

# 灾害附录

## 要做什么？

### 每种 FAIRFAX COUNTY 最普遍灾害的“如何做”

Fairfax County 容易遭受多种灾害的袭击（每天都有自然和人为灾害）。这些灾害威胁着居民的安全。它们有可能损害或损毁财产并破坏经济。尽管我们不能消除灾害，但我们可以减轻其潜在的影响。

灾害可能孤立发生，有可能 - 而且更常见地 - 以涟漪效应成串发生。例如，飓风可能引发洪水和电力中断以及医疗急诊。或者雷暴雨可能产生闪电，造成建筑物火灾。

Northern Virginia 灾害规避预案和其他来源可被用来确认下文详述的灾害。这些被确认的灾害是对本县造成最大风险的灾害（即，对遭受灾害的生命财产造成最严重影响的可能性最高）。分析是根据对以前的灾害历史的详细评审以及预测和概率性模型而做出的。

灾害附录按共性分组，并不代表任何排名：

#### 自然灾害：

- ▶ 雷暴
- ▶ 飓风或热带风暴
- ▶ 洪泛
- ▶ 冬季风暴或极寒
- ▶ 极热
- ▶ 龙卷风
- ▶ 地震
- ▶ 大流行性流感

#### 人类造成的灾害（包括事故和故意行为）：

- ▶ 网络攻击
- ▶ 骚乱
- ▶ 暴行/恐怖主义
- ▶ 危险材料
- ▶ 化学、生物、辐射或核
- ▶ 溃坝

#### “日常”紧急情况：

- ▶ 建筑物火灾
- ▶ 电力中断/停电
- ▶ 医疗紧急事故

# 建筑物火灾

## 什么是建筑物火灾

每年有超过 4,000 美国人死于火灾，25,000 多人在火灾中受伤。火灾发生很快 - 在不到 30 秒的时间内小火焰可变成大火。火的蔓延速度很快，既可垂直传播也可穿过封闭的空间。在五分钟内一栋住宅就可以被大火吞噬。此外，即使在没有火焰的区域，由于烧灼（外部或喉咙和肺部）、窒息、迷失方向或仅仅是恐惧，烟雾和热量也可以致命。

## 关键术语

- ▶ **窒息**是指可能导致失去知觉或死亡的人的缺氧。这是房屋火灾的主要死亡原因。
- ▶ **一度烧伤**是产生红肿的浅层烧伤。
- ▶ **二度烧伤**是产生红肿和起泡的部分深层烧伤。
- ▶ **三度烧伤**是杀死神经末梢并完全烧伤肌肉的全深层烧伤。如果发生三度烧伤，烧伤部位周围会有二度和一度烧伤。人身体任何大面积的三度烧伤都可能致命。

## 怎么办

### 灾前（准备/规避）

- ❑ 安装烟雾报警器，而且每六个月更换一次电池。
- ❑ 家里的每个楼层都要在熟悉和便于取用的地方准备灭火器，并熟知使用方法；要确保厨房中的灭火器适用于扑灭油脂火。
- ❑ 每六个月检查一次灭火器的压力是否充足。
- ❑ 制定家庭疏散预案并练习，要包括在主要通道被烟火阻断时，从每个房间撤离的两种方法。
- ❑ 要确保您的布线和断路器符合规范要求。
- ❑ 在所有卫生间、厨房以及水可能接触家用电器的其他区域安装接地故障断路器（GFCI）。
- ❑ 购买充足的业主或租户保险。
- ❑ 检查接线板是否存在磨损或裸露的布线或松动插头。
- ❑ “防儿童”电器插座。
- ❑ 定期清理烟囱。
- ❑ 不要储存浸满油漆或清洁化学品的废旧抹布。
- ❑ 不要在室内以及连接的车库中保存燃料桶（丙烷或汽油）。
- ❑ 不要在床上吸烟。
- ❑ 在使用替代供暖源（例如，小型取暖器）时要小心。切勿无人照看这些供暖源。
- ❑ 切勿使用用于烹饪或室外的设备（例如，露营炉或油炸锅）作为室内供暖源。

- ❑ 切勿无人照看点燃的蜡烛。考虑使用电池的无火蜡烛以替代。
- ❑ 了解急救。
- ❑ 请参阅下文的“医疗紧急事故”。

### 灾中（响应）

- ❑ 使用灭火器扑灭小火。切勿用水扑救电气火或油脂火。
- ❑ 如果您的衣服着火，“别动、卧倒和滚动”，直至火被扑灭。
- ❑ 如果您穿过关闭的门逃生，用手背感觉是否炎热。
- ❑ 低身爬行穿过烟雾到出口。
- ❑ 出去后关门，以延缓火势蔓延。
- ❑ 在撤离着火的建筑物时，不要收集贵重物品或使用电话。只管逃出。
- ❑ 一旦您安全脱离，拨打 911。
- ❑ 一旦消防员到达现场，前往第一辆消防车，告诉他们家庭成员是否都已逃出或知道下落，包括宠物。
- ❑ 不要为了解救不愿意离开的宠物而留在着火的建筑物中。

### 灾后（重建）

- ❑ 按需就医。
- ❑ 不要出于任何原因返回到着火的建筑物中，除非权威机构认为这么做是安全的。
- ❑ 给保险代理打电话。
- ❑ 如果您需要住房、食品或暂住的地方，请联系当地的救灾服务机构。
- ❑ 在很多情况下，您的家居或您居住的建筑物可能被视为灾害，因此很长时期您可能无法再回去。

# 电力中断/停电

## 什么是电力中断/停电

电力中断如果持续时间短，只是令人沮丧和厌烦，但如果持续数天或更长时间，就可能很危险 - 尤其是在极冷和极热天气中，或对于具有特殊医疗需求的人而言。断电还可能代价高昂，因为家中所有冷藏或冷冻的食品都可能变质。

断电可能自行发生，但更多时候它们是龙卷风、飓风、雷暴、冬季风暴、极热（系统过载）或爆炸或网络攻击等故意行为的次生效应。一些最近发生的大规模电力中断就是由电网管理软件小毛病造成的，没有部件的物理损坏。

取决于主要灾害的不同，与断电无关的损害可能减缓电力恢复，主要原因可能是倒伏的树木或洪水阻挡入口。

## 怎么办

### 灾前（准备/规避）

- ❑ 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式收音机。
- ❑ 在计算机上备份所有关键文件。
- ❑ 考虑为家里购买发动机 - 在购买和安装之前请咨询电工或工程师。安全地储存足够量的发电机燃料。
- ❑ 拔下任何电气设备的插头。电力恢复时可能发生突变和电涌，可损坏设备。
- ❑ 用一两个桶装满水，作为洗漱和冲便池的水源 - 如果市政水压依赖电力，系统中的水压可能不足。
- ❑ 保持一部有绳电话（非无线电话）并通过导线连接到墙上；如果可选，要保持铜线固定电话服务（不依靠电力的常规电话服务）。如果您转换到 VoIP，以确保购买备用电池。
- ❑ 定期给手机和电池驱动的设备充电。

### 灾中（响应）

- ❑ 报告您的断电情况。决不能假设邻居已经报告了。
- ❑ 只使用手电筒进行应急照明。
- ❑ 切勿无人照看点燃的蜡烛。考虑使用电池的无火蜡烛以替代。
- ❑ 拔下电气设备的插头，直至恢复稳定供电。
- ❑ 只能在远离居家的地方使用发电机，决不能在屋内或车库中使用发电机，或将其连接到家具的电力系统中。

## 关键术语

- ▶ **电力中断**是在电网的特定地区或区段中电力缺失的状态。根据损坏程度以及中断的根本原因，它可能影响一个电表（房屋或建筑物）、一个街区、一个电路或系统。
- ▶ **灯光昏暗**的现象是系统中发生了电压降低的征兆。其特点是灯光昏暗。
- ▶ **停电**是在特定地区的电力完全缺失。

- ❑ 切记，您的煤气用具仍能工作，即使在断电时 - 这包括煤气灶和烧烤架。切勿尝试使用燃气壁炉或热水器，除非您是有执照的专业人员。
- ❑ 在食品储存上贴标签/食品安全：
  - 不要打开冰箱或冰柜 - 这样可保持更长时间的冷冻。
  - 如果室外寒冷，可考虑将食品放在室外保持低温。
  - 您的冰箱能保持冷藏多长时间取决于其尺寸、装载情况（装载越满、越凉的冰箱保持冷冻的时间越长）、其周围的空气温度情况；冰箱在几个小时内就会升温；冰柜一整天或更长时间还可以。
  - 一旦您决定打开冰箱或冰柜，就要准备尽快吃完所有食品 - 融化的冰柜和后院的烧烤架可以成为美妙的街坊“冰柜聚会”的基本设备。
- ❑ 如果水压不足，用一桶水手动倒入马桶就可以冲厕。

### 灾后（重建）

- ❑ 如果电力恢复，在将设备接通电源之前，要确定其稳定。
- ❑ 取消不必要的旅行，特别是开车，因为有些交通灯可能停用，道路可能拥挤不堪。
- ❑ 扔掉暴露在 4.4°C (40°F) 或以上的温度超过两小时或有异常气味、颜色或纹理的任何冷藏食品。如有疑问，就要扔掉！



# 医疗紧急事故

## 什么是医疗紧急事故

医疗紧急事故是给人的生命或长期健康带来紧迫风险的急性伤害或疾病。您无法预测事故或疾病，但您可以为医疗紧急事故做好准备。

医疗紧急事故可能独自发生，也可能是事实上本社区应急响应指南中介绍的每一种其他灾害的次生影响。

医疗紧急事故的实例有：呼吸困难、昏厥、胸痛或胸闷、无法控制的出血、咳嗽或吐血、突然剧痛、中毒或主要受伤，比如骨折、撕裂伤、烧伤或刺穿伤。

## 关键术语

- ▶ **CPR** 心肺复苏的缩略语。CPR 是一种通过按压胸部心脏部位，迫使空气进入肺部，使心肺工作的急救程序。在心脏停止泵血时，它被用于维持循环。很多社区组织都提供 CPR 课程。
- ▶ **急救** 系指很多社区组织都提供的一种基本伤害治疗和救命技能课程。
- ▶ **自动化体外除颤器**（AED）是一种便携式设备，可检查心率并可以给心脏进行电击以恢复正常心率。
- ▶ **生命文件** 是您贴在冰箱门上的表格，上面列出了急救人员关键医疗和急诊联系信息，以备您无法自己向他们提供此种信息之用。

## 怎么办

### 灾前（准备/规避）

- 熟悉如何给 911 打电话或发短信。
- 在家中、工作地点和车中保存配备齐全的急救装备。
- 编制紧急联系人列表。
- 时刻随身保存一份医疗状况和药品列表。
- 填写一份生命文件，贴在冰箱门上。
- 学习医疗紧急事故的警告符号。
- 参加心肺复苏（CPR）、急救、基本生命支持（BLS）或止血培训，为紧急情况做好准备。

### 灾中（响应）

- 保持冷静，拨打 911。如果您受过培训，必要时开始 CPR（心肺复苏）或人工呼吸。
- 如果您认为您出现了医疗紧急事故症状，要立即就医。
- 尽可能多地收集有关情况的信息，并拨打 911。仔细听从接线员的所有指示。保持电话通畅，直至接线员说可以挂电话了。
- 如果您与接线员只有简短的通话时间，要确保先说出您的地址和医疗问题。
- 如果能打电话则打电话，如果不能打电话就发短信。务必首选拨打 911 电话，因为这是交换信息的更好方法。

### 灾后（重建）

- 审阅所有您的文件，以确保您的紧急联系人和医疗信息保持最新。
- 教育您所在网络中的其他人，为社区做出更好的准备。