

SAN DIEGO郡
應急服務辦公室

個人 災害 計劃

面向可能需要
協助的人士



簡介



本指南為長者、殘障人士、護理人員以及其他可能在制訂災害計劃時需要幫助的人士提供支援。



緊急情況包括在家中跌倒，以及火災和地震等。每個人在災害中的能力和需求都是獨一無二的，每個人都能採取措施來做好準備。



本指南將協助您評估自己的需求，並制訂一份個人化的應急計劃，從而讓您和您的親人做好更充分的準備。



針對任何緊急情況 做好準備的步驟

保持聯絡

應急準備的主題是人。

打造您的支援網絡。



05

制訂計劃

知道去哪裡、做什麼以及哪些人可以提供幫助。

向您的支援網絡分享您的計劃。

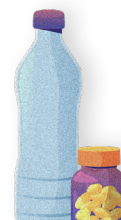


13

收集用品

準備好一個外出工具包，裡面裝上方便隨身攜帶的用品。

準備好一個家庭工具包，裡面裝上就地避難的用品。



37

瞭解情況

接收警報，瞭解您的當地資源。



45

保持 聯絡

災害應急準備的
第一步是打造一個
支援網絡，組成該網絡的
是那些可以提供
幫助的人士



應急準備的主題是人

我們的社交聯絡可以幫助我們更好地應對緊急情況中出現的困難。



社交聯絡還能帶來身體和精神方面的健康益處，從而強化您應對災害的能力。

考慮那些您本身是其中一員的團體或者可以加入的團體：



▶ 志願者團體

▶ 宗教團體

▶ 同事

▶ 學校團體



▶ 街區團體

▶ 鍛煉團體

▶ 支援團體



在緊急情況或災害中，您和您的社區成員可以匯集起來彼此提供幫助。

打造您的支援網絡


您的支援網絡可以包含任何能在緊急情況中提供協助的人士。


- ▶ 至少包含三個您信任的人。
- ▶ 可以考慮家人、鄰居、朋友、同事和私人隨員。
- ▶ 針對您的家、工作場所、志願者服務點以及您會長時間停留的任何其他地點，組織好志願網絡。
- ▶ 加入一名不在該地區生活的聯絡人。
- ▶ 網絡的成員應當知道您的能力和限制。
- ▶ 災害會給人帶來壓力，讓人不知所措。加入那些能在您身處壓力時提供支援的人。






聯絡人


 姓名/關係


 住宅電話

 手機號碼


 其他電話

 電子郵件


 姓名/關係


 住宅電話

 手機號碼

 其他電話

 電子郵件

 姓名/關係

 住宅電話


 手機號碼

 其他電話


 電子郵件

地區外聯絡人


 姓名/關係


 住宅電話

 手機號碼

 其他電話

 電子郵件

 姓名/關係

 住宅電話

 手機號碼

 其他電話

 電子郵件

和您的支援網絡 一起制訂計劃

與您網絡的成員溝通

- ▶ 向您的支援網絡分享您的災害計劃。
- ▶ 要求您的網絡在出現緊急情況時向您發出通知。
- ▶ 就緊急情況中彼此的聯絡方式達成一致。
- ▶ 可能的話，在緊急情況中發簡訊，請勿打電話。
- ▶ 考慮向您網絡內一名值得信任的成員提供一把您家門和汽車的鑰匙。
- ▶ 選擇一個緊急會面地點，在緊急情況中會面。
- ▶ 向您網絡的成員展示如何操作您的醫療設備和輔助裝置。
- ▶ 如果您有一隻服務動物，要確保它認識並信任您網絡中的人。





更深入地瞭解**NET**計劃，
或者與您所在地區的一名
NET成員取得聯絡。

✉ readysd@sdcounty.ca.gov

☎ **858-565-3490**



- ▶ 加入一個**社區應急響應團隊(CERT)**：
[ReadySanDiego.org/
get_involved](http://ReadySanDiego.org/get_involved)



與您的街區疏散團隊保持聯絡

街區疏散團隊(NET)可以將接受過訓練的**社區應急響應團隊**成員與緊急情況中存在疏散困難的人士匹配起來。

街區疏散團隊成員可以幫助您：

- ▶ 編制和審核您的疏散計劃
- ▶ 確認緊急聯絡人
- ▶ 註冊**AlertSanDiego**，瞭解其他緊急通訊工具
- ▶ 向您介紹其他資源，來幫助您更好地為災害做好準備

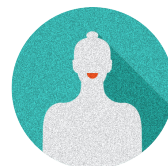


致電2-1-1， 來獲得資源

以**200多種語言**和一個可搜尋的線上資料庫提供**24小時**的**免費、保密電話服務**。值得信任的當地非營利性組織，提供6000多種社區、健康和災害服務的途徑，如：

- ▶ 食品援助
- ▶ 住房和水電氣
- ▶ 賑災和災害預防
- ▶ 經濟和法律援助
- ▶ 交通
- ▶ 健康、營養和初級保健
- ▶ 現役軍人和退伍軍人服務
- ▶ 註冊服務

如果您存在聽力或言語限制，那麼一名接受過特殊訓練的**加利福尼亞中繼服務溝通助理**可以為您的所有來電提供電話交談中繼服務。致電**7-1-1**，要求聯絡**2-1-1**：**(858) 300-1211**。



交談



線上聊天



搜尋



註冊



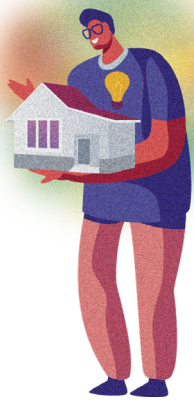
 **Facebook**
211sandiego

 **Twitter**
@211sd

 **Instagram**
211sd



食品援助



住房和水電氣



賑災和災害預防



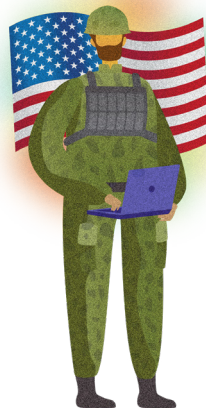
經濟和法律援助



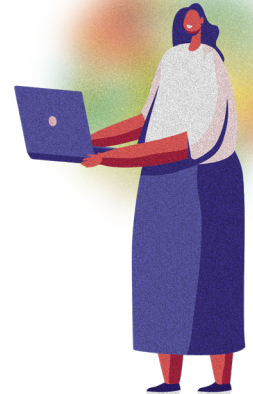
交通



健康、營養
和初級保健



現役軍人和
退伍軍人服務

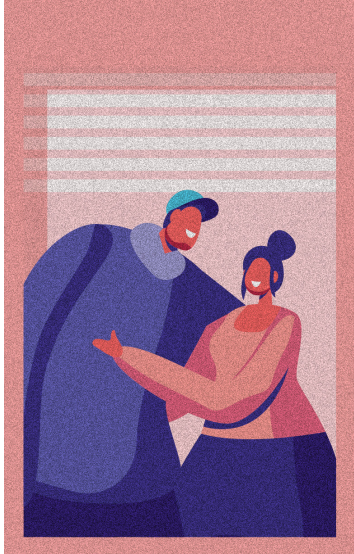


註冊服務



制訂
計劃

護照



您的家

應急計劃從您的家中開始

- ▶ 在您家中的每一層都安裝煙霧和一氧化碳探測器，並定期進行檢測。如果您耳聾或聽力受損，那麼安裝一個帶閃光燈或震動功能的系統。如果您在安裝煙霧警報器方面需要幫助，請致電**2-1-1**。
- ▶ 知道水電氣閥門的位置，瞭解如何在緊急情況中將其斷開。



如果您聞到煤氣味、聽到嘶嘶聲或者懷疑漏氣，則關掉主煤氣閥、打開窗戶並立即撤離現場。請勿點蠟燭或劃火柴。僅在懷疑漏氣時才關掉煤氣，因為只有煤氣公司才能恢復服務。

寫下水電氣的位置

煤氣閥：*

水閥：

斷路器：

車庫門手動超越控制器：

保險

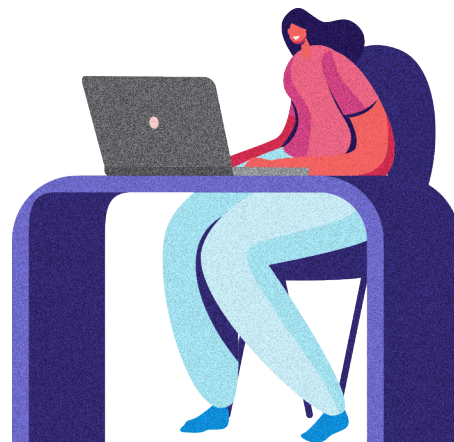
- ▶ 與您的保險代理人討論，確保您有充分的保險。屋主或租房者的保險通常不針對所有危害提供完全承保，如洪水、野火或地震。
- ▶ 清點您的財物，以便在損失或損壞的情況下提出理賠申請。

疏散計劃

- ▶ **瞭解您的疏散路線。**找到所有出口的位置，包括每間房的門窗。
- ▶ **儘早疏散。**如果您存在醫療問題或走動不便，或者有寵物或服務動物，那麼要準備好在疏散警報發佈時撤離，而不是等待強制疏散命令。
- ▶ **針對獨特的需求做好計劃。**考慮您和您親人在疏散、上下樓梯和使用交通工具方面的能力。在緊急情況發生前，安排讓您的支援網絡提供協助，或者致電**2-1-1**獲得援助。
- ▶ **會面地點。**知道在緊急情況發生後您將在這裡與親友會面。挑選兩個會面地點，一個在您家外不遠處，另一個位於您的街區之外。

您家附近的會面地點：

您街區外的會面地點：

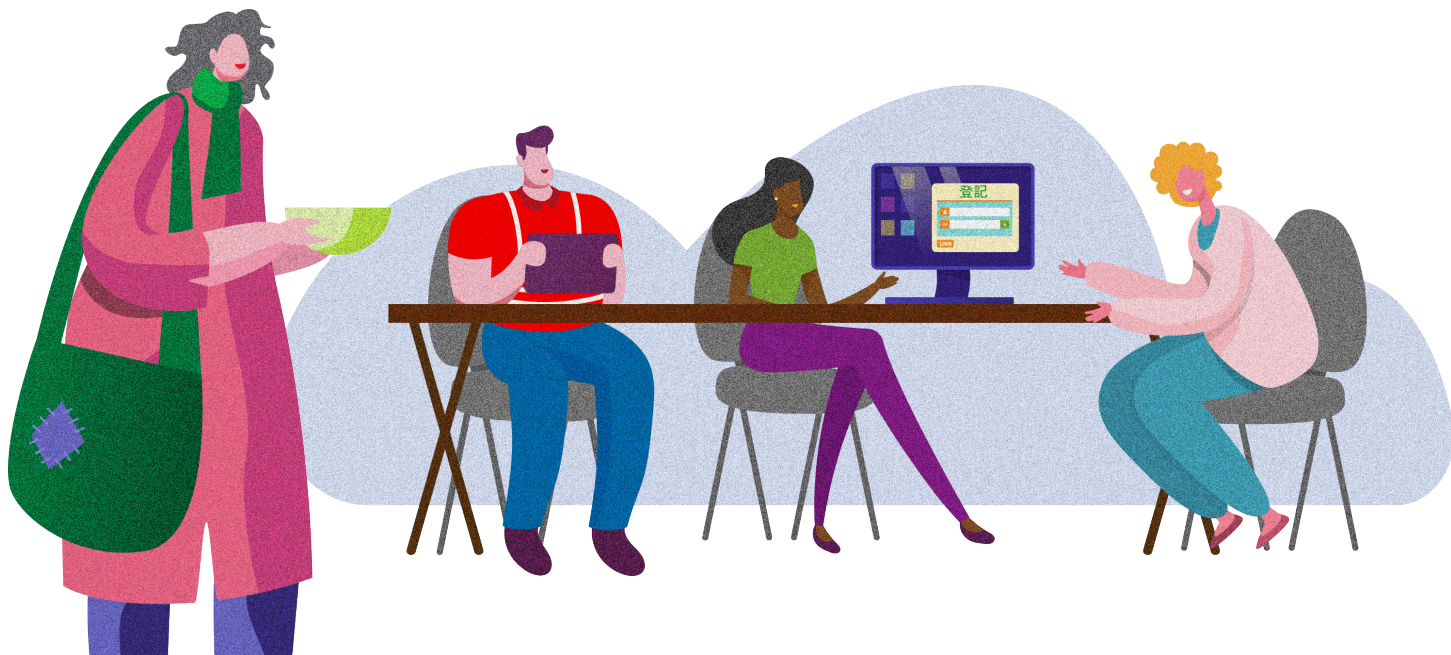


緊急避難所

如果在發生緊急情況時，您必須疏散，那麼考慮去一家酒店、朋友或親屬家中或者避難所。學校、社區建築和宗教場所中可能會設定緊急避難所。

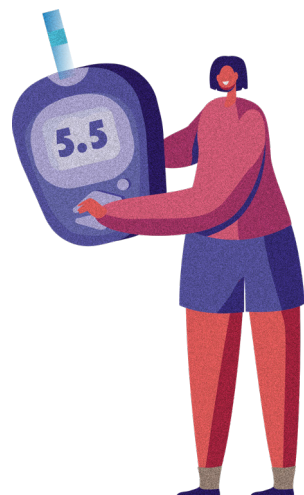


- ▶ 避難所會提供食物、水和基本用品。
- ▶ 攜帶您需要的物品，包括醫療設備。
- ▶ 避難所方便到達，可以滿足不同能力人士的需求。允許攜帶服務動物。
- ▶ 避難所遵循公共衛生安全建議，如COVID-19疫情期間的社交距離要求。
- ▶ 致電**2-1-1**，或者瀏覽**AlertSD.org**，尋找您附近的避難所。



為您的醫療設備 做好計劃

- ▶ 在設備上張貼說明卡，內容為如何在疏散時使用和搬動每件物品。
- ▶ 確認必須攜帶的關鍵用品（如導管、造口用品等）。
- ▶ 如果您依賴電子醫療設備，則向您的醫療用品公司諮詢備用電源的資訊，並向您的水電公司諮詢您可能有資格參加的計劃。
- ▶ 如果您依賴透析或其他維持生命的治療，則要瞭解至少一家治療機構的位置。



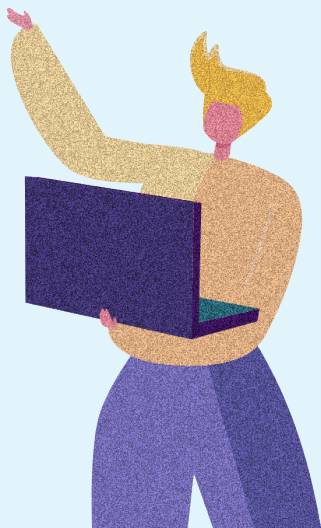
- ▶ 要申請免費的 **Vial of LIFE** 工具包，請致電：**1-800-339-4661**
- ▶ 填寫以下頁面中的醫療資訊表，或者瀏覽 readysandiego.org/make-a-plan/，找到大號字型以及不同語言版本的表格
- ▶ 複印表格，存放在您的錢包或皮夾中。與您支援網絡的成員分享一份表格。

Vial of LIFE

Vial of LIFE 計劃為應急回應人員提供可以挽救生命的醫療資訊，由此挽救了無數人的生命。在您的冰箱上存放 **Vial of LIFE** 信封。

每個 **Vial of LIFE** 工具包中都有：

- ▶ **一份醫療資訊表**。列出您的醫療狀況、藥物、緊急聯絡人、保險和醫院偏好。
- ▶ **一個乙烯基塑膠材質的信封和一块磁鐵**。將填好的醫療表放入信封中，存放在冰箱的外部。新增一份醫療保健委託書和醫療保健指示。
- ▶ **Vial of LIFE 貼紙**。放在您前門的邊框上或前窗上。這麼做可以告知應急回應人員，您完成了 **Vial of LIFE**。



VIAL OF LIFE

(VIAL OF LIFE)



資訊和援助
1-800-339-4661

更新

____ / ____ / ____

姓名 _____
(Name)

目盲
(Blind)

耳聾
(Deaf)

阿爾茨海默病或相關失智
(Alzheimer's Disease or Related Dementia)

地址 _____ 城市 _____ 郵遞區號 _____
(Address) (City) (Zip code)

電話號碼 _____ 男 女 出生日期 _____
(Phone #) (Male) (Female) (Date of Birth)

社保號 (最後四位數字) _____
(Social Security Number (last four digits))

Medicare編號 (最後四位數字) _____
(Medicare Number (last four digits))

其他保險 _____ 保單號碼 _____
(Other Insurance) (Policy Number)

您是否有提前醫療保健指示? _____ 是 否
(Do you have an Advance Health Care Directive?) (Yes) (No)

如果是, 在哪裡 _____ 代理人 _____ 電話號碼 _____
(If yes, location) (Agent) (Phone)

您是否有「不進行心肺復甦指令」 _____ 是 否
(Do you have a 'Do Not Resuscitate Order?') (Yes) (No)

註冊參加了郡長的「Take Me Home (帶我回家)」計劃? _____ 是 否
(Registered with Sheriff's 'Take Me Home?') (Yes) (No)

緊急聯絡人 (EMERGENCY CONTACTS)

姓名 _____ 關係 _____ 電話號碼和電子郵件 _____
(Name) (Relationship) (Phone #, E-mail)

姓名 _____ 關係 _____ 電話號碼和電子郵件 _____
(Name) (Relationship) (Phone #, E-mail)

護理人員 _____ 電話號碼和電子郵件 _____
(Caregiver) (Phone #)

神職人員 _____ 電話號碼和電子郵件 _____
(Clergy) (Phone #)

寵物資訊 名字和種類 _____
(PET'S INFORMATION) (Name & Type)

獸醫 _____ 電話號碼 _____
(Veterinarian) (Phone #)

醫療資訊 (MEDICAL INFORMATION)

主治醫生 _____ 電話號碼 _____
(Primary Doctor) (Phone #)

第二醫生 _____ 電話號碼 _____
(Secondary Doctor) (Phone #)

醫院 _____ 電話號碼 _____
(Hospital) (Phone #)

身高 _____ 體重 _____ 血型 _____
(Height) (Weight) (Blood Type)

正常血壓 _____
(Normal Blood Pressure)

藥物或食物方面的過敏情況 _____
(Allergies to drugs or foods)

請列出任何適用的醫療狀況 (例如: 心臟病、糖尿病、高血壓、中風) _____
(Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke)

手術 (類型和日期)
(Surgeries (type and date))

您是否?

(Do you?)

戴假牙? (Wear dentures?)	是 <input type="checkbox"/> (Yes)	否 <input type="checkbox"/> (No)	戴眼鏡? (Wear glasses?)	是 <input type="checkbox"/> (Yes)	否 <input type="checkbox"/> (No)
戴隱形眼鏡? (Wear contacts?)	是 <input type="checkbox"/> (Yes)	否 <input type="checkbox"/> (No)	使用氧氣? (Use Oxygen?)	是 <input type="checkbox"/> (Yes)	否 <input type="checkbox"/> (No)
戴助聽器? (Wear hearing aids?)	是 <input type="checkbox"/> (Yes)	否 <input type="checkbox"/> (No)	坐輪椅? (Wheelchair?)	是 <input type="checkbox"/> (Yes)	否 <input type="checkbox"/> (No)

其他重要的緊急資訊

(Other Important Emergency Information)

免疫接種

(Immunizations)

您在哪裡存放藥物?

(Where do you keep your medications?)

藥物 (MEDICATIONS)

(處方藥、非處方藥、維生素和草藥補充劑)

(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)

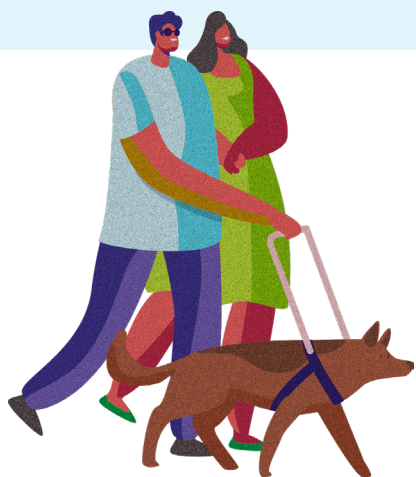
名稱 (Name)	劑量-頻率 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名稱 (Name)	劑量-頻率 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名稱 (Name)	劑量-頻率 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名稱 (Name)	劑量-頻率 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名稱 (Name)	劑量-頻率 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名稱 (Name)	劑量-頻率 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名稱 (Name)	劑量-頻率 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名稱 (Name)	劑量-頻率 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名稱 (Name)	劑量-頻率 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名稱 (Name)	劑量-頻率 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)

請用一種應急醫療人員易於閱讀的方式記錄所有資訊。

針對不同情況 做好計劃

災害會給每個人帶來困難。瞭解本身的需求以及朋友、鄰居和家人的獨特需求，這可以為我們帶來益處。災害應急準備既是一項個人工作，也是一項社區工作。查看下面的建議，來針對各類不同情況做好準備。





有寵物或服務動物的人士

- ▶ 為寵物準備好一張身份標籤。索取免費或打折的微晶片。
- ▶ 打包好食物、水、藥物和免疫接種證明。
- ▶ 致電**2-1-1**，獲得當地的動物服務資源。



老年人

- ▶ 清除家中的雜物，防止跌倒。
- ▶ 如果您接受家庭照護服務，則詢問他們的應急計劃。
- ▶ 如果您住在退休社區中，則要去瞭解他們的應急計劃。
- ▶ 考慮準備好一個醫療報警系統，以便可以呼叫求助。



農村社區

- ▶ 透過電話樹和業餘無線電網絡來傳播警報。
- ▶ 與鄰居會面，討論合作。
- ▶ 為疏散大型動物做好準備。

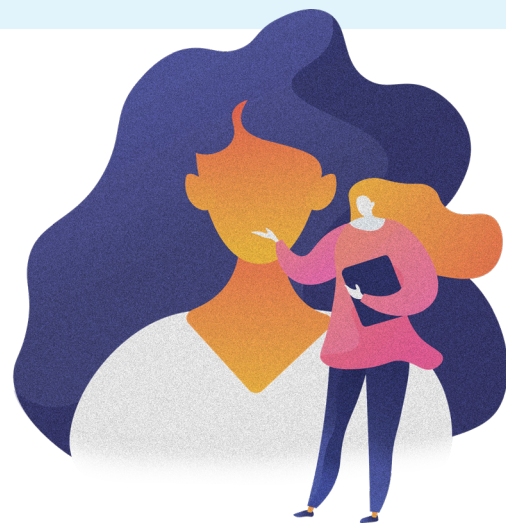
發育殘障人士

- ▶ 與您的支援網絡一起演練您的災害計劃，這麼做可以讓您感覺安全。
- ▶ 如果您不理解應急回應人員的指令，則要求其重複。
- ▶ 圍繞如何迅速向救援人員描述自己的殘障進行練習。



言語/交流殘障人士

- ▶ 攜帶一張說明卡，內容為如何與您進行交流。
- ▶ 攜帶交流裝置、詞語卡或者圖片板，如第43、44頁上的內容。
- ▶ 瞭解如何置換損壞的輔助裝置。



走動不便或存在其他身體殘障的人士

- ▶ 確認輔助交通或者方便的交通選項。
- ▶ 針對損壞的斜坡、護欄或電梯做好準備。
- ▶ 攜帶額外的輪椅電池、修胎工具包和坐墊。

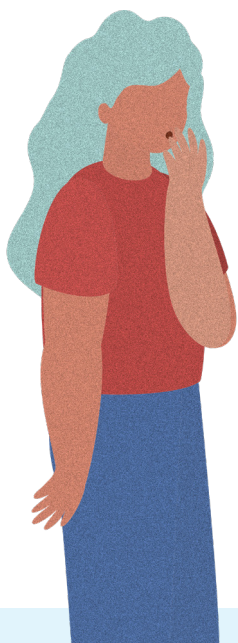


盲人或低視力人士



- ▶ 用盲文或大號字型標記應急用品。
- ▶ 在您的應急用品工具包中存放一個盲文或聾啞盲人交流裝置。
- ▶ 存放雙向交流用的盲文/文字交流卡。

失智病患



- ▶ 轉移到一個較安靜的地點，以免激動。限制刺激因素。
- ▶ 如果對方變得焦躁不安，則重新引導他或她的注意力。
- ▶ 找到情緒排遣管道，如散步或參與簡單的工作任務。
- ▶ 請勿進行複雜的解釋。使用簡潔的詞語。

孕婦和有嬰兒的家庭



- ▶ 瞭解在您醫生的診所關閉的情況下可以去哪裡接受孕前或健康兒童檢查。
- ▶ 在您的**外出工具包**中加入寶寶護理用品。
- ▶ 如果您帶著寶寶，或者因懷孕而存在問題，請告知避難所工作人員。

交通困難

- ▶ 如果您必須疏散，則安排好搭乘鄰居的車。
- ▶ 致電**2-1-1**，確認您所在地區的交通服務提供者。
- ▶ 詢問災害發生是否有免費提供的公共交通或拼車服務。



英語能力有限人士

- ▶ 找到值得信賴的社區資訊源，討論安全選項。
- ▶ 致電**2-1-1**獲得資訊（該熱線以200多種語言提供服務）。
- ▶ 請一名雙語人士與您分享安全步驟。
- ▶ 瞭解哪些媒體資訊源會發佈緊急警報。



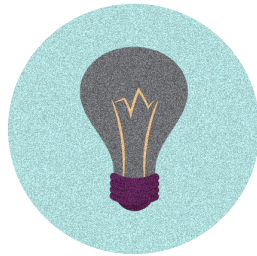
新加利福尼亞人

- ▶ 瞭解應急系統的基本知識，如非緊急情況致電**2-1-1**，緊急情況致電**9-1-1**。
- ▶ 詢問您的社區這裡發生的災害有何不同。
- ▶ 找到緊急情況中值得信賴的資訊源（除政府以外）。



針對不同的 緊急情況 做好計劃

在這個部分，您可以查看相關建議，瞭解在不同災害情況中應該做什麼。



停電



火災



海嘯



洪水



熱浪



地震

火災



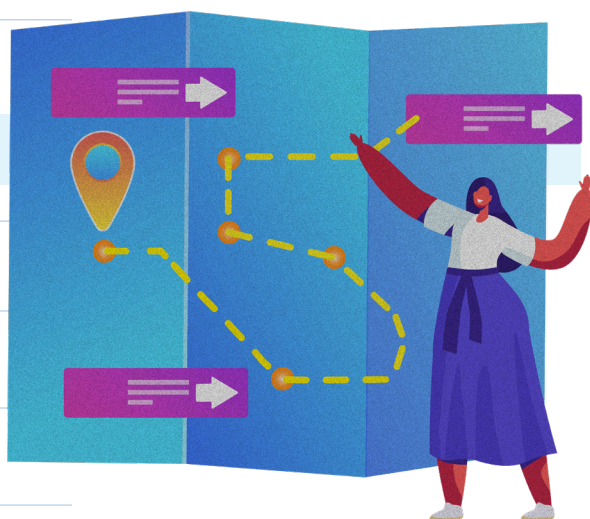
發生前：

- ▶ 接到疏散警報，意味著要準備好馬上撤離。
- ▶ 為停電做好計劃。請勿使用蠟燭。
- ▶ 準備好手帕或口罩來保護肺部。
- ▶ 針對每個房間的逃生路線做好計劃。
- ▶ 清除雜物。清除家附近的灌木叢。致電**2-1-1**，查看當地的消防安全委員會是否能提供幫助。



發生中：

- ▶ 接到疏散命令，意味著您必須馬上撤離。
- ▶ 請勿「等待觀望」。接到疏散命令時，立即撤離。
- ▶ 如果門摸上去很熱，請勿打開。
- ▶ 如果被困，則緊閉門窗，防止煙霧進入。
- ▶ 如果您的衣服著火，則實施「停、降、滾」的動作。
- ▶ 迅速撤離煙霧瀰漫的區域。當煙霧升起時，將身體伏低至地面高度。



地震



發生前：

- ▶ 將傢俱固定在牆上。
- ▶ 確認每個房間中的安全點位，如牢固的桌子。
- ▶ 確認窗戶、鏡子和懸物附近的危險點位。
- ▶ 學會如何關閉煤氣和水電。



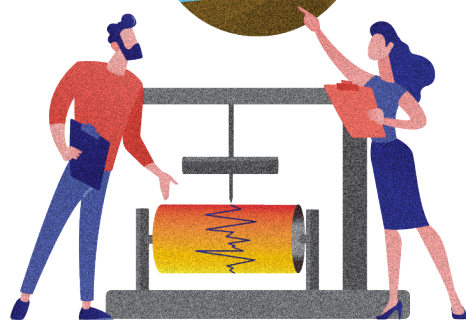
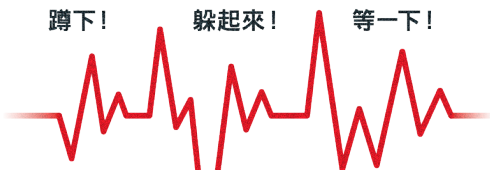
發生中：



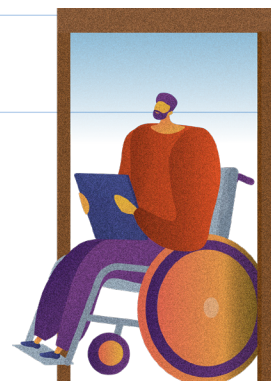
蹲下！

躲起來！

等一下！



- ▶ 請勿急匆匆沖到外面。躲到桌子下面。
- ▶ 如果在戶外，則遠離建築、樹、街燈或電力線。
- ▶ 如果在開車，則靠邊停車，遠離建築和樹。
- ▶ 使用輪椅：進入門口，鎖上輪子，護住頭頸部位。
- ▶ 為餘震做好準備。
- ▶ 留心海岸線的海嘯。



洪水



發生前：

- ▶ 確保雨水管和排水溝保持暢通。
- ▶ 將貴重物品轉移到較高的樓層。
- ▶ 留意電視和收音機中的洪水動態或警報。
- ▶ 瞭解前往較高地面的逃生路線。
- ▶ 用沙包來引水。

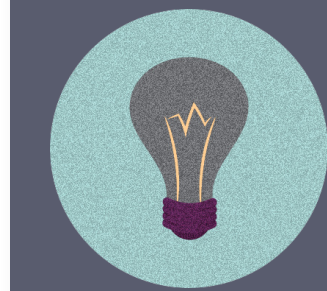


發生中：

- ▶ 請勿「等待觀望」。接到疏散命令時，立即撤離。
- ▶ 請勿走過、遊過或駕車駛過流動的水。記住，寧願掉頭也不要溺水。
- ▶ 留心泥石流。
- ▶ 避開垂下的電線。
- ▶ 如果接到指令，關閉水電並拔出電器的插頭。



停電



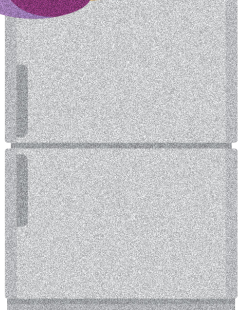
發生前：

- ▶ 準備好手電筒——請勿使用蠟燭。
- ▶ 準備好一個應急備用手机充電器。
- ▶ 採購不會變質、不需要烹飪的食物。
- ▶ 汽車油箱至少要加到半滿。



發生中：

- ▶ 拔出電器/電子產品的插頭，防止損壞。
- ▶ 讓一盞燈處於電源接通狀態。
- ▶ 確保冰箱和冷凍機的門緊閉。
- ▶ 請勿使用煤氣爐來取暖。
- ▶ 在戶外使用發電機、野營用爐和烤架。



為公共 安全斷電 做好準備

作為一項安全預防措施，**San Diego Gas & Electric® (SDG&E®)**有時會在惡劣天氣狀況中關閉火災多發地區的電力。這被稱為**公共安全斷電(PSPS)**。儘管這些事件更有可能在火災高風險地區發生，但所有的San Diego人都可能會受到影響，應當做好準備。**SDG&E**的目標是在斷電前透過電話、簡訊提醒、電子郵件和其他方式發出提前通知。

在PSPS期間掌握最新情況

更新您的聯絡資訊和/或註冊**Outage Notifications (斷電通知)**

即使您沒有**SDG&E**帳戶，也可以瀏覽sdge.com/notifications或致電**1-800-411-7343**，更新您的聯絡資訊和/或註冊接收語音、簡訊和/或電子郵件通知。

社區資源中心

在PSPS事件期間，**SDG&E**可能會在受影響社區附近開設**社區資源中心**。



在社交媒體上關注**SDG&E**以及NewsCenter，從而在PSPS期間獲知最新情況



Facebook : facebook.com/SanDiegoGasandElectric



Twitter : twitter.com/SDGE



Instagram : instagram.com/sdge



Nextdoor :
San Diego Gas & Electric

NewsCenter :
sdgenews.com



遊客可以獲得應急物資、冰、水、零食、移動裝置充電、小型太陽能電池、收音機以及關於斷電事件的最新資訊。還可能執行公共衛生規程，包括社交距離措施、例行深度清潔和免下車服務。在sdge.com/resource-centers瞭解更多資訊。

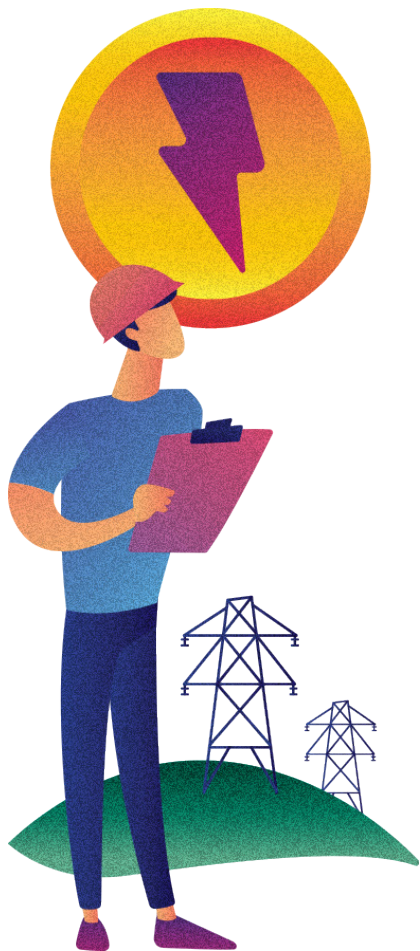
事件持續/備用發電

發生PSPS事件時，只要公共安全和電力系統的威脅繼續存在，就必須保持斷電狀態。在恢復電力前，工作人員必須檢查電線和設備，進行任何必要的維修。

建議您尋找安全的備用電源，從而在PSPS事件期間運行您的關鍵設備。要瞭解更多關於選擇發電機或備用系統的資訊，請諮詢執業電工和SDG&E。在sdge.com/generator瞭解更多資訊。

醫療基準線津貼計劃

如果您或您的家人存在一種符合資格的醫療狀況，或者需要某種在家中使用的醫療設備，那麼您可能符合資格以較低的費率獲得更多電力或天然氣。如果相關人員存在符合資格的醫療狀況，那麼其必須居住在申請表上填寫的地址，且醫療設備必須僅供居家使用。這項計劃還能在PSPS事件發生之前發出額外通知，從而提供幫助。在sdge.com/medicalbaseline瞭解更多資訊。



CARE和FERA計劃

CARE和**FERA**是兩項**SDG&E**計劃，可以讓您享受到每月帳單折扣。

- ▶ **加利福尼亞能源替代費率(CARE)**每月30%或更高的帳單折扣。
- ▶ **家庭電費援助(FERA)**每月18%的帳單折扣。**FERA**僅對三人或三人以上的家庭開放。

在sdge.com/CARE瞭解更多關於資格和收入指導方針的資訊，並申請參加這些計劃。

節能援助計劃

居家節能裝修可以使您的家變得更加舒適，在現在乃至今後幾年都能為您節省資金。您可能有資格享受低價或免費的產品及安裝服務。在sdge.com/ESA瞭解更多資訊並進行申請。

便利和身體機能需求(AFN)資源

SDG&E和**2-1-1** San Diego合作方為存在便利和身體機能需求的人士提供支援。提供相關資訊和服務，提升PSPS事件期間和緊急情況中的應對準備水準和自我恢復能力。服務包括交通援助、備用電源、應急準備物品、食品安全、臨時避難所和福利檢查。在211SanDiego.org瞭解更多資訊，或者致電**2-1-1**。



針對其他緊急情況的建議

疫情和公共衛生緊急情況



- ▶ 儲存兩週量的水和食物。
- ▶ 手頭準備好處方藥。
- ▶ 經常洗手。
- ▶ 咳嗽或打噴嚏時進行遮擋。
- ▶ 患病後在家靜養。

極熱天氣



- ▶ 想辦法吹空調或風扇。
- ▶ 前往圖書館、購物商場或者致電**2-1-1**，找到指定的清涼區，或者瀏覽：coolzones.org。
- ▶ 洗冷水澡。
- ▶ 喝涼爽的無酒精、無咖啡因飲料。
- ▶ 如果感覺身體不適，立即致電聯絡醫生或致電**9-1-1**。

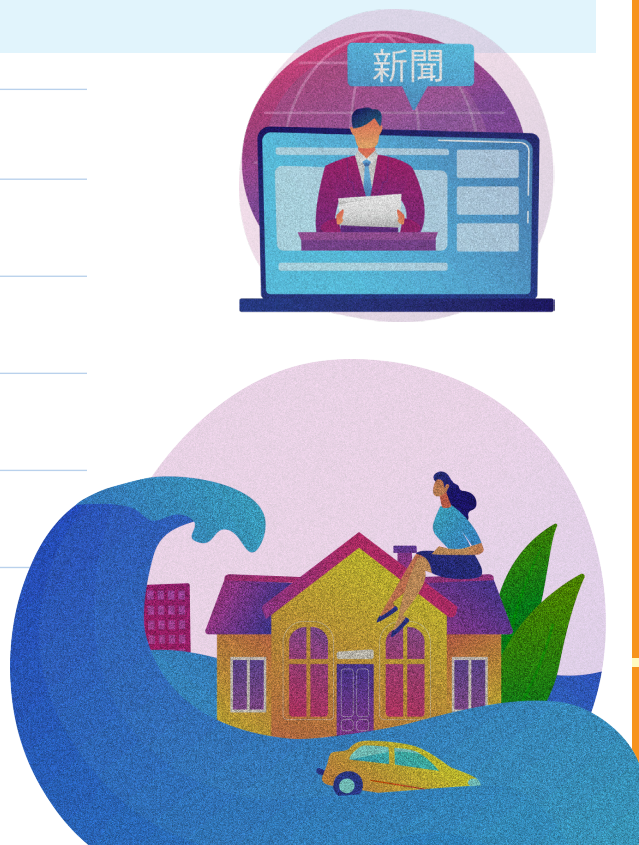
極寒天氣

- ▶ 待在室內。
- ▶ 穿保暖、舒適、乾燥的衣物。
- ▶ 留意凍傷、低體溫症或施力過度。
- ▶ 請勿在家中用木炭或煤氣烤爐取暖。



海嘯

- ▶ 轉移到較高的地面、內陸和/或較高的樓層。
- ▶ 聽收音機或電視中的應急指令。
- ▶ 如果接到疏散命令，請立即撤離。
- ▶ 請勿去看熱鬧——遠離海岸線。
- ▶ 在當地安全官員「解除警報」後再返回危險區域。



恐怖襲擊



- ▶ 向當局報告可疑的活動。
- ▶ 不接受陌生人寄來的包裹。
- ▶ 遵循應急官員的指令。
- ▶ 為就地避難或疏散指令做好準備。
- ▶ 保持冷靜和耐心，聯絡您個人支援網絡中的人員。

- ▶ 要瞭解更多關於應對特定緊急情況的資訊，請瀏覽郡的應急準備網站：
ReadySanDiego.org

疏散警報：當出現生命和財產方面的潛在威脅時，受影響地區中的人會收到警報。疏散警報會考慮一個地區在不久後的將來受到影響的可能性，讓人們針對可能的疏散命令做好準備。弱勢群體（如殘障人士以及存在便利或身體機能需求的人士）和/或大型動物應當立即撤離。

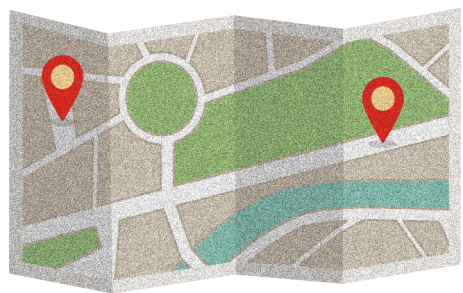
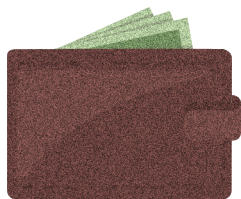
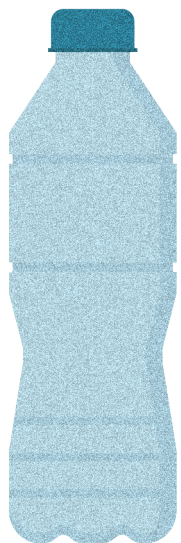
疏散命令：由於生命遭到直接威脅，因此必須立即撤出受影響地區。

就地避難：去室內。關閉門窗並上鎖。準備好自力更生，直到收到進一步的通知和/或接到應急官員的聯絡。



收集用品





外出工具包

大部分災害出乎人的意料，且發生速度很快。您可能沒有時間去購物或打包物品。打包一個「外出工具包」，在必須匆忙撤離時使用。

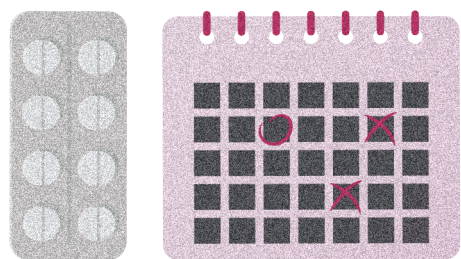
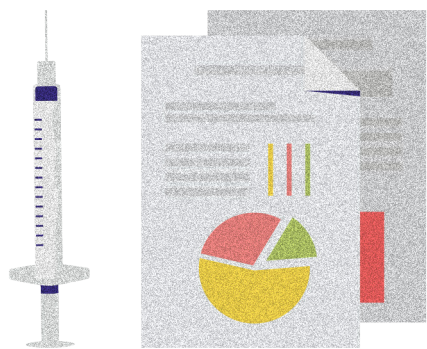
清點自己手頭的物品，添補需要的物品：

- 瓶裝水和不易變質的食物，如格蘭諾拉麥片條
- 重要文件要進行複印和/或備份到USB隨身碟中，然後放入一個防水容器（身份證、保險、家人和寵物用於身份識別的相片）
- 您服用藥物的清單、服用原因以及劑量
- 如果有任何需要冷藏的藥物，則在冷凍機中額外準備好一個冰袋
- 您家庭以及您支援網絡成員的聯絡資訊
- 手電筒、手搖式或電池供電的AM/FM收音機，以及額外電池
- 小額現金
- 筆記本和筆
- 消毒紙巾和洗手液

- 面罩或手帕
- 備用醫療設備（如眼鏡、電池）和充電器
- 氣溶膠補胎工具包和/或輪胎打氣泵，用來維修漏氣的輪椅或踏板車輪胎
- 供您的服務動物或寵物使用的用品（食物、額外的水、碗、寵物繩、清潔用品、疫苗接種記錄以及藥物）
- 可攜式手機充電器
- 本指南

您需要的其他物品：





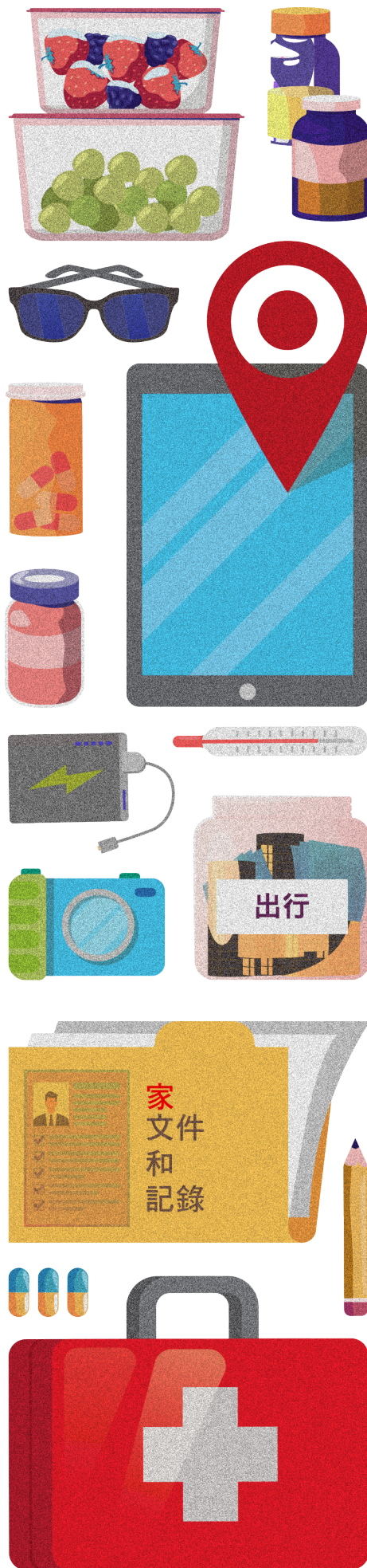
家庭工具包

在某些緊急情況中，您可能待在家中更加安全。您可能沒有飲用水或者無法沖馬桶。您可能沒有電來冷藏食物、打開電燈或為手機充電。準備好一個「家庭工具包」，在停水或停電的情況下至少能維持三天。

清點自己手頭的物品，添補需要的物品：

- 每人每天一加侖飲用水
- 不會變質的食物，如即食罐頭食物和一個手動開罐器
- 急救工具包
- 藥物，包括您服用藥物的清單、服用原因和劑量
- 手電筒或電池供電的提燈、電池供電的AM/FM收音機，以及備用電池，或者不需要電池的手搖發電收音機
- 哨子或鈴鐺
- 可能的話，準備好備用醫療設備（如氧氣、藥物、踏板車電池、助聽器、助行器、眼鏡、面罩、手套）
- 醫療裝置（如心臟起搏器）的型號和序號以及使用說明

其他個人物品：



建議： 您的熱水器是一種水源。關閉電源，讓水自然冷卻。要獲得水，在底下放一個容器，打開罐體底部的排水閥。

通訊 工具

I need a translator

Necesito un traductor

Tôi cần một người
phiên dịch

عمجرت لى لى اة اجاب انا

Kailangan ko ng
tagasalin

我需要翻譯

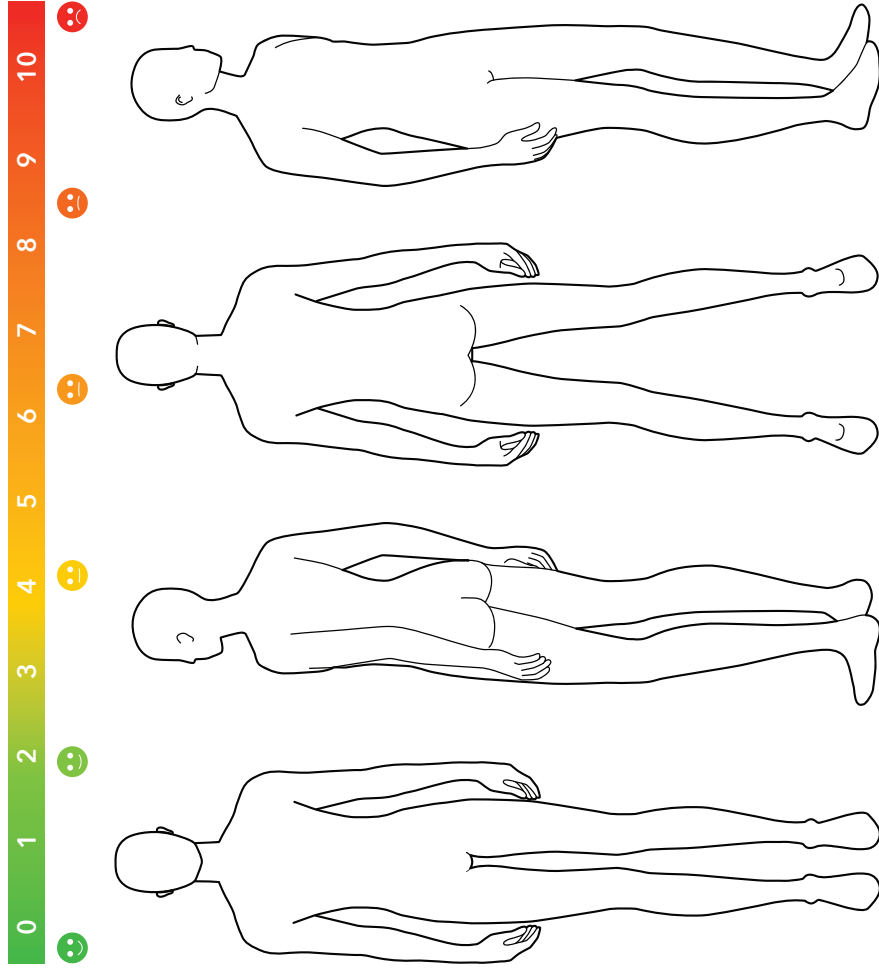
在緊急情況中，您的正常通訊方式可能會因為環境變化、噪音、服務中斷或混亂而受到影響。

如果您目盲或視力低下，則針對向其他人解釋如何為您提供引導進行練習。

如果您耳聾或存在聽力困難，則找到替代方式來表達您的需求，如透過手勢、備註卡或文字資訊。在您的應急用品工具包中準備好交流卡。



疼痛量表 | 疼痛程度 (PAIN CHART | LEVEL OF PAIN)

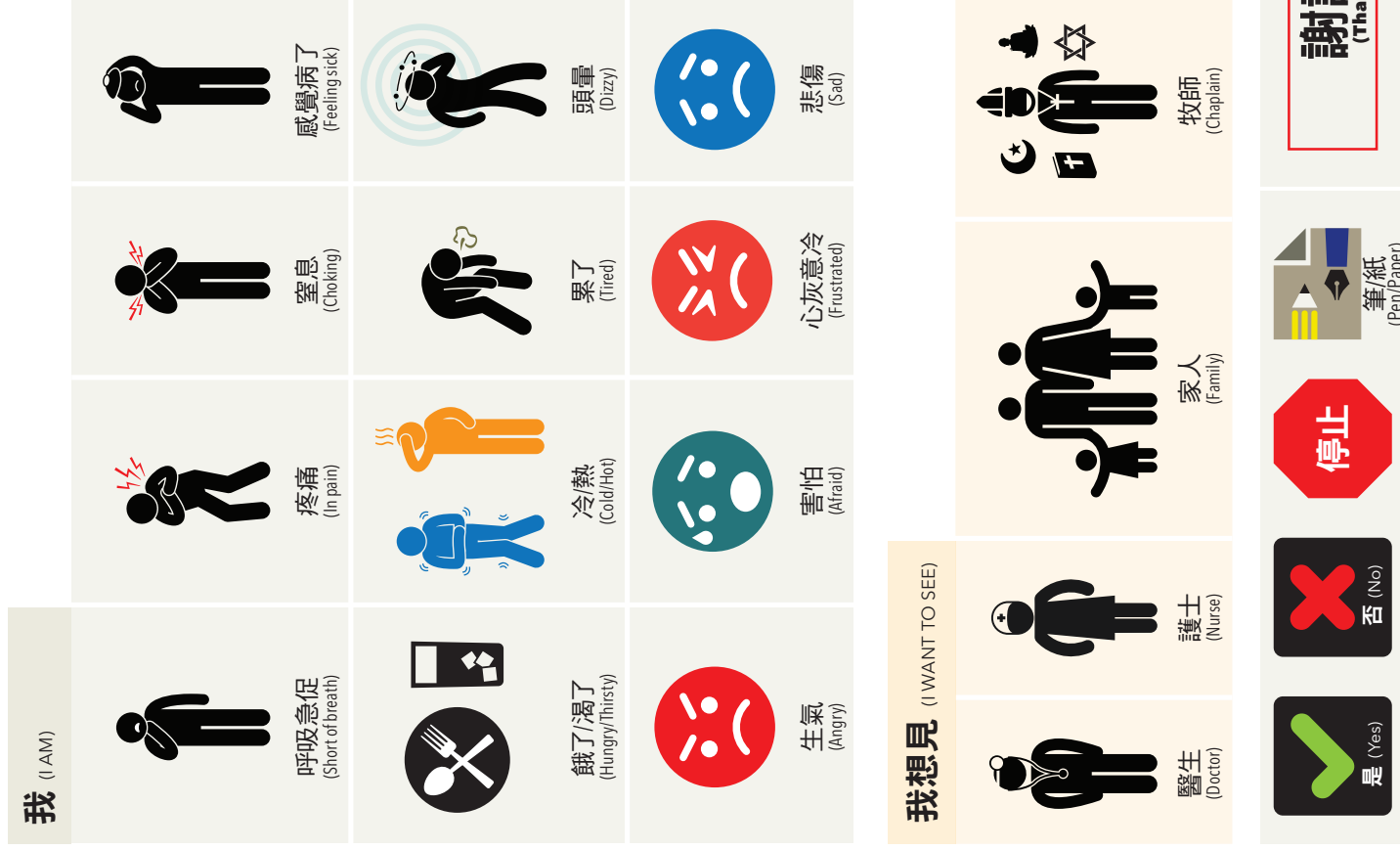
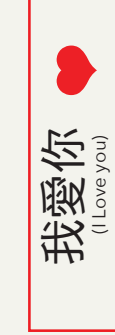
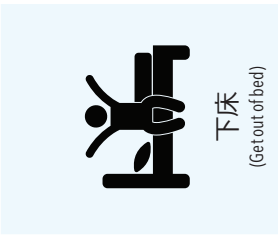
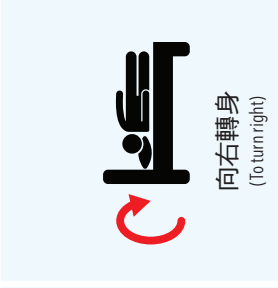
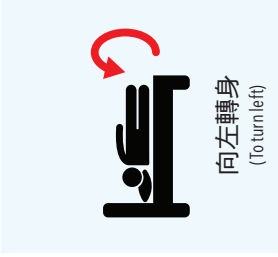
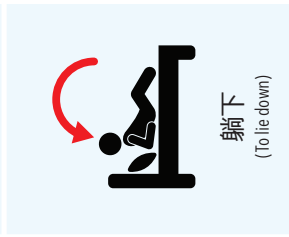
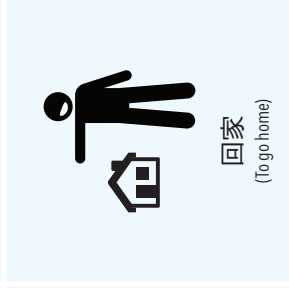
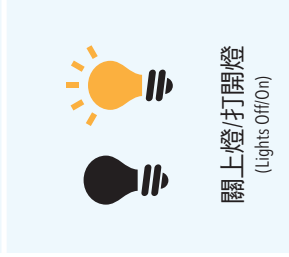
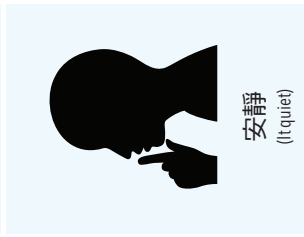
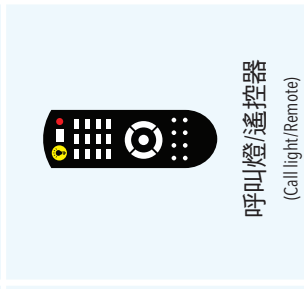
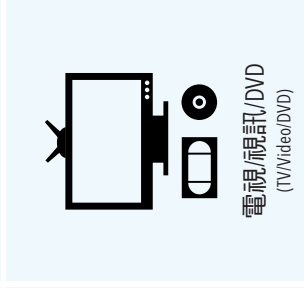
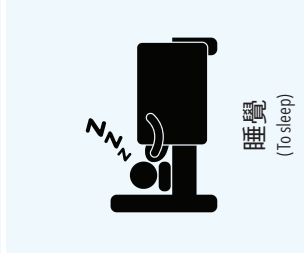
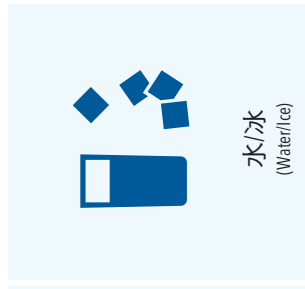
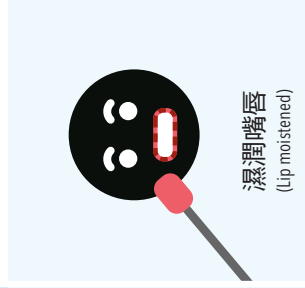


我想要止痛藥
(I want pain medicine)

- 放射狀疼痛 (Radiating)
- 劇痛 (Sharp)
- 隱痛 (Dull)
- 打針 (Shot)
- 一片藥 (One pill)
- 兩片藥 (Two pills)

- 癢 (Itches)
- 刺痛 (Stings)
- 痛/疼 (Hurts/aches)
- 灼痛 (Burns)
- 不能動/麻木 (Can't move/numb)

我的情況怎麼樣? (How am I doing?)	靜脈注射 (IV)	移除約束措施 (Remove restraints)	什麼時候取出管子? (When is tube coming out?)
讓我一個人待著 (leave me alone)	鍛煉 (Exercise)	別走 (Don't leave)	現在是什麼情況? (What is happening?)
什麼日期/時間? (What day/time?)	馬上一回來 (Come back later)	涼爽衣物 (Cool cloth)	眼鏡/襪子 (Glasses/Socks)
洗臉 (Wash face)	浴室 (Bathroom)	洗髮水/洗澡 (Shampoo/Bath)	梳子/刷子 (Comb/Brush)
刷牙 (Teeth brushed)	枕頭/毯子 (Pillow/blanket)	洗臉 (Wash face)	祈禱 (Prayer)

**我想要 (I WANT)**

出於感染控制目的，請勿對不同的病患重複使用這塊交流板。
(For infection control purposes, please do not reuse this board between patients.)

ReadySanDiego
Plan, Prepare

Emergency
Disaster Info, Maps, Shelters

Recovery
Resources, Assistance

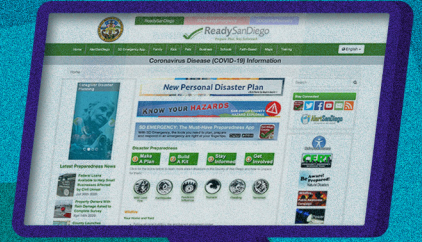
Disaster Info | Refreshed:
PT

Excessive Heat Warning Issued Today,
8/14/20, 12:00 p.m. through
Fri Aug 14, 2020 12:00 PM

Excessive Heat Warning Issued Today,
7/30/20, 11:00 a.m. through 8/02/20, 9:00 p.m.
Thu Jul 30, 2020 11:00 AM PDT ASL/Audio

Excessive Heat Warning Issued Today,
7/11/20, 11:00 a.m. through 7/13/20, 8 p.m.
Fri Jul 11, 2020 11:00 AM PDT ASL/Audio

瞭解情況



瞭解情況



ReadySanDiego.org

準備。計劃。瞭解情況。



**Twitter.com/
ReadySanDiego**



**Facebook.com/
ReadySanDiego**

- ▶ 郡的應急準備網站：ReadySanDiego.org
- ▶ 在ReadySanDiego.org/AlertSanDiego註冊您的手機號碼、VoIP電話號碼和電子郵件。這是郡第一回應人員使用的大規模應急通知系統，透過電話、簡訊和電子郵件傳送疏散指令和其他災害資訊。
- ▶ 在iOS和Android移動裝置上下載免費的英文版和西班牙語版**SD Emergency 應用**。瀏覽ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp。
- ▶ 在緊急情況中，瀏覽AlertSD.org或**SD Emergency 應用**，查看事件最新情況、避難所位置、疏散區域、危害周邊情況和官方社交媒體資訊等等。
- ▶ San Diego郡主要的**應急警報系統**無線電臺為**KOGO AM 600**和**KLSD AM 1360**。
- ▶ 要查看恢復方面的資訊，請瀏覽RecoverSD.org。
- ▶ 要提出非緊急的問題以及查看最新的災害資訊，請致電**2-1-1**。
- ▶ 如果您遇到危及生命的緊急情況，請致電**9-1-1**。

獲得支援

災害會給人帶來壓力，讓人不知所措。您可能會感覺煩躁、悲傷或憤怒。您可能會出現頭痛或者無法入睡。

與別人討論您的感受，即使這麼做比較艱難。

向您的支援網絡求助，或者尋求專業人士的幫助。

San Diego便利和危機熱線

如果您需要支援，那麼經驗豐富的諮詢師每週7天、每天24小時都能為您提供轉介服務，來滿足您的需求，並幫助確定心理健康或藥物濫用服務的資格。

- ▶ 致電**(888) 724-7240**或瀏覽我們的網站：
www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs

國家心理健康聯盟(NAMI) San Diego

您可以聯絡一名接受過訓練的危機諮詢師，每天24小時接受免費的危機支援。

- ▶ 編輯簡訊**NAMI** 傳送至**741-741**，或者致電**(888) 523-5933**

國家自殺預防生命熱線和退伍軍人危機熱線

我們可以幫助預防自殺。該生命熱線每週7天、每天24小時為處於困境中的人士提供免費、保密的支援服務，為您或您的親人提供預防和危機資源，並為專業人士提供最佳實踐。

- ▶ 致電**(800) 273-8255**或**9-8-8**



San Diego郡

www.sandiegocounty.gov
(800) 694-3900



應急服務辦公室

www.sandiegocounty.gov/oes
(858) 565-3490



Listos California

www.listoscalifornia.org
(916) 845-8510

感謝**San Diego郡衛生和公眾服務局**長者和獨立生活服務處為本指南所作的貢獻。要獲得關於長者的資源，請瀏覽 www.aging.sandiegocounty.go

本文件在編制時獲得了Listos California的資金資助，這是州長應急服務辦公室主辦的一項計劃。本文件中表達的觀點或意見為作者的觀點和意見，並不一定代表Listos California或州長應急服務辦公室的官方立場或政策。