两人加入您的网络——家人、朋友、邻居、看护人员、同事或社区团体成员。请记住，在紧急情况下你们将互相帮助。

您的应急支持网络应当：

- 在紧急情况下保持联系。
- 保管好您的备用钥匙。
- 知道您的应急物资存放位置。
- 知道您的宠物位置及如何照看它们。
- 知道如何操作您的医疗设备或在紧急情况下协助您移动。

支持网络联系人

选择一个州内联系人，以便在紧急情况下联系。

州内联系人： _____

选择一个外州的朋友或亲属，以便在灾难期间致电联系。如果本地电话线路繁忙，长途电话或短信可能更容易接通。该外州联系人可以帮助您与网络中的其他人沟通。

州外联系人： _____

制定计划

记录以下重要的健康和救命信息：

过敏史：

特殊病史：

药物及每日剂量：

眼镜处方：

血型：

通讯设备及其他器材：

健康保险计划：

保险单号：

保险团体号：

首选医院：

医疗服务提供者 1 姓名：

医疗服务提供者 1 电话：

医疗服务提供者 2 姓名：

医疗服务提供者 2 电话：

药房名称：

药房电话：

药房地址：

药房传真号：

交通

如果地铁或公交车停运，请提前做好其他交通安排。

朋友姓名： _____

朋友电话： _____

出租车公司： _____

出租车电话： _____

将沟通安排纳入您的计划

现在就花时间规划在紧急情况下如何与朋友或应急人员沟通。在紧急情况下，您的正常沟通方式可能因环境变化、噪音或混乱而受到影响。了解在紧急情况下您需要如何沟通以及沟通什么内容。

- 如果您是聋人或听力不佳，请练习通过手势、便条卡、短信或其他方式表达您的需求。
- 如果您是盲人或视力低下，请准备好向他人解释如何以最佳方式为您提供引导。

请现在就准备好用简短、有意义的语句描述您的需求。您可能没有太多时间传递信息。预先写好的便条卡或短信可以帮助您在压力大或不适的情况下分享信息。短语可包括：

- 我可能难以理解您所说的话。请慢点说，并使用简单的语言。
 - 我使用辅助设备进行沟通。
 - 我是聋人，使用美国手语。
 - 请写下指示。
 - 我说[插入语言]。
-

了解如何疏散

- 如果您的生命处于危险之中、或公共安全人员指示您疏散，请立即撤离。
- 如果闻到煤气味、看到烟雾或火焰，请立即撤离。
- 如果您被困且需要紧急援助才能撤离家中，请拨打 911。
- 每当您到达新地点（例如购物中心、餐厅、电影院），请务必查看出口位置。
- 如希望在紧急情况期间获取最新信息，请收听当地广播和电视台，或访问[霍华德县应急管理办公室的 Facebook 页面](#)。

会合地点

知道在发生紧急情况后与家人、朋友或看护人员会合的地点。选择两个安全会合地点：一个就在家门外，另一个在您所在社区之外，例如图书馆、社区中心或礼拜场所。

家附近的会合地点：

地址：

社区外的会合地点：

地址：

选择您可以借住的朋友或家人，以备无法回家时使用。

我可以借住在以下人员住所：

定期练习疏散，并考虑可能遇到的不同情况，例如通道或出口被堵塞。将服务性动物纳入演练，使其熟悉逃生路线。

避难

对于没有其他住所的人员，可能会在学校、县政府大楼或礼拜场所设立紧急避难所。避难所提供基本的食物和水。避难所通常**没有**特殊设备（例如氧气、行动辅助器具、电池）。请自备特殊设备。所有避难所都允许服务性动物进入，但只有部分避难所允许宠物进入。避难所可能会根据紧急情况的变化而变化。请家人或您的应急支持网络中的某人陪同您前往避难所。

准备随身应急包

家庭中的每个人都应有一个随身应急包，里面装着如果您需要匆忙离开时想要带上的各种物品。您的随身应急包应结实且易于携带，例如双肩包或带轮子的小行李箱。请务必每年检查有效期。

使用以下清单打包您的随身应急包：

- ☐ 瓶装水
 - ☐ 不易腐烂的食物，例如能量棒
 - ☐ 重要文件的副本，存放于防水容器中（例如保险卡、带照片的身份证明、地址证明、银行账户记录等）
 - ☐ 手电筒及备用电池
 - ☐ 充满电的移动电源及备用充电线
 - ☐ 电池供电或手摇发电的 AM/FM 收音机
 - ☐ 急救包
 - ☐ 应急毯
 - ☐ 所在地区的地图
 - ☐ 轻便雨具
 - ☐ 换洗衣物及舒适的鞋子
 - ☐ 现金（200 美元，包括小面额纸币）
 - ☐ 记事本和笔
 - ☐ 您所服用药物的清单，包括药物名称、服用原因及剂量
 - ☐ 数日用量的处方药和非处方药
 - ☐ 家庭成员及支持网络联系人的联系方式
 - ☐ 用于修理轮椅或代步车轮胎的气溶胶轮胎修补剂和/或充气泵
 - ☐ 服务性动物或宠物的用品（例如食物、额外的水、食盆、牵引绳、清洁用品、疫苗接种记录和药物）
 - ☐ 备用医疗设备（例如眼镜、隐形眼镜、隐形眼镜护理液、电池等）
 - ☐ 其他个人物品：
-

准备家庭应急包

在某些紧急情况下，如沿海风暴和龙卷风，您可能需要留在家中。家庭应急包应备有至少三天的物资。每年检查有效期并根据家庭需求的变化更新应急包。

勾选您已拥有的物品，并添加您需要放入家庭应急包的物品：

- ☐ 每人每天一加仑饮用水
 - ☐ 三天用量的不易腐烂罐装食品及手动开罐器
 - ☐ 重要文件的副本（例如保险卡、带照片的身份证明、地址证明、银行账户记录等），并存放于防水容器中
 - ☐ 手电筒及备用电池
 - ☐ 充满电的移动电源及备用充电线
 - ☐ 电池供电或手摇发电的 AM/FM 收音机、NOAA 气象收音机
 - ☐ 哨子或铃铛
 - ☐ 应急工具（例如用于关闭公共设施管道的扳手或钳子、灭火器、急救包）
 - ☐ 防水容器中的火柴
 - ☐ 现金（200 美元，包括小面额纸币）
 - ☐ 个人卫生用品（肥皂、女性卫生用品、牙刷、牙膏等）
 - ☐ 舒适物品（例如换洗衣物、毯子、枕头）
 - ☐ 备用医疗设备（例如氧气、代步车电池、助听器、行动辅助器具、眼镜、隐形眼镜、隐形眼镜护理液、口罩、手套）
 - ☐ 医疗设备（如心脏起搏器）的型号和序列号及使用说明
 - ☐ 您所服用药物的清单，包括药物名称、服用原因及剂量
 - ☐ 数日用量的处方药和非处方药
 - ☐ 服务性动物或宠物的用品（例如食物、额外的水、食盆、牵引绳、清洁用品、疫苗接种记录和药物）
 - ☐ 供儿童娱乐的书籍和游戏
 - ☐ 其他物品：
-

特殊考虑

- 如果您依赖电动医疗设备，请联系您的医疗设备公司获取备用电源信息。
- 询问您的公用事业公司您是否符合生命维持设备用户资格，并了解是否可以注册优先恢复供电。
- 如果您依赖氧气，请与您的氧气供应商讨论紧急更换事宜。
- 如果您接受透析或化疗等治疗，请了解您的医疗服务提供者的应急计划。
- 同时，考虑受抚养人可能需要的任何用品或设备。

积极参与

- 参加霍华德县每季度召开的[地方应急规划委员会会议](#)。
- 通过发送电子邮件至 outreach@hcdfrs.org 或致电 (410) 313-2016 报名参加“仅用手法心肺复苏”和“止血训练”。
- 通过发送电子邮件至 emergencymanagement@howardcountymd.gov 或致电 (410) 313-6030 联系应急管理办公室的外联团队。