



您准备好了吗？

萨克拉门托郡应急准备指南

鸣谢

您准备好了吗? 是加州大学戴维斯分校健康中心与萨克拉门托郡多个应急响应机构和部门相互协作的成果。编写本文件的原始项目参与机构包括:

- 加州大学戴维斯分校健康中心应急管理部
- 加州大学戴维斯分校健康中心公共事务与营销部
- 萨克拉门托郡警察局特别助理
- 萨克拉门托郡卫生官员
- 萨克拉门托郡紧急医疗服务局
- 萨克拉门托郡警察局媒体办公室
- 萨克拉门托郡紧急服务办公室
- 萨克拉门托郡卫生服务部

目录

致谢.....	2
本指南适合哪些人?	4
应急准备.....	6
如何在家中做好准备	7
如何让家人做好准备	8
儿童与灾难	8
老年人和残疾人	9
如果您有宠物.....	10
水上安全	10
预防居家意外.....	11
如何在社区做好准备	14
如何在工作场所做好准备	15
报告紧急情况.....	16
紧急警报系统 (EAS).....	18
急救和心肺复苏术.....	22
自然灾害.....	32
洪水	33
地震	36
火灾	38
极端天气.....	40
突发公共卫生事件.....	44
恐怖主义和威胁.....	48
潜在恐怖威胁	50
打开邮件和包裹.....	50
炸弹威胁	51
国家恐怖主义咨询系统.....	52
附录 A: 个人钱包卡	56
附录 B: 本地紧急电话号码钱包卡	57
附录 C: 本地紧急服务电话	58
附录 D: 萨克拉门托郡地图	59



本指南适合哪些人？

配合公共安全和卫生人员的每位居民均会受益于本指南。本指南旨在帮助您将应急准备作为日常生活的一部分。2001年9月11日发生的事件、2005年8月下旬卡特里娜飓风造成的破坏以及年复一年的加州野火表明，所有美国人都需要更好地准备应对各种紧急情况 and 灾难，这一点毋庸置疑。无论是恐怖主义、机械故障、操作失误还是自然因素的威力，紧急情况通常都是在几乎或根本没有预警的情况下发生的。因此，我们需要时刻做好准备，以致力于避免伤害，最大限度地减少干扰，并帮助其他需要帮助的人士。

本指南旨在为萨克拉门托郡的家庭和个人提供单一的应急准备信息来源，使他们能够随时应对各种灾难。您还可以通过其他众多优秀资料来源获得大量宝贵信息；而我们的目标是将与备灾相关的最佳资料汇集成一本出版物，以方便读者使用。*您准备好了吗？*旨在帮助您为家庭、学校、工作场所和公共场所的紧急情况做好准备。

我们希望您和家人能够阅知本指南中所含信息，注意对您来说最为重要的元素，并将本指南放在身边以备不时之需。

本指南中需要查看的信息

在本指南的背面，您可以写下重要个人电话号码，以便在紧急情况或疏散时拨打。您还可以发现钱包卡的模板，将其打印、剪开并交给家人或亲戚。此类卡片中包含重要的当地紧急联系电话号码，以及供您填写个人紧急联系电话和联系信息的空间。

指南中包含准备急救包、“家庭灾难用品包”、“应急包”的说明，同时含有疏散时要随身携带的用品，以及基本心肺复苏术和急救的概述。

此外，指南解释了如何报告紧急情况；在建议您就地避难或疏散时应采取的行动；发生洪水、地震或其他自然灾害时应采取的行动；如何应对恐怖主义威胁；以及您可以采取的保护自己和家人的其他重要步骤。

在指南中，您可以找到电话号码和互联网地址，通过这些号码和地址，您可以获得有关正在发生的紧急情况以及其他情形的最新情况和更详细信息。

您还可以访问 sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx，下载本指南的可打印版PDF文件。

萨克拉门托地区社区应急小组 (CERT) 的网站是 sfdcert.org，该网站是获取更多信息的综合性在线资源。

重要本地电话号码

紧急电话号码

警察/消防/救援 **911**
 TTY (萨克拉门托市) **911**

手机号码

萨克拉门托市内 **916-732-0100**
 萨克拉门托郡其他地方 **916-874-5111**

有关其他电话号码，请参阅本文件的封底。



应急准备

在灾难来临之前针对紧急情况做好准备工作，包括尽可能多地了解情况并制定行动计划。阅读本手册并遵循其中给出的提示和建议将为您提供一个良好的开端。为此，联邦紧急事务管理署 (FEMA) 出版了一份专门出版物，名为“您准备好了吗？”公民备灾深度指南。您可以访问 [fema.gov/pdf/areyouready/areyouready_full.pdf](https://www.fema.gov/pdf/areyouready/areyouready_full.pdf)，从而紧跟时事，继续受教。

如何在家中做好准备

一般应急准备	
随身携带一份应急服务电话号码清单。	复制、剪贴并使用本指南附录 A 中的剪贴卡。在每张卡片背面的空白处写下您家人的联系方式。在您的钱包或皮夹中保存一份卡片，并将其他卡片分发给您的家庭成员。在电话旁再放一份。
制作一份邻里通讯录和计划。	包括紧急情况下可能独自在家儿童的紧急联系信息和计划。确定可能需要帮助的幼儿、老人和残疾邻居，并制定紧急情况下施以援手的计划。
准备一个“家庭灾难用品包”。	您可能会被要求在原地避难一天或多天。为应对公共卫生突发事件，至少需要准备 4 天的用品。准备一个可以快速整理的“家庭灾难用品包”。侧栏列出了应急包通常包含的物品。将物品储存在透明塑料盆或其他易于识别的容器之中。每六个月检查一次电池、更换一次储水和轮换一次食品供应。
准备一个单独的“应急包”。	确定在被要求或被命令撤离家园时需要携带的物品。将这些物品存放在便于携带的载体中，如背包或行李袋。“应急包”中可以装有备用衣物、现金、信用卡、处方药、眼镜、重要文件和个人物品。您无需携带水或食物相关物品（除非特殊饮食需求）。

紧急疏散计划	
制定家庭疏散计划，并演练将遵循的步骤。	了解在接到撤离家庭或社区的指示时应该怎么做。每个孩子以及其他家庭成员均应了解发生火灾或其他紧急情况时的至少两种逃生方法（如可能）。对于公寓住客，请了解大楼的疏散计划。商定大家逃出后在附近集合的地点。
计划好如何照顾宠物。	值得注意的是，除导盲犬外，避难所通常不允许携带宠物（见第 10 页“如果您有宠物”）。
了解如何关闭水、电和煤气等公用设施	（见第 20 页“紧急警报系统”章节的“如何关闭煤气”以及“如何关闭电源”）。您可以在室外主水管进入住宅的地方找到主水管的截止阀。

家庭灾难用品包

您的就地避难用品可能包括：

- 3 到 5 天的供水量，每人每天一加仑
- 不会变质且无需烹饪的食物
- 一个非电动开罐器
- 一副备用眼镜
- 一套备用钥匙
- 蜡烛和打火机

- 急救包和所需药品（参见第 28 页“急救和心肺复苏术”章节的“家庭急救包”）
- 电池供电收音机、手电筒和备用电池
- 卫生纸、牙刷、牙膏和塑料垃圾袋
- 换洗衣物、雨具和结实鞋子
- 毛毯或睡袋

- 为婴儿、老人和残疾家庭成员准备的特殊物品
- 一副扑克牌和简单的儿童游戏（见第 9 页“帮助孩子应对”）。
- 家庭医生和紧急联系人名单
- 一个单独的“应急包”，以备不时之需

如何让家人做好准备

确保所有家庭成员都知道在紧急情况下该做什么。

- 教会孩子保持联系。规定他们在放学或参加其他活动回家后立即与父母或监护人报平安。
- 确保孩子知道所有父母’或监护人’的全名，以及如何与其联系。
- 告诉孩子他们的电话号码和家庭住址，以及附近的十字路口和地标。
- 与邻居一起寻找紧急情况下儿童和青少年可以安全前往的地方。这些地方可能包括朋友家、消防站或警察局、图书馆或宗教场所。出现危险情况下，对孩子们来说最好的地方可能是学校，因为那里有专人看管，而且免受外界的影响。确保您的孩子知道安全避难所的电话号码和地址。
- 告诉您的孩子如何以及何时拨打 911。
- 教会您的孩子和青少年如何确保安全。告诉您的孩子如果听到同学威胁要伤害自己或他人，应立即向老师、执法人员或其他安全人员寻求帮助。

儿童与灾难

灾难会给儿童带来创伤，即使他们知道该怎么做。在灾难期间，您的家人可能不得不离开家和脱离日常生活。孩子们可能会变得焦虑、困惑或害怕。给孩子提供指导，帮助减少他们的恐惧是至关重要的。在灾难过程中，孩子们会向您和其他成年人寻求帮助。您对紧急情况反应会为他们提供如何行动的线索。如果您惊慌失措，孩子们可能会变得更加害怕。他们会把您的恐惧看作是危险真实存在的证明。如果您似乎有一种被征服感，孩子可能会更强烈地感受到失落。

媒体对灾难的报道以及人们对事件的反应可能会让孩子非常不安。

关闭电视和其他视频流平台。让孩子观看有关此类事件的电视新闻报道是不可取的，尤其是当画面反复播放时。灾难发生后，应立即设法减轻孩子的恐惧和焦虑。让家人待在一起。冷静而坚定地解释情况，并向他们保证救援马上就到。鼓励孩子说出来，并让他们参与康复活动。

儿童的恐惧

灾难过后，孩子们最害怕的是：

- 事件会再次发生
- 有人受伤或死亡
- 与家人失散
- 他们会被遗弃



帮助孩子应对灾难

灾难发生时，您可能不得不离开家。考虑为您的孩子准备一个“儿童活动生存包”；如此，如果必须搬离家园，他们就有事情可做，并能与其他孩子分享。

孩子的生存包可以装入：

- 几本最喜欢的书籍
- 蜡笔和铅笔
- 大量纸张
- 剪刀和胶水
- 一些最喜欢的玩具
- 棋盘游戏/纸牌
- 最喜欢的毛绒玩具
- 家人/宠物的照片
- 最喜欢的毛毯或枕头

家庭逃生计划

毕竟，下次灾难来袭时，您可能没有太多时间采取行动。现在就为突发紧急情况做好准备。要了解如何准备家庭逃生计划，请访问 [ready.gov/plan](https://www.ready.gov/plan)。

需要帮助准备家庭灾难恢复计划吗？

您可以访问 [fema.gov/emergency-managers/national-preparedness/plan](https://www.fema.gov/emergency-managers/national-preparedness/plan)，找到一份。

个人准备

查阅联邦紧急事务管理署的在线资源“您准备好了吗？”公民备灾深度指南。您可以在

[ready.gov/sites/default/files/2021-11/are-you-ready-guide.pdf](https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-11/are-you-ready-guide.pdf) 上查看针对个人及其家庭的详细而全面的规划指南。

老年人和残疾人

老年人和残疾人可能需要采取额外措施为紧急情况做好准备。如有特殊需要，请考虑以下建议：

- 随时准备好 30 天必需药品。
- 为您所呆的家中、工作场所、学校和社区等每个活动场所制定个人应急计划。
- 评估自己的能力、局限性、需求和周围环境，以确定在紧急情况下可能需要的支持类型。
- 在制定计划的过程中，请将您的家庭护理员和关系网中的其他人纳入进来。
- 如果您的轮椅、呼吸机或任何其他维持生命的设备需要用电，请做好停电计划，并知道去哪里给设备充电。
- 如果您听力受损，请与亲朋好友做好约定，以确保会收到紧急警告。
- 如果您行动不便，则可能需要帮助才能从建筑物中撤离或到达避难所。需要记住的是，停电时电梯可能无法运行。
- 书面记录您的支持需求和联系电话。您的清单应包括医疗状况和剂量、过敏症、特殊设备、医疗保险、医疗保险卡以及个人和医疗联系信息。随身携带这份清单，并给朋友提供一份。
- 如果您饲养了服务动物，请确保该动物已注册服务标签。

这些建议由印第安纳州印第安纳波利斯和马里恩郡应急管理机构制定。

如果您有宠物

- 紧急避难所可能禁止宠物进入，即使关在笼子里的宠物。如果必须搬迁到避难所，请提前安排朋友或亲戚照顾您的宠物。
- 美国犬业俱乐部不鼓励在任何情况下饲养宠物。但如果别无选择，请确保为它们储备充足的食物和水，并将您的撤离目的地张贴在冰箱或其他显眼位置，以便紧急救援人员让您与宠物团聚。
- 在前门张贴“救援警示贴纸”或手写便条，告知紧急救援人员家中有宠物等待救援。您可以前往美国防止虐待动物协会 (ASPCA) 的当地分会获得上述救援警示贴纸。
- 如果可以带上宠物，请为每只宠物准备至少三天的必需品。

更多信息，请访问 aspca.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness/。

水上安全

美国每年有 6,000 人溺水身亡。其中，如果穿上救生衣，大约有 5,000 人可以生还。每年有 3,000 多人溺水时曾酗酒或吸毒（见第 29 页的“溺水急救”说明）。

溺水的三大原因包括：

1. 未穿救生衣
2. 饮酒或吸毒
3. 游泳能力差

水上娱乐安全提示

在河流或湖泊中游泳、漂流或划船时：

- 穿上救生衣。不要依靠木筏或其他充气船来保持漂浮。从三月到十月，萨克拉门托的许多美国河公园都提供救生衣借用服务。寻找“儿童请勿漂浮”的标志，并遵守张贴的指示。
- 萨克拉门托郡的公共河流和湖泊都规定，13 岁以下儿童必须穿救生衣。未为孩子配备漂浮装置的父母或监护人可能会被指控犯有轻罪，并被处以最高 500 美元罚款。
- 学会游泳。
- 不要酗酒或吸毒。
- 可以在不冒生命危险的情况下营救别人。为了引起注意，大喊“救命！”用竹竿、树枝或桨去够在水中挣扎的人，或向其投掷可以漂浮的东西，如冰柜或内胎。
- 如果发生划船事故，请留在船上。爬上船顶等待救援。
- 请记住，萨克拉门托湖泊和河流中的水可能又冷又急。体温过低是一种危险的体温下降现象，会影响肌肉和大脑的功能。体温过低的症状包括颤抖、疲惫、意识模糊、记忆力减退、口齿不清和视力模糊。

泳池安全提示

- 学会游泳。
- 切勿将视线从泳池边的孩子身上移开。
- 用自锁、自闭的栅栏将泳池完全围起来。
- 请见本指南第 22 - 31 页的急救/心肺复苏章节。

预防居家意外

家庭事故

国家安全委员会提出了以下避免家居意外的建议：

- 在家中安装扶手、扶手杆和夜灯，以降低跌倒的风险，尤其在有老年人居住或探访的家中。
- 定期检查处方，以防意外用药过量。
- 安装烟雾探测器和灭火器，防止火灾伤害。
- 定期检查烟雾探测器电池，制定并实施火灾逃生计划。
- 国家安全委员会在 nsc.org/home-safety/safety-topics/emergency-preparedness/fire 网站上提供了有关家庭火灾预防和准备的信息。

头盔

加州法律规定，任何未满 18 岁的人在骑自行车、滑板车或滑板，或穿直排轮或旱冰鞋时必须戴头盔。加州法律还要求任何骑摩托车或电动摩托车的人，无论年龄大小，都必须佩戴头盔。

枪支安全

所有枪支均应卸载存放。枪支应使用加州司法部批准的枪支安全装置上锁，或存放在枪支保险箱中。对于有 18 岁以下儿童的家庭来说，安全存放枪支尤为重要。您可以访问加州司法部枪支局网站 oag.ca.gov/firearms 或致电 **916-227-7527** 获取更多信息。

中毒

在厨房、浴室和其他地方，对含有有害物质的橱柜和抽屉使用安全插销和锁具。消费者产品安全委员会网站 cpsc.gov 上载有详细的家居儿童防护指南。

计算机安全

很多人没有意识到，他们的计算机系统可能会被用来对政府和行业发动攻击，通常是窃取或破坏金融数据甚至个人身份等信息。

保护自己

- 警惕通过互联网与陌生人交流。
- 向主管机关上报异常活动。
- 使用不易被猜到的密码。
- 定期备份重要数据文件。
- 使用病毒防护软件和硬件防火墙，如路由器中的防火墙。
- 不使用计算机时，请将其与互联网断开。
- 定期从您信任的软件开发商处下载安全补丁。

虽然在线计算机探索为儿童打开了一个充满可能性的世界，但他们也可能面临危险。联邦调查局编写了《互联网安全家长指南》。您可以通过以下网址查看该指南，www2.fbi.gov/publications/pguide/pguide.htm。

资料来源：美国疾病控制和预防中心 (cdc.gov/disasters/winter/index.html)。美国陆军工兵部队 (USACE)

家庭安全

一个安全的家庭应该具备以下条件：

- 入户门为实心硬木或金属包层。
- 入户门使用高质量的门锁。。
- 入户门上有窥视孔，可以让您在不开门的情况下看到外面的情况。
- 备用钥匙不得藏在屋外。
- 入户门保持锁闭。
- 推拉玻璃门配有坚固、有效的钥匙锁。
- 安装铰钉或销钉，使玻璃移门无法脱离轨道。
- 窗户至少配有两个工作锁定装置。
- 窗户可以迅速打开，以便紧急逃生。
- 地址清晰可见。
- 灌木被修剪以消除藏身之处。
- 侧门上锁。
- 室外照明灯已安装且正常工作。
- 从车库通往房屋的门为实木或金属包覆，并上锁。
- 车库的窗户有某种遮挡物，可遮挡室内视线。
- 开启报警系统。

留意可疑活动

持续监视自己所在社区。注意以下情况：

- 陌生人趁邻居不在家时进入其家中。
- 任何窥视或强行进入上锁车辆的人。
- 异常声音，包括玻璃破碎声、枪声或尖叫声。
- 关闭的企业或住宅的窗户被打开或打碎。
- 停放的被占用车辆，尤其在不寻常的时间段。
- 陌生车辆在您所在区域街道上行驶、停放且无人驾驶。
- 有人拿走车辆的配件、车牌或汽油。
- 奇怪或频繁进出住宅或企业。
- 在车内进行商业交易。
- 未经授权的个人破坏街道照明、有线电视或电话设备。

社区角色	说明
加州公路巡逻队在琥珀警报中的作用	加州公路巡逻队 (CHP) 负责全州范围内的琥珀 (美国失踪人员: 广播应急响应) 警报以及其他与儿童诱拐相关的应急响应活动。加州公路巡逻队随时准备在全州范围内通报儿童诱拐信息, 以协助找回被诱拐的儿童。 欲了解更多信息, 请访问 https://www.chp.ca.gov/Pages/Amber-Alert.aspx 失踪儿童热线: 800-222-3463
邻里守望	邻里守望是一个有组织的邻居团体, 他们坚持不懈地观察和报告任何影响社区外观或安全的活动或情况。如果您有兴趣成为其中一员, 请拨打 916-874-5115 致电治安部门, 或致电当地警察局。
志愿服务机会	加州建立了一个公民团计划, 以帮助协调州内应急响应志愿者活动。地方公民团理事会在社区一级促进和加强公民团计划。地方计划可能包括警察部门志愿者, 以及由大型企业、家长教师组织、教会团体、医疗后备队、社区应急小组 (CERT) 和邻里守望团体组成的社区应急小组的志愿者。 萨克拉门托地区公民团理事会 (SRCCC) SRCCC 来自企业、学校、医疗保健领域、应急响应机构、宗教组织以及其他社区实体的多学科领导人组成。成立 SRCCC 的目的是为了规划和协调资源, 并开展教育计划, 进而通过这些计划对志愿者进行备灾、应急响应和恢复职能方面的培训。欲了解更多信息, 请访问 srccc.org , 或发送电子邮件至 sacramentoresponds@gmail.com , 或拨打 916-601-6539 。 您也可以拨打 916-874-7339 联系萨克拉门托县治安官署志愿者服务局。 更多信息, 请访问 sacsheriff.com/pages/volunteer_services.php 。您 可以从以下网站了解更多信息: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 由州长办公室管理的“加州志愿者”, 网址为 californiavolunteers.ca.gov ▪ “社区应急小组 (CERT)”, 网址为 community.fema.gov/PreparednessCommunity/s/cert-find-a-program
美国国家海洋和大气管理局 (NOAA) 气象电台	考虑购买一台可接收 NOAA 天气信息的收音机, 其中包括一个警告恶劣条件的音调警报系统。 NOAA 气象无线电接收来自该局以及紧急警报系统 (EAS) 的天气和公共服务公告。NOAA 24 小时播报当地天气预报、旅行状况和恶劣天气警报。电池供电的气象收音机售价不到 50 美元。 使用关键词“NOAA 气象收音机”, 可以在网上找到几家提供这种收音机的公司。 欲了解更多信息, 请访问 noaa.gov 或致电 202-482-6090 。
美国红十字会	对于包含六名或六名以上员工的团体, 红十字会可以在其办事处或您的企业安排私人急救或心肺复苏课程。 请拨打 916-993-7070 联系美国红十字会黄金海岸地区分会, 或访问 redcross.org/local/california/gold-country.html 了解更多信息。 您可以通过访问 sba.gov/business-guide/manage-your-business/prepare-emergencies 从小企业管理局获得更多关于企业备灾的信息。

如何在社区做好准备

- 提高警惕。认识并熟悉邻居。注意异常或被遗弃的包裹或车辆，以及应向警方报告的可疑活动。
- 列出紧急服务机构及其电话号码和地址。包括避难所、食物银行、警察局和消防队，并将名单分发给邻居。
- 了解社区应急计划。您所在的学校有哪些计划？您工作的地方有哪些计划？
- 确保学校和工作场所有您家人的最新紧急联系信息。如果您有手机号码，请附上一个。
- 查看学校为学龄儿童制定的应急计划。您需要知道您的孩子是否会被留在学校，直到家长或指定成年人来接他们。需要注意的是，学校可能会指定附近的另一个地点（如公共公园）来接孩子。
- 确定一个在紧急情况下家人失散时可以见面的地方。确定一个外地联系人，如朋友或亲戚，以便每个人都可以打电话向其报告。确保征得联系人同意，并且大家都有该号码并知道如何拨打。考虑为您的孩子准备预付费电话卡和紧急联系人名单。确定在家附近和一定距离外的会面地点。
- 计划在紧急情况下离家时可能需要的物品。在车内放置水、毯子和不易腐坏的食物。始终保持油箱至少处于半满状态。记住，如果电力中断，加油泵就无法工作。
- 了解您所在社区的哪些组织（如宗教场所、学校、消防队和红十字会）在开展备灾工作。了解您能做什么，并自愿提供帮助。
- 加入、启动或重振邻里守望计划。邻里守望是您与邻居互动、传递手册中的信息以及制定邻里计划的有效途径。了解您所在地区是否有社区协会，并加入其中。
- 考虑参加邻里应急培训 (NET)。欲了解更多信息，请访问 srccc.org/programs。

- 成为萨克拉门托地区社区应急小组 (CERT) 的一员；通过该小组，您可以免费接受广泛的备灾培训。有关信息，请访问 sfdcert.org。
- 在职和退休的医疗保健专业人员可以加入萨克拉门托地区医疗后备队 (sacoes.saccounty.net/SacramentoMedicalReserveCorps/Pages/default.aspx)，以加强对自然和人为灾害的应对。



如何在工作场所做好准备

一般应急准备

紧急情况随时可能发生。您和同事应该知道在工作中遇到紧急情况时该怎么做。即使认为自己不处在灾难多发区，但化学品罐车碰撞、仓库失火、洪水或其他事故均可能导致您无法到达或离开工作场所。

任何企业都不应该在未制定备灾计划的情况下运营。多达 40% 的小企业在洪水、地震或其他重大灾难中受损后再也没有重新开业。如果您是一位正在制定企业灾难计划的企业主，考虑一下灾难将会如何影响员工、客户和工作场所。

想一想，如果您的设施周围地区被关闭或街道无法通行，将如何继续开展业务。如果设施变得无法使用，您需要什么来服务客户。

员工应该：

- 学习并演练应急计划。
- 了解每个房间或工作区的至少两个出口（如果可能）。
- 演练如何在黑暗中逃生，例如，知道在工作点和两个最近的出口之间有多少张桌子或隔间。
- 知道疏散后在哪里与同事会合。
- 了解灭火器的位置和使用方法。
- 在家中保存一份同事电话号码的副本。
- 将重要的个人电话号码打印出来，放在办公桌上或其他电话附近。不要依赖在紧急情况下可能不起作用的电子清单、直拨电话号码或计算机整理器。

- 将个人应急用品（包括手电筒、步行鞋、防尘口罩、水壶和不易腐坏食物）放在办公桌抽屉里。
- 上报安全系统的损坏或故障情况。
- 切勿锁住或堵塞消防通道或入口。无论如何，保持防火门关闭，以减缓烟雾和火势的蔓延。
- 制定具体计划，以便在公共交通关闭或道路无法通行时互相帮助。考虑在紧急情况下为同事提供临时住所、交通工具或食物。

雇主应该：

- 确保至少每六个月制定、更新和演练一次应急计划。
- 与残疾员工或在紧急情况下可能需要帮助的员工一起制定具体计划。
- 做一个办公室电话罗列表。列出所有员工的家庭电话号码，并确定由谁负责联系。在征得名单上所列每位员工的同意后，向每位员工分发一份副本。
- 随时随身携带一份所有关键员工的电话清单。
- 在语音邮件系统（如有）上指定一个特殊号码，用于为员工记录信息，并确保所有员工都知道该号码。
- 为您的主要业务安排可编程的呼叫转移。
- 将钥匙和警报密码留给可信赖的员工或朋友，以防联系不上。
- 经常备份计算机数据。



报告紧急情况

方便手机用户的紧急电话号码

萨克拉门托市内**916-732-0100**
 萨克拉门托郡其他地方**916-874-5111**

当您遭遇以下情况时，请拨打 **911**：

- 看见火灾。
- 闻到烟味或煤气味。
- 看到或听到爆炸。
- 需要医疗救助或需要看病。
- 看到可疑人员进入或离开安全区域。
- 看到有人携带武器。
- 在公共场所看到可疑包裹。
- 看到某人在违背其意愿的情况下被强行拘留或带走。
- 看到或意识到对生命和/或财产的直接威胁。
- 看到可能构成威胁的明显不寻常或不合适事务。

在拨打 **911** 时

准备好回答以下问题：

- 事件发生地是哪里？
- 地点是住宅、公寓还是企业办公地？
- 您是从哪个地址打来的？
- 您叫什么名字？
- 您的电话号码是多少？
- 事件是何时发生的？
- 您能否描述一下嫌疑人（如适用）？
 - 嫌疑人的种族、性别、年龄、身高、体重、发色和长度分别是什么？
 - 您能回忆起衣物、纹身、穿孔或其他特征吗？
- 嫌疑人的出行方式是什么？
 - 嫌疑人是步行、骑车、开车还是乘坐出租车？
- 嫌疑人是否携带武器？如有，是什么类型？
 - 是左轮手枪、半自动手枪、刀子还是胡椒喷雾？
- 您最后一次看到嫌疑人时，他或她在哪里？嫌疑人朝哪个方向行走，例如，向北、向南、向东或向西、向河边或向高速公路？

作为证人您能做什么

仔细观察嫌疑人

- 避免凝视。
- 从头顶开始看起。
- 尽可能多地注意细节。
- 确定独特的特征。
- 在开始遗忘之前写下细节。
- 谨慎观察车辆。
- 确定品牌、型号和颜色。
- 记下大概的年份。
- 识别车身样式（轿车、越野车或敞篷车）。
- 阐述任何独特特征（贴纸、凹痕或其他损坏）。
- 注意车牌号和行驶状态。
- 注意行驶方向。

打电话前

确保您能确定自己的位置。如果接听电话的人不知道您在哪儿，就无法向您提供帮助。

打电话时

- 由训练有素的电话接线员接听电话。
- 等待接线员向您提问。
- 如可能，在接线员提出要求时，准备好将电话交给受害者或证人。

不要真的和孩子一起“练习”拨打 **911**

波莉克拉斯基金会提出了让孩子们习惯拨打 911 的建议。欲了解更多信息，请访问

<https://www.pollyklaas.org>。



紧急警报系统

IPAWS (结合 EAS、WEA 和 NWEM)

综合公众警报和警告系统 (IPAWS) 是联邦紧急事务管理署的全国性地方警报系统，通过使用无线紧急警报的移动电话向公众提供经认证的紧急和救生信息，通过紧急警报系统向广播和电视提供信息，并通过非天气紧急信息在国家海洋和大气管理局下辖的气象电台提供信息 (FEMA.gov, 2022)。

萨克拉门托地区警报 (SacAlert)

萨克拉门托警报是一个大规模通知系统，由萨克拉门托、约洛和普莱瑟郡以及每个郡内的参与城市使用，用于向居民和企业传播与受感知、迫在眉睫或实际紧急情况影响社区的健康、安全或福利相关消息。SacAlert 能够在几分钟内通过电话、推送通知、电子邮件、TTY和文本发送数千条消息。该系统包含萨克拉门托郡全部人口的住宅和商业固定电话号码。根据加州公共事业委员会 (CPUC) 的规定，座机号码是从美国电话电报公司和威瑞森的911电话数据库中获取的。我们还鼓励居民在 sacramento-alert.org 上注册，输入更多电话号码、电子邮件地址和实际地址，并订阅非紧急通知 (关于恶劣天气、社区信息、安全警报等)。

如果附近发生灾难

- 使用或建立自己的应急用品包，包括食物、水、手电筒、AM/FM 收音机、新电池、急救用品和现金。
- 尽可能将冰箱和冰柜关闭，以防止食物变质。
- 如可能，使用便携式充电器或发电机。在远离窗户的室外使用发电机，以防一氧化碳中毒。
- 必要时，使用车辆的无线电和电池充电功能，但不要在封闭空间 (如封闭车库) 内操作发动机，否则会导致一氧化碳中毒。
- 学习如何手动打开车库门。
- 兼顾需要冷藏的药品或需要电源的医疗设备。确保为您服务的能源公司知晓您的设备。

供电中断

- 如果在紧急情况下断电且没有电池供电的收音机，请使用车载收音机 (如果安全)。
- 尽量把冰箱和冰柜关好。
- 如果将汽车发动机作为动力或电力来源，请确保车辆不在密闭空间内，以避免一氧化碳中毒。

如果有人建议就地避难

本地官员可能会建议您留在家中或办公室 (就地避难)，并保护好自己，那么：

- 把宠物带进去。
- 关闭并锁好所有窗户和外门。
- 关闭所有风扇、暖气和空调系统。
- 关闭壁炉风门。
- 找到您的家庭灾难用品包 (见第 8 页)。
- 确保电池供电的无线电正常工作。
- 前往门窗最少且高于地面的室内房间。
- 在发生化学威胁情况下，最好选择地面以上的位置，因为有些化学物质比空气重，即使窗户紧闭也可能渗入地下室。
- 远离窗户。
- 在紧急情况下，依靠当地主管机关获取最准确的信息。
- 收听当地电台，了解更多紧急信息。KFBK AM 1530 已被指定为萨克拉门托地区警报信息的主要广播电台；KXJZ FM 88.9 是副站，而 KSTE 650 AM 是候补站。

就地避难

欲了解更多关于就地避难的信息，请访问 emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp。

红十字会避难所

如果灾难影响的人数众多和/或紧急情况预计将持续数天，红十字会避难所可能会对外开放。

准备好在以下情况下前往避难所：

- 影响您所在地区的危险品紧急事件
- 洪水正在上涨
- 您的房屋遭到严重破坏，
- 警察和/或其他地方主管机关通知您撤离

红十字会避难所免费为疏散人员提供食物、临时住所和基本急救服务。

萨克拉门托警报

萨克拉门托郡、尤洛郡和普拉塞郡的应急机构合作管理着一个先进的紧急警报系统，即萨克拉门托警报系统。萨克拉门托警报是一个基于网络的应用程序，经授权的郡、市和特区公共安全官员可通过电话、短信和电子邮件向萨克拉门托市居民快速有效地发布公共安全信息。请前往 sacramento-alert.org 注册。

如果有人建议您撤离

仅在充分理由的情况下，地方主管机关才会要求您离开住所，因此请立即听从他们的建议。请收听广播或电视，了解更多指示。您将被引导至一处特定地点。

请遵循以下有用提示：

- 穿长袖衬衫、长裤和结实鞋子。
- 带上您的灾难“应急包”（更多信息见第7页）。
- 与您的托儿机构相互协调。
- 准备重新安置您的宠物（更多信息见第10页）。
- 关闭电源、水源和丙烷气服务。
- 欲了解更多关于就地避难的信息，请访问 emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp。

- 让天然气开着（除非另有指示）。
- 保管好贵重物品。
- 锁好家门。
- 遵循地方政府指定的出行路线。不要去走可能并不可行的捷径。
- 尽可能拼车。
- 远离倒下的电线。
- 了解所在区域：请访问 <https://sacoes.saccounty.gov/EmergencyManagement/Pages/Planning.aspx>，查看有关萨克拉门托郡疏散说明附件。

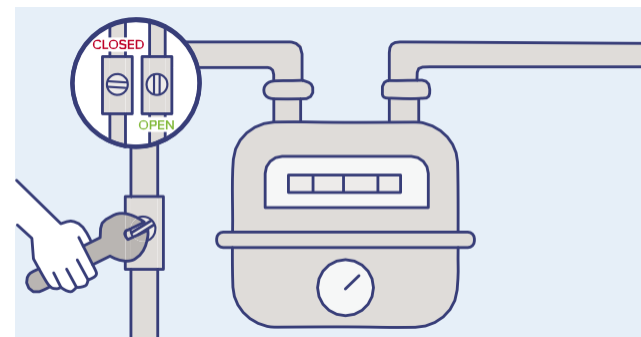
警察巡逻

即使在疏散情况下，当地执法人员会继续在您的附近巡逻。

如何切断燃气供应

仅当发现房屋结构受损、闻到和/或听到天然气泄漏或看到天然气表旋转显示天然气泄漏时，才可切断天然气供应。

- 找到总截止阀，一般位于水表旁边的进水管上。
- 使用月牙扳手或管子扳手，将阀门向任一方向转动四分之一圈。当阀门手柄与管道垂直（交叉）时，即表示管道关闭。紧急情况结束之后，不要再度打开燃气。让煤气公司去打开。



如何关闭电源

- 找到断路器盒或保险丝盒。
- 确定主断路器、电源开关或保险丝（通常是配电盘上最大的开关或保险丝）。
- 仅用一只手，将开关拨到“关闭”位置（或取下主保险丝）。

多层楼宇疏散

在多层楼宇内发生紧急情况时：

- 迅速离开该区域。
- 遵循该栋大楼的紧急疏散计划。
- 开门前要测试门的热度。
- 请勿在着火建筑内使用电梯。
- 使用最近的无火无烟楼梯间。
- 在烟雾下匍匐前行。

如被困在楼宇中：

- 保持冷静。
- 去一个有外窗和电话的房间。
- 呆在救援人员能看到您的地方。
- 挥动一块浅色的布。
- 打开窗户，但如果有烟雾涌入，则应关闭。
- 在门缝周围塞上衣服或报纸。
- 帮助他人。

要了解如何在疏散期间帮助残疾人，请访问 ready.gov/disability。

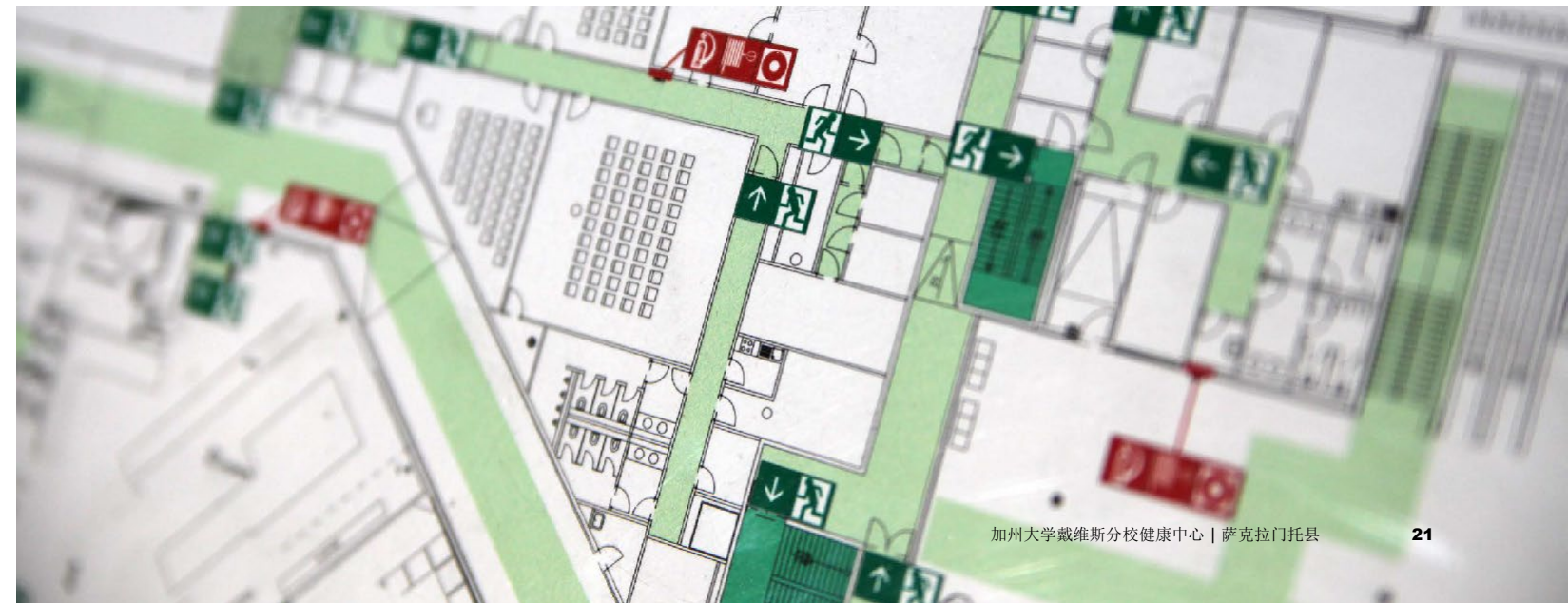
如果身处危险品事故 (HAZMAT) 现场

- 如果发现事故，请拨打 911。如果可能，告诉接线员危险品的名称和/或编号（见标题为“识别危险品”的侧栏项目）。
- 向事故发生地的上坡、逆风和上游移动。
- 切勿走近或触摸任何溢出的物质。
- 避免吸入气体、烟雾或烟尘。
- 如果可能，离开时用布捂住嘴。
- 如果接触危险品，请在离开前要求消防部门人员为您消毒。

识别危险品

运载危险品的车辆必须悬挂标牌（标志），该标牌结合数字和文字来给出所运输材料的危险等级。请访问

fmcsa.dot.gov/sites/fmcsa.dot.gov/files/docs/hargard_materials_markings_labeling_and_placarding_guide.pdf，以了解更多信息。





急救和心肺复苏术

心肺复苏术 (CPR) 是一种可以帮助挽救心脏骤停患者生命的技术。当心脏骤停时，心脏停止泵血，血压降至零，脉搏消失。

心脏骤停后 10 秒内，受害者会失去知觉，反应迟钝。心肺复苏迫使含氧血液继续循环到大脑、心脏和其他重要器官，从而防止潜在损伤。心肺复苏术可以维持受害者的生命，直到执行更高级的程序，包括除颤（即电击以刺激正常的心脏活动）。如果旁观者立即开始对心脏骤停患者进行心肺复苏，那么患者存活的几率就会增加一倍。

美国心脏协会为成人心肺复苏术制定了两种分类方法：一种是包含胸外按压和口对口呼吸的标准版本（适用于接受过心肺复苏术培训的人），另一种是任何人都可以操作的更简单的“仅用双手”方法。

成人徒手心肺复苏术 (即简化版心肺复苏术)

如果没有接受过心肺复苏培训，请遵循此方法。

1. 验证现场安全

确认现场对您和受害者都是安全的。您不想成为受害者。

2. 打电话

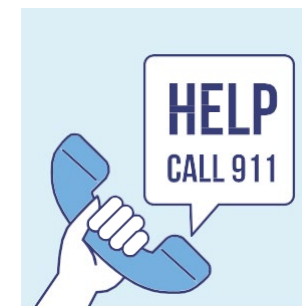
检查受害者是否无反应。如果对您的声音没有反应，请拨打 911 并返回受害者身边。急救调度员将为您提供心肺复苏术指导。

3. 泵送

如果受害者呼吸不正常、咳嗽或移动，则开始胸外按压。向下推胸部中心，往乳头之间至少两英寸。

以每分钟至少 100 次的速度泵送，速度快于每秒一次。在每次按压之后，让胸部回到正常位置。

继续保持这个速度，直到救援人员到来。



呼吸异常

人在心脏骤停后可能会持续呼吸几分钟，尽管呼吸不正常。当血液循环停止时，大脑呼吸中枢仍会继续发出信号，从而导致呼吸异常。这种异常呼吸可能听起来像呼噜声、喘息声或打鼾声。两三分钟后就会消失。以这种方式呼吸的受害者需要立即进行心肺复苏。受害者极度需要空气，而只有您能提供。

参加心肺复苏术和急救课程

如果您参加过心肺复苏术和急救课程，那么就能满足不时之需。有关课程信息，请致电美国心脏协会 (916-446-6505) 和美国红十字会 (916-993-7070)。



心肺复苏术并发症

呕吐是心肺复苏术最常见的并发症。如果发生呕吐，应将受害者的头转向一侧，尽量将呕吐物扫出或擦掉。继续心肺复苏术。

由受害者传染给施救者的情况极为罕见。没有任何研究表明艾滋病毒或艾滋病的传播与心肺复苏有关。

改编自《学习心肺复苏术》：《您能做到》，由华盛顿大学在线出版 (<http://depts.washington.edu/learn/cpr/quickcpr.html>)。经许可在此使用。

适用于成人和 8 岁或以上儿童的标准心肺复苏术（标准吹气和泵压）

如果您接受过心肺复苏术培训，并能熟练掌握传统方法，请使用这种方法。

1. 验证现场安全

确认现场对您和受害者都是安全的。您不想成为受害者。

2. 打电话

检查受害者是否无反应。如果他或她对您的声音没有反应，请拨打 911。如有自动体外除颤器 (AED)，请将其取下，并返回受害者身边。急救调度员将为您提供心肺复苏术指导。

3. 吹气

将受害者的头向后仰，听其呼吸。如果检测不到正常的呼吸、咳嗽或运动，捏住受害者的鼻子，用手捂住嘴，然后吹气，直到看到胸部隆起。深呼吸两次。每次呼吸大约需要一秒钟。

4. 泵送

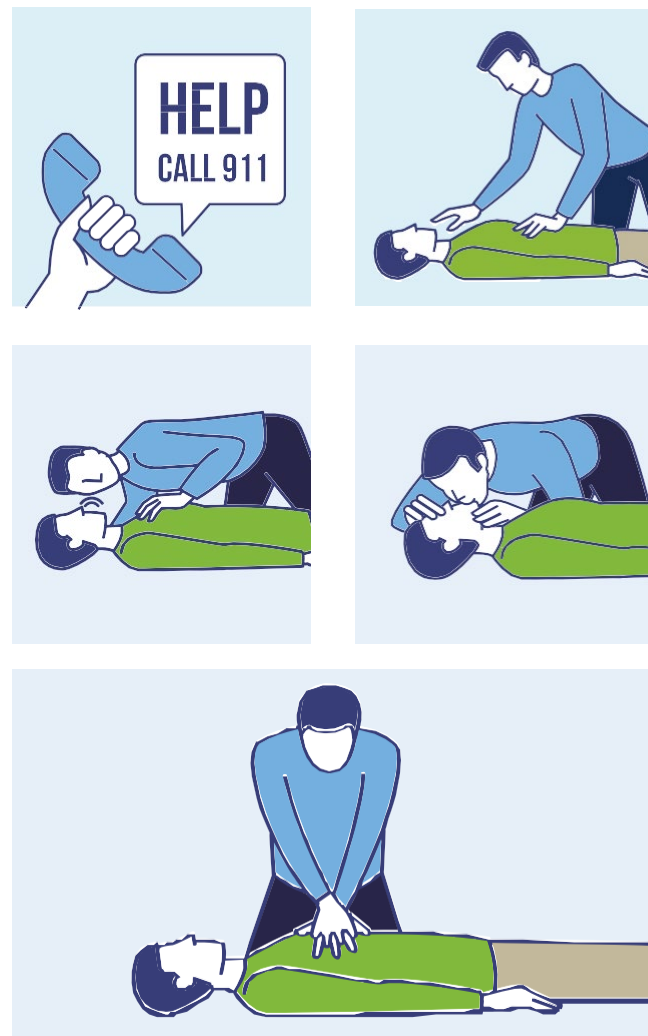
如果受害者仍然未能正常呼吸、咳嗽或移动，则开始胸外按压。在乳头之间向下按压胸部至少两英寸 30 次。以每分钟至少 100 次的速度泵送，速度快于每秒一次。在每次按压之后，让胸部回到正常位置。

5. 重复

在救援人员到来之前，继续保持两次呼吸和 30 次抽气模式。

胸部用力不要中断超过 10 秒钟。

注释：单人和双人心肺复苏的比例相同。在双人心肺复苏术中，一个人停止给胸部充气，而另一个人进行口对口呼吸。



自动体外除颤器

自动体外除颤器是一种电脑化设备，通过电线连接到受害者的胸部。自动体外除颤器可以识别一些需要电刺激的严重心脏问题，并根据需要对心脏进行电击。经过培训，很容易操作自动体外除颤器。立即进行心肺复苏并在几分钟内使用自动体外除颤器将增加受害者的存活几率。

您可以通过美国心脏协会网站 heart.org 了解有关自动体外除颤器的更多信息。

对于 1 至 8 岁有意识儿童

1. 验证现场安全

确认现场对您和受害者都是安全的。您不想成为受害者。

2. 打电话

检查受害者是否无反应。如果您和孩子单独在一起，在拨打 911 之前先进行两分钟的心肺复苏。这种方法与成人心肺复苏术不同；对于成人心肺复苏术，建议首先拨打 911 求助。急救调度员将为您提供心肺复苏术指导。

3. 吹气

将受害者的头向后仰，听其呼吸。如果检测不到正常呼吸，捏住孩子的鼻子，用自己的嘴捂住他或她的嘴，然后吹气，直到看到胸部隆起。深呼吸两次。每次呼吸大约需要一秒钟。

4. 泵送

如果受害者仍然未能正常呼吸、咳嗽或移动，则开始胸外按压。向下按压胸部三分之一处，约两英寸，在乳头之间按压 30 次。

您可以用一只手或两只手，具体视孩子的大小而定。以每分钟至少 100 次的速度泵送，速度快于每秒一次。在两次按压之间，让胸部回到正常位置。

5. 重复

继续进行两次呼吸和 30 次抽气，直到救援人员到来。五个周期或大约两分钟后，如果仍未拨打 911，则予以拨打，而如有自动体外除颤器 (AED) 设备，请拿过来。可根据需要继续进行心肺复苏。胸部用力不要中断超过 10 秒钟。



儿童安全座椅

儿童必须被固定在合适的儿童乘客约束装置（安全座椅或加高座椅）中，直到他们年满 6 岁或体重至少 60 磅。如需了解更多信息，请联系当地的加州公路巡警办公室或访问 chp.ca.gov/programs-services/programs/child-safety-seats。

加州大学戴维斯分校健康中心的创伤伤害预防项目也提供此类服务和教育。欲了解更多信息，请访问 health.ucdavis.edu/injuryprevention/childhoodsafety/child_passenger_safety.html。

适用于 1 岁以下婴儿的标准心肺复苏术

1. 打电话

喊叫并轻轻拍打孩子的脚。如果没有看到反应，请将婴儿仰卧。如果您和孩子单独在一起，在拨打 911 之前先进行两分钟的心肺复苏。急救调度员将为您提供心肺复苏术指导。

2. 吹气

保持婴儿头部中立，倾听呼吸。观察胸部是否隆起。感受脸颊上的空气流动。

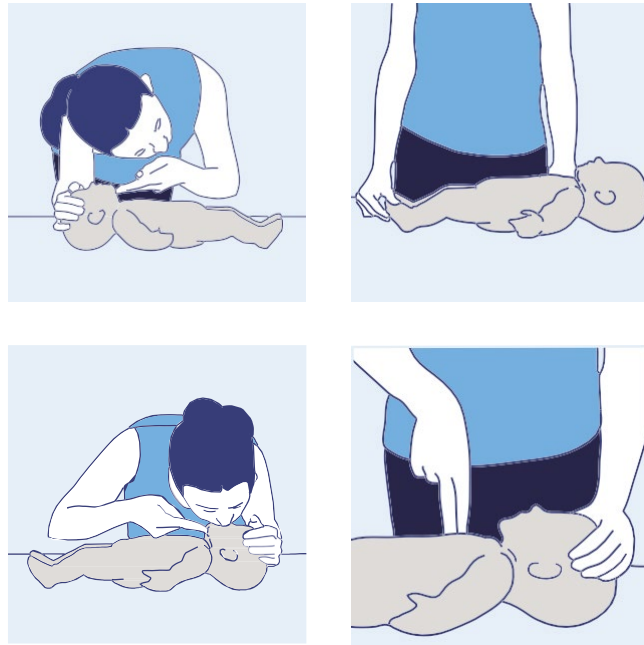
如果婴儿没有呼吸，则用嘴盖住婴儿的嘴巴和鼻子，轻轻地呼气两次。每次呼吸持续时间约为一秒钟。应该会看到婴儿的胸部随着每次呼吸而起伏。

3. 泵送

进行 30 次轻柔胸部按压。将两到三个手指放在婴儿胸部中央、乳头下方。向下按压胸部深度约三分之一处，约 1 英寸位置。以每分钟至少 100 次按压的速率进行泵送。在两次按压之间，让胸部回到正常位置。

4. 重复

继续两次呼吸和 30 次按压模式，直到救援人员到来。五个周期或大约两分钟后，拨打 911，然后根据需要继续进行呼吸和按压。胸部用力不要中断超过 10 秒钟。



婴儿猝死综合征

婴儿猝死综合症是指一岁以下婴儿突然死亡，经彻底调查后仍无法解释原因的情况。

如何降低婴儿猝死综合症的风险

- 让婴儿仰卧睡觉。
- 在婴儿床中使用符合当前安全标准的结实、紧密的床垫。
- 从婴儿床中取出枕头、被子、棉被、羊皮、填充玩具以及其他柔软的产品。
- 给宝宝穿上睡衣，这样就不必使用毯子或任何其他遮盖物了。
- 让宝宝保持温暖，但不要太热。
- 确保婴儿的头部没有被遮盖。
- 了解柔软寝具的危险。
- 避免在成人床、水床、沙发或其他柔软表面上睡觉。

资料来源：全国婴儿猝死综合症/婴儿死亡资源中心 (NSIDRC)。欲了解更多信息，请访问 <http://sidscenter.org> 或致电 (866) 866-7437。经许可在此使用。

窒息急救程序

以下是帮助意识清醒的成人或儿童清理阻塞气道的步骤。

对于有意识成年人

步骤 1

确定受害者能否说话或咳嗽。如果没有，则继续下一步。

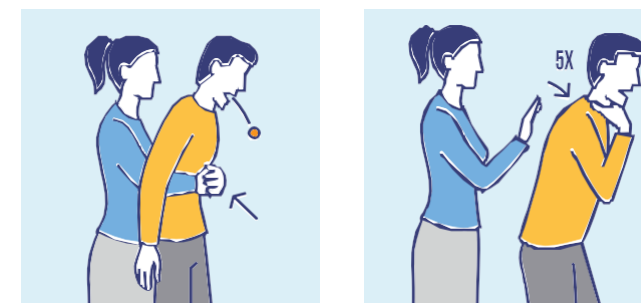
步骤 2

进行腹部推压（海姆立克急救法）：

- 从后面，用手臂搂住受害者的腰。
- 握拳，将拳头的拇指一侧抵住受害者的上腹部，即肋骨下方和肚脐上方。
- 另一只手握住拳头，快速向上推压受害者的上腹部。不要挤压胸腔。将推力限制在双手上。

步骤 3

- 重复这一操作，直至异物排出。
- 胸推法适用于明显肥胖者或妊娠晚期孕妇。
- 如果成人或儿童没有反应，则进行心肺复苏。
- 如果看到喉咙或口腔中有异物，将其取出。



窒息急救改编自《学习心肺复苏术》：《您能做到》，由华盛顿大学在线出版 (<http://depts.washington.edu/learncpr/chokeconscious.html>)

对于 1 至 8 岁有意识儿童

步骤 1

确定儿童能否说话或咳嗽。如果没有，则继续下一步。

步骤 2

反复进行腹部推压（海姆立克急救法），直至异物排出。

步骤 3

胸推法适用于明显肥胖儿童。如果儿童没有反应，则进行心肺复苏。如果看到喉咙或口腔中有异物，将其取出。

注意事项：不要盲目用手指扫动，因为可能会将物体推回气道。

对于 1 岁以下有意识婴儿

步骤 1

确定婴儿能否哭泣或咳嗽。如果没有，则继续下一步。

步骤 2

背部击打五次。

步骤 3

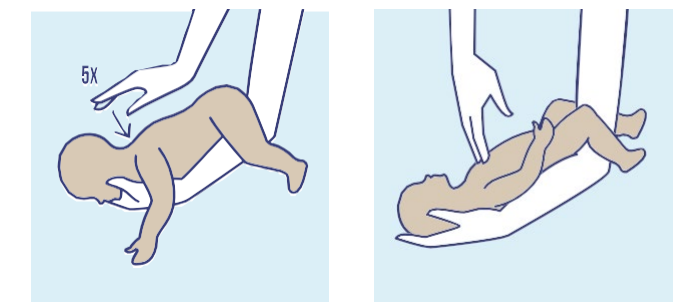
进行五次胸部冲击。

步骤 4

重复上述步骤 2 和 3，直至有效或婴儿失去知觉。

如果婴儿没有反应，则进行心肺复苏。

如果看到喉咙或口腔中有异物，将其取出。



注意事项：不要盲目用手指扫动，因为可能会将物体推回气道。

家用急救包

<p>您的家庭急救包可以转入：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 一次性手套 ■ 无菌止血敷料 ■ 用于消毒的清洁剂或肥皂和抗生素湿巾 ■ 预防感染的抗生素软膏 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 预防感染的烧伤膏 ■ 各种尺寸粘性绷带 ■ 用于冲洗眼睛或作为一般去污剂的洗眼液 ■ 无汞温度计 ■ 剪刀 ■ 镊子 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 每天服用的处方药，如胰岛素、心脏病药和哮喘吸入器（与有效期较晚的新药轮换使用） ■ 处方医疗用品，如葡萄糖和血压监测设备和用品
<p>您的家庭急救包中可能还包括这些药物和其他非处方药：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 阿司匹林或非阿司匹林止痛药 ■ 抗腹泻药物 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 抗酸剂（治疗胃部不适） ■ 泻药 ■ 活性炭，如果中毒控制中心建议 	<p>注释：美国儿科医生学会不再推荐将异贝卡因糖浆用于家庭急救。</p>



药品

MEDICATIONS



急救包

FIRST AID KIT



不易腐烂食物和水

FOOD AND WATER



个人卫生用品



婴儿用品



宠物用品



个人文件



有用工具



照明用具和电池



洗涤剂 and 消毒剂

溺水急救程序

务必小心谨慎，避免与受害者直接接触。惊慌失措受害者也可能会不小心淹死施救者。

如果受害者有意识：

- 将漂浮物推给受害者，或尝试伸长树枝、竹竿、衣物或其他受害者可以抓住的物体。救援人员不应将自己置于危险之中。
- 拨打 911 求助。

如果受害者无意识：

- 如果您必须下水救人，请尽可能携带漂浮装置。立即将受害者救出水面，注意支撑颈部和背部，使其保持直线。一旦上岸或在泳池的甲板上，应让受害者仰卧。
- 如果受害者没有呼吸，检查呼吸道是否受阻，必要时清理呼吸道。如果几秒钟后受害者仍然没有呼吸，应立即开始心肺复苏术（见第 23 页的心肺复苏术章节）。拨打 911 求助。
- 如果受害者有意识，在等待救援人员到来时，让其保持温暖（盖上毯子、外套或其他物品）并躺下。

癫痫发作急救程序

癫痫发作一旦开始，就无法停止。让癫痫发作顺其自然。

癫痫发作征兆：

- 四肢可能会剧烈抽搐。
- 眼睛可能会向上翻。
- 呼吸可能变得粗重，口中流口水或吐白沫。
- 在某些情况下，呼吸甚至会暂时停止。
- 受害者可能会严重咬伤舌头，以至于舌头出血并导致呼吸道阻塞。

癫痫发作期间：

- 立即寻求紧急医疗帮助。
- 不要试图将任何东西塞进受害者的嘴里。那样，您可能会伤害自己和/或受害者。
- 帮助受害者躺下，以防摔倒和受伤。
- 将危险物品从受害者身边移开。
- 切勿使用武力或试图束缚癫痫发作受害者。

癫痫发作之后：

- 检查受害者是否还有呼吸。如果没有，则进行人工呼吸（见心肺复苏术章节的步骤 2 “吹气”）。
- 将受害者置于恢复姿势。待摇晃停止后再这样做。让受害者仰卧，向一侧跪下。抓住离你最近受害者的手臂，将肘部弯曲成与身体成直角，将手臂向上移向头部，手掌朝上。

药物过量

药物过量就是一种中毒。不要掉以轻心，更不要醉酒。单独使用酒精或与某些其他药物结合使用都可以致命。

注意事项：受到酒精或毒品影响的人可能会变得暴力。务必当心。

1. 如果受害者失去知觉，请拨打 911。如果受害者有意识，请拨打 **800-222-1222** 联系毒物控制中心。
2. 检查受害者的呼吸情况。如果呼吸停止或非常微弱，请打开气道。如果几秒钟后受害者仍然没有呼吸，应立即开始人工呼吸（见心肺复苏术章节的步骤 2 “吹气”）。
3. 在等待救援时：
 - 注意受害者呼吸情况
 - 用毯子或外套给受害者保暖
 - 不要往受害者脸上泼水
 - 除非得到 911 或毒物控制人员的建议，否则不要给受害者任何食物或饮料。
4. 如果受害者无意识，应将其翻转至一侧，以便在发生呕吐时保持呼吸道通畅。

医疗警报手环

务必检查受害者是否佩戴了医疗警报手环或吊坠。手环上列出了佩戴者的健康状况、个人身份号码以及用于获取更多信息的电话号码。



出血急救：伤口

控制出血的最好方法是直接按压伤口部位。请勿尝试自己使用止血带。始终避免皮肤接触受害者的血液。如有必要，可使用多层材料。

- 用力并稳定地直接按压 5 到 15 分钟。大多数出血会在几分钟内停止。
- 如果是脚、手、腿或手臂出血，利用重力帮助减缓血流速度。如果认为没有骨折，则抬高肢体，使之高于受害者的心脏。
- 鼻出血通常可以通过直接按压来控制，方法是坐起来时用手指捏住鼻孔。不间断地按压 10 分钟。

出血：头部受伤

- 寻求紧急救助。让专业医生来处理伤口。
- 当头部严重受伤时，始终注意颈部是否受伤。保持受害者的颈部和头部不动。
- 止血时，不要压得太紧。不要尝试直接施压来止住耳内出血。
- 不要给受害者任何液体、香烟或其他药物，因为可能会掩盖重要的症状。

出血：内出血

内出血的预警信号包括：

- 咳嗽、吐血、尿血或便血
 - 皮肤冰冷、潮湿、苍白；脉搏急促、微弱；头晕
1. 立即寻求紧急医疗救助。
 2. 让受害者躺下，双脚稍稍抬高，鼓励其放松。保持冷静并让受害者保持温暖。
 3. 不要给受害者任何喝或吃的东西。

骨折

- 寻求紧急医疗帮助，或立即找人打电话。
- 除非受害者有进一步受伤的直接危险，否则不要移动。
- 如果断骨突出皮肤，切勿试图将之推回原位。
- 不要试图矫正骨折。让医生或训练有素的人来做这件事。如果必须移动或运送受害者，应尽可能固定或稳定骨折部位。
- 让受害者保持温暖，不要给予液体或兴奋剂。如果怀疑腿部、颈部、背部或头部受伤，请勿抬高腿部。

电击

- 在确定电源已关闭之前，请勿触摸接触过电流的人。
- 如果受害者接触到电线或倒下的电线，可用干棍子将之移开。如果地面潮湿，切勿靠近。拨打 911 求助。
- 如果可以安全接近，请检查受害者呼吸情况。如果受害者呼吸微弱或已经停止，应打开呼吸道。如果几秒钟后受害者仍然没有呼吸，应立即开始心肺复苏术（见第 23 页的心肺复苏术章节）。





自然灾害

像美国所有地区一样，萨克拉门托郡同样容易遭受自然灾害。洪水、草地火灾和地震在这里虽然并不常见，但也时有发生。

洪水

萨克拉门托郡许多地方的土地都面临着被溪流和河流淹没的风险。萨克拉门托位于一片广阔的河漫滩上，萨克拉门托河和美国河流经此处。上述两条河流，以及 Arcade 溪、Ruble 溪、Elder 溪、Laguna 溪、Hagginwood 溪、Cosumnes 河以及其他众多流经该地区的溪流和排水渠，都会因山谷和附近山区的暴雨而决堤。为限制河道而设计的土堤有时会因侵蚀而遭到破坏，导致局部或大范围的洪水，而且几乎没有预警。

地方官员如何知道洪水即将来临？

由美国国家气象局创建的“自动本地实时评估 (ALERT)”系统会向市政机构发出可能发生洪水的信号。萨克拉门托的自动本地实时评估系统会转发有关河流水位表和雨量表的连续和自动报告。该系统会对即将到来的高水位发出预警。

如何为洪水做好准备

- 请访问 news.caloes.ca.gov/cal-oes-resources-for-californias-winter-weather 查看“明智过冬”，了解加州气象局风暴和洪水信息。
- 请访问萨克拉门托地区洪水控制局的网站 [safca.org](https://www.safca.org)。
- 有关洪水保险信息，请访问 <https://www.floodsmart.gov>。
- 请访问 <http://www.arfcd.org/living-next-to-a-levee> 查看加州水资源部出版的《堤坝旁的生活》小册子。

暴风雨来临前

- 将保单、文件以及其他贵重物品存放在保险箱中。如果将它们存放家里，那么离开住所时务必随身携带。
- 查看您的房主或租户保单是否包含洪水保险。如无此类保单，则购买一份。
- 给爱车加满油。一旦停电，加油站可能无法运行。
- 了解从家中或办公室到高处安全地带的路线。在离开家之前，记得查看电视或广播，找到离开所在地区的首选路线。为萨克拉门托地区发送紧急警报信息的广播电台是 KFBK 1530 AM、KXJZ 88.9 FM 和 KSTE 650 AM。
- 准备好沙袋、胶合板、塑料板、木材以及其他应急建筑材料，以备防水之需。不要将沙袋直接堆放于建筑物地基之上。将沙袋堆放在一定距离之外，以防洪水冲刷建筑物。
- 暴雨期间，水淹街道，尤其下水道堵塞的街道，经常会造成房屋和财产损失。清理街道排水沟和水算上的落叶和杂物。

暴风雨期间

- 避开容易遭受突然洪水的地区。
- 不要试图穿过水位高于膝盖的流动溪流。即使水深只有 6 英寸，也可能导致您失去平衡而被强大的水流冲走。
- 切勿驾车驶过被洪水淹没的道路，否则您可能会被困受阻。如果您的汽车在被洪水淹没的街道上熄火，请放弃汽车，寻找地势较高的地方。面对不断上涨的水位，许多人在试图移动停滞的车辆时丧生。
- 不要在洪水泛滥地区“观光”。不要试图进入被地方政府封锁的区域。
- 避免不必要出行。如果必须在暴风雨期间出行，请穿着保暖且宽松的衣服。告知他人您的目的地。
- 仅在紧急情况下使用电话或报告危险情况。
- 如果可能发生洪水，且时间允许，请将家中贵重物品转移到住宅的上层。
- 如果地方政府建议您离开住所，请在洪水切断通道之前转移到安全区域。
- 离开前，请切断所有电器的电源；而如果当地电力公司建议，请关闭保险丝面板上的电路和燃气表上的燃气服务。

了解警告：

发生洪水紧急情况时，萨克拉门托市和萨克拉门托郡可能会通过不同方式发出警报，告知当时情况和可能的疏散路线。

- 注意听警报器或扩音器。在紧急情况下，警察和消防人员将使用警报器和扩音器向居民发出警报。
- 打开电视或收音机。在大风暴期间，或听到警报声时，打开电视机或收音机，调到当地电台，了解有关紧急情况和疏散路线的信息。萨克拉门托的主要应急广播电台是 KFBK 15:30 AM。
- **萨克拉门托郡警报和通知系统 (Sacramento-Alert.org)** 萨克拉门托地区的应急响应机构合作管理着一个名为“萨克拉门托警报”的先进应急警报系统，该网络应用程序确保经授权的公共安全官员能够快速有效地向萨克拉门托地区的居民提供公共安全信息。为了更好地确保收到公共安全警报和警告通知，我们鼓励居民登录“萨克拉门托警报”中的“公民选择加入”门户网站，提供自己的联系信息，以便接收通知。其中可以包括电话号码、电子邮件地址和 TTY 设备信息。如果从家中撤离时需要帮助，请仔细聆听撤离信息和如何获得帮助的说明。

洪水保险

大多数房主保单不承保因洪水造成的损失。因此，建议所有居民和企业主都购买洪水补充保险，无论其财产是否位于联邦紧急事务管理署指定的洪水特别危险区 (SFHA) 内。SFHA 以外的居民可能有资格以折扣价购买“优先风险保单” (PRP)。

洪水保险不仅限于财产所有者，租房者也可以购买，以保障其财产的价值。此外，由于萨克拉门托市参与了国家洪水保险计划及其社区分级系统，因此不符合 PRP 资格的萨克拉门托市居民也有资格以折扣价购买洪水保险。

如果您是萨克拉门托市居民，可拨打萨克拉门托市洪泛区信息热线 **916-808-5061** 了解您的房屋是否位于 SFHA 范围内。请在留言中说明您的身份、地址和评税员包裹编号 (APN)。市政府代表将在两天内给予答复。其他地区的居民可拨打萨克拉门托郡洪水区信息热线 **916-874-7517**。如果您不确定自己的 APN，可致电 **916-875-0700** 联系郡评估员办公室。

有关洪水保险相关信息，请致电您的当地保险代理人；亦可致电 **1-800-427-4661** 向国家洪水保险计划申请代理人转介；或者访问 **floodsmart.gov**。

暴风雨过后

- 不要把煤气反过来对着自己。始终依靠公用事业人员。
- 不要食用接触过洪水的新鲜食物或罐头食品。
- 遵循当地关于饮用水安全的指示。如有疑问，在饮用前将水煮沸或净化。饮用前，将水井抽干并检测水质。
- 避开灾区。您的出现可能会妨碍救援和其他紧急行动，并且置自己于危险之中。
- 请勿在潮湿区域操作带电设备。如果电气设备或电器曾与水接触，则在使用前进行检查。
- 避开倒塌的电线和断裂的煤气管道。立即向电力公司、燃气公司、警察或消防部门上报。
- 使用手电筒（而非灯笼、火柴或蜡烛）检查建筑物，因为里面可能有易燃物。
- 随时收听广播或电视，了解地方政府的信息和指示。
- 暴风雨过后，给您在外地的紧急联系人打电话，以便其他人了解您的情况和位置。
- 您的联系人应该是一位住在外地的家人或朋友，您之前曾要求他在您走散时作为您家人的中心联系人。

发出警告/警戒	该怎么办
洪水警戒	<ul style="list-style-type: none"> ■ 将家中贵重物品搬到楼上。 ■ 如果发出疏散命令，请给汽车加满油。
洪水警报	<ul style="list-style-type: none"> ■ 收听当地电台和电视台，了解相关信息和建议。 ■ 一旦接到撤离通知，尽快撤离。
山洪警戒	<ul style="list-style-type: none"> ■ 注意山洪暴发的迹象，做好随时撤离的准备。
山洪警报	<ul style="list-style-type: none"> ■ 如果认为山洪暴发，请立即撤离，因为可能只有几秒钟的时间逃生。 ■ 转移到地势较高的地方，远离河流、溪流和暴雨排水沟。 ■ 切勿开车绕过路障。放置这些路障是为了让您远离危险。 ■ 如果汽车在不断上涨的水位中熄火，请立即下车，寻找地势较高的地方。

地震

个人和家庭准备

- 了解每个房间的安全位置，比如坚固的桌子下、书桌下或靠墙的地方。
- 了解危险点，比如窗户、镜子、悬挂物、壁炉和/或高大家具。
- 进行实践演练。将自己和孩子安置在安全的地方。练习躲避和掩护程序。
- 向当地红十字会分会或其他社区组织学习急救和心肺复苏术。另见本指南第 22-30 页，了解急救和心肺复苏术。
- 了解地方学校关于紧急情况下疏散儿童的政策。
- 决定在与家人失散后在哪里团聚，并保存一份紧急电话号码清单。
- 选择一位州外的朋友或亲戚，以便地震后家人可以打电话向其报告行踪和情况。

居家准备

- 了解如何在线路损坏情况下切断煤气、水和电（见第 20 页）。
- 检查烟囱、屋顶和墙基是否稳固。确保房屋与地基紧密固定。如有任何问题，请致电特许承包商。
- 确保热水器和电器的安全，因为它们的移动可能会导致水电管线破裂。
- 将易碎物和重物放在较低的架子上。
- 固定好悬挂的植物和厚重的相框或镜子（尤其挂在床头的）。
- 在柜门上安装插销，使之保持关闭。
- 将油漆、杀虫喷雾剂或清洁产品等易燃或危险液体放在柜子里或固定在较低的架子上。
- 保留应急食物、水和其他用品，包括药品、急救箱和衣物。

地震期间

蹲下、躲避并抓紧

蹲下

蹲下或趴在地板上













躲避

躲在坚固的书桌、桌子或其他家具下面。如果无法做到这一点，请找一面内墙躲避，并用双臂保护头部和颈部。避免靠近窗户、悬挂物、镜子或高大家具等危险点。

抓紧

如果您躲在坚固的家具下面，请抓紧家具，并做好随家具移动的准备。保持这一姿势，直到地面停止晃动并且可以安全移动。

如果您感到摇晃或收到警报：

如可能			
	趴下	躲避	抓紧
使用拐杖			
	趴下	躲避	抓紧
使用助行器			
	趴下	躲避	抓紧
使用轮椅			
	趴下	躲避	抓紧

earthquakecountry.org/step5

地震小贴士

- 在**高层建筑**中，如果不靠近桌子或桌子，就靠着内墙移动。用双臂保护头部和颈部。请勿使用电梯。
- 在**室外**时，应转移到远离树木、标志、建筑物或倒塌电线和电线杆的空旷区域。
- 在**建筑物附近人行道上**时，应躲到门洞里，以防止砖块、玻璃、灰泥和其他碎片掉落。
- 开车**时，将车停在路边。避开立交桥和电线。待在车内，直到震动停止。
- 在**人多拥挤的商店或其他公共场所**，请远离装有可能掉落物品的陈列架。不要冲向出口。
- 在**体育场或剧院**时，请留在座位上，身体低于座椅靠背的水平，并用手臂遮住头部和颈部。

无论您身在何处，都要知道如何在地震中保护自己和家人。练习躲避地震，并了解家中和工作场所最安全的地方。练习走出家门，检查计划的出口是否畅通，以及地震时是否会被堵塞。

练习关闭水电。知道如何关掉煤气，但无需练习这一步。如果发生地震，出于安全考虑，一旦您关闭了煤气，仅公用事业公司才能重新打开煤气。

资料来源：加州紧急事务办公室：<https://earthquake.ca.gov>

地震之后

- 检查是否受伤。
- 检查是否存在危险，如火灾、煤气泄漏、电线损坏、电线损坏或倒塌、衣柜和橱柜中的物品掉落、烟囱倒塌或损坏、树木倾斜或倒塌。
- 确保每部电话都装在接收器上。摘机电话会不必要地占用电话网络，使您无法接听电话。
- 清理可能溢出的潜在有害材料或药物。
- 预计会有余震。大多数此类地震都小于最初的地震，但可能造成破坏。



火灾

越来越多的人把家安在毗邻草原的地区，以及萨克拉门托周围的乡村林地。在此，房主和游客在享受美丽环境的同时，也面临着野火爆发的现实危险。野火迅速蔓延，会引燃灌木丛、树木和房屋。与家人一起计划一旦遭遇野火威胁，您会去哪里以及该怎么做。

美国红十字会提出了以下建议：大多数野火都是由人有意或无意引发的。了解如何促进和实践消防安全。联系当地消防部门、卫生部门或林业办公室，了解当地消防法律方面的信息。报告可能引发野火的危险情况。

如何去做	该怎么办：美国红十字会的建议
提前做好准备	<ul style="list-style-type: none"> 收集家庭灾难用品包（见第 7 页的“应急准备”）。 规划多条驾车和步行离家的逃生路线。
为野火做好准备	<ul style="list-style-type: none"> 向儿童传授消防安全知识（将火柴放在他们够不到的地方）。 教家人如何使用灭火器，并告诉他们灭火器放在何处。 在家中每部电话旁张贴紧急电话号码。 计划好邻里如何共同预防和应对野火。考虑如何帮助有特殊需求的邻居。
保护宠物和动物的其他步骤	<ul style="list-style-type: none"> 为伴侣动物准备一个宠物应急包。
保护房屋的其他步骤	<ul style="list-style-type: none"> 在室外找到并保持充足的水源，如小池塘、蓄水池、水井或泳池。 随身携带可用作灭火工具的家用品，例如耙子、斧头、手锯、链锯、水桶和铲子。 除草、耙落叶并清除枯枝败叶。清除所有易燃植物。 定期清洁屋顶和排水沟（准备一个能够到屋顶的梯子）。 准备一根足够长的花园水管，可以覆盖房屋和其他建筑的所有区域。 至少在房屋的两侧安装防冻室外出口。 确保车道入口和房屋的门牌号或地址清晰标记，以便消防车辆能够到达。 在离家至少 50 英尺的地方安装额外插座。也许消防员可以用得上。
在此之前：当火势逼近房屋时	<ol style="list-style-type: none"> 做好随时撤离的准备。 收听当地电台和电视台以获取最新紧急信息，包括最安全的逃生路线。 检查应急包，补充丢失或短缺的物品，尤其是药物和医疗用品。放在车里。 在受威胁地区以外的亲友家安排好临时住所。确定附近的避难所，并知道到达此处的路线。

如何去做	该怎么办：美国红十字会的建议
如果可以的话，这样做……	<ul style="list-style-type: none"> 将汽车倒入车库或停在疏散路线方向的室外。 将宠物关在一个房间内，并制定计划在必须撤离时照顾好它们（见第 10 页“如果您有宠物”）。 限制接触烟尘。关闭门窗，防止室外烟雾进入，保持室内空气清洁。不要使用任何会燃烧并增加室内污染的东西，如蜡烛、壁炉和煤气炉。 如果您患有哮喘或其他肺部疾病，请听从医护人员的建议。如果症状加重，请立即就医。 穿衣保护自己：穿棉质/羊毛衣物，包括长袖衬衫、长裤和手套。 在每个房间打开一盏灯，以提高浓烟中的能见度。
如果还有时间……	<ul style="list-style-type: none"> 仅在当地官员建议的情况下，关闭燃气表。 打开壁炉风门，并关闭壁炉屏风。确保燃烧余烬不会从室外被“吸”进室内。 打湿屋顶（如果可燃）。 关闭窗户、通风口、门、百叶窗或不可燃帷幕和厚重窗帘。取下轻薄的窗帘和帷幕。 将易燃家具移到房屋中央，远离窗户和玻璃移门。 关闭室内的所有门窗，防止气流进入。 将不会被水损坏的贵重物品放在水池或池塘中。 将洒水装置放置在距离建筑物 50 英尺远的地方，以提高附近植被的湿度。 使用预制胶合板或商用密封条来密封阁楼和地面通风口。 清除住宅周围、草坪和泳池边的易燃物品，如家具、遮阳伞、油布覆盖物和木柴。 将花园软管与室外水龙头相连。 收集消防工具（铁锹、锄头和软管），并确保它们易于取用。
检查房屋	<ul style="list-style-type: none"> 如无电源，检查主断路器是否已打开。火灾可能会导致断路器跳闸。如果断路器已打开，但仍然没有供电，请联系公用事业公司。 立即检查屋顶，熄灭任何火花或余烬。野火可能会留下燃烧的余烬，并可能会死灰复燃。 之后几个小时内，重新检查整个房屋（包括阁楼）内的烟雾和火花。野火借助风力可以将燃烧余烬吹到任何地方。随时检查家中是否有可能引发火灾的余烬。 在清洁财产时采取预防性措施。您可能会面临危险材料带来的潜在健康风险。 应将碎片弄湿，以减少吸入粉尘颗粒，从而对健康造成影响。
重建时	<ul style="list-style-type: none"> 清除房屋周围 30 英尺的植被。将木柴存放在离家至少 30 英尺的地方。 清除屋顶、排水沟和空调设备上的杂物。 可以种植耐火灌木和树木。例如，相比于松树、常青树、桉树或杉树，硬木树更不易燃。 使用该地区天然存在的耐火植被。切勿进口植物。 为烟囱和炉管配备符合 NFPA 211（一种烟囱防火安全类专门标准）要求的火花避雷器。

极端天气

萨克拉门托郡夏季炎热，冬季寒冷。如无充分准备和保护，人和宠物的健康都会受到不良影响。偶尔，天气条件可能极端到足以构成紧急情况。无论是否宣布进入紧急状态，都要遵循防护常识。

热相关疾病

人体通常通过出汗来降温。但在某些情况下，光出汗是不够的。在此情况下，人的体温会迅速升高。过高体温可能会损害大脑或其他重要器官。

当人体无法补偿和适当降温时，就会患上热相关疾病。

几个因素会影响人体在极热天气下的降温能力。当湿度较高时，汗液不会快速蒸发，从而阻止人体快速释放热量。与风险有关的其他情况包括年龄、肥胖、发烧、脱水、心脏病、精神疾病、血液循环不良、晒伤以及使用处方药和酗酒。



如何预防热相关疾病

- 放慢速度，避免剧烈活动。推迟户外游戏和活动。
- 避免晒伤。待在阴凉处，穿防护服，使用防晒系数和紫外线 A 型等级较高的防晒霜。
- 节约除用于冷却设备以外的电力。
- 如果家里没有空调，每天去有空调的公共建筑呆上几个小时。
- 洗个冷水澡、盆浴或海绵浴。
- **穿着得体。**穿宽松、轻便、浅色的衣服，尽量遮住皮肤。
- 户外活动时戴宽檐帽。
- 即使不感到口渴，也要多喝水。高温紧急情况下，水是最安全的饮品。避免饮用极冷饮料，因为可能会导致抽筋。
- 避免饮用含酒精或咖啡因的饮料。
- 如果正在服用水丸或遵医嘱限制饮水量，请问在炎热天气中应该喝多少水。
- 如果正在服药，请咨询医生是否需要在酷热中采取额外的预防措施。
- 如果必须在室外工作，应经常在阴凉处或室内休息。
- 在酷热环境下工作时，应遵循伙伴制度。
- 除非得到医生的指导，否则避免使用盐片。
- 切勿将儿童、老人或无行为能力成人或宠物单独留在封闭车辆内。

此类建议源自联邦疾病控制和预防中心发布的信息。

欲了解更多信息，请访问

<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html>。

老年人热相关疾病

65 岁及以上老年人比年轻人更容易出现热应激，原因包括：

- 老年人通常不能很好地适应温度的突然变化。
- 老年人更有可能患有慢性疾病，从而影响其身体对热的正常反应。
- 老年人更有可能服用会影响身体调节体温或抑制排汗的处方药。

如何帮助保护年长的亲属和邻居

- 查看身处危险的老年人。如可能，每天至少探视两次。
- 如果没有空调，可为他们提供电风扇。
- 若无便利工具，带他们去有空调的地方。

如何帮助患有热相关疾病的人

热相关疾病可能是一种危及生命的紧急情况。如果发现热相关疾病症状，请拨打 911，在开始为患者降温的同时立即寻求医疗援助。以下是您可以采取的帮助措施：

- 将患者转移到有树荫或空调的地方。
- 使用任何可行方法快速冷却患者。可以将患者浸泡在浴缸或淋浴间的凉水中；用花园水管向患者喷洒凉水；或者在湿度较低的情况下，用凉爽的湿床单包裹患者，并用力为其扇风。
- 监测患者的体温，并继续降温，直到体温降至 102 度或以下。
- 如果急救人员迟迟未到，请致电当地医院急诊室以获得进一步指示。
- 不要让患者喝酒。

为宠物防暑降温

热应激可导致狗、猫和其他宠物的大脑和器官受损。热应激的症状包括气喘吁吁、目光呆滞、心跳加速、坐立不安、过度口渴、嗜睡、发烧、头晕、缺乏协调性、大量流涎、呕吐、舌头呈深红色或紫色以及意识不清。

如果动物出现中暑症状，应通过以下步骤逐渐降低其体温：

- 将动物转移到阴凉处或有空调的地方。
- 用冰袋或冷毛巾敷在动物的头部、颈部和胸部，或将其浸泡在凉水（非冷水）中。
- 让动物喝少量凉水或舔冰块。
- 尽快带动物去看兽医。

上述建议源自美国人道协会网站，网址为

<https://www.humanesociety.org/resources/keep-pets-saf-heat>。

热衰竭

热衰竭是一种较轻的热相关疾病，可在暴露于高温和液体补充不足或不均衡的情况下持续数天后发生。

热衰竭的警告信号和症状包括：

- 大汗淋漓
- 脸色苍白
- 肌肉痉挛
- 身体乏力
- 深感无力
- 眩晕
- 头痛
- 恶心或呕吐
- 凉爽湿润的皮肤
- 快速但微弱的脉搏
- 呼吸急促而浅

中暑

中暑是一种更严重的热相关疾病。当人体无法控制自己的体温时，就会出现这种情况。结果，人体温度迅速升高，失去了排汗能力，而排汗是适当降温的必要功能。未经调节的体温可在 10 至 15 分钟内十分危险地上升至 106 度或更高。如果怀疑有人中暑，请拨打 911。应进行紧急治疗，以防死亡或永久性残疾。

中暑的警告信号和症状包括：

- 体温极高（华氏 103 度以上）
- 皮肤发红、发热、干燥（不出汗）
- 快速有力的脉搏
- 搏动性头痛
- 眩晕
- 恶心

寒冷天气安全提示

- 将家里的宠物转移到室内或远离外界环境的围栏中。同样，保护牲畜或其他大型动物免受寒冷天气的影响。
- 保持充足的取暖燃料供应。
- 对水管进行保温，在寒冷天气时让水龙头滴水，以免结冰。
- 寒冷天气里，人们可能会在未采取必要安全预防措施的情况下采用其他取暖来源，从而面临房屋着火的风险。随身携带灭火器，并确保家中每个人都知道如何使用。
- 不要将户外取暖设备（如烧烤炉、烟熏炉或其他燃料燃烧设备）带入室内。这些物品会产生致命的一氧化碳。
- 掌握如何在水管爆裂时关闭水阀。
- 穿几层宽松、轻便且保暖的衣服，而不是一层厚重的衣服。外衣应该织得很紧而且防水。
- 戴上比手套更暖和的连指手套。
- 戴顶帽子。
- 如果必须出行，确保汽车经过保养并配备了适合路况的设备。携带应急物资，并保持油箱满一半以上。

改编自美国疾病控制中心编写并发表在

<http://www.cdc.gov/disasters/winter/> 网站上的信息。

如何帮助体温过低的人

识别体温过低

了解体温过低的重要预警信号。

对于成年人

- 颤抖、疲惫
- 手忙脚乱
- 记忆力减退、口齿不清
- 嗜睡

对于婴儿

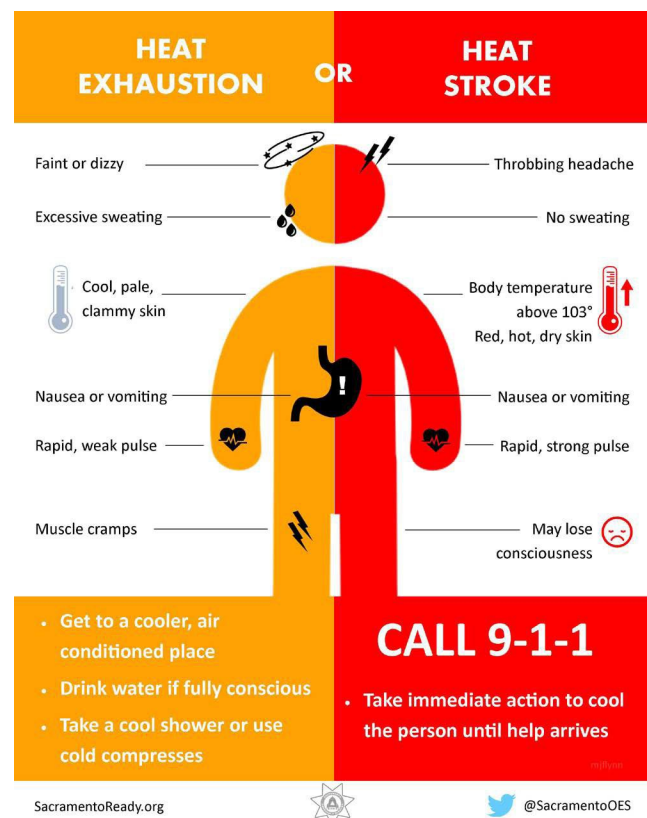
- 鲜红色、皮肤冰冷
- 能耗极低

如果发现任何体温过低迹象，测量受害者的体温。如果体温低于 95 度，说明情况紧急，应立即就医。

如无法得到医疗护理，则按以下方法开始为受害者取暖：

- 将受害者转移到温暖房间或庇护所。
- 如果受害者穿着湿衣服，将之脱掉。
- 如有电热毯，则先用电热毯温暖其身体中心部位，即胸部、颈部、头部和腹股沟。否则，可在宽松干燥的毯子、衣服、毛巾或床单下进行皮肤接触。
- 温热的饮料有助于提高体温，但不要喝含酒精的饮料。不要试图给昏迷者喝饮料。
- 待体温升高后，让患者保持干燥并用温暖的毯子包裹，包括头部和颈部。
- 尽快就医。

严重体温过低的人可能会失去知觉，看起来没有脉搏或呼吸。在此情况下，轻轻地处理受害者，并立即寻求紧急援助。即使受害者貌似已经死亡，也应进行心肺复苏。在给受害者取暖的同时，继续进行心肺复苏，直到受害者有反应或获得医疗救助。在某些情况下，貌似已经死亡的低温症患者可以被救活。





突发公共卫生事件

突发公共卫生事件可以是自然事件（流行病或疾病爆发），也可以是人为事件（生物恐怖主义）。这些疾病通常为在社区传播的传染病。传染病或称传染性疾病，由受感染者传播给他人。感染病毒的途径有很多，包括吸入空气中的病毒、接触血液或昆虫叮咬。

洪水、地震和其他自然灾害会造成破坏，包括中断安全饮用水供应或下水道系统运行，从而引发突发公共卫生事件。萨克拉门托郡公共卫生官将就此类情况下应采取的措施发布一般性建议，但同样有权发布必须遵守的法律命令。

您可以访问萨克拉门托郡公共卫生网站，即 dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/PUB-Home.aspx，找到有关公共卫生紧急事件发生之前和期间的信息。

为了在突发公共卫生事件中保护自己和家人，请遵循以下建议。

- 收听广播和电视新闻，了解有关紧急情况和指示的最新信息。
- 遵循公共卫生机构的指示，如向指定中心（或配药点）报告，以接受药物或疫苗。
- 家庭灾难用品包中应装有治疗疾病症状的药物。有关灾难用品的详情，见第 6 页的“应急准备”。
- 打电话给医生以征求意见。
- 如果遭遇危及生命的紧急情况，请前往医院或拨打 911。

为防止传染病传播，请遵守以下准则。

- 生病时呆在家里（自行隔离）。
- 如果最近接触过患病的家人或好友，呆在家里（自行隔离）。
- 避免与他人近距离接触（至少保持六英尺距离）。
- 用纸巾、衣袖甚至医用口罩遮住后咳嗽或打喷嚏。
- 勤洗手，如无肥皂和自来水，可使用含酒精的洗手液。在照顾生病家人时，特别注意洗手并采取其他卫生措施。
- 在无法避免与他人近距离接触时（如在公共交通工具上），佩戴医用口罩（包括外科口罩或防尘口罩）。

配药点

配药点（亦称 POD）是在公共卫生紧急情况下用于快速向大量人群分发药物或接种疫苗的地点。当确定大部分人口面临传染病或其他生物制剂的巨大风险时，可在整个社区开放配药点。许多类型设施均可以作为配药点，如企业、学校、教堂或社区中心。

流感

季节性流感

流感是一种由流感病毒引起的传染性呼吸道疾病。可导致轻度到重度疾病，有时甚至导致死亡。

预防流感的最好方法是每年接种流感疫苗。

为高危人群接种疫苗对于降低他们患严重流感疾病的风险尤为关键。出现严重流感并发症的高危人群包括幼儿、孕妇、65 岁及以上成年人，以及患有某些慢性疾病（如哮喘、糖尿病或心肺疾病）的人。

阻止细菌传播的日常行动也有助于防止流感的传播（见“预防流感”）。

流感不同于感冒。流感通常会突然发作。流感的症状包括：

- 发烧*或感觉发烧/发冷
- 头痛
- 极度疲劳
- 干咳
- 咽喉痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 肌肉疼痛
- 恶心等胃部症状。呕吐和腹泻也可能发生，但儿童比成人更常见。

*需要注意的是，并非每个流感患者都会发烧。

如果患上流感，可以使用抗病毒药物加以治疗。抗病毒药物属于处方药，无法在柜台购买。此类药物可以减轻病情，缩短患病时间，还可预防严重流感并发症。在患病 48 小时内服用抗病毒药物最有效，但晚些时候开始服用可能仍有帮助。欲了解更多信息，请访问 cdc.gov/flu。

流感大流行

流感大流行是指一种新的（新型）甲型流感病毒在全球范围内爆发，这种病毒与目前和最近流行的季节性甲型流感病毒截然不同。流感大流行可能会感染很多人，因为很少有人对之具有免疫力。在大流行早期阶段，可能无法广泛使用疫苗。

流感大流行很少发生。在过去的 100 年里，已经发生了四次流感大流行，但专家们一致认为，下一次流感大流行已不可避免。虽然无法预测下一次大流行何时会发生，但联邦、州和地方卫生部门正在努力协调和改进工作，以预防、控制和应对有可能引发的病毒。

在为流感大流行做应对准备时，假设许多人会生病，无法工作。假设服务行业（包括公用事业、杂货店和其他企业）可能会中断，学校和日托所可能会暂时关闭。计划尽可能在家照顾好自己和家人。储备至少三到四天的不易腐坏的食物和水。准备足够的处方药和非处方药。志愿加入当地团体以了解更多信息，并帮助准备和协助应急响应。

如果流感大流行确实发生，请遵循当地公共卫生机构的指示。

如欲了解更多有关流感大流行的信息，请浏览疾病预防控制中心的网站，即 [cdc.gov/flu/pandemic](https://www.cdc.gov/flu/pandemic)。

什么是流行性感冒（又称“流感”）？

流感是一种由流感病毒引起的传染性呼吸道疾病。可导致轻度到重度疾病，有时甚至导致死亡。预防流感的最好方法是每年接种流感疫苗。

在美国，平均每年：

- 5% 到 20% 的人会感染流感；
- 超过 20 万人因流感并发症而住院治疗；以及
- 约有 3.6 万人死于流感。

某些人，包括老年人、幼儿和患有某些健康疾病（如哮喘、糖尿病或心脏病）的人，是严重流感并发症的高危人群。

流感的症状包括：

- 发烧（通常高烧）
- 头痛
- 极度疲劳
- 干咳
- 咽喉痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 肌肉疼痛
- 恶心、呕吐和腹泻等胃部症状也可能出现，但儿童比成人更常见。

水处理

如果不确定水质安全，请勿饮用未经处理的水。仅使用经过适当消毒的水饮用、烹饪、制作饮料或刷牙。

- 使用未接触过洪水的瓶装水。
- 如无瓶装水，请将水烧开以确保安全。沸水会杀死可能存在的大多数致病微生物。不过，消毒或煮沸并不能消灭其他污染物，如重金属、盐类和其他化学物质。
- 如果水浑浊，用干净的布或咖啡滤纸过滤或让之沉淀，然后汲取清水进行消毒。将水煮沸至少一分钟，让其自然冷却，然后储存在带盖干净容器之中。
- 如不具备煮沸水的条件，可用家用漂白剂消毒。漂白剂可以杀死水中可能存在的某些类型致病生物，但非全部。如果水浑浊，用干净的衣服过滤或让之沉淀，然后汲取清水进行消毒。

每加仑水加入一茶匙（或八滴）普通无味家用漂白剂，搅拌均匀，静置 30 分钟后再使用。将消毒过的水储存在带盖干净容器之中。如家中有一口被洪水淹没过的水井，应在洪水退去后对井水进行检测和消毒。如果怀疑水井可能受到污染，请联系当地或州卫生部门或农业推广代理机构以获取具体建议。

用漂白剂紧急消毒		
水量	清水	浑水
1 夸脱	2 滴	4 滴
1 加仑	8 滴	10 滴
5 加仑	1/2 茶匙	1 汤匙

关于饮用水紧急消毒的信息，请参考美国环境保护署在 [epa.gov/ground-water-and-drinking-water/emergency-disinfection-drinking-water](https://www.epa.gov/ground-water-and-drinking-water/emergency-disinfection-drinking-water) 网站上发布的指南。

不易腐烂或可长期保存食品，以备不时之需

- 即食罐装肉、鱼、水果、蔬菜、豆类和汤
- 蛋白质或水果棒
- 干麦片或格兰诺拉麦片
- 花生酱或坚果
- 干果
- 饼干
- 罐装果汁
- 瓶装水
- 罐装婴儿食品和配方奶粉
- 宠物食品

医疗、保健和应急用品

- 处方医疗用品，包括血糖和血压监测设备
- 肥皂水或酒精（60-95%）洗手液
- 控制发烧的药物，通常是对乙酰氨基酚或布洛芬
- 温度计
- 止泻药
- 维生素
- 手电筒
- 蓄电池
- 便携式收音机
- 手动开罐器
- 垃圾袋
- 纸巾、卫生纸和一次性尿布





恐怖主义和威胁

来自美国国土安全部的消息

恐怖主义威胁迫使我们做出选择。我们可以害怕，也可以做好应对。不要害怕，做好准备，每次出一个人、一个家庭、一个社区。

国土安全部的“准备就绪运动”旨在帮助美国家庭更好地应对即使不太可能发生的紧急情况。虽然我们不能总是预测袭击，但您和您的家人可以采取简单的措施来防范恐怖袭击。

您可以通过以下方式获取所需信息：

- 访问 **ready.gov**；
- 致电 **800-BE READY (237-3239)** 索取印刷材料。

我们的军人、中央情报局、联邦调查局、美国海关总署、运输安全管理局、边境巡逻队以及地方急救人员均参与了反恐战争。“准备就绪运动”也将帮助您做好准备，让您和您的家人可以无忧无虑地生活。

重要本地电话号码

除非另有说明，否则所有号码均以区号 (916) 开头。

紧急电话号码

警察/消防/救援 **911**
 TTY (萨克拉门托市) **732-0110**

手机号码

萨克拉门托市内 **264-5151**
 萨克拉门托郡其他地方 **874-5111**

非紧急号码

2-1-1 萨克拉门托市和郡 (24 小时信息转介服务) **211**
 TTY **446-1434**

3-1-1 萨克拉门托市和郡 (24 小时信息转介服务) **311**
 TTY **808-8563**

萨克拉门托郡接线员 **875-5000**

萨克拉门托郡警务室 **874-5115**

TTY **874-7128**

柑橘高地警察局 **727-5500**

麋鹿林警察局 **714-5115**

福尔松警察局 **355-7231**

高尔特警察局 **209-366-7000**

科尔多瓦牧场警察局 **362-5115**

萨克拉门托市警察局 **264-5471**

其他号码

失踪人口 **800-222-查找 (3463)**

美国红十字会 **800-733-2767**

犯罪警情 **443-帮助 (4357)**

毒物控制 **800-222-1222**

萨克拉门托郡水务局

(拨打电话报告水管破裂或城市内涝) **875-7246**

萨克拉门托市政公用事业公司客户服务周一至周五上午 7 点至下午 7 点 ... **888-742-7683**

萨克拉门托市政公用事业公司 24 小时停电信息 **888-456-7683**

太平洋煤气电力公司 24 小时服务 **800-743-5000**

潜在恐怖威胁

恐怖主义威胁的概念让人联想到能够破坏基础设施和经济的大规模毁灭性武器（包括爆炸、化学、生物、辐射、核或爆炸剂）。潜在目标可能包括核电厂和其他公用事业设施；航空公司、机场、铁路和其他运输系统；大型公共活动；以及包括桥梁、水坝、学校和其他著名建筑在内的高知名度地标。

与美国所有城市一样，大萨克拉门托地区也有潜在的目标。因此，我们必须保持警惕。萨克拉门托郡治安官办公室和当地警察局与许多联邦、州和地方政府机构密切合作，共同侦查和预防恐怖活动。

您也可以通过以下步骤参与其中：

- 常规观察。在日常工作中保持警惕。了解所在社区和工作场所的日常事务。了解这些例行活动有助于发现看似不合时宜的活动。
- 注意周围环境。了解邻居。在社区生活、工作场所或出行时，提防可疑人员或活动。
- 认真对待所听到的消息。如果听到或知悉有人吹嘘或谈论伤害公民的计划，或声称自己是恐怖组织成员，请认真对待并立即向执法人员报告。

打开邮件和包裹

敦促家人、朋友和同事在打开邮件和包裹时小心谨慎。

对具有以下特征的信件或包裹要提高警惕：

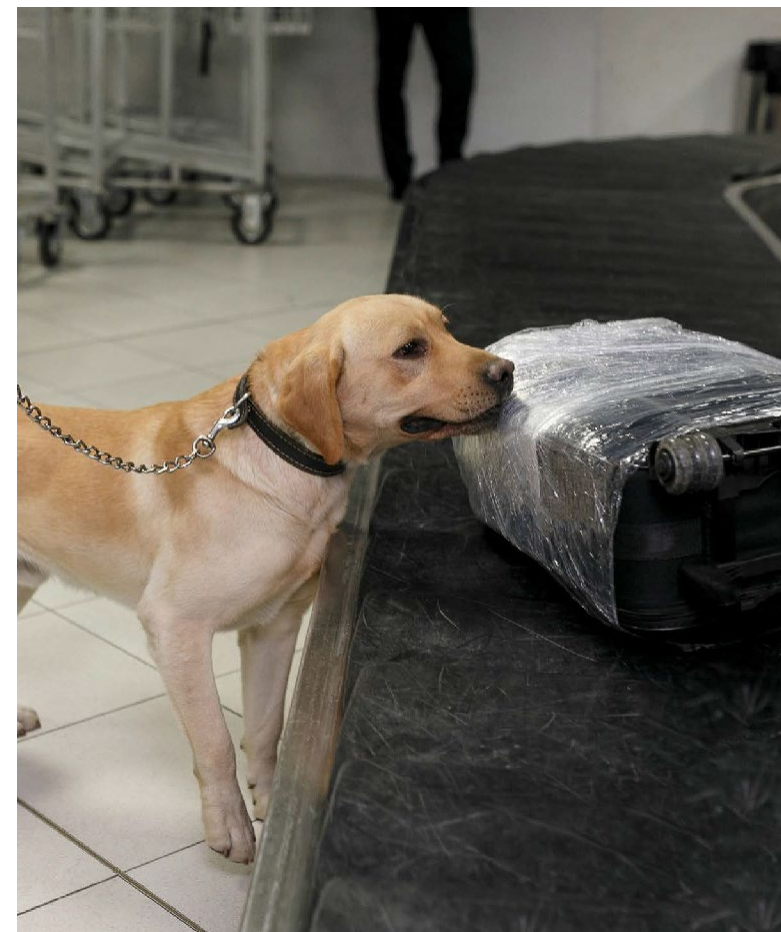
- 意外来件或来自不认识的人
- 并非发给特定人员的
- 收件人已不在该地址
- 胡乱称呼，且有拼写错误
- 手写，回信地址无法辨认，或缺少回信地址
- 歪斜或凹凸不平，或有突出的电线或其他可见的异常内容物
- 邮戳所在城市与回邮地址不符
- 带有限制性标注，如“私人”或“机密”
- 邮资过高
- 称呼不当，标题不正确或标题缺少名称
- 弄脏或染色
- 泄漏粉末状物质
- 带有威胁性语言
- 散发强烈气味
- 过重
- 发出滴答声或电子声

如何处理可疑邮件？

- 不要摇晃、嗅闻、触摸、品尝或仔细观察可疑包裹。
- 不要将包裹带到其他地方，不要给他人看，也不要让他人触摸。
- 如果怀疑时已在您手中，请将其轻轻放在稳定的表面上，不要继续处理。
- 通知附近的其他人，并与他们一起远离。
- 关闭所有门，并防止其他人进入该区域。
- 如果可能，关闭通风系统，以防止货包中可能含有的污染物扩散。
- 处理完可疑包裹后，用肥皂和水彻底洗手。

立即通知执法人员。

根据威胁和隐忧程度，拨打 **911** 或萨克拉门托郡警长或您所在市警察局的非紧急电话号码。



炸弹威胁

如果收到炸弹威胁：

- 从来电者处获取尽可能多的信息。
- 让来电者保持通话，并记下所说的每一句话。
- 注意来电者声音的任何特殊之处，如口音、口齿不清、鼻音或沙哑。
- 通知警方和楼宇管理员。

如果发现可疑包裹或设备：

- 不要触碰。
- 不要在附近使用无线或移动电话。
- 立即清理现场并通知警方。
- 向主管机关详细描述货包或设备。
- 疏散过程中，远离窗户和其他潜在危险区。

报告炸弹威胁

拨打 **911**。报告炸弹威胁过后，可能会要求您对所在楼宇进行粗略检查。没有人比您和同事更熟悉您的所在地。由于熟悉程度，您可能会比警察更快地发现任何可疑之处。

最后的话

保护萨克拉门托郡居民不仅仅是执法机构、消防部门、紧急医疗服务部门以及当地卫生官员的工作。我们的家人和朋友也住在这里，我们将继续以个人和专业的方式尽一切可能保护我们和你们的家园。但是我们无法独自做到这一点。我们大家必须同心协力，成功战胜恐怖主义。

国土安全始于每家每户。无论您是准备带领家人进行消防演习、帮助邻居学习急救知识，还是志愿协助应急服务人员，我们都会感谢您的每一次行动，让我们离更安全的社区和更安全的国家更近一步。



Homeland Security

国家恐怖主义咨询系统 (NTAS)

2011年，国土安全部 (DHS) 以国家恐怖主义咨询系统 (NTAS) 取代了国土安全咨询系统 (HSAS) 的彩色编码警报，旨在通过向美国公众提供及时和详细的信息，更有效地传达有关恐怖主义威胁的信息。

该系统认可，每位美国人都对国家安全负有责任，应该时刻意识到美国遭受恐怖袭击的风险增加，以及他们应该做些什么。

NTAS 警报

当有具体可信的信息表明美国受到恐怖主义威胁时，国土安全部将在情况允许时向美国公众发布“NTAS 警报”。此类警报可以包含有关威胁性质的具体信息（如有），包括地理区域、交通方式或可能受威胁影响的关键基础设施，以及个人和社区可以采取的保护自己 and 帮助预防、减轻或应对威胁的步骤。警报可以采取以下两种形式之一：升级版：如有可信的威胁信息，但只有关于时间和目标的一般信息，因此有理由建议实施保护措施以挫败或减轻攻击；或迫在眉睫版：如果认为威胁是可信且具体的，并且在近期内即将发生。

NTAS 警报包含一项“日落”条款，标明警报的预期失效日期。在此到期日之前，如果威胁信息或情况发生变化，国土安全部部长可能会宣布更新该公告，以修订、延长或撤销该公告。所有变更，包括取消 NTAS 警报的公告，都将与原警报或公告相同的方式发布。

迫在眉睫性威胁警报

警告针对美国的可信且具体并迫在眉睫的恐怖主义威胁。

升级性威胁

警告存在可信度的恐怖主义威胁。

日落条款

单个威胁警报会在特定时间段内发出，然后自动失效。

如果获得新信息或威胁发生变化，警报时间可能会有所延长。

看到什么就说什么™

向当地执法部门报告可疑活动或拨打 911。

NTAS 相关常见问题

问题 1: 彩色编码咨询系统起什么作用？

答: 2011年，国土安全部 (DHS) 以国家恐怖主义咨询系统 (NTAS) 取代了国土安全咨询系统 (HSAS) 的彩色编码警报，旨在通过向美国公众提供及时和详细的信息，更有效地传达有关恐怖主义威胁的信息。

问题 2: NTAS 如何运作？

答: 目前，NTAS 包括两种类型的咨询：公告和警报。国土安全部在咨询系统中增加了“公告”，以便能够通报有关恐怖主义威胁的当前事态发展或总体趋势。NTAS 公告允许国土安全部部长传达重要的恐怖主义信息，这些信息虽然不一定表明美国面临具体威胁，但可以迅速传递给国土安全合作单位或公众，从而使接收者能够实施必要的保护措施。由于国土安全部可以在无需发出更具体警告的情况下发布 NTAS 公告，因此该公告为国土安全部部长提供了更大的灵活性，可以及时向利益相关者和公众提供信息。

和以前一样，当有具体可信的信息表明美国受到恐怖主义威胁时，国土安全部将在情况允许时向美国公众发布“NTAS 警报”。此类警报可以包含有关威胁性质的具体信息（如有），包括地理区域、交通方式或可能受威胁影响的关键基础设施，以及个人和社区可以采取的保护自己 and 帮助预防、减轻或应对威胁的步骤。警报可以采取以下两种形式之一：升级版：如有可信的威胁信息，但只有关于时间和目标的一般信息，因此有理由建议实施保护措施以挫败或减轻攻击；或迫在眉睫版：如果认为威胁是可信且具体的，并且在近期内即将发生。

问题 3: 作为一名公民，我如何知道已发布了 NTAS 警报或公告？

答: 国土安全部将公开发布这些建议。所有公告将同时在 **DHS.gov** 上发布，并向主流媒体发布。国土安全部还将通过推特和脸书等社交媒体渠道发布通知。

问题 4: 当发布 NTAS 警报或公告时，美国人应该怎么做？

答: 对于 NTAS 咨询，无论是警报还是公告，均鼓励个人遵循州和地方官员给出的指导意见，并报告可疑活动。在可能和适用情况下，NTAS 咨询将包含个人和社区可以采取的步骤，以保护自己免受威胁，并帮助在攻击发生前检测或预防攻击。个人应查看警报或公告中包含的信息，并根据具体情况为自己和家人采取推荐的预防或防备措施。

问题 5: NTAS 公告会提供哪些信息，与警报有何不同？

答: 在可能需要采取额外预防措施，但情况并未表明存在足以发出警报的可信度或具体性的全国性威胁时，NTAS 公告会提供有关恐怖主义趋势和潜在威胁的更加一般性信息。NTAS 公告阐述了该问题及其对提高公众认识的重要性；概述了美国政府的反恐努力；并就如何为整体反恐努力做出贡献向公众提出建议。

问题 6: 该如何报告可疑活动？

答: 个人应向当地执法部门报告可疑活动。通常情况下，执法人员和公共安全官员最有资格提供具体细节，说明应该注意什么以及如何报告可疑活动。美国各地开展的“看到什么就说什么”运动鼓励公众和社区领导人对潜在恐怖活动的迹象保持警惕，并遵循咨询和/或州及地方官员提供的指导意见，了解特定地点的威胁信息。

问题 7: 我在网上获取新闻。那么，如何了解 NTAS 咨询？

答: 美国人可访问 **DHS.gov/alerts** 查看最新咨询意见。此外，咨询意见将通过社交媒体和主流媒体广泛发出。

问题 8: 如何取消或更新 NTAS 警报？

答: NTAS 公告将建立机制和设定时限，以定期重新评估公告中确定的威胁或风险。由于 NTAS 警报依据的是更具体的信息，因此会包含一个“日落条款”，标明警报的预计失效日期。在此到期日之前，如果威胁信息或情况发生变化，国土安全部部长可能会宣布更新该公告，以修订、延长或撤销该公告。所有变更，包括取消 NTAS 警报的公告，都将与原警报或公告相同的方式发布。

资料来源：<http://www.dhs.gov/national-terriorm-advisory-system>

附录 A: 个人钱包卡

利用钱包卡模板，以随身携带个人和本地紧急服务电话号码。复印此类页面。在空白处填上当地紧急服务机构的号码（列于第 49 页），夹入个人钱包卡，然后分发给家庭成员。在钱包或皮包里放一份，并在手机旁留一份。

个人电话号码	
成年医师	_____
儿童医生	_____
兽医	_____
学校	_____
手机	_____
手机	_____
家长工作电话	_____
家长工作电话	_____
保姆	_____
邻居	_____
其他	_____

个人电话号码	
成年医师	_____
儿童医生	_____
兽医	_____
学校	_____
手机	_____
手机	_____
家长工作电话	_____
家长工作电话	_____
保姆	_____
邻居	_____
其他	_____

附录 B: 本地紧急电话号码钱包卡

为自己和家人复印几份。在电话旁和每个家庭成员的钱包里各放一份。

本地电话号码 萨克拉门托 (916)	
紧急电话号码	
警察/消防/救援 911
TTY (萨克拉门托市) 732-0110
手机号码	
萨克拉门托市 264-5151
萨克拉门托县其他地方 874-5111
毒物控制 800-222-1222	
非紧急号码	
警察 808-5471
警长 874-5115
萨克拉门托市政公用事业公司 888-742-7683
太平洋煤气电力公司 24 小时服务 800-743-5000
_____	_____
_____	_____

本地电话号码 萨克拉门托 (916)	
紧急电话号码	
警察/消防/救援 911
TTY (萨克拉门托市) 732-0110
手机号码	
萨克拉门托市 264-5151
萨克拉门托县其他地方 874-5111
毒物控制 800-222-1222	
非紧急号码	
警察 808-5471
警长 874-5115
萨克拉门托市政公用事业公司 888-742-7683
太平洋煤气电力公司 24 小时服务 800-743-5000
_____	_____
_____	_____

个人电话号码	
成年医师	_____
儿童医生	_____
兽医	_____
学校	_____
手机	_____
手机	_____
家长工作电话	_____
家长工作电话	_____
保姆	_____
邻居	_____
其他	_____

个人电话号码	
成年医师	_____
儿童医生	_____
兽医	_____
学校	_____
手机	_____
手机	_____
家长工作电话	_____
家长工作电话	_____
保姆	_____
邻居	_____
其他	_____

本地电话号码 萨克拉门托 (916)	
紧急电话号码	
警察/消防/救援 911
TTY (萨克拉门托市) 732-0110
手机号码	
萨克拉门托市 264-5151
萨克拉门托县其他地方 874-5111
毒物控制 800-222-1222	
非紧急号码	
警察 808-5471
警长 874-5115
萨克拉门托市政公用事业公司 888-742-7683
太平洋煤气电力公司 24 小时服务 800-743-5000
_____	_____
_____	_____

本地电话号码 萨克拉门托 (916)	
紧急电话号码	
警察/消防/救援 911
TTY (萨克拉门托市) 732-0110
手机号码	
萨克拉门托市 264-5151
萨克拉门托县其他地方 874-5111
毒物控制 800-222-1222	
非紧急号码	
警察 808-5471
警长 874-5115
萨克拉门托市政公用事业公司 888-742-7683
太平洋煤气电力公司 24 小时服务 800-743-5000
_____	_____
_____	_____

附录 C: 本地紧急电话号码

除非另有说明, 否则所有号码均以区号 (916) 开头。

紧急电话号码

警察/消防/救援 911

TTY (萨克拉门托市) **732-0110**

手机号码

萨克拉门托市内 **264-5151**

萨克拉门托郡其他地方 **874-5111**

非紧急号码

2-1-1 萨克拉门托市和郡 (24 小时信息转介服务) **211**

TTY **446-1434**

3-1-1 萨克拉门托市和郡 (24 小时信息转介服务) **311**

TTY **808-8563**

萨克拉门托郡接线员 **875-5000**

萨克拉门托郡警务室 **874-5115**

TTY **874-7128**

柑橘高地警察局 **727-5500**

麋鹿林警察局 **714-5115**

福尔松警察局 **355-7231**

高尔特警察局 **209-366-7000**

科尔多瓦牧场警察局 **362-5115**

萨克拉门托市警察局 **264-5471**

其他号码

失踪人口 **800-222-查找 (3463)**

美国红十字会 **800-733-2767**

犯罪警情 **443-帮助 (4357)**

毒物控制 **800-222-1222**

萨克拉门托郡水务局

(拨打电话报告水管破裂或城市内涝) **875-7246**

萨克拉门托市市政公用事业公司客户服务周一至周五上午 7 点至下午 7 点 **888-742-7683**

萨克拉门托市市政公用事业公司 24 小时停电信息 **888-456-7683**

太平洋煤气电力公司 24 小时服务 **800-743-5000**

个人电话号码

在空白处添加您自己的信息。

医疗

成人医师 _____

儿童医生 _____

兽医 _____

紧急联系人

州外 _____

家庭 _____

邻居 _____

疏散和团聚

家庭 _____

学校 _____

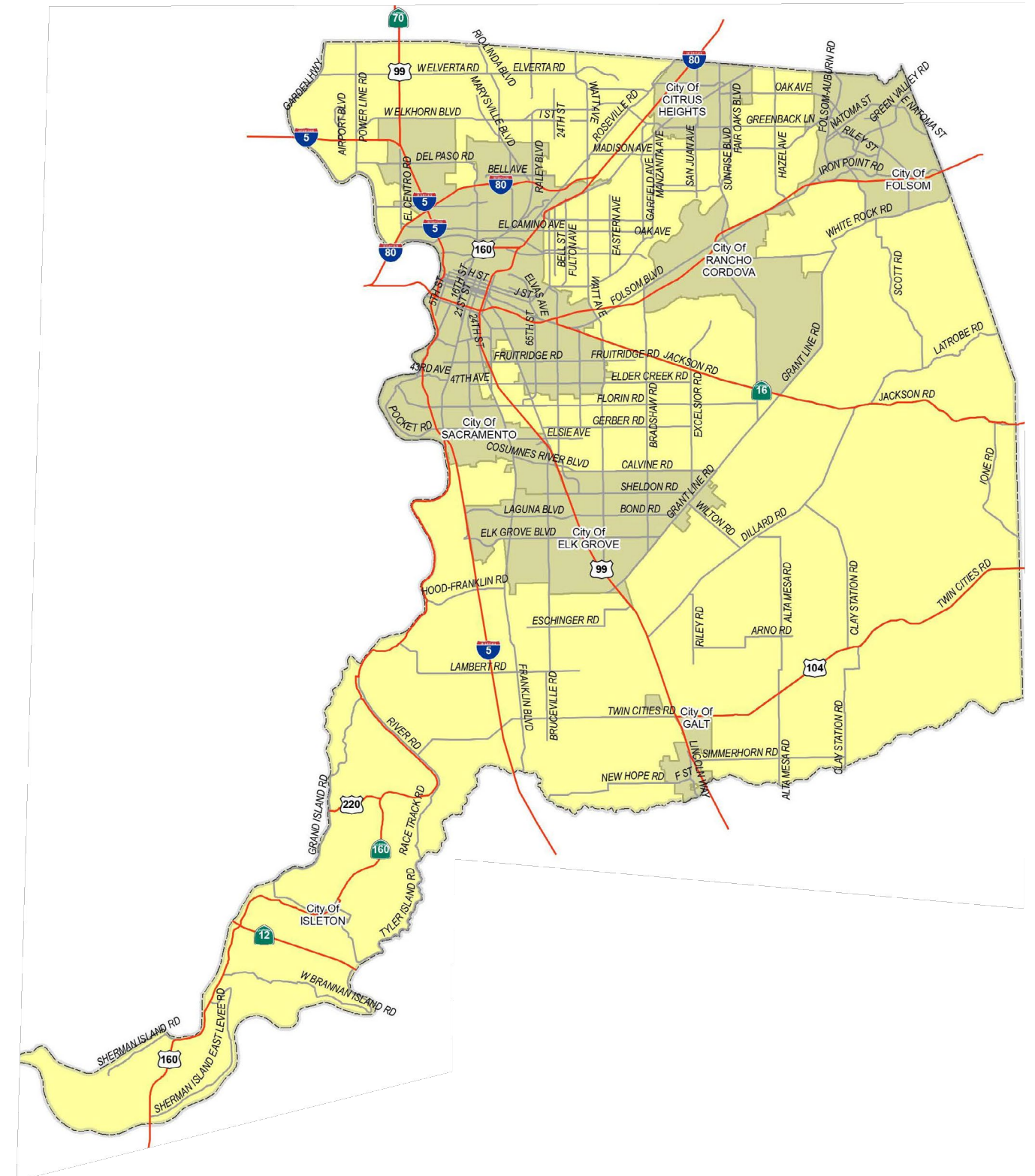
家长工作电话 _____

家长工作电话 _____

保姆 _____

其他 _____

附录 D: 萨克拉门托郡地图





萨克拉门托郡卫生服务部和紧急服务办公室

“本文件是在美国国土安全部下辖的联邦紧急事务管理署拨款计划局的资助下编写的。本文件中表达的观点或意见仅代表作者本人，并不一定代表联邦紧急事务管理署拨款计划局或美国国土安全部的官方立场或政策”。

萨克拉门托郡监督委员会
萨克拉门托郡首席执行官
萨克拉门托郡卫生官员
萨克拉门托郡卫生服务部
加州大学戴维斯分校健康中心

您可以通过以下网址在线查看或下载本指南，即：

sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx。

有关萨克拉门托地区社区应急小组 (CERT) 的更多信息，请访问 **sfdcercert.com**。

本手册由萨克拉门托郡紧急服务办公室、加州大学戴维斯分校健康中心以及萨克拉门托郡的多个应急响应机构和部门合作编写。

重要本地电话号码

除非另有说明，否则所有号码均以区号 (916) 开头。

紧急电话号码

警察/消防/救援 **911**

TTY (萨克拉门托市) 732-0110

手机号码

萨克拉门托市内264-5151
萨克拉门托郡其他地方874-5111

非紧急号码

2-1-1 萨克拉门托市和郡 (24 小时信息转介服务) 211
TTY 446-1434

3-1-1 萨克拉门托市和郡 (24 小时信息转介服务) 311
TTY 808-8563

萨克拉门托郡接线员875-5000

萨克拉门托郡警务室874-

5115

TTY874-7128

柑橘高地警察局 727-5500

麋鹿林警察局 714-5115

福尔松警察局 355-7231

高尔特警察局209-366-7000

科尔多瓦牧场警察局362-5115

萨克拉门托市警察局 264-5471

其他号码

失踪人口800-222-查找 (3463)

美国红十字会800-733-2767

犯罪警情443-帮助 (4357)

毒物控制800-222-1222

萨克拉门托郡水务局

(拨打电话报告水管破裂或城市内涝)875-7246

萨克拉门托市政公用事业公司客户服务周一至周五上午 7 点至下午 7 点... 888-742-7683

萨克拉门托市政公用事业公司 24 小时停电信息888-456-7683

太平洋煤气电力公司 24 小时服务800-743-5000

您可以通过以下网址在线查看或下载本指南，即：sacramento.ready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx。

