



您的行動計畫

用於

出現地震時 保證安全的 七大步驟

EarthquakeCountry.org



這是您的行動計畫，介紹您在出現破壞性地震之前、期間和之後應該做的事情。
有關更多指導和每個步驟的資源，請訪問 EarthquakeCountry.org。

準備

1 發現危險並固定可移動物品， 保護您所在的地方。

想像一下，當地震發生時，您生活或工作的地方會側向或上下搖晃——什麼會被到處甩飛？如何進行預防？從可以免費做的事情開始；詢問他人是否需要工具或說明

無成本：

- 將盆栽植物和其他重物移到地板或低層架子上。
- 移開那些擺在人們經常經過的地方但容易掉落的物品。
- 移開門和出口通道的傢俱和較大物品。

低成本（可在五金件商店或線上購買）：

- 將頂部較重的傢俱和電器固定到牆釘上。（12-19 美元）
- 用條帶固定電腦、電視、醫療設備和其他重物。（7-15 美元）
- 將鏡子和圖片掛在閉鉤上。（1-2 美元）
- 用兩根金屬帶將熱水器固定到牆釘上。（20-50 美元）
- 用博物館蠟或防震油灰固定小物品。（5-10 美元，固定許多物品）
- 在上部廚櫃上安裝門鎖。（1-8 美元）

您的第一步行動計畫

您要固定什麼，何時固定？

物品和地點：

何時？

<hr/>	<hr/>

更多指導和說明：
EarthquakeCountry.org/step1



2

制定緊急計畫， 決定溝通方式，為安全做好計畫。

與家人、鄰居、護理者和其他人討論您的計畫。

現在開始計畫，以減少傷害和損害：

- 練習地震自我保護安全措施（參見步驟 5）
- 準備好滅火器，學習使用方法或如何尋求幫助。
- 參加急救或心肺復蘇課程，下載急救應用。
- 如果家裡裝有煤氣，告訴大家如何關閉煤氣閥。
- 如果靠近海岸，請訪問 [TsunamiZone.org](https://www.tsunami-zone.org) 瞭解疏散和更多資訊。

計畫溝通和聯繫方法：

- 如果家裡不適合，選擇一個大家都可以去的集合地點。
- 分享關鍵連絡人列表（包括外地連絡人，從而發短信或打電話介紹最新情況）。
- 如果您有孩子，了解其學校或托兒所的應急計畫。
- 如果認識團體護理機構的人員，了解他們的應急計畫。
- 如果您是殘疾人，請確定並在您的計畫中包括支援網路。
- 了解加入社區應急小組 (CERT) 或類似計畫的方法。
- 註冊本地緊急文本警報或下載警報手機應用。
 - 美國西海岸居民：搜索 **MyShake** 等地震預警應用。
- 獲取 NOAA 氣象電臺，了解公共警報功能。

有關安全計畫的更多資訊：
EarthquakeCountry.org/step2
EarthquakeCountry.org/accessibility

您的第二步行動計畫

從以下開始：

外地連絡人：

姓名：_____ 電話：_____

其他主要連絡人：

姓名：_____ 電話：_____

姓名：_____ 電話：_____

集合地點：_____

其他規劃行動：



3

將應急物資存放在適當的地方。

存放合適的物資可以減少地震或其他緊急情況的影響。

選擇存放物資的地方：

- 床底袋（綁在床上）存放夜間地震時需要的物品（鞋子和襪子、額外的眼鏡、防塵口罩、手電筒等）。
- 隨身包存放大約 3 天的物資。
- 家庭或工作物資存放可使用最多 2 周的數量，存放于乾燥、安全的地方。

物資包括：

- 足夠喝至少 3 天的水，最好能夠維持 2 周（人和寵物每天分別需要 1 加侖的水來飲用、烹飪和清潔）。
- 手電筒、電池、手機充電器和可攜式收音機。
- 兒童用品，如遊戲、蠟筆和玩具。
- 在隨身包中攜帶財務檔副本（步驟 4）、聯繫電話（步驟 2）、列印的處方、醫保卡、身份證和一些現金。
- 藥品和醫療設備（氧氣設備、移動輔助設備等）。
- 個人護理產品和衛生用品。
- 寵物記錄（照片、疫苗和 ID “晶片” 號碼）以及食物和牽引繩。
- 額外的衣服、毯子和其他保暖（或降溫）方法。
- 用於切斷煤氣和水、打開卡住的門等的工作手套和工具。
- 罐裝或包裝食品、器皿、手動開罐器和戶外烹飪用品。

您的第三步行動計畫

應在每個地方存放什麼東西？

床底袋： _____

隨身包： _____

家庭或工作用品： _____

補充用品指南：
EarthquakeCountry.org/step3



4

放好重要文件、 加固財產和考慮保險範圍，將財務損失減到最低。

如果需要更換或維修物品，地震可能會影響我們的生活數周或數月。

放好文件：

- 在隨身包中存放檔副本，從而啓動保險索賠或申請經濟援助（步驟 3）。
- 還要存放身份證明、保險單、財務記錄和家庭清單（照片或視頻可以線上保存）。

加固財產：

- 目前的建築法規很少要求對舊建築進行改造升級，但可以做一些事情（訪問 StrengthenMyHouse.com）。
 - 老房子經常會有無支撐殘牆，可以使用支架和螺栓對其進行固定。
 - 低矮房屋的第一層會有較大的開口（如車庫門），可以使用支架和額外的支撐進行加固。
 - 未加固砌體（磚牆或砌塊牆和煙囪）應加固好。
 - 移動房屋應安裝“抗震支撐系統”。
- 租戶：盡可能選擇沒有這些危險的建築物。詢問是否已完成改造，熱水器是否已固定好，以及是否可將物品固定在牆上。

瞭解有關此步驟的更多資訊：
EarthquakeCountry.org/step4

考慮保險範圍：

- 房主和租戶可以購買地震險來保護自己（需要單獨的保險單）。
- 如果生活在海嘯地區，考慮購買 FEMA 洪水保險。

您的第四步行動計畫

您下一步要做什麼？

放好文件： _____

加固財產： _____

考慮保險範圍： _____



5

伏地、遮擋和手抓牢！ 或其他建議的措施（出現地震或收到警報時）。

在大多數情況下，盡可能：

蹲在 原地，雙手和膝蓋著地。這個姿勢可以保護您不被撞到，並可爬到底護所（如果在附近）。

用一隻胳膊和一隻手**護住**頭和脖子。

- 如果附近有一張桌子或書桌，爬到下麵躲避。
- 如果附近無法躲避，爬到內牆旁邊（遠離窗戶）。
- 跪下；彎腰以保護重要器官。

手抓牢，直到震動停止。

- 在遮擋物下：用一隻手抓好；如果遮擋物移位，準備好與它一起移動。
- 無遮擋物：用雙臂和雙手保護頭部和頸部。

與數百萬人一起
練習！
ShakeOut.org



如果使用輪椅或助行器：

鎖好輪子（或扣好制動器）。

用胳膊或書**護住**頭和脖子。

如果可能，用一隻手**抓住**輪椅，直到震動停止。

更多資訊請訪問 EarthquakeCountry.org/accessibility。

您的第五步行動計畫

您將和誰一起練習，何時練習？

在家的人：

何時？

工作的同事：

何時？

其他群體：

何時？

瞭解其他情況的指導：
EarthquakeCountry.org/step5



6

如有必要， 地震後進行疏散以提高安全，幫助傷者，防止進一步的傷害或損害。

我應該何時疏散？

- 如果靠近海岸線，確定安全後，轉移到更高的地方。海嘯波可能在幾分鐘內到達。更多資訊請訪問 TsunamiZone.org。
- 如果出現建築物受損、火災或其他危險，請前往您的集合地點（步驟 2）
- 如果您需要去庇護所，帶上您的隨身包（步驟 3）。

幫助傷者：

- 檢查您的急救箱，了解說明或使用急救電話應用。
- 在幫助別人之前先征得同意。
- 如果有人流血，直接按壓傷口。
- 如果有人沒有呼吸，只用手進行心肺復蘇，除非您接受過更多的訓練。
- 除非有進一步受傷的危險，否則不要移動重傷者。
- 如果嚴重受傷，打電話給 9-1-1 請求醫療救助。

防止進一步損害：

- 移開或固定可能在餘震期間掉落的物品（步驟 1）。
- 滅火器只能用於小型火災。
- 只有在聞到或聽到煤氣洩漏時才關閉煤氣。
- 使用手電筒而不是點燃蠟燭或火柴。

讓人們知道您的狀態並隨時更新：

- 發短信或打電話給您的外地連絡人，告訴他們您的狀態和位置。
- 在美國紅十字會 SafeAndWell.org 網站上註冊。
- 收聽您的 NOAA 氣象電臺或新聞電臺。



您的第六步行動計畫

您現在要做什麼，
從而提高後續的安全？



瞭解有關提高安全的更多資訊：
EarthquakeCountry.org/step6

7 重新聯繫並恢復。

與他人重聚、修復損壞，重建社區，改善日常生活。

就像餘震一樣，恢復過程可能會持續幾個月甚至更長時間。

地震後的第一天：

- 檢查是否存在煤氣洩漏、化學品洩漏和其他危險。
- 查看附近的老年人、殘疾人和兒童。
- 首先使用您的冷藏和冷凍食品。
- 聯繫您的保險代理人。對物品進行拍照，並記錄所有費用。
- 在恢復正常通信後，聯繫外地連絡人。

地震後的最初幾周：

- 如果煤氣供應中斷，聯繫煤氣公司重新打開。
- 訪問 [FEMA.gov/assistance](https://www.fema.gov/assistance) 了解可能提供的服務。
- 如果需要維修，請檢查您的承包商是否獲得了適當的許可。
- 與他人談論他們的感受，必要時幫助他們尋求諮詢。

如果無法不能呆在家裡…

- 庇護所可能過於擁擠。可以選擇與朋友或家人住在一起，或住在酒店。
- 告訴鄰居和您的外地連絡人您要去的地方。
- 前往庇護所時，只需帶上旅行包和絕對必要的物品。
- 為寵物制定一個計畫，以防它們無法和您呆在一起。

有關恢復的更多指導，請訪問：
[EarthquakeCountry.org/step7](https://www.earthquakecountry.org/step7)

您的第七步行動計畫

您現在還可以做些什麼來加快恢復？

