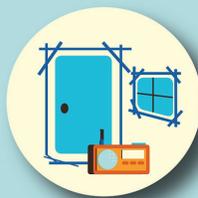


Prepare in a Year



www.DisasterReadyWashington.com

1小时计划和每月行动
可让您成功做好准备。



**2 WEEKS
READY**



Prepare in a Year指南

为 灾难做准备可能令人畏惧，但这其实是件简单容易的事！Prepare in a Year（年度准备）这本书将帮助您完成12个重要的备灾步骤。这就像一个月完成一项活动一样简单。12个月后，您将准备得更充分！请记住，您所做的一切准备都将在小型突发事件（如汽车爆胎）和大灾难（如火山爆发）中帮到您。请勿将备灾看作是仅仅需要一次完成的勾选框，而应当当作一个不断学习、补充物资和鼓励他人做好准备的过程。这本书是您迈出的第一步——恭喜您！您现在已开启您的个人准备之旅。有疑问吗？请联系public.education@mil.wa.gov

每月一小时的备灾活动可帮助您为灾难做好2周的准备。

1. 沟通计划
2. 行动计划
3. 水资源
4. 拿上即走物资包
5. 重要文件
6. 做好2周的准备
7. 消防安全
8. 公共事业安全
9. 放在床下
10. 伏地、遮挡、手抓牢
11. 就地避难
12. 家庭危险搜寻

► 如需下载本书，请访问 www.DisasterReadyWashington.com

如需更多信息，请联系当地的应急管理办公室。



归功：内容由Kiana Kabanje、Rosanne Garrand、Steven Friederich和Peggy LovellFord提供。图表由Great ShakeOut、Washington Emergency Management Division（Washington应急管理处）、Pierce County Emergency Management（Pierce县应急管理处）、King County Emergency Management（King县应急管理处）、Simpson Strong-Tie、California Office of Emergency Services（加州应急服务办公室）和California Department of Forestry and Fire Protection（加州林业与防火局）提供。



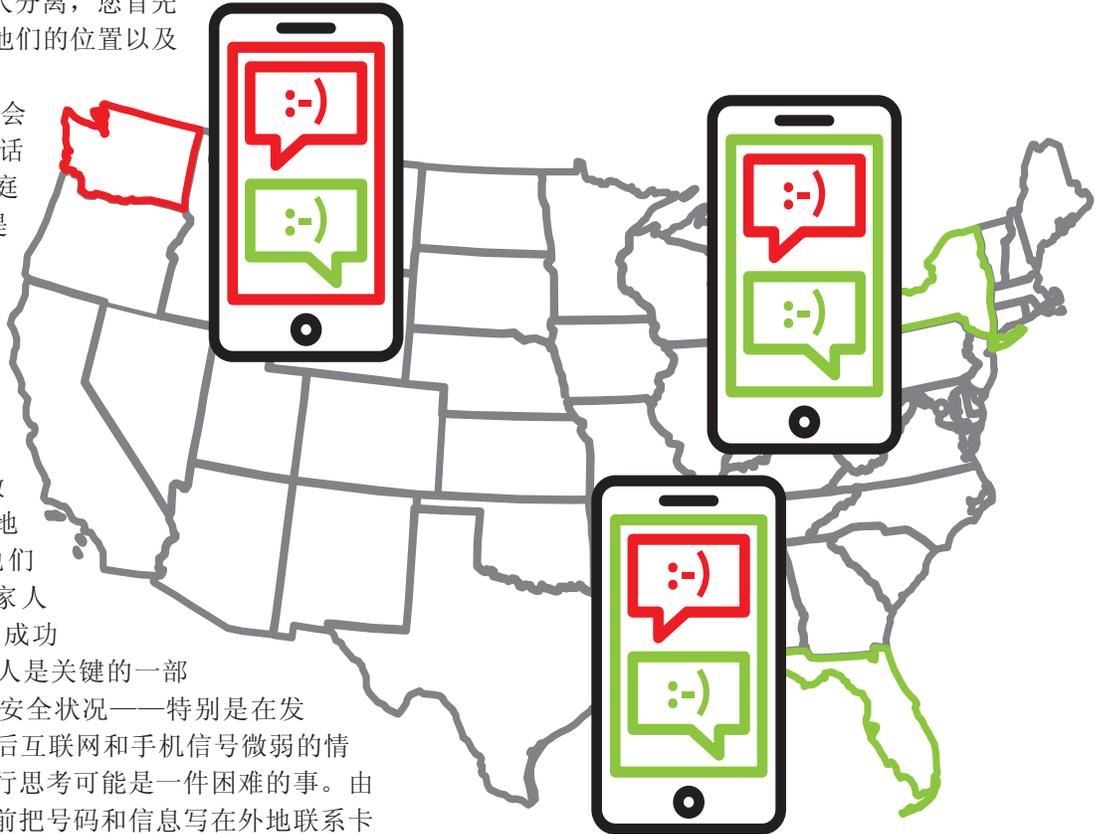
做好和亲人分离的准备

若灾难来临使得您和亲人分离，您首先想到的将会是您的家人、他们的位置以及状况。

事件所带来的压力可能会使人忘记常规信息，如电话号码。我们建议每位家庭成员随时都在钱包、手提包或背包中放一张外地联系卡。

外地 联系人

让外地的朋友或亲戚做您的联系人。此人居住地应离您至少100英里。他们可以给您在受灾地区的家人发信息，然后回复您。在成功的沟通计划中，外地联系人是关键的一部分，可让家人了解彼此的安全状况——特别是在发生重大事件（如大地震）后互联网和手机信号微弱的情况下。在灾难的重压下进行思考可能是一件困难的事。由于常规被打乱，所以请提前把号码和信息写在外地联系卡上（见行动计划）。



快速提示：您可能可以用手机给亲人发短信。让这类信息保持简短。

使用网络

请务必让您的家人了解可使用这些网站，让其在网站上留意彼此状况。

American Red Cross（美国红十字会）有一个网站，可让您搜寻亲人，并将自己标记为“安全健康”。

<https://safeandwell.communityos.org/>

Facebook拥有“安全检查”，可在灾难发生后实施。

<https://www.facebook.com/about/safetycheck/>

官方消息来源

了解官员将如何与您沟通。县和市往往都拥有自己的本地警报系统，Washington州将使用紧急警报系统和无线紧急警报。这将涉及所有形式的媒体、电视、收音机和智能手机。注册本地紧急警报的网址：mil.wa.gov/alerts



什么灾难会影响您？

整个Pacific Northwest（太平洋西北地区）的社区都会遭受多种灾难的影响。虽然我们希望这类情况永远不会发生，但事实一次又一次地表明，为灾难做好准备是明智之举。现在是时候在网上做些调查或参加由地方管辖范围或社区组织主办的准备集会或展示，以了解您当地的危险。

制定灾难计划

和家人一起讨论您需要为灾难做好准备的原因。计划分担责任并作为团队一起工作。

制定一个家人/家庭沟通和团聚计划，以保持联系并为每人采取最佳行动，在分离时重新团聚。

讨论可能发生的灾害类型。解释在每种情况下该做什么。讨论撤离时该做什么。选择两个集合地点：

- 发生火灾时，在家外集合。
- 若无法回家，则在社区外集合。

每个人都必须清楚地址和电话号码。

实施您的计划

教孩子如何以及何时拨打 911。向他们展示如何使用您的手机。Washington州的许多县都允许向911发短信。如果可以，请打电话，如果不行，就发短信！

在显眼处张贴紧急电话号码。

向每位家庭成员展示如何以及何时在总开关处关闭水、煤气和电源。

其他提示：

- 检查保险范围是否合适。
- 在家中安装ABC灭火器。告诉每位家庭成员灭火器的使用方法及放置地点。（见第七步）
- 在家中每一层的适当位置安装烟雾和一氧化碳探测器。
- 储备应急物资并准备灾难物资包。
- 急救和心肺复苏(Cardiopulmonary Resuscitation, CPR)（心肺复苏）课程。
- 确定离家的最佳逃生路线。在每个房间寻找两条出路。
- 在家中为每种灾难寻找一个安全区域。

灾难集合地点（如果无法返回家中）：

具体地点

家庭火灾集合地点（在家附近，每个人都安全逃出）：

具体地点

当地的紧急联系人（若您受伤）

正楷姓名

电话

灾难集合地点（如果无法返回家中）：

具体地点

家庭火灾集合地点（在家附近，每个人都安全逃出）：

具体地点

当地的紧急联系人（若您受伤）

正楷姓名

电话



外地联系人

为什么？本地电话系统可能会在灾难期间关闭。但您通常可拨打长途电话。

姓名（正楷）：

电话号码（带区号）：

手机号码（带区号）：

提示：您可以用手机给亲人发短信。让这类信息保持简短。



外地联系人

为什么？本地电话系统可能会在灾难期间关闭。但您通常可拨打长途电话。

姓名（正楷）：

电话号码（带区号）：

手机号码（带区号）：

提示：您可以用手机给亲人发短信。让这类信息保持简短。



现在该做什么

了解您所在地区可能发生的灾害类型。

了解您所在社区的预警信号，了解信号的声音以及听到时该做些什么？还应了解哪些电台将为您所在地区提供紧急信息。

了解您所在地区的动物管理。

若您身患残疾，无法照顾自己，您的计划则需包括将为您和您的家庭提供帮助的支持网络。

了解您工作场所、您孩子的学校或儿童保育中心以及您家人常去的其他地方的灾难计划。

练习并维持您的计划

- 每六个月回顾一次您的计划，让每个人记住该做什么。
- 进行火灾和紧急撤离演习。
- 根据制造商的说明，测试并重新加注灭火器。
- 每月检测您的烟雾和一氧化碳探测器，每六个月更换一次电池。
- 根据保质期的不同，每六个月到一年更换一次储存的水和食物。
- 根据需要更新计划。

撤离计划

很多紧急情况都可导致人员撤离。在某些情况下，您可能有一两天的时间准备，而其他情况下则可能需要立即撤离。提前计划至关重要，可确保您在任何情况下迅速安全地完成撤离。

撤离之前

- 若您被建议撤离，请计划好撤离的方式及目的地。
- 确定几个您在紧急情况下可前往的地方，如在另一个城镇的朋友家或汽车旅馆。选择不同方位的目的地，以便您在紧急情况下可以选择。
- 如有需要，请寻找一个接受宠物的地方。避难所可能可以也可能无法接受您的宠物。准备好拿上即走的物资。
- 熟悉备用路线和其他交通工具离开您所在区域。
- 请始终遵循当地官员的指示，并记住，您的撤离路线可能为步行路线，这取决于灾难类型。
- 准备好撤离物资，包括步行/骑自行车或乘坐公共交通工具撤离时携带的“拿上即走包”，以及乘坐私人车辆时体积较大的物资。

若您开车撤离

请始终留半箱油，以应对意外撤离。如果有可能发生撤离，请加满油。加油站可能会在紧急情况下关闭，停电时无法加油。

- 请计划每个家庭开一辆车，以免延误。
- 请确保车上有便携式急救箱。
- 如果您没有车，请计划如何利用其他方式或步行离开。

如果发生紧急撤离，您将没有时间准备，这就是为什么提前计划很重要。某些撤离情况（如海啸）可能需要步行撤离。

撤离期间

在撤离期间，您将需要考虑以下事项：

- 开放的避难所名单通常会在社交媒体或传统媒体上公布。但不要等待避难所开放；请提前做好住宿地点。





- 收听由电池供电的收音机，并遵循当地的撤离指示。
- 带上您的应急物资包。
- 提早撤离，以免被即将来临的危险情况（如火山爆发、洪水、海啸或火灾）所困。

按照当地官员的指示将动物带到避难所。如果有时间：

- 打电话、发短信或发电子邮件给您家庭沟通计划中的外地联系人。告诉其您前往的目的地。
- 通过关闭并锁上门窗来确保房屋安全。
- 拔掉收音机、电视和小家电等电器的电源。除非有水灾危险，否则请勿拔掉冰柜和冰箱的电源。若您的房屋受到损坏并收到指示，您必须在离开前关掉水、煤气和电源。
- 留下一张便条，告诉别人您离开的时间及目的地。
- 穿戴有防护性的鞋子和衣服，如长裤、长袖衬衫和帽子。
- 查看有无可能需要搭车的邻居。
- 遵循推荐的撤离路线。请勿走小道，因为可能会被封锁。
- 注意道路危险，如被冲毁的道路或桥梁以及掉落的电线。请勿驶入淹水区域。

撤离后

- 在您返回受灾地区之前，请咨询当地官员。
- 若某个区域被关闭，请勿进入！这是为了您的安全而关闭。
- 根据灾情的不同，许多居民可能会在公共避难所待上一段时间，时长无法确定。
- 在重大事件后返回灾区的居民应做好日常活动中断的预期和准备，并记住，在废墟清理完成前返回家中会有危险。
- 有些事件可能意味着无家可回，如火山泥石流、野火或海啸。
- 给油箱加满油，并考虑下载一个燃油应用程序，以检查沿途的中断情况。
- 携带水和不易变质的食物等物资，供在汽车/公共汽车上食用。
- 避开掉落的电线或水电气管线，这些管线可能带有致命电压。

潜在威胁

雪崩 - 在过去的一个世纪中，雪崩已经造成**190**多人死亡。

旱灾 - 在过去的一个世纪中，**Washington**州经历了多次旱灾，其中几次持续时间超过一个季度。

地震 - **Washington**州每年会发生**1000**多次地震。有些地震易被察觉。有些则无法察觉。

洪灾 - 洪灾造成的损失超过了**Washington**州所有其他自然灾害造成的损失。

山体滑坡 - 山体滑坡是指岩石、土壤和碎片沿山坡或斜坡向下运动。山体滑坡能夺去生命、摧毁房屋、企业和公共建筑、中断交通、破坏桥梁、使火车脱轨并损坏公共事业设施。

强风暴 - **Washington**州的所有地区都易遭受恶劣天气的影响。

海啸 - 海啸是威胁海岸沿线民众及财产的一系列强劲海浪。

火山爆发 - **Washington**州有五大火山：**Mount Baker**、**Glacier Peak**、**Mount Rainier**、**Mount St. Helens**和**Mount Adams**。

野火 - 野火造成的短期损失可能包括木材、野生动物栖息地、风景区和水流区域的破坏，并让地区更易受洪灾侵袭。长期影响包括木材收成减少、减少通往受灾娱乐区的途径、文化和经济资源以及社区基础设施遭到破坏。

有害物质 - 有害物质事件是指，有意和/或无意释放物质，由于其化学、物理或生物性质而对生命、健康、环境或财产构成潜在风险。

放射性 - 放射性危害是指放射性物质不受控的释放，这类物质可能会对人产生危害或破坏环境。

更多信息请访问：<https://mil.wa.gov/hazards>



在许多灾难之后，水很快成为一种宝贵的资源。所有家庭成员都必须学会如何关闭家中的主水阀，这样才不会损失可用的清洁水资源。重力的作用可能会将热水器和马桶水箱中的水排干，除非您通过关闭家中主阀门将水留住（不要用路边水泥箱中的街道阀门关闭，街道阀门极难转动，需要专用工具）。

在阀门上贴上标签，便于识别，并确保所有家庭成员都了解阀门的位置。

除了储存水外，请关注您周围的环境以及可找到其他水源的地方。可用水源包括热水器、马桶水箱、溪流、湖泊、河流等。**考虑在物资包中添加一个滤水器，以便安全地使用找到的水资源。**

我应该储存多少水？

针对家庭，我们建议储存至少两周的用水。每人每天一加仑，以满足饮用、烹饪和卫生需求。根据您的烹饪方法，以及在您使用湿巾清洁的情况下，您所需要的水量可能会更少。计划每人每天至少饮用一夸脱水。请勿忘记给宠物的用水！

我应该使用哪些容器？

带螺旋盖的塑料容器即可，如两升苏打水瓶或食品级塑料罐。

请勿使用玻璃瓶或旧漂白剂瓶（或任何盛装过有毒物质的容器）。

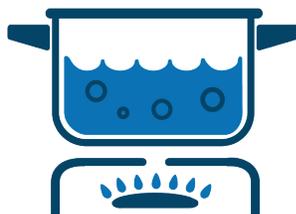
避免使用塑料牛奶罐。（它们很难密封，并且随着时间的推移，其塑料会变得非常脆弱和易碎）。

储水

我们知道为每人储存14加仑的水十分困难，特别是对于大家庭来说。选择不用水的食物是减少储水量的方法之一。

考虑设置多个储水地点，特别是公寓或小房子。用水彻底冲洗容器和盖子，并将水装至容器顶部。为安全起见，请用浓度较低的液氯漂白剂溶液（两杯水加入8-10滴漂白剂）彻底清洗容器。倒出溶液，并用清水把容器装满。

- 把容器封严。
- 贴上“饮用水”的标签并注明日期。
- 将其存放在阴凉处。



蒸馏 - 过滤器和纯化剂片之外的一种净水方法

1. 往锅中倒一半水。
2. 将杯子系在锅盖把手上，这样当锅盖倒放在锅上时，杯子就可以正面朝上（确保杯子不会在水中晃来晃去）。
3. 烧滚水20分钟。从锅盖滴入杯中的水则为蒸馏出来的水。

这种方法可将沸水产生的蒸汽收集在杯子中。这种冷凝蒸汽不含盐或其他杂质。

建议添加液体漂白剂吗？

Food and Drug Administration（美国食品药品监督管理局）和 Environmental Protection Agency（环境保护署）表示，自来水在储存前无需添加任何物质，因为自来水已经过化学处理。商业购买的水无需添加任何东西。请将其存放在原始密封容器中。建议每6个月更换一次储存的自来水。商用密封水的安全期长达两年，有些则贴有储存时间更长的标签。唯一应该用来净化水的是含6%次氯酸钠的家用液体漂白剂（不含增稠剂、肥皂或香味）。

将水烧开可杀灭致病细菌、病毒和寄生虫。用氯漂白剂处理水可以杀死大多数病毒，但可能无法杀死细菌。因此，煮沸后加入氯漂白剂是一种有效的净水方法。

Prepare in a Year



4. 带上即走物资包



每个人都应该拥有自己的物资包（有些物资为团体准备）。也鼓励孩子制作自己的物资包，因为对他们重要的东西对您来说可能没那么重要。如果发生火灾或迅速撤离，您会感激所带上的除衣物之外的物品。

如何存放撤离物资包

1. 您应该采取积极主动的措施，制作一个物资包，便于您在紧急情况下随身携带，只要重量轻、便于携带或拖带，该物资包将维持您两到三天的生活。

2. 将这些物品存放在便于携带的地方，如背包或带滚轮的桶/手提箱。将物品放在塑料袋里以防水。装农产品（如商店的苹果和橙子）的塑料袋可能是一个不错的选择。这些袋子可用于废物处理。

将这些物资放在离您房子的主要出口尽可能近的地方。您可能需要在黑暗中或在紧急情况发生后寻找这些物资。衣柜可能是一个好地方，或者也可作为汽车物资包的一部分。考虑一直将这一物资包放在车里。这样，您将始终携带物资。

水

在这一“带上即走”物资包中，请为每位家人提供可维持2-3天的水量。这和您家中准备的两周物资包有所不同。只装饮用水，每人每天约1夸脱。（见水资源，第三步）。您也可以购买便携式滤水器或水消毒器。请记住，每天的一加仑水包括烹饪用水。若您不使用带上即走的物资进行烹饪，少带一些水也是一种选择。

食物

储存能维持两到三天的食物。选择无需冷藏或烹调的食物，以及需要很少水或不需水食物。购买您喜欢的食物，这样就可以很容易地在临近过期时更新食物，并考虑特定饮食需求以及化学/食物敏感性：

- 高能量食品 — 花生酱、燕麦能量棒、混合坚果；
- 慰藉食品 — 饼干、硬糖等；
- 干燥肉类，如牛肉棒和肉干。

宠物的带上即走物资包

宠物也需要带上即走物资包！如果合理的话，包含两到三天的食物、水、任何宠物药物、皮带和笼子。



整套物资

- ▶ 食物
- ▶ 水
- ▶ 手电筒
- ▶ 备用电池
- ▶ 灯棒
- ▶ 收音机（电池/手摇发电）
- ▶ 口哨
- ▶ 洗漱用品和湿巾（节约饮用水）
- ▶ 取得重要文件
- ▶ 急救包
- ▶ 多用途工具和刀具
- ▶ 垃圾/塑料袋
- ▶ 手机充电线/备用电池
- ▶ 药品
- ▶ 宠物用品
- ▶ 强力胶布
- ▶ 一套备用衣物
- ▶ 帽子和手套
- ▶ 孩子和其他家庭成员需要的物品

若此物资用于汽车，还可以添加：

- ▶ 小铲子
- ▶ 跨接电线
- ▶ 拖车链
- ▶ 公路照明弹
- ▶ 防水毯
- ▶ 装在防水容器中的火柴
- ▶ 季节性设备
- ▶ 备用钥匙

快速提示：请每年更新物品。还要确保您存放的衣服仍然合身！



在发生重大灾难后，您可能需要财政援助，并希望记录任何财产损失，以用于保险和所得税。准备好填写申请表所需的文件，以及可能难以替代的文件，这将有助于减少延误和懊恼。使用扫描仪或手机摄像头拍摄这些重要物品的照片，然后将其存放在加密的闪存盘中。密码保护很重要，因为您不会希望隐私信息意外落入他人手中。

快速提示：在<http://bit.ly/EFFAK1>下载FEMA的Emergency Financial First Aid Kit（紧急财务急救包），以加强您对灾难和紧急情况的财务准备

1. 收集财产保险文件（房屋、租房、汽车、船只等）并复印。
2. 收集健康保险文件（医疗机构、牙科机构、人寿保险、长期残疾保险等）并复印。
3. 收集财务文件（银行、投资、退休等）并复印。
4. 收集遗嘱、授权书和遗产文件并复印。
5. 为所有贵重物品拍摄照片或视频，作为保险索赔文件。

若您有实物副本，请将其和照片存储在保险箱、防火箱或放在夹链袋中储存于冰箱冷冻柜中。

重要文件清单：

- 家庭（任何有助于确认家庭成员、子女、宠物身份的文件）：结婚/出生/死亡证明、护照、社会保障卡、驾照、绿卡、宠物微芯片信息。
- 财务（任何有助于您在灾难后申请保险和灾难援助的文件）：租赁/房屋所有权、车辆登记、资产所有权证、贷款、公共事业账单、地址证明、银行账户、退休/投资账户、保险单—房屋、汽车、租房、人寿、洪灾、收入来源、雇主证明。
- 医疗：健康/牙科保险、Medicare、Medicaid、退伍军人福利、药物清单、医生办公室电话号码、医疗授权书、残疾文件。
- 紧急联系信息：医生办公室、牙科办公室、儿科医生、宠物兽医、雇主、主管、学校。
- 贵重物品：贵重物品照片、家庭照片复印件、房屋照片。



准备好独自生活两周

当大灾难发生时，救援力量可能两周才能到达。您可能需要靠自己！应对灾难的影响是一件严肃的事。然而，提前计划满足您需求的替代方法，可以减少诸多不便和不适。请分步骤行动。您可分多次在折扣店或一元商店购买物品。注意假日期间的销售。

快速提示：做好2周准备就像每次去杂货店买东西时在购物车里放一罐食物以加入您的灾难物质一样简单。别忘了您的宠物！

照明



- 手电筒和额外电池。
- 野营灯：（仅用电池供电，以供室内使用。不建议使用蜡烛，这可能会引起火灾）。
- 灯棒：可提供1-12小时的照明，可在许多百货公司购买。
- 太阳能灯：可利用阳光充电的灯（在阴天也能在某种程度上工作）。

避难所

大地震发生后，短期不想在家睡觉的情况很常见。避难所的替代方案将帮助您和家人尽可能保持舒适。



- 帐篷或防水油布。
- 睡袋或毯子以及枕头。
- 雨具。
- 应急/太空毯（紧凑且易于储存）。
- 报纸或杂志，用以能隔冷隔热。
- 若您有面包车、露营车或房车，则将其作为您的替代避难所。

烹饪

切勿在室内烧木炭或使用野营炉灶。这可能会导致一氧化碳中毒。

- 野营炉灶、固体酒精或丁烷炉灶、烧烤 - 煤气或木炭。
- 壁炉 - 地震后，在检查烟囱和烟道有无裂缝之前，请勿使用。火花可能会通过未被发现的裂缝进入阁楼并引发火灾。
- 由于许多应急食物选项为“只需加水/热水”，因此请使用清洁或过滤水或在烹饪时将水煮沸至适当时间。
- 洗碗并不容易，但仍可实现。在炉子上热水。或者使用一次性餐具、杯子和盘子。



在停电时保护食物

- 尽量让冰箱和冰柜的门保持关闭。满载的冰箱可维持6小时的安全温度。
- 满载的冰柜可维持一到两天的安全温度，半满的冰柜可维持一天。
- 丢弃温度高于40华氏度的危险冷藏食品。如有疑问，请扔掉。
- 如果您认为停电将会持续几天，请试着找些冰，放在冰箱和冰柜里。
- 请记住将生食和即食食品分开。

Prepare in a Year



请记住！
如果有疑问，请扔掉。

我什么时候留下食物， 什么时候扔掉食物？

只要停电时间在几个小时内，且门一直保持关闭，冷藏食品应该是安全的。

仍为冷冻状态的食品并无大碍。

如果有潜在危险的食物已解冻但仍有冰晶，您应该尽快食用。

我怎么知道食物是否可安全食用？



您不能依赖外表或气味。切勿为了检查食物状态而品尝食物。

有些食物的外表和味道都无异常，但如果

在高温下太久，食物中毒细菌可能已经生长到足以让您生病的程度。

当恢复供电时会发生什么？

在重新储存所有新鲜食品前，请留出时间让冰箱达到适当温度（低于 40°F）。

食物可分为几类：

A. 最重要的是了解有潜在危险的食物。这些食品包括：肉类、鱼类、家禽、乳制品、鸡蛋和蛋制品、软奶酪、熟豆、熟土豆、熟意面、蛋奶沙司、布丁等。

B. 有些食物可能无危害，但质量可能会受到影响。这些食物包括：沙拉酱、蛋黄酱、黄油、人造黄油、农产品、硬奶酪等。

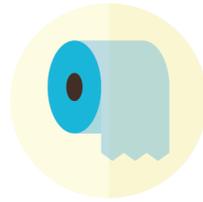
6. 做好2周准备



C. 有些食物是安全的。这些食物包括：碳酸饮料、未开封的瓶装果汁、番茄酱、芥末、调味品、果酱、花生酱、烧烤酱等。

卫生

由于重大灾害后缺乏卫生设施，因此如果不遵守基本准则，很快就会导致次生问题。



若水管损坏或疑似损坏，请勿冲马桶。避免在地上挖洞。未经处理的原污水会污染新鲜的地下水资源。也会吸引苍蝇并促进疾病传播。

请储存大量大型塑料袋、绑带、消毒剂 and 卫生纸。漂白液和水以一比十的比例兑成的溶液是易于使用、成本低廉的良好消毒剂。

就算马桶无法冲水，也仍可使用。与使用其他容器相比，这对大多数人来说压力较小：

1. 将马桶中的水都排出
2. 用一个大型塑料袋把马桶套好。
3. 加入少量除臭剂或消毒剂。
4. 紧紧系好袋子，并将其丢在带盖子的大垃圾桶中。这大垃圾桶也应套上结实的垃圾袋。

也可使用便携式营地厕所、小垃圾桶或套有大型塑料袋的坚固的桶。最好带有紧盖。

大型塑料袋和卫生纸应存放在工作场所以及车里，以便您不在家时使用。可用报纸将其包起来，以便将来处理。

整套物资

您的拿上即走物资包可作为家中的初始物资包，可往里添加物品成为家中的2周准备物资包。

食物：

- ▶ 罐头肉、水果和蔬菜
- ▶ 罐装果汁和汤
- ▶ 高能量食品 - 花生酱、燕麦能量棒、混合坚果
- ▶ 慰藉食品 - 饼干、硬糖等。
- ▶ 干燥肉类，如牛肉棒和肉干。
- ▶ 冻干“应急食品”即食餐食。

急救物资：

- ▶ 4” 无菌粘贴创口贴
- ▶ 4” x 4” 无菌纱布垫
- ▶ 4” 纱布绷带卷
- ▶ 大三角绷带
- ▶ 蝴蝶绷带
- ▶ 胶布
- ▶ 剪刀和镊子
- ▶ 湿纸巾
- ▶ 条状肥皂
- ▶ 乳胶手套
- ▶ 阿司匹林
- ▶ 抗酸药
- ▶ 止泻药
- ▶ 速冷冰袋
- ▶ 包扎伤口的抗生素软膏
- ▶ 安全别针
- ▶ 针线
- ▶ 卫生用品
- ▶ 夹板材料

Prepare in a Year



6. 做好2周准备



您家里可能已有很多该类物资。您不必去购物，也无需花很多钱购买物资。从收集您家中的物品开始。一些社区会建议您储存超过两周的物资。请咨询当地应急管理人员。

更多整套物资

杂物：

- ▶ 纸杯、盘子和塑料食具
- ▶ 电池供电的美国国家海洋和大气管理局(National Oceanic and Atmospheric Administration, NOAA)天气收音机
- ▶ 备用电池
- ▶ 手电筒、头灯或太阳能灯
- ▶ 非电动开罐器
- ▶ ABC灭火器
- ▶ 口哨
- ▶ 驱虫剂和防晒霜
- ▶ 卫生纸
- ▶ 牙膏、牙刷和其他卫生用品
- ▶ 女性用品
- ▶ 塑料和胶带卷，用于密封破碎的窗户
- ▶ 防水塑料袋
- ▶ N95空气面罩
- ▶ 手机充电线
- ▶ 便携式手机电池
- ▶ 小刀/多用途工具
- ▶ 备用眼镜
- ▶ 处方药及药物
- ▶ 一张家庭照片
- ▶ 游戏和书籍

宠物物资包

- ▶ 结实的皮带和背带
- ▶ 毯子和毛巾
- ▶ 打印照片，以识别丢失的宠物并证明其所有权
- ▶ 储存在防水容器中的药物和医疗记录
- ▶ 急救包
- ▶ 食物和水
- ▶ 碗、猫砂、猫砂盒和手动开罐器
- ▶ 关于喂食时间表、疾病、兽医姓名和电话号码的信息
- ▶ 管理狗排泄物和为其梳毛的用品

快速提示：选择相隔6个月的重要日期作为更新应急物资的提醒日。可选择您的生日或半岁生日。

- ▶ 隐形眼镜液
- ▶ 辅助设备备份
- ▶ 轮椅修理包

卫生：

- ▶ 桶形厕所
- ▶ 大型垃圾袋
- ▶ 漂白剂和液体肥皂
- ▶ 婴儿纸尿裤

衣物和床上用品：

- ▶ 根据季节的不同（冷或热），多套替换衣物
- ▶ 毯子或睡袋
- ▶ 聚酯薄膜毯（应急/太空毯）
- ▶ 结实的鞋
- ▶ 保暖袜
- ▶ 帽子和手套
- ▶ 披风
- ▶ 防水夹克

重要文件：

- ▶ 保险单副本
- ▶ 银行账号
- ▶ 贵重物品清单
- ▶ 家庭记录



宠物食品



碗



动物携带包



药品



备用皮带和项圈



水



熟悉的玩具和物品



重要文件以及您和您宠物的照片



了解在火灾发生之前、期间和之后该做什么！

家庭火灾随时可能发生。在秋冬月份，家庭火灾有所增加。家庭火灾通常是由烹饪事故、室内吸烟、烟火或以不安全的方式使用木炉或空间加热器所致。烟雾探测器和一氧化碳探测器应每月检测一次，电池应每六个月更换一次。探测器应每10年更换一次。如果火势过大，无法处理，就立刻离开房屋。请勿停下来收拾任何东西或做任何事情。在屋外拨打 911！一旦逃出，请待在屋外。

烟雾探测器

安装在卧室外的天花板上或墙顶远离角落之处、开放楼梯的顶部（或封闭楼梯的底部）以及厨房附近（但在厨房内）。若要获取免费的红十字烟雾报警器，请访问 GetASmokeAlarm.org

一氧化碳探测器

- 应安装在您家的每一层
- 离地约18英寸
- 在您供暖系统所在的区域
- 在您更新物资包时更换电池！

易燃物品

- 切勿在家中或使用或储存汽油、煤油或类似易燃液体。（请将其存放经批准的容器中并置放在通风良好的储存区内）。
- 丢弃所有浸在易燃液体中的布料及材料（将其存放在室外的金属容器中）。

火柴和吸烟

- 将火柴和打火机放在高处，远离儿童。如果有可能，请将其锁在柜子中。
- 请勿在床上吸烟，也不要困倦或药效期间吸烟。
- 将香烟和雪茄烟头用水浸湿，然后丢弃在室外容器中。

热源

- 根据制造商的说明，使用替代热源，如木炉或空间加热器。
- 切勿使用煤气炉、炉子、烧烤炉或丙烷加热器进行室内供暖。
- 将加热器放置在离易燃材料至少 3 英尺的地方。

电气配线

- 检查延长线有无磨损或裸露的电线以及松动的插头。
- 确保插座有盖板，且没有电线外露。
- 请勿过载使用延长线或插座。



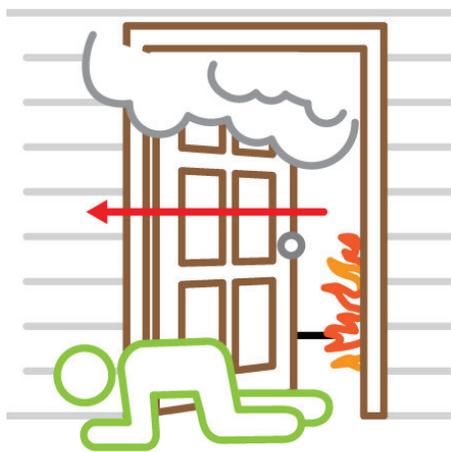
灭火器

- 在家中安装ABC灭火器，并告知家庭成员使用拔掉对准按压移动(Pull Aim Squeeze Sweep, PASS)的方法操作（见本页图示）。
- 请在家中的每层楼、厨房以及车库各配备一个灭火器。
- 将灭火器放在远离火炉的地方，靠近厨房门，方便取用。车库也是如此。
- 即使灭火器可能与装饰不匹配，也请勿将灭火器放在壁橱内或帘子或窗帘后。

Prepare in a Year

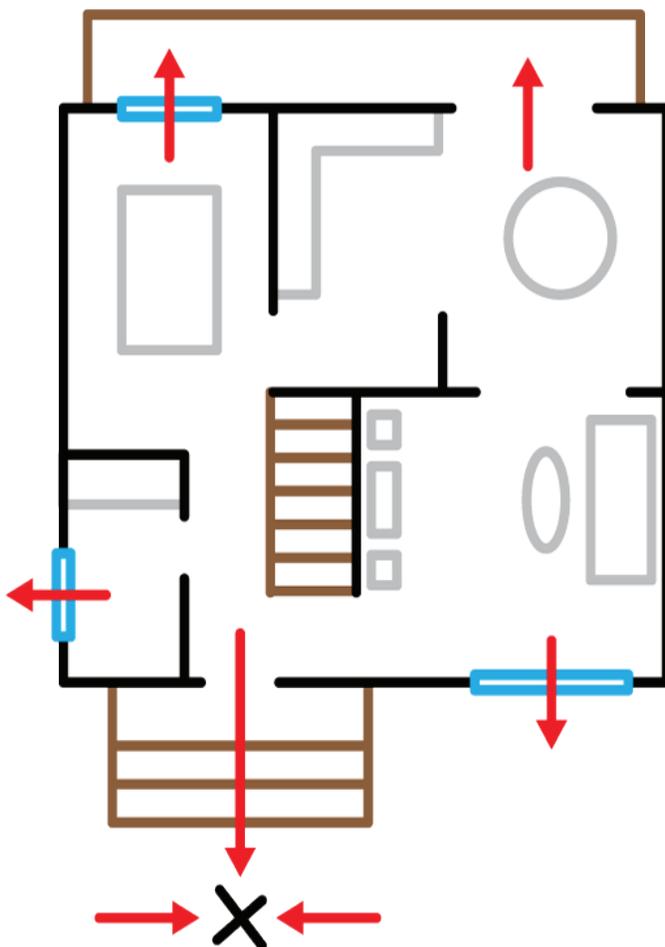


7. 消防安全



现有建筑物

- 如果发生火灾，或烟雾探测器或一氧化碳探测器响起，请立即撤离！
- 请勿试图灭火。一旦逃出，**请勿以任何理由再次进入家中！**
- 从室外或在邻居家用手机拨打911。
- 了解所有出口的位置，包括窗户。（如果您住在公寓里，请计算公寓和最近的两个出口之间的走道数目。这将有助于您在黑暗中安全撤离）。
- 如果最近的出口被火、高温或烟阻断，请前往另一个出口。
- 如果您必须从一扇紧闭的门逃生，在打开门之前要检查其是否温度过高。开门前，用手背感受门的顶部、门把手以及门与门框之间缝隙的温度。如果很烫，请勿打开门，并从窗户逃生。
- 如果您的衣服着火，“停下来、伏地并打滚”直至火熄灭。
- 如果被烟呛到：跪下爬行，用鼻子轻轻呼吸，并将衬衫或夹克衫当作过滤器。



实行消防安全

在家外找个安全地点和家人集合。定期提醒所有家庭成员集合地点。画出您家的平面图，讨论离开每个房间两种方法。每年至少举行两次消防演习。

- 如果您在房间中，无法逃生，请把门关上，身体靠近地面，并在窗外悬挂一张白色或浅色的床单，以提醒消防队员您的存在。
- 务必使用出口楼梯，而非电梯。（电梯井可能会充满烟气或者可能停电，使您被困）。
- 楼梯的防火门可阻断火势和烟雾（如果为关闭状态），这将保护您直至逃生。
- 离开时尽可能关闭多扇门。（这有助于控制火势，并给您逃生的时间）。

电气火灾

1. 切断总闸电源。
2. 用灭火器、泥土或水灭火。注意：如果无法切断电源，请勿用水灭火。

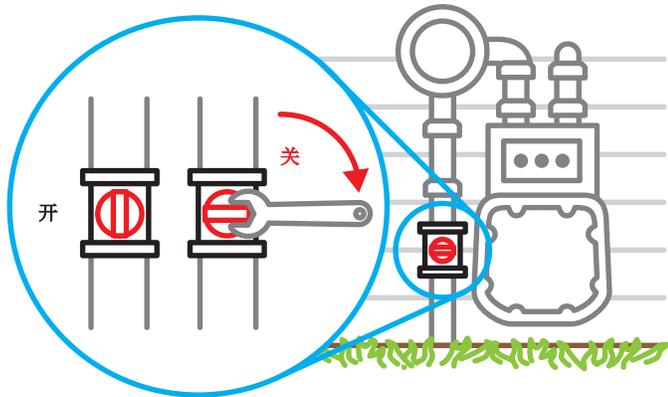
油或油脂火灾

- 用小苏打、盖子、面包板或灭火器扑灭火焰。
- 切勿往油脂或油火上浇水。

Prepare in a Year



8. 公用事业安全



请记住：右边紧。左边松。

天然气

天然气泄漏和爆炸是任何大地震后多数火灾的原因。以下是关闭天然气的一些步骤：

1. 找到关闭阀（确保该阀可转动。要关闭气体，请将阀门旋转90度或1/4圈，使其与管道垂直）。
2. 如果您的阀门生锈并打不开，请勿在阀门上涂抹WD-40™ 润滑剂。这可能会腐蚀让阀门转动的O形圈。
3. 将扳手放在靠近仪表盘或仪表盘正后方的墙。
4. 选择至少12英寸长的可调扳手。
5. 在把扳手放置在仪表盘后方之前，请将其调整到适合阀门的位置，以防生锈。

地震后请关闭煤气

只有在下列情况下，才立即关闭煤气：

- 闻到煤气味（臭鸡蛋味）。
- 听到嘶嘶声。
- 仪表盘的旋转速度比正常情况下快。

在确定不存在气体泄漏前，请勿使用火柴、打火机、明火用具或操作任何电气开关。电开关发出的火花可能会引燃煤气。

如果您闻到天然气的味道，请立刻让所有人从房屋撤离。打开门窗通风。在煤气仪表盘处关闭煤气。

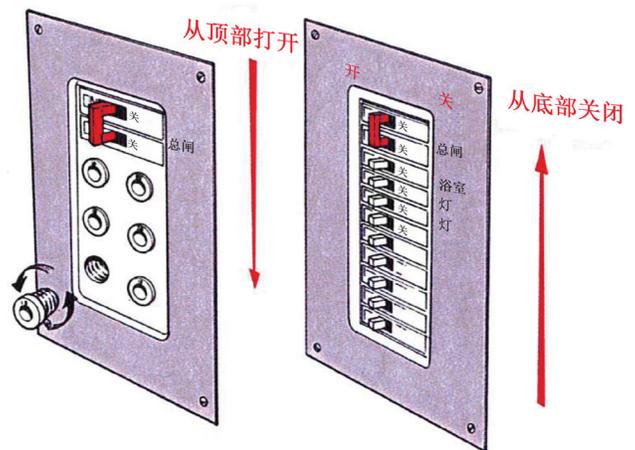
丙烷

让合格的专业人员正确安装您家的丙烷罐，并定期对其进行维修。

丙烷罐极易燃烧。

- 请勿将丙烷罐存放在建筑物、车库或封闭环境中。

- 未连接使用时，请保持丙烷罐阀门关闭。
- 请勿在烤架下存放备用丙烷罐。
- 请始终将丙烷罐直立存放。
- 切勿将丙烷罐存放在125华氏度或更高温度下。
- 切勿在室内使用或存放丙烷罐。
- 请勿试图修理损坏的丙烷罐或罐阀。
- 请勿在帐篷、露营车、卡车盖、房车或其他不通风的封闭环境中使用便携式丙烷加热器、炉子或油灯，尤其是在睡觉时。



在关闭主电路断路器前，请务必关闭所有单独的电路。

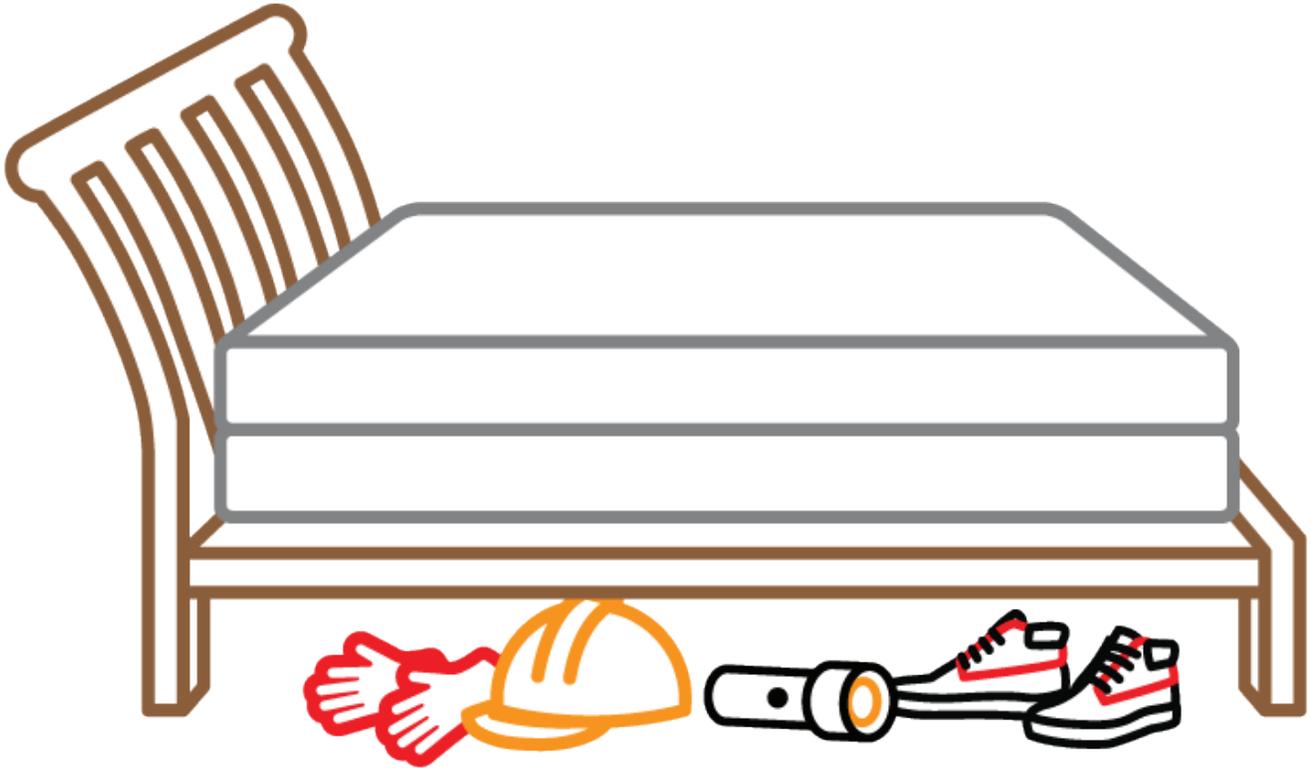
电力

如果天然气泄漏，电火花有可能会将其点燃。准备断电：

- 找到您的电路箱
- 教导所有有责任的家庭成员如何切断整个房屋的电源。

检查您家中家用电器的电线、插头以及连接器。确保它们没有磨损、破裂或损坏、被放置在垫子或地毯下、放置在家具上，或位于交通繁忙的区域。

- 请勿用钉子或U型钉将电线钉在墙壁、地板或任何其他物体上
- 检查所有室外连接、电器和工具是否有磨损的电线、损坏的插头以及破裂或损坏的外壳。



白天或夜晚：准备好反应

当灾难来临时，可能很难像在正常情况下那样理性思考。您准备的程序越多，越容易记住并执行，您的反应就越有效和高效。我们建议您将这些基本反应物资放在床下。这样一来，不管是白天还是夜晚，您都将知道获取必需品的地点。

放在床下的重要物品

- 结实的鞋子 - 保护您的脚免受碎玻璃的伤害
- 工作手套，最好是皮革手套 - 保护您的手不受碎玻璃的伤害
- 手电筒和灯棒 - 夜间反应的必需品

快速提示：保持简单。把您准备扔掉的旧网球鞋或花园鞋放在您的床下！

放在床下的其他推荐物品

- 安全帽 - 保护您不受烟囱砖、倒下的树木和树枝等掉落物的伤害。自行车头盔也有用。
- 一张一切很好/求助卡或一张纸和记号笔，供您书写。
- 用胶带或粘贴创口贴将一切很好/求助卡粘贴在窗户或前门上。
- 将您的外地联系卡副本放在一个塑料袋里。
- 一个口哨（用于呼救）。



克服逃跑的本能

在地震期间，许多人的战斗/逃跑本能会促使其逃跑，即使他们知道自己应该“伏地、遮挡、手抓牢”。我们通过安全练习来对抗人类逃跑的倾向。研究表明，人们往往会受到坠落物的伤害，而非倒塌的建筑物结构。如果您在地震中试图靠双腿移动，您则有摔倒在地和/或因坠落的书箱、碎裂的窗户、落下的餐盘、掉落的电视、倒塌的壁炉或移动的家具而受伤的危险。安全源于快速停止或移动到安全地点。建筑物外墙或窗户上的玻璃可能会掉落，并在事件发生时砸伤往外跑的人。

伏地、遮挡、手抓牢是什么意思？

伏地 – 原地四肢着地。（这一姿势可保护您不被撞倒，也可让您保持低姿态并爬到附近的避难所）。

遮挡 – 用一只手臂和一只手挡住您的头和颈部。若附近有结实的桌子或书桌，请爬到下面躲避。（若附近无躲避处，请爬至远离窗户的内墙边。弯腰跪下以保护重要器官）。

手抓牢 – 直到地震停止。（在避难处：用一只手抓住避难物，如果其移动，准备好与其一起移动。无避难处：双手抱头抱颈）伏地、遮挡、手抓牢是我国地震安全的国家标准。

如果在驾驶中：

- 请把车停在路边，停下并使用手刹车。
- 避开天桥、桥梁、电线、标志和其他危险。
- 待在车内直至地震停止，然后谨慎行走，避开掉落的碎片、破裂或移动的路面以及紧急车辆。
- 如果电线掉落在车上，请待在车内，直至受过训练的人员移开电线。

如果您靠近海岸并有震感：

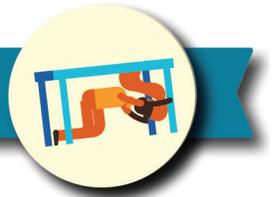
- 一旦震动停止，在安全的情况下，请立即前往高地。
- 遵循有适当标记的海啸疏散标志。
- 请勿等待警笛或他人指示您去高地。



访问 <http://dropcoverholdon.org/> 以获取对有通道或功能上需求之人的建议。



10. 伏地、遮挡、手抓牢



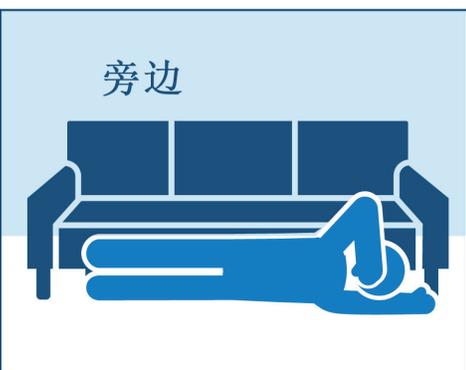
Washington州是地震频发地！



Washington州每年会发生 1000 多次地震。地震是地壳的断层沿线对压抑能量的突然释放。在毫无预兆的情况下，您脚下的地面会开始摇晃。及时反应至关重要。煤气泄漏可能已经发生，这可能导致火灾和爆炸。人们可能会因此受伤。地震发生后的第一个小时内，您所做之事可拯救生命、减轻伤害的严重程度并挽救财产。

如果地震发生时您在室内该怎么办：

- 伏地、遮挡、手抓牢 - 躲避在结实的书桌、桌子、长凳下，或靠近内部墙体，并抓牢。如果您附近没有书桌或桌子，请用胳膊遮挡脸和头，蹲在建筑的内部角落。
- 如果您乘坐轮椅或使用助行器，也可利用安全的墙体或高椅子来保护您。避开门窗和走道。
- 请勿使用电梯。
- 远离玻璃、窗户、外门和墙壁，以及任何可能掉落的物体，如灯具和家具。
- 请注意，可能会停电，或者自动喷水灭火系统或火灾报警器可能会打开。在这种情况下，请移至最近的安全地点。
- 如果地震发生时您在床上，请待在那里。抓牢并用枕头保护您的头部，除非您在可能会掉落的重型灯具下。
- 待在里面直至地震停止，确定安全再出去。地震中的大多数伤害都是人们在进出建筑物时被坠落的物体砸中所致。**地震时请勿往外跑！**



如果您在室外，地震期间该怎么办：

- 待在室外。
- 远离建筑物、树木、路灯和公共事业线路。
- 给您的外地联系人发短信，告知您无碍或没有受伤，并描述您的位置。
- 地震停止后请谨慎行走，小心损坏的道路和桥梁。
- 距离掉落的电线至少30英尺。

如果您在车里：

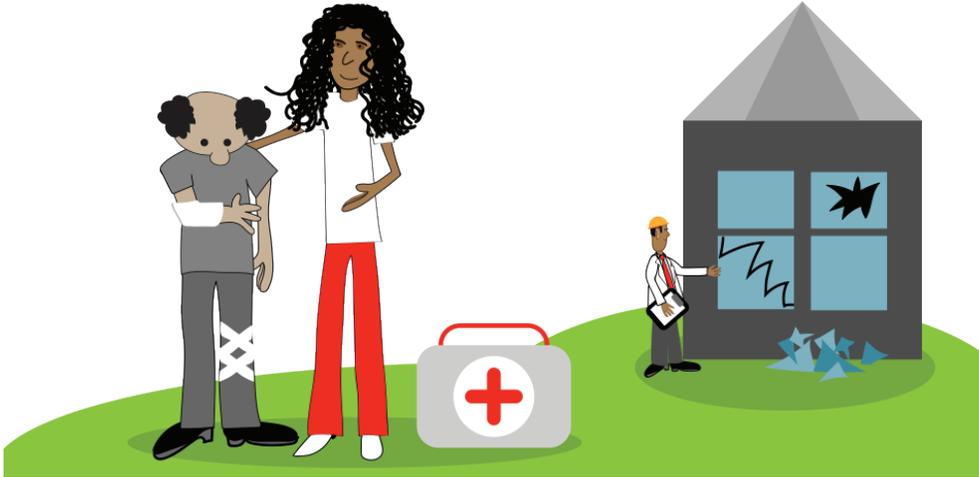
- 在安全允许的情况下请尽快停车，停在路边，待在车里。避免在建筑物、树木、天桥和公共事业线路附近或下方停车。
- 了解如何在通电的电线下离开汽车，仅在汽车着火时这样做。



如果您被困在废墟下：

- 请勿点火柴。
- 用布料或衣物遮盖嘴部。请勿移动或扬起灰尘。
- 轻敲管道或墙壁，以便救援人员能找到您。如果有口哨，请使用口哨。仅在万不得已的情况下才大声喊叫 - 大声叫喊会让您吸入大量危险灰尘。

中间



地震后要采取三个步骤：

- 1) 检查自己是否受伤。
- 2) 检查周围的人是否受伤。
- 3) 检查环境。待在原地安全吗？

当地面停止晃动时

检查是否受伤

若出血，则需立即止血，然后进行休克治疗（学习急救课程或停止出血课程！）

- 如果您住在沿海地区，请小心可能发生的海啸。（见下页海啸部分）。
- 启动您的沟通计划（见行动第一步）。
- 发短信给外地联系人。
- 仅在发生危及生命的事件时才拨打911，请勿告知他们正在发生地震。
- 除非有紧急情况，否则请勿用车。如果您开车，道路可能无法通行，请谨慎驾驶以抵达安全目的地。
- 随身携带一台电池供电的收音机，以便收听紧急更新和新闻报道。
- 听取官员提供的关于地震影响以及对急救人员预期的信息。

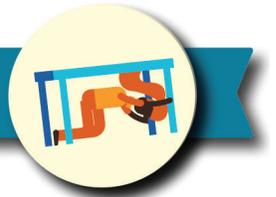
地震后在室内

- 穿着安全：保护您的头、手和脚。在掉落的碎片或碎玻璃附近穿鞋。
- 皮手套可保护您的手不受尖锐碎片的伤害。
- 安全帽可以保护您的头部不受掉落物体的伤害，如屋顶边缘摇摇欲坠的烟囱砖。
- 检查您的天然气或丙烷气，必要时将其关掉。
- 关掉家中的主要水阀。如果水管损坏，这将有助于保持热水器中的水不受污染。

- 在您的前窗或前门张贴一张一切很好/求助卡。在前门上张贴标识可向邻居表明您状态。（提示：只需在一张纸上写“OK”或“HELP”，然后贴在门上。）
- 将灭火器放在外部人行道或街道边缘的显眼处，可在社区任何人经历火灾时供其立即使用。在大灾难中，911调度员和消防队可能无法出动。

检查房屋状态

- 如果有可能，请扑灭小型火焰。如果无可能，请立即从家中撤离，如有可能，请通知消防部门并提醒您的邻居。
- 如果事件发生在晚上，请使用电池供电的手电筒检查您的房屋。
- 为余震做好准备。
- 如果家里的电线有损坏，请关掉电源。如果情况不安全，请离开家寻求帮助。
- 检查建筑物是否有裂缝和损坏，尤其是烟囱和砖墙周围。
- 上厕所前，请检查水管和污水管是否完好。
- 请勿触碰掉落的电线或损坏的电器。
- 检查壁橱和橱柜。小心谨慎地开门。当心从架子上掉落的物体。
- 清理洒出的药品、漂白剂、汽油和其他易燃液体。
- 若闻到煤气味或看见管线破裂，请从外部关闭主阀门。泄漏的天然气闻起来像臭鸡蛋。请勿点燃火柴寻找煤气泄漏。



海啸风险：当地震结束时，请前往高地

袭击Washington州海岸的海啸可由地震或山体滑坡引起。这些地震和山体滑坡可能发生在很远的地方（远处的海啸）或靠近您的居住地（当地海啸）。

- 海啸由一系列波浪组成。通常，第一个波浪可能不是最大的。海啸的危险在第一个波浪到来后可持续数小时。
- 海啸移动的速度比人跑步的速度更快。
- 在Washington州，任何生活在海边或主流水区域附近的人都有遭受海啸的危险。

为海啸做准备：

- 制定一个家庭灾难计划，并了解是否住在高发区，并了解从家、工作场所或学校的撤离路线。
- 注册本地紧急警报。欲知更多信息请访问 mil.wa.gov/alerts
- 准备带上即走物资包
- 了解您将如何接收海啸警报：
警笛声、NOAA警报电台、无线紧急警报和/或当地县警报。

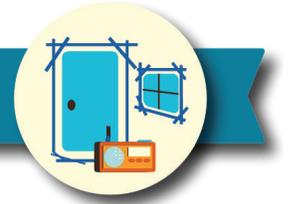
当您在海边时：

- 如果地面震动…
- 如果您听到警笛声…
- 如果海岸线后退…
- 带上您准备好的即走物资包，
- 立刻前往高地！

遵循带有此标志的标识以前往安全地带。如果您未看见标识，但感觉到地震，也请前往高地。



如果您住在海边或去海边游玩，请提前访问 mil.wa.gov/tsunami 了解您的海啸撤离路线以及高发区域



就地避难是什么？

就地避难并不等同于“停留”在一栋建筑内部。就地避难是指在您的家中打造一个“安全屋”。真正的就地避难命令是由化学、生物或放射性威胁所致。如果发生化学制剂泄漏（即氨、辐射、有害物质），当局将指示人们要么在原地避难并封锁场所（就地避难），要么立即撤离。化学物质的释放是指有害化学物质意外释放到空气中。这可能发生在制造工厂、涉及运输卡车或火车的事故、恐怖行动，或甚至由工业区火灾导致。一般情况下，除非响应官员另有指示，否则请在您的所在地避难。想和您的亲人待在一起很正常，但待在原地更安全。请勿试图从学校或托儿所接走您的孩子。相反，请提前询问学校其计划。

事发前

为了以适当方式就地避难，您需要事先准备一个“安全屋”。您可能需要在里面待几个小时，而非几天，因此请选择一个房间并存储物资，让您度过这段时间。针对这一点的好例子包括一间带卫浴的主卧，可让您使用厕所和自来水或浴室。联系当地的应急管理办公室，以确定您所在区域可能存在哪些化学危险。若您居住在工业区附近，或者距离运输工业材料的主要公路或火车轨道不到2000英尺，那么您所在的地区可能容易发生化学物质泄漏。就地避难是一项非常短期的保护行动，在某些时候，由政府官员决定，您将被告知需要离开您家，或打开所有门窗（若危险已经过去）。了解如何获取紧急警报通知。这将在广播、电视和官方社交媒体上发出。从当地的应急管理官员处了解其将使用的警报类型。如有需要，请确保您已注册。更多信息请访问 mil.wa.gov/alerts

准备您的安全屋

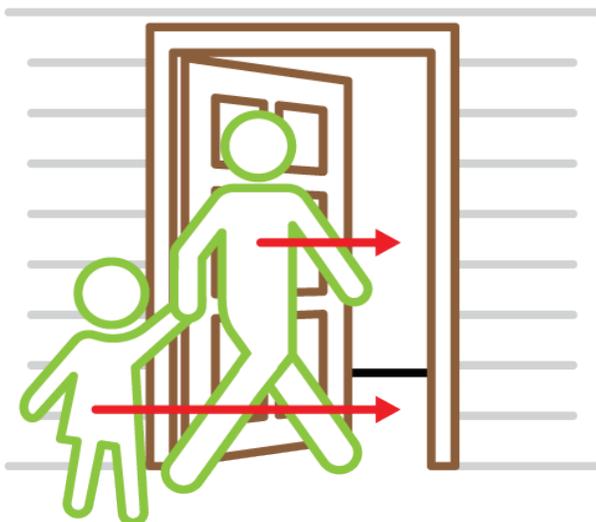
购买塑料薄膜和导风管胶带。预先切割塑料，使其适合这一房间的所有窗户、通风口和门，并为每一块贴上标签。为您的安全屋制作一个盒子或容器，用于存放预切塑料、胶带和其他物资：

- 一个由电池供电的AM/FM收音机（可能断电），配有备用电池
- 水和零食
- 一些毛巾和毯子（若为卧室以外的房间）

如果您未提前准备好房间，请勿惊慌。您仍然可以安全地使用垃圾袋，而非塑料布或您的浴帘，以帮助遮盖窗户、通风口和门。

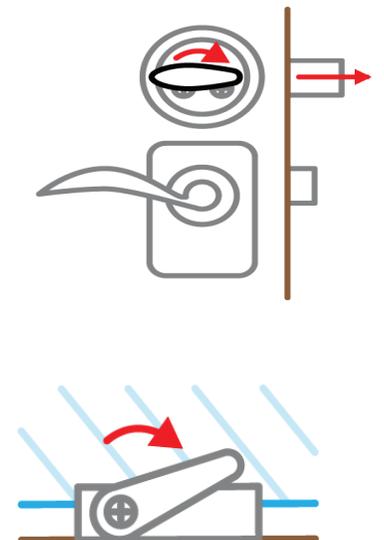
1 立即进入安全屋。

请记住带上您的孩子和宠物。

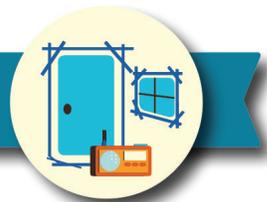


2 紧锁所有门窗

您行动越迅速，关得越紧，污染物进入的可能性就越小。



11. 就地避难



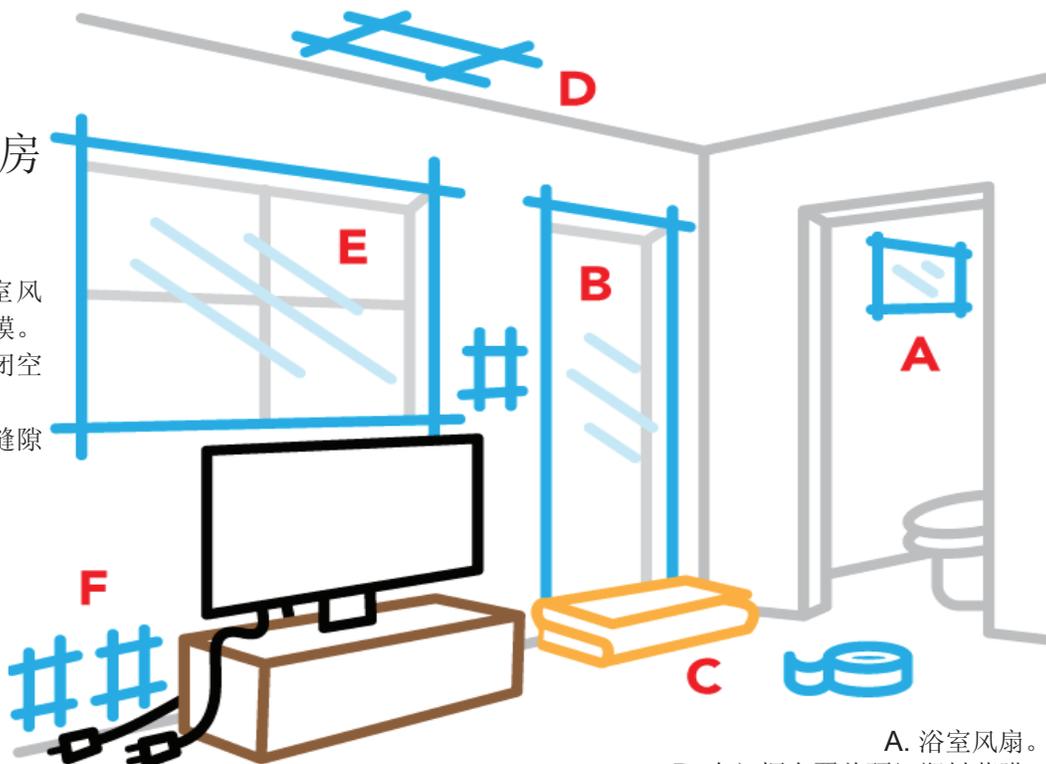
3 关闭风扇和在家中流通空气的设备。

- 关掉风扇。
- 如果着火，请将其扑灭。关闭通风口和门。
- 关紧木炉和壁炉挡板。
- 关闭恒温器或炉子以及空调，并使其保持关闭状态。



4. 进入预先选好的房间并将其封闭。

- 在窗户、门、通风口、浴室风扇、电源插座处贴上塑料薄膜。请记住，您正在打造一个封闭空间，所以请放心使用胶带。
- 将湿毛巾放在门缝下面，把缝隙堵严。



- A. 浴室风扇。
- B. 在门框上覆盖预切塑料薄膜。
- C. 将湿毛巾放在门缝下面，把缝隙堵严。
- D. 用胶带强制粘贴通风装置（天花板和地板上）。
- E. 在窗框上覆盖预切塑料薄膜。
- F. 粘贴插座、电视电缆、开关、电话插座。

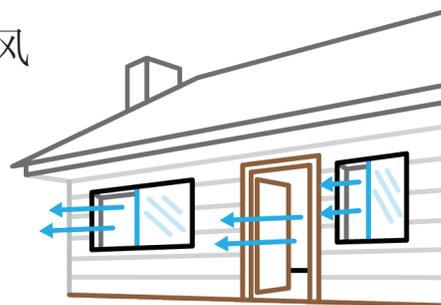


5. 听广播指示。

- 使用收音机、电视或社交媒体，查看官方关于何时可安全离开屋内或是否需要撤离的指示。在社交媒体上仅遵循可信来源。

6. 一旦紧急情况结束， 请让您的家彻底通风

- 打开门窗。这将使可能进入的小颗粒消散。





整个Washington州都可能受到地震等重大灾害的影响。请花点时间确定并修复潜在的家庭危险。建筑物（及其内含物）易受地震引起的摇晃和翻滚的影响。幸运的是，专家可教授固定地基以及将房屋内含物固定在墙体上的方法。请向当地建筑部门咨询有关规定。

► 具体操作视频请访问 www.youtube.com/EMDPrepare

确定潜在家庭危险：

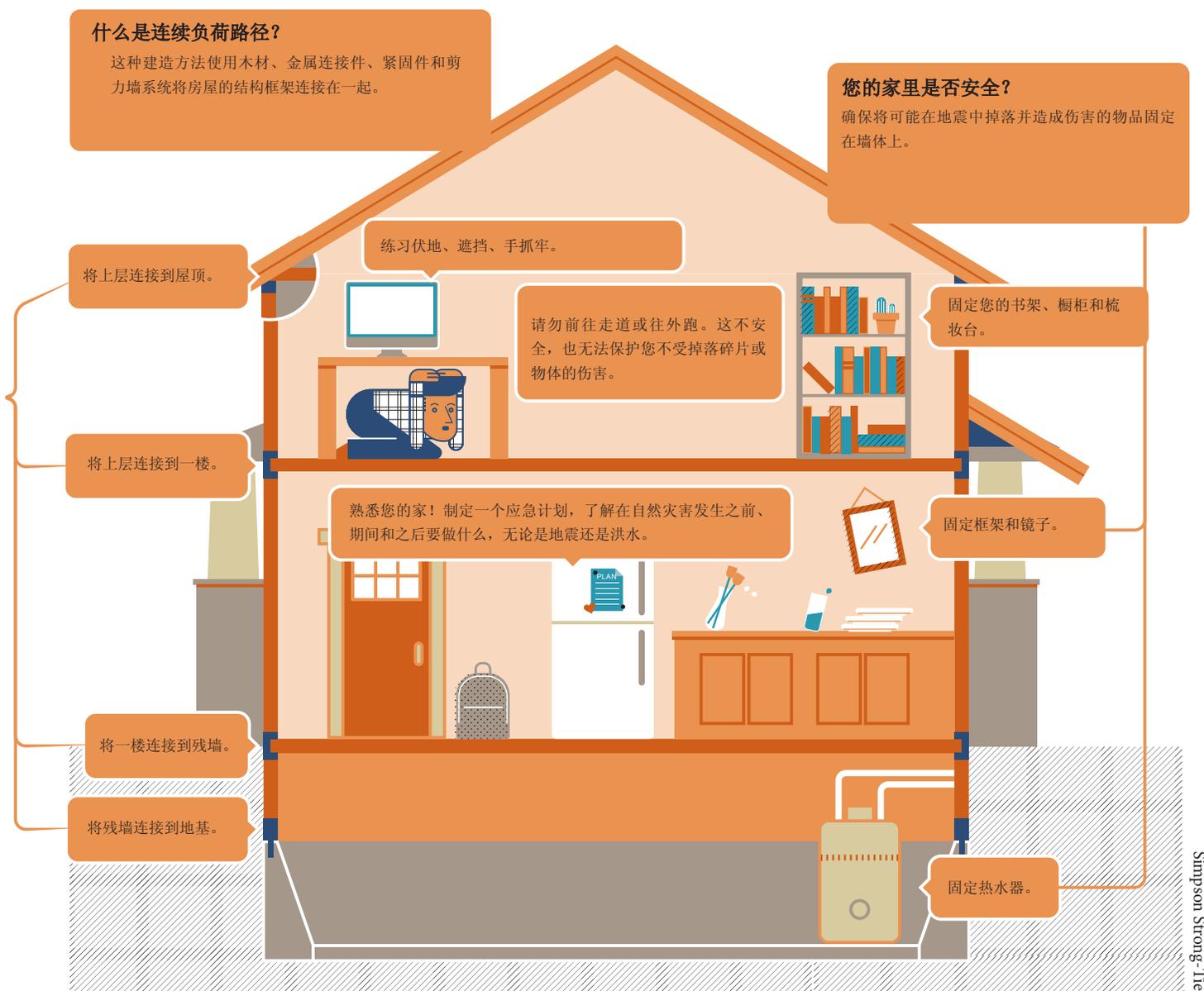
花30分钟走遍全家。想象发生大地震时的地面运动。确定潜在危险并列清单，以便您开始修复。

- 检查您的热水器。热水器的顶部和底部是否用重金属固定到墙体上？请勿使用金属管道工的胶带。
- 您的热水器是否有弹性的水和煤气接头？
- 高大的家具在地震中特别容易损坏。确定每个需要固定的书柜、橱柜和衣柜。
- 确定高架上的重物或易碎物品。特别注意有感情价值的物品。将重物移至较低的架子上。
- 确定需要保护的电子设备、微波炉和其他小电器。
- 确定悬挂物体，特别是在放置在沉重篮子中的植物，以及在窗户附近的挂灯。
- 确定镜子、带框艺术品和其他需要固定在墙体上的重物。特别注意悬挂在床上方的物品。
- 确定厨房、卧室和车库需要保护的柜体，以防地震时其内含物掉出。
- 检查您家的地基。您家的地基牢固吗？咨询您当地市或县办公室（可签发建筑许可证）以了解相关规定。
- 您的烟囱有松动的砖块吗？
- 您的阁楼是否用胶合板加固，以防止烟囱砖落入生活区？
- 确定位于高处或危险场所、房屋、车库和棚屋的易碎容器中的毒药、毒素或溶剂。



您家的结构健全吗？

从屋顶到地基都连接在一起的房屋更不易在地震中倒塌。这将创建一个连续负荷路径，有助于稳定房屋。大多数较新的房屋都是由一条连续负荷路径建成，该路径如同链条，将房屋从屋顶连接到地基。



您的房子是否经过翻新？

如果您的房子是1985年以前建造的，则可能需要翻新。抗震改造可增强您家的结构框架，包括：

- ▶ 将您的房子连到地基上。

- ▶ 加固残墙。
- ▶ 将残墙连接到一楼。

研究自己动手项目以加固您的房子或联系当地的承包商。