



# CalHHS 应急资源指南

请务必遵循执法部门的疏散命令。对于危及生命的紧急情况，请立即拨打 **911**。

## 号召行动

在紧急情况下，我们都有责任查看家人、朋友和邻居的下落，尤其是老年人、残障人士和孩子。请花点时间关心彼此安危，特别是留意最脆弱的群体。团结在一起，我们更强大。

加州的老年人、残障人士和有医疗需求的人最为脆弱。如果他们必须离家外出，请确保他们：

- 携带一份认识他们的联系人名单。
- 请准备好他们当前的药物以及药物清单。
- 如有可能，携带他们的医疗设备，包括需要电源的设备。
- 准备好他们的假牙、眼镜、助听器以及能满足几天所需的用品。

## 个人应急计划

查看[个人应急计划](#)，该计划另有[西班牙语版本](#)。

如果您在支持具有无障碍和功能需求的人士（例如，残障人士、老年人、儿童、英语水平有限者和交通不便者，请下载《个人应急计划》，以便做好应对断电或需要疏散时的准备。为紧急情况制定计划非常重要。

如需了解应急物资包中应包含哪些物品，请访问加州公共卫生部的[准备应急物资包网页](#)或查看本指南附录一和附录二。

## 处方药指南 (Prescription Drug Guide)

查看[处方药指南](#)，该指南另有[西班牙语版本](#)。

如果您无法携带药物撤离，药房应该能够协助您获取药物。要在紧急情况下找到开放的药房，请访问[RxOpen 网站](#)，该网站提供开放和关闭药房的地图。

## 精神健康服务

### 危机咨询

灾害困扰帮助热线，[1-800-985-5990](tel:1-800-985-5990)，是一条全年 365 天、每周 7 天、每天 24 小时开通的全国性热线，专门为因任何自然或人为灾害而受到情绪困扰的人士提供即时危机咨询。这是一项免费、多语种、保密的危机支持服务，面向美国及其属地的所有居民。压力、焦虑和其他类似抑郁症的症状是灾害或紧急情况发生后的常见反应。

### CalHOPE 热线

CalHOPE 心理支持热线为来电者转接那些曾成功克服压力、焦虑、抑郁等情绪困扰的人士——这些情绪问题多由 COVID-19 疫情引发。我们的同伴辅导员将倾注同理心聆听您的困扰，提供无偏见的情感支持，并引导您获取额外资源，助您重拾希望、积极应对挑战。如需帮助，请致电 1-833-317-HOPE (4673) 或访问 [CalHOPE 网站](#)。

### 加州友谊热线

加州友谊热线 (Friendship Line California) 也面向全州的老年人开放。这是一条免费的危机干预热线和非紧急的情感支持热线。您可以拨打 1-888-670-1360 联系。有关更多信息，请访问 [加州友谊热线网站](#)。

## 青少年、家长和照护者

- **BrightLife Kids**: 为 0-12 岁儿童的父母和照护者提供个性化的行为健康支持。
- **Soluna**: 为 13-25 岁的青少年和年轻人提供心理健康指导和资源。
- **Child Mind Institute**: [帮助儿童在创伤事件后应对](#), 提供协助儿童应对创伤的建议

## 社会服务

加州社会服务部 (California Department of Social Services) 发布了[加州居民救灾援助服务指南](#)和《加州移民救灾援助服务指南》( [英语](#)和[西班牙语版本](#))。

## 老年人服务

加利福尼亚州老龄化部 (CDA) 通过与各地老龄区域机构 (AAA) 签约合作, 统筹指导其为老年人、残障成人、照护者及其家庭协调全方位服务。如需查找您所在地区的 AAA 服务机构, 可拨打 1-800-510-2020; TTY 1-800-735-2929 或访问 CDA 的 [AAA 网站](#)。

## 残障人士服务

加利福尼亚州康复部 (DOR) 与全州范围内为残障人士提供服务的独立生活中心 (ILC) 网络开展合作。ILC 提供信息和转介、同伴咨询和支持、个性化倡导, 并在紧急事件中协调应急准备、紧急辅助技术和安排从临时避难所过渡。如需寻找您当地的 ILC, 可查询[独立生活中心名录](#)或 [ILC 定位工具](#)。

加州康复部还提供[多种语言版本的应急和应急物资包指南](#), 其中包含针对特定类型残障人士的信息和应急准备建议。

残障灾害访问与资源计划 (DDAR) 为依赖电力以维持健康、安全和独立性的个人提供支持。这包括依赖电力来操作维持生命的医疗设备 (如 CPAP、BiPAP、氧气、通信设备和电动轮椅)。个人可以在[在线申请](#)或通过联系当地的 [DDAR 中心](#)获取帮助。

## 为智力和发育障碍人士提供的服务

加州发展服务部 (DDS) 与各区域中心签约合作, 为智力和发育障碍人士安排服务。在任何紧急情况下, 需要援助的区域中心消费者及其家庭应遵循当地第一响应人员的指示。如果无法联系上服务协调员, 可以拨打其区域中心的主电话号码寻求帮助。您可以按县查找您的[区域中心](#)或[在网上查找区域中心](#)。应急准备资源提供[十种语言版本](#)。

## 居家支持服务

居家支持服务 (IHSS) 的受助人即使从主要住所撤离, 仍可以从其服务提供者 (或其他注册提供者) 处获得服务。居家支持服务的受助人和提供者如对因受灾害影响的服务有疑问, 应联系所在县的 IHSS 工作人员。[各县 IHSS 办事处的列表](#)可在线查询。

## 准备需要电力的医疗设备

对于家用医疗设备使用者, 确保设备在停电期间正常运行并制定应急计划至关重要。这本[完整的手册](#)将帮助您制定计划, 获取并整理医疗设备信息, 采取必要措施以确保设备持续使用, 准备设备运行所需的物资, 并了解停电期间的应对措施。

## 居住在持牌设施或家庭中的人

获得加利福尼亚州许可的设施和住宅必须制定应急计划，其中包括应急方案、他们将采取的措施、必要时将去的地方、如何到达那里，以及类似的考虑事项。在这些地方工作的人知道如何保护居民免受伤害。

如您对居住在长期护理设施（如寄宿照护、辅助生活、专业护理）中的亲人安全有疑虑，可随时拨打全州长期护理监察员危机热线：1-800-231-4024。

## 低收入家庭的社区与能源援助

加州社区服务与发展部 (CSD) 与当地机构网络合作，为低收入加州居民提供多种社区和能源服务。通过社区服务整笔拨款 (CSBG) 和低收入家庭能源援助计划 (LIHEAP) 提供的联邦资助服务，帮助受极端天气事件和自然灾害影响的低收入家庭应对紧急需求。地方机构可酌情在灾害期间向加州低收入居民提供额外支持，包括能源账单援助、临时供暖和制冷设备等。您可以在网上查找所在地区的 [CSBG 或 LIHEAP 服务](#)，或致电 (866) 675-6623。

## 医疗保健服务

### 健康保险保障

加州管理式医疗保健部 (DMHC) 要求在加州运营的健康计划帮助自然灾害（如地震、野火和洪水）的受害者获取医疗保健服务，包括加快护理审批、补发遗失的处方和身份证件，或在医院或医生办公室因灾害无法提供服务的情况下迅速安排在其他设施接受医疗服务。您可以下载并打印 DMHC 的 [自然灾害情况说明书](#)（英语和西班牙语版）。会员应首先联系自己的健康计划，但如果无法从健康计划获得服务或援助，也可以拨打 1-888-466-2219 或访问 [HealthHelp 网站](#) 联系加州管理式医疗保健部帮助中心。

Medi-Cal 是一项公共健康保险计划，为低收入个人提供全面的医疗、牙科和视力护理保障，包括有子女的家庭、老年人、残障人士、孕妇以及患有特定疾病（如肺结核、乳腺癌或 HIV/AIDS）。您可以亲自前往 [当地县办事处](#) 申请，或拨打电话 (800) 300-1506 申请，或在 [Covered California](#) 或 [California Benefits](#) 网站上申请。

Medicare 的受益人可以全天候拨打 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) 与真人通话或在线聊天，TTY 用户可拨打 [1-877-486-2048](#)。

## 附加资源

### 出生、死亡、婚姻及其他重要记录

加州公共卫生部 (CDPH) 为因灾害或紧急情况丢失重要记录的人士提供协助。出生、死亡和结婚记录应从事件发生地的县记录员办公室申请。如需查看 [县记录员名单](#)，请访问 CDPH 网站，或致电 916-445-2684；电信中继服务请拨打 711 或 1-800-735-2929，或访问 [711 TRS](#)。

### 加州应急服务办公室

加州应急服务办公室 (Cal OES) 负责监督和协调全州的应急准备、响应、恢复和国土安全活动。Cal OES 网站上包含个人和家庭如何做好应急准备的信息。如需了解更多信息，请访问 [Cal OES 网站](#)。您还可以在 Cal OES 的 [无障碍和功能需求图书馆办公室](#) 上找到更多资源。

## 附录 I: 通用健康检查问卷

### 引导性问题:

1. 您是否因紧急情况和/或灾难而处于危险中?
2. 您上一顿正餐是什么? 您喝了足够的水吗?
3. 您目前是否正在经历由紧急情况引起的身体疼痛?
4. 您受伤了吗?

### 准备计划问题:

1. 您是否为自己建立了支持网络?
  1. 在您的支持网络中(即家人、朋友、邻居、看护人和/或护理提供者),谁可以在紧急情况下为您提供帮助?
  2. 您计划在紧急情况下,如何与您的支持网络沟通?
2. 您是否列出了紧急联系人名单和制定了紧急联系计划,以便在通信中断时联系您的支持网络和重要紧急联系人?
3. 在紧急情况下,您是否有计划在家中或设施中待至少两周,或者撤离?
4. 您家中是否有应急补给包?
5. 您是否了解可能在您的社区中发生的灾难类型?
6. 您是否了解您附近的紧急警报、疏散和避难所资源的本地计划?
7. 您是否已注册接收警报和警告,以便在紧急情况下获取信息?
8. 如果您家中或社区停电,您有什么需求?
9. 您是否有计划在需要帮助撤离时由谁来协助您?
10. 您是否注册了当地的应急登记?
11. 您是否需要电力来操作医疗设备或保持药品冷藏?如果您失去电力,您有备用计划吗?
12. 您是否已经确定了每个房间至少两条逃生路线以应对家庭火灾,并制定了您可能需要的帮助计划?
13. 您是否拥有一份能够满足您财产和灾害保障需求的保险单?如果有,您知道保单的存放位置吗?
14. 您是否已经列出了一份清单,用于准备放在家中、车内或撤离途中的物品,以备在发生在紧急情况/灾害时所需?
15. 如果发生紧急情况或灾难,您是否准备了至少 30 天的药品、罐头食品和额外的辅助物品,如拐杖或眼镜?
16. 您是否有备用电池来支持依赖电力的设备?
17. 您是否已准备好一份检查清单,用于收集和复印关键文件,包括身份证、财务、法律和医疗文件,以帮助您在紧急情况或灾害后快速找到?

18. 您是否已更新您的医疗信息清单：病情、过敏、药物、处方记录、医生和保险卡？
19. 您是否已告知您的支持网络您在家中或公寓内存放应急用品的位置？
20. 规划您在灾难期间或灾后疏散或出行时可能需要的无障碍交通服务。
  1. 请与当地交通服务提供者以及您的应急管理机构联系，以确定合适的无障碍选项。
21. 您是否正在接受透析或其他维持生命的医疗治疗？如果是，您是否知道在紧急情况或灾难期间可以帮助您的多个设施的位置和可用性？
22. 您是否佩戴医疗警报标签或手环？如果家中停电，您的医疗警报设备还能正常工作吗？
23. 您有沟通障碍吗？如果是，您是否携带印刷卡片或在设备上存储信息，以告知急救人员和其他人在紧急情况、灾难或疏散期间如何与您沟通？
24. 在紧急情况下，如果辅助技术和设备丢失或损坏，您是否有更换计划？
25. 您是否有服务或支持动物或宠物在紧急情况/灾害期间也需要帮助？如果有，您是否为它们准备了食物、饮用水和用品？如果避难所不允许携带宠物，您是否有计划安排它们去哪里？
26. 您是否有最近的医疗设施、当地医院和最近的交通工具的清单？

## 紧急情况/灾难后的恢复问题：

1. 在紧急/灾难疏散后，您是否能够安全返回家中？
2. 当局是否已批准您安全返回家中？
3. 您是否已开始与值得信赖的机构合作，例如美国红十字会、联邦紧急事务管理局、当地政府和您的支持网络，以帮助您在已发生的紧急情况或灾难中恢复？
4. 您是否记录了财产损失以便保险理赔，并与其他人一起清理家中或社区内的垃圾杂物？
5. 您是否在外出或长时间停电后清理了过期或可能变质的食物和物品？
6. 您是否已通知朋友和家人您已安全？
7. 如果您无法回家，您是否已通知您的支持网络您住在哪里以及如何联系您？

## 附录二：个人备灾建议

### 接收紧急警报

- 访问 [CalAlerts.org](https://CalAlerts.org) 并注册免费的紧急警报。
- 使用 [MyShake 应用程序](#) 注册接收地震警报和相关信息
- 2-1-1可能会提供重要的紧急信息。
- [了解哪些灾害可能影响您所在的地区](#)，哪些可能要求撤离，以及何时可能需要就地避灾。
- 请观看或收听当地新闻，以获取有关灾害的报道。
- 广播电台和电视台将通过紧急警报系统播送重要信息。



- 在[提供紧急警报的地方广播电台](#)网站上查找您所在县的应急广播电台的名称和频率。
- 在社交媒体上关注可靠的消息来源，例如您的县应急管理办公室、消防和执法机构。
- [CalOES.ca.gov](#) 发布最新的紧急信息。
- [Response.ca.gov](#) 提供有关当前野火、停电、避难所和道路封闭的信息。
- [Ready.gov](#) 提供有关个人和家庭的安全信息。

## 制定疏散计划

- 在紧急情况下，列出您希望保持联系的人员名单，例如家人、朋友、邻居、同事等。请将清单放在您的应急包的防水容器中。
- 提前指定紧急集合点，以便与您的支持网络重新会合，并计划每个人如何到达集合点。集合点可能需要根据灾害发生的地点进行更改，因此请计划多个选项。确保所有人都知道您的集合点，并练习如何到达。
- 遵循当地主管部门的指导。
- 如果您需要额外的时间或支持来撤离，应尽早行动。
- 了解不同的疏散路线以离开您的社区。
- 准备一份纸质地图，以防网络和手机服务中断，并确保在有县级疏散规划区域图的情况下获取一份。
- 练习使用您在灾难中会乘坐的交通工具进行撤离演练，并让您会与之一起撤离的人参与其中。
- 如果您没有车辆，请确定当地的公共交通机构。
- 准备好前往您的安全地点，并将物品装入撤离携带的应急物资包中。
- 应急人员将尽力确保您和您的支持系统待在一起，例如家人、服务动物、个人照护人员或辅助技术设备和用品。
- 向当地服务机构、公共交通或辅助交通机构咨询，以确定所有无障碍交通选项。
- 了解从您的住所、工作场所、学校、社区、城市或地区的疏散路线，并在灾难发生前走一遍，以便熟悉这些路线。
- 告知您的支持网络您的应急物资存放位置，并考虑允许您信任的人进入您的住所。
- 如果您依赖透析或其他维持生命的治疗，最好知道多个医疗设施的位置。
- 如果您在家中需要使用电力的医疗设备，请与您的医生、医疗保健提供者、当地残疾人组织或电力公司讨论如何为停电做好准备。
- 确保您的紧急信息中说明与您联系的最佳方式。
- 如果您使用增强型沟通设备或技术，请保留型号，注明设备来源（例如，Medicaid、私人保险等），并计划在设备停止工作时如何沟通。
- 在发生疏散的情况下，请使用 2-1-1 信息服务、[美国红十字会避难所定位工具](#)和当地其他服务来查找紧急避难所。加州所有由政府支持的避难所都采用无障碍设计。
- 如果您对寻求庇护有任何顾虑，请知晓：
- 紧急避难所对整个社区开放。

- 加州法律规定所有公共庇护所必须无障碍。
- 服务动物可进入公共避难所。

## 准备撤离携带的应急包和就地避难物资箱

- 计划准备充足的食物和水，以及一周的药物
- 有特殊需求的患者必须制定稳妥的个人准备计划，而不仅限于获得基本的生存物资包。物资包中应包括足够一周的药物，以及相关的医疗文件和联系信息。
- 食物和供水应考虑到病人和护理人员的需求，数量最好超过维持 72 小时基本生存的建议量。

## 创建医疗联系卡

- 除了标准建议的联系卡/信息外，灾难应急包还应包括详细的医疗文件。医疗信息卡是最有用的格式，应总结以下信息：按问题列出的既往病史、药物、氧气需求（如适用）、过敏史，以及医生或专科诊所的联系信息，例如透析中心的电话号码。
- 疗养院居民应由其设施维护并存放此联系卡，以便在灾害发生时参考。
- 主要在家中接受照料的老年人或有特殊需求的人士应自己保留清单，或将其与应急物资包放在一起。此外，许多 EMS 系统都经过培训，可以在家中冰箱门上查找医疗信息以及维持生命治疗（POLST）或不复苏（DNR）的医嘱。可以在该位置存放备份信息文件。

## 了解并利用您的网络

- 有特殊需求的患者应在广泛的网络中注册。不同类型的媒体可以帮助有特殊需求的患者与他们的社区和资源保持联系。需要透析或伤口护理等特殊医疗治疗的人士应确保为其诊所或居家医疗服务提供者准备好紧急呼叫名单，以便他们可以拨打电话获取有关治疗获取的最新信息。具有适当转介的本地和区域网络也可能是有利的。
- 以医院为基础的慢性病患者支持小组可以成为在灾难中汇集物资和知识的绝佳资源，但前提是其成员必须做好计划。如果邻里应急响应小组（NERTs）能够提前了解其社区的特殊需求，他们就可以提供帮助。有医疗护理需求的患者应向当地的 NERT 登记。最后，短信和电子媒体通过智能手机的实用性正在增加。
- 许多州和地方政府都有短信警报系统（例如 NIXLE），用于通知当地居民有关灾害危险和疏散计划的信息。Nixle 警报在手机应用商店中可下载使用。政府和私营机构还利用 Twitter、Facebook 和其他社交网络平台传播关键信息。

## 利用远程医疗

- 慢性病患者，尤其是那些预计在灾害期间难以疏散且需要“就地避难”的患者，应询问其专科医疗服务提供者是否有可以订阅的远程医疗服务。可能需要额外的电子设备和互联网接入才能参与此类服务。远程医疗也依赖于稳定的电力基础设施。



## 附录三：灾难应急物资清单

为便于整理应急物资包，请先将单个物品存放在密封塑料袋中，再将整个应急物资包集中放置于一至两个便于携带的容器内，例如塑料收纳箱或帆布包。

**联邦紧急事务管理局 (FEMA) 和疾病控制与预防中心 (CDC) 建议您的应急物资包应包括以下物品：**

- 水（每人每天一加仑，持续数天，用于饮用和卫生）
- 食物（至少满足几天所需的非易腐食物）
- 电池供电或手摇式收音机，以及带提示音的 NOAA 气象收音机
- 手电筒
- 备用电池
- 灭火器
- 火柴（装在防水容器内）
- 口哨（用于发出求救信号）
- 塑料布和胶带（用于就地避难）
- 湿巾、垃圾袋和塑料扎带（用于个人卫生）
- 女性用品和个人卫生用品
- 扳手或钳子（用于关闭公用设施）
- 手动开罐器（用于食品）
- 当地地图
- 带充电器和备用电池的手机
- 急救箱
- 防尘口罩（用于帮助过滤污染的空气）
- 口罩、肥皂、消毒洗手液、消毒物体表面用的消毒湿巾
- 处方药
- 非处方药物，例如止痛药、止泻药、抗酸剂或泻药
- 处方眼镜/隐形眼镜和隐形眼镜护理液
- 为您的宠物准备宠物食品和额外的水
- 现金或旅行支票
- 重要的家庭文件，如保险单副本、身份证件和银行账户记录，以电子方式保存或存放在防水的便携式容器中。
- 为每个人准备睡袋或保暖毯
- 完全更换适合您所在气候的衣物和结实的鞋子
- 餐具套装、纸杯、盘子、纸巾和塑料餐具
- 纸和铅笔

## 维护您的装备

整理好您的应急物资包后，要记得对其进行维护，以便在需要时随时可用：

- 将罐头食品存放在阴凉干燥的地方。
- 将盒装食品存放在密封的塑料或金属容器中。
- 根据需要更换过期物品。
- 每年重新评估家庭需求，并根据变化及时更新应急物资包。

## 工具包存储位置

由于无法预知紧急情况发生时您身处何处，请在家中、工作场所及车辆内分别准备应急物资。

- **家中：**将应急物资包放在指定位置，并随时可用，以防您需要紧急从家中撤离。确保所有家庭成员都知道应急物资包的存放位置。
- **工作场所：**做好在工作场所就地避难至少24小时的准备。您的应急物资包内应包括食物、饮用水和药品等其他必需品，以及舒适的步行鞋。所有物品需存放于“拎包即走”应急包中，确保紧急情况下可快速取用。
- **车内：**在车内准备一套应急物资包，以防被困。