

您的緊急狀況應對手冊



瞭解潛在危險



制定一個計劃



準備一個緊急物品包

72
小時

您的家人准
備好了嗎？



72 小時

您的家人準備好了嗎？

您的緊急情況應對手冊

您應該有足夠的準備照顧您自己和您的家人至少72 小時。如果災難在您的社區發生，救援人員可能不能馬上到達，因為他們需要救助那些急切需要救助的人。

只需要現在的幾個簡單步驟，您就可以有更好的準備來應對一系列緊急情況—任何時候，任何地方。使用這本手冊來制定您自己的緊急情況應對計劃。用手冊中的核對清單準備一個72小時緊急物品包。這些基本步驟會在緊急情況下幫助您和您家人。

我們的合作夥伴

本手冊由以下單位合作編製：



Canadian Association
of Chiefs of Police



Canadian Association
of Fire Chiefs



Canadian Red Cross
Croix-Rouge canadienne



St. John Ambulance



Giving Hope Today

本手冊有多種媒體形式（聲音媒體、盲文、大號字和磁盤）。

欲索取，請電：

1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

TTY: 1 800 926-9105

只能提供法語和英語的服務

加拿大政府© 版權所有，2008年

印刷版本

Cat. No.: PS4-26/1-1-2008Ch1

ISBN : 978-0-662-03022-5

網絡 (PDF) 版本

Cat. No.: PS4-26/1-1-2008Ch1-PDF

ISBN: 978-0-662-03023-2

加拿大印刷



目錄

第一步	瞭解潛在危險	
	熟悉您所在地區	第二頁
第二步	制定計劃	第三頁
	家人計劃	第三頁
	緊急情況關係人	第六頁
	緊急情況措施	第九頁
第三步	準備緊急物品包	第十一頁
幫助資訊		第十四頁

第一步

1



瞭解潛在危險 瞭解您所在地區

雖然災害的後果可能是相似的，瞭解您所在地區的具體危險可以幫助您更好地做好準備。在全加拿大，我們面臨一系列危險，從卑詩省的地震，到努那維特省的暴風雪，到紐賓士域省的颶風。除了自然災害，還有其他形式的危險，例如：斷電、工業或運輸事故以及在加拿大領土上可能發生的恐怖事件。

以下清單列出了自然災害和其他危險。勾出最有可能在您的社區發生的危險。

- 斷電
- 暴風雪
- 乾旱
- 地震
- 洪水
- 危險物洩漏
- 颶風
- 工業事故
- 爆發傳染病
- 泥石流或雪崩
- 暴風
- 恐怖事件
- 龍捲風
- 交通事故
- 海嘯
- 森林火災
- 惡劣天氣（高溫/嚴寒）
- 其他 _____

欲知詳細緊急情況應對辦法，或索取地震、暴風、斷電和其他災害的自救準備計劃，請電：

1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

TTY: 1 800 926-9105

星期一到星期五，當地時間早8:00 點至晚8:00 點

或訪問：www.GetPrepared.ca

第二步

2



制定計劃

每一個加拿大家庭都需要一個應急計劃。他將幫助您和您的家庭在緊急情況下知道怎麼辦。

請記住，災害發生時您的家庭成員可能不在一起。要計劃好如何相互聯絡和見面及在不同的情形下怎麼做。

使用下面幾頁制定您的計劃。大多數資訊您可以自己填上。有些資訊您可能要從市政索取。

把這個計劃保存在容易找到、容易記住的地方（例如，和您的緊急物品包放在一起）。最好拷貝這個文件，把它放在汽車裏和辦公室。

安全主張：學習急救知識，您可能會挽救生命。

除了制定應急計劃和準備緊急物品包之外，瞭解急救知識能挽救生命。請聯係您當地的紅十字會和聖約翰救護中心，查詢本地區的急救課程安排。

家庭計劃

疏散路徑

計劃好家裏每一個房間的緊急出口，盡量做到每個房間兩個。如果您住公寓，不要計劃使用電梯。另外，找好從所在居民點疏散的路徑以備需要緊急疏散。

家裏的緊急出口

從所在居民點疏散的路徑：

提示：保證家裏每個人知道如何迅速出去。至少每年演習一次。

會合場所

如果在緊急情況下不得不離開家，找好大家可以安全會面的地方。

家附近的安全會面場所：

所在居民點以外的安全會面場所

提示：家附近的會面場所應當和您的住宅處在街的同側。這樣您不需要穿過街道，因為在緊急情況下街上會有救火車、救護車和很多其他車輛。

安全主張：拷貝重要的文件留存

拷貝出生證、結婚證、護照、執照證件、遺囑、地契和保險。把這些文件保存在家里安全的地方，同時保存複印件在家以外安全的地方。可以考慮存在銀行保險箱，或住在其他社區的親戚朋友家裏。

孩子

詢問您孩子的學校或託幼園的緊急情況對策。瞭解他們在緊急情況下如何與家長聯絡。

如果您不能自己接孩子們，需要指定的人去接，要了解學校或託幼園要求何種授權才能把孩子交給指定的人。

要確認學校或託幼園有家長、看護人和指定關係人的最新通訊錄。

指定人1：_____ 電話： _____

指定人2：_____ 電話： _____

有特殊健康需要的人

建立一個有朋友、親戚、醫療保健提供者、同事和鄰居構成的個人支持網絡，以保證您的特殊健康需要。

將您詳細的醫療狀況、過敏反應、外科手術史、家庭病史、服用藥物、健康檢查、近期免疫、緊急聯絡人和保險等情況寫在紙上。

與您的醫生取得聯係以幫助您準備一個方便藥箱，內有夠兩週用的藥和醫療器具，如果可能，也裝入處方和醫療文件。請記住即使緊急狀況結束後，藥房可能還要關門一段時間。

健康資訊

藥物和醫療設備

方便藥箱的放置地方

寵物應急計劃

請記住由於某些衛生條例的限制，一些公共避難所或賓館不允許寵物進入。另外，有些人可能對您的寵物過敏或恐懼。準備帶您的寵物到親戚或朋友家，或事先找一家“歡迎寵物”的賓館或寵物寄宿設施。

地點： _____

提示：不要忘記把寵物食物和水放入緊急物品包。

為具體的危險做準備

地震的時候該怎麼辦？洪水？斷電？針對那些最有可能在您所在地區發生的災害列出應急措施。

加拿大政府對具體的緊急情況提供了系列自救手冊。您可以在以下網址下載：www.GetPrepared.ca 或通過以下電話免費索取：

1 800 O-Canada (1 800 622-6232) TTY: 1 800 926-9105.

鄰里安全計劃

與您的鄰居合作以保證鄰里中每個人都得到照應。瞭解哪些人在緊急情況下需要特別幫助。結成小組，相互照應。

緊急情況聯係資訊

拷貝這個清單。把它放在理電話不遠的地方。如果可能，把這些電話號碼存入您的家庭電話和手提電話。

本地緊急情況電話號碼

火警、警察局、急救中心：9-1-1（如有次項服務）

其他： _____

非緊急情況號碼

警察局： _____
火災： _____
醫療門診： _____
其他聯繫電話： _____

本市以外的聯繫人

姓名： _____
家庭電話： _____
工作電話： _____
手提電話： _____
電子郵件： _____
家庭地址： _____

提示：

- 讓家裏每一個人都有準備，緊急情況下，每一個人都能通過電話或電子郵件與社區以外的同一个聯繫人聯絡。
- 社區以外聯繫人應住得足夠遠，這樣，他/她不至於受同一災害的影響。
- 如果您新到加拿大或者沒有本城鎮以外的聯繫人，請通過朋友、文化聯合會或本地社區組織做出安排。

家庭

姓名： _____
家庭電話： _____
工作電話： _____
手提電話： _____
電子郵件地址： _____
家庭地址： _____

朋友/鄰居

姓名： _____
家庭電話： _____
工作電話： _____
手提電話： _____
電子郵件地址： _____
家庭地址： _____

家庭醫生：

病人姓名：_____

醫生姓名：_____ 電話：_____

病人姓名：_____

醫生姓名：_____ 電話：_____

保險代理人/公司

代理人/公司的名字：_____

電話：_____

家庭安全措施

要保證您有一氧化碳報警器、煙霧報警器和滅火器，並且工作正常。如果您住公寓或正在賓館里，要知道報警器在哪裏。

家裏每一個人都應該知道滅火器的位置。所有有能力的成年人和年長的孩子都應該知道如何使用滅火器。

年長的孩子和成年人應該知道如何關閉水源、電源和煤氣。製作大號、明顯的標誌，標明水源和煤氣開關以及繼電器的位置。

教會孩子怎樣和在什麼時候撥打9-1-1。教會孩子如何聯絡本城鎮以外的聯係人。一定要讓孩子知道緊急物品包在什麼地方。

滅火器

位置：_____

水源開關

位置：_____

關閉辦法：_____

自來水公司電話：_____

電源箱

位置：_____

電力公司電話：_____

煤氣開關

位置： _____

關閉辦法 (只有在管理部門要求關閉時，才關閉)

煤氣公司電話： _____

地面下水口

位置： _____

(無論何時都不要在下水口上擺放箱子、衣物或家具，以防發生水災時措手不及)

緊急情況措施

什麼時候撥打9-1-1 (如有此項服務)

報告火災。 報告犯罪行爲。 搶救生命。

如果是非緊急情況，請使用列在當地電話簿里的7位數電話撥打警察局，救火隊，和護理服務站。

在重大災害情況下

按照您的緊急情況計劃行事。

帶上您的緊急物品包。

先保證自身安全，然後幫助別人。

從電臺或電視收聽收看官方播報的資訊。本地官員可能會通知您守在原處。按他們的要求去做。

留在原地，直到一切都安全了再走動或按照要求疏散。

疏散命令

除非官方有理由相信您處於危險之中，否則不會要求您從家裏離開

如果您接到疏散命令，拿上您的緊急物品包、必要藥物、處方複印件、每個家庭成員的身份證件、必要的家庭文件和手提電話（如果有的話）

按照本地官方指明的路綫疏散。

如果您有時間，打電話或發電子郵件給您的本城鎮以外的聯繫人。告訴他們您要上路了和預計的到達時間。一旦您脫離了危險，馬上通知他們。如果任何家庭成員失散了，也讓他們知道。

如果有時間，留一個條子告訴別人您何時離開的，到哪裏去了。

如果官方要求，請關閉水源和電源。

除非官方要求關閉燃氣，否則不要關掉。（如果您關閉燃氣，燃氣公司需要重新接通。在重大災害情況下，可能要幾個星期才會有專業人員來接通。您將沒有煤氣供熱和做飯。）

帶上您的寵物。

鎖好門窗。

第三步

3



準備緊急物品包

在緊急情況下，您需要一些基本物品。您可能要在沒有自來水沒有電的情況下生活。準備好自給自足至少72小時。

您可能已經有了一些必要的東西，比如手電筒、用電池的收音機、食物、水和毯子。關鍵是要保證他們放得有條理和容易找到。在沒電的情況下，您能找到手電筒嗎？

您的緊急物品包一定要容易攜帶。把它放在背包、行李袋或有輪子的手提箱里，並放在容易拿到的地方，比如前廳的壁櫥里。要讓家裏每個人都知道緊急物品包的存放位置。

基本緊急物品清單

- 水 – 至少每人每天兩升水。包括緊急疏散情況下容易攜帶的小瓶裝水。
- 不易變質的食物，比如罐頭食品、能量餅乾和乾食品（記得每年更換一次食物和水）
- 罐頭開啓器
- 手電筒和電池
- 蠟燭和火柴或打火機（記住蠟燭要放在結實的盒子里，睡前要熄滅）
- 電池收音機或發條收音機（備足電池）
- 急救用具
- 特殊物品，比如處方藥物、嬰兒配方奶粉和殘障人士專用器具。
- 汽車和房子的備用鑰匙
- 一些小面額現金，比如10元面值的現金（旅行支票也很有用）和硬幣以備打電話用
- 緊急情況計劃的拷貝和聯絡通訊錄

推薦的其他物品

- 每個家庭成員一套換洗的衣服和鞋襪
- 每個家庭成員一個睡袋或一條厚毯子
- 哨子 (以便您需要吸引別人注意)
- 個人衛生用垃圾袋
- 衛生紙和其他個人用品
- 安全手套
- 基本工具 (錘子、鉗子、扳手、螺絲起子、固定件、工作手套)
- 燃料和使用該燃料的爐子 (按使用說明使用並適當保存
- 每人每天兩升水供做飯和清潔



成套出售的緊急物品包：

加拿大紅十字會緊急物品包在以下網址可以找到：www.redcross.ca
聖約翰救護中心和救世軍急救包可以在以下零售商店購買：

Zellers

Home Outfitters

Rexall

Pharma Plus

Canadian Tire

London Drugs

Overwaitea Foods

Save-On-Foods

IGA

MarketPlace IGA

Thrifty Foods

Buy-Low Foods

Nesters Market

G&H Shop 'N Save

Value Drug Mart

Apple Drugs

Rxellence Professional Dispensary

Quality Foods

TSC Stores

Jean Coutu

提示：在緊急情況和斷電期間，自動取款機及其網絡可能不工作。您可能很難使用銀行卡和信用卡。

汽車用緊急物品包

如果您有汽車，準備一個小緊急物品包放在車內。這個緊急物品包應包括：

- 不易變質食品（比如能量餅乾）
- 水
- 毯子
- 換洗衣服和鞋
- 放於深罐中的蠟燭和火柴
- 內裝能割斷安全帶刀子的急救箱
- 警示燈或道路反光器
- 小鐵鍬、鏟子和雪刷
- 聯係電話單

推薦存於車內的其他物品

- 沙子、鹽或貓墊土（不結塊墊土）
- 防凍液、擋風玻璃清洗液
- 拖車綱繩、跨接電瓶救車電纜
- 滅火器
- 道路地圖、哨子和手電筒

現在就準備

不要等到緊急情況發生。有些簡單的事情您現在就可以做 - 爲了您自己和家人的安全未雨綢繆。只要讀完這本小冊子，您就完全可以按部就班地開始準備了。

本週用一個晚上或用周末時間讀完這本小冊子。

制定您的計劃，準備您的緊急物品包。

寫一個條子提醒自己：一年以後的今天，更新緊急計劃，核對聯絡資訊，演習緊急疏散計劃，更換煙霧報警器和一氧化碳報警器的電池，更換緊急物品包物品。

全國性資訊資源

欲瞭解詳細緊急情況準備措施，請訪問：www.GetPrepared.ca

欲索取本手冊或地震準備、暴風準備和斷電準備等手冊，請電：
1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

TTY: 1 800 926-9105

週一至週五，當地時間早8點至晚8點

加拿大環境部天氣辦公室

www.weatheroffice.ec.gc.ca

在本地電話簿藍頁Weather 下查找電話播報的天氣預報電話。

安全的加拿大

www.safecanada.ca

給所有加拿大公民、聯邦、省、地區和市的綜合安全資訊。

加拿大紅十字會

www.redcross.ca

為生存做好準備。從災難管理和急救工作的世界領導者學習如何計劃和準備。加拿大紅十字會是最大的人道主義組織的一部分。它的使命是幫助加拿大和世界各地社區鄰里中最弱勢的群體。

聖約翰救護中心

www.sja.ca

挽救生命 – 在職場、在家中、在運動遊戲場所。作為加拿大急救和心肺復生術搶救工作的傑出楷模，聖約翰救護中心提供創新性的項目和產品，保障加拿大人有備無患。

救世軍

www.SalvationArmy.ca

救世軍通過其緊急狀況與災難服務在全世界帶給人們寬慰。時刻準備在最短時間部署其資源，我們的救災隊會立刻行動，以減輕人們身體上的傷痛和幫助受傷者重新自立生活。