



# 准备好，华盛顿特区！

灾难会影响到每一个人，小孩和家长需做出应对准备

小孩

## 您是否能帮助家人照顾彼此至少三天时间？

在紧急情况下，帮助可能有限。您的家庭应拥有充足的食物、水和物资，这些用品应至少能维持三天或直到危险过去。

### ⚠️ 提高意识

华盛顿特区面临着各种紧急情况，包括飓风、洪水、严冬风暴、断电以及其他事件。不同的紧急情况，要求您采取不同的措施来确保您和家人的安全。

如果出现飓风或严冬风暴，您是否知道应采取何种措施？如何在龙卷风或地震期间避难？请访问 [Ready.DC.gov](http://Ready.DC.gov)，了解有关这些紧急情况的信息，以便您可在紧急情况下做出正确选择。

#### 在紧急情况发生前保护自己：

- 了解华盛顿特区可能面临的紧急情况类型。
- 观察您周围的动态并聆听周围的声音。
- 如果您看到任何奇怪或危险的情况，请立即告知可信赖的成年人、警察或消防员。

### 📋 制定计划

制定灾难或紧急情况应急计划，是明智的行为，可帮助您在出现紧急情况时做好准备。和父母一起坐下来，帮助他们制定应急计划，以便您准备好帮助确保所有人员的安全。您的家庭计划应包括：

#### 1. 你们相互之间将如何取得联系？

在紧急情况下，联系城外人员或者发送短信而非交谈，更加容易实现。选出一名所有家庭成员致电、发送短信或电子邮件的对象。

#### 2. 你们将在何处会面？

选择一个家附近的会面地点，以及一个不在附近区域的地点。练习从学校、朋友家或课外活动场所到达该地点。

将家人的联系方式和会面地点位置保存在背包或钱包中、将其录入您的学校笔记本或手机中。

#### 3. 如果出现火灾，您将如何逃离住宅？

制定火灾逃生图，每个房间提供两种撤离方式，一年练习两次。

## 创建应急包

创建一个家庭应急包。您的应急包就像一个工具箱，里面包含您保持自身安全所需的所有工具。在紧急情况发生之前，家庭成员共同创建应急包，是至关重要的。

您的家庭应急包可以是一个大箱子或背包，但要确保其便于携带。应急包应包含：

- 您家人的联系信息（姓名、电话号码和电子邮件）
- 处方药
- 手电筒
- 一套衣服
- 牙刷和发梳
- 不易腐烂的点心
- 彩色画图本和蜡笔
- 旅行款游戏
- 喜欢的玩具



## 掌握最新动态

在灾难发生前后以及发生期间，听取父母和救助人员（比如警察、消防员、教师、医生和护士）给予的有关如何保持安全的指示。

前往  
[READY.DC.GOV](http://READY.DC.GOV)，  
了解更多信息

我知道如何联系家人  
以及我们应在何处会面



### 如何在紧急情况发生前后以及发生期间保护自己和家人：

紧急情况 and 灾难可能随时随地降临到任何人身上。它们可能很快就发生，没有任何预警。您可能不得不离开邻居或在家避难数日。您了解不同灾难对您而言意味着什么，是至关重要的。本指南包含可帮助您和家人做好准备以及保持安全的提示。

本文件经美国国土安全部联邦紧急事务管理署 (FEMA) 拨款计划司之许可而编写。本文件中所表达的看法或观点代表作者本人，并不一定代表 FEMA 拨款计划司或美国国土安全部的官方立场或政策。



#### 联系我们：

2720 Martin Luther King Jr. Ave., SE | Washington, DC 20032  
电话：(202) 727.6161 | 传真：(202) 715.7288  
电传打字机：TTY: (202) 730.0488 | [hsema.info@dc.gov](mailto:hsema.info@dc.gov)