

可帮助您的家庭做好 应急准备的信息

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**



cookcountypublichealth.org



由伊利诺伊州公共卫生局
(Illinois Department of Public
Health) 提供资助。



做好准备就如同 数数一般容易

前言

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**



cookcountypublichealth.org

库克县公共卫生局 (The Cook County Department of Public Health)

库克县公共卫生局 (CCDPH) 为芝加哥郊区 125 个市镇提供服务，定期监测疾病形态，制定向社区诊所分发疫苗和抗生素的计划，并为媒体和公众提供重要信息。当发生紧急情况时（如疫情爆发、气候灾难或蓄意袭击等），我们将利用现有的地方、州和联邦政府资源继续做好上述工作，并且会加快处理速度。

发生紧急情况时，库克县公共卫生局 (CCDPH) 及其合作伙伴将通力协作，确保作出一致的响应。合作伙伴包括：市镇领导、第一出动人员（消防、警方、护理人员、内科医生和医院）、学校、企业、社区型组织、库克县国土安全与应急管理局 (Cook County Department of Homeland Security and Emergency Management)、伊利诺伊州公共卫生局以及疾病控制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)。

了解。准备。行动。

1

了解。清楚会发生什么。

请参阅右侧列表，了解本地区可能或会发生的紧急情况类型。有关提供更多信息的网站列表，请参阅第 3 页。

2

准备。创建通信计划和应急用品箱。

您可以针对各种灾害做好基本准备，方法是立刻作出相关承诺，使用本指南完成以下三项工作：

- 养成健康习惯，第 4 页。
- 完成家庭通信计划，第 6 页。
- 使用购物清单备好应急用品箱，第 7 页。

3

行动。志愿者。

加入库克县医疗预备队 (Cook County Medical Reserve Corps (CCMRC)) 志愿者行列。库克县医疗预备队 (CCMRC) 是一个由志愿在发生公共卫生紧急情况时协助库克县公共卫生局 (CCDPH) 工作的医疗、非医疗和公共卫生专业人员构成的组织团体。有关更多信息，请参阅第 5 页。



了解。
清楚会发生什么

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**



cookcountypublichealth.org



库克县郊区公共卫生紧急情况

以下为本地区会发生的紧急情况类型列表：

很可能发生

- 季节性流感
- 百日咳
- 西尼罗病毒
- 脑膜炎
- 麻疹
- 腮腺炎
- 水痘
- 食物传染病
- 龙卷风
- 暴风雪 + 大风雪
- 暴雨 + 雷电
- 热浪
- 住宅火灾

会发生

- 禽流感
- H1N1 流感
- 严重急性呼吸综合症 (SARS)
- 炸弹爆炸
- 生物恐怖主义
- 列车出轨
- 化学品溢漏

什么是紧急情况？

紧急情况系指时间紧迫、资源供应短缺、为挽救生命并保护健康、安全、财产和环境必须作出超常响应的情况。

什么是灾难？

灾难系指一个地区发生严重危险、资源不足、损失巨大、对社会和/或经济结构的影响足以导致社会无法正常运转的情况。



了解。

清楚会发生什么



cookcountypublichealth.org

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**

网站资源

有关做好应急准备的更多信息，请访问这些网站：

美国红十字会 (American Red Cross)

www.redcross.org

库克县公共卫生局

www.cookcountypublichealth.org

库克县国土安全与应急管理局

www.cookcountyhomeslandsecurity.org

联邦紧急事务管理局 (Federal Emergency Management Agency)

www.fema.org

伊利诺伊州公共卫生局

www.idph.state.il.us

伊利诺伊州紧急事务管理局 (Illinois Emergency Management Agency)

www.state.il.us/iema

美国残疾人事务组织 (National Organization on Disability)

www.nod.org

Ready-FEMA 与 DHS

www.ready.gov

美国疾病控制与预防中心 (U.S. Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov





准备。

养成健康习惯

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**



cookcountypublichealth.org



通过养成健康习惯防止疾病传播

- 先用肥皂和热水洗手 15 秒钟，然后用清水冲洗。如果手边没有肥皂和水，可使用含酒精的洗手液或擦拭巾清洁双手。
- 避免与病人密切接触。
- 咳嗽或打喷嚏时，请用手臂或纸巾捂住嘴巴或鼻子。
- 生病时请在家休息。儿童生病时请让他们在家休息。
- 请按照建议的时间表接种疫苗，以保护婴儿、幼童、青少年和成年人。
- 确保每年秋季注射季节性流感疫苗，以帮助防止或减轻季节性流感症状。
- 请保证充分睡眠，经常锻炼身体，食用营养性食物，缓解压力并保证充足饮水。
- 烹饪食物要熟透。剩饭剩菜应在烹饪后两小时内放入冰箱或冷藏柜。



行动。

加入库克县医疗预备队 (MRC) 志愿者行列



cookcountypublichealth.org

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**

请加入库克县医疗预备队

库克县医疗预备队 (CCMRC) 是一个由志愿在发生公共卫生紧急情况时协助库克县公共卫生局 (CCDPH) 工作的医疗、非医疗和公共卫生专业人员构成的组织团体。库克县公共卫生局 (CCDPH) 是州政府认可的库克县郊区公共卫生机构；其服务范围不包括埃文斯顿 (Evanston)、斯科基 (Skokie)、奥克帕克 (Oak Park) 和斯蒂克尼 (Stickney Township) 这几个乡镇。目前，我们正在为库克县医疗预备队 (CCMRC) 计划招募志愿者。

一旦发生灾难，我们需要通力协作，确保我们的市民得到保护。志愿者工作是回馈社会并可能学到新技能的好机会。如果您愿意考虑加入库克县医疗预备队 (CCMRC) 志愿者行列，我们将不胜感激。

如愿加入，请遵循以下这些步骤：

1. 在 www.illinoishelps.com 网站上登记。我们会收到通知，知道您已登记并选择库克县公共卫生局 (CCDPH) 作为您的主要医疗预备队 (MRC)。我们将进行背景调查并（如果您是正在执业的医疗专业人员）验证您的证件。
2. 请访问 www.cookcountypublichealth.org/how-to-get-involved/volunteer 下载 CCMRC 协议和紧急事务管理局 (Emergency Management Agency (EMA)) 宣誓书。
3. 填妥表格，签名，进行公证并将表格邮寄至：
CCMRC Coordinator
Cook County Department of Public Health
Oak Forest Health Center
15900 S. Cicero Avenue, Bldg. E - 3rd Floor
Oak Forest, IL 60452
4. 如果对于成为志愿者、登记和培训等有任何问题，请发送电子邮件至 cookcountymrc@gmail.com。

收到表格后，我们将向您发送有关志愿者会议和培训的信息。

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**

制定家庭通信计划

请复印并分发给所有家庭成员。请将一份副本放入应急用品箱。



cookcountypublichealth.org

请制定一份家庭通信计划，以便发生紧急情况时能找到对方并确认其身份。请添加一位州外紧急联系人，以便本地电话线路堵塞时，每位家人都能打去电话，告诉对方自己很安全。州外电话可能比州内电话更容易拨通。

州外紧急联系人

姓名	地址
住宅电话	市、州、邮编
手机	电子邮件地址

每个家庭成员的联系方式和医学信息

姓名	出生日期
社会保障号	日间电话号码
手机号码	电子邮件地址
常服药物	过敏症

姓名	出生日期
社会保障号	日间电话号码
手机号码	电子邮件地址
常服药物	过敏症

姓名	出生日期
社会保障号	日间电话号码
手机号码	电子邮件地址
常服药物	过敏症

姓名	出生日期
社会保障号	日间电话号码
手机号码	电子邮件地址
常服药物	过敏症



购物清单

请用至少一周时间来收集用品。很难一次性买齐所有用品。每周分别购买一些物品，将用品箱逐步装满。每隔六个月将箱内用品用完，以确保在产品有效期内使用。保护好食物，避免受潮或虫害及动物侵害。

贮存/厨房用品

- 带盖子的大塑料容器
- 带拉锁的塑料储物袋（1 加仑零 1 夸脱大小）
- 纸盘、餐巾纸、塑料用具、垃圾袋
- 开罐器（非电动，手动式）

食品和饮料

- 每人至少 3 加仑水（3 天供应量）
- 无需烹饪的即食食品（如：不易腐烂/罐装/盒装水果、蔬菜、膳食、儿童食品以及果仁混合包、坚果、能量棒、饼干等小吃）
- 盒装果汁、罐装果汁、奶粉

备用药品/急救包

- 卫生纸、女性用品、额外衣服
- 牙刷、牙膏、洗洗手液
- 眼镜、隐形眼镜、润湿剂和清洁剂
- 所有药品均储备 2 周供应量
- 用于处置伤口的急救包（绷带等）
- 体温计、布洛芬、胶乳手套、口罩、镊子

设备

- 电池供电或手摇式收音机、电池
- 毛毯、床单、充气床垫（若干）、枕头
- 手电筒、蜡烛、防水火柴、信号火箭、哨子

其他

- 尿布、抹布、婴儿配方、小儿电解质更换用品、尿布疹护肤膏
- 玩具、游戏、书籍、涂鸦书、彩笔
- 需要功能辅助的家庭成员用的设备和用品
- 食物、水、宠物褥草
- 现金
- 重要文件（银行卡/信用卡、社保卡）的副本