



# 隨時注意。

# 做好準備。

## 應急計劃工具

您和您的家人可以為緊急情況做好準備。  
造訪 [mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)





## 緊急情況可能隨時發生

提前計劃並做好準備可以為您和您的家人帶來更好的結果。

本工具可以單獨使用，亦可以與家人或照護者一同使用。它可以幫助您考慮在緊急情況之中和之後如何支援自己的日常生活活動。在您考慮自己的需求後，我們建議您：

- 制定家庭或個人應急計劃
- 製作應急準備用品包
- 制定通訊錄

造訪我們的網站，了解如何準備應急用品包以及制定家庭或個人應急計劃：[mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)



## 通訊

寫下關於您的語言和通訊需求的資訊。這些可能包括一疊紙和筆、助聽器、可攜式放大鏡、通訊板或聯絡簿，或其他輔助工具。考慮不同的接收緊急情況通知的方式，例如電視、廣播、網際網路、移動應用程式等。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Show Me for Emergencies 是一款免費的應用程式，可以在緊急情況下幫助有溝通障礙的人們。用智慧型手機的相機掃描此二維碼，以獲取更多資訊。





## 醫療需求和保持健康

寫下關於您的藥物的資訊（包括劑量、每日服用時間及其作用）。包括關於相關用品和您所需的任何正在進行的治療的資訊。例如，您使用什麼藥物或經常性醫療服務？您是否有過敏症或其他健康狀況？

---

---

---

---

---

---

---

---

如果您需要氧氣，您在緊急情況下是否有備用氧氣罐或聯絡供應商的方式？如果您不得不撤離您家，您的日常生活活動需要什麼？





## 獨立性

寫下關於輔助設備、義肢和其他您用來獨立生活的醫療設備的資訊。您是否有可以持續使用三天的用品？您在哪裡獲得額外的用品？例如，您是否有用於可攜式設備的備用電池、是否有手動輪椅以防電動輪椅損壞，或者有額外的眼鏡？您是否需要額外的餵食管、尿布、配方奶粉、繃帶等？

列出任何用品：

物品	供應商/手機號碼

如果您有服務型動物，確保在您的應急準備用品包中包括牠們的用品！



## 服務/支援

寫下關於您的支援網路的資訊。包括任何您需要在緊急情況下幫助您的聯絡人。例如：家人或密友、個人護理助理 (PCA)。切記，包括您可能需要的任何心理或情感需求方面的支持。您是否需要幫助來應對恐慌或 PTSD（創傷後應激障礙）反應，或需要幫助來完成多步驟的過程？

姓名	關係	手機號碼

在災難發生前與您的支援網路一起制定計劃，以便他們知道您需要他們的幫助。您是否知道您的應急用品包在哪？它們能否操作您擁有的任何輔助設備？如果您有心理緊急情況計劃，如 Wellness Recovery Action Plan (WRAP)，您的支援人員知道它的內容和使用方法嗎？





# 交通運輸

寫下關於您的交通運輸的資訊。您是否有私人交通工具？您使用公共交通工具還是無障礙車輛？

**運輸公司**

---



---



---



---



---



---

**手機號碼**

---



---



---



---



---



---

如果主要道路封路，或者您不能使用您通常使用的公共交通工具，您是否有顯示備用路線的地圖？



在填寫本工具後，將其放在防水文件袋中，並與其他重要文件（如您的醫療資訊）的副本、身分證副本和財務資訊一同存儲在您的應急用品包中。

如需更多指導和資源，造訪我們的網站 ([mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)) 或用智慧型手機的相機掃描此二維碼：



麻塞諸塞州公共衛生部



MS2335  
September 2021  
Traditional Chinese