

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Pour obtenir une brochure en français, appelez le 311 (TTY : 212-504-4115) ou visitez notre site Web à l'adresse suivante : NYC.gov/oem.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Telefonować pod nr 311 (teletekst dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub wejść na stronę NYC.gov/oem, aby przeczytać broszurę w jęz. polskim.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) , 或訪問 NYC.gov/oem , 查看中文版的手冊。

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا اردو میں اس کتابچہ تک رسائی کے لئے  
NYC.gov/oem ملاحظہ فرمائیں۔

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem  
لقراءة هذا الكتيب باللغة العربية.

বাংলায় তথ্যপুস্তিকাটি পেতে হলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা  
NYC.gov/oem ওয়েবসাইটে আসুন।

# 紐約市應急指南

## 紐約市緊急事故應急措施

**NYC**

Office of Emergency Management  
Bill de Blasio, Mayor



# 目錄

<b>應急準備基本事項</b>	<b>4</b>
災難應對計劃核查清單	4
隨身救急包核查清單	5
應急給養包核查清單	5
<b>緊急疏散和避難</b>	<b>6</b>
撤離	6
避難場所	7
就地避難	7
<b>瞭解紐約市面對的各種災害</b>	<b>8</b>
冬季	8
惡劣氣候	9
沿海風暴潮和颶風	10
罕見高溫	11
公用設施中斷	12
建築物倒塌和爆炸	13
地震	13
火災	14
一氧化碳中毒	15
危險材料、化學品洩漏及輻射暴露	16
疾病爆發和生物災難	17
恐怖主義	17
<b>特別注意事項</b>	<b>18</b>
老人及殘障人士	18
精神障礙	19
地鐵應急	19
寵物主人	20
<b>親自參與</b>	<b>21</b>
<b>更多資源</b>	<b>22</b>
<b>聯繫市政府</b>	<b>22</b>
<b>應急參考卡</b>	<b>23</b>

做好應對所有緊急情況的準備與事先制定計劃一樣簡單。請確保您的家人都參與了計劃制定，收集應急供給並且瞭解他們所面對的災難。明確您的家人如何能夠在緊急事件中控制局面。

攝影師

封面：紐約市緊急事務處理辦公室 Mark Clampet

第 10 頁：皇后區第14區委員會 Jonathan Gaska

第 11 頁：Spencer T. Tucker

第 12-13 頁：紐約市緊急事務處理辦公室 Mark Clampet

第 14 頁：紐約消防局(FDNY)

# 應急準備基本事項

## 災難應對計劃核查清單



與家人一起制定一份抗災方案，讓每個人都知道在發生緊急狀況時應該怎樣做、如何找到他人以及如何聯繫。

- 確定災難發生後您與家人的匯合地點。確定兩個匯合地點：其中一個就在您家的附近，另一個在您所居住的街區以外，例如圖書館、社區中心或朋友的住所。
- 熟悉每一條從您家或街區撤離的路線，並進行實地練習。
- 指定一名外州的朋友或親戚作為聯繫人，便於家人在災難發生期間走散時撥打這個人的電話。如果紐約市電話線路繁忙，那麼，打長途電話可能更容易。這位外州聯繫人可幫助您和其他人取得聯繫。
- 考慮每個人的要求，尤其是老人、殘障人士、兒童和不會說英語的人。
- 購買合適的保險。如果您租房居住，租戶的保險將涵蓋公寓內的物品。如果您是業主，則要確保您的住房有正確投保 — 洪水和風災不包括在基本業主保單中。
- 您本人要十分熟悉那些經常去的場所的應急計劃，其中包括您的工作地點和孩子所在學校或日托所。

## 隨身救急包核查清單



每位家庭成員都應準備一個隨身救急包，其中應包括撤離過程中您可能要用到的一系列物品。隨身救急包應該很結實、且便於攜帶，如背包等。隨身救急包應該放在一個您在緊急離開家時很容易拿到的地方。

### 建議攜帶的物品應包括：

- 把重要文件副本（保險卡、出生證明、房契、和有照片的 ID 等）放在防水便攜容器中
- 備用的汽車鑰匙和房門鑰匙
- 信用卡、提款卡影印本及現金
- 瓶裝水和不易腐爛的食品，例如能量餅乾(energy bar) 棒或麥片條 (granola bar)
- 手電筒
- 用電池供電的 AM/FM 收音機和備用電池
- 準備一份每位家庭成員常用藥品及其服用劑量的清單，或所有藥品處方單據的影印本，上面應有醫生的姓名和聯繫電話
- 急救箱
- 輕質雨具和一條密拉毯 (mylar blanket)
- 家人的聯繫方式和匯合地點的資訊和一小張本地地圖
- 兒童護理用品、寵物和其他特殊用品

## 應急給養包核查清單



應在家中存儲至少可供家人三天生活所需的足夠給養。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。

### 建議攜帶的物品應包括：

- 每人每天一加侖飲用水
- 不易腐敗、方便食用的罐頭食品和手工開罐器
- 急救箱
- 手電筒
- 用電池供電的 AM/FM 收音機和備用電池
- 哨子
- 碘片或者一夸脫無味的漂白劑（用於消毒水，但這必須在保健專業人士的指導下才能進行）以及滴管（用於向水中加入漂白劑）
- 無需用電的電話
- 兒童護理用品、寵物或其他特殊用品

**問：**我在哪里可以找到這些應急品？

**答：**以上列出的大量物品可以在網上找到，也可以在當地的雜貨店、藥店或軍隊供給商店中買到。每年檢查並更新這些應急品至少兩次，比如在夏令時期間。



# 緊急疏散和避難



## 撤離



在某些情況下，您必須離開自己的住所或社區。市政府官員將發出直接警告，通過電視和廣播通知您何時疏散。在實施強制性疏散時，市政府強烈建議疏散的群眾應呆在疏散地區以外的朋友或自己家中。

**問：我應該何時撤離？**

**答：**如果危險近在眼前您就應該立即撤離。

**答：**當應急官員通知您撤離時您就應該立即撤離。

**當您撤離時：**

- 如果還有時間，請做好您家裏的安全防範工作。關上並鎖好門窗，在您離開前拔下所有電器的電源插銷。
- 穿上結實的鞋以及舒適和能起保護作用的衣服。
- 帶著您的隨身救急包。
- 發生緊急情況時切記不要使用電梯，除非應急官員下令可以使用它。
- 記住，疏散路線會根據緊急情況的不同而有所變化，因此應注意收聽或收看當地新聞，請訪問 [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov) 網站進行查詢，或撥打 311 (TTY: 212-504-4115)，以獲取最新資訊。
- 前往最近的安全或避難場所。

## 避難場所



那些沒有其他地方可去的人應選擇前往災害避難所。避難所地點會根據緊急情況的不同而有所變化，因此應注意收聽或收看當地新聞，可登錄 [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov) 網站查詢，或撥打 311 (TTY: 212-504-4115)，以獲取最新消息。請帶著隨身救急包去避難所。

**有關避難所的基本事項：**

- 避難場所可能設在學校、市政大樓或宗教活動場所。
- 如有可能，請攜帶衣物、床上用品和洗漱用具。避難所僅提供飲用水和基本食品。
- 酒精飲料、武器和其他違禁品不得帶入應急避難所。

## 就地避難



在某些緊急情況中您可能被要求呆在原地。這些指令可能簡單到當負責官員們正在清理附近地區的危險物時，要求您呆在室內，或者您被要求關上窗戶和通風系統以隔絕受污染的空氣。當市負責官員要求您就地躲避時，請迅速行動並遵守指令。

**問：我應該在原地避難多長時間？**

**答：**您可能會被要求在原地呆上幾個小時。請聽取當地官員的指示。

**問：如果我的孩子在學校我該怎麼辦？**

**答：**在危險尚未過去、就地避難命令沒有解除之前不要去接他們。學校會有相應的就地避難做法。發生緊急情況時離開安全區域不僅會給您自己帶來危險還會危及他人的安全。

找到一個有幾扇門或窗戶的房間作為就地躲避的地點。理想的房間面積應至少達到平均每人 10 平方英尺的標準。

**當進入房間後：**

- 如果有時間，應關上壁爐減震器和門窗。
- 接到應急官員的指令後，請關閉所有通風系統並封上門。
- 使用您的緊急給養包和隨身救急包
- 收聽或收看當地廣播或電視以便獲取最新資訊。

# 瞭解紐約市面對的各種災害



## 冬季



紐約市的冬季常伴有極端低溫、大雪、結冰、雨加雪和凍雨，這些氣候可導致嚴重災害。

### 在戶外活動時：

- 穿著多層保暖衣服，並保持衣服乾燥。戴帽子、圍巾並穿上防水外套。
- 戴口罩以確保肺部免受極端冷空氣的侵害。
- 做劇烈運動前應舒展身體並飲用足量的水。鏟雪時要避免用力過度。

### 房屋供暖安全事項：

- 如果您不確定熱源的安全性，請撥打 311 (TTY: 212-504-4115) 要求做一次防火檢查。
- 應使用經過認可的能夠在室內使用的可攜式供暖設備。
- 不要用法裏的爐灶取暖。
- 將易燃物品（如傢俱、窗簾和地毯）放在距離熱源至少三英尺以外的地方。切勿將衣物攤放在供暖器上烘乾。
- 時刻留意供暖設備的狀況。切記不要將孩子獨自一人留在供暖設備仍在運轉的屋內。如果您不能密切留意供暖設備就將其關閉。
- 防止電源線路超負荷。

問：如果我的住處沒有供暖我該怎麼辦？

答：如果您的住處沒有供暖，請聯繫本樓的物業經理或主管。如果供暖無法恢復，請撥打紐約市住宅維護與開發部電話：311 (TTY: 212-504-4115)。

## 惡劣氣候



在遇到惡劣氣候，如雷陣雨、洪水氾濫和颶風時，應留意收看電視或收聽廣播以獲得最新消息。國家氣象局每天都不斷提供氣象預報、警告和其他氣象資訊。

### 如何應對長時間惡劣氣候：

- 在大風暴來襲前關上或堵住窗戶。
- 不要讓戶外物品（如用在草坪上的工具或垃圾筒）被大風吹跑而造成毀壞或傷害。
- 在大風暴可能形成之前，注意關閉電源和煤氣以防止它們對家用電器造成破壞。
- 如果您是業主而您的房子容易在暴雨中淹沒，那麼就可以考慮安裝一台抽水機。

### 雷陣雨：

- 避免手持金屬、電器設備和電話。不要使用水龍頭或接觸與水連接的管道系統。閃電可以通過電線和管道傳導電。
- 如果遇到猛烈的雷陣雨，應立即進入建築物躲避。如果來不及躲入建築物，應蹲下並盡量將身體壓低使自己的目標面積盡可能的小。不要平躺在地面上。不要在樹下躲避。
- 避開落到地上的電線。

### 洪水氾濫：

- 如果您看到或聽到水位迅速上漲就應轉移到高處。
- 切勿駕駛車輛通過積水。當水位沒過膝蓋時就不應嘗試涉水。

### 颶風：

- 到地下室或家裏最低的地方躲避，或躲在不靠窗的內牆下。如果您找不到合適的避難場所，也可以躲在溝渠或低凹地中。





## 沿海風暴和颶風

6

鑒於紐約市所處的地理位置、人口和建築物的密度，沿海風暴潮可能會造成嚴重的破壞和災難，對於更可能發生洪澇的地勢較低的地區來說，情況就會更為嚴重。

- 在颶風來襲之前確定您是否就居住在颶風疏散區。請訪問 [www.NYC.gov/hurricanezone](http://www.NYC.gov/hurricanezone) 網站並使用紐約緊急事故處理辦公室的 **颶風疏散區查尋工具**，或撥打 311 (TTY: 212-504-4115)。
- 注意收聽或收看當地廣播和電視中的當地天氣預報和國家氣象局發佈的簡報。
- 一旦風暴來襲，應妥善安置室外物品，同時關好窗戶並將值錢的物品裝到防水容器中。
- 幫助有特殊需要的鄰居和朋友做好應對風暴的準備。

如需要一本《紐約市應急指南》：颶風和紐約市，請撥打 311 (TTY: 212-504-4115)，或訪問 [www.NYC.gov/readyny](http://www.NYC.gov/readyny) 並下載相關指南。



## 罕見高溫



在夏季，紐約市民很容易患上由高溫引起的各種病症，如熱痙攣、熱衰竭和中暑。當熱浪來襲時，請查看可能需要幫助的鄰居（包括兒童、老人和患有慢性病或有特殊需要的人）。

### 採取預防措施避免高溫引起的病症：

- 避免陽光暴曬，呆在陰涼處或遮陽篷下。當暴露在陽光下時，應在身上塗抹至少 SPF15 的防曬霜。
- 穿著質地輕、淺色、寬鬆的衣服，並盡可能遮蓋所有皮膚，以免曬傷皮膚。
- 避免激烈活動。
- 多喝水。不要喝酒精性或帶咖啡因的飲料。
- 當遇到熱浪時，空調溫度不應低於 78 華氏度。
- 在夏季的高溫期間，切勿將兒童、寵物或需要特殊照顧的人留在停放的汽車內。
- 可以考慮去公共游泳池和有空調的商店。
- 當高溫指數預計將達到危險標準時，紐約市將開放裝有空調的公共場所作為**降溫中心**供市民降暑。出現高溫緊急情況時可以撥打 311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問 [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem) 以便確定當地降溫中心或游泳池的位置。

如需要一本《紐約市應急指南》：應對高溫，請撥打 311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問 [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem)。



## 公用設施中斷



當您家裏的煤、電、水設施失效時您應該知道如何應對。

### 如果出現斷電情況：

- 立即給電力供應部門打電話告知斷電情況。愛迪生公司 (ConEdison) 24 小時熱線電話：800-752-6633 (TTY: 800-642-2308)，KeySpan 公司 24 小時熱線電話：718-643-4050 (TTY: 718-237-2857)。
- 關閉所有在電力恢復後會自動開啟的電器。
- 斷電時您可能無法使用無線電話和互聯網電話。準備好一部隨手可取的無需使用電力的電話。
- 為避免食物腐敗，應該盡可能將冰箱或冷藏櫃門密封。
- 永遠要將落地或懸掛於空中的輸電線路視作危險狀況對待。
- 不要在室內燒炭。
- 不要在室內用爐灶取暖。
- 不要在室內使用發電機。它們可以造成一氧化碳濃度升高。

### 當電話服務中斷時：

- 用手機與您的電話服務商聯繫，告知其電話服務中斷的情況。
- 記住，當電力中斷時，無線電話可能會失效。

### 當出現煤氣洩漏時：

- 立即撤離。然後撥打 911。
- 千萬不要吸煙、使用打火機或火柴。
- 如果煤氣味道很重，就不要使用電話，打開電燈或電器 — 任何火星都會引起火災。

### 應對水或下水道的相關問題：

- 如果您看到有水從地面或道路上冒出，或懷疑出現水管破裂，請撥打 311 (TTY: 212-504-4115) 向環保部(DEP)報告。
- 如果沒有水或水壓過低，請撥打 311 (TTY: 212-504-4115) 向環保部報告。
- 如果人們擔心飲水的品質，市政府將說明具體應對措施，如將水煮沸或加以處理。
- 如果出現乾旱，市政府將建議您存儲水。如果旱災加重，市政府將對用水實行強制性限制。

## 建築物倒塌和爆炸



建築物倒塌或爆炸可能是由於結構性損壞、煤氣洩漏或陰謀破壞引起的。

### 如果您遇到建築物倒塌或爆炸：

- 盡可能迅速、鎮定地撤離。
- 如果您無法逃離建築物，就應躲在一件結實的傢俱下面。

### 如果您被困在廢墟中：

- 用乾燥的布或衣物捂住口鼻。
- 盡可能不要四處活動以避免將揚塵吸入肺中造成損害。
- 如有可能應使用手電筒，這樣您就能看清周圍的環境了。
- 敲擊管道或牆壁以便讓援救人員聽到您的所在位置。如果有哨子的話，可以吹哨子。在沒有其他辦法時再大聲求救。

### 如果您需要清理廢墟：

- 戴上手套並穿上結實的鞋子。
- 分類清理廢墟（木頭、電器等）。
- 不要觸碰帶有公用設施線路的物體。
- 不要移動過大或過重的物體。尋求鄰居、朋友或援救人員的幫助。

## 地震



儘管紐約市發生地震的幾率很低，但紐約市民仍要做好應對偶發輕微地震的準備。

### 當發生地震時：

- 趴到地上並用雙臂護住頭部和頸部。
- 如果可能的話，應躲在一件結實的傢俱下或貼著室內的一堵牆。
- 抓牢一件結實的傢俱並做好隨它一起晃動的準備。應呆在原地不動直到地震消失。
- 地震過後常伴有餘震，因此要做好準備。



## 火災



如果煙霧探測器發出警報或者您看到火情，應該保持鎮靜。不要試圖撲滅大火。

### 事先做好計劃：

- 在家中準備一個 ABC 手提式乾粉滅火器。建議用濕式 K 級滅火器撲滅灶火。
- 在廚房和距每個臥室門口 15 英尺範圍內安裝煙霧和一氧化碳探測器。

### 爆發火災時：

- 如果您的家中或公寓中爆發火災，應盡快將每個人撤離並且關上（但不要鎖上）您身後的門。
- 如果您的衣服著火，應停在原地並躺下，同時身體來回滾動以撲滅火焰。捂住臉以防止煙霧侵入肺部。
- 如果您住在高層居民建築中而您的公寓沒有起火，那麼就應呆在屋內而不要進入充滿煙霧的樓道。不要打開窗戶，特別是當火災就發生在公寓下方時一定不要打開窗戶。
- 如果您住在不能防火的建築物（一般為六層或層數更少的建築）中，火災可能在建築中的任何位置爆發。因此應盡快離開。關上您身後所有的門。
- 在打開門前應用手背感受門的溫度。如果門很燙手就應尋找其他逃生路線，如火災逃生通道。
- 盡量貼近地面，因為煙和熱氣會上升而使接近地面的空氣要相對乾淨一些並且溫度也較低。
- 在安全地點（如鄰居家）撥打 911。
- 如果您根本無法逃離就應該呆在離窗戶近的地方。關上門，用濕布堵住縫隙以阻擋濃煙。
- 如果您覺得自己正處於險境，應在窗外揮動衣服或床單以示求救。
- 如需要更多有關火災防範的資訊，請訪問 [www.NYC.gov/fdny](http://www.NYC.gov/fdny)，或撥打 311 (TTY: 212-504-4115)。

## 一氧化碳中毒



一氧化碳 (CO) 是無色無味氣體，爐子通風不良或是煙囪、熱水器、空間加熱器、壁爐、爐灶和汽車尾氣管出現堵塞或裂縫都會產生危險濃度的一氧化碳。一氧化碳中毒的症狀類似於流感，其中可能包括頭疼、頭暈、乏力、胸痛、嘔吐甚至導致死亡。

### 如果您懷疑有一氧化碳中毒的情況：

- 打開窗戶。
- 您和其他遇險者應立即轉移到有新鮮空氣的地方。
- 撥打 911。
- 致電當地的公用設施供應部門。

### 防止一氧化碳中毒提示：

- 在家裏安裝一氧化碳探測器並定期檢查探測器電池是否有電。根據紐約市法律規定，業主必須在距每間臥室主要入口 15 英尺的範圍內安裝至少一個經過認可的一氧化碳探測器。一氧化碳探測器應安裝在燃燒燃料的地方。
- 確保供暖系統的清潔且通風良好。
- 在紐約市，使用煤油加熱器是危險且違法的。不要用煤氣爐或烤爐為房間取暖。
- 切勿在室內使用炭烤架或火鉢。
- 機動車尾氣中含有一氧化碳。在發動汽車前應打開車庫門，在封閉環境中應關閉車輛發動機。大雪過後在發動汽車或卡車前，應對排氣管進行清理。





我們在家中和公司裏使用的日常物品中包括一些危險品。安全保存、使用和處理這些危險品非常重要。如果您的家人攝入了有毒物質，**您可以撥打毒物控制中心熱線電話：212-POISONS (764-7667)，訪問 [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov)，或撥打 311 (TTY: 212-504-4115)。**

如果紐約市發生嚴重化學品洩漏或輻射超出安全水準的事件，市政府官員將建議紐約市民採取最佳對策。市民應始終聽從官員的指示：

#### 牢記：

- 如果發生危險品洩漏，應離開該區域並立即轉移到位於危險品上風向的地區。如果您必須要通過受污染的地區，就應用一塊乾燥的布捂住口鼻。
- 如果建築物內發生化學品或輻射事故，在撤離時應繞開受污染區域。
- 如果戶外發生此類事件，應轉移到離事故現場盡可能遠的地方然後就地躲避。關閉所有通風裝置。
- 如果您就在事故現場附近，應離開受污染地區並脫掉外層衣物然後用肥皂水清洗身體。
- 在某些情況下，在沾染有害物質後可能有必要讓受過訓練的應急人員進行去污工作。
- 如果您感到不適應盡快就醫。

#### 以下三個原則可最大限度地降低輻射暴露程度：

**時間：**放射性物質會隨時間的推移而減少放射性。呆在室內直到地方官員宣佈威脅已解除。

**距離：**離放射源越遠就會越安全。地方官員可能會發佈疏散離放射區域較近的居民的指令。

**避難：**盡可能用重量大、密度高的材料將您與放射源隔開。正因為如此，當局可能會建議您呆在室內或地下建築中。關閉並密封窗戶，關閉所有通風設備。如果您必須要通過受污染區域，就應用一塊乾燥的布捂住口鼻。



紐約市定期監控疾病的爆發和生物災難並採取應對措施。

- 為提高早期偵測疾病爆發和生物恐怖襲擊的能力，市政府的健康與心理衛生局 (DoHMH) 使用一套症狀監測系統用以監視急診室病人數、救護車出車次數和藥房藥品的售出情況。
- 在發生醫療緊急情況時，市政府可能會開放藥品站，簡稱 POD，即用於提供抗生素或疫苗的特殊診所。藥品站一經投入使用，您就可以收聽地方廣播，撥打 311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問 [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov) 以確定距離您最近的藥品站。

#### 流感蔓延

健康部門追蹤可能顯示有流感蔓延的跡象和症狀。在免疫系統較弱的人群中實行定期和高品質的衛生工作以及注射流感疫苗可以有效防止流感爆發。欲瞭解更多資訊，請訪問 [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)。

#### 爆發傳染病時，紐約市民應：

- 咳嗽和打噴嚏時捂住口鼻。
- 如果有咳嗽或發燒症狀就呆在家中。
- 常用肥皂或含酒精的清潔液洗手。
- 注意收聽或收看當地廣播和電視以確定是否有衛生官員發佈消息。

#### 恐怖主義



恐怖分子的目的是製造恐怖氣氛。擁有準確消息以及關於應急準備的基本知識，您就能夠對抗恐怖活動。恐怖主義有多種破壞形式，因此只有針對本指南中列出的各種破壞活動做好相應準備，您才能更從容地應對恐怖襲擊。

更重要的是應留意您的周圍環境並報告可疑行為或潛在威脅。如果您掌握有可能的恐怖主義活動的情報，請撥打 311 (TTY: 212-504-4115) 或 888-NYCSAFE (692-7233)。

#### 瞭解事實並負起責任：

- 通過可靠的資訊來源（如政府或媒體）確定報告。不要散步謠言。
- 不要接受陌生人的包裹或行李，不要將無人照管的箱子放在公共場所。
- 如果您收到可疑包裹或信封，請不要打開。撥打 911 並向市政府官員報告。如果您接觸到包裹，應立即用肥皂水洗手。
- 如果您發現有可疑行為 — 如某人進入限制區域，某人穿著不合時宜的衣服，或某人在交通設施或公共設施附近徘徊，就應向市政府官員報告。

# 特別注意事項



老人及殘障人士



緊急事故可能對老年人和殘障人士構成更多挑戰。

## 如果您或您的家人有特別需求：

- 為每個人們逗留時間較長的地點——如住所、工作地點、學校和社區制定災難應對計劃。
- 與家人、朋友、鄰居和同事制定一個人員支援網路並確定發生緊急情況時你們應如何相互幫助。
- 將重要的醫療和急救資訊備案，其中包括藥品和劑量、過敏反應、特殊治療、醫療保險、醫療供應商和緊急聯繫方式。將該副本提供給您所在支援小組的每一個人。
- 評估您的能力、局限、需求以及周圍狀況以確定發生緊急事件時這些因素將如何變化。
- 如果您使用家庭醫療服務，請在制定計劃時將護理員考慮在內。
- 如果您所依賴的醫療設施需要電力供應，請聯繫您的醫療供應公司和電力供應商瞭解有關備用電源和需要生命維持設施的客戶列表。
- 如果您依靠送餐服務或有特殊飲食需要，就應儲備不易變質的食品以應對食物供應中斷的情況。
- 如果您有寵物或提供服務的動物，請制定滿足其需要的計劃。

如需要一本《紐約市應急指南》：老人和殘障人士專刊，請撥打 311 (TTY: 212-504-4115)，或訪問 [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem)。



## 精神障礙



多數經歷過災難的人都會有一次或多次的緊張情緒，而具體情況又因人而異。常見的情緒反應包括：憤怒、疲憊、失眠、做惡夢、抑鬱、精力無法集中或增加酒精或麻醉藥品的用量。

兒童在災難過後極易出現情緒緊張，並且可能更加害怕黑暗和孤獨。他們的緊張情緒會因年齡不同而有所差異。鼓勵他們說出他們內心的恐懼，傾聽他們訴說而不要加以評論，強調他們不應為所發生的事負責。

### 為緩解情緒壓力，精神健康專家建議您應該：

- 向您的家人、朋友和鄰居訴說您的感受。分享共同的經歷可以幫助人們克服焦慮和無助感。
- 盡快恢復日常工作和生活，試著保持健康飲食並保證充足睡眠。
- 進行日常鍛煉。
- 如果您覺得自己的情緒反應時間過長或繼續惡化而無好轉跡象，請考慮找一名專業精神健康治療人員就醫。
- 欲瞭解更多資訊、轉診，或者需要找個人訴說，請撥打紐約市“生活網路”(LifeNet) — 24 小時精神健康熱線電話(保密)：
  - 英語：800-LifeNet (543-3638)
  - 西班牙語：877-Ayudese (298-3373)
  - 亞洲國家語言：877-990-8585
  - TTY: 212-982-5284

## 地鐵應急



如果發生緊急情況時您被困在地鐵中，請遵照以下規則：

- 仔細聽有關的指令。
- 不要離開地鐵，除非您得到撤離指示。最安全的地方通常是地鐵車廂裏。
  - 如果您在應急人員的護送下撤離到鐵軌上，請注意避開較大的第三根鐵軌，因為上面會帶有危險的電流。
- 地鐵控制中心會與地鐵乘務人員保持聯絡。如果地鐵公共廣播系統出現故障，地鐵乘務人員會走過每節車廂並向乘客宣佈應急疏散措施。
- 只有當某人被車門夾住或被列車拖拽時才可以拉緊急制動閘。如果您所乘的列車正在兩個車站之間行駛時您拉動了緊急制動閘，列車就會在中途停下而醫療人員或其他救助人員則無法到達列車所在位置。
  - 如果列車在兩個車站之間發生緊急事件，此時您不應該拉動緊急制動閘而是通知列車員或其他地鐵官員，讓他們聯繫警方或醫療救助人員在下一站待命。



## 寵物主人



許多人都將寵物視為家庭成員。那就更應該將它們納入到您的應急計劃中。

### 寵物應急計劃提示：

- 與您的家人或朋友進行安排讓他們在發生緊急情況時為您和您的寵物提供避難場所。
- 確定一個可信的朋友、鄰居或動物照管人，一旦災難發生而您無法趕回家中時就可以讓他幫助照看。
- 確認您的獸醫、動物寄宿機構或馬廄能夠在發生緊急情況時為寵物提供避難場所。
- 狗和貓應始終配戴項圈、束具、狂犬病疫苗注射牌和身份牌。
- 瞭解寵物經常藏身的地方，這樣在發生緊急情況時您就能很容易地找到它們。
- 在外出期間，較小的動物應放在保險運輸工具中。
- 準備一個寵物用的隨身救急包，並在您的應急給養包中加入寵物用品。同時放入一張您和寵物的彩色近照合影，列有疫苗接種日期的醫療記錄影印本，寵物主人證明，身份證明、一個可折疊的籠子、一個口絡和一根皮帶。

如需要一本《紐約市應急指南》：寵物專刊，請撥打 311 (TTY: 212-504-4115)，或訪問 [www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem)。



## 親自參與



一旦您和家人做好了相應準備，就可以幫助其他人學會如何進行準備以及如何從緊急事件中迅速恢復。

### 成為義工：

最好在災難發生前加入一個得到認可的義工組織。

- 紐約市市民組織委員會(New York City's Citizen Corps)是各大組織的資訊交換中心，它在災難準備、應對和恢復工作中發揮作用。欲瞭解更多有關紐約市義工工作的機會，請登錄紐約市市民組織網站 [www.NYC.gov/citizencorps](http://www.NYC.gov/citizencorps)，或撥打 311 (TTY: 212-504-4115)。
- 紐約市的社區緊急事件應對小組 (CERT) 由經過專門訓練的義工組成，該小組通過支持準備和應對災難的應急機構為當地社區提供幫助。欲獲得有關 CERT 的更多資訊，請登錄網站 [www.NYC.gov/cert](http://www.NYC.gov/cert)，或撥打 311 (TTY: 212-504-4115)。
- 在災難發生後，不要直接去救助組織、醫院或災難現場要求擔任義工。災難發生後，紐約市關愛機構 (New York Cares) 會在 [www.nycares.org](http://www.nycares.org) 網站上張貼義工工作機會資訊。

### 捐助：

- 向提供災難救助的一個義工機構提供捐款是幫助災民的最有效方式。
- 在提供包括食品和衣物在內的捐贈物品前，應等待地方官員的指示並與特定的機構進行核對。不必要的捐贈物品會給重建工作製造障礙並且可能會造成浪費。

## 更多資源



**聯邦緊急應變管理總署(FEMA)：**[www.fema.gov](http://www.fema.gov)

**美國國土安全部：**

800-BE-READY (800-237-3239) 或訪問 [www.ready.gov](http://www.ready.gov)

**國家氣象局：**[www.weather.gov](http://www.weather.gov)

**紐約州緊急事故處理辦公室：**

518-292-2200 或訪問 [www.semo.state.ny.us](http://www.semo.state.ny.us)

**紐約市緊急事故處理辦公室：**

[www.NYC.gov/oem](http://www.NYC.gov/oem)

**市長義工中心：**[www.NYC.gov/volunteer](http://www.NYC.gov/volunteer)

**美國紅十字會大紐約分會：**

877-733-2767 或訪問 [www.nyredcross.org](http://www.nyredcross.org)

**社區緊急事件應對小組(CERT)：**[www.NYC.gov/cert](http://www.NYC.gov/cert)

**紐約關愛機構(New York Cares)：**212-228-5000 或訪問 [www.nycares.org](http://www.nycares.org)

**公民服務隊：**[www.NYC.gov/citizencorps](http://www.NYC.gov/citizencorps)

**紐約救世軍組織：**[www.salvationarmy-newyork.org](http://www.salvationarmy-newyork.org)

**紐約血液中心：**[www.nybloodcenter.org](http://www.nybloodcenter.org)

## 保險資源

**聯邦緊急應變管理總署(FEMA)：**888-379-9531 或訪問 [www.Floodsmart.gov](http://www.Floodsmart.gov)

**紐約州保險局：**212-480-6400 或訪問 [www.ins.state.ny.us](http://www.ins.state.ny.us)

**紐約市社區住房服務機構：**212-519-2500 或訪問 [www.nhsnyc.org](http://www.nhsnyc.org)

**保險資訊機構：**[www.iii.org](http://www.iii.org)

## 用於家長和兒童

**兒童應急措施 (來源於美國國土安全部)：**[www.ready.gov/kids](http://www.ready.gov/kids)

**紐約市學校：**[www.NYC.gov/schools](http://www.NYC.gov/schools)

## 聯繫市政府



### 911: 緊急事件

當面臨危險或發現犯罪行為時，應立即撥打 911。如果您受了重傷或需要緊急醫療時，應立即撥打 911。

### 緊急電話提示：

- 如果您撥打 911，請說明具體的緊急狀況種類（火警、醫療和警務）並準備好回答問題。
- 發生緊急事件時，只有在極其必要的情況下才使用電話。如果您能接入寬頻網路，請訪問 [www.NYC.gov](http://www.NYC.gov)。

### 311: 城市資訊

當您需要非緊急服務或瞭解有關市政府計劃的資訊時，請撥打 311 (TTY: 212-504-4115)。發生緊急情況時請不要撥打 311。紐約市以外地區的 311 電話號碼為：212-NEW-YORK。

## 應急參考卡

### 您的聯繫方式及計劃資訊

姓名：

出生日期：

工作地點、學校或其他地址和電話號碼：

公司/學校/其他撤離地點：

屋主/租賃保險：

家庭匯合地點：

社區匯合地點：

外州聯繫人姓名：

### 醫療資訊

醫療保險：

帳號：

醫生姓名及電話號碼：

藥劑師姓名及電話號碼：