

耆英生活能力學校 (SENIOR SURVIVAL SCHOOL)

生活能力課程單張#19

災難應變準備

➤ 為什麼我應對災難做好應變準備？

災難可以突如其來，在日間或晚間，並且很多時候均無先兆。它們使我們與親人分開，使我們要撤離住家，或使我們被困在家裡。它們可使我們無水煤電或其他重要的服務使用。

在發生大地震或其他嚴重災難之後：

可能沒有電力供應。 家裡因沒有燈光而視野減弱，而家電例如電視等可能無效。冰箱的食物可能變壞。超市，藥房，和其他商店可能關門。你可能無法使用輔助儀器或將輪椅充電。

電話服務可能中斷。

交通系統可能嚴重受到破壞。 道路可能封閉或被阻；橋樑和隧道可能被破壞或封閉；公共運輸，的士，和輔助交通服務可能受到干擾。

消防員和警察前來幫助，可能被延遲至少三天。 他們將忙於其他最重要的情況。

在大災難之後，你至少在頭三天裡，*需要依賴自己的資源*，和鄰居，朋友及家人的幫忙。

我如何做好準備？

1. 學習在地震或火警時保持安全的方法。
2. 做一個個人支援系統。
3. 收集所需用品和重要的健康及醫療資料。
4. 減少家中的危險因素。

1. *學習在地震或火警時保持安全的方法。*

在地震時：

找遮蓋。

如你在戶內，請留在戶內。大部份的受傷是因為玻璃，磚，和其他從高樓跌下的物件所致。

震動時伏下，找遮蓋，和抓牢。

如你無法伏在地下，留在你所在的地方，遮蓋你的頭。

如你在輪椅，鎖好剎掣和遮蓋你的頭。

如你在床上，留在床上和用枕頭遮蓋你的頭。

你同時需要在餘震時保護自己。這些較小的地震亦可以因為建築物在地震時被震弱而導致損傷或受傷。在地震後之餘震的頻率，力度和時間是無法預測的。

如遇火警：

如你的測煙器響，請立刻離開。

如可能安全地逃離。在你走出外面之後，不要再進入！不論什麼原因都不要再回到房子內！從另一個地點例如鄰居家裡打電話消防處（911）。

如你必須從關上的門離開，用你的手背感受一下門的熱度才打開。如果是涼快的，慢慢打開。如果是暖或熱的，切勿打開。找另一條路徑逃生。

如你必須穿過煙霧離開，爬低在煙霧下爬行（如需要，用坐的位置迅速走開）。如你無法這樣做，留在該處打信號求救，用警笛或其他信號儀器。

如你無法用樓梯，確保事前做出特別的安排（鄰居，經理等）。

如出口被阻，或你無法出外，留在房間內關上門。靠近窗口地下和發出求救信號。以下是一些遇火警時可發出的求救信號：

在窗口掛一張床單或衣物
用警笛告訴別人你仍在建築物內
使喇叭發出你所在的信號
敲打鍋罐
製造響音！

2. 做一個個人支援系統。

選一名「好友」同意發生災難時聯絡檢查你的情況。和你的鄰居保持聯絡，守望相助。你的好朋友必須是住在附近的人，可以無須遠程才能到你的地方。他們可以是

一名你信任的朋友，鄰居，或家人。

決定在災難後在什麼地方會面。如你的家受到影響或該地區需要撤離時，有一個預先決定的地點可以節省時間和減少混亂。

選擇兩個會合地點—在你家的外面，如果是突然的緊急情況例如火警，或在你本區的外面，如你無法回家或需要撤離本區。

計劃如何聯絡你的家人減少嘗試找你關愛者的情況和所在的壓力，和讓他們知道如何可找到你和你在什麼地方。

為所有的家人選定一個在地區外的聯絡點。（電話服務在災難時可能被干擾，特別是在災難直接影響的地區）。確保你知道電話號碼。此人應是你們大家的中心聯絡人，負責收集各人所在以及情況的資料。

你的個人護理或家護機構員工可能本身亦有與災難有關的問題，無法前來幫助你。和你的主要護理服務者討論一個後備計劃，當照護者無法前來時，如何及從什麼地方找協助。

3. 收集所需用品和重要的健康及醫療資料。

在緊急情況下，你可能被困在家中一段長時間或你可能在短時間通知下需要撤離。你可以做好準備，收集以下的緊急用品和資料隨時可用：

水—最少三天的用水（每人每天一加侖）；如資源和空間許可，可儲存更多。

食物—最少有三天的食物。儲存的食物應該是不會易腐和無須用水和煮的，以及能符合你可能需要之營養規定，包括一把非電動的罐頭刀可用。

醫療緊急用品，包括：

處方藥物—最少三天的供應量，因為藥房可能關閉，庇護所沒有處方藥物存備；急救包

額外的眼鏡，助聽器電池或其他你特殊需要的用品；

額外的行動支援儀器—在緊急時，你可以用汽車的電池來作輪椅電池。否則，準備額外的非電動輪椅，手杖，拐杖，或助行器以在緊急時可作後備。

所有需要用電的醫療設備，例如呼吸器和注入泵等，請教醫療用品公司有關後備電

力來源。這可以包括電池或發電器。教導那些可能需要在緊急情況下協助你的人如何使用，例如你的「好友」。確保他們能在緊急情況下接觸到你。

個人和醫療資料，包括：

所有藥物和劑量之名單

過敏名單

醫療儀器之模型和系列號碼，例如搏心器

醫療保險和聯邦醫療保險卡

如你受傷時應通知的醫生，親人或朋友的名單

本地和非本地的親人或朋友電話號碼

保險公司代理的姓名和電話號碼

電筒和額外的電池——在床邊，廚房，浴室，和輪椅準備一把電筒

電池操作的收音機（收聽安全指示）；額外電池

結實的鞋——留在床邊避免雙腳被碎屑所傷

個人衛生用品

更換衣物

毛毯

額外一組鑰匙

現金，銀幣供打電話用

將主要的用品放入一個容易攜帶的盛器內，最好是有輪子的。請你的「好友」幫助你收集這些物品。最好是一起收集這些物品，以確保你們知道緊急時需要什麼，因為你們熟悉大家的所需。

如你開車，在你的汽車內儲備同樣但較小份量的物品。你可能被交通所困或無法回家。

4. 減少家中的危險因素。

地震：

家中的日常用品在地震時均可能有危險的。以下是一些你可以減少這些危險的方法：

繫牢可能會跌下的重物。

箍緊熱水器以防地震時翻倒引起火災。

將書架栓緊使它們不會跌下，令你受傷，或阻礙出口。

在杯櫃安裝強力的門鎖，以防跌下或破碎的物品。

不要將照片和鏡掛在床上。

如可能床不應放近窗口。

床邊置放一雙結實的鞋，保護你雙腳不被碎屑所傷。

如有需要，請朋友，鄰居或家人幫忙。

火警：

每個月檢查你的防火煙霧警鐘一次。每年最少換電池一次。如你無法接觸到防火警鐘，請鄰居，大廈經理或家人幫助你檢查。

計劃每個房間有兩條逃生之路。事前做好計劃使你屆時容易逃生。

不要在床上吸煙！

不要將輕便的暖爐放近窗簾，床墊等地方。

切勿讓爐頭開著而無人照管。

家電使用之後關熄。

此資料根據灣區美國紅十字會和Bay Area Prepared材料彙輯。

<http://www.seniorsurvivalschool.org>

此事實說明由Senior Survival School編寫，這是Planning for the Elders in the Central City項目之一。耆英生活能力學校是一個以社區為主的耆英訓練計劃，目的在分享資訊，識別問題，和設計方案。查詢詳情可聯絡Angelique Gonzales, 965 Mission Street, Suite 550, San Francisco, CA 94103。電話：703-0188；傳真：703-0186；電子郵件：angelique@seniorsurvivalschool.org。