

3 瞭解可能發生的情況。

您可以為預防意外情況發生做一些準備，例如準備緊急情況應變救急包和制定應急計畫，這些對於任何類型的災難都適用。然而，重要的是瞭解可能發生的情況和哪種緊急情況可能對您所在的地區產生影響。如需瞭解更多有關特定類型緊急狀況的資訊，請瀏覽網站 www.ready.gov。

將這些資訊應用於您的個人情況，並盡全力遵循有關當局在現場發出的指示。最重要的是，保持冷靜和耐心，三思而後行。有了這些簡單的準備，您就能預防意外情況。

作好準備對於殘障人士和有特別需求的人士是明智之舉。請立即作好準備。

此處提供的資訊經由美國國土安全部與美國退休人協會(AARP)、美國紅十字會以及全美殘障組織磋商後編寫。



作好準備 對於殘障人士和有特別需求的人士是明智之舉。
請立即作好準備。

作好準備是明智之舉。請立即作好準備。

您和家人從明天的緊急情況中恢復的可能性往往取決於今天完成的規劃和準備。儘管每個人的能力和需求不同，每個人都可以為各種緊急狀況（從火災和水災到潛在的恐怖襲擊）採取步驟，作好準備。透過評估您的個人需求和擬定適合這些需求的應急計畫，您和您的親人可以準備得更好。本指南簡要說明殘障人士、有特別需求的人士及其照護者能夠採用的常識性措施，以便在緊急狀況發生之前開始作好準備。作好準備對於殘障人士和有特別需求的人士很重要。

請立即作好準備。



1 準備應變救急包。

第一步是考慮緊急情況對您的個人需求可能造成的影響。計畫靠自己的能力至少維持三天時間。很有可能您將無法前往醫療機構，甚至無法前往藥店。重要的是您和家人需要考慮每天使用哪些資源，以及如果這些資源變得有限或缺乏時怎麼辦。

基本用品：先考慮基本生存用品 - 食物、水、新鮮空氣和任何必要的生命維持用品。考慮準備兩個救急包。其中一個放入您留在原地、並在一段時間內靠自己的能力生存時需要的所有物品。另一個救急包應該輕便小巧，以便在您必須離家時可隨身攜帶。建議包括的基本緊急應變用品：

- ▶ 水，每人每天一加侖，準備至少三天的水量，以供飲用和清潔之用
- ▶ 食物，至少三天用量的不易腐壞的食物和開罐器（如果救急包內有罐頭食品）
- ▶ 電池供電或手柄轉動收音機、有警報鈴聲的國家海洋和大氣局（NOAA）天氣預報收音機和備用電池
- ▶ 手電筒和備用電池
- ▶ 急救箱
- ▶ 求救用口哨
- ▶ 幫助過濾受污染空氣的防塵口罩，以及供就地庇護用塑膠薄膜和防水膠帶
- ▶ 濕紙巾、垃圾袋和塑膠袋束帶，供個人衛生之用
- ▶ 扳手或鉗子，以關閉水電煤氣設備
- ▶ 本地地圖
- ▶ 寵物食物、寵物或服務性動物的備用飲水和用品

包括藥品和醫療用品：如果您每天服藥或接受醫療護理，確定您手邊有必要的用品，使您能靠自己的力量至少維持一週的時間。您還應該保存一份處方藥副本，以及劑量或治療資訊。如果無法保存一週的藥量和用品，在手邊保存盡可能多的用量，並與您的藥劑師或醫生討論您應該做的其他準備工作。

如果您在診所或醫院接受常規治療，或者您接受定期服務，如家庭保健、治療或交通服務，與您的服務提供者討論有關他們的應急計劃。與他們一起確認您所在地區內的備援服務提供者和您可能撤離的地區。如果您家中使用的醫療設備需要電力運作，與您的健康護理服務提供者討論您可以採取的措施，為停電期間使用設備作好準備。

其他用品：此外，可能有其他您的個人需求用品，您也應該保留在手邊。如果您使用眼鏡、助聽器和助聽器電池、輪椅用電池、氧氣，確保您家中始終有多餘的存量。同時確認您的醫療保險、Medicare 和 Medicaid 保險卡隨時可用。如果您有服務性動物，請務必包括食物、水、帶名牌的項圈、醫療記錄和其他寵物應變用品。

包括緊急文件：將重要文件副本存放在您的緊急情況應變救急包中，如家庭紀錄、醫療紀錄、遺囑、契據、社會安全號碼、繳費與銀行帳戶資訊以及納稅記錄。最好把這些文件放在防水容器內。 如果有任何與您賴以維生的操作設備或救生器材相關的資訊，請包括在您的緊急情況應變救急包中，同時確保一位可信賴的朋友或家人擁有這些文件的副本。包括您的個人支援網路內每個人的姓名和電話號碼，以及您的醫療服務提供者的姓名和電話號碼。如果您有交流障礙，請確保您的緊急聯絡資訊上註明與您交流的最佳方式，另外確保您的救急包中有現金或旅行支票，以防您需要購買用品。

2 擬訂計畫 為緊急狀況制定應變措施。

災難的現實情況是您可能無法輕易獲得日常用品。事先制定計畫，考慮您的日常生活的細節。如果有人您的日常生活中協助您，列出他們的姓名，以及如何在緊急狀況中與他們聯絡。透過確認可在緊急狀況中協助您的人建立您自己的個人支援網路。考慮您使用的交通工具類型以及其他 備用交通方式。如果您需要供殘障人士通行的交通方式，確認您的備用交通方式也能夠通行。如果您使用殘障專用工具或輔助設備，計畫在沒有這些工具或設備時怎麼辦。例如，假使您使用通訊器材、助行設備或依賴服務性動物，在沒有這些工具時怎麼辦？如果您依賴腎透析機器之類的維持生命的器材或治療方式，瞭解一個以上設施的地點和可用性。為您的日常作息每個方面計畫一套替代程序。擬定計畫，並寫下來。將一份應急計劃副本放在您的應變救急包中，並將一份重要資訊和聯絡人名單放在您的皮夾中。與您的家人、朋友、照護者和您的個人支援網路中的其他人分享您的計畫。

建立個人支援網路： 如果您 預計在災難期間需要協助，列出一份名單，包括家人、朋友和計劃內的其他人。與這些人交談，要求他們參加您的支援網路。與支援小組的所有人分享您的應急計劃的每個方面，其中包括住在其他地區的朋友或親屬，他們不會受到相同緊急事件的影響，因此能在必要時幫助您。確保每個人都知道如果發生災難，您計畫如何從家中或工作場所撤離和您將前往的地方。確保在您的個人支援網路中有人持有備用鑰匙，可進入您的家中，並知道您將應急用品放在何處。教會他們如何使用任何救生設備或用藥，以防緊急情況發生。如果您使用輪椅、氧氣或其他醫療設備，向朋友示範如何使用這些器材，這樣他們可以在必要時移動您或幫助您撤離。與同意成為您的個人支援網路成員的人共同演練您的計畫。

將您的殘障狀況告訴您的雇主和同事，並讓他們具體瞭解在緊急狀況中您所需要的協助。這一點很重要，如果您需要被抬動或抬走。談談

交流方面的困難、身體限制、設備說明和用藥程序。如果您有聽力障礙，討論在緊急狀況中提醒您的最好方法。如果您有認知方面的障礙，請務必和雇主確認向您發出緊急狀況通知的最好方法，以及什麼樣的指示 方法您最容易遵守。始終參與雇主提供的訓練、培訓和緊急情況演習。

擬定家庭溝通計劃：災難發生時，您的家人可能不在一起，因此計畫好您將如何互相聯繫，並審查不同情況下的應變措施。考慮制定一項應急計劃，萬一發生緊急狀況，每個家庭成員都可以打電話或發電子郵件給共同的朋友或親戚。撥打長途電話可能比撥打市內電話更容易，因此一位域外的聯絡人可能更適合幫助失散的家人相互聯繫。您可能無法接通電話或電話系統可能完全中斷，請耐心等待。如需更多有關如何制定家庭溝通計畫的資訊，請查閱網站 www.ready.gov。

作出去留的決定：取決於您的具體情況和緊急情況的性質，首先要作出的一個重要決定是留在原地還是撤離。您應該瞭解這兩種情況，並為留在原地和撤離制定計畫。運用一般常識和可利用的資訊決定是否立即面臨危險。在任何緊急狀況發生時，地方當局可能（亦可能無法）立刻向您提供災情和應變措施的資訊。然而，您應該收看電視或收聽無線電新聞報導，瞭解資訊或官方指示。如果您被明確告知要撤離或尋求醫療護理，請立刻行動。如果您需要額外的旅行時間或需要交通協助，請事先做好安排。

考慮您的服務性動物或寵物：在緊急情況下，無論您決定留在原地還是撤離到更安全的地點，您都需要為您的服務性動物和寵物事先制定計畫。請記住，最適合您的方式通常也是最適合您的寵物的方式。如可能，在您必須撤離時帶著寵物一同撤離。但是，如果您要到公共避難所去，請務必瞭解法律規定只有服務性動物才可入住。事先計劃好適合您和您的寵物的其他庇護選擇；考慮住在您的鄰近地區外的親人或朋友、接納寵物的收容所以及願意在緊急情況下接納您和您的寵物的獸醫。如需更多有關為寵物作好應變準備的資訊，請瀏覽網站 www.ready.gov。

留在原地：無論您是在家中還是在其他地方，在某些情況下留在原地可能是最好的選擇，以避免外界任何不確定的情形。想一想您可以做哪些事，以便安全地獨自就地尋求庇護，或和朋友、家人或鄰居一起尋求庇護。同時考慮公共避難所如何滿足您的需求。

可能有些時候您必須留在原地，並建立屏障將您自己與外界可能已受污染的空氣隔離開來。這個程序稱為“密封房間”。使用可用的資訊，評估局勢。如果您察覺空氣中有大量的碎屑，或地方當局宣布空氣受到嚴重污染，您可能希望採取這種措施。如需更多有關“密封房間”的資訊，請查閱網站 www.ready.gov。

撤離：在某些情況下，您可能決定離開，而在其他情況下您可能被命令撤離。計劃您將如何離開，並考慮即將前往的地方。選擇幾個不同方向的目的地，以便在緊急情況下有不同的選擇。詢問您作息場所的撤離計畫，如工作場所、社區組織和您經常去的其他地方。如果您通常依賴電梯上下樓，制訂一項備用計畫，以防電梯停止運作。

消防安全：為每個房間計畫兩種逃生方式，以防火災發生。檢查書櫃、懸掛的圖畫或頭頂上方的燈具等物品，這些物品可能掉落，並阻塞逃生路線。檢查走廊、樓梯間、門道、窗戶和其他區域是否有危險，緊急情況發生時這些危險可能讓您無法安全地離開建築物。固定或移除可能阻擋逃生路徑的家具和物品。如果在您的家中或工作場所有您無法自行完成的準備工作，可向您的個人支援網路尋求幫助。

與您所在地區緊急資訊 管理辦事處聯絡：有些地方緊急事務管理辦事處保存有殘障人士的紀錄，以便在災難中迅速找到他們，並提供協助。請與您所在地的緊急事務管理機構聯繫，查詢您所在地區是否提供這些服務，或查閱網站 www.ready.gov，找到您所在地區政府辦事處的網站鏈結。此外，佩戴醫療警示標牌或腕帶有助於辨識您的殘障身份，這在緊急狀況中可能很有幫助。如果您在災難中需要幫助。旅行時，考慮提醒旅館或汽車旅館的工作人員。