給老年人的建議

地震之前

- 減少可能造成危險的情況。讓自己儘可能容易地可以躲到堅固的桌子或書桌下。
- 安全固定好特別的設備，例如電話和氧氣筒。
- 寫好一張有您服用的藥物名稱、您有的過敏反應、使用的特殊設備，醫師、藥劑師和家人的姓名和電話的單子。確定您隨時都帶著這張紙。
- 將備用眼鏡和備用藥物與急難供應物品放在一起。
- 隨時附近都放有您的助行工具。屋內的每個房間都放有您的助行工具。
- 每個房間都放有安全燈。這些燈直接插到牆壁上的插座，所以一停電，燈就馬上會亮起。這些燈可以亮個四到六小時，而您可以用手關掉。
- 確定您有笛子可以吹，以尋求救援。
- 助聽器要準備好備用電池，並與您的急難供應物品放在一起。記得要每年更新。
- 床的旁邊要放有備份的急難供應物品。
- 事先說好，請兩個人在地震之後和您聯絡，確定您的安全。告訴他們您的特殊需要，以及如何操作您使用的設備，還有您的急難供應物品是放在哪裡。
- 要準備好可能必須自給自足三天左右。

地震當時和地震之後

- 如果您是在床上或坐著，先不要起來。
- 如果您是站著，要躲到可以保護的東西下面或坐下來。如果您繼續站著，可能會被震倒。
- 打開您的手提收音機，聽急難指示和新聞報導。為了您的安全，一定要與公共安全人員完全合作並聽從指示。
- 待在安全的地方，才能確保餘震時的安全。
- 如果您疏散避難，要在家中留好字條告知家人和其他人到哪裡去找您。

若要詢問資訊和協助，請撥電話

1(800) 510-2020