提前做好危机准备
为家人提供支持

面对危机和灾害，充分准备十分重要。如果家中有年长或身体状况受限的成员，更需要提前考虑他们的需要。

当个人已无法仅凭自身力量应对，或官方救援与援助体系超出负荷时，亲友邻里之间的联系和相互支持，就成为渡过危机的关键。这些简单的建议和提示，可以帮助您和家人更好地为紧急情况做好准备。

应急准备不仅包括储备物资和收拾应急行李，也包括安排邻里互助。如果家人独自居住，平时又偶尔需要别人帮忙，邻居的支持就特别有帮助。

应急联络计划

可沿虚线剪下，随身携带

在重大灾害或事故发生时，应急联络计划可以帮助家人、朋友等亲近的人，迅速、可靠地相互取得联系。

请使用这份模板，为家中的每位成员或朋友圈中的每个人，分别制定一份应急联络计划。

危机发生时
如何帮助需要更多支持的人

- ☐ 主动询问对方是否需要帮助。
- ☐ 如果对方需要疏散，并且需要交通接送，请拨打市民服务热线 (030) 115。
- ☐ 告知救援人员哪些人需要帮助。如果还有宠物，也请一并告知。
- ☐ 询问对方是否已经准备了应急行李。
- ☐ 帮助对方离开住宅，例如帮忙提拿行李。
- ☐ 询问对方：是否备有一份可供您使用的应急联络计划？
- ☐ 通知对方的家属或朋友。如有需要，再确认对方能否去他们那里暂住。
- ☐ 为对方提供一个可以临时过夜的地方。
- ☐ 主动提出帮忙购买储备物资，例如饮用水。

重要提示：首先确保自身安全

无论何时，都不要让自己陷入危险，也不要勉强自己。请只在自己有能力、也愿意的范围内提供帮助。涉及医疗事务时，请始终将救助交给专业人员。

我们的网站汇总了多种支持服务。需要帮助的人和提供帮助的人，都可以在这里查找相关信息。

德国红十字会柏林州分会

Berliner Rotes Kreuz e. V.

Bachestraße 11 · 12161 Berlin

电话：030 600300

einsatzdienste@drk-berlin.de

www.drk-berlin.de

版本：2025年1月

Gefördert durch die GlücksSpirale

德国红十字会
柏林州分会

Deutsches Rotes Kreuz

德国红十字会柏林州分会

为父母与祖父母做好应急准备



© DRK LV Berlin

准备充分，守护家人：如何让全家做好准备应对紧急情况

www.drk-berlin.de

安然应对危机
支持需要帮助的家人

自然灾害、技术故障，或需要疏散的情况，都可能突然发生。因此，提前做好准备十分重要，尤其当家中有需要更多照顾和帮助的成员时。及早规划，才能在紧急情况下保持行动能力，迅速有效地帮助自己和他人。

与家人保持联系

如果您无法经常探望家人，请安排定期通话，询问他们的身体和生活状况。同时，也要确保发生突发事件时，别人能够及时通知您。请将您的电话号码放在需要帮助者家中醒目的位置。

您还可以把自己的电话号码留给住在家人附近、值得信任的邻居。请制定一份应急联络计划，让所有家庭成员都知道：发生重大灾害或事故时，应当怎样相互联系。



© Willing-Holtz / DRK

简单实用的应急准备

红十字应急信息盒中存放着紧急情况下所需的重要个人信息和健康信息。信息盒放在冰箱里，因为几乎每户住宅的冰箱都很容易找到。

让重要物品随时拿得到

提前收拾好应急行李，您或家人就能在紧急情况下立即拿到重要物品。人在紧张时，往往很难把所有事情都考虑周全。应急行李应装哪些物品，可查阅德国联邦人口保护与灾难救援局（BBK）网站：
www.kurzelinks.de/bbk-notgepaeck

德国红十字会的红十字应急信息盒（Rotkreuzdose），也是一项实用的补充准备。盒中存放着用药情况和既往病史等重要信息。请将信息盒放在固定位置，通常是冰箱里，以便救援人员或亲属在紧急情况下迅速找到它。

政府部门可以提供哪些支持

在柏林这样的大城市，有时会因为发现未爆炸弹等情况而需要疏散。遇到疏散时，您可以从负责的区政府获得所有重要信息。如果有人行动不便，也可以向区政府申请交通接送协助。

如果您手边没有区政府的电话号码，可以拨打市民服务热线 (030) 115，请工作人员帮助转接相关部门。热线服务时间为工作日 07:00–18:00。

发生较大规模的灾害或事故时，柏林市民可到防灾应急服务站求助、获取信息。服务站又称防灾灯塔（Katastrophenschutz-Leuchttürme）。开放时间会在紧急情况下另行公布。有关服务站及柏林州其他防灾措施的详情，请查阅以下网站：
www.berlin.de/katastrophenschutz

遇到需要采取特别措施的事件时，您可通过 NINA 等预警应用快速、方便地接收通知。NINA 是 BBK 运营的手机预警 App。BBK 还出版了详细指南，介绍如何做好应急准备、如何在紧急时正确行动：
www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge

安排邻里互助

请鼓励家人在有需要时接受邻居的帮助。邻居在日常生活中，可以通过许多方式相互支持。尤其遇到高温或道路结冰等极端天气时，年长者或身体状况受限的人往往需要帮助，例如请人代为购物。邻里之间还可以：

- 帮忙照看宠物。
- 提供接送，例如接送就医。
- 在对方外出期间，照料花草和庭院。
- 帮忙照看儿童。
- 协助维修物品，或解决技术问题。

即使还没有与邻居建立直接联系，也可以在附近找到提供帮助或寻求支持的渠道。可通过以下网站查看互助信息，或通过附近的社区中心等线下渠道寻求帮助：
邻里互助：www.nebenan.de
社区中心：www.quartiersmanagement-berlin.de

应急联络计划

我的姓名：.....

我的地址：.....

我的电话号码：.....

紧急联系人姓名（可填写多人）：.....

紧急联系人电话号码：.....

本社区内的紧急集合地点：

.....

本社区以外的紧急集合地点：

.....

相关医疗信息（如适用）：

.....

请每年检查并更新这份应急联络计划。
遇到紧急情况，请拨打 110 或 112!