

# “自己的时间线”是什么？

“自己的时间线”指为应对大雨、台风等水灾和风灾，根据每个人的家庭和生活情况所采取的避难行为，也就是说事先考虑好“自己的避难方法”。将“何时”、“是谁”、“做什么”之类整理成清单时，有助于在紧急时刻沉着行动。

点击这里查看填写例子



## 我家的避难计划 大雨可能引发河流泛滥时

### 1

### 避难场所

要事先确认并记录避难场所。要全部确认避难场所①~③，以便根据情况选择避难场所。

原则：

#### 最早的避难场所

■ 自己家、亲戚家、朋友家、工作单位等  
(不会被淹就近的安全场所)

避难场所①

■ 最近的避难所  
(不会被淹就近的安全场所)

避难场所②

#### 如果来不及避难.....

#### 临时逃到能够保护生命的场所

■ 最近的水灾时(海啸)避难建筑物  
(不会被淹就近的安全场所)  
■ 高楼或高处(不会被淹就近的安全场所)

避难场所③

### 2

### 要在开始避难之前思考该做什么？

确认该做的事情

#### 收集信息

确认气象信息及避难信息

#### 避难准备

- 确认紧急携带品及储备品
- 采购必要物品
- 开始将家产等转移到2楼等
- 检查房屋周围
- 清理可能会脱落的物品
- 确认窗户的锁定情况
- 给手机充电
- 确认避难场所的开设情况

#### 联系与提醒

提醒左邻右舍

提醒避难  一起避难  
姓名

联系方式

提醒避难  一起避难  
姓名

联系方式

- 与家人取得联系(与家人分离时)
- 与避难援助者联系(难以靠自己的力量避难时)

#### 其他

- 
- 

### 3

### 要填写何时开始避难？何时做什么事？

- ▶ 要参考在 2 中确认的行动，确认时机。
- ▶ 要填写避难的时机。

#### 我家的避难计划

预测到大雨时

1 级警戒  
早期注意信息

2 级警戒  
洪水注意警报  
大雨注意警报

3 级警戒  
老年人等要从危险的地方避难！

4 级警戒  
所有人要从危险的地方避难！

5 级警戒  
确保应急安全

紧急度

高

#### 填写栏 “何时避难？” “何时做什么事？”

例) 再次确认紧急携带品包 [母亲]

例) 再次确认避难场所 [全员]

例) 祖母和母亲开车到亲戚家避难

这一阶段的参考避难场所  
避难场所①、②

例) 到○○小学避难 [父亲和孩子们]

这一阶段的参考避难场所  
避难场所①、②

这一阶段的参考避难场所  
避难场所③

※由于灾害情况的发展，不一定会按照这一顺序发布信息。根据情况灵活应对很重要。

### 避难结束后

避难后，要告诉家人和重要人员自己已经平安避难

联系方式

家人的集合场所

避难信息解除之前，从避难场所外出或移动极为危险。