

老年人应急准备计划

家庭应急指南



- ☑ 了解您的风险
- ☑ 制定计划
- ☑ 制作应急包

扫描此二维码，获取
本文件的 PDF 版本。



家庭应急指南

老年人应急准备计划

目录

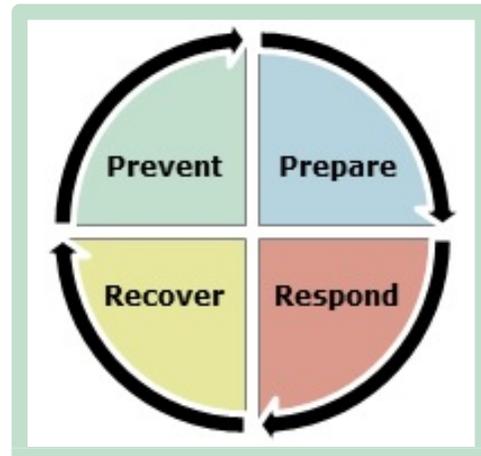
导言.....	2
紧急联系人和支持网络	5
家庭成员信息.....	7
医疗联系方式和信息.....	8
公用事业和服务提供商信息.....	11
保险信息.....	13
宠物、服务和辅助动物.....	14
会议和疏散计划.....	16
就地避难.....	19
应急包清单.....	19
提示.....	23
计划更新/维护	26
本地资源.....	26

免责声明：本文件中的信息是从多个来源编制而来，仅供信息参考之用。额外一英里事工（The Extra Mile Ministries）及其代理机构对于由这些信息引发的任何伤害、损失、索赔或损害，或与使用这些信息直接或间接相关的其他索赔概不负责。

导言

多伦多容易受到各种灾害的影响。这些危害包括极端天气等自然危害、公用事业或电力故障等技术危害或网络攻击等人为危害。

面对突发事件和灾难时的不可预测性和挑战可能会让人感到不知所措。但是，如果准备得当，您可以大大减轻与紧急情况相关的压力。通过遵循本指南中概述的步骤，您将获得有效准备的信心和知识，当紧急情况 and 灾难发生时，您将不会手足无措，而是能够从容应对。



处理紧急情况有四个步骤：(1) 预防、(2) 准备、(3) 响应，以及 (4) 恢复

在本指南中，您将了解到本地的风险和危害，以及如何通过制定家庭计划和置办应急包来做好准备。

预防和缓解

防灾减灾首先要了解可能会发生哪些危害以及可能造成哪些后果。您所在的地区、城市和家庭有哪些特定的潜在危害和风险？危害和风险之间有什么区别？

- **危害**指可能造成损失、伤害或死亡的东西。
- **风险**是发生危害的机会或可能性。

多伦多的主要灾害风险包括恶劣天气、洪水、公共卫生突发事件、电力和公用事业中断以及火灾/爆炸（更多信息，请访问 Toronto.ca）。虽然您可能无法避免其中的许多危害，但您仍然可以采取积极措施，将您面临的风险降至最低，例如：

- 在家中落实消防安全措施
- 购买保险以降低风险
- 制定综合应急计划

*<https://www.toronto.ca/community-people/public-safety-alerts/emergency-preparedness/types-of-emergencies/>

准备

我们每个人都有责任为我们的家庭做好应急准备。计划和演练紧急情况下的应对措施将帮助您在需要采取行动时保持冷静。当您面临压力时，制定一个可遵循的计划将为您节省时间，并在应对任何紧急情况 and 从紧急情况中恢复时减轻家庭压力。

制定计划：每个家庭都需要一个应急计划。

事先确定您家需要什么、您将如何沟通，以及在紧急情况下如何行动，这些都会减少焦虑，帮助您在压力下更清晰地思考。

准备一个应急包：

在紧急情况发生期间或之后，您可能会有一段时间没有电力、自来水或其他公用设施。紧急救援人员可能需要一些时间才能到达您的所在地，抑或您可能需要撤离。无论如何，您都需要做好至少 72 小时内照顾自己和家人的准备。您的应急包应能让您在必要时就地避难或撤离。

回应

在紧急情况下，确保自己安全后再去帮助他人。

- ☑ 遵循您的应急计划。找到您的应急包。
- ☑ 通过媒体了解当局的信息。当地官员可能会建议您留在原地。听从他们的指示。
- ☑ 留在原地，直到一切安全或接到撤离命令。
- ☑ 保持冷静。听从官员和应急人员（警察、消防员和医护人员）的指示。随时通过收看电视、收听广播或致电当地市政府应急办公室了解灾情。

恢复

每个人对灾难的反应都不尽相同。灾难或紧急情况发生后，您可能会出现身体和情绪反应，如疲惫、失眠、愤怒、沮丧、失落或情绪波动。这些都是恢复过程中的正常现象。请记住，恢复需要时间。

灾难发生后如何恢复？

- 让自己比平时多休息和放松。
- 尽快恢复正常作息。
- 保持正常日程安排。
- 限制观看灾难相关节目或阅读相关新闻的时间。
- 饮食健康，定时定量。
- 与他人共度时光。与朋友和家人聊天。
- 必要时寻求专业帮助，如心理咨询师或医生。

紧急联系人和支持网络

支持网络是由至少三个你认识并信任的人组成的团体，他们将在紧急情况下帮助你满足特定需求。与您的支持网络合作，使您的计划符合您的需求。

如何建立支持网络：

- 询问人们是否愿意在紧急情况下帮助您。在重要地点询问，如您的社区、工作场所或其他您经常逗留的地方。
- 让居住在您所在地区以外的人参与进来，以免附近的人都受到同样灾难的影响。
- 告诉这些人您的应急用品放在哪里。考虑给一个人一把您家的钥匙。
- 在紧急情况下，从你的支持网络中安排一个以上的人检查你的情况，这样，如果你所依赖的主要人员无法检查确认，至少还有一个后备人员。
- 与您的支持网络合作，使您的计划符合您的特殊需求。
- 如果您使用特殊设备，教会那些在紧急情况下可能需要帮助您的人如何操作必要的设备。此外，还要在设备上贴上标签，并附上如何使用设备的压膜说明。
- 如果您有视力障碍、耳聋或听力障碍，请安排好当您无法使用电视或收音机时，由专人向您传达必要的紧急信息。

紧急联系人 / 支持网络

姓名：	
关系	
电话	
地址	
姓名：	
关系	
电话	
地址	
姓名：	
关系	
电话	
地址	
姓名：	
关系	
电话	
地址	
姓名：	
关系	
电话	
地址	

注：根据需要打印本页的其他副本

家庭成员信息

姓名：

护照/枫叶卡/身份

证健康卡号

驾驶执照号码

手机/工作电话

注：根据需要打印本页的其他副本

医疗联系方式和信息

考虑所有家庭成员的所有健康状况。记录他们可能有的任何额外需求，并制定在紧急情况期间和之后管理这些需求的计划（如轮椅、拐杖、氧气等）。

考虑附上以下材料的副本：

- 健康卡
- 第三方、私人或其他额外医疗保险
- 处方

在紧急情况下，即使紧急情况已经结束，也很难重新配药或找到开门的药房。考虑准备两周的处方药、医疗用品、非处方药物和维生素。将这些物品放在您的应急包中，或者至少将这些物品放在家中一个安全的地方，以便在必要时随时取用。

- 如果您正在接受透析或其他维持生命的医疗，请记录不止一家可以帮助您的机构的地址和工作时间。
- 如果您或您的亲人依赖电力驱动的医疗设备，如呼吸机或肾透析机，请拨打 416-542-8000 联系多伦多水电公司，将其列入“生命支持通知登记册”。
- 佩戴医疗警报标签或手链，并在电子设备中添加重要信息。
- 如果您有需要冷藏的药物，请制定计划，在停电时保持药物低温。

医疗联系方式

医生:

电话

非工作时间联系方式

地址

药房:

电话

非工作时间联系方式

地址

其他:

电话

非工作时间联系方式

地址

其他:

电话

非工作时间联系方式

地址

其他:

电话

非工作时间联系方式

地址

注：根据需要打印本页的其他副本

医疗信息

家庭成员:	
基本药物、维生素和非处方药物 包括剂量和频率	
诊断/病症	
过敏症	
血型	
医疗辅助器具、用品和设备 包括品牌、型号和序列号	
管理医疗辅助工具和设备 应急计划 包括备用电池、电源等。	
其他信息	

注：根据需要打印本页的其他副本

公用事业和服务提供商信息

服务提供商

电力供应商:

账号

联系方式

天然气供应商:

账号

联系方式

供水商:

账号

联系方式

互联网供应商:

账号

联系方式

电话供应商:

账号

联系方式

其他供应商:

账号

联系方式

请务必查看公用设施的制造商或供应商说明，并在准备计划时遵循这些说明。列出关闭或超控公用设施所需的工具。

公用设施关闭 / 应急关闭

电气面板关闭/应急关闭

地点	
如何关/ 应急关闭	

燃气关闭 / 应急关闭*

地点	
如何关/ 应急关闭	

主水阀关闭/应急关闭

地点	
如何关闭/ 应急关闭	

其他关闭/应急关闭：

地点	
如何关闭/ 应关闭	

*如果您有天然气服务,请保持打开,除非官方通知您将其关闭。如果您关闭了天然气,天然气公司必须重新连接。在重大紧急情况下,专业人员可能需要数周时间才能做出反应。

保险信息

保险详情

保险公司名称:

保险类型

保单编号

联系方式

宠物和服务动物

有时，紧急情况可能会在您不在家时发生。如果发生火灾等紧急情况，在门前贴上救援标记将提高宠物获救或得到所需护理的几率。如需申请免费的紧急标记，请访问 ontariospca.ca/ep。

在疏散时,请记住有些公共避难所或酒店不允许宠物进入。请制定计划,将宠物带到亲戚或朋友家,或采取措施在当地或离家较远的地方寻找宠物友好型酒店或寄宿设施。

如果您需要留下宠物，请多准备一些食物和水，并确保您的宠物有 ID 标牌，上面有您的地址和电话号码。

如果您要带宠物撤离，请务必准备好宠物绳或宠物背带，并准备好额外的食物和水。



紧急救援标记会告诉急救人员家中有宠物。

我的服务型动物怎么办？

- 庇护所内允许使用服务型动物。
- 打包护理和卫生所需的物品。
- 服务类动物必须有服务类动物的标识，并应佩戴标有您的地址和电话号码的身份牌。

宠物 / 服务动物详细信息

宠物名：	
物种和品种	
许可证/芯片号	
兽医和联系信息	
医疗/过敏/ 饮食信息	
安全地点和应急计划	

宠物名：	
物种和品种	
许可证/芯片号	
兽医和联系信息	
医疗/过敏/ 饮食信息	
安全地点和应急计划	

注：根据需要打印本页的其他副本

会合和疏散计划

除非当局有理由相信您可能处于危险之中，否则不会要求您离开住所。如果您接到撤离命令，请带上应急包、钱包、身份证件和重要文件的复印件。如果有手机，带上手机和备用电池或充电器。听从当局的指示。

撤离时:

如果可能，请留下字条，告诉他人您何时离开、身在何处。如果官员指示您关闭水电，请关闭水电。锁好家门。

使用当地政府规定的行进路线。如果您前往疏散中心，请在登记处登记您的个人信息。**在当局告知可以安全回家之前,不要回家。**

安排每个家庭成员给同一个外地联系人打电话、发邮件或发短信。告诉他们您要去哪里以及预计何时到达。一旦您安全了，就通知他们。告诉他们是否有家庭成员失散。

针对行动不便者:

提前计划好撤离或灾难期间及灾后可能需要的无障碍交通。

向当地公交公司和当地应急管理机构咨询,了解适当的无障碍选择。

家庭会合计划

会合地点

街区内

街区外

地区外联系人：

电话号码

疏散时的住宿地

名称：

电话

地址

名称：

电话

地址

名称：

电话

地址

名称：

电话

地址

如果您家中有孩子，请向日托中心或学校询问他们的应急政策、在紧急情况下如何与您联系，以及在您无法亲自接送孩子的情况下将孩子交给指定人员需要哪些授权。确保学校或日托中心有家长、看护人和指定人员的最新联系信息。

学校应急预案

学校 / 日托中心：	
电话/地址	
儿童/儿童	
第一位指定人员及其电话号码	
指定人员 2 和电话号码	
应急计划详情	

学校 / 日托中心：	
电话/地址	
儿童/儿童	
第一位指定人员及其电话号码	
第二位指定人员及其电话号码	
应急计划详情	

注：根据需要打印本页的其他副本

就地避难

在某些情况下，您可能会接到“就地避难”指示。这意味着您将在您当前所在的地方避难，无论是家中、工作场所、车内还是您碰巧所在的任何地方。

最大限度地提供保护：

- 关闭所有门窗。
- 如果发现或怀疑有任何有害物质泄漏，请关闭空调并合上所有通风口、窗户和外门。用胶带和垃圾袋封住这些地方，防止气体、蒸汽或烟雾进入。如果您在车内，请关闭空调并合上所有通风口。
- 随身携带应急包，包括收音机和手机。
- 关注电视、广播或当地新闻网站上的最新信息，直到被告知一切安全或建议您撤离。

应急包

在紧急情况下，您可能需要在没有电力、自来水的情况下渡过难关，或者被要求就地避难。请准备一个应急包，以便至少在 72 小时内自给自足。您可能已经有了其中的一些物品，关键是要确保它们井井有条，便于查找。

如果您有一个大家庭，您的应急包可能会变得很重。您可能需要重新分配应急包中的一些物品，以便每个人都能定制自己的随身应急包。

确保您的行李便于携带（如背包、旅行包或带轮子的行李箱），并确保家中每个人都知道它们的位置。把它们放在容易拿到的地方，比如前厅的壁橱里。

应急包 – 般必需品

物品	说明
<input type="checkbox"/> 饮用水	每人每天 2 升
<input type="checkbox"/> 烹饪/清洁用水	每人每天 2 升
<input type="checkbox"/> 不易腐的食品	罐装和干制食品、能量棒 (要考虑到饮食需求)
<input type="checkbox"/> 手动开罐器	停电时亦可使用
<input type="checkbox"/> 应急指南副本	在应急包中保存最新副本
<input type="checkbox"/> 急救箱	
<input type="checkbox"/> 手电筒和备用电池	
<input type="checkbox"/> 收音机和备用电池	
<input type="checkbox"/> 蜡烛、火柴/打火机	只能在坚固的容器中使用，切勿 在无人看管的情况下燃烧
<input type="checkbox"/> 哨子	必要时吸引注意力
<input type="checkbox"/> 消毒搓手液和口罩	
<input type="checkbox"/> 额外的家 / 车钥匙	
<input type="checkbox"/> 现金(包括小额钞票和零钱)	信用卡 / 借记卡刷卡机可能没有 电源或网络连接，自动取款机可 能无法运行或难以使用
<input type="checkbox"/> 防水袋 / 塑料封口袋	
<input type="checkbox"/> 重要的法律文件	

应急包 - 个人必需品

物品	说明
<input type="checkbox"/> 处方药、非处方药和维生素	1-2 周的供应量
<input type="checkbox"/> 个人卫生和护理用品	例如，梳子、洗漱用品、额外的假牙
<input type="checkbox"/> 衣服和鞋袜	在疏散时穿着
<input type="checkbox"/> 辅助装置 / 特殊设备 如有需要，还包括备用电池	例如：助行器、轮椅、呼吸设备、血糖监测设备、助听器
<input type="checkbox"/> 医疗用品	例如，哮喘呼吸机、硝酸甘油喷，注射器
<input type="checkbox"/> 每位家庭成员的所有重要装置、设备和用品清单	如果没有多余的物品，请在清单上注明每件物品通常所在的位置。

注意：每个家庭成员都应个人必需品装在一个便于携带的小包里。记录下每个小包的位置，以备撤离时取用。

应急包 - 婴儿和儿童

物品	说明
<input type="checkbox"/> 配方奶/婴儿食品/奶瓶	至少足够 72 小时使用
<input type="checkbox"/> 尿布 / 卫生用品	
<input type="checkbox"/> 服装（季节性）	
<input type="checkbox"/> 玩具/活动/安抚物品	
<input type="checkbox"/> 毛毯/裹布	

应急包 – 其他需要考虑的物品

项目	说明
<input type="checkbox"/> 一次性盘子、杯子、餐具	减少清洁用水量
<input type="checkbox"/> 冷却袋和冰袋	使药物保持低温
<input type="checkbox"/> 基本工具包	包括小刀、钳子、 螺丝刀、胶带、扳手
<input type="checkbox"/> 充电宝和额外的充电线	
<input type="checkbox"/> 净水药片	
<input type="checkbox"/> 睡袋或保暖毯	为每个家庭成员准备一份， 以备撤离时使用
<input type="checkbox"/> 额外的处方眼镜和鞋袜	例如，老花镜、隐形眼镜、 矫形鞋

应急包 – 宠物和服务动物

项目	说明
<input type="checkbox"/> 食物和水	至少足够 72 小时使
<input type="checkbox"/> 水和食物碗	用在疏散时使用
<input type="checkbox"/> 身份标签/许可证	
<input type="checkbox"/> 药物	
<input type="checkbox"/> 旅行用品	例如，牵引绳、背带、口鼻 套、装运箱、粪便袋

其他提示

高层建筑安全

如果您住在高层建筑中，您可能需要记录以下内容并将其附在应急指南中：

联系信息：

- 管理员姓名及其电话号码
- 大楼安全委员会成员
- 楼层监控员的姓名和房间号

地点：

- 灭火器、自动体外除颤器和氧气罐
- 紧急疏散装置
- 建筑物的逃生路线和疏散计划
- 楼内的紧急按钮和可供轮椅通行的出口（如适用）

您的楼宇应急计划：

- 将您在紧急情况下的要求告知大楼管理员。
- 如果适用，要求在您工作或居住楼层的楼梯间附近安装紧急疏散座椅。如果无法安装疏散椅，请制定一个在没有疏散椅的情况下进行疏散的备用计划。
- 如果您在紧急情况下需要帮助，请向大楼经理索取大尺寸的指示牌，将其放置在窗户 / 门上，表明您需要帮助。

针对具体残障的提示

如果您是聋人或有听力障碍

- 考虑购买气象收音机（带文字显示和闪烁警报功能）
- 额外的助听器电池
- 如果您会手语：带上笔和纸，以备与不懂手语的人交流。
- 电池供电的照明设备，以方便手语或唇语交流，尤其是在停电的暗夜。

如果您是盲人或有视力障碍

- 用盲文标签或大字标记应急用品 / 设备。将您的应急用品清单和购买地点保存在 U 盘上，或制作成音频文件保存在安全的地方，以便您随时取用。
- 在您的应急包中放置满足您特殊需求的通讯设备，如盲文或聋盲通讯设备。

如果您有语言障碍

- 如果您使用辅助通讯设备或其他辅助技术，请计划好如何携带设备撤离，或在设备丢失或毁坏时如何更换。保留型号信息并注明设备的来源（医疗补助、医疗保险、私人保险等）。
- 计划好在设备失灵时如何与他人沟通，包括印有短语和/或象形图的夹层卡片，或在设备上存储信息，以告知急救人员和其他人如何与您沟通。

如果您有智力或发育障碍

- 保持手持电子设备有电，并在上面保存好视频和活动内容。
- 为电子设备准备备用充电器并保持充电状态。
- 考虑打包床单和麻绳或小型弹出式帐篷，以减少繁忙房间中的视觉刺激，或在疏散时提供即时隐私。
- 考虑使用一副降噪耳机来减少听觉刺激。
- 带上舒适的零食。

如果您行动不便

- 如果您使用电动轮椅，请尽可能准备一把轻便的手动轮椅作为后备。
- 向您支持网络中的人展示如何组装、拆卸和操作轮。
- 为电动轮椅或其他电池供电的医疗或辅助技术设备购买备用电池。如果您无法购买额外的电池，请了解哪些机构、组织或当地慈善团体可以帮助您购买电池。保证备用电池随时有电。
- 如果轮椅或滑板车的轮胎不具备防刺穿功能，可以考虑准备一个补胎工具包或一罐密封剂及 / 或一个额外的内胎。
- 如果适用的话，多准备一个助行器具，如手杖或助行器。
- 为轮椅轮胎准备一个便携式气泵。
- 如果您使用坐垫来保护皮肤或保持平衡，而您又必须撤离，请考虑多备一个坐垫。

计划更新/维护

每年至少以家庭为单位审查和演练一次应急计划。每年至少检查和更新计划两次。如有需要，您还可以利用这段时间更换过期的应急食物和水，并更新应急包中的其他物品。

在您的应急包中保存一份本指南的最新副本。您可能还需要在电脑或其他设备的安全位置保存一份电子副本。

当地资源

多伦多警察局	毒物控制中心	
非紧急情况：416-808-2222 网站： tps.ca	电话：416-813-5900 网站： ontariopoisoncentre.ca	
多伦多水电公司	最近的急诊室*	
急诊：416-542-8000 网站： torontohydro.com	电话： 地址：	
311 多伦多	加拿大红十字会	
拨打：3-1-1 网站： Toronto.ca/311	社交媒体： @311Toronto	免费电话：1-800-418-1111 网站： redcross.ca
安大略省健康 811	安大略省应急管理	
拨打：8-1-1 网站： health811.ontario.ca	网站： ontario.ca/alert 社交媒体： @OntarioWarnings	
加拿大环境部	加拿大公共安全	
网站： weather.gc.ca	网站： GetPrepared.ca	

* 查找距离您居住地最近的急诊科，并记录地址和电话号码。

老年人应急准备计划

家庭应急指南

制作方：

The Extra Mile Ministries

赞助方：

安大略省政府

如需了解更多信息和资源，请发送电邮至：

getinfo@theextramile.org

或访问我们的网站：

theextramile.org

