

我的應急準備指南



糖尿病患者及家屬指南

每個人都應該有一個計劃

作為糖尿病患者，應急計劃十分重要，因為您必須確保出現緊急情況時您有所需的醫療用品來保持健康和安全。

除了一般的準備工作外，您必須備有食品、藥品和醫療用品，以使自己無論身處何處，在災難襲來時都能獨立存活一段時間。請向您的醫生諮詢，看看您需要多少供應才能使自己度過2周時間。

致電給何人

把您的家庭護理/臨終關懷公司的電話號碼置於電話旁邊，以防急需。如果您真的有緊急情況，撥打9-1-1。

糖尿病應急準備清單

- 在家裏創建一個便攜、防水、隔離的糖尿病應急包，裏面包括您的測試設備和對付高血糖和低血糖的藥物。
- 確保您有維持2周的糖尿病用品。每2-3個月檢查一次。記得要留意保質期。
- 一份與您相關的完整和最新的個人醫療信息
- 確保您有足夠的水 - 保持水分是您在緊急情況下保持健康的關鍵。
- 如果您須用胰島素泵，手頭上要有備用電池。

緊急狀況注意事項

- 雖然不建議重複使用自己的胰島素注射器，但在關乎生死的情況下，您可能不得不作出例外情況決定。不要與他人共用注射器。
- 盡您所能保持您的膳食計劃。手邊要備有健康食品/零食。
- 始終佩戴標識，以使他人得知您是糖尿病患者。
- 災難碎片可以增加您腳部受傷的風險。一定要穿結實的鞋。每天檢查雙腳看有無紅腫、感染、開放性潰瘍或水疱。

提前準備

- 在風暴和斷電期間，隨時注意警報、警告和地方應急服務。知曉您所在地區的應急預案，包括疏散通道，避難所和緊急號碼。
- 如果您需要依賴電力的醫療設備和/或氧氣設備，請在緊急情況前通知電力公司，讓他們知道您在斷電期間將面臨高風險。
- 為您的車加滿油，同時準備好前往最近的庇護所或疏散路線的說明圖。
- 如果您需要撤離，請立即致電您的家庭護理機構。通知他們您的疏散計劃/避難所所在地。攜帶上您的醫療保險、醫療補助和/或醫保卡。

應急用品包

在應急用品包中準備下列物品：



水 - 在每人每天喝水 1 加侖的情況下準備至少維持三天的水



食品 - 至少三天量的非易腐爛食物



電池供電收音機 - 以及備用電池



手電筒 - 和備用電池



急救包 - 一定要檢查包中物品的過期日期並保持及時更新



哨子 - 用作求救信號



防塵口罩 - 或棉質T卹，以幫助過濾受污染的空氣



塑料布和膠帶以就地製作避難所



扳手或鉗子 - 必要時關閉水電氣開關



開罐頭器 - 打開罐頭食品



嬰幼兒配方奶粉和尿布 - 如果您有一個嬰兒的話



當地地圖 - 包括您所在區域和如果您疏散時需前往的區域的地圖

特殊需要

很多有特殊需要的人和殘疾人在準備和應對突發事件時要面對更多的挑戰。請與家人、朋友和鄰居商討在緊急情況下您的需求，並確保提前計劃您所需要的支援。

如果您是住在家裡且有特殊需求，請務必在您所在郡的應急管理機構、當地消防部門和公用事業公司登記註冊。

欲知更多信息及資源

欲了解更多信息和資源，您可以訪問以下網站：

<http://preparedness.dhmh.maryland.gov>

www.twitter.com/MarylandOPR

www.mncha.org/emergency-preparedness

www.facebook.com/MarylandOPR

www.mema.maryland.gov



此文件是由衛生與心理健康局防備和應對辦公室以及馬里蘭州首都家庭護理協會攜手提供。

在此框中寫下您的家庭護理/臨終關懷公司的名稱和電話號碼。