



知悉情况 提前计划 做好准备



公共卫生应急规划指南

您和您的家人可随时做好准备应对紧急情况。

欲知详情，敬请访问 mass.gov/KnowPlanPrepare





作好準備－為個人及家庭作好準備

您可透過建立一個家庭準備計劃以作出緊急天氣、停電及其他事件的規劃行動。不論是跟隨室內避難的建議留在家中或疏散家庭及鄰近地區，隨時保持警覺、預先計劃及準備就緒。

保持警覺：

必需與家人溝通以確保所有人的安全。準備好簡單的規劃，包括手機、文字短訊及電郵限制服務的應變計劃。確保家庭所有人於地區或州外都有共同的聯絡人，以讓家人可找到您和您的親人。

登記緊急警報及致電 2-1-1 以查詢您的社區可提供的緊急健康及支援服務。

預先計劃：

當您規劃緊急計劃時，想一想您的家人的健康需要、弱點及能力。不論您留在家中或疏散到不同地區，緊急計劃可保護您和家人的安全。

準備就緒：

每個家庭都應預備一個基本應急箱以於發生任何緊急事件時使用。把您的應急箱放於乾燥及容易觸及的地方。每隔六個月檢查您的應急箱，以查看及替換過期用品。即使每人的應急箱都應該配備某些物品，但按照您及家人的需要預備應急箱至關重要。

對於有使用及功能需要的人士的考慮

每人均有獨特的需要及能力，因此準備計劃亦應獨一無二。想想您自己的處境，讓您可為緊急事件作更好的預備。若有人倚賴您就通訊、醫療、交通、監管或其他需要提供協助，請作出更多的準備以保護自己及別人。

家庭緊急行動計劃

- 為每名家庭成員建立聯絡表，包括工作、學校及手機號碼。
- 選一名住於就近的州外朋友或其他人士作為您的家庭的聯絡人。
- 準備應急箱。
- 檢視您的城鎮／城市的緊急準備計劃。
- 向地區公共安全官員查詢有關地區通報系統及如何登記。
- 制定疏散計劃，並為家人預訂一個家庭附近及一個區外的會合地點。
- 查詢您的孩子的學校如何處理緊急狀況，包括學生的疏散地點、學校會如何通知您以及您如何與孩子會合。

緊急聯絡人： (姓名、電郵及手機資訊)

本地： _____

州外： _____

會合地點：

家附近： _____

區外： _____

**紀錄您的家人經常逗留的地點，
並了解該等地方的指定緊急計劃。**

的工作／學校地點： _____

地址： _____

電話： _____

疏散地點： _____

的工作／學校地點： _____

地址： _____

電話： _____

疏散地點： _____

的學校地點： _____

地址： _____

電話： _____

疏散地點： _____

的學校地點： _____

地址： _____

電話： _____

疏散地點： _____

家庭緊急聯絡表

為每名家人填寫下列資訊，並按需要更新。

姓名： _____

手機號碼： _____

重要醫療資訊： _____

應急箱

每個家庭都應預備一個應急箱。應急箱可於缺水、缺電的情況下提供基本物品或其他必需服務。

詳情請瀏覽 mass.gov/mema/ready。

- 樽裝水 (每人／每日1加侖，3日份量)
- 罐頭食物及不易變壞的食物
- 手動開罐器
- 收音機 (乾電池或手動)，準備額外電池
- 手電筒或提燈，準備額外電池
- 急救箱
- 紙尿片、紙巾、嬰兒食物、奶粉 (如需要)
- 寵物食品、日常用品、標籤、板箱 (如需要)
- 處方藥物及眼鏡
- 重要文件副本
- 示意援助的汽笛
- 睡袋或毛毯 (每人)
- 更換衣物及堅固鞋子 (每人)
- 個人衛生用品
- 放於防水盒子的火柴
- 現金或旅行支票

其他資源

麻薩諸塞州公共衛生部
(Massachusetts Department of Public Health)
[Mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare)

[MA Responds](https://www.maresponds.org)
[MAResponds.org](https://www.maresponds.org)

麻薩諸塞州醫療儲備機構
(Medical Reserve Corps of Massachusetts)
[MAMedicalreservecorps.org](https://www.mamedicalreservecorps.org)

麻薩諸塞州緊急事件處理中心
(Massachusetts Emergency Management Agency)
[Mass.gov/mema/ready](https://www.mass.gov/mema/ready)

聯邦緊急事件處理中心
(Federal Emergency Management Agency)
[Ready.gov](https://www.ready.gov)
[Listo.gov](https://www.listo.gov)

[Mass211](https://www.mass211.org)
[Mass211.org](https://www.mass211.org)