

本手冊
贊助者為：



做好萬全準備 3.0 版

個人、家庭和照顧者 健康與緊急規劃手冊



緊急救援
人員請見封底

本手冊適用對象

本手冊適用對象為弱勢人士、其家庭以及照顧者，以協助他們為本地發生的緊急事件做好準備。



弱勢人士可能包括有下列高風險者：

由於無法接收、瞭解、回應或遵循指示，而導致緊急事件期間或之後健康狀況惡化。

弱勢人士可能包括盲人或視障者、孩童、慢性病患者、聾人或聽障者、老年人、居家者、遊民、英語能力有限者 (LEP)、醫療或藥物依賴者、殘障人士、懷孕婦女或榮民。男同性戀、女同性戀、雙性戀、變性者或酷兒/疑性戀 (GLBTQ) 者在緊急事件者也可能屬於特別弱勢人士。

弱勢人士還可能包括智能或發展障礙 (IDD) 者或精神病患者。

資料來源：費城公共衛生部疾病管制局生物恐怖攻擊和公共衛生準備計畫推廣子計畫 - 弱勢人士計劃





弱勢人士可能需要採取額外的步驟來做好緊急事件的因應準備。對於緊急事件反應不如常人的弱勢人士可能受限於**行動和功能方面的限制**。

行動和功能方面的限制可能包括但不限於下列幾項：

1. 溝通
2. 維持健康
3. 獨立性
4. 安全、支持服務和自主性
5. 交通接送

資料來源：FEMA 國家應變架構術語

在針對您自己、家人或客戶制訂緊急應變計劃時，請思考功能方面的需求。

請務必將您的緊急應變計劃與您的**援助網**分享，包括朋友、同事、鄰居、家人、照顧者和社會服務提供者。

本手冊適用對象



若發生緊急事件，我該怎麼做？

請務必按照當地警方、消防局、衛生局、
緊急事務管理局和其他政府官員的指示進行。



在緊急事件中，他們可能會指示進行下列四個動作的其中一個：

- 疏散
- 前往 POD (配給點) 場所
- 就地避難
- 尋求更多資訊

本手冊將協助您如何疏散、就地避難或前往 POD。此外也將教您如何在緊急事件中保持安全、健康以及舒適。

您可以利用單字或句子幫助您記得如何規劃。
您可能聽過這些口號：

- 美國紅十字會提出：「預備急難救助袋。規劃急救計畫。搜集急救訊息。」
網站：<http://www.redcross.org>
- 費城緊急應變管理局則提出，您應事先規劃好：「腦中想好步驟。居家備好品項。手中拿好物品。」





本地可能會發生哪些緊急事件？

以下符號顯示本地可能發生的緊急事件類型。請在每個符號旁邊的空格寫下您會採取的措施 (疏散、就地避難、前往 POD 或尋求更多資訊)。



火災



水災/颶風



停電



高溫緊急事件



地震



龍捲風



冬季天氣事件



化學品洩漏



煤氣泄漏



輻射



公共衛生緊急事件



社區緊急事件

緊急事件規劃





疏散是指離開建築物或地區，
並前往安全的地點避難。

請遵照官方的疏散指示：



- 遵照當地廣播或電視台、社交媒體和通知系統等可信任的資訊來源提供的最新指示。
- 攜帶疏散避難包。
- 依指示前往疏散地點。



按照下列步驟規劃疏散：

- 規劃如何離開家裡和工作地點以及在哪裡會合，並至少規劃從每個房間疏散的兩個路線。
- 規劃如何離開鄰近地區以及在哪裡會合，並至少規劃兩個鄰近地區疏散路線。
- 在家裡和工作地點張貼疏散地圖。
- 思考該隨身攜帶哪些可幫助溝通、維持健康和舒適的物品。
- 與家人、同事和照顧者**演練**您的計畫。





疏散避難包檢查清單

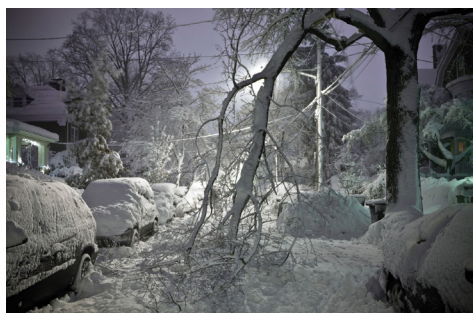
天有不測風雲。您應在家裡、車子和工作地點備有**疏散避難包**。每個避難包都應有足夠的供給，能夠維持到抵達疏散地點。避難包應使用方便隨身攜帶或移動的袋子或行李箱。

請使用以下檢查清單協助打包**疏散避難包**：

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ 一小瓶水 | ☐ 手機充電器 | ☐ 急救包 |
| ☐ 可滿足自身飲食需求的不易腐食物 | ☐ 小額紙鈔和零錢 | ☐ 垃圾塑膠袋和大力膠布 |
| ☐ 手動開罐器 | ☐ 重要文件 (裝在防水袋) | ☐ 個人護理用品 (眼鏡、助聽器等) |
| ☐ 哨子 | ☐ 藥物和醫生姓名清單 | ☐ 當季衣物 |
| ☐ 手電筒和備用電池 | ☐ 3 天的藥物量 (若可能) | ☐ 一雙球鞋和兩雙襪子 |
| ☐ 電池型收音機和備用電池 | ☐ 個人清潔用品 (牙刷、衛生紙、洗手液等) | ☐ 寵物相關用品 (項圈、牽繩等) |
| ☐ 筆記本、筆和奇異筆 | | ☐ 書或玩具 |
| ☐ 其他考慮攜帶的物品： _____ | | |

疏散規劃





就地避難是指所有人和寵物均應待在屋內。如果外面的空氣不安全或天氣惡劣（例如暴風雪或龍捲風），就可能會要求進行就地避難。



發生就地避難的緊急事件時，請按照下列官方指示：

- 遵照當地廣播或電視台、社交媒體和通知系統等可信任的消息來源提供的最新指示。
- 留在屋內，直到地方當局表示可安全離開屋子。
- 隨身攜帶就地避難包。



您應在家裡和公司**挑選一個房間**作為「**就地避難室**」。在發生龍捲風的情況中，最佳的避難地點是地下室。在所有其他緊急事件中，則應到具備下列條件的房間避難：

- 位於一樓
- 窗戶最少
- 門最少

浴室可能是最佳的就地避難室，因為有自來水和廁所可用。





就地避難包檢查清單

家裡應備有一個**就地避難包**。就地避難包應有足夠的供給物品，可支持全家至少三天所需。就地避難包最好放在拾手可得之處。請使用以下檢查清單確認**就地避難包**備有所需全部物品：

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ 水 (每人 3 加侖) | ☐ 藥物和醫生姓名清單 | ☐ 個人護理用品 (眼鏡、助聽器等) |
| ☐ 可滿足自身飲食需求的
不易腐食物 | ☐ 3 天藥物量 (若可能) | ☐ 毯子和枕頭 |
| ☐ 手動開罐器 | ☐ 個人清潔用品
(牙刷、衛生紙、洗手液等) | ☐ 每人一套換洗衣物 |
| ☐ 哨子 | ☐ 急救包 | ☐ 寵物相關用品
(寵物食品等) |
| ☐ 手電筒和備用電池 | ☐ 垃圾塑膠袋和大力膠布 | ☐ 書或玩具 |
| ☐ 筆記本、筆和奇異筆 | | ☐ 其他考慮裝入的物品
(衛生棉條、衛生棉、尿布、奶粉或每天會使用到的任何東西) |
| ☐ 手機充電器 | | |
| ☐ 其他考慮攜帶的物品： _____ | | |

每六個月檢查一次避難包並更換任何過期的品項。

就地避難規劃





公共衛生緊急事件是指可能造成許多人生病或死亡的天災或人禍。例如爆發流感和炭疽病 (致命細菌)。



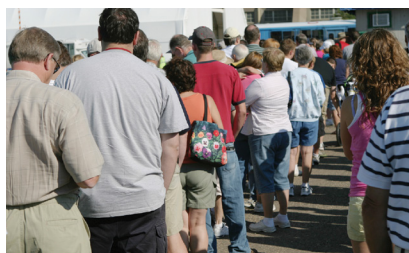
發生公共衛生緊急事件時，請遵照下列官方指示：

- 遵照當地廣播或電視台、社交媒體和通知系統等可信任的消息來源提供的最新指示。
- 遵照指示。



發生公共衛生緊急事件時，當局可能會指示採取下列其中幾項步驟：

- 就地避難。
- 進行**擴大社交距離** (避免到人多的地方)。
- 前往 POD (配給點)。



POD (配給點) 是取得緊急事件藥物或疫苗的地方。POD 可能是學校體育館或其他大型建築物。





POD 檢查清單

發生公共衛生緊急事件時，您可能會收到前往 POD 的指示。請做好排隊的準備。您應該考慮的事項如下：

☐ 我會遵照當地廣播或電視台、社交媒體和通知系統等可信任的消息來源提供的最新指示：

☐ 我前往 POD 的方式為：

☐ 走路 ☐ 騎腳踏車 ☐ 搭巴士 ☐ 開車 ☐ 共乘 ☐ 其他：_____

請做好道路封閉或巴士停駛的備案。

☐ 我將隨身攜帶到 POD 來協助我溝通的用品：

☐ 手機 ☐ 溝通板 ☐ 其他輔助工具

☐ 由於我可能會在 POD 待上一段時間，我會攜帶下列物品來維持自己的健康：

☐ 水 ☐ 營養補充棒 ☐ 安撫物品





寵物和服務性動物規劃

許多有功能障礙的人士需要仰賴服務性動物來幫助他們每日的生活起居。



請規劃在緊急事件中照顧好寵物的方式：

- 將寵物相關物品加入居家疏散避難包和就地避難包的內容物中。
- 與**支持網路**中的至少兩人商量並安排他們在您無法回到家的情況下探視或照料您的寵物。
- 緊急事務管理機構會在緊急事件中指定寵物避難所。
- 如果您有服務性動物，請在動物身上和家中備妥資訊，讓首先到達人員能夠瞭解情況。
- 如需更多提示，請造訪下列網站：
 - www.aspca.org/pet-care/disaster-preparedness
 - www.pasart.us
 - www.avma.org/disaster





動物相關物品檢查清單

如果您有寵物或服務性動物，請將下列物品加入居家疏散避難包和就地避難包的內容物中：

☐ 寵物食品和碗

☐ 額外的水

☐ 疫苗注射記錄和獸醫聯絡資訊影本

☐ 有您和動物一起入鏡的照片

☐ 藥物

☐ 含識別牌的項圈、綁帶、牽繩和口套

☐ 玩具或其他物品

☐ 籠子或其他搬運用品（每隻動物一個）

☐ 清潔用塑膠袋

☐ 維持動物健康和舒適的其他物品：

寵物/服務性動物規劃





當發生緊急事件時，您可能人在公司裡。每家公司都應制訂**組織緊急應變計畫**，說明在發生火災、停電或公共衛生緊急事件時的方針和程序。



請採取下列步驟，讓組織做好因應緊急事件的準備：

- 針對疏散、就地避難和公共衛生緊急事件制訂和演練工作計畫和指導方針。
- 與員工一起打包工作地點使用的就地避難包和疏散避難包。
- 與個別客戶一起擬訂他們專屬的計畫和避難包。
- 聯絡當地的緊急應變單位，瞭解是否有針對地方上的組織提供相關訓練。





請在本頁空白處寫下關於貴組織的緊急應變計畫和指導方針的重要資訊。例如：

我的工作地點緊急應變計畫放在這個地方：

我會遵照直屬上司的指示去做，我的上司是：

如果工作時發生緊急事件，我應立即撥電話給：

如果我們必須疏散到另一棟建築物，會合的地點是：

我上次演練工作地點緊急應變計畫的日期是：

其他資訊：





成為訓練有素的志工！

緊急事件準備做得越好的社區，恢復的速度也越快。訓練有素的緊急應變志工可強化社區安全。他們可以幫助拯救性命，並減少傷害、創傷和財產損失。下一頁列出訓練和志工課程。





災難應變訓練課程

美國十紅字會	www.redcross.org 我當地的紅十字會分會：
Medical Reserve Corps (MRC)	medicalreservecorps.gov 我當地的 MRC 分會：
SERVPA Volunteer Registry	www.serv.pa.gov
Voluntary Organizations Active in Disaster (VOAD)	www.nvoad.org
社區緊急 救援隊 (CERT)	www.citizencorps.gov/cert/ 或聯絡當地緊急應變單位 並詢問當地的 CERT。 我當地的 CERT：
社區動物救援隊 (CART)	聯絡當地緊急應變單位 並詢問當地的 CART。 我當地的 CART 分會：
線上 FEMA 訓練課程	training.fema.gov
其他訓練課程：	

協助緊急應變





災後採取的步驟

復原力是指緊急事件過後復原並恢復正常生活的能力。



在緊急事件**之前**的準備越周全，發生緊急事件**當下**就會越冷靜，緊急事件**過後**的復原能力越強。

請在緊急事件發生之後採取下列步驟：

- 檢查自己身旁週遭是否安全。
- 遵照當地廣播或電視台、社交媒體和通知系統等可信任的消息來源提供的最新指示。
- 向**支持網路**的成員報平安。
- 撥電話給當地電力或瓦斯公司通報停電、瓦斯外洩或電線掉落等問題。
- **只有在真正緊急或危險的情況下撥打 911。**

一旦安全之後：

- 撥電話給當地市府單位通報任何損害。
- 撥電話給住宅保險公司通報損害。
- 替房屋拍照以記錄相關損害。

您當地的緊急應變人員將能夠判斷是否能夠提供其他州或聯邦資源。

災後出現憂鬱、藥物濫用以及創傷後壓力症候群 (PTSD) 等症狀的情況可能會增加，而這些是可以尋求資源協助的。緊急事件過後，請務必經常與支持網路裡的人聯絡。他們會告訴您在行為上是否有異常之處。他們也能夠幫助您尋求資源來解決憂鬱、藥物濫用、創傷後壓力症候群 (PTSD) 和災後出現的其他問題。在他人的協助之下，您可以知道自己是否需要其他幫助，包括心理健康方面的資源。請在下一頁記錄您當地可用的資源。





災後重建資源

請使用下面的空白處寫下當地災後重建的資源。

電力公司電話號碼：

市政府和郡政府電話號碼：

保險公司名稱和電話號碼：

我的保單號碼和投保人姓名：

FEMA 專線電話： (800) 621-FEMA (3362)

TTY： (800) 462-7585

網站： www.fema.gov

心理健康方面的資源：

藥物濫用與心理健康服務管理局

災難救助專線：**(800) 662-4357**

網站：<http://www.disasterdistress.samhsa.gov/>

其他地方性災難救助資源：

緊急事件過後



公共場所警報系統和資訊



以下是一些區域型的自發性組織所提供的服務。請利用這些服務幫助您做好因應緊急事件的準備。請注意：您當地可能無法使用部分服務。本手冊提及這些服務並不構成背書。



需要協助嗎？
請撥打 2-1-1 或
1 (866) 964-7922，或上網
瀏覽 www.211sepa.org

適用於老年人和殘障人士，針對健康和人道服務提供免費的機密資訊或轉介服務，包括緊急援助食物和住宿、職業訓練、托兒、健康資源和支援等。211 也可在大規模的緊急事件後充當資訊入口網站。





Premise Alert
www.papremisealert.com

Premise Alert System 與 911 系統連線，可讓家庭通知緊急救援人員社區居民的特殊需求。



Yellow Dot Program
www.yellowdot.pa.gov

Yellow Dot Program 設立的宗旨在於發生車禍和其他醫療緊急事故時提供協助。在後車窗上貼上黃點貼紙可提醒首先到達人員查看您的手套箱是否有重要資訊，以確保您獲得所需的關鍵醫療照護。請上網索取資料袋。您也可以找到領取資料袋的地點。



Vial of Life
www.vialoflife.com

Vial of Life 設立的宗旨在幫助無法自己作主的人發聲。生命之瓶包含重要的醫療資訊，可協助急救人員施行正確的醫療處置。





FEMA/<Mark Wolfe>

請只有在醫療緊急或

危險的情況下撥打 911。若要瞭解如何在事前做好因應緊急事件的準備，請致電當地的緊急事務管理機構。



緊急事務管理機構 (EMA) 的工作在於確保大規模緊急事件期間的公共安全。部分 EMA 在網站上也列有社交媒體資源和動態消息。賓州東南部 EMA 的電話號碼和網站如下所列：

請在您當地的 EMA 旁的方框中打勾：

☐ 費城緊急應變管理辦公室 (OEM)

費城地區請撥 311，費城以外地區請撥 215-686-8686

www.phila.gov/Ready

☐ 巴克斯 (Bucks) 郡緊急應變管理處

(215) 340-8700

www.buckscounty.org/government/EmergencyServices

☐ 切斯特 (Chester) 郡緊急服務部

(610) 344-5000

www.chesco.org/des

☐ 德拉瓦 (Delaware) 郡緊急應變管理處

(610) 565-8700

www.co.delaware.pa.us/depts/emergency.html

☐ 蒙哥馬利 (Montgomery) 郡公共安全部

(610) 631-6500

www.dps.montcopa.org

☐ 其他：





衛生部門的工作是幫助居民生活在健康的社區裡。賓州東南部各郡衛生部門的電話號碼和網站如下所列：

請在您當地的衛生部門或辦公室旁的方框中打勾：

☐ **費城公共衛生部**

費城地區請撥 311，費城以外地區請撥 (215) 686-8686

www.phila.gov/health

☐ **巴克斯 (Bucks) 郡衛生部**

(215) 345-3318

www.buckscounty.org/government/HumanServices/HealthDepartment

☐ **切斯特 (Chester) 郡衛生部**

(610) 344-6225

www.chesco.org/health

☐ **德拉瓦 (Delaware) 郡社區衛生辦公室**

(610) 891-5311

www.co.delaware.pa.us/intercommunity

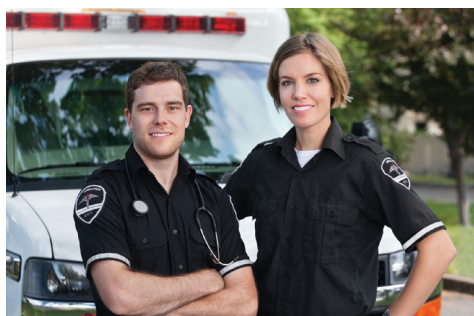
☐ **蒙哥馬利 (Montgomery) 郡衛生部**

(610) 278-5117

www.health.montcopa.org

☐ **其他：** _____





居家內外的緊急事件



發生緊急事件時可能會導致您失去意識或無法說話。首先到達人員會先查看您的皮夾或皮包來確認您的身分、您罹患的疾病以及緊急聯絡人。**請將健康資訊卡上的重要資訊放在皮夾或皮包裡。**

關於我自己



有功能性障礙的某些人可能無法與首先到達人員和急救照顧者溝通。

本手冊封底可讓您寫下您想溝通的任何事項或醫療需求。請填寫封底並將此手冊掛在冰箱上或容易看得到的地方。

這些資訊有助於首先到達人員與您溝通，讓您在發生緊急事件時能夠保持安全和舒適。



健康資訊卡

請填寫下面兩份健康資訊卡並從本手冊撕下。

將其中一份放入皮包或皮夾，另一份則交給支援網路的人保管。

ABOUT YOU

Fill out this card with help from your healthcare provider. Keep it with you in your wallet, purse or other safe place.

Name:

Phone:

Address:

Birth Date:

Blood Type:

Primary Language Spoken:

Allergies (medicine, food or other):

Medical Conditions (such as asthma, diabetes, epilepsy, heart condition, high blood pressure, lung problems, kidney disease, chronic hepatitis, HIV infection):

Special Needs (hearing, speaking, seeing, moving):

Special Equipment / Supplies / Other Needs:

EMERGENCY CONTACTS

1st Emergency Contact

Name:

Phone:

2nd Emergency Contact (someone who lives out of town)

Name:

Phone:

E-mail:

Other Important Numbers (doctor, service providers)

IN AN EMERGENCY:

- Follow your emergency plan and instructions from local officials.
- Keep this important information with you.
- Take medicines and important supplies with you if you have to leave your home.



Health Information Card

ABOUT YOU

Fill out this card with help from your healthcare provider. Keep it with you in your wallet, purse or other safe place.

Name:

Phone:

Address:

Birth Date:

Blood Type:

Primary Language Spoken:

Allergies (medicine, food or other):

Medical Conditions (such as asthma, diabetes, epilepsy, heart condition, high blood pressure, lung problems, kidney disease, chronic hepatitis, HIV infection):

Special Needs (hearing, speaking, seeing, moving):

Special Equipment / Supplies / Other Needs:

EMERGENCY CONTACTS

1st Emergency Contact

Name:

Phone:

2nd Emergency Contact (someone who lives out of town)

Name:

Phone:

E-mail:

Other Important Numbers (doctor, service providers)

IN AN EMERGENCY:

- Follow your emergency plan and instructions from local officials.
- Keep this important information with you.
- Take medicines and important supplies with you if you have to leave your home.



Health Information Card

健康資訊卡



YOUR MEDICINE RECORD

- Write all of the prescription drugs, over the counter drugs, vitamins, herbal supplements that you take. ■ Keep this list up to date (cross out medicines you no longer take).
- Fill it out with the help of your doctor, pharmacist or other care provider. ■ Take your medicine how it is prescribed. ■ Prepare to take medicine with you in an emergency.

MEDICINE Name of medication and strength	DOSE How many pills, units, puffs, drops per dose?	WHEN DO YOU TAKE IT? How many times a day? Morning & night? After meals?	PURPOSE Why do you take it?

YOUR MEDICINE RECORD

- Write all of the prescription drugs, over the counter drugs, vitamins, herbal supplements that you take. ■ Keep this list up to date (cross out medicines you no longer take).
- Fill it out with the help of your doctor, pharmacist or other care provider. ■ Take your medicine how it is prescribed. ■ Prepare to take medicine with you in an emergency.

MEDICINE Name of medication and strength	DOSE How many pills, units, puffs, drops per dose?	WHEN DO YOU TAKE IT? How many times a day? Morning & night? After meals?	PURPOSE Why do you take it?





本手冊撰寫者

本手冊於 2012 年春季撰寫並在 2014 年推出更新版，由費城公共衛生部（PDPH）、區域弱勢人士援助計畫（RVPOP）以及我們的合作夥伴機構合力完成，包括：



- AIDS Activities Coordinating Office (AACO) Prison AIDS Project
- ActionAIDS
- African Caribbean Health Initiative Task Force
- Alzheimer's Association Delaware Valley Chapter
- American Red Cross Southeastern Pennsylvania Chapter
- Associated Services for the Blind
- Association for Macular Diseases
- Bucks County Department of Mental Health/ Developmental Programs
- Center in the Park
- Chester County Department of Emergency Services
- Fort Washington Fire Company
- Germantown Deaf Ministries Fellowship
- Hayes Manor Retirement Community
- Holy Family University
- Horizon House Inc.
- Institute on Disabilities - Pennsylvania's Initiative on Assistive Technology
- Montgomery County Department of Public Safety
- N.O.R.T.H.– Managers of the Philadelphia WIC Program
- Our Lady of Guadalupe Church in Buckingham
- Paoli-Berwyn-Malvern Lions Club
- Pennsylvania Department of Environmental Protection
- Pennsylvania Department of Health – Southeast District Office
- Pennsylvania School for the Deaf
- Philadelphia Associated Services for the Blind
- Philadelphia Coordinated Health Care (PCHC)
- Philadelphia Medical Reserve Corps
- Public Health Management Corporation (PHMC)
- Resources for Human Development/ New Foundations
- Royer-Greaves School for the Blind
- Philadelphia Office of Emergency Management (OEM)
- The Attic Youth Center
- The Southeastern Pennsylvania Medical Reserve Corps
- The Southeastern Pennsylvania Regional Task Force
- The SEPTA Advisory Committee (SAC)





姓名： _____

關於我自己

首先到達人員和照顧者應知道我的哪些資訊？

您自己最知道災前、災難期間以及災後自己的能力和需求。請瞭解如何準備、規劃和溝通您的需求和能力。請思考您需要提供給首先到達人員 (包括急救醫療服務 (EMS)、警方或醫療專業人員) 的資訊。在下方寫下任何重要資訊。

與我溝通最好的方式是什麼？

我離開時必須帶著什麼？(服務性動物、藥物、助行器？)

您需要打電話給誰？緊急 (ICE) 聯絡人：

過敏：

疾病狀況：

藥物：

其他：