邻里团结互助
携手渡过危机

人与人之间的团结互助，是应对危机的重要力量。当个人自救或政府救助难以应对时，这种支持尤其重要。

柏林这样的大城市常让人觉得邻里彼此陌生，但邻里互助能让社区更团结。遇到疏散或其他紧急情况时，这种相互支持尤为重要。

平时熟悉彼此的邻居，遇到这类情况时更容易伸出援手。特别是年长者或病人等需要帮助、却没有家人能来帮忙时，邻居的支持格外重要。

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。
- ☐ 询问对方是否备好了应急行李。
- ☐ 帮助对方离开住所，例如帮忙提包。
- ☐ 询问对方是否备有应急联络计划，以及您是否可以使用。
- ☐ 通知对方的亲友。必要时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

不要让自己陷入危险，也不要勉强自己。
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，请始终把救助交给专业人员。需要帮助的人和提供帮助的人，都可在我们的网站查找各类支持服务。

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

Gefördert durch die GlücksSpirale
版本：2025年1月

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

邻里互助



日常互相照应
危机一起应对

www.drk-berlin.de

如何加强邻里之间的联系

邻里互助既可以是日常的小事，也可以是在紧急情况下有针对性地伸出援手。帮邻居买东西、倒垃圾，都是在建立信任，让大家在需要时能相互支持。

日常生活中的邻里互助

邻居在日常生活中有很多方式可以相互帮忙。遇到高温或路面结冰等极端天气时，年长者或身体状况受限的人往往需要帮助。比如顺便从超市带点东西，就能帮上大忙。

许多超市也接受网上订购，邻居可以一起下单、分摊配送费。还可以趁这个机会一起喝杯茶、聊聊天，增进了解。



邻里互助
主动帮邻居解决使用智能手机时遇到的问题，这样的小事也能让邻里之间的关系更紧密。

日常生活中，邻里之间还可以这样互相帮忙：

- 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。

一起散步、安排一个下午玩游戏、定期聊聊天，或者相互借用工具，都能让邻里关系更紧密。这些简单的来往，对容易感到孤独的人尤其有意义。

与邻居保持联系

可以请邻居，尤其是需要帮助的邻居，留下家人或好友的联系方式，例如记在应急联络计划里。紧急情况下，您就可以告诉这些亲友这位邻居的情况。

平时也可以和信任的邻居互留电话，方便相互告知小区或楼里的特殊情况，也可以在长时间离家（如外出旅行）前告知对方。

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：
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 是德国联邦人口保护与灾难救援局（BBK）运营的手机预警 App。该局还出版了详细指南，介绍应急准备和正确的应对方法：
www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge

在社区建立联系

即使平时和邻居没有直接联系，您也可以在附近提供或寻求帮助。既可以在网上找，也可以到附近的社区中心当面咨询。
网上互助：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!