

# 与佩德罗一起做好准备

灾难准备活动手册



FEMA P-2087 / 2018年6月



American Red Cross

与佩德罗一起做准备：灾难应对准备活动手册是由联邦紧急事务管理局（FEMA）的个人和社区应对准备司以及第V区办事处与美国红十字会合作创建的出版物。

红十字标志和美国红十字会名称是美国国家红十字会的商标，受各种国家法规的保护。

© 2018年联邦紧急事务管理局版权所有。DHS徽章和FEMA标识是美国国土安全部的财产，受联邦法律的保护。

FEMA可免费提供《通过佩德罗做好准备活动手册》。  
请致电1-800-480-2520并索取该手册，其出版号为P-2087。  
该手册还可以从[www.ready.gov/kids](http://www.ready.gov/kids)免费下载。



尊敬的家长、监护人或教育工作者：

本活动手册旨在教育儿童及其家人如何在灾害和紧急情况下保持安全。

对于孩子来说，灾难可能会令人感到恐慌，但是当孩子知道会发生什么时，他们会更好地适应这种情况。通过本活动手册帮助儿童理解所讨论的概念和安全信息。

以下定义将为理解所提供的安全信息提供基础。

**危害：**危害是可能导致紧急情况 and 灾害的事件。危害是一种危险来源，如洪水。

**紧急情况：**紧急情况是发生严重事件并需要立即救助的时刻。

**灾难：**灾难是一种对人或地区造成巨大伤害的紧急情况。

**应对准备：**准备是指做好应对准备。随时都准备好应对各种事件——就像你穿上夹克并带上雨伞，为下雨天做好准备一样。对于紧急情况和灾难，你可以做很多的“应对准备”，比如在发生此类情况时，知道如何应对，与家人制定计划，或者将应急物品放在应急包中。

**安全地点：**一个你可以去躲避某些可能伤害你的事物从而获得安全的地方。什么地方被认为是安全的会因紧急情况或灾难而有所不同。

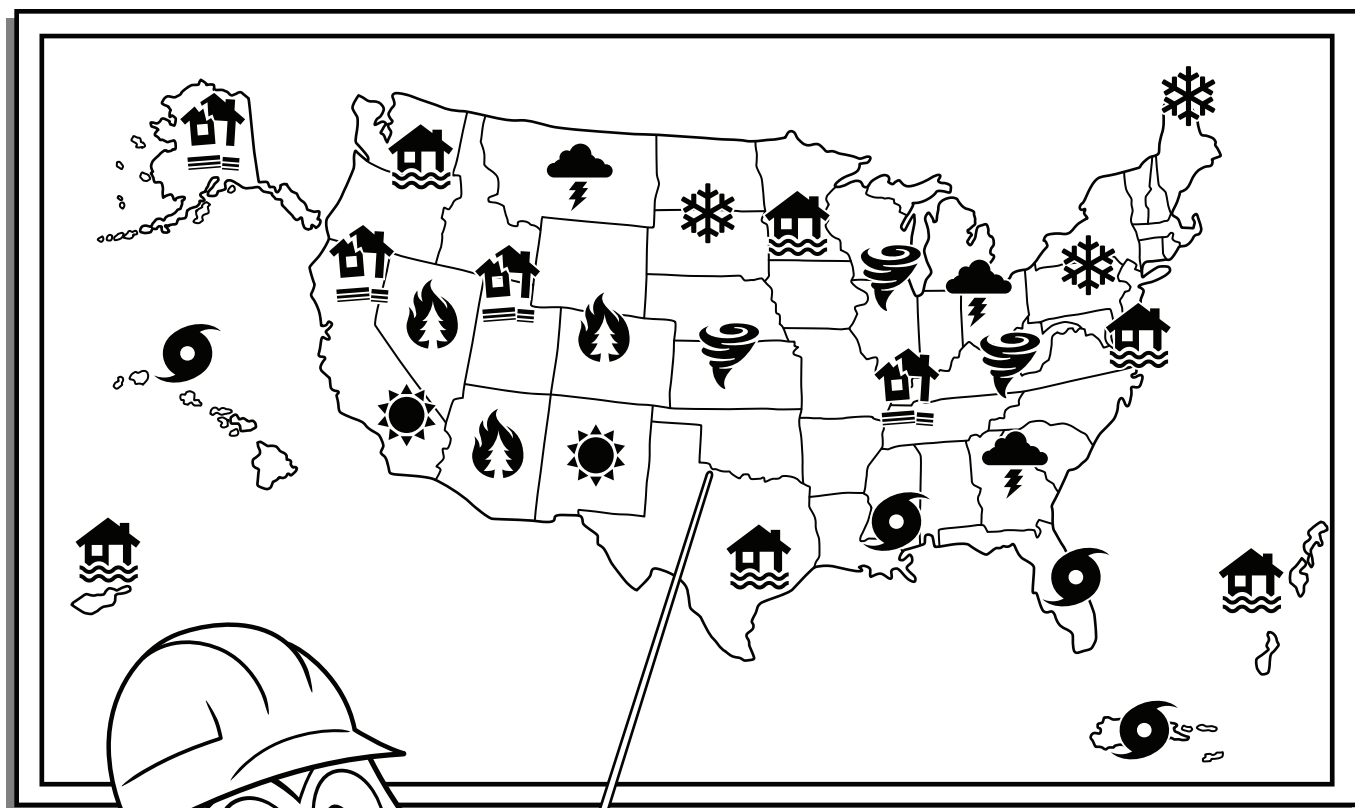
在与您的孩子一起通读本活动手册时，请使用第11页制定家庭沟通计划，以确保您的家人做好应对任何紧急情况或灾难的准备。制定和实施计划是帮助成年人和儿童记住如何保持安全的关键步骤。

请访问 [www.ready.gov](http://www.ready.gov) 和 [www.redcross.org](http://www.redcross.org) 了解更多信息。

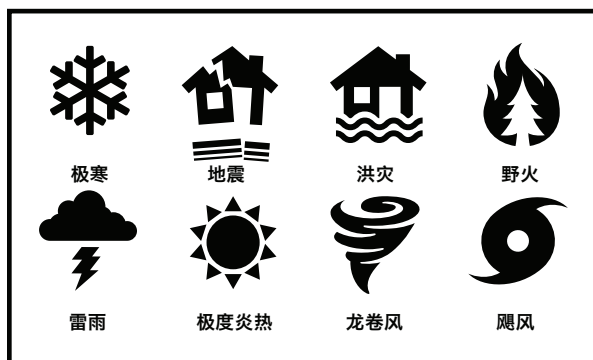
谨此，  
您在联邦紧急事务管理局（FEMA）和美国红十字会的朋友

您好！我是佩德罗企鹅，我正在美国各地巡游，访问我的朋友们并了解他们的准备情况。我希望您也一起来。

任何地方都可能会发生紧急情况 and 灾难，但有一些方法可以帮助您保持安全。跟着我们一起学习！



### 危情关键词



\*此地图并未反映出美国境内的所有危害。



# 雷雨

雷雨会带来大量雨水，  
也会带来雷电、闪电、风和冰雹。  
附近有闪电时，呆在户外是不安全的。如果你听到雷声，  
那就意味着闪电很接近。马上进入室内。



切记，在雷声**大作时**，要进入室内。

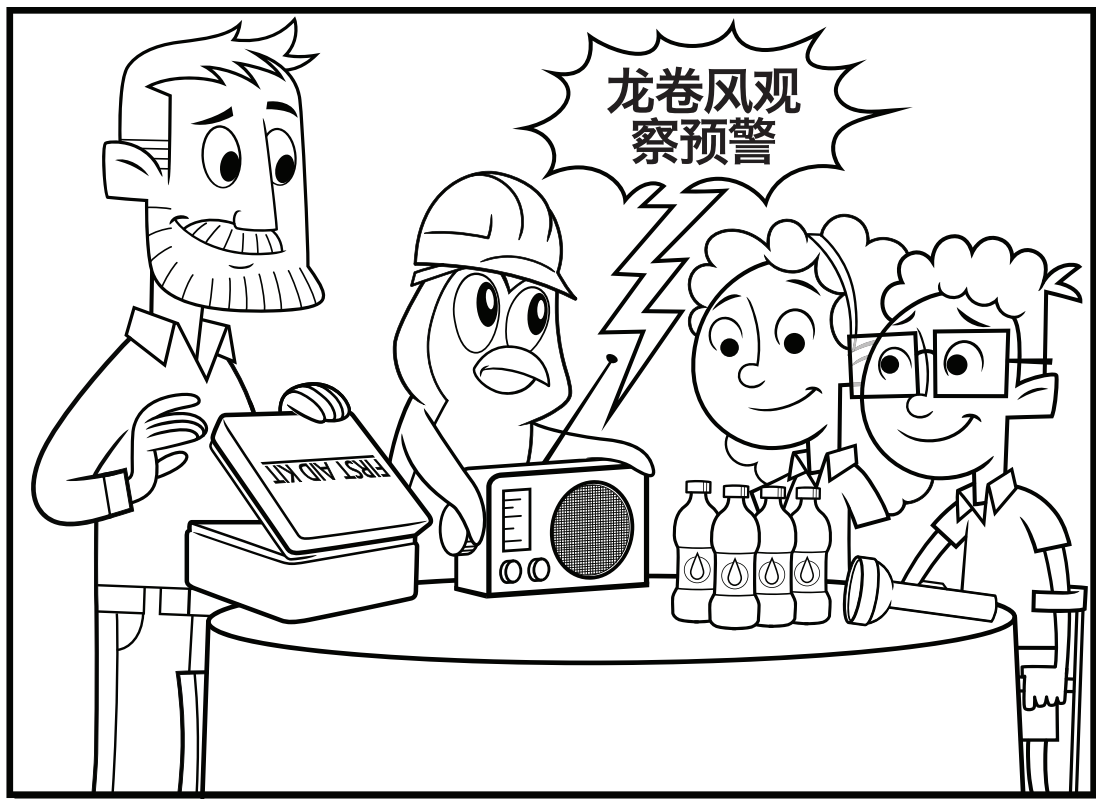


# 龙卷风

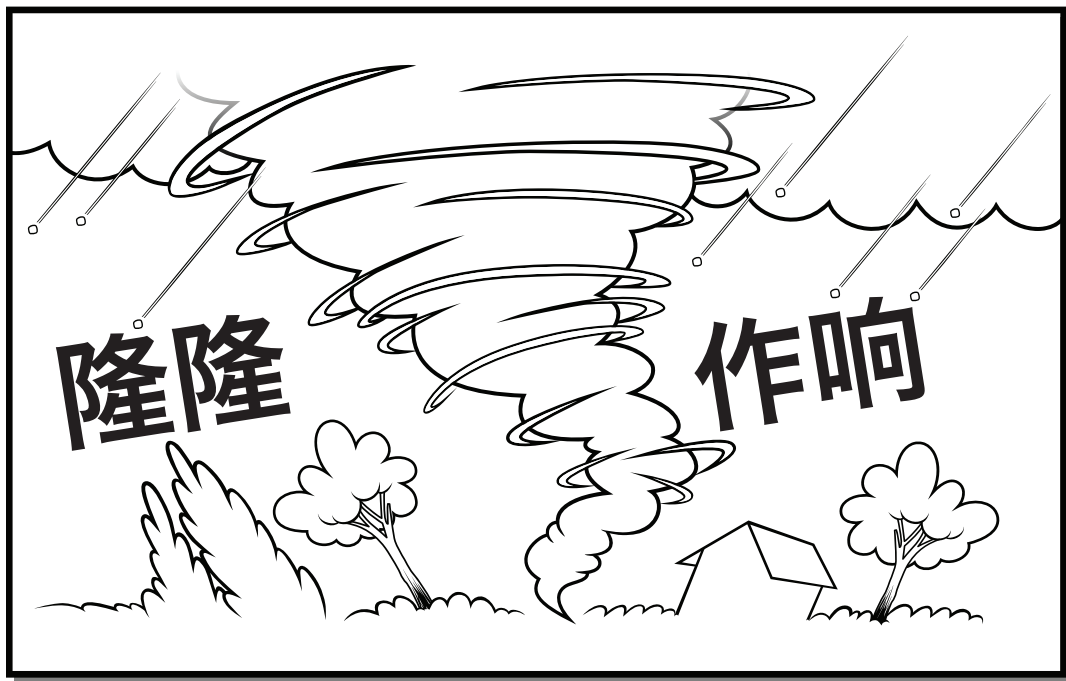
龙卷风是一种旋转着的空气柱。龙卷风会产生强风，其所过之处会对物件造成很大的破坏。

**龙卷风观察预警**  
意味着可能发生龙卷风。

听取更多信息，  
呆在安全的地方，  
并做好预防准备！



这些迹象可能会有助于你知道龙卷风即将来临：



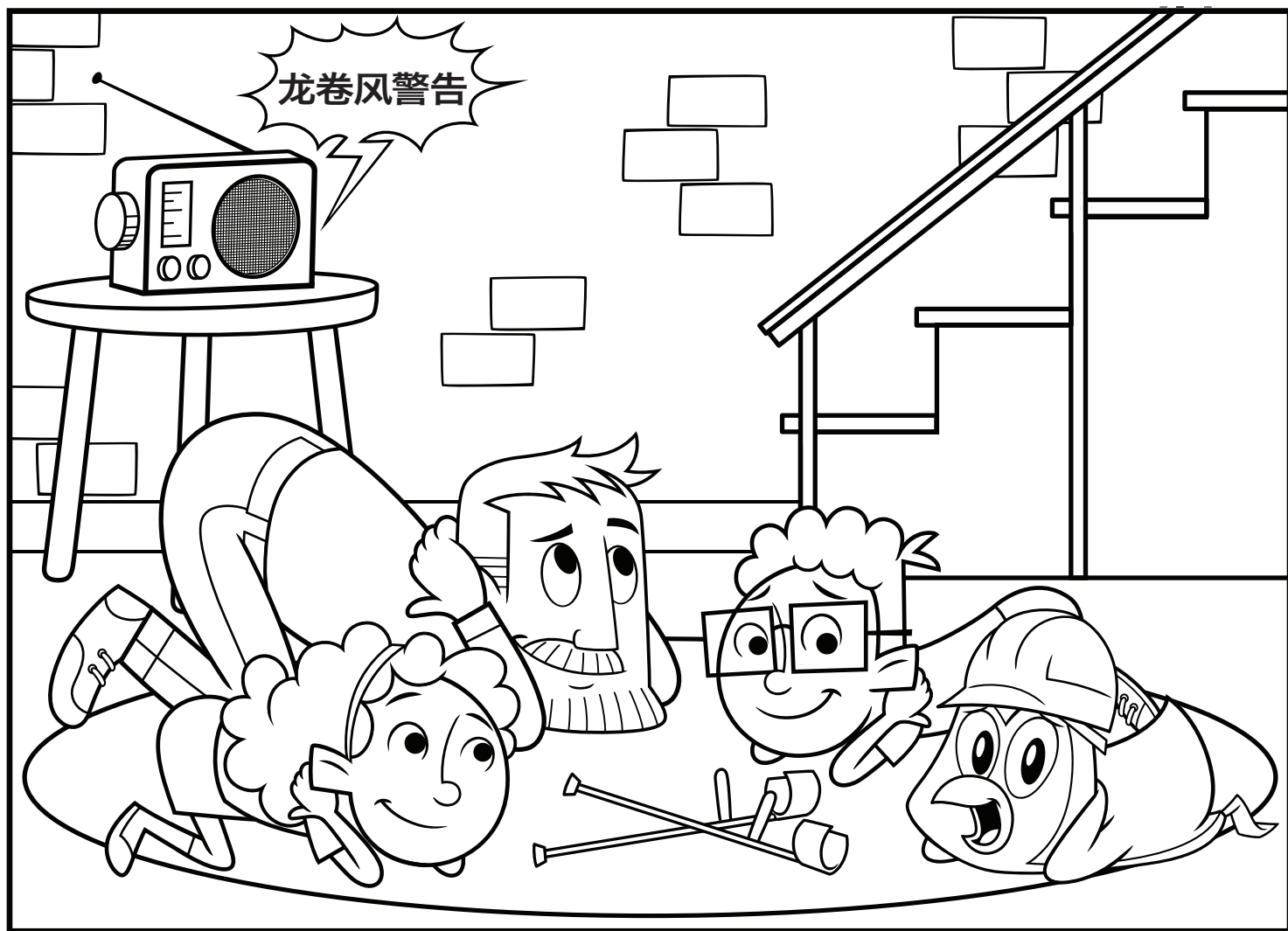
- 天空变成深色或绿色
- 漏斗云
- 类似火车的隆隆声
- 下冰雹





**龙卷风警告**意味着你所在地区已发现有龙卷风。在某些地方，你可能会听到龙卷风警报声。这个时候应该赶紧进入掩蔽场所！

如在室内，应该去建筑物的最底层。最底层可能是地下室或一楼。找一间没有窗户的室内房间。趴在地上，掩护头部和颈部。

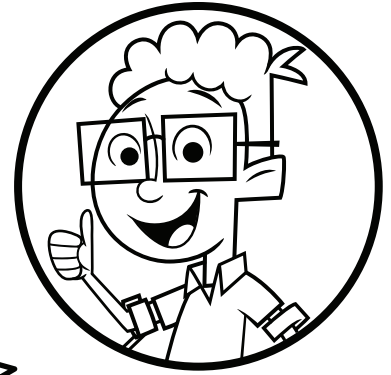


你知道吗？在发生龙卷风期间，移动式房屋并不是一种安全的地方。如果你住在移动式房屋中，请立即找到离你最近的坚固建筑物。

练习一下去那个安全的地方躲避。



在风暴来临之前，阿米莉亚和以利亚找到了3个可以躲避龙卷风的安全地方。你能圈出安全的地方吗？



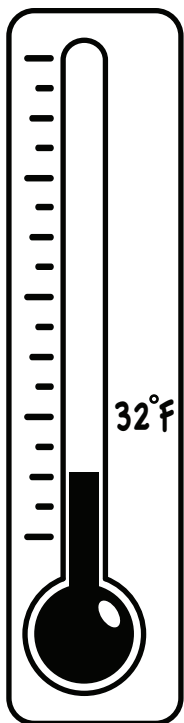
正确答案：（地下室、浴室、躲避风暴的地窖）





# ❄️ 极寒

温度会告诉你空气有多热或多冷。  
在冬季，外面的空气会变得很冷。



我非常喜欢雪！

我也非常喜欢！但是我们  
去户外之前要做好防冷准  
备，穿上暖和的衣服。  
开始感觉太冷时要进屋。



请记住，如果你在外面玩耍时感觉麻木，



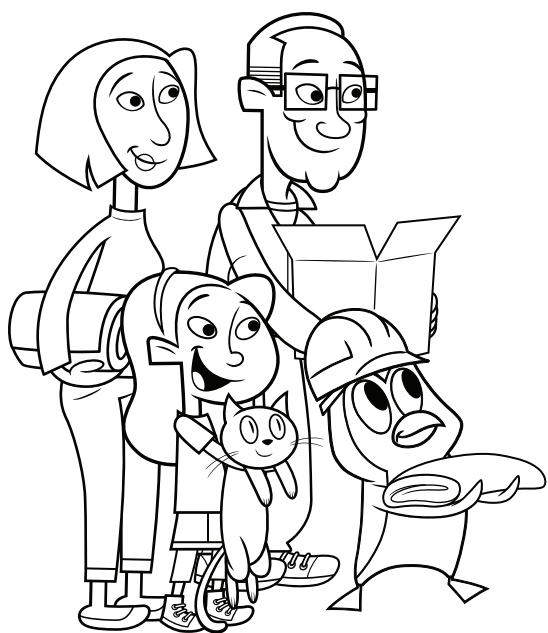
一定要告诉成年人。



电力为灯泡提供能源，使家中保持暖和。有时可能会停电。发生这种情况时，你可以使用应急包来保证安全。

米娅和她的家人正在向佩德罗展示如何做应急包，做好应急准备。应急包里应该放什么物品？

划一条线连接应急物品的名称和图案。



急救包/  
药品



宠物用品



毯子



食品



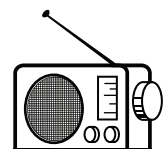
收音机



水



手电筒和电池



你在家就可以制作自己的应急包！

请成年人帮助你。

附近备有应急包可以帮助你各种紧急情况下保持安全。



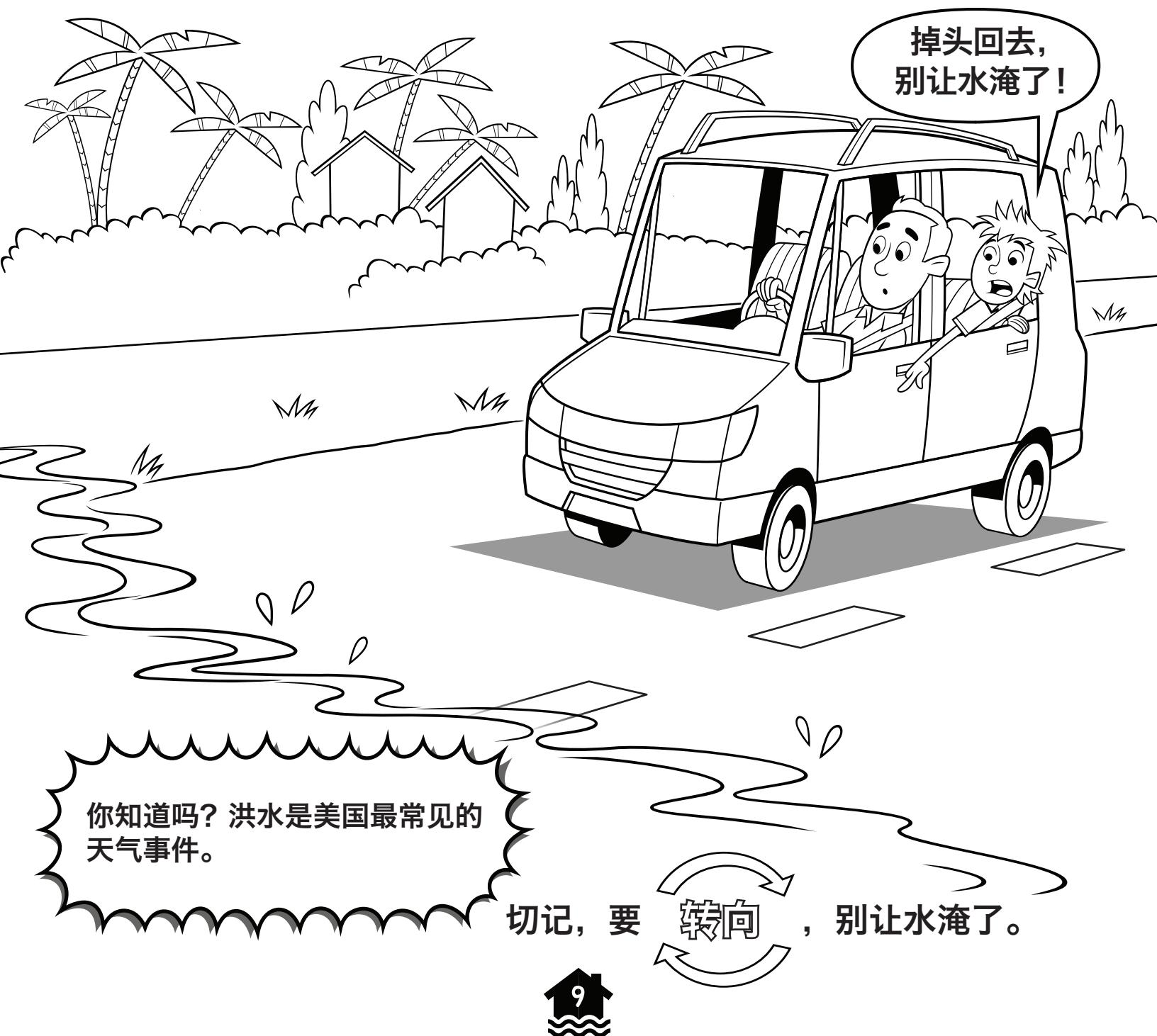


# 洪水

大量降雨或河水泛滥时可能会带来洪水。发生得很快的洪水称为突发性洪水。

在洪水中玩耍是不安全的，可能会让你得病。

流动的水可以很快地从脚部将你冲倒。如果你看到洪水，切勿趟过去。告诉成年人不要从洪水中开车过去。



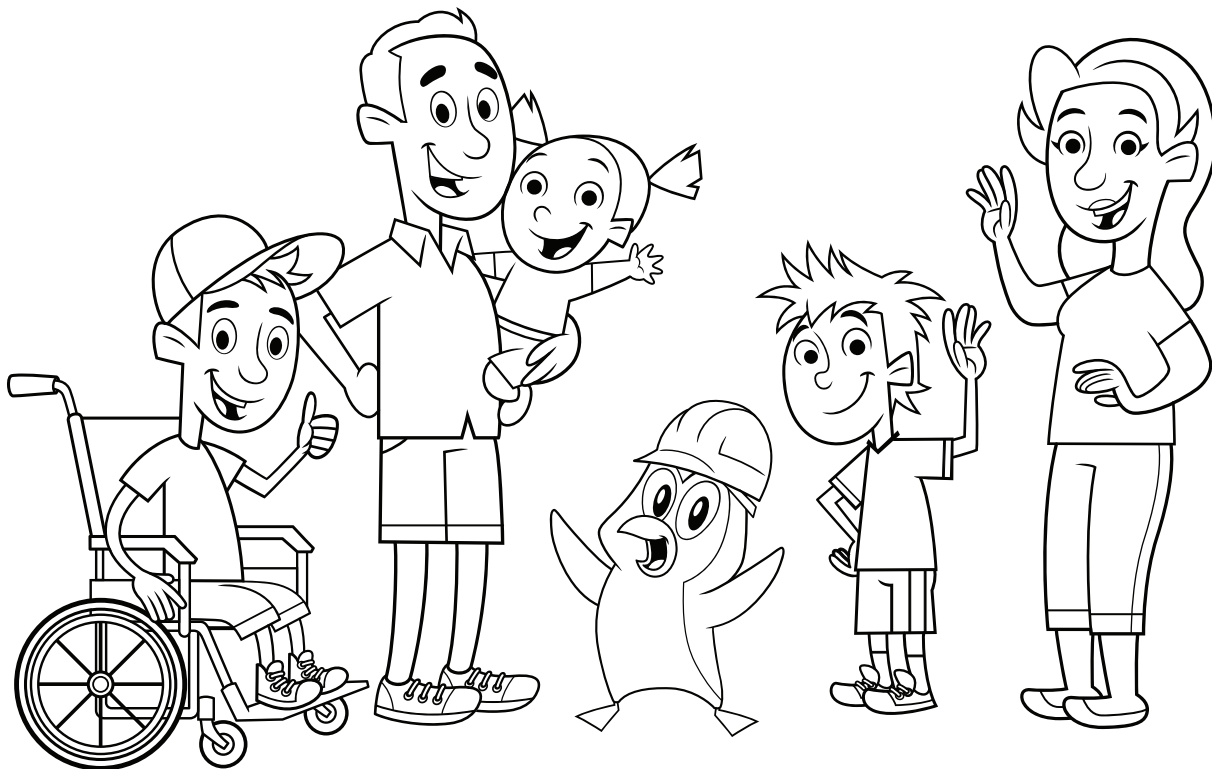
掉头回去，  
别让水淹了！

你知道吗？洪水是美国最常见的天气事件。

切记，要 **转向** ，别让水淹了。



马丁的家人知道在看到洪水时该怎么办。那你呢？



解开秘密！

■ = N

◐ = D

▲ = R

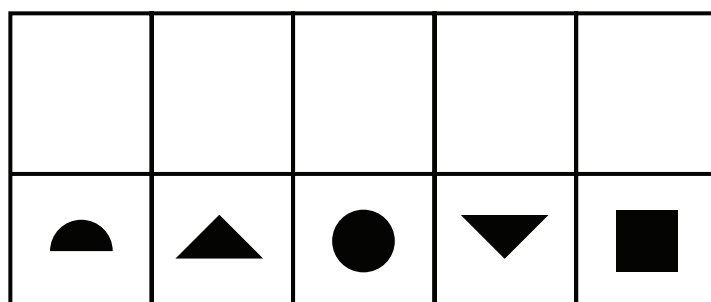
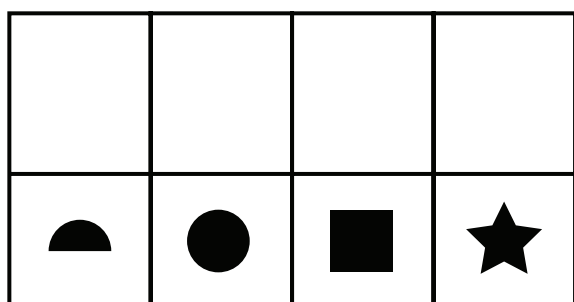
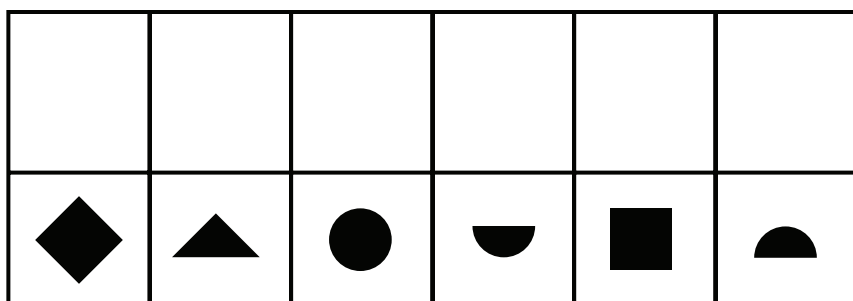
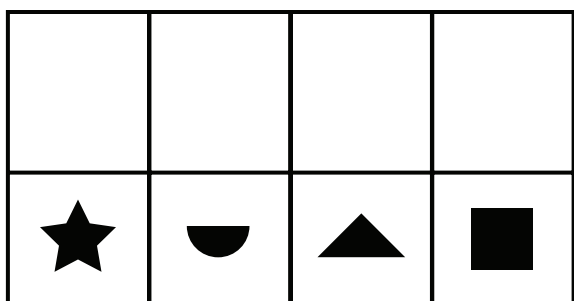
● = O

◆ = A

◑ = U

▼ = W

★ = T



正确答案：“要掉头回去，别让水淹了”

我们居住的地方可能发生洪水，所以我的家人制定了计划。如果洪水来临，我们知道去哪里。我们写下了姓名和电话号码等重要信息，以便在发生紧急状况时能用到。

与你的父母或监护人一起填写好此计划。然后谈论在发生紧急状况时该怎么办。你的家人可以针对任何紧急情况或灾难制定应对计划。



### 我的家庭沟通计划

我的姓名： \_\_\_\_\_

我的地址： \_\_\_\_\_

我的家庭成员姓名： \_\_\_\_\_

我的电话号码： \_\_\_\_\_

监护人的电话号码： \_\_\_\_\_

学校/托儿所联系方式： \_\_\_\_\_

邻里会合点： \_\_\_\_\_

邻里之外的会合点： \_\_\_\_\_

外地联系方式： \_\_\_\_\_

医疗/医生信息： \_\_\_\_\_



每年检查并更新此计划。  
始终切记，在紧急情况下拨打911！





# 飓风

飓风是一种在海洋上形成的大风暴。它呈螺旋状，在到达陆地之前可移动很长的距离。



飓风在登陆时会以强风和大雨造成大量破坏。海平面可能会升高，巨浪会冲淹海岸。

大多数时候，在飓风登陆之前我们就知道它什么时候会来临。我们随时了解情况，收拾好物资并做好房屋的抗飓风准备。我们可能会待在家里，也可能需要撤离。





在风暴期间呆在家里有时是安全的，但你必须做好准备。在风暴期间应该呆在一间没有窗户的安全房间。将宠物和应急包也一起带到安全房间。

你能找到隐藏在这张照片中的应急物资吗？

-  手电筒
-  电池
-  食品
-  瓶子
-  宠物用品
-  收音机
-  尿不湿
-  水
-  毯子



嘿，佩德罗，让我告诉你风暴来袭时我们需要用到什么样的物品！

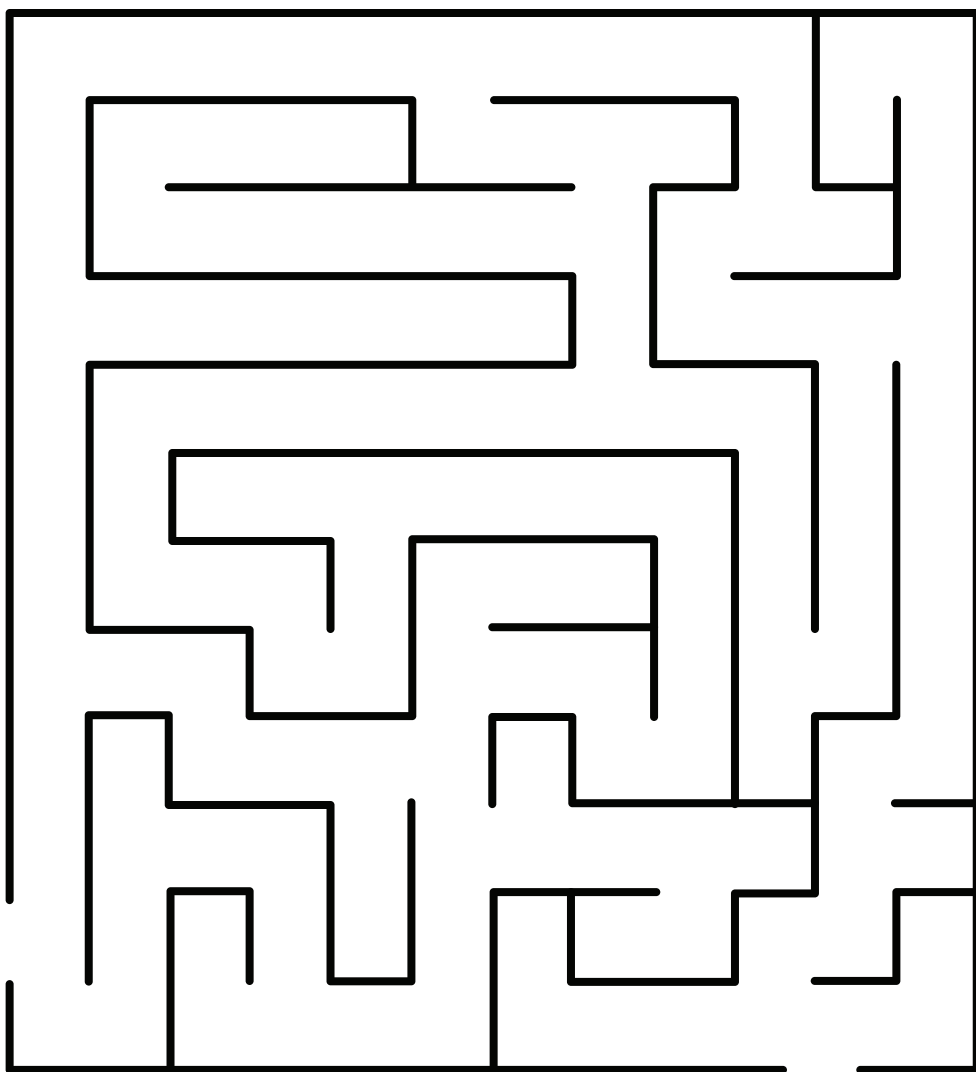
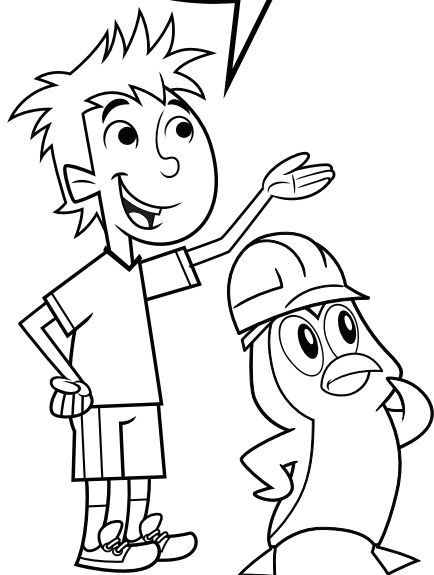
有些地区在飓风期间是不安全的。你可能会被告知离开家并前往安全的地方，这样做更安全。

这就叫做 **疏散**。

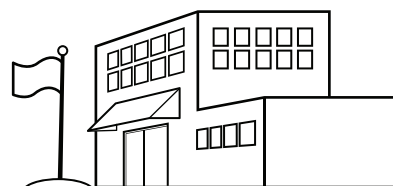
安全的地方远离风和洪水。它可以是飓风庇护所、酒店，甚至是家庭成员或朋友的家。

如果你被告知需要撤离，你必须立即撤离。在离开之前等待着可能会不安全。

我们找到了一个可去的地方。我们每年都会练习如何到达那里。



现在轮到佩德罗了。帮助佩德罗到达安全地点！



安全地点

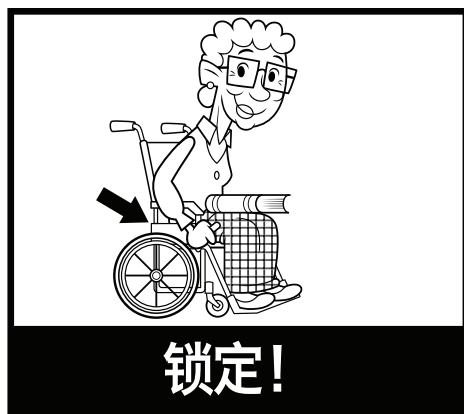
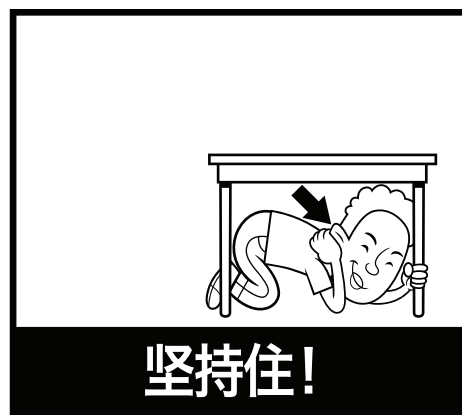
# 地震

当地球表面下的岩石移动时就产生地震。  
发生这种情况时，脚下的地面就会摇晃、  
移动或裂开。



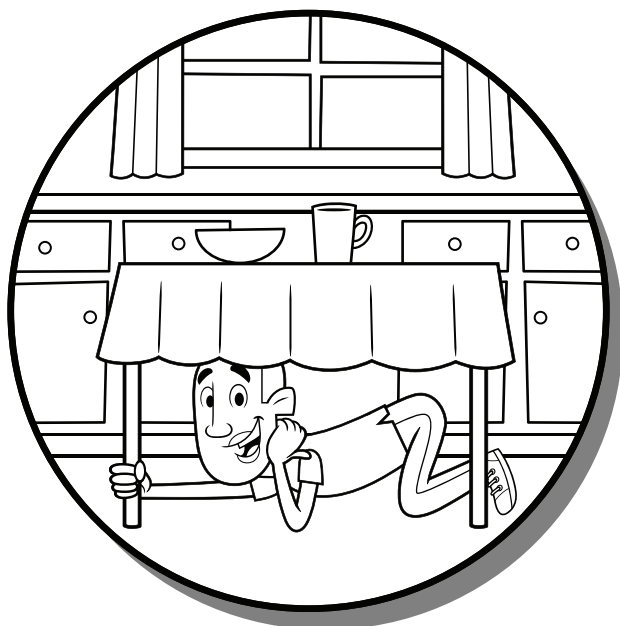
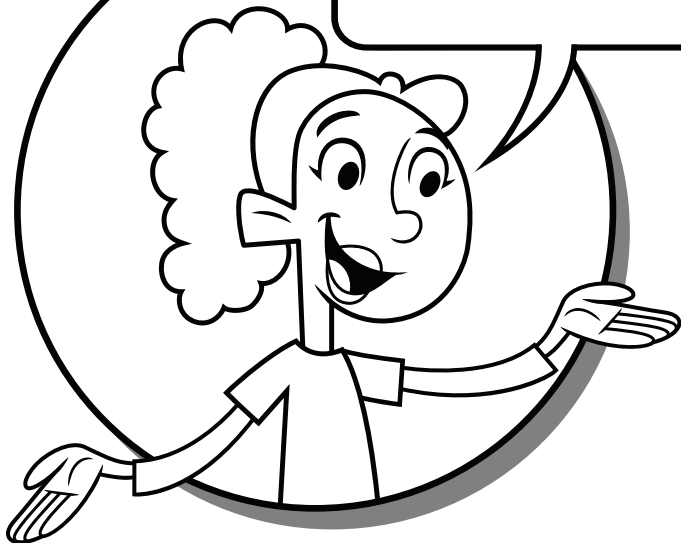
如果大地开始摇晃：

- 就地趴下，手部和膝部着地。
- 掩护头部和颈部。如果可以的话，爬到附近的坚固桌子或书桌下面。
- 在那里一直坚持到摇晃停止。



你知道吗？  
美国任何地方几乎都可能会发生地震！

我的家人找到了一个可以趴下、  
获得掩护并坚持住的安全地点。



**找一个靠近你的坚固桌子练习趴下，爬到掩护物下并坚持住。**

**如果地震发生时你在户外，那就呆在那里！  
如果可以的话，转移到开阔地带。就地趴下，掩护头部和颈部。**

现在轮到我們了。和我一起练习！  
趴下、获得掩护并坚持住。

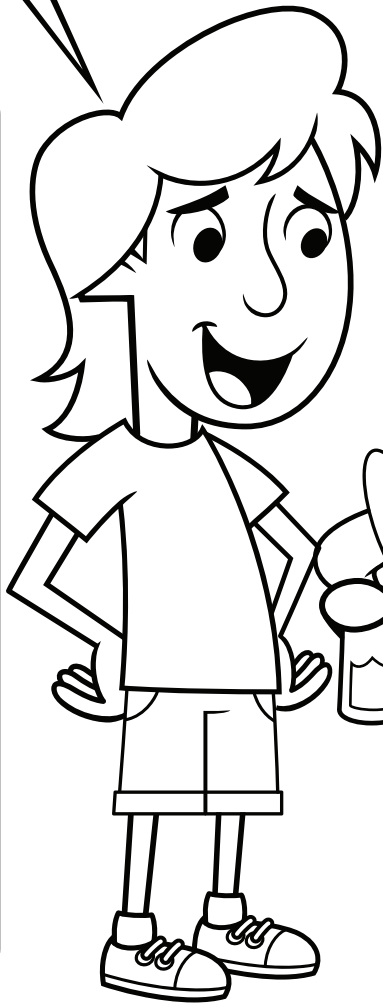
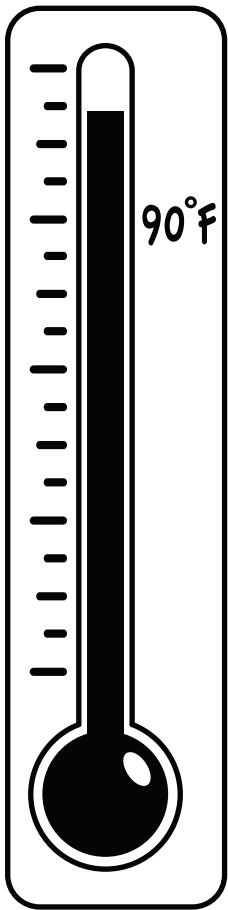




# 酷热

晒太阳太久可能会让你生病。

如果你感到虚弱或头晕，  
立即告诉成年人。  
去凉爽的地方，  
喝些水，然后躺下。



## 酷热

是在户外比正常情况更热的时候。  
连续几天或几周都非常热的情况称为热浪。

# 你能找出这些词语 来帮助埃郎和优玛保持凉爽吗？

M P F A N F L Z J S  
 S H A D E H Z S I U  
 W V C R L E P W D N  
 U M B R E L L A O G  
 I I A U Y S V T Q L  
 S U N S C R E E N A  
 S W K S E R I R C S  
 S O K H I K J W O S  
 W H A T H D I R O E  
 Y R W K H T E S L S



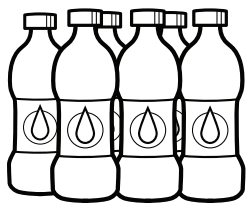
water (水)  
 inside (室内)  
 sunscreen (防晒霜)  
 sunglasses (墨镜)



hat (帽子)  
 cool (凉爽)  
 fan (风扇)



shade (阴凉处)  
 umbrella (伞)



户外很热的时候应该  
**保持凉爽!**

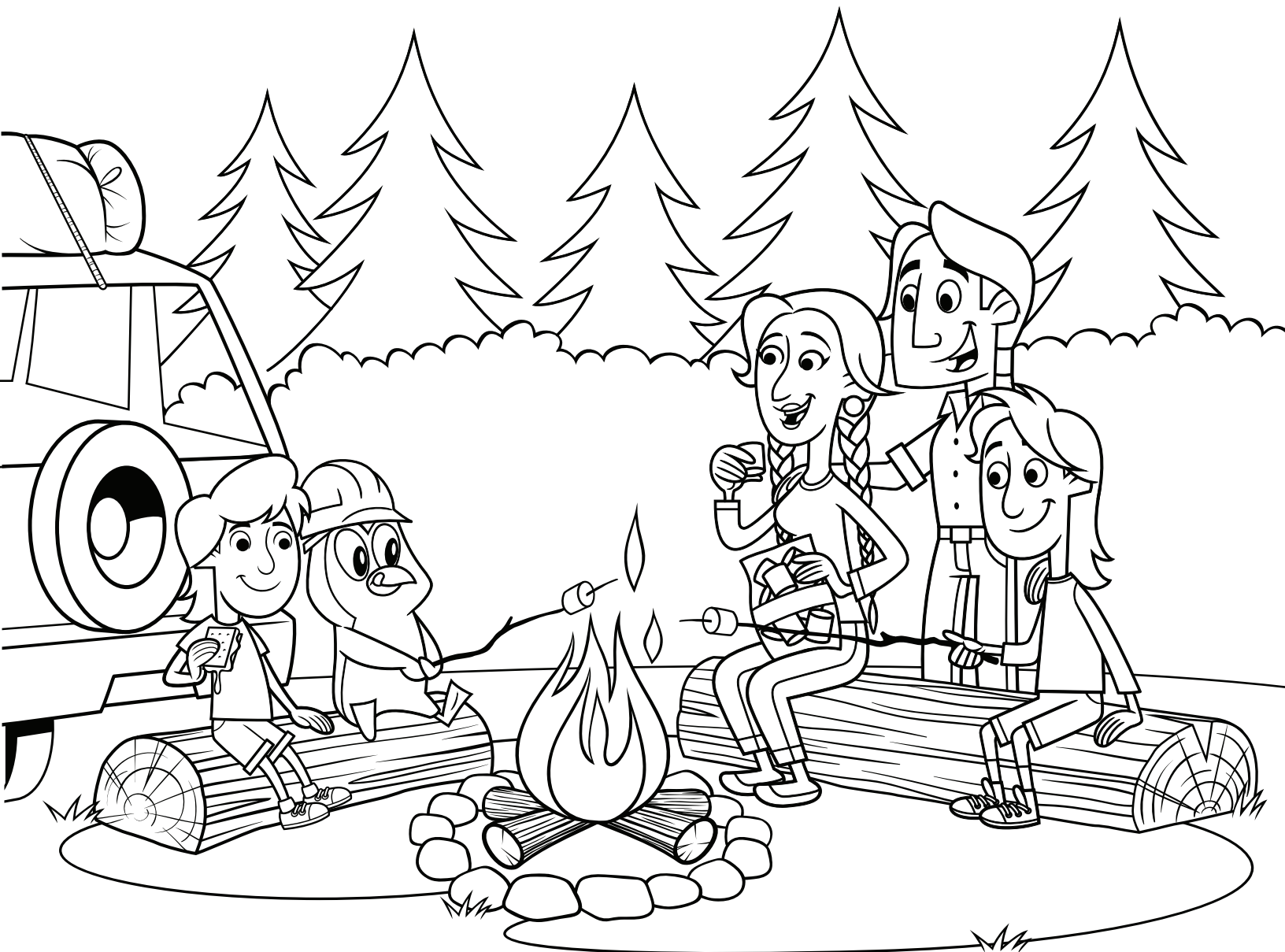






# 野火

**野火** 是在森林和其他荒地燃烧的火。在某些地方，天气可能会长时间非常干燥。在这些条件下，危险的野火可迅速形成。



你知道吗？大多数野火都是由人类引起的。  
在户外露营或做饭时始终要非常小心。

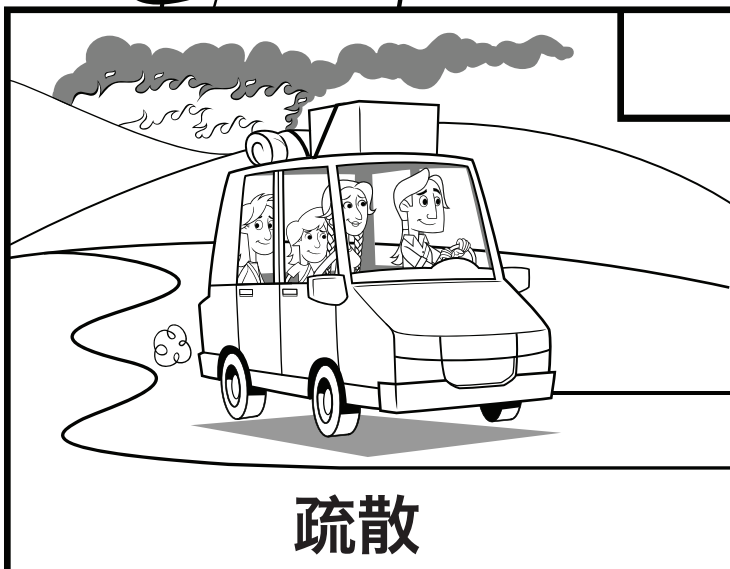
有时野火会靠近房舍。发生这种情况时，  
可能会要求你离开家去安全的地方。

记住，这叫做 **疏散**。



埃郎和优玛的家人需要撤离！

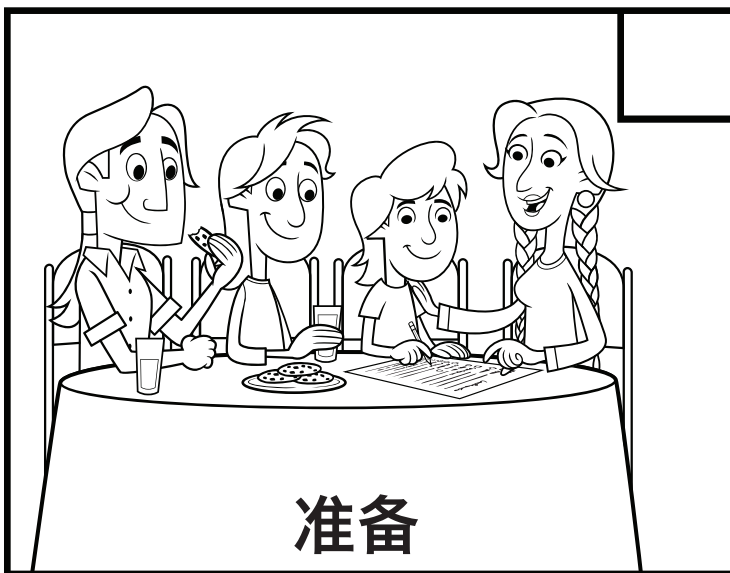
为每张照片上色并按正确顺序给它们编号，  
以便帮助他们疏散。



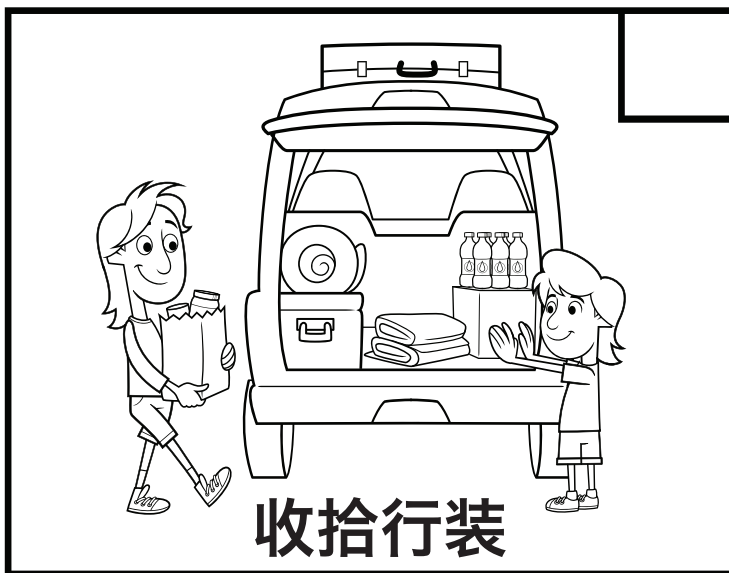
**疏散**



**警告**

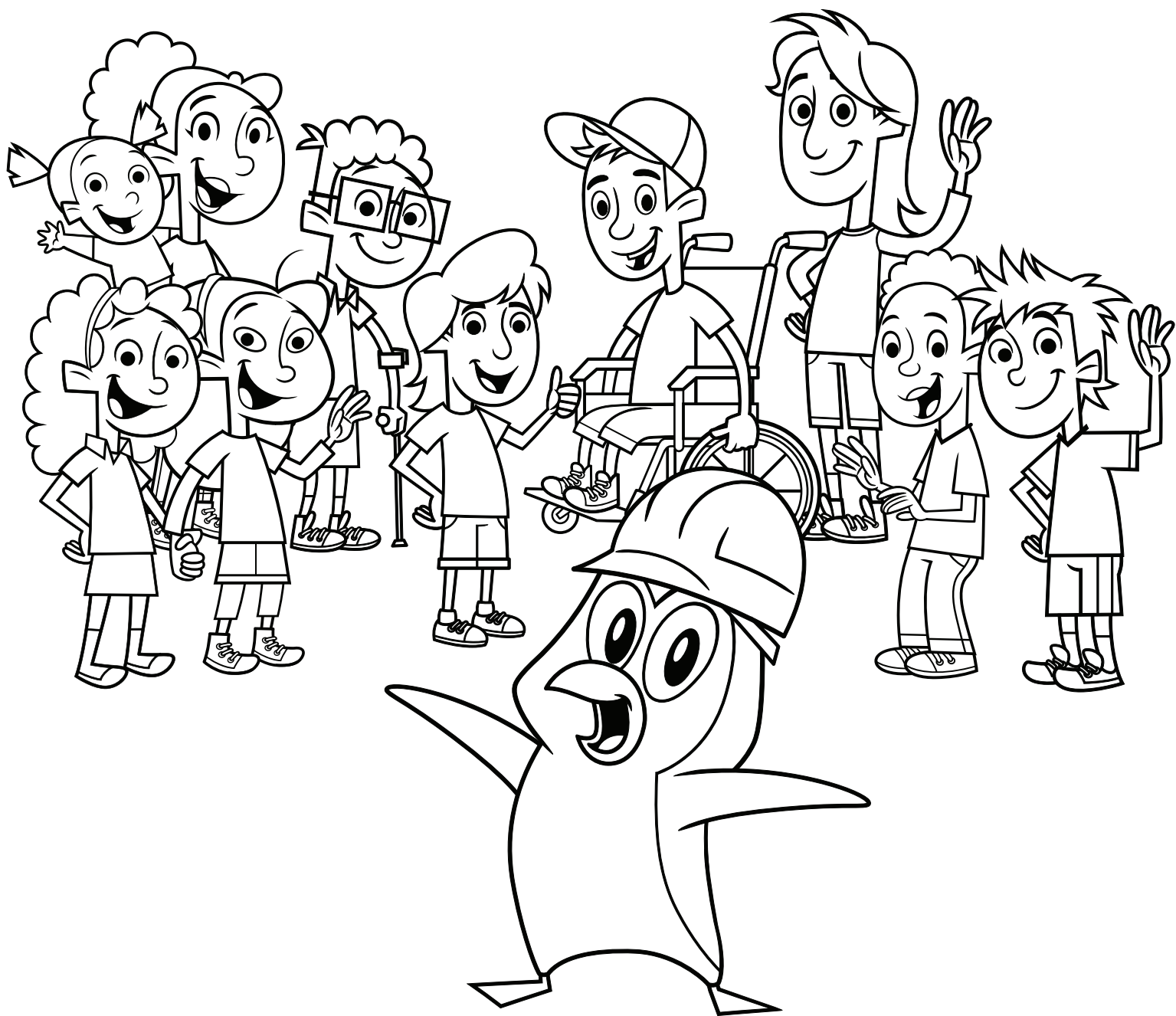


**准备**



**收拾行装**

正确答案：（1.做好准备、2.警告、3.收拾行装、4.撤离）



**感谢** 一起来参加，因为我从全国各地的朋友们那里学到了知识！

记住：

- 与家人一起制定计划并练习
- 做一个应急包
- 找到一个安全的庇护所



# 结业证书颁发给

学习了如何应对紧急情况 and 灾难的方法。



**FEMA**



**American  
Red Cross**









有关如何针对灾难为自己和家人做好准备的更多信息，请访问：

[www.ready.gov](http://www.ready.gov)

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)



**FEMA**

FEMA P-2087  
Catalog No. 1874-6



**American  
Red Cross**