



# 我的应急准备指南



## 残障人士及家属指南

### 每个人都应该制定计划

对于残障人士而言，制定计划至关重要，因为在紧急情况下可能无法获取所需的药品和资源来维持健康、安全和自理状态。应急计划包括将食物、药品和医疗用品准备妥当，以便您在灾难发生时能照顾自己。联系您的医疗服务机构，获取可维持两周的特定医疗用品，以备不时之需。

### 残障人士应急准备检查清单

- 制定应急计划，并至少告知三位亲属、朋友或其他陪护者。
- 至少安排两位来自您的个人帮助网络中的人员，让他们在紧急情况下来看望您。
- 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 个月要检查一次，查看物品是否过期。您还需放入任何必要的辅助设备，如拐杖、步行器、助听器和视觉设备。
- 保留完整的个人医疗信息和其他重要文件的副本，如法律文件、药品和剂量清单以及保险信息，并记录您的医疗服务机构的联系信息。
- 了解如何连接并开启必要医疗设备的备用电源。
- 为设备贴上标签，并附上叠层指南。
- 考虑购买便携式医疗报警装置，以便在遇到医疗紧急情况时能够及时求助。
- 如果您使用电动轮椅或者轻便摩托车，请准备一个手动轮椅，以防电量耗尽。
- 了解紧急情况时可用的社区报警系统、撤离路线以及特殊帮助项目。
- 联系您当地的应急管理办公室，确定他们是否维护有发生灾难时需要撤离和运输协助的人员的清单。考虑进行登记，并在信息更改时及时更新。

### 提前做好准备

- 在暴雨和断电情况下，留意警报、预警和当地的应急通信。密切关注传统（电视和收音机）以及非传统媒体（网络、社交媒体），了解最新通知。
- 记录您所在县的应急管理办公室、消防部门和警察局非应急电话号码，以及任何其他可能需要的组织或服务机构的号码。
- 了解当地的应急计划，包括撤离路线、避难点位置和应急号码。将信息存储在您的移动设备和应急包中。

### 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

## 其他考虑事项

为您的宠物或服务性动物准备应急包。将疫苗接种记录、近照、食物、水、药品等都放在同一个收纳箱内。考虑为您的宠物植入微型芯片，以防与您走散。

如果您需要电动医疗设备，请在紧急情况出现前通知您的电力公司。当未使用辅助性技术设备时，将其充满电。

## 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://mdod.maryland.gov/ep/Pages/Emergency-Prep-Home.aspx>



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，准备过程中咨询了马里兰州残障人士应急准备事务部

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。