# CERT 第 1 單元：災難應對準備

參與者手冊

FEMA

COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM

# CERT 基礎培訓 第 1 單元：災難應對準備

在本單元中，您將瞭解：

- **社區妥當準備中的相關角色和責任：**社區中的每個人如何在災難應對準備中發揮作用。
- **CERT 的作用：**CERT 的組織、災難和非災難應對中的作用以及保護救災工作者免於承擔責任的法律。
- **災難要素及其對基礎設施的影響：**極端突發事件和災難對電力服務、緊急服務、電話通訊、運輸的潛在影響，以及食物、水、庇護所和燃料的可供性。
- **個人和組織的妥當準備：**如何提前做好妥當準備 table，提高生存質量，減少危害造成的傷害。

# CERT 第 1 單元 目錄

*第 1 節：第 1 單元 概述 ..... 1*
設置場景 ..... 1
第 1 單元 目標 ..... 1
練習 1.1： 搭建一座塔 ..... 2
*第 2 節： 社區準備的作用和責任 ..... 3*
政府 ..... 3
緊急行動計劃（EOP） ..... 3
社區領導者 ..... 4
公眾 ..... 4
讓整個社區參與其中 ..... 4
參與其中 ..... 4
*第 3 節：危害及其潛在影響 ..... 5*
災難類型 ..... 5
災難的關鍵要素 ..... 5
了解本地因危害帶來的脆弱性 ..... 5
對基礎設施的影響 ..... 6
基礎設施受損的後果 ..... 7
與建築結構類型相關的損壞 ..... 7
*多用途建築物* ..... 7
*非結構性危害* ..... 8
*第 4 節：住房和工作場所的準備 ..... 8*
做好災難應對準備 ..... 8
讓您感興趣的網站 ..... 10
家庭災難應對計劃 ..... 10
制定家庭災難應對計劃 ..... 11
組裝並儲存災難用品 ..... 12
*為了準備好您的災難應急用品包，您需要* ..... 12
關於災難用品包的說明:: ..... 12
*水* ..... 12
*食物和廚房用品* ..... 13
*急救包** ..... 13

*特殊物件*.....13
*一般資訊*.....13
災害應對用品.....16
**練習 1.2： 撤離！**.....17
保護措施.....17
庇護場所。.....18
***第 5 節：透過緩解措施減少危害的影響*.....18**
緩解措施.....18
加固您的住房.....19
***第 6 節： CERT 災難回應*.....20**
**CERT** 的組織.....21
個人保護設備.....22
**CERT** 在行動.....22
*CERT 在非災難性事件中的作用*.....23
保護災難救援工作者.....23
***第 7 節： CERT 志願者的額外培訓*.....25**
***第 1 單元小結*.....26**
家庭作業.....26
***CERT 第 1 單元： 其他材料*.....27**
**CERT** 團隊組織核對清單.....28
**CERT PPE** 核對清單.....29
推薦的 **CERT** 設備和用品.....30
個人災難應急包清單.....32

# *第 1 節：第 1 單元 概述*

## 設置場景

自然災害和人為事件所造成的破壞可能非常廣泛。雖然應急服務人員經過最良好的培訓，並且能夠專業地應對緊急情況，但災難發生後可能無法立即提供此類人員的服務。在這種情況下，社區的志願者可能會在數天或更長時間裡孤立無援。他們可能不得不依靠自己的資源獲取食物、水、急救物品和庇護所。此外，鄰居或同事可能需要立即救助受傷者或需要幫助的人。

社區緊急**回應**小組（CERT）在災難發生後會立即**回應**，而在這種情況下**回應**資源變得不堪重負或遲遲不來。

CERT 能夠：

- 根據贊助機構制定的標準操作程序（SOP）以及培訓領域，應要求協助應急服務人員；
- 在災難發生後，承擔某些與緊急服務人員相同的職能；以及
- 在緊急情況發生之前做好家庭和社區的應對準備，並在發生緊急情況且第一**回應**者不能立即到位時為鄰居提供救助。

雖然 CERT 是緊急**回應**中的寶貴資產，但 CERT 並未經過執行所有功能的培訓，所以在**回應**時並不能提供與專業**回應**者相同的專業水準。CERT 是專業**回應**者的橋樑，直到專業**回應**者能夠到達救援場所。該培訓涵蓋了在無法立即提供緊急服務人員的災難中需要掌握的重要基本技能。

## 第 1 單元 目標

在有關災難應對準備的本單元結束時，您應該能夠：

1. 描述 CERT 的功能，討論您作為 CERT 志願者的作用，並解釋 CERT 如何適應您社區的應急準備架構；
2. 描述最有可能影響您社區的危害類型及其對人員、健康和基礎設施的潛在影響；及
3. 為您自己和您的家人做好應對社區可能會面臨的潛在災難的準備，包括學會制定家庭應對災難計劃和應急準備工作包。

## 練習 1.1：搭建一座塔

**說明：**請按照以下步驟完成此練習：

1. 以五人一組的方式，設計和搭建一座獨立塔架，從該建築物的底部到頂部至少有 5 英尺高。
2. 您將有 10 分鐘時間完成此練習。作為團隊，將前 5 分鐘用來進行塔的計劃和設計。在計劃時，不應觸摸任何材料。
3. 等待指令給出開始搭建時間；從那時起您將有 5 分鐘完成塔的搭建。

您在本練習中使用的問題處理方式、溝通和團隊協調技能與您作為 CERT 志願者所使用的技能相同。

# *第 2 節：社區準備的作用和責任*

做好社區準備是減輕災難影響的關鍵優先事項。所有社區成員都必須採取步驟在事件發生前做好準備。有效的社區準備解決了以下的社區獨特屬性：

- 該地區的威脅和危害概況及脆弱性；
- 現有的基礎設施；
- 社區內的資源和技能；及
- 社區的人口構成。

有效的社區準備也促使整個社區參與其中，其中包括：

- 政府領導人和公共部門；
- 來自私營和民間部門的社區領導人；及
- 公眾（包括志願者團體）、信仰團體和部落社區。

## 政府

政府有責任制定、檢測和完善應急行動計劃；確保緊急救援人員擁有足夠的技能和資源；並提供保護和救助其公民的服務。在應對這些挑戰時，政府還有責任讓社區參與規劃過程，將社區資源納入計劃，提供可靠、可操作的資訊，並鼓勵培訓、演練和志願者計劃。

政府緊急服務提供者包括以下領域的專業人員：

- 應急管理；
- 緊急醫療服務；
- 消防救援；
- 人類服務；
- 執法；
- 公共健康服務；及
- 公共工程。

## 緊急行動計劃（EOP）

所有在災難**回應**中發揮作用的政府機構都會在緊急情況或災難發生之前組織和協調各自機構的活動。他們的努力結果就是該社區的緊急行動計劃（EOP）。

EOP 是一份具有以下功能的文件：

- 在發生超出任何一個單一機構（例如消防部門）的處理能力或日常責任的緊急情況時，指派組織和個人去預定的時間和地點執行具體行動；
- 確定指揮權層級架構和組織關係，並說明如何協調所有行動；
- 描述如何在緊急情況和災難中保護人員和財產；及
- 在管轄範圍內或透過與其他司法管轄區訂立協議，確定可提供的人員、設備、設施、供應品和其他資源，以便在**回應**和災後恢復行動期間使用。

簡而言之，EOP 描述社區在緊急情況下的運作方式。

## 社區領導者

來自私營和民間部門的社區領導者有責任參與社區準備。他們的職責包括：

- 參與當地的協作規劃委員會，以提供反映其行業或所服務選區的見解和觀點。例如，殘疾人、當地學校、有語言或文化差異的社區、小型企業、經濟上處於不利地位的人和信仰社區；
- 確定適當的資源並將其納入政府計劃；及
- 在做好準備的行動方面，確保已針對設施、員工、客戶或所服務人口進行了準備、培訓和演練。

## 公眾

公眾也有責任做好準備。社區的所有成員
均應該：

- 瞭解社區警報和警告、疏散路線以及如何獲取關鍵資訊；
- 接受準備、急救和回應技能方面的培訓；
- 透過在多種場景中進行定期的練習，來演練技能和個人計劃；
- 與他人聯誼並能夠救助他人；
- 參與社區反饋機會；
- 舉報可疑活動；及
- 擔任志願者。

## 讓整個社區參與其中

FEMA（聯邦緊急事務管理局）的整體社區應急管理方法旨在使社會的全部能力參與到對話中，以提高災難應對準備和恢復能力。社會的全部能力是指社區中應參與社區準備的所有合作夥伴，包括政府機構、非政府組織、信仰組織、學校、非營利組織、私營部門實體，以及位於基層的個人、家庭、當地社區和社交網絡。

某一社區中由社區聯盟組織的協作團體，如公民社團等，也有助於促進和加強整個社區範圍內的各種關係。而各種關係就是使災難發生後社區變得更強大、更有生存能力的基本架構。「社會資本」是我們為彼此間的各種關係確定的價值。研究表明，擁有大量社會資本的社區在災後恢復方面的效率要好得多，並且在恢復正常的過程中也往往更少依賴於外部資源。

儘管在技術方面有進步，但一個運作良好的社區是建立於由人力驅動的複雜且相互依賴的各種系統之上的。社區聯盟將政府和社區領導人聚集在一起，以確保應急計劃更有效地反映社區的需求、挑戰、能力和資源。

## 參與其中

準備工作需要所有人的積極參與。以下是為了參與其中而應採取的某些步驟。

- 啟動流程：與您的朋友和家人討論您所在地區的危害，並討論您需要採取哪些大小步驟，以便在危機中能夠互相救助。

- 詢問您工作場所、學校、宗教場所和其他社交場所的應急計劃。
- 確保負責人已備有計劃並就應急管理和規劃與社區當局互通有無。
- 參加培訓來獲得救助他人所需要的技能，並透過後續進修培訓和練習使您的技能與時俱進。
- 參與 CERT 計劃，提供培訓、練習以及與他人建立聯絡來發展團隊。
- 計劃與您的家人和鄰居一起參加演練和演習以及參加您的工作場所、學校、宗教場所和社區組織的活動。您演練得越多，也就越能做好準備，讓您在災難發生時採取有效的行動。
- 與您的朋友和家人談談有關擔任志願者一事。透過 CERT 和其他活動為您的社區提供志願者服務是一種可供分享的極好體驗！

## *第 3 節：危害及其潛在影響*

### 災難類型

災難可能是：

- 自然災害（如地震、野火、洪水、酷熱、颶風、**土石流**、雷暴、龍捲風、海嘯、火山噴發、冬季風暴等）；
- 技術和意外災難（如有害物質洩漏、核電廠事故等）；
- 恐怖主義活動（化學、生物、放射性、核武器或爆炸性武器等）；
- 流行病；及
- 住房火災。

CERT 志願者通常會針對社區中的重大事件作出**回應**。CERT 培訓的範圍並不包括流行病應對培訓。雖然住房火災並不總是一種社區事件，但第 6 單元：「消防安全和公用設施控制」，確實討論了此類災害。就本培訓而言，所討論的大多數危害均屬自然災害、技術和意外災難，或與恐怖主義有關。

### 災難的關鍵要素

無論發生何種事件，災難都具有幾個共同的關鍵要素。

- 相對而言，其均屬於意外事件，極少或毫無預警或準備應對的機會。
- 對資源的需求的增加最初可能會使現有的**回應**人員和緊急服務不堪重負。
- 此類災難危及生命、健康和環境。

災難發生後立即產生的各種需求往往大於專業應急服務人員所能提供的需求。在這些情況下，CERT 成為緊急服務鏈中的重要環節。

### 了解本地因危害帶來的脆弱性

評估社區因危害帶來的脆弱性，使社區能夠優先進行準備措施，並對適當的危害採取針對性的有效行動。要評估您的社區因危害帶來的脆弱性，有用的做法是：

- 確定最常見的災難；
- 確定可能造成最嚴重影響的危害；

- 考慮最近和/或歷史影響；
- 確定社區中易受特定危害影響的地點，包括人員、建築物、基礎設施等；及
- 考量對會有怎樣的服務中斷和恢復所需時間做出預料。

## 對基礎設施的影響

使我們的社區能夠獲得繁榮和發展的基礎設施和基本服務提供商有越來越緊密的相互聯繫。一個地區所受的災難影響往往也會影響到整個地區的基本政府服務、企業和個人，且會有深遠的健康、安全、經濟和環境後果（見**表 1.1**）。

**表 1.1：可能對基礎設施產生影響的例子**

| 有受害風險的基礎設施 | 可能的影響 |
|---|---|
| 交通運輸 | • 道路被關閉和/或無法通行<br>• **回應**者可能會延遲到達需救援的地區<br>• 所需供應品（如食品、水）運送被中斷 |
| 建築結構 | • 受損的關鍵設施（如醫院、消防局、警察局、機場）無法運作<br>• 因墜落的碎片而造成損壞的風險增加 |
| 通信系統 | • 倖存者無法打電話求救或聯絡到服務提供商<br>• 服務的協調受阻<br>• 家人和朋友無法溝通 |
| 公用設施 | • 失去服務<br>• 火災或電擊風險增加<br>• 有限的燃料使用（如，泵機可能無法使用） |
| 供水服務 | • 醫療設施運行受阻<br>• 水流量不足，導致發出水需要煮沸的通知，消防能力受阻<br>• 增加公眾健康風險 |
| 燃料供應 | • 燃油管路破裂導致火災或爆炸的風險增加<br>• 燃料的輸送因道路無法通行而中斷 |
| 金融服務 | • ATM 無法使用<br>• 信用卡系統無法運行 |

## 基礎設施受損的後果

每一基礎設施受損事件都可能會嚴重限制警察、消防和緊急醫療服務在該災難中的救災能力。在災難期間，醫院急診室人員根據每一傷情的嚴重程度確定資源的優先順序。對於急診室工作人員而言，危及生命的受傷情況應得到優先處理，因此他們會首先治療此類受傷者。同樣，在災難期間或之後，應急服務人員必須根據最高優先級的需求確定資源的優先順序。

- 警方會處理嚴重的公共安全事件。
- 消防員會去撲滅重大火災。
- 緊急醫療服務人員會處理危及生命的傷情。但是，您應該知道，在緊急醫療服務單位可提供服務之前，CERT 也可處理危及生命的傷情。
- 會以其他方式滿足優先等級較低的需求。

## 與建築結構類型相關的損壞

重要的是要知道社區中主要類型的建築結構預期會受到何種損壞。工程建築（如大多數高層建築）在大多數類型的災害中都有良好的表現。但是，在地震、洪水事件（如颶風、海嘯）和強風事件（如龍捲風、颶風）中，較為老舊的高層建築物更容易受到以下物件的損壞：

- 碎玻璃；
- 墜落的面板；及
- 倒塌中的高架人行道和樓梯。

請記住，對於獨立式住宅和車庫而言，建築物的年齡、類型和災難類型是可能造成其損壞的主要考量因素。

- 龍捲風和颶風對單戶住宅造成的損壞，其範圍可從些微破壞到完全破壞。
- 一般而言，1940 年以前建造的房屋在建造時並未用螺栓固定於地基上，這使其容易因震動、吹颳或漂浮力而脫離地基。
- 由非加固型磚塊砌成的較老舊房屋，其穩定性不如較新的建築物。
- 在災害事件損壞建築結構時，在事件發生後存在額外損壞的威脅，例如因瓦斯管線破裂而導致的火災。
- 移動式房屋最容易受到損壞，因為此類房屋可能出現偏移。發生偏移時，結構的完整性就會有問題，而公用設施的連接管線可能受到損壞，因而增加火災和電擊的風險。

在多單元住宅建築中，整棟建築物通常都裝有公用設施總開關，而每套單元內也都配有各自的開關。根據當前的情況，您可能需要使用兩種開關中的一種或兩種。應注意使用每種開關的效果和後果（第 6 單元將更深入地討論公用設施的控制）。

### *多用途建築物*

具有超大屋頂跨度的多用途建築物在災難中具有更大的倒塌和玻璃破碎的風險。這些建築物包括：

- 機場；

- 大型商場和簡易商場；
- 宗教場所；
- 體育場館；及
- 倉儲式結構。

### *非結構性危害*

所有類型的建築物也都有因住房、車庫或工作場所內的固定裝置和其他物件而帶來的風險，裝置和物件可能在災難期間或之後造成危險，包括：

- 連接至熱水器或瓦斯灶的瓦斯管道因震動、水或風的作用發生偏移而破裂；
- 墜落中的書籍、餐盤或其他櫥櫃內容物造成的損壞；
- 家用電器和辦公設備發生偏移而可能導致的受傷或觸電風險；和/或
- 因接線錯誤、插頭過載、電線磨損而引起的火災。

降低危害是個人做好應對準備的重要部分。知道如何以及何時安全地關閉公用設施也很重要。第 6 單元 -「消防安全和公用設施的控制」將具體討論公用設施的關閉。

### *第 4 節：住房和工作場所的準備*

FEMA 致力於在社會和物理科學方面的研究，以此作為加強個人和社區準備的基礎。自 2007 年以來，該機構開展了全國住戶調查，以評估公眾在一系列危害的應對準備方面的知識、態度和行為。「2015 年全國住戶調查」包含了關於個人準備情況的主要調查結果，以及在整個 CERT 基礎培訓中總體上所傳授的準備概念。

- 68%的受訪者表示有足夠的供應物品來度過三天。
- 63%的受訪者表示已採取措施保護重要文件。
- 39%的受訪者表示在過去一年內曾尋求過有關做好準備的資訊。
- 27%的受訪者表示在過去一年內曾與其他人談論過做好應對準備一事。
- 18%的受訪者表示在過去一年中曾參加過有關做好準備的會議/培訓。

## 做好災難應對準備

許多準備行動無論在何種緊急情況下都是有用的，而且有些是針對災難類型的。做好準備的關鍵第一步是瞭解與您的社區最密切相關的一種或多種危害。在下一步，瞭解本地警報和警告系統、疏散路線和避難計劃非常重要。在您旅行時可能會遇到不同且不太熟悉的危害類型，因此熟悉其他區域的危害也很重要。

無論是何種災害類型，災害應對準備的重要內容包括：

- 具備快速評估情況並採取有效措施保護自己的技能；
- 備有家庭災難應對計劃並透過演習來實練該計劃；
- 組裝應急物品並將其儲存於多個地點；
- 透過緩解措施減少危害的影響；及
- 透過參加培訓和志願者計劃而參與其中。

滿足特定需求（包括輪椅使用者或殘障人士的需求），處理寵物和導引服務動物的考量因素，以及解決您及您的家人和朋友的交通運輸要求始終都是非常重要的。網上提供更多有關應對準備的資訊（見**表 1.2**）。

## 讓您感興趣的網站

**表 2.2：「做好應對準備」網站**

| 組織 | 網址 | 描述 |
|---|---|---|
| CERT COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM | https://www.ready.gov/community-emergency-response-team | 有關 CERT 計劃的資源、培訓和資訊。 |
| Ready Prepare. Plan. Stay Informed. | www.ready/gov/ | FEMA 的國家災難應對準備網站。提供優異的一般建議，是準備工作的一個很好的起點。 |
| Prepareathon | www.community.fema.gov | 「應對準備馬拉松」（Prepareathon）是一項旨在提高社區準備和適應能力的基層活動。 |
| American Red Cross | www.redcross.org | 美國紅十字會網站上提供了大量與大多數自然災害相關的極好的小貼士和資訊，包括 FEMA 的 Ready.gov 網站中未涵蓋的某些主題。 |
| CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION | www.pandemicflu.gov | 疾病控制和預防中心（CDC）建立了該網站，作為「大流行性流感」的全國資訊中心。 |

## 家庭災難應對計劃

除了知道您可能需要採取的即時保護措施外，您還應該制定一項家庭災難應對計劃。此類計劃可能會使您能夠在災難中死裡逃生。您的家庭災難應對計劃的重要考量因素包括：

- 您與家人將在哪裡會合？您應該在住房之外選定一個地點，並在鄰里之外選定另一個地點；
- 確定一個外州的「報到聯絡人」；
- 計劃中應考慮到所有可能發生的情況（如滯留時間延長、在原住所避難，或需要撤離）；
- 如何逃離您曾逗留過的建築物 - 您的住家、工作場所、學校和宗教場所；及
- 您將使用什麼路徑（並選定幾個備選路徑）撤離？
- 您有交通工具嗎？

災難發生時，家庭安全是最重要的考量因素。為了做出有關您家人安全的最明智的決定，您應首先考慮哪種方案最適合當時的情況。與家人一起演練應對計劃也很重要 — 例如從住房中撤離和使用「報到聯絡人」聯絡所有的家庭成員。現在就演練您的計劃將在最緊要關頭提高您的應對成效。

## 制定家庭災難應對計劃

要開始制定計劃.....

- 請聯絡您當地的應急管理辦公室和美國紅十字會的當地分會。
  - 瞭解您社區中最有可能發生的災難。
  - 詢問您會如何收到有關該事件的警告。
  - 瞭解如何做好準備應對每個類型的災難。
- 與您的家人面談。
  - 討論可能發生的災難類型。
  - 解釋如何準備和應對。
  - 如果被告知需要撤離，請討論該怎麼做。
  - 演練你們所討論的內容。
- 如果災難使家人離散，計劃如何讓他們保持聯絡。
  - 選定兩個會合地點：1) 選定萬一發生火災時與您的家有著一段安全距離的一個地點； 2) 選定萬一您無法回家時在您的居住區之外的一個地點。
  - 選擇一個外州的朋友作為「報到聯絡人」，以便大家都可以打電話聯絡。
    - 確保所選的聯絡人理解他/她是在緊急情況下你們在外州的聯絡人以及在出現緊急情況時你們對其有何期望。
    - 向您的「報到聯絡人」提供一份會與其聯絡的相關人員名單。名單一定要包含電話號碼！
    - 定期地練習使用您的本地和外州聯絡人，猶如發生了緊急情況一樣。
  - 準備一張名片大小的家人和朋友的電話號碼列表，並為每個家庭成員列印一份。
    - FEMA 制定了家庭通信計劃，以將重要聯絡資訊放在一起，在緊急情況下使用。此一有兩頁紙張的計劃也包含了雙面列印的名片，以便您可以用於此目的。
    - 為安全起見，請勿列出各人員之間的關係。
- 請完成以下步驟：
  - 在每個家庭電話號碼旁都列出緊急電話號碼並將其保存在每部手機中。
  - 向具有負責任能力的家庭成員展示如何以及何時要將水、瓦斯和電力總開關關閉。
  - 在家中的每個樓層（特別是在臥室附近）都安裝煙霧報警器，並在每間臥室內或附近安裝一氧化碳報警器。每月對這些報警器進行一次測試，並在春季和秋季調整夏令時間時為其更換電池。
- 聯絡當地消防部門，瞭解住房的火災隱患。
- 學會急救和心肺復甦術。

  - 請聯絡美國紅十字會，美國心臟協會或國家安全委員會在您當地的分會，以獲取資訊和培訓。
- 與您的鄰居們一起開會。
  - 計劃在災難發生後小區能如何協作；瞭解鄰居們具有的技能（如醫療類技能和技術類技能）並與其他社區合作夥伴合作。
  - 考慮您可如何幫助鄰居，包括老年人或輪椅使用者或殘障人士。
  - 如果兒童的父母無法回家，請制定托兒計劃。

## 組裝並儲存災難用品

在災難發生之前就做好準備是應對災難的最佳方法。其中一種準備方法就是組裝災難用品並將其儲存於多個地點。災難發生後，您可能沒有時間去購物或尋找各種用品。如果您提前備妥各種用品，您和您的家人無論進行撤離還是原地滯留，均無後顧之憂。

### *為了準備好您的災難應急用品包，您需要*

1. 檢查下面幾頁的核對清單；
2. 按照該清單備妥各種用品；請記住，您的家中已經有應急包中應包含的許多物品。可能的情況是，組裝這些物品並將其儲存於一個在緊急情況下便於取用的適當地點，但在平時也可視需要使用。例如，在您的應急包中放入一把扳手，以便在緊急情況下關閉瓦斯表上的總開關，但也可以使用扳手進行日常工作。用完之後務必將其放回應急包中。
3. 將您在撤離時可能需要的物品放入便於攜帶的容器中。這些物品均標有星號（*）列出。

## 關於災難用品包的說明:

### *水*

- 將水存放於塑膠容器（如軟飲料瓶）中。
- 查看瓶子底部帶有數字 1 的三角形回收標誌，因為此類容器最適合儲水。避免使用會迅速降解或破裂的容器，如牛奶壺或玻璃瓶。
- 用肥皂和溫水清洗瓶子，裝滿水龍頭的自來水，然後存放在陰涼、黑暗的地方，避免陽光直射。
- 每六個月透過重複此過程更換應急用水，因為所有塑膠都會隨著時間的推移而分解。
- 請記住，一個處於正常活躍狀態的人每天至少需要飲用 2 夸脫的水。炎熱的環境和激烈的身體活動可以會使所需的飲水量翻倍。兒童、哺乳中母親和病人需要更多飲用水。
- 為每人每天至少儲存 1 加侖水（飲用水 3 夸脫，食物準備和衛生用水 1 夸脫）。*
- 為您家中的每個人儲存至少 3 天的供水量。

如果您對水的品質有疑問，請在飲用前進行淨化處理。您可以將水燒開並保持沸騰 1 分鐘，或使用商用淨水藥片來淨化水。如果普通家用液氯漂白劑是純淨型 5.25-6.0%次氯酸

鈉，那麼您也可以這種漂白劑來淨化水（見**表 1.3**）。（切勿使用香水型漂白劑！）加入漂白劑後，搖勻或攪拌盛水容器，靜置 30 分鐘後再飲用。

**Table 3.3：用漂白劑淨化水時的調配比例**

| 水量 | 添加的漂白劑 |
|---|---|
| 1 夸脫 | 4 滴 |
| 1 加侖 | 8 滴 |
| 4 加侖 | 1/3 茶匙 |

***請注意：**如果水較混濁，加倍添加所建議的漂白劑。

### *食物和廚房用品*

至少儲存夠 3 天用的不易腐爛食物。選擇無需要冷藏、調製或烹飪，同時僅需很少量水或不需要水的食物。如果您必須加熱食物，請在該食物中隨附一罐固體凝膠燃料。選擇密實而輕巧的食物。盡可能避免含鹽食物，因為此類食物會增加口渴感。**表 1.4** 列出了一系列需包含在災難應急包中的食物。每半年檢查一次食品有效期。

### *急救包**

為您的家庭裝備一個急救包，為每輛車也裝備一個。（***注：**該急救包不應成為 CERT 成員用品包的補充或替換品！）

### *特殊物件*

不要忘記有特殊需求的家庭成員，如嬰兒、老年人、需要使用輪椅者或殘障人士

### *一般資訊*

標有星號（*）的物品也可用於撤離。

**表 4.4：災害應對用品**

| 食品 | |
|---|---|
| • 即開即食型**罐裝**肉食、水果和蔬菜<br>• **罐裝**果汁、牛奶、湯類（如果粉末類，則需儲存額外的水）<br>• 糖、鹽、胡椒 | • 高能量食物（花生醬、果凍、薄脆餅乾、燕麥棒、混合堅果包）<br>• 嬰兒、老年人或特殊飲食者的食品<br>• 休閒和減壓食品（曲奇餅乾、硬糖、甜穀物、棒棒糖、速溶咖啡、茶包） |
| **廚房用品** | |
| • 手動開罐器<br>• 露營餐廚包或紙杯、紙盤和塑膠餐具<br>• 萬能刀<br>• 小型爐灶和一罐烹飪用燃料 | • 垃圾袋<br>• 家用液體漂白劑，用於處理飲用水<br>• 鋁箔和保鮮膜 |
| **災難用品包中的急救物品** | |
| • 急救手冊<br>• 兩英寸無菌紗布墊（4-6 個）<br>• 防過敏膠帶<br>• 針<br>• 抗菌軟膏<br>• 壓舌板（2 片）<br>• 各種尺寸的安全別針<br>• 非乳膠檢查手套（2 副）<br>• 四英寸無菌繃帶卷（3<br>• 卷）<br>• 防曬霜<br>• 鑷子<br>• 阿司匹林或非阿司匹林止痛藥<br>• 抗酸劑（用於胃部不適）<br>• 瀉藥<br>• 各種尺寸的無菌膠粘繃帶 | • 四英寸無菌紗布墊（4-6 個）<br>• 三角形繃帶（3 個）<br>• 小塊濕毛巾<br>• 溫度計<br>• 膠管裝**礦**油潤膚膏或其他潤滑劑<br>• 清潔劑/肥皂<br>• 棉花球<br>• 三英寸無菌繃帶卷（3 卷）<br>• 剪刀<br>• 冷熱敷<br>• 止瀉藥<br>• 過敏藥物，如有必要，也備上腎上腺素<br>• 活性炭 |

| 災難用品包中的工具 | |
|---|---|
| • 應急準備手冊*<br>• 電池型氣象無線電，配備額外電池<br>• 直管式帳篷<br>• 導風管膠帶<br>• 裝於防水盒內的火柴<br>• 塑膠儲存容器<br>• 紙張、鉛筆*<br>• 工作手套<br>• 手電筒和額外的電池*<br>• 車輛和發電機的燃料<br>• 塑膠護牆板 | • 無火花開關扳手，可關停家用瓦斯和水<br>• 鉗子<br>• 指南針*<br>• 滅火器（小罐，ABC 型）<br>• 信號彈*<br>• 針和線<br>• 醫用滴管<br>• 哨子<br>• 座機電話 |
| **個人衛生用品** | |
| • 衛生紙、小毛巾*<br>• 女性用品*<br>• 家用氯漂白劑<br>• 消毒劑<br>• 塑膠垃圾袋、扎帶 | • 肥皂、液體洗滌劑*<br>• 個人衛生用品*<br>• 帶緊密型蓋子的塑膠桶<br>• 液體洗手液 |
| **寵物用品** | |
| • 藥物和醫療記錄（存放於防水容器中）<br>• 您寵物的近照，以防其迷路<br>• 獸醫姓名和號碼，以防您需要臨時或長期寄養寵物<br>• 堅固的寵物牽繩、韁繩和/或載運工具，以便安全運送寵物並確保動物無法逃脫 | • 寵物食品、飲用水、碗、貓砂、寵物窩、開罐器<br>• 寵物床和玩具（如果易於運輸）<br>• 有關寵物餵養時間表、醫療條件和行為問題的資訊<br>• 寵物急救包 |
| **服裝和床上用品** | |
| • 堅固的鞋子或靴子*<br>• 毯子或睡袋*<br>• 保暖內衣<br>• 每人一套換身衣服和鞋子 | • 雨具*<br>• 帽子和手套*<br>• 太陽眼鏡*<br>• 記得帶上不同季節的衣服 |

| 家庭文件和聯絡電話號碼 | |
|---|---|
| • 個人身份證明，現金（包括零錢）或旅行支票和信用卡<br>• 重要文件的原件和電子副本：出生證明、結婚證書、駕駛執照、社會安全卡、護照、遺囑、房契、家庭用品庫存清單、保險文件、合同、免疫記錄、銀行和信用卡帳號、股票和債券。務必將這些文件存放於防水防火容器中<br>• 一套備用的汽車鑰匙和房門鑰匙 | • 緊急聯絡人列表和其他重要電話號碼<br>• 您可以去的地區的地圖和電話號碼<br>• 處方單副本和/或原始處方藥瓶 |
| **嬰兒用品** | |
| • 配方奶粉<br>• 奶瓶<br>• 藥物 | • 紙尿褲<br>• 奶粉 |
| **適用於所有家庭成員的物品** | |
| • 心臟和高血壓藥物*<br>• 其他處方藥*<br>• 隱形眼鏡和用品*<br>• 娛樂用品（遊戲、書籍） | • 胰島素*<br>• 義齒用品*<br>• 備用眼鏡* |

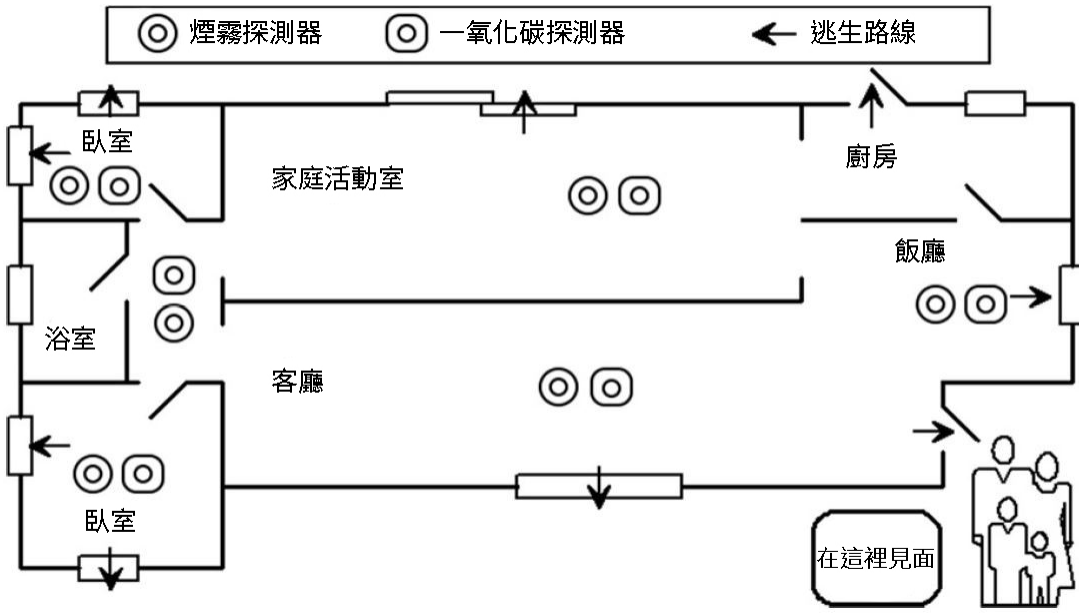
## 逃生計劃

制定一個可以從家中的每個房間和工作場所的每個區域逃生的逃生計劃。作為逃生計劃的一部分，您應該：

- 考慮幼兒、輪椅使用者和殘障者的需求；
- 將該計劃告知所有家庭成員或辦公室同事；及
- 進行逃生訓練。

下圖顯示了逃生計劃的範例。

**圖 1.1：逃生計劃**




**詳細討論家庭逃生計劃，用箭頭標出家中每個房間的逃生路線和家外的家庭會合點**

在大多數情況下，房主不會在每個房間都安裝煙霧警報器，但至少在房屋的每一樓層都要有煙霧警報器，做到這一點很重要。制定計劃後要針對該計劃進行演習。進行家庭消防演習，按照當地的疏散路線找到最近的避難所，以確保在災難發生時您知道該怎麼做。

## 練習 1.2：撤離！

說明：根據所提供的情景，確定該隨身攜帶什麼物品和/或在可用時間內應做些什麼。

## 保護措施

由於許多災難發生時很少或根本沒有預警，因此個人需要具備在災難發生後第一關鍵時間內（在您接受當局的指示之前）立即採取保護措施的知識和技能。雖然要採取的具體行動基於許多變量（如災難類型、警告級別、您已獲得的培訓量、事發地點等），但以下列表概述了您應該熟悉的保護措施。這些保護措施應該是您在事發後對環境的評估目標。

- **評估情況。**在遇上突發事件時，重要的是花幾秒鐘時間來評估一下情況，以確定最有效的後續步驟，包括確定事件的類型並確定該事件是否已經危及空氣質量或建築結構。
- **決定留在原地還是轉移。**在某些情況下，您應留在原地（例如，如果您在室內而事件發生在戶外，您可能需要留在室內），而在其他情況下，您則應該轉移（例如，如果您在室內，而事件也發生在室內，您就可能需要從建築物中撤離）。所有災難都具有其獨特屬性，因此您必須意識到您可能需要評估具體情形以確定最佳行動方案。
- **留在原地還是轉移是災難早期的一項關鍵決策。**如果您並未立即陷於險境之中，您應該留在原地並獲取更多資訊，然後再採取下一步措施。透過考量社區中可能存在的危險情況，以及事件發生時您可能所處的境遇，可以幫助您直觀地瞭解您的對

應之舉。此外，還要考慮您自己和家庭的情況。老年人或輪椅使用者及殘障人士可能需要在官方發出通知之前或在情況變得危險之前，及早疏散。雖然您可能需要在未接獲權威機構指導的情況下立即決定是留在室內還是出來至戶外，或將某一間房間封閉作為避難所，但在當地權威機構提供相關資訊時，請務必聽取其指導。如果專家或當地官員告知您需要從您所處地點撤離，請立即離開！

- **尋求清潔空氣並保護好呼吸道。**無論發生何種類型的災難，清潔空氣都是一項關鍵需求。保護好呼吸道和尋求清潔空氣的措施可能包括用布或面罩遮住口腔，撤離建築物，或在空氣污染物向四處彌散時密封內部空間作為避難所。
- **如果被困，保護自己免受碎片傷害並向救援人員發出求救信號。**保護自己免受跌落或危險碎片的傷害是必不可少的保護措施。如果被困，保護好您的呼吸道，猛力敲打物件或吹口哨求救。大聲叫喊應該是最後的求救手段。
- **移除污染物。**如果污染物落到該區域或您遇到液體或固體污染物，請立即脫去受污染的衣服，然後用肥皂和水從頭到腳依序清洗自己。
- **保持良好的衛生習慣**良好的衛生習慣是預防傳播性疾病的有效措施，在災後的環境中註意衛生是很重要的。清潔的飲用水和保持衛生習慣是重要的保護措施。

### 庇護場所。

有各種類型的庇護所，每種都適合於不同的災難。

- **原地避難：**將房間密封是一種在短時間內保護自己免受空氣污染的方法，直到污染物消散。您應該在家中、工作場所或其他花費大量時間的地方確定這樣的一個內部房間。如果您需要在原地避難，您只會在這個房間裡滯留幾個小時，但重要的一點是您能夠快速將房間密封好。在房間裡存放某些特定物品會很有幫助。您應該備有零食和水、電池供電的無線電收音機、手電筒、預先切割好的塑膠護墻板和膠帶，用來密封通風口和門及窗戶。
- **滯留較長時間的庇護所：**較長時間的庇護意味著您好幾天都會滯留在您所在的位置，或者在發生重大流行病的情況下，權威機構可能會要求您在長達兩週的時間內限制您在戶外的時間。針對這些可能存在的情況，存儲應急物資非常重要。
- **大眾照護/社區避難所：**此類避難所通常提供水、食物、藥品和基本衛生設施，但如果可能的話，您應該帶上夠三天用量的災難應急用品包，以確保您擁有所需的用品。

## *第 5 節：透過緩解措施減少危害的影響*

### 緩解措施

組裝災難用品並製定家庭災難應對計劃將有助於減少災難對您和您的家人可能造成的影響。緩解措施是您可以採取的另一種方法。緩解措施是指透過減少災害的影響來減少生命和財產損失。緩解措施包括任何可以預防緊急情況、降低發生可能性或降低不可避免的危害的破壞性影響的活動。其中的一些例子包括購買適當的保險及採取結構性和非結構性措施。

您應該確保您的房主保險政策提供足夠的承保範圍，此類保險涵蓋您所在地區的適當危險。房主保險不包括因洪水造成的損害，因此瞭解您是否處於洪水危險區域非常重要。如果您處於這樣的地區，強烈建議購買洪水保險。瀏覽國家洪水保險計劃網站：www.Floodsmart.gov，瞭解更多資訊。

某些緩解措施需要更大的投資來解決結構變形問題，以減少災害的影響（請參見**表 1.5**）。其他非結構性緩解措施可能包括您可以採取的相對簡單的措施，以防止家居用品和電器在任何可能導致其移位的事件中造成損壞或傷害。

**表 5.5：房屋緩解措施**

| 危害類型 | 預防措施範例 |
|---|---|
| 結構性預防措施 | • 將較老舊的房屋固定在地基上<br>• 透過安裝桁架或颶風防護帶來加固屋頂<br>• 用防護帶固定丙烷瓦斯罐和煙囪<br>• 用防護帶將移動式房屋固定在混凝土基座上<br>• 加高公用設施（使其高於洪水風險水平）<br>• 請專業人員檢查屋基、屋頂連接件、煙囪等。 |
| 非結構性預防措施 | • 將家具（例如書架、長椅、落地大鐘等）固定於牆上<br>• 使用工業強度鉤環緊固件固定家用電器和辦公設備<br>• 用兒童安全緊固件各類固定櫃門<br>• 在發生災害之前，找到並標示瓦斯、電力和水管的關停裝置。災難發生後，根據需要關停公用設施，以防止火災及其他風險<br>• 教會所有居住者（包括其年齡已足以承擔責任的孩子）何時以及如何關停重要的公用設施<br>• 將熱水器固定在牆壁上，以防止瓦斯管線破裂或電線鬆動<br>• 安裝防颶風風暴的百葉窗來保護窗戶 |

請注意，安全房間不同於原地避難所。安全房間要求對房間進行大幅度的加固，以防止極端強風。有關安全房間的更多資訊，請瀏覽 www.fema.gov/safe-rooms。

原地庇護所可以保護您免受空氣中污染物的侵害。為了獲得原地庇護，您並不需要改變房間的結構。您只需用塑膠薄膜和膠帶將房間密封一小段時間，等待空氣中污染物的消散。

## 加固您的住房

請記住，不同的非結構性危害會帶來不同的威脅，具體取決於什麼災難，如下面的例子所述。

- 住房火災
  - 確保安裝於窗戶外側的防盜欄和鎖具易於從內部打開。
- 土石流
  - 安裝柔性管件以避免瓦斯或水洩漏；柔性管件更耐破損。

- 野火
  - 屋頂避免使用木製瓦片。
  - 清除距離住房至少 30 英尺內的所有易燃植被。
  - 移除住房牆上的各種藤枝。
  - 將丙烷瓦斯罐放置在離家或其他結構至少 30 英尺的地方。
  - 至少在離住房 30 英尺遠的地方堆放壁爐木柴，且堆放點要高出住房。

欲瞭解更多資訊，請瀏覽：「瞭解不同類型的災難和危害」一文，網址：www.fema.gov/hazard/index.shtm。

## *第 6 節：CERT 災難回應*

如本節前面所述，在災難發生後，當回應資源變得不堪重負或遲遲不來時，社區緊急回應小組（CERT）會立即回應。CERT 根據贊助機構制定的標準操作程序應要求協助緊急急救人員。透過團隊協助，各成員承擔與緊急急救人員相同的職能。 順便提醒一下，雖然 CERT 是緊急回應的寶貴資產，但 CERT 並未經過執行所有職能的培訓，或者在回應時並不能提供與專業急救人員相同的專業水準。CERT 是專業急救人員的橋樑，直到專業急救人員到達救援場所。災難發生後 CERT 透過以下方式做出回應：

- 在獲得專業救援之前治療危及生命的傷情；
- 幫助災難倖存者處理情緒壓力；
- 在安全的情況下找到並關停公用設施；
- 滅火小火；及
- 執行輕量級的搜救行動。

在 CERT 志願者如何回應災難方面，作為志願者個人做出的回應和作為團隊成員做出的回應會有所不同。在所有情況下，CERT 志願者在進行災難救援時，其救援工作必須保持在其所受訓練的尺度範圍內。

CERT 志願者的首要責任是個人和家庭的安全。只有在 CERT 志願者確保了他們的個人和家庭安全之後，才有可能並且有必要以團隊的力量回應整個社區之所需。

贊助機構協調其團隊回應。通常，團隊成員選定一個隊長（和後備隊長）並確定他們在發生災難時將使用的會合地點或臨時作業區域。

CERT 志願者會聚在預先確定的臨時作業區域，以組織和接收任務分配。隊長可能會指定「善跑者」，作為臨時作業區域和在該區域工作的 CERT 志願者之間的通信聯絡人。

在某些情況下，CERT 志願者還為某些職責提供訓練有素的人員，這些職責包括庇護支持、人群和交通管理以及疏散。需要注意的是，當您成為 CERT 志願者時，您並不會放棄作為美國公民的任何權利。您可以採取與作為個人行事時相同的法律允許行為，但在作為 CERT 志願者行事時，適用某些限制。當您穿上綠色 CERT 背心時，您即代表贊助您的機構或團體。

## CERT 的組織

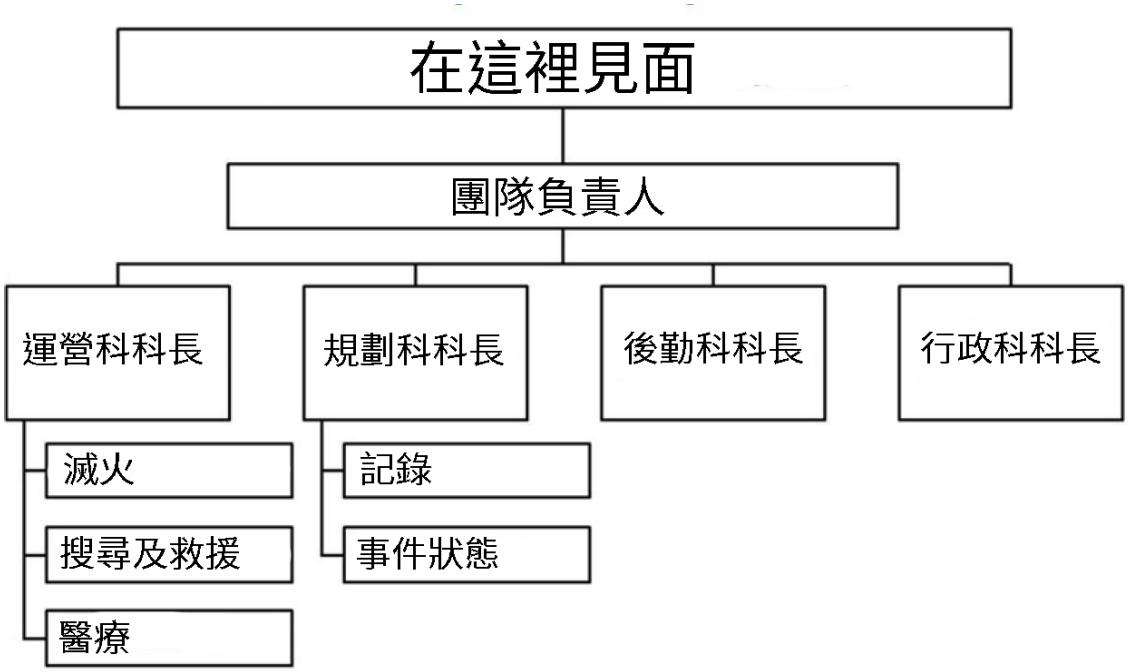
下圖顯示了 CERT 的基本組織結構，包括四個部分。無論 CERT 志願者被分配執行哪個職能，有效的 CERT 行動都要求團隊合作。

「參與者手冊」第 1 單元背面的「附加材料」部分中列有核對清單，這些清單將有助於：

- CERT 的規劃和組織；及
- 為 CERT 組裝設備和用品。

第 2 單元將更深入地介紹 CERT 的組織：CERT 的組織

**圖 1.2：CERT 的組織**




- CERT 的組織結構顯示政府機構聯絡部門處以最高層級。
- 下面是 CERT 事件指揮官/團隊負責人，負責指導這四個部分的活動：運營、規劃、後勤和管理。
- 「操作」部之下分為三個**急救**團隊：滅火隊、搜索救援隊以及醫療隊。
- 「規劃」部之下分為兩個部門：文檔部和事件狀態部。

## 個人保護設備

請記住，在任何時候，CERT 志願者的首要工作都是保持安全。

穿戴適當的個人防護裝備（PPE）很重要。CERT 志願者必須穿戴以下物品：

- 頭盔；
- 防護目鏡；
- N95 防護面罩；
- 手套（工作手套及非乳膠檢查手套）；及
- 堅固的鞋子或靴子。

## CERT 在行動

CERT 在全國各地持續地活躍於各種災難救援和緊急支持行動中。這些努力使 CERT 志願者和團隊獲得聯邦、州和地方對其**回應**協助行動的表彰。有關 CERT 如何在全國各地協助實際緊急事件的簡要介紹，請瀏覽全國 CERT 網站： www.ready.gov/community-emergencyresponse-team。

### *CERT在非災難性事件中的作用*

CERT 志願者也是社區潛在的志願者人才庫。他們可以幫助處理非緊急事項，例如：

- 確認並幫助在緊急情況或災難期間可能需要救助的鄰居和同事；
- 分發應對準備材料並進行應對準備示範;
- 在健康展覽會、縣博覽會和其他特別活動中作為急救處工作人員和應對準備演示人員；
- 協助為老年人和特殊需求家庭安裝煙霧警報器；及
- 在大型社區活動中協助交通和人群管理。

透過參與非緊急社區項目，CERT 志願者在其社區內營建 CERT 計劃的知名度，並提高社區應對準備的整體意識。這些活動也為 CERT 志願者提供使用「事件指揮系統」並與合作夥伴合作的寶貴實踐經驗。

## 保護災難救援工作者

「好人好事」法令通常保護以謹慎和合理方式提供護理的 CERT 志願者。

1997 年的「志願者保護法」（VPA）是一項聯邦法律：志願者只要按照其所接受的培訓進行作業，該法律就可以保護志願者免於承擔責任。VPA 在災難期間保護 CERT 志願者，志願者也可以根據他們所居住的相關州法規獲得進一步的保護。

瞭解更多資訊：https://www.nonprofitrisk.org/app/uploads/2017/01/stateliability-laws.pdf

**表 1.6：您所在地區的當地法律**

| 適用法律和要點 | |
|---|---|
| **適用法律** | **要點** |
| | |

## *第 7 節：CERT 志願者的額外培訓*

在完成初始 CERT 培訓後，許多 CERT 志願者透過在當地提供的持續 CERT 學習模塊、美國紅十字會提供的課程或其他來源的課程，尋求擴展和提高他們的技能。一些 CERT 志願者在以下領域尋求額外的培訓機會：

- 高級急救技術；
- 災難中的動物處理問題；
- 自動體外除顫器（AED）的使用方法；
- 社區關係；
- 心肺復甦術（CRP）技能；
- 碎片清除；
- 捐贈管理；
- 業餘無線電操作；
- 庇護所管理；
- 特殊需求問題處理；
- 交通和人群控制；及
- 公用設施管控。

還有 FEMA 在線提供的「獨立研究（IS）」課程，這些課程提供 CERT 志願者感興趣的培訓。其中一些課程包括：

- IS-100：事件指揮系統（ICS）簡介；
- IS-200：單一資源和初始行動事件的 ICS；
- IS-700：國家事件管理系統（NIMS）簡介；及
- IS-800：國家緊急回應架構簡介。

有關 FEMA IS 課程的完整列表和修讀事宜，請瀏覽 www.training.fema.gov/IS/。點擊「IS 課程列表」鏈接。

## *第 1 單元小結*

以下是本單元的要點。

- 社區中的每個人都有能力和責任為災難做好應對準備。「讓整個社區參與其中」活動可以提高集體應對準備和災難應對能力。
- 政府領導應該讓整個社區都參與社區規劃、測試和評估社區計劃的過程。
- 社區領導者應確保其員工和構成團體已為參與各規劃委員會之間的協調做好準備。
- 公眾應該瞭解社區的危害和相關計劃，以及瞭解如何做好準備、接受培訓、參與實練和提供志願服務。
- 災難有五種類型：自然災害、技術和意外災害、恐怖主義災害、流行病和住房火災。大多數災害發生時幾乎沒有或根本沒有預警，可能使應急人員不堪重負，並且對生命、健康和環境構成危險。
- 個人的應對準備應根據您所在社區的危害量身定制，但應包括：
  - 瞭解社區的警報、警告和計劃；
  - 瞭解適當的保護措施；
  - 制定家庭計劃並進行演習；
  - 組裝災難應急物品並將其儲存於多個地點；
  - 降低家中的危害；及
  - 鼓勵他人做好應對準備並提供志願服務，來幫助您的社區。
- CERT 是透過協作提供災後救援的各種機構和人員的組成部分。CERT 發揮有效作用的關鍵在於：
  - 熟悉該地區高風險事件的類型以及這些事件可能造成的損害類型；
  - 為每種事件及其後果都做好了充分的準備；
  - 在 CERT 所分配的職能領域進行培訓；及
  - 透過進修培訓和模擬進行練習。

### 家庭作業

1. 查看「參與者手冊」第 1 單元中的詳細資訊。
2. 閱讀並熟悉第 2 單元：參與者手冊中的「CERT 的組織」。
3. 與家人和朋友討論準備情況並製定溝通計劃，包括州外「報到聯絡人」。
4. 開始組裝應急物品並將其儲存於多個地點。
5. 檢查您家的潛在危害並找出防止潛在傷害的方法。

# CERT 第 1 單元：其他材料

其他材料：

- CERT 團隊組織核對清單
- CERT PPE 核對清單
- 推薦的 CERT 設備和用品
- 災難準備用品包核對清單

# *CERT 第 1 單元：其他材料*

## CERT 團隊組織核對清單

說明：此核對清單將指導您設置好 CERT 計劃。

**表 6.7：CERT 團隊組織核對清單**

| 團隊的組織 | | 如已完成請打勾 | 完成日期 |
|---|---|---|---|
| CERT 領導層 | 隊長 | □ | |
| | 團隊領導 | □ | |
| 成員 | 名冊 | □ | |
| | 電話 | □ | |
| | 電話名單 | □ | |
| | 技能清單 | □ | |
| 溝通 | 電話樹 | □ | |
| | 新聞通訊 | □ | |
| | 業餘無線電 | □ | |
| | 善跑者 | □ | |
| 資源 | 人員 | □ | |
| | 設備 | □ | |
| | 用品 | □ | |
| | 個人 CERT 用品包 | □ | |
| 區域調查和地點 | 疏散計劃 | □ | |
| | 臨時作業區/指揮所 | □ | |
| | 醫療區域 | □ | |
| | 特定危險區域 | □ | |
| | 區域地圖 | □ | |
| 回應計劃 | 回應標準 | □ | |
| | 通信和通知 | □ | |
| | 臨時作業區/指揮所 | □ | |
| 團隊協作 | 會議 | □ | |
| | 演習和練習 | □ | |
| | 培訓 | □ | |
| | 急救 | □ | |
| | CPR（心肺復甦術） | □ | |
| | 其他 | □ | |

## CERT PPE 核對清單

**說明：**以下是所有 CERT 志願者最低的安全設備配置。

**表 7.8：CERT PPE 核對清單**

| PPE（個人防護裝備） | 如已配備請打勾 | 完成日期 |
|---|---|---|
| 安全帽 | □ | |
| 防護眼鏡（安全鏡） | □ | |
| N-95 防護面罩 | □ | |
| 長袖襯衫 | □ | |
| 皮製工作手套 | □ | |
| 反光背心 | □ | |
| 長褲 | □ | |
| 堅固的鞋子或靴子 | □ | |

## 推薦的 CERT 設備和用品

除團隊用品外，建議將以下設備和用品作為每個 CERT 志願者的最低配備包物品。

**表 8.9：推薦的 CERT 設備和用品**

| 設備和用品 | 如已配備請打勾 | 數量 | 物品的配備日期 |
|---|---|---|---|
| 配有肩帶的尼龍包或帆布包 | □ | | |
| 水（每個搜救隊配備兩壺或兩瓶） | □ | | |
| 脫水食品 | □ | | |
| 淨水藥片 | □ | | |
| 非乳膠檢查手套（至少 10 副） | □ | | |
| 手電筒或礦燈 | □ | | |
| 備用手電筒 | □ | | |
| 電池和額外的燈泡 | □ | | |
| Cyalume 自亮熒光棒（12 小時全方位發光） | □ | | |
| 電壓測試筆 | □ | | |
| 無球粒哨子 | □ | | |
| 工具刀 | □ | | |
| 記事本 | □ | | |
| 記號筆（薄和厚筆尖） | □ | | |
| 原子筆 | □ | | |

| 設備和用品 | 如已配備請打勾 | 數量 | 物品的配備日期 |
|---|---|---|---|
| 導風管膠帶 | □ | | |
| 兩英寸美紋紙膠帶 | □ | | |
| 剪刀（EMT 剪刀） | □ | | |
| 無火花新月扳手 | □ | | |
| 急救包中包含：<br>□ 4 英寸 × 4 英寸 紗布敷料（6 片）<br>□ 腹部墊（4 片）<br>□ 三角形繃帶（4 個）<br>□ **OK 繃帶**<br>□ 繃帶卷<br>□ CERT 成員在部署期間可能需要的任何個人藥物。 | □ | | |

## 災難準備用品包核對清單

此核對清單包含了本單元討論並推薦您準備家庭災難應對包中應含有的各物品的完整列表。其以核對清單的格式列出，以幫助您進行規劃。

**表 9.10：個人災難應急包清單**

| 類別 | 物品 | 如已完成請打勾 | 物品的配備日期 |
|---|---|---|---|
| 食物和水 | 儲存於在塑膠容器中的水 | □ | |
| | 即開即食型罐裝肉食、水果和蔬菜 | □ | |
| | 糖、鹽、胡椒 | □ | |
| | 高能量食物（花生醬、果凍、薄脆餅乾、燕麥棒、混合堅果包） | □ | |
| | 嬰兒、老年人或特殊飲食者的食品 | □ | |
| | 休閒和減壓食品（曲奇餅乾、硬糖、甜穀物、棒棒糖、速溶咖啡、茶包） | □ | |
| 廚房用品 | 手動開罐器 | □ | |
| | 垃圾袋 | □ | |
| | 露營餐廚包或紙杯、紙盤和塑膠餐具 | □ | |
| | 家用液體漂白劑，用於處理飲用水 | □ | |
| | 萬能刀 | □ | |
| | 鋁箔和保鮮膜 | □ | |
| | 小型爐灶和一罐烹飪用燃料（如果食物必須煮熟） | □ | |
| 急救類 | 急救手冊 | □ | |
| | 各種尺寸的無菌膠粘繃帶 | □ | |
| | 兩英寸無菌紗布墊（4-6 個） | □ | |
| | 四英寸無菌紗布墊（4-6 個） | □ | |
| | 防過敏膠帶 | □ | |
| | 三角形繃帶（3 個） | □ | |
| | 針 | □ | |
| | 小塊濕毛巾 | □ | |
| | 抗菌軟膏 | □ | |
| | 溫度計 | □ | |
| | 壓舌板（2 片） | □ | |
| | 膠管裝礦油潤膚膏或其他潤滑劑 | □ | |
| | 各種尺寸的安全別針 | □ | |
| | 清潔劑/肥皂 | □ | |
| | 非乳膠檢查手套（2 副） | □ | |
| | 棉花球 | □ | |
| | 四英寸無菌繃帶卷（3 卷） | □ | |
| | 三英寸無菌繃帶卷（3 卷） | □ | |
| | 防曬霜 | □ | |

| 類別 | 物品 | 如已完成請打勾 | 物品的配備日期 |
|---|---|---|---|
| | 剪刀 | □ | |
| | 鑷子 | □ | |
| | 冷熱敷 | □ | |
| 非處方藥 | 阿司匹林或非阿司匹林止痛藥 | □ | |
| | 止瀉藥 | □ | |
| | 抗酸劑（用於胃部不適） | □ | |
| | 過敏藥物，如有必要，也備上腎上腺素 | □ | |
| | 瀉藥 | □ | |
| | 活性炭 | □ | |
| | 應急準備手冊 | □ | |
| | 電池型氣象無線電，配備額外電池 | □ | |
| | 手電筒和額外的電池 | □ | |
| | 鋁箔 | □ | |
| | 直管式帳篷 | □ | |
| | 鉗子 | □ | |
| | 導風管膠帶 | □ | |
| | 指南針 | □ | |
| | 裝於防水盒內的火柴 | □ | |
| | 滅火器（小罐，ABC 型） | □ | |
| | 塑膠儲存容器 | □ | |
| | 信號彈 | □ | |
| | 紙張、鉛筆 | □ | |
| | 針和線 | □ | |
| | 工作手套 | □ | |
| | 醫用滴管 | □ | |
| | 車輛和發電機的燃料 | □ | |
| | 無球粒哨子 | □ | |
| | 塑膠護牆板 | □ | |
| | 座機電話 | □ | |
| | 無火花開關扳手，可關停家用瓦斯和水 | □ | |
| 衛生類 | 衛生紙、小毛巾 | □ | |
| | 肥皂、液體洗滌劑 | □ | |
| | 女性用品 | □ | |
| | 個人衛生用品 | □ | |
| | 塑膠垃圾袋、扎帶（用於個人衛生目的） | □ | |
| | 帶緊密型蓋子的塑膠桶 | □ | |
| | 消毒劑 | □ | |

| 類別 | 物品 | 如已完成請打勾 | 物品的配備日期 |
|---|---|---|---|
| | 液體洗手液 | □ | |
| | 家用氯漂白劑 | □ | |
| 服裝和床上用品 | 堅固的鞋子或靴子 | □ | |
| | 雨具 | □ | |
| | 毯子或睡袋 | □ | |
| | 帽子和手套 | □ | |
| | 保暖內衣 | □ | |
| | 太陽眼鏡 | □ | |
| 家庭文件和資訊 | 個人身份證明，現金（包括零錢）或旅行支票和信用卡 | □ | |
| | 重要文件的紙張版和電子版副本：出生證明、結婚證書、駕駛執照、社會安全<br>卡、護照、遺囑、房契、現有家庭物品列表、保險文件、合同、<br>疫苗接種記錄、銀行和信用卡帳號、股票和債券。務必將<br>這些文件存放在防水防火容器中。 | □ | |
| | 緊急聯絡人列表和其他重要<br>電話號碼 | □ | |
| | 您可以去的地區的地圖和電話號碼 | □ | |
| | 一套備用的汽車鑰匙和房門鑰匙 | □ | |
| | 處方單副本和/或原始處方藥瓶 | □ | |
| 嬰兒用品 | 配方奶粉 | □ | |
| | 紙尿褲 | □ | |
| | 奶瓶 | □ | |
| | 奶粉 | □ | |
| | 藥物 | □ | |
| 適用於所有家庭成員的物品 | 心臟和高血壓藥物 | □ | |
| | 胰島素 | □ | |
| | 其他處方藥 | □ | |
| | 義齒用品 | □ | |
| | 隱形眼鏡和用品 | □ | |
| | 備用眼鏡 | □ | |
| | 娛樂用品（遊戲、書籍） | □ | |