



聖地亞哥縣

個人防災計劃

緊急服務辦公室



本防災計劃屬於：

姓名： _____

地址： _____

住宅電話： _____

手機： _____

電子郵件： _____

醫療病情： _____

醫療設備： _____

藥物： _____

過敏： _____

血型： _____

當地消防隊： _____

當地執法點： _____

主要醫生： _____

電力公司： _____

水務局： _____

毒物控制： (800) 222-1222

聖地亞哥縣主要緊急警報系統廣播電台：
KOGO AM 600 和 KLSD AM 1360。

聖地亞哥縣享有各種景觀、美麗的海灘和宜人的天氣。然而，我們地區對森林火災、地震、洪水、海嘯和其他各種自然災害並不陌生。危險材料洩漏、內亂和恐怖主義活動等人為災難同樣給我們的地區帶來嚴重威脅。實際上，問題並不在於災難是否會發生，而是何時會發生。

儘管我們無法預測災難何時發生，但今天您就可以採取一些步驟來做好準備。瞭解您在家中、學校或工作場所可能遇到的危險。訪問 ReadySanDiego.org，點擊“知道您的危險”（“Know Your Hazards”）。輸入您的地址，瞭解您可能面臨的風險。

作為在聖地亞哥縣居民或工作者，您在家中和社區中的緊急情況準備以及恢復力建設方面承擔著重要的角色。我們希望本指南能夠為您提供在災難期間保護自身、親人、寵物以及鄰居安全所需的工具，並且之後保持自給自足。

將幫助您為緊急事件或災難更好地做準備、應對和從中恢復。

您自己或者與親人一起每年操練本計劃至少兩次。這能夠幫助您在下次危機發生時迅速應對。



您是否知道聖地亞哥縣的所有消防、執法和緊急醫療急救人員僅佔總人口的不足1%？

因此，我們大家都制定防災計劃來做好準備，十分重要 – 以便在災難應對中我們的急救人員能夠專注於嚴重的生命安全问题。

緊急聯繫人

識別在發生災難期間和之後您可以聯繫的緊急聯繫人，包括住在外區的人。記住他們的電話號碼，把電話號碼複印，並且隨身攜帶。

在緊急事件期間，本地電話服務可能會被佔用。給區外的聯繫人打電話可能更容易接通。盡量發短信而不是打電話。

緊急聯繫人

姓名：_____

住宅電話：_____ 手機：_____

電子郵件：_____ 地點：_____

緊急聯繫人

姓名：_____

住宅電話：_____ 手機：_____

電子郵件：_____ 地點：_____

緊急聯繫人

姓名：_____

住宅電話：_____ 手機：_____

電子郵件：_____ 地點：_____

緊急聯繫人（外區）

姓名：_____

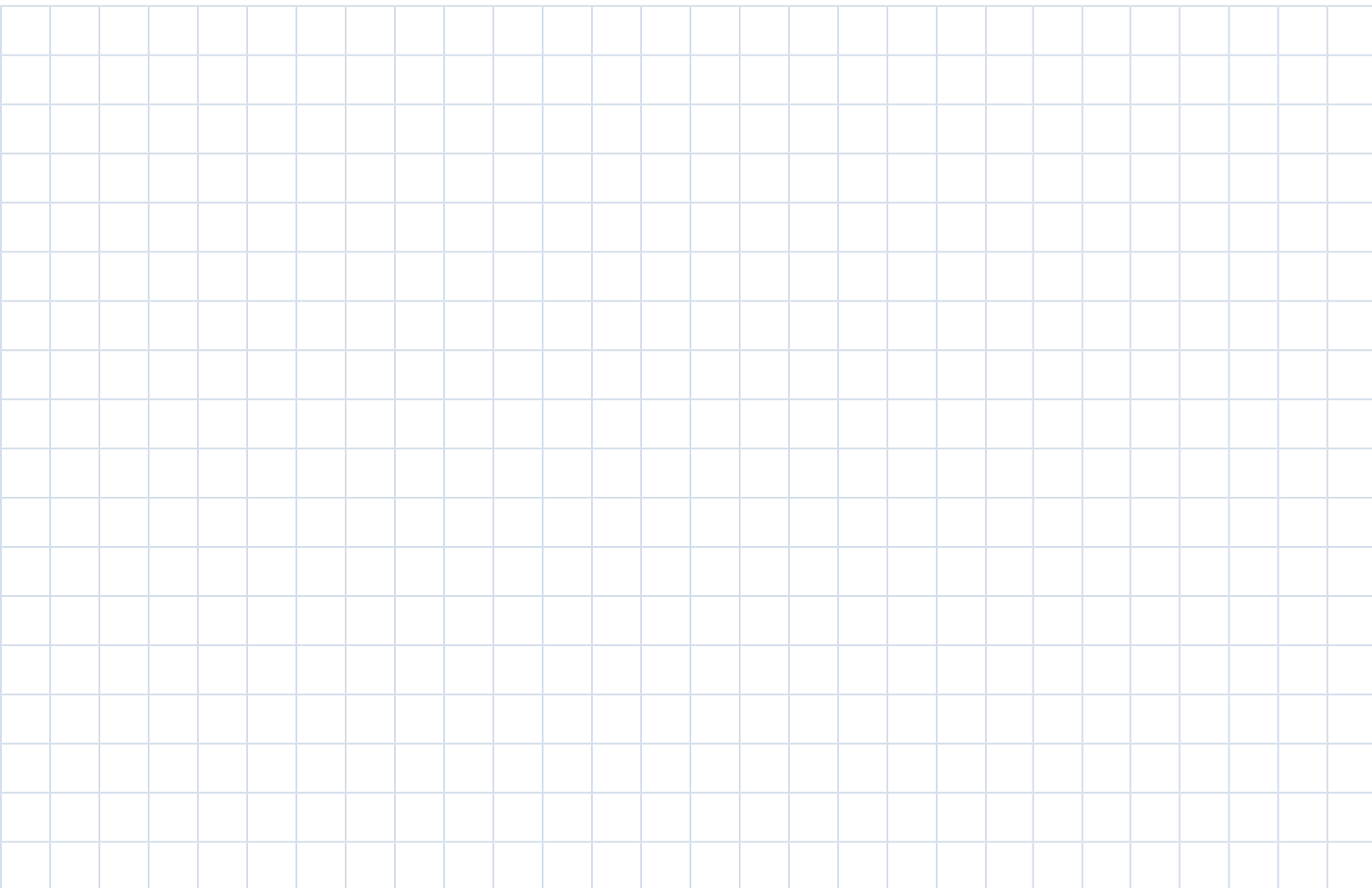
住宅電話：_____ 手機：_____

電子郵件：_____ 地點：_____

制定計劃

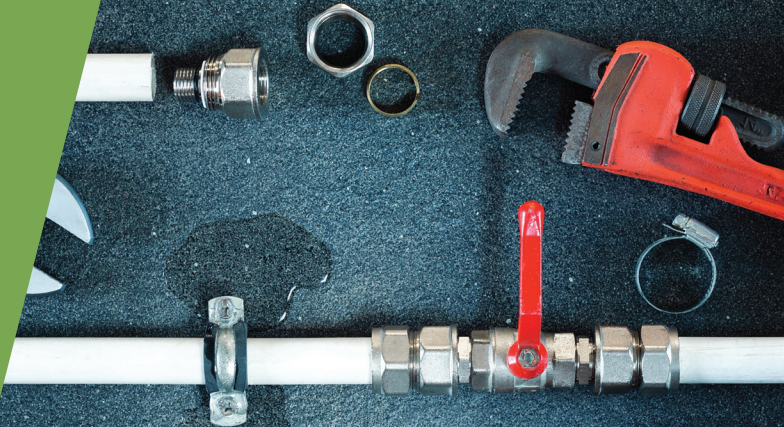
☐ 準備疏散計劃

在下面繪製您住房的平面圖。清楚標示所有主要出口的位置，包括每個房間的門窗。標記您住房的公用設施開關，您的滅火器、應急物資包和急救包的位置。讓家裡的每個人都研究並熟悉該計劃。



- ▶ 制定在家中起火等緊急情況發生時的列明詳細步驟的逃離計劃。每年練習此計劃兩次。
- ▶ 確保每個人都能夠打開所有的鎖和門窗。如果您的窗戶上裝有防護欄，確保在緊急情況下解鎖便捷。
- ▶ 如果您居住在有多個樓層的房子或公寓大樓，請提前明確抵達底層的安全方式。為幼童和家中行動受限、殘障或有其他行動和功能需求的人員做好特殊安排。

每個人都應當了解您的公用設施的位置，以及應當如何、何時將其關閉。



► 註明以下設施在您家中的位置：

煤氣閥*： _____

水閥： _____

断路器： _____

車庫門手動控制： _____

關閉公用事業設施所需的工具： _____

* 如果聞到煤氣味、聽到嘶嘶聲或懷疑有洩漏，請立即用扳手關閉主煤氣閥，打開窗戶，並立即離開該區域。**請勿打開燈或電器、點燃蠟燭或劃火柴。除非您懷疑洩漏，否則請勿關閉燃氣。只有煤氣公司才能恢復服務。**

☐ 在住宅的每個樓層安裝煙霧和一氧化碳探測器，並確保它們正常運行。每月進行測試，並且根據需要更換電池。每10年更換裝置。如果您有聽力障礙，則安裝振動警報器和可視煙霧探測器。

☐ 確定您家庭成員在災難中走散情況下能夠會面的兩個地點：一個直接在住宅外（例如鄰居的郵箱處），一個在您的鄰里之外（例如社區公園或熟悉的停車場）。考慮將其同樣畫在上一頁的平面圖中。

• 您住宅外的會面地點：

• 您鄰里外的會面地點：

☐ 確定鄰里的兩條道路並且在下面寫下來。在緊急情況下，道路可能被阻塞或損壞。您甚至可以標示出路線的本地地圖附在該計劃。

1. _____

2. _____

實用提示：確保您的車輛停車時面對疏散路線（即在車道上面對街道，或者在街道上面對主要出口道路）。

☐ 如果您有學齡子女或者您上大學，請瞭解學校的應急計劃。瞭解學校的應急政策，並確定發生災難是在您無法接孩子的情況下誰去接您的孩子 – 以及如何去接。確保學校知道您當前的聯繫信息以及您授權接孩子的人。將您學校的應急計劃用訂書釘和這份手冊釘在一起。

☐ 接受培訓。學習救生技能，例如急救和 CPR（心肺復蘇術）。

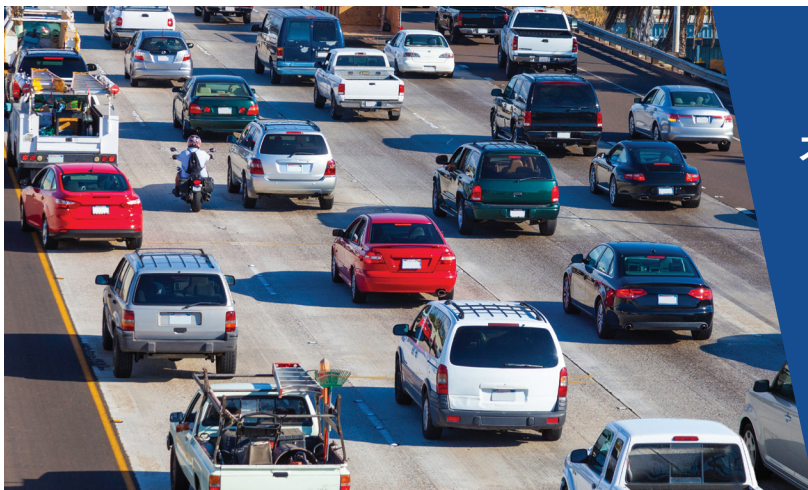
疏散：您需要知道的内容

在緊急情況下，執法部門會發出兩個階段的疏散：疏散警告和疏散命令。如果您感到不安全，請盡早疏散。您不需要等到疏散警告或命令才離開！

如果您接到疏散警告，為您自己以及家庭中的所有成員（包括寵物及/或服務性動物）做好疏散準備。疏散警告是自願的，但應認真對待，因為它可能很快變成疏散命令。如果您有醫療需要或者行動不便，您應該在接到疏散警告時準備離開。擁有大型動物（如馬或牲畜）的人也應該開始疏散。

如果您接到疏散命令，立即離開您的住房或企業。疏散命令是強制性的 – 讓您遠離危險，應認真對待。不遵守疏散命令可危及您和他人的生命。一旦您離開了該區域，即不能在執法部門解除撤離令之前返回。

無論您是在家、在上班還是在公共場所，都必須考慮在緊急情況下如何快速安全地離開。找到樓梯和緊急出口。注意張貼在建築物、交通服務和其他擁擠公共區域的疏散標誌。如果您家中的任何人或者您的鄰居需要疏散協助，請考慮事先合作制定疏散計劃。



不遵循疏散命令可危及您和他人的生命。

原地庇護

在某些涉及化學洩漏和煤氣、石油或其他可能釋放有毒煙霧的危險材料事件發生時，應急官員可能會要求您留在室內。如果您被告知原地庇護所，請考慮以下各項：

- ▶ 立即將家人和寵物帶到室內。
- ▶ 鎖門並關閉窗戶、通風孔和壁爐風門。關閉空調、壓力熱風供暖系統、排氣扇、吊扇和乾衣機。
- ▶ 如果您被指示密封房間，請使用膠帶和塑料密封門口、通風孔、出口和窗戶。用濕毛巾堵住門下的空間。
- ▶ 如果您的孩子在學校，除非指示，請不要去接孩子。

警報和警告

消防機構、執法機構和緊急管理人員使用各種工具在災難發生是為您提供重要的救生信息。

無線緊急警報

無線緊急警報（“WEA”）系統是聯邦系統，允許地方、州和聯邦官員向手機發送類似短信的緊急通知。通知區域內的大多數人，無論居民還是訪客，都會收到通知。WEA信息的常見示例包括Amber警報或嚴峻天氣警報。您無需註冊手機號或採取任何行動，即可通過此系統收到警報。

聖地亞哥警報

AlertSanDiego是聖地亞哥縣的急救人員用來通過電話、短信和電子郵件發送疏散指示和其他災難信息的緊急群眾通知系統。

AlertSanDiego數據庫中已經包含公開和非公開的固話號碼，但手機號、互聯網協議語音(VoIP)電話號碼以及電郵地址不在其中，必須進行註冊。

居民還可以要求接收美國手語信息（Accessible AlertSanDiego）。



要註冊 AlertSanDiego 或可使用的 AlertSanDiego，請訪問 ReadySanDiego.org。

瞭解您的危險

這裡列出的是我們區域的主要危險以及您在險情之前、期間和 之後如何做準備和保障安。通讀每一項危險並且評估您的風險。

欲瞭解您在聖地亞哥縣可能面臨的危險以及如何做好準備的更多信息，請訪問 [ReadySanDiego.org](https://www.ready.sandiego.gov/) 並且點擊“瞭解您的危險”（“Know Your Hazards”）。



通過準備和計劃，您可以減少火災對您的家園和社區的影響。

火災

在聖地亞哥縣，火災一直是一種威脅，尤其是對於靠近峽谷或農村地區的房屋。乾燥的灌木、夏季和秋季的高溫，加上季節性聖塔安娜風，為嚴峻的森林火災創造了理想的環境。通過準備和規劃，您可以減少火災對您的家園和社區的影響。

之前：做好準備

- ☐ 了解撤離您的住宅的每一個房間以及街區的至少兩種方法。
- ☐ 重要文件應保存在防火容器中，副本應保持在應急物資包中。
- ☐ 認識您的鄰居。如果您家中或鄰里的任何人在疏散時需要幫助，請考慮事先共同制定疏散計劃。
- ☐ 每年至少進行兩次疏散演習。
- ☐ 在您的住宅周圍保持 100英尺的防禦空間。清除住宅周圍可能著火或者妨礙急救人員在火災副緊急情況下進入您的住宅的枯樹、灌木、垃圾和其他雜物。

欲瞭解為防範野火做好準備的更多信息，請訪問 [ReadySanDiego.org](https://www.ready.sandiego.gov/) 網站和下載《預備、準備、開始！指南》（**Ready, Set, Go! Guide**）。

在野火期間：採取行動！保持安全

您不需要等待接到官方疏散警告或命令才離開。如果您感到不安全，提早疏散。

- ▶ 如果本地應急官員告知您疏散，請立即離開。帶上您的應急供應包，並確保您的門牌號從街道上清晰可見。
- ▶ 疏散時關閉所有的門窗。
- ▶ 如果您被困，撥打 911。保持燈亮，以幫助急救人員看到您的住宅。
- ▶ 收聽廣播、監測您的電視和電話，以了解官方信息和警報。
- ▶ 使用認證N95面罩，為您的肺部提供空氣中有害煙霧顆粒防護。

住宅著火時：立即離開

- ▶ 不要等待，盡快逃離。彎腰，以避免吸入熱和煙霧，並立即離開建築物。如果您的主要出口被堵塞，使用另一條逃生路徑。
- ▶ 一旦您安全抵達了外面的會面地點，撥打911。
- ▶ 切勿回到燃燒的建築物內。如果仍然有人被困在裡面，告訴急救人員。
- ▶ 如果您被困，關閉門，撥打 911，並且嘗試用毛巾或膠帶堵住通風孔和門周圍的裂縫，不讓煙霧進來。用一塊布或手電筒在窗口示意求救。
- ▶ 如果您的衣服著火，採取“停、躺、滾”措施。
- ▶ 教會兒童不要躲避消防員。

地震

聖地亞哥縣是幾個主要活動斷層的所在地：Rose Canyon 斷層（沿著海岸，穿過市區、Old Town 和拉霍亞延伸），以及聖賈辛托和埃爾西諾斷層，穿過本縣的北部和東部地區。我們大多數人距斷層不到15英里。這些故障可能會造成破壞性的地震，可能會破壞道路、交通以及水、天然氣和電話通訊等服務長達數週或數月。

一些斷層（也稱為盲斷層）隱藏在未受干擾的沉積物之下，只有發生地震後才能發現。

之前：做好準備

地震發生幾乎沒有預警。現在花點時間檢查您的房屋，找出在發生地震時可能危及您和親人生命的潛在風險。

- ☐ 將重物和大型裝飾物品搬到地面上和較低的架子上。
- ☐ 用柔性帶子將大型家具、冰箱和電子設備固定到牆釘上。
- ☐ 在櫥櫃和櫃門上安裝門鉸和其他鎖定裝置。
- ☐ 確保爐子和所有主要家電上的煤氣線管具有靈活性。

地震發生時：採取行動！保持安全

- ▶ 雙手雙膝著地，躲在堅固的桌子下，用雙臂蓋住頭頸，保持姿勢直至震動停止。如果沒有桌子，貼著遠離窗戶的內側牆壁站穩，用雙臂護住頭頸。
- ▶ 如果您在外面，嘗試移動，遠離建築物、牆壁、玻璃、樹木、電源線、標誌、汽車或任何其他潛在危險的區域。蹲下、掩護並抓住，防止被碎屑擊中。
- ▶ 如果您在開車，安全地移到路邊停下來，拉上手剎，待在車內，直到停止晃動為止。不要停止高架橋下面、不要靠近電源線、樹木或可能倒下來砸到您身上的任何其他大型結構物。
- ▶ 如果您躺在床上，則待在床上，面朝下，以保護重要器官。保持住，並且用胳膊或枕頭緊緊護住您的頭部和脖子，等到停止搖晃為止。
- ▶ 如果您坐在輪椅上，鎖定輪椅，用胳膊、書本或枕頭護住您的頭部和脖子，保持住，直到停止搖晃為止。
- ▶ 如果您在海灘上，等到搖晃停止為止，並盡快冷靜走到內陸和更高的地方。地址可能會在短短的幾分鐘內闡述本地海嘯。提前瞭解海嘯疏散路線，並遵循海嘯疏散標誌。步行，以避免交通堵塞。不要去觀光，並且遠離海岸。
- ▶ 為餘震做好準備。餘震可能在第一次地址發生後幾分鐘至幾個月內發生，並進一步破壞建築、道路和服務。
- ▶ 查看鄰居的情況。



在堅固的書桌或桌子下面躲避，用胳膊遮住頭部和脖子，保持姿勢直至震動停止。

您知道嗎？

六英寸深的水流即可擊倒一個人，而一英尺深的水流則能夠沖走一輛車！



洪水

洪水是美國最常見且代價最高的災難之一。洪水可能帶來其他災難，例如停電，山體滑坡和危險的山洪暴發。當大雨使土壤飽和時，導致泥漿形成，因為它會迅速下坡流動，散開並吸收碎屑，泥石流就會發生。野火燃燒或“燒傷痕跡”燒毀的地區特別容易遭受山洪和泥石流的侵襲，因為缺乏植被和燒土無法適當吸收雨水。

之前：做好準備

- ▶ 瞭解您的洪水風險。如果您身處有洪水或洪泛區風險的區域，請考慮購買或續簽水災保險。
- ▶ 在惡劣天氣下，監視電視、電台和手機，瞭解洪水監視或警告。
- ▶ 如果接到指示，關閉水、電力並且拔掉家電的電源插頭

在洪水期間：保持安全

- ▶ 了解撤離您的住宅的每一個房間以及街區的至少兩種方法。
- ▶ 切勿在洪水中行走、游泳或開車。
- ▶ 切勿在路障周圍開車。
- ▶ 遠離快速流動水流的橋樑。
- ▶ 避開掉落的電線。如果電氣設備是濕的，或者您站在水中，切勿觸摸。在安全的情況下，關閉電源，以防止觸電。
- ▶ 如果您被困在建築物內，前往最高層。切勿爬入封閉的閣樓。您可能會被上漲的洪水困住。僅在必要時前往屋頂，並發出求救訊號。

您家裡的每一個人都應該有一個基本的物資包，以便在緊急情況下或發生災難是輕鬆地隨身攜帶。您的應急包所包含的物資應足以為您、您的家人、寵物及/或服務性動物提供在災難之後至少3至5天的生活物資。它應該放在堅固的容器中，例如塑料箱、背包或帶輪子的小行李箱。

一邊準備，一邊從清單中勾去物品。每六（6）個月查看您的應急包一次，替換變質或過期的物品。

- ## 個人衛生物品

- ☐ 濕巾或小毛巾
- ☐ 紙巾或餐巾
- ☐ 各種尺寸的垃圾袋
- ☐ 衛生紙和紙巾
- ☐ 女性衛生用品
- ☐ 牙刷和牙膏
- ☐ 洗手液和清潔劑
- ☐ 洗髮水
- ☐ 除臭劑

嬰兒物品

- ☐ 尿布和濕巾
- ☐ 配方奶粉及/或嬰兒食品
- ☐ 換洗衣服和毯子

不要忘記您的寵物及/或服務性動物！

- ☐ 身份證和預防免疫記錄
- ☐ 運載器或籠子
- ☐ 食物和水
- ☐ 皮帶
- ☐ 最喜歡的玩具
- ☐ 報紙、垃圾盒和沙子等
- ☐ 您的寵物及/ 或服務性動物的照片

其他注意事項

- ☐ 輪椅，手杖，支撐器及/或助步器
- ☐ 輔助飲食工具
- ☐ 特殊設備供應商信息和用戶指南
- ☐ 您認為需要的任何其他物品（例如照片、傳家寶、珠寶等）



詞彙表

獲取和功能需求：在緊急事件之前、期間和之後有功能方面額外需求的人員，包括維持獨立、溝通、交通、監督以及醫療照護。需要額外響應援助的個人可包括殘障人士（即失明或低視能、失聰或重聽、行動受限）、年長者、兒童、英語語言能力有限者（或非英語人士）、處於交通不利地位的人或住在制度化環境中的人。

過熱監視：熱浪發生的風險增加時，由國家氣象局發布，但警報時間仍有不確定性。

過熱警告：預計特定區域會出現極端危險的高溫情況時，由國家氣象局發布。一般在預計熱指數最高溫度達到105華氏度或以上，持續至少兩天，且夜間氣溫不會低於75華氏度時發布警告。在 CoolZones.org 上找到縣的納涼區地段和熱安全提示。

洪水監視：區域內可能發生洪水。查看預報更新，並準備好移往地勢較高處。

洪水警告：預期將發生洪水，需採取行動保障安全。立即前往地勢較高處，在駕駛的情況下需額外小心，並查看預報更新。

硬性封路：封路禁止除消防和執法人員以外的全部交通。

軟性封路：封路禁止除消防和執法人員以及危機事件資源（即公用事業公司、損失評估小組、加州運輸部、縣公共工程部等）以外的全部交通。

居民通行封路：軟性封路，但允許居民和協助災難響應和恢復的本地政府機構通行。

避難所：當災難或大規模事件要求人們離開家園一夜或多夜時，一個安置疏散人員的短期場所。避難所提供服務和餐食，一般由美国红十字会管理。

臨時疏散站：預計發生或正在發生海嘯，可能給海岸或極靠近海岸的區域帶來強洋流和海浪。遠離水、海灘和水道。遵循本地官員的全部指示。

海嘯預警：遠方發生了地震，可能發生海嘯。繼續關注最新信息，並且準備在必要時採取措施。

海嘯告知：預期或發生海嘯，可能會在海岸或附件出現非常強烈的海流和海浪。遠離海水，遠離海灘和水道。遵循當地官員的指示。

海嘯警告：預計發生或正在發生可導致大範圍洪水的海嘯。可發生危險的沿海洪水和強大的洋流建議疏散。立即向內陸和更高的地面遷移。遵循海嘯疏散指示牌和當地官員的指示。

其他資源和小提示

- ▶ 縣做好準備網站：ReadySanDiego.org.
- ▶ 在 ReadySanDiego.org/AlertSanDiego，註冊您的手機號碼、留言電話號碼和電子郵件。
- ▶ 下載免費的 SD 緊急情況應用程式，有英文和西班牙語版本，用於 iOS 和 Android 移動設備。訪問 ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp。
- ▶ 緊急情況發生時，訪問 SDCountyEmergency.com 或 SD Emergency 應用程式，瞭解事故最新情況、避難所地點、疏散區域、危險範圍、官方社交媒體供稿等。
- ▶ 聖地亞哥縣的主要緊急情況警報系統廣播電台是 KOGO AM 600 和 KLSD AM 1360。
- ▶ 有關恢復信息，訪問 SDCountyRecovery.com。
- ▶ 有關非緊急疑問和更新災難信息，致電 211。
- ▶ 如果您面對危及生命的緊急情況，請撥打 911。
- ▶ 加入社區緊急情況應對團隊 (CERT)：
ReadySanDiego.org/get_involved。
- ▶ 在 Twitter 上關注我們：[Twitter.com/ReadySanDiego](https://twitter.com/ReadySanDiego)（英語）或 [Twitter.com/ListoSanDiego](https://twitter.com/ListoSanDiego)（西班牙文）。
- ▶ 訪問我們的 Facebook 頁面：[Facebook.com/ReadySanDiego](https://facebook.com/ReadySanDiego)。



ReadySanDiego.org

Prepare. Plan. Stay Informed.

本計劃中提供的信息被認為是準確的，並且在為災難做好準備中具有實用價值，但是，不能保證所提供的指南可以提供保護。聖地亞哥縣、聖地亞哥縣緊急服務辦公室、統一聖地亞哥縣緊急服務組織、統一防災委員會以及每個組織的官員、員工和代理商對本文件披露的任何信息、產品或程序的準確性、完整性或有用性，或者對因使用或應用本文件描述或披露的信息、產品或程序造成的任何傷害或損失不承擔任何法律責任。

水安全提示：

緊急情況發生時，您可以在每加侖水中混合16滴普通家用液體漂白劑，進行水處理。切勿使用加香、護色或添加了清潔劑的漂白劑。

煮沸是最安全的水處理方法。

用一個大鍋或壺將水煮沸，並保持沸滾一分鐘。待冷卻後飲用。



聖地亞哥縣緊急服務辦公室

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

電話：(858) 565-3490 | 傳真：(858) 565 -3499



本文件是在美國國土安全部 FEMA 撥款計劃理事會的撥款下編寫的。本文件中表達的觀點或意見僅代表作者，不一定代表 FEMA 撥款計劃理事會或美國國土安全部的官方立場或政策。