

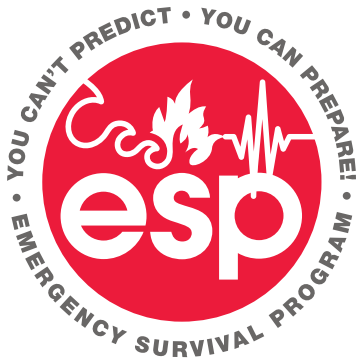
洛杉磯縣

注意安全！

保持一切在掌控之中！



針對殘疾人士、老年人及其他有行動及功能需求 (AFN)
的人士的緊急應變計畫



目錄

1 為什麼要為緊急情況做準備？

2 本指南的目的

3 能力自我評估

15 組織一個支持團隊

20 建立緊急應變計畫

24 整備您的緊急應變用品

30 緊急應變用品中應當包含什麼

35 州外聯繫人名單

37 您準備好了嗎？

爲什麼要為緊急情況做準備？

如果您準備充分，您不太可能在大型或小型緊急情況下遇到麻煩。小型緊急情況可以是電力故障或您的藥劑師售罄您的藥物。大型緊急情況會影響廣泛區域，使緊急應變服務負荷過重，可能意味著您必須自給自足一周或更長時間。

人們所依賴的系統在重大災難中可能會無法運作。對於殘疾人士和有功能障礙的人士來說，情況甚至會更加困難。例如，您逃生或打包個人物品和緊急應變物資的能力會下降。有視力障礙、聽力障礙或語言障礙的人士在溝通時會比平常遇到更多麻煩，尤其是在常規系統癱瘓或超負荷時。這些問題可能會在溝通對生存及安全至關重要的時候出現。因此，為了解決這些問題，計畫尤為重要。

請避免不為可能發生的緊急情況進行考慮及計畫的常見傾向。您需要為各種危險進行計畫，包括化學、生物和放射事件、爆炸、交通事故、火災、洪水、地震、土石流、龍捲風、停電等。制訂計畫，然後實踐、評估並更新計畫。



風暴過後雜貨店內空空如也的貨架。

準備需要時間和精力。您可能會想要循序漸進，一次做一點。重要的是開始準備。您做得越多，您就可以更好地保護自己。

本指南的目的

如果您是殘疾人士、老年人及有其他行動及功能需求的人士，則應閱讀本指南。本指南適用於所有在行走、聽力、視力、呼吸、理解、學習或快速反應方面有困難的人士。這些能力缺陷可能是暫時行或永久性的。它們可能由過敏、年齡或殘疾等狀況所造成。在本指南中，「人們」或「個人」代表這一群人。如果您有家庭成員在護理機構或接受家庭臨終關懷服務，請務必與他們聯繫，瞭解他們的緊急應變程序。

將本指南與其他準備資訊一起使用，例如來自 County of Los Angeles Emergency Survival Program (ESP, 洛杉磯縣緊急求生計畫) 和 American Red Cross (美國紅十字會) 的資訊和材料。



放在輪胎上的輪椅使用者的手。



放在拐杖上的老人的手。



使用輔助器材的男孩。

能力自我評估

在您閱讀「綜合評估」部分時，請使用此清單考慮您的能力，以開始制訂有關緊急情況下所需幫助的計畫。接著，詳讀適用於您的所有其他章節並完成清單。然後，根據您對自身需求和能力的瞭解來制訂策略。在您的緊急應變準備計畫中，請包含您需要採取的適當措施。

綜合評估

- | 是 | 否 | 不適用 | 任務 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否瞭解您常在地點的所有火警警報器和滅火器的位置？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否會啟動火警警報器？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否會使用滅火器？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否實際操作過滅火器？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否瞭解您家裡的燃氣和水的關閉閥門的位置？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否知道如何到達煤氣和水的關閉閥門處，並使用正確的工具來關閉它們？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否有說明書和工具可供使用，以便其他人在需要時可關閉能源設施？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否有一部標準電話（無需電力），並且您是否知道它在哪裡？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否知道您常在地點的所有安全出口的位置？ |

能力自我評估

綜合評估(續)

- | 是 | 否 | 不適用 | 任務 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否評估過您使用這些安全出口的能力? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否練習使用過這些安全出口? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否能夠透過使用便攜式坡道使無法撤離的出口可以撤離?如果是,您是否考慮過取得一個便攜式坡道? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否想過當您無法使用自己的行動工具時,您將如何撤離? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否想過如何在緊急情況下幫助他人?(例如,如果您沒有視力或視力低下,您可以引導人們穿過黑暗的空間;如果您是一個冷靜的人,您可以幫助他人避免恐慌。) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否與您所在的城市或縣確認過他們是否有針對老年人、殘疾人士和其他有行動和功能需求的人士的註冊系統? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果您的服務動物感到困惑、恐懼或迷失方向,您是否有相應的計畫?您有其他的應對方式嗎?(例如,讓有視力的嚮導或支持團隊的成員為您的服務動物提供情感支持。) |

能力自我評估

旅行

- | 是 | 否 | 不適用 | 任務 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 在酒店/汽車旅館/遊輪和其他臨時住所：您是否考慮您想要在更高樓層且可能有風景的房間，還是在更易於您疏散撤離的樓層的房間？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否在辦理入住手續時告知工作人員您在緊急情況下將需要幫助，以及您需要何種幫助？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果您有明顯的聽力損失，您是否會要求住在設有與火災警報系統、門鈴和電話綁定的可視警報器的房間？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否會檢查所有安全出口路線的位置（通常貼在客房門後）？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否會通過計算房間和緊急出口之間門的數量來追蹤逃生路線？地圖可能會引起混淆，除非您有事先仔細查看過地圖。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果您使用自行實施的醫療服務，您是否攜帶足夠的設備和液體以防止您旅行時出現延誤的情況？ |



徜徉在山湖美景中的輪椅使用者



使用輔助裝置進行滑水活動的遊客



享受著海灘日照的輪椅使用者

能力自我評估

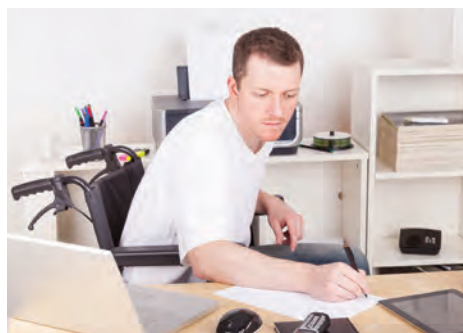
在正常工作時間後撤離現場

如果有時您在正常工作時間後仍留在某建築物內 (當周圍有較少人可以幫助您時) , 請確定您的風險。

是 否 不適用 任務

 您可以在工作時間後聯繫其他人, 包括安保或緊急控制中心的工作人員嗎?

 您是否知道如何在緊急情況下聯繫緊急救援人員?



工作中的輪椅使用者。

能力自我評估

有視覺障礙人士的注意事項

- | 是 | 否 | 不適用 | 任務 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果您依賴聲音線索來行動(例如電梯旁的影印機發出的嗡嗡聲),那麼如果沒有了這些聲音線索,您是否能夠將自己引到安全地帶?如果停電或有警報響起,您不能指望這些線索。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 是否有凸起的盲文字符標明安全出口、出口方向和撤離路線的信息?樓層(包括樓梯間的樓層標誌)是否由凸起的盲文數字或字母標明? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否能夠閱讀印刷或盲文的緊急標誌? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果您配戴隱形眼鏡,您是隨身攜帶眼鏡,還是將乾淨的緊急護目鏡留在緊急應變用品包中,以防煙霧、灰塵或有害氣體使您感到疼痛或置您於危險之中? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您能否會使用安裝在電梯和避難所/救援協助區域的雙向通訊設備? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如需要,您是否教過您的支持團隊如何擔任「視力嚮導」? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否用螢光帶、大字體或盲文標籤標記了家中能源設備的關閉閥? |

能力自我評估

失聰或有聽覺障礙人士的注意事項

- | 是 | 否 | 不適用 | 任務 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否練習過讓人們向您傳達緊急信息？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您的大樓是否在電梯和避難區/救援協助區安裝了雙向通訊設備？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否練習使用過雙向通訊設備，以確保系統正常運作？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否知道文字電話或擴音電話的位置？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 緊急報警系統是否有聲音和視覺特徵（閃燈）？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您的工作場所是否有新型的顯示器（電視顯示器或滾動文字螢幕）？如果停電，它們會繼續運作嗎？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否知道電視顯示器或滾動文字螢幕的位置？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否有便攜式通訊設備（PDA、呼叫器、筆記型電腦、便攜式TTY）？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您的便攜式通訊設備是否有備用電池？（購買便攜式設備時，請考慮使用標準市售電池款的型號。） |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如適用，您是否知道如何使用簡訊取得緊急訊息？ |

能力自我評估

失聰或有聽覺障礙人士的注意事項

- | 是 | 否 | 不適用 | 任務 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如沒有口譯員或者助聽器無法運作，您將如何溝通？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否隨身攜帶紙和筆？ |

有視聽障礙人士的注意事項

- | 是 | 否 | 不適用 | 任務 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否有支持團隊？由於聲音警報或閃光燈不適用於您，因此您有支持團隊將至關重要。 |

有語言障礙人士的注意事項

- | 是 | 否 | 不適用 | 任務 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否決定了當您無法使用常用的通訊設備時，您將如何進行溝通？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否隨身攜帶單詞板或字母版、紙和筆、以及在緊急情況下可用的預製短語？ |

能力自我評估

記憶、判斷、學習和理解能力缺陷

- | 是 | 否 | 不適用 | 任務 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否練習過如何傳達您的需求？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否想過您在緊急情況下會做出怎樣的反應，以及如何應對任何無益的反應？讓您的支持團隊盡心準備，以幫助您制訂這些策略。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否已經以易於您理解的方式準備了緊急應變資訊？建議您將資訊分解為分步驟的概述。這將幫助您記住在發生災難時應該做什麼。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 當您意識不清或無法溝通時，您的緊急醫療資訊會向救援人員提供有關您的重要資訊嗎？它是否解釋了最好的幫助您的方法？ |



使用手語的女士。



視覺溝通卡片。

能力自我評估

輔助設備使用者

- | 是 | 否 | 不適用 | 任務 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如何將您的輪椅或其他設備從建築物中運出？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否告知您的支持團隊如何操作並在必要時安全地移動您的設備？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否用簡單的說明卡在設備上標記了如何操作該設備（例如，如何讓您的動力輪椅「卸下輪胎」或「解除齒輪」）？將說明卡放置於您的設備。將其護貝壓膜，以延長耐久性。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否隨身攜帶這些說明的文件，並將之與您的支持團隊分享？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否考慮過若您無法使用輔助設備撤離，您有什麼其他選擇？ |



四輪移動設備。

能力自我評估

身體狀況/行動能力

- | 是 | 否 | 不適用 | 任務 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否瞭解所有出口的位置？您是否考慮過自己使用這些出口的能力？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否能夠獨自從現場撤離？需要多長時間？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否需要他人幫助，以快速走下樓梯？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果您使用疏散裝置或由他人運送，是否會更快？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否知道所有疏散裝置（用於無法自行上下樓梯的人士）的存放位置？您是否練習使用過這些裝置？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否能夠自行進出疏散裝置，還是您需要幫助？ |



輪椅使用者攤開雙手，因其被困在樓梯間底部。

能力自我評估

身體狀況/行動能力(續)

- | 是 | 否 | 不適用 | 任務 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果迫不得已，您是否能夠使用臀部下樓梯或爬行？您是否需要相關器具以保護您的臀部，或手套以保護您的手？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否知道緊急集合區域及避難所/救援協助區域的地點？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否會啟動火警警報器？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果需要，您能否快速提供有關如何安全運送您的說明？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如何安全地運送您的說明是否包含有關如何將您安全地從椅子上扶下需注意的任何脆弱區域/要點？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 若您要求他人將您與椅子一同抬起，該要求是否可行（椅子與您一起一共有多重）？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 如果您不能使用輪椅、防毒面具或其他動力設備撤離，是否有輕型設備可供您使用？ |

能力自我評估

過敏、多種化學物質敏感、呼吸系統疾病

- | 是 | 否 | 不適用 | 任務 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您是否根據您最糟糕的情況隨身攜帶用品： |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 帶有氣霧過濾器的工業呼吸器？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 口罩？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 手套？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 吸入器？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 是否有可以提供給想要在您身邊吸煙的吸煙者的尼古丁口香糖？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 您的緊急健康資訊是否清晰地解釋了您的過敏情況和反應，以及最有效的治療方法和有害的治療方法？您可能無法在緊急情況下描述您的需求，因此請具體說明。其他病症（定向障礙、失語、恐慌）亦可被診斷，並被視為化學物質敏感之外的其他疾病。 |

建立一個支持團隊

建立一個在必要時能在緊急情況下幫助您的支持團隊。他們應當是與您經常在同一區域的人。在緊急情況下幫助您的第一批人往往是您的鄰居、朋友和同事。這些人，而不是職業急救人員，提供了重大災難中70%的救援。



一個小女孩推著輪椅上的另一個小女孩。

支持團隊的方法是基於這樣的想法：如果每個人都受過訓練，每個人都可以提供幫助！當您訓練了很多人時，您會建立一個通用的團隊。

在每個您每天都會花大部份時間的地方與多人建立支持團隊：工作地點、家庭、學校、社區或老年中心。

與不同的人一起練習，找出誰最能夠幫助您。要尋找的人士可能擁有以下特徵：

- 強壯
- 冷靜
- 仔細傾聽
- 溝通明確
- 可安全地引導您
- 注意重要細節

與值得信賴且有身體和情感能力的人一同協作，讓他們可靠地幫助您。

建立一個支持團隊

不要依賴一個人

不要依靠任何一個人。好友系統（選擇並培訓一個人在緊急情況下協助您）是有缺陷的。在緊急情況下，您和您的好友可能無法快速取得聯繫。

如果您依賴個人協助服務（護理員），則您在有需要時也可能無法獲得這些服務。因此，讓您的支持團隊包含其他人員尤為重要。



三名男子在討論緊急應變計畫。

建立一個支持團隊

計畫多種方式來給予和取得資訊

不同的通訊系統有不同的運作方式。在緊急情況下，有些系統可行，而有些則不可行。您擁有的系統越多，您與其他人聯繫上的可能性就越大。在以下系統中，您有多少個？

- 電子郵件
- 網際網路
- 呼叫器
- 簡訊
- 一部不需要電力的標準電話 (大多數新型電話，包括無線電話，都需要插入電源插座)
- 手機
- 低成本的雙向無線電收音機
- 便攜式收音機和電池



一位男士蹲在椅子上打電話。



手機收到一條新訊息。

建立一個支持團隊

快速提供有關如何最好地幫助您的資訊

儘管您有最佳的計畫，有時您仍必須當場建立一個支持團隊。思考一下您需要什麼，如何做到這一點，以及如果您有選擇，您想與什麼樣的人合作。準備好向可能不瞭解您的人提供所有需要的資訊，以讓他們在不造成傷害的情況下對您提供幫助。您的指令要清楚、具體、簡明扼要。想想有多少細節是必要的。如有必要，請準備好額外說明。

練習使用儘可能少的單詞來給出指令。例如：

- “帶上我的氧氣罐；綠色書櫃的右側。沒有它的情況下我可以呼吸15分鐘。”
- “從靠牆的桌子上拿我的通訊設備。”
- “帶上我的手動輪椅。”
- “我可以獨立下樓梯，帶上我的另一條拐杖，走在我前面。”
- “我是盲人。讓我扶著你的左上臂跟著你出去。”



青少年往上方指去，輪椅上掛著應急包。

建立一個支持團隊

快速提供有關如何最好地幫助您的資訊

- “由於我的呼吸狀況，傳統的‘消防員運送’方式對我來說是危險的。請這樣帶我走……”
- “您必須抬我出去。在「樓梯第二階」的上方找到一個疏散椅，然後我會告訴您下一步該做什麼。”

如果溝通可能存在問題，請考慮攜帶預印製好的訊息，例如：

- “我是聾啞人，不會說話，我使用美國手語。使用手勢或使用簡單的詞語寫下指令。”
- “我不會說話，但我能聽並且能理解。我使用通訊設備。我可以指向簡單的圖片或關鍵詞。您會在我的錢包裡找到一張通訊表。”
- “我可能會有困難理解您說的話。請用簡單的詞語慢慢說。”
- “我有精神障礙。我可能會在緊急情況下感到困惑。幫我找到一個安靜的地方，我應該在10分鐘內能恢復過來。”
- “柴油廢氣對我是致命的。不要讓我進入或靠近閒置的緊急車輛。”

制訂應急計畫

基於電力的生命支持設備

在發生災難之前，請聯繫您當地的電力公司，了解您的生命支持設備（家庭透析機，吸引器，呼吸機等）的電力需求。一些公用事業公司會將您列入「優先重新連接服務」列表。但是，即使有了這項服務，您的電力在災難發生後仍可能會故障多日。

為您的設備提供備用電源選項至關重要。與設備供應商討論您的電源選項（備用電池、發電機等）。另外，告知您的消防部門您依賴生命支持設備。



家庭發電機。

制訂應急計畫

電池供電設備

計畫好在停電時如何給電池充電。請諮詢您的銷售商/供應商，看看是否有替代方法為電池充電（例如，將跨接電纜連接到車輛電池或使用插入汽車點煙器的轉換器）。

此外，計畫好其他選項。例如，有時您可以用汽車電池代替輪椅電池，但它不會像輪椅的深循環電池一樣持久。

家庭計畫

房屋或公寓建築往往不如高層辦公大樓安全。人們在家裡比在工作中更容易死於火災，而且殘疾人士面臨的風險更大。因此，找出您可以撤離住所的所有方法非常重要。此外，在自我評估清單中使用關於讓您的家更安全的辦法來制訂您的計畫。

工作地點、學校、志工站應變計畫

計畫如何撤離，以及如果收到撤離的指令，您將去往哪裡。了解並理解家庭成員和其他重要人員在學校、日托中心及住宅、輔助生活和護理設施的緊急應變計畫。

如果您不得不離開他們，請將您的姓名、地址、電話號碼、設備序列號和製造商名稱標記在設備（輪椅、助行器等）上。

制訂應急計畫

實踐您的計畫

實踐非常重要。它能提高您應付緊急情況的技巧和信心。

練習處理不同的情況和意外情況，例如路徑或出口受阻的情況。

與您的支持團隊實踐

花時間與您的支持團隊討論並實踐您的計畫的部分內容。這將使您和您的團隊能夠專注於需要更多練習的計畫部分。

不要以為您會在需要時知道如何使用疏散裝置。確保您和您的支持團隊練習使用疏散裝置。



兩位男士碰拳。

制訂應急計畫

緊急聯繫人

如果您在災難期間與家人分開，您的緊急計畫應包括家庭成員可以撥打的州外親友名單。在緊急情況發生後，在受影響區域外通話往往更容易，因為當本地電話線路堵塞時，長途電話線路通常是暢通的。請務必完成第35頁的「州外聯繫人名單」。準備多份名單並將其放置在每個緊急工具包中。

更多幫助制訂應急計畫的資源：

American Red Cross

(美國紅十字會)

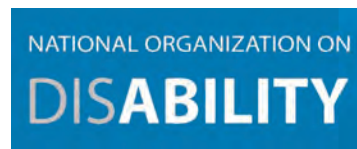
- 您的撤離計畫，
www.redcross.org
- 家庭應災計畫，
www.redcross.org
- 緊急情況下的食物和水，
www.redcross.org
- 做好準備， www.redcross.org
- *Safe and Well* 對於家庭團聚，
www.redcross.org



**American
Red Cross**

National Organization on Disability

- 做好準備，
www.nod.org/emergency



County of Los Angeles

- ESP 家庭生存步驟，
www.espfocus.org
- 緊急情況生存指南，
www.espfocus.org
- 特定需求意識計畫，
www.espfocus.org



整備您的應急用品

為不同的地方和情況準備不同的工具包。根據您的需求和能力量身訂製緊急應變用品。計畫能夠持續兩周的用品是比較理想的(藥物注射器、造口袋、導尿管、襯墊等)。做對您來說最為實際考量的準備。瞭解您在腰包、背包或從輪椅、殘疾人電動車和其他輔助設備掛下的束口包內可以裝些什麼。如果您只能在您可隨時帶走的工具包中攜帶3天的胰島素供應量,那麼那就是對您來說最為實際的選擇。計畫您可以做到的事情。



家庭工具包

「家庭工具包」是您的大型工具包,包括水、食物、急救用品、衣服、床上用品、工具、緊急應變物資和殘疾專用物品。它包括如果您必須在家裡或在避難場所自給自足幾天,您最有可能需要的所有東西。



隨身攜帶工具包

「隨身攜帶」工具包適用於您隨時隨身攜帶的必備物品。該工具包將包括必備藥品、呼吸治療器和現金等物品。

整備您的應急用品



輕便工具包

如果您不得不匆忙離開家(或學校、工作場所等),那麼「輕便工具包」則便於您攜帶。它包含您的必需品,但並不會太大或太重,以至於無法管理。該工具包將包括諸如能量棒、緊急雨衣、手電筒等物品。



床邊工具包

如果您被困在床上或床附近,無法到達您家的其他位置,「床邊工具包」包含您需要的物品。該工具包包括瓶裝水、哨子、手電筒、燕麥棒等。

整備您的應急用品

緊急應變食品

選擇有以下特徵的緊急應變食品尤為重要：

- 您喜歡的
- 即食 (無需冷藏、準備或烹煮)
- 您能夠打開的 (不可有易碎容器 ; 如果是罐裝 , 請確保您的工具包中有手動開罐器)
- 存放在您可以輕易拿起並飲用的容器中 (不會過重)
- 保質期長

欲了解更多信息 , 請參閱 American Red Cross (美國紅十字會) , 緊急情況下的食物和水 : <http://www.redcross.org>



▶ 請參閱 American Red Cross (美國紅十字會) · Food and Water in an Emergency (緊急情況下的食物和水) : <http://www.redcross.org>

整備您的應急用品

藥品

- 為您的處方藥品補充可能在3-14日內中斷的情況做出準備。
- 詢問您的醫生哪些藥品很重要或能夠維持生命，以及沒有這些藥品您可以持續幾天或幾周。詢問您的醫生如何獲得緊急藥品供應。如果您無法獲得緊急供應，詢問您的醫生您是否可以安全地在定期減少一次劑量的情況下服用，直到您省下足夠藥品以應付緊急情況。
- 多準備幾份處方影本，並將它們與您的緊急應變文件一起放入所有工具包中。
- 替換您的藥品。從供應包中取出舊的藥品並在失效日期前服用。用新鮮的供應替換這些藥品。
- 詢問您的藥劑師關於藥品的最佳存放方法。有些對熱或冷敏感。
- 如果您從診所或醫院獲得藥物或治療(如美沙酮、透析、輸液、化療或放療等)，請向您的醫療保健提供者詢問在緊急情況下您應該做什麼。
- 如果您是吸煙者，請注意，避難所不允許吸煙。如果您可能有困難到達室外吸煙區，請考慮將尼古丁口香糖或貼劑放在疏散工具包中。
- 生活在擁擠、無供暖的避難所會增加得肺炎、流感和感冒的可能性。請在工具包中儲備您服用的維生素或藥物，以防生病及應對疾病。
- 列出所有處方，並包括：姓名、處方醫師、劑量、服用頻率，說明(藥品的外觀)以及為何服用。另外，由於醫生的處方可能會經常改變，請確保添加日期。

整備您的應急用品

緊急應變文件

將您的緊急應變文件存放在密封的塑膠冷凍袋中以保持乾燥。以下為緊急應變工具包中的文件列表：

- 處方影本
- 家人、朋友、工作夥伴和州外聯繫人的聯繫人名單
- 緊急健康資訊。如果救援人員發現您失去意識或無法向他們提供說明，這將為他們提供有關您的資訊。緊急健康資訊包括有關您的藥品、設備、過敏、溝通障礙、首選治療、醫療服務提供商和重要聯繫人的資料。(請參閱「Emergency Health Information: Savvy Health Care Consumer Series」www.cdihp.org)
- 您的設備(心律調節器、助聽器、通訊設備、殘疾人電動車、輪椅、電池等)的型號和序號列表
- 保險和福利卡(醫療保險、醫療補助、補充保障收入[SSI])。如果您正獲得社會保障(SSA或社會安全殘疾保險)的補助，請提供您最新的授予信的影本
- 將這些文件的影本寄送給您的州外聯繫人(蓋章並標記為「僅在[名稱]緊急情況下打開」)



緊急應變文件。駕駛執照、社保卡、現金和健康卡。

整備您的應急用品

服務動物用品

攜帶一張您的服務動物的近照，以為您們分開的情況做準備。

請將以下您的動物可攜帶的物品清單打包：

- 盛水和食物的碗
- 食物
- 毛毯
- 用於處理糞便的塑膠袋和紙巾
- 用於小傷口的抗生素軟膏 (詢問您的獸醫是否需要為您的動物準備任何特定藥品。)
- 最喜愛的玩具
- 備用安全栓繩 (以及其他應付緊張或不安情況時動物的重要物品)
- 護墊 (用於熱瀝青、熱金屬樓梯、碎玻璃等情況下)

- 當前的身分證明和牌證 (確保動物的標籤上有您的電話號碼以及一個州外聯繫人的電話號碼。)





男人與服務動物坐在公園的長椅上。

應急用品中應當包含什麼

現在您已經知道要裝備哪些緊急應變用品了。那麼，請查看下面的部分以檢查您的每個工具包中是否包含了所有正確的物品。

 = 家庭

 = 隨身攜帶

 = 輕便


 = 床邊

一般用品	
   	白色遇險旗或布，口哨，手電筒和/或發光棒
   	有關您殘疾或健康狀況的書面證明、醫療標籤或手環
   	將工具包安全存放於一個容易找到的位置。
   	緊急健康資訊
   	當您需要緊急援助時可以引起他人注意的信號設備（哨子、喇叭、呼叫器、鈴、能發出尖銳聲的物品）
  	急救包
  	必備藥品
  	用於氧氣、呼吸設備、助聽器、人工耳蝸、手機、收音機、呼叫器、掌上電腦等的備用電池
  	處方影本
  	手機

應急用品中應當包含什麼

 = 家庭

 = 隨身攜帶


 = 輕便


 = 床邊

一般用品 (續)		
	 	將重要物品保存在一個一致、方便及安全的地方，以便您快速輕鬆地找到它們。(例如假牙、助聽器、假肢、手杖、拐杖、助行器、輪椅、呼吸器、通訊設備、人工喉、衛生用品、電池、眼鏡、帶有護理液的隱形眼鏡等物品)
	 	緊急應變食品
	 	按尺寸分類的用於儲存、食物、垃圾等的可密封式塑膠袋
	 	堅固的工作手套可以保護您的手，以防您在步行或輪椅駛過玻璃和瓦礫時錯誤地抬起或碰觸任何尖銳物品
	 	小型電池供電的收音機和備用電池
		服務動物用品，包括食物、身分標籤、疫苗證明以及獸醫聯繫資訊
		太陽能手機充電器
		標準電話 (大多數新式電話，包括無線電話，都需要插入電源插座)
		手電筒及備用電池。(活動範圍有限及手部移動有限的人士應考慮使用低成本電池供電的觸摸燈。)

應急用品中應當包含什麼

 = 家庭

 = 隨身攜帶


 = 輕便


 = 床邊

一般用品 (續)	
	其他藥品
	輕型手電筒(可掛在鑰匙圈上等)
	一個修補工具包或一罐「密封劑」,用於修補輪胎和/或為非防刺穿輪椅/殘疾人電動車輪胎額外提供內胎的修補工具。
輪椅或殘疾人電動車使用者	
   	一雙厚實的手套,用於在玻璃和碎片上方行駛及移動
   	一雙厚實的手套,用於在玻璃和碎片上方行駛及移動
 	用於您的動力輪椅或電動車的備用電池
 	跨接電纜或特定的可連接到汽車點煙器的充電設備
 	備用手杖或助行器



















應急用品中應當包含什麼

 = 家庭

 = 隨身攜帶


 = 輕便


 = 床邊

輪椅或殘疾人電動車使用者 (續)	
	如適用，保留一個輕便的手動輪椅以備用
	將必需設備存放於身邊，以快速取用
語言或溝通障礙	
   	小型圖片板，紙和筆，或有助於溝通需求的其他輔助設備
   	通訊設備的備用電源或備用電池
	如果您使用筆記型電腦進行通訊，請考慮儲備可插入車輛點煙器的電源轉換器
聽覺障礙	
   	預先印製好便於使用的關鍵短語訊息，例如「我使用美式手語 (ASL)」、「我的英文讀或寫能力不太好」、「如果您要發佈公告，我需要請您以簡單的語言書寫或手語方式進行」
   	小型圖板、紙和筆，或有助於溝通需求的其他輔助設備

應急用品中應當包含什麼

 = 家庭

 = 隨身攜帶

 = 輕便

 = 床邊

聽力障礙 (續)	
   	助聽器電池
  	通訊設備的備用電源或備用電池
 	考慮購買在視覺/文字顯示器上警告天氣緊急情況的氣象收音機
視覺障礙	
   	用螢光膠帶、大字體或盲文標記應災用品
   	如有醫療需求，備用一副深色眼鏡
  	帶有寬光束和額外電池的高功率手電筒
 	折疊式行動手杖
 	食物，藥品，塑膠袋和其他用於服務動物的物品
多重物質敏感、呼吸障礙者	
   	毛巾、口罩、工業呼吸器或其他可用於過濾空氣的用品
  	N95級顆粒過濾口罩 (防塵、防放射性粉塵及生物製劑)

▶ 請參閱: American Red Cross (美國紅十字會) · Disaster Supply Kits (應災物資包) · <http://www.redcross.org>

州外聯繫人名單

請保留一份家庭成員可以撥打的州外親友名單，以為您與家人分開的情況做準備。緊急情況發生後，在受影響區域外打電話通常比較容易，因為當本地電話線路堵塞時，長途電話線路往往是暢通的。請按優先順序列出聯繫人（第一個聯繫到的人應當撥給名單上的其他人，以通知他們您安然無恙）。給您的聯繫人名單上的每個人一份影本。保留一份包含所有其他緊急應變用品的明細。

姓名： _____ 電子郵件： _____

地址： _____

家庭號碼： _____ 手機號碼： _____ 工作號碼： _____

姓名： _____ 電子郵件： _____

地址： _____

家庭號碼： _____ 手機號碼： _____ 工作號碼： _____

姓名： _____ 電子郵件： _____

地址： _____

家庭號碼： _____ 手機號碼： _____ 工作號碼： _____

- ▶ 提示：如果您使用電話轉接服務，請確保您的州外聯繫人瞭解7-1-1是這類服務的通用代碼。此代碼可用於任何人在縣內任何地方以語音轉 TTY 方式通話。

州外聯繫人名單

姓名 ː 電子郵件 ː

地址 ː

家庭號碼 ː 手機號碼 ː 工作號碼 ː

姓名 ː 電子郵件 ː

地址 ː

家庭號碼 ː 手機號碼 ː 工作號碼 ː

姓名 ː 電子郵件 ː

地址 ː

家庭號碼 ː 手機號碼 ː 工作號碼 ː

姓名 ː 電子郵件 ː

地址 ː

家庭號碼 ː 手機號碼 ː 工作號碼 ː

- ▶ 提示：如果您使用電話轉接服務，請確保您的州外聯繫人瞭解7-1-1是這類服務的通用代碼。此代碼可用於任何人在縣內任何地方以語音轉 TTY 方式通話。

您準備好了嗎？

準備狀態清單

能力自我評估 (第3頁)

- | | | |
|-------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 綜合評估 | <input type="checkbox"/> 聽覺障礙 | <input type="checkbox"/> 輔助設備使用者 |
| <input type="checkbox"/> 旅行 | <input type="checkbox"/> 視聽障礙 | <input type="checkbox"/> 身體狀況/行動能力 |
| <input type="checkbox"/> 撤離現場 | <input type="checkbox"/> 語言障礙 | <input type="checkbox"/> 過敏、多種化學物質敏感 |
| <input type="checkbox"/> 視覺障礙 | <input type="checkbox"/> 記憶、判斷、學習和理解能力缺陷 | |

建立一個支持團隊 (第15頁)

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 不要依賴一個人 | <input type="checkbox"/> 計畫多種方式來給予和獲取資訊 |
| <input type="checkbox"/> 快速提供資訊 | |

制訂緊急應變計畫 (第20頁)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 基於電力的生命支持設備 | <input type="checkbox"/> 工作地點、學校、志工站應變計畫 |
| <input type="checkbox"/> 電池供電設備 | <input type="checkbox"/> 實踐您的計畫 |
| <input type="checkbox"/> 家庭計畫 | <input type="checkbox"/> 與您的支持團隊實踐 |

整備您的緊急應變用品 (第24頁)

- | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 隨身攜帶工具包 | <input type="checkbox"/> 床邊工具包 | <input type="checkbox"/> 服務動物用品 |
| <input type="checkbox"/> 輕便工具包 | <input type="checkbox"/> 藥品 | <input type="checkbox"/> 緊急應變食品 |
| <input type="checkbox"/> 家庭工具包 | <input type="checkbox"/> 緊急應變文件 | |

緊急應變用品中應當包含什麼 (第30頁)

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 殘障特定用品 | <input type="checkbox"/> 聽覺障礙 | <input type="checkbox"/> 多種化學物質敏感、呼吸障礙 |
| <input type="checkbox"/> 輪椅或殘疾人電動車使用者 | <input type="checkbox"/> 視覺障礙 | |
| <input type="checkbox"/> 語言或溝通障礙 | <input type="checkbox"/> 一般用品 | |

州外聯繫人名單 (第35頁)



本專案由California Office of Emergency Services (加州緊急服務辦公室) 通過FEMA (聯邦緊急應變管理局) / DHS (美國國土安全部) 頒發的2012 財年HSGP (國土安全撥款計畫) 資助

