



隨時注意。 做好準備。



應急計劃建議

您和您的家人可以為緊急情況做好準備。造訪 mass.gov/BePrepared



隨時注意

各種類型的緊急情況經常在沒有過多預警的情況下發生。隨時注意您周圍發生的情況。

- 時刻關注當地新聞
- 註冊緊急情況預警
- 致電 2-1-1 了解關於避難所、食物和其他資源或服務的資訊

提前計劃

提前為自己或家人制定計劃，以便準備好應對天氣緊急情況、停電、疾病和其他事件。為提出以下要求的事件制定計劃：

- 待在家裡（就地避難）
- 離開家裡（撤離）
- 與他人分離（檢疫或隔離）

確保您的計劃滿足您獨特的需求。考慮您或家人是否需要以下方面等的幫助或工具：

- 通訊
- 藥物或醫療設備
- 移動性（四處走動）
- 護理或監督
- 寵物
- 交通運輸

計劃您如何與家人通訊以確保每個人都沒事。多想幾種方法，因為手機或網際網路服務可能會受到限制。

- 使用電話、簡訊、電子郵件、通訊應用程式或社交媒體應用程式
- 給手機或其他設備充好電
- 選擇一個住得近的人和一個住得遠的人，讓每個人都與之聯絡

做好準備

每個家庭都需要一個基本的應急用品包。它不需要佔用很多空間或花費很多。您可以根據需要向其中添加物品。根據您獨特的需求調整該用品包。確保您的用品將幫助您：

- 在沒有電力的情況下待在家裡幾天
- 快速離開家裡
- 與他人分離並避免細菌傳播

將您的用品包存儲在易於取用的乾燥之處。每六個月檢查您的用品包以替換過時或季節性用品。



家庭緊急行動計劃

- 為住在您家的每個人制定通訊錄。包括工作、學校和手機號碼。
- 選一名州外的朋友和另一名住在您附近的朋友作為您家庭的聯絡人。
- 制定撤離計劃，為您的家人選擇一個您家附近以及另一個您所在街區之外的集合地點。
- 查明您孩子的學校如何處理緊急情況。詢問撤離後學生將去哪裡、學校將如何通知您，以及您將如何見到您的孩子。
- 開啟手機和設備上的緊急情況預警。
- 查看您所在城鎮/城市的應急準備計劃。
- 開始準備應急用品包。根據需要向其中添加物品。



重要家庭資訊

為住在您家的每個人填寫以下資訊並在必要時更新。把這些資訊放在所有您可能需要的地方。

姓名： _____

手機： _____

工作/學校地址： _____

撤離位置： _____

所需幫助： _____

醫療資訊： _____

姓名： _____

手機： _____

工作/學校地址： _____

撤離位置： _____

所需幫助： _____

醫療資訊： _____

姓名： _____

手機： _____

工作/學校地址： _____

撤離位置： _____

所需幫助： _____

醫療資訊： _____



應急用品包檢查清單

開始準備基本的應急用品包。根據需要向其中添加物品。根據您獨特的需求進行調整。包括在沒有水或電的情況下待在家裡和快速離開家裡所需的用品。將您的用品包存儲在易於取用的乾燥之處。每六個月檢查您的用品包以替換過時或季節性用品。

留在家裡或離開家裡所需的用品

- 緊急聯絡資訊
- 重要文件的副本
- 處方藥和眼鏡
- 手機充電器和電池包
- 現金或旅行支票
- 面罩
- 呼救訊號口哨
- 尿布、濕巾、嬰兒食品、配方奶粉（若需要）
- 寵物食品、用品、疫苗接種記錄、標籤、板條箱（若需要）

留在家裡（就地避難、檢疫或隔離）所需的用品

- 瓶裝水（每人每天 1 加侖，共 3 天）
- 罐頭食品和不變質的食品
- 手動開罐器
- 手電筒或燈和備用電池

- 急救包和溫度計
- 收音機（電池驅動或手動曲柄）和備用電池
- 用防水容器盛裝的火柴
- 家用清潔劑或消毒劑

離開家裡（撤離）所需的用品

- 換洗衣服和結實的鞋子（每個人）
- 通訊工具（若需要）
- 醫療設備（若需要）
- 個人衛生用品
- 睡袋或毯子（每個人）

家庭聯絡人

當地

姓名：_____

手機：_____

電子郵件：_____

州外

姓名：_____

手機：_____

電子郵件：_____

家庭集合地點

我家附近：_____

街區之外：_____

其他資源

麻塞諸塞州公共衛生部：

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

關於避難所、食物和其他資源或服務的資訊：

致電 2-1-1 或造訪 [Mass211.org](https://www.mass211.org)

關於緊急情況預警的資訊：

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

緊急情況之中或之後的幫助：

[Redcross.org/local](https://www.redcross.org/local) (紅十字會地方分會)

[Redcross.org/shelter](https://www.redcross.org/shelter) (紅十字會露天避難所)

關於制定應急計劃或準備用品包的資訊：

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

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

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

社交媒體上的緊急情況資訊：

追隨 [DPH on Twitter](#)

追隨 [MEMA on Twitter](#)

追隨 [ReadyGov on Twitter](#)

按讚 [MEMA on Facebook](#)

按讚 [ReadyGov on Facebook](#)

在 Twitter 上追隨您所在城鎮或城市，以及在 Facebook 上按讚。

免費的 Show Me 應用程式，幫助人們在緊急情況下通訊：

用智慧型手機的相機掃描此二維碼，以獲取更多資訊。

