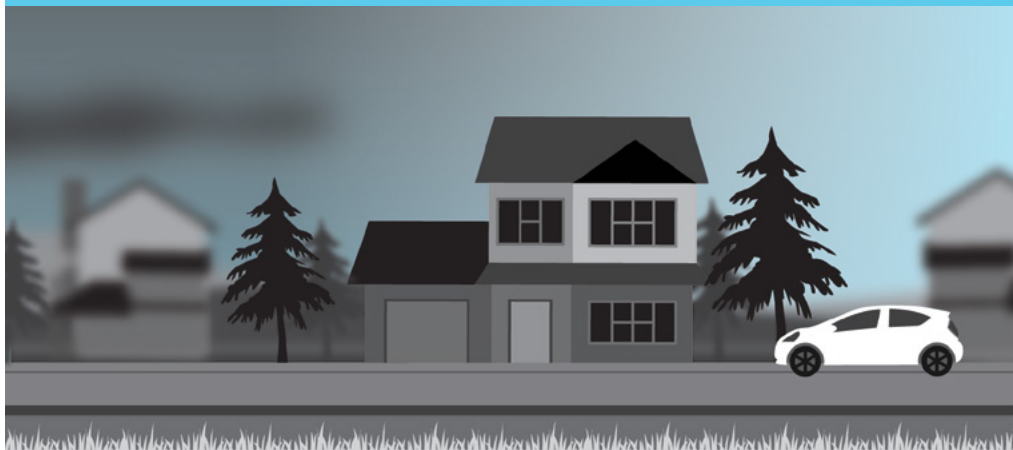


防洪准备指南





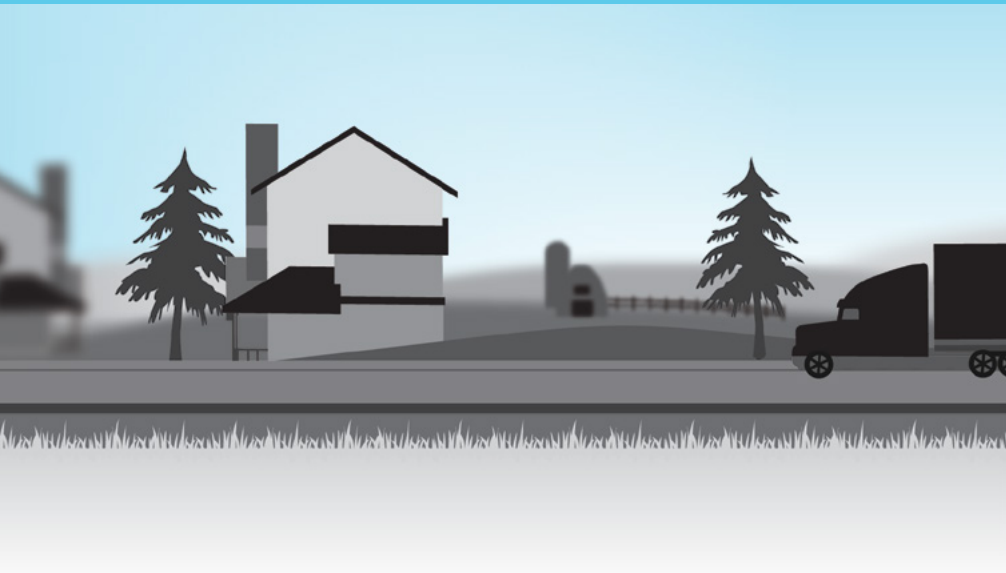
不列颠哥伦比亚省的洪水

洪水在不列颠哥伦比亚省（即BC省）很常见，一年中的任何时候都可能发生。由于大雨和融雪，最严重的洪水通常发生在春季和初夏。洪水也可能由风暴潮、凌汛或堤坝等结构的损坏引起的。

在BC省的一些地区，气候变化和相关的极端天气事件增加了洪水风险。气温上升、冻融循环变化和海平面上升都可能导致洪水泛滥。

洪水会损坏建筑物、导致停电、扰乱交通并造成山体滑坡。快速流动的洪水还可能对人造成危害。

如果您住在可能会发生洪水的地方，那么您一定要读一下这份指南！它将帮助您做好准备，并了解在发生洪水时该怎么做。



洪水到来之前

制定计划

制定应急计划是您做好防洪准备所能采取的最佳措施之一。制定计划非常简单,可以从与家人的对话开始。

下面的部分将通过一些主题来引导您考虑制定基本应急计划的内容。你们在讨论时,可以使用留出的空白部分来记录重点。

小提示:您还可以在以下网址找到并下载可填写的应急计划表格:preparedbc.ca/emergencyplan

紧急集合地点

10分钟路程

选择紧急情况下的集合地点

在诸如洪水等紧急情况下，与住在一起的人聚集以确保每个人的安全，这一点很重要。但灾难来临时，你们可能不在一起。

通过提前选择紧急情况下的集合地点，你们可以更容易地找到彼此。选择一个您家附近的地方，例如附近的山丘或邻居的房子。然后再选择一个远离您邻舍的另一个地方，例如图书馆或社区建筑。



我们离家近的集合地点是：



我们离家远的集合地点是：

知道你们将如何联系

保存或写下一份您可以在紧急情况下寻求帮助的人员名单是个好主意。

理想情况下,至少应该有一名联系人住在足够远的地方,这样他们不会受到相同紧急情况的影响。至少有一位住在您所在社区的联系人,也会是很有帮助的。

姓名	电话和电邮地址
.....	
.....	
.....	
.....	

请遵循以下保持联系的准则:

-  确保手机充足了电。通过调暗屏幕并避免使用耗电的应用程序和视频来延长电池的使用时间。
-  考虑创建一个虚拟的集合地点。为家人创建一个专有的Facebook群组,以便在紧急情况下在那里碰面。

小提示:联系信息和见面地点等详细信息可能会随着时间而改变。务必每年至少查阅和更新一次应急计划。

知道从哪里获得信息

要在紧急情况下获得可靠信息，请务必从本地资源开始。这可能是您的部落办公室、市政府、地区政府或地方管理局。提前了解他们会如何传达重要信息，是通过他们的网站、社交媒体、电话还是当地广播。



网站

.....

.....

.....



社交媒体

.....

.....

.....



电话号码

.....

.....

.....



广播电台

.....

.....

.....



EmergencyInfoBC

小提示:还可以查看省级信息渠道,具体取决于是什么性质的紧急事件。BC省应急信息中心 (EmergencyInfoBC) 会分享有关可能需要省政府支持的大型紧急情况的信息:



EmergencyInfoBC.ca



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

仔细查看保险的承保范围

请向您的保险代理核实,确定您的房屋是否可以保污水倒灌险 (sewer backup insurance) 和/或住宅水侵保险 (residential flood insurance)。您也可以拨打1-844-227-5422, 致电加拿大保险局 (Insurance Bureau of Canada) 了解有关房屋保险的信息。将您的保险信息添加到您的应急计划中,以确保在您需要时方便使用。

准备随行包

如果洪水离您家太近，那么留下来可能会变得不安全，您可能需要迅速离开。如果您花时间提前准备好随身携带的包，这样就会更方便。在背包或手提包中装上您家中每个人在离开家时需要的用品。

每个人的需要都会有所不同，不过下一页的清单是个不错的开始。

小提示：对于某些人来说，通过一段时间来收集这些物品要比一次性收集更容易一些。访问 preparedbc.ca/grab-and-go，获取更多关于准备随行包的创意。



防洪准备指南

生存必需品

- ☐ 瓶装水
- ☐ 即食食物, 如能量棒

保暖与安全

- ☐ 应急毯
- ☐ 应季衣物
- ☐ 手电筒
(电池供电或手摇式)
- ☐ 口哨

通讯

- ☐ 手机充电器
- ☐ 充电宝
- ☐ 手持式收音机
(电池供电或手摇式)
- ☐ 额外的电池

健康与卫生

- ☐ 急救包
- ☐ 牙膏、牙刷等
洗漱用品

如适用:

- ☐ 备用眼镜/隐形眼镜
- ☐ 个人药物

有备无患

- ☐ 笔和记事本
- ☐ 小额现金
- ☐ 重要文件的副本,
例如保单
- ☐ 应急计划副本

小提示: 随行包中的食物、水、电池和其他物品可能会在一段时间后过期。至少每6个月检查和更换一下其中的用品。

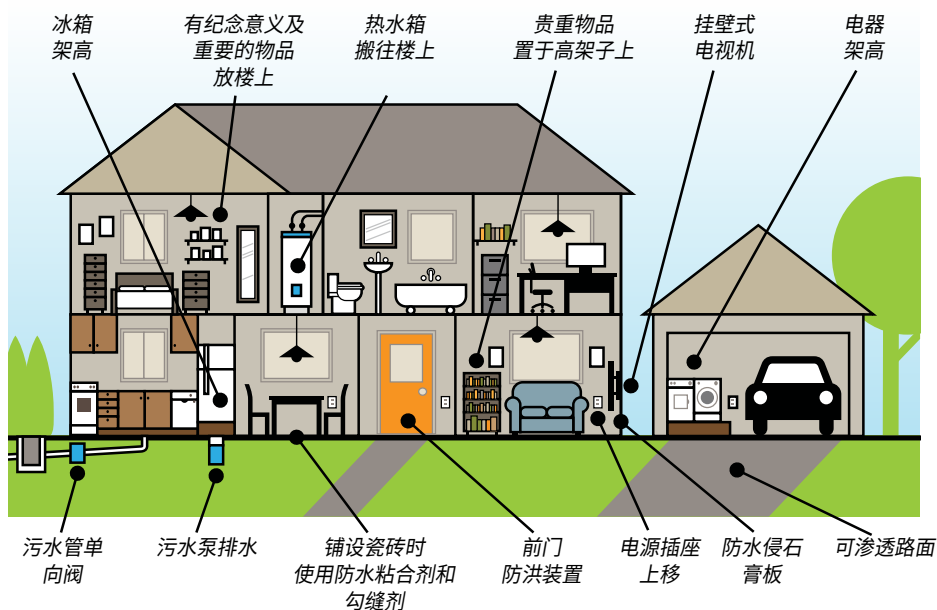
可以在调夏令时或冬令时的时候做这个工作, 这样比较好记!

保卫家园和财产

您可以在房屋和物业周围采取一些简单的步骤，以帮助预防洪水破坏。

以下是每个人都应该采取的措施：

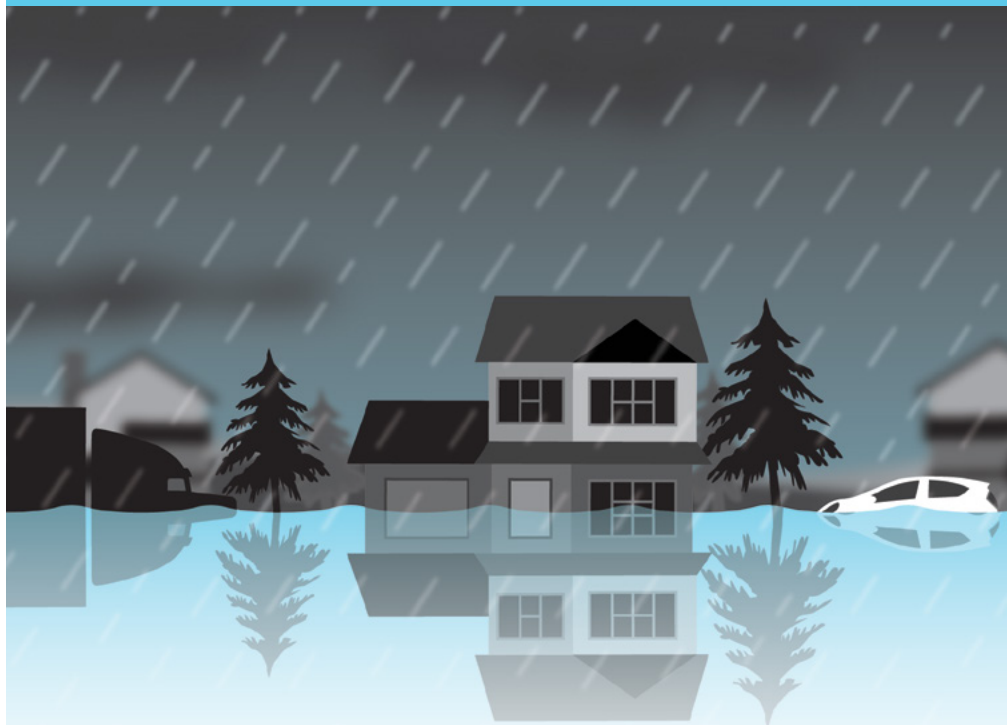
- ☐ 将贵重物品和重要物品或文件存放在防水容器中或较高的地方，例如高架子或楼上。
- ☐ 定期清理雨水槽。
- ☐ 保持路边下水道附近没有杂物。
- ☐ 在冬天，清除离房屋地基至少3-5英尺范围内的积雪。



防洪准备指南

如果可以,还可以考虑以下家居装修项目:

- ☐ 将大型电器、熔炉、热水器和电气面板置于架高(高于可能水位)的木质或水泥底座上。(如果无法架高,请考虑将其固定并用防淹隔板或挡板加以保护。)
- ☐ 将任何油箱或燃料供应固定在地板上。
- ☐ 在地下室地漏、洗衣机下水道、马桶和水槽下水道上安装回流阀。
- ☐ 安装一个污水泵。
- ☐ 安装瓷砖地板时使用防水粘合剂和勾缝剂。
- ☐ 安装防洪外门。
- ☐ 在房屋的一楼抬高电源插座的位置。
- ☐ 安装防洪石膏板。
- ☐ 在地下室窗户和地面门的底部使用防风雨密封条。
- ☐ 为人行道和车道铺设可渗透路面。
- ☐ 确保雨水槽落水管从地下室墙壁延伸出去至少2米。水应该能从您和邻近的物业向外排出。
- ☐ 安装永久性保护措施,例如自动关闭的防洪屏障,旨在尽可能长时间地防止水进入您的房屋。
- ☐ 做好景观修整,使水可排走,远离房屋地基。



在洪水泛滥期间

如果洪水迫在眉睫

您可以做的最重要的事情是注意所有撤离警报和命令，并遵循部落办公室、市政府、地区政府或地方管理局的指示。相信自己的准备工作及应急计划。

如果洪水迫在眉睫，但您尚未得到撤离指示，请遵循以下提示：

防洪准备指南



- 关注当地广播电台、电视新闻和社交媒体，了解当地政府关于防洪沙袋站、可能的疏散计划及路线的最新信息。
- 如果洪水警报生效(请参阅第14页)，请切断通往可能水淹区域的电力，并将小型电器、电子设备和较小的家具搬到楼上或不太可能受到影响的区域。

防洪公告和警告

河流预报中心 (River Forecast Centre) 会发布有关当前或预期洪水风险的公告和警告。防洪通知有三个阶段：

1

高水流通知

河流水位正在上升或预计将迅速上升，但预计不会发生大洪水。低洼地区有可能发生轻微水淹。

2

洪水关注

河流水位正在上升，将接近或可能超过河堤高度。受影响河流附近地区可能被淹。

3

洪水警告

河流水位已超过河堤或马上即将超过河堤，将导致受影响河流附近地区被淹。

这些公告和警告可以在河流预报中心的网站上找到：

bcrfc.env.gov.bc.ca/warnings/index.htm

小提示：您也可以在Twitter上关注@EmergencyInfoBC，以获取洪水关注和洪水警告的通知。



EmergencyInfoBC



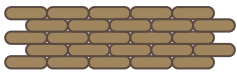
@EmergencyInfoBC

建造沙袋防洪堤

您可以通过建造沙袋防洪堤来防止或减少洪水对您房屋的破坏。假设您要建筑一个1-x-20英尺的防洪墙，则需要填充和叠放100个沙袋，需要两个人大约花一个小时的时间。有关获取沙袋的信息，请联系当地政府。

每100线性英尺堤坝需要的袋子

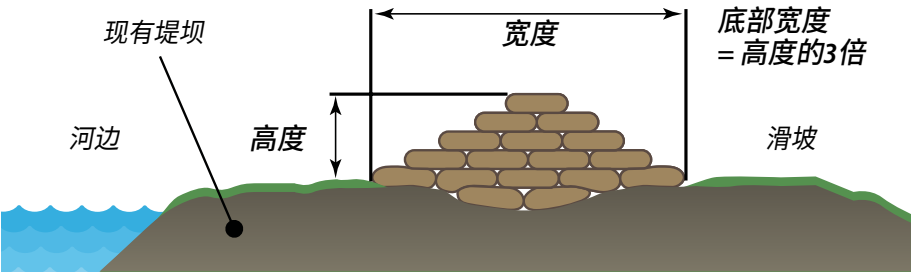
堤坝以上的高度	需要的沙袋数
1/3 米	600
2/3 米	2,000
1 米	3,400



底层平面图



叠放沙袋的方法



- 将沙袋防洪堤建在尽可能靠近您房屋的高地上。
- 挖一个沟槽，一个沙袋深，两个沙袋宽。
- 沙袋方向要交替改变(例如，若底层纵向，则下一层横向)。
- 沙袋应装大约半袋满的粘土、淤泥或沙子。
- 不需要扎系或缝合沙袋。
- 将未填充的部分放在下一个沙袋的下面。



了解撤离阶段

做好准备。了解BC省制定的撤离阶段，以及在每个阶段应该怎样做。这会帮助您快速、自信地做出反应。

撤离警报：
准备好一旦通知
马上离开。

撤离令：
您有风险。
立即离开。

撤离取消：
现在一切都安全了，
您可以回家了。

撤离警报

这意味着要准备好一旦得到通知要马上离开。在撤离警报状态下，请采取以下行动：

- 将随行包、应急计划、重要文件的复本和珍贵的纪念品汇集在一起。将它们放在前门或装入您的车中。
- 确保汽车停在远离溪流和水道的地方。
- 将农药、杀虫剂等有毒物质从受淹区域清除，防止污染。
- 在有水的情况下，请勿尝试关闭电源。
- 用沙袋堵住地漏和马桶，防止污水倒灌。



小提示：始终确保您的车有半箱满的油，以防您需要在得到通知后马上撤离。

防洪准备指南

撤离令

这意味着您处于危险之中，必须立即离开。遵循官方指挥人员的所有指示，并使用他们指定的路线撤离。撤离时请注意以下建议：

- 不要试图穿越河流或流动的溪流。
- 不要开车穿越或走过被洪水淹没的道路——15厘米的湍急水流可将成年人冲倒；30厘米的水流可将汽车冲走。
- 如果您的汽车开始进水，请迅速弃车并前往更高的地方。

紧急支持服务 (Emergency Support Services, 缩写为ESS) 接待中心可能会对无法获得其他支持 (例如保险承保或可帮忙的朋友和家人的支持) 的撤离居民开放。服务可能包括：食物、住宿、衣物、情绪支持、有关危机和与家人重聚的信息。

撤离取消

一旦官方确定情况安全，撤离令将被取消，这时您可以返回家中。要继续关注，看看是否有其他可能的撤离警报或撤离令。



应对水灾造成的压力

警报、撤离、损失和担忧——洪水会影响我们所有人。如果您感到压力或焦虑，可以采取以下办法来帮助您应对。

照顾自己：压力会影响您的身心健康。良好的膳食、锻炼和充足的睡眠，可以降低压力并帮助我们应对压力。

寻求帮助：诉说会有帮助，无论是向家人、朋友、医生还是辅导人员。危机专线随时可以倾听您的诉说并提供帮助。您可以联系：

- BC省心理健康支持专线310-6789 (无区号)，全天24小时开放
- KUU-US原住民危机专线1-800-588-8717

帮助他人：照顾弱势群体。帮助他人也有助于您在共同面对挑战时重新获得目标感和社区归属感。



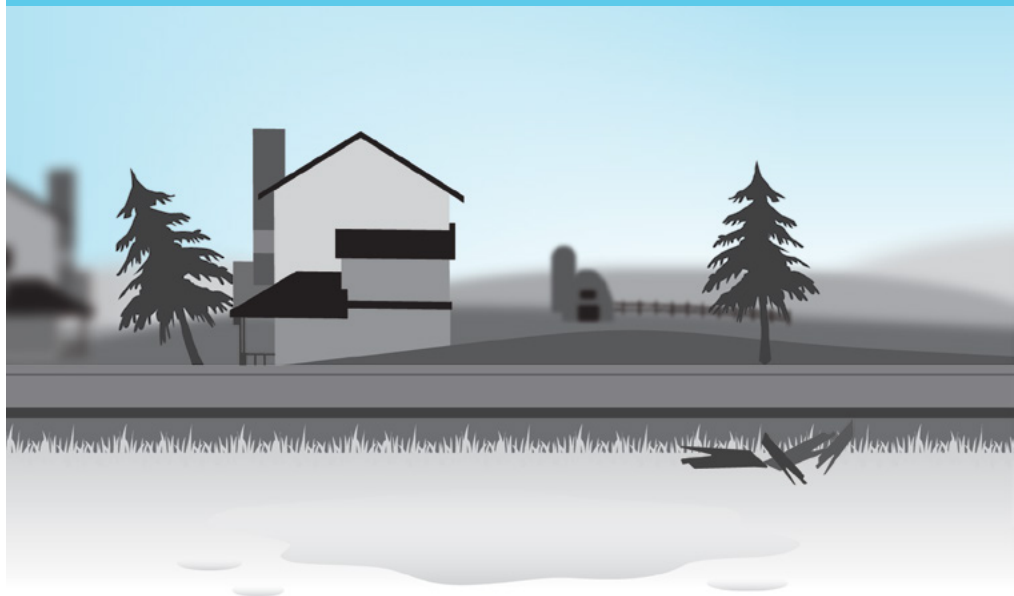
洪水过后

重回家园

在大范围的洪水泛滥后回家，可能会让人不知所措。要非常小心，一步一步地行进。

和您的邻居交谈。大家在一起共度难关，与您所在社区的人联系，同时，也接受援助，这样，既安慰了他人，您自己也得到了帮助。

考虑制定清理和恢复计划。就像制定应急计划一样，清理和恢复计划将帮助您对需要做的事情做一个梳理，使您的家得以恢复正常。



有关重回家园的小贴士：

- 在地方管理局确认安全并清除您房屋中结构、电气或其他方面的隐患之前，请不要回家。
- 如果洪水仍然未从建筑物周围或建筑物内退去，请远离这些建筑物。
- 如果您看到墙壁或地板变形，请勿进入该建筑物。
- 确保您的电源已关闭。在专业人员检查接线之前，请勿尝试重新接通家中的电源。
- 如果需要排水，请慢慢地进行，每天处理约1/3 的积水。这样可以确保您房屋的结构不会变形。
- 在所有积水排出之前，不要将房屋加热到超过室外温度。

应对霉菌和健康风险

洪水过后的清理工作可能会带来健康风险。您可能在衣服、石膏板、家具、纸板箱或书籍上看到发霉或闻到霉味，但霉菌也可能隐藏在地毯、靠垫或墙壁等物品的下面或后面。

霉菌会在潮湿环境中生长。如果您的房屋和家具在洪水后48小时内干燥，霉菌则不太可能生长。这将有助于防止霉菌，而霉菌会在很长一段时间后，继续对您的房屋造成损坏。

孕妇、儿童、老人、宠物和患有哮喘、过敏或其他健康问题的人，不应待在正在清理霉菌的区域内或附近。

找出所有发霉的物品。将物品放入塑料袋密封并丢弃。霉菌清理后彻底洗手并换衣服，这一点很重要。

如果您是租房，请与您的房东讨论潮湿或发霉的问题。解决这些问题可能是业主或房东的责任。如果您拥有一个公寓单元或工作空间，请务必在采取任何行动之前咨询物业管理委员会。

考虑寻求专业帮助，找出要在家里怎样做才是正确的解决方式。

小提示：在开始清理活动之前，请致电您的保险代理或保险公司。大多数保险公司都有24小时理赔服务。要了解更多信息，请参阅**第25页**。

如何清理房屋

在开始清理之前，请务必打开所有内部和外部的门窗，让空气在房屋内自由流动。如果有霉菌，请勿使用风扇，因为这会将霉菌传播到新的区域。

用家用漂白剂溶液或无味肥皂溶液擦洗所有可清洗的表面。这些区域包括窗台、混凝土表面、硬表面和瓷砖。快速晾干表面。

清理霉菌的基本用品清单：

- | | |
|---|---------------------------------|
| ☐ 水桶 | ☐ 防护橡胶手套 |
| ☐ 硬毛刷 | ☐ 防水橡胶靴 |
| ☐ 清洁布 | ☐ 洗碗液 |
| ☐ 护目镜 | ☐ 家用漂白剂 |
| ☐ N-95口罩、或能提供更多保护的口罩（查看包装是否是“N-95”等级），在杂货店有售。请务必阅读相应用途的说明。 | |

清洁溶液：

- 漂白剂溶液由1份漂白剂和10份清水制成。
- 您可以在装有温水的喷雾瓶中加入¼汤匙小苏打来制作小苏打溶液。
- 也可以通过将无味洗涤剂和温水混合制成肥皂液。

防洪准备指南



霉菌无法从许多多孔材料中清除。
如果有些材料无法在48小时内干燥，则需丢弃。

哪些需要丢弃：

- ☐ 移除并丢弃已被水浸的地板。
- ☐ 拆除所有潮湿的石膏板，拆除高度至少要达到水侵位以上30厘米。
- ☐ 丢弃所有不会快速干燥的湿物品，包括：
 - 绝缘板和石膏板
 - 纸和纸板产品
 - 地毯
 - 枕头和靠垫
 - 刨花板家具
 - 家具覆盖物
 - 床垫和弹簧床架
 - 用纸板或塑料包装的易腐烂食物或药物
 - 毛绒玩具

请注意：清洁后又出现的霉菌通常表明湿气源尚未清除。如果发生这种情况，请务必寻求专业帮助。

请注意：在石膏板等发霉的表面上涂漆或填缝并不会杀死霉菌，也不会阻止它重新生长。如果油漆层下发霉，则需要拆除并更换石膏板。

心理疏导

恐惧和焦虑是对压力事件的自然反应，而且会激起过去的创伤。为了帮助您自己或您的亲人：

- 请接受帮助。寻求咨询或精神指导。
- 专注于正面的记忆以及您在其他困难时期曾使用过的应对技巧。
- 注意孩子如何做出反应。让他们放心并鼓励他们表达自己。
- 允许自己和亲人悲伤。
- 使用可给您带来安慰的文化或精神习俗。

在获得支持的情况下，大多数人会在几周内恢复，但有些人则需要更多的时间和帮助才能恢复。注意长期焦虑的警示迹象，如果以下迹象持续超过两到四个星期，请联系专业医护人员或值得信赖的社区领袖：

- 进食和睡眠有困难
- 感到沮丧或绝望；表现出无精打采或经常哭泣
- 焦虑和恐惧
- 无法专注于日常活动
- 反复出现的想法或噩梦

防洪准备指南

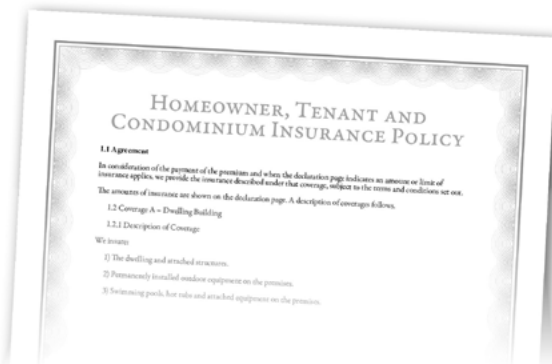
小提示: 在发生创伤性事件(例如洪水和相关撤离)后,不要害怕寻求帮助。BC省心理健康支持专线:310-6789(无区号),全天24小时开放。原住民卫生管理局也可提供辅导服务。请访问[sit **www.fnha.ca**](http://sit.www.fnha.ca) 或致电KUU-US原住民危机专线1-800588-8717。

保险索赔

在开始清理活动之前,请致电您的保险代理或保险公司。大多数保险公司都有24小时理赔服务。提供信息时请尽可能的详细。

列出所有损坏或毁坏的物品。如果可能,请找出购买凭证、照片、收据和保修单。拍下损坏物的照片。如果您被迫离家,请保留所有与清理和生活费用相关的收据。询问您的保险代理您可能有权获得哪些费用的赔付以及需要多长时间。

如果您不知道您保险公司的名称或保险代理的姓名,请致电1-844-2ask-IBC,联系加拿大保险局的消费者信息中心。



其他资源

PreparedBC: www.PreparedBC.ca

BC省应急信息: www.EmergencyInfoBC.ca

河流预报中心: bcrfc.env.gov.bc.ca/warnings/index.htm

原住民卫生局: www.fnha.ca

原住民应急服务协会: www.fness.bc.ca

加拿大政府: www.canada.ca/Flood-Ready

加拿大自然资源部: www.nrcan.gc.ca/hazards/floods

加拿大智能防洪中心: floodsmartcanada.ca

Ready.gov: www.ready.gov/floods

DriveBC: www.DriveBC.ca

加拿大精神健康协会BC省分会: cmha.bc.ca

BC省健康连线: www.healthlinkbc.ca

BC省疾病控制中心: www.bccdc.ca

加拿大保险局: www.IBC.ca

附注：



PreparedBC

