

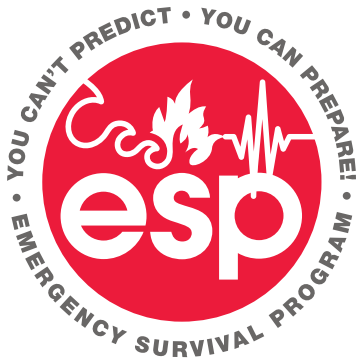
洛杉矶县

保持安全！

保持控制！



专为残疾人士、老年人和其他有通行和功能需求的人所设计的应急方案



目录

1 为什么要做应急准备？

2 指南目的

3 自我评估能力

15 建立支持团队

20 建立应急方案

24 装配应急物资

30 应急物资应有物品

35 他州联系人清单

37 您准备好了吗？

为什么要做应急准备？

如果准备充裕，则无论遇到大突发事件还是小突发事件，您不太可能出现问题。小突发事件的例子有：停电或您的药师没有您所需的药物。大突发事件影响范围较广，使应急服务超载，并且可能意味着您不得不自我生存一周或更久。

在大事故中，人们依赖的系统可能无法起效。对于残疾人士和功能限制的人士而言情况会更艰难。例如：可能会减弱您逃生或收集个人物品和应急物资的能力。盲人或聋哑人会比平时的交流遇到更多困难，特别在常规系统减弱或重载时。当通信对生存和安全至关重要时，这些问题就会出现。要处理这些问题，妥善的规划是很重要的。

应避免对可能出现的紧急情况不加以设想和计划的倾向。您需要为各种隐患做好规划。这些包括化学、生物和放射性事件、爆炸、交通事故、火灾、洪水、地震、泥石流、龙卷风、停电等。做好规划，然后练习、评价并作出更新。



风暴之后杂货店空空的架子

准备需要时间和精力。您可能一次只想做一点儿，但最重要的是开始着手行动。您准备得越周全，就更能妥善地保护自己。

指南目的

如果您是残疾人士、老年人或有着其他通行和功能需求的人，则应该阅读本指南。这本指南适用于任何在行动、听觉、视力、呼吸、理解、学习、或快速反应有困难的人。这些减弱的能力可能是暂时的或永久的。可能是由于过敏、年龄或残疾引起的。本指南中的术语“人们”或“个人”皆指这类不同的人群。如果您的家人在疗养院或有家庭安宁疗护，请确保与他们联系关于他们的应急程序。

请与其他预防材料共同使用本指南，如：洛杉矶紧急生存项目 (ESP) 材料和美国红十字会信息。



轮椅使用者的手在轮胎上



老人的手握着手杖



在用辅助设备的男孩

自我评估能力

当您阅读综合测评部分时，请使用这张列表考虑您开始制定紧急情况下所需方案的能力。接下来，仔细检查所有其他适用于您的部分并且完成列表。然后，制定战略论述您所学习到的需求和能力。请一并在应急方案中列出需要替您采取的适当行动。

综合测评

是	否	不适用	任务
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你知道经常所在地方的所有火警报警器和灭火器的位置吗？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你能启动报警器吗？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你会用灭火器吗？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你演练过使用灭火器吗？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你知道家里煤气和水的关闭阀门在哪里吗？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你能够到煤气和水的关闭阀门位置并用合适的工具把阀门关掉吗？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你有说明和工具可以让其他人在需要时关闭这些设施吗？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你有标准电话（无需用电的电话）吗？并知道电话在哪儿吗？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你知道经常所在地方所有逃生出口的位置吗？

自我评估能力

综合测评 (接上页)

- | 是 | 否 | 不适用 | 任务 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你评估过自己使用它们的能力吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你用这些逃生出口演练过吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你能通过移动式坡道进入难以接近的逃生出口吗?如果是,你有考虑过买一个吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你有想过如果无法使用自己的交通工具时该怎样撤离吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你有想过在紧急情况中自己该怎样帮助他人吗?(例如:假如你无视力或视力低下,则能够在黑暗中引导人们。如果你是一个冷静的人,则能够帮助他人避免恐慌。) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你与当地城市或县城确认过他们是否对老年人、残疾人士和其他有通行和功能需求的人进行登记吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你计划过当您的服务动物陷入混乱、恐惧或迷失方向时自己该做什么吗?有其他方法应付吗?(例如:通过视力正常人的指引或支持团队中可以提供情感支持的成员。) |

自我评估能力

旅行

- | 是 | 否 | 不适用 | 任务 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 在酒店或汽车旅馆或游轮和其他临时住所时：你觉得自己是否想要房间在较高楼层，拥有广阔视野，还是在逃生比较容易的楼层？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 在入住时你是否告诉员工如果有紧急情况你将需要帮助以及告诉他们你需要什么样的帮助？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果你有严重的听力障碍，你会要求一间有与火灾报警系统、门铃和电话相连的视觉报警配备的房间吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你是否会检查所有逃生线路（通常贴在客房房门背面）的位置？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你会计算自己房间和紧急出口之间的房门数以进行逃生路线规划吗？除非在紧急事故前你能先检查过地图，否则紧急当下使用地图会令人感到困惑。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果你使用自我医疗管理，万一在旅行过程中出现耽搁，你有足够的设备和液体吗？ |



轮椅使用者对山湖感到好奇



用辅助设备滑水的人



轮椅使用者享受沙滩的一天

自我评估能力

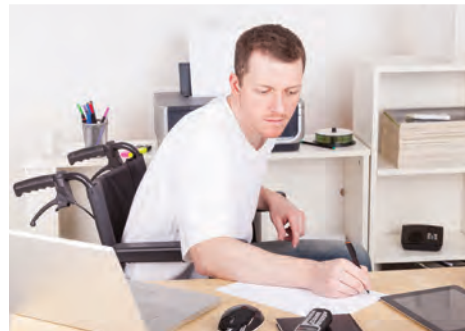
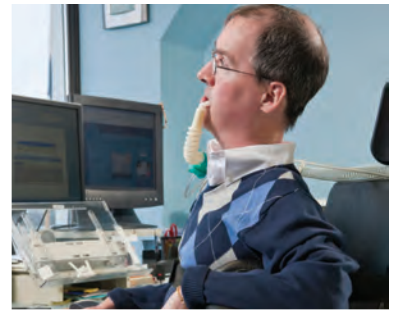
非现场正常工作时间的撤离

请评估当你有时在大楼的非正常工作时间里 (周围很少人能帮你时) 的风险。

是 否 不适用 任务

 您能在下班后联系 (包括保安室或紧急控制中心工作人员) 其他人员吗?

 你知道紧急情况下如何联系急救人员吗?



工作中的轮椅使用者

自我评估能力

视力残障人士考虑因素

- | 是 | 否 | 不适用 | 任务 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果你依赖声音提示来四处走动(例如:复印机升降嗡嗡声),假设声音不见了你能保证自己安全吗?如果停电或者报警器响起,你将无法依赖这些提示。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 有凸起盲文标识逃生出口、出口方向以及逃生路线信息吗?地面有凸起盲文数字或字母标识,包括有楼梯间楼层标识吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你可以读印刷字体或盲文的应急标识吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果你戴隐形眼镜,万一烟雾、尘土或烟气让人疼痛或产生危险,你是直接戴着眼镜还是戴上应急装备中的护目镜? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你会使用电梯里和避难或救援处安装的双向通信设备吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你教过支持团队在需要时如何进行“导盲指引”吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你在家用荧光胶带或大号印刷字体或盲文标识出关闭阀门的位置吗? |

自我评估能力

聋人或听觉困难人士的考虑因素

- | 是 | 否 | 不适用 | 任务 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你演练过让其他人与你传达紧急信息吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你的大楼电梯和避难或救援处有安装双向通信设备吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你演练使用过双向通信设备以确保系统正常运行吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你知道文字电话或扩音电话的位置吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 紧急报警系统有可听和可视功能（视觉频闪）吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你的工作场所有新型的显示器（电视显示器或滚动文字标识）吗？如果停电，还会运行吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你知道电视显示器或滚动文字标识的位置吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你有便携式通信设备（个人数字助理、传呼机、笔记本电脑、便携式电传打字机）吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 便携式通信设备有备用电池吗？（当购买移动设备时，考虑一块现成的标配电池。） |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果有短信功能，你知道如何运用该功能获得紧急信息吗？ |

自我评估能力

聋人或听觉困难人士的考虑因素

- | 是 | 否 | 不适用 | 任务 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果没有翻译人员或如果你的助听器失灵,你要怎么进行交流? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你随身带纸和笔吗? |

听觉和视觉残障人士的考虑因素

- | 是 | 否 | 不适用 | 任务 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你有支持团队吗?由于音响警报或灯闪对你没有帮助,拥有支持团队对你来说至关重要。 |

言语残障人士的考虑因素

- | 是 | 否 | 不适用 | 任务 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果你没有平常所使用的的通信设备,你有没有想过该如何沟通? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你随身带着单词或字母板、纸和笔,以及预先印好的紧急情况中可用的短语吗? |

自我评估能力

记忆、判断、学习和理解能力残障人士

- | 是 | 否 | 不适用 | 任务 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你练习过如何表达自己的需要吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你曾想过在紧急情况下自己如何反应以及如何处理任何无用的反应吗？请让支持团队帮助你规划这些策略。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你准备了让自己容易理解的应急信息吗？你可能想要将这些信息分解成一步步的概要信息。这将有助于你记住在灾难中要做什么。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果救援人员发现你无意识或无法交流，你的应急健康信息是否为他们提供有关你的重要信息？它能解释帮助你的最佳方法吗？ |



用手语的女士



视觉沟通卡片

自我评估能力

辅助设备用户

- | 是 | 否 | 不适用 | 任务 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 怎样才能让你坐着轮椅或其他设备逃出大楼？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你有没有告诉你的支持团队如有必要，该如何操作和安全移动你的设备？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你有在设备上贴上简单说明如何操作的卡片吗（例如：怎样“解开轮子的固定装置”或“松开电动轮椅的齿轮”）？将卡片贴在设备上并用薄膜覆盖才耐用。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你是否随身携带这些使用说明的副本并且你的支持团队也有一份副本？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你想过如果你无法用辅助设备逃生该怎么办吗？ |



四轮移动装置

自我评估能力

体格状况或移动能力

- | 是 | 否 | 不适用 | 任务 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你知道所有逃生出口的位置吗?并且考虑过自己使用他们的能力吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你能够独自从现场逃生吗?需要花多长时间? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你会需要有人来帮你快速走下楼吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果用逃生装置或背着你是不是会更快些? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你知道所有逃生装置(供自己无法上下楼梯的人使用)的存放位置吗?你有演练使用它们吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你可以自己上下逃生装置吗?还是需要帮助? |



张开双手的轮椅使用者困在楼梯底层

自我评估能力

体格状况或移动能力(接上页)

- | 是 | 否 | 不适用 | 任务 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果确实不得已的话,你可以用臀部辅助下楼或爬下楼吗?你需要穿戴东西保护臀部、戴手套保护双手吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你知道紧急集合地点和避难或救援处的位置吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你能启动火警报警器吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果需要,你能给出如何安全带你离开的快速指示吗? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如何安全带你离开的指示是否包含涉及如何将你从椅子安全移动的任何问题? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 将你和椅子共同抬起是可行的吗(你和椅子的重量是多少)? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果你无法用轮椅、呼吸器或其他电动设备逃生,有可以使用的轻量设备吗? |

自我评估能力

过敏、化学物质过敏症、呼吸条件

- | 是 | 否 | 不适用 | 任务 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 根据你情况最糟糕的日子，你是否随身携带： |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 气雾过滤工业口罩吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 面罩吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 手套吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 吸入器吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 可以供想在你身边吸烟的吸烟者吃的尼古丁口香糖吗？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 你的应急健康信息清楚说明你的过敏反应和最有效治疗方法以及会造成伤害的情况吗？在紧急情况下，你可能无法描述自己的需求，所以要具体些。其他情况（定向障碍、失语症、恐慌）可能以非化学敏感症进行诊断或治疗。 |

建立支持团队

建立一支在紧急情况下如有必要可以帮助你支持团队。他们应该是经常与你在同一地区的人。在紧急情况下通常第一个帮你的人是你的邻居、朋友和同事。这些人虽然不是专业的首要救援人员，却在重大灾害中占70%的救援努力。



一个小女孩为另一个小女孩推轮椅

支持团队工作法是基于如果每个人都培训，则每个人都可以提供帮助的理念！当你培训许多人，你将建立一支通用的团队。

在你每天度过的每一个地方建立支持团队：工作、家庭、学校、社区或老年中心。

与不同的人演练可以发现最能够帮助你的人。寻找可能包含以下特点的人们：

- 强壮
- 冷静
- 认真倾听
- 沟通清晰
- 能够安全指引你
- 关注重要细节

与可靠、拥有体能和情感能力且确实能帮助你的人一起工作。

建立支持团队

不要只依赖一个人

不要只依赖一个人。 伙伴制 (选择并培训一个人在紧急情况时帮助你) 有劣势。你和你的伙伴可能在紧急情况下无法快速联系到对方。

如果你依靠个人援助服务 (侍从) , 当你需要他们时可能他们正好不在身边。因此, 你的支持团队包含其他人是非常重要的。



三个人在讨论应急方案

建立支持团队

计划多种提供和获取信息的方式

不同的通信系统运作不同。在紧急情况下，一些可以运作而一些无法运作。你可用的系统越多，你越能够与其他人联系。这些系统你有多少？

- 电子邮件
- 互联网
- 传呼机
- 文本消息
- 不需要电源的标准电话 (大多数新电话，包括无线电话都需要插入电源插座)
- 手机
- 低成本双向无线对讲机
- 便携式收音机和电池



男士蹲在椅子上使用电话



手机收到新短信

建立支持团队

提供怎样最佳帮你的快速信息

尽管你有最好的方案，有时你还是必须要建立一支支持团队。如果这是你的选项之一，想想你需要什么、想要怎样做、想要与什么样的人工作。时刻准备向不了解你的人提供他们所需要知道能帮助你且不会让你造成伤害的全部信息。你的指示要明确、具体、简明。想想多少细节是必要的。如有必要，也请准备好额外指示。

练习尽可能使用最少的词来传达指示。例如：

- “拿氧气罐给我；在绿色书架右侧。没有它，我只能呼吸15分钟。”
- “将靠墙桌子的通信设备拿给我。”
- “将我的手动轮椅拿给我。”
- “我可以独自行走，带着我的其它拐杖，走在我前面。”
- “我是盲人。让我抓着你的左手臂跟着你出去。”



青年人向上指。背包挂在轮椅上。

建立支持团队

提供怎样最佳帮你的快速信息

- “由于我的呼吸状况，传统的‘消防员式运送’对我有危险，用.....方式带我走”
- “你要带我出去。将逃生椅挂在‘二号阶梯’的顶端，我会告诉你接下来该怎么做。”

如果沟通有问题，考虑随身携带已预先印好的文字信息，例如：

- “我是聋哑人，用美式手语。请使用手势或通过简单的单词写下指示。”
- “我无法讲话，但是我听得到。我用通信设备，也可以指出简单的图片或关键词。你可以在我的钱包里找到通信单。”
- “我可能理解困难。请用简单的词汇慢慢说。”
- “我有精神障碍。在紧急情况下可能会变得困惑。帮我找一个安静的地方，我应该可以在10分钟左右好起来。”
- “柴油机废气对我是致命的。不要将我放在空转的应急车辆里面或附近。”

建立应急方案

依靠电源的生命维持设备

在灾难发生前就你的生命维持设备 (居家透析、抽吸装置、呼吸机等) 的电力需求向当地的电力公司联系。一些公共事业公司会将你列入“优先重新连接服务”名单。然而, 即使有“优先重新连接服务”, 在灾难发生后还是会停电许多天。

为你的设备准备备用电源是重要的。向设备供应商告知你的电源需求 (备用电池、发电机等。) 同时, 让你的消防部门知道你依赖生命维持设备。



家用发电机

建立应急方案

电池供电设备

如果断电，你应打算如何将电池充电。检查你的卖家或供应商查看是否还有其他电池充电方式（例如：通过连接充电电线到车辆电池或通过使用转换器插入到你的车辆点烟器中）。

此外，规划其他方法。例如：有时你可以用汽车电池替换轮椅电车，但是它没有轮椅的深循环电池那么持久。

家庭方案

住宅或公寓大楼万万没有高层办公大楼安全。比起在工作中，人们更有可能在家里死于火灾，而这对残疾人士而言，风险更大。所以在家时识别所有通道很重要。此外，请运用自我评估检查列表制定你的方案，使居家更安全。

工作、学校、志愿者现场方案

如果疏散有序，你打算怎样逃生并且要去哪里？请替你在学校、日托中心、居家辅助照护和疗养院的家人和其他重要的人学习并了解应急方案。

请在设备（轮椅、学步车等）上标记你的名字、地址、电话号码、设备序列号和生产商名称，以预防万一你必须留下它们而离开。

建立应急方案

演练方案

实践很重要。它可以使你增加技巧与信心，让你有能力应付突发事件。

练习处理不同情况和意外状况，例如：阻塞的道路或逃生出口。

与支持团队演练

腾出时间与你的支持团队讨论和演练方案中的每个部份。这可以让你和你的团队关注方案中需要更多练习的地方。

别以为当你需要时你就会知道怎么使用逃生设备。确保你和团队练习使用逃生设备。



两个男士在击拳

建立应急方案

紧急联系人

你的应急方案应该包括一张其他州的朋友或亲戚的联系方式表，这样在灾难中分离时，你的家庭成员便可以使用。通常在紧急情况发生后拨打没有受影响的地区会更容易接通，因为当本地电话线路堵塞时，长途电话线路往往畅通。请务必完成第35页的他州联系人清单。复印您的清单并且在你的每个应急包中放一张。

更多帮助制定应急方案的资源：

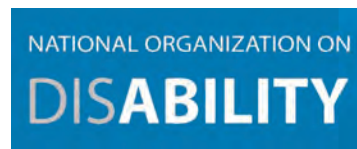
美国红十字会

- 你的逃生方案
www.redcross.org
- 家庭灾难方案
www.redcross.org
- 紧急情况下的食物与水
www.redcross.org
- 做好准备 www.redcross.org
- 平安无恙家人团聚
www.redcross.org



美国残联

- 自己做好准备
www.nod.org/emergency



洛杉矶县

- ESP 家庭生存步骤
www.espfocus.org
- 应急生存指南
www.espfocus.org
- 具体需求意识规划
www.espfocus.org



装配应急物资

因应地方和场合的不同准备不同的药箱。根据你的需求和能力定制应急物资。规划长达两周的物资是理想的(药物注射器、造瘘袋、医用导管、纱布等)。尽量实际一些,知道自己能在腰包、背包带什么,或者将绳袋挂在轮椅、滑板车或其他辅助设备上。如果你只能在随时取用的药箱中带3天药量的胰岛素,那么这就是适合你的。请尽可能地计划你能做的准备。



 居家药箱

“居家药箱”是大药箱,配备水、食物、急救用品、衣服、寝具、工具、应急物资和针对残疾的用品。还包含你要在家或在避难所自给生存数天可能需要的所有东西。



 随身携带药箱

“随身携带”药箱是你任何时候需要随身携带的必需品。这个药箱含有的物品有基本药物、呼吸治疗和现金等。

装配应急物资



随时取用药箱

“随时取用药箱”是当你不得不匆忙离开家(或学校、工作场所等)易于携带的装备。有你不能没有但也不是太大或太重你无法管理的东西。这个装备包含的物品有:电线拖板、应急雨披、手电筒等。



床边药箱

若你被困在床上或床边而无法到达家里的其它地方,“床边药箱”则应有你当下所需的物品。这个装备包含瓶装水、哨子、手电筒、燕麦卷等。

装配应急物资

应急食物

应急食物很重要，你应选择：

- 你喜欢的
- 即食食品 (无需冷藏、加工或煮熟)
- 你能够打开 (不要易碎的容器；如果是罐头，则要确保装备中有手工开罐器)
- 方便你饮食的容器 (不要太重)
- 保质期长

欲了解更多信息，请参阅美国红十字会：紧急情况下的食物与水
<http://www.redcross.org>



▶ 参阅美国红十字会，紧急情况下的食物与水 <http://www.redcross.org>

装配应急物资

药物

- 计划备足可能3至14天所需的药物以避免因意外而无法补足药物。
- 问问你的医生哪些药物是重要的或维持生命的以及哪些药物你可以几天或者几个星期不需要的。问问医生你该如何取得应急药物。如果你不能获得应急物资，问问在不危害安全之下，是否可定期跳过一次的药量直到留存足够的量以供应急所使用。
- 获取处方的额外副本并且将他们的和你的应急文件一起放在你所有的药箱中。
- 循环更新你的药物。将旧的从药箱中取出、在保质期前使用完毕并记得补上新物资。
- 咨询你的医生有关存放药物的最佳方法。有些是避热避冷的。
- 如果你得到药物或治疗（例如：美沙酮、透析、输液、化疗或放射性治疗等），问问健康护理人在紧急情况下你应该做什么。
- 如果你是吸烟者，请注意避难所禁止吸烟。如果难以到户外吸烟区，可以在救生药箱中考虑放尼古丁口香糖。
- 在拥挤、没有暖气的避难所生活会增加肺炎、流感和感冒的机会。在药箱中存放任何维生素、可以抵抗或治疗疾病的药物。
- 列出所有处方列表：名称、处方医师、剂量、频率、描述（看起来像什么），以及吃药的原因。此外，因为医生的处方经常更改，请确保添加日期。

装配应急物资

应急文件

把应急文件存放在密封的塑料冷冻袋以保持干燥。下面是要存放在应急药箱中的文件列表：

- 处方副本
- 家人、朋友、同事和他州联系人资料
- 应急健康信息。如果救援人员发现你昏迷不醒或无法给他们提供信息，这可以为他们提供关于你的信息。内容应包含你的药物、设备、过敏、通信限制、首选治疗、医疗服务提供者和重要的联络人的数据。（请参阅“应急健康信息：健康护理消费者系列”www.cdihp.org）

- 一连串的设备型号和序列号（心脏起搏器、助听器、通信设备、滑板车、轮椅、电池等。）
- 保险和福利卡（健康保险、医疗援助、附加保障收入[SSI]）。如果你从社会保障获利（SSI或社会保障残疾保险），也请放上你最新的奖励信副本
- 将这些文件副本发送至你在其他州的联系人（请密封并加注“仅在[姓名]的紧急情况下开启”）



应急文件、驾驶证、社保卡、现金和健康卡

装配应急物资

服务动物物资

保留你的服务动物一张近照，以免你们分离。

打包下列物资给你的动物携带：

- 装水和食物的碗
- 食物
- 铺垫的毯子
- 处理粪便的塑料袋和纸巾
- 轻伤软膏 (问问你的兽医是否还应该为动物带的特定东西。)
- 最爱的玩具
- 额外的绑绳皮圈 (以及其他控制紧张不安动物的重要物品)
- 护垫保护 (用于热沥青、热金属楼梯、碎玻璃)

- 当前标识和许可证 (确保动物标签上有你的电话号码和其他州的联系人。)




男士带着服务动物在公园长凳坐着。

应急物资应有物品

既然你知道装配哪种应急物资，审查下列内容，检查是否在自己的药箱中具有全部正确物品。

 = 居家

 = 随身携带

 = 随时取用

 = 床边

总物资	
   	白色求救旗或布，哨子、手电筒和(或)发光棒
   	你的残疾相关问题或健康状况，或医疗标签或手环的书面识别
   	将药箱安全存放在固定的位置，这样才容易找到。
   	应急健康信息
   	如果需要应急援助，你可以使用信号装置发出信号（哨子、警笛、蜂鸣器、钟、尖啸器）
  	急救药箱
  	基本药物
  	氧气呼吸机、助听器、人工电子耳蜗、手机、收音机、传呼机、PDA的备用电池。
  	药方副本
  	手机

应急物资应有物品

 = 居家

 = 随身携带

 = 随时取用

 = 床边

总物资 (接上页)		
  	将重要物品一致存放在便利安全的地方, 这样你才能快速、轻易地取用。(例如: 牙齿、助听器、假肢、手杖、拐杖、步行器、轮椅、呼吸器、通信设备、人工喉、卫生救助、电池、眼镜、隐形眼镜和洗涤液等物品)	
  	应急食物	
  	各种尺寸折好的塑料袋, 用于储存、食物、垃圾等。	
  	坚固的工作手套, 在走路或行走在玻璃和瓦砾时使用双手免受抬起或误碰尖锐物品而受伤。	
  	小型电池供电的收音机和额外电池	
 	供服务动物使用的物资, 包括食物、识别标签、疫苗接种证明和兽医联系方式	
 	手机太阳能充电器	
 	标准电话 (大多数新电话, 包括无限电话都需要插入电源插座)	
 	手电筒和额外电池。(手部功能受限的人们应该考虑低成本电池供电的触摸灯)	

应急物资应有物品

 = 居家


 = 随身携带

 = 随时取用

 = 床边

总物资 (接上页)	
	其他药物
	轻量手电筒 (可挂在钥匙圈上等)
	放在床或床头柜 (有绳子或尼龙搭扣) 的箱子, 用来放助听器、眼镜、手机灯。氧气罐固定在墙上, 轮椅锁上, 靠近床。这有助于防止它们在地震或其他震动颠簸事件中掉落、飞走或滚下来。
轮椅或滑板车用户	
   	修理车胎的修补装备或“密封剂”和 (或) 额外供应的防刺穿轮椅或滑板车内胎
   	当转过玻璃和碎片上时使用的一双厚手套
 	替你的电动轮椅或滑板车准备额外电池
 	将充电电缆或特定的充电设备连接到汽车点烟器
 	备用手杖或步行器

应急物资应有物品

 = 居家

 = 随身携带

 = 随时取用


 = 床边

轮椅或滑板车用户 (接上页)	
	如果可以, 备用一辆轻量手动轮椅
	确保所需设备在靠近自己的范围内, 这样你才能很快地拿到
言语或交流问题	
   	小图板、纸和笔、或其他可以帮助传达需求的辅助设备
   	通讯设备备用电源或备用电池
	如果你使用笔记本电脑沟通, 考虑可插进汽车点烟器的电源转换器
听力问题	
   	拥有一份已预先印好方便的关键短语副本, 例如: “我用美式手语 (ASL)”、“我的英文写作和阅读不好”、“如果你要发言, 请把内容简单地写下来或用手语表达”
   	小图板、纸和笔、或其他可以帮助传达需求的辅助设备

应急物资应有物品

 = 居家

 = 随身携带

 = 随时取用

 = 床边

听力问题 (接上页)	
   	助听器电池
  	通讯设备备用电源或备用电池
 	考虑购买一台具有视觉或文本显示提醒变天状况的天气收音机
视力问题	
   	用荧光胶带、大号字体或盲文标识你的应急物资
   	如果病情需要, 请准备额外的一副深色眼镜
  	有大功率手电筒, 配备宽束和额外电池
 	可折叠手杖
 	食物、药品、塑料袋和其他供你服务动物使用的物品
化学物质敏感症、呼吸状况	
   	毛巾、口罩、工业呼吸器或其他可以用来过滤空气的设备
  	N95级微粒过滤口罩 (防止灰尘、放射性尘埃和生物因子)

▶ 也可参阅: 美国红十字会·灾害供给药箱 <http://www.redcross.org>

他州联系人清单

存放一张其他州的朋友或亲戚的联系方式表，这样在灾难中分离时，你的家庭成员便可以使用。通常在紧急情况发生后，拨打没有受影响的地区会更容易接通，因为当本地电话线路堵塞时，长途电话线路往往畅通。按照优先序列出联系人（第一个联系到的人应该打电话告知列表上的其他人，让他们知道你一切都好）。请给联系人列表上的每个人一份副本，也在你所有其他应急物资中保留一份。

姓名： _____ 邮箱： _____

地址： _____

家庭电话： _____ 手机： _____ 工作电话： _____

姓名： _____ 邮箱： _____

地址： _____

家庭电话： _____ 手机： _____ 工作电话： _____

姓名： _____ 邮箱： _____

地址： _____

家庭电话： _____ 手机： _____ 工作电话： _____

- ▶ 提示：如果你使用电话中转服务，要确保您其他州的联系人知道7-1-1是这些电话的通用代码。任何人在县里的任何地方都可以用这个代码进行语音到文本的电话。

他州联系人清单

姓名 : 邮箱 :

地址 :

家庭电话 : 手机 : 工作电话 :

姓名 : 邮箱 :

地址 :

家庭电话 : 手机 : 工作电话 :

姓名 : 邮箱 :

地址 :

家庭电话 : 手机 : 工作电话 :

姓名 : 邮箱 :

地址 :

家庭电话 : 手机 : 工作电话 :

- ▶ 提示 : 如果你使用电话中转服务, 要确保您其他州的联系人知道7-1-1是这些电话的通用代码。任何人在县里的任何地方都可以用这个代码进行语音到文本的电话。

您准备好了吗？

准备清单

自我评估能力 (第3页)

- 综合测评
- 旅行
- 逃生现场
- 视力残障
- 听觉困难
- 听力和视力障碍
- 言语障碍
- 记忆、判断、学习和理解
- 辅助设备用户
- 体格状况或移动能力
- 过敏、化学物质过敏症

建立支持团队 (第15页)

- 不要只依赖一个人
- 提供快速信息
- 计划多种提供和获取信息的方案

建立应急方案 (第20页)

- 依靠电源的生命维持设备
- 电池供电设备
- 居家方案
- 工作、学校、志愿者现场方案
- 演练方案
- 与支持团队演练

装配应急物资 (第24页)

- 随身携带药箱
- 随时取用药箱
- 居家药箱
- 床边药箱
- 药物
- 应急文件
- 服务动物物资
- 应急食物

应急物资应有物品 (第30页)

- 残障特定物资
- 轮椅或滑行板用户
- 言语或沟通
- 听力问题
- 视力问题
- 总物资
- 化学物质敏感症·呼吸状况

他州联系人清单 (第35页)



本项目通过联邦应急管理局/美国国土安全部认证·获得FY12HSGP的支持·
资金由加利福尼亚应急服务办公室赞助。

