

應用 ESP 計劃做好應對一切危險的準備！



您做好從大地震、海嘯、火災、洪水、恐怖活動或其他災難中逃生的準備了嗎？

此本緊急救生計劃 (ESP) 手冊為您提供易於執行的清單，以幫助您做好所需的準備。透過遵循這些簡單的指南，您可以幫助您的家人、鄰居、公司或學校更好地為下一次災害做好自給自足的準備。

關於年度 ESP 重點頁面中的每月推薦行動的免費資訊，可造訪網站 www.espfocus.org 獲得。其他特刊出版物也可在該網站獲得。

不要措手不及地面對下一次震動或災害！加入 ESP 計劃並做好應對緊急情況的準備。

做好準備是關鍵！



緊急救生計劃 (ESP) 是一項意識覺醒活動，旨在加強家庭、鄰里、公司及學校緊急事件的準備意識。

ESP 計劃於 1989 年由洛杉磯縣制定，並得到了以下 15 個縣 (Contra Costa、Imperial、Inyo、Kern、Los Angeles、Marin、Mono、Orange、Riverside、San Bernardino、San Diego、San Luis Obispo、Santa Barbara、Santa Cruz 和 Ventura)、州長緊急服務辦公室、南加州愛迪生公司 (Southern California Edison)、南加州地震中心和美國紅十字會的配合。

致電當地的縣緊急服務辦公室，尋求如何成為此項重要的公共資訊活動的一員或造訪網站 www.espfocus.org 進行瞭解。

應急準備清單

10 項必要物品



針對您的



應急計劃



應急用品



疏散



本文件的準備得到了美國國土安全部 FEMA 撥款計劃司的撥款。本文件中的觀點或意見僅為作者看法，而並不代表美國國土安全部 FEMA 撥款計劃司的官方立場或政策。（UASI 2007 批准）

應急計劃 清單

10 項必要行動

- 瞭解您所在區域的各種威脅
- 確定會和地點
 - 您的住宅外
 - 您的鄰里外
- 選擇您的州外連絡人
- 瞭解您的疏散路線
 - 離家的出口和候補路線
- 瞭解公用設施開關的位置
 - 水
 - 天燃氣
 - 電
- 瞭解學校、日托中心和成人護理中心的政策
 - 應急避難所 / 物資供應
 - 運輸系統
- 如有需要，在每個房間確定躲藏的安全點
 - 堅固的餐桌和書桌下
 - 靠著內牆
- 額外藥品
- 為下列群體準備特殊供應品：
 - 兒童
 - 年長者
 - 寵物
 - 殘障人士
 - 非說英語人士
- 安排年度災害演習

應急供給品 清單

10 項必要物品

應急用品箱

- 水（三個星期的用水量 — 記住應包括寵物用水量）
- 食物（可供應三個星期的不易腐壞的食品和手動開罐器 — 記住包括寵物食品）
- 急救箱和使用手冊
- 手電筒（和備用電池）
- 收音機（和備用電池）
- 藥品（非處方藥、處方藥和處方藥清單）
- 現金和重要文件（小額鈔票和硬幣、不動產契約、保險票據、醫保卡等）
- 衣服和結實的鞋子
- 工具（活動扳手、滅火器、結實的手套、口哨）
- 衛生供給品



請查閱網站 www.espfocus.org，獲得
更多詳細資訊

疏散 清單

10 項必要物品

- 應急用品箱
- 州外聯繫清單
- 現金和信用卡
- 重要文件
 - 社會安全卡
 - 駕駛執照
 - 護照
 - 醫療卡和記錄
 - 保險資訊
- 換洗衣物
 - 針對每位家庭成員
- 個人衛生用品
 - 牙刷和牙膏
 - 洗髮水和肥皂
 - 潤膚霜
 - 除臭劑
 - 面巾紙和衛生紙
- 家庭照片
- 嬰兒用品
 - 尿布
 - 配方奶
 - 食物
 - 換洗衣物
- 特殊需求物品
 - 輪椅、手杖與學步車
 - 藥品
 - 助聽器（與備用電池）
- 寵物護理用品
 - 身份證明與疫苗施打記錄
 - 寵物架或籠子
 - 口套和皮帶
 - 食物和水