



我的应急准备指南：

LGBTQ+社区成员

人人皆应计划

灾难可能随时随地发生。当飓风、野火、地震或其他意外紧急情况发生时，每个人都必须做好准备。为紧急情况做好准备可以帮助您更快地复元，甚至可以挽救您的生命。对于 LGBTQ+ 社区的一些成员，特别是跨性别者来说，当他们在摸索陌生的空间时，灾难可能特别艰巨。

作为 LGBTQ+ 社区的一员，您不得假设当灾难发生时，您的关系、家庭和/或您的性别认同会被理解或欢迎。自行做好准备，将有助于您度过灾难，希望让您在另一侧更强大、更有韧性。

灾难计划包括了解灾难发生时应采取的行动，准备好可能需要的用品，并计划您和您的家庭在发生不测时可能前往的社区地点。与家人和/或您选择的家人进行这类对话很重要，这样当灾难发生时，你们都知道该怎么做。

了解情况

- 在暴风雨和停电期间，随时关注警报、警告和当地紧急服务。了解您所在地区的应急计划，包括疏散路线、避难所和紧急电话号码。
- 在暴风雨和停电期间，随时关注警报、警告和当地紧急服务。了解您所在地区的应急计划，包括疏散路线、避难所和紧急电话号码。
- 注册接收来自您所在城市、县和/或州的本地应急管理警报。
- 了解可能影响您和您的社区的具体危害。例如，如果您居住在可能遭受野火的地区，您可能需要考虑这会如何影响您的应急计划和灾难工具包的内容。

LGBTQ+应急准备清单

- 制定一个满足您和您的家庭需求的应急计划，并与您的朋友和家人讨论该计划，以便得到广泛理解。
- 思考如果您的邻里被疏散，你们会怎么沟通，如果分开，你们会在哪里见面。请记住，有时在灾难发生后，一些通信（包括手机）并不可靠。
- 为您的家准备一个防水和绝缘的便携式应急包，其中包括 2 周的药物和用品。记得包括为宠物提供的用品。您的工具包应每 2 - 3 个月检查一次。监督到期日期。有关工具包中应包含内容的信息，请访问 [ready.gov/kit](https://www.ready.gov/kit)
- 保持您的车辆加满燃料，并附有前往最近避难所的指示或疏散路线。
- 对于跨性别者来说，重要的是，您的灾难工具包必须包括任何必要的医疗用品、梳洗用品、剃须刀、化妆品以及您可能需要的装订或包装设备。
- 您的灾难工具包应包含重要文件的副本，包括关系现状、性别认同、收养和其他家庭文件。如果您没有任何与您的性别相匹配的身份证明，则应包括您的医生和/或治疗师的信函。
- 如果您依靠在线网络与您选择的家人联系，请考虑在灾难发生后互联网不可用时能够联系的其他方式。
- 如果你们处于恋爱关系中，请确保每位伴侣都列入各自的保险，无论你们结婚与否，并且你们将彼此列为工作场所、学校和医疗服务提供者的紧急联系人。
- 保留您的药物、剂量和频次的清单。包括您的医疗服务提供者、药房和保险提供者的联系信息。

您的应急用品包

除了应急包外，请务必随身携带以下物品，以备不时之需：



水 - 每人每天一加仑水，至少三天



食品 - 至少有三天不易腐烂的食品供应



电池供电的收音机 -
和备用电池



手电筒 - 和备用电池



急救箱 - 每人每天一加仑水，至少三天



口哨 - 发出求助信号



防尘口罩 - 或棉质T恤，以帮助过滤受
污染的空气



塑料薄膜和宽胶带 -
就地避难



扳手或钳子 - 必要时关闭水电



开罐器 - 打开罐头食品



婴儿配方奶粉和尿布 -
如果您有婴儿



本地地图 - 包括您所在地区的地图和疏散时您
应前往地点的地图

灾难期间和之后

- 如有机会，成为其他 LGBTQ + 人群的盟友。找到彼此，团结一致，互相倡导。
- 如果紧急情况成为联邦宣布的灾难，联邦紧急事务管理局 (FEMA) 热线可以帮助您复元。可拨打 **800-621-3362** 或通过 [fema.gov](https://www.fema.gov) 联系 FEMA 热线
- 绝大多数灾难避难所和救援人员都很热情并富有同情心，您应收听所有官方紧急信息，并对在收到指示时撤离感到安全。
- 了解这一点，即联邦紧急事务管理局 (FEMA) 通过 FEMA 平等权利办公室接受歧视投诉。您可以致电 FEMA 热线 (**800-621-3362**) 开始该流程。
- 如果您觉得受到了歧视，Lambda Legal 是另一个很好的求助渠道。Lambda Legal 的全国热线为 **212-809-8585**，或者您可以通过 [lambdalegal.org/helpdesk](https://www.lambdalegal.org/helpdesk) 访问。
- 留意自己的心理健康。灾难是极具压力的事件，定期进行自我安慰，并在需要时寻求帮助。灾难困扰帮助热线提供 24 / 7 全天候支持，电话为 **800-985-5990**。

更多信息和资源

- <https://health.maryland.gov/Pages/Emergency-Preparedness.aspx>
- [facebook.com/ MarylandOPR](https://www.facebook.com/MarylandOPR)
- [mema.maryland.gov](https://www.mema.maryland.gov)
- mdemergencyprepnetwork.org
- <https://transequality.org/issues/resources/hurricane-preparedness-info-trans-people>

在此框中写下您的家庭护理/安宁疗护公司的名称和电话号码。



都家庭护理协会合作提供

