

您做好准备了吗？

四月是地震准备月

www.cityofpaloalto.org/oes

不是大地震**是否**会影响帕洛阿尔托、而是**何时**会影响帕洛阿尔托的问题。不要把您的安全视为理所当然。做好在最重要的时刻支持您自己、您的家人和您的邻居的准备。美国地质局 (USGS) 建议在北加地震区生存须采取以下七个步骤：

准备

步骤1：发现您的住宅内的潜在危害，开始纠正

- 搬开或固定可能倒在人们坐立和睡觉地点的重物
- 固定松散的物品、电子产品、家用电器、热水器、橱柜门
- 将易燃和危险物品移到低处
- 检查煤气管道和水管及其接头

步骤2：制订计划

- 找到每个房间内的安全地点，帮助您在地震时生存
- 确定有特殊需求的家庭成员和邻居
- 了解公用事业关闭装置，学会如何使用（如果不知道如何使用，请与帕洛阿尔托市公用事业局 (CPAU) 联系）
- 学习心肺复苏术 (CPR) 和基本的急救护理（红十字会在网上提供培训）
- 制定通讯计划，包括会合地点、联系人和重要的号码

- 登记参加圣克拉拉县紧急情况通知系统 (AlertSCC)，在以下网站收到自动紧急情况通知：www.alertscc.com
- 将重要保单和记录副本存放在安全的地点

步骤3：准备应急用品包

- 为家中每个人准备个人灾难应急用品包：按照每个人的需求准备便携式用品包，并将它们存放在容易拿到的地方 — 家中、车内、工作地点或学校（请查看以下网站中的建议用品表：www.cityofpaloalto.org/preparedness）
- 家用灾难应急用品包：为每一名家庭成员（包括宠物）准备7-10天的生存用品（应急照明设备、电池供电收音机、备用电池、手动开罐器、衣服、结实的鞋子、袜子、手套和护目镜、毯子、塑料袋、防水布等）

步骤4：发现您所在建筑物的潜在薄弱环节，开始修理

- 您所在建筑物需要改造吗？

生存

步骤5：地震发生时保护自己

- 蹲下、掩护和抓住物体
- 如果您在室内，呆在室内直至地震停止，避免呆在电梯内，避开窗子和外墙
- 在工作场所，了解您的工作场所的防震安全计划，并付诸实施
- 如果在户外，尽可能转移到空旷的场地，避开输电线路、建筑物、树木和其他危险物品

步骤6：地震后查看是否有人受伤和财产损失

- 保护口腔、鼻腔和眼睛，防止粉尘进入（围巾、抹布、毛巾、N-95口罩）
 - 检查自己是否受伤，然后照料他人
- 检查是否有造成危险状况的损坏，例如火灾、煤气泄漏、电线损坏、公用设施线路倒塌、坠落的物品、溢漏和损坏的砖石 — 要非常小心
- 如果您的房屋严重损坏，请考虑避难选择：就地避难或了解当地避难所的情况（市政府将通过我们的通讯频道提供选择方法信息 — 始终了解最新情况）

恢复

步骤7：处于安全状况后继续遵守灾难准备计划

- 在核实您的住宅安全后再重新进入住宅
- 了解最新情况；注意收听安全公告，打电话给您的紧急情况联系人

- 检查用品；先食用易腐烂的食物
- 与您的保险公司联系，立即开始索赔
- 如果您无法留在家中，告诉您的邻居您在何处，并在美国邮政局更新您的地址。

以上每个步骤都有很多详细说明。请访问网站 www.earthquakecountry.org，获取旧金山湾区《在地震区定居手册》(Putting Down Roots in Earthquake Country)。

采取行动!

让您自己掌握知识,并准备好在您的社区需要您时,以冷静、自信和适当的方式作出回应。成为帕洛阿尔托市紧急服务志愿者,学习帮助您的邻里的人在紧急情况下生存和康复的技能。

选择一个能够发挥您的长处或激发您的兴趣的团体,或致电(650) 617-3197,与应急服务办公室联系,了解最需要您的地方。



社区应急响应团队(CERT)

CERT计划培训社区成员的基本灾难响应技能,以便他们在发生地震、恶劣天气、犯罪或恐怖事件后在自己的邻里或工作场所协助他人。市政府每年四月和十月开设CERT基本培训课程。



帕洛阿尔托邻里(PAN) 街区准备协调员(BPC)计划

PAN与帕洛阿尔托市政府合作,创建了BPC计划,成为与市政府之间的邻里联络人,协助所在街区的灾难准备、响应和恢复工作,并在发生灾难时与市政府取得联系。每个季度都开设BPC认证课程。



医疗预备队(MRC)

帕洛阿尔托市MRC为社区内发生的紧急情况做好准备,并作出应急响应,同时在全年促进健康的生活。医疗和公共卫生专业人员对现有的应急资源进行补充,并加强我们的地方应急响应能力。所有的人都有资格在MRC担任志愿者,无论您是否持有有效执照、是否是退休医务人员,只要有兴趣即可加入。



ARES/RACES业余无线电辅助通信

获得业余无线电应急服务(ARES)和无线电业余民用紧急服务(RACES)许可“业务无线电爱好者”无线电操作员是灾害发生期间和其他大规模紧急事件期间的重要通信资源。获得无线电爱好者执照很容易,这是一个有趣的业余爱好。



CITY OF
**PALO
ALTO**

请在以下网站了解更多详情:
www.cityofpaloalto.org/emergencyvolunteers

了解最新情况

帕洛阿尔托市应急服务办公室(OES)希望您做好准备。请在您的应急准备通讯资料中包括以下号码,并将这些号码输入您的手机,以便使用。

紧急情况 911

帕洛阿尔托市警察

非紧急情况 (650) 329-2413
紧急情况(用手机拨号) (650) 321-4433

帕洛阿尔托市消防站

行政管理 (650) 329-2184

帕洛阿尔托市应急服务办公室

(650) 617-3197

本市紧急情况最新信息

(650) 329-2420(预录留言)

帕洛阿尔托市公用事业紧急煤气/水 泄漏和下水道溢漏

(650) 329-2579

倒落的树木

星期一至星期五上午7:00至下午5:00
;电话:(650) 496-5953

雨水管道堵塞

星期一至星期五上午7:00至下午5:00
;电话:(650) 496-6974

防洪热线电话(SCVWD)

1 (888) 439-6624

加州交通部(CalTrans)

1 (800) 427-7632

紧急警报系统无线电广播

KZSU 90.1 FM(地方)
KCBS 740 AM/106.9 FM

请通过受欢迎的社交媒体渠道了解有关我们的信息:

[www.cityofpaloalto.org/
papdconnect](http://www.cityofpaloalto.org/papdconnect)

