



# 组织

地震  
防备

---

# 手册

AMERICA'S  
**PrepareAthon!**<sup>SM</sup>  
BE SMART. TAKE PART. PREPARE.

**Shake  
Out**<sup>TM</sup>

# 目录

<b>AMERICA'S PREPAREATHON!:</b> 机构简介 .....	1
为何参与 .....	2
如何参与 .....	2
<b>1 人员防备: 举办一次防备讨论会</b> .....	3
讨论之前 .....	4
讨论建议 .....	5
讨论指南 .....	5
<b>2 组织防备: 举办一次桌面演习</b> .....	7
演习概况 .....	8
演习目标 .....	8
准备开始 .....	9
地震场景及讨论问题 .....	11
引导员指南——演习结构 .....	16
引导员指南——如何引导一次成功的桌面演习 .....	17
<b>3 时刻准备, 常年保持: 其他防备方法</b> .....	19
利用资源, 订好后续计划 .....	20
抓住机会, 融入社区 .....	20



# America's PrepareAthon! : 机构简介

America's PrepareAthon! 是一项基层运动, 目的在于提高社区的防灾抗灾能力。该运动为家庭和  
组织提供免费资源, 以讨论和演练防备计划以及安全措施, 从而提高针对特定灾难的抗灾能力。

计划和准备工作对于灾后安全和通信畅通来说至关重要。要维持和快速恢复业务运转或组织流  
程, 我们需要关注防备意识, 做到提前规划, 并与外部伙伴和社区领导建立良好关系。

本“地震防备手册”为社区领导和企业雇主提供了提高防灾水平的工具和资源, 帮助您组织一次  
America's PrepareAthon! 行动日实战演习。访问 [www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org) 获取更多关于防备地  
震的资源以及关于全球最大地震演习 The Great ShakeOut 的信息。

防备灾害, 人人有责。所有的企业和机构——从当地企业和政府, 到学校以及宗教和社区团  
体——都是一个社区不可或缺的组成部分, 都可以帮助大家提高抗灾能力。

## 目标

America's PrepareAthon! 有四大目标。该运动旨在呼吁人们:



1. 了解所在社区可能发生哪些灾害;



2. 明白如何确保安全和减轻损害;



3. 采取行动, 提高防备; 以及



4. 参加社区抗灾计划。



# 机构简介：参与 America's PrepareAthon!

## 为何参与

America's PrepareAthon! 通过信息报告、小组讨论与活动以及桌面演习等方式帮助个人和机构为特定灾害做好准备。在防备自然灾害的时候，组织机构对于其成员和各组成部分有着相当大的影响。举例来说，有了雇主的鼓励，员工进行灾难防备的可能性会提高 75%<sup>1</sup>。由于美国 16 岁及以上人口中 63%<sup>2</sup> 以上属于劳动人口，因此在工作场所教育和鼓励员工采取措施，作好灾难防备最为有效。参与 America's PrepareAthon! 对您的工作场所和社区都有好处，具体而言，您可以：

- 提高全员对安全政策和程序的了解；
- 展现您对安全问题的重视，从而营造工作氛围、赢得员工信任；
- 在防备工作和运营持续性方面提升组织协调和沟通；
- 降低灾难影响，包括人员伤亡、财产或库存损坏及业务中断造成的财务损失；以及
- 加强与当地应急机构及其他社区领导间的关系，在社区风险、需求和能力方面达成共识。

1. 美国应急防备，2014 年 8 月，[www.fema.gov/media-library/assets/documents/94717](http://www.fema.gov/media-library/assets/documents/94717)。

2. 美国劳工部，美国劳工统计局，“当前人口调查中的劳动力数据”，2013 年，[www.bls.gov/cps/cpsaat03.pdf](http://www.bls.gov/cps/cpsaat03.pdf)。

## 登记参加活动，表达您的支持

登记参加防备地震活动，请登录 [www.ready.gov/prepare](http://www.ready.gov/prepare)，与全国的其他机构一道，为提高国家防灾抗灾能力而努力。登记过程快速简单。只需选择您所在的州、地震、参与方式，以及估计参加的人数。您也可以选择将机构名称列在 America's PrepareAthon! 的网址上，作为对您的参与和支持的鸣谢。



## 如何参与

参与 America's PrepareAthon! 其实简单而且花费很少。本“地震防备手册”教您通过简单几步提高机构防灾水平，帮助您组织一次 America's PrepareAthon! 行动日实战演习。您的机构可以通过以下方式参与：

- 举办讨论会和演习，解释工作场所的计划和政策，鼓励雇员、学生、教众和志愿者在家里做好准备。
- 举行一次桌面演习，与领导和经理们一起行动，提升机构的防备状态。

# 人员防备： 举办一次防备讨论会

1

谈话是信息共享和防备动员最有效的方法之一。将防备讨论安排到下一次员工会议议程中，或者安排一场自带午餐研讨会。机构中的很多个体都可以主持防备讨论，包括经理、雇员、老师或者志愿者。您可以用 15 分钟把基本情况介绍清楚；30 分钟留给进一步讨论。**开始对话吧！**

## 防备讨论目标

在您准备讲话的时候，牢记以下目标，引导一场充实有效的讨论。

- 分享地震可能带来的影响——大部分人受伤是因为试图在地震时走动或者跑动而摔倒，或者被掉落、滑动或者飞起的家庭日用品和/或碎片击中。地震的发生往往没有预兆，而且会导致建筑物坍塌成废墟，造成危险。
- 明确哪些物品需要安全摆放，并提供安全摆放的技巧。



- 学会如何趴下、掩护和原地等待。
- 制定机构应急联络计划和政策。
- 订阅社区通知。

# 1 | 人员防备：举办一次防备讨论会

## 讨论之前

1. 与管理层和组织领导人分享参与的好处，确保他们出席讨论，为讨论预留必要的时间。
2. 下载并审阅“如何防备地震”指南及其他资源，确保参与讨论的领导人熟悉讨论内容。
3. 学习如何订阅社区当地的短信警示和警告。
4. 登录 [www.ready.gov/prepare](http://www.ready.gov/prepare) 登记活动。您还可以下载“参与证明”，发给参加讨论的人。
5. 推广您的 America's PrepareAthon! 行动日实战演习防备讨论会。运用您机构的交流平台，包括网站、邮件列表、新闻通讯以及社交媒体，邀请和提醒讨论的参与者，展示您对安全问题的重视。

## 资源

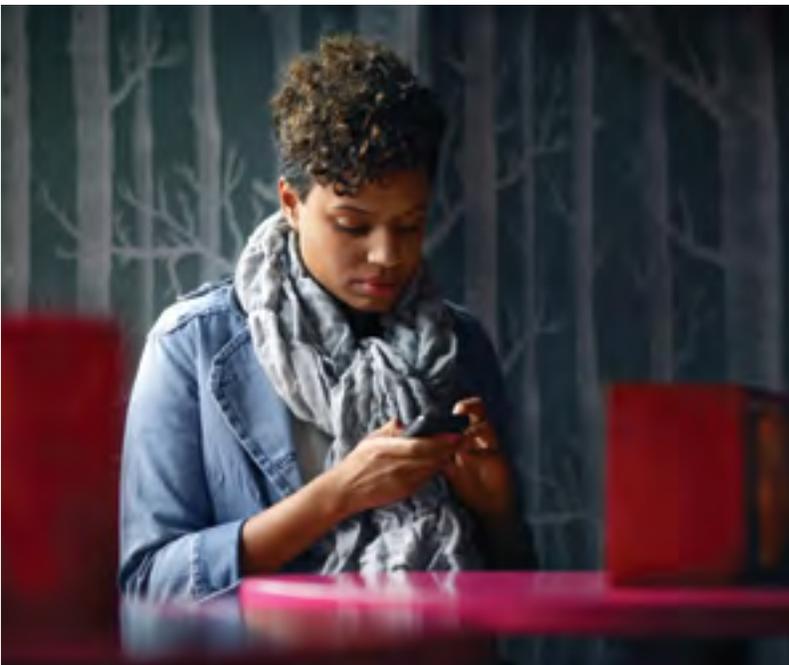


除了本手册外，您还需要下载以下 America's PrepareAthon! 资源，请登录 [www.ready.gov/prepare](http://www.ready.gov/prepare):

- “如何防备地震”
  - “保持警惕：了解警示和警告”
  - “保持警惕：保护您的重要证件和贵重物品”
  - “家庭亲子联络计划”
- 还有两个短视频供您在讨论会上使用：
- “世事无常”，4 分钟视频，专访最近 3 次灾难中的 3 名幸存者
  - “地震之时”，教授如何防备地震的动画片

## 后续跟进

在之后的会议中进行跟进提问，确保每个人都学会了地震前的重要自我保护步骤，并且都清楚机构针对地震的联络计划。



## 应急联络计划测试

考虑跟雇员和志愿者测试您的雇员通知计划，确保您能在紧急情况下——包括工作时间以内和以外，有效地联络到他们。可以简单地发送电子邮件、短信提示或者测试公共广播系统，确保领导层可以在必要时提供关键的应急指导。联络时务必以“这是一次测试”开头，以免产生误解。

# 1 | 人员防备：举办一次防备讨论会

## 讨论建议

讨论灾难并帮助他人进行准备可确保每个人更加安全。讨论中，注意地震如何可以使您的整个区域陷入停滞。地震会造成停电、停水以及通讯中断，有时一次长达数天，困在震区的人们无法使用公共设施和其他服务。您的目标是学会在地震时趴下、寻找掩护和原地等待。以下讨论指南可以帮助您在讨论中分享关于地震的重要信息和事实。

议程	讨论指南
<b>放映：“世事无常”</b> (幸存者故事视频)	“世事无常”是一段 4 分钟的视频，传达的是防备灾害的重要性。视频中的幸存者来自三个遭受不同自然灾害的美国社区：飓风、龙卷风和野火。
<b>放映：“地震之时”</b> (动画片)。	“地震之时”是一段关于地震的 90 秒动画片。视频总结了在地震袭击之前、之中以及之后您应该做什么。  进行简短的小组讨论，请参与者分享他们关于地震的经历，包括意料之外的事情和获得的教训。
<b>分发：“如何防备地震”指南。</b>	向参与者说明，本次讨论将回顾“指南”中的主要章节。讨论地震可能带来的影响、造成伤亡的原因以及社区中其他相关的经历。
<b>讨论：安全摆放物品</b> 写下应该安全摆放的物品	弄清楚以下几点非常重要，首先，家里的哪些物品应该安全摆放、应该如何安全摆放，其次，您的机构做了哪些事情让工作场所更安全。
<b>说明和练习：</b> 趴下，掩护和原地等待。  示范动作。	伤亡的出现往往是因为人们试图在地震中走动或者跑动而滑倒；被室内掉落、飞起或者滑动的物品击中，和/或被坍塌的墙壁击中或者困住。  有一种简单的做法，大家都应该牢记。 <b>趴下，掩护和原地等待。</b>  <b>趴下</b> 手和膝盖着地以避免摔倒。  <b>掩护</b> 您的头和脖子，用手臂挡住掉落的碎片。如果您能安全地移动，匍匐到牢固的桌子或者椅子下面，进一步掩护自己。如果附近有低矮的家具、内墙或者墙角，而且通道没有被堵塞，这些地方也可以提供进一步掩护。远离玻璃、窗户、外门外墙以及任何可能掉落的东西，比如灯具或者家具。  <b>原地等待</b> 在牢固的遮盖物下面坚持到地震结束。待在原地，直到地震结束。  地震结束后，先观察四周。如果发现通往安全地带的通道，请离开建筑物，走到开阔地带，远离受灾区域。

# 1 | 人员防备：举办一次防备讨论会

## 议程

## 讨论指南 (续)

**说明和练习:** (续) 向小组展示如何下载 FEMA 应用以及如何报名订阅当地警示。

**讲义:** “保持警惕: 了解警示和警告”。

尽管地震没有预报, 相关的应急信息还是会通过收音机和电视广播以及手机短息提醒的方式发布。

登录 [www.shakeout.org](http://www.shakeout.org) 报名参加世界第一大地震演习——Great Shakeout。

### 讨论: 应急联络计划

回顾机构计划 (如有)。

**讲义:** “家庭亲子联络计划”。

每个家庭都应该有一个地震中以及地震后互相联络的计划。

鼓励大家指定一位在安全的时候可以通知的州外联络人, 比如朋友或者亲戚。在某些情况下, 最简单的方法是利用社交媒体一次性向多位朋友发布一条“我很好”的留言。

能发信息就不要说话。网络不畅的时候, 文字信息往往可以传播, 而电话可能接不通。

### 说明: 保存重要证件的必要性

**讲义:** “保持警惕, 保护您的重要证件和贵重物品”

说明掌握保险政策、财务记录、药物信息以及其他家庭记录的必要性, 因为这样一来, 灾后您就可以开始恢复过程。

鼓励所有人马上抽出时间, 收集和保护自己的重要信息和文件。

## 应急供给讲义

分发“家庭应急供给箱”清单, 详见“如何防备地震”指南 (或者请小组翻到这一页)。如有可能, 准备几个基本的供给箱物件, 让大家观看或者使用, 作为讨论中的视觉教具。



强调发生紧急情况时, 每个人都应该有至少保证生存三天的基本物资。



说明其实做一个供给箱不难也不贵, 注意很多物件家中已有, 或者在当地的小商店、药店或者五金店都可以找到。



强调供给箱应该包括不易腐烂的食品、水、带电池的或手摇式的收音机、备用手电筒和电池。



一定还要考虑自己是否需要其他特别的東西, 比如处方药、备用眼镜、婴儿配方奶粉和尿布以及宠物食品。



讨论在多个地点储存供给物资的必要性, 比如您的工作场所、车辆以及其他经常待的地方。

# 组织防备： 举办一次桌面演习



2

桌面演习就是举办一场关于灾难来临时你们的机构应该如何应对的讨论会。演习中，参与者会经历一段模拟的灾难场景，这么做既能促使他们检验自己的计划、政策以及流程，又不会影响工作环境。大家可以在演习中以模拟的紧急情况为背景讨论各自的角色、流程和责任。

演习的目标包括以下几点：

1. 用当前的计划、政策、能力以及资源评估机构的应对能力；以及
2. 发现有待进步之处，帮助大家更好地在灾难之后保持安全和通信畅通。

对于那些目前还没有做此类计划的机构，开展演习是 America's PrepareAthon! 行动日实战演习的一部分，也是提升机构防灾抗灾能力的重要一步。

本手册会指导您如何举办一次桌面演习，帮助您的机构评估和提升自身在地震中维持和恢复运转的能力。您所在组织内的许多人均可领导这项工作，包括高级领导、雇员、设施经理、人力资源经理，或项目经理。欢迎使用“如何防备地震”手册，配套的幻灯片可以在 [www.ready.gov/prepare](http://www.ready.gov/prepare) 上找到。

## 2 | 组织防备：举办一次桌面演习

### 演习概况

为模拟真实事件，“组织防备”桌面演习首先从初始场景的描述开始，进而再有两个场景更新。场景的每个阶段都包括问题讨论的环节，让参与者在低压力、无实际后果的环境下以领导团队的身份解决问题。演习的目的不在于评估个体的表现，而在于创造机会发现和解决问题，提高工作场所的安全性，以及加强机构的运营持续性。

### 演习目标

这些桌面演习可以帮助您的机构发现自身在以下领域的优缺点：

**设施：**结构维护注意事项；抗震建筑；非结构减震；备用电源；滞留现场供给；获救问题；紧急维修。

**人力资源政策：**雇员通知和警示；提早放假/远程办公政策；灵活的工作日程；员工工资和保险政策；员工保险政策；员工/家庭团聚手续；

有员工受过急救培训且能获得医疗用品；确保残疾人等特殊群体能够获救。

**运营持续性计划：**在其他场所运营的计划；能获取重要数据；角色和职责；保险政策；供应商和客户关系管理；恢复运营的计划 and 步骤。

**紧急运营计划：**能够通过多个通知系统提供重要信息、发布最新情况；重要资产保护指南；急救计划；以及与当地应急人员和关键基础设施提供商的联络协议。



### 演习时长

桌面演习应该持续大约 2-3 个小时，具体取决于讨论的内容和需要的休息时间。演习时间包括基本介绍、流程概述、正式演习以及事后汇报。虽然演习看起来需要很长时间，特别是对于工作繁忙的经理们，但是到了真正的紧急情况或者自然灾害来袭的时候，之前演习还是有好处的，更何况演习还能够提升机构的日常运营。

## 2 | 组织防备：举办一次桌面演习

### 演习开始

一旦机构领导同意举办桌面演习，按照以下步骤做好计划工作，让您的机构最大程度地从演习中获益。

<b>选择一名计划负责人</b>	<b>1</b> 计划负责人主要负责实施演习，包括与机构领导一起选择参与者，根据社区和机构情况制定匹配的场景描述和问题，做好后勤计划。计划负责人也充当演习的主要联络人，为参与者解答与演习和材料相关的问题。
<b>选择一名引导员</b>	<b>2</b> 引导员负责引导演习讨论，提供场景更新，以及促进参与者互动。挑选一名对机构运营有所了解的引导员会让讨论更有成果。
<b>选出参与者</b>	<b>3</b> 为了在桌面演习中更好地检验机构运营，您需要从企业的各个部门中抽选代表。考虑每个部门的重要决策者和主题事务专家，包括高层领导、设施管理部、联络和公共事务部、信息技术 (IT) 服务部、企业安保部、人力资源部和法务部。您可能还需要邀请一些第三方供应商，比如电话、IT、数据支持、食品以及其他重要服务。  为了让演习讨论尽可能自然真实，演习之前请不要和邀请的参与者或者观众交流场景或者讨论问题。
<b>分配角色</b>	<b>4</b> 演习中的“玩家”分为以下不同角色。由计划负责人决定谁来参加演习以及给他或她分配什么角色。  <b>参与者：</b> 参与者是机构中的决策者（或指定代理人），负责机构运营的一部分（比如，人力资源经理）。参与者应该围桌而坐，回答问题，并且在演习中负责决策。  <b>观众：</b> 观众在机构中的角色可能包括实施已经明确的建议，对这些人来说，参加演习也是有好处的。为了控制说话人的数量，观众不参加演习，但可以做好笔记，在演习结尾提供反馈意见。  <b>记录员：</b> 记录员负责在演习中记录讨论内容，并在后续报告中总结要点。您甚至可以在白板上记录要点。鼓励参与者和观众在演习中做好笔记，为演习结束后的汇报做准备。

## 2 | 组织防备：举办一次桌面演习

### 演习开始 (续)

#### 计划后勤安排

5

计划负责人应该提前处理好后勤问题，保证演习顺利进行。

**地点：**演习的房间应该足够容纳所有的参与者和观众。布置好房间，保证所有人都能看见和听见彼此。如果参与者互相不认识，考虑准备印有姓名和部门的名牌和徽章。

**邀请：**向参与者发出邀请，解释清楚什么是桌面演习以及他们将扮演什么角色。您应该考虑在演习日期确定后立即发送一份预约，等计划负责人定好目标、议程和后勤内容（比如活动地点）之后再附上一份更详细的邀请。

**设备和材料：**提前为所有出席者打印足够份数的材料（比如，议程、幻灯片展示以及评价表）。收集您可能在现场用到的其他材料，方便在演习中作为参考，比如现有政策和其他手册。如需使用白板，准备好支架和记号笔。



## 2 | 组织防备：举办一次桌面演习



### 地震演习：初始场景

大声读出场景。

周二，早上 10:30：在[您社区]以及周围区域内的居民经历了一场 6.5 级地震，沿[插入断层线名称]。初步报告估计，震中半径 60 英里范围内有震感。地震造成了几处主要公路以及多座桥梁断裂，天桥也遭到损坏。强烈地震还造成铁路和公路塌方，旅客滞留。60% 以上的当地居民遭遇断电，市中心附近的一条主水管断裂，造成局部水灾。几位居民重

伤，主要由于交通事故，以及被掉落的碎片压伤或刺伤。区域内的住宅、学校、医院和其他建筑普遍受到结构损伤，部分人被困在废墟中。上午 11:28，[您社区]以北 7 英里又出现余震，造成交通基础设施进一步受损，居民恐慌加剧。我们的设施似乎遭受了结构损伤，至少五位[雇员/学生/志愿者/教众]失踪。

## 2 | 组织防备：举办一次桌面演习

### 地震初始场景问题

(建议时间: 20-25 分钟)

<p><b>1</b> 您在最初的 10-15 分钟里首先采取的行动和优先处理的问题是什么?</p>	<p><b>提示:</b> 谁来负责? 领导们如何互相以及跟[雇员/家长/学生/志愿者/教众]进行联系? 如果传统的系统被破坏了, 或者停电了, 您还有其他备用方案吗? 有没有人接受过全国突发事件管理系统' 或者突发事件指挥系统的培训?</p>
<p><b>2</b> 地震等灾害后, 您有没有可以立即转移撤离人员的地方? 您该如何跟[雇员/家长/学生/志愿者/教众]沟通撤离计划?</p>	<p><b>提示:</b> 他们知道该场所在哪里吗? 您如何保证[雇员/家长/学生/志愿者/教众]在撤离时的安全? 您能帮助救援有残疾或者特殊需求的人吗?</p>
<p><b>3</b> 您是否有一套为所有[雇员/家长/学生/志愿者/教众]做好交代的流程? 如果定位或者联系不到人, 您有什么流程来为他们做好交代?</p>	<p><b>提示:</b> 您如何知道某个时间点上谁在现场? 如何把以上信息传递给需要知道的人?</p>
<p><b>4</b> 如果[雇员/家长/学生/志愿者/教众]受伤了, 甚至有死亡的危险, 谁负责通知家属?</p>	<p><b>提示:</b> 您有所有[雇员/家长/学生/志愿者/教众]的应急联系方式吗? 保存在哪里?</p>
<p><b>5</b> 此时您应该跟[雇员/家长/学生/志愿者/教众]分享什么信息? 您应该如何沟通行动状态?</p>	<p><b>提示:</b> 您的现场联络系统是否有富余? 您有备用系统吗?</p>
<p><b>6</b> 在不影响安全的前提下, 您在离开设施前应该关闭哪些关键操作/功能? 谁知道怎么做?</p>	

## 2 | 组织防备：举办一次桌面演习

### 地震演习：场景更新 #1

大声读出场景更新。

周三，早上 8:00：搜救行动还在继续，但还是不断有受困人员的报道。公用设施公司正在夜以继日地抢修，但大多数人还是缺电缺水，没有天然气可用。美国红十字会在公立学校以及未受灾的娱乐中心开设了临时收容所，提供食物、水以及个人用品。公共工程部门正在清理主要道路。

执法部门在受灾最严重的地区设立了检查点。消防队长要求大家离开严重受灾地区，远离震中半径 5 英里内的所有建筑物，等结构工程师评估过损失，清理过建筑后再行迁入。

### 地震场景更新 #1 问题

(建议时间：20-25 分钟)

1

接下来的 12 到 24 小时内  
您的组织应该优先处理哪些问题？

2

您的组织还能继续运营吗？

**提示：**在无法进入主要设施的情况下，您能继续运营多长时间？恢复运营需要哪些服务，比如电、水以及交通？

**注意：**如果机构有多处办公地点，允许参与者假设至少某些地点在某种程度上还是可以正常运营的。请他们讨论运营的哪些部分可以继续。

3

您的组织是否做好了处理大量的地震损失的准备？此时您会采取哪些行动来处理损失？

**提示：**您还需要哪些资源，除了您设施中的资源之外？您会寻求外部的帮助或者指导吗？您会向什么组织求助？

**提示：**您会怎么管理给组织的[志愿者/捐款]？您该怎么把志愿者/捐款分配给最有需要的[雇员/家长/学生/志愿者/教众]？

## 2 | 组织防备：举办一次桌面演习

### 地震场景更新 #2

大声读出场景更新。

周一，上午 8:00：6,500 多个家庭和商户遭受从中等到严重不等的损失。部分主要公路和道路，以及数十座桥梁和天桥需要大修和清除废墟。许多家庭仍然没有饮用水和供电。大约 5,000 户家庭流离失所。大多数学校和公共建筑此时依然关闭。您可以进入设施中进行初步损坏评估。建筑结构出现了严重损坏，根据初步检查，您的设施至少将有 3 个月无法运营。

**注意：**就此次演习而言，如果您有不止一处设施，那么要关闭三个月或以上的是主要运营中心。

### 地震场景更新 #2 问题

(建议时间：20-25 分钟)

1

现在您已经知道了设施受损的程度，您是否已经有继续运营的方法了？

**提示：**在无法进入主要设施的情况下，您能继续运营多长时间？您的雇员是否做好了长时间远程工作的准备？

**幼儿园、中小学以及高校的提示：**应不应该继续上课或者完成整个学年？此时应该和师生沟通哪些信息？应该采取哪些短期和长期行动来支持住校的师生？

**宗教场所的提示：**应不应该恢复礼拜仪式？此时应该和教众沟通哪些信息？

2

您是否能拿到重要的文件，比如保险单、财务信息、关键业务文件以及记录？

**提示：**您的资源/保险是否足够弥补与灾难相关的花费和损失？

## 2 | 组织防备：举办一次桌面演习

### 地震场景更新 #2 问题 (续)

<p><b>3</b> 您如何跟[雇员/志愿者]沟通他们的工作状态？对于无法工作的[雇员/志愿者]，无论是因为您的机构不再运营，还是因为他们的个人损失，您对他们有什么期望？</p>	<p><b>提示：</b>应该如何沟通这些期望？由于地震导致了雇员无法工作，这段时间应该支付他们工资吗？应该如何支付？</p>
<p><b>4</b> 您的[雇员/志愿者]上班需要依赖哪些关键性的服务（比如，电力、运输、学校/日托）？</p>	<p><b>提示：</b>即便您的设施可以运营，但如果这些服务一段时间内无法恢复，您该怎么办？您有没有当地关键性基础设施供应商的联系方式，比如通信和公用设施？您知道如何了解这些服务什么时候恢复？</p>
<p><b>5</b> 经历自然灾害难免给人造成精神上的困扰，因此我们必须关注[雇员/家长/学生/志愿者/教众]的情绪反应。您的组织在支持个人表达不安和压力方面准备得怎么样？</p>	
<p><b>6</b> 这次地震对您的[设施/机构]有何长期影响？您现在该采取什么样的方式减轻此类事件的影响？</p>	
<p><b>7</b> 您能为社区重建做些什么？您应该如何提升社区关系和网络，以便为今后发生类似事件做好准备？</p>	

## 2 | 组织防备：举办一次桌面演习

### 引导员指南——演习结构

#### 介绍和概览

(建议时间：  
10 分钟)

1

开始演习前先做自我介绍，并简要概括此次演习的目的和流程。强调演习的目的在于发现当前计划、政策以及流程的优点和不足，增强机构的防灾抗灾能力。说明引导员、参与者、观众和记录员等角色的职责。

请参与者做自我介绍，说明各自在机构和桌面演习中的角色。介绍之后，提醒大家一起努力，完成一次有帮助、有成果的演习。回顾议程、基本规则以及后勤信息。

#### 演习和讨论

(建议时间：  
1.5-2 小时)

2

介绍过概况之后，开始场景介绍和答疑。大声读出场景，也可以提供场景讲义（如有需要）。为模拟真实事件，场景应该随着事态更新逐渐展开。每次更新应该包括一系列新的问题供参与者思考。

注意要认真对待假想中的场景，每一位参与者都应该发挥想象，从专业和个人角度尽可能贴近现实地思考、感觉和行动。讨论应该针对机构的具体情况——人员队伍、设施以及政策。把您附近或者州内发生过的真实事件作为背景。

#### 汇报和后续行动

(建议时间：  
20 分钟)

3

结束演习后，应该进行汇报并制定后续计划。简单来说，汇报就是对演习的一次回顾，也是一次明确后续行动的机会。总结应该尽量简要，可以请参与者指出机构的主要长处和待改进的地方，以清单的方式呈现。建议提示：

- 演习暴露了机构应急计划中的哪些缺陷？
- 演习中出现了哪些意外情况？
- 发现了哪些差距？
- 需要优先处理的问题有哪些？
- 在提升方面有哪些新想法和建议？
- 演习达到目标了吗？

结束演习阶段，感谢大家的参与和反馈。说明机构领导对演习的重视，希望将此次演习作为提升机构安全和抗灾能力的一个基础，用于今后的管理层计划和员工会议。

## 2 | 组织防备：举办一次桌面演习

### 引导员指南——如何引导一次成功的桌面演习

这份指南旨在帮助您引导讨论，明确您的机构在应对地震时应该做些什么。引导员应该在演习前查看“手册”中的所有材料以及所有参考资料，包括其他资源的链接。引导员的充分准备是演习成功的最佳保证。查看过材料之后：

✓	查看演习目标，保证演习讨论能达到所有目标。
✓	根据您的机构、设施以及提供的服务来自定义场景和/或问题。如果规定的日期或者时间会影响机构对事件的响应方式，考虑在场景讨论中设定几个不同的时间和日期。查看场景和后续问题，并增加几个与您机构的人力、组织结构或者设施具体相关的问题。
✓	查看 <a href="http://www.ready.gov/individuals-access-functional-needs">www.ready.gov/individuals-access-functional-needs</a> 上的信息，并考虑组织内具有特殊需要的人士的需求。
✓	查看参与者名单，确保您知道他们在机构中的角色。
✓	确认完成了所有的后勤工作，包括：为所有参与者和观众安排座位、名牌或者席卡以及讲义。
✓	和记录员讨论演习，方便他们先行了解讨论中会涉及的话题。
✓	确认房间的布置能让所有参与者、观众和记录员清楚地看到屏幕和听到讨论。
✓	多设自由回答的问题，用“什么”、“何时”、“何地”、“如何”以及“为什么”提问。如有必要，可以直接对特定的参与者或者机构部门发问。
✓	鼓励对话，特别是对那些参与对话不太积极的人。

## 2 | 组织防备：举办一次桌面演习

### 引导员指南——如何引导一次成功的桌面演习

(续)

✓	针对演习讨论中出现的问题引导出改进建议。
✓	带动所有参与者。不要让一两位参与者主导讨论。
✓	帮助小组总结或者重申讨论要点，并请某位特定参与者进行评价。
✓	避免在参与者还在苦苦思考的时候就直接给出解决方法，而要尽力从他们当中引导出答案。如果参与者感觉大家在认真倾听，他们更有可能提出的想法。
✓	留意沮丧或者冲突的信号。记住演习并不是一场测试，而是一次发现提升空间的机会。如果您看见沮丧或者冲突的情绪在激化，暂停演习并建议休息一下。
✓	确保您完成了所有场景更新以达到演习目标。控制好每一段的时长。如果讨论没有偏题而且是有意义的，即使在超过既定时间的情况下也可以考虑继续讨论，而用下一阶段的时间来弥补。进展过快可能会不利于解决方案的产生。相反，进展过慢而又没有实质性的内容也不是演习的目的。
✓	确保讨论不偏离指定的范围和领域。有时候，谈话可能会转移到某个更适合留到演习后期讨论的话题上，或者卡在需要稍后解决的问题上。为了让讨论顺畅进行，您可以使用所谓的“停车场”技巧，把困难问题先记下来，稍后再进行更全面的讨论。

### 后续跟进很重要

演习之后，一定要尽快跟进，处理差距以及参与者提出的改进建议。您机构的领导层应该制定一个计划，列明需要处理哪些事项、谁来负责执行这些任务以及预期的解决时间。制定或者更新您机构的应急运营计划，至少一年测试一次。用于防备以及定期的政策、计划和联络查看的投入可以强化机构的抗灾能力，帮助机构更好地应对可能潜伏在前方的变故和事件。

# 时刻准备，常年保持： 其他防备方法



3

除了举办地震的防备讨论会和桌面演习，您也应该为可能面临的其他危险做好准备和计划。访问 [www.ready.gov/prepare](http://www.ready.gov/prepare)，查看风险信息 and 防备资源，为其他危险做好准备。以下资源可以帮助您常年保持时刻准备的状态。

- 危机和紧急风险联络培训项目从各大公共卫生突发事件中总结了经验和教训，项目还结合了风险和危机联络领域的最佳实践。访问 <http://emergency.cdc.gov/cerc/> 获得更多课程资料。
- 国家事故管理系统 (NIMS) 和事件指挥系统 (ICS) 是处理紧急事件的人经常使用的两个系统，该系统为管理突发事件提供了标准化的词汇表和流程。它对任何一家机构而言都是宝贵的组织和管理工具。欲获取免费培训，可登录：  
<https://training.fema.gov/IS/NIMS.aspx>。
- 您可以在企业和机构中实行持续运营计划 (COOP)，或者访问 [www.fema.gov/continuity-operations](http://www.fema.gov/continuity-operations)，了解持续运营计划的重要性。
- 美国红十字会准备评级项目是一个免费、自导的项目，旨在帮助企业、机构以及学校更好地为紧急情况做准备。相关成员会针对自己的防备水平完成一个三分制的自我估，还可以获得相应工具、提示和最佳实践来提升自身的防备水平。请访问 [www.readyrating.org](http://www.readyrating.org)。
- 工作场所社区急救队 (CERT) 项目可以帮助雇员做好在专业急救人员到来前互相施救的准备。更多关于工作场所 CERT 信息，请访问 [www.fema.gov/community-emergency-response-teams](http://www.fema.gov/community-emergency-response-teams)。

## 3 | 时刻准备，常年保持：其他防备方法

### 利用资源, 订好后续计划

- 更多关于结构优化的信息, 请访问 [www.fema.gov/earthquake/earthquake-safety-home](http://www.fema.gov/earthquake/earthquake-safety-home)。
- 美国红十字会可以提供现场急救培训。有关更多信息, 请登录 [www.redcross.org/take-a-class](http://www.redcross.org/take-a-class)。
- 想要了解联邦灾后经济援助, 请访问 [www.fema.gov/help-after-disaster](http://www.fema.gov/help-after-disaster)。
- 为帮助那些对灾难表现出不适和焦虑的个人, 药物滥用和精神健康服务管理局的灾害技术援助中心提供了一系列相关资料, 请登录 [www.samhsa.gov/dtac/](http://www.samhsa.gov/dtac/)。
- 灾后精神安抚热线为那些承受了灾难带来的巨大压力而又需要帮助的人们提供了不错的资源。该热线服务是免费的。您可以拨打 1-800-985-5990 或者发送短“TalkWithUs”到 66746, 聋人/听力障碍人士可以使用 TTY 设备拨打: 1-800-846-8517。
- 高校可以下载“高校应急管理行动指南”, 请登录 [http://rems.ed.gov/docs/REMS\\_ActionGuide.pdf](http://rems.ed.gov/docs/REMS_ActionGuide.pdf)。
- 访问美国教育部资助的学校准备和应急管理 (REMS) 技术援助 (TA) 中心, 了解应急运营计划 (EOP) 和应急管理行动, 请登录 [www.rems.ed.gov](http://www.rems.ed.gov)。

### 抓住机会, 融入社区

除了为您的机构做好防备工作, 了解当地和部落社区的应急运营计划, 与社区和部落内的其他机构一起合作也同样重要。参与社区整体规划的机会包括:

- 联系您的州级、当地和/或部落应急管理人, 明确您所在区域内的应急管理资源。联系方式详见: [www.fema.gov/state-offices-and-agencies-emergency-management](http://www.fema.gov/state-offices-and-agencies-emergency-management) 或者 [www.fema.gov/fema-tribal-affairs](http://www.fema.gov/fema-tribal-affairs)。
- 了解公众与个人伙伴合作关系: [www.fema.gov/public-private-partnerships](http://www.fema.gov/public-private-partnerships)。
- 参与当地或者部落组织, 让您的社区更安全, 更有防灾抗灾能力, 更适合居住和营商, 上述组织包括您当地的市民委员会, 风险缓解计划小组或当地和部落社区应急管理团队 (CERT)。市民委员会应该包含社区所有部门的代表。这种全民参与的方式有助于保证当地的应急管理行动能反映社区各个部分的需求: [www.ready.gov/citizen-corps](http://www.ready.gov/citizen-corps)。