



# 个人应急计划

应对任何紧急情况都包括四个基本步骤:

- 了解情况
- 制定计划
- 制作工具包
- 参与其中

本文档将帮助您制定个人/家庭应急计划. 思考紧急情况会对您产生什么影响. 紧急情况包括房屋火灾和飓风. 有关 Howard 县最常见的危害, 请参阅《社区危害手册》. 现在就使用本指南列出您在紧急情况下可能需要的物品.

## 获取信息

### 创建紧急支持网络

您肯定不想独自经历紧急情况. 邀请至少两人加入您的网络——可以邀请家庭成员, 朋友, 邻居, 护理人员, 同事或社区团体成员. 请记住, 在紧急情况下, 大家需要互相帮助.

### 您的应急支持网络应该:

- 在紧急情况下保持联系.
- 保留备用钥匙.
- 知道在哪里可以找到应急用品.
- 了解在哪里可以找到您的宠物以及如何照顾它们.
- 知道如何在紧急情况下操作设备或帮助您移动.

### 支持网络联系人:

挑选一位州外的朋友或亲戚, 让家人或朋友在灾难发生时电话联系他们. 如果本地电话线路繁忙, 长途电话可能更容易拨通. 这位州外联系人可以帮助您与网络中的人沟通.

州外联系人: \_\_\_\_\_



## 制定计划

记录重要的健康和救生信息:

- 过敏: \_\_\_\_\_
- 特殊医疗状况: \_\_\_\_\_
- 药物和每日剂量: \_\_\_\_\_
- 眼镜处方: \_\_\_\_\_
- 血型: \_\_\_\_\_
- 通讯装置/设备: \_\_\_\_\_
- 医疗保险计划: \_\_\_\_\_
- 首选医院: \_\_\_\_\_
- 个人编号: \_\_\_\_\_
- 组号: \_\_\_\_\_
- 医生/专科医生: \_\_\_\_\_ 电话: \_\_\_\_\_
- 医生/专科医生: \_\_\_\_\_ 电话: \_\_\_\_\_
- 药房: \_\_\_\_\_ 电话: \_\_\_\_\_
  - 地址: \_\_\_\_\_

○ 传真: \_\_\_\_\_

## 交通运输

如果地铁或公交车停运, 请准备好启动其他交通计划。

我会打电话给 (朋友) : \_\_\_\_\_

电话 (家庭/工作/手机) : \_\_\_\_\_

出租车服务: \_\_\_\_\_

电话: \_\_\_\_\_

养成在新地点 (如商场, 餐馆, 电影院) 了解出口的习惯。

## 将沟通纳入计划

现在就花点时间计划在紧急情况下如何与朋友或紧急救援人员沟通. 在紧急情况下, 您的正常沟通方式可能会受到环境变化, 噪音或混乱的影响. 了解紧急情况下的沟通方式和内容。

- 如果您是聋人或重听者, 请练习通过手势, 便条卡, 短信或其他方式表达您的需求.
- 如果您是盲人或视力很差, 请准备好向他人解释如何为您提供最佳引导.

现在就准备一些内容, 用简短且有意义的短语描述您的需求. 您可能没有太多时间传达您的信息. 预先写好卡片或编辑好短信可以帮助您在紧张或不舒服的情况下分享信息. 短语可以这样写:

- *我可能很难理解您的意思. 请放慢语速, 使用简单的语言.*
- *我使用设备沟通.*
- *我是聋人, 使用美国手语.*
- *请写下指示.*
- *我会说 [插入语言].*

## 知道如何撤离

- 如果您有生命危险, 或接到公共安全人员的撤离指示, 请立即撤离.
- 如果闻到煤气味或看到烟或火, 请立即撤离.
- 如果您受困并需要紧急援助从家里撤离, 请拨打 911.



- 请记住收听当地电台和电视台的节目, 并通过 Facebook 访问 Howard 县政府和应急管理办公室 (OEM).

## 会面地点

了解紧急情况发生后与家人, 朋友或护理人员会面的地点.

可选择两个会面地点: 一个在家门口, 另一个在社区外, 如图书馆, 社区中心或礼拜场所.

家附近的会面地点: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

小区外的会面地点: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

如果您无法呆在家里, 可选择居住在朋友或亲人家中.

我可以坚持: \_\_\_\_\_

定期演习疏散, 并考虑可能遇到的不同情况, 如道路或出口受阻.

让服务动物参与演习, 让它们熟悉撤离路线.

## 避难所

对于没有其他住处的人员, 可以在学校, 县政府大楼或宗教场所为其设立紧急避难所. 上述地点会提供基本的食物和水. 避难所通常没有特殊设备 (如氧气, 助行器械, 电池). 请自带上述物品. 有些避难所允许携带宠物, 有些则不允许. 根据紧急情况, 避难所可能会发生变化. 请家人或紧急支持网络中的某个人陪您一起去避难所.

## 制作工具包和应急包

家里的每个人都应该有一个应急包, 装上匆忙离开时的所需物品. 应急包应该坚固耐用的包装, 便于携带, 类似背包或带轮子的小行李箱.

参考使用这份清单准备您的应急包:

- 装在防水容器中的重要证件副本 (如保险卡, Medicare/Medicaid 卡, 带照片的身份证, 住址证明, 结婚证和出生证明, 信用卡和自动取款机卡副本).
- 手电筒, 电池供电的调幅/调频收音机和备用电池.



- 您服用的药物清单, 服药原因和剂量.
- 您的家庭和支持网络成员的联系信息
- 小额现金
- 便条本和笔
- 用于修补轮椅或小型摩托车爆胎的气雾剂轮胎修补包和/或轮胎充气机
- 动物或宠物用品 (如食物, 额外的水, 碗, 牵引绳, 清洁用品, 疫苗接种记录和药物等)
- 备用医疗设备 (如眼镜, 电池)
- 其他个人物品:

## 准备应急供应包

在某些紧急情况下, 如发生沿海风暴和龙卷风时, 您可能不得不待在家里.

应急供应包中应包括至少足够维持三天的物品.

勾选您已准备的物品, 并添加您需要的物品:

- 每人每天一加仑饮用水
- 非易腐食品、即食罐头食品和手动开罐器
- 手电筒、电池供电的调幅/调频收音机和备用电池, 或无需电池的手摇发电收音机
- 哨子或铃铛
- 备用医疗设备 (如氧气, 药物, 脚踏车电池、助听器, 助行器, 眼镜, 面罩, 手套等)
- 医疗设备 (如心脏起搏器) 的款式和序列号以及使用说明

## 特殊考虑

- 如果您使用电动医疗设备, 请联系医疗用品公司了解备用电源信息.
- 询问公用事业公司, 了解您是否符合维持生命设备客户资格, 并了解是否可以注册优先的电力恢复服务.
- 如果您依赖氧气, 请向氧气供应商咨询紧急更换事宜.
- 如果您正接受透析或化疗等治疗, 请了解医疗服务提供者的应急计划.
- 此外, 还要考虑任何受抚养人需要的用品或设备.



## 获取信息

- 参加 Howard 县每季度一次的地方应急计划委员会（LEPC）会议  
<https://www.howardcountymd.gov/emergency-management/local-emergency-planning-committee>。
- 报名参加徒手心肺复苏术和止血培训：发送电子邮件至 [outreach@hcdfrs.org](mailto:outreach@hcdfrs.org) 或致电 410- 313-2016
- 请致电 (410) 313-6030 或发送电子邮件至 [emergencymanagement@howardcountymd.gov](mailto:emergencymanagement@howardcountymd.gov), 联系 OEM 的外联团队