



賓州緊急情況預備指南

瞭解消息。準備周全。參與行動。

www.Ready.PA.gov

ra-empemaextaffairs@pa.gov



目錄

目錄	第 2 頁
簡介	第 3 頁
十大緊急情況	第 3-5 頁
水災•火災•冬季風暴•熱帶暴雨、龍捲風及大雷雨 大規模流感•有害物質事件•地震及坍塌•核威脅•水壩潰堤•恐怖主義	
新興議題	
茲卡病毒	
做好萬全準備 - 制定計畫	第 6 頁
如何制定家庭緊急計畫	
家庭逃生包物品清單	第 7-9 頁
額外特殊項目	
在車輛中做好準備	第 10 頁
準備方法	
車輛緊急情況檢查清單	第 11 頁
在工作上做好準備	第 11 頁
準備方法	
工作緊急情況檢查清單	第 11 頁
針對特殊需求進行規劃	第 12-17 頁
賓州高齡市民及有特殊醫療需求市民之緊急計畫•殘疾人士之緊急計畫•聽力障礙 市民之緊急計畫•智能障礙市民之緊急計畫•視力障礙市民之緊急計畫•孩童之緊急 計畫•能提供協助的人士•寵物、服務性動物及牲畜之緊急計畫	
緊急事件之後	第 18 頁
緊急情況預備之聯絡資訊	第 19-20 頁
緊急事務管理局/衛生部聯絡人名單	
緊急情況計畫表格	第 21-23 頁
緊急聯絡人表格•過敏史及醫師表格•身殘不便人士表格	

為什麼現在要針對緊急事件預作準備？

救援隊在災害侵襲之後會展開協助工作，但是他們無法在第一時間幫助到所有人。所以，為自己準備能獨立度過至少三天的資源以度過危急情況，是一件重要的事。資源代表另一個住處、多餘的存糧、水、急救工具以及其他基本用品。沒有人能決定天災、緊急事件或恐怖攻擊何時發生，但是我們能在平時就居安思危，也能瞭解如何保護自己與身邊的人們。這本指南手冊提供以下資訊，有助於讓您做好萬全準備：

- 不同種類的緊急事件
- 如何制定緊急計畫，以及如何為自家、車輛與工作場合準備逃生包
- 有特殊需求時，該如何事先擬定對策



前 10 大可能發生的緊急事件



第 1 名：水災

水災是賓州最常發生的天災，而且可以以不同的方式發生。長期降雨時，會緩慢地蓄積洪水；或是暴雪後隨之而來的暖空氣融化雪塊，也會造成水災。其他情形（例

如暴洪）可能發生在一瞬間。甚至可能從小溪或乾枯的河床溢出，造成淹水。

無論您身在何處，都應該隨時保持水災警戒。請搜尋以下網址，瞭解如何為水災預作準備，以及暴洪發生時，在家中、車內或是工作場所時應如何反應：

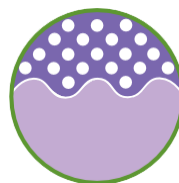
www.readyPA.gov FEMA 水災資料的另一個來源，網址為：www.ready.gov, www.floodsmart.gov。



第 2 名：火災

火災蔓延的速度很快，兩分鐘內就能威脅生命安全，短短的五分鐘內就能摧毀一棟房屋。燃燒時，瀰漫在空氣中的有毒氣體會讓您昏昏欲睡，減弱思考和移動的能力。火災造成死亡的最大原因是吸入濃煙，而不是焚燒。

請搜尋以下網址，瞭解如何做好災前預備，以及如何預防火災發生：www.Ready.PA.gov。



第 3 名：冬季風暴

國家氣象局視冬季風暴為「虛幻的殺手」，因為大部分的死亡原因與風暴沒有直接關係。人們在交通事故中傷亡，

例如冰滑的道路，或是長時間受寒所造成失溫（體溫降低）。另一個冬季風暴引發的重大危險，是電力可能因此斷絕。

在災害來臨之前，請搜尋以下網址瞭解如何因應：

www.Ready.PA.gov 以及賓州交通部網站：
www.511pa.com。



第 4 名：熱帶暴雨、龍捲風及大雷雨

熱帶暴雨、龍捲風及大雷雨會造成嚴重的破壞，以及非常危險的氣候緊急情況。熱帶暴雨會帶來強風，有時會引發嚴重的水患。強烈的龍捲風會突然發生，沒有任何前兆 - 有時在漏斗雲出現之前是毫無動靜的。大雷雨夾帶著危險的閃電，閃電是美國每年與天氣相關的死亡主因之一。

請搜尋以下網址，瞭解如何為您與您的家人做好防護措施，抵禦熱帶暴雨、龍捲風及大雷雨的侵襲：

www.Ready.PA.gov



第 5 名：大規模流感

如同每年許多人感染的季節性流感，大規模流感透過患者咳嗽、打噴嚏，或是觸碰門把、電梯按鍵等處的表面傳播。與季節性流感不同的是，民眾通常對新型流感病毒沒有抵抗力，所以會引發大規模傳染，感染更多人。大規模流感發生時，通常會持續一段時間，感染範圍涵蓋許多地區，民眾的日常生活會有一大部分受影響，包括學校、辦公場所、交通以及其他的公共設施。大規模流感發生時，健康的人得了流感可能會有較高的風險會罹患嚴重疾病或併發症。

請搜尋以下網址，瞭解如何因應大規模流感，並確保您及您關心的人們安全又健康：

www.Ready.PA.gov.



第 6 名：有害物質事件

有害物質（例如化學製品、液體或氣體）一旦被釋出或誤用，對環境或人類健康都可能造成威脅。因為有害物質每天都在我們的道路鐵路，水路和管道中移送，任何地方皆可能發生有害物質事件，我們需要防患於未然。請搜尋以下網址，

瞭解如何因應有害物質事件 www.Ready.PA.gov



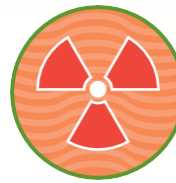
第 7 名：地震及坍方

地震及坍方是具有破壞性的自然災害。地震是因為地下的深層板塊位移所引發的突然且快速搖晃的現象。地震在人口稠密的地區發生時，會造成許多人死傷。雖然很多人通常把地震和美國西岸劃上等號，但事實上美國包括賓州在內的 45 個州都有發生地震的風險。

坍方則是在 50 個州內皆可能發生。坍方發生時，大量的岩石、泥土或其他物體會沿著下坡（緩坡、山岳等等）滾落。可能是風暴、地震、火災，或人為施工觸發這個災害。坍方的速度非常快，無論有無微小的警訊，短時間內即會發生。坍方甚至可以綿延數英里，如果沿途席捲樹木、巨石、車輛或其他物質，體積會增大。

因為地震和坍方來得又快又急，您與家人事先做防災準備是很重要的。請搜尋以下網址以瞭解詳情：

www.Ready.PA.gov。



第 8 名：核能威脅

核能發電廠利用核熱將水轉化成蒸氣，藉由這個過程發電。雖然聯邦核能管制委員會 (NRC) 嚴密的監控這些核電廠，意外仍可能發生。意外指的是危險等級的輻射，這可能會影響核電廠附近居民的健康和安全。儘管意外發生的機率並不高，但是學習核危機發生時該如何自保，可以降低您受傷的風險。核電廠附近 10 英里內的居民，應該瞭解該區的疏散路線，並制定恰當的逃生計畫。請搜尋以下網址，瞭解如何因應核能事故：

www.Ready.PA.gov。



第 9 名：水壩潰堤

水壩潰堤時，龐大的水勢用極大的力量撲往下游。災害發生前幾乎感受不到警訊，有時在開始潰堤後的數小時後才會被發現。美國有幾近 80,000 個水壩，其中約有三分之一可能引發重大災害，對您的人身與財物造成危險。但是如果您瞭解在災害發生時如何因應，則可大幅降低您與家人會面臨的風險。請參考以下網址，瞭解如何為水壩潰堤事先準備：www.Ready.PA.gov。

第 10 名：恐怖主義

用暴力或恐嚇手段達成目標，即為恐怖主義的定義。



恐怖份子通常策劃

他們的攻擊以儘可能得到最大的曝光度（新聞版面），並在民眾之間製造巨大恐慌。恐怖主義的行為，包括恐怖主義威脅、暗殺（殺人）

重要人士、綁架、劫機（搶奪交通工具）、炸彈恐嚇及引爆、網路攻擊（以電腦為主），以及使用化學的、生物的、核子的與放射性的武器。

恐怖主義是一種事先策劃的犯罪行為。為了遏止這種行為，我們必須有自覺，並先一步做好充分準備。請搜尋以下網址以瞭解詳情：www.Ready.PA.gov。

新興議題 - 茲卡病毒

茲卡病毒發生於有大量蚊子的熱帶區域，在非洲、東南亞、太平洋島國、南美洲、中美洲、加勒比海及墨西哥等地之間流傳。若要檢視最近受感染區域的地圖，請造訪：

www.cdc.gov/zika/geo/index.html。

茲卡病毒在 1947 年首次被發現。茲卡病毒可能已經在許多地方爆發過，然而第一次列入記錄的疫情發生於 2007 年。2015 年 5 月，最近一次的茲卡病毒疫情始於巴西。從那時開始，許多其他國家與領地都有疫情傳出。病毒極有可能會散播到新的地區。

茲卡病毒主要是從被感染的蚊子叮咬來傳播給人類。茲卡病毒可藉由性行為傳染，由感染茲卡病毒的男性伴侶散播。雖然較不常見，但是也可能由孕婦垂直感染給胎兒，或是在分娩、輸血時傳染。

症狀、診斷與治療

症狀：

大部分患者都沒有出現任何症狀。即便有症狀也通常很溫和，並持續 2 到 7 天左右。典型的症狀有發燒、紅疹、肌肉和/或關節痠痛、結膜炎（紅眼症），以及頭痛。

嚴重到必須住院治療的症狀很少見。因感染茲卡病毒而死亡的案例非常少。

然而，感染茲卡病毒的孕婦，有較高機率生出小頭症的胎兒，這個先天缺陷造成胎兒頭型比正常較小，另外也可能伴隨著其他缺陷。

根據過去的疫情記錄，也有少數病例併發格林－巴利綜合症，以及其他的神經問題。

診斷：

因為茲卡病毒的症狀和其他疾病雷同，所以需要血液及/或尿液檢測診斷是否罹病，偶爾會針對孕婦再做其他針對生產的檢測。

如果您有上述的症狀，而且曾造訪茲卡病毒疫區，請就醫諮詢，告知醫師您於何時前往何地。

醫師會配合賓州衛生部指示，血液樣本會在適當情況下送往疾病控制與預防中心，一些商業臨床實驗室也提供茲卡病毒檢驗。

治療：

現在沒有任何疫苗或是藥物能夠預防或治療茲卡病毒，如果您有茲卡病毒症狀，請告知醫師。

居家準備

緊急情況發生時，求生計畫對您與您的家人來說很重要。條列緊急聯絡人清單、制定家庭緊急計畫，以及準備急救包，是最重要的事項，而這些都是您可以事先完成的。

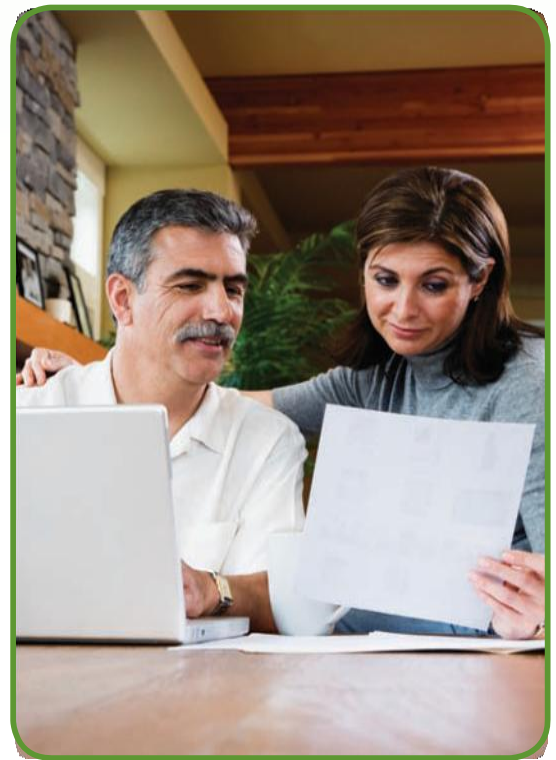
如何制定家庭緊急計畫

緊急情況發生時，您跟家人們可能並不在一起，所以如何彼此聯繫、如何團聚、以及事發時，該如何行動，都是非常重要的。

以下是一些技巧，幫助您為家人制定緊急計畫。請記得，您應該每年多次檢閱並更新緊急計畫。

1. 與家庭成員聚會，討論不同緊急情況的危險性，包括水災、惡劣天氣、核子意外以及大規模流感。
2. 請討論您與家人將如何應對可能發生的緊急情況。
3. 如果緊急情況發生時家人分別在不同地方，請事先分配誰負責接孩子，以及當疏散命令公布時，應該到哪裡集合。您預定集合的地方，應離危險區域越遠越好。
4. 請討論如果遇到斷電，或是有人受傷時應怎麼應對。
5. 請繪製家中的平面圖（地圖）。請列出每個房間的逃生路線。
6. 請瞭解切斷家中水、瓦斯與電力主開關的方式。出於任何原因，如果您關閉了家中的天然氣開關，當緊急情況解除後，請致電天然氣公司恢復供應。請勿嘗試自行恢復能源服務。
7. 在所有電話中輸入緊急聯絡號碼，事先將這些緊急連絡號碼設定為自動撥號。
8. 教導孩子在發生緊急事件時，撥打 911 求救的方法。
9. 教導您的孩子在發生緊急事件當下，如果您不在他們身邊，如何打電話給信任的親友。因為緊急事件發生時，長途電話線路會比當地號碼通暢許多，所以您的緊急聯絡人中至少要放一位住在您居住地區以外的親友。
10. 告知家人打開收音機，天氣預報頻道或電視，以瞭解緊急情況訊息。
11. 選定兩個集合地點 - 一個在家附近，另一個在社區以外
- 以防萬一事件發生後，您無法返回家中。
12. 報名基本救護及心肺復甦術課程。請造訪以下網址，聯繫美國紅十字協會以瞭解更多資訊：
www.redcross.org 或撥打專線 1-800-REDCROSS (1-800-733-2767)。
13. 將家庭文件及近照（包括寵物照片），存放在防水及防火的保險箱中，在大部分五金行可以買到平價的保險箱。每年拍照記錄皮夾中卡片的正面與背面，將複本放在保險箱和急救包裡。
14. 請考慮加入社區緊急應變團隊 (CERT)，學習在災難發生時自救，救援家人及社區鄰居。透過 CERT，居民能學習災前準備，受基本災害應變訓練，例如火場安全，初級搜救技巧，以及
災難醫療行動。若要瞭解更多 CERT 資訊，或尋找在您附近開設的課程，請透過以下網址與州立 CERT 課程經理聯絡：
ra-empemaextaffairs@pa.gov。

- 工具及補給品
 - 盒子/尼龍包/腰包
 - 雜物包或紙杯、盤子、塑膠器具
 - 非電動開罐器
 - 丙烷爐
 - 烹調鍋具
 - 鋁箔紙
 - 多用途工具/工具刀
 - 小滅火器
 - 紙和筆/鉛筆
 - 帳篷
 - 塑料布和膠帶以進行現場遮蔽（接到指示時使用）
 - 鉗/扳手
 - 撬棒
 - 指南針
 - 螢光棒
 - 信號彈
 - 哨子
 - 針線
 - 剪刀
 - 保存於防水包的火柴
 - 塑膠置物盒或塑膠置物袋
 - 藥用滴管
 - 口罩（防塵土）
 - 安全帽
 - 工作手套
 - 電池式風扇
- 汽車和房屋的備用鑰匙
- 尼龍繩
- 攜帶型發電機（可能的話）
- 噴漆
- 廁紙/面紙/紙毛巾
- 濕紙巾
- 個人衛生用品 - 牙刷、牙膏、除臭劑等
- 女性用品
- 塑膠垃圾袋及捆繩
- 消毒劑
- 肥皂
- 毛巾/浴巾
- 家用漂白水
- 小鏟子
- 附緊蓋的塑膠桶（室內廁所）



額外特別物品

針對兒童：

- 至少三天份的嬰兒配方奶粉/食物
- 至少三天份的尿布
- 至少三天份的奶瓶
- 至少三天份的奶粉
- 至少一週的藥品
- 遊戲/活動
- 特別的安撫玩具
- 濕紙巾
- 備用衣服（每三個月確認尺寸一次）
- 防疹藥膏
- 緊急聯絡人資訊，以防情況危急時與家人分散。
- 毛毯

針對成人：

- 至少一週份量的處方藥（心臟病、高血壓、胰島素等）
- 假牙
- 隱形眼鏡與補給品
- 備用眼鏡
- 撲克牌與書籍
- 護唇膏與防曬乳

針對有特殊需求，以及年長的賓州州民：

- 至少一週份量的處方藥及劑量資訊（包括吸入劑、胰島素等）
- 醫療設備以及使用方法
- 備用眼鏡、隱形眼鏡以及助聽器
- 醫療設備的備用電池（助聽器、輪椅、攜帶型氧氣機等）

針對寵物/服務性動物

- 給服務性動物或寵物至少三天份寵物糧食、瓶裝水及補給品
- 藥物及醫療紀錄
- 寵物急救包
- 有身份證明的牽繩和項圈
- 碗盤
- 貓砂/容器
- 證照副本
- 獸醫姓名及電話
- 晶片或刺青號碼
- 玩具
- 零食
- 寢具
- 紙毛巾及清潔袋

放在防水容器裡的重要文件夾

- 近期家人合照及寵物照片
- 醫療保險/醫療補助和醫療保險卡的影本
- 出生證明影本
- 駕照影本
- 房屋所有權狀及汽車保單的影本
- 銀行帳號
- 現金
- 當地及州地圖
- 預付電話卡



在車輛中做好準備

為了在災難來臨時迅速應對，您的緊急計畫應該考量所有可能性。有很多往例證實，緊急事件可能在您開車時發生，或是您需要立刻撤離（或離開）。如果真的發生了，制定一個車輛緊急計畫很重要。

如何制定車輛緊急計畫

1. 在車內放置緊急補給包。補給包內應存放食物、水、急救補給品及其他補給品。以下有一份完整的緊急車輛補給品清單。
2. 緊急緊急計畫需考量如果災害發生時您與家人分散，應該如何取得聯繫、重新集合。
3. 車輛保持滿油狀態，以視情況撤離。災害期間加油站可能不會開放，電力切斷時也無法加油。儘量一家人在同一輛車上，降低交通阻塞機率。
4. 如果您利用車輛撤離：
 - 早點離開，避免受困於惡劣天氣或糟糕的空氣品質。
 - 遵循建議的撤離路線（避免捷徑以免遭到封鎖）。
 - 小心掉下的電線及被沖斷的道路及橋樑。不要開進淹水地區。

車輛急救包清單

- 手電筒及電池
- 使用電池的收音機
- 跨接線
- 備用手机電池及充電器
- 雪鏟
- 火柴及蠟燭
- 急救補給用品
- 毛毯、備用溫暖衣物、手套及靴子
- 刮冰刀
- 沙
- 瓶裝水及不會腐敗變質的食物
- 為車內其他人準備的物品
（特別藥品、嬰兒用品、寵物食品等等）



在工作場所做好準備

緊急事件會發生在任何人身上、任何時間、任何地點。災害發生時您如果正在工作，那麼您也需要一個計畫。

在工作場所如何做好緊急準備

1. 瞭解工作場所的逃生計畫及警報系統
2. 參加消防演習，不要忽視火災警報
3. 確認自己知道前往樓梯出口的路線
4. 知道消防隊長是誰
5. 在工作場合放一個急救補給包（如下）
6. 知道一般緊急設備的放置地點，包括：
 - 自動體外心臟除顫器 (AED)
 - 急救包
7. 參加急救和心肺復甦術課程

工作場所急救包清單

詢問同事關於公司可提供哪些緊急補給品，如果有的話，檢視哪些是您需要留在手邊的。以下是建議的緊急補給品：

- 瓶裝水 - 每個人每天至少需要一加侖水，供飲用及沐浴之用
- 食物 - 至少三天份的不會腐敗變質的食物
- 裝電池的收音機以及備用電池
- 手電筒及備用電池
- 急救包
- 求救口哨
- 防塵或過濾口罩
- 濕紙巾
- 關閉水電用的扳手或鉗子
- 手動食品開罐器
（如果逃生包有罐頭食品）
- 塑料薄膜和膠帶以“密封房間”，
接到指示時使用
- 垃圾袋和塑膠捆繩



特殊需求人士的緊急計畫

有些人可能需要額外計畫，確保緊急情況發生時可顧及特殊需求。包括（但不限於）幼童、年長賓州州民，以及有特殊需求的民眾。這個部分亦會協助您制定寵物、服務性動物及家畜的計畫。

年長賓州州民與有特殊醫療需求民眾之緊急計畫

藥物治療

- 隨時預備至少一週，或更多份量的藥品。
- 把存放在原本包裝容器的藥品集中在一處。
- 列出您所有藥物的清單，包括名稱、劑量、服用頻率以及開立處方的醫師姓名。
- 定期確認藥物和電池的過期日，以確保它們維持正常功能。

醫療補給品

- 如果您使用 OK 繃、造口袋或注射器，請額外準備三天份量。
- 定期確認醫療補給品和電池，以確保它們維持正常功能。

靜脈注射 (IV) 和灌食管設備

- 瞭解您的輸液泵有無電池備用設計，緊急情況下可以用電池運作多久。
- 詢問家庭護理師，在斷電情況下如何輸液。
- 在各個設備附上手寫的操作方式。

氧氣及呼吸設備

- 如果您使用氧氣，請準備緊急情況供給（三天份或更多）。
- 氧氣罐應該固定牢靠，以免倒下。請就固定方法請教醫療設備公司。
- 若您使用呼吸儀器，請準備三天份或更多的管子、溶液、藥物等等。

電動醫療儀器

- 所有需要電力運作的醫療儀器，例如床、呼吸器、腎透析設備或輸液泵，這些設備的備用電力資源，如電池或發電機資訊，有賴您與醫療設備公司確認，
- 請與當地設備公司確認備用儀器已妥善裝設完成。

應急包

外出時，隨身攜帶一個應急包，裡面有：

- 藥品清單。
- 至少三天份的醫療補給。
- 重要醫療文件，如保險卡、事前指示、授權書等的副本。
- 當您離家時，請記得攜帶冷藏藥物及溶液。

殘疾人士的緊急計畫

醫療補給品

- 如果您使用電動輪椅、維生系統或其他電動設備，在停電之前與電力公司聯繫。許多公用事業公司留有一份仰賴電力的客戶清單，以及位置地圖，以防有緊急事件發生。向他們詢問您的地區有無其他解決方案。聯繫當地公用事業公司的客服部門，瞭解此服務是否適用於您的社區。
- 如果您使用電動輪椅或機車，請準備備用電池。汽車電池可以應用在輪椅上，但是續電力不像輪椅電池那麼久。如果情況允許，請儲放一台輕便的手動輪椅備用。

災害中協助殘障人士

- 緊急事件發生時，殘障人士通常需要比一般人花費更多時間採取必要措施。
- 因為災害警報通常利用聽覺（容易聽見）途徑宣達，例如警報及電台廣播，失聰或聽力受損人士可能無法及時得知災害警報與緊急指示。當緊急資訊透過電台或電視傳達時，請轉達訊息給這些族群。
- 有視力障礙的民眾，尤其是年長者，聽到來自陌生人傳達的疏散指示，可能不會有意願離開住家。
- 服務性動物在災害中可能感到困惑或迷失。失明或僅有部分視力的人士，在災害發生時，必須仰賴他人以及服務性動物，引導他們至安全場所。
- 服務性動物能與飼主一起留在避難所。請聯繫當地紅十字協會或緊急事務管理官員，以瞭解詳細資訊。
- 行動不便人士經常擔心被抬起時會摔倒。請找出移動坐輪椅人士的最佳辦法，以及利用哪一條逃生路線離開建築物最好。
- 智能障礙人士可能對緊急情況有理解困難，對於正確逃生反應會感到迷失或困惑。
- 壓力會促使許多呼吸系統疾病惡化。緊急情況下，氧氣和呼吸儀器可能不容易取得。
- 癲癇或帕金森氏症或其他疾病患者，通常有嚴格的藥品需求，一旦中斷可能會有嚴重後果。有部分病患可能無法在緊急情況下溝通這個資訊。

聽力障礙人士的緊急計畫

醫療補給品

- 為助聽器和植入設備額外準備電池，並保存在急救包裡。
- 維護聽障人士專用電信設備的電池（諮詢手冊）。
- 為專用電信設備和輕型電話信號器準備額外的電池。請在手冊中確認如何正確維護電池。
- 把助聽器放在同一位置，如此一來，災害發生時可以很快找到並使用。
 - 例如，考慮把助聽器放在床邊的防水容器中，用繩子或魔術帶固定在床頭櫃或床柱上。重大災害之後，遺失或損壞的助聽器會很難可以立刻找到替代品或做維修。

溝通

- 決定在沒有翻譯員或助聽器的情況下，要如何與緊急服務人員溝通。請在急救包內存放額外的紙筆。
- 請預先準備寫好關鍵字的紙條，例如”我會美國手語 (ASL)，我需要一位 ASL 翻譯員。(I speak American Sign Language (ASL) and need an ASL interpreter.)、我不會寫或讀英文。(I do not write or read English)如果您要廣播，我需要書面或手語的版本。(If you make announcements, I will need to have them written or signed.)
- 請安裝電池式的聽覺(容易聽見)及視覺煙霧警報。

智能障礙人士之緊急計畫

災害的之前、期間和之後

- 請實際演練災害發生時以及發生之後該怎麼做。請實際演練要如何離開平常停留的地方（公司、住家、學校等等），直到您確認災害發生時，以及發生之後應如何應對。
- 隨身攜帶一份手寫的緊急計畫，副本存放於多個地點。請確保您的緊急計畫易於閱讀與理解。
- 災害之後，資訊通常流傳地非常快。請審慎考量災害之後，您要如何做所需要做的事。一個小錄音機、有空間寫筆記的日曆、待辦事項列表等物，都會幫助您記得許多事。
- 把您自己手寫的緊急計畫做成副本，分送給您個人的互助網。

溝通

- 請審慎思量需要告知救援人員的個人事項，並準備好要如何簡短地述說，或是隨身攜帶一份手寫副本，寫著以下例句：
 - 我不能讀懂文字。(I cannot read.)我使用另一種通訊設備來加強我的聽力。(I supplement my hearing with another communication device.)我可以指出簡單的照片或關鍵字，您可以在我的皮夾或逃生補給包中找到。(I can point to simple pictures or key words, which you will find in my wallet or emergency supply kit.)
 - 我可能無法理解您正在說的事。(I may have difficulty understanding what you are telling me)請說慢一點，並使用簡單的語法。(Please speak slowly and use simple language.)
 - 我很容易忘記。(I forget easily.)請幫我寫下資訊。(Please write down information for me.)

失明或視力障礙人士之緊急計畫

醫療補給品

- 如果您使用拐杖，請在公司、住家、學校、志工現場等處準備額外拐杖，以協助您行動。
- 請在急救包裡準備額外的拐杖。
- 如果有幫助的話，請在補給品上用大字體、螢光膠帶或點字標註。

替代移動方式

- 如果您的視力有限，請在每個房間放置電池式安全照明，以照亮您的道路。如果電力中斷，這些燈會自動接上電源牆的插座，並自動亮起。燈具會持續自動運轉一至六小時，依型號而定，也可以手動關閉，並作為短時間的手電筒使用。
- 請儲放高功率、寬光束的手電筒，以及備用電池。
- 如果您配戴軟式隱形眼鏡，必須用電力清潔，在停電時需有其他方式清潔隱形眼鏡。
- 災害發生當下與之後，服務性動物可能會感到困惑、驚慌、驚嚇或是迷失。使牠們感到安全地受圈養，或是穩當地被牽引著。牽繩對於管理緊張或不安的動物來說，是很重要的物品。請準備使用其他方式來行動，直到您的服務性動物冷靜下來。
- 重大災害之後，請做好心理準備，可能會失去日常仰賴的聽力設施。其中一個例子就是有聲十字路口。

孩童緊急計畫

- 請確認您的逃生包存放了足夠的嬰兒配方奶、嬰兒食品、尿布、奶瓶、玩具以及遊戲，好讓您的孩子們在災後仍保持安全與舒適。
- 如果孩童上幼兒園、日間托育或學校，家長或監護人必須瞭解該校的緊急計畫。請經常檢視並更新孩童的緊急事故卡上的資訊。
- 如果災後您無法親自抵校接孩子，請託付住在附近的可信任親友代勞。
- 如果災難發生當下您不在家中，只有孩童獨自在家，請託付可信任的鄰居幫忙照看。



可提供協助的人員

- 為災難預作準備的重要工作是與家人、朋友和鄰居一起預先規劃。知道如果其他種類的交通運輸工具（例如，公車）無法運行時，哪些人可到您家裡幫忙。
- 與您的居家健康照護提供者討論您的災難計畫。
- 諮詢您當地的消防局或緊急情況管理機構是否保存有特殊醫療需求人士的清單。若有的話，確定他們可提供給您的資訊是最新內容。
- 如果您的醫療設備需要電力，請在災難發生之前，先行通知您當地的電力公司。一些公司會在災難期間先為需要特殊醫療需求的人提供協助。
- 保留可提供協助人員的清單（姓名及電話號碼）：
 - 朋友或家人
 - 鄰居
 - 醫師/居家照護提供者
 - 藥房
 - 當地醫院
 - 醫療供應者
 - 考慮開始或成為社區緊急應變團隊 (CERT)

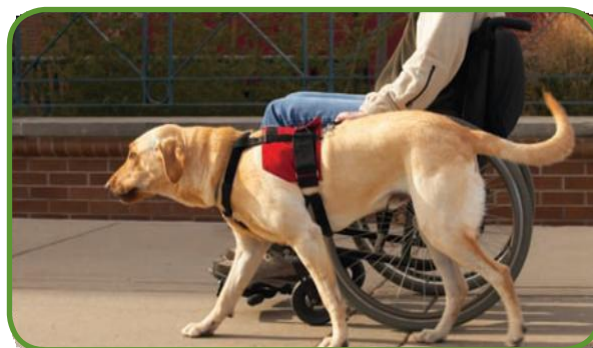
www.fema.gov/community-emergency-response-teams 的成員，或是透過賓州的州政府緊急志工登錄 (State Emergency Registry of Volunteers, SERVPA) www.serv.pa.gov 在社區擔任志工。

為寵物、服務性動物和牲畜進行規劃

如果您有寵物、服務性動物和牲畜，請務必將牠們納入緊急逃生計畫。當您開始為動物思考災難預備時，請記得對您最好的做法，通常也是對動物最好的做法。如果您從家中撤離，請不要把動物留在家中。但是，大多數的避難所只允許服務性動物陪同您入住。其他寵物則會被安置在寵物避難所，這類場所通常距離您的避難所很近。

對於寵物和服務性動物，請在緊急用品包中加入下列物品：

- 至少可撐三天的足夠寵物飼料和瓶裝水（可能的話，最好是一至二週的份量）
- 藥物
- 每隻寵物的獸醫記錄（包含可讓搜救人員視需要為寵物提供治療的注意事項）
- 登記及/或領養文件
- 緊急聯絡人
- 貓砂/容器或袋子
- 手動（非電動）開罐器
- 食物碗盤和裝水的碗
- 湯匙
- 寵物急救包
- 衣物或保暖毯子
- 包含標籤的項圈和牽繩
- 點心和最愛的玩具



- 諮詢獸醫以瞭解動物撤離和緊急照護的相關資訊。
- 和可靠的鄰居、朋友和親戚發展好友系統，以確定當您無法照顧寵物時，可以為您照護或移動寵物。
- 基於公共衛生原因，許多緊急避難所都不允許寵物入住，而只能讓服務性寵物進入。寵物通常會被安置在由當地動物支援團體營運的避難所。
- 事先知道哪些旅館會接受寵物入住。
- 為寵物準備好攜帶型寵物箱、項圈和牽繩。
- 保持接種（注射）所有最新的疫苗。
- 確定您有多種方法可認出您的寵物（例如，狗牌和微晶片）。識別標籤應該是最新的內容並牢固地繫在寵物的項圈。如有可能，也請綁上您疏散點的地址及/或電話號碼。您也可以要求獸醫為寵物注射微晶片及/或刺青，以作為一種更永久方式來識別寵物。
- 備妥醫療紀錄副本和必要藥物的清單。針對每隻寵物制定不同清單。
- 如果您必須將寵物留在家中，請在房屋的高處（例如，窗戶或門）放置標誌，這樣搜救人員就能輕鬆看到。確定標誌上包含留在家中之動物的種類和數量。留下大量的飼料和水及餵養指示，讓搜救人員使用。針對您經歷的緊急情況類型，將動物安置在家中最安全的地方。舉例來說，如果發生水災，請勿將動物放置在地下室中。

牲畜

- 為牲畜準備好撤離計畫。您的計畫應包含卡車、拖車、牧場及/或撤離時可能需要的飼料等資源清單。計畫也應該包含人員（連同其電話號碼）的清單，這些人可以打開閘門和大門，而且可讓緊急工作人員找到您的動物。
- 備妥韁繩和牽繩。
- 備妥醫療紀錄副本和必要藥物的清單。針對每隻動物制定不同清單。
- 如果您必須將動物留下，請在建築物的高處（例如，窗戶或門）放置標誌，這樣搜救人員就能容易看到。確定標誌上包含留在家中之動物的種類和數量。留下大量的飼料和水及餵養指示讓搜救人員使用。

更多資訊

- 對於傳統服務提供者無法滿足其需求的團體，他們可以向賓州動物應變團隊求援。如需詳細資訊，請造訪 www.pasart.us。



緊急事件之後

緊急事件結束之後，仍然可能發生危險。當您規劃災難之前和期間的應作事項時，也請包含之後適用的計畫。您的後續動作可拯救您和其他人的生命：

- 保持冷靜，協助可能需要協助的家庭成員或鄰居。
- 基於安全起見，檢查您附近的區域。如果發生生物、化學或放射線威脅，請聆聽當地廣播電台或電視台的指示，以瞭解要前往哪些安全地點。
- 一些自然災害（例如，猛烈風暴或地震）可能在接下來幾天持續發生。持續保持謹慎並遵循安全指示。
- 隨時收聽當地的緊急廣播電台。發生重大災難之後，資訊可能瞬息萬變，所以要定期收聽，以瞭解更新資訊。如果仍然沒有電力，請收聽電池供電的收音機、電視或車用收音機。
- 用肥皂和清水清洗小傷口。為了協助預防感染，使用繃帶並在繃帶髒污、毀損時更換繃帶，或是浸泡在清水中。
- 除非官員要求撤離您的區域，否則請遠離道路，讓緊急車輛（例如，救護車和消防車）能迅速前往要救援的地方。
- 如果您住家區域的大部分住家都遭到災難的影響，請避免使用電話（手機或市話）。緊急救援人員需要電話線路，才能快速協助大家。在災難之後期間，只使用電話回報危及生命的情況，以及打電話給您的外地緊急聯絡人。
- 關閉敏感性電子設備（例如，電腦、DVD 播放器及電視）的電源，以防止電力恢復時，這些設備遭到毀損。您也應該關閉停電時仍開啟電源的主要電力及瓦斯設備（例如，爐灶、冰箱和洗衣機），以協助防止電力恢復時發生突波。
- 盡量讓冰箱和冷凍庫機門保持密閉，以持續保冷。在災難之後，疾病管制與預防中心會提供食物和飲水安全的詳細資訊。
- 請勿使用爐灶讓家裡保持溫暖 - 這可能導致火災或致命的瓦斯漏氣。
- 開車時請格外小心。如果交通號誌失效，請將每個燈號視為停車標誌 - 在每個十字路口完全停車並查看左右情況，然後再開車過去。
- 請勿撥打 9-1-1 詢問停電或取得關於緊急情況的其他資訊。即使在災難期間或之後，仍應只在緊急情況時才使用 9-1-1。若發生停電，使用電池供電設備以收聽新聞和廣播電台以瞭解更新資訊。



兒童在緊急情況之後需要關注

- 鼓勵兒童說出自己的恐懼。讓他們提出問題並述說自己的感覺。聆聽他們說的話，盡量以家人的態度關心他們。
- 用關愛讓他們安心。
- 向他們保證他們安全無虞，並真誠地回答他們提出的問題。
- 用簡單的語言，告訴他們所發生什麼事情。告訴他們，他們不必為所發生的事情負責。限制他們能在收音機聽到或在電視看到的新聞數量。
- 時常擁抱他們。
- 當他們回到學校之後，也鼓勵他們和老師或學校顧問談論自己的問題，以及玩遊戲、騎單車，以及他們在災難發生之前會做的所有其他活動。

重要的聯絡資訊

發生緊急事件時，請撥打 9-1-1。

您還可以做其他事情來協助家庭和社區準備好公共衛生緊急事件。若要瞭解詳情，請撥打 1-877-PA-HEALTH、1-877-724-3258 聯絡賓州衛生部，請造訪 www.health.pa.gov 或聯絡以下的郡/市衛生局：

- Pennsylvania ReadyPA: www.Ready.PA.gov
- 賓州衛生部: 1-877-PA-HEALTH、1-877-724-3258、www.health.pa.gov
- 賓州緊急事務管理局: www.pema.pa.gov
- 美國紅十字協會: 1-800-435-7669、www.redcross.org
- Ready America: www.ready.gov
- 賓州毒物控制中心: 1-800-222-1222

緊急事務管理局 (EMA)/衛生部 (DOH) 聯絡人名單

知道社區中哪些人可以在災難期間協助您是很重要的，特別是當您有特殊需求。您的郡政府緊急事務管理局可協助您在緊急事件發生前，預先作好準備。

緊急情況聯絡人名單（要填寫的表單）

建立緊急情況聯絡人名單。請住在您區域以外的數名朋友或家庭成員作為緊急聯絡人，以便在災難之後取得關於您和家人的資訊。比起打電話給同一區域中的其他人，從災難區域撥打跨州、長途電話通常更容易。您所有的家庭成員應該都知道要打電話給聯絡人，告訴他們所在位置及情況如何，因此，您應該讓聯絡人聯繫您的其他朋友和家人。這也有助於在電話開始正常運作之後，限制從災難區域撥入和撥出的電話數量。

- 第 20 頁 - 郡聯絡資訊
- 第 21-23 頁 - 特殊需求緊急計畫範本

EMA/DOH 聯絡人名單

知道社區中哪些人可以在災難期間協助您事很重要的，特別是當您有特殊需求。您的郡政府緊急事務管理局可協助您在緊急事件發生前，預先作好準備。

Adams 郡
(717) 334-8603
Allegheny 郡
(412) 473-2550
Armstrong 郡
(724) 548-3431
Beaver 郡
(724) 775-1700
Bedford 郡
(814) 623-9117
Berks 郡
(610) 374-4800
Blair 郡
(814) 940-5903
Bradford 郡
(570) 265-5022 分機：200
Bucks 郡
(215) 340-8700
Butler 郡
(724) 284-5211
Cambria 郡
(814) 472-2050
Cameron 郡
(814) 486-9352
Carbon 郡
(570) 325-3097
Centre 郡
(814) 355-6745
Chester 郡
(610) 344-5000
Clarion 郡
(814) 226-6631
Clearfield 郡
(814) 765-5357 分機：1
Clinton 郡
(570) 893-4090 分機：209
Columbia 郡
(570) 389-5720
Crawford 郡
(814) 724-2552
Cumberland 郡
(717) 218-2902
Dauphin 郡
(717) 558-6801

Delaware 郡
(610) 565-8700
Elk 郡
(814) 776-5314
Erie 郡
(814) 451-7922
Fayette 郡
(724) 430-1277
Forest 郡
(814) 755-3541
Franklin 郡
(717) 264-2813
Fulton 郡
(717) 485-3201
Greene 郡
(724) 627-5387
Huntingdon 郡
(814) 643-6613
Indiana 郡
(724) 349-9300
Jefferson 郡
(814) 849-5052
Juniata 郡
(717) 436-7730
Lackawanna 郡
(570) 307-7300
Lancaster 郡
(717) 664-1200
Lawrence 郡
(724) 658-7485
Lebanon 郡
(717) 272-7621
Lehigh 郡
(610) 782-4600
Luzerne 郡
(570) 820-4400
Lycoming 郡
(570) 433-4461
McKean 郡
(814) 887-5070
Mercer 郡
(724) 662-2603
Mifflin 郡
(717) 248-9645

Monroe 郡
(570) 992-4113
Montgomery 郡
(610) 631-6530
Montour 郡
(570) 271-3047
Northampton 郡
(610) 746-3194 分機：2226
Northumberland 郡
(570) 988-4217
Perry 郡
(717) 582-2131 分機：2256
Philadelphia 郡
(215) 686-4465
Pike 郡
(570) 296-6714
Pittsburgh 市
(412) 255-2633
Potter 郡
(814) 274-8900
Schuylkill 郡
(570) 622-3739
Snyder 郡
(570) 372-0535
Somerset 郡
(814) 445-1515
Sullivan 郡
(570) 946-5010
Susquehanna 郡
(570) 278-5460
Tioga 郡
(570) 724-9110
Union 郡
(570) 523-3201
Venango 郡
(814) 432-9745
Warren 郡
(814) 563-2220
Washington 郡
(724) 228-6911

Wayne 郡
(570) 253-1622
Westmoreland 郡
(724) 600-7301
Wyoming 郡
(570) 836-2828
York 郡
(717) 840-2990
賓州的公共衛生網路包含 60 個州立健康中心和 10 個郡立及市立衛生局。如需公共衛生預備資訊，請致電以下的指定衛生局。
1-877-PA-HEALTH
(1-877-724-3258)
Allegheny 郡衛生局
(412) 578-8352
Allentown 衛生局
(610) 437-7510
Bethlehem 衛生局
(610) 865-7083
Bucks 郡衛生局
(215) 345-3321
Chester 郡衛生局
(610) 344-6083
Erie 郡衛生局
(814) 451-6700
Montgomery 郡衛生局
(610) 278-5117 X6713
賓州公共衛生部
(215) 685-6741
Wilkes-Barre 市衛生局
(570) 208-4268
York 市衛生局
(717) 849-2441

殘疾人士及年長賓州居民的緊急情況計畫



確定您和家人朋友都已經針對緊急情況制定計畫。在發生緊急情況之前，先一起坐下並決定您如何與彼此聯絡、必須處理哪些移動及/或藥物問題，以及您在緊急情況中會做些什麼。在逃生補給包中或是另一個安全的地方留存一份此計畫的副本，以便您在發生緊急情況時能快速找到計畫副本。

緊急聯絡人

第一個聯絡人姓名

電話號碼

電子郵件

關係

第二個聯絡人姓名

電話號碼

電子郵件

關係

特殊醫療需求或殘疾（例如，糖尿病、癲癇、心臟問題、高血壓等）

特殊醫療需求/殘疾

特殊醫療需求/殘疾

特殊醫療需求/殘疾

特殊醫療需求/殘疾

藥物

藥物名稱

服用原因

服用的劑量及頻率

藥物名稱

服用原因

服用的劑量及頻率

藥物名稱

服用原因

服用的劑量及頻率

藥物名稱

服用原因

服用的劑量及頻率

過敏

過敏

發生什麼事

過敏

發生什麼事

過敏

發生什麼事

過敏

發生什麼事

使用的醫療設備（這可能包含輪椅、拐杖、居家血液透析、呼吸器、氧氣等）

設備類型

設備類型

設備類型

設備類型

要資訊：

電話號碼

保單號碼（如有需要）

醫師姓名

其他醫師

藥劑師

醫療保險

屋主 / 租賃保險

獸醫 / 犬舍（寵物專用）

確定您和家人朋友都已經針對緊急情況制定計畫。在發生緊急情況之前，先一起坐下並決定您如何與彼此聯絡、必須處理哪些移動及/或藥物問題，以及您在緊急情況中會做些什麼。在逃生補給包中或是另一個安全的地方留存一份此計畫的副本，以便您在發生緊急情況時能快速找到計畫副本。

外地聯絡人姓名：_____

電子郵件：_____

鄰居會面地點：_____

區域會面地點：_____

疏散地點：_____

電話號碼：_____

電話號碼：_____

電話號碼：_____

電話號碼：_____

針對每個家庭成員填寫下列資訊並保持最新狀態。

出生日期：_____

姓名：_____

出生日期：_____

姓名：_____

出生日期：_____

姓名：_____

出生日期：_____

姓名：_____

出生日期：_____

姓名：_____

出生日期：_____

姓名：_____

重要醫療資訊：_____

重要醫療資訊：_____

重要醫療資訊：_____

重要醫療資訊：_____

重要醫療資訊：_____

重要醫療資訊：_____

重要醫療資訊：_____

寫下您家人最常聚在一起的地方：工作、學校和時常前往的其他地方。學校、托兒服務提供者、工作場所和公寓建築物都應該有您和您的家人需要了解的特定場地應急計劃。

工作地點一

地址：_____

電話號碼：_____

疏散地點：_____

學校地點三

地址：_____

電話號碼：_____

疏散地點：_____

工作地點二

地址：_____

電話號碼：_____

疏散地點：_____

學校地點三

地址：_____

電話號碼：_____

疏散地點：_____

工作地點三

地址：_____

電話號碼：_____

疏散地點：_____

學校地點三

地址：_____

電話號碼：_____

疏散地點：_____

您時常造訪的其他地方

地址：_____

電話號碼：_____

疏散地點：_____

您時常造訪的其他地方

地址：_____

電話號碼：_____

疏散地點：_____

重要資訊	姓名	保單號碼
醫師：		
其他：		
藥劑師：		
醫療保險：		
屋主/租賃保險：		
獸醫 / 犬舍（寵物專用）：		

發生緊急情況時撥打 911



確定您和家人朋友都已經針對緊急情況制定計畫。在發生緊急情況之前，先一起坐下並決定您如何與彼此聯絡、必須處理哪些移動及/或藥物問題，以及您在緊急情況中會做些什麼。在逃生補給包中或是另一個安全的地方留存一份此計畫的副本，以便您在發生緊急情況時能快速找到計畫副本。


.....

遺漏的文字

.....

遺漏的文字


摺疊
 <此處>

家庭緊急計畫 


緊急情況聯絡人姓名: _____
 電話: _____

外地聯絡人姓名: _____
 電話: _____

鄰里會議名稱: _____
 電話: _____

其他重要資訊: _____ 


發生緊急情況時撥打 911

家庭緊急計畫 

緊急情況聯絡人姓名: _____
 電話: _____

外地聯絡人姓名: _____
 電話: _____

鄰里會議名稱: _____
 電話: _____

其他重要資訊: _____ 

發生緊急情況時撥打 911

適用於殘疾人士及年長賓州居民的緊急計畫

確定您和家人朋友都已經針對緊急情況制定計畫。填寫這些卡片，並為每個人提供一張卡片，以確定他們知道發生緊急情況時要致電的人員，以及要採取哪些步驟。

緊急情況計畫 

第一個聯絡人姓名 電話

第二個聯絡人姓名 電話

醫師 電話

特殊醫療需求/殘疾

重要醫療資訊

藥物治療

過敏

使用的設備



瞭解消息。做好準備。參與行動。

www.Ready.PA.gov

ra-empemaextaffairs@pa.gov

修訂日期：2019 年 3 月