



Cal OES

GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

殘障人士應急準備指南/工具包

2021年12月

DOR DEPARTMENT of
REHABILITATION

Employment, Independence & Equality

目 錄

簡介.....	3
獲取警報.....	3
制定計畫.....	4
準備應急包.....	6
搭建居家避難箱.....	10
幫助朋友和鄰居做好準備.....	10
相關內容.....	11
其他資源.....	12

簡介

《殘障人士應急準備指南/工具包》由加州州長緊急服務辦公室（Cal OES）和加州康復部（DOR）合作制定。

本指南介紹了殘障人士在災難發生之前、期間和之後可以採取的行動和注意事項以加強準備。

Cal OES和DOR鼓勵個人：

- 1) 獲取緊急警報
- 2) 制定疏散計畫
- 3) 準備應急包（Go Bag）
- 4) 如不能離開，搭建居家避難箱（Stay Box）
- 5) 幫助朋友和鄰居做好準備

獲取警報，瞭解在災難和緊急情況下應該採取的措施

出現緊急情況時，您需要知道發生了什麼事。要做出正確的決定，您需要獲取您所在地區的災害最新可靠資訊。您需要知道做什麼以及何時做。

您應當瞭解哪些災害和危害可能會影響您所在的地區、如何獲取[緊急警報](#)，以及如果需要疏散該去哪裡。確保您制定計畫並定期練習。

瞭解資訊

- 前往CalAlerts.org並登記訂閱免費的緊急警報。
- 2-1-1可提供重要的緊急情況資訊。
- [瞭解哪些災害可能影響您所在的地區](#)，哪些災害可能需要您撤離，以及您何時可能需要就地避難。
- 觀看或收聽當地新聞，瞭解災害報導。
- 電臺和電視臺將透過緊急警報系統播報重要資訊。

- 在[當地的緊急警報廣播電臺](#)中查找您所在縣的緊急廣播電臺名稱和頻道。
- 在社交媒體上關注可靠資訊源，例如您所在縣的應急管理辦公室（County Office of Emergency Management）、消防和執法機構。

使用以下線上資源獲取其他警報和安全資訊：

- 使用[MyShake](#)應用程式註冊訂閱地震警報和資訊。
- [News.caloes.ca.gov](#)發佈最新的緊急情況資訊。
- [Response.ca.gov](#)發佈活躍山火、停電、避難所和道路封閉的相關資訊。
- [Ready.gov](#)為個人和家庭提供安全資訊。

制定計畫

想想在緊急情況下您希望與哪些人保持聯絡，他們可能是您的家人、鄰居、朋友或照護者。

創建連絡人列表

- 列出可以幫助您疏散的朋友、家人、同事、鄰居或其他人的[連絡人名單](#)，並將其裝入防水容器，保存在[應急包](#)中。
- 與您的支援網路討論您的災難應對計畫，並酌情將支援網路納入計畫流程。

選擇緊急會面場所

災難可能會引發混亂，您或您網路中的某個人可能會與他人失散或失去聯絡。因此，可提前指定一個地點與您的支援網路重新會面，並計畫每個人如何到達該地點。

- 向學校諮詢讓家長和孩子重聚的計畫。
- 確保每個人都知道您的會面地點在哪裡，並練習前往。
- 您的會面地點可能需要根據災難發生的位置而改變，因此請計劃多種選擇。

疏散方法

現在想想您在災難期間可能會遇到的疏散問題，並制定相應的計畫。

- 遵循地方政府的指導。
- 如果您需要額外的時間或支援才能離開，請儘早撤離。
- 瞭解離開社區的不同疏散路線。
- 準備一張紙質地圖，以防互聯網和手機服務中斷，有可能的話，取得一張縣疏散規劃區域地圖（**Evacuation Planning Area Map**）。
- 練習使用您在災難中會乘坐的交通工具進行疏散，並讓會與您一起離開的人加入練習。
- 如果您沒有汽車，請明確您當地的交通機構。
- 準備好前往安全地點，並打包好您的應急用品包。

其他的計畫要點

- 應急人員將採取一切措施確保您和您的支援系統在一起，例如家人、服務性動物、個人照護者或您的輔助技術設備和用品。
- 與當地服務、公共交通或輔助客運合作，確定所有無障礙交通的選項。
- 瞭解離開家、工作地點、學校、社區、城市或地區的疏散路線，並在災難發生前實地熟悉這些路線。
- 告知您的支援網路您的應急用品在哪裡，並考慮讓您信任的人進入您的住所。
- 如果您依賴透析或其他維持生命的治療，請瞭解多個設施的位置。
- 如果您在家中需要使用需要電源的醫療設備，請諮詢您的醫生、醫療保健提供者、當地的殘障人士組織或電力公司，瞭解如何為停電做好準備。
- 確保您的緊急資訊寫明與您溝通的最佳方式。
- 如果您使用輔助交流設備或技術，請記下型號，注明設備來源（例如**Medicaid**、私人保險等），並計畫如果設備停止工作，您將如何進行交流。

尋找避難所

在疏散時，請使用2-1-1、[美國紅十字會避難所定位系統](#)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均採用無障礙設計。

如果您對尋求庇護有疑慮，請瞭解：

- 整個社區均可使用緊急避難所。
- 加州法律規定所有公共避難所必須可以無障礙進入。
- 允許服務性動物進入公共避難所。

準備應急包

提前打包

應急包內應裝有您接到疏散命令後需要的關鍵物品。在緊急情況發生之前打包好應急包，您就可在災難發生時隨時做好準備。

- 裝入您的重要文件，包括身份證件和保單卡影本。
- 帶上地圖和連絡人列表。
- 在地圖上標出疏散路線，以防您無法在手機或設備上查看地圖。
- 制定重要連絡人列表，以便與您關心的人和關心您的人取得聯絡。

- 列出您的藥物清單，包括：
 您和家人服用的所有處方藥。
 您的醫生和藥房的姓名/名稱和電話號碼。其他重要的醫療資訊。

帶些現金（小面額）

- 如果停電，信用卡和借記卡讀卡器可能無法工作，您可能無法從ATM取款。

拎包即走

離開時要打包的東西

- 鑰匙、錢包或皮包
- 手機和充電器
- 藥物（包括額外的眼鏡、假牙等）

如有，最好包括：

- 可攜式收音機
- 手電筒
- 急救用品
- 筆記型電腦或平板電腦

除了擁有基本的生存用品外，[應急包](#)還應包含在各種災難中滿足您個人需求的物品。

想想您每天使用的物品，考慮一下哪些物品可能需要添加到應急包中。

面向失聰或重聽人士的物品/提示

- 準備一台帶文本顯示和閃爍警報的天氣收音機。
- 為助聽器或人工耳蝸準備備用電池或可攜式電池充電器。
- 打包紙筆，用於與不懂手語的人交流。
- 準備額外的充電線和備用電池。

- 安裝能發出既可視又可聽信號的煙霧報警器。至少一隻煙霧報警器應由電池供電。
- 考慮攜帶預先印好關鍵短語的紙張，例如“我會說美國手語（ASL），需要ASL口譯員”或“如果您發佈公告，請幫我寫下來。”

面向失明或低視力人士的物品/提示

- 用盲文標籤或大號字體標記應急用品。
- 在可攜式隨身碟上保存一份緊急資訊清單，或製作音訊檔案並保存在安全處。
- 將通訊設備放在應急用品包中。
- 可能需要額外的眼鏡或放大鏡。
- 考慮您的服務性動物或寵物，並計劃所需食物、水和用品。一些避難所僅允許服務性動物進入。
- 如果您使用拐杖，請在工作場所、家中、學校等處保存備用拐杖。
- 如果您的視力低下，請在每個房間裡放置安全燈，以便在斷電時照亮行進路線。
- 應急包內應包含工作手套和結實的鞋子。

面向言語障礙人士的物品/提示

- 攜帶一張說明卡片，說明如果您的設備或輔助設備無法工作，應如何與您溝通。這可能包括帶有短語和/或象形圖的覆膜卡片。
- 如果您使用輔助溝通設備，請計劃如何帶著它們進行疏散。
- 記下輔助設備的型號資訊。
- 準備筆和紙或白板和記號筆。

面向行動不便人士的物品/提示

- 如果您使用電動輪椅，請盡可能準備一把輕便的手動輪椅備用。
- 如果您使用電動輪椅或其他電動設備，請打包好充電線。

- 以防出現癩胎，準備一套補胎工具或密封劑和其他必要的工具（如可攜式氣泵）
- 如果您使用手杖或助行器，請準備一件備用的助行設備。

面向感官障礙人士的物品/提示

- 準備有電影或遊戲的電子設備。
- 小型彈出式帳篷可用於減少繁忙房間中的視覺刺激或提供隱私。
- 準備耳機用於減少聽覺干擾。
- 準備一副墨鏡用於減少視覺刺激。
- 帶上可以緩解焦慮的物品，如減壓玩具、可以咬的玩具珠寶、壓力球或氣球，這些都有助於分散注意力。

面向發育障礙人士的物品/提示

- 保持手持電子設備有電並裝有大量影片和活動。
- 為電子設備購買備用充電器並保持有電。
- 帶上床單或小型彈出式帳篷，用於減少繁忙環境中的視覺刺激和噪音。
- 考慮準備一副降噪耳機，用於減少聽覺刺激。
- 找到在災難中可以信賴的可靠同盟。
- 透過練習計畫，建立信心和安全感。

面向需要藥物治療者的物品/提示

- 儘量保持至少一周的處方藥用量。
- 保留一份所有藥物、劑量和過敏的清單。
- 保留一份您的醫療資訊影本，包括處方和開具人清單。

搭建居家避難箱

如果災難使您需要留在家中，居家避難箱可在緊急情況下說明您滿足需求。

搭建居家避難箱

您的居家避難箱應包含基本的平價資源，您可以留出或保存這些資源，供緊急情況下使用。

水

您需要為家中的每個人每天準備一加侖水。每隔幾週到商店取一次水，以避免大量的先期成本。將水存放在陰涼、避光處。

食物

您瞭解您的家人喜歡吃什麼，所以可儲備相應的食物。想想如果沒有電，你們可以吃什麼，並循序漸進地增加食物儲備。

重要物品

留出額外的奶粉、尿布、保健用品、寵物食品等物品，供緊急情況下使用。

儲備可攜式燈具，例如手電筒和備用電池。如果停電，請避免使用蠟燭！蠟燭是火災隱患，且如果災難導致氣體洩漏，則可能非常危險。

您的居家避難箱是存放緊急物品的好地方，例如急救箱或電池收音機。

幫助朋友和鄰居做好準備

應急管理人員、消防員、執法人員和應急響應人員在確保社區安全方面做得非常出色，但無法同時幫助到每一個人。

與社區保持聯絡

社區需要團結起來備災。

考慮以下問題：

- 白天誰在家？
- 您附近有誰白天、晚上或週末在家，可能可以幫助您？
- 您附近的哪些人可能需要幫助？

與您的鄰居交談，討論他們可能需要什麼才能生存，以及他們是否願意在必要時提供幫助。

社區準備

為緊急情況做好準備比您想像的要容易。存在著許多服務團體，而且他們可能在您所在的地區運作。

與當地的應急管理部門以及公民團體委員會、美國守望（鄰里守望）團隊、社區應急響應團隊（CERT）等團體聯絡，也可以幫助您做好準備和協助他人。

使用[殘障人士個人備災社交媒體工具包](#)與您的社區分享這些重要資訊。

相關內容

[應急通信計畫](#)（PDF）

[立即為緊急情況做準備，為殘障人士提供資訊](#)（PDF）

[交通通勤應急通信計畫](#)（PDF）

[我們每天都在準備](#)（帶有開放式字幕、ASL和語音講解的影片）

[瞭解資訊](#)（影片）

[制定計畫](#)（影片）

[準備應急包](#)（影片）

其他資源

[太平洋ADA中心首頁](#)

[太平洋ADA中心應急準備出版物和資源](#)

[Cal OES通行和功能需求辦公室](#)

[殘障人士災難通行資源](#)

[LISTOS加州應急準備互動線上課程](#)

[LISTOS和备灾指南](#)