



制訂您的家 緊急 通信計劃



FEMA

制訂您的家庭緊急通信計劃從一個簡單的問題開始：“如果？”

“如果出了什麼事，我和家人不在一起怎麼辦？” “我能聯繫到他們嗎？” “我怎麼知道他們是否平安？” “我怎麼能讓他們知道我沒事？” 在災難之中，您將需要發送和收到來自您家人的訊息。

通信網絡，如行動電話和電腦，在災難期間都可能不可靠，電力也可能會中斷。提前計劃將有助於確保您的所有家庭成員，（包括兒童和殘疾人員以及其他有障礙和功能需求的人，以及外部護理人員），知道如何相互聯繫，以及在緊急情況下在哪裡見面。從三個簡單的步驟開始規劃：



1. 收集。

為您的家人和其他重要人員/辦公室（如醫療設施、醫生、學校、或服務提供商）製作一份聯繫訊息的紙面副本。



2. 分享。

確保每個人的背包、皮包或錢包裡都有一份副本。如果您在 [Ready.gov/make-a-plan](https://www.ready.gov/make-a-plan) 網站在線完成家庭緊急通信計劃，您可以將其打印到一張如錢包大小的卡上。您也應該在家中的中心位置張貼一份副本，比如您家的冰箱或家庭佈告欄。



3. 練習。

定期舉行家庭會議來審查和練習您的計劃。

發短 信最好！

如果您使用行動電話的話，當電話無法接通時，短信可能會發得出去。這是因為一條短信所需要的帶寬遠遠小於一通電話。短信也可以先保存起來，然後一旦容量可供使用時再自動發送。

以下的部分將指導您完成製作並實踐您的 家庭緊急通信計劃的過程。



家庭訊息

為您家中的每一個人寫下電話號碼和電郵地址。寫下這些重要的訊息將有助於您在沒有行動設備或電腦的情況下或電池耗盡的情況下與他人重新聯絡上。如果您有家人是聾啞或重聽，或有語言障礙且使用傳統的或視頻中繼服務（VRS），請提供有關如何通過固定電話、行動設備或電腦與中繼服務進行連接的訊息。

學校、托兒所、護理人員和工作場所的應急計劃

因為災難可能在上學或工作時間發生，您需要知道他們的應急計劃以及如何隨時保持知情。同孩子們討論這些計劃，讓他們知道誰有可能在緊急情況下來接他們。確保您使用電話的家人登記參加了學校、工作場所和/或當地政府的警報和警告通知。有關如何註冊的詳細訊息，請參閱 ready.gov 網站上的“瞭解您的警報和警告通知”。對於沒有手機的孩子們，要確保他們知道要遵循一個負責任的成年人，比如老師或校長，的指示。

外地的聯絡人

同樣重要的是，在您的社區或州之外，指定一位可以充當聯絡中心點的人，來幫助您的家人重新聯繫起來。在一場災難中，打長途電話可能比跨城鎮打電話來得容易，因為當地的電話線路可能會被阻塞了。

緊急見面地點

決定一個安全、熟悉的地方，在那裡您的家人可以去尋求保護或團聚。確保這些地點可供有殘疾或有障礙和功能需求的家人使用。如果您有寵物或服務類動物，考慮方便動物的地點。確認以下的地點：

- 室內：**如果您住在一個可能發生龍捲風、颶風或其他強風的地區，確保每個人都知道去哪裡尋求庇護。這可能是一個小的、靠內的、沒有窗戶的房間，如壁櫥或浴室，在一個堅固的建築物的最底層，或是一個龍捲風避難室或風暴避難所。
- 在您家附近：**這是在您家附近的一個地方，如果發生火災或其他緊急情況，您需要離開您家，您的家人會在此地見面。見面的地點可以是一棵大樹，車道盡頭的郵箱，或者一個鄰居的家。
- 在您家附近之外：**如果發生災難，而您不在家，且回不了家，這個地方就是您的家人相聚見面的地點。此地可以是圖書館、社區中心、禮拜堂或家庭朋友的家。

- 在您的城鎮或城市之外：如果發生災難，有一個城外見面的地方，可以幫助您團聚，並且：
 - 您不能回家或到您家附近以外的見面地點；或者
 - 您的家人不在一起，而您的社區被下令撤離該地區。

這個見面的地點可以是親戚或家庭朋友的家。確保每個人都知道見面地點的地址，並討論如何到達那裡。

其他重要的號碼和訊息

您還應該寫下緊急服務、水電瓦斯公司、服務提供商、醫療提供者、獸醫、保險公司和其他服務的電話號碼。



分享
確保每個人都
有該訊息

- 為每位家庭成員準備一份您的家庭緊急通信計劃的副本，以便他們隨身攜帶在他或她的錢包、背包或皮包內。在家裡的中心位置張貼一份副本。定期檢查以確保您的家人都有隨身攜帶他們的計劃。
- 將全家和緊急聯繫訊息都輸入到所有家人的手機或設備中。
- 在所有的手機和設備裡，以“在緊急情況時”或“ICE”的名稱下，至少存儲一個緊急聯繫人。萬一有需要的話，這將幫助他人查明您的緊急聯繫人。請告知您的緊急聯繫人，關於您可能有的任何醫療問題或其他要求。
- 在所有的行動電話和設備上製作一個小組名單，列出在發生緊急情況或災難時需要與之聯絡的人員。
- 確保所有的家人和您的外地聯繫人知道怎樣發短信，如果他們有行動電話或設備，或者如果他們無法發短信，知道其他替代的通信方式。
- 請查閱在 [ready.gov](https://www.ready.gov) 網站裡的“瞭解您的警報和警告通知”，同時登記參加接收緊急訊息。

一旦您完成了您的家庭緊急通信計劃，為您所有的家人準備了副本，並且討論過了，該是練習的時候了！

這裡有一些練習您的計劃的點子：

- 練習發短信和打電話。讓每個人練習發送短信或打電話給您的外地聯繫人，並向您的行動電話小組名單發送一個集體短信。
- 討論您應該通過短信發送什麼訊息。您要讓他人知道您在哪里而且您一切平安。簡短的訊息如“我還好。在圖書館”都不錯。



**現在是時候該
練習了！**

- 討論誰將帶頭發送有關家庭指定見面地點的訊息。
- 練習在室內和住家附近的緊急見面地點召集所有的家人。討論每個人如何到達已確定的住家附近外和外地的見面地點。討論所有家人（包括殘疾者和其他有障礙和功能需求的成員）所有可用的交通方式，如公共交通、鐵路和準交通車。
- 定期與家人和朋友討論該計劃，例如何人以及如何發短信或打電話，還有去哪裡。
- 為了說明為什麼寫下電話號碼很重要，挑戰您的家人憑記憶背誦重要的電話號碼 -- 現在請他們考慮在緊急情況下做這事。
- 確保每個人，包括兒童，都知道如何及何時撥打911求助。只有在出現危及生命的緊急情況時，您才應該撥打911。
- 至少一年一次，或者當您的任何訊息發生變化時，要審查、更新和練習您的家庭緊急通信計劃。

為了有助於開始討論或提醒您的家人，為什麼您要採取措施來準備和練習，您可能會想要看這段4分鐘的視頻，名為“開始就像其他任何一天一樣”，關於經歷過災難的家庭，www.youtube.com/watch?v=w_omgt3MEBs。點擊右下角閉路字幕（CC）的圖標，以開啟字幕。

在您練習之後，討論一下訓練的過程如何。有什麼效果很好？有什麼可以改進的？有哪些訊息，如果有的話，需要更新？如果您做了更新，記得打印計劃的新副本給每個人。

在災難中進行通信的其他重要提示¹

- 使用行動電話時最好是發短信，但如果您打電話，保持簡短，只向急救人員和/或家人或家庭成員傳達重要訊息。這將最大限度地減少網絡擁塞，騰出網絡空間給緊急通信，並節省電池電量。先等10秒，再重撥號碼。如果您重撥得太快，從手機到手機站點的數據在發送相同數據之前沒有足夠的時間清除。這樣會導致網絡堵塞。
- 通過調低屏幕的亮度、將手機置於飛行模式以及關閉不需要的應用程式來節省您的行動電話的電池。限制觀看視頻和玩視頻遊戲，以幫助減少網絡擁塞。
- 為您的行動電話、電傳打字機（TTY）、擴音電話和字幕電話提供充滿電的電池、車載電話充電器和太陽能充電器作為備用電源。如果您在車內給手機充電，請確保車子位於通風良好的地方（例如，不在封閉的車庫內），以避免危及生命的一氧化碳中毒。
- 開車時，不要在沒有免提裝置的情況下發短信、閱讀短信或打電話。

- 保留一台家用固定電話和模擬電話（如果有無線接收器，則提供備用電池），以便在沒有行動電話服務時使用。聾啞人或聽力障礙者，或有語言障礙者，使用依賴於數字技術的設備和服務（如VRS、互聯網協議[IP]中繼或字幕），應配備有備用電池的模擬電話（如TTY、擴音電話或字幕電話），以備互萬一聯網或行動服務中斷時使用。
- 如果您撤離且您的電話具有呼叫轉接的功能，請將您家裡的電話號碼轉接到您的行動電話號碼。
- 使用互聯網通過電子信、推特、臉書和其他社交媒體網絡進行交流。這些通信渠道可以讓您迅速地與廣大的聽眾分享訊息，或者查明親人是否平安。互聯網也可以通過互聯網語音協議用來打電話。對於那些耳聾或聽力困難，或有語言障礙的人士，您可以通過您的IP中繼提供商打電話。
- 如果您沒有行動電話，請保留一張預付電話卡，以便在災難期間或災難之後使用。
- 使用付費電話，如果有的話。由於這些電話並不依賴電力或行動網絡，擁塞的情況可能會比較少。在一些公共場所，您可能可以找到一個電傳打字機（TTY），可供那些耳聾或聽力困難，或有語言障礙的人使用。

讀者認識到，聯邦政府提供了各種備災資源和事件的鏈接和訊息數據，並不認任何非聯邦事件、實體、組織、服務或產品。



12 種準備方法

<input type="checkbox"/>  <p>在警報和警告上簽字 Sign up for Alerts and Warnings</p>	<input type="checkbox"/>  <p>制定一個計劃 Make a Plan</p>	<input type="checkbox"/>  <p>為「兩天（困難時候）」儲蓄 Save for a Rainy Day</p>	<input type="checkbox"/>  <p>緊急情況演習 Practice Emergency Drills</p>	<input type="checkbox"/>  <p>測試家庭溝通計劃 Test Family Communication Plan</p>	<input type="checkbox"/>  <p>保障文件 Safeguard Documents</p>
<input type="checkbox"/>  <p>與鄰居一起計劃 Plan with Neighbors</p>	<input type="checkbox"/>  <p>讓您的家庭更安全 Make Your Home Safer</p>	<input type="checkbox"/>  <p>瞭解疏散路線 Know Evacuation Routes</p>	<input type="checkbox"/>  <p>組裝或更新耗材 Assemble or Update Supplies</p>	<input type="checkbox"/>  <p>加入您的社區 Get Involved in Your Community</p>	<input type="checkbox"/>  <p>文件和保險財產 Document and Insure Property</p>

家庭紧急通信计划

家庭讯息

HOUSEHOLD INFORMATION

住家 # :

Name

地址 :

Address

姓名 : 手機 :

Name

Mobile #

其他 #或社交媒體 :

Other # or social media

電子信箱 :

Email

重要醫療或其他訊息 :

Important medical or other information

.....

姓名 : 手機 :

Name

Mobile #

其他 #或社交媒體 :

Other # or social media

電子信箱 :

Email

重要醫療或其他訊息 :

Important medical or other information

.....

姓名 : 手機 :

Name

Mobile #

其他 #或社交媒體 :

Other # or social media

電子信箱 :

Email

重要醫療或其他訊息 :

Important medical or other information

.....

姓名 : 手機 :

Name

Mobile #

其他 #或社交媒體 :

Other # or social media

電子信箱 :

Email

重要醫療或其他訊息 :

Important medical or other information

.....

學校、托兒所、護理人員和工作場所的 緊急計劃

SCHOOL, CHILDCARE,
CAREGIVER, AND WORKPLACE
EMERGENCY PLANS

姓名 :

Name

地址 :

Address

緊急/熱線# :

Emergency/Hotline #

網站 :

Website

緊急計劃/接人 :

Emergency Plan/Pick-Up

.....

學校、托兒所、護理人員和工作場所的緊急計劃
SCHOOL, CHILDCARE, CAREGIVER, AND WORKPLACE EMERGENCY PLANS

姓名：.....
Name
地址：.....
Address
緊急/熱線#：.....
Emergency/Hotline #
網站：.....
Website
緊急計劃/接人：.....
Emergency Plan/Pick-Up

姓名：.....
Name
地址：.....
Address
緊急/熱線#：.....
Emergency/Hotline #
網站：.....
Website
緊急計劃/接人：.....
Emergency Plan/Pick-Up

姓名：.....
Name
地址：.....
Address
緊急/熱線#：.....
Emergency/Hotline #
網站：.....
Website
緊急計劃/接人：.....
Emergency Plan/Pick-Up

在緊急情況時 (ICE) 聯絡人
IN CASE OF EMERGENCY (ICE) CONTACT

姓名：..... 手機：.....
Name Mobile #
住家#：..... 電子信箱：.....
Home # Email
地址：.....
Address

外地聯絡人
OUT-OF-TOWN CONTACT

姓名：..... 手機：.....
Name Mobile #
住家#：..... 電子信箱：.....
Home # Email
地址：.....
Address

緊急集合地點
EMERGENCY MEETING PLACES

室內：.....
Indoor
指示：.....
Instructions

鄰里：.....
Neighborhood
指示：.....
Instructions

鄰里外：.....
Out-of-Neighborhood
地址：.....
Address
指示：.....
Instructions



紧急见面地点
EMERGENCY MEETING PLACES

紧急号码或讯息
IMPORTANT NUMBERS OR INFORMATION

外地 :
Out-of-Neighborhood
地址 :
Address
指示 :
Instructions

警察 : 撥打911或 # :
Police Dial 911 or #
消防隊 : 撥打911或 # :
Fire Dial 911 or #

毒藥控制 : # :
Poison Control

醫生 : # :
Doctor

醫生 : # :
Doctor

兒科醫生 : # :
Pediatrician

牙醫 : # :
Dentist

醫院/診所 : # :
Hospital Clinic

藥房 : # :
Pharmacy

醫療保險 : # :
Medical Insurance

保單 :
Policy #

醫療保險 : # :
Medical Insurance

保單 :
Policy #

房屋/租賃保險 :
Homeowner/Rental Insurance#

:

保單# :
Policy #

水災保險 : # :
Flood Insurance

保單 :
Policy #

獸醫 :
Veterinarian

養狗場 : # :
Kennel

電力公司 : # :
Electric Company

瓦斯公司 : # :
Gas Company

自來水公司 : # :
Water Company

替代/可用交通 :
Alternate/Accessible Transportation

:

其他 : # :
Other

其他 : # :
Other

其他 : # :
Other



FEMA

FEMA P-2128
Catalog No. 1872-3