

个人应急计划

对于具有无障碍和功能需求的人士



紧急联系人

健康服务
提供者

药物信息

医疗设备

Go-Bag 清单

庇护检查清单

下一步

紧急情况，包括停电，可能会中断您的正常日常活动和支持系统。提前规划可以增加在您迅速撤离或就地避难时满足您的出入和功能需求的几率。通过制定灾难计划和应急包来承担责任，是保持您的健康和独立的第一步。您的所有信息都应保持最新，并且由于这些信息是个人的，请将其放在家中安全但易于取用的地方。

通过填写此信息表，识别您当前的能力以及灾难后可能需要的援助。请考虑日常必需品，同时也要考虑您的独特需求，这些需求可能包括药物、辅助器具、服务动物和支持服务。跳过那些与您无关的内容。

个人信息

姓名： _____ 出生日期： ____ / ____ / ____
名字 姓氏 中间名

地址： _____
街道 城市 州 邮编

电话： _____ 手机： _____ 社交网络联系人： _____

紧急联系人

1) 不与您同住的人

姓名： _____ 电话： _____
名字 姓氏 中间名

2) 来自外州的人

姓名： _____ 电话： _____
名字 姓氏 中间名

医疗服务提供者

1) 机构/个人护理

姓名： _____ 电话： _____

2) 疏散/交通支持

姓名： _____ 电话： _____

3) 主治医生

姓名: _____ 电话: _____

4) 药房

姓名: _____ 电话: _____

5) 保险

姓名: _____ 电话: _____

6) 过敏和敏感/反应

7) 饮食限制

药物信息

1) 请选择一项:

- 我自己服用药物
- 有人给我药

2) 当前用药清单

药物	剂量	频率	如何服用?	是否冷藏?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

医疗设备

1) 医疗设备/辅助技术供应商

姓名: _____ 电话: _____

2) 需要备用电池/电力吗?

- 是
 不

3) 您的听力是否很弱或完全听不见?

- 是
 不

如果您回答“是”，请勾选所有适用选项：

- 佩戴助听器
 使用手语
 使用图片
 可以阅读

4) 您是否有低视力或完全失明?

- 是
 不

如果您回答“是”，请勾选所有适用选项：

- 我使用盲文来阅读
 我戴眼镜
 我戴隐形眼镜

5) 您是否有必须与您一起撤离的服务动物?

- 是
 不

如果您回答“是”，则服务动物的名字是 _____

兽医姓名: _____ 电话: _____

6) 我需要帮助:

7) 在紧急情况下帮助我保持冷静:

8) 安全注意事项:

Go-Bag 清单

个人物品:

- 已完成的信息表
- 额外衣物
- 现金
- 信用卡
- 手机/充电器
- 瓶装水
- 零食
- 舒适用品

医学:

- 药物
- 止痛药
- 抗酸药
- 导管
- 管道
- 注射器
- 吸入器
- 备用眼镜和眼镜盒
- 糖尿病用品
- 助听器电池
- 面具

洗漱用品:

- 旅行装洗发水/护发素
- 肥皂

- 除臭剂
- 纸巾
- 牙刷
- 牙膏
- 假牙解决方案
- 联系解决方案
- 接触病例
- 额外联系人
- 梳子或刷子
- 湿巾
- 消毒洗手液
- 急救箱
- 服务动物的食物和零食
- 玩玩具
- 废物处理袋
- 床上用品
- 备用牵引绳或系带

重要文件的副本:

- 出生证明
- 带照片的身份证件
- 健康保险卡
- 家庭/汽车保险
- 监护文件
- 地址证明
- 银行账户号码

这些只是建议的项目。请确定什么符合您的需求。

避难清单

要点:

- 供水（满足 3 天所需）
- 用于卫生的水
- 不易腐烂的食物（满足 3 天所需）
- 手动开罐器
- 电池供电的收音机
- 电池供电的手电筒
- 备用电池
- 哨子

医学:

- 药物（满足 7 天所需）
- 止痛药
- 抗酸药
- 维生素
- 泻药
- 医疗用品（满足 7 天所需）

洗漱用品:

- 洗发水/护发素
- 肥皂
- 除臭剂
- 纸巾
- 牙刷
- 牙膏
- 卫生纸

家居用品:

- 纸巾
- 垃圾袋
- 急救箱
- 漂白
- 比赛
- 蜡烛
- 婴儿用品
- 宠物用品

如果您要存放这些物资，请确保将它们放在密封的防水容器中，最好放在离地面较高的地方。创建和维护这些物资可能会过于昂贵。确定您需要什么来维持您的健康。与您的服务提供商、家人、朋友或信仰团体合作，帮助您创建一个就地避难工具包。

接下来的步骤

与家人、服务提供商和供应商制定行动计划，告知他们在您需要撤离或就地避难时如何支持您。如果您没有自己的车辆，至少要有三种不同的交通方式。确保所有您确定的支持人员都知道他们在您的计划中。如果您觉得合适，可以考虑将您家钥匙的副本交给您的一位支持人员。如果您依赖辅助设备的电力，请联系当地的公用事业公司。了解如何关闭您的公用设施。至少每年与您的支持系统一起审查您的计划，并及时更新所有重要信息。

