



我的應急 準備指南



處方藥維持者指南

每一位患者都應當未雨綢繆

如果您每天都需要服用處方藥，預先制定計劃非常重要。在緊急情況下，藥物遺失或破損可能會危及生命。請諮詢您的醫療保健提供者，在發生災難性事件時，您需要用到哪些醫療用品。

服用處方藥患者的應急準備檢查清單

- 準備可攜、防水及耐用的家庭應急包。裝入處方藥、非處方藥（如止痛藥、感冒藥和抗酸藥）以及其他醫療用品（如繃帶或糖尿病用品）— 至少足以維持 2 週。每 2-3 個月檢查一次您的應急包，並注意過期日期。
- 保存完整的個人醫療資訊、醫療保健提供者和藥房的聯絡資訊以及其他重要文件（如法律文件、藥物和劑量清單以及保險資料）的副本。將這些文件存放在密封的食品儲存袋或其他防水容器中。
- 隨身攜帶健康保險和處方藥福利卡。
- 盡快補購處方藥物。考慮透過計劃中列出的送貨上門藥房，訂購可供 90 天服用的藥物。
- 將藥物與原標籤一起放在原來的容器內。將處方藥瓶放在防水袋或容器中。
- 預先制定特殊需求計劃，如需要冷藏的藥物。制定臨時存放和管理計劃。
- 與您的醫師一起制定藥物災難事件計劃，當您的藥物需要特殊的運輸或冷藏時尤其如此。與孩子的日托服務提供者或學校制定您孩子的藥物計劃。
- 將阿片類藥物和其他處方止痛藥以原始包裝安全存放於上鎖的櫃子、密碼箱或其他安全位置。請留意您服用藥物的時間和劑量，用於追蹤剩餘的藥物量。如果您認為有人服用了您的藥物，請立即聯絡警方呈遞報告。
- 查詢處方藥棄置收集點，安全處理未使用和過期的藥物（造訪以下連結查看地圖：<http://BeforeItsTooLate.Maryland.gov/resources-2/>）。

提前做好準備

- 在暴風雨和停電期間，留意警報、警告和緊急通訊。透過電視、廣播、網路和社交媒體查看媒體公告。註冊社區警報和通知系統。
- 密切關注緊急電話號碼，包括所在縣的緊急管理機構、消防和警局非緊急電話號碼。
- 瞭解您所在地區的應急計劃，包括疏散路線和避難所位置。將資訊儲存在您的手機和應急包中。

致電求助對象

請將您的家庭護理/臨終關懷公司的號碼放在電話旁邊，以便在需要幫助時隨時撥打。在真正緊急的情況下，請致電 9-1-1。

緊急用品包

除了您的應急包之外，請務必準備以下物品以備緊急情況之需：



水 — 每人每天一加侖的水，至少準備三天的量



食物 — 至少可食用三天的不易腐爛的食物



電池供電的收音機 — 和備用電池



手電筒 — 和備用電池



急救箱 — 務必檢查物品的到期日期並保持最新狀態



口哨 — 用於發出求救訊號



防塵口罩 — 或棉質T恤，用於過濾受污染的空氣



塑膠薄膜和管道膠帶 — 用於就地避難



扳手或鉗子 — 在必要時切斷電力



開罐器 — 用於打開罐裝食品



嬰兒配方奶粉和尿片 — 若您有寶寶



當地地圖 — 包括您所在地區的地圖和疏散時計劃前往地的地圖

緊急情況發生後的其他注意事項

- 檢查您的藥物，看看外觀或氣味是否有變化；過量的水分或熱量可能會損壞藥物或降低藥效。如果您不確定藥物的安全性，請聯絡當地藥劑師或您的醫療保健提供者。
- 如果您無法服用藥物，請盡快聯絡醫師或藥劑師，即使您沒有受到任何不良的健康影響。在諮詢保健醫師之前，切勿服用額外的劑量來補服未服用的藥物。請勿服用未開處方的藥物或與他人共用藥物。

更多資訊和線上資源

- preparedness.health.maryland.gov
- mema.maryland.gov
- mncha.org/emergency-preparedness

- BeforeItsTooLateMD.org
馬里蘭州在全州範圍內努力提升對海洛因、阿片類藥物和芬太尼危害的認識



由馬里蘭州衛生部應急準備辦公室和馬里蘭州國家首都家庭保健協會合作提供

請在方塊內寫上您的家庭護理/
臨終關懷公司的名稱和電話號碼。