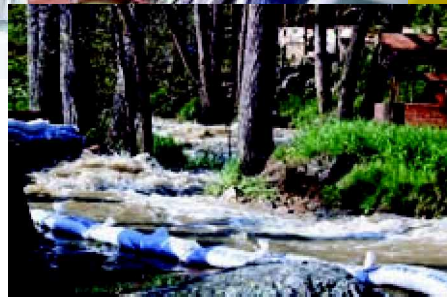




你准备好了吗？

沙加缅度县紧急情况准备指南



UC DAVIS
HEALTH SYSTEM

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
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
Jody Durden	沙加缅度县健康和人力服务局健康服务科健康教育官员
Jill Estroff	沙加缅度县健康和人力服务局健康服务科大众资讯官员
Fernando Herrera	加州大学戴维斯分校卫生系统公众事务资深艺术家
Carole Hopwood	沙加缅度县紧急情况运行/警察局协调员
Robert Lawson	加州大学戴维斯分校卫生系统健康与安全官员
Linda Lichty	加州大学戴维斯分校卫生系统住院前护理协调员
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
Daniel Stratman	加州大学戴维斯分校卫生系统安全与紧急情况准备协调员
Karen Tait	沙加缅度县健康和人力服务局健康服务科副健康官
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。



UCDAVIS
HEALTH SYSTEM

谁是本指南的服务对象？	2
重要的电话号码	2
紧急情况报告	3
紧急情况报警系统	5-7
紧急情况的准备	8-13
在家里	9
你的家庭	10
儿童和灾难	10
水上安全	11
预防在家里发生事故	11
你的社区	12
在工作中	13
心脏复苏和急救	14-20
航空旅行准备	21-23
自然灾害	24-26
恐怖威胁	27-29
国土安全	
指导系统	30-31
附录	32-36
附录 A	
钱包卡片	33-34
紧急情况联系资讯	35
附录 B- 地图	36

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 www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/

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

在沙加缅度县如有紧急情况，请拨打
手机拨打 (916) 874-5111



非紧急情况的求助：

沙加缅度县总机.....	(916) 875-5000
沙加缅度县警察局.....	(916) 874-5115
沙加缅度市警察局.....	(916) 264-5471
Elk Grove 市警察局.....	(916) 714-5115
Citrus Heights 市警察局.....	(916) 486-1114
Rancho Cordova.....	(916) 874-5115
Folsom	(916) 355-7230
Isleton.....	(916) 777-7774
Galt.....	(209) 366-7000

紧急情况的报告



紧急情况的报告

在打电话之前...

如果你不知道你在什么地方，接线员不能派遣援助。



花一点时间搞清楚你打电话的所在地点。

在打 9-1-1 时

- S 会有一个训练有素的接线员接听你的电话。
- S 等候接线员问你问题。
- S 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 游戏来帮助帮助孩子练习

习拨打 9-1-1 和对话：
www.firepals.org/KSN/911N.html

如有下列情况，拨打 9-1-1：

- S 看到了火。
- S 闻到了烟或可燃气体。
- S 看到或听到了爆炸。
- S 你需要医疗救助或看到了需要医疗救助的情况。
- S 看到了可疑的人在保安区内或正在离开那个地方。
- S 看到了带武器的人。
- S 在公众区看到了可疑的包裹。
- S 看到有人被强迫拘留或带走。
- S 看到或感觉到了生命或财产将受到立即威胁。
- S 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)
- 族裔，性别，年龄，身高，体重，头发，眼镜，衣服，等等。
- 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。
- 注意特殊特征。
- 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。

紧急情况警报系统 (EAS)



收听当地政府部门 发布的资讯

在紧急情况下当地政府部门会向你发布最为准确的资讯。要打开收音机和电视以便获得如何行动的指示。

在停电的情况下

- § 如果在紧急情况下出现停电，而且你还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。

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 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 KSTE 650 AM) 以便了解急救情况的资讯。



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



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。

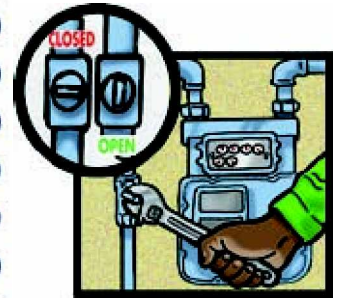
怎样切断天然气供应

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：

- 主阀门在进气管表气的旁边。
- 用新月形可调扳手或管道扳手把阀门或正或反转动四分之一圈。

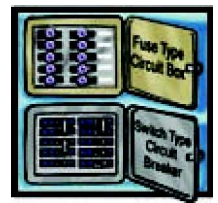
这样阀门就会堵住管道而关掉管线。

不要再打开管线。要让输气公司来打开。



怎样切断电源

- 仔细观察断路器或保险丝盒子。
- 确定你能在紧急情况下关掉电源。



辨认有害物质

载有有害物质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。

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。然后要继续学习，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

- s 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。复印本手册后面的紧急情况电话号码卡(第33-34页的附录A)，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。
- s 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。
- s 使你的房屋容易找到。确保你的房屋地址的街道号码有相当大小并有好的照明，以便紧急情况下工作人员能很快地找到你的房屋。可以考虑在你房屋的后面标记上你的地址。
- s 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。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。
- s 另外准备一个“随行包”。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。在这种情况下，不要装进水或食品类的东西(除非你有特殊的饮食要求)。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。
- s 阅读更多的紧急情况准备资料。“作好准备”是一本有深度的紧急情况准备指南(超过100页)。这本指南可以在联邦紧急情况管理署(FEMA)的网站上找到：www.fema.gov/areyouready/。你也可以打电话：1-800-480-2520。

紧急情况下的疏散计划

- s 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。
- s 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11页的花边)。
- s 学习怎样切断电源，水源，和气源(参见第7页的花边)。

住家灾难供应包

- s 三到五天的饮水供应，按每人每天一加仑计算。
- s 不会变质和无需烹饪的食品。
- s 非电动罐头开盖器。
- s 急救包和需要的药品(参见第18页)。
- s 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。
- s 个人用品，如卫生纸，牙刷，牙膏，和垃圾袋。
- s 换洗的衣服，雨衣和结实的鞋。
- s 毯子和睡袋。
- s 备用眼镜。
- s 备用钥匙。
- s 蜡烛和灯笼。
- s 有婴儿，老人或残疾人的家庭所需要的特殊用品。
- s 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)。
- s 家庭医生和急诊联系电话。
- s 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：
www.redcross.org/disaster/safety/guide.html and www.fema.gov/rrr/talkdiz/kit.shtm

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/rrr/displan.shtm

如何准备好你的家庭

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。

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/html/amber-en.html>
(800) 222-3463

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/f_internet-kitpg.htm



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。
- 一定要让他们知道你在工作时如何和你联系。
- 一定要让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。一定要让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

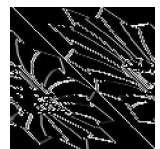
灾难会对儿童带来精神创伤，即使他们知道如何行动。在灾难过程中，你的家庭要离开你的家园，再也不能按照你们的日常作息行事。儿童可能会变得急躁，慌乱，和受惊吓。重要的是要给儿童以指导，以减少他们的恐惧。在灾难中，儿童会向你和其他成年人寻求帮助。你在紧急情况下的反应会启示他们的行动。如果你惊慌失措，儿童会变得更加害怕。他们把你的恐惧当作实在危险的证明。如果你表现出失落的感觉，儿童失落的感觉就会更加强烈。

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。

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。



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19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。一旦出现低体温的情况，就要从水中出来。

安全要点 - 游泳池

- § 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



作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。
(<http://www.nsc.org/library/rept2000.htm#home>).

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 800 952-5225.

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)

你的家安全吗？

- § 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。

如果你有宠物



§ 紧急避难所可能不接受宠物，即使宠物是装在笼子里的。你必须要有个备用方案。

- § 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告示。这样救援人员就知道房间里面有宠物等待救援。
- § 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品。

总统的谈话

“我呼吁所有的美国人都去服务社区，使我们的社区更加美好，从而经受得起恐怖份子的攻击，并把他们击败。”

- 乔治布什总统
2001年11月8日

公民团委员会

地方公民团委员会

提升和强化社区公民团的工作项目。地方社区的项目包括自愿参加维持次序的服务工作，参加紧急情况反应团队的工作。紧急情况反应团队由大型企业，家长-教师组织，教会组织，医疗后备团，街坊观察组织等团体组成。这些团体在发展过程中需要得到专业人士的专业指导。社区服务后备团按专业的不同分成不同的委员会，包括企业/公司，媒体关系，财务和其它领域。

沙加缅度县的居民如果对参加地方公民团委员会有兴趣，可打电话到沙加缅度县警察局自愿服务处，电话：(916) 433-0514。

www.csc.ca.gov



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。

社区的准备

- s 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。
- s 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。
- s 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？
- s 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。
- s 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。
- s 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。
- s 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。
- s 要参与社区紧急情况的准备活动。了解你的社区有有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。
- s 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。

在你的街坊发现可疑活动的注意事项

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

记住 - 人不可疑，是行为可疑。

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任如何使用它们。
- 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赖的雇员和朋友那里。
- 定期地储存计算机数据并作出备份。
- 购买一个全国海洋与大气管理局气象台(NOAA)收音机。

全国海洋与大气管理局
气象台(NOAA)



全国海洋与大气管理局气象台(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。

www.noaa.gov
(916) 979-3051



Together, we can save a life

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，与健康和安全服务处联系，电话是：(916) 368-3131。

www.sacramento-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：

www.sba.gov/disaster/textonly/getready.html



急救 - 心脏复苏



成年人和12岁以上儿童的心脏复苏

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. 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，用你的嘴對著他/她的嘴吹气，使其胸部升起。给两口气，每口气用2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 $1\frac{1}{2}$ 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。



继续上述两次呼吸，15次胸部下压，直到救援人员到达。

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。

心脏复苏和急救课程

如果上过有关心脏复苏和急救的课程，你将会在急救情况下变得更为有效。打电话给美国心脏协会(916-446-6505)和美国红十字会(916-368-3131)，可获得有关课程方面的资讯。

没有反应

在心脏停止跳动的过程中，心脏停止供血，血压下降为零，脉搏消失。在10秒内，病人会失去知觉，变得没有反应。如果你摇动病人或向他们叫喊，他们都不会有反应。

按压胸部

一般来说，应该把胸部下压 $1\frac{1}{2}$ -2英寸。有时你可能会听到破碎的声音，这不要紧。这种声音是由于软骨或肋骨而引起。即使软骨或肋骨出现损坏，也不会太严重。延宕心脏复苏或不继续心脏复苏的风险要远远大于肋骨断裂的风险。

检查脉搏

现在已经不再对非医务人员教授脉搏检查方面的知识，也不期望他们在急救时作这方面的检查。如果你看不见生命迹象(生命迹象定义为正常呼吸，咳嗽，或移动)，你就应该立即进行胸部下压。注意：医务人员还是要检查脉搏。

承蒙允许，选自华盛顿大学“学习心脏复苏术”。

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。

进行心脏复苏时可能出现的复杂情况

呕吐是进行心脏复苏时最常见的复杂情况。如果病人呕吐，把病人转向侧卧，擦掉呕吐物，然后继续心脏复苏。

由病人向救护者的疾病传染是极其少见的。大部分需要心脏复苏的情况发生在家里 - 一般是由亲戚或朋友来进行心脏复苏。即使是对陌生人进行心脏复苏，被感染的风险也是极其微小的。到目前为止，还没有关于艾滋病或艾滋病毒通过心脏复苏而传染的记录。

承蒙允许，选自华盛顿大学“学习心脏复苏术”。

1-12岁以上儿童的心脏复苏 (注意：和成年人心脏复苏的不同之处用线划出)

打电话

检查伤病者是否有反应。如果就你一个人在场，给小孩作一分钟的心脏复苏术后，再给9-1-1打电话。紧急情况派遣人员会指导你怎样进行心脏复苏。



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。给一口气，每口气用2秒。



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1½至2英寸，做5次。只使用一只手的后手掌。向下压的速度为每分钟100次，快于每秒一次。继续上述一次呼吸，5次胸部下压，直到救援人员到达。

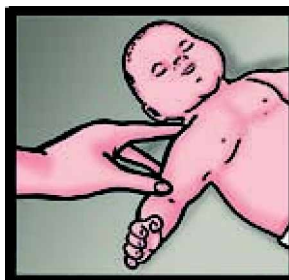


注意：无论是一个人作心脏复苏或者两个人作心脏复苏，速度是一样的。在两个人作心脏复苏过程中，当一个人作嘴对嘴呼吸时，作胸部下压的另外一个人则停止。

小于1岁的婴儿的心脏复苏

大叫和轻拍

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9-1-1之前，做一分钟的心脏复苏。急救情况调度人员会指导你怎样作心脏复苏。



打开呼吸道

把婴儿的头向下仰并提起下巴来打开呼吸道，不要把头仰得太靠后。



轻轻地吹两口气

如果婴儿没有呼吸，轻轻地吹两口气。用你的嘴巴把婴儿的嘴和鼻子包住。每口气应该是1½到2秒长。每次吹气你应看到婴儿的胸部起伏。



下压胸部5次

以每分钟100次的速度，下压胸部5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。只向下压1/2至1英寸。



重复

重复地吹一口气和下压5次。

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

- S 让婴儿仰卧睡觉。
- S 在摇篮使用符合当前标准的，硬的，大小恰好合适的床垫。
- S 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。
- S 为婴儿穿上睡觉的衣服睡觉，这样婴儿就不需要盖上别的东西。
- S 把婴儿放进摇篮时，要把婴儿的脚放在摇篮的下部。
- S 在摇篮下部的床垫周围包上毯子，只包到婴儿的胸部以下。
- S 在婴儿睡觉时，婴儿的头部不要盖上任何东西。
- S 保持婴儿热乎，但也不要太热。
- S 要明白软床的危险。
- S 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

提高他们的位置

在汽车里，儿童必需坐在恰当的安全座椅上(安全座椅和加高座垫)，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。

家庭急救包

急救包里的东西应该包括：

- S 一次性手套。
- S 止血用的消毒纱布。
- S 用于消毒的清洗液/肥皂和无菌毛巾或湿纸。
- S 防止感染的无菌油膏。
- S 防止感染用于烧伤的软膏。
- S 各种不同尺寸的黏性绷带。
- S 冲洗眼睛用的药水和一般消毒用药水。
- S 非水银温度计。
- S 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。
- S 处方医疗用品，如葡萄糖，监控血压的设备和用品。
- S 剪刀。
- S 镊子。

非处方药物：

- S 阿司匹林或非阿司匹林镇痛药。
- S 防止和治疗腹泻的药物。
- S 解酸药(用于肚子痛)
- S 通便药。
- S 活性木炭(在获得中毒控制中心指导的情况下使用)
- S 注意：美国儿童医学院不再建议把吐根糖浆制剂用于家庭急救药品。

选自国土安全部编辑的资料，参见：http://www.ready.gov/first_aid_kit.html。

窒息的急救

有知觉的成年人和儿童(1岁以上)

怎样为有知觉的成年人或儿童打通阻塞的呼吸道。

- S 确定病人是否能够说话或咳嗽。如果不能，进行下一步。
- S 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。不要挤压肋骨。只用你的手用力。
- S 重复挤压，直到异物挤出。

对非常肥胖的人或孕妇，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。



有知觉的婴儿(小于1岁)

第一步

确定婴儿是否能哭或咳嗽。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：

- s 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。
- s 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。
- s 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：

- s 手脚可能会严重地抽筋。
- s 眼睛可能会向上翻。
- s 呼吸可能会加重，流口水，吐泡沫。
- s 在某些情况下，呼吸还可能暂时停止。
- s 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：

- s 立即打电话给急诊，请求援助。
- s 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。
- s 帮助病人使其躺下，以防其摔倒而受伤。
- s 把危险的物件从病人身边拿开。
- s 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，酒精本省也能置人于死地。

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：1-800-222-1222。
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

- S 给急诊打电话求救。让专业医务人员处理伤口。
- S 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。
- S 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。
- S 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

- S 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。
- S 尽快向急诊求救。
- S 要病人躺卧，将脚稍微抬高，放松。保持冷静，为病人保温。
- S 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。

- S 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。
- S 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。
- S 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

- S 立即打电话，或请人打电话，请求急救情况医疗救援。
- S 除非受伤者面临着立即的更多的伤害，不要移动他/她。
- S 如果骨头已伸出皮肤外面，不要试图把它推回原位。
- S 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。
- S 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

- S 在你确认电源关掉之前，不要和触电的人有身体接触。
- S 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。
- S 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)。

航空旅行的准备



航空旅行的准备

沙加缅度国际机场旅行 注意事项

- 如果是国内航线，提前一个半小时到达机场。如果是国际航行，提前两个小时。
- 如果你开车，注意在开车时收听530AM频道关于停车和其它资讯的电台广播。
- 如果你开车是送人或接人，你可以在计时停车位内免费停车30分钟。在机场终端的前门停车，无论是坐在车里面等待，或是离开车去接送人，都是不允许的，你的车可能会被抄牌或被拖走。
- 如果停车要超过两三个小时，直接把车开到全日停车位或经济停车位。然后坐穿梭客车去机场的终端。
- 把没有冲洗的胶卷和胶卷没有用完的相机放到手提行李内。检查托运行李的设备会把没有冲洗的胶卷损坏。
- 无论什么样的气候状况，沙加缅度国际机场都不会关闭。每个航空公司有其各自的起飞和降落条件，不要假定你的航班已经延迟或取消。如果不确定，可来机场或给航空公司打电话查询。要获得更多的资讯，访问机场系统的网站：www.sacairports.org。

要获得沙加缅度国际机场航空安全
检查的资讯，访问机场系统的网
站：
www.sacairports.org
点击“passengers/visitors”
然后到“security tips”。



普通程序

- S 要有耐心。
- S 要每时每刻保管好你的行李包裹，不要使他们脱离你的视线。
- S 不要接受陌生人的包裹。
- S 不要开玩笑说有炸弹或枪支。
- S 在通过安全检查时，不要谈论恐怖活动，武器，炸药或其它威胁。
- S 不要带假的或真的武器，炸弹去“测试”安全检查程序。
- S 要警惕可疑活动，包裹，机场或停车场里被遗弃或无人照看的行李。
- S 向安检部门报告任何可疑行为。
- S 在你行李的里面和外面都写上你的姓名。使用你的工作地址和电话，以防止你出门在外时住家被盗窃。
- S 把重要物品，如眼镜，处方药品，卫生用品和汽车钥匙放在手提行李袋中。
- S 如果你知道你的鞋不能通过金属检测器，在安全检查点，把鞋脱下，让它们通过X光机器。最好是穿一双不同的鞋。

验票和领取登机牌

- S 成年旅客要带上联邦政府，州政府，或地方政府所颁发的带照片的身份证—如驾驶执照或兵役应征卡。如果没有政府所颁发的带有照片的身份证，则要带上两个身份证—其中一个必须是政府部门所颁发(如社会安全卡或出生证)。
- S 当你要通过检查点时，准备好你的身份证和登机牌。把它们拿好，因为在下一个检查点(如登机口)你可能要出示它们。
- S 使用电子票的旅客要和航空公司联系，确定他们所需要的文件。他们也许需要航空公司的书面确认(如信件，电传，或电子邮件)。

安全检查点

- S 除有特殊医疗要求或小孩需要特殊照顾的父母之外，只有持有机票的旅客才被允许通过安全检查点。
- S 每位旅客只允许一件手提行李和一只个人小包，如手袋，笔记本电脑，或公文包。
- S 所有的电子器件，如笔记本电脑和手提电话，可能会受到额外的检查。要事先把笔记本电脑从包里拿出来，以便X光分别检查。
- S 尽量少穿带金属物品。为了加快金属探测器检查，在通过之前把所有的金属物品都取下来。
- S 大多数机场都要求旅客把大衣和夹克放在X光探测器的运输皮带上。如果你事先把衣服脱下并准备好，你就能节省通过的时间。
- S 不要把包好的礼品当作手提行李，在通过安全检查点时，它们可能会被打开。

允许携带手提行李物品

你可以携带下列物品：

- s 走路的拐杖和伞。
- s 指甲剪。
- s 安全和一次性刮胡刀片。
- s 注射器和属于医疗需要的证明。
- s 镊子和卷眉毛夹子。
- s 符合航空公司要求的电动轮椅。可能要切断电源或取下电池。接线端要绝缘以防断路。
- s 少量含有有害物质的个人保健用品，如可燃性的香水和喷气剂。

不允许携带手提行李物品

下列物品只能托运，否则不能被带上客机。这些资讯由交通安全管理局(TSA)在2004年1月的时候提供。其中的一些限制条件可能发生了变化。要获得最近的指南和更完全的清单，查阅交通安全管理局的网站：<http://www.tsa.gov/public/>。

- s 武器：BB型汽枪，压缩型汽枪和手枪步枪只能托运，可能托运也不行。向你的航空公司或代理人查询武器是否可以托运。如果武器可以托运，必须在验票时申报。个人使用的小型武器必须使用专门用来包装少量武器的纤维，木料或金属盒来包装。
- s 刀和剪切工具：各种各样和各种组合的刀(除圆叶钝刀和塑料刀外)和剪切工具，包括地毯刀，切肉刀，纸盒切割刀或刀片，双刃刮胡刀片，带有折叠或伸缩刀片的装置，冰刀尖，斧头，直的刮胡刀片，金属剪刀(钝尖的除外)最多只能通过托运行李运送。
- s 某些体育设备：如棒球杆，高尔夫球杆，台球杆，滑雪杆和冰球杆必须托运。
- s 鞭炮：所有的鞭炮，信号火焰弹，花炮或其它爆炸物既不能当作手提行李，也不能托运。
- s 易燃液体和易燃液固体：燃料，油漆，打火机液体，“碰撞任何地方”的火柴，和装有易燃液体的打火机既不能当作手提行李，也不能托运。手提行李中也许可以带上多至4片的普通火柴。
- s 压力容器：包括喷雾罐(少量的个人保健用品除外)，丁烷燃料，水肺氧气罐，丙烷罐，二氧化碳罐和自动充气的漂流筏既不能当作手提行李，也不能托运。
- s 其它有害物质：如以汽油机作动力的工具，湿型电池，毒药，传染物质，干冰和其它有害或能起化学反应的物质既不能当作手提行李，也不能托运。



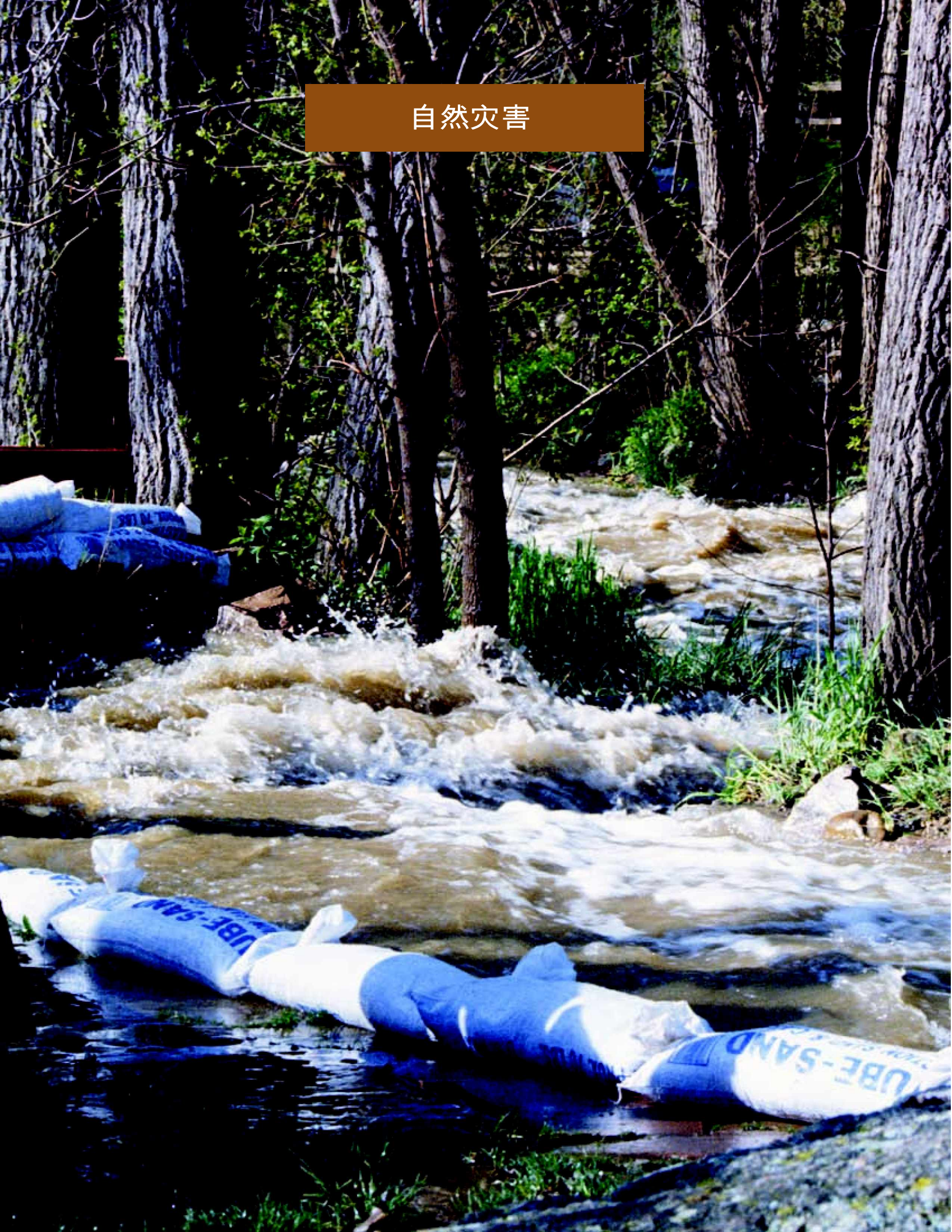
这里的许多建议可用于其它形式的交通。不管是坐客车，坐火车，乘地铁，坐船，还是利用其它交通方式，都同样需要提高警觉和注意安全。



国际旅行

- s 关注访问国的当前事态和最新新闻。
- s 穿着要保守，要避免穿显示爱国精神的红色，白色和蓝色。
- s 不要带现金，而要带旅行支票和一两张主要信用卡。把旅行支票和信用卡复印两份，带上一份，把另一份放到亲戚朋友那里。
- s 把护照身份证的那一页，机票和驾驶执照复印两份，象上面一样，带上一份，把另一份放到亲戚朋友那里。
- s 把药品放在原装的，带有标签的瓶子内。带上处方和药品的普通名称。
- s 带上一副备用的眼镜或隐形眼镜。
- s 在每一件行李上标明你的姓名，地址和你能接听得到的电话号码。
- s 避免去你最容易受到伤害或被抢劫的地方。
- s 保持低姿态。不要和陌生人谈论旅行计划。
- s 考虑向最近的美国大使馆或领事馆报到。

自然灾害



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，你可能会遇到暴洪，地震和山林野火。

暴洪

也许，与洪水有关的伤亡的最大原因就是公众对洪水灾害和暴洪灾害的严重性认识不足。在暴洪期间，水位上升之快，几乎没有时间发布警报，你可能只有几秒钟的时间逃生。许多人因为试图通过被水覆盖的道路和桥梁而丧生。尽管水看上去只有几英寸深，实际上可能要深得多，而且可能流速很快。只要两英尺深的水就可以把汽车冲走。六英寸深的流水可以使人失足。

- s 如果你怀疑暴洪即将爆发，马上爬到高处。
- s 如果是走路，不要试图通过有洪水的地方。而应当转身，直接走向较高的地方。
- s 绝对不要让小孩和宠物在洪水，排水道，浅水湾，和下水道附近玩耍。
- s 如果你在车里，把车开离洪水淹没的地方。绝对不要试图通过这些地方，即使你看到前面的车已经通过，也不要这么做，你可能没有他们幸运。
- s 如果你的车被陷住，要马上放弃你的车而只身爬到较高处。
- s 在受洪的地方进行娱乐性的水上运动不安全。许多划船的人在危险的洪水中要经过救援人员之手来获救。
- s 如果接到疏散的指示，要立即行动。按照建议的疏散路线疏散。近路可能会被堵住。



地震

- s 如果你在室内感到有地震，第一件事情就是要观察四周，搞清楚你的方位。
- s 找到一件坚实的桌子或其它家具，在下面躲藏起来。在地面停止晃动前不要动。
- s 不要靠近窗户，火炉，木材炉，书架，文件柜，重的镜子，植物吊蓝，灯具和电器。
- s 待在室内，要不然，你可能会被掉下来的碎片伤着。
- s 保持冷静，并鼓励别人同样保持冷静。
- s 如果你在室外，走到远离建筑物和电线的空旷地带。
- s 在驾车行驶时发生地震，在安全的前提下停车，待在车内。但不要把车停到下列地点：桥梁，立交桥，隧道，树木，路灯杆，电力线路和标示牌。
- s 如果坐在轮椅上，不要下来。移动到可以躲藏的地方，把车轮固定。如有可能，用手保护你的头部。

灾难涂色画册

美国红十字会为儿童编印了一本“灾难准备”（火灾，洪水，风暴，地震等）的涂色画册，可以在下面的网站下载：www.redcross.org/services/disaster/eduinfo/colorbk.pdf。



让小孩轻松一些

在灾难中，你也许要离开你的家。聪明的做法为你的小孩准备一个小孩活动包，这样，他们在离开家以后有东西可玩，和别的小朋友一起分享。我们建议你下列东西放进包里：

- s 几本他们喜欢的书。
- s 蜡笔和铅笔。
- s 大量的纸张。
- s 剪刀和胶水。
- s 几件他们喜欢的玩具。
- s 游戏。
- s 他们喜欢的填充动物。
- s 家庭宠物的照片。
- s 他们喜欢的毛毯/枕头。

你现在怎样准备地震的发生？

- s 在家里和工作地点演习，练习“躲避和躲藏”。
- s 知道你家里最安全的地方。
- s 知道你家煤气，电和水的总阀门在什么地方，并知道怎样关掉它们(参见第7页)。
- s 知道你孩子学校关于紧急情况下让学生放学的政策。
- s 保持紧急情况下的饮食品供应安全和方便使用。





在山林野火威胁之时

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

地震后

- S 检查伤势。
- S 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。
- S 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。
- S 清理有害的物质或可能溢出的药物。
- S 注意余震。大部分余震会小一些，但也可能造成损失。

山林野火

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。在那里屋主和房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：

- S 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。
- S 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。
- S 确保消防车能够开到你的家边。
- S 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。
- S 把可能造成火灾的危险情况报告给有关当局。
- S 教育小孩防火安全。把火柴放到他们拿不到的地方。
- S 找出几条从家里撤离的路线，包括车行道和步行道。
- S 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。
- S 定期清理屋顶和集雨槽。
- S 至少每年检查一次烟囱和安装火化捕捉器。
- S 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。
- S 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。
- S 保有一个可以上屋顶的楼梯。
- S 考虑安装防火百页窗或重的防火门帘。
- S 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。
- S 在设计庭院时要有防止山林野火的概念。
- S 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。
- S 在你房屋的周围开避一道30-50英尺的安全带。
- S 定期剪草，扫树叶，移走干枯的树枝。清理掉所有的易燃植物。
- S 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。
- S 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。
- S 把炉灰放到铁桶内，用水浸泡两天后再埋在土里。
- S 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。

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达。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。你可以完全相信这一点。但是，不管恐怖活动威胁程度如何，你都应该知道你已经尽你所能来保护你家庭的安全。花一些时间来进行准备。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：

- s 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。
- s 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。
- s 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

要教导家庭成员，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。
- § 邮戳上的城市和回信地址不符合。
- § 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。



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，它已经在你手中，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。没有人比你和你的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。

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。

我地区重要的电话号码

美国红十字会..... (916) 368-3131
所有沙加缅度县
的部门..... (916) 875-5000
沙加缅度县紧急情况
工作办公室..... (916) 874-4670
24小时值班..... (916) 875-5000

沙加缅度县各城市
Citrus Heights..... (916) 725-2448
Elk Grove..... (916) 683-7111
Folsom..... (916) 355-7200
Galt..... (209) 366-7130
Isleton..... (916) 777-7770
Rancho Cordova..... (916) 942-0222
沙加缅度市..... (916) 264-5011

联邦政府办公室
药品管制署..... (888) 304-3251
联邦调查局..... (916) 481-9110



如果你有任何逃犯藏匿地点的
情报，请打电话：

刑事犯罪报警
(916) 443-HELP (4357)

或者

1- (800) AA-CRIME
[1- (800) 222-7463]

所有的逃犯都被认为是危险的，
他们可能带有武器。你自己绝对
不要试图逮捕或制服
他们。

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。

警报指导系统建议的行动*

	家庭	企业
严重危险	<p>完成低层级警报的建议</p> <ul style="list-style-type: none"> · 保持冷静。 · 收听收音机或收看电视获得最新资讯。 · 按照当局的指示行动。 · 警惕并报告可疑的活动。 · 和工作单位联系，确定是否需要上班。 · 遵守任何交通管制。 · 准备立即就地躲避或疏散。 · 讨论孩子们的恐惧。 	<p>完成低层级警报的建议</p> <ul style="list-style-type: none"> · 保持冷静。 · 收听收音机或收看电视获得最新资讯。 · 按照当局的指示行动。 · 警惕并报告可疑的活动。 · 确定是否需要关闭业务。 · 准备使用不同的员工队伍。 · 确定是否需要精神病顾问人员。 · 与社区领袖/组织，紧急情况管理人员，政府机构，供电供水机构一起工作来解决社区的紧急需求。
高度危险	<p>完成低层级警报的建议</p> <ul style="list-style-type: none"> · 警惕并报告可疑的活动。 · 熟悉就地躲避的程序。 · 准备好灾难供应物品，随行包，就地躲避用品，宠物紧急情况下用品。 · 演习从家里疏散的计划。 · 熟悉从家里到学校/工作地点的不同路线。 · 在旅行中谨慎行事。 · 保证车辆有良好的工作状况。 · 讨论孩子们的恐惧。 	<p>完成低层级警报的建议</p> <ul style="list-style-type: none"> · 警惕并报告可疑的活动。 · 与员工们一起来熟悉紧急情况计划。 · 确定是否需要限制接近企业场所，设施。 · 确定是否需要提供个人安全保护。 · 与供应商联系，确认他们的紧急情况反应计划。 · 准备好就地躲避所需要的物品。
危险升高	<p>完成低层级警报的建议</p> <ul style="list-style-type: none"> · 警惕并报告可疑的活动。 · 在家里储存好灾难供应物品，随行包，就地躲避用品，宠物紧急情况下用品。 · 熟悉/更新家庭紧急情况联系名单。 · 熟悉紧急情况下学校学生疏散计划。 · 与家庭成员一起熟悉家庭疏散计划。 · 确定从家里到学校/工作地点的不同路线。 	<p>完成低层级警报的建议</p> <ul style="list-style-type: none"> · 警惕并报告可疑的活动。 · 确保储存好灾难供应物品。 · 熟悉/更新紧急情况联系名单。 · 演习疏散计划。 · 完成危险评估。 · 确定是否有个人安全保护服务。 · 与你企业支持的自愿组织联系，搞清楚在紧急情况下如何对他们进行援助。
需要谨慎	<p>完成低层级警报的建议</p> <ul style="list-style-type: none"> · 警惕并报告可疑的行为。 · 检查紧急情况下需要的物品，更换已过期的物品。 · 确定在家外面见面的地方。 	<p>完成低层级警报的建议</p> <ul style="list-style-type: none"> · 警惕并报告可疑的行为。 · 与社区领袖/组织，紧急情况管理人员，政府机构，供电供水机构就紧急情况的准备进行对话沟通。 · 确保紧急情况运行计划得到更新，包括购置所需要的设备。
低度危险	<ul style="list-style-type: none"> · 阅读紧急情况准备指南“你准备好了吗？” · 阅读红十字会和/或联邦紧急情况管理署关于灾难计划和准备的手册。 · 熟悉当地警察，消防站，医疗设施的位置。 · 制定一个家庭紧急情况计划。 · 准备灾难供应包，就地躲避包，随行包，和宠物紧急情况供应包。 	<ul style="list-style-type: none"> · 阅读紧急情况准备指南“你准备好了吗？” · 在下面的网站阅读红十字会的工商业紧急情况管理指南：www.redcross.org · 制定一个紧急情况运行计划。 · 制定/更新紧急情况疏散计划。 · 检查安全设备(如灭火器，警报器等)。 · 训练员工如何使用安全设备。 · 准备就地躲避和紧急情况供应包。

*选自美国红十字会，美国红十字会出版物 1463

附录



附录 A：本地区紧急情况服务机构的电话号码

复印给你自己和你的家庭成员。放一份在电话机旁，给每位家庭成员分发一份。

本地区重要的电话号码
沙加缅度(916)

紧急情况 (警察/消防/急救)9-1-1
或者.....874-5111

非紧急情况，警察

沙加缅度市.....264-5471
沙加缅度县.....874-5115
Elk Grove.....714-5115
Citrus Heights.....486-1114
Rancho Cordova.....874-5115

刑事犯罪报警.....4 43-HELP
安波儿报警.....(800) 222-3463

SMUD供电24小时值班.....(888) 742-7683
PG&E供电24小时值班.....(800) 743-5000

县紧急情况工作队：

办公室.....874-4670
24小时值班.....875-5000
城区洪水.....875-7246

美国红十字会.....368-3131
中毒控制中心.....(800) 222-1222

本地区重要的电话号码
沙加缅度(916)

紧急情况 (警察/消防/急救).....9-1-1
或者.....874-5111

非紧急情况，警察

沙加缅度市.....264-5471
沙加缅度县.....874-5115
Elk Grove.....714-5115
Citrus Heights.....486-1114
Rancho Cordova.....874-5115

刑事犯罪报警.....443-HELP
安波儿报警.....(800) 222-3463

SMUD供电24小时值班.....(888) 742-7683
PG&E供电24小时值班.....(800) 743-5000

县紧急情况工作队：

办公室.....874-4670
24小时值班.....875-5000
城区洪水.....875-7246

美国红十字会.....368-3131
中毒控制中心.....(800) 222-1222

本地区重要的电话号码
沙加缅度(916)

紧急情况 (警察/消防/急救).....9-1-1
或者.....874-5111

非紧急情况，警察

沙加缅度市.....264-5471
沙加缅度县.....874-5115
Elk Grove.....714-5115
Citrus Heights.....486-1114
Rancho Cordova.....874-5115

刑事犯罪报警.....443-HELP
安波儿报警.....(800) 222-3463

SMUD供电24小时值班.....(888) 742-7683
PG&E供电24小时值班.....(800) 743-5000

县紧急情况工作队：

办公室.....874-4670
24小时值班.....875-5000
城区洪水.....875-7246

美国红十字会.....368-3131
中毒控制中心.....(800) 222-1222

本地区重要的电话号码
沙加缅度(916)

紧急情况 (警察/消防/急救).....9-1-1
或者.....874-5111

非紧急情况，警察

沙加缅度市.....264-5471
沙加缅度县.....874-5115
Elk Grove.....714-5115
Citrus Heights.....486-1114
Rancho Cordova.....874-5115

刑事犯罪报警.....443-HELP
安波儿报警.....(800) 222-3463

SMUD供电24小时值班.....(888) 742-7683
PG&E供电24小时值班.....(800) 743-5000

县紧急情况工作队：

办公室.....874-4670
24小时值班.....875-5000
城区洪水.....875-7246

美国红十字会.....368-3131
中毒控制中心.....(800) 222-1222

附录A：个人资料

复印给你自己和你的家庭成员。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。

重要的个人电话

医生

成年人的医生 _____

儿科医生 _____

兽医 _____

疏散和团圆

家里 _____

学校 _____

家外 _____

婴儿看护人 _____

父亲办公室电话 _____

母亲办公室电话 _____

紧急情况时联系人

州外 _____

家庭成员 _____

邻居 _____

其他 _____

重要的个人电话

医生

成年人的医生 _____

儿科医生 _____

兽医 _____

疏散和团圆

家里 _____

学校 _____

家外 _____

婴儿看护人 _____

父亲办公室电话 _____

母亲办公室电话 _____

紧急情况时联系人

州外 _____

家庭成员 _____

邻居 _____

其他 _____

重要的个人电话

医生

成年人的医生 _____

儿科医生 _____

兽医 _____

疏散和团圆

家里 _____

学校 _____

家外 _____

婴儿看护人 _____

父亲办公室电话 _____

母亲办公室电话 _____

紧急情况时联系人

州外 _____

家庭成员 _____

邻居 _____

其他 _____

重要的个人电话

医生

成年人的医生 _____

儿科医生 _____

兽医 _____

疏散和团圆

家里 _____

学校 _____

家外 _____

婴儿看护人 _____

父亲办公室电话 _____

母亲办公室电话 _____

紧急情况时联系人

州外 _____

家庭成员 _____

邻居 _____

其他 _____

紧急情况下报告和联系的电话号码

把个人的重要电话号码填在下面，象第34页的资讯一样，复印并给每个家庭成员一份。

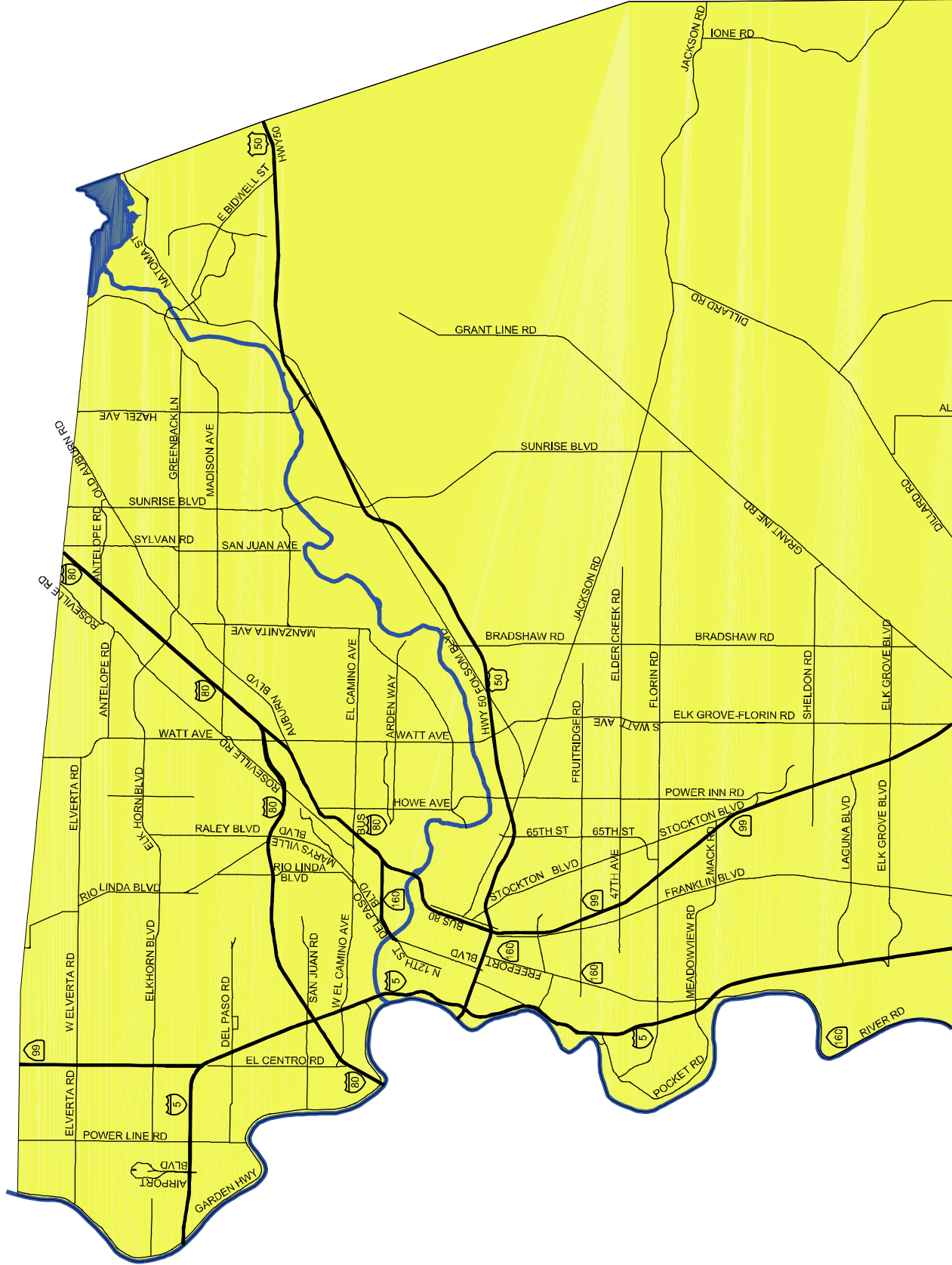
本地区重要的电话号码

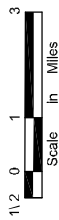
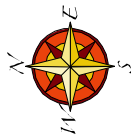
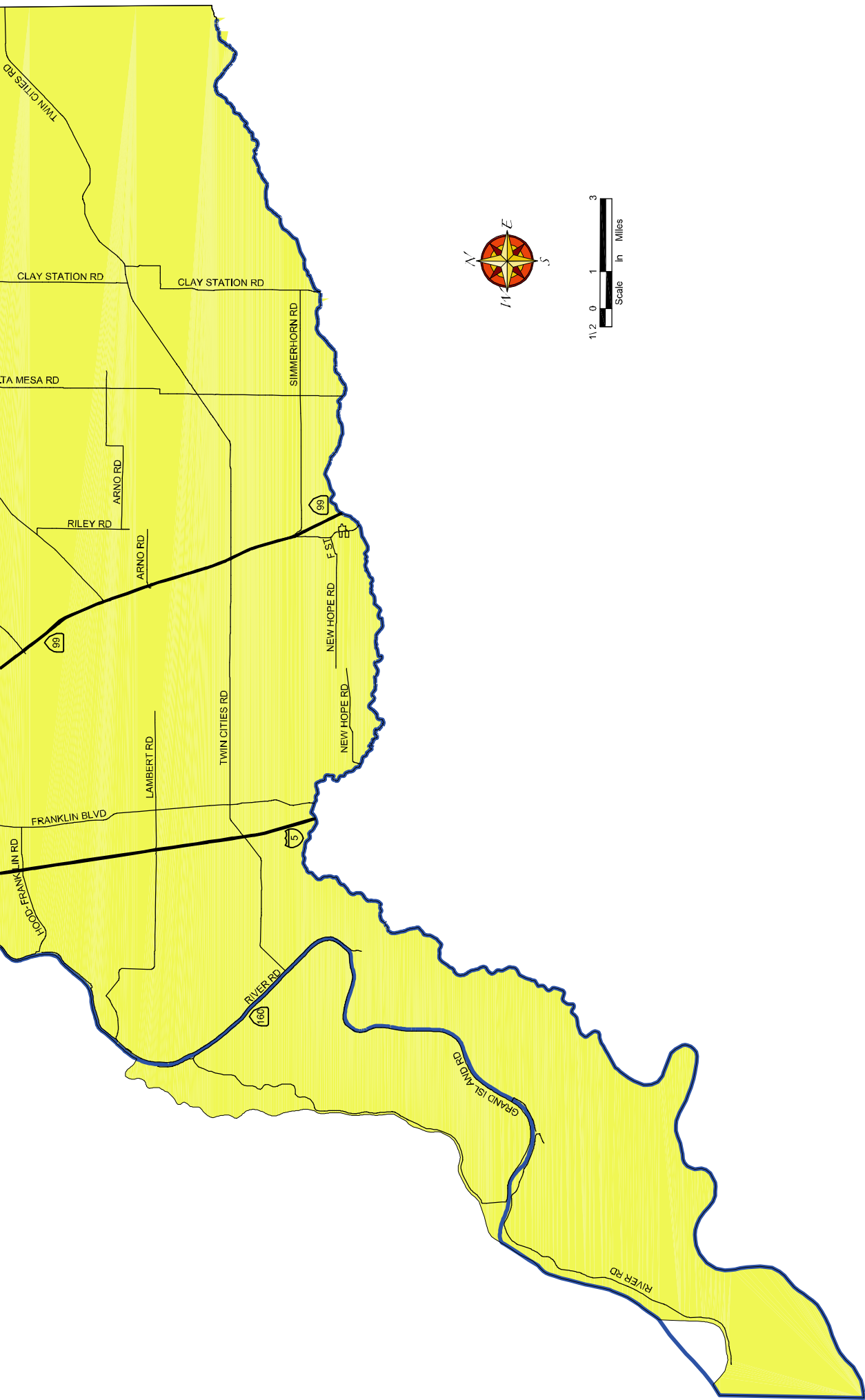
沙加缅度(916)

紧急情况 (警察/消防/急救).....	9-1-1
或者手机号码	874-5111
非紧急情况，警察	
沙加缅度市.....	264-5471
沙加缅度县.....	874-5115
Elk Grove	714-5115
Citrus Heights	486-1114
Rancho Cordova.....	874-5115
Folsom.....	355-7230
Isleton.....	777-7774
Galt.....	(209) 366-7000
刑事犯罪报警.....	443-HELP
安波儿报警.....	(800) 222-FIND (3463)
SMUD供电24小时值班.....	(888) 742-7683
PG&E供电24小时值班.....	(800) 743-5000
县紧急情况工作队：	
办公室.....	874-4670
24小时值班.....	875-5000
城区洪水	875-7246
美国红十字会.....	368-3131
中毒控制中心.....	(800) 222-1222

重要的个人电话号码

医生：	疏散和团圆
成年人的医生_____	家里_____
儿科医生_____	学校_____
兽医_____	家外_____
紧急情况时联系人	婴儿看护人_____
州外_____	父亲办公室电话_____
家庭成员_____	母亲办公室电话_____
邻居_____	
其他_____	





我们地区重要的电话号码
沙加缅度(916)

紧急情况 (警察/消防/急救)	9-1-1
或者手机号码	874-5111
非紧急情况, 警察	
沙加缅度市	264-5471
沙加缅度县	874-5115
Elk Grove	714-5115
Citrus Heights	486-1114
Rancho Cordova	874-5115
Folsom	355-7230
Isleton	777-7774
Galt	(209) 366-7000
刑事犯罪报警	443-HELP
安波儿报警	(800) 222-FIND (3463)
SMUD 电力24小时值班	(888) 742-7683
PG&E 电力24小时值班	(800) 743-5000
县紧急情况工作队 :	
办公室	874-4670
24小时值班	875-5000
城区洪水	875-7246
美国红十字会	368-3131
中毒控制中心	(800) 222-1222

你可以在下面的网站阅读和打印本指南：www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/

本指南是加州大学戴维斯分校健康系统和几个紧急情况反应机构及沙加缅度县有关部门联合协作的产物。