

家庭危机应对清单

平时备好、急时不慌 —— 突发状况第一时间该做什么、找谁

华人美国通 · meiguotong.us 出品 | 可打印,建议全家一起过一遍

意外从不打招呼——车祸、被盗、生病住院、法律纠纷、身份信息被盗、亲人突发状况……对华人家来说,这些时刻的慌乱,常常还叠加着语言不通和“不知道该找谁”。

这份清单分两部分:上半部帮你“平时备好”,下半部帮你“急时照做”。建议全家一起过一遍,把关键信息填好、放在人人找得到的地方。

有即时危险、有人受伤、或情况危急 —— 先拨打 911。任何清单都排在“先保人身安全”之后。

第一部分 · 平时备好

① 一份“应急信息表”(全家共享)

- ☐ 紧急联系人:家人、信得过的朋友、家庭医生、律师、保险经纪的姓名与电话。
- ☐ 重要文件位置:护照、绿卡/身份证件、社安卡、保单、房产与银行文件放在哪里。
- ☐ 医疗信息:每人的过敏史、常用药、既往病史、医保卡信息(中英文各一份)。
- ☐ 会中文的资源:会讲中文的医生、律师、保险经纪、社区组织的联系方式。

✓ **建议:** 把这份信息表打印一份放家里固定位置,再存一份在手机/云端,让配偶、成年子女都知道在哪。

② 重要文件与账户“找得到”

- ☐ 把身份、保险、房产、银行、投资等关键文件集中存放,并留复印/扫描件。
- ☐ 整理一份账户清单(银行、信用卡、水电网、订阅),含客服电话——被盗或急用时能快速联系。
- ☐ 确认配偶或信任的家人知道如何在紧急时联系银行、保险与医生。

③ 万一不测的基本安排

- ☐ 了解并考虑:遗嘱、医疗委托书(advance directive)、财务授权书(POA)、账户受益人指定。
- ☐ 确认家人知道你的意愿与文件所在;避免“人走了文件没人找得到”。
- ☐ 涉及中美两头资产的,提前想清楚跨境的传承与处理。

⚠ **提醒:** 这些法律文件因人、因州而异,本清单只提醒你“该有”;具体如何设立,请咨询专业人士。

第二部分 · 急时照做

④ 车祸 / 意外事故

- ☐ 先确认安全、有人受伤立即拨 911;不与对方争执。

- ☐ 拍照留证:车辆、现场、对方车牌与保险信息;记下时间地点。
- ☐ 报警并索取报告编号;尽快通知自己的保险公司。
- ☐ 谨慎签字或口头认责——不确定就先联系保险或律师。

⑤ 生病 / 住院 / 医疗急况

- ☐ 危急拨 911;非危急但紧急,考虑 urgent care 而非急诊(费用差别大)。
- ☐ 带上/说明医保信息、过敏史与常用药(用上面备好的医疗信息表)。
- ☐ 语言不通时,要求医院提供翻译服务(许多医院有此义务)。
- ☐ 保留所有账单与记录,核对后再付款,警惕重复或错误收费。

⑥ 被盗 / 身份信息被盗 / 被骗

- ☐ 财物被盗:报警并索取报告;通知相关保险。
- ☐ 银行卡/身份被盗:立即联系发卡行挂失、冻结;可参考官方 IdentityTheft.gov 补救步骤。
- ☐ 遭遇诈骗:第一时间联系银行止损,并向 FTC(reportfraud.ftc.gov)、IC3.gov 举报。
- ☐ 留好一切证据,警惕事后“帮你追回损失”的二次骗局。

⑦ 法律纠纷 / 收到官方文书

- ☐ 收到法院传票、官方信函,不要忽视、也不要慌;记下回应期限。
- ☐ 不确定真假时,通过官方渠道核实(骗子常伪造“官方文书”)。
- ☐ 涉及重大权益的,尽早咨询律师;了解法律援助等低成本资源。
- ☐ 保留所有文件与往来记录。

⑧ 情绪危机 / 有人处于极度痛苦中

如果你或家人正经历严重的情绪危机、或有伤害自己的念头,这不是靠清单能解决的——请立即寻求专业帮助:

- ☐ 有即时危险:拨打 911。
- ☐ 情绪或心理危机:可拨打或发短信至 988(美国自杀与危机生命线,提供帮助)。
- ☐ 陪伴身边的人,不要让其独处;认真对待每一个求助信号。

请记住: 寻求帮助不是软弱,是照顾自己和家人的正确方式。这一步,永远比“面子”重要。

本清单仅供教育与参考之用,不构成法律、医疗或任何专业建议。紧急情况请拨打 911;情绪或心理危机请拨打/发短信 988。遇到具体问题,请以官方机构信息为准,并咨询相应的持牌专业人士。雅商顾问公司不对依据本清单所作决定承担责任。

这份清单,请和家人一起用

急的时候,最怕的就是“不知道该做什么、该找谁”。把这份清单填好、放在家人都找得到的地方,关键时刻能少一分慌乱、多一分从容。

如果它对你有用,也请转给身边的华人朋友和长辈——**有备无患,是对家人最好的照顾。**

需要更多帮助?

- 微信扫码加苏总:[brianbsu](#)
- 免费订阅《美国通周报》,实用信息第一时间送达:[meiguotong.us](#)
- 涉及身份、税务、法律等复杂问题,可预约一对一咨询



微信 brianbsu

关于我们

华人美国通由 **苏丰原(Brian B. Su)** 创办——旅美 36 年、跨境咨询十七年,雅商顾问(Artisan Business Group)创始人,现任美国纳斯达克上市公司独立董事。我们为华人提供安家、税务、身份、退休、企业等一站式跨境信息与工具。网站:[meiguotong.us](#) • 雅商顾问:[www.artisanbusinessgroup.com](#)