

停水

断电

电话和网络中断

您该怎么办？

无法回家

必须疏散

被困家中

GET READY

紧急情况随时随地都可能发生。洪水、暴风雨、地震、海啸、火山喷发和其他灾害可能会扰乱我们的生活、损坏财产并造成严重伤害。

当紧急情况发生时，民防和紧急服务将忙于救助最需要的人。

确保家人以及您所关心的人知道该怎么做，这是您的责任。

不过幸好现在做准备并不难。与您的家人讨论一下，确定您将怎么办。



GET READY

与您的家人、朋友或室友共同制定一份应对紧急情况的计划。

列出你们的日常必需品, 考虑如果这些东西缺失的话该怎么办。拿一张纸写下你们商定好的内容、您需要联系谁, 以及您需要做哪些准备。

制定计划

Our emergency plan

We will meet at Grandma's house.

Grandma will pick up Lily if we can't

We will check in with Aunty Jean 07 264 9621

Our Torch, Radios and first aid kit
are in the hall and the getaway bags
are in the cupboard.

Contacts

Grandma 071 422 196

Aunty Jean 07 264 9621

School 226 0977

076 0900

15296

To do list

Put Getaway bags in
the hall cupboard

Fill juices bottles with
water

Put sneakers in work p

如果我们回不去家

如果你们相互联系不上也回不去家,你们在哪里见面?如何到达那里?如果您不能去接孩子,由谁来接孩子?他们知道吗?学校/早教中心有他们的联系方式吗?

假如我们相互联系不上

向谁报平安?这个联系人应该在外地,以防到时本地电话线路中断。

谁可能需要我们帮助?

紧急情况期间或需要疏散时,是否有什么朋友、家人或邻居可能需要你们的帮助?

我们需要联系谁?

(在紧急情况下务必拨打111)

联系人还可包括所在地区市议会的紧急热线、医疗中心/医生、房东、保险公司、电力公司、早教中心/学校、工作单位和家人。

假如我们被困在家里

是否有足够(包括婴儿和宠物在内的每位成员)三天或更长时间用的食物和饮水?有手电筒、收音机和电池吗?急救/医疗用品呢?这些东西不都需要放在一个大盒子里,但你们可能不得不摸黑去拿它们。

假如家里没电

怎么做饭、保暖、夜间照明?如果ATM机无法正常工作,您是否备有现金?如果汽油泵不工作,您是否有足够的汽油?

假如家里没水

是否有足够的饮用水储存(每人每天三升,持续三天或更长时间)?宠物有水吗?用什么做饭、洗漱?怎么冲厕所?

假如我们需要匆忙撤离

万一需要疏散,每个人都有应急包吗?在家里?在单位?在车里?

* 一个小袋子,里面装有保暖衣服、手电筒、收音机、急救包、零食和水、基本药物以及重要文件副本和带照片的身份证件,帮助您到达安全地点。

您该怎么办？

被困家中



在大多数紧急情况下，最好留在自己家中（如果家里安全的话）。但这可能意味着没有电和水，或者没有办法获得三天或更长时间的补给。家里有足够的食物和水吗？需要吃药的家人怎么办？被困期间是否也有足够的食物和饮水供给宠物？

做好准备

- 1 应急用品不一定要成套放在一起，但您很可能需要摸黑去拿这些东西。确保每个人都知道手电筒和电池在哪里。
- 2 如果停电，请先吃冷藏室的食物，然后再吃冷冻室里的食物。然后吃橱柜或应急储备中的食物。
- 3 前去结识您的邻居在紧急情况下，他们可能需要你们的帮助，或者你们可能需要他们的帮助，大家可以协力度过难关。

重要提示

通过收听电池或太阳能收音机，及时了解紧急信息。查看您所在地区的议会和/或民防应急管理小组的网站和社交媒体。遵循民防和紧急服务的指示。

您该怎么办？

无法回家

在紧急情况下，公共交通可能无法运行，道路和街区可能会被封锁。如果无法走平时的路线，你们怎么回家？你们会和谁一起回家？如果你们所在的地方属于禁区，那要在哪里会合？



做好准备

- 1 商定一个集合地点，以防你们无法回家。可以是学校、朋友或亲戚家。
- 2 如果您的工作地点离家较远，找一个住在同一区的同事。发生紧急情况时，可以与其同行。
- 3 在单位或车里准备一个应急包，里面应该有一双适合步行的鞋、保暖的衣服、一些零食和一瓶水。一个手电筒、几个电池和一个收音机也会很有用。

重要提示

给孩子的学校或早教中心一份三人名单，这三个人中的一个将在您无法亲自前去时帮你接孩子。

您该怎么办？

必须疏散

在紧急情况下，房屋、街道和街区可能不安全，你们可能不得不匆忙离家。如果你们所在的街道被疏散，你们会去哪里？你们会带上什么？宠物怎么办？你们是否有需要帮助的邻居？



做好准备

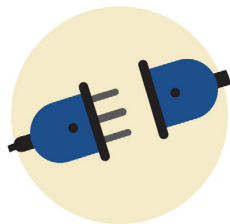
- 1 为家里的每个人都准备一个应急包。里面应该有保暖的衣服、一瓶水、零食、重要文件的复印件和带照片的身份证件。别忘了您可能需要的药物。将急救箱、手电筒、收音机和电池放在可以随手拿到的地方。
- 2 决定将撤往何处（务必知会家中所有人，以防事发时大家不在一起）。你们的疏散地点可能是亲戚朋友家，因此请确保他们知晓您的计划。
- 3 如居住在海啸疏散区，请确保疏散地点在该区之外。

重要提示

如果您必须撤离，请带上宠物。对您不安全的情境，对它们也不安全。确保前往的疏散地点可以接纳宠物。或者备好狗舍、猫舍和宠物友好型汽车旅馆的联系方式。

您该怎么办？

断电



如果停电好几天，怎么办？怎么照明、做饭、保暖？停电可能会影响EFTPOS和ATM机，因此请确保家里有一些现金，或者存有足够三天或更长时间使用的补给。

做好准备

- 1 应急用品不一定要成套放在一起，但您很可能需要摸黑去拿这些东西。确保每个人都知道手电筒和电池在哪里。
- 2 准备一个太阳能或电池供电的收音机，以便了解最新消息和警报。了解在紧急情况下要收听哪些广播电台以获取信息。
- 3 准备一些不需要烹煮的食物（罐头就很好）或可以用来烹饪食物的工具（燃气烧烤或野营炉）。不要忘记婴儿和宠物的食物。

- 4 如果停电，请先吃冷藏室的食物，然后再吃冷冻室里的食物。然后吃橱柜或应急储备中的食物。

重要提示

问一下邻居如果断电的话他们会怎么办。您可能会发现他们有燃气烧烤炉，而您有足够两家用的食物和水（或相反）。

您该怎么办？

停水



想象一下，如果三天或更长时间没有水。怎么洗漱、做饭、搞卫生？你们喝什么？

做好准备

- 1 留一些空的瓶装水或汽水瓶，彻底清洁后，装满水。在停水的情况下，每人每天需要三升水。不要使用牛奶瓶。它们很难清洁，可能会致病。存水时别忘了算上婴儿和宠物。
- 2 添加无香味的家用漂白剂，饮用水可储存长达一年。每十升水加入半茶匙，混合后至少半小时内不要饮用。在每个瓶子上标记装瓶日期。将水瓶存放在阴凉、黑暗的地方。

- 3 记得还要储存烹饪和洗漱用水。您可以使用电热水器中的水，但也要在大塑料容器里储存更多的水。



您也可以将塑料冰淇淋盒装满水，放入冻室冰冻起来。断电时，可用于食物冷藏，也可以用于饮用。

电话和网络中断



如果电话和互联网线路出现故障，怎么办？如何保持联系、安排见面或及时了解新闻和天气警报？在大多数紧急情况下，最好留在自己家中。将你们家作为集合地点，再另选一处以防你们无法回家。

做好准备

- 1 与家人商定在紧急情况下你们如何联系以及在哪里集合。
- 2 确保您了解孩子所在学校或早教中心的应急计划。给他们一个在您无法亲自前往时会代你去接孩子的三个人的名单。
- 3 准备一个太阳能或电池供电的收音机，以便了解最新消息和警报。了解在紧急情况下要收听哪些广播电台以获取信息。
- 4 把重要的电话号码写在一起。
- 5 选定一个家中各人都知道的非本地联系人。有时，当本地电话线路中断时，您仍然可以联系到您所在地区以外的人。在紧急情况下，如可能的话，家中各人分别给这位非本地联系人发电话短信或网络留言报平安。

重要提示

在紧急情况下，电话线会很快被打爆。请留出线路让人们可以拨打紧急电话，如果可以的话，使用短信或网络留言来保持联系。

让您的居家环境更安全



我们无法预测灾难，但我们可以做好应对的准备。最好从您的家开始准备起来。自然灾害委员会Toka Tū Ake提供有重要信息，告诉您可以采取哪些措施来为房屋做好防护准备和保护您的家庭。

如何使您的居家环境更安全

- 1 使用支架或带子将又高又重的家具固定在墙钉上。
- 2 将沉重和易碎的物品移到较低的架子或橱柜上。
- 3 将照片和镜子挂在合适的挂钩上(不要挂在一根钉子上)。
- 4 一定要知道燃气和总水管紧急切断开关在哪里。
- 5 在地震中，有些砖和混凝土烟囱倒塌的风险更大。访问地震委员会的网站，了解更多有关如何使烟囱更安全的信息。
- 6 如果您的房屋是悬空地基，请检查其是否状况良好。检查地基及其上房屋之间的连接是否完好。

访问自然灾害委员会Toka Tū Ake网站 (naturalhazards.govt.nz/be-prepared)，了解相关步骤及其他更多信息。



**Natural Hazards
Commission**
Toka Tū Ake

随时了解最新信息



知道在紧急情况下如何随时了解最新信息的不同方式非常重要。

收音机

如遇断电, 太阳能或使用电池的收音机 (或您的汽车收音机) 可以帮助您及时了解最新信息。

网络

有关本地的最新消息, 请查看您所在地区市议会的网站和社交媒体, 以及您所在地区的市议会和/或民防应急管理小组的网站和社交媒体。

国家发布的信息更新请见 www.civildefence.govt.nz 以及 [@NZCivilDefence](https://twitter.com/NZCivilDefence) 推特频道。

紧急手机警报

紧急手机警报也可以接收您所在地区的紧急情况信息。如果您的生命、健康或财产受到威胁, 紧急手机警报可以发送信息到您的手机上。您无需注册或下载应用程序。

结识您的邻居

前去结识您的邻居紧急情况发生时, 您和邻里之间可以进行互助, 而民防和紧急服务则可集中救助最需要的人群。在紧急情况发生前, 融入所在社区, 结识左右舍。

了解灾害风险

要想了解有哪些类型的灾害风险可能会引发紧急情况并影响到您所生活的地区, 以及应采取哪些行动, 请访问

www.getready.govt.nz



洪水



风暴



地震



海啸



火山活动



山体滑坡



洪水

洪水经常爆发并会造成很大的损害。洪水通常是由大雨或暴风雨引起的。它们会造成人身伤害、财产损失并污染我们的水和土地。

如果水很深、行进速度非常快、水位上涨得非常迅猛，或者水中含有树枝和铁皮等杂物碎片，洪水就会很危险。

洪水发生期间

- 切勿试图在洪水中行走、游泳或开车。
- 将贵重和危险物品放到高处，离地板越远越好。
- 将小地毯拿起来，将落地的窗帘和床单被子等收起。
- 注意收听广播并遵循应急服务部门的指示。

更多信息



要想进一步了解在洪水之前、期间和之后应采取哪些行动，请访问 www.getready.govt.nz



风暴

大风暴和恶劣天气在一年中的任何时候都可能发生, 并影响广泛的地区。风暴会带来强风、大雨或大雪、雷电、龙卷风和大浪。MetService 通过新闻服务和网站 www.metservice.com 发布恶劣天气监测和警告

风暴期间

- 把所有会被强风损坏或掀起的東西帶進室內或綁起來。
- 關好門窗, 拉上窗簾, 防止窗戶的玻璃破碎傷人。
- 待在室內並將您的寵物帶入室內。如果您必須撤離, 請帶上您的寵物。
- 注意收聽廣播並遵循應急服務部門的指示。

更多信息



要想進一步了解在雷暴和惡劣天氣之前、期間以及之後應該做什麼, 請訪問 www.getready.govt.nz



地震

每年我们都会发生 150 多起让人能够感觉到震动的地震。破坏性大的地震任何时候都可能发生,并且可能会紧接着发生持续很长时间的余震。大多数与地震有关的死亡和重伤是由墙壁倒塌、因摇晃引起的玻璃和物体的掉落而造成的。在大地震中,砖石和玻璃可能会从建筑物上掉落到街道上。

地震发生时

- 如果您在室内,请“蹲下、掩护和抓牢”。不要跑到外面,否您可能会被掉落的砖块和玻璃击中。
- 如果您在外面,请稍微离开建筑物、树木、路灯和电线几步,然后“蹲下、掩护和抓紧”。
- “蹲下、掩护和抓牢”,直到晃动结束。
- 如果地震持续时间超过一分钟或强度大到使人难以站立,请迅速转移到最近的高地或往内陆方向撤离,尽可能远离海啸疏散区。
- 许多伤害是发生在摇晃停止之后,请小心碎玻璃和尖锐物体。

更多信息



要想进一步了解在地震之前、期间和之后应采取哪些行动,请访问 www.getready.govt.nz



海啸

海啸是由大地震引起的一系列巨浪。新西兰的所有海岸线都有海啸的风险。海啸波可以发展成为一面快速移动的水墙。

了解自然警报信号并采取行动

如果您距离海岸很近, 并有以下任何一种感觉, 立即采取行动, 不要等待官方警报。

- 感到一阵使人难于站稳的强震, 或者持续一分钟以上的滚动的弱震,
- 看到海平面陡然上升或下降
- 听到大海发出响亮或异常的噪音

立即转移到最近的高地, 或尽可能地向内陆转移。

海啸期间

- 立即转移到最近的高地, 或尽可能地向内陆转移。如果可能, 行走或骑自行车。
- 不要去观光。切勿前往岸边观看海啸。
- 注意收听广播并遵循应急服务部门的指示。
- 在警报正式解除之前, 请远离危险区域。

更多信息



要想进一步了解在海啸之前、期间和之后应采取哪些行动, 请访问 www.getready.govt.nz



火山活动

火山的危险可能包括火山落灰、落石、急速移动的热气体和火山岩混合体、熔岩流和大量泥石流。它们能够造成人员伤亡和财产损失，有时远达数百公里之外。

火山活动发生期间

- 关闭所有门窗并呆在室内。
- 如果您身处户外并在火山喷发地点附近，请躲在汽车或建筑物内。
- 如果您人在户外并在火山落灰的包围之中，请戴上防尘口罩或用布遮住口鼻。
- 当路上有火山灰时，不要开车。
- 注意收听广播并遵循应急服务部门的指示，远离限制进入的地区。

更多信息



要想进一步了解在火山活动之前、期间和之后应采取哪些行动，请访问 www.getready.govt.nz



山体滑坡

山体滑坡的范围可以是单个巨石或岩石,也可以是蔓延数公里的巨大土石崩塌。

它们通常由大雨、地震以及(在某些情况下)由人类活动引发。山体滑坡通常在毫无征兆的情况下发生。

山体滑坡期间

- 迅速远离泥石流滑下的路径。
- 如可能,警告邻居并帮助他人。
- 联系紧急服务和所在地的市议会。

更多信息



要想进一步了解在山体滑坡之前、期间和之后应采取哪些行动,请访问 www.getready.govt.nz

帮助您的社区做好准备

前去结识您的邻居

邻里之间相互认识的话,就更有可能互相关照,尤其是在暴风雨或大地震等紧急情况期间和之后。

- 交换联系方式,以便在紧急情况下取得联系。
- 告诉他们您的应急计划并询问他们的计划。
- 找出谁可以帮助您以及谁可能需要您的帮助。

加入“邻里互助小组”

加入或组织“邻里互助小组”。您和您的邻居们可以分享技能和资源,以帮助你们在紧急情况下共度难关。

制定社区应急计划

社区应急计划有助于社区的人们了解如何在紧急情况下互相帮助。

请联系您本地的民防应急管理小组,了解您所在地区是否已有社区应急计划。他们可以协助你们确定优势、资源、风险和解决方案,以帮助你们的社区顺利应对紧急情况。

列出需要的应急物品

在紧急情况下，您可能会被困在家中长达三天或更久。大部分需要的东西，家里可能都已经有了。您不必将它们全都放在一个地方，但记住你们可能需要迅速找到它们，而且/或者是在没有照明的情况下。为了渡过这段困难时期，对于家里需要储备什么物资要做好规划。

家里必备的基本用品

- 三天或更长时间的存水——确保每个人至少有九升水。这个量足够饮用以及基本洗漱。
- 无需烹煮的可长期保质食品(除非您有野营炉或燃气烧烤炉)以及婴儿和宠物食品。
- 卫生纸和用做紧急厕所的大塑料桶。
- 工作手套和合适的P2或N95口罩。

应在包中备有的基本用品,以备紧急疏散之需

- 手电筒和电池
- 收音机 - 上发条或带电池
- 免洗洁手液
- 现金
- 重要文件和带照片的身份证件复印件
- 适合步行的鞋、保暖的衣服,雨衣和帽子
- 急救包和处方药
- 饮水和零食(也别忘了婴儿和宠物)

更多信息

与孩子谈论紧急情况

您可以给孩子一些小任务，让他们也参与制定计划。坦诚、冷静地与他们讨论在紧急情况下可能会发生什么，为了保证安全，你们可以怎么做，以及如果不能回家，你们的计划是什么。孩子们参与得越多，当紧急情况发生时，他们就越不害怕。

在紧急情况下照顾婴儿

婴儿更容易脱水或感染。他们在紧急情况下需要特别照顾和关注。务必在应急包中也准备一些婴儿用品，以防您需要匆忙撤离。

为宠物和其他动物做计划

要为自家的动物负责。请将它们包括在您的应急计划和准备中，确保为您的动物准备足够三天或更长时间用的食物、水和用品。

在工作场所备有所需用品

务必在单位里存放的东西包括结实的走路鞋、防水夹克、手电筒、零食和水。找到与您住在同一地区的同事，你们可以在紧急情况下一起回家。

别忘记...

GET READY

www.getready.govt.nz

访问网站来了解有关家庭、学校、工作场所、
邻居、旅行、宠物等的更多信息。

或与您所在地区的民防小组联系



**National Emergency
Management Agency**
Te Rākau Whakamarumarū