

## 家居用品清单

- 饮用水 (3天~6天的供应量)
- 食物 (3天~6天的供应量, 无需烹饪, 高能量)
- 手电筒 (定期检查电池)
- 便携式收音机 (定期检查电池)
- 急救箱
- 备用电池
- 手动开罐器
- 光棒
- 防水火柴
- 药物
- 药物清单
- 手机
- 现金
- 急救信息表
- 个人卫生用品
- 备份处方眼镜
- 多余的衣服
- 雨衣
- 步行鞋
- 毯子
- 水瓶
- 防尘口罩
- 其他: \_\_\_\_\_

该项目的部分资金来自加州老龄化部、地区计划和 ARPA 的拨款, 由奥兰治县监事会分配并由老龄化办公室管理。材料或产品来自与加州老龄事务部 (CDA) 签订的合同资助的项目。所表达的结论和意见可能不是 CDA 的结论和意见, 并且该出版物可能不是基于或包含所有原始数据。免费提供服务。自愿捐款被欣然接受, 没有人因无法捐款而被拒绝。

© 2020 Caregiver Resource Center OC. All rights reserved.



# 护理人员的 应急清单



caregiver **OC**  
RESOURCE CENTER  
A Program for Family Caregivers

St. Joseph Health   
St. Jude Medical Center  
A member of the St. Joseph Hoag Health alliance

## 就地避难

如果当地官员要求您就地避难，他们是要求您留在安全的地方，比如您的家、学校或工作场所，以保护您自己和您的亲人。这种情况可能是由于自然灾害、事故或袭击等紧急情况而发生的。如果您发现自己不得不就地避难，以下信息将为您提供帮助。

### 进入室内并呆在室内

- 进入室内。把你的亲人、你的应急物资和你的宠物带进去。
- 在这个地方找一个安全的地方，这取决于紧急情况类型。
- 待在这里，直到当地官员表示安全后才能离开。

### 保持沟通

- 给您的紧急联系人和家人打电话或发短信。让他们知道您在哪里，是否有人失踪，以及每个人的情况。
- 仅在必要时使用您的手机。把它放在手边，以防您需要报告紧急情况。
- 收听广播、电视或电话以获取指示和实时进展。在有关当局确认安全之前不要离开避难所。听从他们的指示，尤其是当他们说您需要撤离该区域时。

参考：疾病控制和预防中心 (2017)。

待在原地 – 学会如何就地避难。 <https://emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp>

## 有关就地避难、灾害和应急准备的更多信息，请

访问疾病控制和预防中心（应急准备和响应）网站 <https://emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp>

### 清单

请参阅本手册中的清单帮助您做好准备。请记住，只有您自己安全了才能为您的亲人提供最好的安全机会。

Caregiver Resource Center OC 可提供

无论您身在何处，洪水、地震、龙卷风、暴风雪等各种自然灾害都有可能发生，造成紧急情况。当您照顾亲人时，您会感谢自己为这种情况做了准备。

请使用此清单来准备您的应急物资。

问题	是	否	评论
我是否知道我居住地区最重要的灾害问题（地震、洪水等）？			
我是否知道我该如何应对一场没有或几乎没有预警的灾难？			
如果有疏散命令，我是否知道疏散路线？			
我有哪些交通工具可以使用？			
最近的避难所在哪里？			
我知道我家的截止阀在哪里吗？我知道如何关闭它们吗？如果需要特殊工具，我有吗？我知道他们在哪里吗？			
我有住在该地区以外的紧急联系人吗？我的亲人或朋友知道这个人是谁吗？			
我是否认识我的邻居，以防我们在紧急情况下需要互相帮助？			
当我准备接受家庭健康服务时，我是否与服务提供者事先讨论过应急操作程序了？			
我是否有计划应对紧急情况下的特殊需要？（移动、医疗设备、失禁用品、其他）			
如果我住在老年社区，我是否熟悉其应急计划和程序？			