



Houston Department of
Health and Human Services

颶風簡明資訊

作好準備 — 保護親人

在過去幾年內，美國人曾親眼目睹了颶風對沿海地區造成的破壞性及毀滅性影響。但是，可以在颶風來臨之前、來臨時及來臨之後採取措施，減少對您及您的家人造成傷害的風險。請與您的家人討論如果在發出颶風警告時家庭成員不在家中應當怎麼辦。下列指南可幫助您的家庭制定緊急情況計劃。

發現颶風之前採取的措施

- 瞭解您所在社區的緊急情況計劃、警告信號、撤離路線以及緊急避難所的地點。請查閱網站 www.hcoem.org 或 www.houstontx.gov/oem/。
- 預先為有醫療殘障或交通需求的親人註冊，在緊急情況撤離時獲得幫助。請查閱網站 www.harriscountyhealth.com 或 www.houstontx.gov/oem/。
- 查找潛在的家庭危險因素，例如住宅附近的死樹或鬆動的百葉窗，在颶風到來之前修好。
- 購買一個滅火器。務必讓家人瞭解滅火器放置的位置以及使用方法。
- 在安全的地方存放您的重要文件，例如保險單、遺囑、執照、股票等。將這些文件放在一個帶拉鎖的塑料袋中，以防受潮。
- 在每部電話機上貼上緊急情況電話號碼。
- 教會家人如何及何時關閉煤氣、電及水開關。
- 教會孩子如何及何時撥 9-1-1 電話、打電話給警察、消防隊以及用哪一個無線電台收聽緊急情況資訊。

制定家庭緊急情況計劃

如果家庭成員在颶風來臨時不在一起（最可能的情況是白天大人去上班，孩子去上學），制定一項會合計劃。

請一位住在州外的親屬或朋友擔任「家庭聯絡人」。災難發生後，撥長途電話通常會更容易。務必讓每一位家庭成員瞭解聯絡人的姓名、地址及電話號碼。

安排臨時住所，例如朋友家或旅館，在撤離時可暫住幾天。請勿忘記為寵物制定計劃——並非所有的緊急避難所或旅館都接納寵物。

準備災難用品包

<http://www.houstontx.gov/health>
Houston Department of Health and Human Services
8000 N. Stadium Drive
Houston, TX 77054

災難隨時可能發生。如果您及您的家人被困在家中或者需要撤離，您需要有災難用品包。取決於您的需求，災難用品包可大可小。災難用品包應當包括**五種**基本用品：(1) 水及食品；(2) 藥品、個人衛生及急救用品；(3) 衣物及床上用品；(4) 緊急情況用品及工具；以及(5) 重要文件。

務必將這些物品放在一個便於攜帶的容器或粗呢袋中，並存放在方便的地點。至少每年檢查及更新一次災難用品包中的物品。以下這份**建議核對單**將幫助您為您及您的家人（包括寵物）準備**3-5**天用量的基本用品。

1. 三至五天用量的飲水及食品：

- 每人或寵物9-15加侖水
- 防腐食品，例如罐裝肉、水果及蔬菜
- 奶粉及罐裝果汁
- 高能點心及安慰性/減輕壓力的食品
- 嬰兒食品及/或即食嬰兒配方奶
- 有特殊飲食需求的人的食品
- 寵物食品
- 盛放寵物食品及水的碗
- Pedialyte（在必要時恢復水合作用）
- 不易破碎的杯盤及塑料容器
- 手動開罐器

2. 藥品、個人衛生及急救用品：

- 每個人一週用量的處方藥
- 含阿司匹林或不含阿司匹林的止痛藥
- 止瀉藥、抗酸藥及緩瀉藥
- 備用處方隱形鏡片、普通眼鏡或太陽鏡

- 衛生用品 — 在無法使用沐浴設施時供全家人使用的洗髮精、牙膏、牙刷、護齒用品、肥皂、除味劑、衛生巾、無味家用漂白劑、梳子及刷子、衛生紙、消毒洗手液、液體清潔劑及一次性嬰兒便紙
- 嬰兒尿片、奶瓶、安慰器及其他用品
- 寵物用藥（一週用量）及存放在防水容器內的醫療記錄

建議準備的急救用品

- 各種不同大小的創可貼（Band-Aids）
- 各種不同大小的消毒紗布
- 清潔手套（至少兩雙）
- 殺菌藥膏及抗生素藥膏
- 凡士林
- 各種不同大小的別針
- 剪刀、鑷子及體溫表
- 防曬霜
- 驅虫劑

3. 衣物及床上用品：

- 每人3-5天的換洗衣物及鞋子
- 毯子或睡袋及枕頭
- 雨具
- 娛樂用品 — 包括遊戲及書籍、小孩喜愛的洋娃娃及絨毛動物

4. 緊急情況用品及工具：

- 現金或旅行支票及零錢
- 幫助尋找避難所以及其他您可能去的地方的區域地圖及其電話號碼

<http://www.houstontx.gov/health>
Houston Department of Health and Human Services
8000 N. Stadium Drive
Houston, TX 77054

- 汽車用品：閃光信號、啓動電纜、工具等
- 汽車及任何其他擁有的財產的備用鑰匙
- 電池驅動收音機或收聽美國國家海洋與氣象局（NOAA）氣象報告的收音機、電筒及備用電池
- 滅火器
- 關閉家用水及/或煤氣開關的鉗子及扳手
- 塑料薄膜、能夠蓋緊的儲藏容器及桶
- 盛放衛生用品的塑料垃圾袋及繫繩
- 膠帶（管道膠帶及膠紙帶）
- 裝在防水容器內的蠟燭及火柴
- 紙、筆
- 鋁箔紙

5. 重要文件應存放在便攜式安全防水容器內：

- 保險單
- 合約及契約
- 出生證、駕照及工作身份證副本
- 股票及債券
- 社會安全卡及護照
- 免疫注射記錄及處方
- 銀行帳號
- 信用卡帳號、公司名稱及電話號碼
- 珍貴家庭物品（包括照片）的財產清單
- 家庭記錄（出生證、結婚證、死亡證）及遺囑

- 家庭成員的近照

颶風來臨之前

大約在颶風威脅沿海地區前 36 小時全國氣象服務局（NWS）會發出颶風警戒（WATCH）通知。

- 收看電視或收聽無線電台的指示。
- 將任何特殊需求（例如年長者或臥床病人或任何殘障人士）通知地方當局。
- 如果沒有車輛，安排讓朋友或家人提供交通工具。
- 檢查您的緊急情況用品包，特別是水（每人至少 9 加侖）。
- 核查家庭緊急情況計劃。
- 為車輛及發電機加油。
- 用夾板蓋住窗子。
- 將所有室外家俱、玩具及工具放到室內。
- 安全地停放所有船隻或將船隻停放到安全的地點。

如果颶風風速達到每小時 74 英里或更快或者預計您所在地區 24 小時內會出現危險的海浪，則會發出颶風警告（WARNING）。

- 繼續監聽及收看當地無線電台及電視台的指示。
- 應地方官員的要求，盡早撤離低洼地區或沿海地區。
- 如果住在移動房屋內，檢查房屋固定裝置。**立即撤離。**
- 隨時準備好緊急情況災難用品包。
- 將澡盆及所有可使用的容器盛滿備用水。
- 應要求關閉水、電、煤氣公用設施。
- 離開門窗及入口處。

準備撤離

- 為車輛油箱加滿油。
- 收聽無線電台或收看電視台的最新天氣報告。
- 收聽災難警報及警告信號。
- 在汽車中準備一個緊急情況災難用品包，包括食品、閃光信號、啓動電纜、地圖、工具、急救包、滅火器、睡袋等。

<http://www.houstontx.gov/health>
Houston Department of Health and Human Services
8000 N. Stadium Drive
Houston, TX 77054

- 將任何室外可能在暴風雨來臨時損壞財產的物品栓牢，例如自行車、烤肉架、丙烷氣罐等。
- 用夾板或木板蓋住門窗，或者用大條膠紙帶或膠帶貼住窗子，減少玻璃粉碎及飛濺的風險。
- 將牲畜及家庭寵物安放在安全的地點。由於食品及衛生要求，緊急避難所可能不接受動物。
- 如有可能，將車輛蓋上。
- 將冰箱及冷藏箱的溫度盡量調到最冷的溫度。

如果您接到撤離的命令

由於颶風的威力很大，您絕對不應當對撤離命令置之不理。如果您住在地勢低洼的地區或者住在暴風雨極可能經過的地帶，緊急情況管理部門可能要求您撤離。如果向您所在的地區發出颶風警告或者地方當局要求您撤離所在地區：

- 收聽無線電台的最新緊急情況報告。
- 隨身攜帶貴重物品。
- 離開之前檢查住宅。用木板將窗子及玻璃門釘上，繫牢院子裡鬆散的物品或者將這些物品放到室內，鎖上房門。
- 在颶風來臨之前取現金。颶風來臨後銀行及自動提款機（ATM）可能會暫時關閉。
- 如果可能，攜帶您的寵物。
- 如果有時間，關閉煤氣、電源及水源。
- 拔下電氣設備的插頭，減少電力恢復時遭受電擊的可能。
- 核實已經在您的汽車中放置災難用品包。
- 按照指定的撤離路線 — 其他路線可能堵塞 — 準備好路上可能嚴重塞車。
- 通知您的家人或不住在颶風區域附近的其他聯絡人您已撤離。請記住將您的聯絡號碼留給他們。

如果沒有接到撤離的命令

颶風襲擊時造成的大多數傷害是被飛濺的玻璃及垃圾割傷所致。其他傷害包括露出的釘子、金屬或玻璃造成的骨折及受傷。以下是以盡可能安全的方法度過颶風的建議：

- 如有可能，收聽無線電台或收看電視台的氣象報告。
- 呆在室內，直至有關當局宣布暴風雨已結束。
- 即使天氣似乎已恢復平靜，也不要到室外 — 暴風雨的平靜「風眼」可能會很快過去，在颶風重新來臨時將您困在室外。
- 遠離所有的窗子及朝外的門。躲在臥室或地下室內。如果您用夾板或其他材料蓋住自己，浴池可用作藏身的處所。

- 如果您的住宅遭受損壞或者接到緊急情況工作人員的指示，準備撤離到避難所或鄰居的家中。
- 如果斷電，首先吃容易腐爛的食品。

颶風來臨時

- 呆在室內沒有窗子的內走廊中，準備好緊急情況災難用品包。
- 注意收看電視台或收聽當地電台或美國國家海洋與氣象局（NOAA）氣象台廣播。
- 如有可能，應將動物關在便攜式籠子內。
- 遠離所有的門窗。
- 不要點蠟燭，蠟燭容易被風吹倒。
- 閃電時不要打電話。

颶風結束後

颶風來臨時無論您是已經撤離自己的住宅還是呆在自己的家中，在地方當局證實颶風已經結束之前絕對不要走到戶外。收聽地方電台廣播的資訊。開車回家時，應避開淹水的道路及沖垮的橋梁。返家時應注意的事項包括：

- 除非遇到重大緊急情況，否則不要打電話。
- 留心鬆脫或掛下的電線。迅速向電力公司、警察或消防隊報告。
- 進入住宅時須小心。
- 注意不要食用或飲用不安全的食品及水。
- 如果聞到煤氣味，立即離開所在地點，通知相關部門。
- 留心被洪水沖到較高地面的蛇、昆蟲及動物。
- 打開門窗透氣，使室內乾燥。
- 不要點蠟燭。不要嘗試打開水、電、煤氣公用設施。
- 檢查冰箱的溫度，丟棄冰箱內的食品。
- 為損壞的住宅及住宅內的物品拍照，用作保險索賠目的。

壓力可能以多種形式表現出來，對成人及兒童均會產生影響。危機諮詢可幫助災難受害者應對巨大壓力的情形造成的情感問題，例如悲哀或憤怒。心理諮詢員可透過向成人及兒童提供應對技能（包括壓力控制技能）向他們提供幫助。詳情請洽哈里斯精神健康與智障管理局（MHMRA），電話號碼 (713) 970-7000。

資訊來源：

www.cdc.gov

www.fema.org

www.mhmraharris.org/