

倖存者故事

地震之後



真實故事！怎樣才能倖存！

《倖存者故事》根據災難倖存者的真實經歷改編。

我們衷心感謝與我們分享他們的故事以協助別人生存下來的人。

閱讀本系列的其他《倖存者故事》：



#1: 休斯頓上空的颶風眼



#2: 洪災



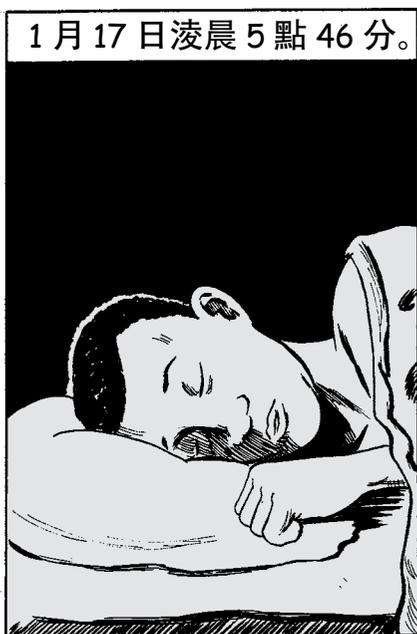
#3: 地震之後

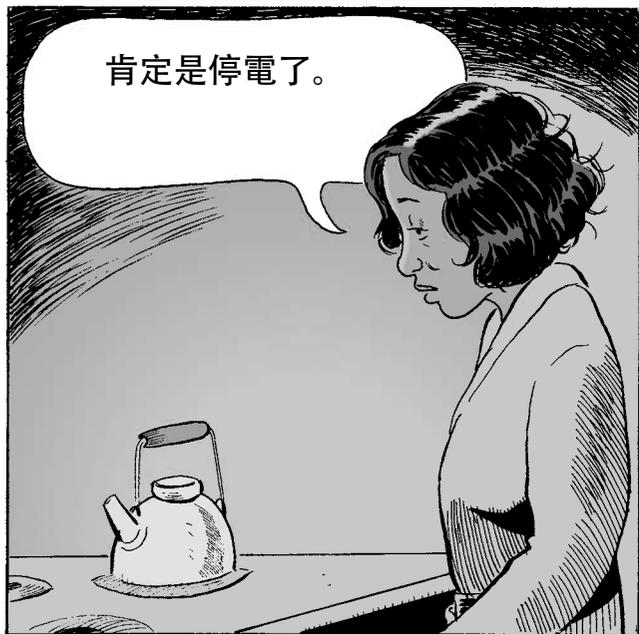
地震之後



1995年，我16歲，是一名生活在日本神戶市的美國人。

那時，我父親在這個繁忙的港口城市為一家美國公司工作。





我們還算幸運。我們住在一個島上，那裡沒有受到太大的損毀。但是我們可以看到，神戶其他地方的情況要糟糕得多。



在一些地方，看起來就好像是巨人撕開了地面。



您還好吧，Hayashi 夫人？

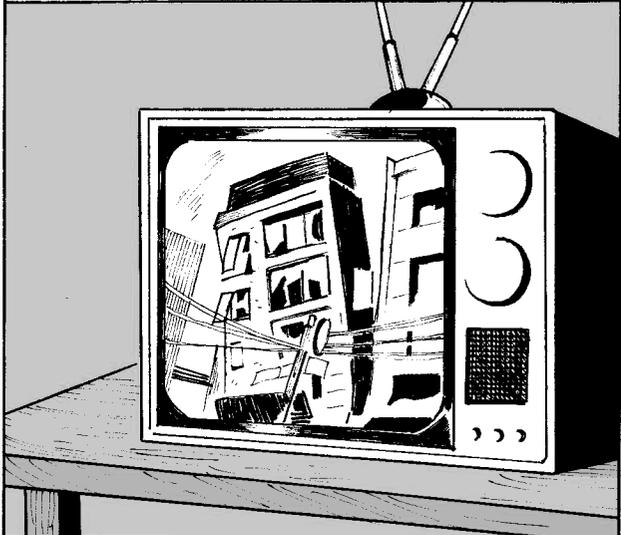
一本書掉下來砸碎了我的眼鏡，東西掉得到處都是。不過我還好。



所有的人都在努力地互相協助。



晚上來電後，我們看到了恐怖的地震場面。



市區的一條購物廊已經倒塌。



一條高速幹道的部分路面扭曲下沉。



城裡到處都在不斷地發生火災……

我的朋友們還好嗎？我什麼時候能夠見到他們？



雖然我們在神戶只生活了三年多，但我們已經愛上了這個新的家鄉。看到這些可怕的損毀場面真讓人悲痛。



幾天之後，我得知一個朋友的媽媽在這次地震中喪生，她是幾千名殉難者中的一個。我的其他朋友都沒事，但我們的生活都發生了改變。



我們有一個月沒水，只能去附近暫時搭建的淋浴站洗澡。

要等多久？

一小時左右。

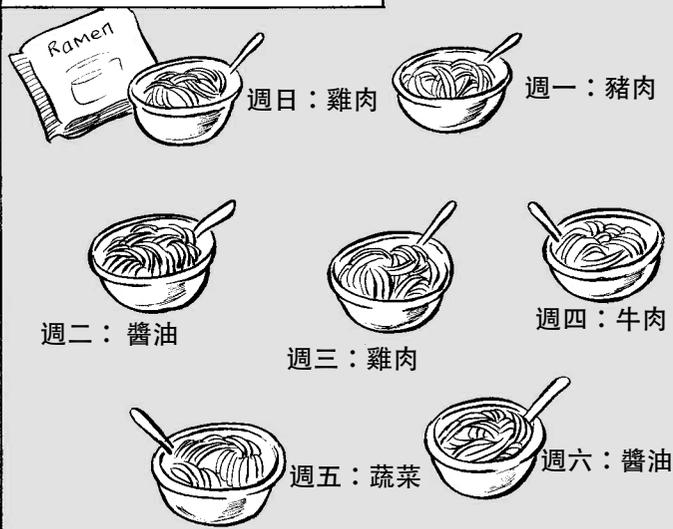
比昨天好！



每個人的淋浴時間只有5分鐘，因此我學會了很快洗完。



大企業捐贈了食物，但品種很少。



三個月沒有燃氣。



高速公路和交通線路受到嚴重損毀，出行十分困難。



走路肯定會更快些！



與幾千名無家可歸的人相比，我的日常生活麻煩根本不算什麼。



一些老人失去了他們的家。我們高中學校的體育館成了他們的暫時住所。



並非所有改變都是不好的，特別是對我就讀的這家國際學校來說。

你有沒有注意到，拉幫結派的現象消失了？

是啊，我想大家都覺得我們要齊心協力。

人們都積極地互相協助。

今天的學生會議

我們在想應該如何協助暫時住所裡的那些老人。

晚上放電影怎麼樣？

神戶國際學校的免費電影之夜

歡迎！

謝謝你們。

2010年，俄勒岡州波特蘭市。

雖然這場地震已經過去15年了，但我仍記憶猶新。

如今我是一名教師，我要告訴學生如何做好地震準備。

美國的許多地方都有可能發生大地震。

告訴您所愛的人在地震或其他重大災害發生時應該怎麼做。

準備好一份名單，列出在緊急情況下應給誰打電話，包括住在您所在州之外的某個人。如果當地電話線路忙，此人可以將您平安的訊息告訴其他人。



俄勒岡的
David



神戶的父母

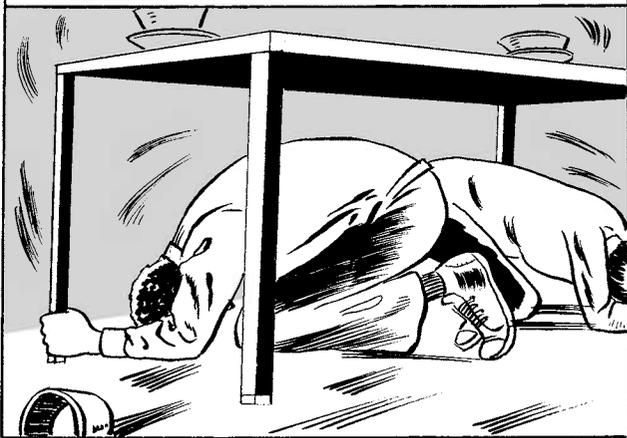


加利福尼亞的妹妹



朋友

如果地震發生時您在室內，應趴在地上，躲在結實的傢俱下方，一直待在那裡直到地震停止。



如果您在床上，就呆在那裡，用枕頭護住頭部。



在地震中，窗戶和鏡子玻璃可能會破碎。

將一雙鞋放在床下，以免赤腳踩到碎玻璃。



我用空飲料瓶裝水，以備緊急情況下使用。



碰到我喜歡的食物在促銷時，我會多買一些，放在應急物品包裡。



您可能永遠都不會遇到大災難……但如果您知道自己做好了準備，會不會感覺好一些？



做好逃生準備

制訂應急計劃。

了解哪些危險會給您居住的地方帶來災難。確定您家人的需要，以及在這些災害發生時如何倖免於難。考慮老人或殘障者等其他人的特殊需要。

制訂並演練一個通訊計劃。如果電話線路發生故障您是否知道該怎麼辦？確定一位州外聯絡人，以便在當地線路失效情況下供家人與之聯絡。

制訂並演練一個疏散計劃，以防災難發生時需要離開家。準備好遵守當地官員發佈的疏散要求和指令。

準備一個應急物品包。

下面列出的是應急物品包的基本物品。在可能的情況下請補充更多物品。

- 水（每人每天 1 加侖）
- 不易腐爛的食物（每人 3-5 天的食物）
- 衣服（每人一套更換衣服和鞋襪）
- 藥物（3 天的劑量）
- 手電筒和電池
- 開罐器
- 用電池供電的收音機和電池
- 衛生用品（肥皂、衛生紙、牙刷）
- 急救用品（繃帶、消毒劑和非處方藥）
- 毛毯
- 特殊需要用品，例如備用眼鏡、輪椅和助聽器的已充電電池、寵物食品、尿布

積極參與

有關為緊急情況做好準備的更多資訊，請聯絡：

美國紅十字會

redcross.org

美國國土安全局

ready.gov

疾病控制中心

cdc.gov

聯邦緊急情況管理署

fema.gov

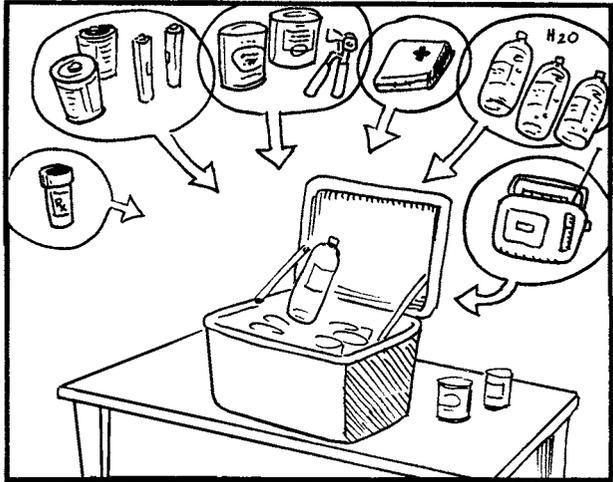
社會公共衛生計劃資源：

Seattle 和 King 縣預演中心

www.apctoolkits.com

NACCHO 預演中心 (APC)

www.naccho.org/topics/emergency/APC/index.cfm





編制：Seattle 和 King 縣公共衛生局預演中心

經費來源：疾病控制和預防中心 (CDC) 與全國縣市衛生官員協會 (NACCHO) 共同贊助，合作合約號 U50/CCU302718。本資料的作者對資料內容承擔全部責任，並且本資料未必代表 CDC 或 NACCHO 的官方觀點。

