

家庭防灾准备活动

家长及照护人员你们好！

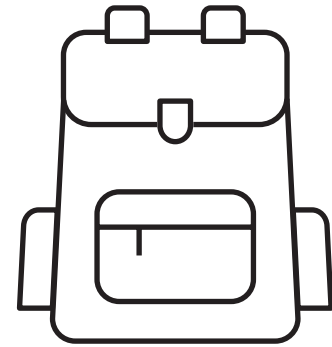
很高兴能与大家分享这份防灾准备互动指南。通过这些活动，您和您的家人们将学会如何做好准备，共同应对紧急情况。您将准备“应急包”、规划疏散路线，并探讨做好准备以应对地震、山火或其他灾难的重要性。

让我们开始吧！

活动 #1：准备“应急包”

准备好“应急包”至关重要，其可帮助您和家人应对紧急情况。在此活动中，您将指导您的孩子准备适用于您家庭的应急包。

联邦紧急事务管理局 (FEMA) 建议在家庭应急包中放置以下物品。请务必定期检查应急包，并确保您的家人知道应急包的位置。



- 现金 20 美金（或更多）
- 重要医疗记录的复印件
- 急救包
- 处方药
- 验光眼镜或隐形眼镜及护理液
- 3 天量的水（每人每天 1 加仑）
- 3 天量的非易腐食品（例如，蔬菜罐头、果脯、肉干、大米）
- 移动电话和充电器
- 手电筒和备用电池
- 宠物用品
- 备用钥匙
- 毛毯
- 个人卫生用品（如湿巾、牙刷、肥皂）
- 婴儿和儿童用品
 - 配方奶粉 / 婴儿食品
 - 尿布和湿巾
 - 玩具 / 活动用具
- 哨子

要完成此活动，请玩两个游戏。请参见下一页，了解每个游戏的详细信息，选择最适合您家庭的游戏！

游戏 #1: 寻物游戏

游戏说明:

1. 请沿着虚线剪开或折叠, 这样您就可以看到文字清单, 孩子则可看到图像清单。
2. 在开始这项活动之前, 请先探讨一下您的家庭需要在应急包中放置哪些物品。请务必让您的孩子挑选一件安抚用品, 以及其想要携带的衣物。
在讨论过程中请提出以下问题:
 - 您觉得应该把 [#1 物品] 放入我们的应急包中吗? [#2 物品] 呢?
 - 您觉得应带哪些物品呢?
3. 让孩子进行寻物游戏, 找到您决定放入应急包中的物品。
4. 找到每个物品后, 请在清单上的相应位置打勾, 并在空白处记下缺少的物品。



游戏 #2: 剪切和粘贴

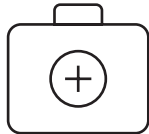
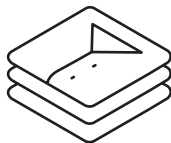




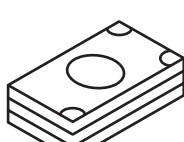
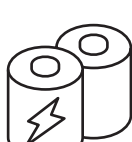


游戏说明:

1. 请沿着虚线剪开或折叠, 这样您就可以看到文字清单, 孩子则可看到图像清单。
2. 在开始此活动前, 请讨论一下您家庭需要在应急包中放置哪些物品, 选择您的家庭可能需要的物品。如有额外的用品, 请在所提供的空白处添加或写明。在讨论过程中请提出以下问题:
 - 您觉得应该把 [#1 物品] 放入我们的应急包中吗? [#2 物品] 呢?
 - 您觉得应带哪些物品呢?
3. 让孩子剪切并粘贴图像、将图像与应急包连线或指出相应的图像, 表明应将哪些用品放入应急包中。选择对您的孩子有效的方式即可。
4. 现在是时候准备真正的应急包了!



活动 #1:准备“应急包”

游戏 #1:寻物游戏

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

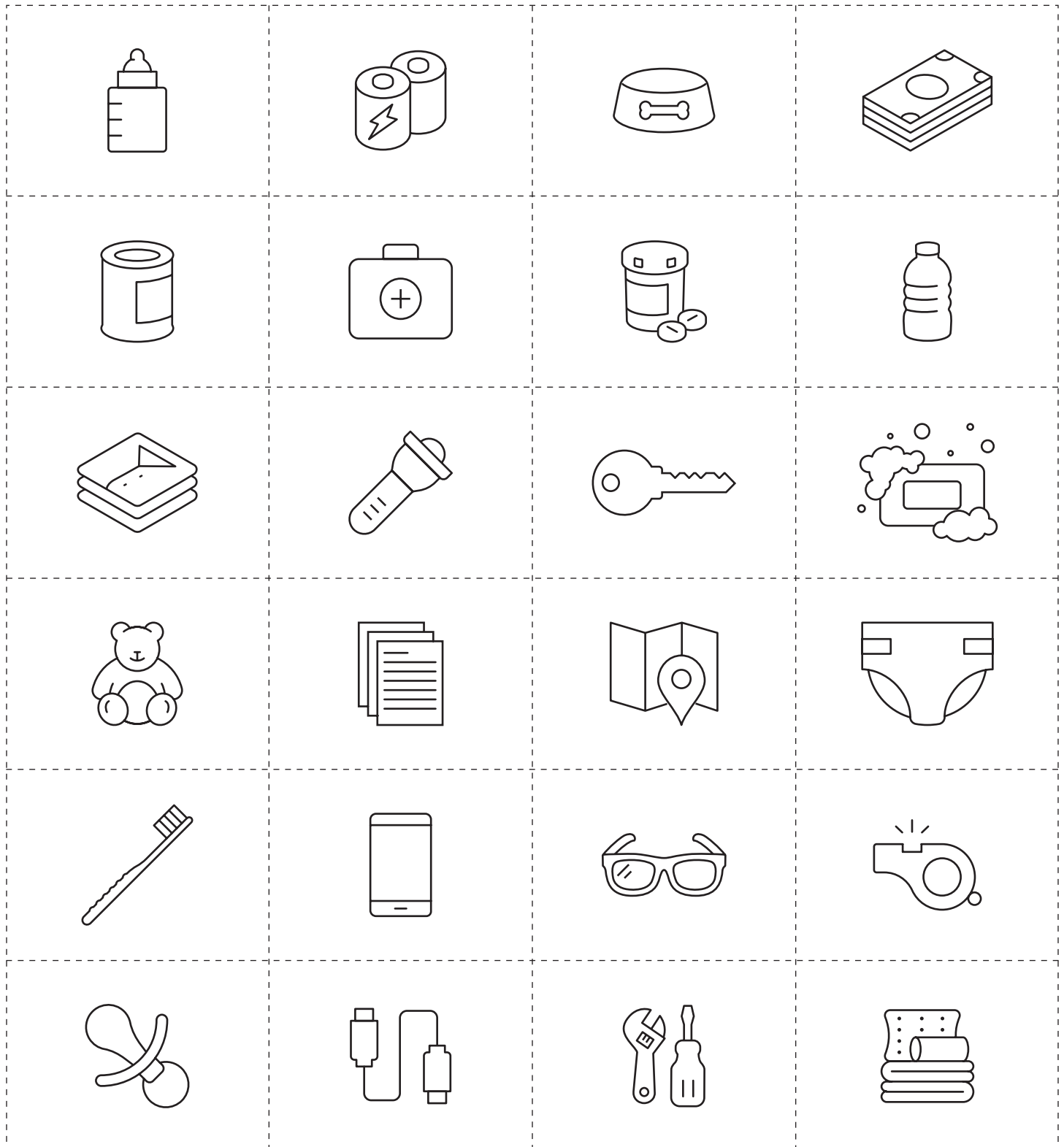
-  **急救包**
-  **换洗衣物**
-  **罐头和非易腐烂食品**
-  **3 天量的水**
-  **重要文件**
-  **手电筒**
-  **现金**
-  **电池**
-  **地图**
-  **备用钥匙**

缺少哪些物品?

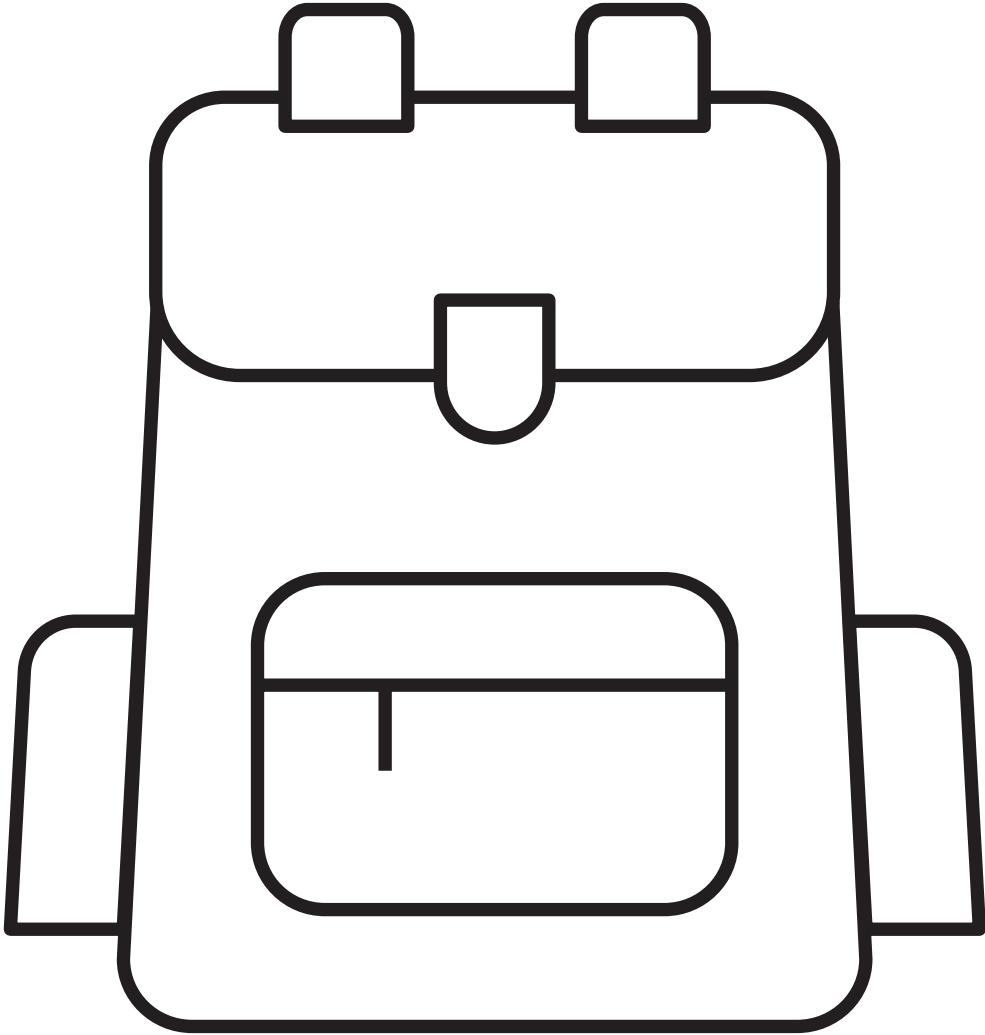
活动 #1：准备“应急包”

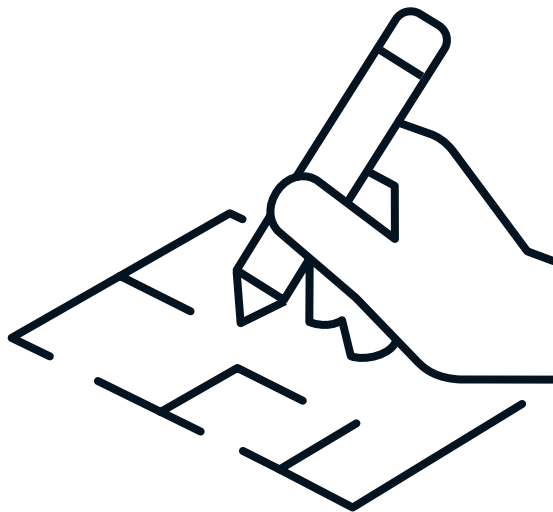
游戏 #2：剪切和粘贴

剪下您想要放入应急包中的物品。然后将其粘贴到应急包（见下页）上。请记住，您可能并不需要这一页上的所有物品！



活动 #1:准备“应急包”





活动 #2：发现逃生路线

请务必确保在发生紧急情况时，您和您的每位家人都熟知逃生路线。在此活动中，您将指导您的孩子寻找逃生路线，并为您的家庭制定疏散计划。

游戏说明：

1. 解释不同类型的灾害，以及是选择疏散（离开）还是就地避难（即留在原地）。美国疾病控制和预防中心 (CDC) 建议在**地震**时采取以下措施：

- 跪趴在地。
- 双手捂住头部和颈部。躲在结实的桌子下或内墙下。避开玻璃、窗户或其他可能被震落的物体。
- 保持该姿势，直至晃动停止。

CDC 建议在遇到**山火**时采取以下措施：

- 避免暴露于烟雾，如有必要应趴在地上。
- 整理好“应急包”准备疏散。
- 通过最安全的逃生路线从家中撤离。

2. 经讨论后，让孩子解释、指出或在纸上画出每种紧急情况下的正确逃生路线。

3. 与孩子一起检查其计划，并进行更正。

活动 #2：发现逃生路线

针对每一种紧急情况规划逃生路线。然后向家人介绍您的计划！请参加下页中的示例。



地震



山火

活动 #2:发现逃生路线

举例:

