

# 雷暴

## 做好准备清单

雷暴是伴有雷电的危险风暴。雷击可致死。雷暴经常会带来：

- 强有力的大风，其可吹倒树木、电线和活动房
- 导致突发性洪水的强降雨
- 龙卷风
- 可引发火灾的雷击
- 破坏性冰雹

但我们可以采取做好准备的措施。现在就做准备，保护好您自己、您的亲人和您的家。



## 应该做什么：之前



### 确定坚固的建筑物，进行演习

- 您需要在雷暴到来之前进入坚固的建筑物内。坚固的建筑物是指有墙和地基的结构。在您确定了坚固的建筑物后，计划在地下室或最低层的室内无窗小屋内避难，以提供额外的保护，免受强风袭击。做好待在室内的计划，直到天气预报显示可以安全离开。
- 活动、预制房屋、拖车房和旅居车（RV）在发生强风时是不安全的。如果您住在此类结构之一中，您需要确定附近坚固的建筑物，您可以快速前往那里。
- 与您家中的每一个人进行演习，以便大家都知道在雷暴到来之前要去哪里、做什么。



### 做好保持联系的计划

- 注册接收您当地政府提供的免费紧急情况警报。
- 监测当地天气和新闻。
- 有使您的电话总是有电的计划。
- 在发生停电时有装电池的收音机。
- 理解您可能收到的警报类型，并且有如何应对的计划：
  - 警戒是指**做好准备！**
  - 警告是指**采取行动！**



### 学习应急技能

- 学习急救和心肺复苏（CPR）。
- 公用事业可能处于离线状态。做好生活没有电、燃气和水的条件下的准备。为您的电力需求做好计划，包括手机和医疗设备。



### 保护您的家

- 制作您家外面需要被绑起来或收起来的物品的清单，以使它们不会在发生强风时被风吹走或飞入窗户。当发出强风、严重雷暴或龙卷风警戒时，立即固定好这些物品，以避免在风开始变大时有损坏或受伤。
- 固定好不可安全放入屋内的物品，例如燃气烤架和丙烷气罐。
- 修剪或移除离您家很近、会倒在房屋上的树。
- 保持雨水道、雨水槽和落水管干净。
- 了解您的家是否容易遭遇洪水。如果容易遭遇，考虑：
  - 安装有备用电池的污水泵。
  - 置高加热系统、热水器和配电盘。
- 审阅您的房屋保险单。查看以了解您是否有洪水损害承保。

## 应该做什么：期间



### 开始雷鸣时进入室内！

- 留意天气警报和当地信息。在天气预报称有雷暴时推迟室外活动。
- 在您听到雷鸣时寻找在坚固的建筑物内避难，转移到地下室或最低层的室内房间。远离玻璃门窗。待在室内，直到天气预报显示可以安全离开。
- 即使您在室内，雷电也可能是危险的。
  - 避免使用与电插头相连的设备。
  - 避免流水。雷电可经管道和供水管线传播。
- 请记住，在区域内发生雷暴时，室外没有安全的地方。如果您在发生雷暴时在室外，继续向安全的避难所转移。
- 棚屋、凉亭、休息区和露天看台无法在发生雷电和强风时提供保护。由于站在树下避难是雷击致死的主要死因，在树下避难是很危险的。您还可能因为强风吹倒树木和树枝死亡或受伤。
- 在车里比在外面安全，但如果您有时间，开到附近坚固的建筑物，在建筑内避难。
- 如果您在开车，无法前往坚固的建筑物，把车开到路边，停在倒下的树木和电线不会击中您的地方。
- 突发性洪水来得很快。在洪水到达您所在之处前转移到高地。永远不要在洪水中行走、游泳或开车。**掉头！不要溺水！**

## 应该做什么：之后



### 预防伤害

- 远离掉落的电线、电线杆和电线。它们可以导致您触电。立即向公用事业公司报告。
- 期待会停电。
  - 由于有火灾风险，不要使用蜡烛。取而代之的是，使用装电池的灯和手电筒。
  - 预防一氧化碳中毒。仅在室外远离窗户的地方使用发电机、烤架和露营炉。
  - 不要因吃变质的食物生病。丢弃浸湿或不凉的食物。当不确定时，不要保留！



### 照顾好您自己

- 经常感觉糟糕、压力大或焦虑是正常的。
- 健康饮食、充足睡眠，以帮助您应对压力。
- 您可以在需要与他人交谈时联系免费的灾害困扰帮助热线。拨打或发送短信至 **1-800-985-5990**。

Prepare so you can protect. | 如需更多信息，访问 [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare) | 下载 Emergency App

