

# 您的紧急情况应对手册



了解潜在危险



制定一个计划



准备一个紧急物品包

**72**  
小时

您的家人准备好了吗？



# 72 小时 您的家人准备好了吗？

## 您的紧急情况应对手册

您应该做好足够准备，照顾您自己和您的家人至少72 小时。如果灾难在您的社区发生，救援人员可能不能马上到达，因为他们要优先救助那些更急切需要救助的人。

只需要现在的几个简单步骤，您就可以更好地准备好来应对一系列紧急情况—任何时候，任何地方。使用这本手册来制定您自己的紧急情况应对计划。用手册中的核对清单准备一个72小时紧急物品包。 这些基本步骤会在紧急情况下帮助您和您家人。

### 我们的合作伙伴

本手册由以下单位合作编制：



Canadian Association  
of Chiefs of Police



Canadian Association  
of Fire Chiefs



Canadian Red Cross  
Croix-Rouge canadienne



St. John Ambulance



Giving Hope Today

本手册另有多种媒体形式（音频、盲文、大号字和磁盘）。欲索取，请打电话：

1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

TTY: 1 800 926-9105

只能提供法语和英语的服务

加拿大政府©版权所有，2008年

印刷版本

Cat. No.: PS4-26/1-1-2008Ch2

ISBN : 978-0-662-03024-9

网络（PDF）版本

Cat. No.: PS4-26/1-1-2008Ch2-PDF

ISBN: 978-0-662-03025-6

加拿大印刷



---

# 目录

---

<b>第一步</b>	了解潜在危险	
	熟悉您所在地区	第二页
<b>第二步</b>	制定一个计划	第三页
	家庭计划	第三页
	紧急情况联系人	第六页
	紧急情况措施	第九页
<b>第三步</b>	准备紧急物品包	第十一页
<b>帮助信息</b>		第十四页

## 第一步

# 1



## 了解潜在危险 了解您所在地区

虽然灾害的后果可能是相似的，了解您所在地区的具体灾害可以帮助您更好地做好准备。在全加拿大，我们面临一系列危险，从不列颠哥伦比亚省的地震，到努那维特省的暴风雪，到新不伦瑞克省的飓风。除了自然灾害，还有其它形式的危险，例如：断电、工业或运输事故，以及在加拿大领土上可能发生的恐怖事件。

以下清单列出了自然灾害及其它危险。请勾出最有可能在您的社区发生的危险。

- 断电
- 暴风雪
- 干旱
- 地震
- 洪水
- 危险物泄漏
- 飓风
- 工业事故
- 爆发传染病
- 泥石流或雪崩
- 暴风
- 恐怖事件
- 龙卷风
- 交通事故
- 海啸
- 森林火灾
- 恶劣天气（高温/严寒）
- 其它

欲知详细紧急情况应对措施，或索取地震，暴风，断电和其它灾害的自救准备计划，请打电话：

**1 800 O-Canada (1 800 622-6232)**

**TTY: 1 800 926-9105**

星期一至星期五，当地时间早8:00点至晚8:00点

或访问：[www.GetPrepared.ca](http://www.GetPrepared.ca)

---

## 第二步

# 2



## 制定一个计划

---

每一个加拿大家庭都需要有一个应急计划。它将帮助您和您的家庭在紧急情况下知道怎么办。

请记住，灾害发生时您的家庭成员可能不在一起。要计划好如何相互联络和会面及在不同的情况下怎么做。

使用下面几页制定您的计划。大多数信息您可以自己填上。有些信息您可能要从市政索取。

把这个计划保存在容易找到、容易记住的地方（例如，和您的紧急物品包放在一起）。最好复印这个文件，把它放在汽车里和办公室里。

### **安全主张：学习急救知识，您可能会挽救生命。**

除了制定应急计划和准备紧急物品包之外，了解急救知识能挽救生命。请与您当地的红十字会和圣约翰救护队联系，查询本地区的急救课程安排。

## 家庭计划

### 疏散路径

计划好家里每一个房间的紧急出口，尽量做到每个房间两个。如果您住公寓，不要计划使用电梯。另外，确定好从所在居民点疏散的路径以备紧急疏散。

### 家里的紧急出口

---

---

## 从所在居民点疏散的路径：

---

---

**提示：**保证家里每个人都知道如何迅速离开。至少每年演习一次。

## 会面场所

如果在紧急情况下不得不离开家，找好大家可以安全会面的地方。

## 家附近的安全会面场所：

---

---

## 所在居民点外的安全会面场所

---

---

**提示：**家附近的会面场所应当和您的住宅处在街道的同一侧。这样您不需要穿过街道，因为在紧急情况下街上会有救火车，救护车和很多其它车辆。

### **安全主张：复印重要的文件留存**

复印出生证、结婚证、护照、执照证件、遗嘱、地契和保险单。把这些文件保存在家里安全的地方，同时保存复印件在家以外安全的地方。可以考虑存在银行保险箱，或住在其它城镇的亲戚朋友家里。

# 孩子

向您孩子的学校或幼儿园询问他们的紧急情况对策。了解他们在紧急情况下如何与家长联络。

如果您自己不能接孩子们，而需要指定人去接，您要了解学校或幼儿园要求何种授权才能把孩子交给指定的人。

要保证学校或幼儿园有家长，看护人和指定联系人的最新通讯录。

指定人1: \_\_\_\_\_ 电话: \_\_\_\_\_

指定人2: \_\_\_\_\_ 电话: \_\_\_\_\_

# 有特殊健康需要的人

建立一个有朋友、亲戚、医疗保健人员、同事和邻居构成的个人支持网络，他们了解您的特殊需要。

将您详细的医疗状况、过敏反应、外科手术史、家庭病史、在用药物、健康检查、近期免疫、紧急联络人和保险等情况写在纸上。

与您的医生取得联系以帮助您准备一个方便药箱，内有够两周用的药和医疗器具，如果可能，也装入处方和医疗文件。请记住即使紧急状况结束后，药房可能还要关门一段时间。

## 健康信息

---

---

## 药物和医疗设备

---

---

## 方便药箱的放置地方

---

---

# 宠物应急计划

请记住由于某些卫生条例的限制，一些公共避难所或宾馆不允许宠物进入。另外，有些人可能对您的宠物过敏或害怕。准备带您的宠物到亲戚或朋友家，或事先找一家“欢迎宠物”的宾馆或宠物寄宿设施。

地点： \_\_\_\_\_

**提示：**不要忘记把宠物食品和水放入紧急物品包。

# 为具体灾害做准备

地震的时候该怎么办？洪水？断电？针对那些最有可能在您所在地区发生的灾害列出应急措施。

---

---

---

---

加拿大政府对具体灾害提供了系列自救手册。您可以在以下网址下载：  
**www.GetPrepared.ca** 或拨打以下电话免费索取：**1 800 O-Canada**  
(1 800 622-6232) TTY: 1 800 926-9105

# 邻里安全计划

与您的邻居合作以保证邻里中每个人都得到照应。了解哪些人在紧急情况下需要特别帮助。结成小组，相互照应。

# 紧急情况联系电话

复印这个清单。把它放在离电话不远的地方。如果可能，把这些电话号码存入您的家用电话和手提电话。

## 本地紧急情况电话号码

火警、警察局、急救中心：**9-1-1**（如有此项服务）

其它： \_\_\_\_\_



## 非紧急情况号码

警察局: \_\_\_\_\_  
火灾: \_\_\_\_\_  
医疗门诊: \_\_\_\_\_  
其它联系电话: \_\_\_\_\_

## 本市以外的联系人

姓名: \_\_\_\_\_  
家庭电话: \_\_\_\_\_  
工作电话: \_\_\_\_\_  
手提电话: \_\_\_\_\_  
电子邮件: \_\_\_\_\_  
家庭地址: \_\_\_\_\_

### 提示：

- 让家里每一个人明白，紧急情况下，每一个人都应该通过电话或电子邮件与本市以外的同一个联系人联络。
- 本市以外的联系人应住得足够远，这样，他/她不至于受同一灾害的影响。
- 如果您新到加拿大或者没有本城镇以外的联系人，请通过朋友、文化联合会或本地社区组织做出安排。

## 家庭

姓名: \_\_\_\_\_  
家庭电话: \_\_\_\_\_  
工作电话: \_\_\_\_\_  
手提电话: \_\_\_\_\_  
电子邮件地址: \_\_\_\_\_  
家庭地址: \_\_\_\_\_

## 朋友/邻居

姓名: \_\_\_\_\_  
家庭电话: \_\_\_\_\_  
工作电话: \_\_\_\_\_  
手提电话: \_\_\_\_\_  
电子邮件地址: \_\_\_\_\_  
家庭地址: \_\_\_\_\_

## 家庭医生：

病人姓名： \_\_\_\_\_

医生姓名： \_\_\_\_\_ 电话： \_\_\_\_\_

病人姓名： \_\_\_\_\_

医生姓名： \_\_\_\_\_ 电话： \_\_\_\_\_

## 保险代理人/公司

代理人/公司的名称： \_\_\_\_\_

电话： \_\_\_\_\_

## 家庭安全措施

要保证您有一氧化碳报警器、烟雾报警器和灭火器，并且工作正常。如果您住公寓或正在宾馆里，要知道报警器在哪里。

家里每一个人都应该知道灭火器的位置。所有有能力的成年人和年长的孩子都应该知道如何使用灭火器。

年长的孩子和成年人应该知道如何关闭家里的水源、电源和煤气。制作大号、明显的标志，标明水源和煤气开关以及继电器的位置。

教会孩子怎样和在什么时候拨打9-1-1。教会孩子如何联络本城镇以外的联系人。一定要让孩子知道紧急物品包在什么地方。

### 灭火器

位置： \_\_\_\_\_

### 水源开关

位置： \_\_\_\_\_

关闭办法： \_\_\_\_\_

自来水公司电话： \_\_\_\_\_

### 电源箱

位置： \_\_\_\_\_

电力公司电话： \_\_\_\_\_

## 煤气开关

位置： \_\_\_\_\_

关闭办法（只有在管理部门要求关闭时才关闭）

煤气公司电话： \_\_\_\_\_

## 地面下水口

位置： \_\_\_\_\_

（无论何时都不要在下水口上摆放箱子、衣物或家具，以防发生水灾时措手不及）

# 紧急情况措施

## 什么时候拨打9-1-1（如有此项服务）

报告火灾。                      报告犯罪行为。                      抢救生命。

如果是非紧急情况，请使用列在当地电话簿里的7位数电话拨打警察局、救火队和护理服务站。

## 在重大灾害情况下

按照您的紧急情况计划行事。

带上您的紧急物品包。

先保证自身安全，然后帮助别人。

从电台或电视收听收看官方播报的信息。本地官员可能会建议您守在原处。按他们的要求去做。

留在原地，直到一切都安全了再走动或按照要求疏散。

## 疏散命令

除非官方有理由相信您处于危险之中，否则不会要求您从家里离开。

如果您接到疏散命令，带上您的紧急物品包、必要药物、处方复印件、每个家庭成员的身份证件、必要的家庭文件和手提电话（如果有的话）。

按照本地官方指明的路线疏散。

如果您有时间，打电话或发电子邮件给您的本城镇以外的联系人。告诉他们您要上路了和预计的到达时间。一旦您脱离了危险，马上通知他们。如果任何家庭成员失散了，也让他们知道。

如果有时间，留一个条子让别人知道您何时离开的，到哪里去了。

如果官方要求，请关闭水源和电源。

除非官方要求关闭燃气，否则不要关掉。（如果您关闭燃气，燃气公司需要重新接通。在重大灾害情况下，可能要几个星期才会有专业人员来接通。您将没有燃气供热和做饭。）

带上您的宠物。

锁好门窗。

## 第三步

# 3



## 准备紧急物品包

在紧急情况下，您需要一些基本物品。您可能要在没有自来水没有电的情况下生活。准备好自给自足至少72 小时。

一些必要的东西您可能已经有了，比如手电筒、用电池的收音机、食物、水和毯子。关键是要保证它们放得有条理和容易找到。在没电的情况下，您能找到手电筒吗？

您的紧急物品包一定要容易携带。把它放在背包、行李袋或有轮子的手提箱里，并放在容易拿到的地方，比如前厅的壁橱里。要让家里每个人都知道紧急物品包的存放位置。

### 基本紧急物品清单

- 水 - 至少每人每天两升水。包括紧急疏散情况下容易携带的小瓶装水。
- 不易变质的食物，比如罐头食品、能量饼干和干食品（记住每年更换一次食物和水）
- 罐头开启器
- 手电筒和电池
- 蜡烛和火柴或打火机（记住蜡烛要放在结实的盒子里，睡前要熄灭）
- 电池收音机或发条收音机（备足电池）
- 急救用具
- 特殊物品，比如处方药物、婴儿配方奶粉和残疾人专用器具
- 汽车和房子的备用钥匙
- 一些小面额现金，比如10 元面值的现金（旅行支票也很有用）和硬币以备打电话用
- 紧急情况计划的复印件和联络通讯录

## 推荐的其它物品

- 每个家庭成员一套换洗的衣服和鞋袜
- 每个家庭成员一个睡袋或一条厚毯子。
- 哨子（以便您需要吸引别人注意时用）
- 个人卫生用垃圾袋
- 卫生纸和其它个人用品
- 安全手套
- 基本工具（锤子、钳子、扳手、改锥、固定件和工作手套）
- 燃料和使用该燃料的炉子（按使用说明使用并适当保存）
- 每人每天两升水供做饭和清洁



## 成套出售的紧急物品包：

加拿大红十字会紧急物品包在以下网址可以找到：[www.redcross.ca](http://www.redcross.ca)

圣约翰救护队和救世军急救包可以在以下零售商店购买：

Zellers	Save-On-Foods	Value Drug Mart
Home Outfitters	IGA	Apple Drugs
Rexall	MarketPlace IGA	Rxellence Professional Dispensary
Pharma Plus	Thrifty Foods	Quality Foods
Canadian Tire	Buy-Low Foods	TSC Stores
London Drugs	Nesters Market	Jean Coutu
Overwaitea Foods	G&H Shop 'N Save	

**提示：**在紧急情况和断电期间，自动取款机及其网络可能不工作。您可能很难使用银行卡和信用卡。

## 汽车用基本紧急物品包

如果您有汽车，准备一个小的紧急物品包放在车内。

这个紧急物品包应包括：

- 不易变质食品（比如能量饼干）
- 水
- 毯子
- 换洗衣服和鞋
- 放于深罐中的蜡烛和火柴
- 内装能割断安全带刀子的急救箱
- 警示灯或道路反光器
- 小铁锹、铲子和雪刷
- 联系电话单

## 推荐存于车内的其它物品

- 沙子、盐或宠物垫土（不结块垫土）
- 防冻液和挡风玻璃清洗液
- 拖车纲绳和跨接电缆
- 灭火器
- 道路地图、哨子和手电筒

## 现在就准备

不要等到紧急情况发生。有些简单的事情您现在就可以做 - 为了您自己和家人的安全未雨绸缪。只要读完这本小册子，您就完全可以按部就班地开始准备了。

本周用一个晚上或用周末的时间读完这本小册子。

制定您的计划，准备您的紧急物品包。

写一个条子提醒自己：一年以后的今天，更新紧急计划，核对联络信息，演习紧急疏散计划，更换烟雾报警器和一氧化碳报警器的电池，更换紧急物品包内的物品。

# 全国性信息资源

欲了解详细紧急情况准备措施，请访问：[www.GetPrepared.ca](http://www.GetPrepared.ca)

欲索取本手册，或地震准备、暴风准备以及断电准备等专题手册，请打电话：

1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

TTY: 1 800 926-9105

星期一至星期五，当地时间早 8:00 点至晚 8:00 点

## 加拿大环境部天气办公室

[www.weatheroffice.ec.gc.ca](http://www.weatheroffice.ec.gc.ca)

在本地电话簿中蓝页 Weather 下查找电话播报的天气预报。

## 安全的加拿大

[www.safecanada.ca](http://www.safecanada.ca)

给所有加拿大公民、联邦、省、地区和市的综合安全信息。

## 加拿大红十字会

[www.redcross.ca](http://www.redcross.ca)

为生存做好准备。从灾难管理和急救工作的世界先驱那里学习如何计划和准备。加拿大红十字会是最大的人道主义组织的一部分。它的使命是帮助加拿大和世界各地社区邻里中最弱势的群体。

## 圣约翰救护队

[www.sja.ca](http://www.sja.ca) [www.sja.ca](http://www.sja.ca)

挽救生命 - 在工作单位、在家中、在运动游戏场所。作为加拿大急救和心肺复生抢救工作的杰出楷模，圣约翰救护队提供创新性的项目和产品，保障加拿大人有备无患。

## 救世军

[www.SalvationArmy.ca](http://www.SalvationArmy.ca)

救世军通过其紧急情况与灾难服务在全世界带给人们宽慰。时刻准备在最短时间部署其资源，我们的救灾队会立刻行动，减轻人们身体上的伤痛和帮助受伤者重新自立生活。