



# do **1** thing

*Do 1 Thing 的使命是动员个人、家庭、企业和社区做好应对所有危险的准备，并具备应对灾难的能力。*

目标： 了解在收到撤离或寻找避难所时应如何安全应对。

## 避难

发生灾难时，您可能被要求撤离或避难。在发生紧急情况时，人们难以集中于您做的事情。了解如何保证家人的安全。练习您的龙卷风和火灾安保计划。如果您的家庭已练习，当紧急情况真的发生时，他们做起来会更加游刃有余。

从下列事情中选择在这个月要做的一件事，以做好更充分的准备：

- 在您的家里确定一处最佳的暴风雨避难所，并和家人一起练习进入避难所。

在您的家里或工作场所选择最佳的避难所来躲避龙卷风并不容易。许多较新的建筑没有好的避难区域。使用这些拇指法则来寻找最佳的龙卷风避难所：

- 远离窗户和天窗
- 躲到“深处” - 尽可能在自己和外部之间多增加墙壁（将天花板考虑为墙壁）。
- 避免躲进天花板开口大的房间
- 找到一个足以容纳所有人的区域，能够呆上至少 45 分钟

如果您居住在易受飓风袭击的区域，请做好准备以保护您的家人和财产。当发布飓风警告时，用胶合板或飓风挡板盖住窗户，切勿使用胶带。如果您被要求撤离，请按要求撤离。否则，请呆在室内，远离窗户，直至风暴完全离开。

## 了解如何安全避难。

发生紧急情况，例如化学品溢出时，您可能被要求避难。这意味着将您所处的位置变成安全的场所，直至危险消除。当您外出有危险时，将会发出避难令。

**通知** - 在有害物质事故中，户外警告汽笛可能响起，以警告当地居民，呆在外面是不安全的。救援人员可能挨家挨户走访受影响地区，或者可能在警车或消防车上使用扬声器发出指令。也可能使用紧急报警系统，通过电视或电台发布信息。

**发生有害物质事故时应怎么做** - 当发生化学品泄漏或其它有害物质事故时，首先要做的是获取信息。如果救援者没有到所在地区发布指令，则打开电视或收音机，看看您的地区是否受到影响以及应采取什么措施。请不要致电 911 了解关于紧急情况的信息。只有在您受伤或需要帮助时才致电 911。

如果您被要求避难，您应当关闭所有门和窗户，并关掉电扇和空调。将您的家人带到门和窗户尽可能少的房间。您可能被要求在窗户和门的缝隙塞入毛巾或贴上胶带。请认真遵守紧急指令。确保带上有电池的收音机，以便了解危险何时过去。事故期间，您的地区可能停电。

## 为紧急避难准备一个应急包。

当人们撤离住所时，紧急疏散避难所将会开放。在大多数地区，紧急避难所是由美国红十字会运行的。在红十字会避难所：

红十字会将提供	您可能需要携带	避难所禁止的东西
<ul style="list-style-type: none"><li>• 供休息用的小床</li><li>• 膳食和瓶装水</li><li>• 提供基本医护服务的护士</li><li>• 政府官员提供的关于灾难的信息</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 枕头和毛毯</li><li>• 您自己的药物和医疗用品（或您携带的物品清单、剂量说明和医生的姓名）</li><li>• 身份证明</li><li>• 更换用的衣物</li><li>• 纸牌或杂志</li><li>• 个人物品</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 武器或酒</li><li>• 宠物（导盲犬除外）</li></ul>



未经您的许可，红十字会绝不会向任何人透露关于您的信息。紧急避难不收取任何费用。

[www.do1thing.com](http://www.do1thing.com)