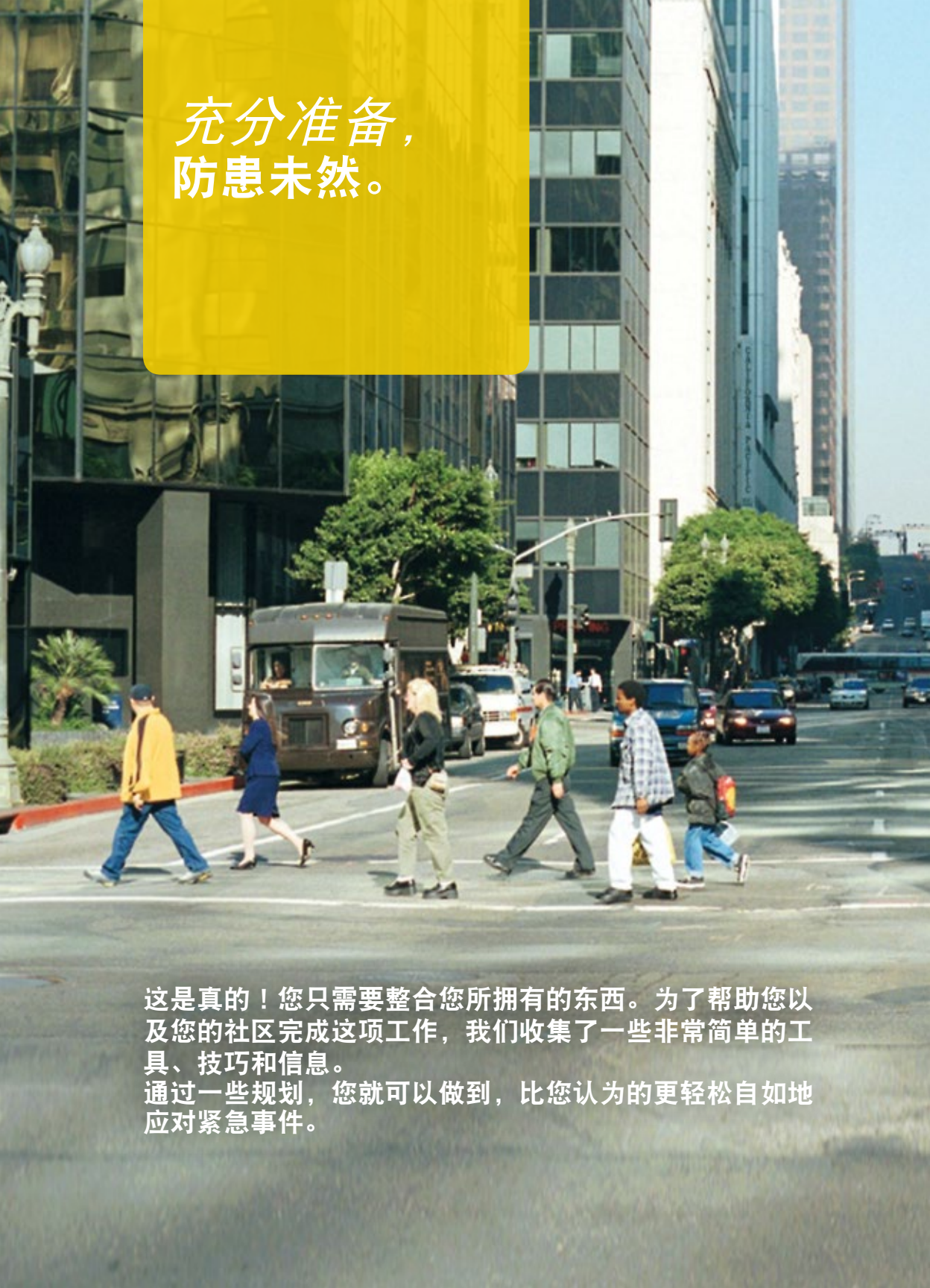
一切就绪
☑ 洛杉矶郡

社区备灾指南

County of Los Angeles
Public Health



充分准备，防患未然。

这是真的！您只需要整合您所拥有的东西。为了帮助您以及您的社区完成这项工作，我们收集了一些非常简单的工具、技巧和信息。

通过一些规划，您就可以做到，比您认为的更轻松自如地应对紧急事件。

照片由 John Hyun 提供。

建立联系，有备无患。

不仅要有充分物资准备，还要有应急的联系人、重要的求援信息和求援方案。

以往的经验表明，有充分准备，且有求援方案的社区能更快地恢复生活和社区的正常运转。因此，立即行动，动用现有的人力与物力做好应急准备。

所以，让我们行动起来吧！

了解如何建立联系：
通过建立求救与施救的联系方式，就能应急互援互救。

学会制定计划：
您只需要知道：您要去哪、做什么以及与谁联系。

查看您的列表，然后准备物资：
其实，大部分的东西是您已经拥有的。
准备应急物品比您想象中要简单。

了解资源：
查看资源标签 — 我们的列表有利于您更好地了解信息并做好准备。

充分的准备与人息息相关。

照片由 CicLAvia 提供。

当紧急事件或灾害发生时，我们通常会向家人、朋友、爱人或邻居，求救或施救。因此，充分准备就是要保持与这些人的联系，并且知道求救和救援的信息。

通过网络取得联系

我们许多联系都是通过网络进行。
当有事情发生时，充分利用在线社区和社交媒体分享最新情况，并快速获取信息。

建立一个 Facebook 小组，其中包括在紧急事件发生时，您希望与之共谋、相互通知和救助的人。

了解如何使用Twitter。增加并关注@ReadyLA、@LACOOEM、@lapublichealth 等紧急事件联络人，订阅他们的 Twitter 简讯，以了解最新情况。

注册 Nextdoor，认识您的邻居，并与街坊建立联系。

注册 Nixle 和 Alert LA County，以便能收到您所在区域紧急事件短信或邮件的通知。

了解您认识的人

考虑您已经建立的联系，并结识更多的人！考虑您已经加入或者可以加入的社区团体：

- 基于学校的团体
- 育儿团体
- 同事
- 基于信仰的团体
- 志愿者团体
- 锻炼团体

建立家庭之外的联系

在紧急事件或灾害发生时，您和您的社区成员应该团结一心，互相帮助。对社区中需要特别帮助的人，包括出行不便和身体欠佳的人要有施援预案。查看本手册的资源标签，了解可以提供培训和信息的机构。

音乐中心广场。照片由音乐中心广场提供。

制定并分享计划。

提前制定计划，以便当有事情发生时，您和您周围的人知道如何找到彼此，取得联系。

简单 6 步，帮助您马上做好更充分的准备

1. **规定集合的地点。**如果在紧急事件发生时，您必须离开家或者工作地点，应指定集合地点。例如，当地公园或者附近地标性建筑。

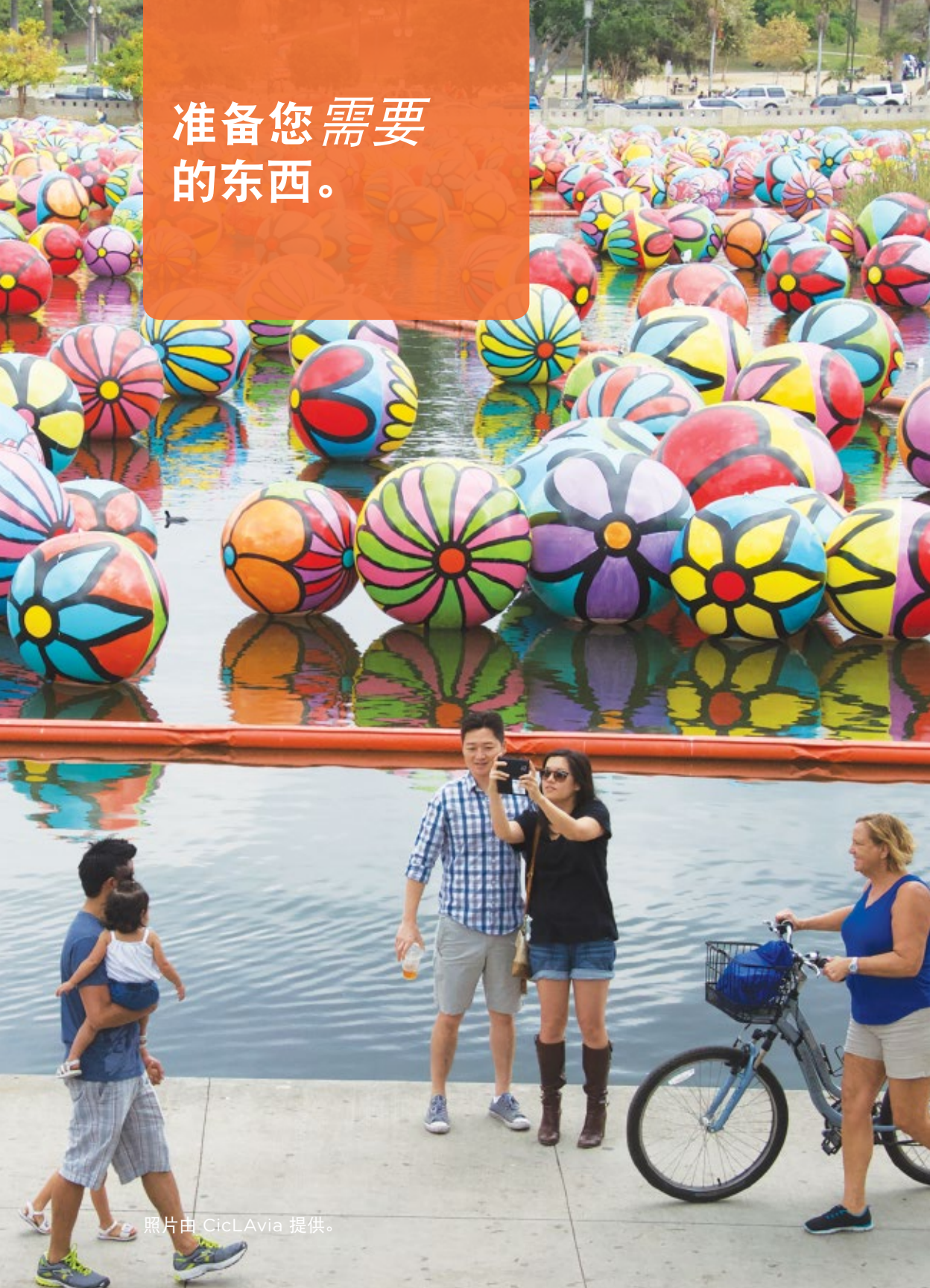
2. **取得联系。**当紧急事件或灾害发生时，您需要联系谁?

3. **掌握资源。**了解当地紧急求援信息和求援资源。

4. **了解计划。**询问工作场所、您小孩的学校或日托机构，或者您家属所在的其他场所的应急计划。计划中包含您的宠物。

5. **了解重要文件存放在哪里。**扫描这些文件或拍照，保存电子版本。

6. **分享您的计划。**花五分钟时间，填写本手册背面的计划表。拍下计划，与您关心的人共享。
对需要额外帮助的家人和社区成员，包括行动不便和身体欠佳的人，要有施救预案。



准备您*需要*的东西。

照片由 CicLAvia 提供。

充分准备，防患未然。

准备应急物资非常简单。
一条很好的经验法则是准备至少 3 天（或 72 小时）的物资。您会惊讶的是很多东西您已拥有。考虑与您社区其他人一起准备物资。

生活必需品

水： 1 加仑/人/天（别忘了宠物）。

手电筒： 确保您的手电筒能够正常工作，并且准备备用电池。

急救药箱： 准备一个基本药箱，并根据需要补充药品。

灭火器： 了解如何使用灭火器。检查它的有效期。

食品： 无需加热或冷藏的餐食。您是否准备了一个手动开罐器?

处方药物： 额外准备至少 3 天剂量的所需药物。

有用的物品

舒适的衣服和结实的鞋子：准备应对各种天气，并且准备好舒适的步行鞋。

收音机：（电池供电或手动曲柄）如果电力中断，您仍然可以有消息、信息和娱乐来源。

现金：准备小额钞票，以防没有自动取款机，或无法使用信用卡。

睡袋或毛毯：在断电或疏散时，保持温暖舒适。

手机充电器：准备便携式充电器，即使是电力中断时，也能保持联系和了解消息。

工具：在紧急事件发生时，一个基本的工具箱可以帮助您进行一些简单的修补。

个人物品

舒心食物：储备您最喜欢的食物有利于振作精神。

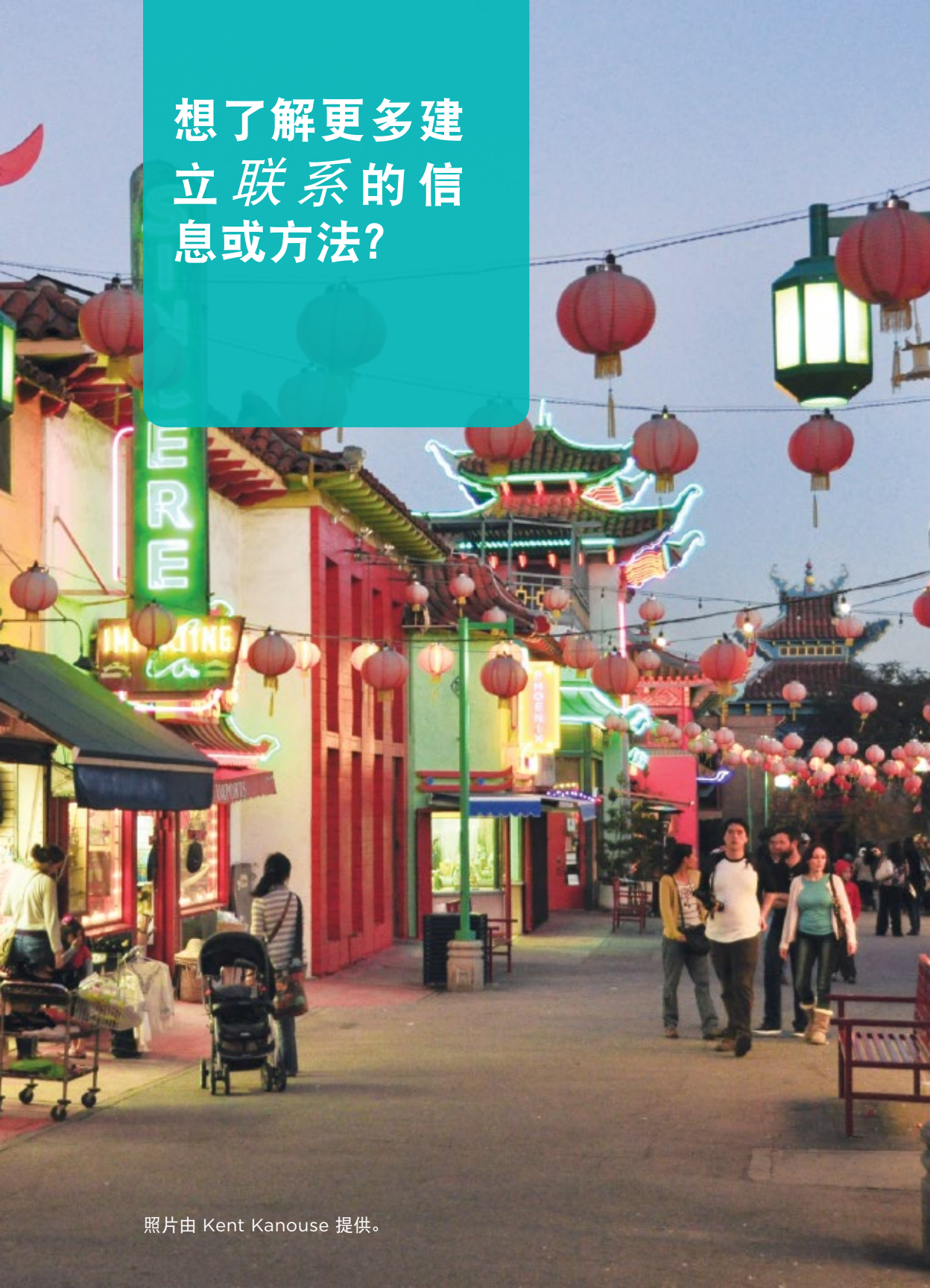
个人卫生物品：包括卫生纸、女性用品、洗手液、牙刷、肥皂等。

个人文件：制作并上传重要文件的副本，以电子形式进行保管。

玩具和游戏：最喜欢的游戏和特别的玩具可以让您不无聊，同时还能提供安慰。

宠物物品：不要忘记宠物食物和水，以及其他安抚物品。

想了解更多建立联系的信息或方法?



照片由 Kent Kanouse 提供。

准备就绪

洛杉矶郡公共卫生部应急准备和响应计划
publichealth.lacounty.gov/eprp

洛杉矶郡应急管理办公室（LACOEM） *lacoa.org*

Ready LA *readyla.org*

Ready.gov 包括对于残疾、行动不便以及身体欠佳人员的规划和备灾支持。

全加州年度防震演习 *shakeout.org*
参与全州范围内的地震演习。

E应急准备与宠物：
宠物主人指南
publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/

社区应急响应小组（CERT）
cert-la.com 获得培训，以便在灾害中帮助您的家人和社区。

了解消息

Alert LA County *alert.lacounty.gov*
注册以便获取来自洛杉矶郡的警报和最新消息。

NotifyLA *emergency.lacity.org/notifyla*
注册以便获取来自洛杉矶市的警报和最新消息。

Nixle *nixle.com*
注册以便通过短信或电子邮件获得公共安全警报。

获取帮助

211 Los Angeles County *211la.org*
拨打 2-1-1 或者访问网站，获得更多信息。

美国红十字协会 *redcrossla.org*
866-GET-INFO (866-438-4636)

洛杉矶郡精神健康部
dmh.lacounty.gov
访问中心 24/7 帮助热线：(800) 854-7771

制定并分享计划。

一切就绪
☑洛杉矶郡

见面地点： 当有事情发生时，您会去哪里与其他人见面？

地点：.....

地址：.....

个人联系人： 当有事情发生时，您的第一联系人是谁？

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

团体中的联系人： 确定您所属团体的其他联系人。

姓名：..... 电话：.....

地址：.....

姓名：..... 电话：.....

地址：.....

其他重要联系人： 其他有帮助的号码有哪些？比如：工作、医生、当地执法机关或公共事业机构。

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

准备物资

生活必需品

☐ 水

☐ 电筒

☐ 急救药箱

☐ 灭火器

☐ 食品

☐ 处方药物

有用的物品

☐ 舒适的衣服和结实的鞋子

☐ 收音机

☐ 现金

☐ 睡袋或毛毯

☐ 手机充电器

☐ 工具

个人物品

☐ 舒心食物

☐ 个人卫生物品

☐ 个人文件

☐ 玩具和游戏

☐ 宠物物品

制定并分享计划。

一切就绪
☑洛杉矶郡

见面地点： 当有事情发生时，您会去哪里与其他人见面？

地点：.....

地址：.....

个人联系人： 当有事情发生时，您的第一联系人是谁？

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

团体中的联系人： 确定您所属团体的其他联系人。

姓名：..... 电话：.....

地址：.....

姓名：..... 电话：.....

地址：.....

其他重要联系人： 其他有帮助的号码有哪些？比如：工作、医生、当地执法机关或公共事业机构。

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

准备物资

生活必需品

☐ 水

☐ 电筒

☐ 急救药箱

☐ 灭火器

☐ 食品

☐ 处方药物

有用的物品

☐ 舒适的衣服和结实的鞋子

☐ 收音机

☐ 现金

☐ 睡袋或毛毯

☐ 手机充电器

☐ 工具

个人物品

☐ 舒心食物

☐ 个人卫生物品

☐ 个人文件

☐ 玩具和游戏

☐ 宠物物品

制定并分享计划。

一切就绪
☑洛杉矶郡

见面地点： 当有事情发生时，您会去哪里与其他人见面？

地点：.....

地址：.....

个人联系人： 当有事情发生时，您的第一联系人是谁？

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

团体中的联系人： 确定您所属团体的其他联系人。

姓名：..... 电话：.....

地址：.....

姓名：..... 电话：.....

地址：.....

其他重要联系人： 其他有帮助的号码有哪些？比如：工作、医生、当地执法机关或公共事业机构。

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

准备物资

生活必需品

☐ 水

☐ 电筒

☐ 急救药箱

☐ 灭火器

☐ 食品

☐ 处方药物

有用的物品

☐ 舒适的衣服和结实的鞋子

☐ 收音机

☐ 现金

☐ 睡袋或毛毯

☐ 手机充电器

☐ 工具

个人物品

☐ 舒心食物

☐ 个人卫生物品

☐ 个人文件

☐ 玩具和游戏

☐ 宠物物品

制定并分享计划。

一切就绪
☑洛杉矶郡

见面地点： 当有事情发生时，您会去哪里与其他人见面？

地点：.....

地址：.....

个人联系人： 当有事情发生时，您的第一联系人是谁？

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

团体中的联系人： 确定您所属团体的其他联系人。

姓名：..... 电话：.....

地址：.....

姓名：..... 电话：.....

地址：.....

其他重要联系人： 其他有帮助的号码有哪些？比如：工作、医生、当地执法机关或公共事业机构。

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

姓名：..... 电话：.....

准备物资

生活必需品

☐ 水

☐ 电筒

☐ 急救药箱

☐ 灭火器

☐ 食品

☐ 处方药物

有用的物品

☐ 舒适的衣服和结实的鞋子

☐ 收音机

☐ 现金

☐ 睡袋或毛毯

☐ 手机充电器

☐ 工具

个人物品

☐ 舒心食物

☐ 个人卫生物品

☐ 个人文件

☐ 玩具和游戏

☐ 宠物物品

本文件改编自 SF72 **www.sf72.org**。原文件是由旧金山应急管理部与旧金山民众一起开发的资源指南。

本项目得到了来自美国疾病控制与预防中心（CDC）的授权合作协议的支持，协议编号：5U90TP000516-04。本文内容全部由本文作者负责，不一定代表疾病控制与预防中心的官方观点。

洛杉矶郡
公共卫生部
应急准备和响应计划

特别感谢我们的合作伙伴：

洛杉矶郡应急管理办公室

旧金山应急管理部

取得联系

制定计划

准备物资

County of Los Angeles
Public Health

ph.lacounty.gov

9/2017