



# 我能做些什么？

我们经常认为 GHG 的排放是由主要能源消费者（例如公用事业或公共交通系统）所排放的，然而**我们所有人**都可以减少我们的碳足迹，并成为更好的环境管理者。

CAP 呼吁在系统级别改变的同时采取个人行动来解决排放源，并在运输、建筑、能源、气候适应和碳封存等领域提高种族平等和社会正义。

您可能会问自己：“我的家人、朋友和我在日常生活中能做些什么来应对气候变化，建立一个更具韧性的蒙哥马利郡（Montgomery County）？” 一个很好的起点是确定您当前的碳足迹，并承诺按照图 39 中的步骤采取行动来减少自己的影响。

## 步骤：

1. 访问 EPA 的碳足迹计算器网站（Carbon Footprint Calculator）或加利福尼亚大学伯克利分校（University of California, Berkeley）的凉爽气候计算器网站（Cool Climate Calculator）；
2. 计算您的碳足迹：
  - 能源
  - 交通运输
  - 垃圾
3. 采取行动

图 39. 确定您的碳足迹

## 步骤 1：访问 EPA 的碳足迹计算器网站或加利福尼亚大学伯克利分校的凉爽气候计算器网站

诸如美国环境保护署（EPA）的[碳足迹计算器](#)或加利福尼亚大学伯克利分校的[凉爽气候计算器](#)之类的碳足迹计算器可方便用户计算他们的碳足迹，将他们的碳足迹与美国其它家庭进行比较，并确定减少个人能源消耗的措施。<sup>140</sup>

## 步骤 2：计算您的碳足迹

为计算您的个人化碳足迹，请先输入家庭人数和邮政编码，然后回答输入的关键信息以估算您的家庭能源、交通运输和垃圾的碳足迹。为计算您在这三个区域中的足迹，计算器会要求相关信息来确定您当前的排放量，并提供提示以指导您采取行动，减少排放量。

- **能源。**为确定您当前的排放量，请注明您家庭的主要供暖来源以及天然气、电、燃料油和丙烷的每月平均费用。为采取行动来减少排放，请遵循指导提示，以节省供暖和制冷、照明、电器、电子设备以及洗涤和干燥衣服的能源用量。
- **交通运输。**为确定您当前的排放量，请输入您家庭中的车辆数量以及每辆车的行驶里程和平均油耗行驶里程。为了解如何减少交通运输排放，请回答与车辆维修、行驶里程以及购买油效高的汽车有关的问题。
- **垃圾。**为确定您当前的排放量，请说明您的家庭是否回收铝罐和钢罐、塑料、玻璃、报纸或杂志。为制定计划以减少排放，请注明您打算回收但尚未回收的材料。

### 步骤 3：采取行动

根据您的信息以及您选择的计算器，相关工具将生成您的总碳足迹，并将您每年的二氧化碳排放分类，比如能源、交通运输、垃圾、购物和食品。计算器还将向您显示与美国的类似家庭相比您造成的影响。根据您的为减少家庭 GHG 排放而做出的承诺，计算器会生成您在采取计划的行动后减少的二氧化碳排量以及节省的费用。右边显示的是加利福尼亚大学伯克利分校的凉爽气候计算器示例。

除了碳足迹计算器建议的行动外，请考虑以下您、您的家庭或企业可以采取的减少排放量并建立韧性的行动。

| 名称       | 节省的吨数 | 每年节省数额   | 前期成本      | 状态                          |
|----------|-------|----------|-----------|-----------------------------|
| 更高效车辆    | 4.4   | 1,366 美元 | 2,000 美元  | 选择 <input type="checkbox"/> |
| 购买替代燃料车辆 | 5.4   | 1,691 美元 | 17,000 美元 | 选择 <input type="checkbox"/> |
| 购买电动车    | 6.9   | 1,948 美元 | 15,000 美元 | 选择 <input type="checkbox"/> |
| 购买混合动力车辆 | 4.4   | 1,366 美元 | 15,000 美元 | 选择 <input type="checkbox"/> |
| 远程办公     | 1.0   | 545 美元   | 0 美元      | 选择 <input type="checkbox"/> |
| 骑自行车     | 0.5   | 165 美元   | 0 美元      | 选择 <input type="checkbox"/> |

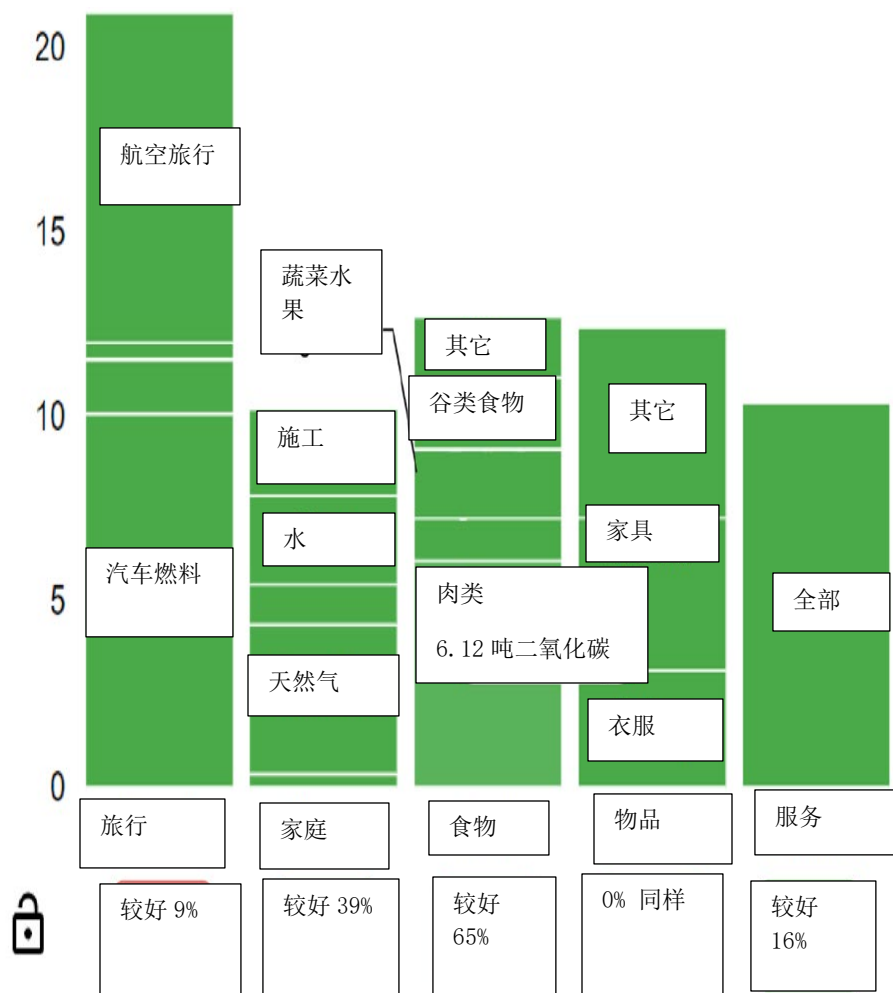
67

每年二氧化碳当量吨数

3%

优于平均水平

家庭每年二氧化碳当量吨数



与马里兰州银泉 (Silver Spring, Maryland) (邮编: 20910) 相等规模及收入的家庭相比

来源: 加利福尼亚大学伯克利分校的凉爽气候计算器

网站: <http://coolclimate.berkeley.edu/calculator>

### 降低您的碳足迹的行动

1. **多步行:** 步行对环境没有任何负面影响——相反, 它对您产生积极影响——而且您甚至可以在步行的同时 **捡垃圾**, 保持街道和住宅区整洁。国际行为营养和体力活动杂志 (International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity) 建议每天走 10,000 步对健康有好处——其实, 任何步行量总比没有步行的好。

2. **骑车前往目的地：**本郡许多地方分布有 80 多处 Capital Bikeshare 站点。自行车共享项目是一个短期的自行车租赁项目——您可以访问 [Capital Bikeshare](#) 网站或前往自行车共享站亭，了解这是如何运作的以及您可以在哪里找到自行车。您可以使用信用卡在网上或站亭支付使用一次的费用或购买会员费。Capital Bikeshare 会员可方便使用华盛顿都市区 4,500 多辆自行车以及 500 多个自行车站点。CaBi 系统还提供电动自行车以及无停车点 (dockless) 选项。“Capital Bikeshare For All” 项目向那些满足收入条件的人提供免费的自行车共享会员资格——无需信用卡。

- **骑自行车：**骑自行车是一项有益健康、有趣、低冲击、老少皆宜的运动，它对环境不会产生任何碳影响。如果您想购买自行车，我们建议您前往郡内供应商。如果您需要帮助，MCDOT 与 Rockville Bike Hub、Bikes for the World 等机构合作，为居民提供自行车。MCDOT 同时还推出 BikeMatch MoCo 项目，帮助捐车人向接收者——成人或孩子——捐车。请访问 [www.montgomerycountymd.gov/commute](http://www.montgomerycountymd.gov/commute) 了解详细信息。

## 本郡资源：通勤服务 (Commuter Services)

实施一项针对您公司内能远程办公的人员的远程办公项目是减少企业碳足迹的重要方式之一——您还可以节省开支。MCDOT/通勤服务提供国内知名的免费咨询服务以便在每一步为您提供帮助——您只需拨打 (240) 777-8380 或前往 [commuter.services@montgomerycountymd.gov](mailto:commuter.services@montgomerycountymd.gov) 与他们联系。

- **自行车和公交车：**所有 Ride On 以及 Metrobus 车辆在巴士前端都装有自行车架——如果是 29 号线的 Flash 巴士，自行车架则安装在巴士内。部分行程骑车然后在剩余行程使用公交车将方便您前往蒙哥马利郡各地，健身，并保护环境..... 一切都同时进行。
3. **使用公交系统：**除了减少空气污染外，公共交通工具每乘客英里的燃油效率也更高，从而减少交通运输所需的总能源量。Ride On (包括 Ride On extRa、Ride On Flex 以及 Flash)、Metrobus、Metroail 为您提供相关选项，带您前往郡内各地。请联系通勤服务以了解您在使用公交方面所需哪种帮助：[www.montgomerycountymd.gov/commute](http://www.montgomerycountymd.gov/commute) 或 (240) 773-8747。
  4. **合并杂务差事：**如果您开车的话，将多项杂务差事一次开车办完，与朋友一起同车旅行，避开交通高峰时间，光顾一站式购物中心。考虑使用拼车服务 (短期车辆租赁)，而不是买车或租车。如果您不经常用车的话，在需要处理繁复杂务或无法使用公交或其它方式的情况下，您可以从拼车服务或租车机构租车，这样您就可以省下不少钱。

5. **保养您的车：**如果您的汽车发动机以峰值效率运行，这样可减少污染。请务必定期换油，检查空气过滤器，并不要忘记检查引擎灯！保证轮胎充气符合制造商规格。如果轮胎气压过低，这需要消耗更多的能源来行驶并保持速度，这将加大发动机工作量——您的耗油量也会增加。
6. **换成电动汽车或混合动力汽车：**如果您开车并打算换车，请考虑将您的汽油驱动的汽车换为新的或二手电动汽车。即使离购买下一辆车还有几年时间，您也可以现在通过了解您的选择开始规划。联邦政府和州政府对此有可能提供相应的税收抵免优惠。
7. **每周一天（或几天）远程办公：**华盛顿地区常常被列为十大交通最差的城市之一。这也是为什么每周有一天（如果可能的话为多天）不用车的理由之一——这也是为了保护环境。如果您是郡内雇主，通勤服务可帮您在国内知名的顾问协助下设置一个运作顺利的远程办公项目——此服务免费。如果您是希望有更多远程办公机会的员工，通勤服务也可为您提供相关信息及协助。
8. **在离家近的地方休假：**航空旅行是造成 GHG 排放的重要因素，所以请查看在驾车、公交车或铁路范围内有哪些度假景点，然后到那里度假，而不是飞往遥远的景点。更好的是，您也可以“在家中度假”，享受蒙哥马利郡为您提供的一切！
9. **航班碳抵消：**碳抵消是一个自愿项目。参与者可支付“抵消”费用或补偿航班产生的排放。最简单的选项是在预定航班时直接与航空公司进行抵消。您只需在航班费用外支付额外的费用，用于捐给碳抵消项目。此外还有第三方项目，因此请务必做好调查。

### 降低您的碳足迹的行动：家庭用电

1. **预约一次家庭能源检查：**马里兰州的每一位支付水电费的人都符合家庭能源检查资格。您有两个选项：（1）快速家庭能源检查（Quick Home Energy Checkup, QHEC）——该项目不收取任何额外费用，对租户以及屋主来说是一个极好的选择。检查大约需要 45 至 60 分钟来完成。承包商来家里（还有一些虚拟检查选项），为住户提供节能产品，例如 LED 灯泡、高效淋浴喷头。（2）ENERGY STAR®家庭表现审核——这适合屋主。评估费用为 100 美元，且比 QHEC 更为全面。为时两小时的审核工作包括门密性测试，并向住户提供建议的家庭改造列表以提高家庭能源效率。
2. **转换到 LED 照明：**转换到 LED 灯泡比白炽灯、卤素灯和紧凑型荧光灯替代品可节省大量能源。平均而言，LED 的能耗比白炽灯泡少 80%。在您回收那些紧凑型荧光灯泡时，请务必保证您的[回收方式正确](#)。

3. **注意您的恒温器：**行业推荐建议您将恒温器设置在冬天 68 度、夏天 78 度。安装可编程的恒温器可能是一种选择。可编程的恒温器有利于简化监控并避免人为错误。建议您在白天将恒温器设置在建议的温度，然后在睡眠时降低恒温器设置的温度。将恒温器降低 10 至 15 度后，在 8 小时减少 5% 至 15% 的取暖费用。
4. **在适当的时间使用您的电器设备：**在白天，许多人使用他们的电脑、电子设备和照明设备，导致需求高峰。在非高峰时间使用大型电器可降低高峰需求。除了改变能源使用之外，还可以考虑采取以下措施来调整电器的使用方式：用冷水洗衣服并确保洗衣机装满，在烘干机上使用较低的热量设定并使用干燥球帮助降低能源成本，并且仅在洗碗机装满时才使用洗碗机，刮除残留食物，而不用预先冲洗碗碟设定。

## 本郡资源：蒙哥马利能源连接（Montgomery Energy Connection）



**蒙哥马利能源连接**是蒙哥马利郡的一个项目，其目的是帮助您节省能源。在该网站上，您将找到有关如何降低您的水电费的信息，在支付水电费方面为您提供的帮助，有关切换到可再生能源的信息以及其它有关能源使用的有用提示。

通过输入有关您的住房类型、邮政编码、家庭人数以及家庭收入等信息使用“查找项目 (Program Finder)”工具以找出适合您的项目。

5. **不使用时拔下小电器的插头：**确保在不使用时，关闭电子设备，或将其设置为睡眠模式，以避免吸血鬼负载。使用电源板统一切断设备电源。使用完毕后，请拔下充电器和其他小电器（例如咖啡壶）的插头。插入式电器的能源成本确实累积，而拔出这些设备的电源，则每年可以为您节省 100 至 200 美元。
6. **缩短淋浴时间：**改换到 5 分钟淋浴可以将用水量减少近一半。不仅如此，通过减少淋浴中使用的水量，用户可以节省用水以及用于加热水的能源。
7. **投资带有“ENERGY STAR®”标记的电器：**通过选择 ENERGY STAR®，典型的家庭可节省 575 美元以上的电费，同时仍能享受他们所期望的质量和性能。在您的家用电器使用寿命到期时，预期电网将变得更加环保，因此请切换成用电的设备。

8. **转用清洁能源：**在马里兰州，您有各种选择，这意味着您可以从许多不同的来源购买电力，包括风能和太阳能等可再生能源。许多供应商向蒙哥马利郡居民提供绿色电力，但往往很难在这些提供的服务之间进行比较——这是因为条件、情况以及其它相关因素不同。Green-e 是全球范围内在清洁能源认证方面的领先者。他们为企业及个人购买认证的清洁能源提供方便，并帮助消费者选择可持续的产品及服务。

## 本郡资源：为项目付款：蒙哥马利郡绿色银行（Green Bank）

这是一个公开注册的非营利组织，旨在加快对蒙哥马利郡内可承担能源效率及清洁能源的投资。该组织向居民及企业提供相关项目。请前往 <http://mcgreenbank.org> 以了解融资选项。

9. **转换成可再生能源：**预计太阳能光伏系统的使用寿命将达到 25 年或更长，因此居民需充分了解“采用太阳能”决策的各个方面。
  - **参与社区太阳能项目：**社区或共享太阳能方便每一位支付电费的人使用太阳能，即使他们无法把太阳能装备安装在其居住的地方。通过参与同一生活区内的大型商业项目，居民可收到与把太阳能板安装在他们自己屋顶上相同的益处。欲了解更多信息，请前往 [www.MontgomeryEnergyConnection.org](http://www.MontgomeryEnergyConnection.org)。
  - **参加太阳能合作项目：**太阳能合作项目是指一群居民一起在家庭太阳能安装方面获得更优惠的价格以及更好的服务。成员能获得专家建议及指导，避免自己安装带来的各种麻烦。太阳能合作项目简化太阳能系统安装。从 2016 年起，本郡已就此为 200 多户居民提供帮助。
  - **安装太阳能板或太阳能热水器：**马里兰州能源局（Maryland Energy Administration）制定了一份名为 [《针对马里兰州消费者的太阳能指南》](#) 的手册。如果您是马里兰州居民并考虑使用太阳能（也称为光伏），该指南将为您提供所需的信息以便您做出正确的决定。
  - **利用地热：**安装地热或地热交换泵是切换到清洁能源的另一个选项。该系统利用土壤的稳定温度，在冬天将土壤保存的热量转移到您的家里，并且在夏天把这些热量重新转回到地里。地热系统的最初安装费用较高，但通常 10 年内可抵消这笔费用。

10. **种植树木：**由于树木使用二氧化碳生长树干、树枝、根和叶子，因此它们是天然的碳吸收剂，有助于清洁空气。实际上，一棵成熟的树每年吸收的二氧化碳多达 48 磅！此外，[树木蒙哥马利](#)（Tree Montgomery）项目向居民提供遮荫树。

### 降低您的碳足迹并打造企业韧性的行动

1. **预约一次能源审核：**能源审核可帮助您确定基准能耗，并为工作中的节能方式提供清晰的大纲。快速能源检查（QECs）包括服务提供方前往您的企业，提出建议，并安装节能设备。服务提供方将免费为您安装价值高达 250 美元的节能设备。
2. **检测您的能源使用情况：**如果您没有检测您的能源使用情况，那您就无法进行管理。因此，通过检测工具（比如 EPA 的 Energy Star® Portfolio Manager）跟踪能源使用情况可帮助您确定建筑物内的节能机会，并将您的情况与同行进行比较。高节能可以获得 Energy Star® 建筑标签。本郡也可提供相关帮助：  
<http://www.montgomerycountymd.gov/green/energy/benchmarking.html>。
3. **转换到 LED 照明：**转换到 LED 灯泡比白炽灯、卤素灯和紧凑型荧光灯替代品可节省大量能源。平均而言，LED 的能耗比白炽灯泡少 80%。
4. **投资带有“ENERGY STAR®”标记的电器：**在您购买或租赁电器前，请确定其是否带有“Energy Star®”标记。带有“Energy Star®”标记的电器已被评估并确定为节能型，可帮您节省费用，并管理小企业能源开支，尤其是长期的能源费用。请选择用电（相对天然气而言）的设备（如可能）——在电网将变得更加环保的情况下，这尤为重要。
5. **安装可编程的恒温器：**您的大楼有可能无需全天 24 小时开放，因此可编程的恒温器有助于调节建筑物内温度。
6. **寻找深层次改造机会：**重大系统升级（例如 HVAC 升级、隔热和窗户更换）需要规划和资金成本，但这也可以提供更大的投资回报率并节省更多能源。马里兰州 EmPOWER 倡议、商业资产评估的清洁能源（C-PACE）融资以及蒙哥马利郡绿色银行都提供了融资机会。
7. **考虑大楼外的情况：**您是否控制着企业周围的景观？如果是的话，您将有机会通过节能型景观为您的小型企业节省能源。策略性地种树在炎热的夏季阻风或遮荫，有利于减少采暖和制冷成本。减少碳足迹的另一个方法是将草坪面积减少一半。许多公司草坪可被成功转化为只需少量维护的种植床，用于种植树木、本土花卉和地被植物，并只需定期维护，而不是每周维护。其它选项包括通过安装 RainScapes



雨水花园（Rain Garden）或保护园林（Conservation Landscape）来减少碳足迹，改善自动雨水管理。

8. **成为一个经过认证的绿色企业：**通过提供工具、激励措施、鼓舞人心的想法、协作和领导机会，“绿色企业认证项目（Green Business Certification Program）”帮助企业实现绿色环保。请访问以下网站：  
<http://www.mcgreenbiz.org/>。
9. **紧急情况计划：**蒙哥马利郡突发事件管理办公室（Montgomery County Office of Emergency Management）的企业准备（Business Preparedness）页面提供了用于创建紧急行动计划、业务连续性计划、企业“工具包”的资源以及对员工实施培训和演习以准备极端天气事件和紧急情况的资源。请访问以下网站：  
[https://www.montgomerycountymd.gov/OEMHS/plan/busprep.html#\\_Build\\_a\\_Kit](https://www.montgomerycountymd.gov/OEMHS/plan/busprep.html#_Build_a_Kit)

### 减少您的碳足迹的行动：日常行动

1. **改变从我做起：**通过跟您的朋友及家人分享有关减少碳足迹及排放的知识以做出进一步努力。通过口头传述或社交媒体上您和他人采取的减轻影响的行动来开始交谈。
2. **成为倡导者：**积极参与市内、郡内、州内乃至联邦政府的相关政治活动。尽管个人行动很重要，但解决气候变化所需的系统性改变需要政府解决方案（立法和监管）以及企业改革。因此，写信给当选的政府官员，通过财政赞助及发言鼓励企业实施绿色经营，并减轻其影响。气候变化无边界，因此您在蒙哥马利郡境外付出努力也至关重要。
3. **少买东西：**减少和重复使用永远是最好的选择。“**不买东西（Buy Nothing）**”项目方便人们和社区通过小组成员之间的互赠和共享，将从未使用过的一次性用品或物品转到其他人的手中。在二手店、旧货店和庭院拍卖或通过 Craigslist、Freecycle 及以货换货购物。使用本郡的公共图书馆。
4. **购买本地产品：**通过购买本地产品来支持当地经济。“蒙哥马利郡制造”（MoCo Made）计划在 2017 年秋季与蒙哥马利郡经济发展公司（Montgomery County Economic Development Corporation）合作发起，以突出本郡充满活力的食品和饮料行业。由于当地产品和食品送您家需要较少运输，所以它们的碳足迹较低，而且涉及较低的碳量。请为您的园林考虑购买当地植物。通过种植春季出售的本地植物，您可支持小型种植者，对环境有利。您也可以在一些不错的小型苗圃找到好植物。

5. **送不同的礼品：**在购买礼品时注重体验、送出更为环保的礼品、回报、购买当地产品并在购物和包装礼品时牢记三项事宜（减少/重复使用/回收）将减少您的碳足迹。蒙哥马利郡每年推出一项名为“打破常规送礼（Gift Outside the Box”的活动（<http://www.montgomerycountymd.gov/DEP/gift-greener.html>），而您可随时送出更为环保的礼品。
6. **了解您的用水情况：**每一滴水都很重要。无论您使用的是公共供水或自己的水井，节约用水的好处可积累。如果您使用的是市政水表，那么您的水费会下降。如果您使用的是水井，那么您在夏末秋初较干天气出现时有水可用。无论您的用水属于哪种情况，您都可节省抽水和加热水所需的电费。根据美国能源部（U. S. Department of Energy）有关数据，加热水可占家庭年度能源用量的 12%，而能源使用是造成碳足迹的因素之一。
7. **无肉星期一（Meatless Mondays）：**我们吃的物品以及这些物品是如何生产的对环境有着巨大的影响。集约化肉类生产运作产生的影响包括森林采伐、空气和水污染以及 GHG 排放。选择“无肉星期一”是针对那些无法做到 100%无肉的人。每个星期一，选择吃素食而不是肉食。除了色拉外还有其它许多选择，而这是减少您的碳足迹的简单且美味的一种方法。无肉星期一同时也能帮助您增进对食物的了解，掌握它们是如何生长、处理的，以及它们对环境的影响。
8. **开始堆肥：**堆肥使土壤肥沃，有助于保持水分并抑制植物病虫害。堆肥还减少了对化肥的需求，并促使有益细菌和真菌的生长，这些细菌和真菌分解有机物，从而产生了腐殖质（一种富含营养物质的物质）。堆肥改善土质，从而有利于土壤通过植物、真菌、细菌之间的互动实现碳封存。如果您没有产生足够的堆肥，您可以将堆肥洒在种植床最上层，而不是使用化肥。此外，将树叶留在种植床里，仅为前缘加覆盖层以保证表面整洁。
9. **参加 RainScapes：***RainScapes* 是有关如何在家里、企业或信仰组织场地内打造更为环保的景观的项目。RainScapes 注重于自然环境，比如适应本地土壤的本地植物；改良土壤，而不是换土；整地以捕获并减缓径流，帮助植物生长，并打造一个美丽且健康的栖息地。这些花园无需化肥或便携式水，而它们的碳足迹低于那些需要割草机、鼓风机等机械工具进行保养的景观。
10. **前往农贸市场购物或加入社区支持农业（CSA）：**新鲜的农产品、微笑的脸、晴朗的天空（希望如此！）——还有比这更好的储备一周食物的方法吗？您可以在蒙哥马利郡农贸市场找到的蔬菜水果、奶酪、面包、鸡蛋、鲜花以及肉类产品更为新鲜，且其行程比食品商店类似物品要短。社区支持农业（Community Supported Agriculture, CSA）是指每周一次或隔周一次将装满当地出产的应季水果蔬菜的箱

子送到您的家门口或供您提取。您可在

<http://montgomerycountymd.gov/agsservices/farm-to-table.html> 上找到更多有关信息。

11. **停止垃圾邮件，使用无纸化账单服务：**您邮箱里的邮件当中，您真正想看的有多少？您把多少邮件放入回收桶里？平均每名美国人每年收到 41 磅左右的垃圾邮件。根据 EPA 有关数据，只有 40% 的邮件被回收。不仅如此，这些邮件需要送到您的家里，导致碳足迹问题。从现在开始，跟垃圾邮件说再见。请访问 <http://www.catalogchoice.org/> 以了解更多信息。

### 提供气候适应能力的行动

1. **购买洪水保险：**值得注意的是，房屋保险并不包含洪水，因此无论您是否处于联邦紧急事务管理局（Federal Emergency Management Agency, FEMA）界定的洪泛区内，作为屋主的您仍面临洪水风险，尤其是那些正在重建的地区。即使您不住在指定的洪泛区（大多数洪水发生在 FEMA 洪泛区外）里，您可以适中价格购买 FEMA 洪水保险。[马里兰州保险管理局](#)（Maryland Insurance Administration）提供有关保险类型的信息，并就与您的保险索赔相关的投诉提供帮助。[国家洪水保险项目](#)（National Flood Insurance Program）也提供有关洪水造成的损失、洪水地图、保险范围、降低洪水风险以及购买保险相关的信息。
2. **房屋防洪化：**前往国家洪水保险项目的网站评估您面临的洪水风险，然后根据您了解的信息做出改进，比如评估您的 HVAC 设备（通常位于地下室）、保证门窗不透水、通过本郡的 [RainScapes 项目](#) 提高对您房屋周围的暴雨水的管理、安装排水泵（如果您的房屋老旧）以及盲沟以便将水从您的房屋引开。鼓励邻居减少（而不是增加）不透水盖层（包括将车道改为透水路面）。如果因附近的重建工作造成洪水情况，请通知许可证服务部（Department of Permitting Services）（如需）。
3. **随时了解有关高温天以及强烈风暴的信息：**在 [蒙哥马利警报系统](#)（Alert Montgomery System）上注册。该系统通过发短信给您的手机、工作电话或家庭电话、发送电子邮件或使用语音留言服务为您提供准确及时的蒙哥马利郡紧急通知。
4. **备有应急准备包：**准备诸如不易腐食品、水、电池供电收音机、手电筒、急救用品、备用电池、保存在拇指驱动器或其它媒介上的重要文件备份等基本家居用品，为气候灾难做准备。

5. **降低健康风险：**种植遮荫树以减轻夏热；不要在炎热的日子里用力过度，避免带有蓝绿色“油漆浮油”的水域（这说明水域内存在有害藻花）（不要让孩子或狗进入带有藻花的水域），并留意蚊子和蜱虫携带的虫媒疾病。
  
6. **建立社区联系和支持体系：**知道哪些是脆弱的邻居，尤其在高温天，与这些邻居联系以为其提供帮助、安慰。掌握社区庇护所和避暑中心情况，保证宠物水分充足，并可前往凉爽的地方。您还可以加入或组织本郡支持的“村庄（Villages）”项目，增进社会联系以及邻居间的自愿互助，比如看医生接送服务、买菜、房屋维修、做饭等。如果您住在银泉地区，您可加入“[银泉时间银行](#)（Silver Spring Time Bank）”，在不涉及金钱交易的情况下通过提供并接受服务增强社区联系。您也可以在您所在社区组织一个时间银行。