社区复原工作手册

准备应对紧急事件和天灾的力量

APANO
ASIAN PACIFIC AMERICAN NETWORK OF OREGON

LatinoNetwork

VOZ WORKERS' RIGHTS EDUCATION PROJECT

READINESS. RESPONSE. RECOVERY.
PBEM
PORTLAND BUREAU OF EMERGENCY MANAGEMENT

CITY OF PORTLAND, OREGON
1851

关于作者

这本工作手册是由波特兰紧急管理局和三个组织合作出版。这三个组织包括: 俄勒冈州亚裔太平洋美国网络组织,拉丁美洲网络组织, 和工人权利教育项目。关于如何联系我们的更多咨询, 请参阅工作手册最后的参考资料部分。

致谢

感谢拉丁美洲网络组织, 美国亚裔太平洋网络组织和工人权利教育项目的慷慨支持, 使这个项目成为可能。在本工作手册中举例说明了他们如何致力于促进社区准备, 协调应对, 以及使人口不断增长和多种族居住的波特兰建立复原力。我们还要对本工作手册成为可能的各种社区代表表示最深切的谢意, 包括移民, 劳动力, 移民家庭的青少年和年轻人, 多代家庭, 混合移民身份的家庭以及众多其他不同的社会人士。每个社区成员所体现的身份和经验, 在整个文本的制作过程中作出了贡献。

背景

这个项目源于对具有文化能力的应急准备材料的需求。我们的组织证明我们的社区—亚洲和美国拉丁美洲的移民---我们聆听它们的经历, 需求和顾虑。这个工作手册的内容和设计基于他们的贡献和波特兰紧急局专家们的合作。本工作手册旨在给来自不同文化背景的社区的研讨会环境使用。我们希望这本工作手册达到你们社区的需求并帮助你建立社区的复原力。

内容

介绍 1
准备的力量 1
为紧急情况做准备 2
第一步: 识别危险和更安全的空间 2
潜在危险的工作表 3
第二步: 创建一个灾难准备计划 4
建立家庭沟通和统一计划 4
通信计划 5
重要信息 6
帮助孩子们准备 8
残疾人准备 9
视障人士 9
听障人士 9
宠物服务 9
第三步: 重要文件 10
重要家庭文件清单 10
第四步: 准备灾难供应工具包 11
水 11
食物 12
其他在你的紧急套件里的食物 12
紧急食物列表 13
第五步: 车 14
第六步: 紧急厕所 15
第七步: 让你的领居和社区成员参与 16
领居技能和设备库存 16

在灾难其间要做什么? **17**
地震 18
室内 18
户外 19
地震之后 20
住宅火灾 21
火 22
冬季风暴 23
酷热 24
洪水 25
社区资源目录和联系人 **26**
来自波特兰紧急管理局 26
来自社区组织的资源 26
知道你的权利 27
LISTOS 27
心理健康急救 27
地图 28
参考 30
准备容器 31

介绍

准备的力量

每个人都可以为灾难做好准备。这不需要很多的时间和金钱。这本工作手册解释如何为紧急和灾害准备，求生和复原。

今日采取行动可以在紧急事故中救人，减少伤害和把毁害程度减到最少。事先的通知和计划将会帮助我们有更多的精神来准备管理困难的事件。做好准备，不仅能够帮助你自己，你的家庭，朋友，领居和社区。

灾难的发生是没有警报的。在紧急事件发生之前，你能够冷静和可以清楚地思考做好准备是非常重要的。在灾难发生之前问问自己这些问题。

- 如果我们和亲人在灾难发生的时候分开，将如何联系亲人?
- 在救援人员来到之前，我是否有一个应急包可以存活几天或几周?
- 我知道在灾难期间和之后应该做些什么吗?

这本工作手册将会帮助你回答这些问题和开始做好准备。

为紧急情况做准备

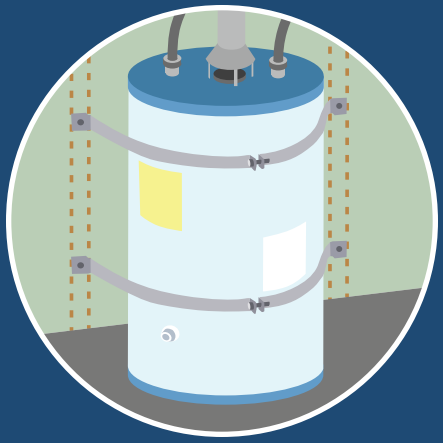
应急准备从安全开始。当你度过这一天的时候，想象如果灾难发生，你和你关心的人如何安全。

第一步：识别危险和更安全的空间。

了解您生活，工作或许玩的地方附近的潜在危险。威拉米特河，哥伦比亚河和约翰逊河可能河水泛滥。在公园或工作场所可能发生火灾。地震可能会影响整个城市。评估您的家庭安全。以下是您可以采取的增加安全性的示例。

- 将重物存放在低架子上，这样它们就不会掉下来。
- 将你的床放在远离窗户或许有可能掉落物品的下面。
- 知道你居住的地方的电源总开关，这样你可以关掉总电源。
- 放一个板手或许关电表工具在防水包装并放在燃气表附近。

在橱柜上安装牢固的闩锁，以防止地震中的东西掉落。



将带有金属带的热水器链接到墙壁螺柱上。

将镜子和相片挂在紧跟挂钩，这样它们就不容易从墙上掉下来。

潜在危险的工作表

在我的家里

我家附近

工作的地方

学校

周边地区

第二步: 创建一个灾难准备计划

建立一个灾难准备计划将会帮助你知道在灾难发生的时候你可以做什么和过后你如何跟你的亲人联系。确定你的每一个家庭成员知道这个计划。练习会让每一个人熟悉这个计划。这会帮助每一个人在灾难发生的时候保持镇定处理事情, 无论你身处何方 (例如, 学校, 上班, 商场, 家里)

这个计划一定要适合你的需要。我们很多人需要流动性, 医疗, 交通或许其他不同的的额外需要。想一想关于你在紧急情况下你需要什么。如果这个信息不适合右边的表, 你可以自己制定一个你的文件。

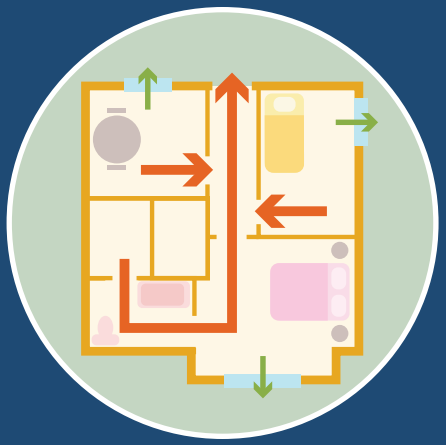
建立家庭沟通和统一计划

- 写下每一个重要人的电话号码或许写下所有紧急联系号码和复印几份, 每个家庭成员手拿一份。
- 建立一个外州或许外国的联系号码列表并复印给每个家庭成员以便灾难发生之后的联系。长途电话可能更加容易如果地方电话线受到破坏。
- 如果你有孩子, 放一份防水的联系人复印本在他们的背包里。

选择你们见面的地方在家的外面或许紧急临时救护中心。选择一个地方在你的社区或许一个地方在你的社区以外。

在紧急情况下, 尝试发短信。短信通常会更容易发送。短信也是在紧急情况下可以联系911的方法。

你也可以发短信到911以防你不能够打通电话。



决定从你家, 工作地和学校的安全逃生路线, 每一个地方包括两种方式。在你居住的地方演习这些使用。

通信计划

你可以在另外一张纸上定制你的计划。这个表格是一个指南。

联系方式

家庭电话

手提电话

工作电话

父母

手提电话

工作电话

父母

手提电话

工作电话

兄弟姐妹

手提电话

兄弟姐妹

手提电话

朋友

家庭电话

手提电话

领居

家庭电话

手提电话

领居

家庭电话

手提电话

外州朋友 / 亲戚

家庭电话

手提电话

信仰之家

家庭电话

重要信息

工作信息

职场

地址

电话

脸书

推特

疏散地点

学校信息

学校

地址

电话

脸书

推特

疏散地点

保险信息

医疗电话

电话

医疗政策号码

房主 / 租房保险

电话

医疗政策号码

集合地点

领居集合地点

社区外集合地点

宠物信息

名字

身份证号码

医疗练习

牙医

电话号码

医生

电话

医疗/目的

敏感

医生

电话

医疗/目的

敏感

儿科医生

电话

医疗/目的

敏感

专科

电话

医疗/目的

敏感

专科

电话

医疗/目的

敏感

药房

电话

宠物医生

电话

医疗/目的

敏感

帮助孩子们准备

如果你和孩子们一起住，在做计划的过程中应该让孩子们也知道所有的谈话内容。例如：

- 关于危急情况进行年龄适当的对话可能帮助您的家庭。
- 确定您的孩子知道你们家庭约定见面的地方。
- 将所有重要联系人的号码写在一个卡片上并放在你孩子的背包或许钱包里以防他们需要帮助时练习你。
- 做好计划约定在你无法及时接孩子们的时候谁可以帮助你到学校或许托儿所接孩子。
- 询问你孩子们的学校或许托儿所关于他们紧急措施和疏散计划。

确定你的孩子知道如何和什么时候应该拨打911电话。

确定你的孩子们知道烟雾警钟和二氧化碳警钟的声音是怎么响的。

让孩子们记住家庭成员的名字，家庭地址和家庭电话。

残疾人准备

残疾人可能需要另外的步骤为灾难准备。

- 考虑在不同类型的紧急情况下满足您个人需求所需的条件。
- 如果你是行动不便的人，请计划几条可以到达会合的无障碍路线。
- 如果你依靠医疗设备的电源，停电计划，有一个备用电池电源。
- 如果您依赖日常用药，请咨询您的医疗服务提供者，了解紧急药物供应情况。
- 如果可以，在领居家，学校或工作场所储存后备手动轮椅等设备。
- 考虑让医疗警报系统寻求帮助。

视障人士

当没有电源的时候你可能需要视力正常的人帮助你。

- 如果你感到周围不安全和你感到困惑制造噪音和警告其他人的帮助。
- 放一只哨子在你的床上和在你的“随身包”里。

听障人士

你可能想要：

- 准备一支电筒，垫子和铅笔在你的床上和在你的“随身包”里。
- 提前询问居住在附近的人和在收音机上分享紧急信息。
- 让你的领居知道你听不到警报系统，所以他们可以帮助你。
- 注册信息警报。www.publicalerts.com
- 准备电话电池后备所以确保你能够收到警报。
- 考虑买一个床上遥控警报器。

宠物服务

准备至少3天的食物和水。尽可能准备两个星期的食物和水。除了食物，还得准备

- 保暖垫子/毛巾
- 安全带/可以系在身上的绳子
- 小的平底锅，胶袋和勺子
- 方便运输的宠物笼
- 身份证和电子号码
- 一张你和你的宠物的合照，万一你和你的宠物走失了需要证明你就是宠物主人。

第三步: 重要文件

把你所有重要的文件都放在一个安全的地方和在疏散的时候带上。

- 移民文件, 譬如工作证, 签证, 高中文凭和其他重要文件。
- 出生证, 结婚证, 护照和移民证件 (在这本工作手册的最后有关移民权利的信息)
- 近期家庭照片
- 保险文件
- 家庭沟通计划
- 房地产文件, 譬如地址证明, 房子契约或许出租文件
- 医疗信息, 譬如: 医疗记录, 处方药信息, 医生联系方式和医疗保险。
- 财务记录, 譬如: 近期报税记录, 工资支票收据, 股票和债卷。
- 复印重要文件和储放于防火和防水的地方。
- 照片电子储存文件和把重要文件储存于驱动器或许云端------或许电邮给你自己和一个居住在外州的朋友。

重要家庭文件清单

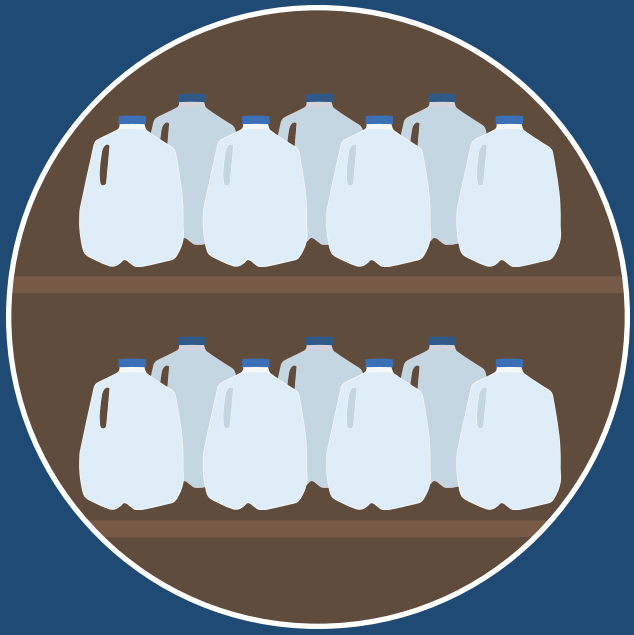
重要必带的文件	复印	存放于安全的地方	
☐	☐	☐	**重要记录** 所有家庭成员, 宠物和服务性动物的照片识别, 护照; 出生证
☐	☐	☐	**保险**
☐	☐	☐	**家庭紧急计划**
☐	☐	☐	**家庭沟通计划**
☐	☐	☐	**房地产记录** 地址证明; 房子契约和出租屋证明
☐	☐	☐	**医疗信息** 医疗记录, 处方药信息
☐	☐	☐	**财务记录** 联邦和州报税文件, 股票和债券
☐	☐	☐	**其他** 近期照片

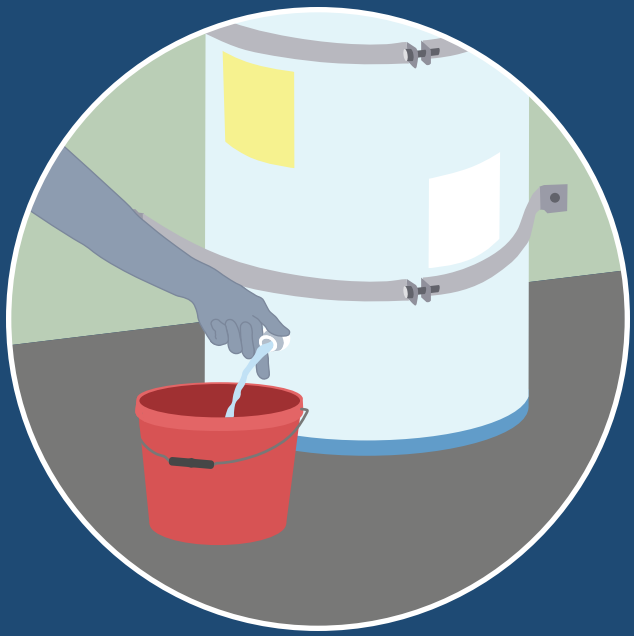
第四步: 准备灾难供应工具包

你的工具包将帮助你度过灾难后的头几天。你可以随着时间的推移获得这些物品，那是最好的。但即使是几天也可以提供很大的帮助。将紧急包存放与某个固定的地方，即使你的灾难紧急情况发生时，房屋受到破坏，你也能够找到。

水

- 每人储存一加仑水每天，14日的量（即是14加仑每人）。
- 使用樽装水（按照上面的最佳使用日期）或许用干净的胶容器装（最理想是每六个月换一次）。
- 储存樽装水在干燥和没光照的地方。
- 不要储存水在装过果汁和牛奶的容器因为他们可能有细菌。
- 如果你需要净化水，沸腾水至少三分钟，或许加入16滴没有味道的漂白水在一加仑的水里。搅合和等候30分钟才能够使用。
- 你需要净化雨水。
- 学会如何从热水器倒热水出来。在紧急情况下使用水之前请关闭煤气或许电源。





食物

- 选择不需要冷藏和容易煮食的食物。当水是有限的时候，节省水用来喝和不要用水煮食。
- 选择少盐的食物和帮助保持口渴并保持水份。
- 确保你选择的食物是你每日所需和合口味的。
- 买你家庭喜欢的有营养的食物。
- 保持食物在干燥和凉爽的环境。
- 把日期记录在日历上和每六个月检查一次食物。先吃靠近过期日期的食物然后重置。
- 建议食品：
  - 即食罐头肉，果和蔬菜。
  - 罐头果汁，牛奶和汤。
  - 高能量的食物譬如花生，果冻，饼干，能量棒等。
  - 维他命，婴儿食物和特殊饮食的食物。
  - 调味料譬如糖，盐和黑椒。

其他在你的紧急套件里的食物

(在这个网站可以查看详细购物列表 www.PublicAlerts.org)

- 急救套件
- 毯子
- 手电筒
- 额外电池
- 现金 (小金额)
- 灭火器
- 垃圾袋
- 需要药物
- 每个人准备水鞋
- 开罐头器
- 纸尿片，婴儿奶粉
- 卫生用品
- 保暖衣物
- 刀

紧急食物列表

列出你和你家庭成员喜欢的应急食物。

紧急食物列表

第五步: 车

无论何时备用半加仑的汽油在你的车上

在车上有紧急套件包括水, 食物, 额外的衣物, 充电器, 卫生用品和跨接电缆。

第六步: 紧急厕所

在强烈地震后你可以需要生活在没有厕所的环境几个星期或许几个月。如果没有处理恰当人类的粪便很容易滋生细菌。请参阅下文, 了解如何准备双桶厕所系统。

图像信用: 区域备灾组织(RDPO)
www.emergencytoilet.org

第七步：让你的领居和社区成员参与

由于领居，社区成员，朋友，家人和陌生人聚在一起互相帮助，我们的社区在大大小小的灾难中幸存下来。在灾难期间，消防员等救援人员可能无法立即作出反应。大多数人都会得到朋友和领居的帮助。

重要的是要了解您居住和工作地点附近的人，并了解在灾难期间如何相互支持。每个人都有所贡献。

想要开始和您的领居的沟通？把这个工作手册的复印本分发给您的领居。

领居技能和设备库存

谁知道什么？谁有什么？谁做什么？

写下你的领居的名字和技能／知识和设备／器材：

技能／知识

急救知识	危机顾问技能	紧急回应技能
托儿技能	水管工技能	合作／组织技能
长者看护技能	木工技能	语言技能
搜寻和救援技能	电工技能	

设备／器材

急救器材	灭火器	爬梯
帐篷／备用床	露营火炉	撬棍
链据	对讲器	大绳
发电机	无线电天气预报	

在灾难其间要做什么?

生活在俄勒冈州的人们应该学会关于如何在不同种类灾难做准备包括: 冬季风暴, 地震, 山火, 洪水和偶尔性中暑。在俄勒冈州海岸的海啸不会危及到波特兰地区。

地震

在波特兰我们不会经常发生地震，但是一个大地震将会发生—日后会发生。它会导致强烈的地面震动持续长达五分钟。这是非常重要要知道在地震发生期间要怎么做和如何让你的家人安全。

室内

在一个地震期间，做以下的动作：

蹲下，掩护和抓稳

- 蹲下在地板上和藏在桌子下面或许其他的家具下面。
- 用桌子掩护知道地面振动停止。
- 如果没有桌子在附近，坐在地板上对着内墙，远离窗户和高的家具。
- 用你的双臂保护你的头部和颈部。
- 留在室内知道震动停止和安全离开。

在床上：

- 如果你是在床上，呆在那里，卷缩起来和抓稳。用枕头保护头部。

如果你是坐在轮椅上：

- 呆在那里。尽可能移动到内墙。锁住你的轮子和用你的双臂保护你的头部。

在厨房里：

- 远离冰箱，炉头和架空橱柜。然后蹲下，掩护和抓稳。

在一个多层建筑物里面：

- 蹲下，掩护和抓稳。
- **不要用电梯。**注意火警器和即使没有火灾，洒水器也可能开了。

剧院或体育场：

- 在楼层中间用手臂保护头部。
- 在摇晃停止之前，请勿尝试离开。当震动停止时，保持冷静并离开建筑物。

大地震总会发生余震（随后会发生中小型地震）。所以在地面停止震动之后，去外面。远离旧的建筑物，任何看似受损的建筑物，或者在余震中可能落在你身上的任何其他东西。

户外

如果你在户外, 注意你周围的隐藏危险和有可能跌落结构建筑。例如, 桥梁, 高层建筑和其他冒险的东西。

如果你在外面:

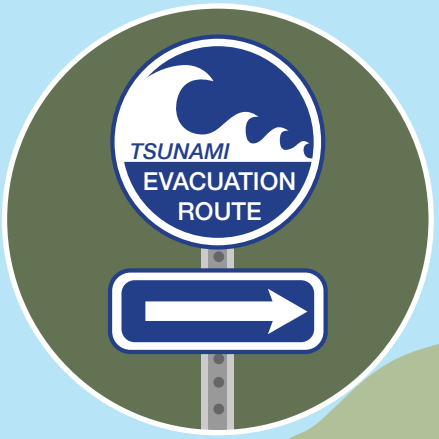
- 远离高层建筑, 电源线, 照片, 树, 车和其他有冒险的东西。

如果你在沙滩:

- 直接转移到地势较高的地方和按照海啸疏散标志。

如果你在开车:

- 在一个清晰的位置然后停下来
- 避免桥梁, 立交桥和电源线
- 呆在车上直到震动停止
- 如果电源线砸在你的车上, 不要出来, 等候救援。

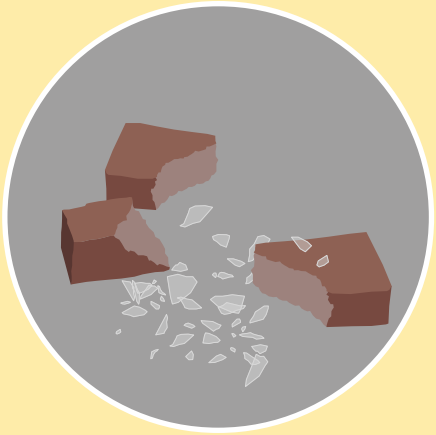


在山上或许在峡谷里:

- 避免不稳定的斜坡或悬崖, 注意落下的岩石和碎片。

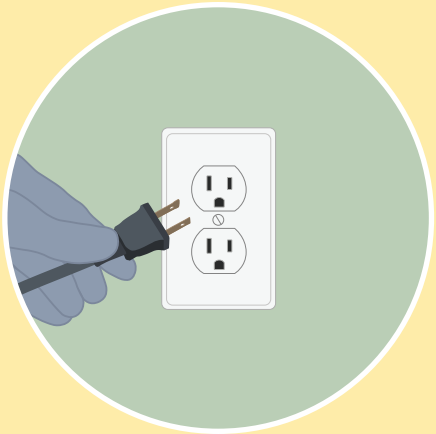
地震之后:

- 警惕有余震。每一次你感觉到余震，蹲下，掩护和抓稳。
- 检查自己是否受伤和在帮助其他人之前做有必要的急救。
- 可能存在大量破碎的玻璃和碎片。保护好你的头，脚和手。
- 检查你家的天然气和丙烷。如果闻起来像气体（臭鸡蛋），请将其关闭。
- 关闭路边的水，以储存管道中的清洁水并防止污染物进入。
- 让每一个人离开你的家。
- 注意掉落的电缆或断开的气体管线；远离受损区域。
- 发送短信通知你的联系人让他们知道你是安全的。
- 检查你的领居。
- 如果你受困在房子里，请使用哨子或敲打一些东西来寻求帮助。



其他潜在危险:

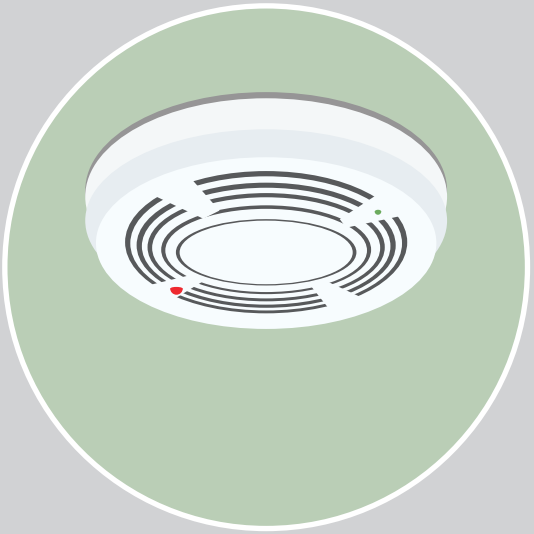
- 如果闻到煤气泄漏，请尽可能关闭主然气阀。并到外面和等待气味消失。致电煤气公司重新开启燃气。
- 如果电线损坏，请切断短路器箱的电源。关闭电源直到修复损坏。
- 拔下破碎的灯和电器的开关。他们在重新打开电源时可能会引起火灾。
- 远离烟囱和砖砌墙壁。他们可能在余震中倒下。



住宅火灾

大约65%的房屋火灾死亡发生在没有火警器的房子里面。这是你如何能够防止房屋火灾。

- 确保你的家在每一层楼和每个卧室都有烟雾探测器。
- 与家人 (包括儿童) 一起联系火灾逃生路线。
- 每六个月更换一次烟雾器的电池。
- 请勿使用电源插座过载。
- 让布料和纸张等易燃物远离热源。
- 确定关掉炉头当你离开厨房之前。



火灾期间:

- 如果是在锅里发生的火灾, 用锅盖盖住锅并将将锅拿离火源。
- 请勿用水绕灭炉头的火。这样只会更糟糕。
- 要从火灾中撤离, 请保持低位以避免冒烟。尽可能快的离开。
- 打911要求帮助。
- 如果你无法离开, 请关闭门并盖住门周围的通风口和裂缝, 直到救援人员到达。

火灾后:

- 如果你有受伤, 请接受医疗专业人员的治疗。
- 用肥皂和水清洗小伤口。
- 保持冷静, 以便帮助其他有需要帮助的人。
- 进入家中之前, 请先咨询消防部门, 确保安全。

火

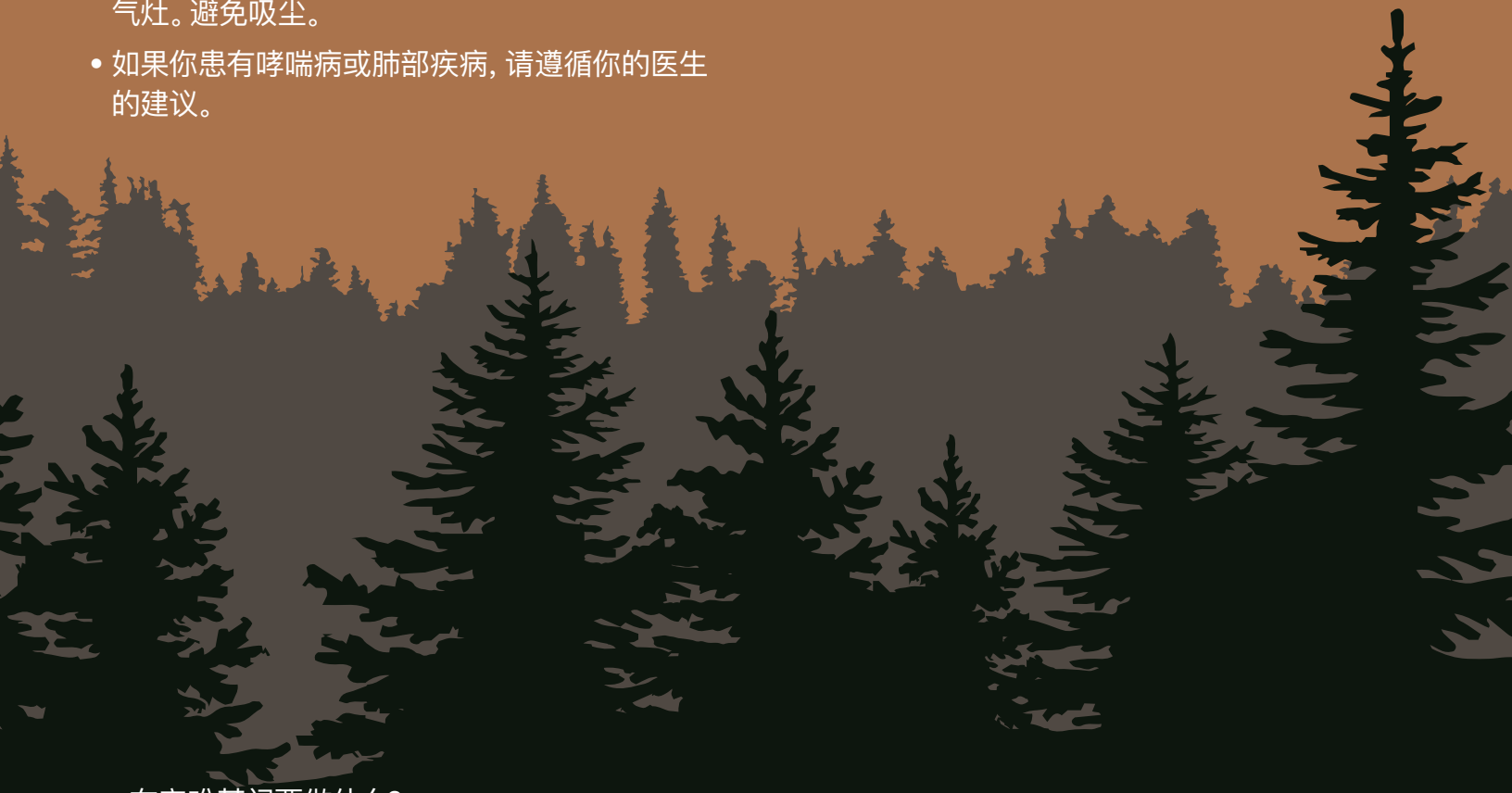
住在天然地区附近的人们有山火的危险。山火风险主要发生在夏季天气长期干燥的时间。住在工厂附近的人有可能发生有害物质泄漏或火灾。这可能随时发生。

在火灾中:

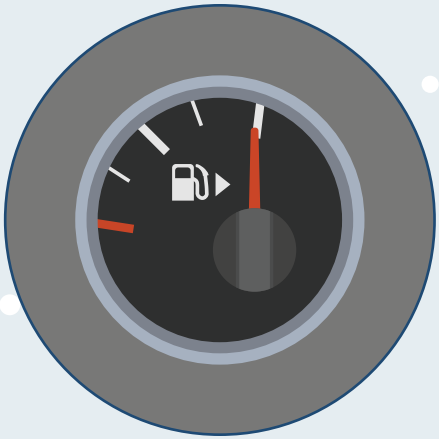
- 当局发出疏散通知时，请准备离开。
- 收听当地的无限电台和电视台以获得最新的信息。
- 阅读,听并观察空气质量报告关于健康警报。
- 关闭窗户和门以保持室内空气的干净。
- 避免污染室内空气。不要点燃蜡烛，壁炉或燃气灶。避免吸尘。
- 如果你患有哮喘病或肺部疾病，请遵循你的医生的建议。

火灾后:

- 告知你的家人和朋友你的安全。
- 在消防员说安全之前，不要进入你的家。
- 避免电缆，电线杆和电线损坏或掉落。



冬季风暴



执行以下操作将帮助你保持温暖和安全。

- 在当地新闻台收听天气报告，所有对风暴有心里准备。
- 保持车辆的邮箱是满的。它会防止燃油管路冻结。
- 在你房子窗户内部用胶纸覆盖一层以防止冷风进去。
- 如果你计划在寒冷的天气中离家，请将你家中的暖气调至不低于55摄氏度，不然水管可以冻结。
- 如果你没有家，请去收容所。呼叫211可以在你所在的地区设置收容所。

在冬季风暴期间：

- 保持温暖！如果你么有保暖装备就留在室内。
- 外出时穿上保暖的衣服，手套和帽子。
- 如果你的房屋在极端寒冷的天气中断电，请去温暖的避难所。致电211寻求帮助。
- 不要开车如果你不是一定要！乘搭交通工具或许留在家中。
- 请将防灾套件放在车内如果你必须在风暴中驾驶。包括毯子和暖手套，以防你在路上遇到困难。

冬季风暴过后：

- 让你的家人和朋友知道你是安全的。
- 如果可以的话，清理你的人行道。这样可以让你避免跌倒，并帮助你的领居—特别是那些行动不便或许动手能力比较差的人。
- 如果在风暴期间使用过你的防灾套件，请重新补充。

酷热

在天气过热期间，保持水份和保持凉爽的环境。儿童和老年人比成年人对热气和低水份更加敏感。Multnomah County网站有关于乘凉中心，譬如图书馆和玩水地方的信息。此外，你可以致电211索取更多关于你所在社区的空调开放中心。

每个人保持清凉的方法：

- 喝大量的水，即使你没有感觉口渴。
- 尽可能保持留在凉爽的地方。
- 避免使用烤箱和炉头。
- 穿戴轻的，宽松的衣物。
- 避免在当天最热的时间停留在室外，一般指中午12点到下午4点。

中暑

症状：

- 流汗过多
- 非常虚弱
- 头晕
- 呕吐
- 心跳加快
- 呼吸变浅

可以做什么：

- 脱衣服
- 在凉快的地方休息
- 洗一个凉水淋浴，浴缸浴或许海绵浴。
- 喝大量的水。

热中风

症状

- 混乱
- 脉搏加快
- 疾病突然发作
- 丧失意识
- 身体温度高达103度或许更高。
- 热，皮肤干燥或许毛皮出汗

怎么做？

致电911.热中风是一个紧急情况。当你等待帮助，搬到空调房，利用毛巾和冰降温。

洪水

洪水只有半脚深就足够强大到把人扫走。

- 检查你是否住在洪伐扩张地, 你在www.portlandmaps.com这个网址可以找到。
- 如果你住在有洪水可能的地区, 考虑购买洪水保险。

在洪水期间:

- 当您在的地区发出洪水警告时, 请转到更高的地方去。
- 远离洪水。洪水本质上是原始污水, 含有害细菌。
- 如果你开车, 转头和改道。
- 让儿童远离洪水。

洪水过后:

- 让朋友和家人知道你是安全的。
- 不要进去家里知道消防员告诉你是安全的。

社区资源目录和联系人

波特兰紧急管理局和社区组织提供了几种免费的社区资源。

资源来自波特兰紧急管理局

免费的应急准备培训: 如果您对应急准备培训感兴趣, 请联系我们的网页
PBEMinfo@portlandoregon.gov
或许致电 (503) 823–4375.

基本地震应急通讯节点项目:

- 主要地震的两天内, 波特兰计划在城市周围的50个地区激活Beecns. 在本工作手册最后一页的地图找到离你家或许工作地最近的BEECN, 练习走路或许骑单车到那里。
- 每个点有包括红色帐篷, 志愿者, 无线电报告严重损坏或许伤者, 急救套装盒紧急信息。
- 访问本网站了解更多:
  www.portlandoregon.gov/beecn
- 我们为有兴趣为社区服务的志愿者提供免费的培训。请致电 (503) 823–4375练习。

Z卡 (pocket prep) : 在本工作手册最后一页, 有一个额外的急救行动计划。填写你在一次紧急情况下你所需要东西的信息, 并随身携带。

来自社区组织的资源

拉丁美洲网站组织: 提供社区资源包括移民权利和工人权利, 财务安全资源等。更多详情请访问网站如上。
www.latnet.org/community–resources

Voz工人权利教育项目: Voz 是一个工人主导的组织, 使各种劳动者和移民赋予其改善工作条件, 并通过领导发展, 组织, 教育和经济机会改善其民权。学习更多关于他们的工作请访问网页如上
www.portlandvoz.org 或许致电
(503) 233–6787.

Apano (亚裔太平洋美国俄勒冈州网络组织) :
亚裔太平洋美国俄勒冈州网络组织 重点在社区组织, 政策宣传, 公民参与, 领导发展, 社区发展和文化工作的关键领域。访问他们的网站
www.apano.org

知道你的权利:

关于移民权利的信息讲习班, 在美国的更多信息, 联系人: Antonio Ramirez Subira, 致电 (503) 806–3817 或许游览网址 **www.latnet.org/community–resources**

LISTOS:

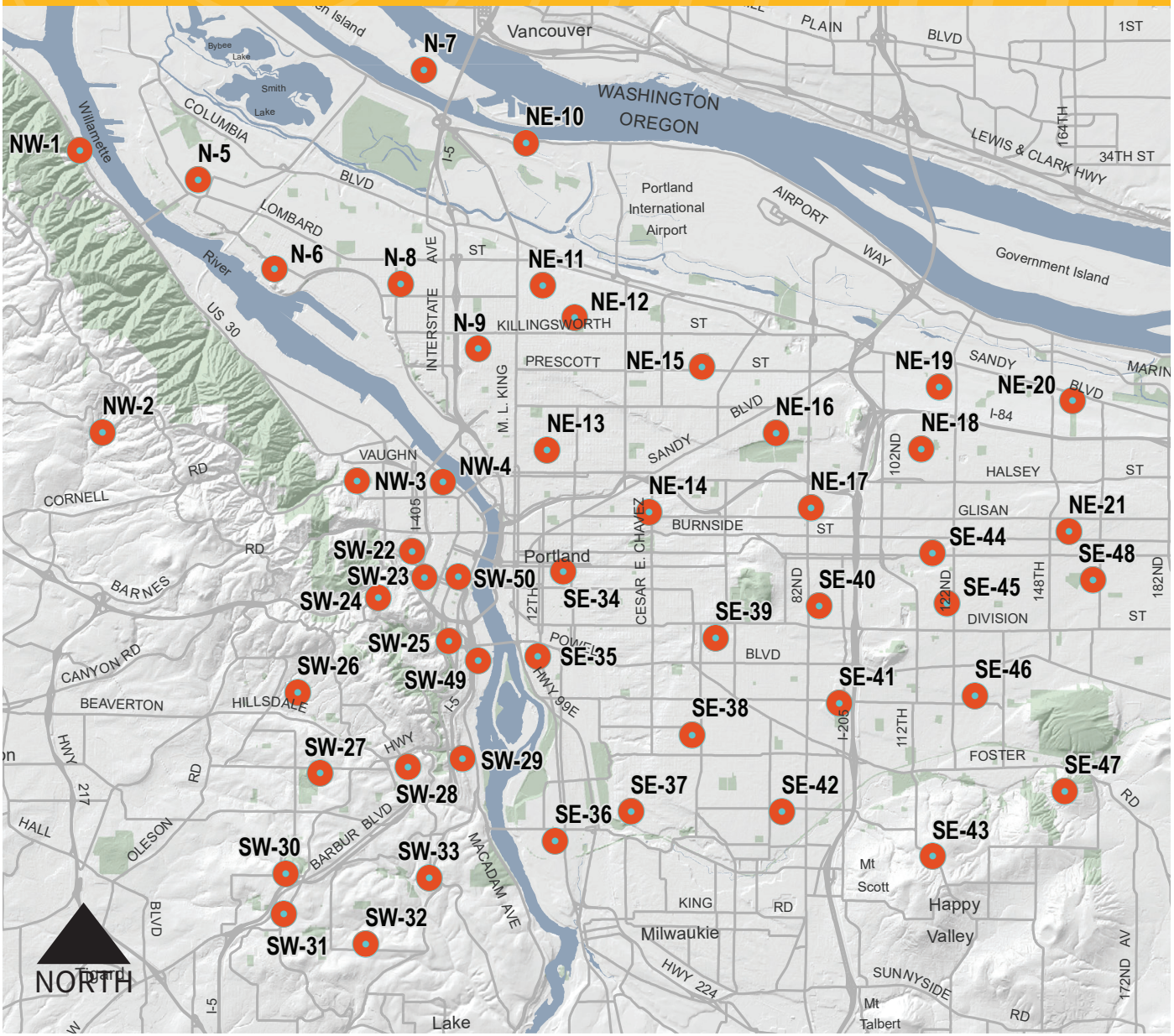
文化特定的紧急和灾害准备西班牙语培训。波特兰紧急管理局和华盛顿县公共卫生合作提供此类培训。如果你有兴趣将Listos 培训课程带到你所在的社区,请联系我们。**PBEMinfo@portlandoregon.gov**

心理健康急救

了解关于健康急救可以成为准备在紧急情况下帮助自己和他人的重要工具, 可能导致或引发精神健康的危机。Clackamas, Multnomah和华盛顿地区的地方性心理健康项目联合起来, 创建一个一站式的部门, 社区成员可以去学习和注册免费的心理健康急救培训。请访问 **www.gettrainedtohelp.com**了解更多信息。

基本地震紧急通信结点

定位离您居住和/或工作地点最近的地震“路标”： www.portlandoregon.gov/beecn



NW-1	**Old Plywood Mill Site** 10504 Northwest Saint Helens Road	**SW-26**	**Hamilton Park** SW Hamilton Street and SW 45th Avenue
NW-2	**Forest Park Elementary School Field** 9935 NW Durrett Street	**SW-27**	**Gabriel Park** SW Vermont Street and SW 37th Avenue
NW-3	**Chapman Elementary School Field** NW Quimby Street and NW 27th Avenue	**SW-28**	**Wilson High School Field** 1151 SW Vermont Street
NW-4	**The Fields Park** NW Overton Street and NW 11th Avenue	**SW-29**	**Sunstone Montessori School Field** 6318 SW Corbett Street
N-5	**St. Johns Park** 8427 N Central Street	**SW-30**	**West Portland United Methodist Church** 4729 SW Taylors Ferry Road
N-6	**University of Portland Public Safety** N Portsmouth Avenue and N Warren Street	**SW-31**	**Holly Farm Park** 10819 SW Capitol Highway
N-7	**BedMart** 1840 N Hayden Island Drive	**SW-32**	**Stephenson Elementary School Field** SW Stephenson Street and SW 25th Avenue
N-8	**Arbor Lodge Park** N Dekum Street and N Greeley Avenue	**SW-33**	**Riverdale High School Field** 9727 SW Terwilliger Boulevard
N-9	**Jefferson High School Field** N Alberta Street and N Kerby Avenue	**SE-34**	**Colonel Summers Park** SE Taylor Street and SE 17th Avenue
NE-10	**Columbia Site Field** 716 NE Marine Drive	**SE-35**	**Brooklyn Park** SE Haig Street and SE Milwaukie Street
NE-11	**Woodlawn Park** NE Dekum Street and NE Bellevue Avenue	**SE-36**	**Sellwood Middle School Field** SE Sherrett Street and SE 16th Avenue
NE-12	**Alberta Park** NE Ainsworth Street and NE 19th Avenue	**SE-37**	**Duniway Elementary School Field** SE Reed College Place and SE Lambert Street
NE-13	**Irvington Elementary School Field** 1320 NE Brazee Street	**SE-38**	**Woodstock Park** SE Harold Street and SE 50th Avenue
NE-14	**All Saints School Parking Lot** NE César E. Chávez Boulevard and NE Glisan Street	**SE-39**	**Clinton Park** SE Woodward Street and SE 57th Avenue
NE-15	**Rigler SUN Community School Field** NE Going Street and NE 55th Avenue	**SE-40**	**Harrison Park** SE Stephens Street and SE 87th Avenue
NE-16	**Roseway Heights Field** NE Alameda Street and NE 72nd Avenue	**SE-41**	**Lents Park** SE Holgate Boulevard and SE 92nd Avenue
NE-17	**Montavilla Park** NE Oregon Street and NE 82nd Avenue	**SE-42**	**Flavel Park** SE Flavel Street and SE 75th Avenue
NE-18	**Knott Park** NE Sacramento Street and NE 112th Avenue	**SE-43**	**Lincoln Memorial Cemetery Parking Lot** 11801 SE Mt. Scott Boulevard
NE-19	**Parkrose High School Field** 12003 NE Shaver Street	**SE-44**	**Ventura Park** SE Stark Street and SE 117th Avenue
NE-20	**Wilkes Park** NE Beech Street and 154th Avenue	**SE-45**	**Mill Park** SE Mill Court west of SE 122nd Avenue
NE-21	**Glenfair Park** NE Couch Court and NE 154th Avenue	**SE-46**	**Gilbert Heights Elementary School Field** SE Cora Street and SE 130th Avenue
SW-22	**Lincoln High School Field** 1600 SW Salmon Street	**SE-47**	**Clatsop Butte Park** SE Evergreen Drive and SE 152nd Avenue
SW-23	**Greenspace at SW 12th/SW Market** SW Market and SW 12th Avenue	**SE-48**	**Parklane Church** 16001 SE Main Street
SW-24	**Ainsworth Elementary School Field** SW Elm Street and SW 21st Avenue	**SW-49**	**Elizabeth Caruthers Park** 3599 SW Bond Avenue
SW-25	**Lair Hill Park** SW 2nd Avenue and SW Porter Street	**SW-50**	**Boulevard Median** At SW Montgomery & SW Harbor Streets

免责声明：如果您觉得去基本地震紧急通信结点是危险的，那么请不要去。在地震或其他全市范围灾害发生之后，这些站点并不能马上提供必需品或供应补给品。这些站点的主要功能是通信和分享信息：在社区、办事机构、和波特兰紧急协调中心之间。需要两天时间，过更久才能让这些站点开始运作。站点位置可能随时改变，或者在灾害过后原先指定的站点不再安全，则要重新定位。

参考

Living on Shaky Ground: How to survive earthquakes and tsunami in Oregon
Oregon Emergency Management (2009)
生活在摇晃的地面: 遇到俄勒冈州的地震和海啸如何求生? 请看如下链接
https://www.oregongeology.org/tsuclearinghouse/resources/pdfs/shakygroundmagazine_Oregon.pdf

Prepare! A resource guide
准备一个向导资源
American Red Cross, Cascades Region, Oregon and Southwest Washington
www.redcross.org/cascades

City of Vancouver, Neighborhood Emergency Assistance Team Training manual
温哥华市, 领里紧急助理团队培训手册

Building and Strengthening Disaster Readiness Among Neighbors
建立和加强俄勒冈州领居在应急管理的准备工作。
Oregon Emergency Management
http://surreydowns.cc/sd/wp-content/uploads/2016/03/mapYourNhood.pdf

Help for When it's Hot: Information for Older Adults
当天热时帮助老年人寻求帮助信息。
Multnomah County
https://multco.us/file/55459/download

BEECN

Multnomah
County
Emergency Management

PORTLAND
FIRE
EST. 1883
RESCUE

PORTLAND
NET