

全民就绪：费城版

做好紧急情况时保持 健康的准备

2019-2020 年手册



急救人员参阅封底



使用这本手册,帮您做好应对可能发生在您所在区域的紧急情况的准备。



大规模的紧急情况可影响到每一个人,但有些人可能会因为身体、精神、经济和社会挑战,有较为严重的健康问题的风险较高。属于**高风险人群**的人有:

- 哮喘患者
- 失明或有视力障碍
- 看护人
- 儿童
- 患有慢性疾病
- 失聪、听觉困难或有听力损失
- 依赖用电设备
- 依赖医疗设备或处方药
- 依赖氧气设备
- 透析患者
- 正经历无家可归





- 居家不出
- 被监禁（目前或曾经）
- 有智能障碍的人
- 有身体残障的人
- 女同性恋、男同性恋、双性恋者、跨性别者或酷儿（LGBTQ）
- 生活中有上瘾的东西
- 生活在精神疾病之中
- 低收入
- 体重过重或过轻
- 有孕在身
- 老年人
- 无法有良好的英语交流
- 退伍军人



知道谁可能有风险



知道有哪些紧急情况可发生在我们这个区域。



可影响到很多费城人的大规模紧急情况有：

- **自然灾害和极端天气**
(比如极度炎热的天气、洪水、飓风、龙卷风和冬季风暴)
- **人为灾害**
(比如原油泄漏、火车出轨、大范围断电或恐怖主义)
- **疾病爆发或其他突发公共卫生事件**
(比如新型流感病毒)

将在这本手册的下一页描述如何在灾害发生之前、期间和之后做这些事情，保持健康：





- 保持消息灵通，遵照指示。
- 制定计划，打好包。
- 在柜子里备足物资，为医疗需求做好计划。
- 为宠物和服务性动物做好计划。
- 打上疫苗，咳嗽时遮住嘴。
- 保护好自己，不被动物和蚊虫叮咬。
- 预防生病受伤。
 - 避免出现一氧化碳中毒。
 - 遵照食物和水的安全建议。
 - 打扫卫生时也要注意安全。
- 获得压力管理方面的帮助。
- 接受如何帮助他人的培训。
- 填写健康信息卡（这本手册中有两张）。
- 在社交媒体（比如 Facebook、Twitter 和 Instagram）上关注费城应急机构。



做好保持健康的准备





家里有一台收音机。

- 您应在停电时能够使用这台收音机。
- 这台收音机应是装电池、太阳能电池片，或是手摇式的。

今天就注册获取通知服务。

- 点击下方链接在线注册到 ReadyPhiladelphia，收到有关紧急情况的电子邮件和预警短信：www.phila.gov/ready
- 点击下方链接在线注册，收到卫生部门发出的电子邮件：
<http://bit.ly/HealthBulletinSignUp>

密切关注收音机、电视、网络、电话、手机短信和电子邮件提供的信息。

- 收听当地新闻电台，了解有关紧急情况的信息。
- 将收音机调到 KYW 1060 AM 或政府准入的有线电视频道 64，获取更新信息。





遵照政府官员的指示。

您当地的卫生部门、应急管理机构和民选官员们，都在为您的安全与健康努力工作。

您可能会收到一些指示，下面是几个例子：

- 就地避难（待在一个安全的地方内）
- 如遇突发事件，有打开应急避难所的大门，前往这家避难所
- 撤离（走到建筑物或区域外面）
- 耐心等待，注意收听更多信息
- 前往指定地点，获得紧急药物



保持消息灵通，遵照指示



制定家庭通信计划。

与您的家庭成员制定一份通信计划，好使您在紧急情况时知道如何互相联系。您的计划中应有：

- 当地和外地的紧急联系信息
- 家庭成员和服务提供者可用到的重要电话号码、电子邮件地址、地址和恰当的联系方式
- 撤离会合地



确保汽车总有至少半箱油，以防您必须匆忙离开。

装好一个应急包，可在紧急疏散时拿起就走。

为您家中的每位成员整理好一个背包或手提箱，就好似您要出门过夜旅行。**在里面装上有助于您与人通信、保持健康，能令您感到舒适的物品。**





一定要有：

- ☐ 3 天的药物供给
- ☐ 药物清单和医生的电话号码
- ☐ 小号瓶装水
- ☐ 即食食物（例如花生酱或燕麦棒）
- ☐ 将重要文件的副本装在防水袋中，包括：
 - 保险卡
 - 照片身份证和出生证明
 - 契约和地址证明
 - 您的通信计划
- ☐ 车和家门的备用钥匙
- ☐ 面值较小的现金
- ☐ 带电池的小收音机
- ☐ 手机充电器
- ☐ 手电筒和备用电池
- ☐ 日常生活的辅助品（备用眼睛、助听器、拐杖等）
- ☐ 个人卫生用品（牙刷、卫生纸、手部消毒液、卫生棉条、卫生巾等）
- ☐ 儿童护理用品（尿布、婴儿配方奶粉或其他您日常使用的物品）
- ☐ 书或玩具
- ☐ 季节性衣服
- ☐ 一双运动鞋，两双袜子
- ☐ 宠物护理用品（项圈、狗绳等）
- ☐ 哨子

☐ 可供考虑的其他物品：_____

每隔六个月检查一下您的应急包，更换过期物品。

制定计划，打好包





多备一些物资，存放在家中柜子里。仅在您需要就地避难时使用这些物资。

一定要有：

- | | |
|--|--|
| ☐ 3 天的药物供给 | ☐ 手机充电器 |
| ☐ 药物清单和医生的姓名 | ☐ 手电筒和备用电池 |
| ☐ 水 (每人 3 加仑) | ☐ 日常生活的辅助品 (备用眼睛、助听器、拐杖等) |
| ☐ 可满足您的膳食需求且不易腐坏的食物 | ☐ 个人卫生用品 |
| ☐ 手动开罐器 | (牙刷、卫生纸、手部消毒液、卫生棉条、卫生巾等) |
| ☐ 哨子 | ☐ 儿童护理用品 (尿布、婴儿配方奶粉或其他您日常使用的物品) |
| ☐ 纸和笔 | ☐ 书或玩具 |
| ☐ 急救箱 | ☐ 每人一套换洗衣服 |
| ☐ 塑料垃圾袋和强力胶带 | |
| ☐ 毯子和枕头 | |

☐ 可供考虑的其他物品：_____





如果您家中有小孩或家庭成员有医疗需求，**还要备上这些物资。**

一定要有：

- ☐ 医疗设备
- ☐ 您家孩子护理计划的副本
- ☐ 特殊膳食食物或物资
- ☐ 能令人感觉舒适的物品，如比较特殊的玩具或毯子
- ☐ 可在车里使用的 AC 适配器，好给医疗设备充电
- ☐ 备用医疗警报手链
- ☐ 可供考虑的其他物品：_____
- ☐ 医疗设备的备用电池
- ☐ 仪器的后备充电器
- ☐ 备用药物和医疗用品（例如针头和绷带）
- ☐ 冷藏器和冰袋，好冷藏保存胰岛素和其他药物



在柜子里备足物资，为医疗需求做好计划





很多有身体机能需求的人，在日常生活活动中，离不开服务性动物的帮助。

计划好如何在出现紧急情况时照顾好您的动物：

- 供人们使用的应急避难所允许有服务性动物。您当地的应急管理机构会为您提供宠物避难的信息。
- 至少与两位朋友或家庭成员说好，做好安排，若您无法回到家中，他们会去看看您的宠物或帮您照顾宠物。
- 如需获取更多建议，访问这些网站：
 - redpawemergencyreliefteam.com
 - www.aspca.org/pet-care/disaster-preparedness
 - www.pasart.us
 - www.avma.org/disaster





您若有宠物或服务性动物，在包里**加上这些用品**。

一定要有：

- ☐ 牌照、ID 吊牌、微芯片号码
 - ☐ 已打疫苗清单
 - ☐ 可供 3 天的食物、水和药物
 - ☐ 您和您宠物的合影
 - ☐ 碗
 - ☐ 项圈、狗绳和口套
 - ☐ 宠物外出箱/笼子
 - ☐ 您宠物医生的联系信息
 - ☐ 玩具和零食
 - ☐ 猫砂、猫砂盆和猫砂铲（如有必要）
 - ☐ 其他物品：
-



为宠物和服务性动物做好计划





时刻**照顾好**自己的身体：

- 您应接种所有应该打的疫苗，预防自己和家人患上百日咳、麻疹、腮腺炎等可预防疾病。
- 每年都打流感疫苗。这是预防患上流感的最佳方法。
- 勤洗手。在用完洗手间、咳嗽或打了喷嚏后，以及在触摸别人的手或食物前，要洗手。
- 在咳嗽或打喷嚏时用肩膀、胳膊肘或纸巾遮住嘴。
- 生病期间待在家里。
- 接受年度体检。





在有卫生官员指示时**做这些事情**:

- 减少自己与可能患病的人的接触。
- 前往特定地点, 获得紧急药物或疫苗, 保护自己不生病。



您还可通过接受免费快速的匿名筛检, 从多个方面**看看自己是否压力过大, 检查情绪健康**。

- 访问这个网站:
 - <https://healthymindsphilly.org/en/screening>
- 按照指示来:
 - 做在线筛检
 - 找到提供面对面现场筛检的社区活动
 - 找到行为健康筛检机



打上疫苗, 咳嗽时遮住嘴



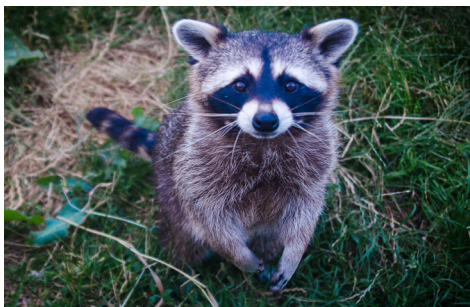
预防狂犬病。保护好自己，不被动物咬伤。



- 被动物咬伤或抓伤可导致严重、甚至致命伤或感染。
- 狂犬病是一种致命的病毒，主要经由被有病毒感染的动物咬伤传播。
- 确保您的宠物有按时接种狂犬疫苗。
- 不要试图靠近、抚摸或捕捉流浪或野生动物。
- 如果您看到流浪或野生动物，或被其咬伤，联系动物控制专业人士。
- 在被动物咬伤或抓伤时寻求及时的医疗护理。

在费城：

- 拨打 (215) 685-6748，报告动物咬伤。
- 拨打 (267) 385-3800，报告野生、狂暴或流浪动物。
- 拨打 (215) 685-9000，报告啮齿动物。





**预防西尼罗病毒和其他疾病。
保护好自己，不被蚊子叮咬。**

- 在我们这个区域蚊子携带的最常见疾病是西尼罗病毒。
- 不要有积水，不然蚊子可在那里产卵。
- 使用门窗纱窗。
- 关好通往户外的大门。
- 在可能时使用空调。
- 使用含有以下有效成分之一的驱虫剂：
 - 避蚊胺
 - 派卡瑞丁
 - 柠檬桉叶油 (OLE)
- 按照标签说明使用。
- 穿长袖上衣和长裤。

在费城：拨打 (215) 685-9000，报告蚊子问题。

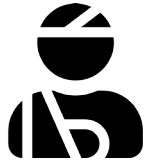


保护好自己，不被动物和蚊虫叮咬



避免出现一氧化碳 (CO) 中毒。

- 您无法看见或闻到一氧化碳气体。
- **安装**家中一氧化碳探测器，每六个月检查一次。
- **永远都不要**让汽车引擎在车库中持续运转。
- 在使用发电机时：
 - **永远都不要**在家中或车库里使用。
 - **永远都不要**在距离敞开的门窗或通风口不到 20 英尺的地方使用。



确保食物和水在灾害或紧急情况后的安全。

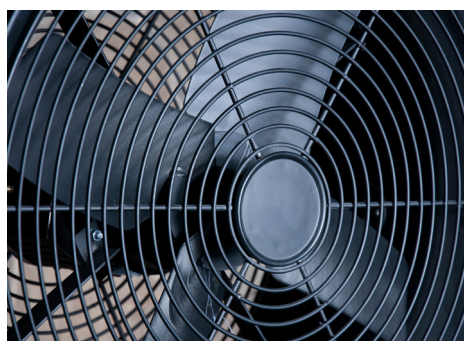
- 扔掉可能与洪水有接触的食物。
- 扔掉断电后未被恰当冷藏保存的食物。
- 停电时不要打开冰箱和冷冻柜的门。
 - 冰箱门如果没被打开，可冷藏保存食物 4 个小时。
 - 装满食物的冷冻柜可冷冻保存食物 48 个小时左右（半满的话是 24 个小时）。
- 不要用尝食物的方法来判断其是否可安全食用。
- 不要使用可能被污染的水。
- 卫生部门可能会指示您在饮水、做饭和个人卫生用水时使用瓶装水或经处理的水。





风暴和洪水过后，打扫卫生时也要注意安全。

- 穿比较安全的鞋子（如不露脚趾的鞋子或靴子）。
- 不要在站在水里时使用电动工具或家电。
- 您若有未愈合的伤口，避免暴露在洪水中。
- 洪水过后的清扫和防霉工作：
 - 尽快使屋子没有水。
 - 使用风扇，将其放在面朝外的地方。
 - 在打扫卫生时配戴手套、面罩、护目镜，穿上裤子和长袖上衣，保护好自己。
 - 扔掉被洪水浸湿且无法彻底清洁弄干的东西。
 - **永远不要将漂白剂和氨水或其他清洁产品混在一起**（这会产生有毒蒸气）。
 - 用肥皂水刷洗表面。
- 如需了解更多除霉信息（比如要用多少漂白剂），请访问：
<https://www.cdc.gov/mold/cleanup.htm>



预防生病受伤





灾害或创伤事件过后,有多种不同反应属于正常现象。

- 反应可持续多天、多周、多个月,甚至好几年。
- 对于大多数人来说,这些反应是正常应对和恢复过程的一部分,会随时间的推移慢慢减少。

一些正常反应有:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 有情绪波动或容易发生哭闹 | ☐ 工作或学校表现有变化 |
| ☐ 悲伤 | ☐ 与朋友或家人的关系有变化 |
| ☐ 睡眠困难或睡太多 | ☐ 有交流问题或很难集中精力 |
| ☐ 感觉没有希望或无助 | ☐ 药物/酒精的使用有增加 |
| ☐ 身体症状(胃部问题、头痛) | |
| ☐ 感觉内疚和自我怀疑 | |



儿童可在灾害发生后表现出恐惧、悲伤,或有行为变化。

- 年龄较小的儿童可有尿床、睡眠困难或分离焦虑。
- 年龄较大的儿童可表现出愤怒、攻击性,在学校有问题,或显得很冷漠。
- 儿童即便只是在电视上看到或听说有灾害的发生,也可感到压力。





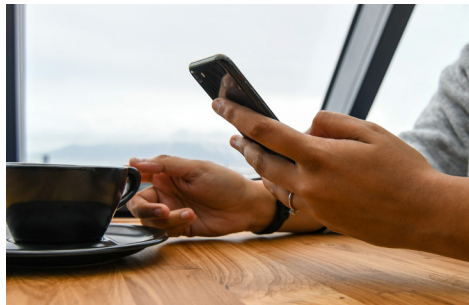
如果这些反应使您无法正常生活、工作、放松和娱乐，则应**寻求专业帮助**。

危机热线（随时都可拨打）：

费城危机热线：	(215) 685-6440
全国自杀求助热线：	(800) 273-8255（退伍军人：按 1）
阿片类药物帮助热线 (PA Get Help Now)：	(800) 662-4357
费城家庭暴力热线：	(866) 723-3014
SAMHSA 灾害困扰帮助热线：	(800) 985-5990
SAMHSA 灾害困扰短信热线：	将 TalkWithUs 发送到 66746

非紧急情况电话号码：

费城行为健康部和瘾患服务办公室 (Philadelphia Dept. of Behavioral Health and Office of Addiction Services)：	(215) 685-5400
费城智能障碍服务办公室 (Philadelphia Office of Intellectual Disability Services)：	(215) 685-5900
社区行为健康 (CBH) 成员服务 (Community Behavioral Health Member Services) (无间断)：	(888) 545-2600
费城无家可归外联热线 (Philadelphia Homeless Outreach Hotline)：	(215) 232-1984



获得压力管理方面的帮助



了解如何帮助您的社区。注册参加培训！

记得在注册培训计划时询问无障碍性。



志愿者帮助应对突发公共卫生事件。

访问费城医疗后备队 (MRC) 网站：

<http://bit.ly/PhillyMRC>



接受应急准备培训。

访问费城应急管理办公室 (OEM) 网站：

www.phila.gov/ready



接受培训，学习如何给予纳洛酮，避免药物过量致死。

- 纳洛酮是一种处方药物，可逆转阿片类药物过量。这种药物会临时阻止阿片类药物的影响，帮助患者重新开始呼吸。

访问费城市身心健康网站：

<http://bit.ly/PhillyNaloxoneTraining>





接受培训, 学习单纯胸外按压式 CPR (心肺复苏术)。

访问移动心肺复苏术计划网站:

<https://themobilecprproject.com>



接受培训, 学习如何避免失血致死。

访问全国止血倡导活动网站:

www.bleedingcontrol.org

注册参加止血培训。

给 Nora Kramer 发送电子邮件:

nora.kramer@jefferson.edu

或拨打 (215) 503-7201 或 (215) 955-4960



在线学习关于全国准备就绪倡议的网络课程。

访问 FEMA 应急管理研究所网站:

<https://training.fema.gov>





时刻做好准备, 不管您身处何方。



紧急情况随时都可发生, 可导致您失去意识或无法讲话。

急救人员会查看您的手提包或钱包, 搞清楚:

- 您是谁
- 您有哪些医疗状况
- 发生紧急情况时联系谁



在您的钱包或手提包里**放一张卡片**。

把另一张卡片给您的看护人、朋友或家庭成员, 好让他们有您的信息, 可在有紧急情况时帮助急救人员。

下载并打印更多卡片, 给您的朋友和家庭成员。

访问健康信息卡网站:

- <http://bit.ly/HealthInfoCards>





健康信息卡

完整填写下面这两份健康信息卡，沿着虚线，将卡片从手册里撕下来。

将一张卡片放在您的手提包或钱包中，另一张给您支持网络中的人。

关于您

在您的医疗保健提供者的帮助下填写这张卡片。将其存放在您的钱包、手提包或其他安全的地方。

姓名：

电话：

地址：

生日：

血型：

所讲主要语言：

过敏（药物、食物或其他）：

医疗状况（例如哮喘、糖尿病、癫痫、心脏问题、高血压、肺部问题、肾脏疾病、慢性肝炎、艾滋病感染）：

特殊需求
（听、说、看、走动）：

特殊设备 / 用品 / 其他需求：

紧急联系人

第一紧急联系人

姓名：

电话：

第二紧急联系人 （住在外地的人）

姓名：

电话：

电子邮件：

其他重要号码
（医生、服务提供者）

出现紧急情况时：

- 按照您的应急计划，遵照当地官员的指示。
- 随身携带这个重要信息。
- 如果您必须离家，记得带上药物和重要用品。



健康信息卡

关于您

在您的医疗保健提供者的帮助下填写这张卡片。将其存放在您的钱包、手提包或其他安全的地方。

姓名：

电话：

地址：

生日：

血型：

所讲主要语言：

过敏（药物、食物或其他）：

医疗状况（例如哮喘、糖尿病、癫痫、心脏问题、高血压、肺部问题、肾脏疾病、慢性肝炎、艾滋病感染）：

特殊需求
（听、说、看、走动）：

特殊设备 / 用品 / 其他需求：

紧急联系人

第一紧急联系人

姓名：

电话：

第二紧急联系人 （住在外地的人）

姓名：

电话：

电子邮件：

其他重要号码
（医生、服务提供者）

出现紧急情况时：

- 按照您的应急计划，遵照当地官员的指示。
- 随身携带这个重要信息。
- 如果您必须离家，记得带上药物和重要用品。



健康信息卡

填写健康信息卡





您的药物记录

■ 写下所有您服用的处方药、非处方药、维生素、草药补充剂。■ 及时更新这份清单 (划掉您不再服用的药物)。

■ 在您的医生、药剂师或其他保健提供者的帮助下填写这个信息。■ 按照处方说明服用您的药物。■ 做好在发生紧急情况时带上药物的准备。

[illegible]

您的药物记录

■写下所有您服用的处方药、非处方药、维生素、草药补充剂。■及时更新这份清单(划掉您不再服用的药物)。

■在您的医生、药剂师或其他保健提供者的帮助下填写这个信息。■按照处方说明服用您的药物。■做好在发生紧急情况时带上药物的准备

[illegible]



在社交媒体上关注这些当地应急机构。

用您智能手机的相机扫描这些 QR 码（您可能要先下载一个应用程序）。

您也可在浏览器中输入这里的蓝色文本。



费城应急管理办公室



费城公共健康局



费城健康就绪



@PhilaOEM



@PHLPublicHealth



@PHLHlthPrepare

了解更多如何使自己做好应急准备的信息。

访问这些网站:

- <https://www.cdc.gov/disasters/index.html>
- www.phila.gov/ready
- <https://www.cdc.gov/flu/protect/habits/index.htm>
- <https://www.cdc.gov/disasters/animalhazards/index.html>

在社交媒体上关注费城应急机构



随身携带这些电话号码

全都关于我

我叫:

与我交流的最佳方式:

必须留在我身上的物品有:

紧急号码	非紧急号码
危及生命的紧急情况: 911	城市服务: 311 或 (215) 686-1776
中毒控制中心: (800) 222-1222	转介到人类服务: 211 或 (866) 964-7922

紧急联系人

(包括朋友、家庭成员、保健提供者和医生)

姓名	关系	手机	工作/学校电话