紐約市
應急指南

麥可·R·彭博（Michael R. Bloomberg）市長

約翰·T·奧德瑪特（John T. Odermatt）市政廳長官

紐約市緊急事故處理辦公室 – NYC.GOV

家庭應急指南

應對緊急狀況的資訊資源

- 您的頭腦中應有什麼應急方案
- 您的手中應有什麼攜帶物品
- 您的家中應備有那哪些應急物品

內容：

應急準備建議 3
常規應急反應 4
撤離 4
就地躲避 4
災難時的躲避 4
公用設施中斷 5
具體災難資訊 6
天災： 6
惡劣氣候：雷雨風暴、
驟發水災和龍捲風 6
冬季氣候 7
海岸風暴 7
罕見高溫 8
火災 9
地震 9
一氧化碳 9
疾病暴發和生物事件 9
輻射危害 10
建築物倒塌或爆炸 10
危險物品或化學品泄漏 10
關於恐怖主義 11
給您和您親人的建議 12
老人和殘障人士 12
心理健康 12
父母和家人 13
給寵物主人的建議 13
地鐵中的應急準備 14
怎樣幫助紐約市 14
更多資源 14
應急參考卡 15
在緊急狀況下與市政府聯繫 16

您可以做好應對災難的準備

親愛的紐約市民：

紐約市爲應對緊急狀況作了認眞準備。我們市政府定期做出計劃並進行訓練。學校、非營利組織和企業也都在做準備。儘管這座城市能夠應對災難，但只有您才能幫助自己和家人做好準備應對緊急狀況。閱讀這份指南，您會發現事先做好準備是非常容易的。

《紐約市應急指南》描述了我們紐約市民有可能面對的多種緊急狀況，並爲怎樣應對這些狀況以及爲此應做好的準備提供了重要的資訊。這些建議對幫助您和您的全家應對災難大有裨益。請仔細閱讀這份指南，並將它存放在隨手可取的地方。請與您的家人、朋友和鄰居分享這些資訊。有備無患！

謹致
市長 麥可·R·彭博

個人和家庭應急建議

簡單地說，應對緊急狀況的準備工作就是要提前做好計劃。對每個人來說這既簡單又省錢。和您的家人一起閱讀下面所列的應急計劃，熟悉瞭解您將怎樣應對一種緊急狀況。在變更夏時制時及時檢查更新您的隨身急救包，確保裏面的物品完備妥當。

家庭抗災方案

您的頭腦中應有什麼應急方案

您應該與家人一起商討一個應對災難的方案，讓每個人都知道在發生緊急狀況時應該怎麼做、如何找到他人和如何進行聯繫。為此我們在第15頁「應急參考卡」章節中提供了兩張錢夾大小的資訊卡片。如有必要，可以進行複印。同時也可參見第4頁「撤離」章節。

- ☐ 決定您的家人在發生災難後的會合地點。應確定兩個會合地點：一個就在您家的外面，另一個在您所居住的街區以外，例如圖書館、社區中心或宗教聚會點。
- ☐ 確保每個人都知道第二個會合點的地址和電話。
- ☐ 熟悉每一條從您的家或街區撤離的路線，並進行實地練習。
- ☐ 指定一個外州的朋友或親戚作為聯繫人，如果家人在災難發生期間走散就可以撥打這個人的電話。如果紐約市內的電話占線接不通，這個外州聯絡者就是家庭成員之間取得聯繫的一個重要聯絡人。當本地電話線路繁忙時，打長途電話也許更容易。
- ☐ 考慮每個人的特殊需求，尤其是老人、殘障人士和不會說英語的人。
- ☐ 與所有的家庭成員一起進行抗災計劃練習。
- ☐ 確保在每位家庭成員的錢夾或背包裏都有一份家庭抗災方案。

隨身救急包物品清單

您的手中應有什麼攜帶物品

每一個家庭都應當準備一個隨身救急包– 備好萬一在撤離時您可能會需要的東西。每一位家庭成員的隨身救急包都應是一個結實牢固、便於攜帶的容器，如背包或帶輪子的手提箱。隨身救急包應放在隨手可取處，這樣如果您需要匆忙離開家時可以方便的帶走。應確保隨身救急包在全年任何時候都能拿起就走。同時也可參見第4頁「撤離」章節。

- ☐ 放在防水便攜容器中的重要文件副本（保險卡、出生證、各種契約、照片身份證，等等）
- ☐ 備用的汽車鑰匙和房門鑰匙
- ☐ 信用卡、提款卡和現金，尤其是小面值貨幣。建議您手頭至少應準備50-100美元現金。
- ☐ 瓶裝水和不易變質的食物，例如能量餅乾（energy bar）或麥片條（granola bar）
- ☐ 手電筒、電池驅動AM/FM收音機和備用電池。您也可以從零售商店購買裝有發條而不用電池的收音機。
- ☐ 至少可供一周使用的藥品和其他必備的個人用品。注意要在藥品失效前更換藥品。準備一份每位家庭成員需用藥品及其劑量的清單或保存所有的處方副本。
- ☐ 醫藥箱
- ☐ 結實、舒適的鞋子，輕便雨衣和一條密拉毯（mylar blanket）
- ☐ 家人聯絡和會合地點的資訊和一小張本地地圖
- ☐ 兒童護理用品或其他特殊用品

應急給養包物品清單

您的家中應備有哪些應急物品

應在家中儲存至少可供全家人3天生活所需的足夠給養。如有可能，您應把這些應急物品放在一個容易拿到的獨立容器中或存放在特別的櫥櫃裏。您應告訴家庭成員這些給養只供在緊急狀況下使用。同時也可參見第4頁「就地躲避」章節。

- ☐ 每人每天一加侖飲用水
- ☐ 不易變質、方便食用的罐裝食品和手動開罐器
- ☐ 醫藥箱、藥品和處方
- ☐ 手電筒、電池驅動AM/FM收音機以及備用電池
- ☐ 哨子
- ☐ 一夸脫無味漂白劑或含碘藥片（僅在衛生部門官員要求時用於水淨化）和滴藥管（用於向水中添加漂白劑）
- ☐ 個人衛生用品：肥皂、女性衛生用品、牙刷和牙膏等
- ☐ 結實的鞋子、厚手套、防寒衣物、密拉毯和輕便雨具
- ☐ 備用滅火器、煙塵探測器和一氧化碳探測器
- ☐ 兒童護理用品或其他特殊用品
- ☐ 其他物品和工具

常規應急反應

如果您提前作出計劃，應急會變得更容易。

撤離 EXIT

在有些情況下，也許您的家人或您所在的街區需要撤離。市政府官員會通過媒體和直接發出警報的方式通知你們何時撤離。當公共安全遇到嚴重威脅時，撤離是最後一道安全保障措施。

當您遇到下列情況時，請立即撤離：

- **應急部門官員要求您緊急撤離時。**
- **面臨緊急危險時。**
- **聞到煤氣或濃煙時。**
- **看到大火時。**

做好撤離準備：

- 確保住家安全：關閉並鎖好門窗，在離開前拔下電源插頭。有關人員會通知您是否需要切斷其他公用設施的供應。
- 穿上結實舒適的鞋和保護性的衣服，如長褲和長袖襯衫。
- 撤離時帶好您的隨身救急包。
- 熟知您工作場所的撤離計劃。
- 熟知您孩子就讀學校的撤離計劃。
- 切記：撤離路線依緊急狀況的不同而改變，因此須注意收聽地方新聞，造訪紐約市政府網站 NYC.gov或撥打311查詢最新消息。

見第3頁「應急建議」。

就地躲避

當無法撤離到其他安全的地方時，您也許會被要求就地躲避。就地躲避在很多牽涉到空氣污染的緊急狀況下可以有效地保護您的安全。然而只有在應急部門官員的要求下您才能這樣做。

如果您被通知就地躲避：

- 進入家中或最近的建築物（學校、圖書館、宗教場所等）。
- 在門窗較少的地方躲避。理想的就地躲避房間應至少可以提供每人10平方英呎的空間。
- 密封所有門窗。
- 關閉所有通風系統。
- 不要使用電話 – 確保電話線在有應急電話打入時暢通。
- 隨時注意收聽或收看最新應急資訊。
- 使用隨身救急包和應急物品包。

見第3頁「應急建議」。

災難時的躲避

在有些緊急狀況下也許需要您離開家躲到一個緊急躲避場所。市政府準備好了許多應對各種不同災難的躲避場所。當地官員會在必要時通知您。

災難時的躲避指南：

- 盡可能躲往災難影響區範圍以外的親戚或朋友處。
- 政府提供的避難場所可能會在學校、政府建築和宗教場所。那裏提供基本食物、藥品和水。如有可能，攜帶衣物、被褥、洗漱衛生用品、特殊食品、事先備好的處方藥和其他藥品前往。
- 不允許攜帶酒精類飲品、槍械和違法物品進入躲避場所。
- 寵物不可帶入躲避場所，只有服務性動物可進入躲避場所。如果您有寵物，參閱第13頁「給寵物主人的建議」。
- 進入躲避場所時應攜帶隨身救急包。

災難時的躲避(續)

災難時的躲避指南:

- 與躲避場所的管理人員和其他避難者合作，盡可能把已有的困難降到最低限度。
- 切記：躲避場所依緊急狀況的不同而改變，因此須注意收聽地方新聞，造訪紐約市政府網站NYC.gov或撥打311查詢最新消息。

公用設施中斷

公用設施中斷是現代社會偶爾會出現的一種不便。

如果您電話線路中斷:

- **使用手機，或者，在可能的情況下，借用朋友或鄰居的電話，通知電信業者服務中斷的情況。**
- **如果您使用的是無線電話，請記住停電的同時您會失去電信服務。最好使用不依賴電力的電話。**
- **火警裝置將會繼續運作。**

如果您聞到煤氣味：

- **切勿吸煙或點燃打火機或火柴。如果味道很濃，不要使用電話或電源開關，不要使用任何電子裝置 – 任何火星都會造成火災。**
- **打開窗戶。**
- **迅速撤離並撥打911。**

與水和下水道相關的問題：

最好在家中準備一些瓶裝水。

- 如果您看到地面或路面有水冒出，或懷疑有主供水管道爆裂的情況，撥打311通知環境保護部(DEP)。電話中應提供下列資訊：描述當時狀況，哪裡受到影響(街道、地窖、底層、地鐵等)，出現問題的確切位置，以及您的姓名、住址、電話號碼。
- 如果您的供水中斷或水壓非常低，撥打311通知環境保護部。
- 如果主管部門認定飲用水質量受到威脅，他們將會通知您如何應對。有時您會被建議將水煮沸後再飲用或烹煮食物，或使用漂白劑、含碘藥片或其他手段消毒。在極其嚴重的情況下，我們將建議您不要使用管道水烹飪、飲用、洗手或洗澡。
- 如出現缺水，主管部門將建議您儲水。請盡可能嚴格控制您的用水。如果缺水情況進一步惡化，將實施強制性節水措施。節水措施可延緩儲存水的消耗，推遲或消除嚴重缺水帶來的威脅。

如果出現電力中斷：

- 立即撥打電力公司電話，通知停電情況。

  愛迪生電力公司(ConEdison)24小時服務熱線：1-800-75-CONED (752-6633)

  凱斯潘電力公司(KeySpan)24小時服務熱線：1-718-643-4050
- 切斷所有在電力恢復時會自動恢復工作的電器的電源。如果許多電器同時開始工作，他們可能會使電線負荷超載。
- 為防止食物變質，盡可能將冰箱或冷櫃的門關閉。每開一次門都會有熱氣進入，從而加速解凍過程。
- 盡可能待在室內。如必須外出，遠離倒下或懸掛的電線，將所有倒下的電線視為帶電危險品。
- 打開電池驅動的收音機，關注電力恢復狀況的報導。
- 如果是在冬天停電或停暖，盡可能地將房子封閉起來。
- 不要在室內用焦炭取暖，也不要用廚房煤氣火取暖，因為這會導致火險或出現危險的濃煙。
- 不要在室內使用發動機。沒有完善的通風，這會產生一氧化碳。

具體災難資訊

以下是可能會影響紐約市的具體危險的資訊。

天災

各級政府機構不時密切注意著天氣。應當重視嚴峻天氣的影響 – 它們很危險，會威脅您和您的財產。

惡劣氣候：雷雨風暴、驟發水災和龍捲風

出現雷雨風暴時：

- 避免接觸金屬、電器設備、電話、浴缸、水龍頭和洗滌槽，因為閃電可以通過電線和管道傳導。對電視要尤其小心。
- 如有嚴重的雷雨風暴，立即躲避到堅固的設施下，但是不要躲在樹底下。

出現驟發水災時：

- 尋找高地。千萬不要試圖開車通過積水區。

出現龍捲風時：

- 躲入地下室或居住地的最低點。如找不到躲避處，可躲入溝渠或其他凹地。

如被要求撤離，請立即執行。

國家氣象局用語：

嚴重雷雨風暴預警(Severe Thunderstorm Watch):
有可能出現雷雨風暴，可能會導致強於每小時58英哩的大風或直徑超過3/4英吋的冰雹。

嚴重雷雨風暴警報(Severe Thunderstorm Warning):
出現嚴重雷雨風暴天氣。

龍捲風預警(Tornado Watch):
在未來幾小時會形成龍捲風。

龍捲風警報(Tornado Warning):
已報告出現龍捲風，並且/或國家氣象局雷達已測到龍捲風或龍捲風信號。

驟發水災預警(Flash Flood Watch):
由於大量降雨有可能導致區域性水災。

驟發水災警報(Flash Flood Warning):
由於大量降雨即將導致區域性水災產生。

凍雨提示(Freezing Rain Advisory):
由於凍雨可能會出現少量結冰現象。

冬季天氣提示(Winter Weather Advisory):
有可能出現積雪、雨雪、凍雨等天氣。

下雪提示(Snow Advisory):
未來12小時會出現1到4英吋的降雪。

暴風雪警報(Blizzard Warning):
在未來的幾個小時內會出現強風、大雪和危險的刺骨寒風。

冬季風暴預警(Winter Storm Watch):
未來36小時內會出現大量積雪和/或積冰。

冬季風暴警報(Winter Storm Warning):
夾有6英吋以上大雪/雨雪/凍雨的風暴將在未來24小時內出現。

欲獲得更多資訊，請造訪國家氣象局網站 **www.weather.gov**。

幫助您應對強風暴的幾個方法：

- 關緊或釘死窗戶。
- 固定好戶外物品，如草坪上的家具、垃圾桶等，以免被風吹走造成損失或傷害。
- 遠離倒下的電線。
- 在非常嚴重的情況下，考慮關閉電源和煤氣，以免危及您的家用設備。

面對惡劣氣候時：

- 穿衣適當。
- 透過收音機或電視不斷獲取最新資訊。國家氣象局24小時播出天氣預報、警報和其他資訊。特製氣象收音機在當地零售店有售。

天災(續)

冬季氣候

危險的冬季天氣包括冬季風暴和暴風雪。這類天氣會出現大雪、積冰和危險的刺骨寒風。

穿暖和的衣物並保持乾燥：

戴好帽子、圍巾，穿防水的棉服。戴連指手套，它們比五指分開的手套暖和。

捂住嘴

外出時捂住嘴，保護您的肺免受冷空氣的傷害。

避免過度疲勞：

鏟雪或推車時慢慢來。外出前伸展一下四肢，喝夠不含酒精和咖啡因的飲品。

汽車的安全：

在發動汽車前切記清理排氣尾管中的積雪，以防一氧化碳中毒。參見第9頁「一氧化碳」。

安全取暖：

本市每年許多火災和緊急狀況都是由於不當取暖造成的。如果您不知道自己的取暖措施是否安全，請致電311查詢。

- 如您沒有暖氣，請與屋主聯繫，如果還是不能恢復供暖，請撥打311與紐約市房屋維護和發展局聯繫。
- 燃燒器具(如爐子、鍋爐、熱水器和衣服烘乾機)應定期由專業人員檢查其使用及通風狀況，以免無意中出現一氧化碳中毒。
- 使用電暖氣時要非常謹慎，以免觸電、火災，或燙傷事故。
- 靠近暖氣的物品應距熱源至少3英呎，以免出現火災。
- 切勿使用煤氣烤箱和爐具取暖。

海岸風暴

海岸風暴會給市區帶來重大災害，尤其在地勢低的地方，更易出現水災。請記住，如果您距海岸10個街區以內，您可能會在嚴重的海岸風暴或颶風出現前被要求撤離。

請關注本地天氣預報和國家氣象局在當地廣播和電視上發佈的氣象消息。

要想在颶風到來之前知道您居住的地方是否屬於疏散區，請隨時關注地方新聞，造訪紐約市政府網站NYC.gov或撥打311查詢最新消息。

通常有三種類型的海岸風暴會對紐約市產生影響：

東北風暴(Nor' easters)

東北風暴是一種會導致大雨/雪、強風和沿岸洪水的強力熱帶氣旋。

- 東北風暴可在一年中任何時候出現，但在秋冬季節尤為常見(9月至來年4月)。
- 出現東北風暴時不大可能實施撤離，但是政府可能在強烈風暴時設置躲避場所緩解災情。

熱帶風暴(Tropical Storms)

熱帶風暴是一種風速保持在每小時39至73英哩之間的熱帶氣旋。

- **熱帶風暴預警(Tropical Storm Watch):** 未來24至36小時內會出現熱帶風暴危險。
- **熱帶風暴警報(Tropical Storm Warning):** 預計24小時內會出現熱帶風暴。

颶風(Hurricanes)

颶風是一種風速保持在每小時74英哩或以上的熱帶風暴。

- 颶風季節是指在大西洋和墨西哥灣上空會形成颶風的時間，即6月至11月。
- 颶風來臨時，居住在颶風疏散區內的居民會被要求撤離。市政府將通過地方傳媒向公衆公佈具體的撤離和躲避資訊。
- **颶風預警(Hurricane Watch):** 未來24至36小時內會出現颶風的危險。
- **颶風警報(Hurricane Warning):** 預計24小時內會出現高危水位和巨浪。

天災(續)

罕見高溫

夏季時，紐約人尤其容易受到高溫氣候的威脅。構築城市的瀝青、水泥和金屬吸收熱量，使城市的溫度居高不下。這就是所謂的「熱島效應」。參見第5頁「公用設施中斷」。

熱浪對兒童、老人和體弱者尤其危險。請隨時瞭解鄰居的狀況，向他們提供幫助。

下列術語是罕見高溫可能導致的一些疾病。高溫造成的疾病可能會需要急診治療 – 請撥打911，尤其是出現中暑情況時。

中暑性痙攣：
中暑性痙攣是指過度疲勞造成的肌肉疼痛和抽搐。儘管中暑性痙攣是受熱造成的疾病中最輕的一種，但它也是人體發出的最早的信號，提示身體無法應對高溫，須要休息和補充液體。伸展活動和按壓也可減輕痙攣。除非情況非常嚴重，中暑性痙攣一般不需要看急診。

中暑衰竭：
由於強烈運動或在濕熱地方工作造成大量出汗時，會造成體內液體流失，出現中暑衰竭。其症狀是：出汗、臉色蒼白、皮膚濕冷、疲乏、頭痛、暈眩、呼吸急促、脈搏微弱或急促。中暑衰竭患者疲倦但神智清醒。出現症狀時應在陰涼處休息，飲水或電解質溶液，將足部抬高12英吋，嚴重時應去醫院就診。如不採取相應措施，症狀也許會惡化為中暑。若簡單處理措施無效，應去醫院就診。

中暑：
也稱「日射病」。患者的體溫控制系統，即負責排汗降低體溫的系統停止工作。皮膚泛紅、發熱，體溫可能升高。患者還可能出現昏迷、併發症、呼吸短促、脈搏微弱或急促等症狀。這是受熱引起的最嚴重的症狀，出現這些症狀時應送急診。

高溫術語：

熱浪(Heat Wave)：
長時間的超常高溫，通常濕度也較高。

高溫指數(Heat Index)：
以華氏溫度顯示計入了相對濕度後的空氣溫度。

高溫提示(Heat Advisory)：
連續兩天每天3小時以內高溫指數超過華氏100度

罕見高溫警報(Excessive Heat Warning)：
高溫指數可能超過華氏115度或連續兩天每天3小時以上高溫指數超過華氏100度

罕見高溫預警(Excessive Heat Watch)：
對於罕見高溫的長期警報。

臭氧提示(Ozone Advisory)：在8小時以內臭氧水平可能會超過百萬分之0.08。人們應控制外出活動，有呼吸系統疾病的人(如氣管炎患者)應尤其謹慎，避免劇烈運動。

按照下列建議降溫：

- **避免陽光暴曬。在陽光下活動時，塗抹防曬油(至少使用SPF15的防曬油)。**
- **穿輕便、淺色、寬鬆的衣服，盡可能遮蓋身體，以免曬傷皮膚。**
- **給身體一個機會來適應溫度的急劇變化。**
- **大量飲用不含酒精、不含咖啡因的飲品。**
- **使用遮陽篷、傘。**
- **考慮去公共游泳池，去有空調的商場或商店。**
- **找一個避暑中心，當高溫指數顯示危險的高溫天氣即將來臨時，紐約市政府將在有空調的公共場所開闢避暑中心幫助人們避暑。當出現高溫危險時請撥打311查找避暑中心或游泳池的位置。您也可以造訪紐約市政府網站NYC.gov尋找所在地的避暑中心。**

火災

如果您的煙霧探測器鳴響或您看到大火，應保持冷靜，不要試圖和大火搏鬥。

- 如果您的衣服著火，就地**站住**，**躺倒**在地上，來回**翻滾**壓滅火苗。
- 如果您居住在高層公寓，而且火災沒有發生在您的房間裡，請呆在房間裡，別進入充滿煙霧的走道。
- 在高層辦公大樓，如果火災發生在您所辦公的樓層，或者是緊接著的上面一層，請撤離到火災樓面以下的第二層樓面。其他層面的人員應該呆在原處，並注意PA系統所發出的指令。
- 如果您家或無防火設施的公寓發生火災，請儘快撤離。
- 開門前用手背試一下門的溫度。如果發熱，另找一個出口。離開時，盡可能靠近地面，因為煙和熱量升高時，靠近地面的空氣較為乾淨清涼。**離開房後隨手把門關好**。
- 如果某種原因您無法離開住所，用毛巾塞住門縫阻止煙氣進入。如果可能向窗外揮舞東西發出求救信號。
- 從一個安全的地方，如鄰居家裏，**撥打911**。
- **不要停下來拿任何東西**。
- **不要使用電梯**。
- 為防止火災，在屋內準備一個ABC滅火器，並安裝煙霧探測器，每年兩次在夏時制變更時檢查電池。
- 如果您是租住公寓，應考慮購買租戶保險。
- 欲知有關安全防火措施，可造訪紐約市政府網站**NYC.gov**的紐約消防網，或撥打311諮詢。

參見本頁「一氧化碳」和第4頁「常規應急反應」。

地震

儘管在紐約市地震並不多見，但小震時有發生，市民應做好準備。請注意，地震後您使用的公用設施可能會中斷。

發生地震時：

- **趴在**地板上。
- **躲在**堅固的家具下或內牆邊。用胳膊保護頭和頸部。
- **抓緊**一個固定的家具，做好和它一起移動的準備。待在原地直到震動停止。
- 地震後常會發生餘震，應做好準備。

參見第4頁「常規應急反應」。

一氧化碳

通風不暢的爐子，堵塞的煙囪，熱水器，壁爐，暖爐和汽車排氣管都可能導致一氧化碳－一種無色無味的氣體－達到危險水平。一氧化碳中毒的症狀很像流行性感冒，包括頭痛、頭暈、疲倦和嘔吐。

如果您懷疑有一氧化碳中毒情況：

- 撥打911。
- 打開窗戶。
- 把中毒者迅速置於空氣通暢處。
- 通知當地公用設施部門。

參見本頁「火災」和第4頁「常規應急反應」。

疾病暴發和生物事件

許多疾病和生物事件都是可以應對的。紐約市政府已和州、聯邦機構合作制定了應對疾病暴發和生物事件的計劃。

- 紐約市「綜合檢測」系統是國內最早建立的系統之一，為全國各地所借鑒。市健康與心理衛生局運用一流技術對疾病發展狀況進行24小時監測。這包括常規檢測急診室病人，救護車出車情況和藥品出售情況，以便儘早發現疾病暴發的信號。
- 市政府也許會分發藥品和疫苗給危險族群。這一措施的施行將視具體健康威脅狀況而定。為分發藥品和疫苗，市政府會在必要的地方開設發放點(POD)。發放點一旦開放，您可通過收聽地方新聞、撥打311或造訪市政府網站**NYC.gov**獲悉距您最近的發放點的位置。

輻射危害

少量輻射被認為是安全的。萬一出現紐約市面臨過量輻射威脅的情況，您可遵循下列建議以降低危害：

- 如果您在戶外，應回到室內，脫下衣物，徹底清洗。
- 如果室內出現輻射泄漏情況，儘量在不通過污染區的情況下離開該建築物。如果無法逃出，應儘量遠離污染源，就地躲避。見第4頁「就地躲避」。
- 萬一不幸出現輻射污染，市政府將分發碘化鉀(即KI)。如果您受到的是放射性碘的威脅，這種鹽可以保護您的甲狀腺不受傷害。碘化鉀通常只用於兒童、青少年和孕婦以及其他甲狀腺正在發育的人。每24小時只須服用一次。

參見第4頁「常規應急反應」。

下列3條建議將會把您受到的輻射危害降到最低：

1) 時間：放射性物質的輻射力隨時間的推移會逐漸減弱。待在室內直到有關部門通知您危險已經過去。

2) 距離：您距離輻射源的距離越遠越安全。有關部門也許會要求距離輻射源較近地區的人們撤離。

3) 遮蔽：在您和輻射源之間盡可能的多放置厚重的物品。出於這方面的考慮，有關部門可能會建議您待在室內或地下室。密封窗戶，關閉一切通風設施。

建築物倒塌或爆炸

建築物的倒塌或爆炸可能是由於結構問題，也可能是受到故意破壞。無論是什麼原因下列規則都適用。

如果您所在的樓房倒塌或爆炸：

- 盡可能迅速冷靜地離開該建築物。
- 如您無法離開該建築物，躲在堅固的桌子底下。

如果您在清理廢墟：

- 戴上手套，穿結實的鞋子。
- 分類清理殘留物(木頭、家電等)。
- 不要接觸連接公用線材的殘留物。
- 不要移動過大、過重的殘留物，向鄰居、朋友或清理工作人員尋求幫助。

如果出現火災：

- 建築物爆炸後通常會出現火災。參見第9頁「火災」。

如果您被廢墟掩埋：

- 用布或衣服遮住口、鼻。
- 儘量不要移動，以免揚起塵埃，吸入塵埃非常有害。
- 如有可能，打開手電筒照明，觀察周圍環境。
- 敲擊管道或牆壁以便救援人員發現您的位置。如有哨子的話就吹哨。萬不得已再大喊呼救，因為大喊會讓您吸入過量塵埃，產生危險。

參見第4頁「常規應急反應」。

危險物品或化學品泄漏

每天我們都會在工作或生活中用到危險物質。少量的泄漏也偶有發生，但這類事情通常只會給公衆帶來像交通阻塞這樣的不便。如出現大量泄漏，有關部門會指導您採取最佳應對措施，儘管如此，您還是應該注意以下幾點：

如發生家庭輻射污染，可致電有毒物質控制熱線1-212-POISONS(1-212-764-7667)，造訪紐約市政府網站NYC.gov，或撥打311諮詢。

常規應對方法：

- 盡可能待在輻射物的上風向。
- 如有必要立刻求醫。
- 如果室內出現輻射泄漏情況，儘量在不通過污染區的情況下離開該建築物。如果無法逃出，應儘量遠離污染源，就地躲避。參見第4頁「就地躲避」。
- 如受到輻射，脫去外衣，遠離受輻射衣物，同時沖洗自身。
- 在有些情況下，受到危險物質的輻射後，有必要進行「去污染」處理。受過專門訓練的應急人員會進行去污染步驟，例如：除去隨身物品，清洗身體暴露部分。必要時他們還可提供醫療救助。

參見第4頁「常規應急反應」。

關於恐怖主義

恐怖份子的主要目的是製造恐慌。有了準確的資訊和基本的應急準備，您就可以進行反擊。記住有些意外事件看上去可能會像恐怖襲擊，反之亦然。對這兩類情況您都應該同等對待。

瞭解事實，負起責任：

- 瞭解真實情況，謹慎思考對策。通過市政府或媒體等可靠渠道核實消息的準確性。
- 不要傳播謠言。
- 不要接受陌生人的包裹，不要把行李或背包留在如地鐵這樣的公共場所。

爆炸：

- 參見第10頁「房屋倒塌或爆炸」。

生物襲擊：

- 恐怖份子企圖造成大規模疾病流行時，就會使用生物襲擊的手段。
- 應對這一災難的具體資訊參見第9頁「疾病暴發和生物事件」。

化學襲擊：

- 故意釋放有害物質構成恐怖主義襲擊，但有時意外也會導致有害物質泄漏，無論是哪種情況，您都應該採取同樣的應對措施。
- 應對這一災難的具體資訊參見第10頁「危險物品或化學品泄漏」。

輻射襲擊：

- 故意釋放放射性物質即構成輻射襲擊。
- **輻射擴散儀（RDD）**：RDD用於將定量的放射性物質擴散到更大的範圍中去。放射性物質擴散的範圍越廣，其危害性越小。在大多數情況下，輻射物的量不足以致命。
- **「骯髒炸彈」**：骯髒炸彈是一種將傳統炸藥和放射性物質結合在一起的RDD。炸藥是為了將放射性物質擴散開。爆炸本身會比輻射帶來更大的破壞和傷亡。
- 詳情參見第10頁「輻射物危害」。

包裹或信件如具備下列一項以上的特徵即為可疑物：

- 手寫或列印不清的地址，稱呼錯誤或只有稱呼，沒有姓名，或常見字拼寫錯誤。
- 寄給某個已不在您機構的人，或者沒有具體收信人。
- 回郵地址反常或沒有回郵地址。
- 標注有限制，如：「私人函件」，「機密」或「不可照X光」。
- 郵資超額。
- 外部有粉狀物。
- 重量與其大小不符。外形不對稱或外形奇怪。
- 外裹膠帶過多。
- 有難聞的氣味，色澤脫落或有油漬。

如果您收到可疑信件或包裹：

- 就地放下 – 最好是放在平穩的表面。
- 用垃圾桶或塑膠袋等不透氣的容器覆蓋。
- 撥打 911，並通知您所在的建築物的保安人員。
- 通知其他在場的人有關可疑包裹，並撤離現場。
- 如果您觸摸過該包裹，用水和肥皂清洗雙手。
- 記下發現可疑包裹時在場的人員名單，並把名單交給有關部門。
- 如果認為自己已接觸到包裹中的危險品，不要遠離所在地。

如果您受到炸彈威脅：

- 盡可能詢問打電話人以下問題：
  1) 炸彈什麼時候爆炸？
  2) 炸彈現在在哪裡？
  3) 炸彈看上去是什麼樣的？
  4) 是哪種類型的炸彈？
  5) 是從哪裡打來的電話？
  6) 為什麼要用炸彈？
- 盡可能不要讓對方掛斷電話，並儘量把通話內容寫下或錄下。
- 記下接電話的準確時間和通話時間。
- 注意對方的語音特徵和環境聲音。
- 電話掛斷後，立即撥打911。

如果您獲悉有潛在的恐怖主義威脅，請撥打311。

給您和您親人的建議

老年人和殘障人士

老年人和殘障人士可能需要採取進一步的措施應對緊急狀況。如果您或您的家人有特殊需要，請在制定應急計劃時考慮下列建議：

如您需要更多的幫助，請致電紐約市老年人辦公室，也可撥打311或發傳真至212-504-4115市長殘障人士事務辦公室。

- 隨時準備好7-14天的藥品用量。
- 在您可能待的每一個地方 – 如家裏、辦公室、學校、社區 – 準備一份私人應急方案。
- 評估自己的能力、局限、需要和周圍環境，判斷在緊急狀況下自己需要哪些支援。
- 制定應急方案時不要忘了家庭護理人員和其他與您相關的人。具體方案參見緊急事故處理辦公室(OEM)的宣傳手冊「紐約市老年人和殘障人士應急指南」。您可撥打311或造訪紐約市政府網站NYC.gov緊急事故處理辦公室網站獲得這份手冊。
- 如果您依賴電力帶動您的輪椅、呼吸機或其他維持生命的儀器，請為停電做好準備，可諮詢您的電力供應商。
- 有聽力障礙的人士須做好特殊安排，以確保可以收聽到緊急警報。
- 行動不便的人也許需要幫助才能夠從大樓中疏散或進入避難所。切記在電力中斷的情況下，電梯是無法工作的。依賴現代技術生存的人應撥打911或諮詢他們的醫生。
- 有特殊飲食要求的人士應有充足的應急食物準備。
- 最好能夠寫下自己的維生需要及數量。醫護要求、藥品及劑量、過敏史、特殊設備，醫療保險，醫療保健卡以及具體的私人或醫院聯繫方式等都很重要。在緊急狀況下保存好這張清單，並在朋友處留份複件。
- 如果您有服務性動物，確保它有註冊服務牌照。

您還能為家庭應急做哪些工作

- 利用第14頁「更多資源」中列出的網址和電話號碼，掌握更多在緊急狀況下保護自己和家人的辦法。
- 參加緊急救助或社區應急反應隊(CERT)的課程，學習如何幫助受傷的家人或鄰居。
- 在家中所有地方安裝煙霧及一氧化碳探測器，並定期檢查，確保它們運作無虞。
- 在家中安置滅火器，並確保每一個家庭成員都知道怎樣使用滅火器。
- 定期為煙霧及一氧化碳探測器更換電池，每年兩次在夏時制變更時檢查應急供給。

心理健康

受到災難襲擊的人通常會經歷下列幾種情緒反應：憤怒、疲憊、沒有胃口、失眠、惡夢、沮喪、注意力無法集中、活動亢進或煙酒量增加。

心理衛生專家提出了許多方法舒解精神壓力：

- 與家人、朋友和鄰居談談您的感受。這些人勝似良藥，而交流共同經歷可以幫助人們克服緊張和無助的情緒。
- 儘快恢復原有的日常生活秩序，儘量保持健康食譜和充足睡眠。
- 每天進行適量運動。
- 如果您長期存在上述精神症狀，考慮諮詢心理衛生專業人士。

如需詳情或轉診，或您需要與人交流，可透過311接通紐約市「生活網」(LifeNet) 24小時心理衛生熱線。

父母和家人

在應急策劃時不要忘了孩子。教會他們在不同情況下該怎樣做或怎樣尋求幫助。和孩子們一起演習家庭應急方案，考一考他們的應急知識。

每一個孩子都應該知道：

- 緊急狀況下和家人的聯絡方式。
- 千萬不要碰懸掛在電線桿上或掉在地上的電線。
- 怎樣辨別煤氣的味道。告訴他們如果聞到煤氣，應該通知大人或離開大樓。
- 如何以及何時撥打911。

應當瞭解的孩子學校或托護場所的資訊：

- 瞭解孩子學校在緊急狀況下會怎樣做，瞭解學校的應急方案。
- 瞭解撤離時應在哪裡找到您的孩子。
- 確保校方知道與您最新的聯繫方式和與至少一位親朋的聯繫方式。
- 瞭解在緊急狀況下，如果您無法親自去，可否委託一位親朋去接孩子。

隨身救急包：

- 在家庭隨身救急包中準備兒童護理用品和小型遊戲玩具。

進一步的保障：

- 災難後孩童尤其容易受到精神困擾，並可能表現出非常怕黑、哭啼、害怕孤獨和不停憂慮等症狀。讓孩子相信他們是安全的。鼓勵他們說出自己的恐懼。強調這一切不是因為他們而發生的，並安慰他們。

詳情參見第 3 頁「應急建議」，並參閱第14頁「更多資源」。

不會講英語的人

不會講英語的人應考慮到自己在緊急狀況下的特殊需要。

- **提前做好安排，確保能夠得到自己所需的資訊和特殊照顧。**
- **詳情請撥打311查詢。**

給寵物主人的建議

寵物主人應在家庭應急方案中包括寵物的給養。請記住寵物是不允許被帶入避難所（只有服務性動物可以進入避難所）。因此，您應該為寵物在撤離時準備一個方案。

寵物應急方案建議：

- 聯繫您居住區域以外的親友，看他們是否願意在緊急狀況下接納您和您的寵物。另外，您應該和鄰居或親友商量好，看他們在您因災難無法返回的情況下，是否願意幫助照顧您的寵物。
- 看看您的寵物醫生或飼養員在緊急狀況下是否為動物提供避難所。
- 在災難期間將寵物放入一個可運輸的容器中，這可以讓寵物感覺更安全。
- 瞭解您的寵物習慣躲藏的地方，以便在緊急狀況下可以方便地找到牠們。
- 確保每一隻寵物都有許可證和身份牌。
- 參閱緊急事故處理辦公室的宣傳手冊「紐約市動物應急指南」。您可撥打311或造訪紐約市政府緊急事故處理辦公室網站NYC.gov獲得這份手冊。

準備一個「寵物急用箱」，當您準備把動物轉移到圈養場或親友處時，這個箱可以隨時帶走。您應該準備：

- **水、食品和容器。**
- **鏈條/口套/轡具。**
- **所有預防注射和健康記錄、許可證號碼和微型晶片號的複印件。**
- **寵物藥品（如有必要）。**
- **寵物籠具（行李車可用來運輸籠具）。**
- **撿拾動物垃圾的塑膠袋。**
- **寵物照片。**

地鐵中的應急準備

災難可在任何地方發生。如果緊急狀況發生時您正在地鐵中，請遵循以下指南：

- 儘量保持冷靜、安靜，以便能夠聽清任何指令。
- 沒有指令，千萬不要離開地鐵。最安全的地方通常是地鐵車廂裏。
- 地鐵軌道很危險，沒有地鐵工作人員或應急人員的指示，千萬不要走出地鐵車廂，走上軌道。即使有應急工作人員的護送，也要小心避開較大的第三軌，它帶有危險的高壓電。
- 地鐵控制中心和地鐵司乘人員保持著密切的聯繫。萬一系統出現問題，或者擴音裝置不工作，司乘人員會逐個車廂通知乘客緊急疏散的步驟。
- 在拉下緊急剎車閘之前一定要三思，列車運行時，只有當乘客被車門夾住，或被車拖著時才能拉下緊急剎車閘。如果列車運行在兩個車站之間時您拉下緊急剎車閘，列車就會停止，所有的醫療救助將都無法抵達。而如果列車能夠順利地抵達下一個車站，就可以更容易地得到救助，警察和醫護人員可以迅速到達現場。

怎樣幫助紐約市

這份宣傳品中的許多建議是為您和您的家人提供幫助的。下面是在本市從緊急狀況中恢復時您能做的貢獻。

成為義工：

- 災後，不要直接去救助組織、醫院或受災現場義務工作，等候地方官員的通知，或到具體的組織報名。
- 耐心點。在災難剛發生後，會有許多人願意參加義務工作。而在災難發生後的數周，或數月，才會需要更多的義工。
- 最好在災難發生前就與一個獲得認可的義工組織，如紅十字會或救世軍取得聯繫。
- 災難發生後，紐約救助組織會在網站 **www.nycares.org** 上公佈義務服務機會。

捐助：

- 對實施災後救助的志願服務機構做出經濟貢獻是災後救助他人最合理、有效的一種方法。
- 在捐助物品，不管是食物還是衣物前，先等候地方官員的通知，或先聯繫具體機構。無用物品只會增加救助工作的困難，而且會造成浪費。
- 要瞭解災難時捐贈物品和服務的更多資訊，請參閱 **www.NVOAD.org** 網站上的「當災難來襲時」一欄。

更多資源

瞭解更多的應急準備方法和應急控制措施：

紐約市緊急事故處理辦公室 (New York City Office of Emergency Management)： **NYC.gov/oem or 311**

紐約州緊急事故處理辦公室 (New York State Emergency Management Office)： **1-518-457-2200** 或 **www.nysemo.state.ny.us**

聯邦緊急事故處理辦公室 (Federal Emergency Management Office(FEMA))： 該辦公室出版了一本更長、更詳盡的應急指南，名稱為《您準備好了嗎？市民應急指南》。您可致電聯邦應急辦公室分發中心 **1-800-480-2520** 或造訪該辦公室的網站 **www.fema.gov/library**。FEMA網站 **www.fema.gov** 也有許多其他應急方法。

美國本土安全部 (U.S. Department of Homeland Security)： **1-800-BE-READY (1-800-237-3239)** 或 **www.ready.gov**

美國疾病控制和預防中心 (U.S. Centers for Disease Control & Prevention)： **1-800-311-3435** 或 **www.cdc.gov**

美國能源部 (U.S. Department of Energy)： **1-800-DIAL DOE (1-800-342-5363)** 或 **www.energy.gov**

美國環境保護署 (U.S. Environmental Protection Agency)： **1-800-424-8802** 或 **www.epa.gov**

國家氣象局 (National Weather Service)： **www.weather.gov**

美國紅十字協會 (American Red Cross)： **1-877-733-2767** 或 **www.nyredcross.org**

瞭解紐約市的義務服務機會：

對於有意在災難中貢獻自己的時間和技術來幫助他人的紐約市民來說，有許多義務服務機會。

紐約救助組織 (New York Cares)： **1-212-228-5000** 或 **www.nycares.org**

美國紅十字協會 (American Red Cross)： **1-877-733-2767** 或 **www.nyredcross.org**

市民組織 (Citizen Corps)： **www.citizencorps.gov**

救世軍 (Salvation Army)： **www.salvationarmy.org**

對父母和家庭：

聯邦緊急事故處理辦公室 (FEMA): **www.fema.gov/kids/**

美國紅十字協會 (American Red Cross)： **www.prepare.org/children/bereadybook.pdf**

芝麻工作室 (The Sesame Workshop) 安全網頁： **www.sesameworkshop.org/parents/solutions/safety**

應急參考卡

家庭應急資訊

家庭成員的聯繫資訊。請填好這一部份內容並隨時更新。

姓名：

出生日期：　　社會安全號碼：

機構或學校撤離地點：

醫療資訊：

機構、學校或其他地址

和電話號碼：

姓名：

出生日期：　　社會安全號碼：

機構或學校撤離地點：

醫療資訊：

機構、學校或其他地址

和電話號碼：

姓名：

姓名：

醫療資訊	姓名：	電話：	保險單號：
醫生：			
其他：			
藥劑師：			
醫療保險：			
屋主/租戶保險			

消防站號：　　消防站電話：

警察分局號：　　警察分局電話：

家庭抗災方案

家庭會合地址：

家庭會合電話：

街區會合地址：

街區會合電話：

接背面

家庭抗災方案

家庭會合地址：

家庭會合電話：

街區會合地址：

街區會合電話：

接背面

在緊急狀況下與市政府聯繫

撥打911：

- 當您面臨危險或發現犯罪行為時。
- 當遇到嚴重受傷或緊急醫療情況時。
- 任何其他緊急狀況。

在非緊急狀況或電力中斷時**不要撥打911**（以免緊急電話打入時佔線）。

撥打 311：

- 當您需要非緊急救助或瞭解市府計劃資訊時。

緊急狀況時不要撥打 311。

311

緊急電話建議：

如果您撥打911，請說明具體的緊急狀況種類（火警、醫療、警務）並準備好回答問題。遇到緊急醫療情況時，打開燈，以便應急人員找到您的位置。

- 在緊急狀況發生時，不到萬不得已不要撥打911，以免影響他人撥打911。如果您可以使用寬頻網者，可利用紐約市政府網站**NYC.gov**聯繫。

紐約市政府網站 (NYC.gov) 可為紐約市民提供有關市政府服務的一切資訊。紐約市緊急事故處理辦公室擁有應急管理在線定位系統 (Emergency Management Online Locator System(EMOLS)) 是一種可以透過方便的地圖標示介面及時向用戶傳達重要緊急資訊的互聯網工具。例如，假如出現颶風，應急管理在線定位系統可以告訴您，目前您所在的位置是否處在危險區，確認距您最近的避難所以及怎樣乘車或駕車到達那裏。您可在紐約市政府網站的緊急事故處理辦公室網頁**NYC.gov**上找到應急管理在線定位系統。

紐約市和緊急狀況：
本市已經做好準備

紐約市有應急方案，並為應急準備投入了重要資源。方案包含有關避難所、撤離、公共安全、公共資訊、交通和其他事務的資訊，可以確保本市能夠從災難中儘快安全地恢復。

在緊急狀況下，市府的緊急行動中心 (Emergency Operations Center(EOC)) 會開始運作。該中心是一個由來自市府、州府、聯邦機構以及其他一些私人和非營利組織的代表組成的應急機構。這些代表會組織協調最為有效的應急措施。

誰負責處理當地緊急狀況？

市長：市長負責全面協調本市的應急工作。

緊急事故處理辦公室 (OEM)：該辦公室保證在災難發生前後以及災難期間所有參加應急工作的機構之間的資源供給和資訊聯絡。該中心的戰備部 (Preparedness Division) 制定應急方案，針對各種不同情況作出迅速有效地反應。發生緊急狀況時，該辦公室會啓動緊急行動中心，協調重大事件時各部門之間的工作。此外，該辦公室每年向全市派出機構間協調員作為衆多局域性緊急狀況 – 如主要供水管道破裂、火災和建築物倒塌等的現場聯繫人。

市府機構，企業和非營利組織：這些機構對緊急狀況作出判斷，制定決策，確保政府工作不會間斷，並為受影響者提供服務。他們還會向緊急行動中心派出代表，促進協調。

市議會，社區委員會和行政區長官：被選出的官員負責提供資訊，兼處理本轄區內可能出現的損害，並採取可行措施處理問題。他們還可以通過緊急法令應對當時的情況。

您：您也有責任 – 災難會影響每一個人。您做好準備，瞭解自己在災難中的責任非常重要。當您做好準備後，您就成為應急措施的一部分。

外州聯繫人姓名：

聯繫地址：

聯繫電話：

其他資訊：

外州聯繫人姓名：

聯繫地址：

聯繫電話：

其他資訊：

© 2003紐約市緊急事故處理辦公室。版權所有，全權所有。