

紧急情况过后应怎样做

概述

突发事件和灾难的持续影响对于每个人都是不同的。了解紧急情况过后应该怎样做有助于减轻压力、有利于更快地恢复。

恢复是一个过程

恢复过程包括您在紧急情况或灾难后采取的修复和恢复生活的措施。这个过程并不容易，需要时间、灵活性和耐心。恢复工作的内容可包括：

- 移除废物和碎片
- 联系您的保险公司
- 更换丢失或损毁的文件
- 找到一个新家
- 获得心理健康支持

了解紧急情况过后您的社区将在哪里发布信息。您可能用到的诸如支持和恢复服务之类的信息可能会发布在那里。

社区

拥有社区意识和可依靠的人是恢复的重要组成部分。研究表明，拥有紧密关系的社区恢复得更快。

请联系您的邻里和朋友，了解如何互相帮助。

返回家园

如果您被撤离，在当局通知您可以安全返家之前不要回家。

在某些情况下，重返家园的步骤包括短暂回家检查损失。如果您回去检查损失，请留意以下内容：

以下情况请不要进入您的家：

- 专家并未认为进入是安全的
- 结构的任一部分有坍塌
- 结构偏离了地基
- 在被水淹之前主电源没有关闭

请时刻万分小心。尤其是在地面有洞、有破碎玻璃和危险碎片的情况下。

您的心理健康

灾难可在多方面对人产生影响。有时候，我们会立即产生情感反应，但有时这些反应在几天、几周、几个月甚至多年后才显

现。感到有压力是正常的，但是有些人会体验到更严重的困扰，可能会需要帮助。

请监测自己和家人的情绪困扰的迹象，这包括：

- 入睡困难
- 情绪爆发
- 焦虑
- 抑郁或无法解释的身体问题

如果出现以上任一症状，请务必为此与专业人士交谈并获取建议。

经济准备

- 请与保险经纪谈谈您的具体需要。
- 准备一个您所有个人财产的**详细清单**。
- 了解进行房屋保险索赔的**7个步骤**。

加拿大保险局可随时回答您的问题。您可通过发电子邮件至 askibcwest@ibc.ca 与其联系、或致电 **1-844-227-5422**。请访问 ibc.ca 获取更多关于保险准备的信息。

有用的资源

- [阿尔伯塔就业和阿尔伯塔支持联系中心 \(Alberta Works and Alberta Supports Contact Centre\)](#)
- [对灾难或紧急情况后的响应](#)
- [灾难或紧急情况后的恢复](#)
- [照顾自己、家人和社区](#)
- [帮助儿童应对](#)
- [帮助青少年应对](#)

您的地方政府的作用

灾难过后，您的地方政府将专注于支持社区建设的活动，如：

- 进行损害和损失评估
- 恢复公共服务
- 提供情感支持服务

在省和联邦政府的支持下，您的地方政府还领导恢复计划和倡议的制定。

省政府的作用

阿尔伯塔省政府有责任帮助灾难或重大紧急情况后的恢复工作。一些省政府提供的支持示例包括：

做好准备：alberta.ca/emergency-preparedness.aspx

- 支持重建工作的计划、补助金和税收优惠
- 通过“灾难恢复计划”之类的项目提供经济援助
- 为阿尔伯塔居民提供可用的保险代理
- 与当地社区一同提供对省级支援的建议和协调

欲获取更多关于灾后恢复的信息，请访问 Alberta.ca。请注意，省级计划从来不是有保证的，不可作为私人保险的补充。

我们同舟共济

一些非政府组织(NGO)致力于在灾害和紧急情况下为受灾的人提供帮助。服务内容的示例包括：

- 社区清理
- 心理辅导
- 帮助替换失去的物品
- 文件处理等需要进行的工作

在2019年，阿尔伯塔省非政府组织委员会的合作伙伴有：

- 加拿大红十字会 (Canadian Red Cross)
- 圣约翰救护车 (St. John Ambulance)
- 救世军 (The Salvation Army)
- 基督复临救灾署 (Adventist)
- 加拿大全球响应 (Canadian Global Response)
- 门诺派救灾服务 (Mennonite Disaster Service)
- 加拿大撒玛利亚人基金 (Samaritan's Purse Canada)

Disaster Relief Agency)

- 比利·格雷厄姆快速响应团队 (Billy Graham Rapid Response Team Chaplaincy)

- 加拿大鲁比肯团队 (Team Rubicon Canada)
- 世界更新 (World Renew)
- 阿尔伯塔防止虐待动物协会 (Alberta SPCA)

欲了解更多信息

请阅读我们关于以下内容的其他说明：

- “灾难恢复计划”关于房屋业主、住房租户、非营利性组织和合作社、以及农业和农场经营的信息
- 紧急情况之前
- 紧急情况时

您可在 Alberta.ca 或联系您社区的应急管理总监获得更多关于应急准备的信息。