



个人和家庭备灾

您是否做好了应对灾难的准备？您可自问：

- 哪些危险会对我的房屋、工作场所或学校造成影响？
- 若发生危险情况，我能否收到提醒和警告？
- 若通讯系统中断，我能否与家人和朋友沟通？
- 我是否准备了生存所需的应急用品？
- 与我同住的人是否清楚在紧急情况下应采取的做法？



了解相关宣传页的更多信息：

- 家中防范措施
- 应急用品
- 保持联系

如需了解更多信息，请访问

Take5toSurvive.com

了解危险

华盛顿县可能会发生许多危险，并威胁到您的安全和健康，或造成您的房屋或工作场所受损。我们面临着冬季暴风雪、风暴、洪水、地震、疾病爆发等风险。通过查看下列资源了解更多信息：

- 华盛顿县应急管理合作组织制作的关

于“危险”信息的网页：

washingtoncountyor.gov/emergency/hazards

- Take 5 宣传页中的“华盛顿县面临的危险”、“冬夏恶劣天气”及“防震措施”部分

获取信息和保持联系



获取信息。确定一种接收提醒和警告的方法，以便在灾难发生时能够迅速采取行动。

在家中

- 无论您所在地区发生何种类型的紧急情况，NOAA 气象收音机均会向您发布提醒。
- 收听当地新闻，即可获取紧急信息。

实时追踪

- 通过智能手机接收提醒。注册 PublicAlerts.org。您还可免费下载 Everbridge 应用程序！

- 收听当地广播 91.5 FM (OPB) 或您喜欢的新闻电台，获取紧急信息。

保持联系。制定通讯计划，以便因灾难导致通讯系统中断时可与朋友和家人保持联系。

1. 收集信息

写下电话号码和电子邮件地址并交给：

- 家中的每个人
- 位于当地的家人和朋友
- 工作单位、学校、儿童保育和照护机构的联系人

公共安全

紧急情况：9-1-1

非紧急情况：

(503) 629-0111

姓名和电话

紧急联系人：

外地联系人：

学校/托儿所：

医生：

邻居：

2. 确定一个外地联系人

选择一位住在其他州的朋友或亲属当有人打来电话时，可询问其是否愿意在紧急情况下分享信息。与朋友和家人共享他们的电话号码。当电话无法接通时，发送短信通常会取得联系。

3. 共享信息

与您的朋友和家人共享联系信息。随身携带这些信息：放在皮夹或钱包中、背包内或便于拿取之处。

准备两周的应急用品



为什么？灾难会阻断通往超市和商店的道路，使您无法购买食物及其他用品。地震会导致商店关门数周或更长时间。

准备多少？准备两周的应急用品即可让您等到救

援人员的到来。幸运的是，您已有很多所需用品。请阅读 Take 5 宣传页中的“应急用品”部分，了解关于准备应急用品的更多信息，并按照 Take 5 备灾日历准备余下用品。

共同计划和演练



家中的每个人都需要共同参与制定家庭应急计划。每个人都应发挥作用，并了解如何在紧急情况下做出反应。尝试在晚餐或灾难主题电影之夜后与家人交谈。

建议邻居积极备灾。当人们一起合作并共享资源时，会更快重整旗鼓。尝试通过举办烧烤或游戏之夜的方式与邻居深入沟通。

确定应急集结的地点

- 室内：有时，在暴风雪天气或化学物质泄漏时，待在户外非常不安全。
- 户外集结地点：有时，当房屋发生火灾时，留在室内会非常危险，可确定家附近的地标作为集结地点。选择一处大家都熟悉的地点，如邮筒或邻居家。
- 当地：若灾难发生时，您不在家中，又无法返家，可找一个远离自家之处，如朋友或家人的家、图书馆或礼拜场所。

讨论应准备的应急用品

每个人均应了解应急用品的存放处及使用方法。家人可帮助寻找储水或备用食物之处。

共同演练

共同演练应急计划，至少每年一次。以下是演练应急计划的一些想法：

- 消防演习：让所有人撤离房子，在紧急集结地点集合。如需了解关于火灾疏散计划的更多信息，请访问：www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning。
- 地震：通过练习“趴下、掩护及原地等待”三步，进行地震演练。如需了解关于地震安全和俄勒冈州每年地震演练的更多信息，请访问：www.ShakeOut.org/Oregon。
- 通讯：演练发短信和打电话给外地联系人。
- 每年检查：检查您的应急用品，并讨论如何使用。检查保质期并替换过期物品，如电池。
- 急救：学习心肺复苏和急救技术。想要学习如何操作？如需查询距您最近的急救、心肺复苏或体外自动除颤器课程，请访问：<https://www.redcross.org/take-a-class>。