

5 為任何災難做好準備的 5 個步驟



步驟 1、獲取警報

在您的手機上設置工具，以便在您居住和工作的地方接收緊急警報和公共安全警告消息，網址：CalAlerts.org



步驟 2、制定計畫

討論親人將如何到達安全地帶並找到彼此。



步驟 3、打包應急包

提前打包重要文件。準備好帶上鑰匙、錢包、手機/充電器、藥物和個人物品。



步驟 4、備妥居家箱

打包斷水斷電情況下在家裏待至少 3 天所需的用品：不會變質的食物、水、塑料袋/排便桶、手電筒、收音機、急救箱和電池。



步驟 5、幫助別人

準備好幫助有需要的人。

資源

州長緊急服務辦公室 (Cal OES)

CalOES.ca.gov

瞭解您所在地區的風險，幫助倖存者尋求幫助

ListosCalifornia.org 網站

災難預備、響應和恢復

加州地震預警

earthquake.ca.gov

在手機上獲取地震警報



快速安全指南
災前、災時和災後

地震



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES



加州
地震
預警

地震前



在您的手機上設置這些工具之一，以便從地震預警中獲得能夠拯救生命的數秒鐘提前通知：

- **MyShake** 應用程式
- **Android** 地震警報
- 無線緊急警報 (WEA)



進行地震安全演練。瞭解你在家中和工作場所的不同空間內如何找到**俯身、躲避和稍待**的地方。



如果使用輪椅或助行器，練習**鎖定、躲避和稍待**。



計劃在停電時使用汽車或電池供電的收音機和獲取最新消息。



將電視和高大的家具固定在牆上。將重物移到較低的架子上。



瞭解如何關閉家中的瓦斯、電和水。



為備用電池充滿電。準備好在停電時冷藏藥品，並為醫療和輔助設備充電。



準備好需要在家裏待上幾天的情況，準備幾大罐水、可以在斷電的情況下吃的食物、繃帶和您的日常用品。



如果身處海岸，請瞭解當地路標指示的海嘯疏散路線。

地震時



如果在室內，不要衝到外面或站在門口。



俯身、躲避和稍待！俯身，用手和膝蓋着地。**躲避**，用手臂和手保護頭頸，爬到結實的桌子下。**稍待**，用一隻手抓住桌子扶穩。



如果使用輪椅，**鎖定、躲避和稍待**。**躲避**，用手臂保護頭部。



如果在床上，待在床上並用枕頭蓋住頭部。



如果在戶外，請遠離任何可能掉落的東西，例如樹木、建築物或電線。**俯身**趴在地上避免摔倒。**躲避**，用手臂保護頭部。



如果開車，靠邊停車並遠離樹木、橋樑、建築物或電線。設置緊急制動。



不要使用電梯！



當震動停止時，注意掉落的碎片。



如果您被困在廢墟下，請儘可能撥打**911**。用衣物涵蓋面部，以免吸入煙塵。嘗試敲打金屬或其他物體以幫助其他人找到您。



遠離海灘，以防發生海嘯。海嘯之後可能會出現更大的海浪。

地震後



為幾天或幾週內發生的餘震做好準備。每當你感到震動時，**俯身、躲避和稍待**。



如果地震強烈且持續時間長，請注意海岸附近海嘯的跡象：海上傳來非常大的呼嘯聲、潮水退去的距離太遠或漲來的速度太快。遵循海嘯疏散路線或趕往任何高地。



收聽當地廣播、電視或其他可靠來源以獲取緊急資訊。



檢查危險。如果你聞到瓦斯味，讓所有人都離開，關閉閥門，然後撥打 911。致電公用事業公司和 911 報告垂落的電線。



如果您的房屋受損且不再安全，請離開並前往更安全的地方。撥打 211 尋找撤離路線和安全避難所。



當心絆倒的危險、尖銳的碎片、倒落的樹木和受損的建築結構。避免使用蠟燭或其他明火，因為有瓦斯洩漏的風險。



瞭解家人、朋友和鄰居的狀況。



不要進入受損的建築物。等到官方判明其安全性方可進入。



如果您看到危害公共安全的損傷，請聯絡 911 或您當地的應急管理人員。