



制订您的家庭 紧急 通信计划



FEMA

制订您的家庭紧急通信计划从一个简单的问题开始：“如果？”

“如果出了什么事，我和家人不在一起怎么办？”“我能联系到他们吗？”“我怎么知道他们是否平安？”“我怎么能让他们知道我没事？”在灾难之中，您将需要发送和收到来自您家人的信息。

通信网络，如移动电话和计算机，在灾难期间都可能不可靠，电力也可能会中断。提前计划将有助于确保您的所有家庭成员，（包括儿童和残疾人员以及其他有障碍和功能需求的人，以及外部护理人员），知道如何相互联系，以及在紧急情况下在哪里见面。从三个简单的步骤开始规划：



1. 收集。

为您的家人和其他重要人员/办公室（如医疗设施、医生、学校、或服务提供商）制作一份联系信息的纸面副本。



2. 分享。

确保每个人的背包、皮包或钱包里都有一份副本。如果您在 [Ready.gov/make-a-plan](https://www.ready.gov/make-a-plan) 网站在线完成家庭紧急通信计划，您可以将其打印到一张如钱包大小的卡上。您也应该在家中的中心位置张贴一份副本，比如您家的冰箱或家庭布告栏。



3. 练习。

定期举行家庭会议来审查和练习您的计划。

发短信最好！

如果您使用移动电话的话，当电话无法接通时，短信可能会发得出去。这是因为一条短信所需要的带宽远远小于一通电话。短信也可以先保存起来，然后一旦容量可供使用时再自动发送。

以下的部分将指导您完成制作并实践您的 家庭紧急通信计划的过程。



家庭信息

为您家中的每一个人写下电话号码和电邮地址。写下这些重要的信息将有助于您在没有移动设备或计算机的情况下或电池耗尽的情况下与他人重新联络上。如果您有家人是聋哑或重听，或有语言障碍且使用传统的或视频中继服务（VRS），请提供有关如何通过固定电话、移动设备或计算机与中继服务进行连接的信息。

学校、儿童保育、护理人员和工作场所的应急计划

因为灾难可能在上学或工作时间发生，您需要知道他们的应急计划以及如何随时保持知情。同孩子们讨论这些计划，让他们知道谁有可能在紧急情况下来接他们。确保您使用电话的家人登记参加了学校、工作场所和/或当地政府的警报和警告通知。有关如何注册的详细信息，请参阅 ready.gov 网站上的“了解您的警报和警告通知”。对于没有手机的孩子们，要确保他们知道要遵循一个负责任的成年人，比如老师或校长，的指示。

在外地的联络人

同样重要的是，在您的社区或州之外，指定一位可以充当联络中心点的人，来帮助您的家人重新联系起来。在一场灾难中，打长途电话可能比跨城镇打电话来得容易，因为当地的电话线路可能会被阻塞了。

紧急见面地点

决定一个安全，熟悉的地方，在那里您的家人可以去寻求保护或团聚。确保这些地点可供有残疾或有障碍和功能需求的家人使用。如果您有宠物或服务类动物，考虑方便动物的地点。确认以下的地点：

- 室内：**如果你住在一个可能发生龙卷风、飓风或其他强风的地区，确保每个人都**知道去哪里寻求庇护**。这可能是一个小的，靠内的，没有窗户的房间，如壁橱或浴室，在一个坚固的建筑物最底层，或是一个龙卷风避难室或风暴避难所。
- 在您家附近：**这是在您家附近的一个地方，如果发生火灾或其他紧急情况，您需要离开您家，您的家人会在此地见面。见面的地点可以是一棵大树，车道尽头的邮箱，或者一个邻居的家。
- 在您家附近之外：**如果发生灾难，而您不在家，且回不了家，这个地方就是您的家人相聚见面的地点。此地可以是图书馆、社区中心、礼拜堂或家庭朋友的家。

- 在您的城镇或城市之外: 如果发生灾难, 有一个城外见面的地方, 可以帮助您团聚, 并且:
 - 您不能回家或到您家附近以外的见面地点; 或者
 - 您的家人不在一起, 而您的社区被下令撤离该地区。

这个见面的地点可以是亲戚或家庭朋友的家。确保每个人都知道见面地点的地址, 并讨论如何到达那里。

其他重要的号码和信息

您还应该写下紧急服务、公用事业、服务提供商、医疗提供者、兽医、保险公司和其他服务的电话号码。



- 为每位家庭成员准备一份您的家庭紧急通信计划的副本, 以便他们随身携带在他或她的钱包、背包或皮包内。在家里的中心位置张贴一份副本。定期检查以确保您的家人都有随身携带他们的计划。
- 将全家和紧急联系信息都输入到所有家人的手机或设备中。
- 在所有的手机和设备里, 以“在紧急情况时”或“ICE”的名称下, 至少存储一个紧急联系人。万一有需要的话, 这将帮助他人查明您的紧急联系人。请告知您的紧急联系人, 关于您可能有的任何医疗问题或其他要求。
- 在所有的移动电话和设备上制作一个小组名单, 列出在发生紧急情况或灾难时需要与之联络的人员。
- 确保所有的家人和您的外地联系人知道怎样发短信, 如果他们有移动电话或设备, 或者如果他们无法发短信, 知道其他替代的通信方式。
- 请查阅在 ready.gov 网站里的“了解您的警报和警告通知”, 同时登记参加接收紧急信息。

一旦您完成了您的家庭紧急通信计划, 为您所有的家人准备了副本, 并且讨论过了, 该是练习的时候了!

这里有一些练习您的计划的点子:

- 练习发短信和打电话。让每个人练习发送短信或打电话给您的外地联系人, 并向您的移动电话小组名单发送一个集体短信。
- 讨论您应该通过短信发送什么信息。您要让他知道您在哪里而且您一切平安。简短的信息如“我还好。在图书馆”都不错。



- 讨论谁将是发送有关家庭指定见面地点信息的牵头人。
- 练习在室内和住家附近的紧急见面地点召集所有的家人。讨论每个人如何到达已确定的住家附近外和外地的见面地点。讨论所有家人（包括残疾者和其他有障碍和功能需求的成员）所有可用的交通方式，如公共交通、铁路和准公交。
- 定期与家人和朋友讨论该计划，例如何人以及如何发短信或打电话，还有去哪里。
- 为了说明为什么写下电话号码很重要，挑战您的家人凭记忆背诵重要的电话号码 -- 现在请他们考虑在紧急情况下做这事。
- 确保每个人，包括儿童，都知道如何及何时拨打911求助。只有在出现危及生命的紧急情况时，您才应该拨打911。
- 至少一年一次，或者当您的任何信息发生变化时，要审查、更新和练习您的家庭紧急通信计划。

为了有助于开始讨论或提醒您的家人，为什么您要采取措施来准备和练习，您可能会想要看这段4分钟的视频，名为“开始就像其他任何一天一样”，关于经历过灾难的家庭，www.youtube.com/watch?v=w_omgt3MEBs。点击右下角闭路字幕（CC）的图标，以开启字幕。

在您练习之后，讨论一下训练的过程如何。有什么效果很好？有什么可以改进的？有哪些信息（如果有的话）需要更新？如果您做了更新，记得打印计划的新副本给每个人。

在灾难中进行通信的其他重要提示¹

- 使用移动电话时最好是发短信，但如果您打电话，保持简短，只向急救人员和/或家人或家庭成员传达重要信息。这将最大限度地减少网络拥塞，腾出网络空间给紧急通信，并节省电池电量。先等10秒，再重拨号码。如果您重拨得太快，从手机到手机站点的数据在发送相同数据之前没有足够的时间清除。这样会导致网络堵塞。
- 通过调低屏幕的亮度、将手机置于飞行模式以及关闭不需要的应用程序来节省您的移动电话的电池。限制观看视频和玩视频游戏，以帮助减少网络拥塞。
- 为您的移动电话、电传打字机（TTY）、扩音电话和字幕电话提供充满电的电池、车载电话充电器和太阳能充电器作为备用电源。如果您在车内给手机充电，请确保车子位于通风良好的地方（例如，不在封闭的车库内），以避免危及生命的一氧化碳中毒。
- 开车时，不要在免提装置的情况下发短信、阅读短信或打电话。

- 保留一台家用固定电话和模拟电话（如果有无线接收器，则提供备用电池），以便在没有移动电话服务时使用。聋哑人或听力障碍者，或有语言障碍者，使用依赖于数字技术的设备和服务（如VRS、互联网协议[IP]中继或字幕），应配备有备用电池的模拟电话（如TTY、扩音电话或字幕电话），以备互万一联网或移动服务中断时使用。
- 如果您撤离且您家的电话具有呼叫转接的功能，请将您家里的电话号码转接到您的移动电话号码。
- 使用互联网通过电子邮件、推特、脸书和其他社交媒体网络进行交流。这些通信渠道可以让您迅速地与广大的听众分享信息，或者查明亲人是否平安。互联网也可以通过互联网语音协议用来打电话。对于那些耳聋或听力困难，或有语言障碍的人士，您可以通过您的IP中继提供商打电话。
- 如果您没有移动电话，请保留一张预付电话卡，以便在灾难期间或灾难之后使用。
- 使用付费电话（如果有的话）。由于这些电话并不依赖电力或移动网络，拥塞的情况可能会比较少。在一些公共场所，您可能可以找到一个电传打字机（TTY），可供那些耳聋或听力困难，或有语言障碍的人使用。

读者认识到，联邦政府提供了各种备灾资源和事件的链接和信息数据，并不认可任何非联邦事件、实体、组织、服务或产品。



12 种准备方法

<input type="checkbox"/>  <p>在警报和警告上签字 Sign up for Alerts and Warnings</p>	<input type="checkbox"/>  <p>制定一个计划 Make a Plan</p>	<input type="checkbox"/>  <p>为“下雨天（困难的日子）”储蓄 Save for a Rainy Day</p>	<input type="checkbox"/>  <p>紧急情况演习 Practice Emergency Drills</p>	<input type="checkbox"/>  <p>测试家庭沟通计划 Test Family Communication Plan</p>	<input type="checkbox"/>  <p>保障文件 Safeguard Documents</p>
<input type="checkbox"/>  <p>与邻居一起计划 Plan with Neighbors</p>	<input type="checkbox"/>  <p>让您的家庭更安全 Make Your Home Safer</p>	<input type="checkbox"/>  <p>了解疏散路线 Know Evacuation Routes</p>	<input type="checkbox"/>  <p>组装或更新耗材 Assemble or Update Supplies</p>	<input type="checkbox"/>  <p>加入您的社区 Get Involved in Your Community</p>	<input type="checkbox"/>  <p>文件和保险财产 Document and Insure Property</p>

家庭紧急通信计划

家庭信息

HOUSEHOLD INFORMATION

住家 #:

Home #

地址:

Address

姓名:

Name

手机 #:

Mobile #

其他 #或社交媒体:

Other # or social media

电邮:

Email

重要医疗或其他信息:

Important medical or other information

.....

姓名:

Name

手机 #:

Mobile #

其他 #或社交媒体:

Other # or social media

电邮:

Email

重要医疗或其他信息:

Important medical or other information

.....

姓名:

Name

手机 #:

Mobile #

其他 #或社交媒体:

Other # or social media

电邮:

Email

重要医疗或其他信息:

Important medical or other information

.....

姓名:

Name

手机 #:

Mobile #

其他 #或社交媒体:

Other # or social media

电邮:

Email

重要医疗或其他信息:

Important medical or other information

.....

姓名:

Name

地址:

Address

紧急/热线#:

Emergency/Hotline #

网站:

Website

紧急计划/接人:

Emergency Plan/Pick-Up

.....

学校、儿童保育、 护理提供者、以及工 作场所紧急计划

SCHOOL, CHILDCARE,
CAREGIVER, AND WORKPLACE
EMERGENCY PLANS

**学校、儿童保育、
护理提供者、以及工
作场所紧急计划**

SCHOOL, CHILDCARE,
CAREGIVER, AND WORKPLACE
EMERGENCY PLANS

姓名:
Name
地址:
Address
紧急/热线#:
Emergency/Hotline #
网站:
Website
紧急计划/接人:
Emergency Plan/Pick-Up

姓名:
Name
地址:
Address
紧急/热线#:
Emergency/Hotline #
网站:
Website
紧急计划/接人:
Emergency Plan/Pick-Up

姓名:
Name
地址:
Address
紧急/热线#:
Emergency/Hotline #
网站:
Website
紧急计划/接人:
Emergency Plan/Pick-Up

**在紧急情况下
(ICE) 联络人**

IN CASE OF EMERGENCY
(ICE) CONTACT

姓名: 手机 #:
Name Mobile #
住家 #: 电邮:
Home # Email
地址:
Address

**在外地的
联络人**

OUT-OF-TOWN CONTACT

姓名: 手机 #:
Name Mobile #
住家 #: 电邮:
Home # Email
地址:
Address

**紧急见
面地点**

EMERGENCY MEETING PLACES

室内:
Indoor
指示:
Instructions

邻里:
Neighborhood
指示:
Instructions

邻里外:
Out-of-Neighborhood
地址:
Address
指示:
Instructions

紧急见面地点
EMERGENCY MEETING PLACES

重要号码或信息
IMPORTANT NUMBERS OR INFORMATION

外地:

Out-of-Town

地址:

Address

指示:

Instructions

警察: 拨打911或#:

Police

Dial 911 or #

消防队: 拨打911或#:

Fire

Dial 911 or #

毒药控制: #:

Poison Control

医生: #:

Doctor

医生: #:

Doctor

儿科医生: #:

Pediatrician

牙医: #:

Dentist

医院/诊所: #:

Hospital Clinic

药房: #:

Pharmacy

医疗保险: #:

Medical Insurance

保单#:

Policy #

医疗保险: #:

Medical Insurance

保单#:

Policy #

房屋/租赁保险:

Homeowner/Rental Insurance#

#:

保单#:

Policy #

水灾保险: #:

Flood Insurance

保单#:

Policy #

兽医:

Veterinarian

养狗场: #:

Kennel

电力公司: #:

Electric Company

天然气公司: #:

Gas Company

自来水公司: #:

Water Company

替代/可用交通:

Alternate/Accessible Transportation

#:

其他: #:

Other

其他: #:

Other

其他: #:

Other



FEMA

FEMA P-2129
Catalog No. 1872-3