

# 弗吉尼亚飓风

## 疏散指南

(在COVID-19  
大疫情期间)



弗吉尼亚州应急管理部



弗吉尼亚的健康就掌握在我们的手中。  
尽您的一份力量来阻止传播

# 目录

## 之前

- 1 关于飓风
- 4 危害缓解
- 5 洪水保险
- 6 应急用品
- 8 您的宠物计划
- 9 紧急通信

## 期间

- 10 “了解您的区域”
- 12 关注与警告
- 13 破除灾难误区
- 14 如何撤离
- 16 撤离路线

## 之后

- 18 安全返回家乡
- 19 飓风后清理
- 20 恢复资源
- 21 紧急信息和资源

在本指南中找出有关飓风应对和疏散期间要记住的COVID-19注意事项图标。

请访问 [www.vaemergency.gov/hurricanes](http://www.vaemergency.gov/hurricanes)，以获取本指南的电子副本以及可供盲人或视障人士使用的纯文字版本。

## 关于飓风

飓风是严重的热带风暴，是大规模的风暴系统，形成于南大西洋、加勒比海、墨西哥湾和东太平洋的开阔水域。许多沿海社区每年都会遭受飓风的威胁，热带风暴和飓风带来大雨、强风、激流、洪水和沿海风暴潮。飓风也可能产生龙卷风。暴雨会造成洪水和山体滑坡，从而导致进一步的破坏，不仅威胁沿海社区，而且也可能影响许多英里以外的内陆社区。大西洋飓风季节为6月1日至11月30日，高峰期则出现在8月中旬至10月下旬。

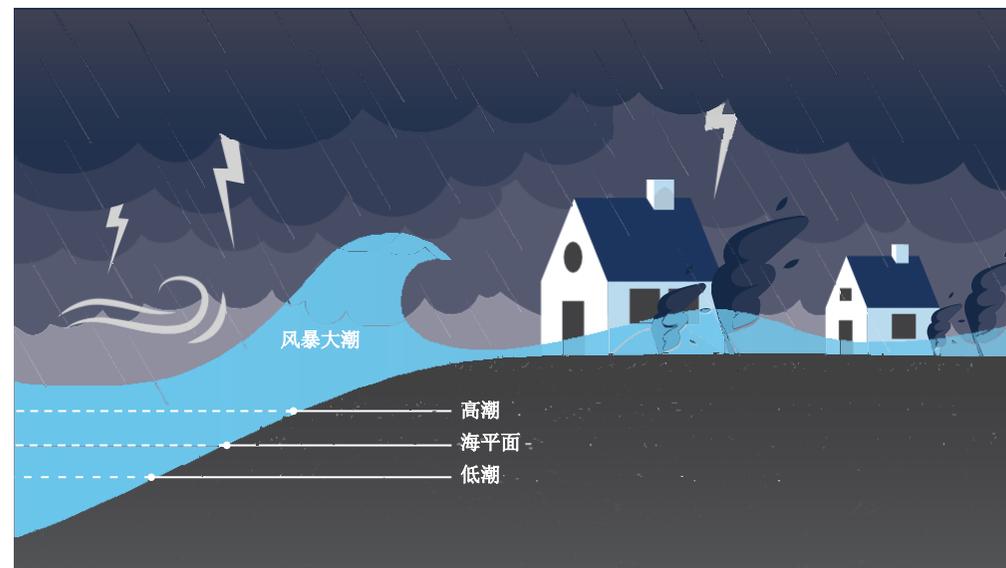
### 萨-辛 (SAFFIR-SIMPSON) 飓风级别风力标

1	2	3	4	5
74-95 MPH (英里每小时)	96-110 MPH (英里每小时) 广泛损害	111-129 MPH (英里每小时) 破坏性损害	130-156 MPH (英里每小时) 灾难性损害	157+ MPH 灾难性损害

### 风暴大潮

风暴大潮是飓风或热带风暴产生的强风将异常高涨的海水推到岸上的现象。风暴大潮会使正常潮位增加15英尺或更多，这是发出沿海地区撤离令的主要原因。

在沿海地区，风暴大潮往往是因飓风而产生的对生命和财产的最大威胁。过去，与许多登陆的主要飓风相关的海水上升造成了众多人员的死亡。卡特里娜飓风（2005年）是风暴大潮可能造成的破坏和毁损的典型例子。卡特里娜飓风期间至少有1,500人丧生，而其中许多人的死亡是由于风暴大潮而直接或间接造成的。



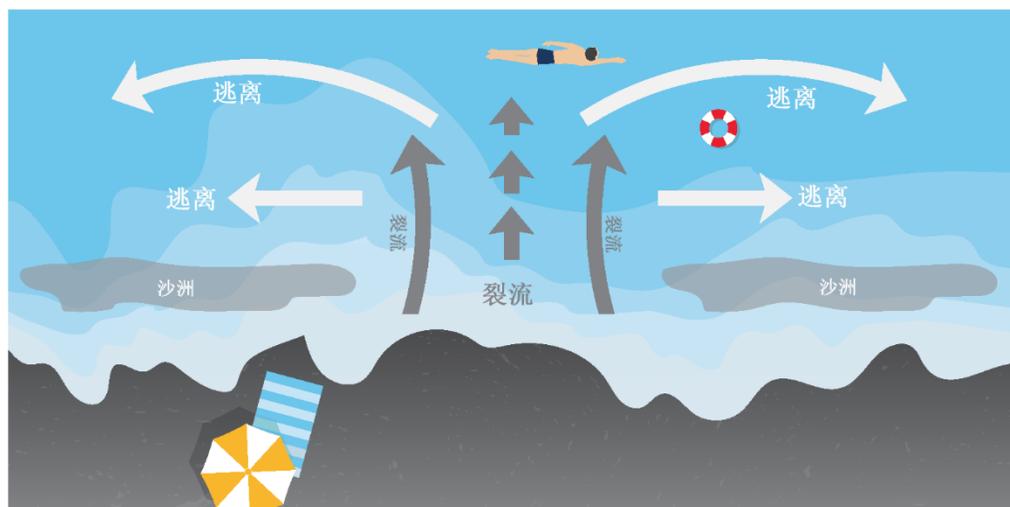
## 风暴大潮与风暴潮

风暴大潮是风暴产生的异常海水高涨，其用超出预计潮位高度表示。不应将风暴大潮与风暴潮混淆，后者定义为由于风暴大潮和天文潮的结合而导致的水位上升。这种水位上升会在沿海地区造成极端洪灾，特别是在风暴大潮与高潮同时发生时，在某些情况下可能导致高达20英尺或更高的风暴潮。

## 裂流、危险的冲浪

裂流是快速流动的强大而狭窄的水道，在东海岸普遍存在。裂流因波浪沿着海滩散布而形成，导致水被困在海滩与沙洲或其他水下构造之间。水流汇聚成一条狭窄的、类似河流的水道，高速从岸上流走。裂流的流速可高达每秒八英尺，其流速超过奥林匹克游泳运动员的游速。

惊慌失措的游泳者往往试图通过直接游回岸边来抗拒裂流，但因为疲劳，他们会有溺水的危险。如果遇到裂流，请不要与之相抗！平行于海岸线游泳，然后以某个角度游回岸边。



## 降雨和内陆洪水

强降雨与飓风的风速并无直接关系。某些最大雨量来自缓慢漂移或在某个区域上空停滞不前的较弱风暴。由于这些巨大的热带气团带来的暴雨造成的内陆洪水也可能对距海岸数百英里的社区构成重大威胁。内陆洪水造成的死亡人数占飓风导致的死亡人数的一半以上。

洪暴（定义为水位迅速上升的情况）会由于强降雨而迅速发生。暴风雨过后，河流和小溪的长期洪流可能会持续几天。在公路上遇见水情时，请切记“调转头，不要淹死”。

## 卡米尔飓风

1969年8月19日至20日

尼尔森县在八小时内降下了27英寸的暴雨，其造成的山洪暴发和泥石流导致153人死亡。

## 安尼斯热带风暴

1972年6月21日

在费尔法克斯县降下了16英寸的暴雨。在洪灾最严重的时候，全州有600英里的高速公路被淹没。

## 弗兰飓风

2003年9月5日至6日

在高山和雪兰多厄山谷降下了8至16英寸的暴雨；一小时后，某些地区降下了3.5英寸的大雨。

## 伊莎贝尔热带风暴

2003年9月18日

在弗吉尼亚州谢兰多地区降下了20英寸的暴雨。这场风暴将弗吉尼亚州的100个地区变成了灾区并造成32人死亡。给该州80%的人口造成电力中断。

## 马修飓风

2016年10月8日至9日

在弗吉尼亚州的东南部降下了超过一英尺的暴雨；降雨和中等强度的潮汐洪水导致严重洪水，造成超过260,000位客户的电力中断。

保持飓风级强度。

## 龙卷风

飓风和热带风暴也会产生龙卷风。这些龙卷风最常发生在远离飓风中心的雨带中的雷暴中，但也可能发生在风眼壁附近。

## 您知道吗？

2004年，伊万飓风一天内在全州内多个地区产生了40场龙卷风。



## 灾害缓解

在飓风来袭之前做好计划和准备有助于减轻强风和洪水的影响。请采取以下概述的步骤来保护您和家人的安全，同时也保护您的房屋和财产。如果您是房客，请与房东或物业经理商谈可采取的其他步骤。

### 住房抗灾准备

- 用木板封住所有窗户并关闭所有防暴百叶窗。固定并加固屋顶、房门和车库门。
- 将松散的轻质物品（如露台家具、垃圾桶、自行车和儿童玩具等）搬移到室内。
- 锚固那些搬到家中有可能会不安全的物品（例如，煤气烤炉和丙烷罐）。
- 修剪或除去靠近的够近而容易倒在建筑物上的受损树木和树枝。
- 加固松动的雨水槽和落水管并清除所有堵塞区段或杂物，以防止雨水损坏您的财产。
- 购买便携式发电机或安装全屋发电机，以在断电时使用。
- 将替代电源（例如便携式发电机）放在室外，离房屋至少20英尺远，并防止其受潮。
- 为了保险理赔之故，请用照片或视频记录下暴风雨来临前的房屋状况。

### 公司抗灾准备

- 在飓风来临之前记录好各员工的职责和任务，并与每位员工一起检查。
- 进行演习以确保员工理解其任务并测试您的应急计划。以事后报告的形式进行后续跟进，吸取经验教训。
- 请与您的供应商联系，以了解他们的应对计划以及灾难将会如何影响您的供应链。
- 将电脑和其他信息技术（IT）系统移离大型门窗。
- 将贵重物品和IT系统转移到您的设施的上层，如有需要，将其转移到更安全的位置。
- 确保保护好重要的记录：分析您的异地备份记录存储情况，将有价值的文档和数字存储介质放入防水、防火的盒子中。
- 掩盖好所有门窗。
- 购买洪水保险，以保护好您的金融投资。

## 洪水保险

在家中或办公室中流入仅一英寸深的水就可能需要花费数千美元的清洁费用，包括更换石膏板、踢脚线、地板和家具。**购买洪水保险是保护您的住房、公司和家庭的财务安全免受洪水损害相关费用影响的最佳方法。**

与您的保险代理人商谈有关购买洪水保险的事项，请记住：

- 请致电 888.379.9531 与国家洪水保险计划（NFIP）呼叫中心联系，请求代理人推荐或访问 [www.floodsmart.gov](http://www.floodsmart.gov)。
- 洪水保险政策生效前需要等待30天。切勿等待！
- 大多数财产保险单并不包括洪水损失险，因此您可能需要购买单独的洪水保单。
- 保单的年度保费起价为每年112美元，并因洪水风险等级和所需承保额而增加。
- 无论您是房客还是房东，购买洪水保险都是一个好主意。NFIP可提供建筑物保险（如果您拥有房产）和室内物品保险。如果您是房客，他们也可以只承保室内物品。
- 尽管联邦政府并不要求在中低洪水风险地区有洪水保险，但在所有NFIP洪水索赔中几乎有25%发生在这些地区。
- 在按揭期间，您至少会有26%的机会遭受到基础洪水的袭击。
- 使用[www.dcr.virginia.gov/vfris](http://www.dcr.virginia.gov/vfris) 上的弗吉尼亚洪水风险信息系统（VFRIS）来查看您财产的洪水风险。



# 应急用品

政府服务和援助可能需要几天或几周时间才能到达您和您的家人，具体取决于风暴的严重程度和您的地理位置。应急工具包对灾后维持家庭生存至关重要。

使用此清单，通过每周或每月添购一些物品，来备妥您的应急用品包。许多紧急应对用品在每年8月的弗吉尼亚州免税周末都可享受免税。定期更换会过期变质的物品，例如水、食物、药物和电池，并记住在准备应急用品包时也要留意家人的独特需求。



## 食物 + 用品

- 至少可供三天用的水和不易腐烂的食品
- 婴儿用品，例如配方奶粉、尿不湿、婴儿湿巾等
- 宠物食品和用品  
(完整的清单请参见第8页)

## 医疗需求

- 至少一周用量的药品和处方副本
- 医疗设备、辅助技术和备用电池
- 冷藏药品用的冰
- 急救箱和抗生素软膏
- 非处方药，例如止痛药和抗胃酸药
- 处方眼镜、隐形眼镜和洗镜水
- 防晒霜
- 医疗警警示标签/手镯

## 工具 + 安全用品

- 手电筒和额外备用电池
- 多功能工具和开罐器
- 灭火器
- 存放于防水容器中的火柴
- 扳手或钳子（关闭公用设施工具）
- 塑料布和胶带（用于密封就地庇护所）
- 口哨（发求救信号用）
- 铅笔和纸
- 野餐套件、纸杯、纸盘和塑料餐具
- 电池供电或手摇式收音机以及会发出警示声的NOAA气象收音机
- 手机、充电器和备用电池
- 防尘口罩（有助于过滤受污染的空气）
- 当地地图

## 防护用具 + 服装

- 布面罩（适用于2岁及以上的所有人）
- 保暖衣物和坚固的鞋子
- 毯子或睡袋

## 应急资金

- 现金应急资金至少应足以维持您的家庭几天的生存所需。政府的援助和资源需要时间。
- 不要依赖信用卡或借记卡，因为互联网或电气基础等关键网络可能会被破坏。确保在暴风雨来临前先提取大量现金备用。
- 如果被指示撤离，计划好撤离所需资金，以支付燃料、住宿和膳食以及宠物寄宿费用。

## 关键文件

- 在暴风雨或撤离之前，将重要的文件收集并存储在防水的存储袋或容器中。还建议准备好存储在虚拟云服务上的记录文件的备份并使用密码保护。
- 驾驶执照和护照
  - 车辆登记和保险证明
  - 医疗和疫苗接种记录
  - 处方药标签
  - 出生证明
  - 社会安全卡
  - 结婚证和遗嘱
  - 居住证明（房契或租约）
  - 公司和个人报税记录
  - 银行账户记录
  - 家庭文件库（照片或视频）
  - 当地地图

## 卫生 + 消毒

- 保持良好的卫生习惯可以阻止细菌和传染病的传播。
- 抗菌肥皂
  - 消毒洗手液
  - 湿巾
  - 垃圾袋和塑料扎带（用于个人卫生）
  - 纸巾
  - 卫生纸
  - 表面消毒剂和湿巾
  - 漂白剂和外用酒精
  - 牙刷和牙膏
  - 月经用品
  - 个人卫生用品

## 舒适 + 无价用品

- 您可能会长时间离家在外，并且您的财产可能会受到损坏。带上所有不可替代的或能给您家人（尤其是孩子们）带来慰藉的物品。
- 儿童书籍、游戏、拼图或其他活动用品
  - 最喜欢的毛绒玩具
  - 相册
  - 贵重物品和珠宝
  - 感官用品，如指尖陀螺、耳塞等。

请访问[www.vaemergency.gov/emergency-kit](http://www.vaemergency.gov/emergency-kit)，以了解更多信息并下载应急用品清单！  
有关残疾人的其他备灾信息和资源，请访问[www.vaemergency.gov/disability](http://www.vaemergency.gov/disability)。



## 您的宠物计划

并非所有的庇护所和酒店都能接纳宠物。万一您需要从家中撤离，请提前计划好与家人、朋友呆在一起或入住其他对宠物友好的场所。

### 对宠物友好核对清单

- 项圈ID标签和宠物微芯片
- 1.5加仑的水以及至少足够3天用量的食品和药品
- 交给宠物照看者、庇护所或寄宿设施人员的宠物用药和用药时间表
- 宠物的描述和当前照片
- 接种信息和病历
- 宠物食盆和喂食时间表
- 项圈、栓用皮带和安全运输宠物的笼子
- 宠物玩具和睡床用品

请注意，庇护所必须对“禁止宠物”或“禁止动物”政策做出例外规定，以允许残疾人得到其服务性动物的陪伴。服务性动物并非宠物，因此不受宠物或其他动物禁令的限制。



## 紧急通信

您的紧急通信计划应包括额外的手机充电设备以及其他通信工具：建议使用AM/FM收音机、智能手机警报和应用程序以及带有额外电池的NOAA气象收音机。

### 家庭信息

写下家庭中每个人以及其他联系人（包括大家庭、朋友、邻居或同事）的电话号码和电子邮件地址。即使在您没有随身携带手机或电池电量已耗尽的情况下，此信息也可以帮助您与其他人重新取得联系。

如果您的家庭成员中有聋哑或听力障碍者，或者有语言障碍并使用传统或视频中继服务（VRS），请提供有关如何通过座机、移动设备或电脑上的中继服务进行连接的信息。

### 外地联系人

确定在您所在社区或州之外的某人，让其充当帮助您的家庭重新取得联系的中心联络点。在发生灾难时，拨打长途电话可能会更容易些，因为本地电话线路可能会不堪重负或已受损。

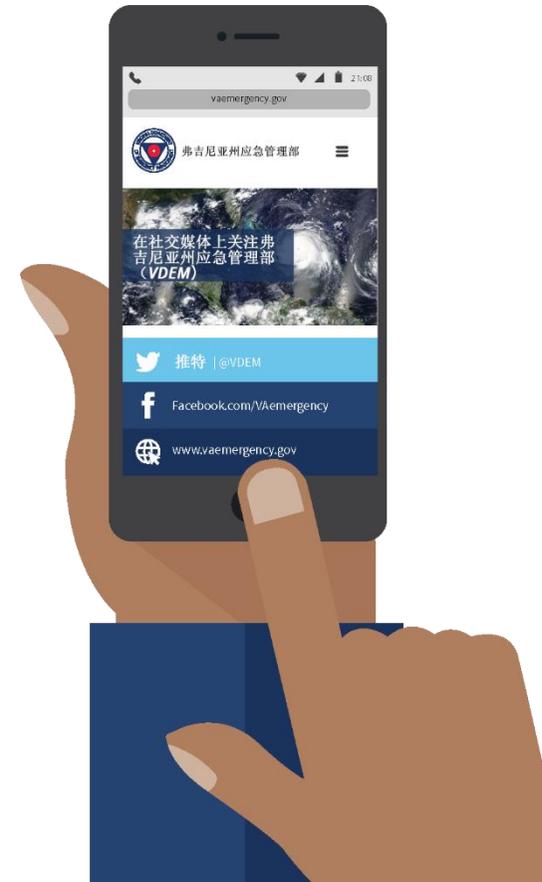
### 学校、托儿所、照顾设施和工作场所应急计划

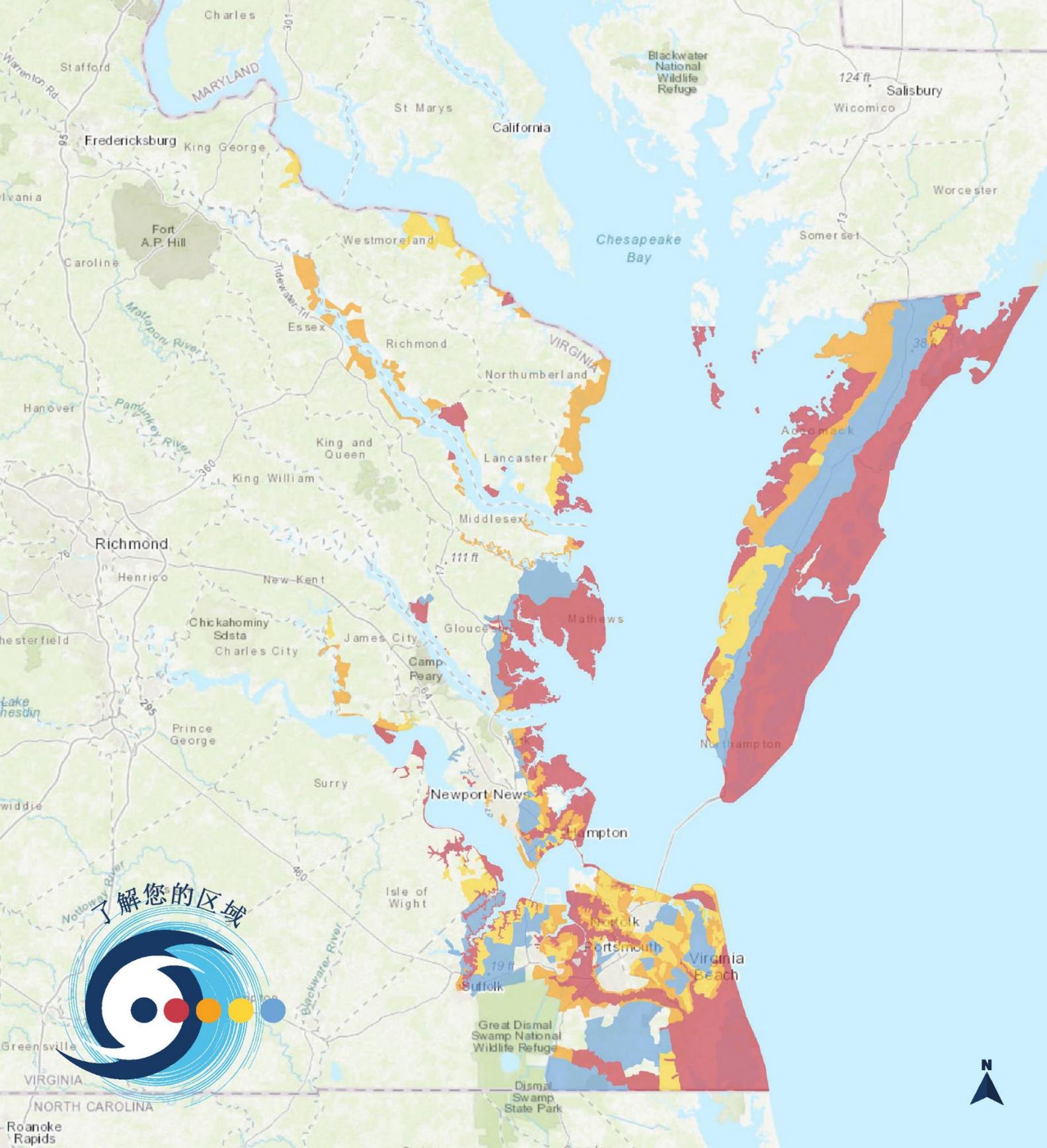
确保拥有电话和电子邮件帐户的家庭成员已注册收听来自其学校、工作场所和地方政府机构的警报和警告，这些机构包括：警察、消防、救护车服务、公共卫生部门、公共工程、公用事业、学校系统和您当地的应急管理办公室。在社交媒体上关注这些机构将为您提供获得方便且重要信息的其他途径。在发生紧急情况时，确定替代照顾人员的选择也是一个好主意。

### 其他重要号码和信息

写下或存好紧急服务、公用事业和服务提供商、医疗服务提供商、兽医、保险公司、替代运输服务提供商和其他关键服务的电话号码。

确保注册您所在地区的紧急情况通知系统，以接收有关与天气有关的紧急情况和其他紧急情况的警报。您所在的地区可能设有特殊需求注册系统，以确保在紧急情况下满足残疾人的需求。请与您当地的政府当局联系以获取更多信息。





# “了解您的区域”

“了解您的区域”是一项提高风暴意识的计划，适用于弗吉尼亚州沿海的23个地区（该州最容易遭受飓风和其  
其他热带风暴袭击的地区）中的大约125万居民。根据该  
地区最新的工程数据，与汉普顿路（Hampton  
Roads）、北颈（Northern Neck）、中半岛  
（Middle Peninsula）和  
东海岸（Eastern Shore）等地区的应急管理  
人员密切合作，开发了分等级撤离区。

区域分为A至D区。根据居民的实际街道地址和紧急事  
件的性质，该等级制度使居民清楚了解在紧急情况下是  
否应撤离还是在家就地避难。**请务必记住，在区域疏  
散期间，您只需要撤离到地势较高的非撤离区域即可。**  
（即，如果A区是唯一的撤离区，则居民只需要疏散到  
B区即可）。在预计将有严重的风暴威胁或影响弗吉尼  
亚州沿海地区时，州和  
地方应急机构将与当地新闻媒体以及社交媒体渠道合作，  
然后通过它们向公众广播和发布疏散指令。

请访问[www.KnowYourZoneVA.org](http://www.KnowYourZoneVA.org) 查看您的撤离区。  
该网站显示详细的交互式彩色地图，显示出每个撤离区。  
请注意，彩色图示是2020年的新增项目，与以前年份  
的图示有所不同。居民可以使用地图查看其所在区域，  
甚至可放大查看其居民区和街道。用户可以在以下网址  
的搜索栏中输入其实际地址：  
，以便查看和确认其所在的指定撤离区。**无法访问互  
联网的居民应联系其当地的紧急事件处理办公室或致  
电2-1-1寻求帮助。**

未居住在预先确定的撤离区中的居民应听取当地和州  
应急机构的当地疏散令，确定是否疏散及何时疏散。

撤离区： **A** **B** **C** **D**

我的撤离区是：  
\_\_\_\_\_

# 国家气象局 (NWS) 关注与警告



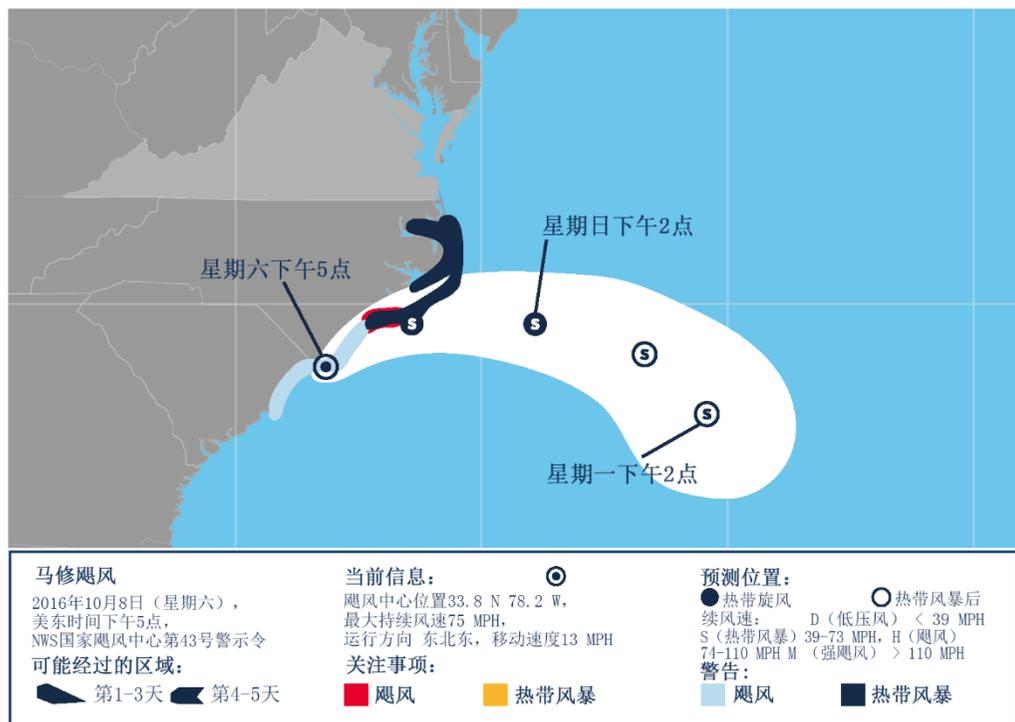
## 热带风暴或飓风 关注

在48小时内可能发生热带风暴或飓风时，NWS会发出关注令。收听收看NOAA气象收音机的所有有害广播、本地广播、电视或其他新闻来源，获得更多信息。追踪警报，检查应急用品并收集断电时可能需要的任何物品。



## 热带风暴或飓风 警告

如果预期在36小时内会发生热带风暴或飓风，NWS会发出警告。在发出警告期间，请做好风暴防备工作并在当地或州官员指示下立即离开受威胁地区。



# 破除灾难误区

**误区** 做好应对飓风的准备既费钱又费时。

**事实：** 注册本地警报和警告都是免费的。许多应对灾难的应用程序 (包括FEMA应用程序) 也是免费的。

**事实：** 您的家中可能已经备有急救包中的物品。

**事实：** 您可以慢慢组装应急用品包。

**事实：** 无论有何种威胁，备有充足的应急食品都可使您的家庭受益。

**误区** 如果我受到飓风的影响，我的房主保险应承保一切。

**事实：** 并非总是如此。请检查您的保险单并咨询您的保险代理人。

**事实：** 标准房主保险并不包括洪险。

**误区** 只有急救人员才需要知道在紧急情况下该怎么办。

**事实：** 每个人都需要在飓风发生之前、期间和之后知道该怎么做，以便保护好自己和亲人。

**事实：** 飓风来袭后，第一响应者可能无法立即赶到您所在的地点。每个人都应该知道为了确保安全应该怎么做。

**误区** 如果我备妥了应急用品包，我在应对飓风方面就万事大吉了。

**事实：** 应急准备不仅限于备妥应急包。

**事实：** 制定好家庭沟通计划、注册警报和警告以及知道该怎么做和如何撤离，也同样重要。

**误区** 如果我开车淌过少量洪水，那是没问题的。

**事实：** 12英寸深的水就能让小型SUV漂浮起来，18英寸深的水就足以让大中型SUV漂浮。

**事实：** 掉头回去，别让水淹了。水的深度并不总是清晰可辨。

**事实：** 即使道路上只有少量的水，也可能隐藏着危险，例如路基遭到破坏而即将塌陷的公路。

**误区** 我可以安全地等到确认飓风来到我所在的位置才撤离。

**事实：** 那些等待实际确认飓风的人可能会因狂风、洪水或交通堵塞而受困。

**误区** 给窗户贴上胶带就可保护它们免受飓风的侵袭。

**事实：** 给窗户贴上胶带可能会产生更大甚至更致命的玻璃碎片。

**事实：** 防飓风百叶窗或抗冲击窗户在保护窗户免遭破损方面要有效的多。



# 如何撤离

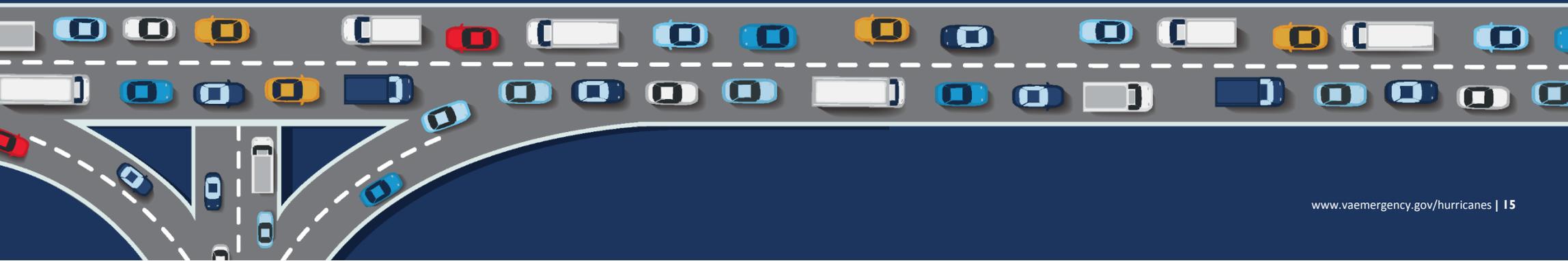
如果当局建议或命令您撤离，**请立即离开！**

## 在离开之前

- 保护好您的个人财产和业务：从车库的地面和厨房水槽下面移除家用化学品。掺有化学物质的洪水对您和宠物的健康都十分有害。
- 带上您的应急用品包、重要文档和贵重物品，并检查您的应急通信计划。
- 保持油箱满箱状态，并从自动柜员机提取现金以备各种所需，包括食物、瓶装水、药品、燃料和住宿费用。
- 知道什么时候撤离：通过使用NOAA气象收音机、FM/AM收音机、智能手机应用程序以及收听当地媒体和地方、州或联邦官员的指示，确定撤离区并保持警觉。
- 不要依赖单一的天气警报信息来源。设置好几种接收国家气象局和地方官员警告和警报的方法。
- 查看您之前的撤离计划，并考虑其他选项来遵循疾病控制与预防中心（CDC）的保持物理距离准则，以防止冠状病毒疾病（COVID-19）的传播并相应地更新您的计划。由于COVID-19，如果您住在强制撤离区，建议您只有在无法在家人或朋友处避难的情况下才撤离到公共避难所。🌪️
- 熟悉撤离区和撤离路线以及避难所的位置。请记住，您的避难所位置今年可能因COVID-19而已更改或可能未开放。向地方当局查询有关避难所的最新信息。🌪️
- 收集所需用品，包括不易腐烂的食物、水、药品、宠物用品等。其中也包括诸如布面罩、肥皂、洗手液、消毒湿巾和一般家用清洁用品之类的物品，以防止COVID-19传播。一场飓风过后，您可能几天甚至几周都无法获取这些用品。🌪️
- 查访您的邻居和朋友，看看他们在应对灾难方面是否需要帮助。这样做时，请务必遵循CDC的保持物理距离建议，彼此之间保持至少六英尺（大约两臂的长度）的距离。🌪️
- 请记住，在COVID-19的情况下，道路上的某些加油站、便利店、饭店等可能未开放或无法为您提供服务。🌪️

## 在撤离过程中

- 请勿淌过流水或驾车驶入洪灾区。请勿在溪流、河流或小溪边露营或停放车辆，尤其是在危险条件下。六英寸深的水将会淹到大多数汽车的底盘，导致车辆失控并可能熄火；一英尺深的水会使许多车辆漂浮。
- 监视航空公司和火车旅行的延误和取消情况，如果这些运输方式是您的撤离计划的一部分，则更应如此。
- 在撤离过程中，始终让您的外地紧急联系人、家人和朋友知悉您的位置和进度。
- 通过要求借住于朋友或家人处或预订位于不受风暴威胁地区的酒店，在撤离前或撤离开始时安排好住宿。
- 使用智能手机上的应用程序查找最新的交通形态、有油可加的加油站和未客满的酒店。始终监控本地媒体的报道并听取当地和州官员指示。
- 预防COVID-19并不能阻止您在恶劣天气下寻求庇护。如果您与一大群人员一起避难，请采取措施确保遵循CDC的保持物理距离指南。遵循地方当局与预防COVID-19的准则相关的撤离和避难指导。🌪️
- 如果您必须撤离到公共避难场所，尽量带来有助于在庇护所保护您和其他人免受COVID-19危害的物品，例如洗手液、固体肥皂或液体肥皂（如果没有固体肥皂的话），以及每人两个布面罩。两岁以下儿童、呼吸困难者以及无法在没有帮助的情况下自己将布面罩取下的人均不应戴布面罩。🌪️
- 如果您住在避难所，请采取措施以确保自己和他人免受COVID-19的侵害。经常洗手，在自己和非家庭成员之间保持至少六英尺或大约两臂的物理距离，并避免人群聚集。如果可能的话，戴上布面罩。🌪️
- 如果您待在庇护所或公共场所时生病或需要医疗护理，请立即通知庇护所工作人员，以便他们致电当地医院或诊所。🌪️



# 撤离路线

如果官员下令撤离您所在的地区，请使用这些指定路线之一。熟悉这些路线并计划提早离开，以避免重大的交通延误。

## 半岛地区

- » 64号州际公路（向西）
- » 664号州际公路（向北）
- » 17号美国国道（向北）
- » 60号美国国道（向西）
- » 143号公路

在恶劣天气下，Jamestown-Scotland 渡轮会停运，不应被视为您的撤离计划的一部分。

## 南部地区

- » 264号公路（向西）及64号州际公路  
汉普顿路 (Hampton Roads) 桥梁-隧道
- » 664号州际公路（向北）  
Monitor Merrimac 纪念桥梁-隧道
- » 17号美国国道（向北）
- » 58号美国国道（向西）
- » 460号美国国道（向西）
- » 10号公路（向西）

切萨皮克湾大桥-隧道并不是撤离路线。如欲了解路桥关闭信息，请访问[www.cbbt.com](http://www.cbbt.com)。

## 东海岸

所有东海岸居民将使用13号美国国道（向北）前往马里兰州索尔兹伯里。



# 安全回家

每年在飓风过后都会有很多人受伤或丧生。当您返回家园并开始恢复阶段时，请记住以下安全提示：

- 等到当地官员宣布该区域已为安全区域时才返回您的住所。
- 请勿在洪水中淌水，洪水中可能包含危险的碎屑，包括碎玻璃、金属、动物尸体、污水、汽油、油污和掉落的电线。
- 在检查建筑物是否有损坏的电气系统、煤气管线、化粪池系统和供水管线或水井后才可进入建筑物。
- 请避免饮用自来水，除非您确定自来水可安全饮用。如果不确定，请先将水煮沸或纯化。
- 小心掉落的物体和掉落的电线：远离掉落的电线至少30英尺，认定其带电且十分危险；向当地公用事业服务提供商报告掉落的电线。
- **如果停电，请直接与Dominion Energy、您当地的电力供应商或合作社报告停电情况。**
  - **Dominion Energy** | 在 [dominionenergy.com/outages](https://www.dominionenergy.com/outages) 上报告停电情况并检查您的状态。打电话至 866.366.4357 报告掉落的电线和其他安全隐患。
- 许多人可能已因COVID-19而感到恐惧和焦虑。飓风或飓风威胁会增加人们的压力。尝试抽点时间陪伴亲人，他们可能需要找人诉说自己的感受。遵循CDC指南来应对COVID-19大疫情期间的压力。☘
- 如需立即的危机咨询，请拨打灾难救助热线 1-800-985-5990。要查找针对药物滥用和精神健康的医疗保健提供者或治疗方法，请致电 1-800-662-HELP (4357)，联系药物滥用和精神卫生服务管理局（SAMHSA）的国家服务热线。☘
  - 如果您受伤或患病，请联系您的医疗服务提供者，寻求治疗建议。保持伤口清洁以防止感染。请注意，在COVID-19大疫情期间，医疗服务可能比平时更加难以获得。☘

# 飓风后的清理工作

请与您当地的紧急事务管理办公室联系，了解能协助进行居民清理工作的机构。如果您生活在特殊的洪灾危险地区，请在开始清理过程之前与当地的洪泛区管理人员联系，以确保满足所有开发要求。

- 穿戴防护设备，例如手套、安全眼镜、橡胶靴和口罩，以保护自己免受碎屑和空气中微粒（如霉菌和灰尘）的侵害。
- 清除倒下的树木，清理杂物或使用设备（例如链锯）时，请格外小心或寻求专业人员的帮助。
- 扔掉任何未能储存于适当温度下或暴露于洪水中的食物，包括罐头食品。不要在被水淹没过的花园里吃东西。**如物品让您心存疑虑，就请将其丢弃。**
- 清洁和消毒所有被弄湿的物件。洪水留下的泥浆可能包含污水、细菌和化学物质。
- 人在现场时请打开所有门窗给封闭空间通风。人不在现场时，在安全考虑允许的情况下也请打开尽可能多的窗口。
- 丢弃吸满水分的多孔材料，例如床垫或软垫物品，尤其是那些有明显真菌生长的物品。
- 移除被洪水浸泡过的地板、镶板、石膏板、绝缘材料和电源插座。
- 清理时要格外小心。如果要清洁霉菌或其他杂物，请穿好防护服，戴好适当的面罩或口罩，并在与他人一起工作时保持至少六英尺的物理距离。☘
- 患有哮喘和其他肺部疾病和/或免疫抑制的人，即使没有霉菌过敏症，也不应进入有室内漏水或霉菌滋生（可看到或闻到霉味）的建筑物内。儿童不应参加灾后清理工作。☘
- 继续采取措施保护自己免受COVID-19的侵害，如经常洗手和清洁经常被触摸的表面。☘
- **如果在灾难后您的财产受损：**
  - 拍摄财产受损情况的照片，
  - 请与您的保险提供商联系，报告损坏情况，以及
  - 向您所在地区的应急管理办公室报告受损情况，或访问您当地的官方网站和/或致电您当地的联系中心，获取有关如何报告灾害损失的信息。报告损坏情况可以使您所在地区将您的损失包括在其损坏评估中。



# 灾后恢复资源

## 本地

向您所在地区的应急管理办公室报告您家里和公司的因灾受损情况，或访问您当地的官方网站和/或致电您当地的联系中心，获取有关如何报告灾害损失的信息。请与您所在城市或县的社会服务部、公共服务部、社区服务委员会、公共卫生部门、住房和地方应急管理办公室联系，以便了解灾后的其他资源和信息。

非营利组织和慈善机构在风暴过后随时准备动员并帮助您的社区（包括当地食品银行）。在风暴来临之前了解活跃于社区中的组织并在全年中都为他们提供支持，使这些组织在飓风或其他灾难后能持续并成功地做出支持您的社区的努力。

## 联邦紧急事务管理局 (FEMA)

### 个人和家庭计划 (IHP)

如果为进行个人援助 (IA) 发布总统灾难声明，则FEMA的“个人和家庭计划”可能会为有必要开支和严重需求但无法通过其他方式解决的人们提供经济援助或直接服务。

可提供以下形式的援助：

- 住房援助（包括临时住房、维修、置换以及半永久性或永久性住房建设）。
- 其他需求援助（包括个人财产和其他物品）。
- FEMA可能会提供一些房屋维修方面的帮助；然后房主也可以申请小型企业管理局的救灾贷款，作为其他的维修援助。联邦紧急事务管理局 (FEMA) 不会出资将房屋恢复到灾难发生前的状况。如果房屋位于特殊洪灾危险区域，则可能需要有洪灾保险。

请致电 800.621.FEMA，与FEMA个人和家庭计划联系。

### 公共援助：地方、州、部落和私人非营利组织

一旦宣布了总统灾难声明，FEMA的公共援助 (PA) 拨款计划就可以向政府组织和某些私人非营利组织 (PNP) 提供联邦援助。

公共援助 (PA) 向州、部落、领地、地方政府和某些类型的私人非营利组织提供补助款，以便社区能够快速应对重大灾害或紧急情况并从中得到恢复。请致电 202.646.3834 与FEMA公共援助部联系。

## 小型企业管理局 (SBA)

SBA可以向房主、房客和企业主提供贷款。房主最多可借贷20万美元用于与灾难相关的房屋维修。房主和房客最多可贷款40,000美元，以置换因灾受损的个人财产（包括车辆）。SBA不得重复您从保险公司或FEMA收到的福利。向FEMA申请时，您可能会收到SBA转介信。请拨打 800.659.2955 与SBA联系，服务时间：周一至周五上午8点至晚上9点，或发生电子邮件至 [disastercustomerservice@sba.gov](mailto:disastercustomerservice@sba.gov)。

## 美国农业部 (USDA)

请访问 [USDA.gov](http://USDA.gov) 上的USDA救灾资源中心，以查找有关特定灾难和紧急情况、如何应对、恢复和帮助建立长期抗灾力的信息，以及有关USDA灾后援助的信息。

如欲了解自然灾害后如何提供帮助，请访问活跃于救灾行动中的国家志愿组织网站：[www.nvoad.org](http://www.nvoad.org)。

# 紧急信息和资源

## 弗吉尼亚州应急管理部 (VDEM)

- 🌐 [www.vaemergency.gov](http://www.vaemergency.gov)
- 📘 VAemergency
- 🐦 @VDEM

## 弗吉尼亚运输部 (VDOT)

请拨打 5-1-1“离开前要了解的情况”，了解实时交通信息并下载 VDOT 5-1-1 应用程序。

- 🌐 [www.511Virginia.org](http://www.511Virginia.org)
- 📘 VirginiaDOT
- 🐦 @VaDOT 和 @VaDOTHR

## 弗吉尼亚州警察署 (VSP)

从移动设备拨打 #77，向州警察署报告鲁莽或危险驾驶者情况。拨打9-1-1联系最近的执法部门。

- 🌐 [www.vsp.state.va.us](http://www.vsp.state.va.us)
- 📘 VirginiaStatePolice
- 🐦 @VSPPIO

## 国家气象局 (NWS)

了解目前有效的警报、雷达图像、预测地图和其他资源。

- 🌐 [www.weather.gov](http://www.weather.gov)
- 📘 NWS 和 NWSWakefieldVA
- 🐦 @NWS 和 @NWSWakefieldVA

## 联邦紧急事务管理局 (FEMA)

下载FEMA应用程序以便接收警报、提示、安全提醒、当地庇护所信息等。

- 🌐 [www.fema.gov](http://www.fema.gov) or [www.ready.gov](http://www.ready.gov)
- 📘 FEMA
- 🐦 @FEMA 和 @FEMARegion3
- 📞 800.621.3362

## 弗吉尼亚州沿海地区的地方应急管理办公室

- Accomack** - 757.789.3610
- Chesapeake** - 757.382.1775
- Chincoteague** - 757.336.6519
- Essex** - 804.443.3347
- Gloucester** - 804.693.1390
- Hampton** - 757.727.1208
- Isle Of Wight** - 757.365.6308
- James City** - 757.564.2140
- Lancaster** - 804.436.3553
- Mathews** - 804.725.7177
- Middlesex** - 804.758.2779
- Newport News** - 757.269.2900
- Norfolk** - 757.664.6510
- Northampton** - 757.678.0411
- Northumberland** - 804.580.5221
- Poquoson** - 757.868.3510
- Portsmouth** - 757.393.8338
- Richmond County** - 804.333.5089
- Suffolk** - 757.514.4536
- Surry County** - 757.294.5205
- Virginia Beach** - 757.385.1077
- Westmoreland** - 804.493.0130
- Williamsburg** - 757.220.2332
- York** - 757.890.3600

查看您所在地区的网站或社交媒体帐户，以获取最新信息。

# 重要电话号码

---

## 2-1-1

由训练有素的专业人员在全州提供（24/7）全天候服务，他们会听取您的情况并使用弗吉尼亚州最大的卫生与公共服务数据库之一为您提供帮助。请访问[www.211virginia.org](http://www.211virginia.org) 了解更多信息。

## 3-1-1

在本州的选定区域中，3-1-1将呼叫者连接到其当地政府非紧急状况下的公民服务，包括信息、服务、主要联系人和各种计划。

## 5-1-1

“离开前要了解的情况”提供全州的实时交通信息。随时随地，只要您有需求。如欲了解更多信息，请访问 [www.511virginia.org](http://www.511virginia.org)。

## 7-1-1

这是弗吉尼亚接力热线（Virginia Relay），提供24/7全天候的免费公共服务，使聋人、重听者、聋哑人、手语使用者、西班牙语使用者或难以与标准电话使用者沟通的人们都可以沟通。通话由经过特殊培训的弗吉尼亚中继通信助理（CA）在双方之间中继。

## 8-1-1

“在开挖之前必须先打电话 - 这是法律”是弗吉尼亚州针对挖掘商、承包商、物业主以及计划进行任何形式的挖掘或掘地的人的免费通讯中心。在灾后恢复的过程中，个人或企业可能计划挖掘。在任何挖掘之前，请拨打8-1-1，参与本项目的公用事业公司将提前找出并标记其地下设施和管线，以防止可能的损伤、损害或罚款。

## 9-1-1

仅可在发生紧急情况时拨打，紧急情况包括火灾、医疗事故、报告事故、正在发生的犯罪行为以及可疑的个人或事件。不得为了解交通或天气更新和信息请求而拨打9-1-1，请为寻求紧急支持的人员保持本线路畅通无阻。