

災難發生時

保持鎮靜、耐心等待。

- 實施您的緊急情況計劃。
- 檢查是否有人受傷。進行急救，僅在遇到危及生命的緊急情況時撥911電話。
- 遵循當地緊急情況管理人員的建議。
- 收聽廣播或收看電視中的新聞及指示。
- 依照指示從家中撤離。穿戴保護性衣物及結實的鞋子。

檢查家中是否遭受損壞。

- 使用手電筒，請勿點燃火柴或蠟燭。
- 在尚未排除遭受損壞之前，請勿打開電器開關。
- 關閉所有其他損壞的公用水電設施。
- 檢查是否有火災、火災危險及其他家庭危險。用鼻子聞是否有煤氣泄漏，從熱水鍋爐處開始檢查。如果您聞到、聽到或看到煤氣或懷疑煤氣泄漏，關閉主煤氣閥，打開窗子，迅速讓每一個人撤離到屋外。
- 立即清除濺灑出來的藥物、漂白劑、汽油及其他易燃液體。

請記住.....

- 將您的寵物關起來或栓好。
- 打電話給您的家庭聯絡人。除非遇到危及生命的緊急情況，避免再使用電話。
- 檢查您的鄰居的情況，特別是單身居住者、年長者或殘障者。
- 遠離掉落的電線。



大洛杉磯地區美國紅十字會及洛杉磯郡健康服務部希望個人及家庭為各類緊急情況作好準備。我們相信緊急情況準備能拯救生命，我們鼓勵每一個人按照本手冊的要求採取盡可能多的措施以確保自身的安全。



欲瞭解有關緊急情況準備的進一步詳情，請查閱 www.redcrossLA.org、www.labt.org 或 www.ladhs.org。

緊急情況計劃 供殘障人士及行動不便人士使用

緊急情況隨時都可能發生，且經常是在毫無警告的情況下發生。有些緊急情況會迫使人們從家中撤離；另一些則可能迫使整個社區的人撤離，還有一些緊急情況則可能迫使很多人連續數日被困在家中。無論是小規模的還是大規模的緊急情況，**都會對殘障人士構成特殊的挑戰**。如果您本人或您的親人有殘障，並被迫從家中撤離，或者水、煤氣、電或電話之類的基本服務被切斷，您的家人或鄰居知道如何確保您的健康與安全嗎？

如果事先針對個人的具體情況制定緊急情況計劃並將緊急情況計劃通知殘障人士身邊的人，殘障人士則能夠為應對緊急情況作出最充足的準備。制定計劃並瞭解應當採取的措施是對您的最佳保護，也是一項重要的職責。



緊急情況檢查表

- 請向您所在地的消防隊及/或市政廳瞭解有關您所在社區殘障人士緊急情況準備方面的資訊。
- 瞭解在斷電及人員受傷的情況下應當採取何種措施。瞭解如何為重要的醫療設備接上電源或啟動備用電源。
- 如果您本人或您家中的其他人使用輪椅或輔助設備，安排一個以上可供輪椅通行的住宅出口，以防主要出口在發生災難時被阻塞。
- 指示可能需要在緊急情況發生時協助您的人如何操作必要的設備。
- 安排一位親屬及/或鄰居在發生緊急情況時核查您的情況。
- 瞭解如何關閉水、煤氣及電的總開關。
- 考慮安裝一個醫療警報系統，以便在發生緊急情況您無法行動時打電話尋求幫助。
- 將家庭記錄放在防水、防火的容器內。
- 討論在您所在地區最可能發生的緊急情況類型。討論在發生每一種緊急情況時應採取何種措施。
- 使用提供的住宅平面圖，確定從您的家中逃生的最佳路線。尋找從每間房間逃出的兩種方法。
- 瞭解您所在社區的警告信號：警告信號發出何種聲響，您聽到後應當採取何種措施，以及如果您聽力喪失，可提供何種視覺信號。
- 選擇兩個會合的地點：**
 1. 在住宅外臨近處，萬一出現突發緊急情況，例如火災。
 2. 在您所在社區之外的地點，萬一無法返回家中。
- 每個人均須瞭解緊急情況聯絡地址及電話號碼。
- 請一位州外親屬或朋友擔任您的「家庭聯絡人」。
- 發生重大災難後，打長途電話常常比較容易。家庭成員應當打電話給這個人，告訴他/她自己所在的地點。每個人均須瞭解該聯絡人的電話號碼。
- 瞭解在災難發生過程中及發生後動物看護服務。緊急情況避難所或某些旅館不允許寵物進入。請與您所在地的人道社團聯絡，瞭解進一步資訊。請為照料您的寵物制定計劃。避難所內允許為殘障人士服務的動物進入。
- 請瞭解您的工作場所、您的孩子所在的學校或託兒所以及其他家人逗留的地點是否有緊急情況計劃。請務必讓所有的家庭成員瞭解不同的計劃。

緊急情況 計劃

供殘障人士及行動不便人士使用



家庭緊急情況用品包

緊急情況用品包中的主要物品至少應當包括為每個人準備的三天的飲食、急救用品、衣物及睡袋、工具、緊急情況用品及特殊物品。

每隔六個月檢查一次用品包。更換食品及飲水，並根據您的家庭成員需求的變化增加必要的物品。

殘障人士檢查表

- 備用輪椅及助聽器電池、氧氣、藥物、導管、為殘障人士服務動物的飲食或其他您可能需要的特殊設備。
- 醫療設備（例如起搏器）類型及序號列表。
- 在鄰居的家中、學校或工作場所存放備用設備，例如手動輪椅。

飲水

- 為每人（或每隻寵物）每天儲存一加侖飲水。將飲水儲存在塑料罐中，例如汽水瓶。避免使用可能破裂的容器，例如玻璃瓶。

食品

選擇無須冷藏、加工或烹調且水份很少或不含水份的食品。

- 即食罐裝肉、水果及蔬菜、罐裝果汁、牛奶、湯、高能食品，例如花生醬、果凍、餅乾、格蘭諾拉麥片條、混合果蜜
- 供嬰兒、年長者或需要特殊飲食的人食用的特殊食品、零食，例如餅乾、糖果等

急救用品

為您的家中及每一輛汽車準備一個急救用品包。

- 不同大小的消毒橡膠繃帶、2英寸見方消毒紗布塊(4-6塊)、4英寸見方消毒紗布塊(4-6塊)、低過敏材料膠帶、三角巾(3塊)、2英寸寬成卷消毒繃帶(3卷)、3英寸寬成卷消毒繃帶(3卷)、剪刀、鑷子、針線、小塊濕毛巾、消毒劑、體溫表、壓舌板(2個)、凡士林或其他潤滑劑、各種大小的別針、清潔劑/肥皂、乳膠手套(2副)、防曬霜。

工具及用品

- 食品容器及杯盤、太陽能、手動或電池操作收音機及備用電池、手電筒及備用電池、手動開罐器、口哨、塑料布、管道膠帶、地圖、手套、扳手(用於關閉煤氣開關及水龍頭)、撬棍、肥皂或殺菌膏、衛生紙、女性用品、個人衛生用品，例如牙刷及牙膏、塑料垃圾袋、氯漂白劑、現金(小額紙幣及硬幣。如果斷電，您將無法使用ATM或信用卡)。

衣物及鋪蓋

- 毯子或睡袋



每個月測試煙霧警報器，至少每年更換一次電池。



- 請勿讓電插頭超負荷運行。
- 安裝煙霧警報器，尤其是在臥室附近。每個月清潔及測試一次煙霧報警器。至少每年更換一次電池。
- 在每間臥室內放一個口哨，在發生火災時叫醒家人。
- 購買 A-B-C 型滅火器。
- 在住宅第一層以上的每一層放一個折疊梯。
- 考慮安裝家庭噴水裝置。

填寫、複印並發給所有的家庭成員

緊急情況集合地點（家中之外的地點）：

集合地點（社區之外的地點）：

電話號碼：_____

地址：_____

家庭聯絡人：_____

電話號碼（日間）_____

電話號碼（晚間）_____

制定逃生計劃

在發生火災或其他緊急情況時，您可能需要立即撤離住宅、公寓或移動房屋。您應當作好準備，以便迅速撤離。

畫一張住宅平面圖，制定一項撤離計劃。說明緊急情況用品（緊急情況用品包）、滅火器、煙霧警報器、折疊梯、急救包及公用設施開關的位置。

如果您本人或家中的其他人使用輪椅或其他移動設備，請務必安排一個以上可供輪椅通行的住宅出口，以防主要出口在發生災難時被阻塞。

然後用彩筆標出每間房間的至少兩條逃生路線，用虛線表示。標出一個住宅外家庭成員集合的地點。

每年至少進行兩次緊急情況撤離演習。

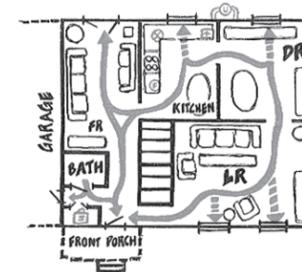
住宅平面圖



畫出住宅平面圖

如果是多層住宅，可再加一張紙

逃生計劃示範



- ➡ 正常出口路線
- ➡ 緊急情況出口路線
- Ⓜ 滅火器
- ⊗ 煙霧探測器
- 👜 災難用品包
- 🚪 門

- 🪜 折疊梯
- ★ 集合地點（戶外）
- 🪜 樓梯
- 🔌 公用設施開關
- 🪟 窗子
- 🩹 急救包

危害檢查

發生災難時，家中的普通物品可能造成傷害或損害。任何能夠移動、倒下、破碎或引起火災的物品都存在潛在的危險。

- 請將氧氣設備的開關設在離您的床或椅子很近的位置，以便在發生火災時能夠盡快關閉。
- 修理損壞的電線及漏氣的煤氣接頭。
- 將架子牢靠地固定住。
- 將大而重的物品放在架子的下層。
- 加固吊燈。
- 固定熱水鍋爐。將鍋爐用帶子固定在牆壁螺栓上。
- 修理天花板或地基上的裂縫。
- 將除草劑、殺虫劑及易燃物品存放在遠離熱源的位置。
- 將含油的抹布或廢物放在帶蓋的金屬罐內。
- 清潔及修理煙囪、風管、通風接頭及排氣口。



請勿在床上方懸掛相片及鏡子。