



CalHHS 緊急資源指南

請務必遵從執法部門的疏散指示。如遇危及生命的緊急情況，請立即撥打 **911**。

採取行動

在緊急情況下，我們都有責任關心我們的家人、朋友和鄰居，尤其是長者、身心障礙者和我們的孩子。不妨多花一些時間關心彼此，尤其是在我們之中最脆弱的人們。團結一心，讓我們變得更強大。

加州的長者、身心障礙者和有醫療需求者是最脆弱的群體。如果他們必須離開自己的家園，請務必確保他們：

- 備妥認識他們的聯絡人清單。
- 擁有他們目前服用的藥品和藥品清單。
- 如果可能，備妥他們使用的醫療設備，包括需要電源的設備。
- 準備好他們的假牙、眼鏡、助聽器以及多天所需的任何用品。

個人緊急應變計畫

查看 [《個人緊急應變計畫》](#)，該計畫也提供 [西班牙語版本](#)。

如果您正在支持有無障礙和功能性需求的人士（即身心障礙者、長者、兒童、英語能力有限者和交通不便者），請下載《個人緊急應變計畫》，以便他們在停電或需要疏散時能做好準備。事先制定完善計畫，對於應變任何緊急情況至關重要。

如欲查看緊急避難包內的品項清單，請造訪加州公共衛生部（CDPH）的 [「準備緊急應變補給包」網頁](#)，或參閱附錄 1 和附錄 2。

《處方藥指南》（ Prescription Drug Guide ）

查看 [《處方藥指南》](#)，該指南也提供 [西班牙語版本](#)。

如果您在疏散時無法攜帶藥品，藥局應能協助您取得相關藥品。如欲在緊急情況下找到營業中的藥局，請造訪 [RxOpen 網站](#)，該網站提供營業中和關閉中之藥局的地圖。

心理健康服務

危機輔導

災難求助熱線（DDH）[1-800-985-5990](tel:1-800-985-5990) 是一支全年和全天候提供支持服務的全國性專線，致力於為任何因自然或人為災害而遭受情緒困擾的人們提供即時的危機輔導。這項免費、多語言且保密的危機支持服務適用於美國及其領土內的所有居民。壓力、焦慮和其他與憂鬱症相似的症狀是經歷災難或緊急情況後的常見反應。

CalHOPE 熱線

CalHOPE 溫暖專線將來電者與其他曾在經歷壓力、焦慮、憂鬱等由 COVID-19 疫情所引發的情緒掙扎中堅持不懈的人們互相連結。同儕輔導員會以同理心傾聽，給予不帶任何偏見的支持，引導您獲得其他可給予希望並協助您應對一切的額外資源。請致電 1-833-317-HOPE (4673) 或造訪 [CalHOPE 網站](#)。

加州友誼專線 (FLC)

加州友誼專線 (FLC) 也對全州的長者開放，這是一支免費的危機介入熱線，也是一支為長者提供非緊急情緒支持的熱線。請致電 1-888-670-1360 尋求協助。如欲了解更多資訊，請造訪 [加州友誼專線網站](#)。

青少年、家長和照顧者

- **BrightLife Kids**：為 0 至 12 歲兒童的家長和照顧者提供個人化的行為健康支持。
- **Soluna**：為 13 至 25 歲的青少年和年輕人提供心理健康輔導和相關資源。
- **Child Mind Institute - [幫助兒童應對創傷事件](#)**：支持受創兒童的建議

社會服務

加州社會服務部 (CDSS) 發布了 [《加州居民災難援助服務指南》](#) 和 [《加州移民災難援助服務指南》](#) ([英語](#)和 [西班牙語版本](#))。

老年人服務

加州老齡化服務部 (CDA) 與地區老齡化機構 (AAA) 簽訂合約並提供領導和指導，以協調為長者、身心障礙者、照顧者及其家人提供的各項服務。您可以透過致電 1-800-510-2020 找尋您所在地區的 AAA；TTY 1-800-735-2929 或造訪 CDA 的 [AAA 網站](#)。

為身心障礙者提供的服務

加州復健部 (DOR) 與全州的獨立生活中心 (ILC) 網絡攜手合作，為身心障礙者提供服務。ILC 提供資訊和轉介、同儕諮詢和支持、個人化宣導，並在緊急事件期間協調緊急準備、緊急輔助技術和臨時住所的過渡事宜。您可以在 [獨立生活中心名冊](#) 或 [ILC 定位器](#) 上找到當地的 ILC。

加州復健部也提供 [多語言版本的緊急情況指南和工具包](#)，其中包括針對特定類型身心障礙者的資訊和緊急準備提示。

身心障礙者防災用電與資源計劃 (DDAR) 為依靠電力維持健康、安全和獨立的個人提供支持。此包括依靠電力操作來維持生命的醫療設備 (例如持續性陽壓呼吸器 (CPAP)、非侵襲性陽壓呼吸器 (BIPAP)、氧氣、通訊設備和電動輪椅) 之個人。個人可以透過 [線上申請](#) 或聯繫當地的 [DDAR 中心](#) 進行相關申請。

為智力和發展障礙人士提供的服務

加州發展服務部 (DDS) 與區域中心簽訂合約，為有智力和發展障礙的個人安排服務。在任何緊急情況下，需要協助的區域中心客戶及其家屬都應遵循當地急救人員的指示，如果無法聯繫到他們的服務協調員，可致電其區域中心的主要服務專線尋求協助。您可以按照郡別在線上查詢您的 [區域中心](#) 或透過 [線上查詢](#)。目前提供 [10 種語言](#) 的相關資源來幫助您為應對緊急狀況做好準備。

居家援助服務

居家援助服務 (IHSS) 的受益人即使從主要住所疏散，仍可以從他們的提供者 (或其他的註冊提供者) 獲得服務。居家援助服務的受益人和提供者如果對災難影響的服務有任何疑問，應聯絡您所在郡別的 IHSS 工作人員。[各郡別 IHSS 辦事處清單](#) 可於線上查閱。

準備需要電力供應的醫療設備

對於居家醫療設備的使用者而言，確保設備在停電時能如常運作並制定計畫至關重要。此 [完整手冊](#) 將幫助您制定計畫，以獲得和整理您的醫療設備相關資訊，採取必要的措施以繼續使用該設備，備妥設備運作所需的物資，並了解在停電期間該前往何處或該做什麼事。

居住於有合法執照之機構或房屋的人士

獲得加利福尼亞州許可的設施和住宅必須制定緊急計畫，其中包括應急措施、他們將採取的行動、去往何處、如有必要、如何到達以及其他相關考量。在這些地方工作的人知道該怎麼做才能保護居民免受傷害。

如果您擔心居住在長期護理機構 (膳宿與照顧、生活輔助、專業護理) 之親人的福祉，全州長期護理監察員危機專線全天候提供服務，請致電 1-800-231-4024。

為低收入家庭提供社區和能源協助

加州社區服務和發展部 (CSD) 與當地機構網絡建立伙伴關係，為低收入加州居民提供各項社區和能源服務。透過社區服務綜合撥款 (CSBG) 和低收入家庭能源援助計畫 (LIHEAP) 提供的聯邦資助服務，有助於解決受到極端天氣事件和自然災害影響的低收入家庭之緊急需求。地方機構有權在災難期間向低收入加州居民提供額外支持，包括額外的能源費用援助、臨時供暖和降溫設備以及其他支持服務。尋找您所在地區的 [CSBG 或 LIHEAP 服務](#)，或致電 (866) 675-6623。

醫療保健服務

健康保險涵蓋範圍

加州醫療保健管理部 (DMHC) 要求加州健康計劃協助因自然災害 (包括地震、野火和洪水) 而在獲得健康照護服務方面遇到困難的受害者。此可能包括加速護理審查、補發遺失的處方和身分證，或在醫院或醫師的診所因災難而無法提供醫療服務時，迅速安排在其他機構接受所需的健康護理。您可以下載和列印英語和西班牙語版本的 DMHC [自然災害說明書](#)。會員應先聯絡他們的健康計劃承辦人員，但如果他們在獲得服務或協助時遇到問題，也可致電 1-888-466-2219 或造訪 DMHC 的幫助中心，或造訪 [HealthHelp 網站](#)。

Medi-Cal 是一項公共健康保險計劃，為低收入人士提供全面的醫療、牙科及視力保健相關承保，包括育有子女的家庭、長者、身心殘障者、孕婦及患有特定疾病 (例如肺結核、乳癌或人類免疫缺陷病毒/愛滋病) 的低收入人士。您可親自前往當地的郡辦公室申請，或致電 (800) 300-1506 申請，或透過 [Covered California](#) 或 [California Benefits](#) 線上申請。

聯邦醫療保險 (Medicare) 受益人可於每週全天候致電 1-800-MEDICARE ([1-800-633-4227](#)) 與真人交談或即時聊天，TTY 使用者可致電 [1-877-486-2048](#)。

其他資源

出生、死亡、婚姻及其他重要紀錄

加州公共衛生部 (CDPH) 正在與因災難或緊急情況而遺失重要記錄的人士攜手合作。該人士應向事件發生地所在郡別的郡記錄員辦公室索取出生、死亡和婚姻紀錄。如需索取 [記錄員列表](#)，請造訪 CDPH 網站，或致電 916-445-2684；如需電信中繼服務 (TRS)，請致電 1-800-735-2929，或造訪 [711 TRS](#)。

加州緊急服務辦公室

加州緊急服務辦公室 (Cal OES) 負責監督和協調加州的緊急準備、應變、災後重建和國土安全活動。Cal OES 網站包括有關個人和家庭如何應對緊急情況的資訊。如欲了解更多資訊，請造訪 [Cal OES](#)。您可以在 CalOES [近用與功能需求閱覽室辦公室](#) 找到更多相關資源。

附錄 1：全民健康檢查問卷

引導性問題：

1. 您是否因緊急情況和/或災難而處於危險中？
2. 您上一次完整的一餐是什麼？您有喝足夠的水嗎？
3. 您目前是否因緊急情況而感到身體疼痛？
4. 您受傷了嗎？

準備規劃性問題：

1. 您是否為自己建立了支持網絡？
 1. 在緊急情況下，在您的支持網絡中（即家人、朋友、鄰居、照顧者和/或護理提供者）有誰可以為您提供協助？
 2. 在緊急情況下，您打算如何與支持網絡溝通？
2. 您是否已備妥緊急聯絡人清單和計畫，以便在通訊中斷時聯絡您的支持小組和重要的緊急聯絡人？
3. 在緊急情況下，您是否規劃待在家中/機構內至少 2 週或進行疏散？
4. 您家中是否備有緊急用品包？
5. 您是否了解可能發生在您社區的災害類型？
6. 您是否了解您附近的緊急警報、疏散和避難所資源的當地計畫？
7. 您是否已註冊警報和警告，以便在緊急情況下接收資訊？
8. 如果您家中或社區停電，您有什麼需求？
9. 您是否已經制定計畫，以便在需要協助疏散時，有人可以幫助您？
10. 您是否已經在您所在的地區註冊了當地的緊急登記？
11. 您是否需要電力來操作醫療設備或保持藥品冷藏？您是否有備用計畫以防斷電？
12. 您是否已確認每個房間至少擁有 2 條居家火災逃生路線，並制定您可能需要的協助計畫？
13. 您是否擁有符合您的財產和災害保障需求的保單？如果是，您是否知道保單位於何處？
14. 您是否已備妥在家中、車上或緊急情況/災難疏散時所需物資的清單？
15. 如果發生緊急或災難情況，您是否至少準備了 30 天的藥物、罐頭食品 and 額外的輔助用品，例如手杖或眼鏡？
16. 您是否已備妥備用電池，以使用於依靠電源的設備？
17. 您是否已備妥清單來收集和複印包括身分證、財務、法律和醫療文件等重要文件，以便在緊急情況或災難期間幫助您重建一切？
18. 您是否已備妥最新的醫療資訊清單，包括病況、過敏、藥品、處方記錄、醫師和保險卡？
19. 您是否已告知您的支持網絡，您在家中或公寓內存放緊急物資的位置？
20. 規劃您在災難期間或災難過後疏散或外出時可能需要的無障礙交通方式。
 1. 請諮詢當地的交通運輸提供者和緊急管理機構，以確認適合的無障礙交通方式選項。

21. 您是否正在接受透析或其他維持生命的醫療治療？如果是，您是否知道在緊急情況/災難期間可以為您提供協助之多個機構的所在位置和可用性？
22. 您是否有佩戴醫療警報標籤或手環？如果家中停電，您的醫療警報裝置是否還能如常運作？
23. 您是否有溝通障礙？如果是，您是否隨身攜帶印刷小卡或在裝置上儲存資訊，以便在緊急情況、災難或疏散期間告知急救人員和其他人該如何與您溝通？
24. 您是否有計劃在緊急情況下更換丟失或損壞的輔助技術和設備？
25. 您是否有服務性或支持性動物或在緊急/災難期間需要協助的寵物？如果是這樣，您是否為它們準備了食物、水和用品的計劃，以及/或如果疏散避難所不允許攜帶寵物，它們將去哪裡？
26. 您是否有最近的醫療機構、當地醫院和最近的交通方式的清單？

緊急情況/災難過後的災後重建問題：

1. 您是否能夠在緊急/災難疏散後安全回家？
2. 有關當局是否已批准您安全地返家？
3. 您是否已經開始與可信賴的來源合作，例如美國紅十字會、FEMA、當地政府和您的支援網絡，以協助您從已發生的緊急狀況或災難中恢復？
4. 您是否已經為保險記錄任何財產損壞，並與他人合作移除您家中或社區內的瓦礫？
5. 您是否已經移除任何過期的食物或在您外出或長時間停電時可能已經變質的物品？
6. 您是否已通知親友您已經安全？
7. 如果您無法返家，您是否已通知支持網絡有關住宿地點資訊以及如何聯絡您？

附錄 2：個人防災準備建議

接收緊急警報

- 造訪 [CalAlerts.org](https://www.calalerts.org) 並註冊接收免費的緊急警報。
- 使用 [MyShake 應用程式](#) 註冊接收地震警報和資訊。
- 2-1-1 可能提供重要的緊急資訊。
- [了解哪些災害可能影響您所在的地區](#)、哪些災害可能需要疏散，以及何時可能需要就地避難。
- 觀看或收聽當地新聞，以了解有關災難的相關報導。
- 廣播電台和電視台將透過緊急警報系統播送重要資訊。
- 在 [用於播送緊急警報的當地廣播電台](#) 中，尋找您所在郡別的緊急廣播電台的名稱和頻率。

- 在社交媒體上關注可靠的消息來源，例如您所在縣的應急管理辦公室、消防和執法機構。
- CalOES.ca.gov 提供最新的緊急資訊。
- Response.ca.gov 提供有關活躍野火、電力中斷、避難所和道路封閉的資訊。
- Ready.gov 提供個人和家庭的安全資訊。

制定疏散計劃

- 在緊急情況下，請列出您希望保持聯絡者的聯絡人清單，例如家人、朋友、鄰居、同事及其他人士。將清單放在您的緊急避難包的防水容器內。
- 提前指定一個緊急會合地點，以便與您的支持網絡團聚，並規劃每個人該如何到達目的地。您的會合地點可能需要根據災難發生的地點而有所改變，因此請規劃多個可供前往的選項。確保每個人都知道您的會合地點，並練習如何到達該地點。
- 遵循地方當局的指導。
- 如果您需要額外的時間或支持才能疏散，請儘早行動。
- 了解不同的疏散路線以離開您的社區。
- 準備一張紙本地圖，以防網路和手機服務中斷，並準備好該郡的疏散規劃區地圖（如有）。
- 使用您在災難中會搭乘的交通工具進行疏散演練，並邀請您會一起離開的人參與。
- 如果您沒有車，請向當地的交通運輸機構進一步確認。
- 準備好前往安全的地點，並備妥緊急避難包中的物資。
- 救援人員將採取一切措施，確保您和您的支援系統（例如家人、服務動物、個人照護者或您的輔助技術裝置和用品）保持在一起。
- 與當地服務機構、公共交通或輔助交通部門攜手合作，確認所有可用的無障礙交通選項。
- 了解從您的家、工作地點、學校、社區、城市或地區的疏散路線，並在災難發生前進行演練，以便熟悉這些路線。
- 告訴您的支持網絡您的緊急用品在何處，並考慮讓您信任的人士進入您的住所。
- 如果您依賴透析或其他維持生命的治療，請了解多個機構的所在位置。
- 如果您在家中需要使用用電的醫療設備，請諮詢您的醫師、醫療保健提供者、當地身心障礙組織或電力公司，以了解如何應對停電情況。
- 確保您的緊急資訊說明與您聯絡的最佳方式。
- 如果您使用輔助性溝通設備或技術，請保留型號，記下設備的來源（例如 Medicaid、私人保險等），並計劃在設備停止運作時如何溝通。

- 如果發生疏散，請使用 2-1-1、[美國紅十字會 \(ARC\) 避難所定位器](#)和其他當地服務來尋找緊急避難所。加州所有由政府支持的避難所都是可近用的實體場所。
- 如果您對尋求避難所有任何疑慮，請理解：
- 緊急避難所對整個社區開放使用。
- 加州法律規定所有公共避難所都必須規劃為可供無障礙使用。
- 公共收容所允許服務動物進入。

為緊急避難包和常備避難箱準備緊急工具包

- 規劃準備充足的食物和水，以及一週的藥品用量。
- 有特殊需求的患者除了配備基本的生存避難包，還必須擁有完善的個人應急計畫。他們的緊急避難包內應包括足夠一週使用的藥品用量，以及相關的醫療文件和聯絡資訊。
- 食物和水的供給量應同時考量患者和照顧者的需求，且供給量應超過 72 小時基本生存所需的建議量。

建立醫療聯絡卡

- 除了標準建議的聯絡卡/資訊之外，緊急避難包應包括詳細的醫療文件。醫療資訊卡是最實用的格式，且應總結以下資訊：按問題劃分的過往病史、藥品、氧氣需求（如適用）、過敏症狀，以及醫師或專科診所的聯絡資訊，例如透析中心的電話號碼。
- 療養院住客應由其設施維護並存放此聯絡卡，以便在災難發生時參考。
- 主要在家中接受照顧的長者或有特殊需求的人士應保留自己的清單，或將其與緊急避難包放在一起。此外，許多緊急醫療服務（EMS）系統都經過訓練，可找到醫療資訊，以及維持生命治療醫囑（POLST）或在家中冰箱門上貼上不施行心肺復甦術（DNR）的指令。第 2 份資訊文件可存放於該位置。

了解並使用您的網絡

- 有特殊需求的患者應在多個網絡中註冊。不同類型的媒介可幫助有特殊需求的患者與其社區和相關資源保持聯繫。需要透析或傷口護理等特殊醫療治療的人士，應確保擁有其診所或居家醫療服務提供者的緊急聯絡清單，以便其可致電以獲得有關治療的最新資訊。擁有適當轉介的當地和區域網絡也可能具有優勢。
- 以醫院為基礎的慢性病患者支援團體可以在災難中成為集中物資和知識的絕佳資源，但前提是其成員必須做好計劃。如果鄰里緊急應變團隊（NERT）事先了解其社區的特殊需求，則可以提供協助。有醫療照護需求的患者應該向他們當地的 NERT 登記。最後，透過智慧型手機的簡訊和電子媒體的使用率正在增加。

- 許多州和地方政府都設有警報簡訊系統，例如 **Nixle** 警報，以通知當地居民有關危險和疏散計畫事宜。**Nixle** 警報在適用於多款手機的應用程式商店中皆可供下載。**Twitter**、**Facebook** 和其他社群網站也是政府和私人機構傳播重要資訊的實用平台。

利用遠距醫療

- 患有慢性病的患者，尤其是預計在災難期間難以疏散且需要「就地避難」的患者，應詢問其專科醫療服務提供者是否有可用的遠距醫療服務。可能需要額外的電子設備和網路存取才能參與。成功的遠距醫療也依賴穩定的電力基礎設施。

附錄 3：緊急避難包清單

要組裝您的災難用品包，請將各個物品存放在密封的塑膠袋中，然後將整個災難用品包放入一或兩個容易攜帶的容器中，例如塑膠箱或旅行袋。

聯邦緊急事務管理署 (**FEMA**) 和疾病管制與預防中心 (**CDC**) 建議您的緊急避難包應包括以下物資：

- 水 (每人每天一加侖，持續數天，供飲用和衛生用途)
- 食物 (至少能夠供應數日食用的不易腐壞食品)
- 電池供電或手搖式收音機，以及具有音調預警功能的 NOAA 氣象廣播收音機
- 手電筒
- 額外的電池
- 滅火器
- 防水容器中的火柴
- 哨子 (用於發出求救訊號)
- 塑膠布和膠帶 (用於就地避難)
- 濕紙巾、垃圾袋和塑膠束帶 (用於個人衛生)
- 女性用品和個人衛生用品
- 扳手或鉗子 (用於關閉公用設施)
- 手動開罐器 (用於食物)
- 當地地圖
- 帶有充電器和備用電池的手機
- 急救箱

- 防塵口罩（有助於過濾受污染的空氣）
- 口罩、肥皂、洗手液、消毒濕巾，用於消毒表面
- 處方藥物
- 非處方藥物，例如止痛藥、止瀉藥、抗酸劑或瀉藥
- 處方眼鏡/隱形眼鏡和隱形眼鏡潤濕液
- 為寵物準備寵物食品和額外的水
- 現金或旅行支票
- 重要的家庭文件，例如保險單副本、身份證明文件和銀行帳戶記錄，保存在電子或防水便攜的容器中
- 每人一個睡袋或保暖毯
- 適合當地氣候的換洗衣物和堅固鞋款
- 餐具組、紙杯、盤子、紙巾和塑膠餐具
- 紙和鉛筆

維護您的工具包

在備妥緊急避難包後，請記得對其進行保養，以便在需要時隨時可供使用：

- 請將罐頭食品存放在陰涼乾燥的地方。
- 將盒裝食物存放於密閉的塑膠或金屬容器中。
- 根據需要更換過期的物品。
- 每年重新考慮您的個人需求，並隨著家庭需求的變化更新您的緊急避難包。

緊急避難包存放位置

由於您不知道緊急情況發生時您會在哪裡，因此請為家裡、工作場所和車輛準備應急用品。

- **住家：**將此緊急避難包存放於指定位置，以便您在必須迅速離開家中時使用。確保所有家庭成員都清楚緊急避難包的存放位置。
- **工作場所：**請準備好在工作場所避難至少 24 小時。您的緊急避難包應包括食物、水和藥品等其他必需品，以及行走舒適的布鞋，存放於「隨取隨用」的箱子內。
- **汽車：**以防萬一您受困於車內，請在車內準備一個緊急避難包。