

# 準備好行動

**R** 考量

您的具體需求

**E** 了解

您所在地區的各种資源

**A** 組裝

或定製一個套裝

**D** 制定

一套計劃並與他人分享

**Y** 您已

準備好行動!

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

了解更多與應急準備有關的有價值資訊

## 考量您的具體需求：

- 藥物和用品
- 裝置
- 支援或協助
- 交通運輸
- 飲食限制
- 服務動物和非服務動物

## 了解您所在地區各種資源：

- 聯絡您本地的緊急資訊管理辦公室，看看是否有一個現成的應急計劃可以滿足您的需求。地方政府或機構是否提供備災用品或指導？
- 您本地的消防或救援隊是否知道如何在緊急情況下援助您？
- 已確定的避難所或疏散中心是否可以前往？
- 如果無法進入現場洗手間，是否可以提供無障礙移動式廁所？
- 如果這些資源不足就自行解決

## 組裝或定製一個套裝：

- 從基本開始 – 您每天生活所需要的物品
- 緊急文件（應急計劃、藥物清單、家人和醫生電話號碼、保險資訊、醫療裝置具體細節等）塑封或放在 Ziploc 袋中
- 藥物和醫療裝置（輪椅、軟墊、移轉輔助工具）
- 水
- 導尿管、造口和傷口照護用品
- 現金
- 非易腐食品
- 洗手液和肥皂
- 急救包
- 手電筒 / 大燈
- 修補套裝
- 牙刷 / 牙膏
- 換穿的衣服
- 裝置和行動電話充電器（考量電池或手搖供電）
- 多用工具
- 口哨
- 打火機或防水火柴
- 溼紙巾
- 毛毯
- 額外的眼鏡或隱形眼鏡 / 用品
- 助聽器和額外電池
- 寬膠帶
- Ziploc 袋和垃圾袋
- 電池供電或手搖供電收音機
- 筆和紙
- 額外電池
- 寵物用品
- 瀏覽 [ready.gov/kit](https://ready.gov/kit)，更多了解應該在套裝中包含的物品

## 制定一套計劃並與他人分享：

- 何人會提供幫助？
  - 識別朋友、家人、照顧者、消防部門、警察局，以及其他在緊急情況下可能能夠幫助您的人
  - 跟他們談談您的應急計劃、需求、裝置，等等
  - 將他們的聯絡資訊記錄在您的應急計劃中，並與每個人共用一份
  - 如果您在工作期間發生緊急情況，請就您的計劃和需求與您的雇主溝通
- 您需要聯絡何人？
  - 與家人和朋友制定通訊計劃
  - 確定某個身在城外的人（可能不在受影響區域），將其納入您的通訊計劃
  - 確定您的通訊方式（簡訊、電郵和社交媒體在緊急情況下可能比電話更容易）
  - 將所有聯絡資訊記錄在您的應急計劃中，並與每個人共用一份
- 你們將在哪裡會面？
  - 為您的家人選擇緊急會合地，以便重新團聚
  - 確保地點是可抵達的
  - 室內 – 對於旋風、颶風和其他風暴，務請選擇一個無窗而堅固的地方
  - 在您本地的地區 – 如果您必須離開家但可以待在不遠的地方，考量鄰居的房子、街頭巷尾或其他附近地方
  - 在社區外 – 家人或朋友的家、購物中心、社區中心，等等
  - 在您所在城市之外 – 如果城市被疏散，確定一個會面地點，並確保每個人都有這個地址和電話號碼
- 疏散考量：
  - 確保每個人都知道緊急套裝在哪裡
  - 解決您的服務動物或寵物的需要
  - 如果第一選擇不可行，確定最方便的交通運輸選項和替代方案
  - 啟動您的通訊計劃
- 我還需要其他哪些資訊？
  - 所有家人的聯絡和醫療資訊
  - 醫務人員應該知道的與您的殘障 / 照護有關的具體資訊
  - 工作、學校、照顧者、兒童保育機構聯絡資訊
  - 輪椅 / 醫療裝置供應商聯絡資訊
  - 醫生、保險、獸醫詳情
  - 公用設施（燃氣、電、水）電話號碼
  - 交通運輸替代方案
- 瀏覽 [ready.gov/plan](https://ready.gov/plan)，更多了解如何制定計劃

您已

準備好行動