



facebook.com/VAemergency



@VDEM



VAemergency.gov



制定计划



准备应急包



及时了解相关信息



我的 应急计划



**PARTNERS IN
PREPAREDNESS**

A program of VDEM



我的个人信息

姓名:

地址:

日间电话:

夜间电话:

手机:

电邮:

三个基本步骤即可帮助您做好准备, 应对任何紧急情况:



制定计划



准备应急包



及时了解相关信息

认真思考, 紧急情况会对您产生什么样的影响。紧急情况范围广泛, 包括家中跌倒、房屋着火直至飓风来袭。现在, 请借助本指南, 列明您在紧急情况下可能需要的物品。

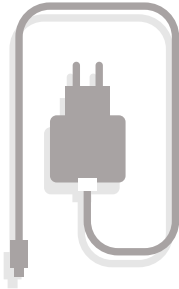
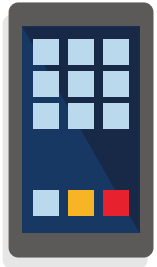
请填写下列符合自身及家人需求的部分。您可以打印文档, 或保存至电脑。

请访问VAemergency.gov, 获取更多有关应急准备的资料。



制定计划 创建应急支持网络

不要一个人应对紧急情况。至少应邀请两个人加入您的应急支持网络 — 可以是家人、朋友、邻居、照料者、同事或社区团体成员。记住，遇到紧急情况时，你们可以互帮互助，安抚彼此。



您的网络应该：

- » 发生紧急情况时保持联络。
- » 知道可以在哪里找到您的应急物资。
- » 知道如何操作您的医疗设备，或在紧急情况下协助将您转移至安全场所。

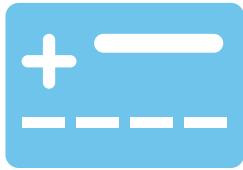
应急支持网络联系人：

姓名/关系：	<input type="text"/>
电话(家庭/单位/手机)：	<input type="text"/>
电邮：	<input type="text"/>
姓名/关系：	<input type="text"/>
电话(家庭/单位/手机)：	<input type="text"/>
电邮：	<input type="text"/>

选择一名区域外朋友或亲属，以便家人或朋友在发生灾害时可以与之联系。若本地电话线路繁忙，拨打长途电话可能更容易接通。这名区域外联系人可以协助联系您的支持网络人员。

区域外联系人：

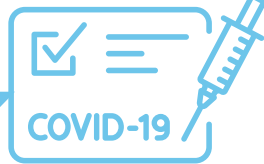
姓名/关系：	<input type="text"/>
电话(家庭/单位/手机)：	<input type="text"/>
电邮：	<input type="text"/>



健康和医疗信息

制定最适合自身情况的计划。咨询您的医生、药剂师和其他医护人员，了解自身具体需求以及发生紧急情况时如何满足这些需求。

Rx



复印一份紧急联系人、健康信息和疫苗接种卡。始终存放在您的钱包或皮夹里。

重要的健康和救生信息：

过敏症：

其他病症：

基本药物和每日用量：

眼镜度数：

血型：

通信辅助设备：

设备：

医疗保险方案：

首选医院：

个人/团体保单号：

医生/专科医师：

电话：

医生/专科医师：

电话：

药房：

地址：

城市：

电话：

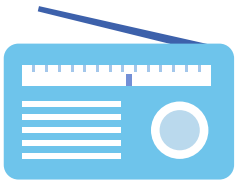


制定计划 制定计划 (续)



公共卫生紧急状况包括酷热气候和灾害爆发等。这些危险波及每个人。发生卫生紧急状况时：

- » 若觉得身体不适, 请留在家里。
- » 若症状严重或恶化, 请立即前往医院急诊室就诊, 或致电911。
- » 经常使用香皂或酒精类洗手液清洗双手。
- » 收看/收听卫生官员在当地电视和广播发布的公告。
- » 酷热气候条件下, 很多地区会开放乘凉中心。请查询所在地区的就近乘凉中心, 了解开放时间。



要详细了解如何保持健康和安全, 请访问弗吉尼亚州卫生部网站www.VDH.virginia.gov。您也可以前往dss.virginia.gov, 查阅心理健康等相关资源。致电911报告健康紧急状况。



通信

您的计划要纳入通信事项。

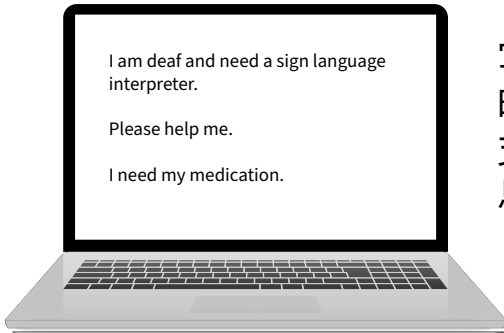
现在, 请抽出时间, 妥善计划发生紧急情况时您要通过何种方式联系朋友或应急人员。发生紧急情况时, 常规通信方式可能会受到环境变化、噪音、服务中断或秩序混乱的影响。您的应急计划应阐明可以与他人建立联系的不同方式。



- » 若您是失聪人士或存在听力障碍, 请练习通过其他方式 来表达自身需求, 例如通过手势、留言卡、短信等。
- » 若您是失明人士或视力低下, 请做好准备, 以便向他人阐明如何更好地为您指路。



与他人进行交流



写下能在紧急情况时帮助自己的短语。面临困难或身体不适时，事先写好的卡片或短信可以帮助您将自身情况通报您的支持网络或应急人员。届时您可能没有足够时间来传送消息。短语可以包括：

- » 我不明白您在对我说什么。请说慢一些，并请使用简单的语言或图片。
- » 我使用通信辅助设备。
- » 我是失聪人士，使用美国手语。
- » 请写下您的指示。
- » 我讲的是【请在下文插入语言】。



您事先写下的短语，应适用于发生在家里和户外的紧急情况。务必要始终随身携带。若有困难，可请家人、朋友或照料者提供帮助。

请在下文空白处写下您的短语：



制定计划 了解如何疏散

会合点

了解紧急情况过后要到哪里与家人、朋友或照料者会合。请选择两个会合点：一个就在您家外，另一个在邻里街区外，如图书馆、社区中心或礼拜场所。

身处陌生环境（如购物中心、餐厅、电影院）时，要养成熟悉安全出口的习惯。

家附近的会合点：	
地址：	
邻里街区外的会合点：	
地址：	
当地警察局：	
电话和地址：	

- » 生命安全受到威胁时，请立即逃离。
- » 闻到燃气味或看到烟雾或火焰时，请立即撤离。
- » 若需紧急援助，请致电911。
- » 记住要收听/收看当地广播和电视台，了解最新应急信息。





了解您要住在哪里

询问区域外朋友或亲属，能否与他们住在一起。若此选项不可行，则请另作呆在其他地方的安排，如酒店或疏散中心。

我可以和下列人员住在一起：

姓名/关系：	
地址：	
电话(家庭/单位/手机)：	
电邮：	
姓名/关系：	
地址：	
电话(家庭/单位/手机)：	
电邮：	

定期与家庭成员（包括宠物和服务型动物）一起演练疏散方案，并考虑您可能面临的不同情况，如通道或出口堵塞。





制定计划 了解如何疏散 (续)

交通

请做好准备，制定替代交通计划，以防您的汽车、公共汽车、通勤车辆或其他交通方式无法使用。

替代公共汽车:	
其他:	
我会致电联系(家人):	
电话(家庭/手机):	
我会致电联系(朋友):	
电话(家庭/手机):	

记住: 发生紧急状况时, 若您需要撤离住所及获取援助, 请致电 911。

发生海岸风暴或飓风时, 政府可能会向居住在飓风疏散区的居民发布疏散令。请访问knowyourzoneVA.org, 了解自己是否居住在飓风疏散区。

若您接到疏散令, 请遵照命令及时撤离。请留出充足的撤离时间, 并请考虑自身需求。无其他安全疏散方式的残疾人或其他行动不便或具备功能性需求的人员, 可以拨打2-1-1或访问211virginia.org, 请求提供交通援助。失聪或听力障碍人士可拨打7-1-1联系Virginia Relay, 之后拨打1-800-230-6977获得TTY服务。根据您的需求, 您可能会被送往:

- » 使用无障碍车辆将您送往无障碍疏散中心, 或
- » 通过救护车将您送往疏散区外的医院



您不能要求将您送往指定地址。

若您依靠电梯离开所在大楼，请尽早撤离。电梯可能无法使用，也无法保证始终可以使用。

我居住的区域：

我工作所在的区域：

避难所



发生紧急状况时，若您需要疏散或无法继续留在家里，请考虑住在酒店、朋友或亲属家或避难所。

紧急避难所可能设置在学校、城市大楼或礼拜场所。避难所提供基本食物、饮用水和生活物资。请做好准备，携带自己可能需要的物品，包括特殊设备（如氧气、助行器、电池等）。



若您养有宠物，可将宠物藏在狗舍，或寄放在疏散区外的朋友或亲属家。若这种选项不可行，则有些避难所允许携带宠物，但请提前核实。请携带照顾宠物所需的用品，包括食物、牵引绳、宠物背包和药物。请携带宠物清洁用品。仅限合法喂养的宠物。避难所总是允许服务型动物入内。

避难所可能因紧急情况而发生变化。要查找就近避难所，请联系当地应急管理部门。





准备 应急包

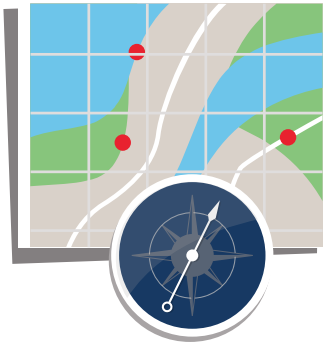
收拾 应急包



做好充分准备，方能在面对灾害时从容应对。

弗吉尼亚联邦对灾害并不陌生。从大风暴、龙卷风、洪水、飓风、热带风暴、高温、干旱和山火，直至恐怖袭击、活跃枪手、网络攻击，各种自然灾害和人为灾难时有发生。这些只是我们可以提前做好准备的一些灾害。

根据灾害的严重程度以及您所在的地理位置，政府可能需要耗费几天甚至几周时间才能向您及您的家人提供服务与援助。正因为如此，我们务必要做好迎接众多紧急状况的准备。



第一步是要整理一个应急包。整理应急包时，要特别考虑具备特殊需求的家人（如婴幼儿、宠物、老年人、依赖医疗设备或处方药的家人、行动不便及具备功能性需求的家人）。准备应急包时要兼顾每个人的需求，确保每年至少更换几次易腐物品。

准备应急物资包不一定要耗费大量资金。盘点家中已有物资，然后每周或每月增补一些物品。很多必需品可以在一元店或其他折扣店购买。

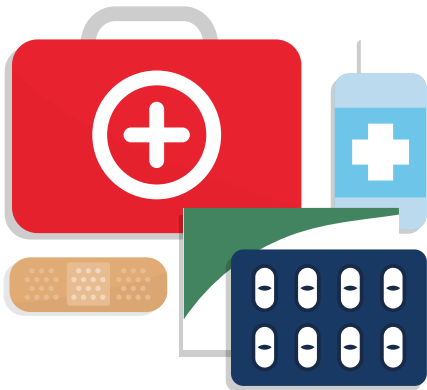


您可在弗吉尼亚州每年8月举办的免税周末购买多数应急准备物品。这场为期3天的免销售税假期从8月第一个星期五凌晨12:01起至星期天晚上11:59止。



食物 + 用品

- 每人至少3天饮用水及不易腐烂的食物
- 适合时节的衣物
- 宠物食物和用品



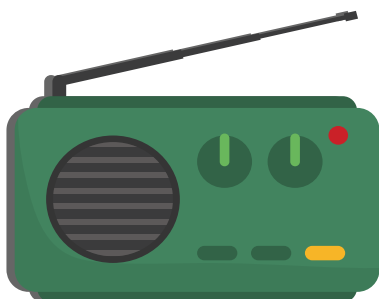
医疗需求

- 至少一周药物及处方复印件
- 医疗设备、辅助技术与备用电池
- 急救包与抗生素药膏
- 防晒霜



工具 + 安全用品

- 手电筒和电池
- 设备充电器
- 曲柄或电池供电的收音机



防护用品 + 衣物

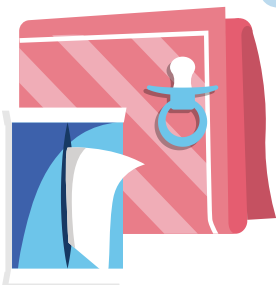
- 特别保暖的衣物
- 结实耐用的鞋子
- 毛毯或睡袋

应急资金

- 应急现金至少应可以维持一家人几天生活。政府的援助和资源需要时间。
- 请备好资金，支付燃料、食宿及宠物膳宿费用，以防政府要求您撤离。
- 不要依赖信用卡或借记卡，因为互联网等关键网络或电力基础设施可能会受到破坏。确保在风暴来临前取出充足现金。



准备应急收拾应急包 (续)



关键文书

风暴来临前或疏散前,请收拾好您的关键文书,并存放在防水储存袋或容器里。此外,也建议您在虚拟云服务里存放备份文档,并采用密码保护。

- 驾驶证和护照
- 机动车登记证和保险证明

医疗和免疫接种记录

- 处方药标签
- 出生证明和社会保障卡
- 结婚证
- 居住证明
- 企业和个人纳税记录
- 遗嘱
- 家庭财产清单(照片或视频)

安抚 + 无价物品

您可能要长时间离家在外,在此期间,您的财产可能受到损坏。请带走任何无法替代的物品,或能够安抚家人(尤其是孩子)的物品。

- 书籍、拼图及孩子最喜欢的填充玩具
- 相册
- 贵重物品和珠宝首饰

婴幼儿

- 尿布和湿巾
- 配方奶粉
- 奶瓶
- 吸奶器,若有使用
- 儿童专用药物、护肤霜等
- 婴儿罐装食物和/或食物袋
- 安全睡眠用品,如便携式婴儿床



宠物用品核对单

- 项圈上的身份标签和宠物微芯片
- 宠物描述和近期照片
- 免疫接种和医疗记录
- 每只宠物至少1.5加仑饮用水和充足的食物与药品

宠物药物、喂食和用药时间表复印件, 以供照料人员、避难所或住宿地工作人员查看

喂食碗

项圈、牵引绳和宠物背包, 以便安全运送宠物

宠物玩具和床具

我的家庭可能需要的其他物品:

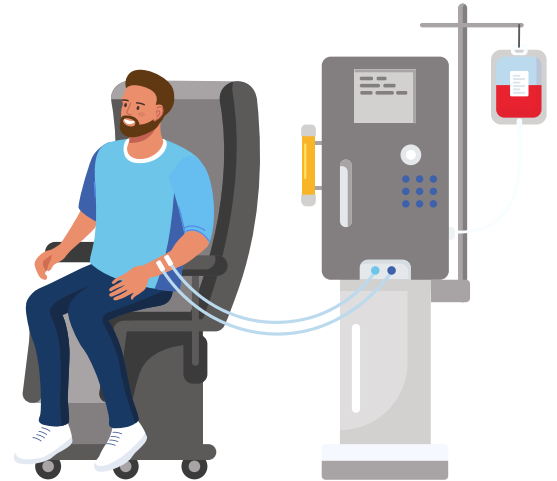


特殊注意事项

- » 考虑在应急物资里添加 最适合自身需求的物品, 包括膳食和医疗需求。
- » 若您离不开电子医疗设备, 请联系医疗用品公司了解备用电源相关信息。
- » 若您的生命维持设备离不开电力, 请咨询公用事业公司, 了解您能否凭借电动医疗设备成为生命维持设备客户。虽然注册登记是一个重要步骤, 但您亦应准备电池等备用电源, 或不需要用电的氧气筒。



- » 若您离不开氧气, 请咨询氧气供应商, 了解应急更换事项。
- » 若您正在接受重要治疗服务, 如透析或化疗, 请咨询您的医疗服务机构, 探讨在紧急情况下如何继续接受这些治疗。



本指南填写完整后, 您就是一名做好应急准备的弗吉尼亚人! 祝贺您!



请在本页填写有助于您的家人应对紧急状况的补充信息。

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for providing additional information to help family members respond to emergencies.



弗吉尼亚州资源

除非另有说明, 否则请拨打2-1-1 (1-800-230-6977), 或拨打7-1-1联系Virginia Relay, 之后拨打1-800-230-6977获得TTY服务。您也可访问211virginia.org, 查阅完整的可用资源列表。请访问virginia.gov/agencies, 查阅完整的政府机构列表。

应急管理部

www.VAemergency.gov

飓风疏散区查询工具

www.VAemergency.gov/know-your-zone/

弗吉尼亚州残疾人委员会

www.vaboard.org

老年化和康复服务部

www.vadars.org

失明和视力障碍人士服务部

www.vdbvi.org

失聪和听力障碍人士服务部

www.vddhh.org

卫生部

www.vdh.virginia.gov

行为健康和发展服务部

www.dbhds.virginia.gov

住房和社区发展部

www.dhcd.virginia.gov

弗吉尼亚州住房署

www.virginiahousing.com



医疗援助服务部

www.dmas.virginia.gov

社会服务部

www.dss.virginia.gov

交通部

www.virginiadot.org

儿童服务办公室

www.csa.virginia.gov

州长办公室

www.governor.virginia.gov

弗吉尼亚州就业专署

www.vec.virginia.gov

及时了解相关信息

弗吉尼亚州应急管理部

Facebook和Twitter主页

[www.facebook.com/
VAemergency](http://www.facebook.com/VAemergency)

www.twitter.com/vdem

**交通部Facebook和Twitter
主页**

[www.facebook.com/
VirginiaDOT](http://www.facebook.com/VirginiaDOT)

www.twitter.com/VaDOT

国家洪水保险计划

www.floodsmart.gov

国家飓风中心

www.nhc.noaa.gov

国家气象局

www.weather.gov

疾病控制与预防中心 (CDC)

www.cdc.gov

**弗吉尼亚州环境保护和
休闲部**

- 堤坝安全与泛洪平原

[www.dcr.virginia.gov/
dam-safety-and-
floodplains/](http://www.dcr.virginia.gov/)

**弗吉尼亚州洪灾风险信息
系统**

[www.dcr.virginia.gov/
dam-safety-and-
floodplains/fpvfris](http://www.dcr.virginia.gov/)



www.VAemergency.gov



**PARTNERS IN
PREPAREDNESS**

A program of VDEM

