

地震應急計劃 指南

參閱本指南
現在開始做準備

現在

1. 加入警報系統,關注威靈頓地區應急管理辦事處(以下簡稱“威靈頓應急辦”即WREMO)資訊



下載應用程式

下載紐西蘭紅十字會的公害通知應用程式(Hazards App)。切記打開“一般通知”,以便接收威靈頓應急辦在發生危及生命安全事件時的通知。只有在個人人身安全受到威脅的情況下,威靈頓應急辦才會發出警報。設置好其他通知,只選擇你想要接收的通知。這裡是威靈頓,你大概不想收到每一次的大風警報吧。

收到警報時

聽從建議,並把警報資訊發到社交媒體上,或用簡訊把資訊發給你關心的人。



遇到緊急情況時,你可在這獲得可靠資訊:

- 威靈頓應急辦網站 www.WREMO.nz
- 威靈頓應急辦臉書網站 facebook.com/WREMONz
- 威靈頓應急辦推特賬號 [@WREMOinfo](https://twitter.com/WREMOinfo)
- 瀏覽你所在地市政府的網站及其社交媒體
- 收聽紐西蘭無線電台及當地電台廣播



不錯!你已經邁出了 安全保障的第一步。

威靈頓地區雖然是一個居住的好地方,但並不總是寧靜祥和。

這裡常有地震、暴風雨、水災和山體滑坡發生,還有海嘯的風險。

這些緊急情況會產生類似的影響,給出行、與親友聯繫和獲得生活必需品帶來困難。

我們總結了一些你力所能及的準備事項,以便幫助你的家人和社區在大地震之後盡可能安全、舒適地度過困難時期。

通過加入警報系統,你已經完成了第一步!

接著看看你在今天、今晚以及接下來的幾個週末能做些什麼,這樣你的家人就做好準備了。下面的每一步都絕對值得去做。

如有任何疑問,請跟我們聯繫。

威靈頓應急辦團隊(即威靈頓地區應急管理辦事處(WREMO))

更多參與方式

免費的應急準備課程

學習幫助你的家人和社區在大地震前怎樣做好準備,震中如何應對以及震後如何恢復。你能夠幫助你的社區瞭解更多資訊、做更好的準備並且更緊密地聯繫在一起。

 在這裏報名參加我們的課程:
[getprepared.nz/
Courses](https://getprepared.nz/Courses)

 你也可以成為一名威靈頓應急辦義工,幫助你的社區準備和應對:
[getprepared.nz/
Volunteer](https://getprepared.nz/Volunteer)

免費的持續經營工作坊

如果你經營企業或社區機構,不管業務中斷時間是長是短,你都會希望能夠重新繼續運營。

你的客戶及員工都有賴於你。我們的工作坊能夠幫助你和你的員工做好準備,在艱難時期依然照常經營並且為你的企業做更好的決策。

通過工作坊的學習,參與者會瞭解到持續經營計劃的基本要點,並且開始製訂自己的獨特計劃。我們在整個威靈頓地區都有開辦這個為時兩小時的工作坊。

 [getprepared.nz/
Businesses](https://getprepared.nz/Businesses)

社區應對計劃

很多人像你一樣在為社區的應對計劃盡一己之力。瞭解一下社區在做些什麼計劃,以及你可以做些什麼。你對社區的深入瞭解將會有助於製訂更有針對性的社區應對計劃。

 [getprepared.nz/
ResponsePlan](https://getprepared.nz/ResponsePlan)

聯繫我們:

 wremo@gw.govt.nz

 04 830 4279

 facebook.com/WREMONz

找到你所在社區的應急中心

社區應急中心是你所在社區的集合地點,以前稱為民防中心,現在的名字更能體現設立該中心的本意。

發生大地震後,居民應該到當地的應急中心集合,用各自的技能和手頭上的可用資源來配合社區的應急措施。

 在這裏查找離你所在地最近的應急中心
getprepared.nz/Hubs

應急中心備有一包基本應急裝備,包括文具、一台AM/FM收音機、地圖以及一個可與當地市政府緊急行動中心聯繫的民防無線電對講機。

應急中心沒有額外應急物資儲備。

社區應急中心

我們準備好了!

我們知道當地應急中心在哪裡以及如何幫助社區。



2. 練習“蹲下、護身並穩住”

國際專家認為,如果地震過程中能夠蹲下、護身並穩住,那麼受傷的可能性就會降低。

人們在地震中受傷大多是因為被家具、擺設或建築配件脫落砸到的,比如說天花板上的磚塊掉下來了,而不是因為樓房倒塌。

發生地震時:

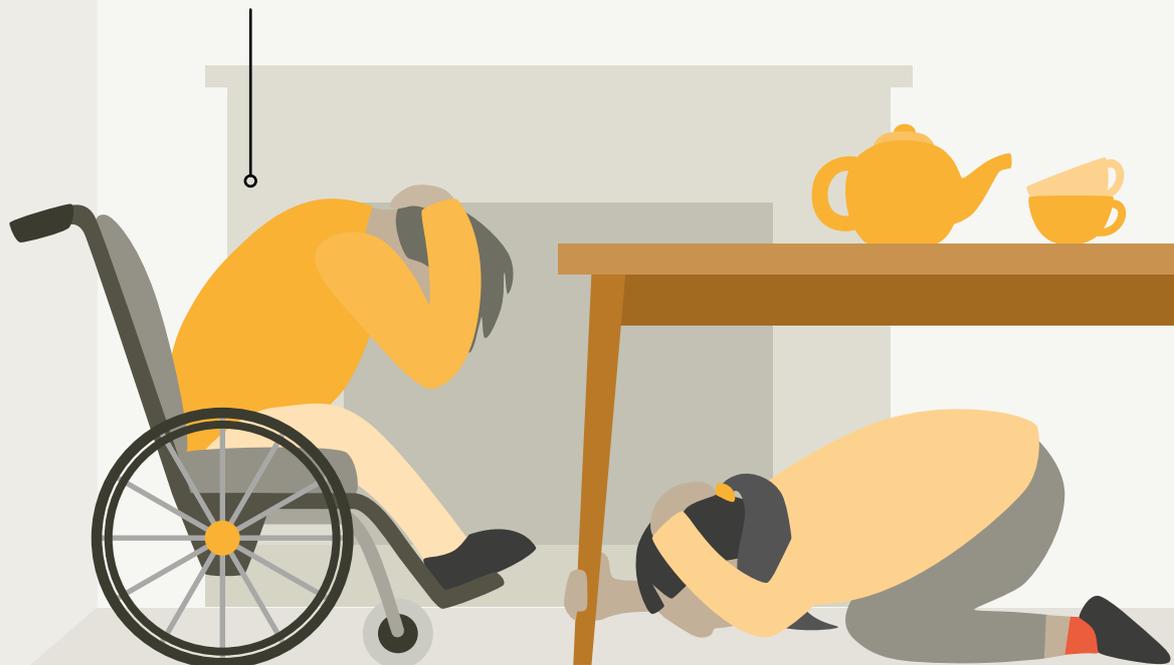
如果在室內--繼續待在室內,直到晃動停止安全時才出去。離開房子時要小心,留意頭上是否有東西掉下來。

如果在高樓裡--同上,不要因為火警警報響了就急著往外跑。

如果在戶外--避開樓房、樹木和電線,然後蹲下、護身並穩住,直到晃動停止。

如果在繁忙的街道上--不要待在人行道上,因為周圍的建築物上可能有東西會掉下來砸到你。儘快進入建築物內,然後蹲下、護身並穩住。

如果沒有辦法蹲下、護身並穩住,那麼盡量抱頭保護自己,想辦法保護好頭部和頸部。



3. 弄清楚哪些地方是海嘯風險區

如果地震發生時你在海邊,而且地震持續的時間長、或者震感強烈,那麼快逃!

在發生地震的地方,地震本身就是唯一的海嘯警報。

海嘯是可能持續多個小時的海浪,第一波海浪到達時不一定是最大的。馬上撤離到安全地帶,並確保你到的地方比藍色海嘯警戒線高。

跟鄰居討論大家如何才能夠到達安全地帶--有些鄰居可能需要額外幫助。

弄清楚你住家、上班或玩耍的地點是否在海嘯風險區內,以及該到什麼地方才是安全的。

 getprepared.nz/TsunamiZone

海嘯事件過後,如果警報沒有正式解除,不要擅自靠近海邊或走進水裡。

10
分鐘

海嘯的第一波海浪最快10分鐘左右就會到達岸邊,因此我們沒有足夠的時間拉響警報器,發出正式的警報。只有對來自遠處(比如南美洲)的海嘯,我們才預先發出警報。

4. 做好全家應急計劃

發生大地震後,你可能用不了電話、發不了電郵、也用不了社交媒體。
現在就做好計劃,決定沒有辦法相互聯繫時該怎麼辦。

確保孩子的安全

學校會有保障學生安全的方案。

瀏覽這個網站
www.getprepared.org.nz/schools

可查詢到你孩子學校的應急方案。

至少找三個離學校近、可步行到學校的親戚或朋友,地震時可以幫助你到學校接孩子。讓學校知道他們的名字。

跟孩子講講可能出現的情形,以及假如你不能及時趕到學校的情況下誰可能會去接他們。

約好安全會合地點

約好全家會合的地方,必要的話,安排到親友家暫住。

辦好家居財物保險

大部分人沒有買足保險。要確保購買足夠的家居財物保險。聯繫保險公司,跟他們談一談。



在家裡和上班的地方各準備一個應急包

也許你得匆忙離開家，也許你得從上班的地方走很遠的路回家。想一想你可能需要什麼東西，準備一些日常用品放在應急包裡，這樣你至少可以應付幾個小時或幾天。你可以自己準備應急包，不必花太多錢。

 getprepared.nz/GrabBag

水電煤氣等公共設施

公共設施受損的話可能會有危險，你因此不能待在家裡。

找到家裡的煤氣總開關（如果你家用煤氣的話）、電源和水管總開關並學習其開關的方法。標示清楚，以便很快能找到。





檢查磚砌的煙囪是否穩固。
倘若已不使用,不妨拆除。

將調壓水箱固定好

5. 做好家裡的 安全措施

做好家裡的安全措施會減少地震過程中的損壞,即使家裏被震亂了,你仍可安心待在家裡。

檢查屋頂、牆壁、家具和地基是否安全。

假如需要他人幫助檢查房子,建議找專業建築工人。

▶ 若想瞭解更多有關房屋防震檢查的信息,可上網查詢:

getprepared.nz/SafeHomes

如果你住的房子是租的

如果地震過後你可以繼續住在家裏,你的房東才是最大的受益者,所以,藉助本指南跟你的房東談談如何讓你家更安全。



更換屋頂已腐爛的或補全缺失的椽子和支柱。

加固沒有鋼筋的磚石牆。

固定好沉重或高大的家具。

固定好熱水桶以及獨立式取暖柴爐。



6. 儲水

大地震後,往往會停水,所以你需要儲水以備緊急之需。儲水越多越好,你儲存的水要足夠全家人用一個星期。

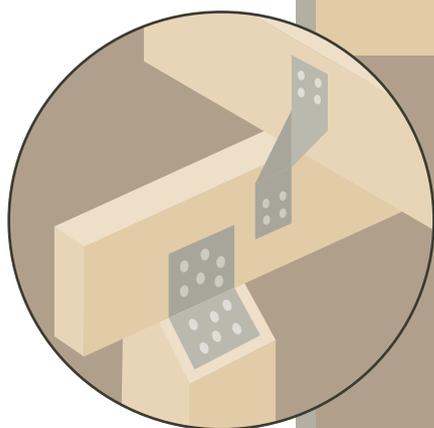
這個週末就去買一個200公升的儲水桶(可能的話買個更大的),這樣在緊急情況下你就有水用了。儲水桶並不貴而且自己安裝也不難。把儲水桶固定好,然後裝滿乾淨的自來水。

 getprepared.nz/Water

假如你買不到這樣的儲水桶,那麼至少儲存一些水,這樣總比一點水都不儲存好!

你可以使用大的塑膠飲料瓶。但是不要用原先裝牛奶的瓶子,因為即使是少量殘餘的牛奶也會造成水變質。

將每個瓶子灌滿自來水,直到水溢出,擰緊蓋子並存放在陰涼處。每隔一年把瓶子清洗乾淨再重新灌滿水。



檢查地基:

把所有承重物都固定在底樁上。

底樁周圍有挖過的痕跡嗎?

更換所有腐爛或蟲蛀的木板。

7. 結識鄰居

大多數人獲救都是靠當時在場的人,鄰居是能最先幫助你的人。

這個週末就去和你的街坊鄰居取得聯繫,這樣遇到緊急情況時你們就可以:

- 確定是否每一個人都安全並相互關照,尤其是那些可能需要額外幫助的人。
- 與鄰居分享資源和技能,相互照應。
- 在震災之後的日子裡彼此支援。

更好的是,你們鄰里之間的守望相助有助於建立一個更友好、更堅韌的社區。

第一步總是最難的!就從一個簡單的微笑和自我介紹開始吧,接下來建議大家交換聯繫方式以備緊急時聯絡,這樣就容易打開話匣子了。

你也可以發起一個鄰里互助小組,或者加入當地的時間銀行--時間銀行(Timebank),是近些年出現的新理念,社區間交換技能的一種新形式。大家以時間為貨幣,提供者花時間用其技能為別人提供服務,並把所花的時間記錄在時間銀行裡。當自己需要別人的服務時,可以從中支取“被服務時間”。

一兩個星期後,安排和一些鄰居小聚、燒烤或一起為社區做義工。



8. 在家露營試試看

你家裡到處都有應急物品,其實就是日常用品!

床上的毯子、衣櫃裡的衣服、廚房裡的東西,在緊急情況下都可以使用。

- 如果你有嬰幼兒和寵物,也要為他們儲備充足的日用品。
- 寫一份藥品清單,並確保藥物數量充足。

照顧好自己和家人,也等於幫助了緊急救援服務中心,這樣他們可以將有限的資源用在那些最需要幫助的人身上。



盡量在食品櫃裡儲存足夠的食物,夠維持一週之需。

我們做好準備了!



我們有充足的儲備,出現緊急情況時夠用一星期。

瀏覽應急準備網站時你可以:

getprepared.org.nz

- 1 通過你所屬應急中心的連結查看當地的社區應急計劃。
- 2 在海嘯疏散區地圖上,找出你住家、上班以及玩耍的地方哪裡是屬於海嘯疏散區。
- 3 查看網站www.WREMO.nz,遇到突發緊急事件時你可以在這裡找到可靠訊息。
- 4 查詢附近的應急準備活動 getprepared.nz/events
- 5 訂閱應急辦新聞簡報季刊,瞭解最新資訊 getprepared.nz/newsletter



我們準備好了!

全家集合地點:

可幫忙接小孩的親友的聯繫方式:

社區應急中心地址:

鄰居的聯繫方式:

公共設施總開關所在位置:

水:

電源:

煤氣:

請將上述資料貼在廚房儲藏櫃的內側。



需要瞭解更多應急準備的訊息可瀏覽：
www.getprepared.nz

請將上述資料貼在廚房儲藏櫃的內側。

地震發生之後:



有海嘯的風險嗎?

- 迅速步行或騎自行車到安全地帶--內陸或山上。不要駕車。
- 沿著任何海嘯疏散藍色箭頭或疏散路線指示牌到最近的安全地帶去, 或者去比藍色海嘯警戒線高的地方。繼續往前走以騰出地方給後來的人。



與他人聯繫

- 試圖回家之前,先與親友在預先約好的安全地點集合。
- 如果可能的話, 通過更新你的社交媒體狀態或語音信箱留言向親友報平安。發簡訊,不要打電話,以減輕網絡負荷。



接孩子

- 確保每個人都知道應急計劃。不要在孩子已經疏散到安全地帶時還去學校接他們,而將自己置身於危險之中。等到安全時才去接孩子。



保持家裡安全

- 僅在聽到或聞到煤氣洩漏時方將煤氣關閉以防爆炸。
- 停電或需要疏散時將電源關掉。可能會有你看不見的破損電線。
- 關掉水源,尤其是如果你覺得水管已有損壞。漏水會損壞你的房屋。



飲用水及衛生問題

- 未經處理的水燒開一分鐘後方可飲用,或在每10公升的水裡加入1/2茶匙無香型的家用漂白劑。飲用之前先放置30分鐘。
- 不要沖廁所。如有可能,把排洩物埋在土裡。保持清潔。



查看你的鄰居

- 照顧任何獨居、行動不便或需要額外幫助的人。
- 通過分享你的技能和資源來互相支持。



到當地的社區應急中心去:

- 如果你需要幫助。
- 如果你能夠通過分享資源和技能來提供援助。
- 收集和分享周遭所發生的事情的信息。
- 幫助協調所在社區的應急對策,並把信息傳達給市政府應急行動中心。



瀏覽網站www.wremo.nz或通過聽收音機瞭解緊急事件信息。

將上述資料貼在廚房儲藏櫃的內側。

將上述資料貼在廚房儲藏櫃的內側。