

# 個人緊急應變計畫

針對有無障礙和功能性需求的人士



緊急聯絡人

醫療提供者

藥品資訊

醫療設備

緊急避難  
包清單

避難清單

後續步驟

緊急情況 ( 包括停電 ) 可能中斷您的日常活動和支持系統。提前規劃可增加您在迅速疏散或就地避難時，在近用和功能需求方面獲得滿足的可能性。透過制定災難應變計畫和準備隨身緊急避難包，承擔責任是維持健康和獨立的第一步。您的所有資訊應保持最新狀態，且由於此為個人資訊，請將其存放於家中安全方便取得的地方。

透過填寫此資訊表，確認您目前的能力和災難發生後可能需要的相關協助。考慮日常必需品的同時，也要考慮您的獨特需求，其中可能包括藥品、輔助設備、服務性動物和支持服務。請略過與您無關的事物。

## 個人資訊

姓名： \_\_\_\_\_ 出生日期： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
          第一予名                    姓氏                    中間名

地址： \_\_\_\_\_  
          街道                                    城市                                    州                                    郵遞區號

電話： \_\_\_\_\_ 手機： \_\_\_\_\_ 社交網路聯絡方式： \_\_\_\_\_

## 緊急聯絡人

### 1) 不與您同住的人

姓名： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_  
          第一予名                    姓氏                    中間名

### 2) 來自外州的人

姓名： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_  
          第一予名                    姓氏                    中間名

## 醫療提供者

### 1) 機構/個人護理

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

### 2) 撤離/運輸支援

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

### 3) 主治醫師

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

### 4) 藥房

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

### 5) 保險

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

### 6) 過敏症狀與敏感/反應

### 7) 飲食限制

## 藥品資訊

### 1) 請選擇 1 項：

- 我自己服用我的藥物
- 有人給我藥物

### 2) 目前使用的藥品清單

藥物	劑量	頻率	如何服用？	冷藏？
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

## 醫療設備

### 1) 醫療設備/輔助技術供應商

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

### 2) 需要備用電池/電力嗎？

- 是
- 否

### 3) 您是否有聽力下降或完全失聰的情況？

- 是
- 否

如果您回答是，請勾選所有適用的選項：

- 佩戴助聽器
- 使用手語
- 使用圖片
- 可以閱讀

### 4) 您是否有低視能或完全失明的情況？

- 是
- 否

如果回答是，請勾選所有適用項目：

- 我使用點字閱讀
- 我戴眼鏡
- 我戴隱形眼鏡

### 5) 您是否有必須與您一起撤離的服務動物？

- 是
- 否

如果回答是，我的服務性動物的名字為\_\_\_\_\_

獸醫師姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

### 6) 我需要幫助：

7) 為了幫助我在緊急情況下保持冷靜：

8) 安全注意事項：

### 緊急避難包清單

#### 個人物品：

- 已填妥的資料表
- 額外的衣物
- 現金
- 信用卡
- 手機/充電器
- 瓶裝水
- 零食
- 舒適物品

#### 醫療：

- 藥物
- 止痛藥
- 抗酸藥
- 導管
- 醫療管件
- 注射器
- 吸入器
- 備用眼鏡和眼鏡盒
- 糖尿病用品
- 助聽器電池
- 面具

#### 盥洗用品：

- 旅行用洗髮乳/潤髮乳
- 肥皂

- 除臭劑
- 紙巾
- 牙刷
- 牙膏
- 假牙解決方案
- 隱形眼鏡濕潤液
- 隱形眼鏡盒
- 額外聯絡人
- 梳子或刷子
- 濕紙巾
- 乾洗手
- 急救箱
- 服務性動物的食品和零食
- 玩具
- 廢棄物處理袋
- 寢具
- 額外的牽繩或繫帶

#### 重要文件的副本：

- 出生證明
- 附照片的身分證
- 健康保險卡
- 住宅/汽車保險
- 監護權文件
- 地址證明
- 銀行帳戶號碼

上述僅為建議項目，請確認符合您需求的內容。

## 避難清單

### 要點：

- 供水 ( 3 天 )
- 衛生用水
- 不易腐壞的食物 ( 3 天 )
- 手動開罐器
- 電池供電的收音機
- 電池供電的手電筒
- 額外的電池
- 口哨

### 醫療：

- 藥品 ( 7 天 )
- 止痛藥
- 抗酸藥
- 維生素
- 瀉藥
- 醫療物資 ( 7 天用 )

### 盥洗用品：

- 洗髮精/潤髮乳
- 肥皂
- 除臭劑
- 紙巾
- 牙刷
- 牙膏
- 衛生紙

### 家庭用品：

- 紙巾
- 垃圾袋
- 急救箱
- 漂白劑
- 比賽
- 蠟燭
- 嬰兒用品
- 寵物用品

如欲存放這些物資，請確保將它們存放於密封的防水容器中，最好放置於高處以防受潮。建立和維護這些物資的成本可能很高。確認您需要哪些物資來維持健康。與您的提供者、家人、朋友或信仰團體攜手合作，協助您建立就地避難的緊急避難包。

## 後續步驟

與家人、提供者和供應商制定一項行動計畫，讓他們知道如果您需要疏散或就地避難時能如何為您提供支持。如果您沒有自己的車輛，至少要準備 3 種替代交通方式。確保所有已確認的支持人員都知道他們在您的計畫之中。如果您願意的話，不妨考慮將家中的備用鑰匙交給其中一位支持人員。如果您依賴輔助設備的電力，請聯絡當地的公用設施公司。了解如何關閉公用設施。至少每年與您的支持系統承辦人員一同審查您的計畫，並確保所有重要資訊皆為最新狀態。