



你准备好了吗？

沙加緬度县紧急情况准备指南



UC DAVIS
HEALTH SYSTEM

2011 五月
ver. 2.1

鸣谢

“你准备好了吗?” 是加州大学戴维斯分校卫生系统和沙加缅度县的几家紧急反应机构与部门协作的产物。这个项目的参与者是：

共同主席

Jerrold Bushberg	加州大学戴维斯分校卫生系统紧急情况准备委员会主席
Sharon Telles	沙加缅度县警察局局长办公室特别助理
Glennah Trochet	沙加缅度县健康官员
Bruce Wagner	沙加缅度县医疗急诊服务局局长

成员

Sharon Chow	沙加缅度县警察局新闻办公室
Glynis Foulk	加州大学戴维斯分校卫生系统应急与安全管理官员
Fernando Herrera	加州大学戴维斯分校卫生系统公众事务资深艺术家
Robert Lawson	加州大学戴维斯分校卫生系统健康与安全官员
Rick Martinez	沙加缅度县紧急情况运行办公室主任
Liz Meza	沙加缅度县健康和人力服务局局长办公室社区夥伴经理
David Ong	加州大学戴维斯分校卫生系统公众事务资讯代表
Kerry Shearer	沙加缅度县健康和人力服务局公共卫生科大众资讯官员
Don Stangle	沙加缅度县健康和人力服务局公共卫生科高级项目协调员
Steve Tharratt	沙加缅度县医疗急诊服务局医务主任

拉斯维加斯城市警察局允许我们使用“家庭和街坊灾难安全保障(H.A.N.D.S.S.)”一书中的一些材料，对此，我们表示感谢。



目录

鸣谢	i
谁是本指南的服务对象?	2
紧急情况准备	3
在家里	4
你的家庭	5
儿童和灾难	5
老年人和残疾人	6
水上安全	7
预防在家里发生事故	8
你的社区	10
在工作中	11
紧急情况的报告	12
紧急情况报警系统	14
急救和心脏复苏	17
自然灾害	25
水灾	26
地震	28
火灾	30
极端天气	31
公共卫生紧急情况	35
恐怖主义和威胁	39
潜在的恐怖威胁	40
开启邮件和包裹	41
炸弹威胁	41
国土安全指导系统	42
附录 A：钱包卡片	45
本地紧急服务电话号码	47
附录 B - 沙加缅度县地图	48

谁是本指南的服务对象？

每一位居民，当与公共安全和健康工作人员一起工作时，都会受益于本指南。我们的目的是使本指南成为一个工具，帮助你把紧急情况的准备工作变成你日常工作的一部分。2001年9月11日的事件，2005年8月底的开吹纳飓风造成的严重破坏，以及加利福尼亚每年的森林野火都表明，美国人民毫无疑问地需要更好地准备，以便应付各种各样的紧急情况和灾难。尽管恐怖活动的威胁对美国本土人民来说还为时不长，但过去有过，将来也会继续存在其它事件的潜在危害。无论是人为的危害还是自然灾害，我们都需要作好准备。

我们的宗旨是使本指南成为关于紧急情况准备工作的一个全面资讯来源，据此，沙加缅度县的家庭和个人能够对各种各样的灾难作好准备。尽管从其它地方也可以找到有用的资讯，我们相信值得把最好的资讯汇总集册，以便本县居民能最好地使用这些资讯。“你准备好了吗？”为你提供在家里，学校，工作和公共场所如何准备应付紧急情况的方法。

我们希望你和你的家人能够阅读本指南的内容，把对你最为重要的条目标记下来。然后把它放到方便的地方，以便随时参考。

- ◆ 在本指南的封底有空白地方写下在紧急情况下和疏散时需要的重要的个人电话号码，封底还有方便裁剪的小卡片，上面有本地重要的紧急电话号码，你可以在这些小卡片上加上你个人的重要电话号码和联系资讯，并把它们分发给你的家人和亲属。
- ◆ 指南介绍了急救包，“住家灾难供应包”，和在疏散时随身携带的“随行包”的准备方法，以及基本的心脏复苏和急救方法。
- ◆ 指南介绍了如何报告紧急情况，你在得到就地躲避和疏散的指示后如何行动，在洪水或地震的情况下如何行动。指南还介绍了如何准备应付恐怖威胁和其它紧急情况。
- ◆ 指南中提供了许多电话号码和互联网网址，以便你找到更新的和更详细的资讯。
- ◆ 你可以在下面的网址上阅读和打印本指南 <http://www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/>。
- ◆ 你可以在下面的网址上打印本指南的英文和其他语言的版本 <http://www.scph.com>
- ◆ 沙加缅度地区社区紧急反应队(CERT)的网站 <http://www.srccc.org> 是一个全面的资讯网站，提供了更多的资讯。

我们希望你能使用本指南，把紧急情况的准备工作变成你日常工作的一部分，并通过你的工作，使你的街坊和社区变得更加安全。

本地的重要电话

除非另外说明，所以电话号码的区号是（916）。

紧急号码:

警察/火警/救人..... 911

TTY (沙加缅度市) 732-0110

用手机拨打:

沙加缅度市内..... 264-5151

沙加缅度县内其他地区..... 874-5111

请参看封底，那里有更多的电话号码。

准备应付紧急情况



准备应付紧急情况

住家灾难供应包

为住进避难所而准备的供应包要有下列物品：

- ◆ 三到五天的饮水供应，按每人每天一加仑计算。
- ◆ 不会变质和无需烹饪的食品。
- ◆ 非电动罐头开盖器。
- ◆ 急救包和需要的药品(参见第22页)。
- ◆ 急救情况下使用的工具物品，包括用电池的收音机，手电，和备用电池。
- ◆ 个人用品，如卫生纸，牙刷，牙膏，和垃圾袋。
- ◆ 换洗的衣服，雨衣和结实的鞋。
- ◆ 毯子和睡袋。
- ◆ 备用眼镜。
- ◆ 备用钥匙。
- ◆ 蜡烛和灯笼。
- ◆ 有婴儿，老人或残疾人的家庭所需要的特殊用品。
- ◆ 牌和儿童用的简单游戏(参见第25页花边关于儿童行动包的内容)。
- ◆ 家庭医生和急诊联系电话。
- ◆ 另外的“随行包”。

准备好信用卡，现金，和移动电话。

下列网站有更多的资讯：

- ◆ 沙加缅度地区公民会
- ◆ 美国红十字会 <http://www.redcrossrc.org>
- ◆ 联邦紧急情况管理署 (FEMA) <http://www.fema.gov/plan/index.shtm>

在灾难发生之前对紧急情况做好准备涉及到尽可能地学习这方面的知识并制定行动计划。阅读本手册并采用本手册所提供的方法将是一个很好的开始。联邦紧急情况管理署 (FEMA) 出版了一个很有帮助的读物“你准备好了吗？公民做好准备的深度指南”。你可以在下列网站上下载：<http://www.fema.gov/areyouready/>。你要不断地学习，时刻了解当前事件的进展情况。

怎样在家里准备

普通紧急情况的准备工作

- ◆ 手头上准备一份紧急情况服务机构的电话号码。写下家庭联系资讯。把家庭联系资讯写在紧急情况电话号码卡的反面。复印本手册后面附录A的紧急情况电话号码卡，留给你自己和你的家人。在电话机旁放一份，并在每个家庭成员的钱包里放一份。
- ◆ 准备一份邻居的名录并制定行动计划。包括紧急情况下的联系资讯，和关于老年人与儿童的行动计划。老年人与儿童在紧急情况下可能要留在家里。搞清楚哪些邻居需要进一步的帮助，例如儿童，老年人，和残疾人。制定计划以便在紧急情况下帮助他们。
- ◆ 准备一个“住家灾难供应包”。你可能会被要求在家就地躲避一天至数天。为了应对一次公共卫生的紧急情况，你需要有至少3-4天的生活供应。准备一个住家灾难供应包，你能迅速地找到在紧急情况下所需要的东西。把东西放在容易拿走的箱子和袋子里，如背包或野营包里。检查电池，每六个月更换一次所储存的水和食物。
- ◆ 另外准备一个“随行包”。确定当你被要求“离开”你的房屋时，随行包里要装进你需要的东西。装一些容易携带的东西，如背包，行李袋。但要带上额外的衣服，现金，信用卡，处方药品，眼镜和个人用品。不要装进水或食品类的东西(除非你有特殊的饮食要求)。

紧急情况下的疏散计划

- ◆ 制订和练习住家疏散计划。如果你得到指示要离开你的房屋和社区，你要知道如何行动。你家里的每个小孩或其他家庭成员都必须知道至少两个(如有可能)在火灾和其他紧急情况下走出房屋的方法。如果你住在公寓，要知道公寓的疏散计划。约好一个疏散后见面的地方。
- ◆ 照看宠物的计划。记住：除导盲狗外，避难所一般不收留宠物(参见第6页“如果你有宠物”的段落)。
- ◆ 学习怎样切断电源，水源，和气源(参见第16页“紧急情况警报系统”一节花边的“怎样切断气源”和“怎样切断电源”的段落)。在水管进入房屋的地方，你可以找到水管的总阀门。

如何准备好你的家庭

要保证每个家庭成员都知道在紧急情况下如何行动。

- ◆ 教他们常常保持联系：立一项规矩，孩子放学回家或从其他活动回家要立即向父母或监护人报到。
- ◆ 一定要他们知道你在工作时如何和你联系。
- ◆ 一定要你的孩子们知道他们的电话号码和家里的地址：包括附近交叉的街道和地标。
- ◆ 要与邻居们一起协商，找到一个在紧急情况下儿童和青少年可以去的安全的地方：这些地方包括朋友的住处，消防站或警察站，图书馆或教堂。在危机中孩子们的最好去处也许就是学校，在那里他们可以受到指导，免受外界危险的干扰。一定要你的孩子们知道这些安全地方的电话号码和地址。
- ◆ 与你的孩子讨论如何以及在什么情况下打电话给 9-1-1。
- ◆ 教导你的小孩和青少年孩子要小心谨慎：告诉他们，如果他们听到同学威胁要伤害他们或其他人，要立即向老师，执法官员或其他安全人员报告。

儿童与灾难

灾难会对儿童带来精神创伤，即使他们知道如何行动。在灾难过程中，你的家庭要离开你的家园，再也不能按照你们的日常作息行事。儿童可能会变得急躁，慌乱，和受惊吓。重要的是要给儿童以指导，以减少他们的恐惧。在灾难中，儿童会向你和其他成年人寻求帮助。你在紧急情况下的反应会启示他们的行动。如果你惊慌失措，儿童会变得更加害怕。他们把你的恐惧当作实在危险的证明。如果你表现出了失落的感觉，儿童失落的感觉就会更加强烈。

新闻媒体对灾难的报导和人们对事件的反应可能会使儿童心烦意乱。一般来说，儿童最好不要看有灾难报导的新闻，特别是那些反复播报的事件。灾难发生之后，要立即想办法减轻儿童的急躁情绪和恐惧感觉，把家庭团结在一起。冷静而坚定地解释所面临的情况。鼓励儿童参与讨论和参加恢复家园的活动。

儿童的恐惧

灾难之后儿童最害怕的是……

- ◆ 事件还会再一次发生。
- ◆ 有人会受伤和死去。
- ◆ 他们会与家庭分开。
- ◆ 他们会被单独留下。

执法机构牧师团是一个非盈利性组织，服务范围包括沙加缅度县和周边地区。牧师为创伤后的病人，家庭成员，和目击者提供指导，他们办公室的电话是：(916) 857-1801。

帮助你的小孩度过难关

你也许要在灾难时离开你的住家。可以考虑准备一个“儿童活动包”，以便使他们在你离家时有事可做，能和别的小孩一起玩耍。儿童活动包可以包括下列东西：

- ◆ 几本喜欢的书
- ◆ 彩笔和铅笔
- ◆ 大量的纸张
- ◆ 剪刀和胶水
- ◆ 几件喜欢的玩具
- ◆ 游戏板
- ◆ 几个喜欢的玩具动物
- ◆ 家庭宠物的照片
- ◆ 喜欢的床单或枕头

住家疏散计划

下一次灾难发生时，你也许没有足够的时间反应。现在就要开始准备突然出现的急救情况。要获得制订住家疏散计划的资讯和帮助，可阅读下列网站：www.usfa.fema.gov/public/factsheets/getout.shtm。

需要帮助准备一个家庭灾难恢复计划？下列网站就有一个这样的计划：www.fema.gov/rr/displan.shtm。

个人准备

参考联邦紧急情况管理署 (FEMA) 出版的网上读物“你准备好了吗？公民做好准备的深度指南”。网址是：<http://www.fema.gov/areyouready/>。这个读物包括了详细而完整的资料，帮助你做好个人和家庭的准备。

老年人和残疾人

老年人和残疾人可能需要更多的步骤来准备应对紧急情况。如果你有特殊的要求，可参考下列建议：

- ◆ 随时准备7-14天的药品供应。
- ◆ 就每一处你出现的地方制定一套个人紧急应对计划，包括家里，工作地点，学校，和社区。对你的能力，限制，需要和周围环境进行评估，决定在紧急情况下你需要什么样的支援。
- ◆ 在你制定计划的过程中，把你的保姆和其他人纳入你的网络。
- ◆ 如果你依靠电力来驱动你的轮椅，呼吸器，和其他支持生命的装置，你要做好停电的计划。
- ◆ 如果你的听力有问题，要与亲戚朋友做好安排，以确保你能收到紧急情况的警报。
- ◆ 如果你行动不便，你也许需要帮助才能撤离你所在的建筑物或前往避难所。记住，电梯在停电的情况下是不能工作的。
- ◆ 把你需要支援的事项和联系电话写下来。你的列项应该包括你的病况和用药量，过敏情况，特殊设备，医疗保险，联邦医疗保险卡，个人和医务人员的联系资讯。你自己留一份，同时给你朋友一份。
- ◆ 如果你有一条为你服务的动物，注意要注册，以便得到一个服务标签。

以上建议由印地安纳州印地纳坡利斯和马里昂县紧急情况管理署提出。

如果你有宠物

- ◆ 宠物，即使宠物是装在笼子里的，有可能被禁止待在紧急房舍里。你必须事前有一个备用方案，一旦你必须住进紧急房舍，你的朋友或亲属能够照看你的宠物。
- ◆ 在任何情况下，美国养狗俱乐部都不建议把宠物丢下。但是如果你实在是没有另外的办法，一定要留下足够的水和食物，并在醒目的地方标示出你疏散的目的地(如在冰箱上)。
- ◆ 在你的前门上贴一个“救助粘贴标示”或手写的告示。这样救援人员就知道房间里面有宠物等待救援。你可以从本地的美国防止残忍对待动物协会 (ASPCA) 分会获得救助粘贴标示。
- ◆ 如果你能够带上你的宠物，建议你为每个宠物带上三天的必需用品。



ASPCA的网站<http://www.asPCA.org/pet-care/disaster-preparedness> 提供了更多的资讯。

水上安全

美国每年有6000人溺水而死。在这6000人中，大约5000人今天还会活着如果他们穿了救生衣。在每年溺水的人中，超过3000人喝过酒或使用过禁止的药品。（在第23页包含有水中事故的急救方法。）

溺水的三个主要原因：

1. 没有穿救生衣
2. 喝酒或使用过禁止的药品
3. 游泳技能差

安全要点

河流，湖泊，漂流，驾驶游船

- ◆ 穿救生衣 - 不要依赖你的充气橡皮船或其它充气物来使你浮于水面。从三月到十月，沙加缅度美国河公园里都有救生衣出租。寻找“小孩不要漂浮”的标记，再跟随所指出的方向。
- ◆ 学会游泳
- ◆ 不要喝酒，也不要使用过禁止的药品
- ◆ 你不需冒生命危险也能救他人的性命。大叫“害怕 (Help)”。把杆子，树枝，和船桨伸向说中的人，或者，向他们投掷一些能漂浮的东西，如冰箱或汽车内胎。
- ◆ 驾驶游船事故 - 不要离开船 - 爬到船的高处等待救援。
- ◆ 要记住，沙加缅都地区河流和湖泊里的水可能会又冷又急。一旦出现低体温和
- ◆ 情况，就要从水中出来。



资料来源：疾病控制与防治中心(<http://bt.cdc.gov/disaters/winter/faq.asp>).

游泳池安全要点

- ◆ 学会游泳
- ◆ 当小孩在游泳池旁边玩耍时，一定要看住他们。
- ◆ 用自动关门的围栏把游泳池四周围住。

资料来源：陆军工程团



计算机安全

许多人不知道他们的计算机系统可以被用来攻击政府和经济行业 — 计算机系统常常被用来偷窃和销毁资讯数据，如金融数据或个人身份资料。要保护你免受这方面的危害：

- ◆ 在互联网上和不认识的人交流时要小心。
- ◆ 向政府当局报告互联网上不寻常的活动。
- ◆ 使用不容易被猜到的密码。
- ◆ 经常性地多份储存重要的文本和数据。
- ◆ 使用病毒软件和防火墙。
- ◆ 在不使用计算机时，把它和互联网分离。
- ◆ 经常性地下载安全插入码。

虽然互联网向孩子们打开了一个知识和潜力的世界，但由此孩子们也面临着危险。联邦调查局(FBI)出版了一个报告：“互联网的父母指南”。你可以在下面的网站读到：www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm。



要帮助你孩子们的网上安全，可访问下面的网站：www.mcgruff-safe-kids.com。

好在家里防止事故的准备

住家事故

全国安全委员会对减少住家事故的主要建议是：

- ◆ 采取步骤在家里安装扶手，抓杆和夜灯以减少在家摔倒的危险，特别是家里有老人居住或老人访客的情况。
- ◆ 定期检查处方药以避免无意地过量用药。
- ◆ 在家里安装烟火探测器和安置灭火器。要定期检查烟火探测器的电池，制订和演练在火灾中的逃生计划，这些都是防止在火灾中受伤或死亡的关键措施。在 (http://www.nsc.org/news_resources/Resources/Pages/SafetyHealthFactSheets.aspx) 网站上，全国安全协会提供了住家防火和火灾准备方面的知识。

头盔

加利福尼亚州法要求18岁以下的未成年人在骑脚踏车，踏板车，滑板，四轮滑行板时带头盔。任何人骑摩托车或机动踏板车都需要带头盔。

枪械安全

所有枪械在存放时都必须退出枪弹。枪械存放时必须用加利福尼亚司法部批准的枪械安全装置锁住，或者存放在枪械保险柜内。新购枪械都要求采取这些安全措施。这对家里有18岁以下未成年人的家庭来说尤为重要。要获得更多的资讯，可和加利福尼亚司法部枪械处联系，网站：<http://caag.state.ca.us/firearms/> 或电话 (916)263-4887。

中毒

厨房，卫生间和其他一些地方如果存放有害物质，其柜橱和抽屉要用安全门栓和门锁。消费者产品安全委员会制定了详细的指南来保护儿童的安全。www.cpsc.gov。

住家安全

安全住家的态度是：

- ◆ 大门材料是坚实的木料或金属包层。
- ◆ 大门有高品质的栓销门锁。
- ◆ 大门有窥孔或其它类型的窥视装置。
- ◆ 不要把备用钥匙藏在户外。
- ◆ 大门要锁住。
- ◆ 移动型玻璃门要有锁卡。
- ◆ 移动玻璃门要装有暗榫或销钉以防玻璃门被抬出门轨。
- ◆ 窗户至少要有两个扣锁装置。
- ◆ 在紧急情况下，窗户要能被迅速打开。
- ◆ 房屋地址要清楚醒目。
- ◆ 要修剪草丛和灌木丛以消除坏人隐藏的地方。
- ◆ 要锁住庭院旁门。
- ◆ 安装屋外照明，并使其正常工作。
- ◆ 车库通向房间的门要用坚实的木料或金属包层，平时要锁住。
- ◆ 车库的窗户要用窗帘，使别人不能看见车库里面的东西。
- ◆ 要打开警报系统。

注意可疑活动

要经常注意观察你住家附近的街道。注意下列事项：

- ◆ 你邻居不在家时，有生人进入他房屋。
- ◆ 有人窥视车内或强行进入已锁住的汽车。
- ◆ 不寻常的声音，如玻璃的破碎声，枪声，或尖叫声。
- ◆ 商店打烊或住宅关门后，窗户开着或被打破。
- ◆ 停好的车内有人—如果是在不寻常的时间内，要特别注意。
- ◆ 不熟悉的车停在那里，没有人，但没熄火。
- ◆ 有人从车上卸下零部件，车牌，或倒出汽油。
- ◆ 从商店或房屋奇怪地或频繁地进进出出。
- ◆ 在车上做生意。
- ◆ 非专门部门的人员鼓捣街灯，有线电视，或电话设备。

在安玻儿(AMBER) 警报中加利福尼亚公路巡逻队的作用

加利福尼亚公路巡逻队(CHP) 负责协调安玻儿(AMBER)警报和其他与拐骗儿童有关的紧急反应活动。对于别拐骗的儿童，加利福尼亚公路巡逻队(CHP) 随时准备向全州发出通告并随时准备救援。

- ◆ 下面的网站有更多的资讯：<http://www.chp.ca.gov/amber/index.html>
- ◆ 失踪儿童热线：(800) 222-3463

街坊观察

街坊观察是一个街坊组织，他们对影响他们社区可疑活动和情况进行严密的监察和报告。如果你有兴趣成为一名经常性的成员，给沙加缅度县警察局



或地方警察局打电话。打电话给(916) 874-5115，可获得更多的帮助。

志愿工作机会

加利福尼亚建立了公民团来协调州内的紧急情况反应志愿工作活动。地区的公民团委员会在社区推广和加强公民团的项目。本地的项目包括在警察和社区紧急情况反应团队中志愿服务，反应团队的参与单位包括大公司，家长教师组织，教会，医疗后备团，社区紧急情况反应队（CERT）和街坊观察组织。

沙加缅度地区公民团委员会（SRCCC）

SRCCC由来自工商，学校，卫生保健，紧急情况反应机构，教会组织和其他社区组织的领袖组成，是一个多学科的团体。SRCCC成立的宗旨是规划和协调资源，从事教育培训，培养志愿工作者在紧急情况的准备，反应和事后恢复方面的能力。要了解更多的资讯，请上网 <http://www.srccc.org> 或打电话 (916) 723-2478。

你也可以给沙加缅度县警察局的志愿服务处打电话 (916) 875-0405。下面的网页有更多的资讯：http://www.sacsheriff.com/organization/field_&_investigative_services/field_services_bureau/volunteer_services/index.cfm。

你可以从下面的网页上了解到更多的情况：

- ◆ 由州长办公室管理的加利福尼亚志愿者 <http://www.california-volunteers.org/>
- ◆ 沙加缅度地区社区紧急情况反应队（CERT） <http://srccc.org>
- ◆ 街坊邻居紧急情况培训（NET） <http://www.srccc.org/NET.htm>

社区的准备

- ◆ 提高警惕。熟悉你的邻居。要警觉那些不正常的和丢弃的包裹和车辆以及可疑的行为，并且向警察报告。
- ◆ 列出一个紧急情况服务机构的名单和他们的电话号码及地址，包括避难所，食物银行，警察局和消防局。把这份名单分发给你的邻居。
- ◆ 找到并熟悉你所在社区的紧急情况计划。你的学校有什么样的紧急情况计划？你工作的地方有什么样的紧急情况计划？
- ◆ 一定要保证学校和你工作的地方有你家最新的紧急情况联系资讯，包括手机号码，如果你有的话。
- ◆ 要了解你孩子所在学校的紧急情况计划。你需要知道，在你或指定的成年人去接孩子之前，学校是否会把孩子留在学校。学校可能会要你去一个指定的地方(如附近的公园)接孩子，对此，要当心。
- ◆ 要制订一个家庭团聚的计划。这样，如果紧急情况发生时，你的家庭成员不在一起，他们都知道怎么联系和在那里见面。要说好一个外地的联系人(朋友和亲戚)，每个人都可以给他/她打电话和报告情况。要征得联系人的同意并使每个家庭成员都有他她的电话号码。可以考虑给你孩子每人一张预先付款的电话卡和一份紧急情况联系号码。要说好一些碰头的地方，要有离家近的地方，也要有离家远的地方。
- ◆ 要计划当紧急情况发生在你离家在外的时候，你需要什么。在你的车上要放一些水，毛毯，和不变质的食物。要总是保持你的油箱有一半以上的油。记住，如果没电了，打气筒也不会工作。
- ◆ 要参与社区紧急情况的准备活动。了解你的社区有的一些什么样的组织从事紧急情况的准备活动，这些组织可能是教会，学校，消防局和红十字会。问一问你能做什么，并自愿地参与工作。
- ◆ 参加，成立，或发展壮大一个街坊观察组织。通过街坊观察组织，你可以与你的邻居分享本手册所提供的资讯，制订街坊紧急情况计划。问一问你所在地区是否有社区协会可以参加。
- ◆ 考虑参加邻居紧急情况训练（NET）。对此，在下面的网站上你可以找到更多的资讯：<http://www.srccc.org/NET.htm>。
- ◆ 加入沙加缅度地区紧急情况反应队（CERT）。在反应队里，你可以免费获得紧急情况装备方面的大量训练。参看<http://www.srccc.org/CERT.htm>
- ◆ 在职或退休的医务人员可参加沙加缅度县警察局后备医务团来提高对自然和人为灾害的反应能力（请参看http://www.sacsheriff.com/organization/field_&_investigative_services/field_services_bureau/volunteer_services/medical_reserve_corps.cfm）。

如何在工作场所作好准备

普通紧急情况的准备

紧急情况可能发生在任何时间。你和你的同事应该知道一旦工作中发生紧急情况如何行动。即使你认为你所在的地区不易发生灾难，装有化学物品的卡车的翻覆和洪水都会阻止你上下班。

所有的工商业机构都必须有一套对付灾难的计划。有多达40%的小企业因为洪水和地震这类大灾害的袭击而不能从新开张。如果你是一个企业主，正在制定灾难计划，要考虑灾难如何影响你的员工，你的顾客和你的工作场所。要考虑在你企业周围街道不通行的情况下你的企业如何运行。要考虑在你的设施关闭的情况下如何服务你的顾客。

员工应该：

- ◆ 学习和练习紧急情况计划。
- ◆ 知道办公室的出口，至少两个(如有可能)。
- ◆ 通过熟悉环境而能够在黑暗中逃生。例如，记住在你的办公桌和最近的办公室最近的两个出口之间有多少办公桌或隔间。
- ◆ 知道疏散后大家见面的地方。
- ◆ 知道灭火器在什么地方并知道如何使用它们。
- ◆ 在家里放一份同事的电话号码。
- ◆ 列出一个重要电话号码的清单。在你的办公桌上或电话机旁放一份。不要依赖电子清单，直接拨号号码或电脑软件。它们在紧急情况下可能不工作。
- ◆ 在办公桌的抽屉里放上紧急情况下需要的个人用品，包括手电，走路鞋，口罩，水瓶和不变质的食物。
- ◆ 如安全系统损坏或出现故障，则要报告。
- ◆ 绝对不要锁住或挡住起火疏散时的出口或门道。但是，要把门道关上，以减慢烟火的蔓延。
- ◆ 做好相互帮助的具体计划。确定在公共交通瘫痪或道路不通的情况下你们如何相互帮助。考虑在紧急情况下，如何向你的同事提供临时住房，交通，和食物。

雇主应该：

- ◆ 制订紧急情况计划，保证每6个月至少更新和练习一次。为残疾人和在紧急情况下需要帮助的人作出具体的计划。
- ◆ 列出一个办公室电话号码表。列出每个人的家里电话，并明确谁和谁联系。把它分发给每一个雇员。在列表之前要得到雇员的同意。
- ◆ 在任何时候，手头要有一份主要雇员的电话号码。
- ◆ 如果你有电话留言系统，选定一个你可以留言的号码，并把这个号码告诉你的每一个雇员。
- ◆ 安排一个可编程的电话系统，把电话转到你企业的主要电话线。
- ◆ 在你不能来企业上班的时候，把钥匙和警报号码放在可信的雇员和朋友那里。
- ◆ 定期地储存计算机数据并作出备份。



国家海洋与大气管理局气象电台 (NOAA)

可考虑购买一台收音机来收听国家海洋与大气管理局 (NOAA) 气象电台的广播。气象广播包括气象资讯和对极端天气的警报。

全国海洋与大气管理局气象电台 (NOAA) 接受 NOAA 和紧急情况警报系统 (EAS) 发布的气象和公众服务资讯。每天24小时 NOAA 都播放地方气象预报，交通状况，严重风暴预警。EAS 则提供影响公众健康和安全的资讯。不用 \$50 美元就可以购买到使用电池的收音机。有几家公司出售这种收音机。在互联网上使用关键字 “NOAA Weather Radio” 可以找到这些公司。

要获得更多的资讯，可上网 <http://www.weather.gov/nwr/> 或打电话到 (202) 482-6090。



美国红十字会

如果你的企业有6个或更多的人参加，红十字会可以安排一个单独的急救或心脏复苏课程，可以在红十字会的办公室，也可以在你的企业。要获得更多的资讯，与美国红十字会沙加缅度-斯尔拉分会联系，电话是：(916) 993-7070；或上网 <http://www.redcross.org>。

要获得更多的关于任何做好企业灾难准备工作方面的资讯，参阅小企业管理局的网站：<http://www.sba.gov/content/disaster-preparedness>。

紧急情况的报告

如有下列情况，拨打 9-1-1：

- ◆看到了火。
- ◆闻到了烟或可燃气体。
- ◆看到或听到了爆炸。
- ◆你需要医疗救助或看到了需要医疗救助的情况。
- ◆看到了可疑的人在保安区内或正在离开那个地方。
- ◆看到了带武器的人。
- ◆在公众区看到了可疑的包裹。
- ◆看到有人被强迫拘留或带走。
- ◆看到或感觉到了生命或财产将受到立即威胁。
- ◆看到了与平常明显不同的事情，它可能会对安全产生威胁。



拨打9-1-1时，准备回答下列问题

- ◆事件发生的地址？
- ◆该地址是一个独家房屋，公寓，还是商业场所？
- ◆你打电话的地址？
- ◆你的姓名？
- ◆你的电话号码？
- ◆事件发生在什么时候？
- ◆你能描述可疑人吗？(如果有可疑人)
- ◆其族裔，性别，年龄，身高，体重，头发的颜色和长短？
- ◆其衣服，纹身，身体器官穿刺等等有什么特点？
- ◆可疑人的交通方式是什么？
- ◆步行，脚踏车，汽车，出租车等。
- ◆可疑人是否有武器 — 什么类型的武器？
- ◆左轮手枪，半自动手枪，刀，辣椒水喷雾器，等等。
- ◆你最后看到可疑人时，他/她在什么地方？向哪个方向离开了？(北，南，东，西，等等)

如果安全，做下列事情…

观察可疑人

- ◆观察但不要紧盯。
- ◆从头部开始观察。
- ◆越详细越好。
- ◆注意特殊特徵。
- ◆在你遗忘之前作下详细的记录。

观察车辆

- ◆种类/模型/颜色。
- ◆大约的生产年度。
- ◆车身型式。
- ◆任何独特的地方。
- ◆车牌号码和颁发州。
- ◆行使方向。

在打电话之前

一定要搞清楚你打电话的所在地。如果你不知道你在什么地方，接线员不能派遣援助。



在打 9-1-1 时

- ◆会有一个训练有素的接线员接听你的电话。
- ◆等候接线员问你问题。
- ◆如有可能，让受害者或现场目击者进行电话对话。



与你孩子“练习”时不要真正地拨打 9-1-1。玩下列网站的“9-1-1游戏”来帮助你孩子练习

拨打9-1-1和对话：http://www.kiddies-games.com/en/games/call_911.swf。

供手机使用的紧急电话号码

沙加缅度市区
(916) 264-5151

沙加缅度县其他地区
(916) 874-5111

紧急情况警报系统 (EAS)

紧急情况警报系统 (EAS)

EAS是一套警报系统，它向公众提供生命与财产悠关的及时消息。系统通过电台，电视和有线设施发布消息。紧急情况警报系统(EAS)的警报可能只发布到几个街道，也可能发布到城市内一个大的区域，一个县，一个地区，几个州，甚至全国范围。紧急情况警报系统(EAS)能够发布全国性的，州的，或当地的警报。根据法律，所有的电台，电视和有线设施都必需发布联邦政府关于自然或人为紧急情况的警报。但是，电台，电视和有线设施对州政府和地方政府的警报则是在自愿的基础上进行发布的。

如果灾害在附近发生

- ◆保持冷静，耐心等待。
- ◆遵循当地紧急情况官员的指示。
- ◆收听电台或收看电视，以便获得消息和指示。
- ◆验伤。
- ◆进行急救，为严重受伤的人员寻求帮助。
- ◆用手电检查灾情。不要使用蜡烛，也不要打开电开关。
- ◆检查是否有火源和其它潜在的灾源。
- ◆闻闻是否有天然气泄漏 — 从热水锅炉开始。如果你闻到了天然气的气味或怀疑泄漏，要迅速关掉总开关，打开窗户，走出房间。
- ◆关掉损坏了的电器。
- ◆管好宠物并把它们带到安全的地方。
- ◆如果你有时间 — 打电话给你家庭的联系人员，告诉他们你到哪里，何时到达 — 除非是生命受到威胁的紧急情况，不要再打电话。
- ◆查看你的邻居 — 尤其是那些老年人或有身体残障的人。

如果你接到“就地躲避”的指示

当地官员可能会指示你留在家中或办公室，在那里把自己保护起来(就地躲避)。在这种情况下：

- ◆把宠物带进室内。
- ◆关上所有的窗户和前后大门。
- ◆关掉所有的电风扇以及制热和空调系统。
- ◆关上火炉的门帘。
- ◆找出你的家庭灾难供给包(见第9页)。
- ◆确保收音机能正常工作。
- ◆进入一个门窗最少且高于地面的房间。
- ◆在有化学物质威胁的情况下，有些化学物质重于空气，即使关上了门窗，它们也会渗入地下室。因此，高于地面的房间要好一些。
- ◆远离窗户
- ◆收听当地电台(KFBK 1530 AM, KXJZ 88.9 FM 或 KSTE650 AM) 以便了解急救情况的资讯。



在停电的情况下

- ◆如果在紧急情况下出现停电，而且你又没有使用电池的收音机，可使用汽车里的收音机(如果安全的话)。
- ◆尽可能不开电冰箱的门。

就地躲避

在紧急情况下，就地躲避所需要的东西很快会变得短缺，你可能没有时间跑出去获得你要的东西。平常要储存一些你需要的东西，并清楚地知道它们放在什么地方。可以考虑准备一两件质量好的油漆用的衣服和一两卷用于管道的胶带。

红十字会避难所

如果灾难影响到大量的人口和/或预计会持续好几天，红十字会可能会设立避难所。在下列情况下，你要准备进入红十字会的避难所：

- ◆有害物质正在急速地影响到你所在地区。
- ◆洪水正在上涨。
- ◆你的房屋受到了严重地损坏。
- ◆警察或其他地方官员要你疏散。

红十字会避难所对疏散人员免费提供食品，临时住所和急救。

反向911系统

沙加缅度县有一套“反向911”电话系统。紧急情况反应机构可以利用这套系统来给居民打电话，为他们作出警报，紧急情况正在影响他们的地区。

警察巡逻

在疏散过程中，当地警察会在你的街区不停地巡逻。

怎样切断天然气供应

只有在你的房屋出现结构性破坏或你闻到或听到气体泄露时才这么作：

1. 主阀门在进气管装气表的旁边。
2. 用新月形可调扳手或管道扳手把阀门或正或反转四分之一圈。

当阀门手竿与管道垂直时（十字交叉），管道即被关闭。不要再打开管线。要让输气公司来打开。



怎样切断电源

1. 仔细观察断路器或保险丝盒子。
2. 确定你能在紧急情况下关掉电源。
3. 只使用一支手，把开关扳到“off”的位置（或把主保险丝盒拆掉）。

辨认有害物质

载有有害物质(HAZMAT)的车辆要求展示一个指示牌，上面用数字和文字表明所运输的有害物质的种类。参看<http://www.phmsa.dot.gov/public/protect>。

如果你接到 疏散的指示

如果地方当局要你从家疏散，他们作出这样的要求的理由。你应该按照他们的要求行动。收听收音机或收看电视以获得指示。你会被告知疏散到一个指定的地方。注意下列事项：

- ◆ 穿长袖衣服和长裤，穿结实的鞋。
- ◆ 带上你的灾难“随行包”（第9页有更多的资讯）。
- ◆ 与你孩子上的幼儿园联系。
- ◆ 准备重新安置你的宠物(第11页花边有更多的资讯)。
- ◆ 关电，断水，关掉丙烷气源。
- ◆ 不要关掉天然气源(除非你得到了不同的指示)。
- ◆ 收藏好值钱的东西。
- ◆ 锁门。
- ◆ 按照当局指定的路线疏散 — 不要走“近路”。
- ◆ 如有可能，与别人同乘一辆车。
- ◆ 远离脱落的电线。

多层建筑里的疏散

如果紧急事件发生在多层建筑里：

- ◆ 迅速离开所在区域。
- ◆ 按照该建筑物的紧急疏散计划行动。
- ◆ 在开门之前试试门是否受热。
- ◆ 在火灾的情况下 — 绝对不要使用电梯。
- ◆ 使用最近的隔火隔烟楼梯。
- ◆ 在有烟的情况下要爬行。

如果你被困在楼内：

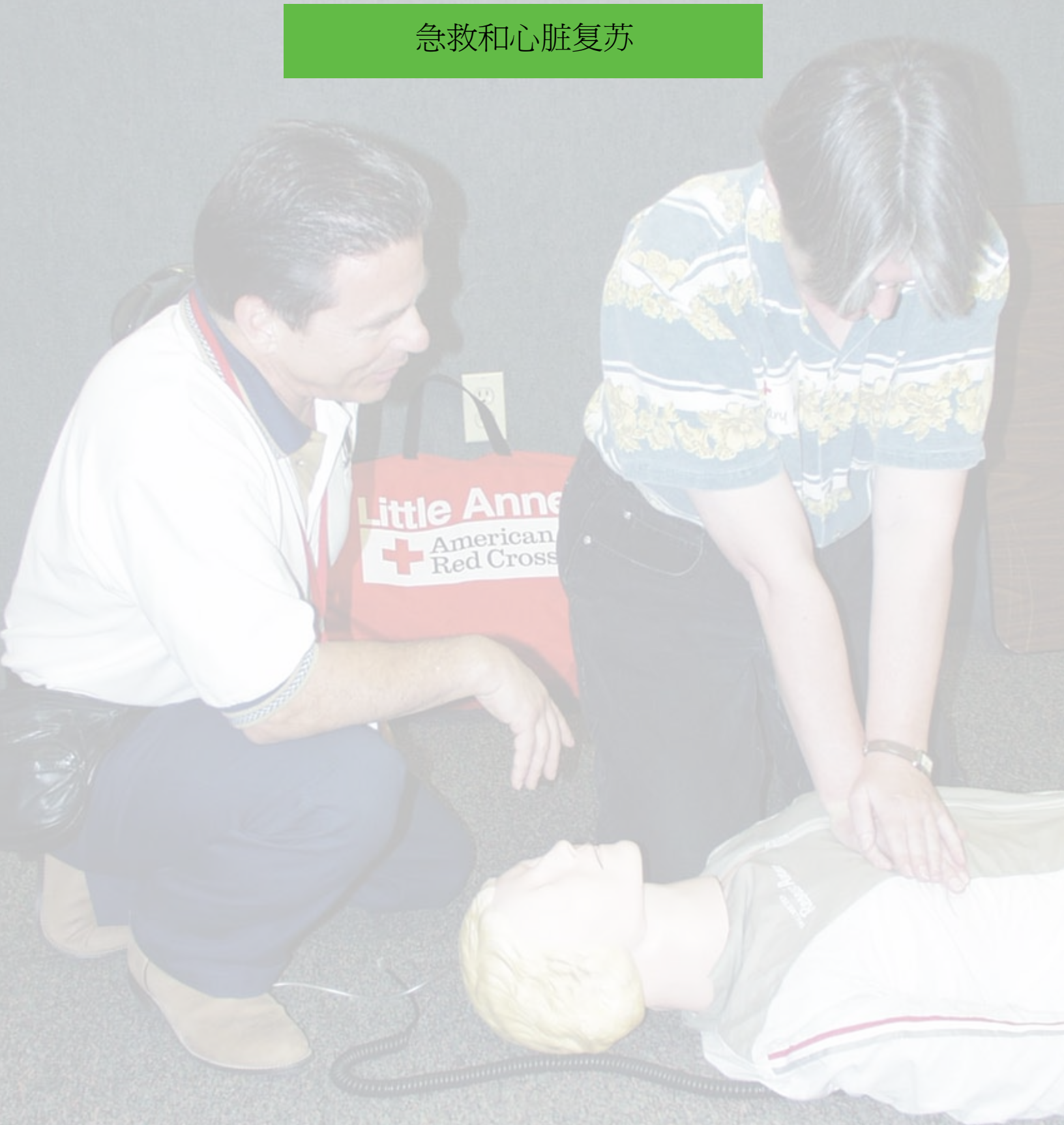
- ◆ 保持冷静。
- ◆ 转移到一个有通向楼外窗户和有电话的房间。
- ◆ 待在救援人员可以看到你的地方。
- ◆ 挥动一件浅颜色的衣服。
- ◆ 打开窗户 — 如果有烟进入，则要把窗户关上。
- ◆ 在门缝里塞上衣服和报纸。
- ◆ 帮助他人。

疏散中如何帮助残疾人的资讯在下面的网站可找到：www.fema.gov/rrr/assistf.shtm

如果你被困在有害物质泄露事故现场

- ◆ 如果你看到一个事故，打9-1-1。如有可能，告诉接线员有害物质的数码字号和/或名称以帮助确认有害物质的种类(参见花边的内容)。
- ◆ 向事故现场的上坡，上风，上游方向离开事故现场。
- ◆ 不要脚踏或接触泄露出来的有害物质。
- ◆ 避免吸进气体或烟雾。
- ◆ 如有可能，在离开时用布遮住你的嘴巴。
- ◆ 在你离开之前，要消防局工作人员为你消毒(如果你已经接触有害物质的话)。

急救和心脏复苏



自动外用除颤器 (AEDs)

自动外用除颤器是一个用电线接到伤病人胸部，计算机化的装置。自动外用除颤器能够发现一些胸腔问题，用电刺激，给心脏电击。经过训练，自动外用除颤器不难使用。及时施用心脏复苏和使用自动外用除颤器能够提高伤病人的生还机会。

你可以从美国心脏学会的网站上学到更多的关于自动外用除颤器的知识：<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3011859>。

心脏复苏和急救课程

如果你修过心脏复苏和急救课程，你会在紧急情况下更加有效。给美国心脏学会（916-446-6505）和美国红十字会（916-993-7070）打电话，询问有关课程的情况。

心脏复苏的并发症

呕吐是心脏复苏时最常见的并发症。在发生呕吐时，将伤病人的头转向一侧，尽量擦掉呕吐物，继续心脏复苏过程。

从伤病人到施救人的感染传播是非常罕见的。目前还没有研究发现在心脏复苏过程中有爱滋病传染。

摘自华盛顿大学出版的“学习心脏复苏术”一书。这里使用这些材料已获授权。

心脏复苏和其他急救

心脏复苏是一种帮助心脏正在停止跳动的人恢复生命的技术。心脏停止跳动时，心脏停止供血，血压降到零，脉搏消失。在心脏停止跳动10秒内，伤病人失去知觉，变得没有反应。

心脏复苏是使带氧的血液继续在头部，心脏，和其他重要器官中循环，从而避免可能的损坏。心脏复苏能使伤病人在获得更好的救助之前保持生命，更好的救助包括自动外用除颤器（用电击来刺激心脏活动）。如果过路人立即对伤病人进行心脏复苏，伤病人的生存机会将提高一倍。

美国心脏学会为成年伤病人制定了两套心脏复苏技术：其一是为受过训练的人制定的标准方法，包括心脏压缩和嘴对嘴呼吸；其二为简单一些的“徒手”方法，任何人都可以进行。

用于成年伤病人的徒手心脏复苏技术（简单型心脏复苏术）

如果你没有受过训练，使用这一方法。

1. 打电话

检查受伤者是否有反应。如果没有反应，给9-1-1打电话，并回到受伤者身边。紧急情况派遣人员会指导你怎样进行心脏复苏。



2. 按压胸部

如果受伤者还是不能进行正常的呼吸，咳嗽，或移动，则要进行胸部压缩。在乳头的正中间把胸部向下压



1 1/2至2英寸，做15次。向下压的速度为每分钟100次，快于每秒一次。在两次下压之间，要让胸部回复到正常状况。



继续上述下压速度，直到救援人员到达。

用于成年，8岁或8岁以上儿童伤病人的标准心脏复苏技术 (标准的人工呼吸和心脏下压)

如果你受过心脏复苏训练而且熟悉这一传统方法，使用下述技术。

1. 打电话

检查受伤者是否有反应。如果没有反应，给9-1-1打电话。如果有的话，准备一台自动外用除颤器并回到受伤者身边。紧急情况派遣人员会指导你怎样进行心脏复苏。



2. 人工呼吸

向下放斜头后部，听是否有呼吸。如果受伤者不能进行正常的呼吸，捏住受伤者的鼻子，用你的嘴对著他/她的嘴吹气，使其胸部升起。给两口气，每口气用1秒钟。



3. 按压胸部

如果受伤者还是不能进行正常的呼吸，咳嗽，或移动，则要进行胸部压缩。在乳头的正中间把胸部向下压1 1/2至2英寸，做30次。向下压的速度为每分钟100次，快于每秒一次，在两次下压之间，要让胸部恢复到正常状况。



4. 重复

继续上述两次呼吸，30次胸部下压，直到救援人员到达。胸部压缩不要中断10秒以上。

注意：无论是一个人作心脏复苏或者两个人作心脏复苏，速度是一样的。在两个人作心脏复苏过程中，当一个人作嘴对嘴呼吸时，作胸部下压的另外一个人则停止。

非正常呼吸

一个人在心脏停止跳动时，可能会有一两分钟的非正常呼吸。循环停止后，大脑的呼吸中心仍然会发出呼吸的信号，於是出现非正常呼吸。非正常呼吸听起来象咕噜声，喘气声或呼噜声。两到三分钟后会消失。如果你见到了这样的呼吸，不要延宕心脏复苏。这个人最需要的就是空气，而只有你能提供。

用于1-8岁儿童伤病人的标准心脏复苏技术

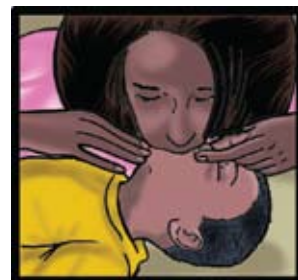
1. 打电话

检查受伤者是否有反应。如果就你一个人在场，给小孩作2分钟的心脏复苏术后，再给911打电话。(这个程序和成年人不一样，如果伤病人是成年人，要先打911)。紧急情况派遣人员会指导你怎样进行心脏复苏。



2. 人工呼吸

向下放斜头后部，听是否有呼吸。如果受伤者不能进行正常的呼吸，捏住受伤者的鼻子，用你的嘴对着他/她的嘴吹气，使其胸部升起。给两口气，每口气用1秒钟。



3. 按压胸部

如果受伤者还是不能进行正常的呼吸，咳嗽，或移动，则要进行胸部压缩。在乳头的正中间把胸部向下压至胸部三分之一或一半的深度，做30次。向下压的速度为每分钟100次，快于每秒一次，在两次下压之间，要让胸部恢复到正常状况。



4. 重复

继续上述两次呼吸，30次胸部下压，直到救援人员到达。胸部压缩不要中断10秒以上。

注意：无论是一个人作心脏复苏或者两个人作心脏复苏，速度是一样的。在两个人作心脏复苏过程中，当一个人作嘴对嘴呼吸时，作胸部下压的另一个人则停止。

小于1岁的婴儿的心脏复苏



1. 打电话

大声呼叫并轻轻地拍打婴儿的肩部。如果没有反应，把婴儿背朝下放下。如果你单独和婴儿在一起，在打911之前，做两分钟的心脏复苏。急救情况调度人员会指导你怎样作心脏复苏。



2. 人工呼吸

把婴儿的头向后仰(但不要把头仰得太靠后)，并听是否有呼吸声。观察胸部是否起伏。用你的脸感觉婴儿是否有呼吸。

如果婴儿没有呼吸，用你的嘴巴把婴儿的嘴和鼻子包住，并轻轻地吹两口气。每口气应该是2秒钟长。每次吹气你应该看到婴儿的胸部起伏。



3. 按压胸部

轻轻地下压胸部30次。把你的第3指和第4指放到婴儿乳头半英寸下的胸部中间，以每分钟100次的速度，下压胸部至三分之一的胸部厚度。在两次下压之间，要让胸部恢复到正常状况。

4. 重复

继续上述两次呼吸，30次胸部下压，直到救援人员到达。在重复五次或大约两分钟之后，再给911打电话。继续人工呼吸和胸部压缩，胸部压缩不要中断10秒以上。

婴儿突然死亡综合症 (SIDS)

婴儿突然死亡综合症(SIDS)是指1岁以下的婴儿突然死亡，而死亡原因在经过彻底调查后仍然不明。

怎样减少婴儿突然死亡综合症(SIDS)的风险

- ◆ 让婴儿仰卧睡觉。
- ◆ 在摇篮使用符合当前标准的，硬的，大小恰好合适的床垫。
- ◆ 把枕头，毯子，床罩，带绵羊毛的皮革，填充玩具和其它软体物品从摇篮中拿走。
- ◆ 为婴儿穿上睡觉的衣服睡觉，这样婴儿就不需要盖上别的的东西。
- ◆ 把婴儿放进摇篮时，要把婴儿的脚放在摇篮的下部。
- ◆ 在摇篮下部的床垫周围包上毯子，只包到婴儿的胸部以下。
- ◆ 在婴儿睡觉时，婴儿的头部不要盖上任何东西。
- ◆ 保持婴儿热乎，但也不要太热。
- ◆ 要明白软床的危险。
- ◆ 不要把婴儿放在大人床上，水床，沙发或其它软表面上睡觉。

资料来源：全国婴儿突然死亡综合症/婴儿死亡资源中心(NSIDRC). <http://www.sidscenter.org> 或电话 866-866-7437.

儿童安全座椅

在汽车里，儿童必需坐在恰当的安全座椅上(安全座椅和高座垫)，一直要到孩子6岁或体重达到60磅。要获得更多的资讯，和你当地的执法部门或加利福尼亚公路巡逻队联系，或上网 <http://www.chp.ca.gov/community/safeseat.html>

家庭急救包

急救包里的东西应该包括：

- ◆ 一次性手套。
- ◆ 止血用的消毒纱布。
- ◆ 用于消毒的清洗液/肥皂和无菌毛巾或湿纸。
- ◆ 防止感染的无菌油膏。
- ◆ 防止感染用于烧伤的软膏。
- ◆ 各种不同尺寸的黏性绷带。
- ◆ 冲洗眼睛用的药水和一般消毒药水。
- ◆ 非水银温度计。
- ◆ 每天吃得处方药，如胰岛素制剂，心脏药物，哮喘病人人工呼吸器。你应当定期轮换药物，以免药物过期。
- ◆ 处方医疗用品，如葡萄糖，监控血压的设备和用品。
- ◆ 剪刀。
- ◆ 镊子。

你家里的急救包还可以装进下列和其他非处方药：

- ◆ 阿司匹林或非阿司匹林止痛药
- ◆ 抗痢疾药
- ◆ 解酸药（用于肚子不舒服）
- ◆ 通便剂
- ◆ 激化木炭，在中毒控制中心指示后使用

注意：美国儿科医学研究会不再建议吐根糖浆为家用急救药。

摘自美国国土安全部编写的建议，原文在：http://www.ready.gov/first_aid_kit.html。

窒息的急救

下面的步骤可以帮助有知觉的成年人或儿童打通阻塞的呼吸道。

有知觉的成年人

第一步

确定病人是否能够说话或咳嗽。如果不能，进行下一步。

第二步

进行腹部挤压（赫梅利迟挤压）：

- ◆ 用手从后面抱住病人的腰。
- ◆ 握拳，把拇指顶住病人的上腹部，在肋骨之下和肚脐之上的地方。
- ◆ 用你的另外一只手把拳抱住，迅速向上腹部挤压。不要挤压骨。只用你的手用力。

第三步

重复挤压，直到异物挤出。

对非常肥胖的人或晚期孕妇，可用胸部挤压。

如果成年人和儿童没有了反应，进行心脏复苏术。如果你看见嘴里或喉咙里有异物，把它拿出来。



有知觉的儿童，1 - 8 岁

第一步

确定病人是否能够说话或咳嗽。如果不能，进行下一步。

第二步

进行腹部挤压（赫梅利迟挤压），直到异物挤出。

第三步

对非常肥胖的儿童，可用胸部挤压。

有知觉的婴儿(小于1岁)



第一步

确定婴儿是否能哭泣或咳嗽。如果不能，进行下一步。



第二步

打击背部5次。

第三步

压胸部5次。

第四步

重复上述第二和第三步，直到出现效果或婴儿失去知觉。如果婴儿没有了反应，进行心脏复苏术。如果你看见嘴里或喉咙里有异物，把它拿出来。

经华盛顿大学允许，窒息急救取材与华盛顿大学“学习心脏复苏术-窒息资讯”一书。

溺水的急救

要及其小心避免和溺水者直接接触。恐慌的溺水者可能会使救援者溺水。

如果溺水者神志清楚：

- ◆把漂浮物推向他/她，或者，让溺水者抓住一根长的树枝，杆子，衣服，或其它东西。救援者不要使自己陷于危险之中。
- ◆给 9-1-1 打电话求救。

如果溺水者神志不清楚：

- ◆立即将溺水者从水中救出，要小心支持他/她的颈部和背部，使其保持直线的状态。如有可能，带一个漂浮装置。一旦溺水者被带到岸上或游泳池的平台上，要把他/她以仰卧的姿势放在平台上。
- ◆如果溺水者没有呼吸，要检查和打开呼吸道。如果几秒钟后仍没有呼吸，要开始进行心脏复苏术。(参见心脏复苏一节)，打电话给9-1-1求救。
- ◆在你等待救援的时候，如果溺水者有知觉，要为他/她保温(如盖上毛毯，大衣等)，并把他/她放平。

癫痫发作

癫痫一旦发作，你几乎没有什么办法使其停止。任其发作好了。

癫痫发作的迹象：

- ◆手脚可能会严重地抽筋。
- ◆眼睛可能会向上翻。
- ◆呼吸可能会加重，流口水，吐泡沫。
- ◆在某些情况下，呼吸还可能暂时停止。
- ◆病人可能乱咬其舌头，以至于流血并使呼吸道阻塞。

癫痫发作过程中：

- ◆立即打电话给急诊，请求援助。
- ◆不要试图强迫将任何东西放入病人的嘴里。你可能会使你自己或病人受伤。
- ◆帮助病人使其躺下，以防其摔倒而受伤。
- ◆把危险的物件从病人身边拿开。
- ◆不要强迫或试图控制癫痫病人。

癫痫发作后：

- ◆检查病人是否有呼吸。如果没有，需做人工呼吸(参见心脏复苏术一节步骤 2 的“人工呼吸”)。

药物过量

药物过量就会导致中毒。也不要小看醉酒。酒精与其它某些药物混合可以置人于死地，酒精本身也能置人于死地。

小心：喝醉酒的人或使用非法药品的人可能会变得凶暴。要当心。

1. 如果病人神志不清醒，打电话给9-1-1。如果病人神志清醒，打电话给中毒控制中心：(800) 876-4766。
2. 检查病人的呼吸，如果病人停止了呼吸，或呼吸微弱，要打开呼吸道。如果几秒钟后，病人还是没有呼吸，要立即开始进行人工呼吸(参见心脏复苏一节步骤2“人工呼吸”)。
3. 在等待救援的过程中：
 - a. 观察病人的呼吸。
 - b. 用毛毯或大衣给病人保温。
 - c. 不要在病人脸上浇水。
 - d. 不要给病人吃任何东西，也不要给病人喝任何东西，除非9-1-1或中毒控制中心有不同的指示。
4. 如果神志不清的病人呕吐时，要使病人侧卧以保持呼吸道的通畅。



医药警示手镯

要注意检查病人的医药警示手镯。医药警示手镯会显示病人的病况，个人身份号码和电话号码。通过电话可获得病人的更多的资讯。

出血：头部受伤

- ◆ 给急诊打电话求救。让专业医务人员处理伤口。
- ◆ 如果头部严重受伤，则总是要怀疑颈部是否受伤。要保持颈部和头部不动。
- ◆ 在止血时，不要压得太紧。不要用直接压迫的方法来止从耳朵里流出来的血。
- ◆ 不要给受伤的人任何液体，香烟或其它药物。这些东西可能会掩盖重要的病症。

出血：内脏出血

内脏出血的预兆：

- ◆ 咳血，吐血，大小便带血。
 - ◆ 怕冷，冰冷苍白的皮肤，快速而虚弱的脉搏，头晕。
1. 尽快向急诊求救。
 2. 要病人躺卧，将脚稍微抬高，放松。保持冷静，为病人保温。
 3. 不要给病人吃任何东西，也不要给病人喝任何东西。

出血的急救：受伤

控制出血的最好的方法是直接压住伤口。自己不要试图使用止血带。要避免和病人的血接触。如有必要，用几层材料隔离。

- ◆ 用力压住伤口5到15分钟。大部分出血伤口能在几分钟内止血。
- ◆ 如果是手脚出血，腿部和手臂出血，利用重力来减慢出血。如果没有断骨头，把肢体抬到比心脏高的位置。
- ◆ 严重的鼻出血可以通过在坐立时用手指捏住鼻孔而控制。不中断地捏住鼻孔10分钟。

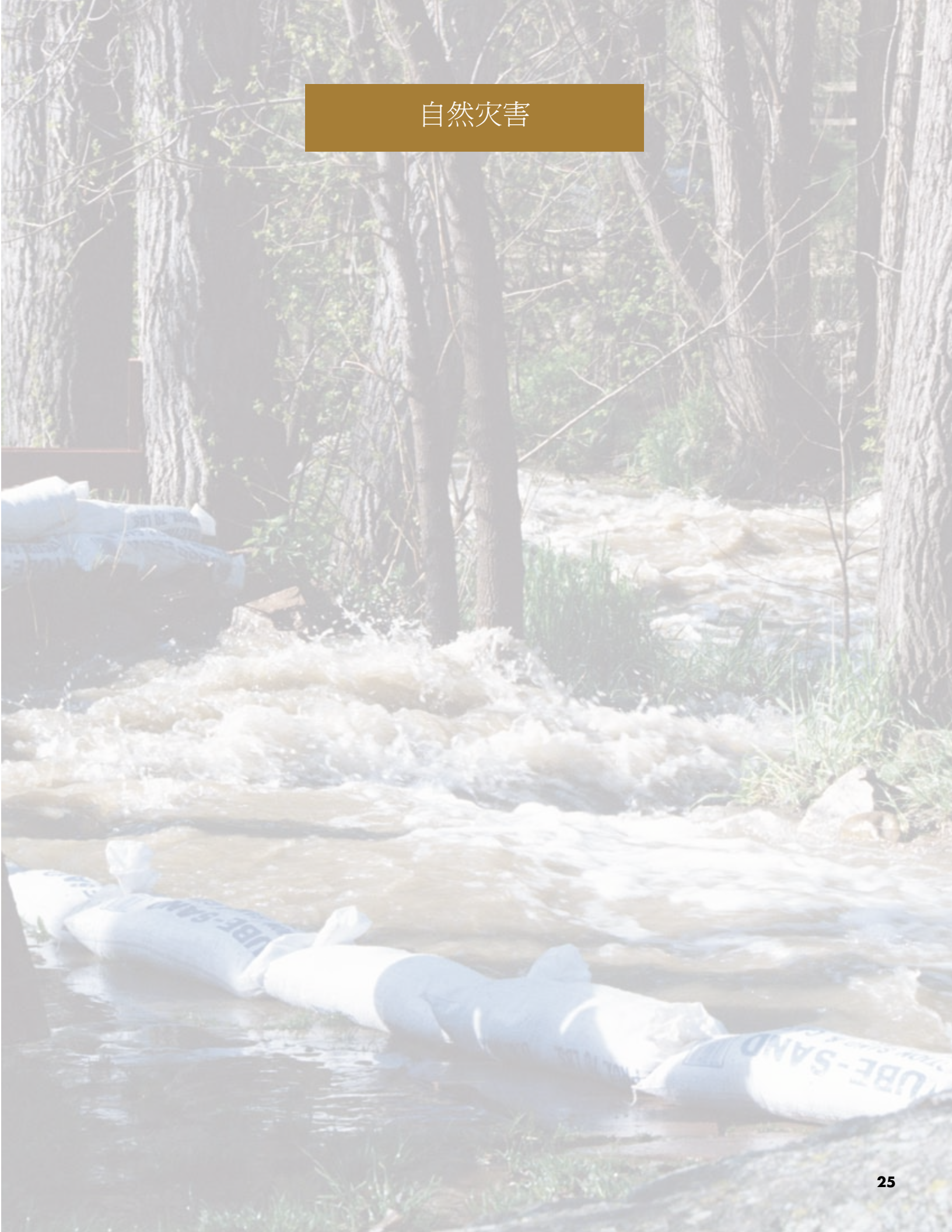
骨折

- ◆ 立即打电话，或请人打电话，请求急救情况医疗救援。
- ◆ 除非受伤者面临着立即的更多的伤害，不要移动他/她。
- ◆ 如果骨头已伸出皮肤外面，不要试图把它推回原位。
- ◆ 不要试图拉直骨折的部位。让医生或受过训练的人去做。如果你必需要移动骨折的人，尽量不要挪动骨折的身体部位，即尽量地保持其稳定。
- ◆ 为骨折的人保持暖和，将其腿部抬高6到12英寸，不要给他/她液体或能引起兴奋的食物。如果你怀疑腿部，颈部，后背，或头部受伤，则不要抬高腿部。

触电

- ◆ 在你确认电源关掉之前，不要和触电的人有身体接触。
- ◆ 如果触电者是由于接触电线或掉下来的高压线而触电，用一根干燥的棍棒把电线移开。如果地面是湿的，则不要靠近，给9-1-1打电话求救。
- ◆ 如果你能安全地靠近触电者，检查他/她的呼吸。如果没有呼吸或呼吸微弱，要打开呼吸道。如果几秒钟后仍没有呼吸，要开始进行心脏复苏术(参见心脏复苏一节)。

自然灾害



自然灾害

市政府官员如何知道洪水来临

国家天气服务署创建的地区自动及时预报系统(ALERT)给市政府机构发出警报。沙加缅度的ALERT 连续自动地传递关于水位和降雨量的报告。这个系统对即将来临的高水位做出预报。

洪水保险

大多数物业保险并不包括由于洪水造成的损失。因此，我们建议居民业主和商业业主购买额外的洪水保险，不管他们的物业是否位于FEMA所认定的特别洪灾区(SFHA)。不在SFHA地区的居民也许有资格申请价格较低的“优惠”保险。

不仅仅物业主要购买洪水保险，租房者也可买洪水保险来保护其高价值的物品。而且，由于沙加缅度市参加了全国洪水保险计划以及它的社区评估系统，不能享受“优惠”的沙加缅度居民也可以购买到较低价格的恶水保险。

如果你是沙加缅度市的居民，打电话到(916) 808-5061 洪区资讯热线，了解你的物业是否处于特别洪灾区(SFHA)。打电话留言，留下你的姓名，地址，和物业地皮号码(APN)。沙加缅度市政府的工作人员会在两天内给你答复。其他地区的居民可打电话到沙加缅度县的洪区资讯热线(916) 874-7517。如果你不知道你的APN，可打电话到县房屋估值办公室(916) 875-0700 查询。

如果你想得到洪水保险方面的资讯，可给本地的保险公司代理打电话。也可以给全国洪水保险计划打电话(888) 379-9531，或者上网<http://www.fema.gov/business/nfip/index.shtm>，向他们要一份保险公司代理的介绍名单。

和全国所有其它地区一样，沙加缅度不能免于自然灾害。尽管不太常见，你可能会遇到洪灾，地震和山林野火。

洪灾

沙加缅度县的许多地方都受到溪水和河流洪水的威胁。沙加缅度处于一个广阔的冲击平原，美国河和沙加缅度河在这里交汇。除这两条河流之外，还有许多小溪流，如Arcade, Ruble, Elder, Luguna, Hagginwood, 和Cosumnes，以及无数的排水渠。如果本地和附近山区一旦有大的降水量。水就可能漫过河堤而造成洪灾。用泥土建筑起来的堤坝可能会因为侵蚀而被损坏，从而导致毫无前奏的局部或大面积洪灾。



在风暴来临之前

- ◆ 将保险合同，文件，和其他值钱物品放在一个安全的保险柜内。如果你把它们放在家里，当你离家撤离时，一定要带上它们。
- ◆ 检查你的物业保险合同或租屋保险合同。如果你还没有，要购买一个。
- ◆ 把汽车加满油。如果停电，加油站可能不会工作。
- ◆ 要熟悉从家里和办公室到安全高地的路线。在离家之前，要注意收看电视或收听电台。从那里获得较好路线的资讯。沙加缅度地区播送紧急信号的电台是KFBK1530AM，KXJZ88.9FM和KSTE650AM。



- ◆ 准备一些砂袋，木板，塑料板，木材和其它紧急建筑材料，以备防水之用。不要把沙袋直接放在房屋地基旁。要把它们放在离地基一定距离的地方，以防止水进入房屋。
- ◆ 在大雨期间，房屋和财产的损失大多数是由于被水淹没的街道，特别使堵塞的排水系统所致。要清除街道排水口的落叶和杂物。

在风暴时

- ◆ 避免容易突然出现洪水的地方。
- ◆ 如果水深超过你的膝盖，不要试图通过。六英寸深的流水可以使人失足而被洪水冲走。
- ◆ 不要试图驾驶通过被水淹没的道路，否则你的车可能会被陷住。
- ◆ 如果你的车停死在被水淹没的街道，要立刻放弃车子，走向较高的地方。许多死亡是由于人们想移动上涨水中停死的车辆而造成的。
- ◆ 不要在洪灾地区“观光”。不要试图进入已被当局封锁的区域。
- ◆ 避免不必要的行程。如果你必须在风暴时出行，穿上暖和和宽松的衣服，告诉别人你的目的地。
- ◆ 仅仅在紧急需求或报告危险情况时才使用电话。
- ◆ 如果你知道可能发生洪水，而且时间容许，把家里值钱的东西挪到楼上。
- ◆ 如果接到疏散的指示，要立即行动。在道路被洪水阻断之前达到安全的地方。
- ◆ 在离开之前，切断所有家用电器的电源。如果得到当地电力和煤气公司的指示，要在电路保险丝板处切断电源，在气表处切断气源。

熟悉关于洪水的各种警报

在发生洪水的紧急情况下，沙加缅度县和市政府会用多种途径向你发出警报，并向你提供可能的撤离路线。

- ◆ 通过反向911给你家里打电话。沙加缅度的紧急通讯人员可能会通过“反向911”系统给你家里打电话，向你发出警报和撤离的命令。仔细接听有关撤离的指示和如何得到支援的资讯。
- ◆ 收听警报。在紧急情况下，警察和消防官员会用警报器或高音喇叭通知居民，发生了紧急情况。
- ◆ 收看电视和收听电台。在发生大风暴时，或听到警报时，要收看电视和收听电台，了解紧急情况和撤离的路线。沙加缅度地区播送紧急情况最主要的电台是KFBK，1530 AM。

当发出洪水观察的通知时

- ◆ 把家里值钱的东西挪到楼上。
- ◆ 把汽车加满油以便撤离。

当发出洪水警报的通知时

- ◆ 收看电视和收听电台，了解紧急情况。
- ◆ 一旦得到撤离的通知，立即行动。

当发出暴洪观察的通知时

- ◆ 观察暴洪的征兆，随时准备撤离。

当发出暴洪警报的通知时

- ◆ 如果你怀疑暴洪即将爆发，立即撤离。你只有几秒钟的时间逃生。
- ◆ 爬到高处，远离河流，溪水和排洪渠。
- ◆ 不要驾驶车辆绕过路障。路障是用来保护你免遭危害。
- ◆ 如果你的车停死在上涨的水中，要立刻放弃车子，走向较高的地方。

更多的资讯来源供你参考

- ◆ “做好防洪的准备：沙加缅度市居民做好防洪准备以保护其财产知识点滴”，由沙加缅度市公用事业局编写，见http://www.cityofsacramento.org/utilities/pubs/Flood_ready.pdf。
- ◆ “如何在家里抗洪”，由加利福尼亚州政府水资源部编写，见http://www.water.ca.gov/floodmgmt/docs/brochure_flood-fightingathome.pdf。
- ◆ “作冬天的聪明人：冬季气候和防洪准备- 风暴前，风暴中和风暴后”，由加利福尼亚州长紧急服务办公室编写，见http://www.water.ca.gov/floodmgmt/docs/be_winter_wise.pdf。
- ◆ 沙加缅度地区洪水控制机构关于洪水保险的文件，见http://safca.org/flood_insurance.htm。
- ◆ “临堤而居”，由加利福尼亚州政府水资源部编写，见http://www.arfcd.org/_pdf/leveebrochure.pdf。

地震发生时
卧倒，躲藏和抓住

卧倒在地

躲藏

在坚实的书桌，餐桌和家具下躲藏起来。如果不行，则靠到内墙上，用手保护头部，颈部。要避免危险的地方，如窗户，吊灯，镜子或高家具。

抓住

如果你躲藏在坚实的家具下，用手抓住它，并准备随之移动。一直抓住直到地面停止晃动，你感到安全离开为止。

风暴之后

- ◆ 你自己不要打开煤气。要煤气公司的专业人员来做。
- ◆ 不要食用与洪水接触过的新鲜食物和罐装食物。
- ◆ 遵守地方当局关于饮水卫生的指示。如果你对水有怀疑，在饮用之前，把水烧开或净化。如果你用井水，要把井水抽出来测试后才能饮用。
- ◆ 要避免危险地带。你在那里会影响救援和其他紧急运作，而且你自己也有危险。
- ◆ 在湿的地方不要带电操作电器设备。如果电器的部件与水接触过，要经过测试后才能使用。
- ◆ 要避免掉落的电线和破裂的天然气管道。立刻向电力煤气公司或警察消防部门报告。
- ◆ 在检查建筑物时，使用手电，不要使用灯笼，火柴或蜡烛。建筑物内部可能有易燃物。
- ◆ 要打开电视或收音机，注意收看收听地方当局的指示。
- ◆ 风暴之后给紧急情况区域之外的联系人打电话，使他们知道你的情况和处境。

你的联系人应该是的住在紧急情况区域之外的家庭成员或亲友，事前你曾要求他们，在你分开之后作你家的中心联络点。

地震

个人和家庭的准备

- ◆ 熟悉每个房间的安全点- 坚实的书桌，餐桌，或内墙。
- ◆ 知道房间内的危险点- 窗户，镜子，吊灯吊篮，火炉，高家具。
- ◆ 作演习。把你和你的小孩集中到安全点。演习“卧倒和躲藏”的程序。
- ◆ 从你当地的红十字会和其他社区机构那里学会急救和心脏复苏的方法。
- ◆ 了解当地学校在紧急情况下让学生回家的政策。
- ◆ 决定家庭成员分散后团聚的地方。
- ◆ 保存一份紧急情况下使用的电话号码。
- ◆ 找一个州外的朋友或亲戚，在地震后家庭成员可以给打电话，报告行踪和情况。



地震

住房准备

- ◆学会怎样在天然气管道，水管和电线损坏的情况下关气，关水和断电（见16页）。
- ◆检查烟囱，房顶，和房屋地基的稳定性。确保房屋和地基的坚实连接。若有疑问，要找有执照的专业人员检查。
- ◆固定热水器和其他电器，以免移动而损坏管线和电线。
- ◆把易碎品和重物放到架子的底层。
- ◆固定好植物吊篮，重的镜子（特别是那些吊在床顶上的）。
- ◆给壁橱上门闩，以保证在摇晃时门能关上。
- ◆把可燃或有害的液体，如油漆，杀虫剂，清洁剂放在壁橱内或放到架子的底层。
- ◆准备好紧急情况下需要的食品，水和其他物品，包括药品，急救包和衣服。

地震后

- ◆检查伤势。
- ◆检查危害物或危害之源如火，煤气泄露，损坏的电线，损坏或掉下的高压线，衣柜或衣橱里掉下来的东西，倒下或损坏了的烟囱和倒下或倒斜的树。
- ◆检查每个电话是否在电话机上。不在电话机上的电话会占线而使电话系统繁忙。
- ◆清理有害的物质或可能溢出的药物。
- ◆注意余震。大部分余震会小一些，但也可能造成损失。

地址知识

在高层楼房，如果你不靠近桌子，移到内墙边，用手保护你的头部和颈部。不要使用电梯。如果你在室外，走到远离树木，招牌，建筑物，电杆或掉落的电线的空旷地带。

如果你在高层建筑附近的人行道上，立即躲避一个门道里，以防止掉下来的砖头，玻璃，水泥和其它杂物。

在驾车行驶时发生地震，把车开到路边并停车。要避开立交桥和电线。待在车里直到摇晃停止。

如果你在拥挤的商店或其他公共场所，避开有易落物体的展示架。不要急于冲向出口。

如果你在体育场或剧院，留在你的座位边，使你的身体低于座椅的后背，用手保护的头部和颈部。

不管你在何处，你都要明白在地震时如何保护你自己和你的家人。演习如何躲藏，熟悉家里和工作场所的安全点。演习从家里逃出，看事先计划好地路线是否畅通，在地震时会不会被阻隔。演习切断电源和水源。了解如何切断气源，但不要演习这一步。在地震时，你一旦切断煤气，应该有煤气公司的专业人员来接通。

资料来源：加利福尼亚紧急服务办公室，地震准备项目<http://www.oes.ca.gov>。



在山林野火威胁之时

- ◆ 收听上电池的收音机，了解新情况，听取如何行动的指示。
- ◆ 把车停进车库，或把车停到空旷地，把头朝向撤离的方向。
- ◆ 把车钥匙留在打火眼内。
- ◆ 关上车库的门窗，但不要锁上。
- ◆ 把宠物放进一个房间，并作好如果你要疏散如何喂养它们的计划(参见第11页花边)。
- ◆ 在受威胁区以外安排临时住房。
- ◆ 关上房屋的窗户，通风口，和窗帘。
- ◆ 取下轻薄的窗帘。
- ◆ 在气表处关掉煤气，关掉常燃小火和丙烷罐。
- ◆ 打开火炉的挡板并关上门帘。
- ◆ 把易燃的家具放到远离窗户的房间中部。
- ◆ 在每个房间里开灯，以增加在浓烟中的能见度。
- ◆ 把草地的浇水管放到屋顶和靠近地面上的燃料罐旁边。
- ◆ 浇湿屋顶。
- ◆ 把离房屋15英尺内的灌木丛浇湿或移走。
- ◆ 准备好你家的灾难供应包(参见第9页的花边)。
- ◆ 如果接到疏散的指示，立即行动。注意观察火和烟的速度和方向的变化。

火灾

越来越多的人把房屋建造在沙加缅度周边地区的美丽的山林地带或遥远的山上。在那里屋主和防客可以欣赏到美丽的自然环境，但同时也面临着山林野火的现实危险。山林野火在开始时常常不被发现，然后蔓延很快，燃烧草丛，树木和房屋。要与你的家人一起计划你们去什么地方，如果你们的家或休假地点出现山林野火威胁，你们应该怎么办。美国红十字会提供了下列资讯：

- ◆ 大部分山林野火系人为造成。要探索你怎样才能宣导和实践山林野火安全。
- ◆ 与当地的消防部门，保健部门和森林管理部门联系，获取当地有关火方面的法律。
- ◆ 确保消防车能够开到你的家边。
- ◆ 在所有的车行道上作出清楚的标记，并写上你的姓名和地址。
- ◆ 把可能造成火灾的危险情况报告给有关当局。
- ◆ 教育小孩防火安全。把火柴放到他们拿不到的地方。
- ◆ 找出几条从家里撤离的路线，包括车行道和步行道。
- ◆ 作出在火灾后街坊邻居如何一起工作的计划。考虑你怎样才能帮助有特殊需要的邻居。
- ◆ 定期清理屋顶和集雨槽。
- ◆ 至少每年检查一次烟囱和安装火化捕捉器。
- ◆ 在房屋的每一层楼安装烟火探测器，每个月测试一次，至少每年换一次电池。
- ◆ 教会每个家庭成员如何使用灭火器，并告诉他们灭火器放在什么地方。
- ◆ 保有一个可以上屋顶的楼梯。
- ◆ 考虑安装防火百页窗或重的防火门帘。
- ◆ 手头准备一些可以用来灭火的工具：耙子，斧头，手锯，链锯，水桶和铁锹。
- ◆ 在设计庭院时要有防止山林野火的概念。
- ◆ 选择能够控制火势的材料和植物，而不是那些助长火势的材料和植物。
- ◆ 在你房屋的周围开避一道30-50英尺的安全带。
- ◆ 定期剪草，扫树叶，移走干枯的树枝。清理掉所有的易燃植物。
- ◆ 剪稀树枝，使树冠之间保持15英尺的距离，使树冠和地面之间也保持15英尺的空间。把长到屋顶上的死树枝和长到房屋上的藤移走。
- ◆ 当作燃料的木料应放在至少离房屋100英尺的地方，而且要放在房屋上坡的方向。
- ◆ 把炉灰放到铁桶内，用水浸泡两天后再埋在土里。
- ◆ 把汽油，油抹布和其它易燃物质放在被批准的安全桶内，这些桶位于屋外一个安全的地方。

极端的天气

沙加缅度以夏天炎热和冬天寒冷而闻名。如果没有充分的准备和防范，人和宠物的健康都会受到影响。在少数情况下，极端的天气也会成为一种紧急情况。不管当局是否宣布紧急情况，要依据常识进行防范。

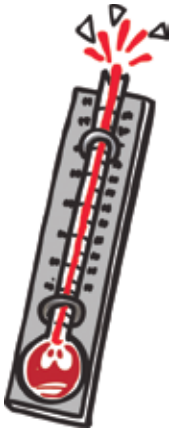
与天热有关的疾病

在正常情况下，人的身体会因流汗而自然降温。但在某些情况下，流汗还不足以降温，相反，体温还可能迅速上升。很高的体温会损坏人的大脑和其它重要器官。与天热有关的疾病是人体不能自行降温所致。

有几个因素影响人体在极端炎热时自行降温的能力。如果潮湿度高，汗不能及时蒸发，人体就不能迅速降温。其他因素包括年龄，肥胖，发烧，脱水，心脏疾病，精神疾病，通风不良，干晒，药物和饮酒等。

如何防止与天热有关的疾病

- ◆ 减慢活动，避免费力的活动，推迟户外的比赛或活动。
- ◆ 避免直接干晒。尽量留在阴凉的地方，穿上具有防护性的衣服，戴上具有防护性和防紫外线的太阳镜。
- ◆ 除了降温之外，要注意节约用电。
- ◆ 如果家里没有空调，每天要到有空调的公共场所休息几个小时。
- ◆ 穿轻便的衣服。
- ◆ 冲一个或洗一个凉水澡。
- ◆ 适当的穿着：



- 穿宽松，轻便，浅色的衣服。尽量多遮盖皮肤。
- 在户外时，戴上宽沿帽。
- ◆ 大量的喝水，即使你不渴。在高热天气时，水是最安全的饮料。避免过度冰凉的饮料。过度冰凉的饮料可能会引起抽筋。
- ◆ 避免含有酒精或咖啡因的饮料。
- ◆ 如果医生要你吃水丸或限制你的饮水量，要问医生在天热的情况下，你能饮用多少。
- ◆ 如果你在服药，要问医生在极端炎热的情况下如何采取额外的保护措施。
- ◆ 如果你一定要到户外工作，要在阴凉处或室内作多次休息。

- ◆ 在极端炎热的天气下工作，要有工作伙伴。
- ◆ 除非有医生指导，要避免使用盐块。
- ◆ 千万不要把儿童，老人，残疾人或宠物留在关闭的车上。



中暑

中暑是最严重的与天热有关的疾病。中暑的出现是由于人体不能自行控制体温，体温迅速升高，身体失去排汗能力的结果。不能自行调节的体温可能会在10-15分钟内迅速升高到106华氏度或更高。如果你怀疑某人正在出现中暑，立即打电话给911。为了防止死亡或永久性残疾，中暑需要进行紧急处理。

中暑的前兆和病症包括：

- ◆ 极高的体温（高于103华氏度）
- ◆ 红色，发热和干燥的皮肤（不出汗）
- ◆ 快速而有力的脉搏
- ◆ 阵头痛
- ◆ 晕眩
- ◆ 呕吐

热疲劳

热疲劳是一种较轻的与天热有关的疾病。连续几天在高温下活动以及流质没有得到及时补充就可能出现热疲劳。

热疲劳的前兆和病症包括：

- ◆ 大汗
- ◆ 苍白
- ◆ 肌肉抽筋
- ◆ 疲劳
- ◆ 虚弱
- ◆ 头晕
- ◆ 头痛
- ◆ 呕吐
- ◆ 冷凉的皮肤
- ◆ 快速而无力的脉搏
- ◆ 快速而不深的呼吸

在热天如何保护你的宠物

中暑可能导致狗，猫和其它宠物的大脑和其它器官的损害。中暑的症状包括喘粗气，呆钝的目光，快速的心跳，不安，干渴，懒洋，发烧，晕眩，身体缺少协调性，口水多，呕吐，深红或紫色的舌头，以及失去知觉。

如果动物有中暑的症状，要通过下述步骤缓慢地降低其体温：

- ◆把动物移到阴凉或有空调的地方。
- ◆把冰袋或湿毛巾敷在其头部，颈部和胸部，或者把动物放在凉水里（不是冰水）。
- ◆让动物少量饮用凉水，或让它添冰块。
- ◆尽快把动物送到动物医生那里去。

上述建议摘自美国保护动物协会的网页 <http://www.hsus.org>.

老年人与天热疾病

65岁以上的老年人和年轻人相比更容易中暑，其原因如下：

- ◆对于突然的气温变化，老年人的适应性不如年轻人。
- ◆老年人常有的慢性病也影响身体对高热的反应。
- ◆老年人常常用药，药物会影响身体对体温的调节和影响出汗。

如何帮助保护年老的亲戚和邻居

- ◆察看老年人的情况，如果可能，每天至少看望两次。
- ◆如果他的住房没有空调，要保证他们至少能使用上电风扇。
- ◆如果他们不能安排他们自己的交通，把他们带到有空调到的地方去。

如何帮助发热天病的病人

与热天有关的疾病可能导致生命危险。如果你看到热天病的症状，打911求救。同时，采用下列步骤使病人凉快起来：

- ◆把病人移到阴凉或有空调的地方。
- ◆使用可能利用的方法使病人尽快凉快起来。你可以把病人放到盛有凉水的澡盆或让他淋浴；用自来水管向病人身上喷水；如果是在低湿度的情况下，用湿凉的床单把病人包上，再向他身上扇风。
- ◆观察病人的体温，继续降温使他的体温降到102华氏度或更低。
- ◆如果紧急情况反应人员未到，向当地医院急诊求救。
- ◆不要给病人喝酒。

上述建议摘自联邦疾病控制与防治中心出版的资料。详情请上网 <http://www.bt.ced.gov/disasters/extremeheat>.



寒冷天气安全常识

- ◆把家里的宠物依到市内或不冷的地方，保护牲口和其它大动物免受寒冷天气的侵袭。
- ◆保持足够的取暖燃料。
- ◆给水管隔冷，让水龙头有水流动以免冻结。
- ◆在寒冷的天气，人们往往不采取安全措施而使用不同的取暖燃料，从而使他们面临火灾的危险。要备有灭火器，并让家里的每个人都能使用它。
- ◆不要把户外的加热装置，如烧烤炉，烟薰机和其它燃烧装置移进室内使用。那些装置会产生致命的一氧化碳。
- ◆学会怎样关闭水阀门（当水管破裂时）。
- ◆穿多层宽松，轻便，暖和的衣服，不要穿一层的厚衣服。外衣应该密织而具有防水性。
- ◆戴上手套。
- ◆戴帽子。
- ◆如果你一定要驾车出门，你必须对你的汽车进行维修，装上紧急情况时需要的物资，并使油箱的汽油时刻保持在半箱以上。



如何帮助体温过低的病人

识别体温过低的病人

注意下列体温过低的重要症状.

成年人

- ◆发抖，疲劳
- ◆糊涂，手乱动
- ◆丧失记忆，口齿不清
- ◆昏昏欲睡

婴儿

- ◆红亮，冰凉的皮肤
- ◆很低的活动能量

如果你发现了体温过低的症状，给病人测试体温。如果低于95华氏度，则属于紧急情况，要立即求医。

- ◆如果医务人员不在场，使用下列步骤温暖病人。
- ◆把病人移到暖和的房间。
- ◆如果病人的衣服是湿的，把衣服脱掉。
- ◆首先温暖身体的中间部位：胸部，颈部，头部和裆部。如果手边有电热毯，使用电热毯。如果没有电热毯，用皮肤对皮肤取暖，要盖上干的毛毯，衣服，毛巾或床单。
- ◆热饮料会有助于提高体温，但不要让病人喝酒。不要给失去知觉的病人喂饮料。
- ◆当体温升高之后，将病人抱裹在温热的毯子里，包括头部和颈部。

严重体温过低的病人可能会失去知觉，好像找不到脉搏，好像没有呼吸。在这种情况下，要轻轻地对待病人，并立即寻求紧急支援。即使病人好像死亡，也要进行心脏复苏，直到病人暖和起来或有反应，或医务急救人员到达。某些似乎死亡的体温过低病人可以救活。

摘自疾病控制与防治中心编写的资料，发表在<http://emergency.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/hypothermia.asp>

公共卫生紧急情况



公共卫生紧急情况

流感术语的定义

季节性（或普通）流感是一种能人与人之间传染的呼吸道疾病，许多人都有有一定的免疫力，有一种疫苗可以使用。

禽流感是由自然存在于野禽之间的流感病毒而引起。低致病力的禽流感常见于野禽中，不会引起什么问题。高致病力的H5N1病毒对家禽有致命的后果，还会从禽类传染到人类，对人类也有致命的后果。对此病毒，人类几乎没有免疫力，疫苗也几乎不存在。

全球性的流感是由于人类流感病毒的全球性爆发而出现的严重疾病。由于自然免疫力很低，病毒能够很快地在人与人之间传染。要了解目前沙加缅度县的流感情况，请看网页www.scph.com.

资料来源：<http://www.pandemicflu.gov>

沙加缅度县公共卫生局
(916) 875-5881

公共卫生紧急情况可能是自然事件（流感或其它疾病的流行或暴发）或人为事件（生化恐怖活动）。通常，公共卫生紧急情况涉及到传染病-病毒在社区传染。洪水，地震和其他自然灾害会中断自来水的供应和污水系统的运作，从而导致公共卫生紧急情况的发生。在公共卫生紧急情况发生时，沙加缅度县公共卫生官可能会发出通知，建议民众如何行动。他也可能根据授权发出大家都要遵守的命令。在公共卫生紧急情况发生之前和发生过程中，你可以查看沙加缅度县公共卫生局的网页（<http://www.scph.com>）以获得更多的资讯。

为了在公共卫生紧急情况下保护你自己和你的家人，采用下述建议：

- ◆ 收听电台和收看电视，了解公共卫生紧急情况和当局的指示或建议。
- ◆ 执行关于旨在控制传染病的特殊指示，包括：
 - 如果你自己生病，请留在家里（独处）
 - 如果你最近接触过已生病的家庭成员或亲近朋友，请留在家里（隔离）。
 - 避免和别人接触（至少保持3-6尺的距离）。
 - 如果你咳嗽或打喷嚏，用面巾，衣袖或医用口罩遮住你的口鼻。
 - 经常性洗手，如果没有肥皂和自来水，用蘸有酒精的擦手纸擦手。
 - 如果你无法避免和别人接触（如乘公共交通或其他场合），戴上医用或防尘口罩。
- ◆ 在护理生病的家庭成员时，要特别注意洗手和其他卫生措施。可考虑要病人戴上口罩，从而减少由于咳嗽或打喷嚏而造成的疾病传染。
- ◆ 家里或工作场所可能会有很多人同时生病。要事前作出一个计划，解决如何在这种情况下照顾你自己和你的家人。要考虑到日常服务（电力，煤气，商店等）可能会中断，学校，托儿所和其他机构可能会临时关闭。
 - ◆ 准备一个“住家灾难给应包”。包中的东西（包括医药）至少供应3-4天。你能在“准备紧急情况”的章节找到更详细的资讯。
 - ◆ 对公共卫生当局发表的指示，包括资讯站，药物和疫苗等情况要仔细地了解和遵守。
 - ◆ 当你了解到可能来临的公共卫生紧急情况之后，给你的医生打电话，看看你的医生有何建议。
 - ◆ 除非你已生病或有紧急情况，不要给医院或911打电话。



疾病的全球性爆发

疾病的全球性爆发的资讯和准备程序，美国国土安全部（HHS）准备了一个全面的网上资料（<http://www.pandemicflu.gov>）。下面是美国国土安全部对疾病的全球性爆发事件的建议

对付疾病的全球性爆发的计划

- ◆至少储存3-4天的水和食物。如果你在疾病全球性爆发期间不能去商店，或商店缺货，则要准备更多的水和食物。储存3-4天水 and 食物的习惯也可以用于其他紧急情况，如停电和自然灾害。
- ◆定期检查你的处方药，以确保你用药的连续性。
- ◆保存足够的非处方药和其他医药用品，包括止痛药，肠胃药，咳嗽感冒药和维生素等。
- ◆事前与家庭成员和亲友沟通，交谈，就他们有严重疾病时如何照顾他们交换意见，制定计划。
- ◆在当地参与志愿工作，帮助紧急反映人员。
- ◆参加你所在社区的活动，为如何准备流感的全球性爆发事件做出贡献。

防止病原的传播与感染:

- ◆教育你的小孩用肥皂和水经常洗手，自己要先做表率。
- ◆给你的小孩做示范，如何在咳嗽和打喷嚏时用面巾遮住口鼻。
- ◆告诉你的小孩，如果其他小孩或大人生病，要尽量远离他们。如果你已经生病，要留在家里，不要去上班或上学。



什么是流行性感冒（或“流感”）

流感是流感病毒造成的传染性呼吸道疾病。它可能是一种一般性的疾病，也可能是一种严重疾病。在某些情况下还会导致死亡。防止流感的最好办法是每年打流感疫苗。

下面是一组美国每年的平均数据：

- ◆5-20%的人 would 得流感。
- ◆超过200,000人会因流感的并发症而住院。
- ◆大约36,000人因流感而死亡。

有一些人，包括老年人，儿童和有疾病的人（如哮喘病，糖尿病和心脏病）是严重流感并发症的高风险人群。

流感的症状

流感的症状包括：

- ◆发烧（通常是高烧）
- ◆头痛
- ◆极度疲劳
- ◆干咳
- ◆喉咙酸痛
- ◆流鼻涕或鼻塞
- ◆肌肉痛疼肠胃不舒服，包括呕吐，拉稀（儿童比成年人更常见）

做好延长留在家里的准备

美国卫生与民政服务部关于流感全球性爆发的网页上(<http://www.pandemicflu.gov/plan/individual/checklist.html>)就你要准备的物品提出下述建议,以防滞留家里的时间延长。

不变质或能长时间保存的食物

- ◆ 开罐可吃的肉,鱼,水果,蔬菜,豆类罐头和汤罐头
- ◆ 蛋白质或水果条
- ◆ 干麦片
- ◆ 花生酱或果
- ◆ 干水果
- ◆ 饼干
- ◆ 罐装饮料
- ◆ 瓶装水
- ◆ 罐装或瓶装的婴儿食品和奶粉
- ◆ 宠物食品

医疗用品和紧急情况用品

- ◆ 处方药品,包括血糖和血压测量计
- ◆ 肥皂和水,或蘸过酒精(95%)擦手纸
- ◆ 降温药,一般是acetaminophen或ibuprofen
- ◆ 温度计
- ◆ 腹泻药
- ◆ 维生素
- ◆ 手电
- ◆ 电池
- ◆ 手提收音机
- ◆ 罐头开启钳
- ◆ 废物袋
- ◆ 面纸,手纸,和可处理尿布

水的消毒处理

如果你不能确定水可以安全饮用,在未处理之前不要饮用。要用消过毒的水来饮用,做饭,做饮料和刷牙。



- ◆ 使用没有被洪水污染的瓶装水。
- ◆ 如果没有瓶装水,要把水煮开。开水能够杀死大部分的致病有机物。如果水混浊,用干净布过滤或使其沉淀,然后倒出清水来煮开。把水烧开,持续一分钟,然后冷却,再倒入有盖的干净容器中。
- ◆ 如果无法煮开水,你可以用家用漂白剂对水消毒。漂白剂可杀死一部分(但不是全部)水中可致病的有机物。如果水混浊,用干净布过滤或使其沉淀,然后倒出清水来消毒。每加仑水用1/8茶匙(或8滴)的普通未加香料的家用漂白剂搅拌,放置30分钟,然后倒入有盖的干净容器中。
- ◆ 如果你的水井被水淹,在退水后水井要经过测试和消毒。如果你怀疑水井受到了污染,与你所在的地方或州卫生部门或农业部门联系,向他们询问有何具体建议。



以上饮用水紧急情况下消毒的资料取自美国环境保护署发表在下面网页上的指南:http://www.epa.gov/safewater/faq/pdfs/fs_emergency-disinfection-drinkingwater-2006.pdf.

漂白剂紧急消毒

水量	清净水	混浊水
1夸脱	2 滴	4 滴
1加仑	8 滴	16 滴
5 加仑	1/2 茶匙	1 茶匙

恐怖活动与威胁



国际恐怖活动

涉及跨越国际边界，违反美国刑事法律的暴力行为或危及人民生命的活动。国际恐怖活动的目的是恐吓和胁迫无辜的人民，影响政府的政策或政府的行为。



国内恐怖活动

是个人或一群人非法使用，或威胁使用暴力，他们完全在美国国内活动。国内恐怖活动是恐吓和胁迫政府或人民以达到他们的政治或社会目标。

威胁

是一种可能对人民，财产，或关键性服务产生伤害或破坏的行动，这种行动可能是实际的，可能是人们感受到的，也可能是未来行动的表示。其目的是散布恐惧，不安和不信任。



来自美国国土安全部的告示

恐怖活动的威胁迫使我们作出选择。我们可以被吓倒，我们也可以作好准备。不要被吓倒，而要作好准备 - 一个人一个人的准备好，一个家庭一个家庭地准备好，一个社区一个社区地准备好。

国土安全部的“作好准备运动”旨在帮助美国的家庭更好地准备紧急情况的发生，即使紧急情况发生的可能性不高。虽然我们不能预报每一次恐怖攻击的发生，但是，只要做一些简单的事情就能帮助你和你的家庭作好恐怖攻击的准备。

你可以通过下述途径获取有关资讯：

- ◆ 访问阅读下列网站：www.ready.gov。
- ◆ 打电话给 1 (800) BE-READY 获取印刷材料。

因为中央情报局，联邦调查局，美国海关服务署，交通安全管理局，边境巡逻队，和我们勇敢的第一线反应人员的工作，我们能够最终在这场反对恐怖活动的战争中取得胜利。“作好准备运动”会帮助你，你就可以尽情去享受家庭生活。

恐怖活动的潜在威胁是什么

恐怖活动的潜在威胁可以大致地概括为用大规模杀伤性武器来破坏基础设施和/或中断经济生活，并在攻击目标的社区中造成恐慌。大规模杀伤性武器包括炸弹，和/或使用生物，化学或放射性物质。某些潜在目标本身容易造成经济生活的中断和在社区中造成恐慌，它们包括核能和其它电力设施，国际机场和其它机场系统，主要的国际会议，和著名地标。

和我国的其它城市一样，在沙加面度地区有潜在的攻击目标。和其它城市一样，我们必须保持警惕。县警察局，地方警察局，和联邦，州以及地方的许多机构都在努力地工作来防止恐怖活动的发生。下面这些事情你也可以做：

- ◆ 了解日常的作息程序：在你每天的工作和生活中提高警觉。了解你社区和工作地点的正常程序。了解这些程序能帮助你发现不正常的现象。
- ◆ 熟悉环境：认识你的邻居。注意观察可疑活动，例如，你街坊，工作地点或在旅行中出现的异常行为。
- ◆ 严肃对待你的所见所闻：如果你听见或知道有人吹嘘或谈论伤害公民的计划，或者某人声称是某个恐怖组织的成员，要严肃对待并立即向执法部门报告。

打开邮件和包裹

要告诫家庭成员，朋友和同事在他们打开邮件或包裹时要小心注意。可疑邮件和包裹的迹象：

- ◆ 突然而来或者来自某个你不认识的人。
- ◆ 没有具体写明收件人姓名。
- ◆ 收件人不再在那个地址。
- ◆ 用手书写的回信地址不清楚或者没有回信地址。
- ◆ 畸形或高低不平。
- ◆ 从包裹中鼓出来了电线或其它不寻常的东西。
- ◆ 邮戳上的城市 and 回信地址不符合。
- ◆ 用手可以感到包裹中有不寻常的东西。
- ◆ 标有某些限制性的术语 - 如“个人”或“机密”。
- ◆ 超额邮资。
- ◆ 常见的字被拼写错了。
- ◆ 不正确的职务称谓或没有姓名的职务称谓。
- ◆ 弄脏的包裹。
- ◆ 感觉到了或看到了粉末物质。
- ◆ 标有威胁的语言。
- ◆ 有强烈气味。
- ◆ 超重。
- ◆ 有响声。

炸弹威胁

如果你接到了炸弹威胁的电话：

- ◆ 从打电话的人那里尽可能多获取资讯。
- ◆ 保持和打电话的人通话，并记下所说的一切。
- ◆ 注意打电话的人的声音有无特殊的地方(口音，口齿不清等)。
- ◆ 报告给警察和大楼经理。

如果你发现了一个可疑的包裹或装置：

- ◆ 不要接触它。
- ◆ 不要在附近使用无绳电话或手机。
- ◆ 清理现场并立即向警察报告。
- ◆ 描述可疑包裹或装置。
- ◆ 在疏散中 - 不要站在窗户或其它潜在危险物旁边。



如果发现可疑邮件，你应该怎么办？

- ◆ 不要摇晃，不要闻，不要摸，不要尝，不要近距离观看。邮件里的东西可能因为摇晃而外泄。
- ◆ 不要拿着它，不要给别人看，不要让别人接触。
- ◆ 如果你发现邮件可疑时，它已经在手中，把它放到桌子上，不要处理。
- ◆ 提醒别人离开该区域。
- ◆ 把门关上，防止别人进入该区域。
- ◆ 如有可能，关掉通风设施。
- ◆ 用肥皂和水把手洗干净。
立即向执法部门报告！根据威胁的程度，给911打电话，或者打县警察局或市警察局的非紧急情况报警电话。



报告炸弹威胁

报告炸弹威胁之后，可能会要你对你所在的建筑物进行大致的检查。没有人比你和你同事更熟悉你工作的地方。因为你熟悉环境，你甚至可能比警察更容易发现可疑的地方。

重要的本地电话号码
如果没有另外说明，区域号码
为 (916)

紧急号码

警察/火警/急救.....911
TTY
(沙加缅度市)732-0110
使用手提电话：
沙加缅度市内.....264-5151
沙加缅度县其
他地区.....874-5111

非紧急号码

2-1-1 (沙加缅度县市，
24小时服务.....211
TTY446-1434
3-1-1 (沙加缅度县市，
24小时服务311
TTY264-5011
沙加缅度县机.....875-5000
沙加缅度县警察局..874-5115
TTY874-7128
Citrus 市警察局.....727-5500
Elk Grove市警察局..714-5115
Folsom 市警察局....355-7231
Galt 市警察局..(209) 366-7000
Isleton 市警察局.....777-7774
Rancho Cordova
市警察局.....362-5115
沙加缅度市警察局..264-5471

其他号码：

丢失儿童 (Amber警报)
.....(800) 222-FIND [3463]
美国红十字会993-7070
报警 443-HELP [4357]
太平洋电力煤气公司24小
时服务.....(800) 743-5000
中毒中心.....(800) 876-4766
沙加缅度县水利局 (报
告破损的管线和城市洪
水)875-7246

国土安全指导系统

在2002年3月，联邦政府制定了一个全面而有效的“国土安全指导系统”来传播关于恐怖攻击危险的资讯。这个系统将不同级别的威胁作出警告，并用不同的颜色来表示。对每一级别的威胁，联邦和地方当局都会在警报期间实施一套与之相适应的预防措施来进一步降低受到攻击的可能性和提高反应能力。加利福尼亚州采用了这一套系统。这样，我们可以使用相同的术语，建立相同的机构，从而，各级机构可以更加有效地交流资讯，加利福尼亚州的居民和外地访客对资讯的内容能作出相同的理解。



最后的话

保护沙加缅度县居民不仅仅是执法机构，消防部门，紧急医疗服务机构和地方保健官员的工作，也是我县居民和朋友们的工作。我们将一如既往地尽我们的个人所能和尽我们的专业所能来保护你们和我们的家园。但是，我们不能单干，我们需要一起来工作。

国土安全要从家里作起。无论是带领一个家庭参加一项消防演习，帮助一个邻居学会急救，还是自愿协助紧急服务机构，你的每一个行动都会受到赏识，都会使我们的社区安全和国家安全更前进一步。

国土安全指导系统

国土安全指导系统利用逐级变化的颜色来表明潜在威胁的严重程度。一种威胁程度可以是全国范围的，也可以是区域性的，还可以是针对某个行业或某个机构的。

受攻击的风险	对公民行动的建议
 <p>绿色 低度风险</p>	<ul style="list-style-type: none">制定一个家庭紧急情况计划，并与家人和朋友分享，演习这个计划。参看www.Ready.gov可获得制定计划的帮助。为家里做一个“紧急供应包”获取资讯。上网www.Ready.gov，或打电话到1-800-BE-READY 获得一本“准备有意义，现在就做好准备”。知道如何就地躲避，如何关闭家里的电，气，水。了解社区志愿服务机会，如公民团，警察志愿服务，邻居观察等，贡献你的时间。考虑完成一门美国红十字会的急救或心脏复苏的课程，或社区紧急反应队（CERT）的课程。
 <p>蓝色 需要谨慎</p>	<ul style="list-style-type: none">完成绿色等级的建议步骤。检查储存灾难供应物品，更换过期的物品。警惕可疑活动并向有关当局报告。
 <p>黄色 危险升高</p>	<ul style="list-style-type: none">完成绿色和蓝色等级的建议步骤。保证灾难供应包储存的物品能随时使用。检查家庭紧急计划上的电话号码，进行必要的更新。选择一条到工作地点或学校的备有路线，并进行演习。警惕可疑活动并向有关当局报告。
 <p>桔色 高度危险</p>	<ul style="list-style-type: none">完成低危险等级的建议步骤。在旅行时要小心，要关注各种指导建议。温习你的家庭紧急计划，确保你的家人知道怎么行动。要有耐心。做好延迟，行李检查，公共建筑里会受到限制的准备。与邻居和其他人联系，看他们在紧急情况下需要什么样的帮助。
 <p>红色 严重危险</p>	<ul style="list-style-type: none">完成低危险等级的建议步骤。服从地方紧急情况管理官员。收听收音机或收看电视获得最新资讯。准备就地躲避或疏散。做好交通延迟和管制的准备。如果需要，提供志愿服务。和学校或工作单位联系，确定是否需要上学或上班。

此表由国土安全部编制，在下面的网页可找到
<http://www.dhs.gov/xlibrary/assets/CitizenGuidanceHSA2.pdf>


附录



附录A: 钱包卡片

使用这些钱包卡片样本，写上你的个人电话号码和紧急服务号码。

复印本页的卡片样本，在空格处填上你的个人电话号码和紧急服务号码(见本节的47页)。剪成钱包卡片式样，给每位家庭成员分发一份，让他们把它放在他们的钱包里。放一份在电话机旁。



个人号码 _____

成年科医生 _____

儿科医生 _____

兽医 _____

学校 _____

手机 _____

手机 _____


父亲的工作电话 _____

母亲的工作电话 _____

保姆 _____

邻居 _____

其他 _____



个人号码 _____

成年科医生 _____

儿科医生 _____

兽医 _____

学校 _____

手机 _____

手机 _____


父亲的工作电话 _____

母亲的工作电话 _____

保姆 _____

邻居 _____

其他 _____



个人号码 _____

成年科医生 _____

儿科医生 _____

兽医 _____

学校 _____

手机 _____

手机 _____

父亲的工作电话 _____

母亲的工作电话 _____

保姆 _____

邻居 _____

其他 _____



个人号码 _____

成年科医生 _____

儿科医生 _____

兽医 _____

学校 _____

手机 _____

手机 _____

父亲的工作电话 _____

母亲的工作电话 _____

保姆 _____

邻居 _____

其他 _____

附录A：个人资料

复印给自己和你的家人。放一份在电话机旁。给每位家庭成员分发一份，让他们把它放在他们的钱包里。

本地电话号码
沙加缅度区号 (916)

紧急号码
警察/火警/急救.....911
TTY (沙加缅度市)732-0110
手提电话：沙加缅度市内.....264-5151
手提电话：沙加缅度县其他地区.....874-5111
中毒中心.....(800)876-4766

非紧急号码
警察.....
沙加缅度电力公司 (SMUD)(888) 742-7683
太平洋电力煤气公司 (PG&E).....(800) 743-5000

.....
.....
.....

本地电话号码
沙加缅度区号 (916)

紧急号码
警察/火警/急救.....911
TTY (沙加缅度市)732-0110
手提电话：沙加缅度市内.....264-5151
手提电话：沙加缅度县其他地区.....874-5111
中毒中心.....(800)876-4766

非紧急号码
警察.....
沙加缅度电力公司 (SMUD)(888) 742-7683
太平洋电力煤气公司 (PG&E).....(800) 743-5000

.....
.....
.....

本地电话号码
沙加缅度区号 (916)

紧急号码
警察/火警/急救.....911
TTY (沙加缅度市)732-0110
手提电话：沙加缅度市内.....264-5151
手提电话：沙加缅度县其他地区.....874-5111
中毒中心.....(800)876-4766

非紧急号码
警察.....
沙加缅度电力公司 (SMUD)(888) 742-7683
太平洋电力煤气公司 (PG&E).....(800) 743-5000

.....
.....
.....

本地电话号码
沙加缅度区号 (916)

紧急号码
警察/火警/急救.....911
TTY (沙加缅度市)732-0110
手提电话：沙加缅度市内.....264-5151
手提电话：沙加缅度县其他地区.....874-5111
中毒中心.....(800)876-4766

非紧急号码
警察.....
沙加缅度电力公司 (SMUD)(888) 742-7683
太平洋电力煤气公司 (PG&E).....(800) 743-5000

.....
.....
.....

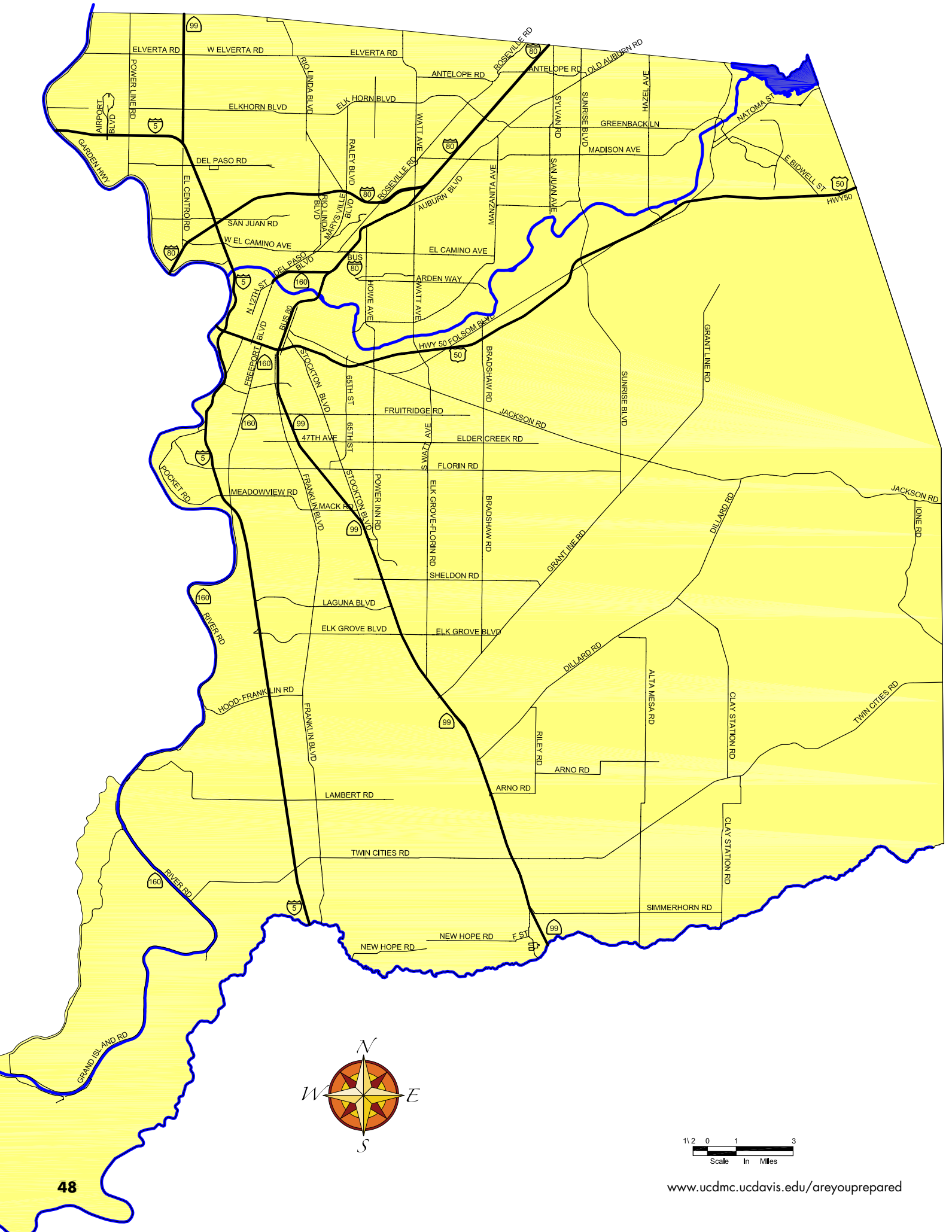
重要的本地电话号码

如果没有另外说明，区域号码为（916）

紧急号码	
警察/火警/急救.....	911
TTY（沙加缅度市）.....	732-0110
使用手提电话：	
沙加缅度市内.....	264-5151
沙加缅度县其他地区.....	874-5111
非紧急号码	
2-1-1（沙加缅度县市，24小时服务）.....	211
TTY.....	446-1434
3-1-1（沙加缅度县市，24小时服务）.....	311
TTY.....	264-5011
沙加缅度县总机.....	875-5000
沙加缅度县警察局.....	874-5115
TTY.....	874-7128
Citrus Heights 市警察局.....	727-5500
Elk Grove 市警察局.....	714-5115
Folsom 市警察局.....	355-7231
Galt 市警察局.....	(209) 366-7000
Isleton 市警察局.....	777-7774
Rancho Cordova 市警察局.....	362-5115
沙加缅度市警察局.....	264-5471
其他号码：	
丢失儿童（Amber警报）.....	(800) 222-FIND [3463]
美国红十字会.....	993-7070
报警.....	443-HELP [4357]
太平洋电力煤气公司24小时服务.....	(800) 743-5000
中毒中心.....	(800) 876-4766
沙加缅度县水利局（报告破损的管线和城市洪水）.....	875-7246
沙加缅度电力公司（SMUD）24小时服务.....	(888) 742-7683

个人号码
在空白处填上你的资讯

医疗：	撤离和团聚
成人科医生 _____	住家 _____
儿科医生 _____	学校 _____
兽医 _____	父亲的工作电话 _____
紧急情况联系人：	母亲的工作电话 _____
州外 _____	保姆 _____
家里 _____	_____
邻居 _____	_____
其他 _____	_____
_____	_____



SACRAMENTO
COUNTY



PUBLIC HEALTH

卫生与民事服务部

公共卫生处

www.scph.com

Ann Edwards，主任

卫生与民事服务部

Glennah Trochet, M.D.

县卫生官

更多资讯：(916) 875-5881

本项目的资助机构是：联邦疾病控制与防治中心

联邦国内援助（CFDA）拨款93.069

加利福尼亚紧急情况准备办公室合同 10-34



沙加缅度县指导委员会

Phil Serna, 第 1 选区

Jimmie Yee, 第 2 选区

Susan Peters, 第 3 选区

Roberta MacGlashan, 第 4 选区

Don Nottoli, 第 5 选区

Steven C. Szalay

临时县执事

Bruce Wagstaff

全县服务署，总管

www.saccounty.net

2011 五月

重要的本地电话号码
如果没有另外说明，区域号码为（916）

紧急号码

警察/火警/急救.....	911
TTY（沙加缅度市）.....	732-0110
使用手提电话：	
沙加缅度市内.....	264-5151
沙加缅度县其他地区.....	874-5111

非紧急号码

2-1-1 (沙加缅度县市，24小时服务).....	211
TTY.....	446-1434
3-1-1 (沙加缅度县市，24小时服务).....	311
TTY.....	264-5011
沙加缅度县总机.....	875-5000
沙加缅度县警察局.....	874-5115
TTY.....	874-7128
Citrus Heights 市警察局.....	727-5500
Elk Grove 市警察局.....	714-5115
Folsom 市警察局.....	355-7231
Galt 市警察局.....	(209) 366-7000
Isleton 市警察局.....	777-7774
Rancho Cordova 市警察局.....	362-5115
沙加缅度市警察局.....	264-5471

其他号码：

丢失儿童（Amber警报）.....	(800) 222-FIND [3463]
美国红十字会.....	993-7070
报警.....	443-HELP [4357]
太平洋电力煤气公司24小时服务.....	(800) 743-5000
中毒中心.....	(800) 876-4766
沙加缅度县水利局（报告破损的管线和城市洪水）.....	875-7246
沙加缅度电力公司（SMUD）24小时服务.....	(888) 742-7683

你可以在下面的网站上浏览和下载本文的 P D F 文本 <http://www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/>
和 <http://www.scph.com>（此处你还可以找到其他语言的版本）。

沙加缅度地区社区紧急情况反应队（C E R T）的网页 <http://www.srccc.org> 提供了更多的资讯。

这本小册子是加州大学戴维斯分校卫生系统和沙加缅度县的几家紧急反应机构与部门协作的产物。



PUBLIC HEALTH

沙加缅度县
卫生与民事服务部

公共卫生处
7001A East Parkway, Suite 600
Sacramento, CA 95823

电话：（916）875-5881
www.scph.com