

CT Ready!

个人准备指南

3

做好任何紧急情况准备的步骤

做计划

收集物资

获得信息



做计划

紧急情况随时都有可能发生。康涅狄格州公共卫生部想帮助大家做好准备,这样您和您的亲人是安全的。



通过这个指南准备,这样如果出现任何紧急情况您已经做好了准备。

1. 做计划

马上填写该指南--而不是等到紧急情况发生的时候。提前计划让您有应对紧急情况需要的方法。有这本指南在身边,您知道怎样自信地照顾自己和亲人以及附近的人。这有助于您感到平静和一切都在掌控中。

2. 收集物资

通过该指南的清单准备应急包,备好物资。

3. 获得信息

了解该指南中紧急情况的类型以及不同的处理方式。还可以找到在紧急情况下提供信息和帮助的康涅狄格州机构和组织的重要链接和电话。

列出现在居住的家庭成员(包括所有的大人、小孩和客人):

选择您的紧急情况伙伴

不要单独处理紧急情况

准备的时候,让至少两个人作为您的紧急情况伙伴,这样在紧急情况下可以互相帮助和支持。他们要是您相信的人。

紧急情况伙伴应:

- 在发生紧急情况时能够联系上。
- 知道哪里可以找到您的应急物资。
- 知道在紧急情况下怎样操作您的医疗设备或把您移动到安全的地方。

重要联系人和电话:

填写信息,然后给家里每个人备一份。

您的姓名: _____

地址: _____

城市: _____

手机: _____

康涅狄格州附近的人:

姓名: _____

关系(比如朋友、家人、姐妹、兄弟等):

地址: _____

城市: _____

手机: _____

其他州的人:

姓名: _____

关系(比如朋友、家人、姐妹、兄弟等):

地址: _____

城市: _____

州: _____

手机: _____

最近的亲属:

姓名: _____

关系(比如姐妹、兄弟、姨妈等):

地址: _____

城市: _____

州: _____

手机: _____

学校和日托电话:

名称: _____

地址: _____

电话: _____

名称: _____

地址: _____

电话: _____

做计划

健康和医疗信息

健康和救生重要信息：

全名 (医疗表上的姓名)：

生日：_____

医生/专家：

医生姓名：_____

电话：_____

医生姓名：_____

电话：_____

药房：

药房名称：_____

地址：_____

电话：_____

健康保险

公司名称 (比如Blue Cross、Aetna、Medicare等)：

个人保号：_____

团体保号：_____

首选医院：_____



必需药物和剂量：

药物 | 剂量 | 每天 | 每周 | 其他

是否过敏 (比如蜜蜂、青霉素、乳胶、花生或其他食物过敏等)：_____

持续的医疗护理/治疗 (比如：化疗、透析或输氧)：

血型：_____

佩戴眼镜？ 是 否

眼镜处方：_____

佩戴助听器？ 是 否

有假牙？ 是 否

其他身体状况: _____

列出使用的特殊设备(比如氧气、轮椅、助行车、拐杖等):

我是法定监护人, 照顾:

姓名: _____

生日: _____

关系: _____

与我住在一起: 是 否

被照顾者的地址:

被照顾者的药物: _____

被照顾者的过敏情况: _____

被照顾者的身体状况: _____

沟通帮助

- 我不太识字。 
- 我不太理解您告诉我的。请说慢点, 用简单的语言或图片。
- 我通过设备沟通。
- 我听力不太好。
- 我视力不太好。
- 我失聪, 使用美语手语。
- 请帮我写出用法说明。

您说什么语言?

- I speak English.
- Hablo español. (Spanish)
- Eu falo português. (Portuguese)
- Mówię po polsku. (Polish)
- Je parle français. (French)
- 我说中文. (Chinese)
- Parlo italiano. (Italian)
- Я говорю по русски. (Russian)
- Mwen pale Kreyòl. (Kreyol)
- Tôi nói tiếng Việt. (Vietnamese)



做计划

公共事业公司电话

电力公司: _____

气或油公司: _____

水公司: _____

电话公司: _____

有线电视公司: _____

家庭/租房保险:

保险公司: _____

电话: _____

保号: _____

紧急情况压力

出现紧急情况是很有压力的。要保持冷静。了解可靠的消息来源。密切关注当地机构的更新并遵守指示。

特别注意事项

儿童

通过下面的方式在紧急情况期间和之后帮助他们舒缓情绪:

- 让孩子说一下他们感到害怕的事情。
- 让他们提问并告诉您他们的感受。
- 作为一个家庭一起讨论这个紧急情况。
- 简单告诉孩子发生的事情,这样他们有所了解。
- 确保他们知道紧急情况不是他们的错误造成的。

紧急情况之后:

- 告诉他们可以安全返校,做其他正常的事情,比如和朋友玩耍。
- 告诉他们可以向老师谈论这次紧急情况。
- 更多建议,请访问:ready.gov/kids。

老人

- 如果有家庭健康护理服务,确保他们知道您的家庭紧急情况计划和重要联系人。
- 告诉其他家庭成员应急物资的位置,并教他们如果使用特殊医疗设备。
- 把您的名字贴在特殊设备上,比如轮椅、拐杖或助行车。



做计划

在家做好准备

我家最安全的地方是：

万一当局要求您关闭家里的公共设施, 写下关闭的使用说明。

关闭方法:

电: _____

气: _____

水: _____



怎样就地避难

在有些紧急情况下, 您可能会被告知就地避难。也就是说待在您所在的地方, 不要外出。

您应当:

- 保持冷静。
- 立即让孩子和宠物进去。
- 关闭并锁上所有的窗户和外面的门。
- 找到家里的应急包。
- 进到房屋中间的房间或没有窗户的房间, 如果有的话。
- 待在那里直到收到当局安全的通知。

在公共紧急情况下, 了解可靠的消息来源。密切注意当地机构的更新并遵守指示。

做好撤离准备

选择集合地点:

如果在紧急情况下失散, 想一个集合地点, 比如图书馆、社区中心或礼拜场所。

我家庭的集合地点是:

地点名称: _____

地址: _____

选择暂住地点：

如果您要离开家几天，想一个暂住地点。可以是朋友或家庭成员家、汽车旅馆、酒店或避难所。

如果我要离开家几天，我会去：

地点名称：_____

地址：_____

镇上指定的避难所是：

地点名称：_____

地址：_____

注意收听官方的撤离通知：

如果需要撤离，立即离开并带上紧急撤离包（撤离包的具体信息，见第10页。）



发生紧急情况需要做什么

- 待在安全的地方。
- 看周围是否有人受伤并给重伤人员寻求帮助。
- 在生命受到威胁的情形下拨打9-1-1。这个线路是给需要的人，保持畅通是非常重要的。
- 确保宠物的安全。
- 短信联系家人。大多数情况下，打电话打不通短信还是可以发送。如果您没有手机，限制座机的使用。
- 查看邻居，特别是老年人、残疾人或有特殊需求的人。
- 除非是急诊不要去医院。

在公共紧急情况下，了解可靠的消息来源。密切注意当地机构的更新并遵守指示。



收集物资

准备应急包

如果您的地区有紧急情况，您可能不能获得食物、水或其他生存所需的物品。

通过下面的清单准备应急包：

1. 撤离包
2. 家用应急包
3. 汽车应急包

当秋季和春季调整时钟时，检查并重新补充应急包。



撤离包

给家里所有人准备一个**撤离包**。要坚固便携，比如带轮子的背包或小行李箱。

撤离包装有紧急撤离情况下需要的物品。



打包：

- 瓶装水



- 不易变质的食物，比如燕麦棒



- 手电筒



- 完整指南的复印件



- 重要文件的复印件，装在防水的容器里（比如保险卡、Medicare/Medicaid卡、身份证、地址证明、结婚和出生证、信用卡和ATM卡复印件）



- 手摇或电池式收音机和额外的电池



少量现金



笔记本和笔



手机充电器



备用医疗设备 (比如眼镜、隐形眼镜和清洗液、助听器)、电池、充电器和延长线



医疗警示标签/手链, 如果您佩戴有



服务型动物或宠物的物质 (比如食物、额外的水、碗、皮带、排泄物收集袋、接种记录和药物)



家庭成员和宠物的照片, 如果您们失散需要帮助寻找他们



备用车钥匙



如果您有小孩, 您需要:

配方奶粉



水杯



婴儿食物



尿布



湿巾



不需要电池或电的玩具, 比如:

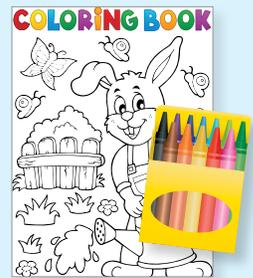
书籍



安抚玩具



彩色书和蜡笔



收集物资

家用应急包

家用应急包要备有足够整个家庭至少3天的物资。



打包:

□ 瓶装水——够家庭每个人至少3天的至少一加仑水。如果有小孩、有人照顾婴儿或天气很热，准备更多的水。



□ 手动开罐器



□ 不需要冷藏或烹饪的食物，比如罐头装或密封的金枪鱼、豆类和麦片



□ 婴儿或老年人的食物



□ 纸盘子和碗和塑料用具



□ 纸巾、厕纸、肥皂



□ 漂白剂和吸管 (处理水用)



□ 电池式收音机



□ 手电筒外加备用



□ 手机和充电线



□ 家里每个人的毯子/睡袋和枕头



□ 每个人的备用衣服



□ 急救包。记住要有：退烧药，比如大人和小孩的Tylenol、Motrin、Advil或阿司匹林（液体形式的，如果有必要的话）



□ 医疗物质（比如结肠造口术物质、胰岛素注射器）



□ 垃圾袋和清洁物质



□ 服务型动物或宠物的物质(比如食物、水、碗、皮带、清洁物品)



□ 完整指南的复印件



汽车应急包

□ 一袋沙或猫砂用来提供轮子下面的牵引力,和一把小铲子



□ 千斤顶、十字扳手和备用轮胎



□ 挡风玻璃刮刀和扫帚



□ 电瓶充电线



□ 拖绳



□ 亮色的衣服,可以用作标志、信号或警示三角牌



□ 手电筒外加额外的电池



□ 小工具(钳子、扳手、螺丝刀、美工刀)



□ 备用衣服让身体保持干燥



□ 车载手机充电器



□ 急救包。记住要有:退烧药,比如大人和小孩的Acetaminophen, Ibuprofen或阿司匹林(液体形式的,如果有必要的话)



□ 不易变质的食物,比如蛋白棒、燕麦棒或水



□ 瓶装水



□ 毯子/睡袋



获得信息

紧急情况类型

自然灾害包括:

- 飓风
- 洪水
- 暴风雪
- 龙卷风

暴风雨天气术语:

• 警戒

严重暴风雨**警戒**是指可能发生危险天气。

• 警告

严重天气**警告**是指暴风雨即将来临。

自然灾害期间

- 关注当地的电视、电台或互联网获取官方消息,比如:避难所位置和天气预报。

自然灾害之后

- 确保家庭成员没有受伤
- 不要触碰或靠近倒塌的电线。向当地电力公司报告倒塌的电线
- 如果停电,要注意食物安全 and 一氧化碳中毒。更多信息,见下一页的“停电”。

登录[ready.gov](https://www.ready.gov)了解更多紧急情况期间需要做什么。

飓风

- 如果有飓风或警报,立即进入室内。
- 带上**家庭应急包**和**撤离包**,进入房屋的最底层,比如地下室,如果有的话。
- 如果您被告知疏散,带上**撤离包**立即离开。

洪水

- 去到房屋的最高层。带上**家庭应急包**。
- 如果发生洪水,要远离洪水。洪水可能含有致病的病毒、细菌和病菌。
- 接触洪水的食物、水和药物都应认为是受到污染,应该扔掉。

暴风雪

- 待在路边。
- 确保有足够保持几天安全和保暖的食物、水和物质。
- 确保手机已经充电,因为可能会停电。
- 确保烟囱和其他电器进出口没有积雪造成通风问题和一氧化碳累积。
- 确保汽车启动前排气管没有积雪或冰块。

龙卷风

- 如果有龙卷风警报,立即进入室内。
- 进入地下室、风暴避难所或房屋中间的房间。
- 如果在高层建筑中,待在建筑的中间,比如楼梯井或过道。

污水倒流

如果房屋有污水倒流:

- 拨打镇上或当地的健康部报告污水倒流。
- 污水倒流会造成房屋无法安全居住。
- 如果是死水或者电线可能会接触水或其他湿的东西,关闭电源。
- 不要冲马桶。
- 让所有的孩子和宠物远离污水。
- 接触有污水的东西戴上橡胶手套。事后立即洗手。
- 不要徒手接触未经处理的污水。

在公共紧急情况下,了解可靠的消息来源。密切注意当地机构的更新并遵守指示。

停电

危险的环境比如暴风雨会造成停电。

向电力公司报告停电。在康涅狄格州,大的电力公司有:

- **Eversource: 1-800-286-2000**
- **United Illuminating: 800-722-5584**



停电期间的食物安全

- 如果停电超过4小时,冷藏室内的食物可能不能安全食用。
- 冷藏室和冷冻室保持关闭有助于保障更长时间的食物安全。
- 整个冷冻室冷冻食物的安全期在48小时内(只装了一半的话则是24小时)。

停电之后

在放入新食物前,清洁冷藏室和冷冻室:

- 先用肥皂和热水然后用温和的漂白液或消毒湿巾清洗冷藏室和冷冻室内部。
- 在放入新食物前,先让冷藏室和冷冻室的内部冷却。
- 更多信息,请访问ready.gov/food



一氧化碳的危险

一氧化碳是无色无味的有毒气体,会造成突然生病和死亡。



为了防止一氧化碳中毒:

- 不要在房屋、车库、车棚、地下室或其他封闭空间比如带顶棚的门廊里面使用移动式发电机。
- 把移动式发电机放在外面——至少离房屋20英尺远。让发电机远离门、窗户或进气通风口。
- 不要在房屋里使用碳烤架、气烤架或野营炉。

- 不要在房屋里使用丙烷或煤油加热器。
- 不要使用煤气灶或炉子加热房屋。
- 在每层楼睡眠区外安装一氧化碳探测器。每六个月更换电池,每五年更换一氧化碳探测器。
- 打开门窗,使用风扇不足以阻止房屋内一氧化碳致命的累积。

一氧化碳中毒的征兆和感冒一样:

- 头疼
- 恶心
- 疲倦
- 呕吐
- 头昏
- 丧失意识

如果您或家庭成员有一氧化碳中毒的征兆,立即转移到户外并拨打9-1-1。

- 更多信息,请访问ready.gov/power-outages

饮用水紧急情况

水系统故障、事故或恐怖袭击可能会造成危险化学品或物质污染饮用水。

饮用水污染的迹象有:

- 颜色变化
- 气味和口味不正常
- 有悬浮物
- 洪水淹没的私人水井被视为受到污染,在使用前必须进行消毒处理。
- 更多信息,请访问agwt.org/content/water-well-disinfection-procedure

如果卫生官员告知要对饮用水进行处理,在进行下面事项时要使用处理过的或瓶装水:

- 煮饭
- 洗蔬菜水果
- 刷牙
- 冲奶粉
- 成人和大龄儿童并不需要使用处理过的水洗澡,但是不要喝未处理的水或含在嘴里。
- 婴儿、儿童、老人和免疫系统严重受损人群应用处理过的或瓶装水洗澡。

安全用水的方式

- 使用密封的瓶装水
- 饮用水煮沸一分钟。烧开前确保水没有悬浮物。
- 或按照包装说明添加净水药片，然后静置至少30分钟才使用
- 更多安全用水的方式，请访问[cdc.gov/healthywater/emergency/making-water-safe.html](https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/making-water-safe.html)



关于母乳

在紧急情况下，母乳喂养可以避免宝宝配方奶粉使用受污染水的风险。也可以避免呼吸问题和腹泻，这些疾病可能是致命的。如果没有电、水和其他服务，母乳喂养是尤其重要的。

- 对于储存在冷冻室的母乳，如果可以看到冰晶，则再次冷冻是安全的。
- 如果母乳已经解冻（没有冰晶），健康的宝宝要在48小时内饮用，早产或患病的宝宝要在24小时内饮用。
- 更多信息，请访问[cdc.gov/breastfeeding](https://www.cdc.gov/breastfeeding)

在公共紧急情况下，了解可靠的消息来源。密切注意当地机构的更新并遵守指示。

流行病

当新病毒或流感造成全国或全世界的人们患病时，这称为流行病。可能会持续数月，影响很多人并且是非常危险的。流行病和常见的流感是有区别的。

在流行病期间

您可以会遇到下面的情况：

- 医疗中心和医院很长的队伍并且很拥挤
- 药品短缺
- 学校、企业、商店、银行和政府办公室关闭。

您应当：

- 尽量保持健康。每年接种流感疫苗、平衡膳食、每天多休息和运动。
- 远离病人。
- 如果生病，待在家里，不要去上班或上学。
- 清洁公共物品的表面（电话、工作台面、门把手）。
- 避免接触眼睛、鼻子或嘴巴。病菌可以从这些地方进入体内。
- 流行性流感的更多信息，请访问[ready.gov/pandemic](https://www.ready.gov/pandemic)

获得信息

生物紧急情况

生物紧急情况可包括：

- 细菌，比如炭疽
- 病毒，比如埃博拉或麻疹
- 毒素，比如肉毒菌

它们可以喷洒在空气中，给食物下毒和放在饮用水中。

有些类型也可以通过人与人接触传播。

细菌，比如炭疽，不能人传人。

麻疹则可以人传人。如果有这样的情况，患病者需要远离他人，或者接受隔离，防止他人染病。

自我保护的一些方式包括：

- 洗手
- 社交距离
- 药物/接种

在生物紧急情况期间

可能会有很多人排队等待药物治疗、接种或医疗护理，因此要有耐心。



化学紧急情况

化学紧急情况可包括有毒的：

- 气体
- 液体
- 固体材料

在化学紧急情况期间

如果在房屋外面发生化学紧急情况，比如车祸、轨道车爆炸、工厂事故或油罐车倾覆：

- 关闭从室外带入新鲜空气的风扇、空调和强制空气加热单元。
- 如果被告知待在原地，则去到里面的房间，并带上**家庭应急包**。

化学紧急情况之后

- 如果您认为您离化学品很近，立即用肥皂和水清洗。
- 换衣服
- 如果感到恶心，寻求医疗护理。

在公共紧急情况下，了解可靠的消息来源。密切注意当地机构的更新并遵守指示。



核或放射性紧急情况

核或放射性紧急情况可能是核电站事故或使用核武器。

在核或放射性紧急情况期间

当局会关注辐射的等级并通知您需要做什么来保护自己。

- 如果有必要，您可能被转移到避难所或撤离到社区接待中心进行监测和清洗。
- 走居住区的疏散路线。

如果您生活在Waterford的Millstone核电站附近，并且出现了紧急情况：

- 当地官员会发出大概3分钟的警报，并通过扩音器进行广播。
- 听到警报后，打开紧急情况警告系统（EAS）电台或电视台获取状况和紧急情况指令的信息。

EAS电台：

- WDRC 1360 AM
- WTIC 1080 AM
- 102.9 FM (Hartford)
- 96.5 FM (Hartford)
- WCTY 97.7FM (Norwich)
- 在核或放射性紧急情况期间怎样密封房间并“就地避难”的更多信息，请访问 ready.gov/be-informed



提供帮助的方式

献血

拨打美国红十字会877-RED-CROSS (877-733-2767) 或访问redcross.org预约献血。

捐献衣物和食物

联系当地的救援机构/组织了解他们需要什么，比如衣物或食物。

学习心肺复苏和急救

参加基本的急救和心肺复苏课程。在redcross.org上搜索课程。

志愿者

医疗储备队

如果您是持证或退休的医护专业人员，或者有兴趣在灾难期间在医院或当地/地区医疗储备队小组当志愿者，请访问ctresponds.ct.gov 登记注册。

- 更多信息，请访问mrc.hhs.gov

社区应急响应小组

加入社区应急响应小组（CERT）。联系当地镇或市获取更多信息，或登录ct.gov搜索“Community Emergency Response Team”。

邻里监督

组建邻里监督计划，更好地应对以后的事件。更多信息，请访问 nnw.org/about-neighborhood-watch

重要的联系和资源信息

紧急情况, 拨打9-1-1

注册康涅狄格州警报服务

ctalert.gov

Health康涅狄格州公共卫生部

860-509-8000

ct.gov/dph/prepare

康涅狄格州紧急情况服务和公共保护部

860-685-8190

ct.gov/demhs

康涅狄格州警察局

非紧急电话: 860-626-7975

康涅狄格州中毒控制中心

800-222-1222

health.uconn.edu/poison-control

CT Prepares应用

在苹果商店或Google Play

下载 CT Prepares应用



保持连接。关注DPH的Facebook和Twitter。



寻找避难所

United Way CT 2-1-1

访问211ct.org或拨打2-1-1

美国红十字会

877-RED-CROSS (877-733-2767)

redcross.org

发送匿名建议

报告可疑的活动:

- 拨打866-HLS-TIPS (866-457-8477)
- 电子邮件: despp.feedback@ct.gov
或拨打当地的警察局。

欲了解更多

访问下面的网站:

ready.gov

fema.gov

emergency.cdc.gov

完成该指南后, 放在安全的地方,
这样您知道在哪里可以找到。

This guide is written in Chinese.