



您做好准备了吗？

在卡斯和克莱县，您需要知道哪些事情，以便为灾难和紧急情况做准备

Chinese

目录

信息资源	3
社交媒体	4
红色代码	5
特殊需求登记表	6
制定计划	7
准备应急工具包	8
宠物和灾难	9
就地避难	10
疏散和社区避难所	11
紧急情况类型：	
闪电和雷暴	12
龙卷风和输电线坠落	13
热浪	14
冬季暴风雪和极寒	15
消防安全	16
停电	17
天然气和山洪暴发	18
化学品	19
公共卫生	20

信息资源

如果您在紧急情况下需要援助，请拨打 911。以下提供的资源可帮助您进行应急计划。

卡斯法戈应急管理：

Cityoffargo.com/emergencies
701-476-4068

卡斯县警长：

Casscountynd.gov
701-241-5800

克莱县应急管理：

Claycountymn.gov
218-299-7357

克莱县公共卫生部：

Claycountymn.gov
218-299-5220

克莱县警长：

Claycountynd.gov
218-299-5151

迪尔沃思：

Dilworthcitymn.com
消防： 218-287-2313
治安： 218-287-2666

法戈：

Cityoffargo.com
消防： 701-241-1540
治安： 701-241-1437

法戈卡斯公共卫生部：

Fargocasspublichealth.com
701-241-1360

穆尔黑德：

Cityofmoorhead.com
消防： 218-299-5434
治安： 218-299-5120

穆尔黑德应急管理：

701-299-5433

西法戈：

Westfargo.org
消防： 701-433-5380
治安： 701-433-5500

美国红十字会：

Redcross.org/local/nd
701-364-1800

全州信息和推荐：

(明尼苏达州和北达科他州)： 拨打
211

“挖坑前必须先打电话”：

明尼苏达州和北达科他州：
拨打 811

毒物控制中心：

1-800-222-1222



社交媒体



社交媒体的使用可以更快地向更多受众传播紧急情况讯息。当灾难发生时，本地城市/县社交媒体渠道是最可靠的信息来源。

卡斯-法戈应急管理

Facebook: Cass County
Emergency Management

迪尔沃思市

Facebook: City of Dilworth,
Minnesota
Twitter: @cityofdilworth

法戈市

Facebook: City of Fargo
Twitter: @cityoffargo

穆尔黑德市

Facebook: City of Moorhead,
Minnesota – 市政府页面
Twitter: @cityofmoorhead

西法戈市

Facebook: City of West Fargo–
Government
Twitter: @CityofWestFargo

克莱县应急管理

Facebook: Clay County Sheriff's
Office

克莱县公共卫生部

Facebook: Clay–Wilkin Partner-
ship 4Health

法戈卡斯公共卫生部

Facebook: Fargo Cass Public
Health
Twitter: @FCPH



红色代码 CodeRED

“红色代码” (CodeRED) 是一个自动通知系统，可以通过电话、短信和电子邮件联系到居民。

“红色代码”警报会针对各种情况发出，包括自然灾害、恐怖主义威胁、煤气泄漏、水污染、化学品泄漏、失踪儿童警报和一般社区通知。红色代码”还有国家气象局 (National Weather Service) 提供的一项可选恶劣天气警报功能。

若要注册 “红色代码”系统，请前往 rrrdc.com/codered/，或致电 701-476-4068 (卡斯县) 或 701-299-5151 (克莱县)。您的信息将仅供“红色代码”通知使用。

警报和预警

风暴**预警**表示在您的地区可能会有一场暴风雨。当发布预警时，请收听/收看本地广播和电视台，以了解更多信息，或访问 www.weather.gov。

留意变化的天气状况，避免不必要的出行。

风暴**警报**表示一场暴风雨正在逼近或已经在您的地区。当发布风暴警报时，安全专家建议您留在室内；这是保护您自己的最佳场所。户外警笛提醒我们发生了**化学品泄漏、恶劣天气和其他户外紧急情况**。当警笛拉响时，回到室内，打开本地电视台或无线电台以了解威胁是什么以及如何保护您自己。

不要因为天空是晴朗的便假设没有紧急情况。

法戈、迪尔沃思和穆尔黑德会在每个月的第一个星期三下午 1 点时测试警笛。西法戈市于每天中午测试警笛。

特殊需求登记表

卡斯县

北达科他州紧急服务部 (Department of Emergency Services) 与 First-Link 一同维护登记表，以使紧急服务部能在灾难期间通过向第一反应者提供他们需要的信息来充分地计划和响应灾难，从而更好地服务于公众。

残疾人、老年人和有重大健康问题并在正常情况下可以自足的居民可能会在灾难期间遇到困难。

其他有特殊需求的人群可能也会面临相同的困难。数据库中的所有个人信息都是完全保密的。如需有关此服务的更多信息或需要登记，请拨打 **211 联络 FirstLink**，或访问 nd.gov/ndsnr/

克莱县

通过此登记表收集的信息将受《健康保险携带和责任法案》(HIPAA) 保护，并将仅在紧急情况下由克莱县公共卫生部和第一反应者使用。

脆弱人群包括但不限于：

- 行为、心理或身体上残疾
- 虚弱或年迈
- 无家可归
- 英语口语有限或非英语使用者
- 医学或化学依赖
- 年幼儿童



认为他们无法自如或安全地访问和使用在灾难中提供的标准资源的人群。如需登记，请致电 **218-299-5220** 联络克莱县公共卫生部。

制定一个计划，实践这个计划

通过对紧急情况做好准备，个人、家庭和企业可以最大限度地减少财产损失和伤害，让恢复过程更容易。阅读这本小册子来更加熟悉卡斯和克莱县的一些常见危害。然后制定一项个性化计划，包括：

逃生路线 - 画出您的房屋或企业的平面图，为每个房间标出两条逃生路线。

集合地点 - 选择一个在您的家或企业外的预定集合地点；在这些计划中包括宠物。

应急通讯 - 当发生灾难时，您的家人或员工可能不在一起，因此计划你们将如何联络彼此。选择外地的可以传达信息的某人。确保每个人都有所有联系人的姓名、电话号码和电子邮件地址。

保险和重要记录 - 获得或更新财产、健康和人寿保险。查阅现有保单，以确保您有足够的承保来满足您的需求。

特殊需求 - 如果您或您身边的人有残疾或特殊需求，建立一个可以在紧急情况下提供援助的邻里、亲戚、朋友和同事网络，并在特殊需求登记表中登记他们（参见第 6 页）。

年度检查和更新 - 每年对您的火炉、热水器、污水泵和空调系统进行必要的维护。检查您的应急计划，确保您的联系人名单和逃生路线均是最新的。检查您的应急准备工具包，确保所有物品仍处于良好的状态。



准备应急准备工具包

灾难可能快速、毫无预警地发生。组装一个工具包，以帮助您应对各种紧急情况。

工具包中的物品：

- 急救包，必需药物和任何需要的医疗设备（如氧气瓶）的备用电源
- 电池供电的收音机、手电筒、备用电池
- 罐头食品、手动开罐器
- 瓶装水（每人每天 1 加仑水，3 天用量）
- 额外的御寒衣物，包括靴子、手套和帽子
- 红色或色泽鲜艳的布
- NOAA 气象收音机

NOAA（美国国家海洋和大气局）气象收音机会向公众警报恶劣天气和各种自然及人为灾害（从洪水到森林火灾和化学品溢漏）。NOAA 气象收音机可以从五金店、大卖场和农用品商店购买，也可以网上购买。

考虑在您的汽车、船和休旅车或露营车上准备一个工具包。除了上面列出的物品之外，**车辆工具包还应包括：**

- 灭火器。
- 电瓶充电线和拖车绳。
- 指南针和公路图。
- 铲子。
- 补胎工具和打气筒。
- 额外保持干燥的衣物。
- 道路照明弹。
- 小工具包。
- 猫砂或沙子，以制造轮胎牵引力



有关准备应急工具包的更多信息，请致电 701-364-1800 联系美国红十字会的明尼苏达州 - 达科他州分会。

宠物和灾难

如果您要撤离，保护您的宠物的最好的办法是带它们一同撤离。将宠物留下，即使您尽量为它们创造了一个安全的地方，宠物仍可能会受到伤害、丢失或发生更坏的情况。

将您的宠物带到一个安全的地方

灾难期间将设立动物收容所。位置信息将通过传统和社交媒体渠道发布。协助残疾人的服务类动物是唯一允许进入红十字会避难所的动物。

- 记录下“宠物友好”的地方，包括电话号码。询问酒店、旅馆或朋友公寓的“无宠物”政策是否能在紧急情况下废除。
- 询问亲戚、朋友或不在受影响地区的其他人是否能在自己家中收留您的动物。
- 当发生紧急情况时，将所有宠物带进房子里，这样您就不必在匆忙离开时还必须去寻找它们。
- 确保所有狗猫都带着牢固的项圈，并且上边有最新的识别信息。

鸟类和爬行动物应放在牢固的运输箱笼中运输。提供几片高含水量的新鲜水果和蔬菜。贴上识别照片，并绑好脚环。携带大量纸巾或报纸来收集笼子底部的垃圾。

蛇类可以放在枕头套中运输，但在到达疏散地时，它们必须被转移到更安全的箱笼中。带一个足够大（可用来浸泡）的水碗和一个加热垫。

小型哺乳动物（仓鼠、沙鼠等）应放在牢固的箱笼中运输。携带铺垫材料、食盆和水瓶。



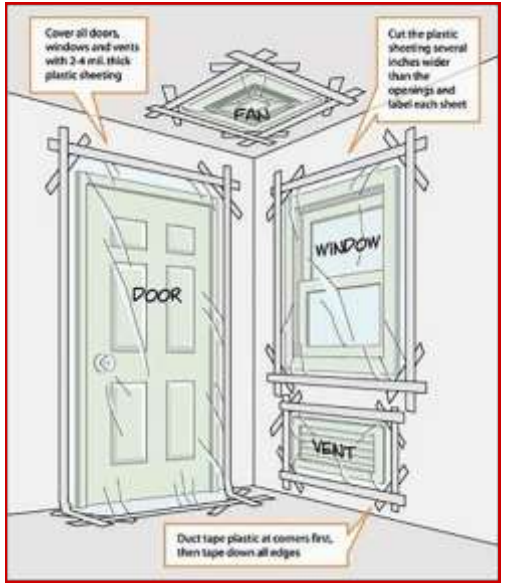
就地避难

当有害物质可能被释放到大气中时，您可能会被给予一项“就地避难”的指令。

这种预防措施的目的是通过让您留在室内来保护您的安全。

（与前往学校或其他地点的公共避难所不同。）

就地避难的意思是选择一个没有窗户或窗户较少的较小的室内空间，并躲避在那里。这不意味着封堵您的整个房屋或办公楼。



如果化学、生物或放射性污染物被释放到环境中，您可能需要就地避难。

如果发生这种情况，当地政府将在电视和无线电台提供信息，以帮助您保护自己和家人。在工作场所和家中放置一台收音机或电视，以便您能迅速得到危险情况警告。

知道如何就地避难

- 关闭并锁上所有窗户和外门。
- 如果您被告知有爆炸危险，关闭遮光帘、百叶窗和窗帘。
- 关闭所有风扇，以及暖气和空调系统。
- 关闭壁炉风阀。
- 拿到您的应急准备工具包和收音机。
- 进入一个**没有**窗户，并且是在地面以上的室内空间。带上您的宠物。
- 使用胶带和塑料布（厚于食品保鲜膜）封住门周围的所有裂缝和房间内的所有通风口。
- 直收听收音机或观看电视，直到您被告知全部安全为止。用 2 到 4 毫米厚的塑料布盖住所有门、窗和通风口。将塑料布剪裁为比开口处宽几英寸，并标记每一张塑料布。
- 首先用胶带粘住拐角处的塑料布，然后粘住所有边缘。

疏散和社区避难所

当地政府官员在受到灾难威胁时发布疏散命令。在出现紧急情况时，收听/收看当地广播和电视报道。如果当地官员请您离开，立即撤离！

如果您只有很少的时间来撤离，带上以下物品：

- 医疗用品 - 处方药、糖尿病试纸等。
- 眼镜或隐形眼镜和清洗液
- 应急准备工具包
- 衣物和寝具
- 车钥匙



如果当地官员未建议立即疏散，在您离开前采取以下措施来保护您的房屋：

- 关闭主熔断器或断路器处的电源，在主阀处关闭水源。
- 打开天然气，除非当地官员不建议您这么做。
- 如果预计将有强风，遮盖所有窗户的外部。
- 如果预计将有洪水，考虑使用沙袋来挡水。
- 带上重要的文件 - 您的驾驶执照、社会保障卡、保险单、出生证明、结婚证、股票、遗嘱等。

社区避难所可能会在某些紧急情况或灾难中开放。当地媒体将公布它们的位置。在大多数情况下，避难所将只提供应急物品，如食物、简易床和毛毯。

请注意，出于卫生原因，宠物（除服务类动物之外）通常不允许进入社区避难所。

闪电和雷暴



如果您能听到雷声，您与风暴已经接近到您可能会被闪电击中。

立即前往安全的避难所，收听/收看当地广播和电视台，以了解信息和指示。确保您的 NOAA 气象收音机已经开启。

当风暴逼近时，拔掉家电的插头、关闭空调。不要使用电话或任何电器，不要洗澡或淋浴。

如果您在树林里，走到较矮的树下躲避。如果您正在**划船或游泳**，立即上岸并寻找庇护！

如果您找不到庇护，前往一个地势低洼、开放的地方，远离树木、电线杆或金属物体。蹲在地上，将您的双手放在您的膝盖上，将头放在双手之间。**不要平躺在地面上！**

风暴过后，远离被风暴破坏的地区。收听广播或收看本地电视台，以获得信息和指示。

如果有人被闪电击中，他/她不带电荷，可以安全地触碰。拨打 911，并实施急救。

基本的急救技能是非常重要的，所以现在就来学习它们。以下渠道提供急救课程：

- [Redcross.org/local/nd](https://www.redcross.org/local/nd) 或拨打 800-252-6746
- [Fmambulance.com/cpr](https://www.fmambulance.com/cpr) 或拨打 701-364-1750

如果您能听到雷声，您与风暴已经接近到您可能会被闪电击中。立即寻求庇护。

龙卷风

如果龙卷风正在逼近您的地方，选择一个地方，您的家人可以聚集在这里。地下室是最好的；如果您没有地下室，选择在最底层的中间走廊、卫生间或衣橱。

如果您在室外，马上进入地下室或附近坚固的建筑里，或平躺在沟渠或低洼地区里。

如果您是在汽车或移动房屋中，马上走出去，前往安全场所。

在龙卷风之后，注意堕落的输电线，躲开受损区域。收听广播或收看本地电视台，以获得信息和指示。如果您没有地下室，您的房屋最底层的浴室也是在发生龙卷风时躲避的好地方。务必将您的气象收音机一起带进您的临时避难所里



坠落的输电线

如果您遇到一根坠落的输电线，立即离开该地区，并拨打 911 来寻求帮助。

如果您在车里时一根输电线掉到了车上，留在车里，等待救援人员到来。如果因为起火或危及生命的伤害而使您必须离开车里：

- 从车中跳出，双脚落地。
- 跳起时不要抓着车门。
- 落地后，跳走 - 切勿奔跑。

热浪

在温度非常高的时候我们可能面临的危险包括：

中暑性痉挛：因大量体力消耗造成的肌肉疼痛和痉挛。它们是身体因高温而出问题的早期信号。

中暑衰竭：这通常发生在人们在高温、潮湿的地方大量运动或劳作，体液因大量出汗而流失的情况下。流向皮肤的血流增加，导致流向重要器官的血流减少。造成轻微的休克。如果不及时治疗，受害者可能会中暑。

中暑：中暑是会危及生命的。受害者的体温控制系统（制造汗液来给身体降温）停止工作。体温急剧上升，如果身体不能迅速降温，可能造成脑损伤和死亡。

如果预期会发生热浪……

- **慢下来。**避免剧烈活动。
- 尽可能**留在室内**。
- **穿**轻便、浅色的衣物。
- 经常定期大量**喝水**。
- **少食多餐**。
- **避免**使用盐片剂，除非有医嘱。



如果您没有空调，到朋友或家人的家里去，或前往公共场所，如社区中心、教堂和商场。

不要在没有遮阴和水**的情况下，在极热天气里将宠物留在室外！**

冬季暴风雪和极寒

在暴风雪到来之前，准备额外的毯子，确保您的家庭中的每个成员都有一件暖和的外套、手套（或连指手套）、一顶暖和的帽子以及一双暖和的防水靴。

在暴风雪期间，避免外出。如果您必须外出，穿几层轻便的衣物 - 这将比穿一件厚外套更能让您感觉暖和。遮住您的嘴，以避免冷空气和杂物进入您的肺部。

您应**避免在暴风雪中驾车出行**，但**如果您必须出行**：

- 在您的车中携带一个应急准备工具包。
- 保持您的汽车的油箱是满的。
- 让别人知道您的目的地、路线和预计到达时间。

如果您被困在车里…

- 留在车里。不要试图步行到安全地点。
- 将一块颜色鲜艳（最好是红色）的布系到天线上，使救援人员能够看到。
- 每小时发动汽车并开启暖气大约 10 分钟。
- 将一个车窗（远离风口）微微打开，让空气流通。
- 在发动机运转时打开顶灯，使别人能够看见您。
- 当您坐着时，移动您的胳膊和双腿，以保持血液循环和保持温暖。

如果您在暴风雪后铲雪，注意不要用力过猛。在寒冷的天气里剧烈活动会让您的心脏承受压力。



消防安全

野火在开始时经常不被注意，然后迅速蔓延，点燃灌木丛、树木和房屋。大部分野火是人为原因造成。通过以下方式来减少在您的地区发生野火的风险：

- 遵守任何有效的燃烧禁令。
- [拨打 911](#) 来报告草地燃烧或其他类型的户外燃烧。
- 教育孩子消防安全，将火柴和打火机放在他们触及不到的地方。

在设计和美化您的房屋时考虑到山林野火的安全问题。选择可以帮助控制火灾，而不是助燃的材料和植物。在建筑物的屋顶和外部结构中使用防火或不易燃材料。

栽种防火灌木或树木。将树叶和树枝耙在一起，在您的房屋周围制造出一片 30 到 50 英尺的安全区域。清除所有易燃的植被。修剪掉延伸到屋顶上的树枝。要求电力公司清除输电线路的分支。清除在您的房屋墙壁上的藤蔓，定期割草。

在丙烷罐和烧烤架周围清出 10 英尺的区域。将柴火堆放在距您的房屋或企业至少 100 英尺远的上坡处。维持足够的户外水源。准备一根长度足以到达您的地产的任何区域的橡胶软管。在您的房屋的至少两面外墙上安装出水口。

住宅消防安全首先要每个睡眠区外和您的房屋的每一层安装**烟雾报警器**。如果您的家中有人关门睡觉，在睡眠区内安装烟雾报警器。

每个月**测试**一次烟雾报警器，每年至少**更换**一次所有电池。每 10 年更换一次报警器。

在您的家里**准备一个或多个灭火器**。联系您的当地消防部门来咨询哪一类灭火器最适合您。参见第 3 页以获得消防部门电话号码。

儿童消防安全：[Sparky.org](#)

停电

在停电前...

- 如果您有电动车库开门器，找到手动释放杆，并学习如何操作。
- 保持您的汽车的油箱至少一半是满的；加油站依靠电力来给油泵提供动力。
- 为电池供电的轮椅准备备用电池。

在停电中...

- 只使用手电筒来进行应急照明 - 切勿使用蜡烛，因为它们会极大地增加您的房子火灾的风险。
- 如果停电，大部分无绳电话将无法工作，因此确保在您的房屋中有一部标准电话。停电期间手机可能无法正常工作，因为蜂窝网络可能会失去给您的手机传送信号的信号塔的电
- 力。
- 在停电时关闭您正在使用的电气设备。留一盏灯是打开的，使您能知道电力在什么时候恢复。
- 不要打开冰箱和冰柜。大部分需要冷藏的药物 可以在一个封闭的冰箱里保持数小时。
- 不要在房屋或车库里运行发电机，或将发电机与房屋电力系统相连。如果您使用发电机，将您希望供电的设备与发电机 出口直接相连。
- 收听广播来了解最新的信息。



准备一台电池供电的收音机，以收听气象公告和停电信息。

天然气突发事件

当您在您的地产上进行挖掘之前，您可以致电定位服务（北达科他州和明尼苏达州拨打 811）来帮助防止发生天然气突发事件。这能帮助您避免挖掘到天然气管道。

如果您在户外闻到煤气味，离开该区域，直到您再也闻不到煤气味为止，拨打 911。

在有关当局告诉您安全之前，不要返回该区域。

如果您在室内闻到煤气味，立即走到外面，打开门以帮助屋内通风。不要在受影响的房屋或建筑内使用电灯开关、电器或电话（手机或固定电话）。熄灭香烟，不要点燃火柴。离开房屋一段安全的距离，拨打 911。在有关当局告诉您安全之前，不要返回该区域。

洪水和山洪暴发

现在是时候来确定您所在地区是否有洪水风险。如果您不确定您是否住在泛洪区，联系您的当地政府以进行确认。如果您是在泛洪区，考虑购买洪水保险。

当发布**洪水预警**时，将您的家具和贵重物品移到您的房屋的较高的楼层。为尽可能撤离做准备。

当发布**洪水警报**时，收听广播或收看本地电视台，以获得信息和指示。

当发布**山洪暴发警报**时，转移到地势较高的地方，远离河流、溪流、小溪和雨水沟。

不要开车在防洪路障周围逗留。如果您的汽车被困在迅速上涨的水域中，立即弃车，爬到更高的地方。在山洪暴发警报期间，不要开车在防洪路障周围逗留或尝试开车穿越被洪水覆盖的街道。低估水深可能会是一个致命的错误。



确保您在种树、安装栅栏柱或在您的院子里进行任何其他挖掘之前致电定位服务。这个电话可能会防止发生住宅突发事件。

化学品突发事件

在一定条件下，通常情况下安全的化学品可能会变得有毒或对您的健康有害。重大化学品突发事件是指大量有害的化学品被释放到环境中的事故。事故可能发生在地下、铁路或公路上或是在制造工厂中。事故可能涉及火灾或爆炸，或者您可能无法看到或闻到任何东西。

您可能会通过以下方式接触到化学品：

- 吸入化学品。
- 吞咽受污染的食物、水或药物。
- 接触化学品，或接触曾接触过化学品的衣物或其他物品。

如果您在大范围有害物质释放时身在户外，站在释放处的上风口或上游，并立即寻找庇护。很多人认为化学品只是在生产过程中使用的物质。但化学品随处可见 - 我们的厨房、药品柜、地下室和车库。

最常见的家庭化学品突发事件涉及儿童误食药品。将所有药品、化妆品、清洁用品和其他家用化学品放在儿童看不到和触及不到的地方。

如果您的孩子吃下或喝下非食品物质，立即找到容器，并拿着容器打电话。拨打毒物控制中心电话或 **911**，认真遵循他们给您的指示。

家用化学品注意事项

- 切勿混用家用化学品。
- 使用新产品前务必阅读说明。
- 切勿在使用家用化学品时吸烟。
- 立即清理化学品泄漏，保护您的眼睛和皮肤。
- 妥善处置化学品，保护我们的环境和野生动植物。

公共卫生突发事件

公共卫生突发事件包括疾病爆发、生物或化学品突发事件和自然灾害。美国疾病控制与预防中心 (CDC) 建议您准备一个可以在任何灾难中使用的多灾难应急工具包。

生物恐怖主义攻击是指故意释放病毒、细菌或其他微生物（称为“制剂”）来造成人类、动物或植物生病或死亡。生物制剂可以通过空气、水或食物传播。恐怖分子可能会使用生物制剂，因为生物制剂极难被检测出来，并可能直到数小时或数天后才会诱发疾病。

有些生物恐怖主义制剂（如天花病毒）可以在人类之间传播，有些则不能（如炭疽。法戈卡斯公共卫生部和克莱县公共卫生部制定了计划在公共卫生突发事件期间向公众分发药物和提供疫苗接种。大规模分发地点将在发生突发事件时公布。



流行病计划

当地卡斯 - 克莱社区卫生合作 (Cass-Clay Community Health Collaborative) 制定了应对计划，以应对可能的疾病爆发，如大流行性流感和埃博拉病毒。团队由来自卡斯县和克莱县的代表构成，包括公共卫生机构、医院、养老院、大学/学院卫生机构、大众保健设施和诊所。在公共卫生突发事件中，可能会设置诊所来向公众提供疫苗接种或药物。

您的当地公共卫生部门可能已经在努力制定计划，以便在公共卫生突发事件期间，向公众分发药物和提供疫苗接种。许多社区已经建立了团队，以针对可能的大流行性流感制定应对计划，例如本宣传册中介绍的。这些团队经常是由当地政府、公共卫生机构、医院、养老院、大学/学院卫生机构、大众保健设施和诊所的代表构成。