



Cal OES

GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

残障人士应急准备指南/工具包

2021年12月

DOR DEPARTMENT of
REHABILITATION

Employment, Independence & Equality

目 录

简介.....	3
获取警报.....	3
制定计划.....	4
准备应急包.....	6
搭建居家避难箱.....	10
帮助朋友和邻居做好准备.....	10
相关内容.....	11
其他资源.....	12

简介

《残障人士应急准备指南/工具包》由加州州长紧急服务办公室（Cal OES）和加州康复部（DOR）合作制定。

本指南介绍了残障人士在灾难发生之前、期间和之后可以采取的行动和注意事项以加强准备。

Cal OES和DOR鼓励个人：

- 1) 获取紧急警报
- 2) 制定疏散计划
- 3) 准备应急包（Go Bag）
- 4) 如不能离开，搭建居家避难箱（Stay Box）
- 5) 帮助朋友和邻居做好准备

获取警报，了解在灾难和紧急情况下应该采取的措施

出现紧急情况时，您需要知道发生了什么事。为了做出正确的决定，您需要获取您所在地区的灾害最新可靠信息。您需要知道做什么以及何时做。

您应当了解哪些灾害和危害可能会影响您所在的地区、如何获取[紧急警报](#)，以及如果需要疏散该去哪里。确保您制定计划并定期练习。

了解信息

- 访问CalAlerts.org并登记订阅免费的紧急警报。
- 2-1-1可提供重要的紧急情况信息。
- [了解哪些灾害可能影响您所在的地区](#)，哪些灾害可能需要您撤离，以及您何时可能需要就地避难。
- 观看或收听当地新闻，了解灾害报道。
- 电台和电视台将通过紧急警报系统播报重要信息。

- 在[当地的紧急警报广播电台](#)中查找您所在县的紧急广播电台名称和频道。
- 在社交媒体上关注可靠信息源，例如您所在县的应急管理办公室（County Office of Emergency Management）、消防和执法机构。

使用以下在线资源获取其他警报和安全信息：

- 使用[MyShake](#)应用程序注册订阅地震警报和信息。
- [News.caloes.ca.gov](#)发布最新的紧急情况信息。
- [Response.ca.gov](#)发布活跃山火、停电、避难所和道路封闭的相关信息。
- [Ready.gov](#)为个人和家庭提供安全信息。

制定计划

想想在紧急情况下您希望与哪些人保持联系，他们可能是您的家人、邻居、朋友或照护者。

创建联系人列表

- 列出可以帮助您疏散的朋友、家人、同事、邻居或其他人的[联系人名单](#)，并将其装入防水容器，保存在[应急包](#)中。
- 与您的支持网络讨论您的灾难应对计划，并酌情将支持网络纳入计划流程。

选择紧急会面场所

灾难可能会引发混乱，您或您网络中的某个人可能会发现自己与他人失散或失去联系。因此，可提前指定一个地点与您的支持网络重新会面，并计划每个人如何到达该地点。

- 向学校咨询让家长和孩子重聚的计划。
- 确保每个人都知道您的会面地点在哪里，并练习前往。
- 您的会面地点可能需要根据灾难发生的位置而改变，因此请计划多种选择。

疏散方法

现在想想您在灾难期间可能会遇到的疏散问题，并制定相应的计划。

- 遵循地方政府的指导。
- 如果您需要额外的时间或支持才能离开，请尽早撤离。
- 了解离开社区的不同疏散路线。
- 准备一张纸质地图，以防互联网和手机服务中断，有可能的话，取得一张县疏散规划区域地图（**Evacuation Planning Area Map**）。
- 练习使用您在灾难中会乘坐的交通工具进行疏散，并让会与您一起离开的人加入练习。
- 如果您没有汽车，请明确您当地的交通机构。
- 准备好前往安全地点，并打包好您的应急用品包。

其他的计划要点

- 应急人员将采取一切措施确保您和您的支持系统在一起，例如家人、服务性动物、个人照护者或您的辅助技术设备和用品。
- 与当地服务、公共交通或辅助客运合作，确定所有无障碍交通的选项。
- 了解离开家、工作地点、学校、社区、城市或地区的疏散路线，并在灾难发生前实地熟悉这些路线。
- 告知您的支持网络您的应急用品在哪里，并考虑让您信任的人进入您的住所。
- 如果您依赖透析或其他维生治疗，请了解多个设施的位置。
- 如果您在家中需要使用电源的医疗设备，请咨询您的医生、医疗保健提供者、当地的残障人士组织或电力公司，了解如何为停电做好准备。
- 确保您的紧急信息写明与您沟通的最佳方式。
- 如果您使用辅助交流设备或技术，请记下型号，注明设备来源（例如**Medicaid**、私人保险等），并计划如果设备停止工作，您将如何进行交流。

寻找避难所

在疏散时，请使用2-1-1、[美国红十字会避难所定位系统](#)和其他当地服务来寻找紧急避难所。加州所有由政府支持的避难所均采用无障碍设计。

如果您对寻求庇护有疑虑，请了解：

- 整个社区均可使用紧急避难所。
- 加州法律规定所有公共避难所必须可以无障碍进入。
- 允许服务性动物进入公共避难所。

准备应急包

提前打包

应急包内应装有您接到疏散命令后需要的关键物品。在紧急情况发生之前打包好应急包，您就可在灾难发生时随时做好准备。

- 装入您的重要文件，包括身份证件和保单卡副本。
- 带上地图和联系人列表。
- 在地图上标出疏散路线，以防您无法在手机或设备上查看地图。
- 制定重要联系人列表，以便与您关心的人和关心您的人取得联系。

- 列出您的药物清单，包括：
 您和家人服用的所有处方药。
 您的医生和药房的姓名/名称和电话号码。其他重要的医疗信息。

带些现金（小面额）

- 如果停电，信用卡和借记卡读卡器可能无法工作，您可能无法从ATM取款。

拎包即走

离开时要打包的东西

- 钥匙、钱包或皮包
- 手机和充电器
- 药物（包括额外的眼镜、假牙等）

如有，最好包括：

- 便携式收音机
- 手电筒
- 急救用品
- 笔记本电脑或平板电脑

除了拥有基本的生存用品外，[应急包](#)还应包含在各种灾难中满足您个人需求的物品。

想想您每天使用的物品，考虑一下哪些物品可能需要添加到应急包中。

面向失聪或重听人士的物品/提示

- 准备一台带文本显示和闪烁警报的天气收音机。
- 为助听器或人工耳蜗准备备用电池或便携式电池充电器。
- 打包纸笔，用于与不懂手语的人交流。
- 准备额外的充电线和备用电池。

- 安装能发出既可视又可听信号的烟雾报警器。至少一只烟雾报警器应由电池供电。
- 考虑携带预先印好关键短语的纸张，例如“我会说美国手语（ASL），需要ASL口译员”或“如果您发布公告，请帮我写下来。”

面向失明或低视力人士的物品/提示

- 用盲文标签或大号字体标记应急用品。
- 在便携式U盘上保存一份紧急信息清单，或制作音频文件并保存在安全处。
- 将通讯设备放在应急用品包中。
- 可能需要额外的眼镜或放大镜。
- 考虑您的服务性动物或宠物，并计划所需食物、水和用品。一些避难所仅允许服务性动物进入。
- 如果您使用拐杖，请在工作场所、家中、学校等处保存备用拐杖。
- 如果您的视力低下，请在每个房间里放置安全灯，以便在断电时照亮行进路线。
- 应急包内应包含工作手套和结实的鞋子。

面向言语障碍人士的物品/提示

- 携带一张说明卡，说明如果您的设备或辅助设备无法工作，应如何与您沟通。这可能包括带有短语和/或象形图的覆膜卡片。
- 如果您使用辅助沟通设备，请计划如何带着它们进行疏散。
- 记下辅助设备的型号信息。
- 准备笔和纸或白板和记号笔。

面向行动不便人士的物品/提示

- 如果您使用电动轮椅，请尽可能准备一把轻便的手动轮椅备用。
- 如果您使用电动轮椅或其他电动设备，请打包好充电线。

- 以防出现瘪胎，准备一套补胎工具或密封剂和其他必要的工具（如便携式气泵）
- 如果您使用手杖或助行器，请准备一件备用的助行设备。

面向感官障碍人士的物品/提示

- 准备有电影或游戏的电子设备。
- 小型弹出式帐篷可用于减少繁忙房间中的视觉刺激或提供隐私。
- 准备耳机用于减少听觉干扰。
- 准备一副墨镜用于减少视觉刺激。
- 带上可以缓解焦虑的物品，如减压玩具、可以咬的玩具珠宝、压力球或气球，这些都有助于分散注意力。

面向发育障碍人士的物品/提示

- 保持手持电子设备有电并装有大量视频和活动。
- 为电子设备购买备用充电器并保持有电。
- 带上床单或小型弹出式帐篷，用于减少繁忙环境中的视觉刺激和噪音。
- 考虑准备一副降噪耳机，用于减少听觉刺激。
- 找到在灾难中可以信赖的可靠同盟。
- 通过练习计划，建立信心 and 安全感。

面向需要药物治疗者的物品/提示

- 尽量保持至少一周的处方药用量。
- 保留一份所有药物、剂量和过敏的清单。
- 保留一份您的医疗信息副本，包括处方和开具人清单。

搭建居家避难箱

如果灾难使您需要留在家中，居家避难箱可在紧急情况下帮助您满足需求。

搭建居家避难箱

您的居家避难箱应包含基本的平价资源，您可以留出或保存这些资源，供紧急情况下使用。

水

您需要为家中的每个人每天准备一加仑水。每隔几周到商店取一次水，以避免大量的先期成本。将水存放在阴凉、避光处。

食物

您了解您的家人喜欢吃什么，所以可储备相应的食物。想想如果没有电，你们可以吃什么，并循序渐进地增加食物储备。

重要物品

留出额外的奶粉、尿布、保健用品、宠物食品等物品，供紧急情况下使用。

储备便携式灯，例如手电筒和备用电池。如果停电，请避免使用蜡烛！蜡烛是火灾隐患，且如果灾难导致气体泄漏，则可能非常危险。

您的居家避难箱是存放紧急物品的好地方，例如急救箱或电池收音机。

帮助朋友和邻居做好准备

应急管理、消防员、执法人员和应急响应人员在确保社区安全方面做得非常出色，但无法同时帮助到每一个人。

与社区保持联系

社区需要团结起来备灾。

考虑以下问题：

- 白天谁在家？
- 您附近有谁白天、晚上或周末在家，可能可以帮助您？
- 您附近的哪些人可能需要帮助？

与您的邻居交谈，讨论他们可能需要什么才能生存，以及他们是否愿意在必要时提供帮助。

社区准备

为紧急情况做好准备比您想象的要容易。存在着许多服务团体，而且他们可能在您所在的地区运作。

与当地的应急管理部门以及公民团体委员会、美国守望（邻里守望）团队、社区应急响应团队（CERT）等团体联系，也可以帮助您做好准备和协助他人。

使用[残障人士个人备灾社交媒体工具包](#)与您的社区分享这些重要信息。

相关内容

[应急通信计划](#)（PDF）

[立即为紧急情况做准备，为残障人士提供信息](#)（PDF）

[交通通勤应急通信计划](#)（PDF）

[我们每天都在准备](#)（带有开放式字幕、ASL和语音讲解的视频）

[了解信息](#)（视频）

[制定计划](#)（视频）

[准备应急包](#)（视频）

其他资源

[太平洋ADA中心首页](#)

[太平洋ADA中心应急准备出版物和资源](#)

[Cal OES通行和功能需求办公室](#)

[残障人士灾难通行资源](#)

[LISTOS加州应急准备互动在线课程](#)

[LISTOS和备灾指南](#)