



# 您做好准备了吗？

公民备灾的深度指南

P-2157 | 2020 年 9 月



FEMA



# 目录

<b>防灾准备</b> .....	<b>1</b>
事先规划的好处 .....	1
如何做好防灾准备 .....	2
<b>了解您的风险：保护自己和他人的措施</b> .....	<b>3</b>
确定您的风险 .....	3
所有灾难的基本保护措施 .....	4
特定危害的关键防护措施 .....	5
枪手行凶 .....	5
雪崩 .....	5
网络袭击 .....	5
地震 .....	5
极热天气 .....	6
财务准备工作 .....	6
洪水 .....	6
飓风 .....	7
山体滑坡 .....	7
核爆炸 .....	7
大流行病 .....	8
停电 .....	8
雷电风暴、闪电和冰雹 .....	8
龙卷风 .....	9
海啸 .....	9
火山 .....	9
山火 .....	9
冬季风暴 .....	10
<b>制定计划</b> .....	<b>11</b>
制订家庭紧急通信计划 .....	11
了解当地的计划和资源 .....	12
制订疏散和避难计划 .....	12
收集应急用品 .....	12
准备好重要文件 .....	14
<b>采取措施：保护自己，保护财产，管理风险</b> .....	<b>15</b>
保持知情：警报和警告 .....	15
了解您的保险选择并记录财产 .....	16

承保范围是什么？了解您的保单。 . . . . .	16
您需要洪水保险吗？了解您的水灾风险。 . . . . .	16
记录财产 . . . . .	17
保护财产 . . . . .	17
演练灾难计划 . . . . .	18
参与社区活动 . . . . .	19
<b>灾后恢复. . . . .</b>	<b>20</b>
健康和​​安全准则 . . . . .	20
在进家之前 . . . . .	21
在家里面 . . . . .	21
天然气 . . . . .	21
火花、折断或磨损的电线 . . . . .	21
屋顶、地基和烟囱的裂缝 . . . . .	21
家用电器 . . . . .	21
水和污水处理系统 . . . . .	21
食品及其他用品 . . . . .	21
地下室 . . . . .	21
橱柜 . . . . .	21
害虫或虫害 . . . . .	21
提出保险索赔 . . . . .	22
与保险公司联系，开始索赔流程 . . . . .	22
记录损害并保护财产 . . . . .	22
与理赔员合作并完成损失证明以支持索赔 . . . . .	22
应对灾难 . . . . .	22
灾难援助 . . . . .	22
保护自己不受与灾害有关的欺诈和诈骗 . . . . .	23
提供支持 . . . . .	23

免费获取《做好了准备吗?公民备灾的深入指南》可以免费取得。请拨打 **1-800-237-3239** 致电联邦应急管理署 (FEMA) 的出版物仓库, 索取出版品编号 **P-2157**, 也可以在 [Ready.gov](http://Ready.gov) 网上免费下载。



# 防灾准备

**不是假设，而是何时：美国各州和领地都有遭受灾难的风险。**

灾难每年会破坏数以千计人的生活，对人们的生命和财产造成持久的影响。灾难发生之后，社区中的许多其他人也需要帮助。因此，当地的急救人员和其他协助可能无法立即到位。您和家人现在可以采取简单的步骤来为紧急情况做好准备。这样做，即使在灾难的不确定性中，您也能**掌控局面**。

这份**综合指南**将为您提供有关如何最好地为您的家庭和社区中的灾难做好准备的详细信息。在本文件中，您将学习有关灾难发生之前，期间和之后的一般备灾技巧，以及关于针对**特定灾难**（例如飓风、地震和行凶的枪手）的备灾决策方面的最佳做法。

## 事先规划的好处

事先规划好备灾工作有许多好处。最重要的好处是保持安全并帮助您和社区进行恢复。

策划紧急情况的人们和家庭将：

- 有助于保证人们的安全;
- 限制财产损失;
- 知道在灾难期间和之后该做什么;
- 更好地管理他们的积蓄;
- 支持社区的备灾工作; 以及
- 帮助他们的社区在灾后恢复正常运转。

采取简单的防灾措施,可以在各个重要的方面帮助您、家人、社区和国家。

## 如何做好防灾准备

为了让您自己和家人做好应对灾难的准备,您应该做到以下几点: 1) **了解您的风险;** 2) **制定计划;** 3) **采取 措施。**



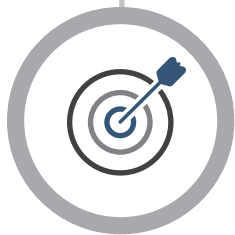
### 1. 了解您的风险

**理解您和家人可能面临的风险。**大多数社区面临多种类型的危险。重要的是要了解您的住房的具体风险以及如果离家时,则应如何评估风险。知道在不同危险发生之前、期间和之后如何以及何时采取措施。



### 2. 制定计划

**制定通讯计划,为撤离和避难做好准备。**通过定制计划和用品来满足家人的独特需求。此外,使用您的社交网络来帮助朋友和家人做好准备,并参加社区范围的备灾活动。此外,您应该收集应急用品,并保管好开始恢复所需的信息和重要文件。



### 3. 采取措施

**将您的计划付诸行动。**无论身在何处,以及何时灾难发生,都要做好准备,并能够面对灾难。重要的是要购买所需保险,并了解保险的承保范围。此外,您应该列出个人财产及其状况的清单,并考虑如何将损失降到最低来保护财产。练习您的灾难计划,利用现有的警报和报警系统,并了解为社区服务的方法。



# 了解您的风险：保护自己和他人的措施

个人和家庭面临许多不同类型的危害。重要的是要了解您面临的**风险**以及与当前的状况。立即采取措施可能会使您和家人有能力保护自己 and 财产。本节将讨论准备好各类灾害，以及针对特定灾害而准备的许多简单措施。

## 确定您的风险

有很多不同类型的灾难和危害。您受到每种类型风险的影响取决于事件发生的**可能性**和您在其中的**脆弱性**。



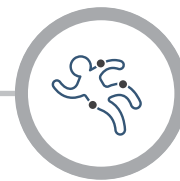
**危害**

危险的来源



**脆弱性**

易受攻击或损害



**风险**

损失或受伤的可能性

备灾的关键第一步是了解社区中普遍存在的危害类型。为此，请访问您所在州和地方政府的应急管理网站，以查找有关常见灾害类型以及所在地区是否存在灾难计划的更多信息。如果有的话，您还应该注册社区的警报预警系统，该系统可以将即将发生的灾难或灾后应该采取的行动通知社区的成员。最后，与您的朋友和邻居讨论，以了解他们正在准备的紧急情况类型以及他们将采取的措施。



## 所有灾难的基本保护措施

在灾难发生之前、期间和之后，您可以采取可靠的措施或“保护措施”来保护家庭和财产安全。作为国民，我们越了解这些措施，我们就可以保护和挽救更多生命。

这些重要的措施将帮助您做好应对所有灾难的准备：

- 具有快速**评估情况**的技能，并采取有效措施来保护自己。
- 参与备灾**培训和志愿者**计划。
- 筹集现金的**应急基金**和供应物资。
- **降低危害的潜在影响**。
- 制定一个**家庭灾难计划**并演习该计划。

切记在灾难规划中要包括并考虑到：儿童、老人和残障人士或有障碍功能需求者的需求。此外，请务必考虑到您和家人的交通需求，意识到灾难可能会影响正常路线和交通方式。最后，还应该确保为宠物和服务性动物进行规划，这些动物在灾难规划中经常被忽视。

许多灾难发生时很少或没有预警。您需要准备好适当的技能和知识，以便立即采取行动——通常是在您得到当局的指示之前。事件发生后，重要的是首先要评估情况，然后再决定是留下还是转移。

### 1. 评估情况



当某些事件在毫无征兆的情况下发生时，重要的是要花几秒钟时间想出最有效的下一步措施。这包括确定发生的事件类型以及是否存在直接危险，例如建筑物损坏或电线掉落。我们的目标是要保持安全，远离危险。

### 2. 决定是留下来还是转移



下一步是决定留在原地是否安全。在某些情况下，您应该留在原处，而在其他情况下，最安全的选择是转移。例如，如果在龙卷风发生时，您身处室内，则必须留在室内。相反，在遇到枪手行凶的情况下，您可以尝试转移到其他地方。



# 特定危害的关键防护措施

根据危险情况，应采取的保护措施有所不同。以下是为保护您和家人免受特定危害而采取的一些关键措施。



## 枪手行凶

- 如果您看见一些事情或某人形迹可疑，请向当地执法部门报告。
- **逃跑、躲藏或反抗。**您可能需要使用多个选项。
  - **逃跑。**远离枪手是重中之重。如果安全的话，请警告附近的其他人并拨打911。描述每个枪手的情况、他们的位置和所持武器。
  - **躲藏。**如果无法安全离开，请寻找藏身之处。离开枪手的视野，并保持安静。将电子设备静音，锁上或堵住门，关闭百叶窗，然后关灯。不要成群结队地躲在一起，沿墙壁散开或单独躲藏。尽量与警方无声沟通，例如通过发短信或在室外窗户上张贴标志。
  - **反抗。**作为最后的手段，保护自己。果断采取积极的行动来阻止枪手。
- 参加培训课程以学习急救技能，包括如何止血和进行CPR（心肺复苏术）。在 [Ready.gov](https://www.ready.gov) 了解如何帮助他人。
- 为您经常去的地方制订应急计划，并演练该计划。
- 每次到访建筑物时，请找出在附近的两个出口。
- 找出可藏身的地方。良好的藏身之处包括：无窗房间，带锁的实心门后面、书桌下或重型家具后面。
- 保持双手可见，并保持空手。
- 知道执法人员的首要任务是结束事件。他们可能必须沿途经过伤者。
- 请遵循执法人员的指示，并按照其描述的方向撤离。



## 雪崩

- 始终结伴而行。使用熟悉该地区的向导。
- 参加培训课程，学习如何识别危险情况，要避免的地方以及正确使用安全和救援设备的方法。
- 注册获取有关当前雪崩危险、积雪和山区天气情况的警报。
- 注意危险性增加的迹象，包括最近的雪崩和斜坡上的裂缝。

- 避免高风险区域，例如坡度大于30度的山坡或陡峭的下坡区域。
- 戴好头盔，以减少头部受伤，并戴上雪崩信标以帮助其他人找到您。
- 携带可折叠的雪崩探针和小铲，以帮助营救他人。
- 如果雪崩淹没了同伴或其他人，请拨打911，然后开始搜索。
- 为窒息、体温过低、外伤或休克人员施救。



## 网络袭击

- 保持软件和操作系统更新。
- 使用强密码和双因素身份验证。
- 注意可疑活动。这可能是任何要求您立即完成任务的信息，提供一些好得令人难以置信的事物，或要求提供个人的信息。
- 使用加密的（安全）互联网通信。
- 拥有防病毒和防火墙的解决方案来阻止恶意软件和其他威胁。
- 定期将文件备份到加密文件或加密文件存储设备中。
- 减少您在线共享的个人信息。更改隐私设置并停用位置的功能。
- 定期更改管理以及无线网络（Wi-Fi）的密码以保护您的家庭网络。



## 地震

- **伏倒、掩护并抓住固定物**
  - 用的您双手和膝盖**伏倒**，尽量避免跌倒造成的伤害，并最大程度地减少走动以避免杂物碎片一走路或跑动会使您容易受到移动、飞溅或掉落物体的伤害。
  - 用手臂和其他物体**遮盖住**头颈部。如果附近有结实的家具，而且您可以爬到那里同时不需穿过杂物碎片，请在结实家具下掩护以保护身体，并用手臂和其他物体遮盖住头颈部。
  - 在摇晃期间请**抓住固定物**以保持掩护。

伏倒



寻找掩护



抓住固定物



- 固定家用和工作场所的物品和设备（书架、灯具、镜子、电视计算机冰箱），以防止杂物掉落。
- 在专业审查的基础上加固家庭和工作场所的结构，以防止杂物碎片和建筑物掉落所造成的损坏。
- 不要跑到外面。如果在室内，请待在那里直到摇晃停止。如果在床上，请用枕头盖住头颈部。
- 如果是在车辆中，请停在远离建筑物、树木立交桥地下通道或公用电线的空旷区域。如果在斜坡、悬崖或山区附近，请警惕掉落的岩石和山体滑坡。
- 如果在高层建筑中，预计火警警报和洒水系统会启动。请勿使用电梯。
- 晃动停止后，如果您身处受损建筑物中，并且可以安全地通过废墟，请离开并前往室外空地。在权威人士告诉您安全之前，请勿回到室内。
- 预计在地震序列中的最大震动后会有余震。
- 如果您被困，则发送短信或在水管或墙壁上敲打。遮住嘴巴以保护自己，同时不要大喊大叫，而是用口哨。
- 如果您处在容易发生海啸的区域，请在摇晃停止后立即前往内陆或更高的地面。



## 极热天气

- 待在室内有空调的地方。
- 掌握减少热影响的方法。使用遮阳窗帘遮挡阳光，穿浅色和宽松的衣服，并保持水分以减少热的影响。
- 如果在户外，寻找阴凉的地方。戴宽边帽以保护脸部免于日晒。避免过度劳累和体力吃重的活动，特别是在一天中温度最高的时段。
- 在天热时段，切勿将儿童、成人或动物单独留在车内。
- 查看您的家人和邻居的情况。
- 了解并注意与热有关的疾病迹象。注意抽筋、虚脱和中暑。了解快速治疗的各种方法以及何时获得医疗帮助。
- 体温极高，皮肤发烫发红，头晕和神志不清以及快速而强烈的脉搏都是中暑的症状，可能需要紧急医疗。拨打911或立即将患者送往医院。不要给患者喝任何东西。将他的衣服脱下并转移到凉爽的环境中，使其保持凉爽。尝试洗凉水

澡，用海绵擦拭身体，用冰袋或用湿冷的床单包裹起来。如果有的话，使用风扇和空调。注意呼吸，直到急救人员到达。



## 财务准备工作

- 保护重要文件。使用紧急财务急救箱（EFFAK）作为指导来收集财务、家庭和医疗文件，以协助保护重要信息。从 [FEMA.gov](https://www.fema.gov) 下载EFFAK指南。
- 要未雨绸缪，做好储蓄。储蓄节省金钱和维持一笔应急资金是明智的做法，可以使您在灾后能够帮助您自己、亲人和社区。每月或每次发薪水时留下一定数量的金钱，存入紧急储备金。可以使用此储备金来支付租金、房屋和/或洪水保险，并在紧急情况下购买诸如食品、庇护所和饮水之类的救生物品。
- 建立手头上的现金储备。在灾难期间，您可能会遇到长时间的停电、银行机构关闭，信用卡或自动取款机受限或无法使用的情况。为做好准备，应该将现金存放在容易拿到的安全位置。准备多种面值，包括一元、五元和十元的钞票，最高面值是二十元，以避免在紧急情况下找零的麻烦。
- 了解您保险的承保范围。为您的房屋，公寓或企业购买保险可以帮助您修复，重建或替换灾难期间发生的损坏。定期检查您的保险保单，并确保它们能满足您的需求。您的保险可能需要包括针对飓风多发地区的洪水、地震、水灾、龙卷风或强风的附加保单。了解更多信息，请访问 [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov)。
- 有关其他资源和信息，请参阅随附的《危害信息表》或访问 [Ready.gov/be-informed](https://www.ready.gov/be-informed)。要查找有关财务准备的补充信息，请访问 [Ready.gov/financial-preparedness](https://www.ready.gov/financial-preparedness) 了解您保险的承保范围。



## 洪水

- 当然您遇到淹水的路面：掉头，以免溺水®。6英寸深的流水可能足以将您冲倒。仅仅12英寸深的可能会让小型汽车浮起。洪水的深度很难确定，并且可能包含隐藏的危险杂物碎片。
- 找出所在地区可能发生的洪水风险类型。根据洪水的具体位置和类型，规划撤离、避难或转移到附近高处。

- 采取行动以确保您的房屋或企业建筑物已为洪水做好准备。根据当地的洪泛区管理指导方针，对新建筑的结构进行架高，因此洪水对其造成破坏的可能性较小。架高重要的公用设施并对地下室进行防水处理。将家具，贵重物品和重要文件移到安全的高处。
- 购买水灾保险。标准保单不承保洪水。
- 如果告知要疏散，请立即撤离。切勿开车绕过路障。当地的救援人员使用它们将交通安全地引出洪水区。
- 如果预计会发生洪水，请立即寻找高地。
- 如果被困在建筑物中，请前往建筑物的最高层。避开地下室和较低楼层，但不要爬进封闭的阁楼，因为如果洪水涨高，您可能会被困其中。仅在必要时上屋顶。发出求救信号。
- 洪水后，避免涉水，因为水中可能含有危险的杂物碎片并且被污染。
- 地下或掉落的电线也可以让水导电。
- 除非权威人士告知可以安全进入，否则切勿进入被水淹的建筑物。
- 洪水后进行清理时，请使用护目镜、安全镜、工作手套、安全帽和防水靴。请注意，屋内可能有蛇和其他动物。
- 仅在室外且远离窗户的地方使用发电机或其他以汽油为动力的机械。
- 注意电击的危险。如果电器设备潮湿或您站在水中，请勿触摸。如果安全的话，请关闭电源防止触电。

## 飓风

- 在飓风季节开始之前，制定撤离和就地庇护的计划。
- 熟悉撤离区，撤离路线和庇护所的位置。
- 练习前往大风的安全庇护所，例如安全室或ICC 500风暴庇护所。次好的保护措施是在坚固建筑物不会受到洪水侵袭的最底层小型室内无窗房间。
- 收集至少三天所需物资。请记住每个人的特定需求，包括药物。不要忘记宠物的需求。
- 将重要文件放在安全的地方或制作有密码保护的电子副本。
- 为您的房子做好防风和可能发生洪水的准备。清理排水管和水槽。在管道中安装止回阀以防止倒灌。考虑安装飓风百叶窗。修剪或移除周围受损的树枝。检查保险保单。
- 为您的房子做好准备，应对大风和可能的洪水。

检查屋顶、门窗，以确保它们正常工作。修剪或移除房屋周围受损的树枝。

- 如果告知要撤离，请立即撤离。不要开车绕过路障。
- 如果被洪水困在建筑物中，请到建筑物的最高层。不要爬进封闭的阁楼。您可能会被上涨的洪水所困。
- 购买水灾保险。标准保单不承保洪水。

## 山体滑坡

- 对山体滑坡风险地区的新建和现有施工进行定期专业审查。
- 避免在有山体滑坡危险的区域中建房，例如陡峭的斜坡或靠近悬崖，或靠近排水道或溪流的地方。
- 种植地面覆盖物并建造墙壁，以引导泥石流绕过建筑物。
- 注册获取有关当前状况信息的紧急通知，或下载紧急手机应用程序，例如联邦应急管理署（FEMA）的应用程序。
- 识别山体滑坡的警告迹象，包括地面或建筑物地基出现新裂缝、地面潮湿、土壤脱离地基、水流水位变化、室内（例如门）或室外（例如栅栏和电线杆）的倾斜以及异常开裂或隆隆声。
- 当局指示您撤离，立即撤离该地区。山体滑坡的迹象可能不明显，但危险仍然存在。
- 远离山体滑坡或泥石流的路径。一旦泥石流发生或泥石流，您可能无法逃脱，因此请远离泥石流外围。
- 在发生滑坡时，避开岩壁、陡坡底部峡谷、排水道或狭窄的谷底。
- 发生滑坡后，远离滑坡区域，因为可能会有更多的泥土、岩石或碎石松动。
- 山体滑坡、泥石流或碎石流后的洪水。有时洪水会接踵而至，因为它们可能由同一事件引发。

## 核爆炸

- 躲入最近的建筑物内以避免辐射。最佳位置是地下，或在由砖石或混凝土的大型建筑物的中间。
- 远离外墙和屋顶。这将有助于提供保护，免受爆炸、高温和辐射影响。
- 除非当地当局另有指示，否则在室内呆24小时。

- 落尘之后,如果您在室外,请脱去被污染的衣服,擦去或清洗没有保护措施的皮肤。
- 保护自己,清洗落尘之后在外面的任何宠物。轻刷宠物的毛发,清除掉任何灰尘颗粒,然后用肥皂和水清洗宠物。
- 请随时关注任何媒体提供的官方信息,例如何时可安全撤离,以及您应该去哪里。
- 您的家人应该就地呆在室内。稍后再团聚以避免暴露于危险的辐射下。将宠物留在室内。
- 在事件发生前,请确定您最常去的地方,例如住家、工作场所或学校,附近的最佳庇护所位置。
- 在您的家里和办公室中保留一个24小时应急用品箱。
- 随身携带一个电池供电或手摇式收音机。在核事件发生后,这些设备将继续发挥作用,而移动电话、短信、电视和互联网服务则可能无法使用。
- 不要食用暴露在室外的食物或液体,这些食物或液体可能受到尘埃污染。

## 大流行病

- 了解病毒的传播方式。当出现新型疾病,则表明它在人类中从未见过,通常没有疫苗可以预防它的传播。例如,2019年冠状病毒(COVID-19)在人与人之间传播。预防感染的最好方法是避免接触该病毒。
- 经常用肥皂和水洗手至少 20秒钟,尤其是在公共场所以及擤鼻、咳嗽或打喷嚏之后。如果没有肥皂和水,请使用酒精含量至少 60%的免洗手液。
- 通过与他人保持 6英尺的距离,避免与患者密切接触。如有可能,请留在家中并与其他人,保持社交距离。
- 当外出到公共场合时,请佩戴口罩以遮住口鼻。
- 每天清洁和消毒经常接触的表面,包括桌子、门把手、电灯开关、台面、把手、书桌、电话、键盘、卫生间、水龙头和水槽。

## 停电

- 现在清点需要依靠用电的物品。如果您有依赖于电力的医疗设备或辅助技术设备以维持生命,请制定备份计划,包括搬迁计划。
- 停电时规划用电池和其他替代产品,来满足停电

时的需求。

- 在家里每层楼的中央位置和卧室外面安装电池供电的烟雾探测器和一氧化碳探测器。带有备用电池的电子探测器也可接受。
- 手机和任何电池供电的设备要保持充电状态,并确保有备用的充电方法,例如车载充电器。
- 保持汽车油箱加满油。如果用汽车给设备充电,请不要让汽车在车库,半封闭的空间或靠近家中运行,以免一氧化碳中毒。
- 停电期间,仅可使用手电筒照明。避免使用蜡烛,因为可能会引起火灾。
- 查看您的家庭停电用品。确保每个家庭成员至少有一个带备用电池的手电筒,并准备好供应不易腐烂的食物和饮水。
- 关闭或切断设备和其他设备的接电,以防止它们受到快速电涌的影响。尽可能使用电涌保护器。
- 避免一氧化碳中毒。发电机、野营炉灶或木炭烧烤架应始终在室外使用,并且距离窗户至少20英尺。切勿使用燃气灶或烤箱取暖。请遵循制造商的说明。
- 查看您的邻居。老年人和幼儿特别容易受到极端温度的影响。
- 易腐烂的食物要保持冷藏,避免生病。在冰箱和冰柜中放置温度计,以监测温度。如怀疑变质,请扔掉! 扔掉所有暴露于40度或更高温度下两个小时以上,或有异味、变色或变质的食物。
- 如果停电超过一天,请丢弃所有应冷藏的药品,除非药品标签上另有说明。

## 雷电风暴、闪电和冰雹

- 听到雷声响起时,请进入室内。当听到雷声或看到闪电时,请立即进入坚固的建筑物或有金属车顶的封闭车辆中。
- 请勿在小棚子、凉亭、球馆、看台或敞篷汽车中避难。如有必要,在有金属车顶和侧面的车辆中避难。请勿触摸任何金属物品。
- 如果驾船或游泳,请立即上岸,并找到坚固的接地避难所或车辆。
- 当预计有雷电风暴时,请计划处于坚固的庇护所附近。找到附近的安全地点,一听到雷声就立即前往。
- 砍倒或修剪可能会掉落在自家房屋上的树木。
- 固定可能会吹走或造成损坏的室外物件。

- 在暴风雨来临之前为手机充电。
- 暴风雨来临时，请拔下所有充电器的插头。
- 雷电风暴期间，避免开自来水或使用固定电话。电力可以通过水管和电话线传导。
- 在雷电风暴期间，请注意官方的警报。注意掉落的电线和树木。
- 考虑购买电涌保护器、避雷针或避雷系统，以保护您的房子、家用电器和电子设备。

## 龙卷风

- 如果是龙卷风警戒，请靠近安全的房间、庇护所或坚固的建筑物。
- 了解龙卷风的迹象，包括旋转的漏斗状云、接近的碎片云或仿佛货运火车一般的巨大轰鸣。
- 一旦龙卷风形成，要知道在所在社区该去哪里？考虑在家里或企业里建造或安装自己的安全室。每个符合 FEMA 准则的安全室都有标牌，标明入口的位置。
- 躲避龙卷风的最好方法是按照 FEMA P-361 标准建造的安全室，或按照 ICC 500 标准建造的防风洞。如果您无法到达防风洞或安全室，下一个最佳保护措施是：确定最佳可用避难区 (BARA)；或位于坚固建筑物最底层没有水灾风险的，内部无窗小房间。更多信息，请访问 [FEMA.gov](http://FEMA.gov) 以获取有关社区和住宅安全室的指导。
- 在龙卷风警戒期间，请寻找庇护所。国家气象局对特定危害的“警戒”和“警告”定义有所不同，如在 [Weather.gov](http://Weather.gov) 所述。通常，警戒表示可能会出现状况，而警告则表示预计、即将发生或已经发生的情况。认真遵守警戒和警告，以了解接下来要采取的措施。
- 当受到龙卷风威胁时，请勿留在活动房屋或模块化结构内，这些地方不安全。
- 清理期间要穿厚底鞋、长裤，戴工作手套。
- 龙卷风过后，应采取安全措施以避免因杂物碎片，污染的水，一氧化碳中毒和触电而受伤。

## 海啸

- 如果您住在靠近或到访沿海地区，请了解海啸风险。一些受到海啸影响较大的社区，其地图上有撤离区和撤离路线。
- 注册本地的海啸警报系统，并遵照所提供的指导操作。

- 了解潜在的海啸征兆，如地震、海洋的巨大轰鸣，或海洋异常，例如突然水位上升，出现水墙，突然倒流露出海底的现象。
- 了解并练习社区疏散计划，规划出从家到工作场所的路线。选择海拔100英尺或更高或庇护所，或在内陆至少一英里内。
- 如果发生官方或自然海啸警告时，请前往尽可能高或更远的内陆地方。
- 一旦处于安全的高处，请随时关注警报和警戒。
- 海啸过后，只有在当局告知安全时，才可以返回家园或进入遭受淹水破坏的建筑物。

## 火山

- 了解社区警戒系统以及撤离和住房计划。美国地质调查局 (USGS) 的火山通知服务 (VNS) 也会发通知。
- 请遵守撤离指示。如果当局下达疏散令，请立即从火山区撤离，以避免飞扬的碎屑、热气、侧向爆炸和熔岩流。
- 避开火山下游的下风区和河谷。风和重力将携带碎石和火山灰。
- 如果有足够的物资，就在原地暂避火山灰。盖上通风孔，密封门窗。
- 避免在落灰严重时开车。火山灰可能会堵塞发动机，使车辆熄火。活动部件 (包括轴承、刹车器和变速箱) 可能会因磨损而损坏。
- 如果在室外，请保护自己不受落下的火山灰的伤害，这些灰烬可能会刺激皮肤并伤害呼吸道、眼睛和开放性伤口。戴上护目镜和眼镜 (而不是隐形眼镜) 以及长袖衫裤，以减少与灰烬接触。
- 在您的应急工具包中保留几个 N95 口罩，以避免在事件发生期间和之后吸入危险微粒。测试每个口罩以确保能够紧密贴合面部。有关 N95 口罩的更多信息，请访问 [CDC.gov](http://CDC.gov)。

## 野火

- 在您的房屋和房产周围建立防御区。
- 从房产30英尺范围内清除天然气、石油、煤油和其他燃料，以及可能着火的物品，例如垃圾和院子废弃物。
- 减少您房产周围 30-100英尺范围内的植被，修

剪树木，移除杂枝，并清理车道。与邻居一起清除灌木丛和灌木树冠。

- 移除住家附近任何建筑物 200英尺范围内连成一片的树木和灌木树冠。
- 装修或建造新房屋时，请使用耐火的建筑材料。施工前，务必检查并遵守当地的建筑法规。
- 寻找带软管的户外水源，可以连接到房屋任何地方。
- 随时了解可能引起山火的天气情况和其他紧急情况。
- 发出通知后立即撤离，以避免您的撤离路线被野火阻断。
- 在应急包中保留几个N95口罩，以避免在事件发生期间和之后吸入危险颗粒。测试每个口罩的密封性。有关 N95口罩的更多信息，请访问 [CDC.gov](https://www.cdc.gov)。
- 听取有关当局的意见，以了解是否可以安全返回家园以及是否可以安全饮水。
- 避开热灰、烧焦的树木、阴燃的残渣和活余烬。地面上可能有热袋，会灼伤您或再次引起火灾。考虑在地面行走的宠物和牲畜的危险。



## 冬季风暴

- 使用绝缘材料、填缝剂和挡风雨条为房屋做好防寒准备。
- 在应急物资包中增加保暖衣物和毯子。
- 为汽车准备一个应急补给包，包括跳线、沙子、手电筒、瓶装水和不易腐烂的点心。油箱保持加满。
- 减少里每层楼的中央位置和卧室外面安装电池供电的烟雾探测器和一氧化碳探测器。带有备用电池的电子探测器也可接受。
- 限制您在户外活动的时间。如果需要到室外，请穿多层保暖的衣物。注意是否有冻伤和体温过低的迹象。
- 避免开车。如果您被困，请留在车内。
- 避免一氧化碳中毒。仅在户外且远离窗户的地方使用发电机和烤炉。切勿使用燃气灶或烤箱取暖。
- 如果家中停电或过热超过几个小时，或者没有足够的物资以在家里过夜保暖，则请与家人或朋友避难。
- 如果没有其他安全的庇护所，请使用指定的公共庇护所。
- 查看邻居的情况。老年人和幼儿在极寒的天气更为危险。



# 制定计划

正常的通信方式失效或无法使用时，紧急计划可以帮助您联络到亲人。最重要的是，它可以帮助您在灾难中保持安全，让您安心。考虑制定撤离、通信计划，保护重要文件和财产安全。

## 制订家庭紧急通信计划

通过制定家庭紧急通信计划，知道如何在灾难发生之前、期间或之后与家人联系和会面。第一步是收集家人的所有联系信息，并将其添加到通信计划中。还包括其他重要人员或组织的联系信息，例如医疗机构、医生、学校或服务提供商。还应该设置一个州外联络点，如果本地通讯无法使用，家人可以通过该人分享最新情况。确保该人至少有两种联系方式。

您也可以使用社交媒体作为与家人沟通的重要方法。鼓励全家注册社交媒体应用程序，例如脸书安全检查或美国红十字会安全和健康。

确保每个人都了解家庭紧急通信计划，并始终都随身携带电子版或钱包卡副本。您还应该将副本张贴在家里的中央位置，例如冰箱或家庭布告栏上。可以在 [Ready.gov](https://www.ready.gov) 找到预制的范本来制作钱包卡和大字体的计划。计划一旦制定了，家人就必须演练该计划，就像进行消防演练一样。定期召开家庭会议以讨论通信计划和灾后的会面地点。

## 了解当地的计划和资源

了解已有计划可以帮助您了解需要规划的内容和可用资源。向当地官员询问社区的应急准备计划，并了解接受教育和培训的机会。

家长和监护人应确保学校和日托中心有应急计划。询问在危机期间学校将如何与家长和监护人进行沟通，以及学校是否备有足够的食物、水和其他基本用品。此外，了解学校是否做好就地避难的准备，是否有指定的撤离地点，以及是否有计划让家庭团聚。知道亲人出门在外时是安全的，将使您在紧急情况下安心。

## 制订疏散和避难计划

当灾难来袭时，您必须为自己和家人找到保护。决定是否要撤离或就地避难取决于许多因素，包括您面临的危害以及庇护所是否能确保您的安全。

**撤离：**当地官员宣布何时将实行强制撤离。当地官员也可能建议，但不要求撤离。

**避难：**在强风、龙卷风和许多其他事件中，最好的保护措施是在室内找到庇护所，避开门窗和洪水。下一节——将介绍您可以采取的其他措施，以帮助加强您的房屋免受潜在危害的影响，从而确保您和家人的安全。

尽管此节提供了撤离和避难的指导，但**您应始终遵循当地政府和急救人员的命令和建议。**



如果听到了龙卷风的警报响起，您知道要去哪里吗？  
如果停电该怎么办？

如果需要从家中撤离，您将带走什么？

**当您和家人撤离时，请遵循以下准则：**

- 在几个不同的方向上选择安全的集合场所，这样在紧急情况下总会有地方去。一个应该在您家的附近，另一个应该在更远的地方，例如在附近的城镇。
- 确保家中的每个人都知道在不同类型的灾难中应该去哪里。考虑每个人经常去的地方。

- 确保家庭成员可以到达这些地点，并制定计划，在紧急的情况下，他们将如何到达那里。
- 如果您有车，如果有可能要撤离，请保持油箱加满油，并切记切勿让油箱降到半满以下。计划每个家庭只乘一辆车，以减少交通量并帮助其他人安全撤离。
- 熟悉离开所在地区的备用路线和后备交通工具。
- 尽早离开，以免被恶劣的天气所困。请遵循建议的撤离路线，不要走捷径，因为它们可能受阻。
- 警惕道路危险，例如被冲毁的道路或桥梁以及掉落的电线。请勿开车进入水淹区。
- 如果您没有车，请规划好撤离时的交通工具。与家人、朋友或当地的政府制定计划。
- 在撤离期间，请随身携带应急用品包。
- 请注意收音机或智能手机/平板电脑，遵循当地的撤离指示。
- 带上宠物，但请注意，公共庇护所只允许携带服务性动物。在灾难来袭前，研究好便利宠物的庇护所或寄养宠物的地方。

**在撤离之前，如果您有足够的时间：**

- 致电、发短信或通过电子邮件发送家庭紧急通信计划中的外州联系人，以告知其您的去向。
- 关闭和锁好门窗，以确保您的房屋安全。
- 拔下收音机、电视和小家电的电气设备的插头。除非有水灾风险，否则不要拔掉冰柜和冰箱的电源插头。
- 如果您的房屋受到损坏，并被告知必须这样做，那么在离开之前，请关闭水、煤气和电源。在灾难发生之前，向专业水管工或电工、当地公用事业提供商咨询，或在 [Ready.gov](https://www.ready.gov) 上了解如何进行这些操作。
- 留下便条，告诉他人您何时离开以及要去哪里。
- 穿上厚实的鞋子和衣服，例如长裤、长袖衬衫和帽子，以提供保护。
- 查看一下可能需要搭便车的邻居。

## 收集应急用品

收集应急用品，因为应急物资包是备灾工作的必要部分。应该将应急用品存储在不同地方，例如家里、办公室和车上。基本应急用品包应包括以下内容：

- **水：**在包中为每个人每天准备一加仑的饮水。根据您的居住的地方，要准备3天、7天甚至14天的用



水。

- **食物:** 尽可能多的保存不易腐烂的食物, 如罐头和干货, 以备家庭遭受重大灾难之需。
- **现金:** 手头上留有足够现金来购买食物、燃料和在酒店住几晚上, 以防需要撤离。
- 电池供电或手摇式收音机, 以及国家海洋和大气管理局 (NOAA) 的所有危险天气收音机, 带有声音提示—为两者准备额外的电池。
- 手电筒和备用电池。
- 急救箱。
- 哨子。
- N95口罩。在您的工具包中准备几个并试戴每个口罩以确保密闭性。它们又轻又小, 但可以使您免受烟雾和化学物质的伤害。
- 扳手或钳子, 用于关闭水电设备。
- 开罐器等食物的准备工具。
- 本地地图。

在紧急事件发生之后, 您可能需要独自生存好几天。



做好准备意味着您自己的食物, 水和其他补给可持续使用至少72小时。建议用于灾害物资供应品包的大多数物品价格便宜且容易找到, 其中任何一项都可以挽救生命。

### 您可能需要添加到应急用品包中的其他物品:

- 处方药和眼镜。
- 婴儿配方奶粉和尿布。
- 宠物食品和为宠物准备的额外用水。
- 重要的家庭文件。
- 现金和零钱。
- 紧急参考材料 (例如急救书或来自 [Ready.gov](https://www.ready.gov) 的资料)。
- 每个人的睡袋或保暖毯; 如果您居住在寒冷的气候中, 则可能需要额外的被褥。
- 彻底更换衣服, 包括长袖衬衫、长裤和结实的鞋子。
- 水净化系统。
- 灭火器。
- 女性个人卫生用品。
- 露营用厨具、纸杯、塑料盘子和餐具以及纸巾。
- 纸和铅笔。

- 儿童和成人的书籍、游戏、拼图或其他活动。
- 酒精含量至少为 60% 的清洁用品, 肥皂和免洗洗手液。

此列表**仅作为指导**。考虑其他的因素, 例如年龄、饮食、健康、移动能力和当地气候。如需其他资源, 请访问 [Ready.gov](https://www.ready.gov)。

由于您不知道发生紧急情况时您会在哪里, 因此请在家里、工作场所和车辆上准备好物资用品。如果您需要留在原处, 则为车辆和工作场所准备单独小套的应急用品, 至少可以维持 24 小时。在所有用品包中包括所有的基本药物。



**家里:** 将该包放在指定的地方, 并准备好, 以备不得不快速离家。确保所有家庭成员都知道该包的存放位置。



**办公室:** 准备在工作场所避难至少 24 小时。您在工作场所的包应包括食物、水、舒适的步行鞋以及其他必需品, 例如药品。



**车上:** 万一被困, 请在车内保留一套应急用品箱。

整理好您的应急用品包后, 每六个月检查一次需求。定期更新用品包, 尤其是在家庭需求发生变化时, 以确保在灾难来袭时可以立即使用并且安全。

### 通过执行以下操作来维持您的包:

- 将罐头食品保存在干燥凉爽的地方。
- 将盒装食品存放在密闭的塑料或金属容器中, 以防虫害并延长保质期。确保在所有容器上写明存放日期。
- 丢掉任何过期或膨胀、凹陷或腐蚀的罐头食品。
- 在食物变质之前使用, 并用新鲜食物替代。
- 将新的物品放在存储区的后面, 将较旧的物品放在前面。
- 将物品放在密封塑料袋中, 将整个防灾用品包放在一两个易于携带的容器中, 例如未曾使用的垃圾桶、露营背包或行李袋中。

将商业瓶装水, 而不是自来水, 与用品包存放在一起。有关清洁饮用水以及在没有清洁水可用的情况下如何进行水消毒, 请访问 [Ready.gov](https://www.ready.gov)。

## 准备好重要文件

重要的是找到并收集贵重物品和信息，这将帮助您灾后迅速有效地进行恢复工作。收集这些文件，并列出家里财产和贵重物品清单。这是至关重要的步骤，因为您可能需要此财产清单来作为保险记录。

您应注意的项目概述如下：

- 家庭身份证明文件，例如房产房契或租赁协议。
- 财务和法律文件，例如银行对帐单和工资单。
- 医疗信息和保险证明，包括医疗记录和医生的联系信息。
- 紧急或热线联系信息。

有关更详细的清单和提示，以帮助您进行财务准备，请参阅 [紧急财务急救箱](#)。



一旦收集好了您的财务、法律和联系人信息，重要的是要对其进行保护。将这些文件的纸质副本存放在家里防火、防水的盒子或者保险柜、银行保险箱，或者交给您信得过的人。将这些文件的电子副本以密码保护的加密格式保存在可移动闪存或外部硬盘，放在防火防水的盒子或者保险柜里，或者使用安全的云服务。



# 采取措施：保护自己，保护财产，管理风险

您现在就可以采取许多简单措施做好防灾准备，以保护自己 and 您的财产。例如，您应该定期与家人一起练习您的灾难计划，并查看并了解您的保险承保范围。本节将介绍您和家人可以采取的其他防备措施。

## 保持知情：警报和警告

有许多警报和警告系统可让您和家人在工作场所、家中、学校或外出时了解最新情况。了解在您常待的地方有哪些系统可用，并订阅它们。一旦注册后，所在地区的官员就可以向您发送有关当地紧急情况的短信或电子邮件。有些可能有移动应用程序，以确保灾难发生时您可以接收信息。工作场所、学校以及社区或信仰团体可能有自己类似的选择加入通知系统。

您还可以使用具有本地警报功能的移动应用程序，以随时了解所在地区的危险。例如，联邦紧急事务管理局 ([FEMA](#)) [应用程序](#) 提供有关本地威胁的信息通知。重复检查您的移动设备是否可以收到无线紧急警报 (WEA)。作为家庭通讯计划的一部分，列出所有可用得到的警报系统清单，并确保家中的每个人都将会收到警报。

对于所有的通知系统，确保您可以找到并了解所发送的消息。辅助通讯设备可以帮助残障人士以及有障碍和功能需求的其他人士获得预报、警告和紧急讯息。

# 了解您的保险选择并记录财产

了解您的保险需求是为自己和家人为灾难做好准备的重要步骤。购买正确的保险类型和金额可能意味着从灾难中快速恢复与多年财务挑战之间的区别。现在立即采取以下措施，找到并保护适当的保单，以保护家庭的财务健康。

不同种类的保险可承保灾难造成的多种潜在损害。房屋保险和租房保险通常为您提供以下方面的保障：

- **住宅**—承保您的房屋。
- **其他结构**—承保如车库、露台和围栏等结构
- **个人财产**—承保家具、服装和电器等物品。
- **使用损失**—如果您因承保的损失而需要暂时搬家的赔偿。
- **个人责任**—承保您房产上发生的事故。
- **医疗保护**—支付在您的财产上受伤的人员。
- **损坏他人的财产**—承保如果您不小心破坏或损坏了别人的财产。

当您签订租约时，许多房东和物业管理公司都希望看到房客的保险证明。如果您拥有一家企业，您可能需要购买营业（或商业）保险，以保护您的企业财产和雇员。

人造房屋、公寓和农场都有特殊的保险保单。您的银行或房屋抵押贷款机构也可能有最低保险要求，作为您贷款的条件。始终确保您有足够的保险来重建或替换因灾难而损失的财产。

## 承保范围是什么？了解您的保单。

保险业将火灾或盗窃等损失的起因称之为“危险”。保险只适用于您的保单承保造成损失的危险。确保检查您的保单，了解它承保了哪些危险以及在什么情况下。房屋保险的保单可能为房屋和个人财产承保不同危险。根据承保危险的不同，保单也有不同的免赔额。

务必查看您的个人保单，了解具体细节。例如，基本财产保险保单可能不包括洪水、风灾、地震、恐怖主义或污染造成的损失。您可以通过国家洪水保险计划购买洪水保险。此外，您可以通过访问 [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov) 来单独购买地震、恐怖主义和污染保险，也可以作为现有保单的附加条款。

### 您知道吗？



大多数标准保险保单并不承保洪水损坏。只有洪水保险才能防止洪水造成的情感和经济破坏。

要了解有关洪水保险的更多信息，请访问 [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov)。

## 您需要洪水保险吗？了解您的水灾风险。

**洪水是美国最常见且代价最高的灾害。**如果您的房产有遭受洪水或泥石流（包括飓风或地震造成的洪水）的风险，请与您的保险经纪人联系。您可以通过国家洪水保险计划购买洪水保险。其他的洪水影响，例如发霉或霉菌损坏，也可以用基本财产保险予以承保，但应支付的赔偿额可能有限。

### 洪水是美国最常见的自然灾害。

洪水影响到每个地区和州，并且可能发生在任何地方。几乎有 25% 的洪水索赔来自不在高风险洪水区的房产。仅 1 英寸水深所造成的损失可能超过 2.5 万美元。欲了解更多信息，请访问 [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov)。

如果您住在洪水高风险地区，由联邦政府支持的房屋贷款机构将要求您购买洪水保险。即使您不在高风险地区，以防万一发生洪水，购买保险也是一个好主意。**在所有洪水保险索赔中，将近25%来自高洪水风险区域之外。**

洪水保险的费用只是轻微洪水所造成的损失的一小部分。从购买洪水保障到保险开始生效日之间，通常需要 30 天的等待期，因此请勿延迟购买保险。帮助您购车、房屋或人寿保险的保险经纪人可以帮助购买洪水保险。如果您找不到能满足需要的保险公司，请与州保险部门联系。

## 记录财产

保留您贵重物品的详细记录，以帮助更快进行恢复工作和提出索赔。请记住，您也许可以因您的损失获得税收抵免或抵扣，但是文件记录很重要。

对于您家里的财物清单，请拍照或录像以记录您的财产并记下年份、品牌和型号等说明。还要拍摄住房内外的照片或视频，包括壁橱和橱柜内部空间。另外，请考虑对高价值物件进行估价。然后，将您的财物清单保存在便携式的计算机硬盘，如 CD 或闪存上，在线远程存储，如云存储系统中，在电子文件中或记录在纸上。

将您的财物清单放在离家较远的地方，以便在灾后可以拿到。有关更多信息和保险资源链接，请访问 [FEMA.gov](https://www.fema.gov)。

## 保护财产

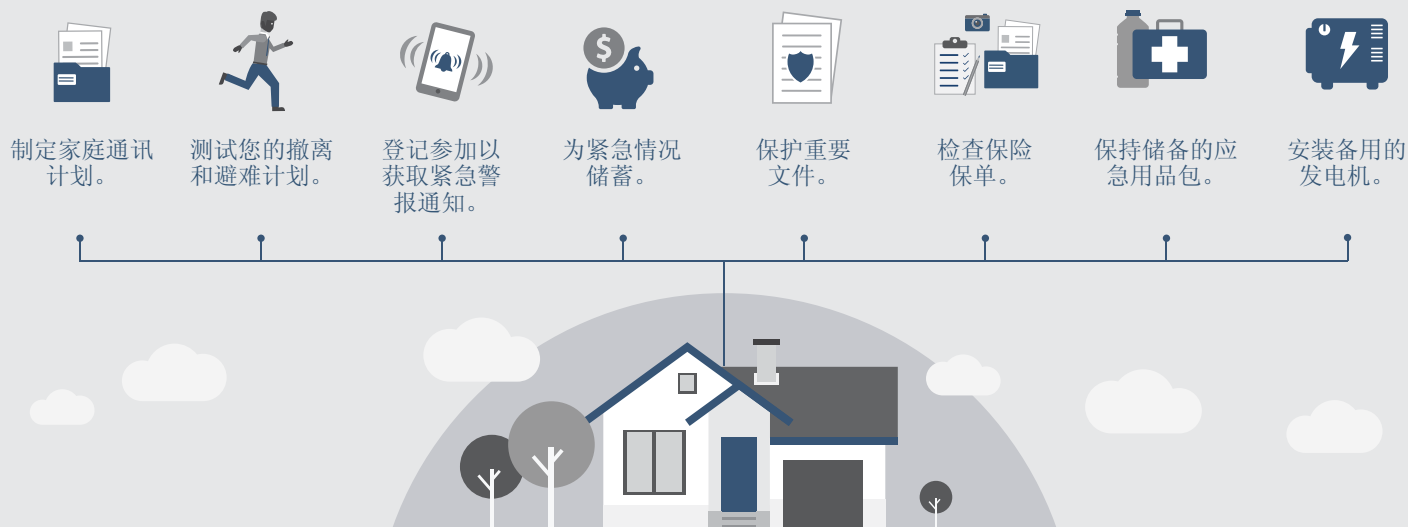
您现在就可采用一些措施，以缓解（即减轻）潜在灾害对您的房屋或财产可能造成的影响。缓解影响的例子包括：在屋外修剪树木，安装可用百叶窗，固定预制房屋或造个龙卷风安全室来保护家人。

加强房屋的减灾技术通常对不止一种类型的灾难有益。尽管必须由专业人员完成大多数结构性减灾措施，但也有许多“自己动手”的减灾措施。欲知详情，请访问 [Ready.gov](https://www.ready.gov) 和 [FEMA.gov](https://www.fema.gov)。

如果您要建造新屋或建筑物，请使用减灾技术来帮助避免将来的损坏。首先，找出选址是否会遭受洪水或风暴潮的袭击，是否暴露于地震可能造成的严重地面震动影响，是否建在陡峭的斜坡上，或是靠近危险设施。一旦选定合适的地点后，建筑应符合和/或超过相关的建筑规范。其中包括对防火和生命安全的要求，以及其他措施，例如加强结构以抵抗强风。

居住在现有房屋中的人们也可以采取措施以减轻灾难的影响，例如升级门窗和车库门等措施，以达到抵御强风或风载碎屑冲击的标准。此外，可以在专业人员帮助下在现有房屋加装龙卷风安全室等防护措施。不要忘记让保险经纪人知道您采取的任何减灾措施 - 这些可能让您有资格获得更多的折扣或节省。更多的风险缓解资源，请浏览 [Ready.gov](https://www.ready.gov)。

## 制定家庭通讯计划



## 演练灾难计划

安排时间以进行练习、更新和调整计划。定期执行以下活动：

- 测试撤离和避难计划。
- 测试通讯计划。
- 换新应急物资用品（至少每六个月一次）。
- 举行应急演练。
- 确保重要文件的安全和更新。
- 检查财产清单（随您的所有物变化而予以更新）。
- 进行保险检查。

### 以下是为实施防灾计划而建议的一年时间表：

**第1个月：** 登记参加心肺复苏术（CPR）和急救培训，以及所在地区或在线提供的其他特定危害的培训。

**第2个月：** 为家庭制定并记录一份定制的计划。如果同时发生多种危害，例如大流行和飓风或地震和海啸，请考虑对计划的影响。

**第3个月：** 建立财务储蓄，并将少量现金存放在家里安全的地方。

**第4个月：** 测试撤离和避难计划。参加一场防载演练。

**第5个月：** 测试家庭紧急通讯计划。

**第6个月：** 保护重要文件。

**第7个月：** 与邻居和社区领导一起规划。

**第8个月：** 寻找让您的房屋更安全的方法。

**第9个月：** 确保家庭中的每个人都知道在不同类型的灾难中应该去哪里。

**第10个月：** 组装或更新供应品。

**第11个月：** 参与社区活动。

**第12个月：** 财产记录和投保。购买洪水保险或其他有关的保险。

# 参与社区活动

您可以在灾难发生之前、期间和之后为社区提供支持。联系当地的应急事务经理，了解附近的机会。非营利组织、信仰组织、学校和公民团体都是您开始搜寻机会的好地方。



## 志愿者

有很多方法可以自愿花时间帮助社区，包括为老年人提供食物或组织自己的社区项目。考虑您可以提供的任何特殊技能。



## 培训

接受 CPR 和基本急救方面的培训，以及其他针对特定危害的培训，例如行凶枪手的安全问题。



## 捐赠

向公认的救灾组织捐赠现金是最有效的捐款方式。即使是小额捐款也会产生很大的影响。

以下是一些帮助您开始支持社区灾难恢复能力的选项：

- **邻里守望相助** ([nnw.org](http://nnw.org)) 和警察服务中的志愿者 ([theiacp.org/VIPS](http://theiacp.org/VIPS))。两个项目都授权公众通过自愿预防犯罪来保护社区。
- **消防团** ([firecorps.org](http://firecorps.org))。消防团可让社区成员向当地消防部门自愿提供时间和技能，以应对非紧急情况。
- **美国红十字会** ([redcross.org](http://redcross.org))。美国红十字会当地分会可以帮助您进行 CPR 和急救培训，并可以自愿帮助群众护理和庇护所作业。
- **活跃在救灾中的志愿组织 (VOAD)** ([nvoad.org](http://nvoad.org))。VOAD 是一个团体组织，这些团体将与灾难相关的工作列为优先事项，并志愿在灾后帮助社区。
- **美国送餐服务** ([mealsonwheelsamerica.org](http://mealsonwheelsamerica.org))。通过社区营养计划，“美国送餐服务”向老年人提供膳食和重要的备灾信息。
- **民航巡逻队** ([gocivilairpatrol.com](http://gocivilairpatrol.com))。民航巡逻队发现失踪人员；在灾难发生时给予安慰；并促进科学、技术、工程和数学 (STEM) 等学科方面的教育。
- **美国无线电中继联盟** ([arri.org](http://arri.org))。美国无线电中继联盟对有兴趣学习如何使用业余无线电的人们提供培训。
- **在帮助抵达前，您即可提供帮助** ([community.fema.gov/until-help-arrives](http://community.fema.gov/until-help-arrives))。直到帮助抵达是一个项目，该项目教授简单的救生技能，直到应急服务前来帮助为止。
- **青年备灾** ([Ready.gov/kids](http://Ready.gov/kids))。FEMA 的青年备灾项目为年轻人提供了参与社区备灾的步骤。
- **加入或启动一个备灾项目** ([nationalservice.gov/serve](http://nationalservice.gov/serve))。了解如何在社区中找到需求，建立团队帮助并完成您的项目。
- **教别人要做好准备** ([Ready.gov](http://Ready.gov))。一旦为自己和家人做好准备，就可以作为备灾工作的领导者。
- **从事捐款** ([FEMA.gov/volunteer-donate-responsibly](http://FEMA.gov/volunteer-donate-responsibly))。通过捐赠现金或物资来支持重大灾难，此举可能会在灾难发生时帮助满足社区的需求。
- **社区紧急应对小组 (CERT) 项目** ([Ready.gov/CERT](http://Ready.gov/CERT))。CERT 项目教您基本的灾难响应技能，例如消防安全和紧急医疗作业。
- **参与社区应急准备计划** ([FEMA.gov](http://FEMA.gov))。许多社区都有地方应急准备委员会，为突发事件提供备灾资源和计划。要了解更多信息，请联系您当地的紧急情况经理。
- **医疗后备团** ([mrc.hhs.gov](http://mrc.hhs.gov))。医疗后备团致力于改善当地社区的健康、安全和快速恢复能力。



# 灾后恢复

从灾难中恢复过来可能是个缓慢的过程。返回家园，清理和修复损失可能充满挑战，压力沉重。人身安全和身心健康是首要的问题，财产和金钱的损失也很重要。应该尽快提出保险索赔，了解预期，减少不确定性。如果可以得到帮助，并知道如何找到帮助，则可加快进程，减小压力。

## 健康和​​安全准则

灾后，请务必遵循安全准则，注意身体健康。在灾难清除过程中，请小心过劳虚脱。不要企图一次做太多的事情：制定优先顺序，调整节奏，注意休息。多喝清洁水，注意进食。在杂物碎片中工作时，请穿戴坚固的工作靴和手套，并经常用肥皂和清水彻底洗手。

注意由灾害造成的新安全问题。小心被冲毁的道路，受污染的建筑物、水污染，煤气泄漏、玻璃破碎、电线损坏和湿滑表面。让地方当局了解健康和​​安全问题，包括化学品泄漏、电线掉落、道路冲毁、闷烧的绝缘材料和动物死亡。

### 返回家园



灾后返回家园时，要小心谨慎，并提前进行规划。为安全起见，请等到地方当局表示可以返回时方可返乡。

回家后，首先应该与保险公司联系。拍摄损坏的图片和视频，并对维修和清洁的花费做准确的记录。有关返回家园的更多信息，请访问 [Ready.gov/returning-home](https://www.ready.gov/returning-home)。



## 在进家之前

用手电筒检查房屋。如果没看到太大的损坏，请小心地在外边走一圈，检查是否有电源线松动或掉落，煤气漏气和/或结构损坏。

如果房屋已损坏，请由合格的检查员检查以确保可以安全进入和居住。您不仅会了解建筑物是否安全，而且还会了解需要进行哪些维修。如果闻到煤气味，注意到建筑物周围的淹水，或者您的房子遭受火灾损坏，而合格的官员尚未进行检查，则切勿进入。如果您对安全有任何疑问，请立即离开该区域，并请合格的建筑检查员或结构工程师进行检查。

## 在家里面

在灾后进屋时要小心，并牢记以下几点：

### 天然气

如果闻到煤气味或听到嘶嘶声或吹气的声音，请打开窗户并立即离开。只有专业人士才应该打开您家的天然气供应。在确定没有泄漏的煤气或其他易燃物质之前，请勿吸烟或使用油、煤气灯、蜡烛或火炬进行照明。

### 火花、折断或磨损的电线

如果您身处潮湿处，站在水中的或不不确定是否安全，请勿检查电气系统。如果可能，请关闭主保险丝盒或断路器的电源。在确定可以安全使用之前，请勿开灯。可能需要让电工检查线路。

### 屋顶、地基和烟囱的裂缝

请勿进入有任何结构损坏迹象的建筑，例如墙体裂缝、门窗失准或地基移动。

### 家用电器

如果家用电器受潮，请关闭主保险丝盒或断路器的电源。接下来，拔下电器插头并使其干燥。再次使用之前，请专业人员检查家用电器设备。重新打开电源之前，请电工检查电气系统。

### 水和污水处理系统

向当地的水务部门确认您的水可以安全饮用。您所在的地区可能有生效的《烧水通知》。

## 食品及其他用品

如果停电时间没有超过四个小时，且冰箱门保持关闭，则冰箱中的食物应该安全。扔掉处于华氏40度以上超过两个小时的易腐食物（例如肉、鸡、鱼、蛋和剩菜）。丢弃所有可能已被污染或与淹水或火接触过的食品和其他用品。

## 地下室

如果地下室已被淹，请慢慢地将其泵出（每天约三分之一的水），以免造成损坏。在周围地面仍处饱和的情况下，如果您将地下室抽空积水，墙壁可能会塌陷，地板可能会弯曲变形。

## 橱柜

打开橱柜时要小心；物体可能会掉落。

## 害虫或虫害

注意潜在的害虫问题，例如可能随着暴风雨而来的小老鼠、大老鼠、昆虫或蛇。请记住，灾难和威胁生命的情况将增加野生动物的不可预测性。请联系当地的动物控制办公室、野生动物资源办公室、应急管理办公室或卫生部门联系以获得更多帮助。

您可以在 [Ready.gov/returning-home](https://www.ready.gov/returning-home) 上找到更多野生动物管理准则。



# 提出保险索赔

如果承保的危险损害了房屋，您应迅速采取行动，使索赔程序顺利进行。以下是在事件发生后提出房主索赔的步骤。

## 第1步

### 与保险公司联系，开始索赔流程

遭受洪水之后，请联系经纪人或保险公司提出索赔。确保备有必要的信息，包括保单号以及随时可以联络到您的电话和/或电子邮件地址。理赔员应在提出索赔后的几天内与您联系。如果您没有收到理赔员的消息，可以再次联系保险经纪人或公司。

## 第2步

### 记录损害并保护财产

将损坏的和未损坏的财产分开。理赔员将需要您的住房和财产损失的证据来准备您的修复评估。对所有损坏的财产进行拍照，包括被丢弃的物件、结构损坏和积水水位。此外，对于诸如列出损坏或丢失物品清单，并包括购买的日期、价值和收据，如有这些信息的话。

如果房屋严重受损，并且需要在维修时寻找其他住所，请保留所有额外支出的记录和收据（例如，酒店和餐厅的费用）。大多数的房主保险保单都承保了房屋的“使用损失”。请注意，如果房屋受到强制性撤离令，并且房屋没有任何损失，许多保单都不会承保这些额外费用。

## 第3步

### 与理赔员合作并完成损失证明以支持索赔

与您的理赔员合作可以节省时间，并帮助您按时获得理赔。理赔员将会协助您准备一份损失证明，这是您申请索赔金额的宣誓声明，包括必要的佐证文件。损失证明可能包含许多内容，但必须包括您的洪水保险保单中规定的具体细节。

在您和保险公司同意损失赔偿金额，并且保险公司收到您完整准确和签名的损失证明之后，您将会收到索赔付款。如果发生重大索赔事件，由于提交的索赔数量众多，处理索赔和付款时间可能会比正常情况更长。如果您对所在州提出索赔的法律有任何疑问，请致电保险经纪人或所在州的保险部门。

# 应对灾难

灾难可能会对您和家人的心理健康产生重大影响，尤其是如果您的房屋、生意或个人财产遭到损毁时。如果您或家人中有与灾难有关的压力问题，请寻求危机咨询。人们可能还担心爆发 2019 年冠状病毒(COVID-19)这类传染病。这可能导致对人、地方或国家的歧视。您可以通过了解事实真相并与社区共享来制止歧视和污名化。

确保您了解灾难对个人的影响，识别与灾难相关的压力迹象，并始终处理并获得针对该压力的帮助。灾难带来的情绪损失有时甚至会比房屋、生意或个人财产损失造成的财务压力更具破坏性。有关更多信息，请访问 [Ready.gov/coping-with-disaster](https://www.ready.gov/coping-with-disaster)。

## 给予和接受支持



灾难后的身体、心理和财务支持是恢复工作的重要方面。确保您和您的家人在事件之后获得完全康复所需的支持。

# 灾难援助

灾难发生后，重要的是要查看当地的广播或电视报道以及其他媒体资源，了解在何处可获得紧急住房、食物、急救、衣物和经济帮助信息。有些人可能获得灾后经济援助计划。包括美国红十字会、救世军和当

地志愿组织在内的许多组织都可以直接提供食物、住所、物资用品和清洁工作方面的直接帮助。在发生重大灾难之后，联邦政府还可以通过临时住房、咨询（治疗灾后创伤）、低息贷款和补助金等方式为人们提供支持。联邦政府还有帮助小企业和农民的计划。

当美国总统宣布受灾地区为“重大灾难”时，便可以得到大多数联邦援助。联邦紧急事务管理局

（FEMA）将通过媒体和社区外展服务宣传提供有关联邦援助以及如何申请的信息。

## 联邦灾难援助

有关联邦补助金和援助项目的更多信息，请访问 [Disasterassistance.gov](https://www.disasterassistance.gov) 在那里您将能够：

-  寻找援助
-  在线申请
-  查看您的状态

## 保护自己不受与灾害有关的欺诈和诈骗

如果您对为什么需要提供个人信息有任何疑问，**请不要这样做**，并将声称是政府工作人员的人士报告给地方当局。

为防止与灾难有关的欺诈，FEMA官员建议采取以下的预防措施：

- **要求提供带照片的官方身份证件。**FEMA的衬衫或联邦小企业管理局（SBA）工作外套不是绝对的身份证明。
- **保护您的个人信息。**除非您确定安全，否则请勿泄露个人信息，例如社会保障号码或银行帐号。FEMA检查人员从不需要此信息来开始服务。在随访电话期间，FEMA 的代表可以要求申请人的社会安全号码的后四位数字以确认身份或索赔号码。
- **当心挨家挨户上门的人。**人们挨家挨户上门到受损房屋，或自称是建筑承包商打电话给房主可能是要企图行骗，特别是如果他们要求提供财务信息时。
- FEMA灾难幸存者援助小组会发放传单，指导您在**打电话或上网申请帮助时**应准备什么。您可能需要准备好个人信息，例如社会安全号码和银行帐号，以申请帮助。
- **联邦工作人员不会索求或者接受钱财。**FEMA 和 SBA的工作人员从不为灾难帮助、检查或填写申请表向申请人收费。FEMA检查人员检查损坏情况，但不雇用或支持特定承包商修理房屋或建议维修。

您应将可疑活动报告给地方当局和 FEMA 灾难欺诈热线**1-866-720-5721**。您所在的州可能有更多资源来报告或防范与灾难相关欺诈行为。

## 提供支持

您和家人可以通过多种方式对灾后需要帮助的人提供支持。如果可以的话，请帮助邻居来恢复社区。如果可能，请向救灾组织捐赠现金，并确保在担任义工或捐赠物品之前向当地官员核实。在灾后，儿童、老年人、母语非英语人士、残障人士以及其他有障碍和功能需求的人们会受到严重影响，可能需要特殊关照。



**FEMA**

FEMA P-2157  
目录编号.17219-1