

RESILIENT SUNSET



日落區應急準備計劃 防災準備指南

2016年9月

日落區應急準備計劃
防災準備指南委員會

成員：MICHAEL COSTANZO, MARGARET GRAF,
MATT PEMBERTON, DYANNA QUIZON, GINGER
TULLEY, JOANNA BARBERO

目錄

使命及介紹.....	2
我們社區的人口資料及可能發生的災害.....	3
日落區內的資源.....	5
個人準備.....	7
您如何能提供協助.....	13

使命

日落區應急準備計劃防災準備指南的撰寫，旨在為第 4 區內的居民及服務供應者提供一個具資訊性、容易實踐及讓我們多元的社區易於理解的個人防災準備指南。這份指南是由我們的社區一起創製，以服務我們的社區。

簡介

試想像一下在災難發生之後。電力供應中斷、手機通訊受到影響、交通網絡癱瘓。您或者其他人有受傷嗎? 您周圍的環境安全嗎? 您是否有足夠的物資以供給最少 72 小時的需要呢?

而在之後，您將有何打算? 您沒有可能知道拯救人員何時會來 - 又或者甚至是是否會來。您有否想過您的安全是基於您能夠在災後能夠在更長的時間內照顧好自己和您身邊的人，進而再從災難恢復?

在災難發生之後，“恐懼” 是最自然的即時反應。從恐懼中回復可歸納為個人、家庭及社區的準備、回應及恢復。要做到上述的要求，我們需要進行 “POISE”：

- P PREPARE(準備),
- O ORGANIZE(組織),
- I IMPLEMENT(實踐),
- S SECURE(穩固),及
- E EDUCATE ourselves and our community (教育我們自己及我們的社區)。

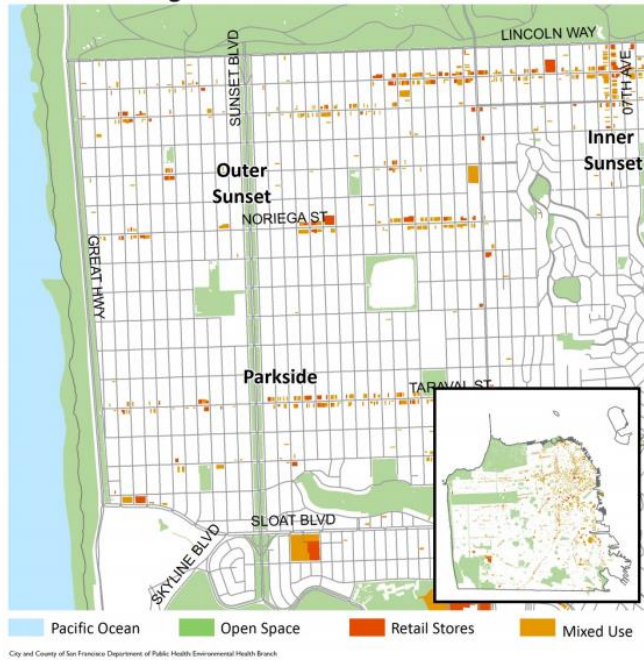
請盡力去認識您的鄰居及在災難發生時去查看他們是否無恙。

以下的內容是一個指南，這是由在您鄰里內的鄰居為我們的社區創製。請閱讀本指南，並且與您的家庭及鄰居就此進行討論，然後將這份指南置於方便取用的地方。

我們社區的人口資料及可能發生的災害

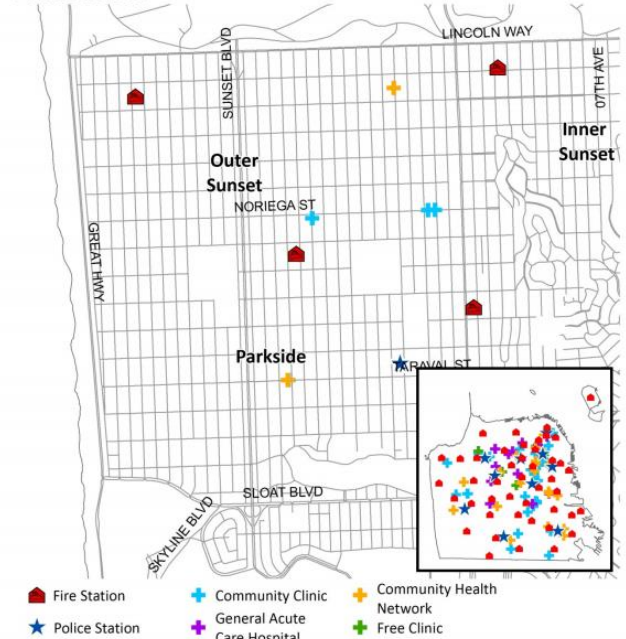
日落區的人口資料

The Sunset Neighborhood



資源來源: 日落區鄰里社區恢復性評估

Public Assets



資料來源: 日落區鄰里社區恢復性評估

日落區有 25,780 個家庭，總共有居民 75,120 名居民。我們有約 12,000 名年齡介乎 0 至 18 歲的兒童，49,000 名年齡介乎 18 至 59 歲的成人，以及 14,000 名年齡在 65 歲或以上的居民。¹

雖然日落區有很多過人之處，例如我們多元的人口、以及我們在城市西面的美麗如畫的景色。然而，日落區的地理位置也為我們提供一些挑戰，特別是當我們要面對一些天然災害的時候。

- 在日落區，我們有相對地高比例 (32%) 的家庭並非以英語作為主要溝通語言，當他們要尋求協助或取得資源的時候，語言的差異可能會為他們帶來一些困難。²

¹三藩市規劃局的“市參事選區社會與經濟簡介: 美國社區調查 2010-2014。”

² 來源: 三藩市公共衛生局的“日落區社區災難回復評估”，可參考以下網頁

<https://extxfer.sfdph.org/gis/ClimateHealth/CommunityResilience.Education.Outreach/The%20Sunset%20%20Community%20Resiliency%20Assessment.pdf>

- 與此同時，在日落區有相對地高比例的居民(24%)為 60 歲或以上的長者。³這些居民可能會有行動不便或其他建康問題，讓他們在獨立回應緊急狀況或取得資源時遇上困難。
- 由於日落區較一些三藩市內的鄰里有較少的人口，因此區內有較少的藥房、雜貨店、服務及交通供我們的居民選擇。居民應在家中儲備額外的藥物及食物，以此為緊急情況作好準備。
- 在日落區有最少 15 個供長者居住的支援性居所(Assisted Living facilities)。⁴儘管這些設施很可能已有緊急應變計劃，然而他們在災難情況時也可能需要額外的支援。

其中一個好的建議，就是去認識您的鄰居，特別是一些在天然災害之下特別容易受到影響的居民，因此您或其他鄰居可以在有需要時向他們提供協助。

日落區的潛在風險

我們的鄰里接近地震斷層及太平洋的條件，讓我們面對一些與陸上和海上相關的緊急狀況:



資料來源：日落區鄰里社區恢復性評估

³資料來源: 三藩市規劃局的“市參事選區社會與經濟簡介: 2010-2014 美國社區調查 2010-2014。”

⁴來源: 三藩市公共衛生局的日落區社區災難回復評估”，可參考以下網頁

<https://extxfer.sfdph.org/gis/ClimateHealth/CommunityResilience.Education.Outreach/The%20Sunset%20%20Community%20Resiliency%20Assessment.pdf>

- **地震、液化、以及塌方。** 日落區距離聖安德魯斯斷層(San Andreas Fault) 只有數里。由於我們鄰里是建基在沈積物和不穩定的土地上，而這些土地可能會在地震液化，而在這種地形上的建築物將會在地震中遭受更強烈的震動，這會很可能導致住宅或其他建築物遭受結構上的破壞。
- **火災。** 在三藩市過去 110 年內最大的兩次地震 - 1906 年及 1908 年的地震中，大部份的破壞都是來自火災。斷裂的天然氣喉管會讓火勢漫延，而斷裂的水管卻使滅火的工作更加困難。居民應該準備對在地震之後所引發的火災作出應對。
- **洪水泛濫。** 由於氣候改變導致海平面上升，海洋沙灘及 Great 公路將會在極端的雷暴天氣下出現泛濫的情況。三藩市已經歷內陸的喉管滿溢的情況，而這情況將預期會持續發生，因此我們應有心理準備這情況會在內陸和沿岸都會出現。
- **海嘯。** 在我們鄰里的海岸是位於海嘯危險區之內。這意味著在大地震發生後，海嘯很可能會在太平洋海岸發生，並且可能會淹沒位於日落區和 Parkside 區西部的住宅和商業社區。
- **極端炎熱天氣。** 儘管我們的鄰里在海霧之下享受比其他三藩市鄰里較涼快的天氣。然而，溫暖的氣候趨勢可能會為我們的鄰里帶來高溫，並為我們一些較弱勢的居民帶來影響。根據三藩市公共衛生局估計，在連續兩天超過 85 度的高溫、而在晚間沒有空調設備的情況下，將會增加對健康的風險。
- **空氣質素。** 由於來自太平洋的海風，在外日落區的空氣質素一般來說都不錯，然而一些本身存在既有醫療狀況例如哮喘或過敏的居民，就很可能會在炎熱而無風的日子，甚至是在火災情況下受到影響。

日落區的資源

以下有多種的途徑讓您可以為您自己、您的家庭或您的鄰居在緊急情況或天然災害作好準備。

1. **作好準備** –您的基本應急包應最少有足夠供給 72 小時(3 天) 需要的物資。要閱覽完整的物資清單，請參考“個人準備”的部分。
 - a. **必須品:** 食物、水、急救包、電筒、滅火筒及手動的開罐器。
 - i. **食物及水**–每一個人每日需要一加侖的水以供飲用和個人衛生，並且需要有三天的份量。而在食物方面，則應有足夠最少 3 天食用的不易腐壞食物。
 - ii. **急救包** –應該存放於家中和車上(請參考個人準備部分)
 - iii. **您有寵物嗎?**請不要忘記您的寵物的需要，當中包括食物、水以及急救包。

- b. **有用物件**：禦寒衣物、耐用鞋履、收音機 (使用電池或手動發電)、現金、睡袋或毯子、手機充電器、其他工具
個人物品：藥品、個人衛生用品、個人文件 (護照、駕駛執照州的身份證、其他紀錄)、兒童玩具、寵物的物品
2. **接受訓練** – 要最有效地使用您工具箱內的工具，最佳的方法是接受不同訓練，當中包括急救、心肺復甦法(CPR)、自動體外心臟去顫器(AED)以及其他安全技巧。在日常生活中，您可能沒有機會用到上述的技巧。因此，在您的證書到期時參加一些複習課程將會是一個最佳的途徑去確保您掌握最新的急救技巧和知識。

親身參與的訓練

- 美國紅十字會急救, CPR 及訓練
費用: 提供每週舉行的訓練\$90-\$100
電話: 1-800-733-2767
網頁:<http://www.redcross.org/ux/take-a-class>
- 三藩市消防局的鄰里應急小組 (NERT)的安全訓練:
費用:這是一項免費訓練
電話: 1-415-970-2024
網頁: <http://sf-fire.org/training-schedule-registration#curriculum>

網上的急救、CPR 及 AED 訓練

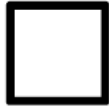
- 機構：National Safety Council
費用: \$19.95.
網址: <http://www.nsc.org/learn/Safety-Training/Pages/first-aidonlinetraining.aspx>
- 美國心臟協會
費用: \$39.95
電話: 1-415-970-2024
網頁: <http://www.onlineaha.org/courses#>

免費純按壓 CPR 的視頻

- 美國心臟協會純按壓 CPR 示範
<https://youtu.be/r8iU3Mtblho>
- CPR 認證純按壓 CPR 視頻
<https://youtu.be/JWCekJzVhuE>
- 香港聖約翰救傷隊 (粵語 CPR 訓練視頻)
<https://www.youtube.com/watch?v=cFgal82iHKQ>

3. **認識您的社區**—認識您的社區及其資源，將對您應對災難情況非常重要。

- 進行登記以透過文字訊息、電話及電郵收取有關三藩市的緊急情況通知。網址：www.alertsf.org
- **辨識**出 NERT(鄰里應急小組)的志願者: NERT 志願者將會戴上頭盔、手套及反光背心。
- **認識** NERT 安全標誌:在緊急狀況發生後，NERT 志願者將會檢查建築物，並在建築物外留下對建築物安全水平評估的記號。



建築物可供通行及可安全地進行搜索及拯救行動。建築物的損毀程度輕微，進一步倒塌的機會不大。



建築物的結構受顯著破壞。建築物內的一些空間相對較安全，然而其他空間可能需要作出支撐、鞏固、或消除物件從高空墮下或倒塌的危險。



建築物結構的安全狀況並不適合搜索及拯救行動。

HM

表示存在危險狀況例如天然氣洩漏等。

來源:三藩市消防局鄰里應急小組(NERT)

- **鄰里應急資源筒試驗計劃** –在我們與 Recology(綠源再生)合作之下，已接受 NERT 訓練的人士將會收到一個專為存放應急物資而設的紅色膠筒。這些物資筒將會在災難發生後作為一個小型物資中心。這些資源筒將會被置於一些非住宅地點及一些指定的住宅。這些資源筒將裝有食物、食水、藥物及緊急物資以供相關地區使用。要了解更多資料，請參考“我如何可提供協助?”部份。
- **鄰里應急資源中心** –在組織完成後，我們希望使用這些地點作為實際的聯絡中心，就災難或緊急情況的性質及規模作出有效的回應;作為居民取得支援的中心、提供資源及建立一個符合適當文化的聯絡計劃;以及基於經協調的志願者回應以提供避難所選擇。要了解更多資料，請參考“我如何可提供協助?”部份。

個人準備

取得聯繫 –認識您的鄰居是作好準備的一個重要環節。在緊急情況發生後，您居住在市內其他鄰里的朋友或親人將不能夠向您提供協助。請查看您的鄰居，特別是一些弱勢的居民。在災難發生前，您也可以囑咐您的鄰居在緊急情況發生時查看您的狀況。應預先討論所有可能發生的災害及在不同情況下的應對方式。然後，分別為您的工作場所、您的孩子的學

校及其他您家人會到的地方準備好災難應變計劃。為重要的文件準備副本及為貴重物件進行記錄。將上述的物品置於保險箱或寄存於一些居住在其他地區的人。

製定計劃—能夠在災難情況中倖存的關鍵是擁有周詳的計劃。請與您的家人討論這項計劃。請為您有特別需要或有殘障的家人、或接近您住處附近的一些特別的安全隱患進行周詳考慮。同時確保您的家人知道最接近的消防局、醫院及警察局的位置。

1. **選擇幾個最接近您或與您最親近的人以作聯絡。** 如果任何情況出現，您最想與身邊那些人取得聯繫？
2. **選擇一個外州的聯絡。** 誰人能夠在您無法與其他本地人聯繫時作為資訊交換的聯絡點？讓您身邊的人聯絡一個外州的聯絡點可能會較易取得聯繫。
3. **商定一個會合點。** 您會選擇公園？一個地標？請勿選擇房子以免相關房子在災難中受到損壞而不能進入。
4. **進行記錄。** 這些資料應記錄在一張小筆記卡上，並且分發予家中的所有成員。

要應對**火警**，應準備好從您的家中或工作場所內所有地方進行逃生的路線。在應對**地震**時，應準備好電筒及將一對以塑膠袋包好的鞋，並放置於每一個人的床下。您也應掌握水、電及天然氣開關的位置，並且了解如何進行開關。您應將一個開關用的把手置於天然氣開關掣的旁邊。最後，您應就您的撤離計劃進行練習，特別是在晚間和關閉所有電源的情況下進行練習。

收集物資—無論您是一位初學者，或者在災難準備方面有豐富經驗，收集物資是一件容易的事。一個好的基本原則就是收集足夠 72 小時、或 3 天使用的物資。當您開始進行收集時，您將會驚訝地發現一些您一早已有的物資。此外，您亦應考慮在您的車中或工作場所預備一個 "應急包"。

一個基本的住宅應急物資包可包括下頁列出的建議物品。



食水



不易腐壞的食物



開罐器



紙碟及紙杯



露營用的煮食爐及
燃料



滅火筒



錫紙及膠袋



漂白劑/藥片



乳膠手套



個人衛生物品



藥物



禦寒衣物及鞋履



個人文件及現金



本地地圖



防水火柴



帳篷、睡袋及手提燈



繩子及鐵鏟



小型工具及開關扳
手



手動發電收音機或 NOAA 天氣收音機



電筒及電池



防水膠紙



口罩



家庭聯絡資料



電話及充電器 (太陽能)



緊急哨子



寵物用品



急救包

(以下清單來自美國紅十字協會及 Mayo 診所的網頁)

<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 急救手冊<input type="checkbox"/> 膠紙 (10 碼 x 1 寸)<input type="checkbox"/> 彈性砂布 (Ace 砂布)<input type="checkbox"/> 黏性砂布 (25 款不同的尺寸)<input type="checkbox"/> 帶狀砂布及 “蝴蝶形” 砂布 (不同尺寸)<input type="checkbox"/> 混合裝不具黏性的無菌繃帶<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 3 寸寬的繃帶卷 (1)<input type="checkbox"/> 4 寸寬的繃帶卷 (1)<input type="checkbox"/> 無菌砂布軟墊 3 x 3 寸 (5)<input type="checkbox"/> 無菌砂布軟墊 4x4 寸 (5)<input type="checkbox"/> 吸水壓縮敷料 (2)<input type="checkbox"/> 眼罩或軟墊 (1)<input type="checkbox"/> 三角繃帶 (2)<input type="checkbox"/> 夾板 (1)<input type="checkbox"/> 抗菌藥膏包 (5)<input type="checkbox"/> 無菌濕紙巾 (5)<input type="checkbox"/> 阿斯匹靈 (止痛藥) (81 mg each) (2)<input type="checkbox"/> 非乳膠手套 (大碼) (最少兩對)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 氫化可的松 (Hydrocortisone) 軟膏包兩包 (大約每包 1 克)<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 急凍包 (最少兩包)<input type="checkbox"/> 緊急情況用的毯子 (每人最少一張)<input type="checkbox"/> 心肺復甦法用口罩 (含單向送氣活門) (1)<ul style="list-style-type: none">* 供進行人工呼吸時用<input type="checkbox"/> 剪刀及鉗子 (各 1)<input type="checkbox"/> 供清潔傷口用的球狀抽吸器 (1)<input type="checkbox"/> 防水膠紙 (1 卷)<input type="checkbox"/> 凡士林或其他潤滑劑<input type="checkbox"/> 膠袋 (不同尺寸)<input type="checkbox"/> 安全別針 (不同尺寸)<input type="checkbox"/> 肥皂或抗菌洗手液 (1 塊肥皂或 1 瓶洗手液)<input type="checkbox"/> 洗眼液 (1)<input type="checkbox"/> 探熱針 (不含水銀/ 非玻璃製) (1)<input type="checkbox"/> 注射器/ 藥杯或匙 (1)<input type="checkbox"/> 棉花球或棉花拭子
---	---

我們的鄰居

街區地址	街區地址
居民名稱	居民名稱
電話	電話
電郵	電郵
在緊急情況下的角色	在緊急情況下的角色
其他資料	其他資料
街區地址	街區地址
居民名稱	居民名稱
電話	電話
電郵	電郵
在緊急情況下的角色	在緊急情況下的角色
其他資料	其他資料
街區地址	街區地址
居民名稱	居民名稱
電話	電話
電郵	電郵
在緊急情況下的角色	在緊急情況下的角色
其他資料	其他資料
街區地址	街區地址
居民名稱	居民名稱
電話	電話
電郵	電郵
在緊急情況下的角色	在緊急情況下的角色
其他資料	其他資料
街區地址	街區地址
居民名稱	居民名稱
電話	電話
電郵	電郵
在緊急情況下的角色	在緊急情況下的角色
其他資料	其他資料

其他地區的聯絡人

姓名(正楷): 關係:

電話號碼(連區號):

姓名(正楷): 關係:

電話號碼(連區號):

提示: 您可以利用文字訊息聯絡您的親人。請盡量保持短訊簡潔。

在地震期間應如何應對

1. **蹲下、掩護和緊握** – 在一張穩固的桌子下蹲下並且緊握固定物件。如果沒有掩護物，則應靠牆壁蹲伏、以雙手掩護頭頸。此外，應遠離窗戶。
2. **保持鎮定** – 應繼續保持鎮定。保持頭腦清醒可確保您能為自己及身邊的人作出安全的選擇。
3. **留在原地** – 不論您身處在車內、在床上、或在一個公眾場所、應盡量避免在強震發生時嘗試離開建築物。您應該抓緊固定物件直至震動停止。如果您身處戶外，則應避開電纜或倒下的物件。

在地震之後

1. **應檢查您的周圍**。應檢查周圍的損毀，以及是否有人受傷及需要特別注意的事物。
2. **留下痕跡**。如果您從家中離開，應留下一些記號以將您的去處通知您的朋友和家人。
3. **應為餘震作出準備**。餘震通常是發生在大型地震之後，而餘震同樣可以帶來破壞。

在緊急情況下或災後恢復期間在原地避難 – 在結構安全容許下，您需要預備在原地進行避難，例如使用您受到損壞的居所作為避難所，甚至在沒有水、電或其他供應的情況下進行。封閉的道路和橋樑將讓居民不可能離開本市以及當局向災區提供大型避護中心。您需要在原地避難的時間可能會較短 – 例如在颶風警報之下，但有些情況則需要您進行較長期的原地避難 – 例如在流行病發生時、或在嚴重地震之後的一段時間。在緊急情況發生時，您應留在避難的地方直至本地政府發出安全撤離的通知。在進行長時間的避難時，您將需要管理食水、藥物及衛生用品以確保您及您的家人有足夠數量的物資。在您的院子或一些可使用的公眾地方準備好一個營地也可以成為您其中一個選擇。

緊急聯絡

- 您應該預期所有依賴科技的通訊方式都會中斷，而中斷的時間可能是數小時、數天甚至是數週。不同的通訊方式的可用性將會不同。例如，您可能無法以手機進行通話，但卻仍然可能使用文字訊息。
- **無線緊急警報**是由包括聯邦、州及本地公共安全機構及其他組織發出的文字訊息。這些少於 90 字的簡短警報將包括事件的發生時間和類型、您應採取的行動、以及發出這項警報的機構。您可以登記以透過手機收取這些警報訊息，而政府是有能力將這些資訊向每一個人發送。

- **緊急警報系統(Emergency Alert System ,EAS)** 是一項全國性的公眾警報系統，當中包括廣播、衛星電視供應商、有線電線系統、以及無線系統以提供緊急訊息。請開啟電台及電視的廣播以取得資訊。
- **電力供應中斷及通訊設備。** 您不能控制電台、電視、電話和互聯網的網絡，然而您可以為您的裝置準備電源以在廣播恢復時收到資訊。請選擇以電池運行的裝置、準備後備電池、太陽能充電器或其他可以在電力中斷的情況下提供電力的方式。

您如何能提供協助?

社區恢復的關鍵是社區對災難情況所作出的準備程度。這個過程由個人開始，進而推展至整個鄰里、整個區域以至整個城市。現實是我們不可能有一個完美的計劃以對緊急情況作出準備。我們需要您的參與使我們能在災難情況發生後作出更好的恢復。我們所說的是拯救生命、財產以及我們的生活方式。每一個人都可以作出一些貢獻。以下是一些對您如何能開始參與的一些建議，以及介紹一些現有的資源。

參與日落區應急準備計劃:

- **每月的應急物品活動**

計劃目的/描述: 這項與本地商戶合作的緊急物資推廣活動，旨在鼓勵居民及其家庭為不論大或小的潛在災害進行準備。這項活動在 2016 年 9 月開展，而居民可以在下面參考一份載有參與商戶及建議物資的清單。其中一些商戶更為這些物資提供折扣。

參與: 我們鼓勵每一個人參與這項活動並且儲備相關的物資，以建立您自己的個人應急包。要了解更多資料，請電郵至 Ashley.Summers@sfgov.org 或致電(415) 554-7460 聯絡湯凱蒂市參事辦公室的 Ashley Summers。

日落區應急準備計劃 - 每月應急物品活動

月份	Ace Hardware	長城公司	Noriega Produce	Other Avenues	Sunset Pet Supply	Walgreens
2016年 9月	手提照明燈、美國紅十字會 緊急照明燈、Duracell 6V 電芯	手電筒、電芯	不易腐爛食品 及食水	罐頭食品、大包 的散裝食品	寵物名牌、緊 急牽狗帶、裝 水的碗	手電筒、電芯
2016年 10月	美國紅十字會急救包、 標準急救家居滅火筒、 供2人使用、 3天份量的應急套裝	滅火筒、急救包	濕紙巾、垃圾袋、 膠索帶	濕紙巾、垃圾 袋、膠索帶	寵物急救包	毯子、急救包、 止瀉藥、 解酸劑、通便藥
2016年 11月	煙霧感應器、 一氧化碳偵測器、電池	煙霧警報器、 一氧化碳偵測器、 電池	急救物品	急救物品、 防曬用品	急救包	煙霧警報器、一氧化 碳偵測器、電池
2016年 12月	開罐器、漂白劑、瀘水器	開罐器、漂白劑	嬰兒奶粉、嬰兒食 品/小食、尿片/濕 紙巾	嬰兒食品/小食、 尿片/濕紙巾、治 療尿布疹的藥膏	購買第二包寵 物食品將享 85 折優惠、窗戶 貼紙	漂白劑、醫藥用滴管
2017年 1月	手機充電器、AA 電池	應急收音機、 便攜式充電器	飲品、小食	罐頭食品、 大包的散裝食品	寵物睡床	便攜式收音機
2017年 2月	家居工具套裝、天然氣開關 扳手	工具套裝、錘子、 喉管扳手	不易腐爛食品 及食水	書本、遊戲、 智力遊戲	寵物小食、 寵物籃/袋	工具套裝
2017年 3月	煙霧及一氧化碳警報器、 燭	煙霧警報器、 一氧化碳警報器、 電池	女性用品、 個人衛生用品	罐頭食品、 大包的散裝食品	口罩及 貓的情緒舒緩 帽	嬰兒奶粉、 嬰兒食品/小食、 尿片/濕紙巾、 治療尿布疹的藥膏
2017年 4月	膠紙、膠袋、手套	膠紙、膠袋、手套	含阿斯匹靈及 不含阿斯匹靈的止 痛藥	女性用品、 個人衛生用品	寵物玩具	濕紙巾、垃圾袋、 膠索帶、女性用品、 個人衛生用品
2017年 5月	寵物籃/袋 - 只限訂購	寵物籃/袋	寵物食品	寵物食品	寵物牽引器	寵物食品、寵物用品
2017年 6月	哨子、口罩、照明用品	哨子、口罩、火柴	哨子、口罩、火柴	止瀉藥、 解酸劑及天然通 便藥	寵物玩具	哨子、口罩、火柴、 小型膠袋
2017年 7月	紙碟、紙巾、膠杯、膠餐具	用品套裝: 紙碟、餐 具、紙杯和紙巾	用品套裝: 紙碟、 餐具、紙杯和紙巾	可再用餐具及 紙巾	寵物用紙巾、 天然去污劑	用品套裝: 紙碟、 餐具、紙杯和紙巾
2017年 8月	雨披及毯子	雨披及毯子	漂白劑	其他類型的 漂白劑及 環保清潔用品	寵物牽引帶	書本、遊戲、 智力遊戲

- **鄰里應急資源筒試驗計劃**

*計劃目的/描述:*為經鄰里應急小組(NERT)認證 SF SAFE 的居民提供裝有應急準備物資的膠筒，並存放在他們的住宅。此外，資源筒也將會被置於一些主要的公共場所。在與 Recology(綠源再生)合作之下，這項計劃將會有一個擁有特別設計的紅色膠筒並且在筒內裝滿應急物資。這些資源筒將在災難發生時和之後，發揮為居民提供一個小型的資源中心的作用。湯凱蒂市參事辦公室將會提供計劃初始時資紅色源筒內的基本物資。居民需要向 NERT 或 SF SAFE 報告他們接受了這些免費的資源筒並承諾每年更新筒內的物資。

參與: 如果您是經 NERT 認證的成員或 SF SAFE 的鄰里安全小組的參加者，您將合資格取得免費的紅色資源筒連應急物資。接受資源筒的居民將需要同意補充及更新筒內的應急資源，並且同意在緊急情況時與鄰居合作。如果您對此計劃有興趣，可透過電郵 Ray.Law@sfgov.org 或致電 (415)554-7460 聯絡湯凱蒂市參事辦公室的羅先生。您也可以直接聯繫 NERT 或 SF SAFE 以查詢這項計劃。

- **鄰里應急資源中心**

目的: 作為一個實體的聯絡中心，就災難或緊急情況的性質及規模作出有效的集體回應；並且作為居民取得支援的中心、提供資源及建立一個符合應當文化的聯絡計劃；以及基於經協調的志願者回應以提供避難所選擇。

參與: 現時，我們正努力組織一個中日落區的中心，當中包括 St. Ignatius 學校；日落區小學、Ortega 圖書館、A.P. Giannini 中學；以及西日落區遊樂場。

我們期待有日落區的組織、宗教機構以及商業能成為鄰里應急資源中心。參與的組織或商業，將在緊急情況時成為附近居民聚集的地方。我們希望協助您更好的準備緊急情況的出現。例如，我們希望確保您為您的場所準備好相關的應急準備計劃；您與您的員工掌握基本的 CPR 及其他基本的急救技巧；您在相關的場所儲存應急物資；以及您知道如何應對大量鄰居向您的機構求助的情況。如果您有興趣成為鄰里應急資源中心，請電郵至 Katy.Tang@sfgov.org 或致電 (415) 554-7460。

其他參與途徑:

- **認識您的鄰居。** 可以從一個微笑開始、一個自我介紹或互相握手，又或者可以舉辦一個美食派對並邀請鄰居參與。
- **成為一位參與者。** 您可以由加入一個鄰里社交網絡開始，例如：www.nextdoor.com (免費)，您可以在這個網站了解更多關於資源、社區活動、鄰居之間的轉介等。

- **創立或加入一個特別興趣小組。**這可以是一個讀書會、園藝會、滑浪組織、互相幫忙照顧孩子、或開始一個本地的體育會。
- **組織一個鄰里的車庫擺賣或物品交換活動。**而這些活動是關於一些特別的需要，例如文具用品、童裝、工具、健身器材、體育用品以及應急物資。
- **掌握最新的急救技巧。**您可能已經接受 CPR 訓練或得到 NERT 認證。但請花一些時間更新您所接受的訓練。市內有很多免費的訓練課程提供。(請參考“日落區資源”部分)
- **出席鄰里組織的會議**以及提出您的想法及意見。要閱覽區內的各個常委會議的清單，請瀏覽網頁：<http://sfbos.org/supervisor-tang-standing-community-meetings>
- **登記收取第 4 區的每月通訊**，以了解關於日落區應急準備計劃的進展及相關活動。要進行登記，請瀏覽網頁：<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeinhl4V6vTu8f2tbdY9n9pW1nmwqNmTD0NtIO6xlxrF8SG6w/viewform?c=0&w=1>
- **如果可以的話，請您到戶外並保持活躍。**如果條件不許可，也請您使用家中的電腦以留意社區的最新動向。如果您不使用電腦，也請您與鄰居多溝通，讓他們知道您的特別需要並且在有需要時提供協助。
- **參與或創立一個鄰里“守望”計劃。**請瀏覽網頁。www.sfsafe.org 或致電 (415 553-1984) 聯絡 SF SAFE 以找出現有的計劃或創立一個新的小組。
- **創立個人化的計劃。**請瀏覽網頁 www.SF72.org 以取得額外的工具及資源，以協助您建立適合您的應急準備計劃。

這份指南會持續進行更新。請繼續留意最新的消息並與您的鄰居分享這些資料。緊密聯繫是對抗恐懼的最佳武器。

我們是日落區應急準備計劃。

有任何疑問？希望參與計劃？
請聯絡：市參事湯凱蒂辦公室
電話：(415) 554-7460
網頁：www.sfbos.org/Tang