

应付紧急情况指南

2001年12月

2001年12月

丹佛居民们：

最近恐怖主义对美国的袭击使我们每个人都提出这样的问题：“我们的家庭及社区如何才能更好地应付紧急情况？”

丹佛市及丹佛县的“应付紧急情况指南”是专门为丹佛居民们撰写的。此小册子将帮助您及您的家庭更好地应付从飓风到生物恐怖主义的各种紧急情况。它就关于如何制定应付紧急情况的计划提出了建议、拟定了应急用品包，并就在影响公众生活的紧急情况之中及前后采取的步骤向您提供了基本的资料。

尽管我们无法始终防止紧急情况的出现，但我们作为个人及家庭、社区的一员完全可以更好地应付紧急情况的出现。我希望所有丹佛居民抽空阅读一下这本指南。我还希望您们帮助他人（如老年人及其他需要帮助的人），使他们能更好地应付紧急情况。您们会发现，这本应付紧急情况指南很有帮助。这本指南及其他有关应付紧急情况的资料也可以在丹佛市及丹佛县的网站上找到，网址是：

http://www.denvergov.org/jump_emergency.asp.

致
礼！

市长威灵顿 E 韦伯

目录

几点常识	3
做好准备	3
制定应付紧急情况的计划	3
准备好应急用品包	3
灾难或紧急情况发生时	4
您如何才知道灾难来临	4
针对各种灾难的措施	4
大水	4
暴风雨	5
飓风	5
冬季风暴	5
火灾/爆炸	6
化学品/毒害事故	6
生物恐怖主义袭击	7
在获救之前该做些什么	7
基本生存指南	8
如果断电	8
如果食物不足	8
灾难后的保健及安全	8
对付精神创伤	8
您可以对别人提供的帮助	9
紧急情况时的联络资料	10

这本小册子登载了有关各种灾难的基本资料并提供了应付紧急情况的建议。它将有助于您和您的家庭准备好应急用品包，并了解在灾难之中及前后应采取什么步骤。

几点常识：

如果紧急情况或灾难发生了，有几点您应该马上做到：

保持镇静 不要慌张；先冷静地看看到底发生了什么事，然后再考虑一下如何避免危险及伤害。

检查环境 注意您所处的环境，看看是否安全，看看您周围的人是否需要帮助；如果您觉得您处在危险中，尽快转移到安全的地方去。

帮助别人或寻求帮助 如您或其他人受了伤或仍然处在危险中，那么就打911电话，告诉对方发生了什么事、自己位于何处、人员受伤情况、危险是否依然存在，等等。

注意收听官方的紧急情况通知 当地的无线电台850AM KOA, 98.5 FM KYGO及电视台将会是您的最佳信息来源，它会提供有关紧急情况最新消息及应付的办法。

如果地方当局发出指示要求撤离，那么您应准备撤离 如果您被要求离开家里或工作场所，那么您要马上离开。要根据所要求的路线撤离并前往指定的避灾场所或安全地点。如果您能够的话，最好随身携带应急用品包，与您家庭的紧急情况联系人保持联系，让其了解您的情况及您的地点。

做好准备：

紧急情况往往在没有事先警告的情况下发生，使您和您的全家措手不及。因此，有必要在紧急情况发生前就做好准备。有两点要做的是：制定紧急情况计划、准备好应急用品包。

制定应付紧急情况的计划

要跟您的家庭成员讨论为什么及如何准备紧急情况的发生：

- 讨论最容易发生的灾难种类及其应对措施。在下一章节中对此有所讨论。
- 教会孩子如何及何时打911电话。
- 查明您工作场所、孩子的学校或幼儿园所制定的应急计划（包括您家庭成员在外面所待的地方）；要确保您孩子的学校或幼儿园知道您的应急电话号码。
- 选择两个应急见面的地方：一个是当紧急事故发生时（如火灾）在户外的某个场所；另一个是您们居住区以外的某个地方，以防您无法回家。
- 让一个朋友或亲戚成为您应急时的联系人。要确保大家都拥有该人的地址及电话号码，将其写在每个人小册子中联系人的页面上。如果您的家庭成员们被拆散了，他们应该打电话给这个人
- 以便告诉其自己的所在地。
- 要考虑小孩子、老年人或残疾亲戚或邻居以及宠物的特殊安全需要。
- 把应急用品包准备好（见后面的一览表）。

准备好应急用品包

提前准备好应急用品包可以节省时间，万一您必须马上离家出走或在无电、无水的情况下外出。在发生灾难后，把应急包和您可能需要的其它东西放在一起。如果可能的话，手头要保持充足的用品，以备至少三日之需。要把东西放在结实、防水、容易携带的容器里，如背包、健身包或干净而有盖的废物箱里。

您应该考虑的物品有：

- 能维持三天的水（每人每天一加仑），供饮用及做饭之用。把水储存在干净的塑料汽水瓶里（牛奶容器会破裂、漏水）。

- 要考虑不容易变质及易于烧煮的食品（如罐头水果和蔬菜、麦片、花生酱、饼干或小甜饼、干制食品，如快餐麦片或汤料、快餐米饭或面条）。如果可能，在六个月之内要把它用完或更换。
- 每人一套备用的结实衣服和鞋子、一条毯子或一个睡袋。
- 小型家电或器具，如使用电池的收音机、带有备用电池的手电筒、电工刀（或野外作业刀）、碗和杯子、刀叉、开罐器、打火机或火柴、洗碗抹布等。
- 一套备用的汽车钥匙及房间钥匙、身份证、信用卡、现金或旅行支票。把重要的个人文件（如出生证、护照等）放在防水容器或塑料袋里。
- 卫生用具如卫生纸、手纸、棉塞、卫生棉垫、塑料垃圾袋。
- 供小孩、老年人或家庭残疾成员及宠物使用的特殊用品，如专用食品、药物、器具等
- 一个简易急救包，内装处方药物、大小各异的绷带、安全扣、清洁剂或肥皂、乳胶手套、纱布护垫、剪刀、镊子、缝衣针、酒精抹布、烫伤膏、体温表、非阿斯匹林镇痛药、抗酸药（治胃痛）、棉花球或棉花杆。

灾难或紧急情况发生时：

下面一段就如何识别紧急情况向您提供建议，还向您介绍有关可能在丹佛地区发生灾难的种类，并教您在灾难来到时如何安全应对。

您怎样才知道灾难来临

您可以从不同途径知道紧急情况或灾难正在发生。气象警报一般由电视台或无线电台播出。“恶劣气候跟踪”指的是恶劣气候可能形成；“恶劣气候警报”指的是恶劣气候已经形成，您应该立刻躲避。

在其它场合，您可能会听到警报声，您也可能听到电话通知。应急工作人员可能会一边开车一边用喇叭发出通知，他们甚至可能到您家来通知。同时，您应该收听无线电台或电视台，了解新的紧急情况。

针对各种灾难的措施

大水 ■ 大水会迅速发生，因为水的流速快而产生危险。如果大水警报已经发布或您认为大水即将来临，那么：

- 立刻向高的地势走—拯救您自己而不是您的东西！
- 远离大水—即使是六英寸深的水也可能把您弄倒。
- 不要在大水中开车—如果您的车抛锚了，要扔下它，然后走向地势高的地方。
- 一旦您到达了安全的地方，收听半导体收音机，了解最新消息或等待紧急情况工作人员给您下达指示。

暴风雨 ■ 所有的暴风雨都会产生雷电，可以致人死亡或重伤。即使您待的地方没有下雨或天气晴朗，闪电也有可能从5到10英里以外袭来。如果有暴风雨警报，或者说您看到或听到暴风雨从远处而来，那么采取以下措施：

- 立刻到室内、大楼或车里去。
- 如果您是在室外，应躺下或蹲下，双脚着地并紧拢在一起。
- 远离树木、金属物品或电线，不要使用诸如电话、电视或电脑之类的电器，因为它们可能会把电流带入您家或办公室。

飓风 ■ 飓风能产生出螺旋状的强风，可以移动或掀翻如楼房或汽车那样沉重的物体。强风的风速极快，对人和财产造成了极大的伤害。如果发布了飓风警报或者您看到了飓风到来，或者您听到了飓风警报器发出鸣叫，那么要采取如下步骤：

- 如果您是在室外，应立刻到室内或其它楼房里去（但不要进入汽车或活动房屋里去）；如果附近没有房屋，应在沟渠内或低洼地面朝下躺倒，并把头保护好，等到飓风离去。
- 如果您已在室内，应到地下室去，或到楼房中央附近的房间或走道内去。不要靠近窗门；然后再收听最新消息。
- 如果您是在汽车内，要马上出来，在沟渠内或低洼地面朝下躺倒，并把头保护好，等到飓风离去。不要留在车内或试图开车逃离飓风！

冬季风暴 冬季风暴也可以是危险的，因为它使人陷在屋内或车内，有时这些地方已经断电。如果冬季风暴警报已经发布、如果您认为风暴正在来临，或者您已经被风暴陷住，那么：

- 如果您已在室内，应把应急用品包拿出来，收听最新消息。
- 不要外出旅行（除非您不得不旅行）；如果您外出，应乘坐公共交通。待在室内，多穿衣服—如果您必须外出，应多穿衣服保暖（如帽子、靴子、手套、大衣等）。
- 经常吃、喝液体食品。
- 保存热能—白天要把温度保持在65华氏度以内，在夜里则保持在55华氏度。
- 关闭不用的房间，用毛巾、布片把门缝塞住，在夜里要把窗子覆盖。
- 如果您被陷在自己的汽车里或其它车辆内，那么要待在汽车里，在汽车天线上悬挂色彩鲜艳的布条。每一个小时把引擎开动10分钟（或每半个小时开5分钟）以保暖，但要确保排气管畅通，并打开一个车窗，防止一氧化碳中毒。

火灾、爆炸 火灾会造成人员死亡及重伤（因烧伤或吸入烟雾）。爆炸会自行发生，也会由于成为火灾的一部分而发生，会对人员财产造成伤害。如果您听到了火警或烟雾报警器鸣叫、看到了火情、看到或嗅到了烟雾，那么要采取下列步骤：

- 尽快逃离楼房，然后用户外的电话拨打911。
- 如果炉子起火，应用盖子把它盖住，然后关掉炉子。不要往因油气造成的火上浇水—这会使火势蔓延。
- 如果您对小规模火灾使用灭火器而无法将其立刻扑灭，应扔掉灭火器，逃离楼房，然后打911电话报警。
- 开门时要当心—要用手背去感觉门背、门缝、门把手，然后再决定是否开门。如果您的手背感觉是凉的，而在门的上下没有烟雾，那么您可以把门慢慢打开；如果您的手背感觉是暖的或者您看到了门缝里的烟雾，那么您应该另择逃路。
- 压低身体姿势—如果您不得不穿过烟雾而逃离，那么应在地上匍匐前行逃向出口。

- 如果烟雾太浓或者热浪或火焰封住了您的出路，那么应待在房间内，把关上，把窗子打开，在窗外挂一条床单，这样消防队员可以找到您。

- 一旦您出了楼房，就待在外面！

化学、毒害事故 工业事故（或人为破坏）会导致具有危险数量的化学品被释放到我们的生活环境里。在日本就曾有毒性毒气被释放到地铁里。这些事故会造成火灾或爆炸，对人畜会有毒害。

- 如果您收到了有关毒害品流溢或释放的威胁信息，或者看到了您认为可能会造成化学事故的异常活动，立刻打911电话！
- 如果您的住宅或工作场所在化学事故附近（不在您的楼房里），应待在原地，收听事故的最新消息，等候紧急情况工作人员或警察的指令，然后再离开。
- 如果您就在化学事故现场，您和他人都要离开化学品溢漏现场，然后打911电话。在附近的安全处所等待事故处理人员的到来。注意是否有中毒的现象：如呼吸困难、昏眩、眼睛痛痒、皮肤及喉咙痛痒、胃痉挛或腹泻等），并向事故处理人员报告这些症状。
- 要用手或布条捂住自己的嘴，避免让烟雾吸入体内。不要接触、品尝、鼻嗅或让眼睛接近真正的或可能的化学物品。
- 如果您与化学品有过接触，应用冷水冲洗身体或冲洗他人，并脱掉受污染的衣服。如果您没有水，应用手套、塑料袋或布条把化学品从皮肤上刷掉。
- 如果您是在室外，应待在事故方位的上游、上坡及上风。
- 如果地方官员指示您“躲在室内”（即留在家里或办公室里），您应关掉所有暖气及空调，带上您的应急用品包，到里面的房间里去（最好是无窗的房间）。用封胶带以及（或者）毛巾封住所有房间的门缝及通风口，然后收听无线电或电视广播，直到获得通知说，大家都已安全或您应该撤离了。

生物恐怖主义袭击 生物恐怖主义是指故意使用有害病毒或病菌来让人得病。我们已经看到了邮件中的炭疽病毒。尽管这些事件不多，但很危险。尽管我们无法始终预防其发生，但我们可以向当地政府报

告可疑活动。如果您得到消息说您的驻地或工作场所受生物恐怖主义袭击，或者您强烈感到这一点，那么您应采取以下步骤：

- 如果您收到了有关生物恐怖主义袭击的威胁信息，或者看到了您认为可能是生物恐怖主义的异常活动，立刻打911电话！
- 如果您的住宅或工作场所在生物恐怖主义袭击的现场附近（不在您的楼房里），应待在原地，收听事故的最新消息，等候紧急情况工作人员或警察的指令，然后再离开。
- 如果您就在生物恐怖主义袭击的现场，您和他人都要离开该有生物制剂的现场，然后打911电话。在附近的安全处所等待事故处理人员的到来。如果您此后注意到生物感染现象（如严重的呼吸问题、休克、恶心、胃口不佳、呕吐、发热、腹痛、严重腹泻等），应立刻打911电话或打电话给医生。
- 如果您见到或收到可疑的包裹（如特大信封、陌生地址或无回信地址、沉重的或封装奇特的盒子、任何有粉末或其它物质泄漏的东西等），不要打开、摇动或把脸或皮肤贴近它。应轻轻地把它放下，让自己及他人离开房间，封关房间，立刻打911电话。用肥皂水立刻洗手。不要接触、品尝、鼻嗅或让眼睛接近真正的或可能的生物制剂。

在获救之前该做些什么

如果您身边的人病了或受伤了，应采取这些基本步骤（检查、打电话、护理）：

- **检查现场。**应先明确靠上前去是安全的，然后再检查伤者，看看她（他）是否有**生命危险**（如不断的或突然的胸痛、呼吸困难、大出血、失去知觉、跌倒时受重伤、头部受伤、烧伤）。
- **打电话求救。**如果伤者处于上述生命危险的情况中，应立刻打911电话，或者在您陪伴伤者时让别人打911。
- **护理。**尽可能安慰病人、防止进一步受伤，知道急救人员到达。您可以采取下列步骤：

止血

- 用棉垫、绷带或布条覆盖上口并压紧。

- 如果骨头没有断裂，把受伤部位抬起并保持在心脏以上的水平。
- 如果出血不止，再加绷带；在受伤处和心脏之间掐住动脉（一般在腿的内侧或手臂内侧）。

休克护理

- 既不要让伤者受凉，也不要让伤者遭受炎热。
- 把双腿抬高到离地板或地面12英寸的水平（如果没有骨折）。
- 不要让伤者进食、饮水。

烧伤护理

- 用大量冷水冷却烧伤部位。
- 用干燥、干净的绷带或布条覆盖烧伤部位。

对肌肉伤、骨伤及关节伤的护理

- 用冰块或冷包来控制肿胀、减缓疼痛。
- 避免让伤者移动或活动，以免其疼痛。
- 如果您因为地方不安全而必须移动伤者，那么应尽量不影响受伤部位。

减少护理风险

- 在提供急救中获病是少见的。但是应减少风险：避免与血液及其它体液直接接触。
- 应使用乳胶手套或橡皮手套（如您有这类手套）。
- 在提供急救后，应立刻用肥皂水彻底洗手。

基本生存指南

如果断电 ■ 保持镇静，打电话给X-cel nergy 报告断电情况，采取下列措施：

- 用手电筒（而不是蜡烛）来提供紧急照明，
- 把您在断电时使用的电器关掉。
- 不要打开电冰箱或冷柜，这样可以使其保持低温。

- 收听半导体收音机以获取最新消息。
- 帮助可能由于极端炎热或寒冷而得病的家庭成员或邻居。
- 如果您需要烧饭，应使用户外烧烤炉或您家的火炉。罐头食品可以加热，当场食用（在加热以前要打开罐头并除掉标签）。
- 不要在屋内或车库内启动发电机、烧烤炉、煤油取暖器，因为这些电器可能会造成火灾或释放有毒烟雾。

如果食物不足 健康的人可以在仅有半量食品的情况下生存很长时间，或在没有食物的情况下生存多日。食品就像水一样，可以安全地配给使用（除了儿童及孕妇外）。如果您在紧急情况下食物不足了，应采取下列方法：

- 吃无盐饼干、纯麦片及有汤汁的罐头食品而不是高脂肪、高蛋白或使人很口渴的咸食。
- 如果您待在家里，应先食用电冰箱及冰柜里的食物，然后再食用罐头食品、干的搅拌食品以及您储存在食品柜里的其它食品。
- 如果可能，应不断饮水或喝其它饮料。

灾难后的保健及安全

对付精神创伤

灾难过后的几天、甚至几个月的时间里，当您和家人面对精神和心理创伤时，恢复还会继续下去。反应因人而异，可能包括：睡不着或做恶梦、愤怒、恐惧、报复心理、缺乏感情、怠惰而需要活动、胃口不佳、消瘦或长肥、头疼、情绪大起大落。

所有这些现象都是对紧张事件的正常反应。要让自己及他人自然作出反应。采取下列措施可能有所帮助：

- 告诉您的家人及朋友所发生的事并表达您的感想。
- 到当地的避难所、血库或食堂去做义务工，帮助这些地方做应急工作。
- 找您的教堂牧师、精神导师或其它心理顾问交谈。
- 鼓励您的孩子们表达情感，即使您必须反复听他们讲述同一件事——这样一般有助于让孩子们解脱精神创伤。

- 您也可把您的感觉对自己的孩子们讲。

如果这些办法仍然无助于减少您的精神紧张，或者您和家人在使用毒品、酗酒或其它不健康的方法来应付精神创伤，那么您可以寻求别人或专业人士的帮助。

您可以对别人提供的帮助

您还应该记住几点基本的知识，这对您、您家人或应急人员迅速而安全地渡过灾难有帮助：

- 只有在出现生命危险时才打911电话。发生灾难时，电话线一般很忙，需要为紧急呼救电话保持畅通。
- 如果您没有发生紧急情况，不要去医院急诊室或打电话给他们。
- 如果您无法献血，与Bonfils联系，约好时间到离您最近的献血中心去。

