

# 准备好行动

**R** 考量

您的具体需求

**E** 了解

您所在地区的各种资源

**A** 组装

或定制一个套件

**D** 制定

一套计划并与他人分享

**Y** 您已

准备好行动!

访问 [unitedspinal.org](http://unitedspinal.org)

了解更多与应急准备有关的有价值信息

## 考量您的具体需求：

- 药物和用品
- 设备
- 支持或协助
- 交通运输
- 饮食限制
- 服务动物和非服务动物

## 了解您所在地区的各种资源：

- 联系您当地的紧急信息管理办公室，看看是否有一个现成的应急计划可以满足您的需求地方政府或机构是否提供备灾用品或指导？
- 您当地的消防或救援队是否知道如何在紧急情况下援助您？
- 已确定的避难所或疏散中心是否可以前往？
- 如果无法进入现场洗手间，是否可以提供无障碍移动式厕所？
- 如果这些资源不足就自行解决

## 组装或定制一个套件：

- 从基本开始 - 您每天生活所需要的物品
- 紧急文件（应急计划、药物清单、家人和医生电话号码、保险信息、医疗设备具体细节等）塑封或放在 Ziploc 袋中
- 药物和医疗设备（轮椅、软垫、转移辅助工具）
- 水
- 导尿管、造口和伤口护理用品
- 现金
- 非易腐食品
- 洗手液和肥皂
- 急救包
- 手电筒 / 大灯
- 修补套件
- 牙刷 / 牙膏
- 换穿的衣服
- 设备和手机充电器（考量电池或手摇供电）
- 多用工具
- 口哨
- 打火机或防水火柴
- 湿纸巾
- 毛毯
- 额外的眼镜或隐形眼镜 / 用品
- 助听器或额外电池
- 宽胶带
- Ziploc 袋和垃圾袋
- 电池供电或手摇供电收音机
- 笔和纸
- 额外电池
- 宠物用品
- 访问 [ready.gov/kit](https://ready.gov/kit)，更多了解应该在套件中包含的物品

## 制定一套计划与他人分享：

- 何人会提供帮助？
  - 识别朋友、家人、照顾者、消防部门、警察局，以及其他在紧急情况下可能能够帮助您的人
  - 跟他们谈谈您的应急计划、需求、设备，等等
  - 将他们的联系信息记录在您的应急计划中，并与每个人共享一份
  - 如果您在工作期间发生紧急情况，请就您的计划和需求与您的雇主沟通
- 您需要联系何人？
  - 与家人和朋友制定通讯计划
  - 确定某个身在城外的人（可能不在受影响区域），将其纳入您的通讯计划
  - 确定您的通讯方式（短信、电子邮件和社交媒体在紧急情况下可能比电话更容易）
  - 将所有联系信息记录在您的应急计划中，并与每个人共享一份
- 你们将在哪里会面？
  - 为您的家人选择紧急会合地，以便重新团聚
  - 确保地点是可抵达的
  - 室内 - 对于旋风、飓风和其他风暴，务请选择一个无窗而坚固的地方
  - 在您当地的地区 - 如果您必须离开家但可以待在不远的地方，考量邻居的房子、街头巷尾或其他附近地方
  - 在社区外 - 家人或朋友的家、购物中心、社区中心，等等
  - 在您所在城市之外 - 如果城市被疏散，确定一个会面地点，并确保每个人都有这个地址和电话号码
- 疏散考量：
  - 确保每个人都知道紧急套件在哪里
  - 解决您的服务动物或宠物的需要
  - 如果第一选择不可行，确定最方便的交通运输选项和替代方案
  - 启动您的通讯计划
- 我还需要其他哪些信息？
  - 所有家人的联系和医疗信息
  - 医务人员应该知道的与您的残障 / 护理有关的具体信息
  - 工作、学校、照顾者、儿童保育机构联系信息
  - 轮椅 / 医疗设备供应商联系信息
  - 医生、保险、兽医详情
  - 公用设施（燃气、电、水）电话号码
  - 交通运输替代方案
- 访问 [ready.gov/plan](https://ready.gov/plan)，更多了解如何制定计划

您已  
准备好行动