



# 我的应急准备指南



## 痴呆症患者陪护指南

### 每个人都应该制定计划

在照顾患有阿尔兹海默症或其他痴呆症的亲属时，陪护者需要在紧急时刻确保患者的健康和安​​全，这一点至关重要。应急计划之所以很重要，是因为痴呆症患者面对灾难时会更加手足无措。

应急计划包括将食物、药品和医疗用品准备妥当，以便您至少能在灾难发生后的一段时间内照顾患病亲属。联系患病亲属的医疗服务机构，获取可维持两周的特定用品，以备不时之需。

### 痴呆症应急准备检查清单

- 制定一份应急计划，满足痴呆症患者的需要，如步行器或便携式供氧装置。将此计划告知亲属、朋友或其他陪护者。安排另一位陪护者作为您的后援。
- 在家中准备一份防水绝缘的便携式应急包，放入可用 2 周的药品和日用品。每 2 至 3 个月检查一次应急包。查看其中物品是否过期，并且放入一份完整的个人医疗信息表。
- 保留重要文件的副本，如法律文件、药品和剂量清单以及保险信息。
- 将痴呆症患者的医疗服务机构的联系方式放在容易拿到的位置。
- 提前调查，并考虑为阿尔兹海默症患者报名参加安全项目，例如专为离开陪护者的人员提供协助的项目，或者管理人员位置的项目。如需联系阿尔兹海默症协会，请拨打 1-800-272-3900 或访问 [www.alz.org](http://www.alz.org) 网站。
- 如果您的亲属患有痴呆症并居住在居民设施内，请了解居民设施的灾难 / 撤离计划。查看在出现紧急情况时负责撤离事务的人员。

### 紧急情况提醒

- 准备好痴呆症患者的近照。
- 确保您的亲属佩戴身份识别物品，例如附身份信息的手链和衣物标签。
- 额外准备几条成人尿失禁内裤（如需要）以及几套衣服。

### 提前做好准备

- 在暴雨和断电情况下，留意警报、预警和当地的应急服务。了解当地的应急计划，包括撤离路线、避难点和紧急号码。
- 如果您的亲属需要电动医疗设备和 / 或供氧装置，请在紧急情况出现前通知您的电力公司。
- 确保汽车的汽油足以抵达最近的避难点或者撤离路线。
- 如果您需要撤离 — 立即呼叫您的家庭护理 / 临终关怀公司。将您的撤离计划 / 避难点告知他们。携带您的医疗保险、医疗补贴和 / 或医保卡。

### 打电话给谁

将您的家庭护理 / 临终关怀公司的电话号码放在电话旁，以便在需要时使用。如果遇到非常紧急的情况，请拨打 9-1-1。

## 应急用品包

除了准备应急包之外，您需要随身携带以下物品，用以处理紧急情况：



**水** — 至少准备三天的水，每人每天一加仑



**食物** — 至少准备三天的不易腐烂的食物



**电池供电的收音机** — 并额外准备几块电池



**手电筒** — 并额外准备几块电池



**急救药箱** — 确保检查药品的保质期，保持药品的新鲜度



**口哨** — 发出求助信号



**防尘口罩** — 或者棉T恤，以免吸入污浊空气



**塑料板和胶布带** — 就地避难



**扳手或钳子** — 在必要时关闭设备



**开罐器** — 打开罐头食物



**婴儿奶粉和尿片** — 如果您育有婴儿



**当地地图** — 包括您所在区域的地图以及您打算撤离前往的地区的地图

## 特殊需求

很多人有特殊需求或身患残疾，他们在为紧急情况做准备并应对困难时面临更大的挑战。与家人、朋友和邻居见面，讨论您在紧急情况下的需求，确保提前计划好您所需的帮助。

如果您住在家中并有特殊的需求，确保到您所在县的应急管理机构、当地消防部门和公用事业公司登记。

## 更多信息和资源

如需更多信息和资源，可访问以下网站：

<http://preparedness.dhmh.maryland.gov> 以及 [www.facebook.com/MarylandOPR](http://www.facebook.com/MarylandOPR)

[www.mema.maryland.gov](http://www.mema.maryland.gov)

[www.mncha.org/emergency-preparedness](http://www.mncha.org/emergency-preparedness)

<http://alz.org/care/alzheimers-dementia-disaster-preparedness.asp>

[www.alz.org/safety](http://www.alz.org/safety)



本指南由健康与心理卫生部、准备和响应办公室以及马里兰-国家首都家庭护理协会联合提供，准备过程中咨询了阿尔兹海默症协会大马里兰州分会

请在本方框中填写您的家庭护理 / 临终关怀公司的名称和电话号码。