



备灾日历

在 12 个月期间完成两周的备灾任务，这样可分散成本和减轻压力！

第 1 个月目标：每人储存两周的应急用水



为什么？地震可能导致供水系统损坏

- 为家中每人每日准备 1 加仑水
- 每周持续增加储水量，直至达到每人 14 加仑。

建议

- 购买商业瓶装水或自制瓶装水。
- 将水放在家中水槽或壁橱等处储存。
- 了解如何拿取家中的储备用水及如何正确储水。请阅读 Take 5 宣传页中的应急用水部分

第 2 个月和第 3 个月目标：每人储存两周的应急食物



为什么？灾后，商店可能会关闭或货架会被一扫而空

- 为家中每个人准备充足的早餐、午餐和晚餐食物。
- 每周持续增加食物储备，直至达到每人两周的食物量。

建议

- 重点储备保质期较长的食品，如罐装食品、压缩食品、脱水食品及冻干食品。
- 在食物上写明保质期，请在过期前食用或捐赠。
- 购买家人喜欢吃的食物，如有需要，可准备特殊饮食和婴儿食品。
- 采用富有创意的方式丰富膳食：可用鸡汤罐头和蔬菜罐头做成一罐辣椒或浓汤，这样不仅可丰富膳食，还物美价廉。
- 如要加热食物或烧开水，可使用便携式炉具或户外烧烤架。了解安全用法。准备火柴和备用燃料。

早餐创意	午餐创意	Dinner Ideas
<ul style="list-style-type: none"> • 干麦片 • 速溶燕麦片 • 早餐能量棒 • 水果罐头 	<ul style="list-style-type: none"> • 高蛋白营养棒 • 花生酱 • 拉面 • 金枪鱼/鸡肉 	<ul style="list-style-type: none"> • 罐装不易腐食品：汤、炖肉、辣椒 • 蔬菜罐头 • 冻干食品

第4个月目标：准备紧急医疗用品



为什么？医疗用品可以挽救生命

- ❑ 准备急救箱。告知每个人急救箱的存放位置。
- ❑ 在保险允许的时间范围内尽快补充处方药。如有可能，可每月存几片药，争取储备两周的应急用量。咨询医疗服务供应商，了解如何准备应急用药和用品。

建议

- 获取处方副本、医疗信息及应急用药。将这些物品放入密封袋中并贴好标签，然后写明您的姓名和药品的保质期。每人一份。
- 每年应检查药品的保质期，过期后切勿服用。
- 如要省钱，可自制急救箱。如需了解更多信息，请访问红十字会网站：www.rdcross.org/2vN6nNL

第5个月目标：建造一座应急卫生间并准备卫生防疫用品



为什么？震后，卫生间可能在数周或数月内无法使用

- ❑ 建造一座双桶型应急卫生间：需两个5加仑的桶，一个桶贴上“排便桶”标签，另一个贴上“排尿桶”标签。
- ❑ 存储备用塑料垃圾袋、卫生纸、手巾、消毒洗手液及天然材料，如刨花、碎干树叶或碎纸。

建议

- 储备两个桶，并将卫生用品放在桶内。
- 将尺寸适当的马桶放入其中一个5加仑的桶内
- 了解关于灾后卫生防疫的更多信息。请阅读 Take 5 宣传页中的灾后卫生防疫。

第6个月目标：制定通讯计划



为什么？当灾难来临时，您可能会与亲人失散。

- ❑ 将家人、朋友和邻居、学校和办公室的电话号码和电子邮件列一份书面清单。包括外州联系人。
- ❑ 制作清单副本，并与家人和朋友分享。随身携带这份清单。

建议

- 发生灾难时，电话线路可能很忙：当电话无法接通时，发送短信通常会取得联系。若当地线路繁忙，拨打外州人员的电话可能会接通。
- 在应急用品中添加更换的电池组，并定期检查。
- 确保您能收到新闻和关键信息。准备一台手动调频 AM / FM / NOAA 气象收音机。
- 了解关于制定通讯计划的更多信息。请阅读 Take 5 宣传页中的家庭备灾。

第7个月目标：准备一个“应急包”放在家中、办公室及车内



为什么？当灾难或地震来临时，您可能无法待在家中

- ❑ 在包中存放三天的应急用品、食物及水。准备一个应急包放在家中、办公室及车内。
- ❑ 在家中的应急包中，可放入重要文件、照片及联系人清单的副本。
- ❑ 在车内或办公室的应急包中，可放入小额现金（ATM可能无法使用）。
- ❑ 在车内的应急包中，可放入工作手套、基本工具、绳子和手电筒。

建议

- 头灯可让您腾出双手做事。
- 背包、购物袋、行李袋或轮式包是用作应急包的绝佳之选。
- 在车内的应急包中，可放入一些季节性用品，如冬季时可准备保暖衣物和毯子，夏季时可准备防晒霜和备用的水。
- 了解关于应急用品和应急包的更多信息。请阅读 Take 5 宣传页中的应急用品部分。

第8个月目标：准备夜间床边安全防灾包



为什么？若夜间发生地震，可用于保护您的头部、双手和脚不被玻璃和坠落物砸伤

- ❑ 将手电筒、结实的鞋子、工作手套、自行车头盔或安全帽和撬棍（用于打开卡住的门）放在床底或床边的包或盒中。

建议

- 把安全防灾包系在床架上，以防在地震中移动。

第9个月目标：让您的家在地震中更加安全



为什么？在地震中坠落物造成的伤害占绝大部分

- ❑ 确保沉重的家具、大尺寸电视、电脑显示器及艺术品稳固，以防倒塌或掉落或堵塞出口。
- ❑ 用儿童安全锁固定橱柜，以防里面的东西掉落或损坏。
- ❑ 用博物馆油灰将易碎品固定在架子上。
- ❑ 将热水器的水箱用绳绑在墙上的螺柱上。
- ❑ 找到公用设施阀门的位置并了解如何关闭：电、水及燃气。

建议

- 将燃气阀关闭工具或新月形扳手置于燃气表旁，以便迅速关闭燃气。注：仅当您闻到“臭鸡蛋”味，且看到燃气表转动得异常快或听到嘶嘶声时，才需关闭燃气。切勿自行重新打开燃气；必须检查是否发生泄漏，且只能由公用事业部门的专业人员重新打开。
- 了解关于家中备灾的更多信息。请阅读 Take 5 宣传页中的家中防范措施。

第 10 个月目标：在备灾工作中，要将宠物考虑在内



为什么？宠物也是家中的一员

- ❑ 在应急用品中要为每只宠物准备两周的水、宠物食品及宠物零食。
- ❑ 与邻里或好友建立结伴机制，这样在您不能照顾宠物的情况下，会有人代为照顾。
- ❑ 备份疫苗接种记录和微芯片信息。准备纸质副本，同时在在线存储网站或便携式存储驱动器上保存电子版副本。

建议

- 准备您与宠物的合影；若宠物走失，这些照片会派上用场。
- 务必要为宠物植入微芯片，并在制造商处进行注册。每次更换联系方式或搬家时，要及时更新联系信息。否则，微芯片注册会过期。
- 了解关于宠物备灾的更多信息。请阅读 Take 5 宣传页中的宠物备灾

第 11 个月目标：结识邻里并建立社区



为什么？灾难发生时，紧急救援人员可能无法第一时间赶到现场

- ❑ 可通过举办烧烤、街区派对或游戏之夜的方式加深邻里之间的了解。强大的社交网络在灾难发生期间及之后均会为您带来帮助。
- ❑ 创建社区联系人清单，包括姓名、地址、电子邮件地址及电话号码。
- ❑ 了解人们所具备的技能（如急救或木工），在紧急情况下会有所帮助。

建议

- 若发生灾难，可查看朋友和邻里的情况。竭尽所能提供帮助。
- 与朋友和家人创建一个 Facebook 群组，这样即可共享信息。
- 了解关于与社区建立紧密联系的更多信息。请阅读 Take 5 宣传页中的保持联系部分。

第 12 个月目标：了解华盛顿县可能发生的危险



为什么？您对危险的了解越多，便越能做好防范

华盛顿县易发多种危害：地震、风暴、冬季暴风雪、极端酷热和严寒、洪水等。了解这些危险并了解其对您、您的朋友及家人可能产生的影响。

- ❑ 请阅读 Take 5 宣传页中的华盛顿县面临的危险、防震措施及冬夏恶劣天气部分。