

纽约市 应急指南



麦可·R·彭博 (Michael R. Bloomberg) 市长

约翰·T·奥德玛特 (John T. Odermatt) 市政厅长官

纽约市紧急事故处理办公室 — NYC.GOV

家庭应急指南

应对紧急状况的 信息资源

- 您的头脑中应有什么
应急方案
- 您的手中应有什么
携带物品
- 您的家中应备有那哪些
应急物品



内容：

应急准备之建议	3
常规应急之反应	4
撤离	4
就地躲避	4
灾难时的躲避	4
公用设施中断	5
具体灾难信息	6
天灾：	6
恶劣气候：雷雨风暴、 骤发水灾和龙卷风	6
冬季气候	7
海岸风暴	7
罕见高温	8
火灾	9
地震	9
一氧化碳	9
疾病暴发和生物事件	9
辐射物危害	10
建筑物倒塌或爆炸	10
危险物品或化学品泄漏	10
关于恐怖主义	11
给您和您亲人的建议	12
老人和残障人士	12
心理健康	12
父母和家人	13
给宠物主人的建议	13
地铁中的应急准备	14
怎样帮助纽约市	14
其它信息资源	14
应急参考卡	15
在紧急状况下与市政府联系	16

您 可 以 做 好 准 备 应 对 灾 难

亲爱的纽约市民：

纽约市为应对紧急状况作了认真准备。我们市政府定期做出计划并进行训练。学校、非营利组织和企业也都在做准备。尽管这座城市能够应对灾难，但只有您才能帮助自己和家人做好准备应对紧急状况。阅读这份指南，您会发现事先做好准备是非常容易的。

《纽约市应急指南》描述了我们纽约市民有可能面对的各种紧急状况，并为怎样应对这些状况以及为此应对做好的准备提供了重要的信息。这些建议对帮助您和您的全家应对灾难大有裨益。请仔细阅读这份指南，并将它保存在随手可取的地方。请与您的家人、朋友和邻居分享这些信息。有备无患！

谨致

市长 麦可.R.彭博

个人和家庭应急建议

简

单说，应对紧急状况的准备工作就是要提前做好计划。对每个人来说这既简单又省钱。和您的家人一起看一下以下所列的应急计划，熟悉了解您将怎样应对一种紧急状况。在变更夏时制时，及时检查更新您的随身急救包，确保里面的物品完备妥当。

家庭抗灾方案

您的头脑中应有什么应急方案

您应该与家人一起商讨一个应对灾难的方案，让每个人都知道在发生紧急状况时应该怎么做、如何找到他人及如何进行联系。为此我们在第15页“应急参考卡”章节中提供了两张钱夹大小的信息卡片。如有必要，可以进行复印。同时也可参见第4页“撤离”章节。

- 决定您的家人在发生灾难后的汇合地点。应确定两个汇合地点：一个就在您家的外面，另一个在您所居住的街区以外，例如图书馆、社区中心或宗教聚会点。
- 确保每个人都知道第二个汇合地点的地址和电话。
- 熟悉每一条从您的家或街区撤离的路线，并进行实地练习。
- 指定一个外州的朋友或亲戚作为联系人，如果家人在灾难发生期间走散就可以拨打这个人的电话。如果纽约市内的电话占线接不通，这个外州联络者就是家庭成员之间取得联系的一个重要联络人。当本地电话线路繁忙时，打长途电话也许更容易。
- 考虑每个人的特殊需求，尤其是老人、残障人士和不会说英语的人。
- 与所有的家庭成员一起进行抗灾计划练习。
- 确保在每位家庭成员的钱夹或背包里都有一份家庭抗灾方案。

随身急救包物品清单

您的手中应有什么携带物品

每一个家庭都应当准备一个随身急救包 – 备好万一在撤离时您可能会需要的东西。每一位家庭成员的随身急救包都应是一个结实牢固、便于携带的容器，如背包或带轮子的手提箱。随身急救包应放在随手可取处，这样如果您需要匆忙离开家时可以方便的带走。应确保随身急救包在全年任何时候都能拿起就走。同时也可参见第4页“撤离”章节。

- 放在防水便携容器中的重要文件副本(保险卡、出生证、各种契约、照片身份证，等等)
- 备用的汽车钥匙和房门钥匙
- 信用卡、ATM卡和现金，尤其是小面值货币。建议您手头至少应准备50-100美元现金。
- 瓶装水和不易变质的食物，例如能量饼干(energy bar)或麦片条(granola bar)
- 手电筒、电池驱动AM/FM收音机和备用电池。您也可以从零售商店购买装有发条而不用电池的收音机。
- 至少可供一周使用的药品和其他必备的个人用品。注意要在药品失效前更换药品。准备一份每位家庭成员需用药品及其剂量的清单或保存所有的处方副本。
- 医药箱
- 结实、舒适的鞋子，轻便雨衣和一条密拉毯(mylar blanket)
- 家人联络和汇合地点的信息和一张袖珍式本地地图
- 儿童护理用品或其他特殊用品

应急给养包物品清单

您的家中应备有那些应急物品

应在家中储存至少可供全家人3天生活所需的足够给养。如有可能，您应把这些应急物品放在一个容易拿到的独立的容器中或存放在特别的橱柜里。您应告诉家庭成员这些给养只供在紧急状况下使用。同时也可参见第4页“就地躲避”章节。

- 每人每天一加仑饮用水
- 个人卫生用品：肥皂、女性卫生用品、牙刷和牙膏等
- 不易变质、方便食用的罐装食品和手动开罐器
- 结实的鞋子、厚手套、防寒衣物、密拉毯和轻便雨具
- 医药箱、药品和处方
- 备用灭火器、烟尘探测器和一氧化碳探测器
- 手电筒、电池驱动AM/FM收音机以及备用电池
- 儿童护理用品或其他特殊用品
- 哨子
- 其他物品和工具
- 一夸脱无味漂白剂或含碘药片(仅在卫生部门官员要求时用于水净化)和滴药管(用于向水中添加漂白剂)

常规应急响应

如果您提前作出计划，应急会变得更容易。

撤离



在 有些情况下，也许您的家人或您所在的街区需要撤离。

市政府官员会通过媒体和直接发出警报的方式通知你们何时撤离。当公共安全遇到严重威胁时，撤离是最后一道安全保障措施。

当您遇到下列情况时，请立即撤离：

- 应急部门官员要求您紧急撤离时。
- 面临紧急危险时。
- 闻到煤气或浓烟时。
- 看到大火时。

做好撤离准备：

- 把好家庭安全关：关闭并锁好门窗，在离开前拔下电源插头。有关人员会通知您是否需要切断其他公用设施的供应。
- 穿上结实舒适的鞋和保护性的衣服，如长裤和长袖衬衫。
- 撤离时带好您的随身急救包。
- 熟知您工作地的撤离计划。
- 熟知您孩子所在学校的撤离计划。
- 切记：撤离路线依紧急状况的不同而改变，因此注意收听地方新闻，造访纽约市政府网站 NYC.gov 或拨打311查询最新消息。

见第3页“应急建议”。

就地躲避



当 无法撤离到其它安全的地方时，您也许会被要求就地躲避。就地躲避在很多牵涉到空气污染的紧急状况下可以有效地保护您的安全。然而只有在应急部门官员的要求下您才能这样做。

如果您被通知就地躲避：

- 进入家中或最近的建筑物(学校、图书馆、宗教场所等)。
- 在门窗较少的地方躲避。理想的就地躲避房间应至少可以提供每人10平方英尺的空间。
- 密封所有门窗。
- 关闭所有通风系统。
- 不要使用电话 — 确保电话线在有应急电话打入时畅通。
- 随时注意收听或收看最新应急信息。
- 使用随身急救包和应急物品包。

见第3页“应急建议”。

灾难时的躲避



在 有些紧急状况下也许需要您离开家躲到一个紧急躲避场所。市政府准备好了许多应对各种不同灾难的躲避场所。当地官员会在必要时通知您。

灾难时的躲避指南：

- 尽可能躲往灾难影响区范围以外的亲戚或朋友处。
- 政府提供的避难场所可能是在学校、政府建筑和宗教场所。那里提供基本食物、药品和水。如有可能，携带衣物、被褥、洗漱卫生用品、特殊食品、事先备好的处方药和其他药品前往。
- 不允许携带酒精类饮品、枪械和违法物品进入躲避场所。
- 宠物不可带入躲避场所，只有服务性动物可进入躲避场所。如果您有宠物，参阅第13页“给宠物主人的建议”。
- 进入躲避场所时应携带随身急救包。



灾难时的躲避 (续)

灾难时的躲避指南:

- 与躲避场所的管理人员和其他避难者合作，尽可能把已有的困难降到最低限度。
- 切记：躲避场所依紧急状况的不同而改变，因此注意收听地方新闻，造访纽约市政府网站 NYC.gov 或拨打311查询最新消息。

公用设施中断



公用设施中断是现代社会偶尔会出现的一种不便。

不便。

如果您电话线路中断:

- 使用手机，或者，在可能的情况下，借用朋友或邻居的电话，通知电信服务中断的情况。
- 如果您使用的是无线电话，请记住停电的同时您会失去电信服务。最好使用不依赖电力的电话。
- 火警装置将会继续工作

如果您闻到煤气味:

- 切勿吸烟或点燃打火机或火柴。如果味道很大，不要使用电话或电源开关，不要使用任何电子装置 – 任何火星都会造成火灾。
- 打开窗户。
- 迅速撤离并拨打911。

与水 and 下水道相关的问题:

最好在家中准备一些瓶装水。

- 如果您看到地面或路面有水冒出，或怀疑有主供水管道爆裂的情况，拨打311通知环境保护部 (DEP)。电话中应提供下列信息：描述当时状况，哪里受到影响 (街道、地窖、底层、地铁等)，出现问题的确切位置，以及您的姓名、住址、电话号码。
- 如果您的供水中断或水压非常低，拨打311通知环境保护部。
- 如果主管部门认定饮用水质量受到威胁，他们将会通知您如何应对。有时您会被建议将水煮沸后再饮用或烹煮食物，或使用漂白剂、含碘药片或其他手段消毒。在极其严重的情况下，我们将建议您不要使用管道水烹饪、饮用、洗手或洗澡。
- 如出现缺水，主管部门将建议您储水。请尽可能严格的控制您的用水。如果缺水情况进一步恶化，将实施强制性节水措施。节水措施可延缓储存水的消耗，推迟或消除严重缺水带来的威胁。

如果出现电力中断:

- 立即拨打电力公司电话，通知停电情况。
爱迪生电力公司 (ConEdison) 24小时服务热线: 1-800-75-CONED (752-6633)
凯斯潘电力公司 (KeySpan) 24小时服务热线: 1-718-643-4050
- 切断所有在电力恢复时会自动恢复工作的电器的电源。如果许多电器同时开始工作，他们可能会使电线负荷超载。
- 为防止食物变质，尽可能将冰箱或冷柜的门关闭。每开一次门都会有热气进入，从而加速解冻过程。
- 尽可能呆在室内。如必须外出，远离倒下或悬挂的电线，将所有倒下的电电视作有电危险品。
- 打开电池驱动的收音机，关注电力恢复状况的报导。
- 如果是在冬天停电或停暖，尽可能地将房子封闭起来。
- 不要在室内用焦炭取暖，也不要厨房煤气火取暖，因为这会导致火险或出现危险的浓烟。
- 不要在室内使用发动机。没有完善的通风，这将会产生一氧化碳。

具体灾难信息

以下是可能会影响纽约市的具体灾难的信息。

天灾

各类政府机构在密切关注着天气。应当重视严峻天气的影响 — 它们很危险，会威胁您和您的财产。

恶劣气候：

雷雨风暴、骤发水灾和龙卷风



出现雷雨风暴时：

- 避免接触金属、电器设备、电话、浴缸、水龙头和洗涤槽，因为闪电可以通过电线和管道传导。对电视要尤其小心。
- 如有严重的雷雨风暴，立即躲避到坚固的设施下，但是不要躲避在树底下。

出现骤发水灾时：

- 寻找高地。千万不要试图开车通过积水区。

出现龙卷风时：

- 躲入地下室或居住地的最低点。如找不到躲避处，可躲入沟渠或其他凹地。

如被要求撤离，请立即执行。

帮助您应对强风暴的几个方法：

- 关紧或钉死窗户。
- 固定好户外物品，如草坪上的家具、垃圾桶等，以免被风吹走造成损失或伤害。
- 远离倒下的电线。
- 在非常严重的情况下，考虑关闭电源和煤气，以免危及您的家用设备。

国家气象局用语：

严重雷雨风暴预警 (Severe Thunderstorm Watch):

有可能出现雷雨风暴，可能会导致强于每小时58英里的大风或直径超过3/4英寸的冰雹。

严重雷雨风暴警报 (Severe Thunderstorm Warning):

出现严重雷雨风暴天气。

龙卷风预警 (Tornado Watch):

在未来几小时会形成龙卷风。

龙卷风警报 (Tornado Warning):

已报告出现龙卷风，并且/或国家气象局雷达已测到龙卷风或龙卷风信号。

骤发水灾预警 (Flash Flood Watch):

由于大量降雨有可能导致区域性水灾。

骤发水灾警报 (Flash Flood Warning):

由于大量降雨即将导致区域性水灾产生。

冻雨提示 (Freezing Rain Advisory):

由于冻雨可能会出现少量结冰现象。

冬季天气提示 (Winter Weather Advisory):

有可能出现积雪、雨夹雪、冻雨等天气。

下雪提示 (Snow Advisory):

未来12小时会出现1到4英寸的降雪。

暴风雪警报 (Blizzard Warning):

在未来的几个小时内会出现强风、大雪和危险的冷气流。

冬季风暴预警 (Winter Storm Watch):

未来36小时内会出现大量积雪和/或积冰。

冬季风暴警报 (Winter Storm Warning):

夹有6英寸以上大雪/雨雪/冻雨的风暴将在未来24小时内出现。

欲获得更多信息，请造访国家气象局网站

www.weather.gov

面对恶劣气候时：

- 穿衣适当。
- 通过收音机或电视保证获取最新信息。国家气象局24小时播出天气预报、警报和其他信息。特制气象收音机在当地零售店有售。

天灾 (续)

冬季气候



危险的冬季天气包括冬季风暴和冰雹。这类天气会出现大雪、积雪和危险的大风降温。

穿暖和的衣物并保持干燥：

带好帽子、围巾，穿防水的棉服。

带连指手套，它们比五指分开的手套暖和。

捂住嘴：

外出时捂住嘴，保护您的肺免受冷空气的伤害。

避免过度疲劳：

铲雪或推车时慢慢来。外出前伸展一下四肢，喝够不含酒精和咖啡因的饮品。

汽车的安全：

在发动汽车前切记清理尾气管中的积雪，以防一氧化碳中毒。参见第9页“一氧化碳”。

安全取暖：

本市每年许多火灾和紧急状况都是由于不当取暖造成的。如果您不知道自己的取暖措施是否安全，请致电311查询。

- 如您没有暖气，请与屋主联系，如果还是不能恢复供暖，请拨打311与纽约市房屋维护和发展局联系。
- 燃烧器具(如炉子、锅炉、热水器和衣服烘干机)应定期由专业人员检查其使用及通风状况，以免无意中一氧化碳中毒。
- 使用电暖气时要非常谨慎，以免触电、火灾，或烫伤事故。
- 靠近暖气的物品应距热源至少3英尺，以免出现火灾。
- 切勿使用煤气烤箱和炉具取暖。

海岸风暴



海岸风暴会给市区带来重大灾害，尤其在地势低的地方，更易出现水灾。请记住，如果您距海岸10个街区以内，您可能在严重的海岸风暴或飓风出现前被要求撤离。

请关注本地天气预报和国家气象局在当地广播和电视上发布的天气消息。

要想在飓风到来之前知道您居住的地方是否属于疏散区，请随时关注地方新闻，造访纽约市政府网站 NYC.gov 或拨打311查询最新消息。

通常有三种类型的海岸风暴会对纽约市产生影响：

东北风暴 (Nor' easters)

东北风暴是一种会导致大雨/雪、强风和沿岸洪水的强热带气旋。

- 东北风暴可在一年中任何时候出现，但在秋冬季节尤为常见(9月至来年4月)。
- 出现东北风暴时不大可能实施撤离，但是政府可能在强烈风暴时设置躲避场所缓解灾情。

热带风暴 (Tropical Storms)

热带风暴是一种风速保持在每小时39至73英里之间的热带风暴。

- 热带风暴预警 (Tropical Storm Watch):** 未来24至36小时内会出现热带风暴危险。
- 热带风暴警报 (Tropical Storm Warning):** 预计24小时内会出现热带风暴。

飓风 (Hurricanes)

飓风是一种风速保持在每小时74英里或以上的热带风暴。

- 飓风季节是指在大西洋和墨西哥湾上空会形成飓风的时间，即6月至11月。
- 飓风来临时，居住在飓风疏散区内的居民会被要求撤离。市政府将通过地方传媒向公众公布具体的撤离和躲避信息。
- 飓风预警 (Hurricane Watch):** 未来24至36小时内会出现飓风的危险。
- 飓风警报 (Hurricane Warning):** 预计24小时内会出现高危水位和巨浪。

天灾 (续)

罕见高温



夏季时，纽约人尤其容易受到高温气候的威胁。构筑城市的沥青、水泥和金属吸收热量，使城市的温度居高不下。这就是所谓的“热岛效应”。参见第5页“公用设施中断”。

热浪对儿童、老人和体弱者尤其危险。请随时了解邻居的状况，向他们提供帮助。

下列术语是罕见高温可能导致的一些疾病。高温造成的疾病可能会需急诊治疗 – 请拨打911，尤其是出现中暑情况时。

中暑性痉挛:

中暑性痉挛是指过度疲劳造成的肌肉疼痛和抽搐。尽管中暑性痉挛是受热造成的疾病中最轻的一种，但它也是人体发出的最早的信号，提示身体无法应对高温，需要休息和补充液体。伸展活动和按压也可减轻痉挛。除非情况非常严重，中暑性痉挛一般不需要看急诊。

中暑衰竭:

由于剧烈运动或在湿热地方工作造成大量出汗时，会造成体内液体流失，出现中暑衰竭。其症状是：出汗、脸色苍白、皮肤显冷、疲乏、头痛、晕眩、呼吸急促、脉搏微弱、急促。中暑衰竭患者疲倦但神智清醒。出现症状时应在阴凉处休息，饮水或电解质溶液，将足部抬高12英寸，严重时应去医院就诊。如不采取相应措施，症状也许会恶化为中暑。若简单处理措施无效，应去医院就诊。

中暑:

也称“日射病”。患者的体温控制系统，即负责排汗降低体温的系统停止工作。皮肤干红、发热，体温可能升高。患者还可能出现昏迷、并发症、呼吸短促、脉搏微弱或急促。这是受热引起的最严重的症状，出现这些症状时应看急诊。

高温术语

热浪 (Heat Wave):

长时间的超常高温，通常湿度也较高。

高温指数 (Heat Index):

华氏温度，显示计入相对湿度后的空气温度。

高温提示 (Heat Advisory):

连续两天每天3小时以内高温指数超过华氏100度

罕见高温警报 (Excessive Heat Warning):

高温指数可能超过华氏115度或连续两天每天3小时以上高温指数超过华氏100度

罕见高温预警 (Excessive Heat Watch):

对于罕见高温的长期警报。

臭氧提示 (Ozone Advisory):

在8小时以内臭氧水平可能会超过百万分之0.08。人们应控制外出活动，有呼吸系统疾病的人(如气管炎患者)应尤其谨慎，避免剧烈运动。

按照下列建议降温：

- 避免阳光暴晒。在阳光下活动时，涂抹防晒霜(至少使用SPF15的防晒霜)。
- 穿轻便、浅色、宽松的衣服，尽可能遮盖身体，以免晒伤皮肤。
- 给身体一个机会来适应温度的急剧变化。
- 大量饮用不含酒精、不含咖啡因的饮品。
- 使用遮阳篷、伞。
- 考虑去公共游泳池，去有空调的商场或商店。
- 找一个避暑中心，当高温指数显示危险的高温天气即将来临时，纽约市政府将在有空调的公共场所开辟避暑中心帮助人们避暑。当出现高温危险时请拨打311查找避暑中心或游泳池的位置。您也可以造访纽约市政府网站 NYC.gov 寻找所在地的避暑中心。

火灾



如果您的烟雾探测器鸣响或您看到大火，应保持冷静，不要试图和大火搏斗。

- 如果您的衣服着火，就地**站住**，**躺倒**在地上，**来回翻滚**压灭火焰。
- 如果您居住在高层公寓，而且火灾没有发生在您的房间，请呆在房间里，别进入充满烟雾的走道。
- 在高层办公大楼，如果火灾发生在您所办公的楼层，或者是紧接着的上面一层，请撤离到火灾楼面以下的第二层楼。其它层面的人员应该呆在原处，并注意PA系统所发出的指令。
- 如果您家或无防火设施的公寓发生火灾，请尽快撤离。
- 开门前用手背试一下门的温度。如果发热，另找一个出口。离开时，尽可能靠近地面，因为烟和热量升高时，靠近地面的空气较为干净清凉。**离开房后随手把门关好。**
- 如果某种原因，因您无法离开住所，用毛巾塞住门缝阻止烟气进入。如果可能向窗外挥舞东西发出求救信号。
- 从一个安全的地方，如邻居家里，**拨打911**。
- 不要停下来拿任何东西。**
- 不要使用电梯。**
- 为防止火灾，在屋内准备一个**ABC**灭火器，并安装烟雾探测器，每年两次在夏时制变更时检查电池。
- 如果您是租住公寓，应考虑购买租户保险。
- 欲知有关安全防火措施，可造访纽约市府网站**NYC.gov**的纽约消防网，或拨打**311**咨询。

参见本页“一氧化碳”和第4页“常规应急反应”。

地震



尽管在纽约市地震并不多见，但小震时有发生，市民应做好准备。请注意，地震后您使用的公用设施可能会中断。

发生地震时：

- 趴**在地板上。
- 躲**在坚固的家具下或内墙边。用胳膊保护头和颈部。
- 抓**紧一个固定的家具，做好和它一起移动的准备。呆在原地直到震动停止。
- 地震后常会发生余震，应做好准备。

参见第4页“常规应急反应”。

一氧化碳



通通风不畅的炉子，堵塞的烟囱，热水器，壁炉，暖炉和汽车排气管都可能导致一氧化碳 – 一种无色无味的气体 – 达到危险水平。一氧化碳中毒的症状很像流感，包括头痛、头晕、疲倦和呕吐。

如果您怀疑有一氧化碳中毒情况：

- 拨打**911**。
- 打开窗户。
- 把中毒者迅速置于空气通畅处。
- 通知当地公用设施部门。

参见本页“火灾”和第4页“常规应急反应”。

疾病暴发和生物事件



许多疾病和生物事件都是可以应对的。纽约市政府已和州、联邦机构合作制定了应对疾病暴发和生物事件的计划。

- 纽约市“综合检测”系统是国内最早建立的系统之一，为全国各地所借鉴。市健康与心理卫生局运用一流技术对疾病发展状况进行**24**小时监测。这包括常规检测急诊室病人，救护车出车情况和药品出售情况，以便尽早发现疾病暴发的信号。
- 市政府也许会给危险人群分发药品和疫苗。这一措施的施行将视具体健康威胁状况而定。为分发药品和疫苗，市政府会在必要的地方开设发放点(POD)。发放点一旦开放，您可通过收听地方新闻、拨打**311**或造访市政府网站**NYC.gov**获悉距您最近的发放点的位置。

辐射危害

少量辐射被认为是安全的。万一出现纽约市面临过量辐射威胁的情况，您可遵循下列建议以降低危害：

- 如果您在户外，应回到室内，脱下衣物，彻底清洗。
- 如果室内出现辐射泄漏情况，尽量在不通过污染区的情况下离开该建筑物。如果无法逃出，应尽量远离污染源，就地躲避。见第4页“就地躲避”。
- 万一不幸出现辐射污染，市政府将分发碘化钾(即KI)。如果您受到的是放射性碘的威胁，这种盐可以保护您的甲状腺不受伤害。碘化钾通常只用于儿童、青少年和孕妇以及其他甲状腺正在发育的人。每24小时只需服用一次。

参见第4页“常规应急反应”。

下列3条建议将会把您受到的辐射危害降到最低：

- 1) 时间：**放射性物质的辐射力随时间的推移会逐渐减弱。呆在室内直到有关部门通知您危险已经过去。
- 2) 距离：**您距离辐射源的距离越远越安全。有关部门也许会要求距离辐射源较近地区的人们撤离。
- 3) 遮蔽：**在您和辐射源之间尽可能的多放置厚重的物品。出于这方面的考虑，有关部门可能会建议您呆在室内或地下室。密封窗户，关闭一切通风设施。

建筑物倒塌或爆炸

建筑物的倒塌或爆炸可能是由于结构问题，也可能是受到故意破坏。无论是什么原因下列规则都适用。

如果您所在的楼房倒塌或爆炸：

- 尽可能迅速冷静地离开该建筑物。
- 如您无法离开该建筑物，躲在坚固的桌子底下。

如果您在清理废墟：

- 戴上手套，穿结实的鞋子。
- 分类清理残留物(木头、家电等)。
- 不要接触连接公用线材的残留物。
- 不要移动过大、过重的残留物，向邻居、朋友或清理工作人员寻求帮助。

参见第4页“常规应急反应”。

如果出现火灾：

- 建筑物爆炸后通常会出现火灾。参见第9页“火灾”。

如果您被废墟掩埋：

- 用布或衣服遮住口、鼻。
- 尽量不要移动，以免扬起尘埃，吸入尘埃非常有害。
- 如有可能，打亮手电筒，观察周围环境。
- 敲击管道或墙壁以便救援人员发现您的位置。如有哨子的话就吹哨。万不得已再大喊呼救，因为大喊会让您吸入过量尘埃，产生危险。

危险物品或化学品泄漏

每天我们都会在工作或生活中用到危险物品。少量的泄漏也偶有发生，但这类事情通常只会给公众带来像交通阻塞这样的不便。如出现大量泄漏，有关部门会指导您采取最佳应对措施，尽管如此，您还是应该注意以下几点：

如发生家庭辐射污染，可致电有毒物品控制热线1-212-POISONS (1-212-764-7667)，造访纽约市政府网站 NYC.gov，或拨打311咨询。

常规应对方法：

- 尽可能呆在辐射物的上风向。
- 如有必要立刻求医。
- 如果室内出现辐射泄漏情况，尽量在不通过污染区的情况下离开该建筑物。如果无法逃出，应尽量远离污染源，就地躲避。参见第4页“就地躲避”。
- 如受到辐射，脱去外衣，远离受辐射衣物，同时冲洗自身。
- 在有些情况下，受到危险物质的辐射后，有必要进行“去污染”处理。受过专门训练的应急人员会实施去污染程序，例如：除去随身物品，清洗身体暴露部分。必要时他们还可提供医疗救助。

参见第4页“常规应急反应”。

关于恐怖主义



恐怖分子的主要目的是制造恐慌。有了准确的信息和基本的应急准备，您就可以进行反击。记住有些意外事件看上去可能会像恐怖袭击，反之亦然。对这两类情况您都应该同等对待。

了解事实，负起责任：

- 了解真实情况，谨慎思考对策。
- 通过市政府或媒体等可靠渠道核实消息的准确性。
- 不要传播谣言。
- 不要接受陌生人的包裹，不要把行李或背包留在如地铁这样的公共场所。

爆炸：

- 参见第 10 页“房屋倒塌或爆炸”。

生物袭击：

- 恐怖分子企图造成大规模疾病流行时，就会使用生物袭击的手段。
- 应对这一灾难的具体信息参见第 9 页“疾病暴发和生物事件”。

化学袭击：

- 故意释放有害物质构成恐怖主义袭击，但有时意外也会导致有害物质泄漏，无论是哪种情况，您都应该采取同样的应对措施。
- 应对这一灾难的具体信息参见第 10 页“危险物品或化学品泄漏”。

辐射袭击：

- 故意释放放射性物质即构成辐射袭击。
- 辐射扩散仪 (RDD)：**RDD 用于将定量的放射性物质扩散到更大的范围中去。放射性物质扩散的范围越广，其危害性越小。在大多数情况下，辐射物的量不足以致命。
- “肮脏炸弹”：**肮脏炸弹是一种将传统炸药和放射性物质结合在一起的 RDD。炸药是为了将放射性物质扩散开。爆炸本身会比辐射带来更大的破坏和伤亡。
- 详情参见第 10 页“辐射物危害”。

包裹或信件如具备下列一项以上的特征即为可疑物：

- 手写或打印不清的地址，称呼错误或只有称呼，没有姓名，或常见字拼写错误。
- 寄给某个已不在您机构的人，或者没有具体收信人。
- 回邮地址反常或没有回邮地址。
- 标注有限制，如：“私人函件”，“机密”或“不可照 X 光”。
- 邮资超额。
- 外部有粉状物。
- 重量与其大小不符。外形不对称或外形奇怪。
- 外裹胶带过多。
- 有难闻的气味，色泽脱落或有油渍。

如果您收到可疑信件或包裹：

- 就地放下 – 最好是放在平稳的表面。
- 用垃圾桶或塑料袋等不透气的容器覆盖。
- 拨打 911，并通知您所在的建筑物的保安人员。
- 通知其他在场的人有关可疑包裹，并撤离现场。
- 如果您触摸过该包裹，用水和肥皂清洗双手。
- 记下发现可疑包裹时在场的人员名单，并把名单交给有关部门。
- 如果认为自己已接触到包裹中的危险品，不要远离所在地。

如果您受到炸弹威胁：

- 尽可能询问打电话人以下问题：
 - 1) 炸弹什么时候爆炸？
 - 2) 炸弹现在在哪里？
 - 3) 炸弹看上去是什么样的？
 - 4) 是哪种类型的炸弹？
 - 5) 是从哪里打来的电话？
 - 6) 为什么要用炸弹？
- 尽可能不要让对方挂断电话，并尽量把通话内容写下或录下。
- 记下接电话的准确时间和通话时间。
- 注意对方的语音特征和环境声音。
- 电话挂断后，立即拨打 911。

如果您获悉有潜在的恐怖主义威胁，请拨打 311。

给您和您亲人的建议

老年人和残障人士



老年人和残障人士可能需要采取进一步的措施应对紧急状况。如果您或您的家人有特殊需要，请在制定应急计划时考虑下列建议：

如您需要更多的帮助，请致电纽约市老年人办公室，也可拨打311或发电传至 212-504-4115 市长残障人士事务办公室。

- 随时准备好 7-14 天的药品用量。
- 在您可能呆的每一个地方 – 如家里、办公室、学校、社区 – 准备一份私人应急方案。
- 评估自己的能力、局限、需要和周围环境，判断在紧急状况下自己需要哪些支持。
- 制定应急方案时不要忘了家庭护理人员和其他与您相关的人。具体方案参见紧急事故处理办公室 (OEM) 的宣传手册“纽约市老年人和残障人士应急指南”。您可拨打 311 或造访纽约市政府网站 NYC.gov 紧急事故处理办公室网站获得这份手册。
- 如果您依赖电力带动您的轮椅、呼吸机或其他维持生命的仪器，请为停电做好准备，可咨询您的电力供应商。
- 有听力障碍的人士须做好特殊安排，以确保可以收听到紧急警报。
- 行动不便的人也许需要帮助才能够从大楼中疏散或进入避难所。切记在电力中断的情况下，电梯是无法工作的。依赖现代技术生存的人应拨打 911 或咨询他们的医生。
- 有特殊饮食要求的人士应有充足的应急食物准备。
- 最好能够写下自己的维生需要及数量。医护要求、药品及剂量、过敏史、特殊设备，医疗保险，医疗保健卡以及具体的私人或医院联系方式等都很重要。在紧急状况下保存好这张清单，并在朋友处留份复印件。
- 如果您有服务性动物，确保它有注册服务牌照。

您还能家庭应急做哪些工作

- 利用第 14 页“更多资源”中列出的网址和电话号码，掌握更多在紧急状况下保护自己和家人的办法。
- 参加紧急救助或社区应急响应队 (CERT) 的课程，学习如何帮助受伤的家人或邻居。
- 在家中所有地方安装烟雾及一氧化碳探测器，并定期检查，保证它们的工作状况。
- 在家中安置灭火器，并保证每一个家庭成员都知道怎样使用灭火器。
- 定期为烟雾及一氧化碳探测器更换电池，每年两次在夏时制变更时检查应急供给。

心理健康



受到灾难袭击的人通常会经历下列几种情绪反应：愤怒、疲惫、没有胃口、失眠、恶梦、沮丧、注意力无法集中、活动亢进或烟酒量增加。

心理卫生专家提出了许多方法缓解精神压力：

- 与家人、朋友和邻居谈谈您的感觉。这些人胜似良药，而交流共同经历可以帮助人们克服紧张和无助的情绪。
- 尽快恢复原有的日常生活秩序，尽量保持健康食谱和充足睡眠。
- 每天进行适量运动。
- 如果您长期存在上述精神症状，考虑咨询心理卫生专业人士。

如需详情或转诊，或您需要有人交流，可通过 311 接通“纽约市生活网” (LifeNet) 24 小时心理卫生热线。

父母和家人



在 应急策划时不要忘了孩子。教会他们在不同情况下该怎样做或怎样寻求帮助。和孩子们一起演习家庭应急方案，考一考他们的应急知识。

每一个孩子都应该知道：

- 紧急状况下和家人的联络方式。
- 千万不要碰悬挂在电线杆上或躺在地上的电线。
- 怎样辨别煤气的味道。告诉他们如果闻到煤气，应该通知大人或离开大楼。
- 如何以及何时拨打 911。

应当了解的孩子学校或托护场所的信息：

- 了解孩子学校在紧急状况下会怎样做，了解学校的应急方案。
- 了解撤离时应在哪里找到您的孩子。
- 确保校方知道与您最新的联系方式和与至少一位亲朋的联系方式。
- 了解在紧急状况下，如果您无法亲自去，可否委托一位亲朋去接孩子。

随身救急包：

- 在家庭随身救急包中准备儿童护理用品和小型游戏玩具。

进一步的保障：

- 灾难后孩子尤其容易受到精神困扰，并可能表现出非常怕黑、哭啼、害怕孤独和不停忧虑等症状。让孩子相信他们是安全的。鼓励他们说出自己的恐惧。强调这一切不是因为他们而发生的，并安慰他们。

详情参见第3页“应急建议”，并参阅第14页“更多资源”。

不会讲英语的人

不会讲英语的人应考虑到自己在紧急状况下的特殊需要。

- 提前做好安排，确保能够得到自己所需的信息和特殊照顾。
- 详情请拨打311查询。

给宠物主人的建议



宠 物主人应在家庭应急方案中包括宠物的给养。请记住宠物是不允许被带人避难所(只有服务性动物可以进入避难所)。因此，您应该为宠物在撤离时准备一个方案。

宠物应急方案建议：

- 联系您居住区域以外的亲友，看他们是否愿意在紧急状况下接纳您和您的宠物。另外，您应该和邻居或亲友商量好，看他们在您因灾难无法返回的情况下，是否愿意帮助照顾您的宠物。
- 看看您的宠物医生或饲养员在紧急状况下是否为动物提供避难所。
- 在灾难期间将宠物放入一个可运输的容器中，这可以让宠物感觉更安全。
- 了解您的宠物习惯躲藏的地方，以便在紧急状况下可以方便的找到它们。
- 确保每一个宠物都有许可证和身份牌。
- 参阅紧急事故处理办公室的宣传手册“纽约市动物应急指南”。您可拨打311或造访纽约市政府紧急事故处理办公室网站 NYC.gov 获得这份手册。

准备一个“宠物急用箱”，当您准备把动物转移到圈养场或亲友处时，这个箱可以随时带走。您应该准备：

- 水、食品和容器。
- 链条/口套/挽具。
- 所有免疫注射和健康记录、许可证号码和微型芯片号的复印件。
- 宠物药品 (如有必要)。
- 宠物笼具 (行李车可用来运输笼具)。
- 捡拾动物垃圾的塑料袋。
- 宠物照片。

地铁中的应急准备



灾难可在任何地方发生。如果紧急情况发生时您正在地铁中，请遵循以下指南：

- 尽量保持冷静、安静，以便能够听清任何指令。
- 没有指令，千万不要离开地铁。最安全的地方通常是地铁车厢里。
- 地铁轨道很危险，没有地铁工作人员或应急人员的指示，千万不要走出地铁车厢，走上轨道。即使有应急工作人员的护送，也要小心避开较大的第三轨，它带有危险的高压电。
- 地铁控制中心和地铁司乘人员保持着密切的联系。万一系统出现问题，或者扩音装置不工作，司乘人员会逐个车厢通知乘客紧急疏散的步骤。
- 在拉下紧急刹车之前一定要三思，列车运行时，只有当乘客被车门夹住，或被车拖着时才能拉下紧急刹车。如果列车运行在两个车站之间时您拉下紧急刹车，列车就会停止，所有的医疗救助将无法抵达。而如果列车能够顺利地抵达下一个车站，就可以更容易地得到救助，警察和医护人员可以迅速到达现场。

怎样帮助纽约市



这份宣传品中的许多建议是为您和您的家人提供帮助的。下面是在本市从紧急状况中恢复时您能做的贡献。

成为义工：

- 灾后，不要直接去救助组织、医院或受灾现场义务工作，等候地方官员的通知，或到具体的组织报名。
- 耐心点。在灾难刚发生后，会有许多人愿意参加义务工作。而在灾难发生后的数周，或数月，才会需要更多的义工。

更多资源



了解更多的应急准备方法和应急控制措施：

纽约市紧急事故处理办公室 (New York City Office of Emergency Management) :
nyc.gov/oem 或 **311**

纽约州紧急事故处理办公室 (New York State Emergency Management Office) :
1-518-457-2200 或
www.nysemo.state.ny.us

联邦紧急事故处理办公室 (Federal Emergency Management Office (FEMA)) :
 该办公室出版了一本更长、更详尽的应急指南，题目是《您准备好了吗？市民应急指南》。您可致电联邦应急办公室分发中心**1-800-480-2520**或造访该办公室的网站
www.fema.gov/library。FEMA网站 www.fema.gov 也有许多其它应急方法。

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

美国疾病控制和预防中心 (U.S. Centers for Disease Control & Prevention) :
1-800-311-3435 或 www.cdc.gov

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

美国环境保护署 (U.S. Environmental Protection Agency) : **1-800-424-8802** 或
www.epa.gov

国家气象局 (National Weather Service) :
www.weather.gov

美国红十字会 (American Red Cross) :
1-877-733-2767 或
www.nyredcross.org

了解纽约市的义务服务机会：

对于有意在灾难中贡献自己的时间和技术来帮助他人的纽约市民来说，有许多义务服务机会。

纽约救助组织 (New York Cares) :
1-212-228-5000 或
www.nycares.org

美国红十字会 (American Red Cross) :
1-877-733-2767 或
www.nyredcross.org

市民组织 (Citizen Corps) :
www.citizen corps.gov

救世军 (Salvation Army) :
www.salvationarmy.org

对父母和家庭：

联邦紧急事故处理办公室(FEMA) :
www.fema.gov/kids/

美国红十字会 (American Red Cross) :
www.prepare.org/children/bereadybook.pdf

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

- 最好在灾难发生前就与一个获得认可的义工组织，如红十字会或救世军取得联系。
- 灾难发生后，纽约救助组织会在网站 www.nycares.org 上公布义务服务机会。

捐助：

- 对实施灾后救助的义务服务机构做出经济贡献是灾后救助他人最合理、有效的一种方法。
- 在捐助物品，不管是食物还是衣物前，先等候地方官员的通知，或先联系具体机构。无用物品只会增加救助工作的困难，而且会产生浪费。
- 要了解灾难时捐赠物品和服务的更多信息，请参阅 www.NVOAD.org 网站上的“当灾难袭来时”一栏。

应急参考卡

家庭应急信息

家庭成员的联系信息。请填好这一部分内容并随时更新。

姓名: _____

出生日期: _____ 社会安全号码: _____

单位或学校撤离地点: _____

医疗信息: _____

机构、学校或其他地址: _____

和电话号码: _____

姓名: _____

姓名: _____

出生日期: _____ 社会安全号码: _____

单位或学校撤离地点: _____

医疗信息: _____

机构、学校或其他地址: _____

和电话号码: _____

姓名: _____

医疗信息	姓名:	电话:	保险单号:
医生:			
其他:			
药剂师:			
医疗保险:			
屋主/租户保险			

消防站号: _____ 消防站电话: _____

警察分局号: _____ 警察分局电话: _____

家庭抗灾方案

家庭汇合地址: _____

家庭汇合电话: _____

街区汇合地址: _____

街区汇合电话: _____

接背面

家庭抗灾方案

家庭汇合地址: _____

家庭汇合电话: _____

街区汇合地址: _____

街区汇合电话: _____

接背面

在紧急状况下与市政府联系

拨打 911：

- 当您面临危险或发现犯罪行为时。
- 当遇到严重的受伤或紧急医疗情况时。
- 任何其他紧急状况时。

在非紧急状况或电力中断时**不要拨打 911**(以免紧急电话打入时占线)。

拨打 311：

- 当您需要非紧急救助或了解市政府计划信息时。

紧急状况时**不要拨打 311**

311

紧急电话建议：

如果您拨打 911，请说明具体的紧急状况种类(火警、医疗、警务)并准备好回答问题。遇到紧急医疗情况时，打开灯，以便应急人员找到您的位置。

- 在紧急状况发生时，不到万不得已不要拨打 911，以免影响他人拨打 911。如果您可以使用宽带网，可利用纽约市政府网站 NYC.gov 联系。

纽约市政府网站 NYC.gov 可为纽约市民提供有关市政府服务的一切信息。纽约市紧急事故处理办公室拥有应急管理在线定位系统 (Emergency Management Online Locator System (EMOLS)) 是一种可以通过方便的映射界面及时向用户传达重要紧急信息的互联网工具。例如，假如出现飓风，应急管理在线定位系统可以告诉您，目前您所在的位置是否处在危险区，确认距您最近的避难所以及怎样乘车或驾车到达那里。您可在纽约市政府网站的紧急事故处理办公室网页 NYC.gov 上找到应急管理在线定位系统。

纽约市和紧急状况： 本市已经做好准备

纽约市有应急方案，并为应急准备投入了重要资源。方案包含有关避难所、撤离、公共安全、公共信息、交通和其他事务的信息，可以确保本市能够从灾难中尽快安全地恢复。

在紧急状况下，市府的紧急行动中心 (Emergency Operations Center (EOC)) 会开始工作。该中心是一个由来自市府、州府、联邦机构以及其他一些私人和非营利组织的代表组成的应急机构。这些代表会组织协调最为有效的应急措施。

谁负责处理当地紧急状况？

市长：市长负责全面协调本市的应急工作。

紧急事故处理办公室 (OEM)：该办公室保证在灾难发生前后以及灾难期间所有参加应急工作的机构之间的资源供给和信息联络。该中心的战备部 (Preparedness Division) 制定应急方案，针对各种不同情况作出迅速有效地反应。发生紧急状况时，应急办会启动紧急行动中心，

协调重大事件时各部门之间的工作。此外，应急办每年向全市派出机构间协调员作为众多局域性紧急状况——如主要供水管道破裂、火灾和建筑物倒塌等的现场联系人。

市府机构，企业和非营利组织：这些机构对紧急状况作出判断，制定决策，确保政府工作不会间断，并为受影响者提供服务。他们还会向紧急行动中心派出代表，促进协调。

市议会，社区委员会和行政区长官：被选出的官员负责提供信息，兼处理本辖区内可能出现的损害，并采取可行措施处理问题。他们还可以通过紧急法令应对当时的情况。

您：您也有责任——灾难会影响每一个人。您做好准备，了解自己在灾难中的责任非常重要。当您做好准备后，您就成为应急措施的一部分。

外州联系人姓名：

联系地址：

联系电话：

其他信息：

外州联系人姓名：

联系地址：

联系电话：

其他信息：