



PreparedBC

# 水災應變指南





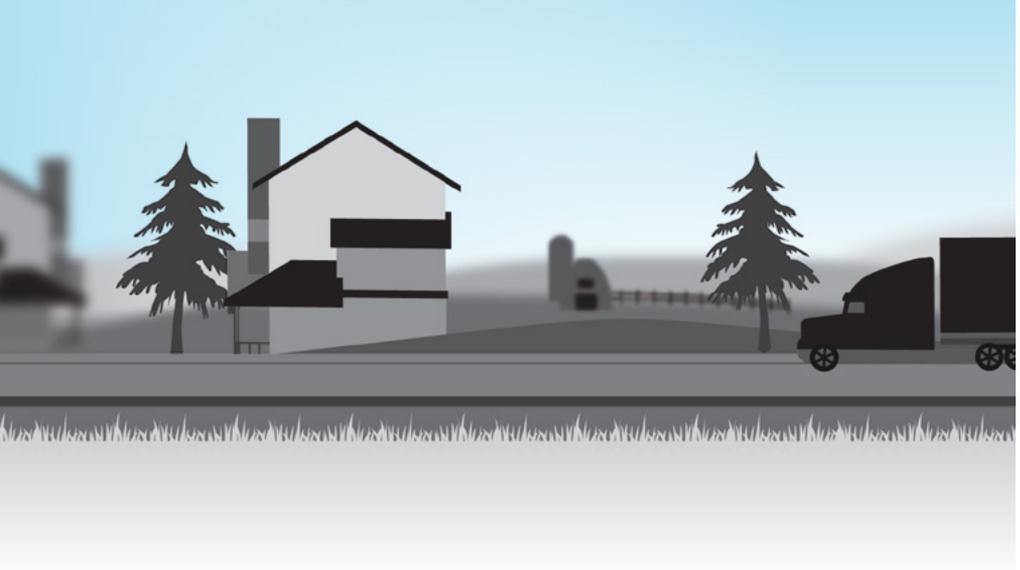
## 卑詩省的水災

水災在卑詩省是很常見的，在一年中的任何時候都可能發生。由於豪雨和融雪，最嚴重的水災通常在春季和夏季初發生。水災也可能由風暴潮、冰塞或者堤壩或水壩等構築物受損所造成。

在卑詩省某些地區，氣候變化和相關的極端天氣情況增加了會發生水災的風險。氣溫上升、在改變中的凍融循環以及海平面上升，全都可能導致洪水泛濫。

洪水可能損毀建築物、造成停電、使交通中斷及造成塌方。急速流動的洪水也可能對人構成危險。

如果您是住在有可能遭遇到水災的地方，本指南是必讀的材料。它可幫助您做準備，以及在發生水災時知道該怎麼辦。



# 發生水災之前

## 制定計劃

制定緊急應變計劃，是您為應對水災而可以採取的最有效措施之一。制定計劃可以好像在家中展開對話一樣容易。

以下的部分將會詳細地給您解釋，作為基本緊急應變計劃的一部分所要考慮的主題。當您討論這些主題時，可使用所提供的空白處來做筆記。

**小貼士：**您也可以上網到 [preparedbc.ca/emergencyplan](https://preparedbc.ca/emergencyplan)，找到並下載填空式的緊急應變計劃。



我的緊急集合地點  
距離這裏10分鐘路程

### 選擇緊急集合地點

在緊急情況(例如水災)期間,和同住的人聚集在一起,以確保大家都安全,這是很重要的。災難降臨時,您們未必會在一起。

通過提前選定緊急集合地點,您們可以更容易找到對方。挑選一個離家不遠的地點,例如附近的一個小山或鄰居的住所。然後挑選一個遠離近鄰的替代地點,例如圖書館或社區建築物。

 我們的離家不遠集合地點是:

 我們的遠離住處集合地點是:

### 知道您將如何通訊

將一份列出了在緊急情況期間您可以向他們求助的人士的名單存檔或寫下來，不失為一個好主意。

最理想的是，有至少一個聯絡人應該住得夠遠，不會受到同一緊急情況影響。有至少一個聯絡人是住在您的社區內，也會有幫助。

姓名	電話和電郵
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

#### 請遵從這些保持聯繫的指引：



電話要保持充滿電。調低屏幕的亮度及避免使用高耗能的應用程式和視頻，從而保護電池壽命。



考慮選一個虛擬集合地點。為家中每個人建立一個Facebook限定群組，以便在緊急情況期間可報平安。

**小貼士：**諸如聯絡資料和集合地點等細節，可能隨時間改變。確保每年至少審視和更新緊急應變計劃一次。

### 知道到哪裏尋找資訊

在緊急情況期間想取得可靠的資訊，一定要先由本地資訊源頭開始。這可能是您的部族辦事處、城鎮政府、區域政府或地方政府。事先得知他們如何分享極其重要的訊息，無論是通過他們的網站、社交媒體、電話還是本地電台。



網站

.....

.....

.....



社交媒體

.....

.....

.....



電話號碼

.....

.....

.....



電台

.....

.....

.....



### EmergencyInfoBC

**小貼士：**視乎緊急情況而定，您也可查看省政府的渠道，取得訊息。EmergencyInfoBC分享有關可能需要省政府提供支援的重大緊急情況的訊息：



[EmergencyInfoBC.ca](https://www.emergencyinfobc.ca)



[@EmergencyInfoBC](https://twitter.com/EmergencyInfoBC)

## 蒐集有關保險的資料

向您的保險代表查詢，以確定您的物業是否有下水道倒灌及/或住宅水浸保險可購買。您也可聯絡加拿大保險局 (Insurance Bureau of Canada)：1-844-227-5422，索取有關住宅保險的資料。將您的保險資料加入您的緊急應變計劃內，以確保有需要時可方便用到。

### 預備隨行袋

如果洪水迫近家園，留下來可能會變得不安全，您必須趕快離開。如果您預先花時間預備隨行袋，這就會比較容易做得到。將家中每個人離家外出時需要有的日用品裝入背包或手提袋。

每個人的需要都會不一樣，不過我們在下一頁的核對清單是合適的起點。

**小貼士：**對某些人來說，逐步而不是一下子集齊這些物品，是較為容易的。可在以下網址獲得更多有關預備隨行袋的主意：[preparedbc.ca/grab-and-go](http://preparedbc.ca/grab-and-go)



# 水災應變指南

## 基本生存

- 瓶裝水
- 即食食物，例如燕麥棒

## 保暖與安全

- 緊急求生毯
- 季節適用的衣物
- 照明燈  
(用電池或手搖發動的)
- 哨子

## 通訊

- 電話充電器
- 行動電源
- 手提式收音機  
(用電池或手搖發動的)
- 額外電池

## 健康與衛生

- 急救包
  - 牙膏、牙刷及  
其他洗滌用品
- 
- 如適用：**
- 後備眼鏡/隱形眼鏡
  - 個人藥物

## 安心

- 筆及記事簿
- 細面額的現金鈔票
- 重要文件副本，  
例如保險單
- 緊急應變計劃副本

**小貼士：**隨行袋內的食物、水、電池及其他物品，可能隨時間過去而過期。至少每6個月檢查一次並更換袋裏面的東西。

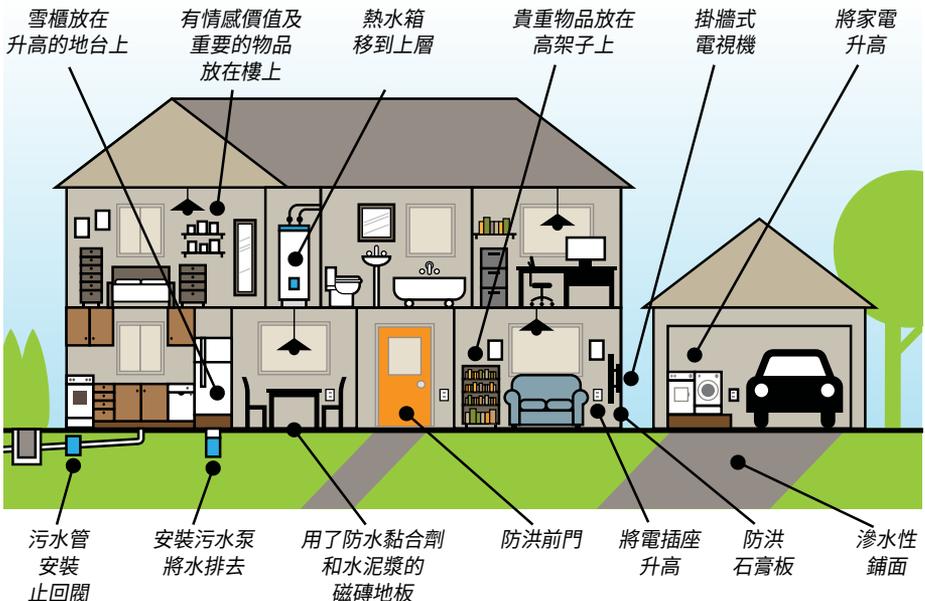
一個容易記住的方法，就是在將時鐘撥快和撥慢的時候更新您的用品！

### 保護您的家園和物業

您可以在住所及物業內和周圍採取一些簡單的措施，來幫助預防水浸造成的損毀。

#### 以下是每個人都應該採取的措施：

- 將貴重物品及重要的東西或文件存放在水密容器內或較高的地方，例如高架子或建築物上層。
- 定期清理排水溝。
- 附近的雨水道要保持暢通，沒有瓦礫阻塞。
- 在冬季，將雪清掃至離住所的地基至少3至5呎之處。



### 如可以的話，也應考慮這些家居改善項目：

- 將大型家電、暖氣爐、熱水爐及配電板升高，放置在高於可能出現的水位的木塊或水泥塊上。(如無法升高物品，可考慮將物品固定，並用防洪牆或屏障加以保護。)
- 將油箱或燃料用品固定在地板上。
- 土庫地面排水管、洗衣機排水管、馬桶及水槽排水管安裝回流閥。
- 安裝污水泵。
- 安裝用了防水黏合劑和水泥漿的磁磚地板。
- 安裝防洪外門。
- 將家中底層的電插座升高。
- 安裝防洪石膏板。
- 土庫窗戶和底層門的地基周圍塗上防滲漏劑。
- 人行道和車道安裝滲水性鋪面。
- 確保落水管從土庫牆壁伸延至少兩米。水應該可由您的物業及鄰近物業排走。
- 安裝永久防護物，例如自行關上的防洪閘門，目的是要盡可能長時間將水擋在您的家門外。
- 加強園景美化工程，好讓水可從地基排走。



## 在水災期間

### 如果洪水泛濫迫在眉睫

您能夠做的最重要事情，就是注意所有疏散警報和指令，並遵從您的部族辦事處、城鎮政府、區域政府或地方政府發出的所有指示。要對自己的準備工作和緊急應變計劃有信心。

如果洪水泛濫迫在眉睫，但您還未收到要疏散的指示，那就要遵照這些小貼士去做：



- 密切注意本地電台、電視新聞及社交媒體，以了解您的地方政府發出的最新訊息，例如有關沙包站、可能的疏散程序及路線。
- 如果洪水警告生效(參看第14頁)，要切斷連接到有水浸危險的地方的電源，並將小型家電、電子產品以及較細的家具，移到上層或不會受影響的的地方。

### 洪水警示及警告

河流預報中心 (River Forecast Centre) 會發出有關現時或預料會發生水災的風險的警示及警告。相關的通知分三個階段：

- 1 高河川流量警示**  
河流水位正在上升，或預料會迅速上升，但預料不會出現嚴重水浸。低窪地帶可能出現輕微水浸。
- 2 洪水警戒**  
河流水位正在上升，並會接近或可能超越河岸。受影響河流的鄰近地區可能會出現水浸。
- 3 洪水警告**  
河流水位超越了河岸，或很快就會超越河岸，將會對受影響河流的鄰近地區造成水浸。

這些警示及警告可在河流預報中心的網站找到：

[bcrcf.env.gov.bc.ca/warnings/index.htm](http://bcrcf.env.gov.bc.ca/warnings/index.htm)

**小貼士：**您也可以在Twitter上關注@EmergencyInfoBC，以便取得Flood Watches (洪水警戒) 及Flood Warnings (洪水警告) 等通知。



EmergencyInfoBC



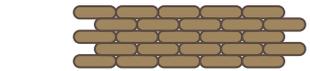
@EmergencyInfoBC

## 築起沙包防洪堤

您可通過築起沙包防洪堤來預防或減少洪水對您的住所造成的損毀。填滿並堆放100沙包，築成一道1英尺乘20英尺的牆，需要兩個人用大約一小時。有關取得沙包的訊息，請聯絡您的地方政府。

### 每100英尺防洪堤需要的沙包數目

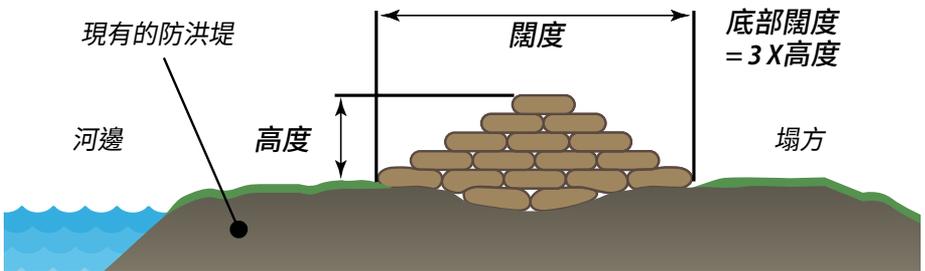
防洪堤上方的高度	需要沙包的數目
1/3 米	600
2/3 米	2,000
1 米	3,400



底層平面圖



疊起沙包的方法



- 將沙包防洪堤置於高地上，盡可能接近您的住所。
- 挖一道連接壕溝，深度為一個麻布袋而闊度為兩個麻布袋。
- 麻布袋的方向要交替（例如底層是與防洪堤成縱向，接著的一層成橫向）。
- 麻布袋應該裝了大約半滿的黏土、淤泥或沙子。
- 不必將麻布袋綁緊或縫合起來。
- 將未裝的部分疊在下一個麻布袋下面。
- 用力壓實，牢牢固定。



### 知道您的疏散階段

做好準備。明白卑詩省採用的疏散階段以及在每個階段應該怎樣做。這可有助您迅速和有信心地應對。

**疏散警報：**  
要準備好一接到通知就離開。

**疏散令：**  
您身處險境，要立即離開。

**疏散撤銷：**  
現在一切都安全，您可以回家。

### 疏散警報

這表示要準備好一接到通知就離開。如果您收到警報，要採取以下措施：

- 收拾好隨行袋、緊急應變計劃、重要文件副本及珍愛的紀念品。將這些物品放在前門或已經裝進您的汽車裏。
- 確保汽車是停泊於遠離溪流及水道的地方。
- 將諸如農藥和殺蟲劑等有毒物質移離洪水區域，以防止污染。
- 如有水出現，切勿試圖關掉電源。
- 用沙包來塞住地面排水管和馬桶，以防止污水倒灌。



**小貼士：**您汽車的油缸任何時候都要保持半滿，以防萬一您必須一接到通知就離開。

### 疏散令

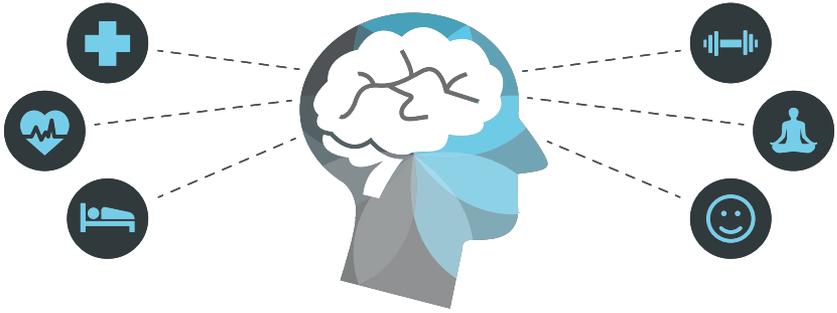
這表示您身處險境，必須立即離開。遵從官員發出的所有指示，使用他們確定了的路線來疏散。疏散時要注意以下的忠告：

- 切勿試圖橫渡河流或流水。
- 切勿開車或步行橫過被水淹浸的道路——15厘米深的急流可將一個成人推到地上；30厘米深的水可將一輛汽車沖走。
- 如果您的車子開始水浸，要趕快棄車，並前往地勢較高之處。

緊急支援服務計劃 (ESS) 接待中心可能會開放，接收被疏散的居民，這些居民無法獲得其他支援，例如保險或可幫忙的朋友和家人。服務可能包括：食物、住宿、衣物、情緒支援、有關這次危機的訊息及家人團聚。

### 疏散撤銷

官員一旦確定情況安全，就會撤銷疏散令，您可以回家。繼續留意其他可能的疏散警報或疏散令。



## 應對水災壓力

警報、疏散、損失和憂慮——水災可以影響我們所有人。您如感到緊張或焦慮，以下是一些您能夠做的事情，來幫助您挺過去。

**保重：**壓力會對身心健康造成傷害。吃得好、做運動和有充足睡眠，可減低壓力及幫助我們挺過去。

**與別人建立聯繫：**聊天會有幫助，不論是與家人、朋友、醫生或輔導員都一樣。有危機熱線可供使用，任何時候都可聆聽和幫忙。您可聯絡：

- 卑詩精神健康支援熱線 (BC Mental Health Support Line)，每天24小時服務，電話：310-6789 (不必撥打區號)
- KUU-US原住民危機熱線 (KUU-US Indigenous Crisis Line)，電話：1-800-588-8717

**幫助別人：**照顧脆弱的人。當您和別人一起面對困難時，協助別人可幫助您重拾人生意義和社區意識。



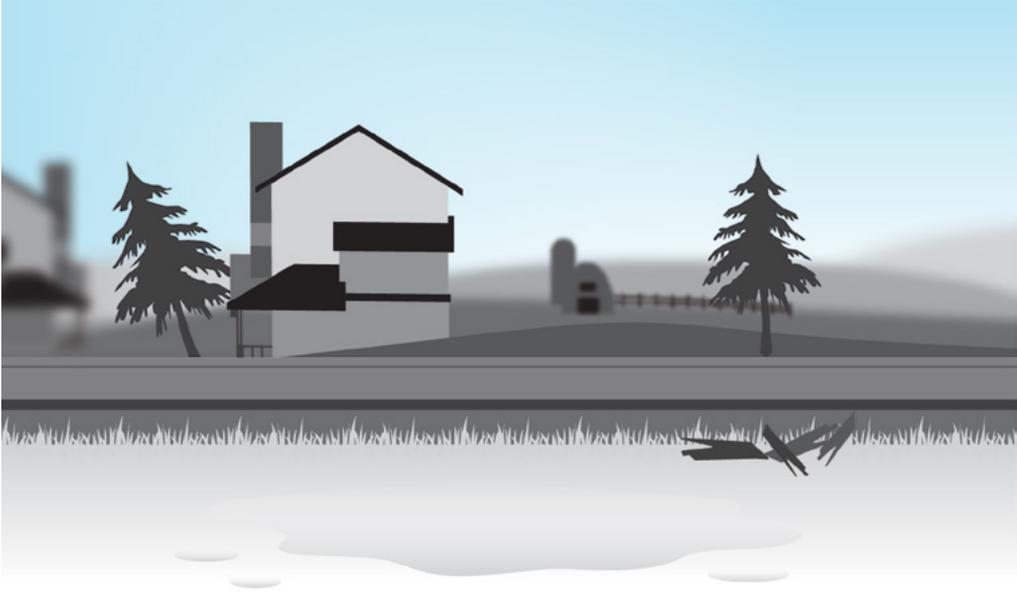
# 水災過後

## 回家

在大面積的洪水泛濫過後回家，可能令人不知所措。要小心翼翼，一步一步來。

找鄰居談談。我們共同面對一切，與社區內的人建立聯繫以及接受協助，可以是既令人欣慰又有幫助的。

考慮制訂一個清理與復常計劃。就像有緊急應變計劃一樣，清理與復常計劃可幫助您，安排要使家園恢復正常所必須做的工作。



### 回家小貼士：

- 在當局表示情況安全及他們清除了您住所的結構、電力或其他隱患之前，切勿回家。
- 如果建築物周圍或之內仍然出現水浸，就要待在外面。
- 如看見建築物的牆壁或地板變形，就切勿入內。
- 確保電源已經關掉。在電線經專業人員檢查之前，切勿試圖重新啟動家中的電源。
- 如需要將水排走，要慢慢來，每天處理大約1/3的水。這可確保您住所的結構不會變形。
- 在將水全部清除了之前，切勿將住所的溫度調較至高過外面的氣溫。

### 處理黴菌及健康風險

水災過後的清理工作可能對健康構成風險。您或會看見或聞到衣物、石膏板、家具、硬紙板箱或書本發霉，不過黴菌也可能會隱藏在地毯、墊子或牆壁等東西底下或後面。

黴菌在潮濕環境下生長。如果您的住所和室內陳設在水災過後48小時內變乾，那就不太可能滋生黴菌。這會有助防止發霉，而發霉在之後一段很長時間都可能繼續對您的住所造成損毀。

孕婦、兒童、老人、寵物，及患了哮喘、過敏症或其他疾病的人，不應該身處正進行清理黴菌的地方或附近。

找出所有發霉的物品。將物品放入塑膠袋並封好，然後丟掉。清理黴菌後要徹底洗淨雙手，以及更衣，這是很重要的。

您若是租客，就要找房東談談濕氣或黴菌問題。解決相關問題，可能會是業主或房東的責任。如果您擁有公寓單位或工作空間，在採取任何行動之前務必徵詢業主委員會的意見。

考慮一下尋求專業協助，以確定在家中要採取什麼適當的糾正措施。

**小貼士：**開始清理活動之前，要先致電您的保險代表或公司。大部分承保人都有提供24小時的申索服務。詳情請參看第25頁。

### 如何打掃住所

在開始清理工作之前，務必將所有內外門窗都打開，讓空氣可在那空間內自由流通。如果見到有黴菌，就不要使用風扇，因為開風扇可能將黴菌擴散到新的範圍。

以家用漂白水或無氣味的肥皂水，來擦洗所有可清洗的平面。這些範圍包括窗台、混凝土平面、堅實的平面及磁磚。趕快將這些平面弄乾。

#### 清掉黴菌的必要物品清單：

- 水桶
- 防護橡膠手套
- 硬毛刷
- 防水橡膠靴
- 清潔布
- 餐具洗滌劑
- 護目鏡
- 家用漂白水
- N-95呼吸器，或五金店有售的可提供更佳防護（查看“N-95”的包裝）的呼吸器。務必閱讀有關正確使用的說明。

#### 清潔溶液：

- 用1份漂白劑加10份清水製成漂白水。
- 您可以將¼湯匙的小蘇打粉加入一個噴壺的溫水中，製成小蘇打溶液。
- 可以將無氣味洗滌劑和溫水混合起來，製成肥皂水。



無法將黴菌從許多能滲漏的物料恰當地清掉。  
因此，要將不能在48小時內變乾的物料丟掉。

### 要丟棄什麼：

- 清除並丟棄被洪水浸濕的地板材料。
- 清除所石膏板，高度至少要到洪水水位之上30厘米。
- 丟掉所有不會迅速變乾的潮濕物品，包括：
  - 絕緣材料和石膏板
  - 紙和硬紙板製品
  - 地毯
  - 枕頭和墊子
  - 塑合板家具
  - 家具套
  - 床墊和彈簧床墊
  - 易變質的食物、以硬紙板或塑膠包裝的食物或藥物
  - 毛絨玩具

**請注意：**清掃後再出現黴菌，通常表示濕氣的源頭還未清除。如有這樣的情況，一定要尋求專業協助。

**請注意：**在發霉的平面（例如石膏板）上刷油漆或填隙物，不會殺死黴菌，也不會阻止它再度滋生。如果黴菌是在油漆底下，那石膏板就必須拆除和更換。

### 心理照顧

---

恐懼和焦慮是對令人精神緊張的事件的自然反應，並可能激起過往的心理創傷。為幫助自己和親人：

- 接受別人提供幫忙。尋求輔導或精神指導。
- 專注於正面的回憶及您曾用來渡過其他難關的技能。
- 要注意到孩子如何反應。安慰他們，並鼓勵他們表達自己的想法。
- 容許自己和親人傷心悲痛。
- 奉行可為您帶來寬慰的文化或宗教習俗。

如得到支持，大部分人都可以在幾星期內復常。不過，有些人將需要多些時間和幫忙，才可以恢復元氣。留意有沒有長期焦慮的警告徵兆，如果這些徵兆持續超過兩至四個星期，就要聯絡醫療專業人員或值得信賴的社區領袖：

- 寢食不安。
- 感到沮喪或絕望；顯得無精打采或經常哭泣。
- 焦慮或恐懼。
- 難以專注於日常活動。
- 反復出現一些想法或惡夢。

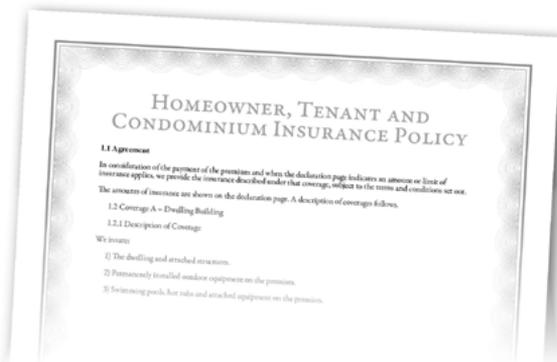
**小貼士：**在發生造成心理創傷的事件之後，例如水災和相關的疏散，不要害怕求助。卑詩省的精神健康支援熱線每天24小時服務，電話：310-6789（不必撥打區號）。第一民族衛生局（First Nations Health Authority）也可提供輔導。請瀏覽 [www.fnha.ca](http://www.fnha.ca)，或致電KUU-US原住民危機熱線，電話：1-800-588-8717。

## 保險申索

開始清理活動之前，要先致電您的保險代表或公司。大部分承保人都有提供24小時的申索服務。提供相關訊息時，要盡量詳細一點。

列出所有受損或被毀的物品。可能的話，收集購物證據、照片、發票及保養單。給受損情況拍照。如果您被迫遷往了別處，要保留與清理工作和生活費用有關的所有發票。向您的保險代表查詢一下，您可能有權申索什麼開支，以及多長時間。

如果您不知道您的承保人或保險代表的名稱，可聯絡加拿大保險局的消費者資訊中心（Consumer Information Centre），電話：1-844-2ask-IBC。



### 額外資源

---

PreparedBC網頁：[www.PreparedBC.ca](http://www.PreparedBC.ca)

EmergencyInfoBC網頁：[www.EmergencyInfoBC.ca](http://www.EmergencyInfoBC.ca)

河流預報中心：[bcrfc.env.gov.bc.ca/warnings/index.htm](http://bcrfc.env.gov.bc.ca/warnings/index.htm)

第一民族衛生局：[www.fnha.ca](http://www.fnha.ca)

第一民族緊急服務協會 (First Nations' Emergency Services Society)：  
[www.fness.bc.ca](http://www.fness.bc.ca)

加拿大政府 (Government of Canada)：  
[www.canada.ca/Flood-Ready](http://www.canada.ca/Flood-Ready)

加拿大自然資源部 (Natural Resources Canada)：  
[www.nrcan.gc.ca/hazards/floods](http://www.nrcan.gc.ca/hazards/floods)

FloodSmart Canada網頁：[floodsmartcanada.ca](http://floodsmartcanada.ca)

Ready.gov網頁：[www.ready.gov/floods](http://www.ready.gov/floods)

DriveBC網頁：[www.DriveBC.ca](http://www.DriveBC.ca)

加拿大精神健康協會卑詩分部 (Canadian Mental Health Association, BC Division)：[cmha.bc.ca](http://cmha.bc.ca)

卑詩健康結連 (HealthLinkBC)：[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

卑詩疾病控制中心 (BC Centre for Disease Control)：[www.bccdc.ca](http://www.bccdc.ca)

加拿大保險局：[www.IBC.ca](http://www.IBC.ca)





# PreparedBC

