

應急準備指南



老年人士、殘障人士以及有無障礙和功能需求人士指南



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES





目錄

簡介	3
獲得警報以知道該做什麼	3
制定疏散計劃	6
規劃您的需求	9
準備一個 Go Bag (應急包).....	13
準備一個 Stay Box (居家避難箱)	14
生命之瓶 (Vial of Life)	15



簡介

應急準備指南和工具包是由加州州長緊急服務辦公室 (California Governor's Office of Emergency Services, Cal OES)、加州康復部 (Department of Rehabilitation, DOR) 和加州老年部 (California Department of Aging, CDA) 共同制定的。

本指南提供了相關資訊，可幫助殘障人士和老年人提高災前、災中和災後準備程度。本指南旨在支持您：

- 獲得應急警報
- 制定疏散計劃
- 準備一個 Go Bag (應急包)
- 在無法離開的情況下，準備一個 Stay Box (居家避難箱)
- 幫助家人、朋友和鄰居為災難做好準備

獲得警報，知道在災難和緊急情況下該做什麼

在緊急情況下，您需要知道發生了什麼事。您也需要有關您所在區域災害的可靠資訊，以便做出可能的最佳決策來保持安全。了解哪些災害可能會影響您居住的地方、如何獲得緊急警報，以及如果您需要離開或疏散以保護安全時該去哪裡確保您有一個計劃，並定期進行演練。

獲取資訊

- 前往網站 CalAlerts.org 並註冊免費的緊急警報。
- 致電 2-1-1 可能會獲得重要的緊急資訊。
- 了解您居住和工作的地方可能會發生哪些災害，哪些災害可能需要您離開才能安全，以及何時您可能需要留在原地。
- 觀看或收聽當地新聞，了解有關災難的報導。
- 電台和電視台會透過緊急警報系統分享重要資訊。
- 尋找您當地的緊急廣播電台，以獲得緊急警報訊息。
- 在社交媒體上關注可信賴的新聞來源，例如您所在縣的 Emergency Management 辦公室以及消防和執法機構。
- 使用以下線上網站獲取更多警報和安全資訊：
 - 使用 MyShake 應用程式，登錄獲得地震警報和資訊。
 - News.caloes.ca.gov 提供最新的緊急資訊。
 - Response.ca.gov 提供有關活躍野火、電力關閉、避難所和道路封鎖的資訊。
 - Ready.gov 提供個人和家庭的安全資訊。

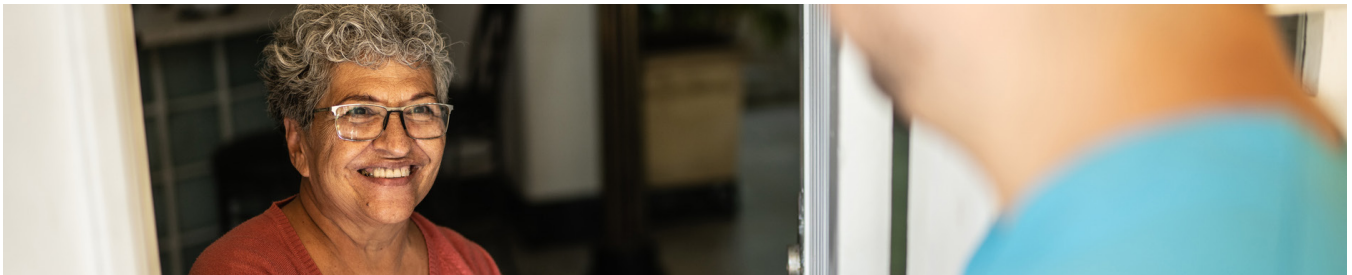


有哪些不同的疏散緊急通知？

疏散警告：疏散警告提醒您所在區域可能存在迫在眉睫的危險。收到撤離警告的個人應做好撤離住所的準備，並在短時間內就能撤離。如果您收到疏散警告，您應做好準備撤離您的居住單元，並在短時間內就能撤離。老年人、殘障人士以及需要額外時間撤離住所的人應儘快離開。

疏散命令：由於極度危險，要求人們立即離開某一地區。

就地避難：這是一項因居住單元外的天氣或災難事件造成危險而要求人們留在住所內的命令。在發出就地避難令的情況下，個人應留在屋內，關閉並鎖好門窗，在緊急救援人員通知可以安全離開之前，不要離開您的單元。



與鄰居聯繫

鄰居之間需要互相幫助，共同準備和應對災難。與您的鄰居討論在緊急情況下他們可能需要的東西，以及他們是否可以幫助其他鄰居。

您是否知道：

- 在您的鄰居中，有哪些人可能在白天、晚上或週末在家裡可以幫助您？
- 您的鄰居中誰可能需要幫助？

想一想在緊急情況下您希望與哪些人交談。這些人可能是您的家人、鄰居、朋友或照護者。也可能是您所屬的團體或義工，例如義工計劃、信仰團體或教會團體、當地的獨立生活中心、當地的地區老年機構以及鄰里團體等。



制定疏散計劃

建立電話號碼清單。

與您的朋友、家人、同事、鄰居或其他號碼一起建立電話號碼和電子郵件地址清單。這些人可以幫助您撤離到安全的地方。將這份名單存放在防水容器中，放入您的應急箱、Go Bag (應急包) 和 Stay Box (居家避難箱) 中確保將聯絡資訊儲存在您的手機或其他可隨身攜帶的裝置中。與您的朋友和家人討論您在災難中會做什麼。如果您需要協助，請他們幫助您制定計劃。

如何疏散

考慮您在災難期間疏散時可能遇到的困難，並制定計劃。

- 遵循警察、消防員和其他當地當局的指示。
- 如果您需要額外時間或協助才能離開，請及早疏散。
- 了解離開社區的不同道路或高速公路。
- 制定一個適合您的計劃，以便快速安全地脫離危險。
- 請朋友、家人、照顧者和鄰居幫助您撤離。
- 準備一張紙質地圖。互聯網和手機服務可能無法使用。

如何疏散(續)

- 如果有縣級疏散規劃區地圖，請索取該地圖。
- 演練使用您在災難中會乘坐的汽車、公共汽車或交通工具進行疏散。與您在真正緊急情況下會一起離開的人進行疏散演練。
- 保持汽車油箱加滿汽油。
- 如果您沒有車，請找一個可以載您的人。
- 準備好 Go Bag 的應急用品。

更多規劃提示

- 在疏散過程中，警察、消防員和其他緊急救援人員會盡力讓您和您的家人或朋友待在一起。他們會努力讓您的服務動物、幫助您和提供照顧的人或您的輔助技術裝置和用品在疏散過程中與您在一起。
- 在緊急情況發生前確定您的交通需求。這可能包括輔助交通和無障礙交通、公共交通或朋友和鄰居。
- 聯繫當地服務機構、公共交通或輔助交通機構，以確定所有無障礙交通選擇。
- 了解從您的家、工作地點、學校、鄰居、城市或地區的疏散路線，並在災難或緊急情況發生前前往這些地點，以便對路線了如指掌。
- 考慮將您家的鑰匙交給您信任的人。

- 如果您需要透析或其他醫療治療，請了解多個可以接受治療的地方。
- 如果您在家中需要使用電的醫療設備，請與您的醫生、醫療保健提供者、當地的老年和殘障組織或電力公司討論如何為停電做好準備。
- 寫下與您溝通的最佳方式，並說明您偏好的語言。
- 如果您使用通訊裝置或技術，請保留型號、記下設備的來源(例如 Medicaid、私人保險等)，並計劃在設備停止運作時如何與人溝通。

尋找庇護所

如果要疏散或尋找緊急庇護所及其他當地服務，請用電話撥打 2-1-1，查看美國紅十字會庇護所定位系統，或撥打加州老年人與成人資訊專線 1-800-510-2020，聯繫當地的老年人地方機構，以獲得您所在地區的資訊和協助。

如果您擔心找不到庇護所，請知悉：

- 每個人都可以使用緊急庇護所。
- 加州法律規定所有公共庇護所都必須方便殘障人士使用。
- 服務動物可以進入公共庇護所。

緊急庇護所和住宿地點

如果您需要撤離，請計劃前往旅館、朋友或家人的住所或庇護所。緊急庇護所可以在學校和社區建築物內，並提供：

- 食物、水和基本用品。
- 您需要的物品，包括醫療設備。
- 在緊急情況下，您可以獲得服務，也可以獲得他人的幫助。

醫療設備、用品和輔助裝置

- 如果您必須撤離，盡可能帶著您的醫療設備和輔助技術。在醫療設備和輔助技術上附上說明卡，說明在疏散時如何使用和移動每件物品。
- 標明疏散時必須攜帶的重要醫療用品（例如失禁用品、導管、結腸造口用品等）。雖然這些用品和其他用品可向政府設立的社區庇護所索取，但最好隨身攜帶。
- 如果您依賴使用電力的輔助裝置或醫療設備，請向您的醫療用品公司和公用事業供應商詢問有關後備電池或其他電源的資訊。

Go Bag vs. Stay Box：有什麼區別？

Go Bag (應急包) 應包括您在接到疏散命令時所需要的物品。在緊急情況發生前預先準備好 Go Bag，您就可以在災難發生時隨時使用。

Go Bag 物品包括：

- 重要文件
- 地圖
- 藥物

在緊急情況下，如果災難需要您留在家中，Stay Box (居家避難箱) 可以幫助您滿足需求。您的 Stay Box 應該包括您每天所需的物品，您可以將這些物品放在一旁或儲存起來，以備不時之需。

Stay Box 物品包括：

- 水資源
- 不易腐壞的食物
- 燈
- 電池

請參閱第 13 頁，進一步瞭解 Go Bag 和 Stay Box。





規劃您的需求

災難會給每個人都帶來困難。當您知道您需要做什麼以及如何幫助您的朋友和鄰居時，您可以讓事情變得更容易。查看以下提示以提高您的準備能力。

老年人

- 清理家中的雜物，以防止跌倒並保持路徑暢通。
- 如果您接受居家照護服務，請詢問有關緊急情況下持續照護的計劃。
- 如果您住在退休社區，了解他們的應急計劃。
- 考慮您可以用來求救的醫療警報系統或程序。
- 與您的家人、朋友和鄰居演練您的災難計劃。確定您在災難發生時會聯絡哪些人或機構來幫助您。
- 如果要疏散，請帶備藥物。列出您的藥物、劑量和藥房聯絡資訊。
- 如果您使用手杖、助行器或輪椅，請參閱「行動不便或其他身體殘障人士」一條。

攜帶寵物的人士

- 為您的寵物制定緊急護理計劃。
- 為您的寵物準備一個識別標籤。可能有免費或折扣的晶片植入服務。詢問您的獸醫如何為您的寵物植入晶片。
- 為每隻寵物準備食物、水、藥物和狂犬病及其他疫苗證明。
- 教導您的寵物在寵物箱內的生活習慣，為您的寵物做好準備。
- 如果您無法將寵物帶到底護所，請為寵物制定一個計劃。有些庇護所不允許攜帶寵物。
- 請向您當地的縣動物響應小組 (county animal response team, CART) 查詢。

居住在鄉郊社區的人士

- 透過自動總機、社交平台或業餘無線電愛好/業餘無線電網絡分享緊急警報訊息。
- 與鄰居會面，計劃在發生緊急事故、疏散或災難時如何互相幫助。
- 計劃如何疏散大型動物。

有發展障礙的人士

- 與您的家人、朋友和鄰居一起練習您的災難計劃，以幫助您感到安全。
- 保持遊戲裝置或平板電腦充電，並載入影片和遊戲。購買遊戲裝置或平板電腦的備用充電器，並保持有電狀態。
- 準備毯子或小型彈出式帳篷，以便在您需要時創造一個噪音和干擾較少的區域。
- 帶上耳機以減少噪音。
- 確定您可以在災難發生時聯絡幫助您的網絡。

有語言或溝通障礙的人士

- 攜帶說明卡片，告訴人們如何與您溝通。
- 攜帶溝通裝置、詞語卡或圖板。如果您使用溝通裝置，請計劃如何帶著它們撤離。
- 了解如果您的輔助裝置損壞時如何更換。
- 保存所有輔助設備的型號信息。
- 隨身攜帶紙筆或白板和記號筆。

聾人或重聽者

- 準備一台有文字顯示和閃爍警示的天氣收音機。
- 為助聽器或人工耳蝸保留額外的電池或便攜式電池充電器。
- 準備紙和筆作為另一種溝通方式。
- 為您的手機充電，並備妥額外的充電線和備用電池。設定您的手機在收到通知時會閃爍或震動。
- 盡可能安裝提供聲光信號的煙霧警報器。至少一個煙霧警報器應該是電池供電的。
- 為助聽器和人工耳蝸裝置準備密封袋、乾燥袋和乾燥盒。
- 在手機上下載語音轉文字應用程式。



行動不便或其他身體殘障人士

- 確定輔助運輸或其他無障礙運輸資源。
- 計劃在坡道、扶手或電梯損壞時如何疏散。
- 如果您使用電動輪椅,可能的話,請準備一張輕巧的手動輪椅作為後備。
- 如果您使用電動輪椅或其他電動裝置,請準備好充電線。
- 如果您使用手杖或助行器,請多準備一個。
- 當電梯無法運作時,知道如何到達一樓。

精神健康障礙人士

- 如果要疏散,請帶備藥物。列出您的藥物、劑量和藥房聯絡資訊。
- 列出您的醫療服務提供者及其聯絡資訊。
- 與您的心理健康服務提供者聯繫。
- 知道從何處獲得您可以依賴的準確緊急資訊。
- 攜帶能讓您感到安全的物品,例如日記、精神產品或其他物品。
- 與您所屬的任何支援小組的成員聯繫。



由照顧者支持的個人

- 與您的照護者討論您的緊急計劃,包括在災難發生時該怎麼辦、如何在最初的事件發生後聯繫、您的溝通方式、醫療需求、獨立程度,以及如果您長時間不在家時可能需要的東西。
- 與您的照護者討論您如何應對壓力情況,並計劃您在緊急情況下需要如何獲得溝通。
- 寫下您在緊急避難情況下可能需要的東西,並與您的看護人一起做好相應的準備。如果您的看護人不住在家中,他們可能無法在緊急情況下聯繫到您,因此請制定一個在事故和事件發生時聯繫他們的計劃。
- 如果適用的話,與您的看護公司聯繫,以便在緊急情況下溝通您目前的資訊。如果您接受私人或公共照護服務,請詢問他們有關您在緊急情況下的照護計劃。



對於家庭照護者

- 評估和了解您親人的需要。
- 保持知情並註冊當地警報系統，以接收緊急管理機構的指導。
- 在災難發生之前，確保您的法律和財務文件準備就緒。這包括授權書、醫護事宜預立醫囑，以及存取財務帳戶的資訊。備妥這些文件有助於在緊急情況下更容易做出決策。

失明或低視力人士

- 用盲文或大字標示緊急用品。
- 將您的緊急情況資訊清單以您可以在線上存取的電子格式保存在便攜式快閃記憶體上，或製作成音訊檔案並將其保存在安全的地方。
- 在您的應急用品包中備有所需的額外手杖、眼鏡或放大鏡。
- 在每個房間放置安全燈，以便在斷電時照亮通道。

感官相關殘障人士

- 在遊戲裝置或平板電腦中載入電影或遊戲。
- 帶一頂小帳篷或毯子，在吵雜的地方提供一個噪音較小、不易分心和隱私的地方。
- 帶上耳機以減少噪音。
- 帶一副深色眼鏡，以減少明亮和閃爍的燈光的影響。
- 隨身攜帶小玩意、可咀嚼的首飾、壓力球或泡泡。

無家可歸人士

- 聽取警察、消防員和當地官員的意見，確定您所在區域的風險。
- 確定您的交通需求，以及如何與當地的庇護所聯繫。
- 準備一個裝有您必要物品的袋子，以備疏散時使用。





準備一個 Go Bag (應急包)

Go Bag 應包括您在接到疏散命令時所需要的物品。在緊急情況發生前預先準備好 Go Bag, 您就可以在災難發生時隨時使用。

預先準備

- 包括身份證和保險卡副本在內的重要文件。
- 帶備地圖和聯絡人清單。萬一您無法使用手機或裝置上的地圖, 您需要在地圖上標明疏散路線和庇護所的位置。
- 包括一份重要電話號碼清單, 例如您家人、朋友、照護者和醫生的電話號碼。
- 如果可能, 請攜帶現金 (將錢分成 20、10、5 和 1 四種面額)。
- 列一份清單:
 - 您和家人服用的所有處方藥。
 - 您的醫生和藥房的名稱和電話號碼。
 - 其他重要的醫療資訊。

離開時要打包的物品

- 鑰匙、錢包或皮包
- 電話和充電器
- 藥物 (包括額外的眼鏡、假牙等)
- 便攜式收音機
- 手電筒
- 急救用品
- 您的筆記本電腦或平板電腦
- 寵物食物

除了基本的求生用品外, 應急包中的物品還應滿足您在各種災難中的個人需求。考慮一下您日常使用的物品, 以及您可能需要添加到您的應急包中的物品。

準備一個 Stay Box (居家避難箱) 14

如果災難需要您留在家中，Stay Box 可以滿足您在緊急情況下的需求。您的 Stay Box 應該包括您每天所需的物品，您可以將這些物品放在一旁或儲存起來，以備不時之需。

水資源

您需要為家中每人每天準備一加侖的水。每隔數週到商店購買一次水，以避免大筆預付費用。將水存放在陰涼、避光的地方。

不易腐壞的食物

您知道您的家人喜歡吃什麼，因此請儲備這些食物。想想如果沒有電力，您可以吃什麼，然後逐漸增加食物供應。

重要物品

- 預留罐頭和食物等物品，放在櫥櫃中，供自己和寵物或服務動物在緊急情況下食用。
- 儲備便攜式照明設備，例如手電筒和額外的電池。如果停電，請避免使用蠟燭！如果災難造成瓦斯洩漏，蠟燭會造成火災危險，而且非常危險。
- 您的 Stay Box 是放置急救箱或電池供電收音機等緊急物品的好地方。

準備清單：

- ☐ 您是否已確定您的聯絡人清單和支援網路？
- ☐ 您有 Go Bag 嗎？
- ☐ 您有 Stay Box 嗎？
- ☐ 您是否為服務動物或寵物準備了物品，以防疏散時使用？
- ☐ 您有任何交通需求嗎？您將如何撤離？
- ☐ 您是否填寫了 生命之瓶 (Vial of Life) ？在您須匆忙撤離時，不要忘記帶備您的藥物。

生命之瓶 (Vial of Life)

醫療資訊表格

請以緊急醫療人員容易閱讀的方式記錄所有資訊。

姓名 _____ 出生日期 _____ 男 ☐ 女 ☐

盲人 ☐ 聾人 ☐ 阿茲海默症或相關癡呆症 ☐

地址 _____ 城市 _____ 州 _____ 郵政編碼 _____ 電話號碼 _____

SSN (最後四個數字) _____ Medicare # (最後四位數字) _____ 其他保險 _____ 保單號碼 _____

您有預先醫療指示嗎？ 是 ☐ 否 ☐

您是否有「拒絕心肺復甦術令」？ 是 ☐ 否 ☐

醫療設備需要後備電池/電力嗎？ 是 ☐ 否 ☐

您是否有必須與您一起撤離的服務動物？ 是 ☐ 否 ☐

緊急聯絡人

姓名 _____ 關係 _____ 電話和郵箱 _____

姓名 _____ 關係 _____ 電話和郵箱 _____

寵物資訊

姓名與類型 _____ 退役軍人 _____ 電話號碼 _____

醫療資訊

主治醫師 _____ 電話號碼 _____



醫院

電話號碼

身高

體重

血型

正常血壓

藥物或食物過敏原

請列出任何適用的醫療狀況 (例如：心臟病、糖尿病、高血壓、中風)

手術 (類型和日期)

您是否？

配戴假牙？ 是 ☐ 否 ☐

戴隱形眼鏡？ 是 ☐ 否 ☐

配戴眼鏡？ 是 ☐ 否 ☐

佩戴助聽器？ 是 ☐ 否 ☐

使用氧氣？ 是 ☐ 否 ☐

使用輪椅？ 是 ☐ 否 ☐

您的藥物放在何處？

幫助我在緊急情況下平靜：

藥物 (處方藥、非處方藥、維他命、中藥補充劑)

姓名

劑量/頻率

用途

姓名

劑量/頻率

用途

姓名

劑量/頻率

用途

姓名

劑量/頻率

用途

如果超過四種藥物, 請附上完整的藥物清單。

