应急财务急救包(EFFAK)

加强你用于灾难和突发事件的财务灾前准备

2019 年 9 月

联邦应急管理署 P-2100

FEMA

EFFAK™

可通过联邦应急管理署(FEMA)免费获取应急财务急救包。请致电 **(800) 480-2520** 获取专利公开号 P-2100。也可免费在线下载，下载地址：**www.ready.gov/financialpreparedness** 和 **www.operationhope.org**。

加强你用于大小突发事件的财务灾前准备

美国面对的突发事件不仅是地震、龙卷风和飓风。我们还要处理瘪胎、坏掉的热水器和突发医疗费用。大型灾难和意外开支都会占据其他优先事项的时间、金钱和资源。所以，我们为什么不多做点准备呢？

研究告诉我们，收入通常是个人和家庭灾前准备中最重要的因素。研究表明，个人收入提高会使人们越有可能做好准备工作。但是，我们也要知道，个人收入减少会使人们越发不愿意存钱应对突发事件。因此，很明显，建立应急基金、储备物资或者购买保险的主要障碍是收入和存款不足。

自 2004 年起，希望行动(Operation HOPE)公司和联邦应急管理署(FEMA)进行定期合作，通过应急财务急救包(EFFAK)做好财务灾前准备。我们听取我们从各个家庭、社区领导和财务专家处收集的反馈，然后制作了这个尽可能有所帮助的文件。EFFAK 能够提供重要文件的组织和保险指南，帮助你开始准备。新版 EFFAK 也提供了重要的财务管理建议，助你了解如何处理信用评级，也描述了灾难侵袭你的社区时会发生什么。这一切将帮助各个家庭现在就为大事件、小突发事件做好准备。

作为个人、作为国家，我们必须要做的还有很多，才能准备好应对我们面临的灾难和突发事件。这包括学习基本技能，这些技能在事故发生后能够救人一命，或者和所爱的人一起实践突发事件通讯计划。这意味着和同事交流如何在灾后快速、安全地回去工作。但是，这一切都开始于我们每个人都知道如何管理我们的财务。个人和家庭必须有应对大小突发事件的财务计划。只有这样，我们才能够在全美的每个家庭、每个社区中形成真正的灾前准备文化。我们感谢你为此做出的努力。

联邦应急管理署
复原力副署长
博士 Daniel Kaniewski

希望行动(Operation HOPE)有限公司
首席执行官及创立者
John Hope Bryant

目录

概览 1
财务良好状态 1
财务灾前准备的简单四步 2
EFFAK 清单和表格 5
家庭身份证明 6
家庭信息 7
财务和法律文件 11
财务账户信息 15
医疗信息 18
家庭联系人 20
保护你的信息 23
保护你的身份和重要信息的有用提示 23
安全保存你的电子记录 23
密码和 PINs 提示 24
如果你的 EFFAK 被偷怎么办 24
其他准备措施 25
回顾希望行动(Operation HOPE)公司的个人灾前准备指南 25
访问 Ready.gov 网站 25
参与你社区的灾前准备活动 25
下载 FEMA 移动应用程序 26
遵循雇主和企业主提示 26
如果灾难侵袭 28
灾难援助资源 28
申请需要什么信息？ 28
谨防欺诈 29
FEMA 灾难相关欺诈防范提示 29
额外资源 30
有用的组织和资源网页 30
额外参考和工具 30

EFFAK 合作伙伴 31
关于希望行动(Operation HOPE)有限公司 31
关于理财素养和教育委员会 31
通知 32
使用应急财务急救包 32
国土安全部视觉标识 32
禁止背书 32
免责声明 32

概览

如果你的社区遭受灾难或者其他突发事件，你可能只有几秒或者几分钟的反应时间。在这些关键时刻，你关注的会是你的家庭安全。一旦不再有伤害威胁，你就会开始恢复过程，此时，拥有房主或者房客保险单、银行账户信息和其他家庭记录和联系人将会非常重要。**应急财务急救包(EFFAK))帮你做好准备。**

非盈利组织希望行动(Operation HOPE)公司和联邦应急管理署(FEMA)合作，在 2004 年创建了 EFFAK，帮助个人和家庭收集并组织关键的财务、医疗和家庭联系人信息。

阅读 EFFAK 后，填写其包含的清单和表格，你将集中记录在你需要时可用的必要家庭信息。这将使你高枕无忧，因为如果你发现自己受灾难影响，你将做好更多准备并有能力重建你的生活。本指南也提供 EFFAK 保护和保存建议，以及你的家庭、财产和其他资源保护相关信息。

EFFAK 包括重要文件清单和表格，用以获取以下四类关键的灾难恢复信息：

- 家庭身份证明
- 财务和法律文件
- 医疗信息
- 家庭联系人

如果你有任何问题或者需要帮助来完成 EFFAK，请致电**(888) 388-HOPE (4673)**。美国希望联盟(HOPE Coalition)的更多信息请登录：**www.operationhope.org**。个人灾前准备或者 FEMA 灾难援助相关信息请登录：**www.ready.gov** 和 **www.disasterassistance.gov**。

财务良好状态

在开始做财务准备前，你应该基本了解下自己的财务。**理财素养**是指就你的财务资源管理和如何花钱作出明智决定的能力，这使你有能力为突发事件和灾难做好计划。

计划灾难造成的意外开支最好的方式是现在开始存钱。存钱能够帮助你和你的家庭避免因突发事件后的生活重建成本造成更多负债。学习更多存钱知识登录：**www.mymoney.gov/save-invest**。

财务灾前准备的简单四步

1.评估、编制：聚集你重要的财务文件和联系人。

- 完成 EFFAK 并给 EFFAK 内所有表格标注日期。
- 用这个清单了解你应该收集的文件。
- 如果你没有原始文件，联系合适的公司或者服务机构获取副本。
- 如果你收到任何联邦福利的纸质支票，考虑通过 Go Direct (www.fiscal.treasury.gov/GoDirect/)登记自动收益。
- 如果你收到雇主的纸质支票，考虑要求得到直接存款或者预付卡。
- 打印或者下载你自动支付的房租或者按揭付款、公用事业、还贷和会费等任何账单的对账单。
- 在线支付任何账单的情况下，将任何银行账单或者移动应用程序账单支付下载到你的智能手机或者设备中。这使你无需查看或者整理纸质对账单就可细想这些成本。

- 给你家的各个房间和任何值钱的随身物品以及你的 EFFAK 中列出的重要文件拍照或者拍视频。将这些记录的副本包括在你的纸质或者电子 EFFAK 中。
- 在你存放 EFFAK 的同一安全位置准备一些现金，如果自动取款机无法工作或者银行关门，这些现金可用于突发事件采购。现金数量应基于你家庭的基本需求，包括食物、燃气和其他日常用品。
- 了解你的 FICO（美国个人消费信用评估公司）评分，贷款方会使用这种信用评级决定放贷给借款人的风险。如果你需要提高评分来为突发事件借款做准备，那么了解你的 FICO 评分将助你采取措施。

2.审查：审查你的保险单和全部财务文件，确保其准确、当时可用。

- 如果你有房或者有车，确保你的房主和车子保险范围足以帮你处理突发事件。
- 如果你租房，确保你的租赁能反映你当前的租房情况并核实你的房客保险是最新的。
- 登录 www.usa.gov/property-insurance 获取房主和房客保险更多相关提示。
- EFFAK 将帮助你识别你当前所没有的任何重要的个人文件或者保险类型（例如遗嘱、生前预嘱、人寿保险单或者健康保险计划）。考虑按步骤设置这些项目。

3.保护：将所有文件的纸质和电子副本存放在安全的地方。

- 考虑将家里重要文件的**纸质副本**存放在防火、防水的盒子或者保险柜里、银行保险箱里或者交给受信托的朋友或者亲戚。如果你使用保险箱，你可能需要问你的银行或者检查州法律来确认如果物主去世或者因病无法亲自打开保险箱，那么哪些人能够和不能够打开保险箱。
- 至于重要文件的**电子副本**，将它们存放在受密码保护的移动闪存或者外部硬盘中，放在防火、防水的盒子或者保险柜里。你也可以考虑安全的异地存储服务。
- 关于如何处理你的灾后财务需求的更多措施请访问消费者财务保护局网站：**www.consumerfinance.gov/hurricanefinancialtoolkit**。
- 如果你电子开户或者电子支付账单，我们建议打印你的账户记录并和你的 EFFAK 放在一起或者下载你的银行应用程序，每隔几个月追踪对账单。
- 向医院和主治医生存档生前预嘱和预先指示。
- 如果你有律师、财务顾问或者受信托的家庭成员或者朋友，你可用密封信函向这些人提供你的 EFFAK 的纸质副本。指示他们只能在你的同意下才能打开信封，或者如果你不能自己做决定，只能在你选定的人同意下打开信封。这些受信托人可以是你的直系亲属或者你允许代表你行事（被称为授权书）的人。

4.更新：定期重新查看并更新你的 EFFAK。当你的生活发生巨变，更新显得尤其重要。

- 建议进行 EFFAK 审核的时间：
  - 税务筹划期间
  - 夏令时始末
  - 你的生日前后
  - 新年伊始
- 你需要尽快改变你的 EFFAK 的时间点：
  - 你变更你的保险公司时
  - 居所变化时
  - 你买房或者租公寓时
  - 你进行银行开户或者闭户时
  - 你改变婚姻状态时
  - 你有孩子时
  - 你的孩子转校时
  - 退休规划期间
  - 家里有人去世时

EFFAK 清单和表格

这部分讨论的是以下四种类型的关键记录和联系人信息：

- 家庭身份证明
- 财务和法律文件
- 医疗信息
- 家庭联系人

每一部分都包括**清单**和联系人**表格**以便帮助你收集和集中你的相关文件和信息。

每一清单包括以下栏目：

- **文件类型：**本栏提供该类别的特殊文件列表（例如驾驶证、银行对账单和健康保险卡）。
- **有：**如果你拥有所列文件的纸质或者电子副本，在本栏方框内打钩。
- **没有（不适用）：**如果你不需要本文件或者本文件对你、你的家庭或者你的家人不适用，在本栏方框内打钩。记住，如果你的家庭情况改变，要审查你的清单并更新文件。
- **添加/更新日期：**在本栏中输入你向你的 EFFAK 中添加纸质和/或电子文件副本的日期。到了审查或者更新文件的时间，这信息将成为提醒你的有用参考点.然后当你审查你的 EFFAK 或者作出更新时，你可以在本栏中输入新的日期。
- **提示和链接:** 本栏提供特定文件的额外细节以及如何联系服务机构或者组织以要求获取你的文件的纸质或者电子副本的建议和链接。

使用 EFFAK 清单时考虑以下内容：

- 当你完成前两部分—**家庭身份证明**家庭身份证明 和**财务和法律文件**财务和法律文件—你将得到申请 FEMA 灾难援助所需的信息。个人灾前准备或者 FEMA 灾难援助相关信息请登录：**www.ready.gov** 和 **www.disasterassistance.gov**。关于如何为你的小型企业做好灾难准备的更多信息请登录：**www.sba.gov/emergencypreparedness** 和 **www.ready.gov/business**。
- 你可能不需要 EFFAK 清单所列的所有文件，因为有些文件可能与你、你的家庭或者你的家人无关。
- 如果你发现你当前所没有的重要文件，联系合适的公司或者服务机构获取文件副本。
- 如果文件是你日常随身携带的项目（例如你放在钱包或者皮夹子里的保险卡或者军官证），准备一份该项目的副本并和你的 EFFAK 存放在一起。

家庭身份证明

在这部分写下你的重要家庭信息。这信息能帮助你：

- 在灾后证明所有家庭成员的身份；
- 与你的家庭或者你家的其他成员保持联系或者重新建立联系；
- 与你的雇主或者你家其他人的雇主保持联系；
- 在合格的情况下申请 FEMA 灾难援助（附带 **财务和法律文件**财务和法律文件部分包含的信息）。

重要文件清单：个人和家庭信息				
文件类型	有	没有	添加/更新日期	提示和链接
身份证明文件				
驾驶证				复印件正反面。
其他带照片的证件				复印件正反面。
出生证明/收养文件/儿童监护文件				你可以通过你的州健康或者社会服务管理署办公室获取出生、收养、死亡、婚姻或者离婚证明副本，要支付一点费用。疾病控制与预防中心(CDC)拥有州与州联系列表，网址; www.cdc.gov/nchs/w2w/。
结婚证				
离婚判决				
社保卡				如果你需要新卡或者换卡，致电**(800) 772-1213**联系你当地的社保管理局(SSA)办公室寻求帮助并告诉操作员你的住所。定位附近办公室请登录：https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp。
儿童身份证/牙科记录/DNA拭子				确保你有你孩子的身份证明记录，包括最近的照片、带指纹的儿童身份证、牙科记录（一般由牙科保健商保存）或者DNA拭子。
护照/绿卡				复印你护照的前两页或者你绿卡的正反面。拥有你护照或者绿卡的副本将在你需要时更快地拿到替换卡。护照申请和续签信息请登录：www.travel.state.gov/passports，或者你可以致电国家护照信息中心，电话**(877) 487-2778**。绿卡申请、续期、替换信息请登录：www.uscis.gov/greencard。
入籍文件				美国公民身份和移民服务信息请登录：www.uscis.gov。入籍文件是非美国本土出生的个人证明其公民身份唯一可接受的证明文件：www.uscis.gov。

重要文件清单：个人和家庭信息				
文件类型	有	没有	添加/更新日期	提示和链接
兵役信息				
当前军官证				如果你是退伍军人，保留你的退伍表格DD 214的副本。你可致电**(866) 272-6272**联系美国国家档案和记录管理局获取副本或者在线获取退伍军人记录，获取网址：**www.archives.gov/veterans**。
退伍记录(DD 214)				
宠物				
宠物身份标签				确保你有你宠物的身份标签号和芯片账号信息（如有）副本。也包括你和你宠物一起拍的当前照片。
宠物拥有权证明（例如宠物主人和宠物的照片、注册文件）				
宠物芯片信息				
情感支持信件				情感支持信件是挂牌精神健康专家提供的文件，用以确定你需要支持动物并声明你接受挂牌医生或者治疗师的治疗，这些医生或者治疗师让你养情感支持动物。 法律上不要求个人拥有这个文件。但是，记住，如果发生突发事件，庇护所可能需要全部文件区别和你在一起的宠物、情感支持动物和服务动物。
服务动物证明文件				

家庭信息

因为每个家庭都是不同的，所以你将需要**私人订制这些表格以满足你的需求**。例如，如果你家有人不止一份工作，那么确保写下每一份工作的联系人信息。

你的姓名

姓：	名：	中间名：
出生日期：	出生地：	

居所

地址：		公寓：
城市：	州：	邮编：
家庭电话：	手机：	工作电话：
电邮：	其他：	

当前邮寄地址或者邮政信箱

地址：		公寓：
城市：	州：	邮编：

配偶/伴侣姓名

姓：	名：	中间名：
出生日期：	出生地：	
手机：	工作地：	
电邮：	其他：	

你的雇佣关系信息

公司：		
地址：		室：
城市：	州：	邮编：

上司或者其他工作联系人姓名：

姓：	名：	职称：
工作电话：	电邮：	
家庭电话：	其他：	

你的配偶/伴侣的雇佣关系信息

公司：		
地址：		室：
城市：	州：	邮编：

你的配偶/伴侣的上司或者工作联系人姓名：

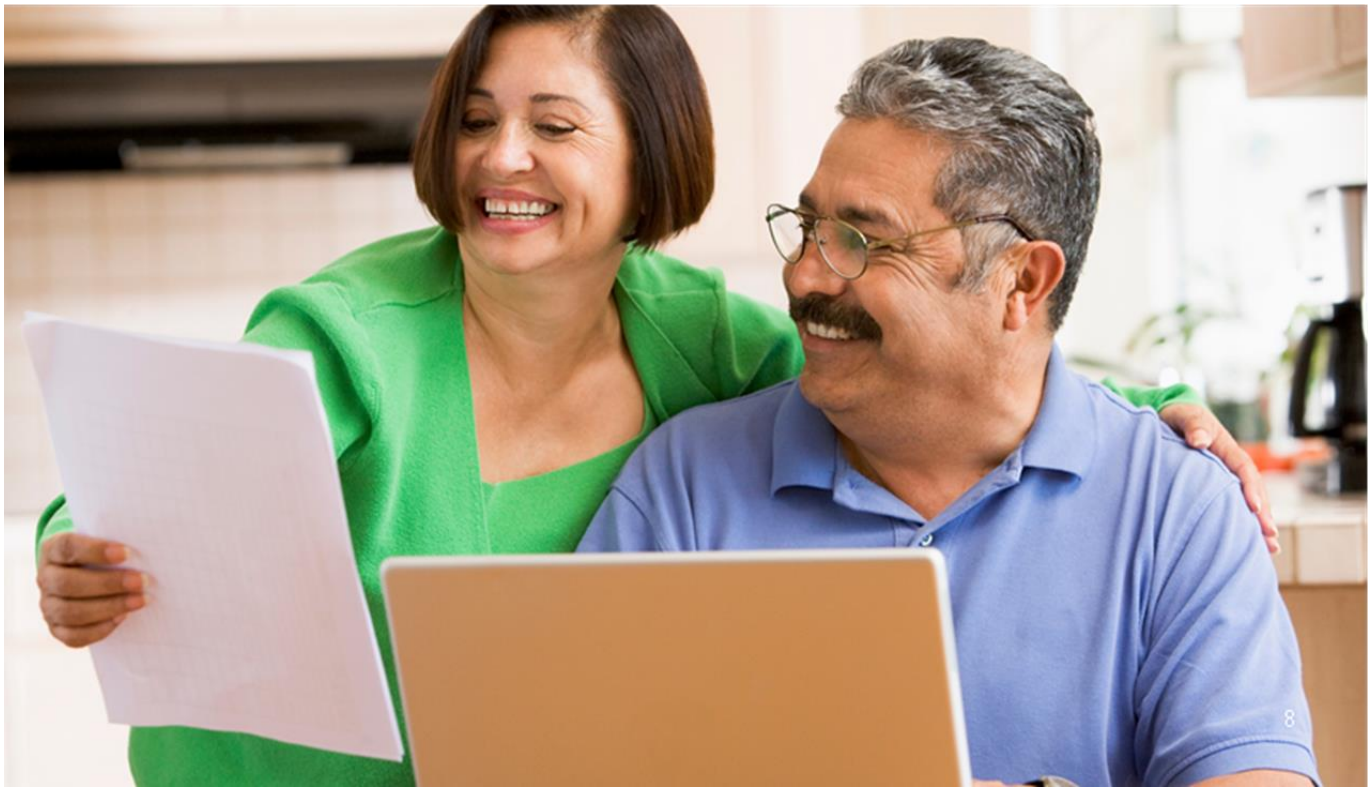
姓：	名：	职称：
工作电话：	电邮：	
家庭电话：	其他：	

突发事件通知

在下面的表格中列出受信托的家庭成员、朋友或者邻居，如果你或者你的配偶发生什么事，可以联系这些人。

联系人#1：	关系：
工作电话：	电邮：
家庭电话：	手机：

联系人#2：	关系：
工作电话：	电邮：
家庭电话：	手机：



列出所有孩子和其他居住在此居所的个人

人员#1 姓：	名：	中间名：
电邮：	手机：	出生日期：
学校/雇主：	联系人姓名/上司：	
联系人电话：	电邮：	

人员#2 姓：	名：	中间名：
电邮：	手机：	出生日期：
学校/雇主：	联系人姓名/上司：	
联系人电话：	电邮：	

人员#3 姓：	名：	中间名：
电邮：	手机：	出生日期：
学校/雇主：	联系人姓名/上司：	
联系人电话：	电邮：	

人员#4 姓：	名：	中间名：
电邮：	手机：	出生日期：
学校/雇主：	联系人姓名/上司：	
联系人电话：	电邮：	

财务和法律文件

这部分用于记录你的**关键账户**信息，包括但不局限于：

- 住房支付；
- 其他财务责任（例如公用事业账单、信用卡/借记卡账户、儿童抚养费收据）；
- 财务账户（例如活期存款、存款或者退休账户）；
- 保险单；
- 收入来源；
- 税务报表；和
- 产权计划。

这些财务信息很重要因为能帮你：

- 识别你的财务记录和责任（你在申请灾难援助时可能需要展示收入证明）；
- 如果支票被毁或者你的常用在线登录方式罢工或者不可登录，可帮你重建你的财务账户；
- 维持支付和信用；
- 对话能够帮助你恢复的公司和个人（例如联系你的保险公司讨论损失和修复、就停电及其解决方案等问题联系公用事业）；并
- 在合格的情况下申请 FEMA 灾难援助（附带 **家庭身份证明**财务和法律文件部分包含的信息）。

重要提醒

如果发生突发事件或者灾难，你还是要支付你的按揭贷款，与你房子的条件或者你能否居住无关。你还要支付你的信用卡账单。如果你不支付你的账单，这会在你最需要信用的时候对你的信用造成负面影响。

如果突发事件或者灾难使你失去收入，而你又无力支付你的账单，则我们建议你尽快致电你的信用卡发行方并解释你的处境。很多卡片的发行方将会和你一起制定突发事件下适合你个人情况的计划。关于自然灾害对银行业影响的更多信息请登录：
www.fdic.gov/news/disaster/consumers.html。

重要文件清单：财务信息				
文件类型	有	没有	添加/更新日期	提示和链接
住房支付；				
租赁或者出租协议				你可能需要住房/租房证明，用于接受联邦灾难援助。如果你需要你的租赁或者租房协议副本，向你的产权人索要。
按揭贷款或者房地产信托契约				你可能需要住房/租房证明，用于接受联邦灾难援助。如果你需要你的按揭贷款或者信托契约副本，联系你的放款机构。**注意：**即使灾难毁坏了你家或者使其不可居住，你必须继续支付你的按揭贷款。未能支付你的按揭贷款可能会导致你的贷款违约，可能会丧失抵押品赎回权。
二次按揭贷款/私人按揭贷款保险				包括你家所有按揭贷款的文件。
房屋净值信用贷款				包括与你家相关的其他贷款或者财务责任的副本。
其他支付/财务责任 包括你**所有**账户的对账单。这些文件将包括财务机构名称、户主姓名、户号和联系人电话号码。				
公用事业账单（例如水电、燃气）				如果你没有租赁副本，那么拥有公用事业支付证明对展示居住证明来说很重要。
车辆贷款支付				包括贷款协议副本。
信用卡#1				包括户号、汇款路径号码、验证码和用于卡片报失的电话号码。
信用卡#2				
信用卡#3				
学生贷款				包括贷款协议副本。
赡养费				包括支付协议副本。
儿童抚养费				包括支付协议副本和任何支票存根或者支付收据。
养老设施				包括支付协议副本。
自动支付（例如健身房会员）				包括支付协议副本。
其他				
财务账户/其他资产				
银行/信用合作社/借记卡/预付卡债务对账单				很多人在线完成他们大部分的银行业务和其他财务业务。如果你电子开户，每隔几个月将你账户对账单的电子副本下载到移动闪存或者外部硬盘中。你也可以定期（例如每三个月）打印并保存账户对账单的打印件。这么做的主要目的是保留你拥有账户、你的户号和机构联系人信息的证明。
退休账户（节约储蓄计划401K、个人退休账户(IRA)）				

重要文件清单：财务信息				
文件类型	有	没有	添加/更新日期	提示和链接
投资账户（例如股票、债券、互惠基金）				
车辆注册/拥有权文件				如果你没有你车的拥有权文件，你应该能收到重新签发的车辆所有权或者登记文档，发行人是你当地的机动车辆部门。
其他				
保险单				
财产/房主/房客保险（包括附文）				致电你保险单上的索赔号码，核实保单号码是否正确。将索赔号码副本和你的记录保留在一起。很多保险单要在你签署全部文件30天后方可激活。审核你的保单范围，确保它们足以支持你和你的家庭。关于如何保险你家的更多提示请登录：**http://www.usa.gov/property-insurance**。
财产及其内容的照片的副本（包括单独保险的任何值钱项目的照片）				
车辆保险				
人寿保险				
个人财产专业评估				
宠物保险				
水灾保险				水灾是国家最常见的自然灾害。你的房主或者房客保险很少会涵盖水灾损害。了解更多保险范围选项，联系你的代理人，致电国家水灾保险计划(NFIP)帮助中心，电话 1-800-427-4661，或者登陆 **www.floodsmart.gov**。
丧葬保险				
其他				
收入来源				
所有收入来源的最近支付存根				考虑包含一两张最近支付存根以供参考。
政府福利（例如社保、贫困家庭临时援助、退伍军人福利）				如果突发事件打乱了你的收入，你的收入来源证明将很重要。了解更多政府福利、拨款和财务资助以及获取任何所需文件，请登录：**www.benefits.gov**。如果你收到任何联邦福利的纸质支票，考虑通过Go Direct（**http://www.fiscal.treasury.gov/GoDirect/**）登记自动收益。
赡养收入				

重要文件清单：财务信息				
文件类型	有	没有	添加/更新日期	提示和链接
儿童抚养收入				
奖励账户（例如飞行常客计划、酒店奖励）				
其他				
税务报表				
前一年的纳税申报表（联邦、州和/或当地）				你可能需要提供前三年的纳税申报表以便申请一些新的贷款。检查你是否符合收入相关的援助资格。税务专家也建议保留所有税务申报表和记录，并保存7年。
财产税务申报表				
个人财产税（例如车辆税）				
产权计划				
遗嘱/信托				遗嘱是指明谁将在你死后接收你的财产的法律文件。信托保存向其转入的财产，你可以在去世之前将这笔财产交给受信托的爱人。这些文件能在失去爱人这段压抑时期帮助减少家庭矛盾、法律时间和财务成本。大多财务计划人能帮助你制定遗嘱或者信托，或者你可以联系当地法律援助办公室寻求帮助。记得向医院和主治医生存档生前预嘱和预先指示。
授权书（个人财产）				授予别人“授权书”是允许另一人代表你行事。给与他们授权书的这个人不必是律师。你可授予某人完全权力或者授权有限的特定行为和/或在有限的特定时期授权。这是律师应该书写和审核的法律文件。
其他				

财务账户信息

备注：在你能接触的安全位置留存**额外副本**，以便在你的主文件受损或者错放时保护你的文件。

财务账户信息（银行、信用合作社、退休账户）#1

机构名称：	账户类型：
户号最后4位数：	
机构电话号码：	网站：

财务账户信息（银行、信用合作社、退休账户）#2

机构名称：	账户类型：
户号最后4位数：	
机构电话号码：	网站：

信用卡/借记卡信息#1

卡片类型（例如万事达卡、维萨卡、美国运通卡）：	
卡片发行方：	
卡片取消电话号码：	网站：

信用卡/借记卡信息#2

卡片类型（例如万事达卡、维萨卡、美国运通卡）：	
卡片发行方：	
卡片取消电话号码：	网站：

保险单#1

公司/机构名称：	保单持有人姓名：	
保单号：	索赔电话号码：	
保单类型：	价值：	范围期限：
网站：		

保险单#2

公司/机构名称：	保单持有人姓名：	
保单号：	索赔电话号码：	
保单类型：	价值：	范围期限：
网站：		

财务责任（按年、按季度、按月支付）#1

收款人：	账户/保单号码：
户主姓名：	
支付金额：	到期日期：
最后支付日期（如适用）：	网站：

财务责任（按年、按季度、按月支付）#2

收款人：	账户/保单号码：
户主姓名：	
支付金额：	到期日期：
最后支付日期（如适用）：	网站：

财务责任（按年、按季度、按月支付）#3

收款人：	账户/保单号码：
户主姓名：	
支付金额：	到期日期：
最后支付日期（如适用）：	网站：

医疗信息

这部分用于保存与**你家庭的健康和医疗需求**相关的信息。

重要文件清单：医疗信息				
文件类型	有	没有	添加/更新日期	提示和链接
医疗				
医师联系人				你不妨将最近一次拜访的医师或者专家的名片或者全部文件的副本放入你的EFFAK。
儿科医生联系人				
医疗专家联系人（例如牙医、验光师）				
退伍军人健康身份证等健康保险身份证的副本				你能通过你的保险公司或者退伍军人事务部获取你的健康保险卡副本。
药房身份证副本				
医疗卡				
医疗卡				
免疫接种/过敏记录				
护理机构联系人或者服务协议				
定期服用药物列表				
当前处方（包括眼镜）副本				
列出医疗设备（例如起搏器、灌食机、家用静脉注射装置、吸气机、轮椅、盲文或低视力设备）的型号、序列号和供应商				
残疾文件				
（医疗）生前预嘱/授权书				生前预嘱是解释你在有生命威胁的医疗条件下希望得到的治疗类型和医疗护理程度的法律文件。你能免费得到这些。和你的医疗服务人员讨论这点。
其他				

重要文件清单：医疗信息				
文件类型	有	没有	添加/更新日期	提示和链接
宠物				
兽医联系人信息				你不妨将最近一次拜访的兽医的名片或者全部文件的副本放入你的EFFAK。
宠物免疫接种记录				
当前宠物处方副本				

家庭联系人

重要的是获取你的所有财务顾问、健康专家和服务商的**联系人信息**。考虑将他们的名片副本放入你的 EFFAK 或者在你的手机联系人列表中添加这些联系人。如果你的地址簿或者联系人列表在突发事件或者灾难中丢失或者受损，这些信息可作为备份。这些联系人包括但不限于以下人员：

- 业主或者按揭贷款代表；
- 医生、牙医或者其他医疗服务人员（例如听力矫正医师、肾透析中心）；
- 保险代理人；
- 你的军事效益负责人；
- 社会服务代表（服务包括补充营养援助计划、家庭援助计划、补充保障收入和社保残疾保险）；
- 当地残疾服务人员或者案例经理；
- 辅助技术或者耐用医疗设备提供者；
- 律师；
- 财务顾问；
- 银行业机构；
- 邻里、公民、教堂联系人。

联系人#1 要点：

联系人类型：		
姓：	名：	职称：
公司：		
街道：		室：
城市：	州：	邮编
工作电话：	电邮：	
家庭电话：	传真：	

联系人#2 要点：

联系人类型：		
姓：	名：	职称：
公司：		
街道：		室：
城市：	州：	邮编
工作电话：	电邮：	
家庭电话：	传真：	

联系人#3 要点：

联系人类型：		
姓：	名：	职称：
公司：		
街道：		室：
城市：	州：	邮编
工作电话：	电邮：	
家庭电话：	传真：	

联系人#4 要点：

联系人类型：		
姓：	名：	职称：
公司：		
街道：		室：
城市：	州：	邮编
工作电话：	电邮：	
家庭电话：	传真：	

联系人#5 要点：

联系人类型：		
姓：	名：	职称：
公司：		
街道：		室：
城市：	州：	邮编
工作电话：	电邮：	
家庭电话：	传真：	

保护你的信息

一旦你收集了你的所有财务、法律和联系人信息，重要的是**安全保存这些信息**。

保护你的身份和重要信息的有用提示

联邦贸易委员会(FTC)创建了一个网站，在个人身份被盗、活期存款账户盗用、财务文件被盗或者借记卡/信用卡或者政府发行的身份证明丢失的情况下为个人提供有用的提示和指南（**http://www.consumer.ftc.gov/topics/repairing-identity-theft**）。

比如，如果信用卡或者借记卡丢失，FTC 建议你采取以下措施：

- 立刻致电你的财务机构上报丢失情况。
- 随后向该机构发送信件或者电邮，说明卡片丢失详情，包括你的账户信息、你何时发现卡片丢失、你何时上报丢失（**注意**：一些卡片发行方可能要求你在你致电他们并告知他们你的情况后 10 天内提供你的书面确认书）。
- 定期检查你的对账单并向你的卡片发行方上报你没有进行或者不同意进行的任何支付或者存款。
- 检查你的房主或者房客保险单是否提供卡片丢失或者被盗的责任范围。
- 每年审核你的信用评级或者信用报告，检查潜在的非法账户登录和潜在的身份盗用。
- 签约身份监控服务，确保你的个人信息在未来受保护。

安全保存你的电子记录

你很有可能已经为你的电子银行业务、账单支付、购买和其他财务活动创建了密码、个人识别号（PIN）或者个人安全问题回答。这些项目为你和你的账户提供额外的保护措施。我们不建议将这类个人密码信息的书面清单和你的 EFFAK 的纸质或者电子副本放在一起。

如果你确实保存了你的密码、PINs 或者安全问题的书面清单，考虑用“提示”词或者短语替代解锁你账户所需的真实信息。这种提示使你在需要时轻松记住真实的登录信息，阻止未授权用户使用你的账户。

密码和 PINs 提示

选择安全密码是你能做的安全保存你的账户和身份的最重要的事情之一。确保选择好记但不属于你的公开信息的内容作为密码或者 PIN。**有些人能轻易找到你的生日、电话号码、绰号或者其他与你相关的类似参考信息**。此外，你应该避免多个账户使用相同或者类似的密码或者 PINs。

最后，永远不要向任何人透露任何账户的密码或者 PIN，不论这人是谁或者声称是谁。没有一个客服代表、系统管理员或者企业安全员会向你询问你的密码或者 PIN。如果有人经授权访问你的账户，那么这个人不需要你的密码也能进行访问。

如果你的 EFFAK 被偷怎么办

如果你认为你的 EFFAK 或者任何你的重要文件被偷或者被非法访问，你应该立刻联系你的所有财务机构（例如银行和信用卡公司）、保险公司和类似公司解释这种情况。这些组织有他们自己的规章和程序监控、关闭或者重开你的账户。他们也能在安全细节上给你帮助，包括给你新的账号和建立新的 PINs。

根据《电子资金汇转法案》，如果你在任何未授权活动发生之前上报你的借记卡或者自动取款机卡片丢失，你不用负责你没有同意的任何交易。如果你（在得知卡片丢失后两个工作日内）迅速上报丢失情况，你对你上报丢失情况前发生的任何未授权汇转承担有限责任。即使你没有丢失你的借记卡或者自动取款机卡片，FTC 还是建议你定期审查、监控你的对账单和账户活动有无异常或者可疑活动，特别是如果你有在线银行业务。

其他准备措施

完成你的 EFFAK 后，你可以采取其他灾难准备措施。首要措施是学习你生活、工作或者经常旅行的地方可能会发生的灾难类型。此外，确保你和你家的每一个人共享 EFFAK，使 EFFAK 在突发事件发生时更能发挥作用。然后，和你社区的其他人一起采取措施，在灾难发生之前、期间和之后保持安全。关于如何准备的更多信息请登录 **www.ready.gov**，下载 FEMA 应用程序或者联系你当地的应急主管。

回顾希望行动(Operation HOPE)公司的个人灾前准备指南

个人灾前准备指南（**www.operationhope.org/financial-disaster-recovery**）概括了你应该考虑保存的额外信息类型，这些信息将在灾后使用，例如医疗、宠物和动物庇护所、雇佣关系、儿童保育和学校等相关信息。该文件还要求你思考你的社区最可能会发生的三种突发事件类型以及你能采取的保护措施和突发事件或者灾难恢复措施。最后，指南包括多种“行动计划”，发生突发事件时你可以作为参考。

访问 Ready.gov 网站

Ready.gov 网站能帮助你学习如何知情不同类型的突发事件、制定家庭突发事件计划、建立突发事件供应包、进行社区参与。登录 **www.ready.gov** 了解更多。

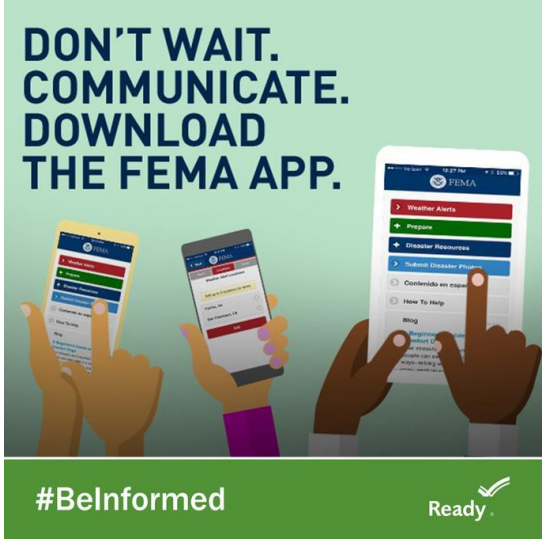
参与你社区的灾前准备活动

建立能在突发事件后自我重建的社区需要训练有素的志愿者和知情的公众。你可以提供以下帮助：

- 为你孩子的学校、你的工作地和你的邻居学习应急计划。
- 参与社区灾前准备练习和演习。
- 自愿与社区突发事件应对小组(CERT)一起学习灾前准备，以防可能影响你的领域的危害，并接受基本的灾难应对技巧培训。更多信息请登录：**www.ready.gov/cert**。

- 加入希望团体，即希望行动(Operation HOPE)公司的全国志愿者网络，这些志愿者致力于促进财务自给自足和增强社区能力。更多信息请登录：**www.operationhope.org/volunteer**。
- 其他参与方式请登录：**http://www.ready.gov/get-involved**。

下载 FEMA 移动应用程序



做好准备并免费从应用程序商店或者 Google Play 下载 FEMA 应用程序。在安全提示的帮助下学习在突发事件发生之前、期间和之后该怎么做，并通过国家气象局最多接收美国任何 5 个不同地区的天气预警。

遵循雇主和企业主提示

你的公司在突发事件或者灾难中做好财务准备至关重要。所有受大型灾难影响的公司中，约 40-60%从未重开。[1] 以下资源可以帮助你为你的公司做好潜在突发事件下的财务准备，并加强你的雇员和你的社区的安全。现在开始规划能减少灾后正常工作的恢复时间。

现成业务

现成业务计划（**www.ready.gov/business**）为公司领导提供循序渐进的指南，以便制定组织内部的特定危害准备计划。现成业务计划鼓励公司分四步做好突发事件应对准备：

- 识别你的风险。
- 制定计划。
- 采取措施。
- 得到认可并鼓励他人。

小型企业管理局

美国小型企业管理局已经建立了突发事件灾前准备网站（**www.sba.gov/emergencypreparedness**），为企业主提供突发事件灾前准备、企业运营维护（也称为继续运营或者 COOP）、灾难援助、清理、恢复等话题的重要信息链接。

[1] **https://www.fema.gov/media-library-data/1441212988001-1aa7fa978c5f999ed088dcaa815cb8cd/3a_BusinessInfographic-1.pdf**

如果灾难侵袭

如果被宣告为联邦灾难的事件已经影响了你，你应该立刻致电 FEMA 申请联邦援助。如果你能上网，你可以完成 FEMA 的在线灾难申请，网址为 **www.disasterassistance.gov**。如果你不能上网，致电 **(800) 621-FEMA (3362)** 或者 TTY **(800) 462-7585**。

多数灾难发生后，FEMA 将在受灾地开通灾难恢复中心（**www.fema.gov/disaster-recovery-centers**）。一旦开通，你可以实地访问，与 FEMA 代表讨论可用的灾难恢复计划。

灾难发生后，你应该安全放置或者恢复你保存的 EFFAK 和你的重要文件的副本。然后，你应该回顾 EFFAK，找出你在恢复期可能要用的材料，例如州外亲戚或者家庭成员的联系信息、房主或者房客保险单或者银行账户数据。

灾难援助资源

如果你受灾难影响并需要援助，致电 **(800) 621-3362** 或者 TTY **(800) 462-7585** 联系 FEMA。如果你使用 711 或视频中继服务(VRS)，致电**(800) 621-3362**。多语种接线员每周 7 天且每天从早上 7 点到晚上 10 点（北美中部时间）接听电话。你可在线注册，网址为 **www.disasterassistance.gov**。家庭恢复资源相关的额外信息可登录：**www.mymoney.gov/Pages/Hurricane.aspx**。

希望行动(Operation HOPE)公司也有财务顾问，可以在灾后帮助你。通过希望行动公司的危机热线和现场咨询中心，工作人员可以为你提供额外的财务恢复信息。致电**(888) 388-HOPE (4673)** 寻求援助。

申请需要什么信息？

不论是通过你的电脑或者智能手机在线申请 **www.disasterassistance.gov** 还是通过 FE MA 致电中心电话申请，你都应该准备好纸笔和以下信息：

- 社保号；
- 当前和灾前地址；
- 能联系到你的电话号码；
- 保险信息；
- 家庭年度总收入；
- 你银行的汇款路径和账号（只有当你想要将灾难援助基金直接汇入你的银行账户时才有必要提供）；
- 你因为灾难所受损失的描述。

你完成援助申请后，你将收到 FEMA 申请码。**记下这个号码以作日后参考。**

谨防欺诈

作为灾难幸存者，你应该警惕并谨防罪犯和其他不诚信的人可能试图利用灾难情况。这些人可能试图收集灾难幸存者的个人信息以盗取身份或者收取他们并不提供的灾难援助服务的费用。**额外资源**额外资源部分包含文章链接，这些文章将帮助你更好地意识到这些和其他潜在的灾难相关欺诈。

如果你遇到引起你关注或者看起来值得怀疑的个人或者情况，你应立刻向当地权威机构或者国家灾难欺诈罪中心上报这一情况，电话**(866) 720-5721**。

FEMA 灾难相关欺诈防范提示

为了保护你自己免受灾难相关欺诈，牢记以下信息：

- 联邦工作人员**不会**索求或者接受钱财。
- 如有疑问，要求查看官方的、政府签发的叠层薄膜带照片身份证。带政府图标的衬衫或者夹克并**不是**绝对的身份证明。
- 保护好你的社保号或者银行账号之类的个人信息，并警惕向不认识的人提供。
- 小心挨家挨户访问受损房屋的人员或者联系你并声称自己是建筑承包商的人。这些人可能试图欺诈你，特别是当他们试图让你告诉他们你的财务信息。

额外资源

以下资源将向你提供与财务灾前准备和恢复相关的组织的额外信息以及灾难援助和避免灾难相关欺诈的信息。

有用的组织和资源网页

- 美国红十字会：**www.redcross.org**
- 联邦灾难援助：**www.disasterassistance.gov**
- 延伸灾害教育网：**www.EDEN.lsu.edu**
- 财务灾前准备(Ready.gov)：**www.ready.gov/financialpreparedness**
- 美国希望联盟(希望行动(Operation HOPE)公司)：**www.operationhope.org**
- 财务教育：**www.mymoney.gov**
- 小型企业管理局：**www.sba.gov/emergencypreparedness**
- GoDirect.gov：**www.godirect.gov**

额外参考和工具

- 美国红十字会移动应用程序：**http://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/mobile-apps**
- 避免自然灾害后的贷款欺诈（消费者财务保护局）：**http://www.consumerfinance.gov/blog/avoiding-loan-scams-after-a-natural-disaster**
- CFTC 欺诈顾问：因自然灾害导致的虚假利润承诺（美国商品期货贸易委员会）：**https://www.cftc.gov/ConsumerProtection/FraudAwarenessPrevention/CFTCFraudAdvisories/fraudadv_falesprom.html**
- 电脑安全(FTC)：**http://www.consumer.ftc.gov/topics/computer-security**
- 灾难财务恢复评级（希望行动(Operation HOPE)公司）：**http://dfrscore.org/**
- 灾难恢复日志（北达科他州立大学）：**http://www.ag.ndsu.edu/extension/apps/disaster-recovery-journal**
- 灾难幸存者申请清单(FEMA)：**https://www.disasterassistance.gov/get-assistance/application-checklist**
- 明白你的财务福祉（消费者财务保护局）：**https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/financial-well-being/**
- IS-909：社区灾前准备：为每个人实施简单的活动（FEMA；也有西班牙语）：**https://training.fema.gov/is/courseoverview.aspx?code=is-909**
- 保护你的身份(FTC)：**http://www.consumer.ftc.gov/topics/protecting-your-identity**

EFFAK 合作伙伴

关于希望行动(Operation HOPE)有限公司

希望行动(Operation HOPE)有限公司是美国首家非盈利社会投资银行和提供理财素养和经济授权计划的国家领军者。希望行动(Operation HOPE)有限公司通过与主导政府、私营部门和社会利益体的持续合作和长期合作伙伴关系致力于将独立、长久的重振精神带入美国内城社区。美国希望行动联盟(HCA)会在国家灾难发生之前提供研讨会和准备包。灾难发生后，HCA 提供一对一援助，从工作人员和当地志愿者到直接受突发事件影响的人员。

此外，该公司内网在现存的社区组织和公司内安置训练有素的财务教育者和顾问，以便服务聚集在一起的成年人，有效地提供：信用、钱财管理以及房屋所有权教育和咨询；小型企业和企业家培训；灾难援助和灾前准备服务。公司的这些内部站点也通过《依靠我们的未来》一书中的财务尊严计划和通过希望行动(Operation HOPE)公司的盒式商业学院的企业家和小型企业监控计划服务美国的青年人。这些计划共同使希望行动(Operation HOPE)公司成为提供经济授权工具和服务的国家领军者，使全美享受免费的企业服务。目前为止，希望行动(Operation HOPE)公司在美国拥有 103 个公司内部站点或者地点，并向 190 万成年人和 90 万青年人交付财务授权计划。

关于理财素养和教育委员会

理财素养和教育委员会依照《2003 年公平和准确信用交易法案》成立。委员会的任务是开发国家财务教育网站（**www.mymoney.gov**）并发展热线—**(888) 333-4636**—和用于加强财务教育的国家计划。委员会主席是财政部长，副主席是消费者财务保护局局长。

委员会由 20 个联邦机构的资深领导人组成：通货审计办公室；联邦储备；联邦存款保险公司；国家信用社管理局；证券交易委员会；教育、农业、国防、卫生和人类服务、住房和城市发展、劳工和退伍军人事务部；联邦贸易委员会；总务管理局；小型企业管理局；社保管理局；商品期货交易委员会；人事管理办公室；白宫公众参与办公室；及其最新成员 FEMA。

通知

使用应急财务急救包

2019 年 4 月出版的第三版 EFFAK 是希望行动(Operation HOPE)有限公司受版权保护的作品，FEMA 有权公开分发和使用该作品。

FEMA 可分发 EFFAK 用于教育、信息和个人用途，但不得用于商业或者销售。所有其他的 EFFAK 用途是严厉禁止的且受适用的版权保护。

国土安全部视觉标识

EFFAK 包含国土安全部(DHS)视觉标识，其中包括 DHS 拥有的知识产权。EFFAK 的公开分发并非授权使用 DHS 官方印章、徽章或者其他视觉标识。未经适当授权适用 DHS 印章违反联邦法律（例如《美国法典》第 18 章第 506、701、1017 节）且违反 DHS 的印章使用管理政策。此处使用的术语“DHS 视觉标识”是指 DHS 或者 DHS 组成部分的名称、首字母、印章、徽章，以及 DHS 或者任何 DHS 组成部分的商标或者证明标记或其任何组合、变形或者伪造。DHS 视觉标识单独使用或者和其他字词组合使用时，不可适度传达 DHS 或者 DHS 组成部分的从属、关联或者认可印象。除了 EFFAK 包含的用途，任何 DHS 视觉标识的任何其他用途都是严厉禁止的并需要获取 DHS 的事前书面同意。

禁止背书

不可将 EFFAK 用于声明或者暗示 DHS、FEMA 或者美国政府背书。

EFFAK 内以商品名、商标、制造商或者其他方式提及的任何特定商业产品、程序或者服务均不构成或者暗示 DHS、FEMA 或者美国政府对其的认可、建议或者支持。

免责声明

EFFAK 传达的观点、意见、发现、结论或者建议归于其作者，未必反映 DHS、FEMA 或者美国政府的官方政策或者立场。DHS 出版这些观点并未授予任何人针对美国的权力或者诉因。EFFAK 信息用户承担使用的全部责任。

可通过 FEMA 免费获取应急财务急救包。请致电 **(800) 480-2520** 获取专利公开号 P-2100。也可免费在线下载，下载地址：**http://www.ready.gov/financialpreparedness** 和 **www.operationhope.org**。

FEMA

FEMA P-2100
Catalog No. 16083-1