



随时注意。 做好准备。



应急计划建议

您和您的家人可以为紧急情况做好准备。访问 mass.gov/BePrepared





随时注意

各种类型的紧急情况经常在没有过多预警的情况下发生。随时注意您周围发生的情况。

- 时刻关注当地新闻
- 注册紧急情况预警
- 致电 2-1-1 了解关于避难所、食物和其他资源或服务的信息

提前计划

提前为自己或家人制定计划，以便准备好应对天气紧急情况、停电、疾病和其他事件。为提出以下要求的事件制定计划：

- 待在家里（就地避难）
- 离开家里（撤离）
- 与他人分离（检疫或隔离）

确保您的计划满足您独特的需求。考虑您或家人是否需要以下方面的帮助或工具：

- 通讯
- 药物或医疗设备
- 移动性（四处走动）
- 护理或监管
- 宠物
- 交通运输

计划您如何与家人通讯，以确保每个人都安然无恙。多想几种方法，因为手机或互联网服务可能会受到限制。

- 使用电话、短信、电子邮件、通讯应用程序或社交媒体应用程序
- 给手机或其他设备充好电
- 选择一个住得近的人和一个住得远的人，以便大家都能保持联系

做好准备

每个家庭都需要一个基本的应急用品包。它不需要占用很多空间或花费很多费用。您可以根据需要向其中添加物品。根据您的独特需求调整该用品包。确保您的用品将帮助您：

- 在没有电力的情况下待在家里几天
- 快速离开家里
- 与他人分离并避免细菌传播

将您的用品包储存在易于取用的干燥之处。每六个月检查您的用品包以替换过时或季节性用品。





家庭紧急行动计划

- ☐ 为住在您家的每个人制定通讯录。包括工作、学校和手机号码。
- ☐ 选择一名州外的朋友和另一名住在您附近的朋友作为您家庭的联系人。
- ☐ 制定撤离计划，为您的家人选择一个您家附近以及另一个您所在街区之外的集合地点。
- ☐ 查明您孩子的学校如何处理紧急情况。询问撤离后学生将去哪里、学校将如何通知您，以及您将如何见到您的孩子。
- ☐ 开启手机和设备上的紧急情况预警。
- ☐ 查看您所在城镇/城市的应急准备计划。
- ☐ 着手准备应急用品包。根据需要向其中添加物品。



重要家庭信息

为住在您家的每个人填写以下信息并在必要时更新。把这些信息放在所有您可能需要的地方。

姓名： _____

手机： _____

工作/学校地址： _____

撤离位置： _____

所需帮助： _____

医疗信息： _____

姓名： _____

手机： _____

工作/学校地址： _____

撤离位置： _____

所需帮助： _____

医疗信息： _____

姓名： _____

手机： _____

工作/学校地址： _____

撤离位置： _____

所需帮助： _____

医疗信息： _____



应急用品包检查清单

着手准备基本的应急用品包。根据需要向其中添加物品。根据您的独特需求进行调整。包括在没有水或电的情况下待在家里和快速离开家里所需的用品。将您的用品包储存在易于取用的干燥之处。每六个月检查您的用品包以替换过时或季节性用品。

留在家或离开家所需的用品

- ☐ 紧急联系信息
- ☐ 重要文件的复印件
- ☐ 处方药和眼镜
- ☐ 手机充电器和电池包
- ☐ 现金或旅行支票
- ☐ 面罩
- ☐ 呼救信号口哨
- ☐ 尿布、湿巾、婴儿食品、配方奶粉（若需要）
- ☐ 宠物食品、日常用品、疫苗接种记录、标签、板条箱（若需要）

留在家（就地避难、检疫或隔离）所需的用品

- ☐ 瓶装水（每人每天 1 加仑，共 3 天）
- ☐ 罐头食品和不会变质的食品
- ☐ 手动开罐器
- ☐ 手电筒或提灯以及备用电池

- ☐ 急救包和温度计
- ☐ 收音机（电池供电或手动曲柄）以及备用电池
- ☐ 用防水容器盛装的火柴
- ☐ 家用清洁剂或消毒剂

离开家（撤离）所需的用品

- ☐ 换洗衣服和结实的鞋子（每个人）
- ☐ 通讯工具（若需要）
- ☐ 医疗设备（若需要）
- ☐ 个人卫生用品
- ☐ 睡袋或毯子（每个人）

家庭联系人

当地

姓名：_____

手机：_____

电子邮件：_____

州外

姓名：_____

手机：_____

电子邮件：_____

家庭集合地点

我家附近：_____

街区之外：_____

其他资源

马萨诸塞州公共卫生部：

[Mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)

关于避难所、食物和其他资源或服务的信息：

致电 2-1-1 或访问 [Mass211.org](https://mass211.org)

关于紧急情况预警的信息：

[Ready.gov/alerts](https://ready.gov/alerts) (FEMA)

紧急情况之中或之后的帮助：

[Redcross.org/local](https://redcross.org/local) (红十字会地方分会)

[Redcross.org/shelter](https://redcross.org/shelter) (红十字会露天避难所)

关于制定应急计划或准备用品包的信息：

[Mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared) (DPH)

[Mass.gov/mema/ready](https://mass.gov/mema/ready) (MEMA)

[Ready.gov](https://ready.gov) 或 [Listo.gov](https://listo.gov) (FEMA)

社交媒体上的紧急情况信息：

关注 [DPH on Twitter](#)

关注 [MEMA on Twitter](#)

关注 [ReadyGov on Twitter](#)

点赞 [MEMA on Facebook](#)

点赞 [ReadyGov on Facebook](#)

在 Twitter 上关注您所在城镇或城市，以及在 Facebook 上点赞。

免费的 Show Me 应用程序，帮助人们在紧急情况下通讯：

用智能手机的摄像头扫描此二维码，以获取更多信息。

