

# 應急準備和隨身攜帶培訓



## 應急準備培訓

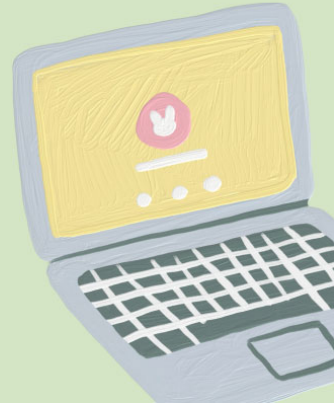
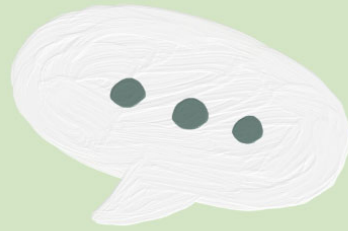


歡迎參加應急準備培訓。該培訓由加州殘疾人權利機構、加州發展服務部和區域中心為您提供。

# 歡迎

我們將涵蓋的內容

- 隨時了解緊急情況
- 制定應急計劃
- 你的應急旅行包



讓我們開始了解本次演示中將介紹的內容。

1. 隨時了解緊急情況：我們將討論如何針對您所在地區的災害收到警報
2. 制定應急計劃：我們將討論與您的家人、朋友或社區一起開始計劃的簡單方法
3. 您的應急包：什麼是應急包、應急包中包含什麼以及可能需要放入哪些額外物品



那麼，什麼是緊急情況？

那麼，什麼是災難呢？

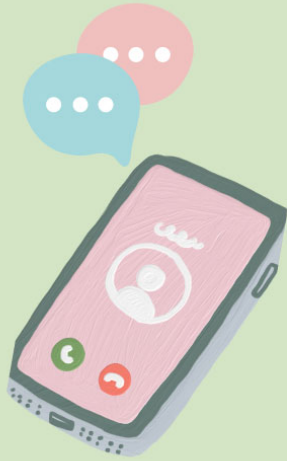
您是否已開始計劃應對緊急情況？

您是否已開始計劃應對緊急情況？

花點時間思考以下問題：您是否已開始計劃應對緊急情況？

如果您同意，您可以列出您所做的事情，或者如果您作為一個小組觀看，請花幾分鐘與其他人分享您已經完成的一件事情來開始準備。

為緊急情況做準備的一個例子是儲存食物和水或啟動應急包。



## 註冊警報！

- 訪問 [calalerts.org](http://calalerts.org)
- 單擊頁面頂部的“註冊”並找到您所在的縣。
- 在緊急情況下，您的手機將收到您所在縣的警報。

我們談論的第一件事是保持信息靈通！這意味著有辦法知道您所在地區何時發生災難。

培訓結束後您可以做的一件事是訪問 [calalerts.org](http://calalerts.org)。您可以在這個網站上註冊，接收發送到您手機上的緊急警報。

當您訪問該頁面時，單擊頁面頂部的“註冊”字樣。這將帶您進入包含加利福尼亞州所有縣列表的頁面。

當您找到您所在的縣時，請單擊它並按照下一頁上的步驟進行操作。

您需要創建用戶名和密碼，輸入您的地址和手機號碼。

點擊“保存”後，它會詢問您對整個縣或僅您所在城市的警報的偏好。

如果您只想要火災警報，您可以選擇紅旗火災警報。

您可以隨時登錄 [calalerts.org](http://calalerts.org) 更改您的提醒或刪除您的帳戶。



## 制定一個計劃

- 確定緊急情況後需要聯繫的三個人
- 列出三個聯繫人的姓名、電話號碼、電子郵件和家庭住址
- 將列表的副本保存在易於訪問的地方
- 在您的應急工具包中放入一份副本，以便在您必須撤離時隨身攜帶



我們的下一個主題是“制定計劃”！

開始為災難做好準備的另一個好方法是確定 3 個同意在發生緊急情況時與您聯繫的人。

詢問一些家人、朋友或社區成員誰可以作為聯繫人。

嘗試找到一個不住在您所在州的人，以防發生全州範圍內的重大緊急情況。這樣，如果緊急情況影響到整個州，您就有可能與不在緊急情況附近的人聯繫，並讓他們知道您在哪里以及您是否還好或是否需要幫助。

開始列出同意成為您的緊急聯繫人的人員名單。寫下他們的姓名、電話號碼、電子郵件和家庭住址。您會在包裡找到一份應對緊急情況的指南，其中有空間供您填寫聯繫人信息。

當您寫完聯繫信息後，希望將此列表放在易於訪問的地方，以備緊急情況之需。例如冰箱門上或辦公桌旁。複印這份清單並將其放入您的應急工具包中。



## 您的緊急救援包裡有什麼？

您將從您的區域中心收到參加本次培訓的緊急救援包！



您的緊急救援包裡有什麼？

有 6 個袋子、滅火毯和個人濾水器。

### 1. 庇護所和溫暖

包含 - 管狀帳篷、睡袋、取暖器和斗篷

### 2. 工具和急救

包含 - 急救箱、繩子和多功能工具、口哨和指南針、手套和護目鏡、鉛筆和紙、針線包

### 3. 照明與通訊

包含 - 手電筒、收音機、充電器、熒光棒和蠟燭

### 4. 食物和水

包含 - 9 個水袋、10 個淨化片和 9 個食物棒。足夠 1 人 3 天的食物和水。

### 5. 個人衛生

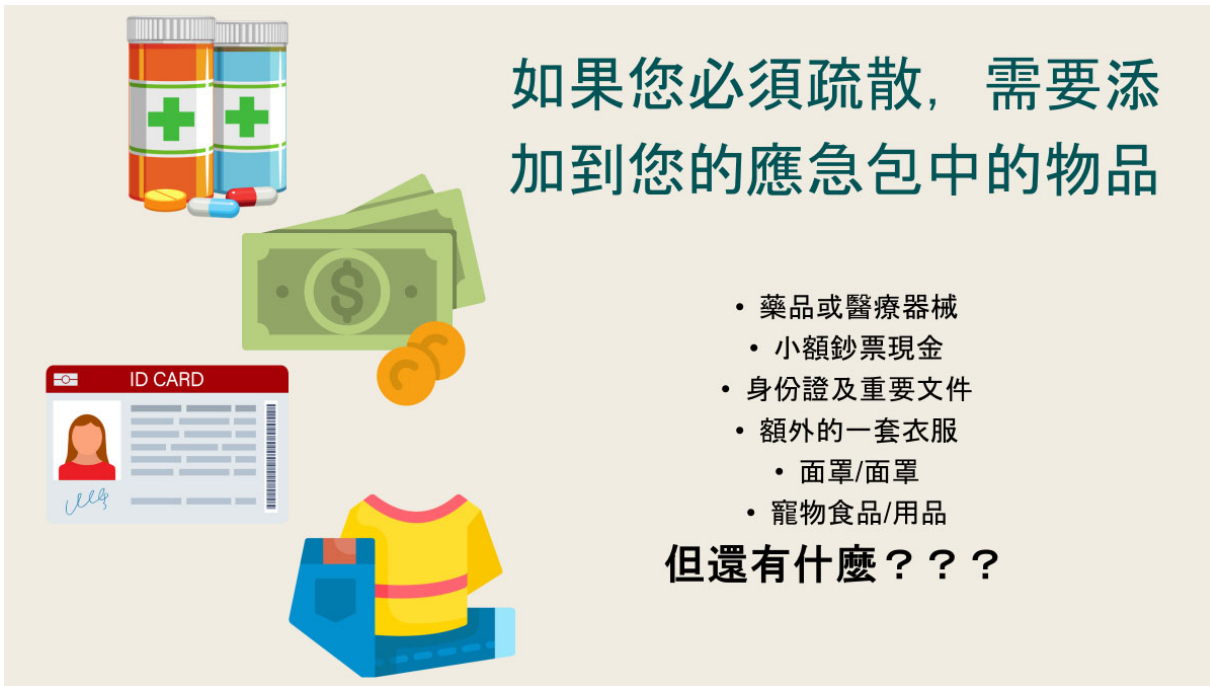
包含 - 衛生套件、紙巾、防護口罩和垃圾袋

### 6. 個人物品

該包是空的，但包外面有提醒，請放置以下物品（如果適用）：應急計劃、眼鏡/鏡片、當地地圖和鑰匙、身份證複印件、財務記錄、手機充電器、處方藥、現金和存放重要文件的 USB 驅動器。

應急包是您在發生緊急情況需要離開家或居住地時可以隨身攜帶的包。我們將其稱為“應急包”，因為它應該始終打包並保存在易於拿到的地方，以便在緊急情況或野火等災難中需要前往時攜帶。

這個包並不能容納緊急情況下所需的所有物品。有些物品會特別適合您的需求或殘疾。我們將在下一張幻燈片中討論這一點。



## 如果您必須疏散，需要添加到您的應急包中的物品

- 藥品或醫療器械
- 小額鈔票現金
- 身份證及重要文件
- 額外的一套衣服
  - 面罩/面罩
- 寵物食品/用品

但還有什麼???

如果您必須撤離，需要添加到您的應急包中的物品。

正如我所提到的，您的套件需要根據您的需求或殘疾進行個性化。

1. 如果必須撤離或離開家，需要添加日常使用的藥品等物品。例如藥丸或胰島素。您還可以攜帶小型便攜式設備來幫助您，如果您必須離開，可以將其打包。
2. 如果有現金，您還需要攜帶現金。隨身攜帶 1 美元、5 美元或 10 美元等小額鈔票是個好主意。
3. 身份證或駕駛執照
4. 一套額外的衣服供更換，以防災難期間衣服被弄濕或損壞。一條褲子、襯衫、內衣、薄夾克。
5. 請務必添加您可以使用的口罩或面罩。如果在野火期間疏散，不戴口罩呼吸外面的空氣將非常危險。
6. 寵物食品和藥品（如有）。額外的皮帶，小而輕的碗。他們最喜歡的舒適玩具之一。

您需要在包中放入哪些額外物品？您現在可以再次暫停，花幾分鐘時間寫下或與您的小組討論您要添加到工具包中的一些內容。





## 練習你的計劃

與您的家人或護理人員討論並  
實踐您的計劃

最後的準備技巧是練習你的計劃！

與您的家人、家人或您居住的社區討論您在緊急情況下需要做什麼並進行練習。

如果您談論您的計劃並練習該做什麼，您就可以為緊急情況做好準備。



任何問題？