



# 准备好，华盛顿特区！

在紧急情况发生前后以及发生期间确保家人的安全

## 您和家人是否能够照顾彼此至少三天时间？

在紧急情况下，华盛顿特区服务可能会受到影响，您手头上应持有食物、水和应急物资。

### ⚠️ 提高意识

华盛顿特区容易受到各种意外事件侵袭，包括飓风、洪水、严冬风暴、断电、恐怖主义行为以及其他事件。每一个意外事件均构成不同的挑战，因此您和您的家庭需做好准备。

您是否知道如何做好准备来应对飓风或严冬风暴？如果您所在区域出现暴洪或断电，要如何做？如需了解更多有关我们区域可能面临之威胁的详细信息，请访问 [Ready.DC.gov](http://Ready.DC.gov)

#### 在紧急情况发生前保护自己：

- 了解华盛顿特区最有可能遭遇哪些意外事件。
- 注意观察周围情况。
- 报告任何可疑或异常情况。

### 📋 制定计划

制定灾难或紧急情况应急计划，可帮助您做好准备。灾难会对您造成哪些影响？您在灾难期间会有哪些个人需求？您是否定期服用任何药物？您是否有行动需求或需使用任何医疗设备？您是否有宠物或服务类动物？

评价自己的个人需求，并制定能够满足这些需求的应急计划，以便更好地让自己和亲人做好准备。现在做好计划，以便在出现紧急情况时能够应对自如。与邻居交谈，并建议他们也制定计划 - 或者让他们参与到您的计划中！

您每天使用哪些物品来维持健康、安全和自主性？准备应急包时应以这一点为依据。

## 创建应急包

现在准备好应急包，可在您需要转移或甚至就地避难时节省您的宝贵时间。可将应急包视为工具箱，在援助到达前为您提供可能所需的物资和信息。您的应急包应放置在坚固容器中，足够大从而能够容纳所有物资，同时又便于携带；考虑采用背包或滚轮行李箱。

备有应急包，应急包中应包含必备物品，比如：

- 三天用的水和食物
- 手电筒和备用电池
- 急救药箱
- 电池供电的收音机
- 辅助装置

- 医疗用品（包括至少一星期服用量的处方药），以及一份包含所有药物、剂量和任何过敏症的列表
- 一副备用眼镜以及助听器电池
- 备用轮椅电池和/或氧气
- 服务类动物用品
- 紧急联系人列表（附上电话号码）
- 手机充电器
- 所有医疗设备类型和型号列表（包括设备操作特殊说明）
- 医疗保险副本和医保卡
- 若您受伤或需要协助时应通告之人员（医生、专科医生、亲戚或朋友）的联系信息

有关完整列表，请访问 [Ready.DC.gov/kit](http://Ready.DC.gov/kit)。

## 掌握最新动态

在灾难发生前后以及发生期间，收听以下资源，获取华盛顿特区政府提供的最新本地信息：

### 联系您的家人、邻居和支持网络。

- 注册 AlertDC：访问 [Alertdc.dc.gov](http://Alertdc.dc.gov) 以进行注册，通过发送电子邮件或发送短信/SMS 至您的手机来接收警报。
- 下载免费 HSEMA 应用程序：可用于 iPhone/iPad 和 Android 设备（Apple App 或 GooglePlay Store 中有提供），此款应用程序，可确保您能做好准备，无论您身在何处、在做什么。
- 听收音机：收听当地的将播送华盛顿特区政府官方信息和指示的广播电台。
- 观看本地电视新闻：收看有线频道 13、16 或您本地的新闻台，了解警报和最新情况。
- 注意紧急警报系统：确保您关注紧急警报系统和反向 911 系统。
- 在社交媒体上关注 HSEMA：在 Twitter 上关注 @DC\_HSEMA，在 Facebook 上关注 [facebook.com/HSEMADC/](https://www.facebook.com/HSEMADC/)。

## 如何在紧急情况发生前后以及发生期间保护自己：

紧急情况和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。您可能不得不开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：(202) 730.0488 | [hsema.info@dc.gov](mailto:hsema.info@dc.gov)



GOVERNMENT OF THE  
DISTRICT OF COLUMBIA  
MURIEL BOWSER, MAYOR