

# CITY OF MONTEREY PARK DISASTER PREPAREDNESS GUIDE



## 目錄

<b>家庭防禦.....</b>	<b>Page 5</b>
<b>家庭抗災計劃.....</b>	<b>5</b>
疏散撤離	5
家人重聚	5
兒童、老人與殘障人士	5
嬰兒	5
成人	6
重要的家庭文件	6
寵物	6
學校計畫	6
工作計畫	6
兒童安全	7
特別需要及傷殘	7
健康保險公司	7
醫藥單	8
訊息溝通計畫	8
家庭成員	9
外地聯絡	9
團聚辦法	10
緊急連絡	10
<b>抗災供應箱.....</b>	<b>11</b>
水：絕對必需元素	11
供給水的管理	12
不安全的水資源	12
水的處理	13
食物：準備應急用品	14
停電時如何烹飪	14
短期食物供給	14
儲藏提示	14
營養學小秘訣	15
處理食物供應	15
衛生	15
儲存食物的有效期限	16
如果停電	17
急救用品	17
家中基本用品	17
不需醫生處方藥品	17
工具和急救用品	18
工具及其他用品	18
廚房用具	18
衛生與健康用品	18

家庭文件及聯絡電話	19
衣服及寢具	19
<b>工作 迷你逃生包</b> .....	<b>19</b>
<b>車上 迷你逃生包</b> .....	<b>20</b>
<b>地震行動</b> .....	<b>21</b>
地震發生時	21
室內	21
室外	21
車輛	21
傷殘	21
地震後所注意事項	21
<b>撤離疏散</b> .....	<b>22</b>
規劃疏散	22
當被告知疏散時應該怎樣做	22
<b>避難所</b> .....	<b>23</b>
短期就地避難	23
長期就地避難	24
在大眾避難所居留	24
<b>國家安全局緊急服務部</b> .....	<b>25</b>
<b>恐怖主義</b> .....	<b>25</b>
準備應付恐怖主義	25
<b>預防異度襲擊</b> .....	<b>25</b>
<b>為建築物爆炸做好準備</b> .....	<b>26</b>
炸彈威脅	26
可疑包裹及信件	26
爆炸發生時應採取哪些措施	27
如果發生火災	27
如果您身陷建築殘骸	27
<b>生化武器</b> .....	<b>28</b>
化學攻擊	28
生物攻擊	28
如何備戰化學或生物武器的攻擊	29
如何應對生化攻擊	29
化學攻擊之後如何處理	29
生物攻擊之後如何處理	30

<b>核子武器及放射性武器攻擊.....</b>	<b>30</b>
電磁脈衝	31
遭遇核子武器或放射性武器攻擊之前應該怎樣做	31
遭遇核子武器或放射性武器攻擊期間應該怎樣做	32
遭遇核子武器或放射性武器攻擊之後應該怎樣做	32
返回住所	33
<b>國土安全情況通知系統.....</b>	<b>34</b>
威脅情況與相應保護措施	34
低度威脅                    (綠色)	34
戒備威脅                    (藍色)	34
升級威脅                    (黃色)	35
高度威脅                    (橙色)	35
嚴重威脅                    (紅色)	36
<b>網頁資訊.....</b>	<b>37</b>
<b>電話熱線.....</b>	<b>37</b>



**DEVELOPED MARCH 2006 BY: FIRE ENGINEER RICHARD TULLIUS**



## 家庭防禦

### 家庭抗災計劃：

所有家庭成員都應參與討論在地震或其他自然災害以後採取的措施，無論當災難發生時，他們身處何地。家庭抗災計劃應張貼於冰箱、電話或某些其他顯而易見的位置。所有家庭成員都應熟知其內容並準備採取當災難發生時，他們單獨在家時所應採取的適當行動。制定家庭計劃時應該考慮以下問題。

### 疏散撤離

- 辨認您房屋或公寓的所有出口及其他逃生路徑，並清除出口部分障礙。
- 在房屋外部找一處全家人可以聚集的安全會面地點。
- 車內隨時準備半箱水，找出地震後最有可能保持開放通行的疏散路徑。(避免選擇橋樑、高速公路、地下通道及高架橋)
- 辨認距離您住宅及工作地點最近的紅十字會指定避難地點。注意：所有避難地點都提供有限的醫療救助。
- 張貼說明您去向的字條。
- 隨身攜帶重要文件、急救物資與設備，包括急救藥物。
- 將寵物關在地下室、車庫或浴室內，並提供充足的水。

### 家人重聚

- 找出一兩個走散情況下，家人，可重聚的地點（例如紅十字會避難所、親戚或朋友家）。註：紅十字會將提供走散家人名單。
- 為家人指定一個外州或外地聯絡人，可以告知家人去向與健康狀況。

### 訊息溝通

- 請勿使用電話聯絡，除非情況緊急。
- 只有電臺 **KCBS (740AM)** 能夠播報災害信息與應急指南。
- 辨認最近可尋求緊急救助（例如業餘無線電接綫生、消防局或警察局、醫院等）的緊急雙向無線通訊。
- 通知朋友親屬您外地聯絡人的電話號碼。

### 兒童、老人與殘障人士

- 當您不在時，授權鄰居或親屬代為接送並照顧子女。
- 為老人與殘障人士提供口哨或其他呼救工具。
- 安排鄰居或朋友當您不在時查看上年紀或殘障的家庭成員。
- 找出疏散殘障家庭成員的方法。

### 嬰兒

- 嬰兒奶粉
- 尿布
- 奶瓶
- 奶粉
- 藥品
- 嬰兒濕擦布

## 成人

- 心臟及高血壓藥
- 胰島素
- 醫生處方用藥
- 牙齒需要用品
- 隱形眼鏡及所需用品
- 備用眼鏡

## 家庭重要文件

- 存放在可防水、防火方便攜帶的小盒內
- 遺囑、保險單、契約、地狀、股票及公債
- 護照、社會安全卡、疫苗注射記錄卡
- 銀行帳號
- 信用卡號碼及公司名稱
- 家中值錢財務明細清單
- 重要電話號碼
- 家庭資料（出生證明、結婚證明及死亡證明單）

## 寵物

- 保持寵物狗牌執照身分資料正確，並註有電話號碼及出城時的聯絡電話號碼
- 交待鄰居若有需要時可協助幫忙及照顧。
- 緊急驅散時：幫寵物拴上狗鏈及攜帶需用品包括食物、水碗、毯子及塑膠袋以便處理寵物排泄物。
- 計畫好驅散後如何照顧。因為衛生條約規定寵物也許不可進入避難所。

## 學校計畫

- 您要熟悉您孩子的學校計畫，包括緊急狀況發生時如何接回您的孩子。**註**：所有學校都有固定做地震演習訓練及預先安排緊急狀況發生時如何保證孩子的安全直到您來接回您的孩子。
- 交待您的親戚，朋友或鄰居，若有緊急狀況發生時，他們可以代替您去學校接回您的孩子。
- 若您的孩子有特別要求需預先和學校確認（例如：醫師處方用藥）

## 工作計畫

- 在您的車上或工作的地方備有攜帶方便的緊急供應用品，以防萬一數日無法回家。
- 存放一雙舒適可步行的鞋子在車上。
- 準備地圖或另外回家的路線，以備萬一您回家的禁止通行。
- 在您工作地點的緊急需用品中準備手電筒及小型收音機。
- 準備一份家庭緊急計畫及聯絡電話號碼放在車內。

## 兒童安全

您的孩子是否知道或攜帶...

- 聯絡人及電話號碼（家中、工作、傳呼機、手機或電子信箱）？
- 緊急處理方法包括如何撥打 911？
- 緊急事件發生時，相約在哪裡見面？
- 如何辨認緊急危險警號（例如火警警報）？

您和學校的官員...

- 知道並了解學校的緊急處理方法？您孩子的學校準備好了嗎？
- 聯絡人及電話號碼（家中、工作、傳呼機、手機或電子信箱）？
- 準備正確的聯絡資料以便通知家長或保母車來接回小孩？
- 知道小孩被提早接回時，學校所需要哪些授權證明？
- 緊急事件發生時準備一個可接回小孩的專用區？

您是否...

- 限制您的孩子收看電視新聞，所播出未經剪接過的災難片段？
- 確定您的保母知道緊急狀況發生時的處理方法？

## 特別需要及傷殘

- 如果您有醫療上的特別需要，請攜帶健康資料卡。
- 評估您的能力、限制、需要及環境。
- 緊急狀況發生時您需要哪一類的幫助。
- 寫下資料：醫師、過敏、藥物、傷殘及傷殘設備。
- 帶足至少超過七天以上充分的藥物及必需品。

## 健康保險公司

姓名	特別需求	公司名稱	電話

## 醫藥單

姓名	藥方及用量	醫師及處方 #	使用醫生處方的原因

請謹慎寫下麻醉劑名稱或其他用藥，以免被盜用。

## 訊息溝通計畫

- 與家庭成員開會，商量出通訊計畫。
- 填好 **Prep-Guide** 表格並放在明顯及容易見到的地方。
- 選出在外地的聯絡人，家庭成員可各自向此人聯絡以報平安。此聯絡人應有所有家庭成員的電話，並且居住的較遠，而不會被本地同一個災難所殃及。
- 確認家庭成員除了有外地的聯絡人的電話，還需有彼此的聯絡號碼（包括家中、工作、傳呼機、手機及電子信箱）。
- 選出兩家鄰居，並事先聯絡好，同意彼此守望相助。
- 在災難發生期間，電話也許失去功效，請保持耐心繼續再試，或試著上網發電子郵件。



## 家庭成員

姓名	工作、學校、地址	電話、指示

## 外地聯絡

姓名	地址：	家中電話：
	電子信箱：	工作電話：
	傳呼機：	手機：

## 團聚辦法

家內或在家附近

外面

## 緊急連絡

姓名	電話	其他

## 抗災供給箱

您可能需要在**三天或更長的時間內**自謀生路。這意味着您需要自備水、食物和緊急物資。嘗試使用背包或露營袋放置供應物資。準備災難發生後會需要的用品是抗災計劃中十分重要的一部分。以下情況發生時，您應該準備以下緊急供應物資：

- 配備至少三天用食物、水和物資的抗災供給箱。這個供給箱應存放在指定的地點，在因洪水或化學緊急事件等災難發生時，您需要馬上離開住宅的時候可隨時“抓取攜帶立即出發”。請確保所有家人都知道供給箱存放的地點。
- 考慮準備避難或可能被關在住宅內，兩週時間內所需供給品。
- 您還應該在工作場所準備一個抗災供給箱，裝在一個容器內，可以在需要撤離建築時隨時“抓取攜帶立即出發”。
- 車內也應隨時準備包括食物和水在內的緊急供給箱。供給箱還應包括信號彈、臨時過電流線及應季物資用品。

核對以下的清單將幫助裝備能夠滿足您家庭需要的抗災供給箱。抗災供給箱的基本必備物資包括水、食物、急救用品、工具及急救物資、衣服及寢具。每六個月您需要更換儲存的水和食物，請在所有容器外表註明存放的日期。每年隨著您家庭規模的變化，您應重新考慮供給需求。使用真空密封的塑料袋存放物品，將全部抗災供給箱存放在一兩個容易攜帶的容器內，例如嶄新的垃圾桶、露營背包或粗麻袋。

## 水：絕對必需元素

儲備水應該是首要行動。發生緊急狀況時不應限量供應飲用水。因此，為您的家人儲存充足的水是非常至關重要的。

- 由於年齡、身體狀況、活動、飲食習慣和氣候不同，每個人的需求也不同。正常活動的人每天至少需要 2 夸脫的飲用水，兒童、哺乳婦女和病患需要的水更多。氣溫高的情況下個人需水量可能加倍。
- 因為您也會需要衛生乾淨的水用於烹飪等，您應該為每人每天至少儲存一加侖水。

使用徹底清洗過的塑料或鑲金金屬容器儲存水。不要使用易破碎的容器，如玻璃瓶。絕對不要使用含有毒物質的容器。飲料瓶等堅固的塑料容器最好。您還可以購買食品級的塑料桶或滾筒。

- 裝水的容器在使用前，應用經過稀釋的漂白溶液清洗（漂白劑和水的比例為 1：10）。用過的瓶子或其他容器可能受到微生物或化學物污染。不要依賴未經檢測的儀器來淨化水。
- 如果您的水經過水公司的商業處理，您儲存以前就無需對水進行處理。對經過處理的公用飲水進行再處理也不會延長儲存壽命。
- 如果您有一座尚未經過處理的水井或公用水源，請按照您公共衛生機構或水供應商的指示進行處理。
- 水容器應緊密封住、貼上標識並存放在陰涼處。
- 每六個月更換儲存的水一次，這一點十分重要。

## 供給水的管理



水對於生存至關重要

- 計劃每人每天儲備一加侖水作飲用、烹飪及個人衛生用途。醫療急救時可能需要更多的水。
- 允許人們按照自己的需求飲用水。一般人每天平均需要 2 至 2.5 夸脫水或其他液體，但許多人都需要更多的水。這取決於年齡、體力活動、健康狀況及季節的不同。
- 在任何情況下人的飲水量都不應少於每天一夸脫。您可以通過減少活動，保持涼爽，等方式使身體的需水量降至最低水平。
- 首先飲用據您所知未受污染的水。如有必要，您可以使用經過處理的可疑水源，如普通自來水管產出混濁的水或者溪流或池塘的渾濁水。如果無法進行水處理，在身體不脫水的情況下盡量推遲使用可疑水源。

除了儲存水，其他水資源還包括：

- 融化的冰塊。
- 從尚未損壞的熱水器龍頭汲取的水。
- 從住房廁所抽水槽（而非抽水馬桶）滴落的水。抽水馬桶的水可供寵物使用。
- 水果蔬菜汁等罐頭食品的液體。
- 含二氧化碳的飲料不符合飲用水要求。咖啡因和酒精會使身體脫水，從而增加對飲用水的需求。
- 如果水管破損或地方當局通知您，請關閉水管主閥門以防止水管主閥門破裂時水流失。主閥門關閉時水管將充滿水，要使用這些水需擰開住宅內最高點的水龍頭（以便空氣進入水管），然後從住宅內最低點的水龍頭或熱水槽按需取水。

## 不安全的水資源包括：

- 散熱器（水箱）
- 熱水鍋爐（住宅用加熱系統）
- 水床（水中加入真菌殺滅劑或乙烯基中的化學物質可能造成使用水不安全）
- 游泳池和溫泉（其中用於殺滅細菌的化學物質濃度過高，飲用不安全，但可以用於個人衛生、清潔及相關用途）

## 水的處理

所有純淨程度未明的水在作飲用、清洗或製備食物、清洗碗碟、刷牙或製冰用途之前都應事先處理。除了氣味味道不好之外，受污染的水還含有能夠引發痢疾、霍亂、傷寒、肝炎等疾病的微生物。

處理水的方法有很多，沒有任何方法是完美的。通常最好的處理方法是幾種方法結合使用。處理水之前，應讓水中任何懸浮顆粒沉澱到底部，或者使用乾淨的紗布過濾。

以下為處理水的四種方法。前三種方法為煮沸、氯化以及水處理片劑法，可以殺滅微生物，但無法消除重金屬、鹽、多數其他化學物及放射性微塵等其他污染物。最後一種方法為蒸餾法，能夠消除微生物以及包括放射性微塵在內的多數其他污染物。

**煮沸**是最安全的水處理方法。

- 煮沸水可以殺滅有害的細菌和寄生蟲。水煮沸滾開一分鐘可以殺滅數種有機物。水冷卻後可以飲用。
- 煮沸以後如果您使用兩個容器，來回顛倒使氧氣流通，水的味道更好。此舉也有助於改善儲存水的味道。

**氯化**使用氯漂白劑殺滅細菌等微生物。

- 使用無味不含皂質的普通家用液體漂白劑。某些容器上會警告“禁止個人使用”。如果標識稱鈉次氯酸鹽為唯一的活性成分，而且僅按照說明使用很少用量，您可以不必考慮這些警告。
- 每加侖水中加入六滴（1/8 茶匙）無味漂白劑，攪拌後讓水停滯 30 分鐘，如果到時水沒有氯氣的味道或氣味，可以再加入六滴後等待 15 分鐘。此處理方法並不能殺滅寄生蟲微生物。
- 如果沒有滴管，可以使用湯匙和一個正方形的紙條或約 1/4 英寸 X 2 英寸的薄布。將紙條放入湯匙，另一端垂到湯匙下約 1/2 英寸處，將漂白劑放入湯匙並小心翼翼地點落，從紙條末端滴落醫藥滴管取用的用量。

**淨化片劑**可以釋放氯氣或碘，價格不高，多數體育用品店和某些藥店都有售。請認真閱讀包裝上的說明。**註：**肝臟或腎臟疾病的潛藏或慢性病患者可能受到碘化片劑的不利影響，造成因消化不良而使身體健康狀況惡化。碘化片劑對於身體健康的成年人是安全的，只有在無法進行煮沸、氯化及蒸餾等處理方法時才適用。

**蒸餾法**涉及將沸水的蒸汽冷凝成水。冷凝的蒸汽可能含有鹽或其他雜質。

- 在鍋中放半鍋水。
- 在鍋蓋的把手上繫一個茶杯，使鍋蓋倒扣過來的時候茶杯向右吊起（確保茶杯沒有垂入水中）
- 煮 20 分鐘。從鍋蓋滴入茶杯的水就是經過蒸餾的水。

## 食物：準備應急用品

- 如果減少活動量，健康人依靠平時攝取食物的一半，就能維持較長時間或者沒有食物也能生存很多天。與水不同，食物可以安全地限量供應，兒童和懷孕的婦女除外。
- 您無需外出購買不熟悉的食物，也能準備應急食品。您可使用罐頭食品、乾果以及食櫃架上的其他日常必需品。罐頭食品無需烹飪、水或者任何特別的準備工作。別忘了準備手遙操作之開罐器。
- 罐頭食品應放置乾燥涼爽的地點。為保護箱裝食品免受蛀蟲損壞並延長存放壽命，儲存時應使用密封的塑料或金屬容器。
- 每六個月更新食物供給品一次。丟棄任何膨脹、凹陷或腐爛的罐裝食品。罐頭變質就不要食用，而應以新鮮的食物供給品替換。為每個罐頭作標誌。將新罐頭放在儲存區後部，而將舊罐頭放在前面。
- 您可以考慮儲藏的抗災食品包括：即食肉類、水果蔬菜；罐頭或者箱裝果汁、牛奶和湯；花生醬、果凍、低鈉薄脆餅乾，格蘭諾拉燕麥卷、脆堅果零食等高能量食物；各種維他命；嬰兒或特殊飲食習慣個人的食物；餅乾、糖塊；即溶咖啡、營養麥片類早餐和奶粉。

- 如果您的水供給有限，試着避免高脂肪高蛋白的食物，不要儲存含鹽的食品，因為它們會令您更加口渴。盡量吃無鹽餅乾，全穀麥片以及水分含量高的罐頭食品。
- 您無需出門購買不熟悉的食物也能準備應急食品。你可使用罐頭食品、乾果以及食櫃架上的其它日常必需品。事實上，熟悉食物十分重要。對食物的知識，有助於在危急時刻提高士氣，增加安全感。罐頭食品也無需烹飪、水或特別的準備工作。
- 緊急情況下可用蠟燭取暖器、加熱盤和鍋，或者壁爐來加熱食物。木炭燒烤架和露營用手提油爐僅供室外使用。
- 商業罐裝食物不經加熱也可直接食用。罐頭加熱前應先撕掉商標，徹底清洗罐頭，然後使用每五加侖水加入一杯漂白劑的溶液進行消毒，然後開罐加熱。使用標誌筆重新在罐頭上標明保質期。

災難過後，您可能需要靠自己維持生命。災難發生後，當地官員和救助工作人員將會趕到現場，但是他們無法立刻援救所有人。您可能幾個小時或者幾天以後才能被營救。電、煤氣、水、下水道處理和電話等，基本設施服務，可能被切斷數日，甚至一週以上。您也可能被通知，要求立刻帶着必需品撤離現場。您可能沒有機會購物或尋找您所需要的供給品。您家人最好的應對災難措施就是提前做好準備。儲存食物時，您應考慮您家人的特殊需求與口味。盡量儲備他們喜歡而且熱量高的營養食品。最好準備不需冷藏、製備或烹煮的食物。飲食習慣特殊以及對食物敏感的人及嬰兒，小孩和老年人等都需要特別的照料。哺乳的婦女如果無法哺乳，可能需要液體奶粉。罐裝食物、果汁和湯類可能對病人和老年人十分有益。務必準備手動開罐器和一次性餐具。不要忘記為您的寵物準備不易腐爛的寵物食品。

## 停電時如何烹飪

緊急情況下在室內烹飪可以使用壁爐。木炭燒烤架或露營用手提烤爐，可以用於室外烹飪。您還可以使用蠟燭取暖器、加熱盤和鍋來加熱食物。罐頭食品可以直接食用。如果您連罐頭一併加熱，請務必先打開罐蓋，撕掉標識才可使用。

## 短期食物供給

即使緊急災害不太可能連續兩週切斷您的食物供給，您仍然應該準備可以維持兩週的供給量。儲備兩週食物最簡單的方法，是增加現有食櫃架上的基本食物量。

## 儲藏提示

- 食物應放置在乾燥涼爽處 – 盡量陰涼。
- 食物應隨時蓋封。
- 小心地打開食物箱或罐頭，以便每次用後能夠緊閉。
- 將餅乾和薄脆餅乾裝入塑料袋，在密閉容器內儲存。
- 將打開後的糖果、乾果和堅果倒入擰蓋的瓶子或密閉罐中，防止害蟲噬咬。
- 食用前檢查所有食物的腐爛到期標誌。
- 食物變質以後就不能食用，而且應使用新的供給替換變質的食物。用永久性標誌筆在容器頂部寫明儲存的日期。將新的食物放在儲存區後部，而將舊的食物放在前面。
- 不要食用外罐膨脹、凹陷或腐爛的食物，即使產品看起來還好。
- 不要食用任何看起來或聞起來不正常的食物，即使外罐看起來正常。
- 如果防水容器內的食物，可能已經接觸到污染的洪水，應立即丟棄。

- 存放食物的容器如螺絲瓶蓋、按押式瓶蓋、運動型瓶蓋、汽水（飲料瓶）旋轉瓶蓋、掀起式瓶蓋、易拉罐及一般家用容器，若接觸到洪水應馬上丟棄，因為它們無法消毒。嬰兒，只可用已經做好的嬰兒罐頭食品。不可使用嬰兒奶粉加入處理後的水來沖泡奶粉。

## 營養學小秘訣

再災難發生時或發生後，一定要保持良好的體能，所以請切記：

- 每天至少要吃一餐營養均衡的食物。
- 喝足夠的水使身體正常運作。（每天 2 夸脫）
- 進取足夠的卡路里來保持足夠的身體工作能量。
- 包括維他命、礦物質及蛋白質補充品補充體力，確保營養均衡。

## 處理食物供應

當儲存、處理食物及吃東西時保持衛生是非重要的。

- 將食物存放在有蓋子的容器內。
- 保持烹飪及飲食器具的清潔。
- 將垃圾放在有蓋子的筒裡，必要時可將垃圾埋起來。避免垃圾在室內的堆積，以免除不必要的火災及造成環境的不衛生。
- 保持雙手清潔。經常用肥皂及煮過或經消毒過的水洗手。

## 衛生

確定要將雙手洗乾淨：

- 在準備或飲食之前。
- 用完洗手間之後。
- 在參與洪水清理工作之後。
- 在處理完曾浸泡過洪水的物品或廢棄物品後。

## 儲存食物的有效期限

這裡有一些教您如何定期替換一般緊急狀況，所必備食物的基本原則。

### 六個月內使用

- 奶粉(盒裝)
- 風乾水果(放入鐵盒內)
- 乾的，薄脆餅乾(放入鐵盒內)
- 馬鈴薯

### 一年內使用

- 脫水肉類及蔬菜湯罐頭
- 水果、果汁及蔬菜罐頭
- 可即食的燕麥片及生的燕麥片（放入鐵盒內）
- 花生醬及果醬
- 硬糖及罐裝堅果
- 維他命 C

### 可永久保存（在正確儲存情況下）

- 麥子
- 蔬菜油
- 乾玉米
- 發酵粉
- 黃豆
- 速溶咖啡、茶及可可粉
- 鹽
- 無碳酸化合飲料
- 白米
- 肉湯
- 乾麵

您的冰箱若不打開箱門，在停電的狀況下可保持食物冷卻約四小時。如停電超過四小時可加放冰磚或乾冰在冰箱內。

冰凍食品如果溫度還是“冷凍”或是在尚未完全化冰前再冷凍，通常都可以食用。爲了您的安全，請記注“若有懷疑，就丟掉”。任何食品若在室內溫度下超過兩小時以上，有異味，顏色改變或變質都必須馬上丟掉。

若已有長時間的停電：

- 請有電源供應的朋友，幫忙暫時保存您的食物。
- 查問商店、教堂、學校或其他商業冰凍櫃，是否有空位供給暫用。
- 若有乾冰可使用乾冰，25 磅的乾冰可以保存 10 立方公尺的冰箱三至四天的時間。使用乾冰時要小心，需穿帶乾、厚手套，以免受傷。



## 如果停電 . . .

**第一**，使用比較容易腐爛的食物及放在冰箱內的食物。

**再**，用冷凍櫃內的食物。儘量減少開冰箱的次數，在冰箱上貼上冷凍櫃內食物的清單。在一個充足、保持良好隔離的冷凍櫃內，食物中心應保有一些碎冰（表示食物可安全食用）有三天以上時間。

**最後**，才開始使用不容易腐爛的食物及乾糧。

## 急救用品

在災難發生時，可能很困難獲取到醫師處方藥，因為藥房也許暫時停業或是需用品供應有限。可詢問您的醫生或藥房如何事先購買及存放處方藥。必須確定您所儲存的處方藥是否符合藥瓶上貼紙指示，注意不要服用過期藥物。

### 家庭急救箱內應必備的基本用具包括：

- 緊急救護手冊
- 不同尺寸的消炎繃帶
- 不同大小的安全別針
- 清潔用品：異納醇酒精、過氧化物、肥皂及殺菌劑
- 消炎藥膏
- 塑膠手套（兩雙）
- 凡士林油
- 2吋和4吋的消炎紗布（每種呎吋4到6個）
- 2吋和3吋消炎繃帶卷（每種呎吋3卷）
- 棉花球
- 剪刀
- 鑷子
- 針
- 濕紙巾
- 消炎藥
- 溫度計
- 壓舌木片條（2條）
- 一條凡士林油膏或其他潤滑油
- 防曬油
- 額外後備一副有度數的眼鏡或隱形眼鏡



### 災難急救箱內應備有以下非醫師處方的藥品

- 阿斯匹靈或不合阿斯匹靈的止痛藥
- 止瀉藥
- 抗酸胃藥（胃痛時使用）
- 洗胃藥（需先由中毒控制中心指示後服用，用於催嘔吐之用）
- 瀉藥
- 維他命

## 工具及急救用品

如果萬一您需要臨時離家，先在災難急救箱內，準備好以下物品是非常重要的。即使您不需離家，但萬一停電，預先將這些物品準備好放在固定的地方，也會比較方便使用。

## 工具及其他物品

- 攜帶式，乾電池收音機或電視機及備用電池
- 手電筒及備用電池
- 信號螢光棒
- 火柴，放入防水盒內（或防水火柴）
- 緊急關閉板鉗、鉗子、鐵鏟及其他工具
- 工業用寬膠帶及剪刀
- 塑膠床單
- 可吹響的哨子
- A-B-C 型滅火器（小型罐筒裝）
- 圓頂帳棚
- 指南針
- 工作手套
- 紙、筆及鉛筆
- 針線
- 乾電池旅行用鬧鐘

## 廚房用具：

- 手搖操作式開罐器
- 紙杯、紙盤及塑膠餐具
- 多用途刀
- 家用漂白水可用來調適飲用水
- 糖、鹽、胡椒粉
- 錫箔紙及保鮮紙
- 可封口的保鮮塑膠袋
- 如果一定要煮食，一個小型爐灶及一瓶烹飪油

## 衛生與健康用品：

- 洗手巾及毛巾
- 濕紙巾、肥皂、洗手消毒水及洗潔精
- 牙膏、牙刷、洗髮精及除臭劑
- 梳子、刷子、刮鬍刀及刮鬍膏
- 護脣膏、防曬油及防蟲劑
- 隱形眼鏡藥水、鏡子
- 女性用品
- 耐用的塑膠袋、綁繩專用於私人衛生使用及衛生紙
- 中型呎吋的有蓋塑膠筒
- 消毒及家用漂白水
- 考慮包括一個小鏟子來挖掘小茅廁

## 家庭文件及聯絡電話：

- 個人身分證明
- 現金或旅行支票及信用卡
- 重要文件影印本：出生證明、結婚證明、駕駛執照、社會安全卡、護照、遺囑、地狀、家中值錢財務明細名錄、保險單、疫苗注射記錄卡、銀行帳號、信用卡號碼及公司名稱、股票及公債。存放在可防水的小盒內。
- 緊急聯絡名單及電話號碼
- 您可能會去的地方地圖及電話號碼
- 備用汽車鑰匙及家中鑰匙

## 衣服及寢具

- 給每一位家庭成員，準備一套可以更換的衣服及鞋子。
- 鞋子因該是堅固的工作鞋或靴子。
- 雨具
- 帽子及手套
- 額外襪子
- 額外內衣褲
- 保暖內衣褲
- 太陽眼鏡
- 給每一位家庭成員預備一套毯子或睡袋
- 枕頭

## 工作迷你逃生包

- 我們平均會花掉 1/3 的時間在辦公室或工作崗位上，因此會有 33% 的機會可在工作時可遇到災難的發生。一個迷你逃生包會幫助您在返回家以前度過難關。

## 您的工作逃生包應包括以下物品：

- 小包裝營養零食（不容易腐爛的）
- 舒適鞋子
- 瓶裝水
- 小型急救包
- 毯子
- 螢光棒或手電筒及備用乾電池
- 必要的藥物
- 乾電池收音機
- 可封口式塑膠袋
- 衛生紙
- 私人用衛生用品
- 瑞士軍用小刀
- 員工緊急狀況手冊
- 一雙耐用工作手套
- 可吹響的哨子
- 現金及硬幣零錢打電話用（公共電話是專為緊急狀況時撥打 911 而設計的）

## 車上迷你逃生包

每個禮拜我們花許多時間在車上，再者我們車輛通常都停在工作地點或娛樂場所附近。若有災難發生時，我們必須依賴我們的車用來做為避難棚及求生。

在車上聚集一個求生包裝入以下一些或全部供應用品。

把這些用品放入一個小背包內，若你需要走路，攜帶比較容易。

- 零食類營養物(水果乾，堅果，乾燕麥餅乾，薄脆餅乾，瓜子，肉乾等等)
- 舒適鞋子
- 瓶裝水
- 小型急救包
- 滅火器
- 螢光棒
- 毯子
- 當地的地圖及指南針
- 手電筒及乾電池
- 小工具(螺絲刀，老虎鉗子等等)
- 瑞士軍用小刀
- 一雙耐用工作手套
- 可封口式塑料袋
- 衛生紙
- 個人衛生用品
- **永遠不要讓您的油箱油量低於半缸。** 加油站也許在大型災難過後的數日後，才會恢復正常營業

您必須準備好，這是非常重要的。不論您身在何處，災難隨時都可能發生。為了您的家人，您必須準備好一份災難用品箱及備忘錄名單。

- 一個災難用品包。收好放在家中至少要夠 3 天使用。
- 一般大部份食物來源都不應該超過兩個星期，考慮看看可否多儲存些水，食物，衣服及床被和其他用品。加強您的災難用品包，使它可以派上用場，使用達兩個星期。
- 工作災難用品包。在上班地點存貯私人的水和食物用品是非常重要的；您不可以依賴飲水機或冷藏箱。穿高跟鞋的女仕應該多帶一雙舒適的平底鞋，放置在公司內，萬一有災難發生，需要走長遠路時，以便更換。
- 車用災難用品包。放置一個小型的災難包在車箱內，若有狀況發生而您又被困不能回家時，在您的援救尚未到達之前，這個災難包，便能帶給你更便利的幫助，直到救援來到為止。另在冬季時多加一些其他用品，如冬天下雪時要必備鹽巴，沙子，鏟子及額外的冬季衣服，包括帽子和手套。

## 地震行動

### 地震發生時：

#### 室內

- 躲在書桌下，桌子或床底下，或站在門道不要動。
- 背對窗戶，保護臉部，用雙臂保護頭部。
- 保持姿態不動，直到地震停止。

#### 室外

- 跑到一個空曠的地方，遠離大樓，樹木和高壓電線及電線桿。
- 蹲下，用雙臂保護臉部和頭部。
- 保持姿態不動，直到地震停止。

#### 車輛

- 把車子停在路邊，同時避免把車子停在高架道上或高架道下。
- 關閉車子引擎並拉起手煞車。
- 留在車內直到地震停止。

#### 傷殘

- 若坐在輪椅上，不要離開輪椅。移動到門道入口或內牆下，鎖定輪子，用雙手蓋住臉部和頭部。
- 若躺在床上或不在輪椅上，在可能的情況下找床下或桌子下躲藏，用雙手蓋住臉和頭部。
- 保持姿態不動，直到地震停止。

#### 地震後所注意事項

- 不可開燈或使用火柴。
- 穿上牢靠的鞋子以避免被玻璃或其他垃圾弄傷。
- 查看傷口，擦抹上緊急救傷藥。
- 檢查火災危險事項，關閉開關。若有註明“註：注意不可以打開開關”，要直到公用事業公司通知您，才可以安全使用為止，才可以啟動開關。
- 把水存貯在澡缸或洗臉盆內。若有漏水或水管破裂，關閉總開關以防細菌傳染。
- 檢查地基，屋頂及煙囪有無破壞，處理和清潔掉可能有傷害的雜物。
- 查看您的左右鄰居是否有人被困或受傷。
- 如果您曾經參與過鄰居災難訓練，通知鄰居災難協調員。



*先做好預防餘震的準備*

## 撤離疏散

撤離疏散比多數人想像的更常見。每年成百上千次的交通及工業事故，製造大量有害物質，迫使成千上萬人背井離鄉。火災和水災更常造成疏散。近乎每年，住在海灣各州和大西洋沿岸的人都因為颶風而被疏散。當整個社區疏散成爲必然時，當地官員就會通過媒體通知大眾，在某些情況下還會使用警報器或電話等其他警報方式。美國紅十字會、救世軍及其他政府救災機構，提供緊急避難所與救災物資。爲了應對突發的災情，您應該準備至少足夠維持三天的水量、食物、衣物和緊急供給物資。當災害發生時，您可能要依靠自備供給品維持更長時間。

您撤離疏散所需要的時間，將取決於災害的具體情況。如果災情像颶風一樣可以預見，您可能有一兩天的時間疏散。但是許多災害，都沒有讓人們準備最基本的生活必需品的時間。這就是爲什麼您現在就應該著手預先準備。

## 規劃疏散

1. 請向您當地緊急管理辦公室，諮詢您所在社區的疏散計劃，瞭解疏散路綫。如果您沒有車請向朋友或當地政府安排接送。
2. 請與家人討論疏散的可能性。如果您不得不從所居住的社區撤離，請規劃您的疏散路徑，並決定疏散方式。規劃時還應考慮不同規模的疏散。例如發生颶風時整個縣都要疏散，而發生化學災害時，只需很小規模的疏散。
3. 請規劃出一個與家人會面的地點，以防您在災難中與家人走散而失去聯絡。由您在外州的朋友充當您與家人的“檢查站”，讓家裡的每個人都能打電話給他/她報平安。
4. 請查明學校疏散時，子女會被送往何地。
5. 請準備一個抗災供給箱，其中包括一個電池充電的收音機、手電筒、後備電池、食物、水以及衣物。
6. 請在車內存放燃油以備疏散時用，因發生緊急災害時，加油站可能關閉，而斷電期間也無法加油。
7. 請熟悉如何關閉住宅的主力電源、煤氣及水源，並且準備關閉您主要能源所需的工具（通常爲可調整的管子與新月形鉗子）。

## 當被告知疏散時應該怎樣做

收聽收音機並遵守當地救災指示。如果發生化學洩漏時，您被指示立即疏散，您應召集家裏人撤離。一家人應乘坐一輛汽車撤離。這將使家人聚集一處，並減少交通阻塞與延誤。其他情況下，您可能會有時間採取以下步驟：

1. 收集水、食物、衣物、緊急物資以及保險、財務記錄。
2. 穿戴堅固的鞋子衣物加以保護，例如長褲、長袖襯衫和帽子。
3. 保障住宅安全。緊鎖門窗，拔去電器插頭。如果您不在期間可能降溫，就有必要採取必要的措施防止驟冷的天氣凍傷水管：
  - 關閉水閥主要用水總開關
  - 排乾龍頭
  - 關閉外部水龍頭的內閥門，打開外部水龍頭，排掉水龍頭內的水
4. 如果收到指示，應關閉主要水閥門並切斷電源。
5. 請告訴他人您要去那裏。
6. 請儘早撤離，以避免被惡劣的氣候所阻礙。
7. 遵守推薦疏散路綫，不要走捷徑，因爲其他道路可能被阻斷。注意被沖洗過的路面和橋樑，不要駛入洪水泛濫的地區。遠離被水沖泡的電源線。

災害情況可能十分嚴重，令人緊張混淆。如果有疏散人群的必要，當地政府會盡力通知大眾，但是不要完全依賴政府通告。通常災害發生前，當地政府沒有時間發放疏散令，因此很少有或根本沒有警報。而且您可能由於通訊失靈或停電，或者當時沒有收聽收音機，所以沒有聽到疏散警報。當地政府和氣象學者也可能犯錯，包括低估緊急或災害情況。在缺少當地政府疏散指示的情況下，如果您感到您和您家人，受到威脅或面臨危險，您應該立即疏散，請使用預先指定的疏散路徑，並告訴他人你們所做的事情與目的地。

## 避難所

避難通常是受災期間對保護您自己及家人至關重要的措施。避難可以採用幾種方式。就地避難適用於災難發生時，您在自宅、工作場所或者您當時所在的地點就地避難的情況。就地避難可以是短期的，比如在龍捲風警報有效期間或化學雲團經過之前的很短時間內趕往安全的房間。也可以是長期的，比如在冬季暴風雨過後，您在自宅內斷電或缺水的條件下生活幾天之久。我們所謂的“避難所”指的是那些為災後疏散的人們，提供避難場所及食物、水等物資的大眾照料管理機構。

### 短期就地避難

執行短期就地避難的適當措施，完全取決於具體的緊急狀況。例如，龍捲風警報期間，您應該到地下室躲藏。而化學物質洩漏期間，您應該尋找地面上的房屋避難。如果您被要求留在室內而非疏散撤離，您應該：

- 服從緊急管理部門的一切指示。
- 儘快將家庭成員和寵物帶進室內。
- 關閉並鎖上所有室外門窗。盡可能關閉通風孔、壁爐風門以及其他的室內門。
- 關閉空調和通風系統。大型建築的大廈管理員，應該將所有通風系統設置到百分之百再循環，這樣外部的空氣就不會被吸入建築內。如不可能這麼做的話，則應將通風系統完全關閉。
- 到預先選擇好的避難房（地面上對外開放最少的房間）。帶上電池充電的收音機、水、衛生用品、手電筒和含有塑料蓋膜、寬膠帶、剪刀、毛巾、粘土或者其他能夠嵌入縫隙的材料之避難工具箱。
- 關閉房內的門窗。每扇門下緊緊塞上毛巾，並在門頂和門邊緣貼上膠帶。用一張塑料蓋膜覆蓋房內每扇窗和通風口，沿蓋膜邊緣貼膠帶繼續密封。如果房間有任何縫隙或孔洞，例如進入浴室的管道上的縫隙，應用粘土或其他類似的材料填滿。
- 留在房間內收聽收音機的緊急情況播報，直到有關機構通知您離開避難房。
- 如果有關機構警告有可能發生室外爆炸，應關閉房間所有帘幔、窗簾及遮陽棚。遠離窗戶，以免被碎裂的玻璃割傷。
- 當有關機構通知您，所在地區的人們離開避難房間時，請打開所有門窗並打開空調和通風系統。這些應對措施將會把任何滲入建築物的化學物質驅走。

## 長期就地避難

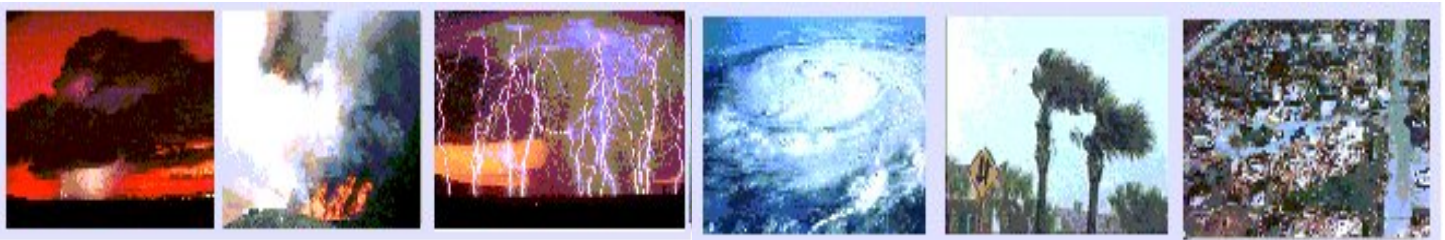
有時災害可使人們在很長時間內無法安全地離開他們的住所。冬季暴風雨、洪水和泥石流可能會使某些住戶與世隔離，從而導致這些住戶不得不在災情好轉，比如冰雪融化、氣溫升高、或救助人員到達之前，憑藉己力照顧自己的生活所需。您的家人應為在斷水電、缺少水和食物的情況下，依靠自備供給生活三天。

1. 留在避難所內，直至當地政府機關通告可以離開為止。您停留在避難所的時間，可能從幾個小時到兩個星期不等。
2. 保持 24 小時通訊和注意安全。輪流收聽收音機廣播。小心火種。
3. 如有必要，請準備一個應急廁所。
  - 使用帶有緊密桶蓋的垃圾桶、提桶或水桶。如果容器很小，應使用較大的帶蓋容器裝廢物。兩種容器都應使用塑料袋做內襯。
  - 每次使用以後，向容器內傾倒或噴灑少量氯氣漂白劑等，普通家用殺菌劑以清除氣味及細菌。

## 在大眾避難所居留

在社區及其他救災團體的協助下，美國紅十字會和救世軍與各地方政府合作以學校、市政大樓和教堂為基礎設立公共避難所。雖然他們提供水、食物、醫藥和基本的衛生設施，您仍然應該規劃自備供給物資，尤其是水。

1. 配合避難所管理人員及其他避難者。與許多人同處封閉的空間，並不簡單也不是一件令人愉快的事情。
2. 只能在規定的通風較好的區域內吸煙，並確保煙頭被安全丟棄。
3. 如果您去緊急避難所，別忘了避難所內嚴禁含有酒精的飲料和武器。公共避難所也不允許任何寵物，除了服務性的動物之外。請聯絡當地人道組織瞭解詳細情況。





## 國家安全局緊急服務部

除了本刊物所描述的自然及技術災害，美國人還面臨着敵對政府或極端團體的威脅。這些對國家安全的威脅包括恐怖主義行為和戰爭。

## 恐怖主義

恐怖主義是指對某人或某物使用違反美國刑事法的武力或暴力以達到恐嚇、威壓或勒索的目的。恐怖分子經常使用威脅手段使大眾心存恐懼，試圖使市民認為他們的政府無力預防恐怖主義，並為他們的恐怖行為作即時宣傳。

恐怖主義活動從恐怖主義威脅、刺殺、綁架、劫持、炸彈攻擊、爆炸、駭客攻擊（以電腦為主），到使用化學、生物及核子武器都有。高危目標包括軍事及民用政府設施、國際機場、大型城市及惹人注目的標誌性建築。恐怖主義分子還可能以大型公眾集會，水及食物供給，民用設施以及公司大廈為攻擊目標。他們還會通過郵件傳送爆炸性、化學或生物藥劑來擴散恐怖事件。

在恐怖分子襲擊事件發生的地點，您將必需信任警察、消防局或其他當地政府有關機構所提供的指示。但是大置上您的預防方法與其應對他危機恐怖活動相同。

## 準備應付恐怖主義

1. 無論在哪裏都要留意周圍的環境。恐怖主義的本質就表明可能很少或沒有警告。
2. 旅行時採取防備措施。注意引人注目或不正常的行為。不要接受陌生人的包裹。行李不要無人看管。發現不正常的行為、可疑的包裹和陌生的裝置時應立即通知警察或保安人員。
3. 如果您感覺不適或者覺得有可疑的事發生，不要怕移動或離開。
4. 瞭解您經常出入的建築緊急出口所在。進入不熟悉的建築物時應注意出口在哪裏。計劃如何離開建築物、地下鐵或擁擠阻塞的公共區域或交通。留意樓梯在哪裏。注意爆炸中可能移動、掉落或破碎的沉重或易碎物體。
5. 在家中準備一個抗災供給箱，學習如何急救。將快速疏散情況下所需的供給品區分開來以便隨時可將該物品放在背包或容器內準備離開。
6. 請熟悉不同類型的滅火器以及如何找到滅火器的位置。熟悉您經常活動的建築內是否有安全帽，及其位置。

## 預防異度襲擊

異度襲擊的目標是電力系統、交通管制或財經系統等主要基本建築的電腦或電訊網絡。異度襲擊通過三種方法攻擊信息技術（IT）。首先僅“通過導綫”來直接攻擊信息系統（駭客）。其次可以是對重要 IT 元素的物理攻擊。第三種攻擊通過委託可以進入系統的工作人員從內部發動攻擊。

1. 以下常用設備可能崩潰而無法使用 - 電、電話、天然氣、汽油泵浦、收款機、自動取款機以及互聯網絡交易等。
2. 異度攻擊引發危險物質洩漏、核電站入射、水壩或洪水控制系統失靈等等其它危險時準備好回應官方的指時示，例如一般疏散、撤離到避難所、或者就地避難。

## 為建築物爆炸做好準備

爆炸能摧毀建築物並引發火災。在高層建築居住或工作的人可做以下準備工作：

1. 練習緊急疏散。瞭解緊急出口的位置。
2. 保持滅火器正常工作。知道滅火器的位置，學習如何使用滅火器。
3. 學習急救方法。聯絡當地美國紅十字會機構，獲取信息與培訓資料。
4. 建築業主應在建築的每一層樓的指定位置保存以下物品：
  - 手提式電池充電收音機和備用電池。
  - 若干手電筒和備用電池。
  - 急救工具箱和操作手冊。
  - 幾頂安全帽。
  - 用於圍住危險區域的螢光帶。

## 炸彈威脅

如果您收到炸彈威脅電話，盡可能從致電對方取得較多的信息。盡量把致電對方留在線上，並記錄其所說的一切對話，然後通知警察及建築物物業管理部門。如果您接到炸彈威脅的通知，不要觸摸任何可疑的包裹，疏散可疑包裹周圍的人群並立即通知警察。在疏散建築內人群時不要站在窗戶、玻璃門或其他有危險的區域。不要阻塞緊急管理官員或其他仍在撤離建築人們所使用的人行道或街道。

## 可疑包裹及信件

留意可疑的包裹和信件。它們可能含有爆炸性生化藥劑。在工作場所應特別小心。郵政檢查員多年來偵測包裹時所發現到的一些應被視為可疑的特徵包括：

- 意想不到或者來自您所不熟悉的人。
- 未註明回郵地址或者回郵地址不合法。
- 註有限制性文字，例如“私人信件”、“保密”或“禁止 X 光掃描”。
- 帶有突出的鐵絲或鋁箔，氣味或污漬異常。
- 郵戳上的城市或州名與回郵地址不符。
- 重量與大小不成比例，或者一邊偏重或形狀怪異。
- 註有任何威脅性語言。
- 標籤不適當或者異常。
- 郵資過高或包裝材料複雜，例如使用不透光膠帶及綫繩等。
- 常用字拼寫錯誤。
- 收信人不再服務於您所在機構或者地址已陳舊過時。
- 署名不正確或者沒有署名。
- 未註明收信人姓名。
- 手寫或打字粗糙的地址。

除了可能含有爆炸物的可疑信封與包裹，應採取以下附加措施預防生化藥劑：

- 禁止在指定的郵件處理區內吃東西或喝水。
- 將可疑的信封或包裹放置在塑料袋或某些其他容器中，以防止內含物漏出。禁止嗅聞可疑的郵件。
- 如果您沒有容器盛裝，可用手邊物品蓋住信封或包裹，不要移除蓋子。
- 離開房間關上門，或者隔離該地區，阻止他人進入。
- 用肥皂和水洗手，以防將任何粉末擦到臉上。
- 如果您正在工作，向建築保安人員或現場的管理人員報告事故，再由他們立即通知警察及其他有關部門機構聯絡。
- 列舉可疑信件或包裹被識別時房間或區域內所有人的名單。將此名單副本提供給當地公共健康機構以及執法官員，已供跟蹤調查和建議使用。
- 如果您在家中，應向當地警察報告事故。

## **爆炸發生時應採取哪些措施**

儘快撤離建築。不要滯留收拾個人物品或打電話。如果建築在您周圍崩塌，躲在堅固的桌下，直至建築停止崩塌。然後儘快離開，撤離時小心脆弱的地板和樓梯以及掉落的殘骸。

## **如果發生火災:**

- 身體放低，俯身向地板，儘快撤離建築。
- 用一塊濕布掩蓋鼻子和嘴。
- 接近一扇關閉的門時，用手背感覺門的上中下各部份的溫度。
- 不要使用手掌或手指感覺熱度，這些部位灼傷可能損害您逃脫火災的能力。
- 如果門溫度不熱，慢慢打開門，確保火及/或煙霧不會阻隔您的撤離路徑。
- 如果您的疏散路徑受阻，立即關上門使用窗戶等其他疏散路徑。如果路徑通暢，應立即通過門撤離。準備要匍匐前行。煙霧與熱氣升高。門附近的空氣更清淨涼爽。
- 如果門溫度高，不要開門。從窗戶撤離。如果無法疏散，在窗外懸掛一條白色或淺色床單，警報消防員您的位置。
- 濃重的煙霧和有毒氣體首先在屋頂聚集。保持身體隨時處於低於煙霧處。

## **如果您身陷建築殘骸:**

- 不要劃火柴。
- 不要來回移動或踢起灰塵。用手絹或布塊遮掩口部。
- 有節奏地敲擊管道或牆壁，以便救助人員聽到您所在的位置。
- 如有可吹的哨子。
- 只有當您聽到聲音，認為有人將會聽到您的喊聲時才能大聲喊叫，因為喊叫能導致吸入危害健康的灰塵。

## 生化武器

如果您附近發生生化武器攻擊，政府機構將指示您最佳的應對措施。可能是立即撤離受襲地區，尋找指定地點的避難所，或者是就地避難並封鎖現場。保護您自己最好的辦法是採取預先緊急戰備措施，並儘快尋找必要的醫療救助。

## 化學攻擊

化學戰爭藥劑包括毒氣、煙霧劑、對人類、動物或植物具有毒性作用的液體或固體。它們可以通過炸彈投遞，飛機輪船，車輛噴灑，或者以毒液形式危害人體與環境。有些化學藥劑可能無嗅無味。它們的效果是立即的（從幾秒鐘到幾分鐘）或者延遲的（從幾個小時到幾天）。具潛在毒性的化學試劑很難以高濃度毒性投遞。在室外，化學試劑通常會迅速消散。化學藥劑也很難生產。化學藥劑分以下六種類型：

- 光氣等毒害肺部的製劑。
- 氰化物。
- 芥末等發泡劑或起泡劑。
- GA (泰奔), GB (沙林), GD (梭門), GF, VX 等神經化學藥劑。
- BZ 等使人喪失行動能力的麻醉製劑。
- 暴亂控制化學藥劑（類似 MACE）。

## 生物攻擊

生物藥劑為有機體或者致命或使人畜莊稼喪失能力的毒素。三種用作武器的基本生物藥劑包括細菌、病毒以及毒素。

1. **細菌**。細菌是自由生存的小型有機體，能夠通過簡單分裂複製，容易生長。它們引發的疾病通常需要使用抗生素治療。
2. **病毒**。病毒是需要利用活細胞複製的有機體，緊密依靠它們感染的人體生存。病毒所引發的疾病通常無法使用抗生素治療。但是抗病毒藥物有時也有治療效果。
3. **毒素**。毒素是從活的植物動物或微生物體內發現提取的有毒物質；有些毒素能夠通過化學方式製造或改變。有些毒素可以使用特殊抗毒素及特選藥物治療。

多數這類生物製劑很難種植養護。許多在陽光或其他環境因素曝露下都快速失效，其他諸如炭疽病孢子等製劑能夠存活很久。將這些製劑在空氣中噴灑時，它們很快消散或者通過動物污染食物和水，從而使人受到感染。

- 煙霧劑生物藥劑擴散到空氣中，形成綿延幾英里的薄霧。吸入該藥劑可能誘發人類或動物產生疾病。
- 有些疾病通過跳蚤、老鼠、蒼蠅和蚊子等昆蟲和動物傳播。蓄意利用家畜傳播疾病也稱為農業恐怖主義。
- 食物和水污染。食物和水供給中，可能存在某些頑固的致病有機物和毒素。通過烹飪和煮沸，食物和水中的大多數微生物都可以殺滅，毒素也可以消除。

2001 年秋，配製成白色粉末的炭疽病孢子郵寄發送至政府媒體個人。郵政分類機開啓信件時吹散了氣霧劑狀態的孢子，造成數人死亡。這起攻擊事件的目標是干擾郵政服務，在公眾中間製造處理投遞郵件的大規模恐慌。人與人之間也可能傳播幾種傳染性生物製劑。人體已經成爲天花、瘟疫和拉薩熱病毒的傳染源。

## 如何備戰化學或生物攻擊

準備一個抗災供給箱，其中包括：

- 電池充電的商用收音機及後備電池。
- 不會腐爛的食物和飲用水。
- 一卷寬膠帶和剪刀。
- 您選擇避難的房間門窗封裝用塑膠，房間應該在屋內，可以用來隔離可能含有害生化藥劑的空氣。爲節省緊急情況下的寶貴時間，應預先測量被單，並按照各出口的大小事先切割好。
- 急救箱。
- 包括肥皂、水和漂白劑在內的衛生用品。

## 如何應對化學攻擊或生物攻擊

1. 收聽收音機權威機構，對於留在屋內或者疏散撤離的指示。
2. 如果您被指示留在生化攻擊發生時，所在建築或者其他避難屋內：
  - 關閉所有通風裝置，包括暖氣爐、空調、通風孔和風扇。
  - 在屋內尋找躲避的房間，最好是沒有窗戶的房間。並用寬膠帶和塑料單封住房間。每人十平方英尺的面積將提供充足的空氣，可在五個小時內預防二氧化碳的淤積（參見“避難所”章節。）
  - 留在毒氣減少或消除的受保護區域內，確定隨身攜帶可電池充電的收音機。
3. 如果遭遇攻擊時，您所在區域沒有保護，您應該：
  - 試圖趕到受污染區域的迎風口。
  - 儘快找到避難所。
  - 收聽收音機廣播的官方指示。

## 化學攻擊之後如何處理

接觸化學藥劑的即時症狀可包括視線模糊、眼部疼痛、呼吸困難和噁心。受到生化藥劑感染的人需要專業醫療人員的及時搶救。如果無法立即獲得醫療救助，清除自己身上的污染，並幫助他人清除污染。曝露在化學藥劑周圍以後幾分鐘內就應清除污染，以將健康隱患降至最低。（但是除非權威機構宣佈已經安全，您不應該離開安全的避難所到室外去幫助別人。）

1. 幫助已經曝露在化學藥劑周圍的他人時，應特別小心：
  - 脫掉所有衣服以及其他接觸身體的物件。通常從頭頂脫去的被污染衣物應該切開，以避免觸碰到眼睛、鼻子和嘴巴。儘可能將這些脫下的物品放在塑料袋中。用肥皂和水清洗接觸污染的手。摘下眼鏡或隱形眼鏡。將眼鏡放入鍋內漂白劑清洗。

2. 脫掉所有與身體接觸的物品。
3. 用大量的水沖洗眼睛。
4. 用肥皂和水輕柔地洗臉和頭髮；然後用水徹底清洗。
5. 清洗身體其他可能受到污染的部位。用浸泡肥皂水的布蘸洗（而非拖洗或擦洗）然後用清水沖洗。
6. 更換未受污染的衣服。存放在抽屜或衣櫥裡的衣服，可能已經受到污染。
7. 如有可能，到醫療機構接受照射檢查。

## 生物攻擊之後如何處理

許多生物攻擊中，人們不會知道他們已經受到生化藥劑感染。此種情況下受到生化攻擊的第一證據，是您注意到由於曝露在生化藥劑環境下而發生的疾病症狀，然後您應立即尋求醫療救助。

某些情況下，正如 2001 年發生的炭疽病菌攻擊一樣，人們可能被警告潛在的曝露危險。此種情況下，應密切注意指示進一步行動的所有官方警告與指示。受到生物攻擊時提供的醫療服務，可能隨著增加的需求而略有不同。留意收音機、電視和緊急警報系統提供的官方指示仍十分重要。

如果您的皮膚或衣物接觸到具有傳染性的可見物質，您應該脫下衣物及個人物品並裝袋內，立即用溫肥皂水清洗自己身體。然後穿上乾淨的衣服需找醫療救助。

欲了解詳情，請瀏覽疾病防治中心網站：[www.bt.cdc.gov](http://www.bt.cdc.gov)。

## 核子武器及放射性武器攻擊

核子爆炸造成致命的傷亡、眩目的強光（熱輻射）、最初的核輻射、衝擊波氣浪、熱脈衝引發的大火，以及破壞造成的繼發性火災。爆炸還能生成放射性微塵，可經由風傳播幾百英里以外。

恐怖分子更可能會使用反射性擴散武器（RDD），常稱“骯髒核子武器”或“骯髒炸彈”，而非核子武器。這些放射性武器，結合了傳統爆炸性與放射性物質，旨在大規模範圍內，擴散危險，而未導致死亡劑量的放射性物質。恐怖分子中意此類放射性武器，因為與核子武器相比，它們不需要懂得什麼專業知識也能製造使用。而且這些廣泛用於醫藥、農業、工業、科研等領域的放射性物質，比鈾和鈾等級的武器更容易獲取。

恐怖分子使用核子武器可能僅限於單一小型“手提箱式”武器。這種武器的力量範圍，限於第二次世界大戰中，使用炸彈的破壞程度。其破壞效果的本質與洲際導彈發射的武器相同，但是破壞的區域與嚴重程度更加有限。恐怖分子進行核子武器或放射性武器發動攻擊以前，不可能預先知道所需的警告時間。突然襲擊也是可能發生的。對美國發動大規模戰略核子武器攻擊的威脅來自冷戰結束時，收回大量的武器。但是有些恐怖分子，也受到擁有核子武器製造研發能力的國家的支持。

如果收到來自敵對國家的攻擊威脅，可能會建議居住在潛在攻擊目標附近的人們疏散，也或者他們可能自己決定撤離到不會被攻擊的地區。防禦放射性微塵，可能需要在地下區域或大型建築中間躲避。

總之，潛在攻擊目標包括：

- 戰略導彈研發地及軍事基地。
- 華盛頓特區及各州首府等中央政府。
- 重要的交通及通訊中心。

- 製造業、工業、科技以及金融中心。
- 煉油廠、電力廠及化工廠。
- 主要港口及機場。

在受到核子武器襲擊期間避難是絕對必要的。避難分為兩類：躲避衝擊波氣浪及放射性微塵。

衝擊波氣浪避難提供抵禦氣浪壓力、最初的核輻射、熱浪火災的保護，但即使是衝擊波避難所，也無法承受和核爆炸的直接襲擊。

放射性微塵避難所，不需要特別建造。可以使用任何有保護的空間，只要牆壁和屋頂足夠厚重，可以吸收放射性微塵顆粒所釋放的放射性物質。放射性微塵避難的三個保護元素為護罩、距離以及時間。

- **護罩**。您與放射性微塵顆粒之間的厚牆、水泥、磚塊、書本及泥土越厚重越好。
- **距離**。您與放射性微塵顆粒之間的距離越大越好。住宅或辦公建築地下室，能提供比建築一樓更多的保護。高層建築中間的樓層可能會更好，這取決於附近的情況及大量放射性微塵顆粒聚集的樓層。扁平屋頂能積聚放射性微塵，因此不要在頂樓避難，也不要再鄰近附近平面樓頂的樓層躲避。
- **時間**。微塵顆粒很快就失去強放射性。過一段時間您就能離開放射性微塵避難處。放射性微塵，在爆炸發生之後，兩個星期之內對人體健康威脅最大，在此之後其危險性降低至最初放射水平的 1%。

記住任何保護防備，即使只是暫時性保護，都好過完全沒有保護，而且越是能夠充分利用護罩、距離與時間的保護性優勢就會越好。

## 電磁脈衝

地球大氣層之內或之上爆炸的核子武器主要製造電磁脈衝（EMP），一種高密度電場。EMP 的作用好像閃電沖激，只不過更強大、更快速也更迅急。EMP 能嚴重損害電源或者電線連接的電子設備。其中包括通訊設備、電腦、電器以及汽車或飛機點火系統。損害的範圍從小規模斷電到原件完全被燒壞。高空核爆炸能影響到方圓 1000 英里範圍內的多數電子設備。電池充電的短綫收音機通常不會受到影響。

雖然 EMP 一般不太可能會傷害到人體，但還是能夠傷害身上佩戴起搏器或在體內植入其它電子儀器的患者。

## 遭遇核子武器及放射性武器攻擊之前應該怎樣做

1. 學習認識警告標識，以及您所在社區使用的所有警告方式。確保您能夠識別標識及其所代表的意義、使用方法以及得知以後應該採取何種措施。
2. 組裝保留一個應災供給工具箱，並準備可以維持兩週，或者更長時間的食物、水、藥品、燃料油及個人物品。
3. 找出您所在社區，可能已經指定為放射性微塵避難處所。可能多年前就已經設立，從那裏開始學習哪些建築物，仍然使用並可以再次充當避難處所。
  - 致電當地的緊急管理辦公室。
  - 尋找公共建築上黃色與黑色的放射性微塵避難處所標識。**註**：冷戰結束以後，許多標識都已經從預先指定的避難建築上摘除。
  - 如果沒有提供顯著的或官方的標誌，列出自己認為自己住宅、工作場所及學校附近可以用於避難的處所：地下室或高層建築無窗的中間樓層區域、地下鐵道與隧道。

- 為您的家人提供有關放射性微塵避難處所地點以及受到攻擊時應採取之措施的清晰指示。
4. 如果您居住在公寓或高層建築內，向物業經理了解建築內可以避難的最安全處所，以及是否可以在安全以前留在建築內。許多鄉村或郊外地區都沒有幾所公共避難所。如果您考慮在自宅建造微塵避難所，請注意以下內容。
    - 地下室或任何地下區域是躲避放射性微塵的最好處所。建築常需要進行改建，特別當建築物有兩層或更多樓層，而且地下室或部分建築位于地下。
    - 放射性微塵避難處所在非緊急期間可以用於儲存，但只能儲存能夠迅速搬出的物品（物品搬出以後可以使用質密沉重的物品增加護罩。）
    - 您逗留在避難處所期間的一切所需不得儲存在避難處所內，但可以儲存在其他地點，只要您能夠迅速將這些物品搬入避難處所。
  5. 學習您所在社區的疏散計劃。此類計劃應包括疏散路徑、強制疏散地點、公眾如何被通知以及沒有車或者有特殊需要人士的交通方法。參見“疏散”章節了解詳情。
  6. 如果需要，索取其他緊急戰備手冊。

## 遭遇核子武器或放射性武器攻擊期間應該怎樣做

1. 不要去看閃光或火球以免灼傷失明。
2. 如果您聽到遭受襲擊的警告：
  - 儘快尋找掩蔽，**如果可能盡量蹲下接近地面**，並且在通知去其他處所以前躲避在那裏。
  - 如果當時您在室外，無法立即進入建築內躲藏，在任何可能提供保護的地點掩蔽。平躺在地面上蓋住頭部。
  - 如果您與爆炸有些距離，衝擊波可能需要 30 秒或更長的時間才能撞擊。
3. 保護自己遠離放射性微塵。如果您距離攻擊地點太近，可以看到核爆炸的耀眼閃光，微塵大約 20 分鐘以後就會出現。尋找避難處所，即使您距離一樓還有好幾英里路程，放射性微塵可以藉由風散播成百上千英里的距離。牢記三個保護因素：護罩、距離與時間。
4. 隨身攜帶一個電池充電的收音機，收聽官方訊息。按照指示採取相應措施。當地政府官方指示應該永遠具有優先性：地面工作人員最了解當地形勢。

## 遭遇核子武器放射性武器攻擊之後應該怎樣做

在公眾或住宅避難場所：

1. 不要離開避難處所，直至官方通知安全。撤離避難所時聽從官方指示。
2. 在放射性微塵避難所應逗留，直至當地機構，告知允許或建議離開。您逗留的時間從一兩天到四週都有可能。
  - 放射性擴散設備污染的影響範圍很大，具體取決於其中傳統爆炸物的用量，放射性物質的數量以及天氣條件。
  - “手提箱”恐怖分子的核子武器在地面一層或附近爆炸，將從蘑菇雲的塵埃和殘骸生成嚴重的放射性微塵。
  - 敵對國家通過導彈投擲的核子武器，引發的爆炸效力強大過手提箱炸彈許多倍，並製造更大的放射性微塵雲層。



- 放射性微塵的衰減率將相同，因此在高輻射水平地區的人們，有必要在避難處所躲避一個月之久。
  - 只有爆炸發生地點或順風地點的原子塵最濃重，80%的原子塵發生在爆炸之後 24 小時內。
  - 因為上述事實，而且恐怖分子可以引爆的武器數量極其有限，大多數國家不會受到原子塵的影響。
  - 可能受到影響之多數區域的人們，可以撤離避難處所，而且如有必要，應該在幾天內疏散至未受影響的區域。
3. 雖然可能有困難，應該盡力保持您避難空間的衛生條件。
  4. 水和食物可能缺失，謹慎使用但不要嚴格限制用量，特別對於兒童、病患或老年人。
  5. 積極配合避難處所的物業經理，在封閉空間與許多人共同居住很難而且不甚愉悅。

## 返回住所

1. 堅持收聽收音機，了解指示應對措施、撤離及應該避開地點的新聞。
2. 如果您的住宅位於炸彈衝擊波範圍內，或者您住在遭受非原子能爆炸的高層建築或者其他公寓建築內，首先檢查是否有任何崩塌或損傷標識，例如：
  - 倒塌的煙囪、掉落的磚塊、崩塌的牆壁、天花板掉落的牆皮。
  - 墜落的燈具、牆上懸掛的畫及鏡子。
  - 窗戶掉落的碎玻璃。
  - 翻倒的書架、牆壁或其他家具。
  - 破損煙囪中的火。
  - 破裂的煤氣管和電線。
3. 立即清理溢濺的藥物、藥品、可燃液體及其他潛在危險物質。
4. 收聽電池充電的收音機有關社區服務的指示及信息。
5. 收看電視收聽收音機有關可能提供之援助的信息。當地政府、各州及聯邦政府與其他組織將幫助解決緊急之需，幫助補救損失與損害。
6. 破裂的水源以及掉落的電源綫可能增加危險。
7. 如果您在去往避難處所之前，關閉水電氣的主開關：
  - 不要重新打開煤氣。煤氣公司將為您重新打開，或者您將受到其他指示。
  - 只有確定水系統運轉正常而且水未受污染以後，才能重新打開水源的主開關。
  - 只有確定您住宅的電線未受損害且社區電力系統正常運轉以後，才能重新打開電源的主開關。
  - 檢查下水道是否完好無損，然後才能使用衛生設施。
8. 遠離遭遇損害的區域。
9. 遠離標誌“輻射危險”或“危險物品”的區域。

## 國土安全情況通知系統

國土安全情況通知系統旨在為聯邦、州、各地方政府以及美國人民發佈恐怖活動威脅的有關消息提供綜合通告手段。該系統以隨恐怖威脅風險提高而逐級增加的一整套

“威脅情況”描述方式提供警報。在各級別威脅情況下，聯邦政府部門與機構會執行相應的“保護措施”方案，以便在等級增加警報期間進一步降低受損可能性，或增強反應能力。中央政府必須設置國土安全情況通知系統，各級政府或私營行業可自願決定是否設置此系統。威脅情況分為五個級別，具體描述與相應顏色各不相同。恐怖分子攻擊的風險越大，威脅情況等級越高。風險包括攻擊發生的可能性及其嚴重程度。威脅情況由檢察長與國土安全部部長助理共同商定。威脅情況可以適用於整個國家，也可以為特定地理區域或工業部門設定。設定的威脅情況應定期復核，以確定是否需要修改。

### 威脅情況與相應保護措施

恐怖分子威脅的風險永遠存在。各威脅情況分別為逐級增加的恐怖分子攻擊風險設置了不同的警報等級。在各種威脅情況下，提供了政府及公眾可以採取的某些建議保護性措施，辨認了哪些聯邦政府部門和機構負責制定執行適當的機構保護措施。



### 低度威脅（綠色）

這種威脅情況適用於低風險的恐怖分子攻擊。聯邦政府部門與機構將考慮採取以下保護措施：

- 完善行使預先安排的保護性措施。
- 確保有關人員得到有關國土安全情況通知系統，以及預先設置的特別部門或機構之保護措施的適當培訓。
- 執行相關程序，確保所有設施與被調控區段都得到受恐怖分子攻擊，損害程度的評估，並且採取一切合理措施降低此程度。

公眾可以：

- 制定居家應災計劃，並裝備一個抗災供給工具箱。

### 戒備威脅（藍色）

這種威脅情況適用於恐怖分子攻擊的普通風險。除了前述威脅條件的保護措施，聯邦政府部門機構還會考慮採取以下保護措施：

- 檢查與指定緊急反應或指揮中心的訊息溝通情況。
- 審核及更新緊急反應程序。
- 為公眾提供能夠增強公眾適當反應的任何信息。

除了前述威脅情況應採取的應對措施，公眾還可以：

- 更新他們的抗災供給工具箱。
- 檢查他們的家庭應災計劃。
- 召開家庭會議，討論家庭成員的應對措施以及災難發生時如何相互聯絡。
- 指定更加具體詳細的通訊計劃。
- 公寓居民應與建築物業經理討論緊急情況下應採取的措施。
- 有特殊需求的人應該與朋友、家人或雇主研究他們的緊急應對計劃。

## 升級威脅（黃色）

升級威脅情況，適用於恐怖分子攻擊風險大的情況。除了前述威脅情況應採取的應對措施聯邦政府部門和機構還會考慮以下保護性措施：

- 增加對於關鍵地點的監察。
- 與附近適當的司法管轄機構配合執行緊急應對計劃。
- 評估威脅的具體特點是否需要進一步完善預先制定的保護性措施。
- 執行適當的意外及緊急事件應對計劃。

除了前述威脅情況應採取的應對措施，公眾還可以：

- 注意觀察任何可疑活動並向權威機構報告。
- 聯絡鄰居，討論他們的計劃與需求。
- 與校方研究確定緊急應對計劃與措施，將兒童聚集在家長及照顧人員周圍。
- 更新居家溝通計劃。

## 高度威脅（橙色）

高度威脅情況適用於恐怖分子攻擊的高度風險。除了前述各種威脅情況下應採取的應對措施，聯邦政府部門與機構將考慮以下保護措施：

- 為聯邦、州及地方執法機構，國家警衛或其它保安武裝力量提供必要的安全配合。
- 公共活動應採取預防措施外，可能要考慮轉換地點甚至取消活動。
- 準備執行突發情況應對程序，例如轉移到其它地點或疏散員工。
- 僅允許必要的人員進入受威脅的建築。

除了前述威脅情況應採取的應對措施，公眾還可以：

- 復習對恐怖分子可能採取之行動，例如生化及放射性武器攻擊的戰備措施（包括疏散及避難）。
- 避免高危險或標誌性建築。
- 旅行時要特別注意。

## 嚴重威脅（紅色）

嚴重威脅情況指恐怖分子攻擊的嚴重危險。在多數情況下，嚴重威脅的保護性措施都不是長期措施。除了前述威脅情況下應對的保護措施外，聯邦政府部門和機構還將考慮以下普遍措施：

- 增加或重新安排人手來針對研究解決重要的緊急需求。
- 分派緊急應對工作人員，預先設置並動員經過特別專業培訓的團隊或資源。
- 監視、重新安排人手或制止交通系統。
- 關閉對於維持繼續基本運作、特別是公共安全，並非至關重要的公眾及政府設施。

除了前述威脅情況應採取的應對措施外，公眾還可以：

- 避免聚集在諸如體育競技場、假日聚集場所或其他高風險的公共場所。
- 聽從官方有關限制，日常活動的重要指示。
- 聯絡僱主確定上班工作上的狀態。
- 收聽收音機，收看電視，了解可能發佈的情況通告或警報。
- 準備按照官方指示，採取諸如就地避難或疏散等保護性措施。



## 其他更多資料

## 網頁資訊

## 為災害做準備

- **www.Ready.gov**  
美國國土安全局災害戰備指南，講解各種災害及如何對抗，並提供相關的互聯網站。
- **www.dhs.gov**  
美國國土安全局官方網站
- **www.firstgov.gov**  
FirstGov – 美國聯邦政府官方網站
- **www.72hours.org**  
有更多資訊，建議您如何度過災害發生後的 72 小時

## 災害幫助

- **https://disasterhelp.gov/portal/jhtml/index.jhtml**  
由國家政府災害管理會主辦，提供有關各大災害資料及幫助，並提供四大主要災害管理：災害戰備，災害應對，恢復及遷移。
- **www.fema.gov**  
聯邦緊急管理處
- **www.redcross.org**  
美國紅十字會
- **www.bt.cdc.gov**  
疾病控制預防中心  
公共健康緊急預防及應對

## 可多加利用的電話熱線

- **1-800-FED-INFO (1-800-333-4636)**  
請撥打聯邦公民資訊中心，可獲得有關聯邦政府，項目，福利及服務。
- **1-800-BE-READY (1-800-237-3239)**  
公民可撥打 1-800-BE-READY，訂閱預備手冊並可獲得更多有關如何妥當的保護自己及家人的資料。
- **1-866-GET-INFO (1-866-438-4636)**  
美國紅十字會熱線，提供個人及家庭災害戰備指南，世界人道主義援助，軍事服務及任何有關紅十字服務的問題。
- **1-626-307-1423 MONTEREY PARK FIRE DEPARTMENT HEADQUARTERS**  
蒙特利公園市消防總部

