



American Red Cross

老年人的災害 準備工作

我們能夠做什麼來拯救我們的生命



現在準備突然發生的緊急情況

瞭解如何通過事先計劃來保護您自己和對付災害。

即使您的行動受到限制，您仍然可以保護自己。

災害可能突然來臨而沒有事先警告！

災害發生之後，地方官員和救援人員將會趕到現場，但是他們不可能立刻照顧到所有的人。

承擔責任 - 拯救您的生命！

與鄰居保持連絡，互相照顧。

瞭解需要做的事可以為您提供最好的保護，而且是您的責任。

承擔責任

全國每天都有一些地方受到下列一種或多種緊急情況的影響：

颶風

地震

冬季暴風雪

龍捲風

雷暴

洪水

有毒物質撒濺

火災

哪三種是您所在地區最可能發生的災害？

爲您所在地區最可能發生的災害做好準備將有助於您對付任何災害，記住，隨時都可能發生任何事情。

參見本文件最後的“進一步資訊”部份以獲得關於在您的地區可能發生的災害的資料。



您怎樣得到關於可能的緊急情況的通知



NOAA 天氣預報台。

這些特殊的無線電廣播提供帶有警報的最早警告，將提醒您壞天氣的來臨。有關進一步情況，請打電話給您當地的緊急情況準備辦公室。



商業無線電和電視台。

瞭解您的指定緊急情況警報系統台站（EAS）。

我的 EAS 無線電台是: _____

我的 EAS 電視台是: _____

- 當地緊急官員的上門警告，
嚴格遵照他們的指示行動！
- 瞭解您的鄰里中任何需要特殊幫助的人。在可能的情況下，讓那些需要特殊幫助的人利用您的地區的事先註冊系統。

通知

事先計劃！！！！

在下一次災害襲擊時，您可能沒有很多時間採取行動，現在就準備突然發生的緊急情況。

通過事先計劃，您就可以避免排長隊來獲得關鍵用品，如食品、水和藥品。記住要定期檢查您的計劃。

使用下列檢查表來開始計劃：



您的災害檢查表

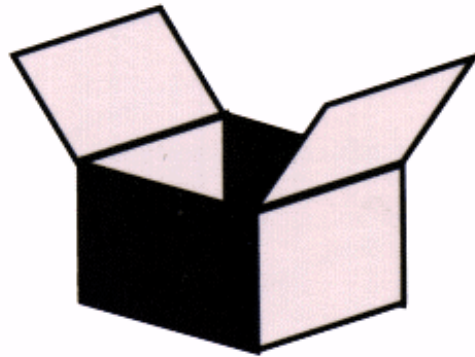
- ✓ 準備災害用品（見第 7 到第 10 頁）。
- ✓ 安排照顧您的人。
- ✓ 計劃並演習離開您家的最佳撤離路線。
- ✓ 如果您需要疏散到紅十字會避難所，計劃交通工具。
- ✓ 找到您家中對於每種類型災害的安全點。
- ✓ 指定表達需要幫助的計劃。
- ✓ 在電話附近張貼緊急電話號碼（使用後封面上提供的空白）。
- ✓ 如果您有家庭保健服務，請與服務機構事先計劃緊急措施。
- ✓ 教會那些在緊急情況下可能幫助您的人如何操作必要的設備，確定他們將能夠到您這裡來。

家庭災害計劃

爲了您的安全和方便，您需要在災害來臨之前將緊急用品裝好並放在一個地方。

您應該準備足夠用品，至少可供三天使用。

- ▶ 裝好您在疏散時需要的用品，包括醫療用品和一般用品。
- ▶ 將它們放在容易攜帶的容器內，例如背包或行李袋。
- ▶ 在您的包上安裝身份標籤。
- ▶ 在設備上貼上標籤，如您可能需要的輪椅、拐杖或步行器。



為了您的醫療需要

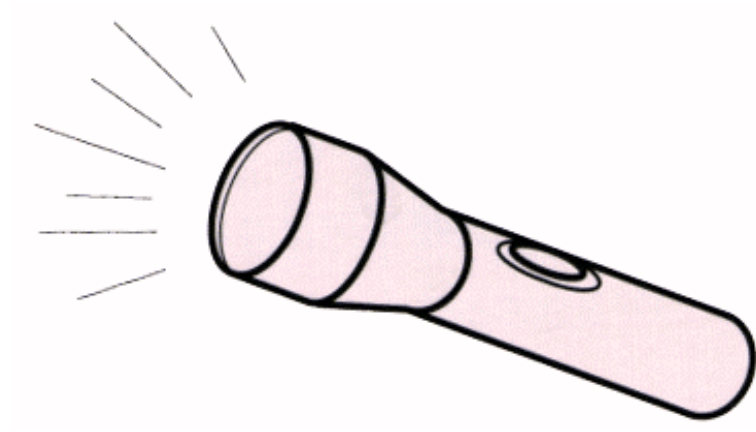
- ✓ 急救包。
- ✓ 處方藥品，包括劑量在內的藥品清單，任何過敏清單。
- ✓ 備用眼鏡和助聽器電池。
- ✓ 備用輪椅電池、氧氣。
- ✓ 如心臟定調器等醫療器械的樣式和序列號清單。
- ✓ 醫療保險和 Medicare 卡。
- ✓ 如果您受傷，應該通知的醫生和親屬或朋友的名單。
- ✓ 您需要的其它物品：



醫療緊急用品

一般性緊急用品

- ✓ 電池收音機和手電筒，各帶一些備用電池。
- ✓ 更換衣服、雨靴和結實的鞋子。
- ✓ 毛毯和睡袋。
- ✓ 備用鑰匙。
- ✓ 現金、信用卡和打投幣電話用的零錢。
- ✓ 個人衛生清潔用品
- ✓ 當地和外地親屬或朋友的電話號碼。
- ✓ 保險經紀人的姓名和電話號碼。



- ✓ 您可能需要的其它物品包括：

您也許不需要疏散，或者得到命令留在家中。如果出現這種情況，您還需要準備下列各項：

- ✓ 水 - 每人每天一加侖。
記住，至少準備三天用水，將水儲存在密封、不易損壞而且您能夠搬得動的容器內，標明儲存日期，每六個月更換一次。
- ✓ 不易腐爛食品 - 包括您需要的任何特殊食品。選擇儲存和攜帶方便、富有營養及隨時可以食用的食品，定期更換。
- ✓ 您能夠使用的手動開罐器。
- ✓ 供寵物食用的不易腐爛食品。

一般性災害用品



原地避難

在出現化學緊急情況時，您可能被告知原地避難。

這意味著您要留在原地並使您自己盡可能安全，直到緊急情況結束或通知您疏散。

在這種情況下，留在室內比走到室外更安全，因為呼吸室外的空氣不安全。



如果您被告知在原地避難

- ✓ 關閉家裡的所有窗戶。
- ✓ 關掉所有電扇、取暖和空調系統。
- ✓ 關閉壁爐調節板。
- ✓ 到門窗最少的地面以上房間（不是地下室）中等候。
- ✓ 隨身攜帶您的災害用品箱。
- ✓ 用濕毛巾堵住門下面的縫隙，用膠帶封住門窗、排風扇或換氣口周圍的縫隙用塑料垃圾袋蓋住窗戶、排氣口和進氣口。
- ✓ 如果您被通知有爆炸危險，則拉上窗簾、百葉窗或帷幔。爲了避免受傷，請遠離窗戶。
- ✓ 留在屋內並聆聽收音機，直到您被告知已經徹底安全或被告知疏散。

原地避難

可能需要到避難所避難

如果發生下列情況，紅十字會的避難所將開放：

- 影響到大量人員的災害。
- 預期持續幾個星期的緊急情況。

在發生下列情況時做好去避難所的準備：

- 您的地區沒有電力。
- 化學緊急情況影響到您的地區。
- 洪水正在上漲。
- 您的住房受到嚴重損壞。
- 警察或其他地方官員告訴您疏散。

紅十字會避難所提供的服務：

- 食品。
- 臨時住所。
- 基本急救物資。

如想瞭解您的地區紅十字會避難所的情況：

- 聆聽您的電池收音機。
- 與您當地的紅十字會連絡。

美國紅十字會的所有緊急情況服務均免費提供。

如果您需要疏散

- 與您的家庭保健提供者協調疏散步驟。
- 在可能的情況下盡量合用汽車。
- 如果您必須得到特殊交通協助，請電美國紅十字會或您當地的官員。
- 穿戴適當的保護性衣服和結實的鞋子。
- 攜帶您的災害用品箱。
- 鎖上您的房子。
- 採用地方官員指定的行駛路線或提供的特殊協助，請勿抄近路，因為這些地方可能不安全。
- 通知避難所管理人員您可能要求的特殊需要，他們將盡最大努力滿足您的需要並使您感到舒適。

如果您懇定還有足夠的時間...

- 如果得到指示關閉水、煤氣和電源，而且您知道如何做，可關掉這些閥門。煤氣必須由專業人員重新開啓。
- 讓其他人知道您離開的時間和您的去向。
- 安排好寵物，除工作動物之外，其它動物可能不允許進入公共避難所。

紅十字會避難所

我們所有都隨時可能遇到的一種緊急情況是住房失火，住房失火對於有身體障礙的人來說可能是一個特殊的挑戰。但是，我們可以做某些事情來加強我們的安全：

在火災發生之前

- ✓ 每個房間計劃兩條撤退路線。如果您無法使用樓梯，請事先安排特殊協助。絕對不要使用電梯。
- ✓ 睡覺時要關上臥房門，這將使您在遇到有毒火焰和火災時多出幾分鐘保護時間。
- ✓ 定期檢查您的測煙器電池，而且每年在同一天更換電池。經常吸塵以去除塵土。



在發生火災過程中

- ✓ 保持鎮靜。
- ✓ 臥倒在底板上爬行，大多數火災造成的死亡是因為呼吸了有毒火焰和煙氣。最清潔的空氣是接近地面的空氣。呼吸有毒火焰和煙氣比迅速臥倒在地面所造成的身體受傷風險要危險的多。
- ✓ 在打開門之前先摸一下門，如果門很熱，則另尋出路。
- ✓ 如果您的測煙器關閉，絕對不要浪費時間去穿衣服或收拾貴重物品或寵物，而要立即逃到房子外面。
- ✓ 不要試圖救火！用鄰居的電話尋求幫助。
- ✓ 不管有什麼原因，絕對不要返回燒灼的房子內。
- ✓ 如果您的衣服著火，跳到地面上滾動來窒息火焰 不停地滾動（跑步逃離火災只會使火焰燃燒更旺，情況會更糟）。
- ✓ 如果您使用輪椅，或者無法離開住宅，則停留在地面附近的窗戶旁邊。您如果有能力，發出求救訊號。

住房失火

如果您想得到有關災害準備計劃或你的地區可能發生的災害的更詳盡資訊，可索取下列免費出版物：

可從您的當地的紅十字會免費獲取下列出版物：

準備緊急情況：行動有困難人士的檢查表 (Preparing for Emergencies: A Checklist for People with Mobility Problems)

文件號 #ARC 4497 (英文)

緊急情況準備對照表 (Emergency Preparedness Checklist)

文件號 #ARC 4471 (英文)
4471S (西班牙文)

您的家庭災害計劃 (Your Family Disaster Plan)

文件號 #ARC 4466 (英文)
4466S (西班牙文)

您的家庭災害用品箱 (Your Family Disaster Supplies Kit)

Stock #ARC 4463 (English)
4463S (西班牙文)

龍捲風...大自然最猛烈的風暴 (Tornadoes... Nature's Most Violent Storms)

文件號 #ARC 5002 (英文)

水災和洪水... 令人生畏的力量！ (Flash Floods and Floods... The Awesome Power!)

文件號 #ARC 4493 (英文)

您做好戰勝地震的準備了嗎？ (Are You Ready for an Earthquake?)

文件號 #ARC 4455 (英文)
 4455S (西班牙文)

您做好戰勝火災的準備了嗎？ (Are You Ready for a Fire?)

文件號 #ARC 4456 (英文)
 4456S (西班牙文)

您做好戰勝水災的準備了嗎？ (Are You Ready for a Flash Flood?)

文件號 #ARC 4458 (英文)
 4458S (西班牙文)

您做好戰勝熱浪的準備了嗎？ (Are You Ready for a Heat Wave?)

文件號 #ARC 5032 (英文)

您做好戰勝颶風的準備了嗎？ (Are You Ready for a Hurricane?)

文件號 #ARC 4454 (英文)
 4454S (西班牙文)

您做好戰勝雷暴的準備了嗎？ (Are You Ready for a Thunderstorm?)

文件號 #ARC 5009 (英文)

您做好戰勝龍捲風的準備了嗎？ (Are You Ready for a Tornado?)

文件號 #ARC 4457 (英文)
 4457S (西班牙文)

您做好戰勝冬季暴風雪的準備了嗎？ (Are You Ready for a Winter Storm?)

文件號 #ARC 4464 (英文)
 4464S (西班牙文)

冬季暴風雪: 欺騙性殺手 (冬季暴風雪: The Deceptive Killers)

文件號 #ARC 4467 (英文)

更詳盡的資訊

緊急電話號碼

當地緊急服務號碼 _____

救傷車 _____

最近的親屬 _____

當地連絡人 _____

外州連絡人 _____

醫生 _____

當地紅十字會 _____

保險經紀人 _____

公用事業 _____

其它 _____

醫藥清單和劑量

本出版物承蒙全美紅十字會特殊項目基金為羅徹斯特夢露郡（Rochester-Monroe）美國紅十字會分會提供的一項贈款贊助，並與下列單位合作編寫：

夢露（Monroe）郡緊急情況準備辦公室

夢露（Monroe）郡社區家庭保健機構

夢露（Monroe）郡老年人辦公室

來訪護士服務辦公室

天主教家庭中心

羅徹斯特煤氣與電力公司（Rochester Gas and Electric）

羅徹斯特電話公司（Rochester Telephone）



ARC 5059 – Online Version
Chinese
Rev. Feb. 1995