
做好红十字会准备

做好准备。建立联系。采取行动。



American Red Cross
Northern California
Coastal Region

做好红十字会准备。



做好准备。



建立联系。



采取行动。

准备好应对可能出现的紧急情况非常重要，因为紧急情况会在任何时间、任何地点突然猛烈地暴发。每个人都可以采取三个应对步骤：做好准备、建立联系并采取行动。

赞助方：



共同建设更美好的加州

目录



充分准备

3 获取应急包

了解应急包应包含哪些物品，以及紧急情况下应存放多少应急物品。

5 制定计划

在发生紧急情况前制定计划。与其他家庭成员讨论您的计划并演练该计划。

6 充分知情

了解您所在地区可能发生的紧急情况。了解当地资源。

7 应急准备

了解之前、期间和之后需要怎么做。

- 7 家庭火灾
- 9 野外火灾
- 10 地震
- 11 洪水
- 12 海啸
- 13 山体滑坡
- 14 生化威胁

15 有无障碍和功能性需求的人员

16 老人

17 儿童

18 宠物



建立联系

19 建立联系

当面和在线组织您的社区和网络。同意保持联络。



采取行动

20 采取行动

参加课程以做好红十字会准备

21 做好红十字会准备的检查清单

22 紧急联系人

获取应急包

做好准备 比您想象的容易

紧急情况可能会将您困在家中，可能会要求您在短时间内撤离，而且可能需要几天才能获得住所、食物和水。红十字会建议您将一些必需品存放于应急物品包中，以便您能够维持至少三天的生存条件。该应急包价格低廉且易于配置，应放置于一个易于携带的容器中，在撤离时您可以“抓着就走”。

收集应急物品很容易。您会惊讶地发现您已经有了不少。

您可能已经有了应急包清单中的许多物品，但它们可能存放在家中的不同地方。首先应将您目前拥有的物品合并到一个容器中。您不需要在一天内完成应急包准备；每次外出购物都可以逐步补充进来。容器可以是塑料袋、桶、红十字背包或枕套。为您家中的每个人储存足够的物资。

从以下两种基本的应急物品包开始：

个人物品包：在枕套、袋子或背包中为每个人供应三天的物品。将一个物品包放在家里，一个放在车里，一个放在工作地点。

迷你应急包：存放于您的卧室、办公室或车中。将一双结实的鞋子、一个手电筒和一副备用眼镜（如果您戴眼镜）放入一只放置在床头脚下的袋子里。如果晚上发生紧急情况，您可以走过碎片，并看清您要去哪里。





应急包检查清单

食物和水

- 水：三天供应量，每人每天一加仑
- 食物：选择不需要冷藏或烹饪的食物；能量棒、即食汤和花生酱等高蛋白食物
- 工具：器具、开罐器、餐巾纸、多功能工具、工作手套

应急装备

- 手电筒和备用电池
- 急救箱
- 无线电或移动设备（电池或替代电源）

个人物品

- 药品：处方药和非处方药
- 衣服、鞋子和毯子
- 卫生用品：卫生纸，尿布，女性用品和个人卫生用品。
- 重要文件的副本
- 现金和硬币：如果停电，ATM/信用卡可能无法使用
- 家庭联系信息
- 宠物用品
- 多用途工具，例如Leatherman多功能工具钳和工作手套
- 抚慰物品，例如玩具、游戏、家庭照片

迷你应急包：以汽车为例

- 应急装备：手电筒和备用电池、急救箱、车载手机充电器
- 食物：瓶装水和脱水食品（例如燕麦棒）
- 汽车装备：地图、轮胎修理包、泵、启动电源/跨接电缆、照明弹和白色遇险信号旗
- 不同季节的用品。冬季：铲子、刮刀、毯子；夏季：防晒霜、遮阳用品等

水

发生重大灾难后，您可能无法获得干净的水。必须存放大量的备用水，并知道如何获取替代水源。

替代水源包括：

- 融化的冰块
- 罐装蔬菜中的液体
- 储存在热水器中的水 - 如要排水，首先切断燃气或电源，然后关闭进水阀。之后打开水箱底部的排水管，打开房子里的热水龙头，让空气进入系统。
- 储存在管道中的水 - 如要排水，首先关闭家中的主水阀。然后打开家中最高层的水龙头，让空气进入管道，然后从房子里最低的水龙头取水。
- 将水煮沸三到五分钟以净化水。

每六个月检查一次您的物资。更换即将过期的任何物品。配置您的物品包或在redcrossstore.org上购买。

制定计划

灾难发生后，基本服务可能无法使用。为停电、通讯受限、道路封闭、缺水以及紧急救援人员迟延提供帮助等制定应急计划。虽然红十字会和您的社区合作伙伴致力于向有需要的人提供帮助，但是在紧急情况下可能会延迟援助。

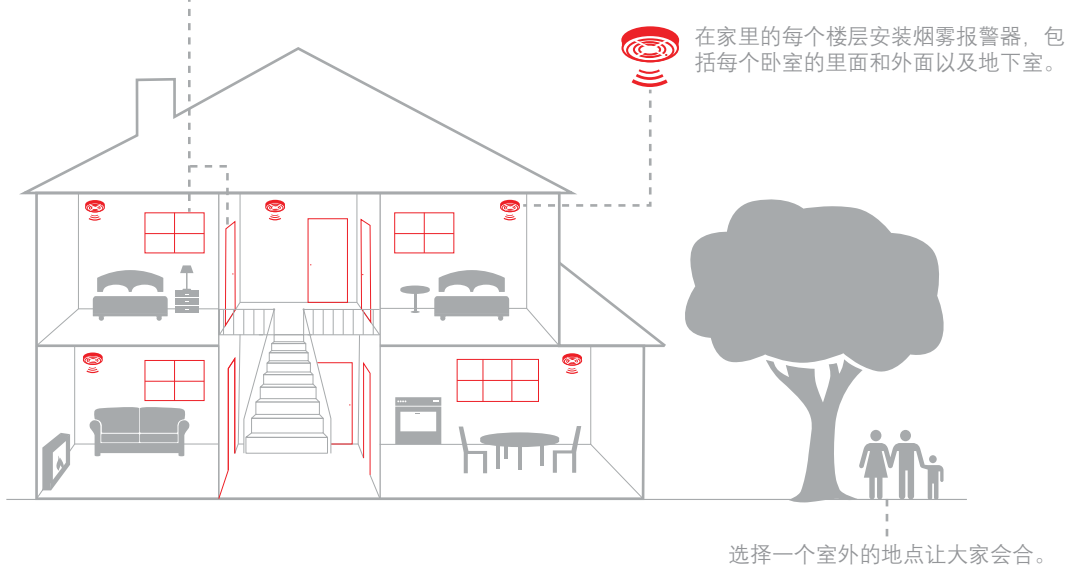
讨论

- 与您的家人，朋友和同事讨论如何准备和应对紧急情况。
- 了解每个人的需求和能力。确定您的风险和弱点。
- 确定每个人的作用并计划团队合作。

计划

- 确定家中每个房间的两条撤离路线。在灾难中，您的主要路线可能会被阻断。
- 灾难发生后，选择在两种不同类型的地点会合：
 - 在火灾等当地紧急情况下，会合地点最好在您家附近。
 - 如果您的整个地区受到更大灾难的影响，那么会合地点最好在您的邻近地区之外。
- 选择外地联系人：由于本地电话线在紧急情况下往往会超负荷，因此指定外地联系人可帮助您更轻松地与家人重新联系。选择住得足够远的人，以确保其不会受同一紧急情况的影响。家中的每个人都应在其应急包中保留一份联系人信息。

确定每个房间的两个出口。



- 灾难发生后，当电话线路不堪重负时，使用电子邮件或短信。

演习

- 每年进行两次地震和火灾演习。需记住的一种方法是在时钟调整时进行演练。
- 用您的应急用品进行野餐，让孩子们玩得开心。
- 使用两条撤离路线演练您的家庭逃生计划。

检查清单

- 拨打您的区域外联系人的电话。
- 使用您的两条撤离路线。
- 带上您的应急物品包。
- 前往指定的会合地点。
- 使用移动应用程序，以了解它们的功能。



充分知情

了解您的风险

我们都面临着地震和家庭火灾的风险。如果您住在海岸附近，还可能面临海啸的风险。

知道如何通知您

紧急警报系统将会广播。如果您所在区域面临风险，许多县官员也会使用“反向911”系统（若有）给您打电话。要注册手机和电子邮件，请访问您所在县的网站。

了解离您最近的资源

拨打211，找到离您最近的消防局、警察局和医院。将他们的非紧急电话号码贴在冰箱上并保存在手机中。



事前安装红十字应用程序

灾难发生前，在您的手机上安装红十字“紧急”应用程序。确保您家中至少有一名成员接受过心肺复苏和急救培训。



获得心肺复苏认证

了解如何准备和应对不同的紧急情况。

应急准备

家庭火灾安全

出来，留在外面，并拨打9-1-1。

事前

- 在家中的每个楼层、每个卧室和睡眠区域安装烟雾报警器。每六个月测试烟雾报警器。
- 在家中放置至少一个灭火器。
- 将易燃物品与炉灶、取暖器和壁炉保持至少三英尺的距离。
- 如果您要离开厨房，请关闭炉灶，即使您要离开一小段时间。
- 请勿在床上吸烟。
- 如果不使用厨房用具，请拔掉电源，例如烤面包机和搅拌机。

家庭火灾安全检查清单



烹饪安全

- “留意您油炸的食物。”油炸、烧烤或使用明火时，请留在厨房。



壁炉、取暖器、护壁板等

- “离开热源3英尺。”家具、窗帘、洗碗巾和任何可能着火物品距离任何类型的热源至少3英尺。



吸烟安全

- 请勿在床上吸烟。



电气和家电安全

- 大型和小型设备直接插入墙面插座



儿童玩耍

- 火柴和打火机需要锁起来。



烟雾报警器

- 确保您有正常运行的烟雾报警器。不同类型的烟雾报警器（电离和光电）以不同的方式检测火灾。专家建议您在家中同时使用这两种类型的报警器。
- 除非使用长效电池，否则每年应更换一次烟雾报警器的电池。
- 每十年更换一次烟雾报警器。

- 将火柴和打火机放在儿童接触不到的地方。
- 了解如何关闭水、电和燃气。除非您知道燃气管道已破裂或者您闻到了气味，否则不要关掉燃气。您的本地公用事业部门将不得不重新打开它。
- 在家中进行“危险查找”。查找可能在地震中坠落的物品并对其进行加固。寻找火灾危险，例如磨损的电线和过载的插座，并使其安全。
- 请勿使电源插座过载。
- 如果门或窗上有门条，请确保其具有内部快速打开装置。

期间

- 蹲伏并爬到出口，无论是门或窗户。
- 开门前，请用手背检查门把手。如果门把手很烫，请寻找备用逃生路线，因为门的另一侧可能有火灾。
- 如果烟雾、热量或火焰阻挡了您的逃生路线，请在窗户外面悬挂一条床单或毛巾，让消防部门知道您的位置。
- 出去后，请留在外面，然后前往指定的会合地点。拨打9-1-1。
- 绝不能回到房子里搜寻财产、宠物甚至其他人。

事后

- 在当地消防部门表示可以安全重新进入前，请不要进入被烧毁的房屋。
- 检查自己是否受伤并在必要时接受急救。
- 严重受伤或烧伤的人和动物应立即由专业医生或兽医帮助看护。
- 让朋友和家人知道您已安全。
- 检查天花板和地板是否有下垂迹象，因为来自消防龙头的水可能使天花板和地板容易坍塌。
- 不要饮用您认为可能被污染的水。
- 丢弃接触过烟雾或灰尘的食物。

您可以通过2个简单的步骤 确保您的家人安全。

第1步



进行2分钟的演练。

第2步



每月测试一次烟雾报警器。



野外火灾安全

不要等待。立即撤离。

事前

- 在您家周围留出30英尺的“安全区”，其中不能有干燥的植被或丙烷、木柴等易燃物品。
- 选择耐火的建筑材料和植物。
- 保持屋顶和排水沟清洁。

期间

- 收听当地广播电台和电视台或访问红十字紧急应用程序以了解野火信息。
- 如果指示撤离或您认为野火已接近，请立即撤离。
- 关闭家里的所有出口，以减少接触烟雾和灰尘。
- 将室外家具和植物移到室内。

事后

- 在官员宣布该地区安全之前不要返回。
- 进入烧过的区域时要小心，因为可能仍然存在灼热点，并且可能会在没有警告的情况下骤燃。
- 将碎片弄湿，以尽量减少灰尘吸入。
- 不要饮用您认为可能被污染的水。
- 丢弃接触过烟雾或灰尘的食物。





地震安全

蹲伏、遮盖并固位。

事前

- 了解您通常使用的所有建筑物的撤离方案。
- 确定您的住宅、工作场所或学校中每个房间的安全位置。安全位置可能是家具下面或远离窗户、书柜或可能压倒您的高大家具的内墙。
- 练习在每个安全位置蹲伏、遮盖并固位。
- 在每个人的床边放一只手电筒和一双结实的鞋子。
- 将应急物品包放在易于取用的地方。
- 用螺栓固定书柜、橱柜和屋顶灯具。
- 避免将重物悬挂在床和沙发上方（例如相框/镜子）。



期间

- 蹲伏、遮盖并固位。蹲伏到地板上，利用重的家具掩盖，用一只手臂保护头部，同时用另一只手臂扶住家具。
- 如果没有坚固的家具可以躲藏，背靠着内墙蹲下并遮盖头部和颈部。
- 如果您在床上，请躺在床上，用枕头盖住头部和颈部。
- 如果您在户外，请移动到远离建筑物和树木的空旷区域。
- 如果您正在开车，请平静地将车开到远离桥梁和立交桥的空旷区域，然后停下车子。

事后

- 地震发生后，应当对可能的余震、山体滑坡或海啸做好准备。
- 每次感觉到余震时，您需要蹲伏、遮盖并固位。
- 帮助别人前，先检查自己是否受伤并在必要时获取急救。
- 通过收听当地广播电台或电视台，或访问红十字紧急应用程序了解最新的紧急情况和指示。
- 如果没有电，请使用移动设备、汽车收音机或收听便携式、电池供电或手摇供电收音机。
- 小心打开衣柜和橱柜门，因为里面的物品可能已经移位。

洪水安全

转身。不要溺水。

事前

- 了解您经常使用的所有建筑物的撤离方案。选择高海拔区域作为撤离会合地点。
- 在易于取用的位置存放应急物品包。
- 与家中的每个人讨论如果遇到洪水提醒或警告该怎么办。
- 了解区别：洪水提醒是指可能发生洪水；洪水警告是指洪水正在发生或将要发生，这意味着您应立即采取防范措施。

期间

- 收听当地广播电台或电视台或访问红十字紧急应用程序以获取洪水警告。
- 发出暴洪警告或您认为暴洪已开始时立即撤离。
- 远离河流、溪流、小溪和雨水渠，转移至更高的地点。
- 不要驾车驶入淹水道路或上涨的水面。如果您的汽车在快速上涨的水面熄火，请弃车并爬到更高的地面。

事后

- 在官员宣布该地区安全之前不要返回。
- 您房屋的某些部分可能倒塌或损坏。小心接近建筑物。
- 在清理过程中，穿上防护服，包括橡胶手套和橡胶靴。
- 请联系当地公共卫生部门，获取有关煮沸或处理水方面的建议，因为水可能受到污染。



海啸安全

了解您的区域。

事前

- 了解您经常使用的所有建筑物的撤离方案。选择高海拔区域作为撤离会合地点。
- 将应急物品包存放在易于取用的地方。

期间

- 了解您的区域。如果您在海啸淹没区域内，请立即撤离到更高的地面。如果不是，请留在原地。
- 收听当地广播电台或电视台或访问红十字紧急应用程序以获取海啸警报。
- 如果您在刚刚发生强烈地震的沿海地区，请立即撤离。不要等待正式的海啸警告。

事后

- 在官员宣布安全之前，不要返回沿海地区。
- 帮助受伤者或被困者之前，先检查自己是否受伤并在必要时获取急救。
- 通过收听当地广播电台或电视台，或访问红十字紧急应用程序了解最新的紧急情况和指示。
- 如果没有电，请使用移动设备、汽车收音机或收听便携式、电池供电或手摇供电收音机。
- 您房屋的某些部分可能倒塌或损坏。小心接近建筑物。
- 在清理过程中，穿上防护服，包括橡胶手套和橡胶靴。

山体滑坡安全

山体滑坡最常发生于过去已发生过的地方。

事前

- 了解您经常使用的所有建筑物的撤离方案。
- 在易于取用的地方存放应急物品包。
- 注意您所在地区的风险。观察您房屋附近的水径流模式。在大雨或持续降雨或快速融雪后，更有可能发生山体滑坡。

期间

- 大雨过后，注意聆听可能表明碎片移动的异常声音，例如树木裂开或巨石撞击在一起。
- 如果您怀疑会发生山体滑坡，请立即撤离。
- 撤离时要特别警惕。注意坍塌的路面、泥土、坠落的岩石和其他碎片。

事后

- 远离滑坡区域，因为可能会出现其他滑坡。
- 帮助受伤者或被困者之前，先检查自己是否受伤并在必要时获取急救。
- 通过收听当地广播电台或电视台，或访问红十字紧急应用程序了解最新的紧急情况和指示。
- 如果没有电，请使用移动设备、汽车收音机或收听便携式、电池供电或手摇供电收音机。
- 注意洪水。山体滑坡过后有时会发生洪水，因为两者可能由同一事件引发。
- 检查建筑物地基和周围土地是否损坏，因为这可以帮助您评估该区域的安全性。



生化威胁

就地避难。

事前

- 避免混合化学品，甚至是日用化学品。
- 妥善存放化学品，将其与食品隔离。
- 使用日用化学品时切勿吸烟。
- 立即清理溢出物，小心保护眼睛和皮肤。
- 妥善处置未使用的化学品。

期间

- 遵循主管部门的指示。通过收音机和电视机收听您的紧急广播电台。
- 如果您被告知“就地避难”，请进入房间，关闭所有窗户和通风口，然后关闭所有风扇、取暖器或冷气系统。
- 使用管道胶带将塑料布固定在空气可能进入的所有裂缝或窗台周围。如果您没有胶带和塑料布，请使用湿布。
- 如果您发现有人受伤，请确保您在进行急救前没有处于危险中。
- 仅在危及生命的紧急情况下使用手机。立即拨打毒物控制电话（1-800-222-1222）或9-1-1。

事后

- 在官员宣布该地区安全之前不要返回。
- 由于水可能受到污染，请联系当地公共卫生部门寻求煮沸或处理水方面的建议。
- 遵循应急官员关于正确清理方面的指示。



无障碍和功能性需求

有视力、听力或行动障碍的人士应采取额外措施做好应灾准备。

- 完成对您的能力和需求的真实评估。如有必要，您能爬出窗户吗？您能听到紧急通知吗？
- 写下紧急信息卡，包括您服用的任何药物、过敏、感觉或行动障碍、您需要的设备和紧急联系人电话。
- 如果您住在辅助生活设施中，请了解该设施的应急计划。
- 如果您有行动障碍，请确定两条可使用的逃生路线。
- 如果您使用轮椅，请保留轮椅修补应急包以修理故障。如果您使用电动椅，请保存非电动备用椅。
- 组建一支由至少三种不同人组成的支持团队，以便在灾难发生后对您进行检查。交换房屋钥匙。当您出城时相互告知。教您的支持团队如何使用任何家庭医疗设备。
- 写下一张信息卡，其中包括与您联络或必要时对您进行转移的最佳方式。
- 如果您有听力障碍，请安装具有其他警报功能的烟雾报警器，例如床摇动装置或频闪灯。另外，在应急包中备好笔和纸，以便与急救人员进行沟通。
- 如果您是视力障碍人士，需要使用服务型动物或辅助装置（如手杖）来帮助导航，请使用盲文标记您的应急用品。在您的床边放一个备用手杖。
- 如果您有服务型动物，请确保也为您的动物准备好物资。



老人

无论您是独自生活还是依赖照顾者，在灾难发生之前、期间和之后制定计划都至关重要。

与家人、朋友和邻居讨论应急计划。让他们了解您的风险和弱点非常重要。

获取应急包

考虑将您的物品存放在带轮子的容器或袋子中。用您的姓名、地址和电话号码标记您需要的任何装备，例如轮椅、手杖或助行器。在床边放置助听器、眼镜或辅助装置。您可能希望使用魔术贴固定设备，因为地震等灾难可能会使物品移位。

制定计划

知道答案并做出相应的计划。

- 您是否独自生活？
- 您是否开车或拥有车子？
- 您的嗅觉怎么样？
- 您是否有任何身体、医学、思维或学习方面的障碍？
- 您的听力或视力是否下降？
- 您是否使用任何医疗器械？
- 您是否有照顾者帮助您进行日常生活活动？

务必评估您的家用物品并去除在撤离时可能有害的任何物品。

- 了解您家中的安全位置，以备您在极端天气事件期间需要避难处。
- 如果您使用轮椅，请找到适合轮椅使用者的逃生路线。
- 将轮椅和助行器等支撑物品放在指定的地方，以便能快速找到它们。

充分知情

在紧急情况下，您还应了解您所在社区的救灾方案和您所在地区的撤离方案。下载Nextdoor应用程序，以便在紧急情况下联络您的邻居。如果您接受家庭护理，请与您的个案经理联系，了解他们的应急计划以及他们如何为您提供帮助。



儿童

为您的孩子妥善准备应急方案。

重要的是要提前告诉孩子们紧急情况，但不要使他们过于紧张。谈论灾难期间可能发生的情况，例如电灯或电话无法正常使用。告诉孩子们，许多人可以在紧急情况下提供帮助，这样他们就不会害怕消防员、警察、护理人员或其他紧急救援人员。

事前

- 讨论如何在紧急情况下或撤离时与您的孩子团聚。确保您的孩子们知道他们经常所在之处的撤离方案。
- 如果你们在夜间分开，请携带孩子需要的额外药物、食物或用品。
- 与孩子一起填写紧急联系卡，并将其中一张放在孩子的背包里。



儿童对紧急情况的反应与成年人不同。有时候，很难判断孩子是否受到紧急情况的影响，或者受到紧急情况影响的严重程度。以下是儿童中出现的一些常见问题以及父母如何帮助他们应对灾难。

期间

- 在紧急情况下，儿童会向成年人寻求帮助。您如何应对紧急情况为他们提供了如何采取行动的线索。恐惧感对于成年人和儿童都是正常和自然的。但作为一个成年人，您可以发挥的最重要作用是保持冷静，并通过您的言行提供安慰。

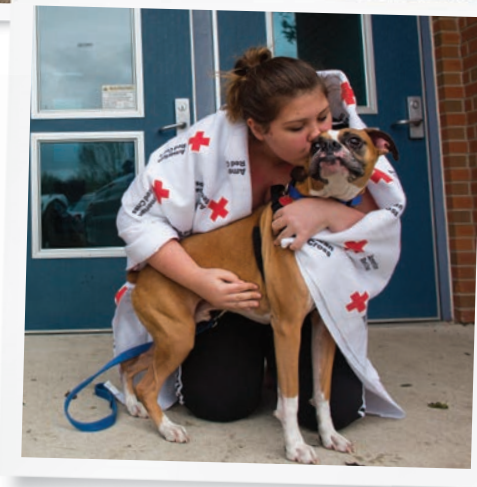
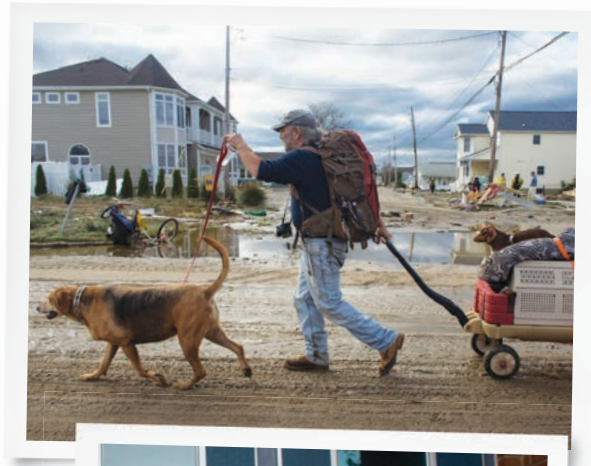
事后

- 倾听孩子的担忧、恐惧和感受。试着理解他们的感受，尽管您认为它们是多么不合理。让孩子们放心，家人会在一起，不会离开他们。
- 提醒孩子们害怕不要紧。他们不需要勇敢或坚韧。
- 让孩子们参加灾后恢复工作。给他们可以安全完成的任务，从而使他们参与其中，帮助他们看到一切正在好起来。
- 虽然很多事情他们都无法控制，但要指出他们仍可控制的事情，让他们控制简单的事情，例如穿什么、吃什么或睡觉的地方。
- 允许他们享有特权，例如睡觉时开夜灯。

宠物

为您的宠物准备一个应急包。其中包括食物、水、皮带或运输箱、药物、猫砂和临时盒子、您和您的宠物照片以及主人联系信息。

- 将宠物纳入到您的应急演习中，以便它们习惯。
- 我们所在地区的红十字会避难所不能接受服务型动物以外的动物，因此现在就寻找一些犬舍或允许携带宠物的酒店。
- 在灾难期间和之后，密切控制您的宠物。它们可能会感到压力，甚至会有过激反应。
- 让它们远离碎片、溢出的化学品和可能的“灼热点”，包括可能灼伤其爪子的隐蔽灰烬。



要了解宠物急救或下载“宠物急救”应用程序，请访问redcross.org。

建立联系

发生紧急情况时，我们聚在一起互相帮助。这些网络和联系多数都通过面对面或在线进行。考虑您的既有联系人，无论是家人、朋友还是邻居，与他们保持联系。

Facebook

- ❑ 向您的新闻源添加包含紧急信息的联系人，以便及时了解相关信息。请关注您当地的美国红十字分会。
- ❑ 与您的家人和朋友一起创建一个Facebook群组，以便您快速发送消息、共享物资并制定计划。
- ❑ 在紧急情况下，发布您已安全的消息。

Twitter

- ❑ 添加帐户并关注紧急情况相关的消息源以及时了解情况，例如您当地的美国红十字分会。
- ❑ 在紧急情况下，发布推文表明您已安全。

Nextdoor

- ❑ Nextdoor是您近邻的私人社交网络，具有多种优势。在紧急情况下，您可以发现并与邻居共享本地信息和资源。立即设置您的个人资料，为任何事件做好准备。

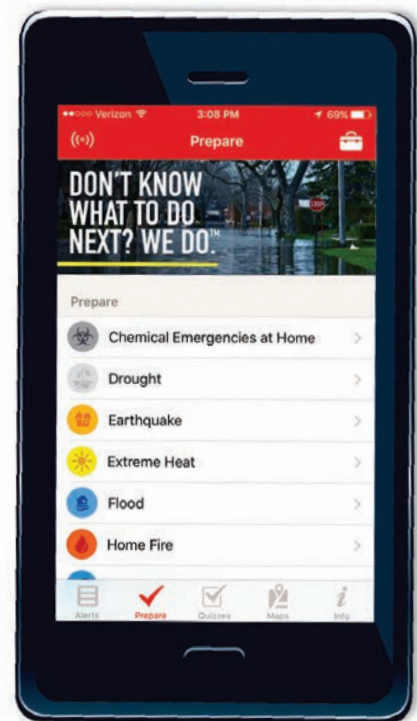
National Night Out (全国警民互助守望夜)

- ❑ National Night Out是一项年度社区建设活动，内容包括安全示范、研讨会和紧急救援人员的访视。注册以接收您所在地区即将举办活动的通知：<https://natw.org/registration>。

红十字会移动应用程序



为您准备和应对不同的紧急情况提供重要信息。在灾难发生前下载应用程序。如要下载，请访问redcross.org/apps或在您的移动应用商店中搜索“American Red Cross”。



采取行动

使您的社区做好准备

想要确保您的家人、学校、同事和社区已做好准备了吗？红十字会每天都在社区中提供各种活动和课程，帮助每个人在紧急情况发生前做好准备。要了解更多信息，请通过 redcross.org/takeaclass 在线访问我们。

“做好红十字会准备”在线课程：

了解如何在舒适的家中为家人做好准备。

“做好红十字会准备”的现场培训：

为您的工作场所或社区组织提供免费培训。还提供培训师培训课程和自助应急准备课程。

急救和心肺复苏术课程：

参加社区课程或让红十字会在您的工作场所提供救生急救和心肺复苏术培训。

加入红十字会可以更多地参与，从而在紧急情况发生时能够帮助为需要的社区提供关怀和抚慰。红十字会需要具有不同背景、才能和技能的人才。

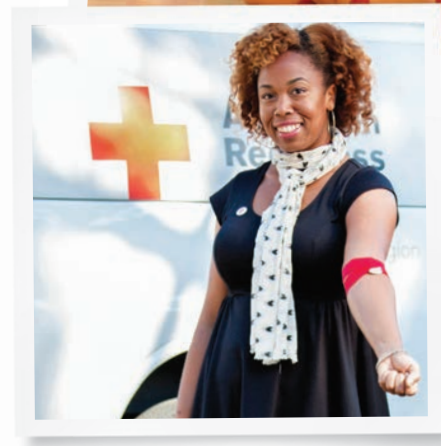
以下是一些可参与的志愿者职位：

- ❑ 救灾志愿者：教育社区成员如何应对紧急情况。在紧急情况发生期间和之后提供食物、避难所和抚慰。
- ❑ 献血志愿者：通过招募或登记献血者来支持当地的义务献血。
- ❑ 青年志愿者：加入新一代青年人道主义者队伍。
- ❑ 健康与安全志愿者：提供当地救灾教育或教授心肺复苏术和急救技能。
- ❑ 武装部队志愿者：与军人、退伍军人、军人家庭和VA医疗机构的成员合作，提供娱乐和治疗服务或支持特殊活动。

您也可以通过献血或捐赠向红十字会提供帮助。

要了解更多信息，请通过 redcross.org/volunteer 在线访问我们。

关于应急准备的更多信息，请访问 prepare.org。



做好红十字会准备的检查清单

做好红十字会准备的检查清单

- 我知道我所在地区最有可能发生的灾难
- 我的家人有撤离方案
- 我的家庭成员已通过心肺复苏术/急救认证
- 我填写了紧急联系卡，并选择了我的州外联系人
- 我的家人已演练了逃生计划
- 我知道如何在紧急情况下关闭水、电和燃气
- 我在家中发现了潜在的危险并采取了安全措施
- 我的家人有一个应急物品包
- 我有一个个人应急物品包：
 - 在家
 - 在工作单位
 - 在我的车里

其它资源

- 了解灾难和准备情况，prepare.org
- 参加红十字心肺复苏术/急救课程，redcross.org/takeaclass。
- 手机应用程序，通过下载免费的美国红十字应用程序进行准备。了解更多适合您的资源的相关信息，请访问：redcross.org/apps
- 加入您的社区，共同在社区应急小组做好准备。社区应急小组，citizencorps.gov/cert

其它有用的网站包括：

- 美国红十字会，redcross.org
- 联邦紧急事务管理局，ready.gov
- 区域公共信息网（RPIN），rpin.org

紧急联系人

本地紧急号码：9-1-1 或

警察署 _____

消防局 _____

医院 _____

毒物控制：1-800-222-1222 或 _____

电话公司 _____

PG&E _____

电力公司 _____

EBMUD _____

医生 _____

兽医 _____

红十字会 _____

家庭危险废物处置 _____

家庭电话号码 _____

家庭电话号码 _____

家庭电话号码 _____

朋友电话号码 _____

朋友电话号码 _____





商定的会合地点 _____

地址 _____

电话号码 _____

通过 redcross.org/prepare/ECCard.pdf 在线获取您的卡片

- 为您的每个家庭成员写下联系信息。
- 折叠卡片以便能够放入您的钱包。
- 随身携带卡片。

<p>毒物控制中心：800-222-1222</p> <p>医疗服务提供者：_____</p> <p>消防部门：拨打9-1-1 or _____</p> <p>警察：拨打9-1-1 or _____</p> <p>重拨电话号码</p> <p> American Red Cross</p>	<p>我的紧急联系人信息</p> <p> American Red Cross</p> <p>姓名：_____</p> <p>电话：_____</p> <p>家庭住址：_____</p> <p>电子邮件：_____</p>	<p>紧急联系人和会合地点</p> <p> American Red Cross</p> <p>紧急联系人（本地）</p> <p>姓名：_____</p> <p>电话号码：_____</p> <p>紧急联系人（外地）</p> <p>姓名：_____</p> <p>电话号码：_____</p>	<p>紧急会合地点</p> <p> American Red Cross</p> <p>家附近：_____</p> <p>邻近区域以外：_____</p> <p>工作场所撤离地点：_____</p> <p>学校/日托撤离地点：_____</p> <p>redcross.org/prepare</p>
--	---	--	---



使命

美国红十字会通过动员志愿者力量和捐助者的慷慨捐赠来预防和减轻人们在紧急情况下遭受的痛苦。