

Place
Postage
Here



Rhode Island Department of Health
3 Capitol Hill, Room 103
Providence, RI 02908

保持消息靈通 製做用具包 制定計劃
製做用具包 制定計劃 保持消息靈通
制定計劃 保持消息靈通 製做用具包
保持消息靈通 製做用具包 制定計劃
製做用具包 制定計劃 保持消息靈通
制定計劃 保持消息靈通 製做用具包
保持消息靈通 製做用具包 制定計劃



公共健康緊急事件：
您能夠做哪些準備工作。

製做用具包 制定計劃 保持消息靈通
制定計劃 保持消息靈通 製做用具包
保持消息靈通 製做用具包 制定計劃
製做用具包 制定計劃 保持消息靈通
制定計劃 保持消息靈通 製做用具包
保持消息靈通 製做用具包 制定計劃

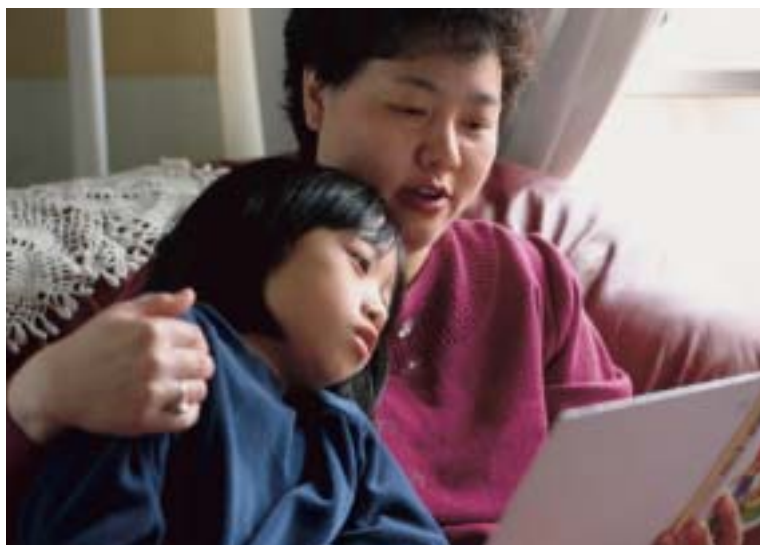


羅德島衛生局
中文版

2004年9月

怎樣為公共健康緊急事件做好準備	2
製做用具包.....	3
制定計劃.....	4
保持消息靈通.....	6
家庭應急計劃卡	8

如果您對本手冊有任何疑問，請致電美國華人護士協會，電話419-9228。羅德島衛生局與本州少數族裔衛生組織合作，以確保您得到準確而及時的的健康資訊。



2004年9月

尊敬的羅德島居民：

與前幾年相比，世界在預見性方面變得愈加難以預料。除了風暴和流感之類的自然災害威脅之外，武裝衝突也在全球範圍內不斷地發生。恐怖分子發出了同時襲擊國內和國外的威脅。

羅德島在良好應對威脅與災害方面歷史悠久，無論威脅和災害出於何種因素。現在，我們必須發揮自己在這方面的強項，再一次做好自我的準備，以對付處理意外事件。

本手冊說明了您如何採取一些簡單步驟，為應對公共健康方面的緊急事件而做好自己和家人的準備。其中還包括一份家庭應急計劃卡，您可以為全體家庭成員填寫此卡片。

為一種緊急事件做準備還有助於我們應付其他多種突發情況。我們建議您閱讀本手冊，遵循其中的建議，並將手冊保存在方便的地點，以備不時之需。

保護我們的健康是每個人的第一優先。通過瞭解本手冊內提供的信息並從事一些準備活動，我們可以保障自己享有安全而健康的未來。

Patricia A. Nolan, MD, MPH

帕特里夏 A. 諾倫，MD, MPH
局長，羅德島衛生局

怎樣做準備

您現在就可以做三件簡單的事情，為自己和家人應付意外緊急事件做好準備，包括恐怖襲擊在內。

1. 製做用具包
2. 制定計劃
3. 保持消息靈通

騰出幾個小時的時間來查看這些步驟、組配用具包並寫出書面的通訊計劃。

騰出時間來準備。您自己和家人的健康至為重要，因此不要在措手不及的時候受到重大緊急事件的不利影響。



製做用具包

準備一個應急用具包。用具包的內容物品應當能維持您和其他家庭成員至少三天的需用。如果您被迫離家或者無法離開家裡，那麼這個用具包就會提供關鍵的需用來保護您和家人的健康。

- 每個人的食品（非易腐和無需烹煮的類型）
- 每個人的用水（每人每天1加侖）
- 如果有嬰兒，還要預備嬰兒奶粉
- 為每個人預備一套更換的衣服
- 每個人的毯子或睡袋
- 急救箱（包括膠布、消毒軟膏、各種規格的繃帶，冰袋、紗布卷、剪刀和鑷子）
- 電池操作的收音機
- 手電筒
- 收音機和手電筒的電池
- 小工具（例如工具刀、鉗子、開罐器）
- 重要文件的副本（比如出生證明、歸化文件、執照、護照等）裝在防水包裝內
- 為所有需要特殊醫療照顧的家庭成員預備一份醫療症狀、處方和過敏症的清單，以及至少滿足三天用量的藥物
- 為那些有特殊需要的家庭成員準備消耗品和設備
- 寵物消耗品（包括食物和水、皮帶、攜帶箱與疫苗注射記錄）

如果您需要撤離：

- 遵循公務人員提供的指示。
- 攜帶應急用具包。

如果您需要撤離，則應當帶上應急用具包一起走。將儘量多的用具組配在一個較大而易於攜帶的提包內。確保其餘的物品在您的家裡，並易於快速收集。切記要定期加查用具包，並更換其中過

期變質的物品，比如食品和電池。

制定計劃

1. 制定與家人保持聯絡的計劃。

- 選擇一個州外的聯絡點，比如某個親戚或朋友。在緊急情況下，當地電話線可能會很繁忙。打長途電話可能比打當地電話更容易些。您的州外聯絡點可以幫助您與那些無法以電話聯絡到的家人保持聯絡。
- 確認每個家庭成員都知道您的州外聯絡點電話號碼，並且隨時能夠打長途電話（比如用預付費電話卡或手機）。

2. 確定一個與家人分開時的集合地點。

- 如果您的家人在緊急事件發生時不在一處，則可通過看電視或聽廣播的方式來判斷自己是應當回家、撤離至另外的地點還是留在原處（“現成的避難所”）。
- 提前選擇一個遠離自家住宅和附近地區的集合地點，以便在回家集合不安全的情況下使用。

- 選擇後備的集合地點，以防不能前往首選地點的情況發生。
- 如果緊急事件發生時您的孩子在學校或托兒所，那麼他們臨時呆在那裡可能更安全。
- 在制定計劃的時候，要考慮到有特殊需要的家庭成員（比如身體或智力有損傷的人）。
- 應當將寵物包含在計劃中。詢問住在本地區之外的朋友或親屬是否能夠在緊急事件發生時照顧您的寵物，或者聯絡酒店和汽車旅館並詢問他們的寵物制度如何。

3. 瞭解應急計劃。向以下部門詢問應急計劃：

- 孩子的學校和兒童看護服務提供者。
- 工作場所。
- 城市或城鎮。

請參考本手冊封底內頁的家庭應急計劃模板。

如果您需要現成的避難所：

- 保留在原地（家裡、學校、辦公室或其他地點）。
- 遵循應急公務人員的指示。



保持消息靈通

- 在緊急事件發生時，應通過收聽廣播或觀看電視來瞭解新聞和指示。政府官員將告訴您怎麼做。第 7 頁框體內的信息說明了緊急事件發生時該怎麼做。

如果您對本手冊有任何疑問，請致電美國華人護士協會，電話 419-9228。



在緊急事件中怎麼做

- 保持冷靜。
- 保持消息靈通。收聽廣播或看電視，瞭解發佈的新聞和指示。
- 遵循應急公務人員的指示。
- 如果緊急事件發生在您的住宅附近，並且公務人員允許您去到那裡，則應當用手電筒檢查住房和財物的損壞情況。
- 如果您家裡有使用煤氣的設備，則應當聞一聞是否有煤氣洩漏的氣味，從熱水器開始。不要劃火柴或點燃蠟燭，也不要打開電器開關。如果您聞到煤氣或者懷疑漏氣，則應當把每個人（包括寵物）快速轉移到室外的安全地點。讓所有的門和窗戶敞開。
- 用電話聯絡您的州外聯絡點，並告訴他們您在哪里。不要再次用那個電話，除非有危及生命的緊急情況。處理緊急事件的公務人員將需要佔用電話線。
- 查看鄰居的情況，特別是那些老人或殘疾人。
- 將寵物保留在安全地點。



本手冊內的信息從如下資源改編而來。請訪問網站內的詳細信息。

美國國土安全部。www.ready.gov。（取自7/12/04內容）

其他有用資源：

羅德島衛生局：www.health.ri.gov

羅德島緊急事件管理局：www.riema.ri.gov

羅德島精神健康、智障與醫院管理局：www.mhrh.state.ri.us

羅德島紅十字會：www.riredcross.org

羅德島環境管理局：www.state.ri.us/dem

注意：這些網站內的信息僅以英文和/或西班牙文提供。

家庭應急計劃卡

在制定您的家庭應急計劃時，可以用本卡片作為指南，並為每個家庭成員複印一份。

家庭應急聯絡信息

每個家庭成員的聯絡信息。

工作電話：

學校電話：

兒童看護服務提供者電話：

手機號碼：

州外應急聯絡信息

州外聯絡點可以在緊急事件當中您與其他家人分開的情況下，幫助您與他們保持聯絡。

姓名：

電話號碼1：

電話號碼2：

應急集合地點

選擇住宅臨近區域之外的一個地點，以及羅德島地區以外的一個地點。

地址1：

地址2：