



圣地亚哥县

个人防灾计划

紧急服务办公室



本防灾计划属于：

姓名： _____

地址： _____

家庭电话： _____

手机： _____

电子邮件： _____

医疗病情： _____

医疗设备： _____

药物： _____

过敏： _____

血型： _____

当地消防队： _____

当地执法点： _____

主治医生： _____

电力公司： _____

水务局： _____

毒物控制： (800) 222 -1222

圣地亚哥县主要紧急警报系统广播电台：
KOGO AM 600 以及 KLSD AM 1360。

圣地亚哥县享有各种景观、美丽的沙滩和宜人的天气。然而，我们所在地区山火、地震、洪水、海啸等自然灾害频发。危险材料泄漏、内乱和恐怖主义活动等人为灾难同样给我们的地区带来严重威胁。实际上，问题并不在于灾难是否会发生，而是何时会发生。

尽管我们无法预测灾难何时发生，但今天您就可以采取一些步骤来，做好准备。了解您在家中、学校或工作场所可能遇到的危险：访问ReadySanDiego.org，并点击“了解危险”。输入您的地址，了解您可能面临的风险。

作为圣地亚哥县的一名居民或工作者，您在家中和社区中的紧急情况准备以及恢复力建设方面承担着重要的角色。我们希望本指南能够为您提供在灾难期间保护自身、亲人、宠物以及邻居安全所需的工具，并且之后保持自给自足。本指南将帮助您为紧急事件或灾难更好地做准备、应对和从中恢复。

您自己或者与亲人一起每年操练本计划至少两次。这能够帮助您在下次危机发生时迅速应对。



您是否知道圣地亚哥县的所有消防、执法和紧急医疗急救人员仅占总人口的不足1%？

因此，我们大家都制定防灾计划来做好准备，十分重要 – 以便在灾难应对中我们的急救人员能够专注于严重的生命安全问题。

紧急联系人

识别在发生灾难期间和之后您可以联系的紧急联系人，包括住在外区的人。记住他们的电话号码，把电话号码复印，并且随身携带。

在紧急事件期间，本地电话服务可能会被占用。给本地区外的联系人打电话可能更容易接通。尽量发短信而不是打电话。

紧急联系人

姓名：_____

住宅电话：_____ 手机：_____

电子邮件：_____ 地点：_____

紧急联系人

姓名：_____

住宅电话：_____ 手机：_____

电子邮件：_____ 地点：_____

紧急联系人

姓名：_____

住宅电话：_____ 手机：_____

电子邮件：_____ 地点：_____

紧急联系人（本地区以外）

姓名：_____

住宅电话：_____ 手机：_____

电子邮件：_____ 地点：_____

制定计划

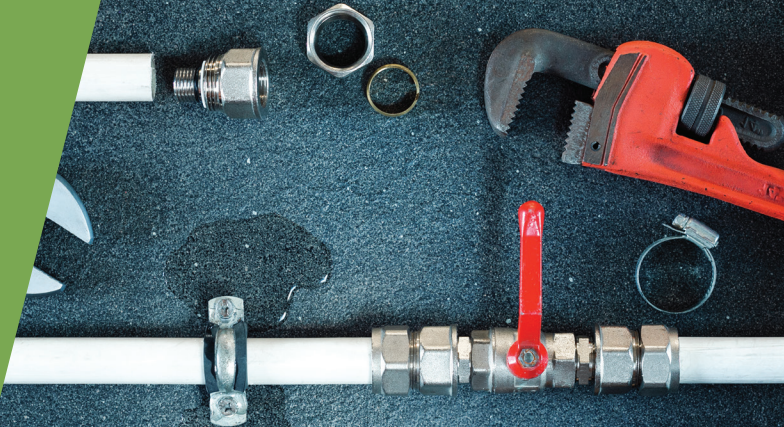
☐ 准备疏散计划

在下面绘制房屋的平面图。清晰标注所有主要出口的位置，包括每个房间的门窗。标明您住宅的公用设施开关、您的灭火器、应急供应包以及急救箱的位置。让家里的每个人都研究并熟悉该计划。

A large grid area for drawing a floor plan. The grid consists of 20 columns and 20 rows of squares, providing a space for users to draw their house layout and mark exits, fire extinguishers, and other safety equipment.

- ▶ 制定在家中起火等紧急情况发生时的列明详细步骤的逃离计划。每年练习此计划两次。
- ▶ 确保每个人都能够打开所有的锁和门窗。如果您的窗户上装有防护栏，确保在紧急情况下解锁便捷。
- ▶ 如果您居住在有多个楼层的房子或公寓楼，请提前明确抵达底层的安全方式。为幼童和家中行动受限、残障或有其他行动和功能需求的人员做好特殊安排。

每个人都应当了解您的公用设施的位置，以及应当如何、何时将其关闭。



► 注明以下设施在您家中的位置：

煤气阀*： _____

水阀： _____

断路器： _____

车库门手动超控： _____

关闭公用设施所需的工具： _____

* 如果您闻到煤气味、听到滋滋声或怀疑有泄漏，立即用扳手关闭主煤气阀，打开窗户，并离开该区域。。**不要打开电灯或电器、点燃蜡烛或划火柴。除非您怀疑存在泄漏，否则不要切断煤气。只有煤气公司才能够帮您恢复服务。**

☐ 在住宅的每个楼层安装烟雾和一氧化碳探测器，并确保它们正常运行。每月进行测试，并且根据需要更换电池。每10年更换装置。如果您有听力障碍，则安装振动警报器和可视烟雾探测器。

☐ 确定您家庭成员在灾难中走散情况下能够会面的两个地点：一个直接在住宅外（例如邻居的邮箱处），一个在您的邻里之外（例如社区公园或熟悉的停车场）。考虑将其同样画在上一页的平面图中。

• 您住宅外的会面地点：

• 您邻里之的会面地点：

☐ 确定离开邻里的两条道路并且在下面写下来。在紧急情况下，道路可能被阻塞或损坏。您甚至可以把标示出路线的本地地图附在该计划后。

1. _____

2. _____

实用提示：确保您的车辆停车时面对疏散路线（即在车道上面对街道，或者在街道上面对主要出口道路）。

☐ 如果您有学龄子女或者您上大学，请了解学校的应急计划。了解学校的应急政策，并确定发生灾难是在您无法接孩子的情况下谁去接您的孩子 – 以及如何去接。确保学校知道您当前的联系信息以及您授权接孩子的任何。将您学校的应急计划用订书钉和这份手册钉在一起。

☐ 获取培训。学习救生技能，例如急救和 CPR（心肺复苏术）。

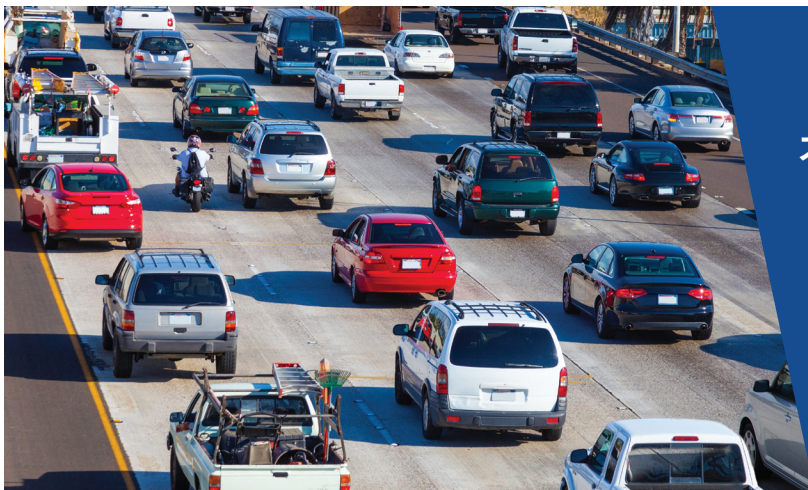
疏散：您需要知道的内容

在紧急情况下，执法部门会发出两个阶段的疏散：**疏散警告**和**疏散命令**。您感到不安全，请尽早疏散。您不需要等到疏散警告或命令才离开！

如果您接到**疏散警告**，为您自己以及家庭中的所有成员（包括宠物及/或服务性动物）做好疏散准备。疏散警告是自愿的，但应认真对待，因为它可能很快变成疏散命令。如果您有医疗需要或者行动不便，您应该在接到疏散警告时准备离开。拥有大型动物（如马或牲畜）的人也应该开始疏散。

如果您接到**疏散命令**，立即离开您的住房或企业。疏散命令是强制性的，让您远离危险，应认真对待。不遵守疏散命令可危及您和他人的生命。一旦您离开了该区域，即不能在执法部门解除撤离令之前返回。

无论您是在家、在上班还是在公共场所，都必须考虑在紧急情况下如何快速安全地离开。明确楼梯和紧急出口的位置。留意建筑物、交通服务和其他人员密集的公共区域所张贴的撤离标志。如果您家中的任何人或者邻居需要撤离帮助，考虑提前一起做好撤离计划。



不遵循疏散命令可危及您和他人的生命。

原地庇护

在某些涉及化学泄漏和煤气、石油或其他可能释放有毒烟雾的危险材料事件发生时，应急官员可能会要求您留在室内。如果您被告原地庇护，请考虑以下各项：

- ▶ 立即将您的家人和宠物带往室内。
- ▶ 锁门并关闭窗户、通风口和壁炉风门。关闭空调、压力热风供暖系统、排气扇、吊扇和干衣机。
- ▶ 如果您被指示密封房间，请使用胶带和塑料密封门口、通风孔、出口和窗户。用湿毛巾堵住门下的空间。
- ▶ 如果您的孩子在学校，除非指示，请不要去接孩子。

警报和警告

消防机构、执法机构和紧急情况管理人员使用各种工具在灾难发生是为您提供重要的救生信息。

无线应急警报

无线应急警报（WEA）系统是联邦系统，本地、州和联邦官员可通过此系统向手机发送类似短信的紧急通知。通知区域内的大多数人，无论居民还是访客，都会收到通知。WEA信息的常见示例包括橙色警报或严峻天气警报。您无需注册手机号或采取任何行动，即可通过此系统收到警报。

聖地亞哥警報

AlertSanDiego数据库中已经包含公开和非公开的固话号码，但手机号、互联网协议语音(VoIP)电话号码以及电邮地址不在其中，必须进行注册。居民还可以要求接收美国手语信息（Accessible AlertSanDiego）。

如欲注册AlertSanDiego或Accessible AlertSanDiego，请访问ReadySanDiego.org。



了解您的危险

这里列出的是我们区域的主要危险以及您在险情之前、期间和 之后如何做准备和保障安全。通读每一项危险并且评估您的风险。

欲了解您在圣地亚哥县可能面临的危险以及如何做好准备的更多信息，请访问 ReadySanDiego.org 并且点击“了解您的危险”（“Know Your Hazards”）。



通过准备和计划，您可以减少火灾对您的家园和社区的影响。

火灾

在圣地亚哥县，火灾一直是一种威胁，尤其是对于靠近峡谷或农村地区的房屋。干燥的灌木、夏季和秋季的高温，加上季节性Santa Ana风，为严峻的森林火灾创造了理想的环境。通过准备和规划，您可以减少火灾对您的家园和社区的影响。

之前：做好准备

- ☐ 了解撤离您的住宅的每一个房间以及街区的至少两种方法。
- ☐ 重要文件应保存在防火容器中，副本应保持在应急物资包中。
- ☐ 结识您的邻居。如果您家中或邻里的任何人在疏散时需要帮助，考虑提前一起做好疏散离计划。
- ☐ 每年至少练习疏散两次。
- ☐ 在您住宅周围清空100英尺的防御空间。清除您住宅附近可着火并在火灾或紧急事件期间阻碍第一响应者进入住宅的枯树、灌木、垃圾和其他废物。

欲了解为防范野火做好准备的更多信息，请访问 ReadySanDiego.org 网站和下载《预备、准备、开始！指南》（Ready, Set, Go! Guide）。

山火发生时：采取行动！保障自身安全

您无需等待公共安全官员发出撤离警告或命令，即可撤离。如果您感到不安全，尽早撤离。

- ▶ 如果本地应急官员告知您撤离，请立即离开。带上您的应急供应包，并确保您的门牌号从街道上清晰可见。
- ▶ 撤离时关闭所有门窗。
- ▶ 如果您被困，请拨打911。保持亮灯，帮助第一响应者看清您的住宅。
- ▶ 收听广播、监测您的电视和电话，以了解官方信息和警报。
- ▶ 使用认证N95面罩，为您的肺部提供空气中有毒烟雾颗粒防护。

住宅着火时：立即离开

- ▶ 不要等待，尽快逃离。尽量俯身，以避免吸入热和烟雾，并立即离开建筑物。如果您的主要出口被堵塞，使用另一条逃生路径。
- ▶ 一旦您安全抵达了外面的会面地点，立即拨打911。
- ▶ 千万不要回到燃烧的建筑物内。如果仍有人困在里面，告知第一响应者。
- ▶ 如果您受困，关上门，拨打911，并尝试用毛巾或胶带堵住门周围的通风口和裂缝，防止烟雾进入。在窗外用布或手电筒发出求救讯号。
- ▶ 如果您的衣服着火，采取“停、躺、滚”措施。
- ▶ 教会儿童不要躲避消防员。

地震

圣地亚哥县是几大活跃断层的所在地：玫瑰峡谷断层（沿海岸线分布，穿过市中心、老城和拉霍亚），以及贯穿县北部和东部区域的圣哈辛托断层和埃尔西诺断层。大多数居民住在距离断层不足15英里处。这些断层可生成破坏性地震，导致道路、运输和水、气、电话通信等服务中断长达数周或数月。

有些断层也称作盲断层，隐藏在未受干扰的沉积物之下，仅在地震发生之后才被发现。

之前：做好准备

地震发生时有极少警示或者毫无警示讯号。请现在就花时间检查您的住宅，识别潜在的危险，并将地震发生时您和亲人可面对的生命危险降至最低。

- ☐ 将重物 and 大型装饰物品搬到地面上和较低的架子上。
- ☐ 将大家具、冰箱和电子设备用柔韧的带子固定到墙柱上。
- ☐ 在橱柜和柜门上安装门闩和其他锁定装置。
- ☐ 确保暖气炉和所有主要电器的煤气管线连接具备灵活性。

地震发生时：采取行动！保障自身安全

- ▶ 俯身双手双膝着地，躲在坚固的桌子下，用双臂盖住头颈，保持姿势直至震动停止。如果没有桌子，贴着远离窗户的内侧墙壁站稳，用双臂护住头颈。
- ▶ 如果您在外面，试着移向远离建筑物、墙壁、玻璃、树木、电线、标志、车辆或其他潜在危险的区域。蹲下，掩护并抓紧，以防受到碎片伤害。
- ▶ 如果您正在驾驶，安全靠到路边，停车，拉上手刹并留在车内，直至震动停止。切勿停在天桥下、电线或树木旁边或者其他可能倒在车上的大型结构旁边。
- ▶ 如果您在床上，面朝下待在床上，以保护重要器官。保持姿势，并用双臂或枕头护住头颈，并尽可能紧贴头部，直至震动停止。
- ▶ 如果您正坐在轮椅中，锁住车轮，用双臂、书或者枕头护住头颈，保持姿势直至震动停止。
- ▶ 如果您在沙滩上，等待震动停止，然后冷静地走向内陆，尽快前往高处。地震可引发局地海啸，数分钟即可到来。提前留意海啸撤离路线，并遵循海啸撤离标志。步行以避免交通拥堵。不要去观光，并远离海岸。
- ▶ 为余震做好准备。余震可在首次地震后数分钟至数月期间发生，进一步破坏建筑物、道路和服务设施。
- ▶ 探视您的邻居。



在坚固的书桌或桌子下面躲避，用胳膊遮住头部和脖子，保持姿势直至震动停止。

你知道吗？
六英寸深的水流即可击倒
一个人，而一英尺深的水
流则能够冲走一辆车！



洪水

水灾是美国最常见和造成损失最严重的灾难之一。洪水可引发其他灾难，例如停电、滑坡以及危险的暴洪。大雨浸透土壤时会引发泥石流，泥浆形成、脱离，并夹带杂物，迅速流下山坡。野火燃烧或“烧伤痕迹”烧毁的地区特别容易遭受山洪和泥石流的侵袭，因为缺乏传播和烧土无法适当吸收雨水。

之前：做好准备

- ▶ 了解您的洪水风险。如果您身处有洪水或洪泛区风险的区域，请考虑购买或续签水灾保险。
- ▶ 极端天气情况下，监测电视、广播和手机，了解洪水预警或警报。
- ▶ 若收到指示，关闭水电闸门，并切断电器连接。

水灾期间：保障自身安全

- ▶ 若收到公共安全官员通知，立即撤离。
- ▶ 切勿步行、游泳或开车穿过洪水。
- ▶ 切勿开车绕过路障。
- ▶ 远离架设在急流上方的桥梁。
- ▶ 避开脱落的电线。切勿触碰潮湿的电气设备，或者站在水中触碰电气设备。如果条件安全，切断电源，以防电击。
- ▶ 如果您被困在建筑物内，前往最高层。切勿爬入封闭的阁楼。您可能会被上涨的洪水困住。仅在必要时前往屋顶，并发出求救讯号。

打造应急物资包

您家里的每一个人都应该有一个基本的物资包，以便在紧急情况下或发生灾难是轻松地随身携带。您的应急包所包含的物资应足以为您、您的家人、宠物及/或服务性动物提供在灾难之后至少**3至5天**的生活物资。它应该放在坚固的容器中，例如塑料箱、背包或带轮子的小行李箱。

好消息：您家中可能已经具备了其中一些物资！在打造您的应急包时，请考虑您的居住地点，以及任何可能存在的特殊需求。您应当准备至少三（3）个独立的应急包：一个放在家中，一个放在工作场所，另一个放在您的车中。

一边准备，一边从清单中勾去物品。每六（6）个月查看您的应急包一次，替换变质或过期的物品。

- ☐ 水——每人每天一加仑
- ☐ 不易腐烂的食物
- ☐ 手动开罐器
- ☐ 急救箱及手册
- ☐ 手电筒（太阳能或电池）
- ☐ 收音机（手摇或电池）
- ☐ 备用电池
- ☐ 现金（小额支票）、ATM卡、旅行支票
- ☐ 装在防水容器或密封袋中的重要文件副本（即社会安全卡、驾照、护照、保险资料、医疗记录、租赁协议、结婚证书和出生证书、信用卡和ATM卡副本、公用事业账单）
- ☐ 处方药（至少够一周服用）及剂量说明
- ☐ 备用的住宅钥匙和车钥匙
- ☐ 便携手机充电器（太阳能或电池）
- ☐ 睡袋和厚毯子
- ☐ 您和家人的备用衣服（热天和冷天）
- ☐ 结实的鞋子
- ☐ 纸/本和铅笔
- ☐ 纸盘、塑料杯和餐具
- ☐ 防尘面罩、塑料布和胶带（用于过滤受污染的空气）
- ☐ 扳手或钳子（用于切断公用设施）
- ☐ 灭火器
- ☐ 放在防水容器中的手表
- ☐ 书籍、游戏、拼图、一副纸牌或其他娱乐物品
- ☐ 哨子（用于发出求救讯号）
- ☐ 本地地图
- ☐ 照片

个人卫生用品

- ☐ 预湿湿巾或小毛巾
- ☐ 纸巾或餐巾
- ☐ 大小不一的垃圾袋
- ☐ 卫生纸和面巾纸
- ☐ 女性卫生用品
- ☐ 牙刷和牙膏
- ☐ 净手皂和洗涤剂
- ☐ 洗发水
- ☐ 除臭剂

婴儿用品

- ☐ 尿不湿和湿巾
- ☐ 配方奶和/或婴儿视频
- ☐ 换洗衣物和盖毯

不要忘记您的宠物和/或服务动物！

- ☐ 身份证和免疫记录
- ☐ 宠物包或笼子
- ☐ 食物和水
- ☐ 牵绳
- ☐ 喜爱的玩具
- ☐ 报纸、砂盆和砂子等
- ☐ 您的宠物和/或服务动物的照片

其他考量

- ☐ 轮椅、手杖、牙箍和/或助步器
- ☐ 辅助进食工具
- ☐ 特殊设备的销售商信息及用户指南
- ☐ 您认为必要的任何其他物品（例如手机、传家宝、珠宝等）



词汇表

获取和功能需求：在紧急事件之前、期间和之后有功能方面额外需求的人员，包括维持独立、沟通、交通、监督以及医疗照护。需要额外响应援助的个人可包括残障人士（即失明或低视能、失聪或重听、行动受限）、年长者、儿童、英语语言能力有限者（或非英语人士）、处于交通不利地位的人或住在制度化环境中的人。

极端高温预警：热浪发生的风险增加时，由国家气象局发布，但警报时间仍有不确定性。

极端高温警告：预计特定区域会出现极端危险的高温情况时，由国家气象局发布。一般在预计热指数最高温度达到105华氏度或以上，持续至少两天，且夜间气温不会低于75华氏度时发布警告。您可以在[CoolZones.org](https://www.coolzones.org)上找到县的纳凉区地段和热安全提示。

洪水预警：区域内可能发生洪水。查看预报更新，并准备好移往地势较高处。

洪水警告：预期将发生洪水，需采取行动保障安全。立即前往地势较高处，在驾驶的情况下需额外小心，并查看预报更新。

硬性封路：封路禁止除消防和执法人员以外的全部交通。

软性封路：封路禁止除消防和执法人员以及危机事件资源（即公用事业公司、损失评估小组、加州运输部、县公共工程部等）以外的全部交通。

居民通行封路：软性封路，但允许居民和协助灾难响应和恢复的本地政府机构通行。

避难所：当灾难或大规模事件要求人们离开家园一夜或多夜时，一个安置疏散人员的短期场所。避难所提供服务和餐食，一般由美国红十字会管理。

临时疏散点：执法部门或消防部门确定的在发生灾难或大规模事件时疏散到的临时场所。不包括过夜或为疏散人员提供服务。

海啸预警：远方发生了地震，可能发生海啸。继续关注最新信息，并且准备在必要时采取措施。

海啸告知：预计发生或正在发生海啸，可能给海岸或极靠近海岸的区域带来强洋流和海浪。远离水、海滩和水道。遵循本地官员的全部指示。

海啸警告：预计发生或正在发生可导致大范围洪水的的海啸。可发生危险的沿海洪水和强大的洋流。建议疏散。立即向内陆和更高的地面迁移。遵循海啸疏散指示牌和当地官员的指示。

其他资源和小提示

- ▶ 县准备网站 ReadySanDiego.org.
- ▶ 在 ReadySanDiego.org/AlertSanDiego，注册您的手机号、VoIP电话号码和电子邮件。
- ▶ 下载免费的SD Emergency应用——有英文和西班牙语版本，用于 iOS 和 Android 移动设备。访问 ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp。
- ▶ 紧急情况发生时，访问 SDCountyEmergency.com 或SD Emergency应用，了解事故最新情况、避难所地点、疏散区域、危险范围、官方社交媒体供稿等。
- ▶ 圣地亚哥县的主要紧急情况警报系统广播电台是 KOGO AM 600和KLSD AM 1360。
- ▶ 有关恢复信息，请访问 SDCountyRecovery.com。
- ▶ 有关非紧急疑问和更新灾难信息，致电 211。
- ▶ 如果您面对危及生命的紧急情况，致电 911。
- ▶ 加入社区紧急情况应对团队（CERT）：
ReadySanDiego.org/get_involved。
- ▶ 在Twitter上关注我们：Twitter.com/ReadySanDiego（英文）或 Twitter.com/ListoSanDiego（西班牙文）。
- ▶ 访问我们的Facebook页面：Facebook.com/ReadySanDiego。



ReadySanDiego.org
Prepare. Plan. Stay Informed.

此计划中所示信息被认为具备灾难准备的准确和实用价值，然而，无法担保所列指南能够提供保护。圣地亚哥县、圣地亚哥县紧急服务办公室、圣地亚哥县统一紧急服务组织、统一应灾委员会以及每家组织的官员、雇员和专员对此处披露的任何信息、产品或流程的准确性、完整性或实用性以及致使此处所描述或披露的信息、产品或流程的使用或应用的任何灾难或事件导致的任何伤害或损失或不承担任何法律责任。

水安全提示：

紧急情况发生时，您可以在每加仑水中混合16滴普通家用液体漂白剂，进行水处理。切勿使用加香、护色或添加了清洁剂的漂白剂。

煮沸是最安全的水处理方法。

用一个大锅或壶将水煮沸，并保持沸滚一分钟。待冷却后饮用。



圣地亚哥县紧急服务办公室

5580 Overland Ave., Suite 100, San Diego, CA 92123-1294

电话 : (858) 565-3490 | 传真 : (858) 565 -3499



本文档由美国国土安全部联邦紧急事务管理局拨款计划理事会拨款制备。本文档所表达的观点或意见归属于作者本人，不一定代表了联邦紧急事务管理局拨款计划理事会或者美国国土安全部的官方立场或政策。