



随时注意。 做好准备。

应急计划工具

您和您的家人可以为紧急情况做好准备。
访问 mass.gov/BePrepared





紧急情况可能随时发生

提前计划并做好准备可以为您和您的家人带来更好的结果。

本工具可单独使用，或与家人或照护者一同使用。它可以帮助您考虑在紧急情况之中和之后如何支持自己的日常生活活动。在您考虑自己的需求后，我们建议您：

- 制定家庭或个人应急计划
- 制作应急准备用品包
- 制定通讯录

访问我们的网站，了解如何准备应急用品包以及制定家庭或个人应急计划：mass.gov/BePrepared





通讯

写下关于您的语言和通讯需求的信息。这些需求可能包括一叠纸和笔、助听器、便携式放大镜、通讯板或联络簿，或其他辅助工具。考虑不同的接收紧急情况通知的方式，例如电视、广播、互联网、移动应用程序等。



Show Me for Emergencies 是一款免费的应用程序，可以在紧急情况下帮助有沟通障碍的人们。用智能手机的摄像头扫描此二维码，以获取更多信息。





医疗需求和保持健康

写下关于您的药物的信息（包括剂量、每日服用时间及其作用）。包括关于相关用品和您所需的任何正在进行的医疗治疗的信息。例如，您使用什么药物或经常性医疗服务？您是否有过敏症或其他健康状况？

如果您需要氧气，您在紧急情况下是否有备用氧气罐或联系供应商的方式？如果您不得不撤离您家，您的日常生活活动需要什么？





独立性

写下关于辅助设备、义肢和其他您用来独立生活的医疗设备的信息。您是否有可以持续使用三天的用品？您在哪里获得额外的用品？例如，您是否有用于便携式设备的备用电池、是否有手动轮椅以防电动轮椅损坏，或者有额外的眼镜？您是否需要额外的喂食管、尿布、配方奶粉、绷带等？

列出任何用品：

物品	供应商/手机号码

如果您有服务型动物，确保在您的应急准备用品包中包括它们的用品！





服务/支持

写下关于您的支持网络的信息。包括任何您需要在紧急情况下帮助您的联系人。例如：家人或密友、个人护理助理 (PCA)。切记，包括您可能需要的任何心理或情感需求方面的支持。您是否需要帮助来应对恐慌或 PTSD（创伤后应激障碍）反应，或需要帮助来完成多步骤的过程？

姓名	关系	手机号码

在灾难发生前与您的支持网络一起制定计划，以便他们知道您需要他们的帮助。您是否知道您的应急用品包在哪？它们能否操作您拥有的任何辅助设备？如果您参加心理紧急情况计划，如 Wellness Recovery Action Plan (WRAP)，您的支持人员知道它的内容和使用方法吗？





交通运输

写下关于您的交通运输的信息。您是否有私人交通工具？您使用公共交通工具还是无障碍车辆？

运输公司

手机号码

您是否有显示备用路线的地图，以防主要道路封路，或者您不能使用您通常使用的公共交通工具？



在填写本工具后，将其放在防水文件袋中，并与其他重要文件（如您的医疗信息）的复印件、身份证复印件和财务信息一同存放在您的应急用品包中。

如需更多指导和资源，访问我们的网站 (mass.gov/BePrepared) 或用智能手机的摄像头扫描此二维码：



马萨诸塞州公共卫生部



MS2335
September 2021
Simplified Chinese