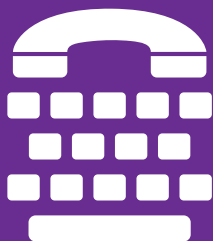


紐約市應急指南

老年人和殘障人士專用



麥可·R·彭博 (Michael R. Bloomberg) 市長

緊急事故處理辦公室

老人局

市長辦公室殘障人士服務處

NYC



目錄

著手準備	4
考慮自身需要	5
制定應對災難的方案	6
制定戶外計劃	7
撤離	8
撤離前	9
撤離時	10
避難場所	11
就地避難	11
準備隨身救急包	12
準備應急給養包	14
應急參考卡	15
資源	17
與市政部門聯絡	19

緊急事故可能會給老年人和殘障人士帶來更大挑戰，但每個人都應該制定一個應急方案以從容應對任何緊急事故。了解災難可能會對您產生怎樣的影響非常重要。當發生像火災、停電或嚴重氣候災害這樣的緊急事故時，您的個人需要，如更換藥品或醫療設備，可能無法立即得到滿足。每位紐約市民都應制定一個確保能在若干天中自救的緊急計劃。



著手準備

為制定應急方案，您必須評估您的個人需要。確定發生如洪澇、酷熱或暴風雪等緊急事故時您日常所需的各種資源是否足夠。比如，考慮您是否必需看護人、特殊的醫療設備、藥品或服務性動物。如果您是一名護理人員，請幫助您的護理對象評估他們的生活方式並確定他們所必需的各種資源。

考慮自身需要

- 和向您提供醫療服務的工作人員討論如何在緊急情況下獲取處方藥品（如胰島素）。
- 如果您正在接受家庭護理或治療，請了解提供服務機構的應急方案，其中包括備用的接受治療的地點。
- 如果您使用的醫療設備需要用電，請聯繫該醫療設備生產廠家，了解有關備用電源的資訊。在安裝設備和備用電池時應依照廠商說明書進行。
- 詢問您的供電公司，了解您使用的醫療設備是否屬於維持生命一類，或確定您是否符合註冊加入優先電力恢復計劃的資格。
 - Con Edison 公司：800-752-6633
(TTY: 800-642-2308)
 - 國家電網(National Grid)：718-643-4050
(TTY: 718-237-2857)
 - 長島電業局(LIPA)：800-490-0025
(TTY: 631-755-6660)
- 如果您必需使用供氧設備，請與氧氣罐供應商討論有關緊急情況下設備更換問題。
- 如果您享有社會保障金，請考慮申請直接存款以便您在不能離家時仍能獲得保障金。Go Direct 是一個專為那些領取社會保障金的人士提供財務便利的項目。（網址：www.godirect.org）。

制定應對災難的方案

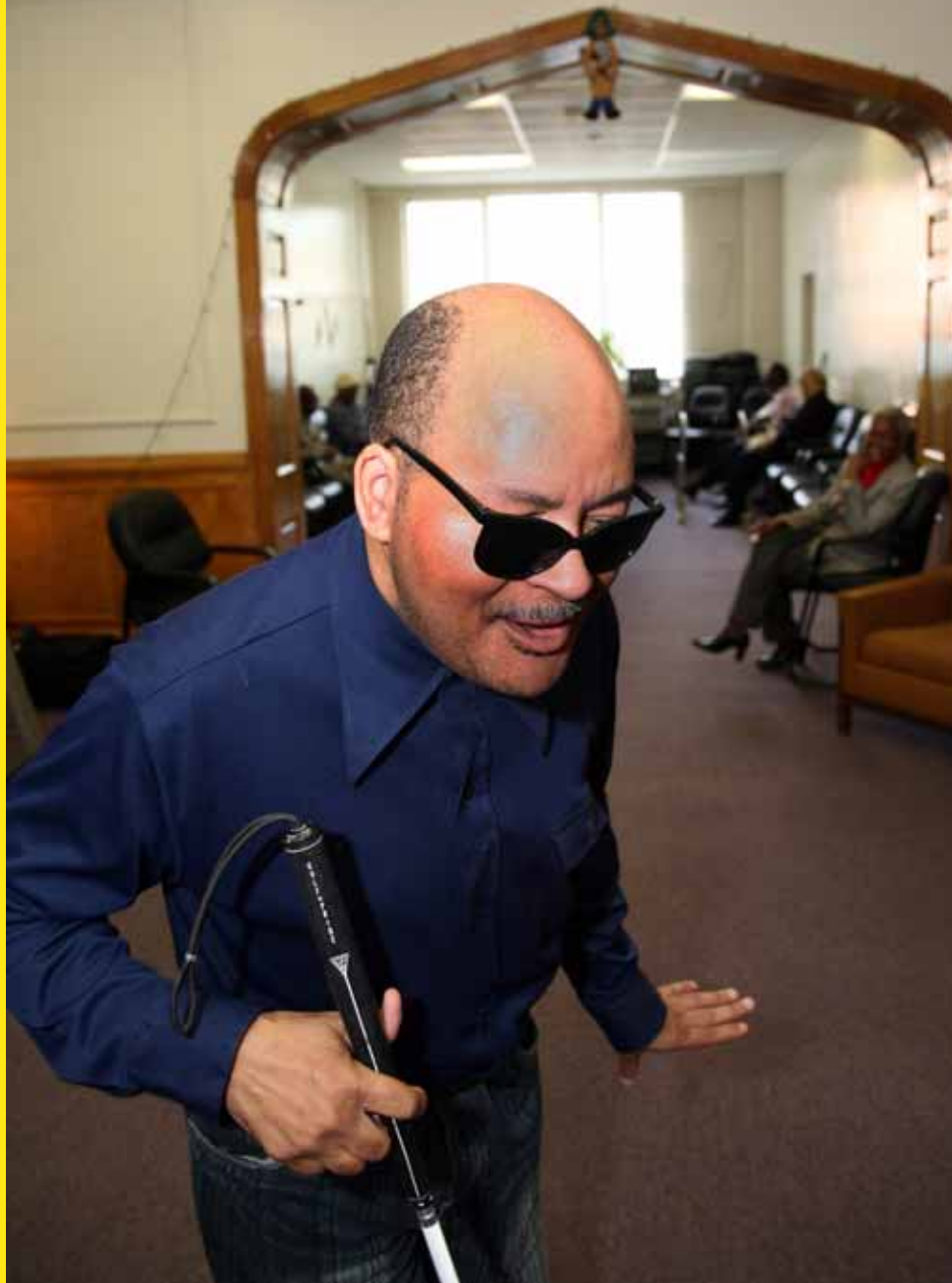
為您駐留的每個地方制定一個應對災難的方案，其中包括住所、工作場所、學校和社區。並和您的支援網絡成員分享您的應對災難的方案。如果您周圍有需要幫助的人，請幫助他們一起制定應對災難的方案。

1. 建立一個至少包括兩人組成的個人支援網絡。成員可以是家人、朋友、鄰居或同事，確定一旦發生緊急事件你們該如何相互幫助。
 - 讓您的支援網絡成員做到：
 - 了解您的個人需要及如何在發生緊急事件時向您提供幫助。
 - 無論在何時都掌握您或支援網絡中其他人的聯繫方式。
 - 發生緊急事件後能立即查看您的情況。
 - 保留幾套備用鑰匙。
 - 知道在哪裏可以找到您的應急給養物品。
2. 確定災難發生後您將在哪裏同家人、朋友或護理人員會合。確定兩個會合地點：一個就在您的住所外，還有一個在您居住地的附近，如圖書館、社區中心或禮拜場所。
 - 確保您支援網絡中的每個人都清楚所有會合地點的位址。
 - 對您的住所、社區和工作場所的所有逃生路線進行實際演練。

3. 指定一名在本州以外並且當發生災難時家人或朋友能通過電話聯繫得到的親戚或朋友。如果當地的電話線路忙，長途電話可能較容易打通。這位外州的聯繫人可以幫您聯絡到您支援網絡中的成員。
4. 對重要的個人健康和救生資訊進行備案。填寫本指南中的應急參考卡。如果您無法與人溝通，這張卡片還可以為緊急救援人員提供信息。請經常更新這些資訊。
 - 如果您享有家庭護理服務（如家庭看護、家庭健康援助、護士上門服務），請在制定計劃時將護理人員也包括在內，同時還要熟悉您的家庭護理機構的應急方案。指定您的鄰居或朋友在您的護理人員無法到達您這裏的情況下能夠向您提供幫助。
 - 如果您將可攜式發電機用以緊急供電，請向當地防火及建築部門官員詢問發電機和燃料使用的相關規定。
 - 如果您擁有服務型動物，請制定相關計劃以滿足其需要（即暫時性重新安置、運送和食物等）。
 - 對重要的財物進行登記以便災後索賠。

制定戶外計劃

如果您經常駐留的地方（如社區中心）沒有緊急計劃，請敦促該機構管理者制定這樣一個計劃。請參與這個會對您構成影響的決策過程。



撤離

當公共安全受到嚴重威脅時，撤離是最後的措施。如果必須撤離，最好和您的朋友或家人一起撤離。一旦必須撤離時，市政官員會發出通知。請記住收聽、收看當地電臺、電視臺節目，也可登錄網站：NYC.gov 或致電 311 (TTY: 212-504-4115) 獲得最新有關緊急事件的資訊。

- 遇到有生命危險時，請立即撤離。
- 如果您被困或無法從住所撤離，請撥打 911。

撤離前

- 確定在撤離過程中您是否需要幫助以及您如何能到達一個安全的地點或避難所。
- 養成好習慣，凡是到一個陌生地方（如商場、餐廳和電影院）都要先確定出口的路線。
- 了解您所有駐留地方的撤離方案。通常各個大樓都有樓層管理員負責執行撤離方案。確保讓樓層管理員清楚您或您所照顧的人在緊急狀況下都需要哪些特別幫助。
- 登錄網頁 NYC.gov/hurricanezones 通過颶風區路線指南或致電 311 (TTY: 212-504-4115) 確定您是否居住在颶風撤離區。
- 制定備用交通方案；因為您可能無法以平常的方式出行。
- 定期對計劃進行演練同時應考慮到不同情況，如通道或出口被封鎖。
- 讓您的支援網絡成員學會如何在緊急狀況下操作您使用的設備或幫助您轉移。他們可能要鬆開電動輪椅上的操縱杆或將您抬到安全的地方。
- 如果您失聰或有聽覺障礙，您可以練習通過手勢、抽認卡或其他溝通手段讓別人明白您的需要。
- 如果您失明或視力不佳，做好準備向別人解釋如何才能最好地為您引路。
- 讓服務性動物參與所有演練以便讓它們熟悉逃生路線。



撤離時

- 如果時間允許應確保您住所的安全：離開前應關窗鎖門，拔掉電器插頭。
- 讓朋友和親戚知道您的去向。
- 穿上結實的鞋子和舒適的防護性衣服，如長褲和長袖襯衫。
- 發生火災或其他緊急事故時，除非緊急事故管理人員讓您乘坐電梯，否則切勿使用電梯。
- 對不同的緊急事故有不同的撤離路線。所以，請注意收聽、收看當地新聞，或登錄 NYC.gov 網站。或撥打 311 (TTY: 212-504-4115)，了解準確資訊。
- 一旦得到通知，立即帶上您的隨身救急包奔赴最近的安全地帶（見第12-13頁）。

避難場所

如果您被告知撤離，只要有可能，您就應設法與朋友或家人撤到受災地區以外的地方。對於那些沒有地方去避難的人，他們可以去設在學校、市政建築或宗教活動場所內的避難所。這些地方提供基本的食物和水。如果有可能，請為有飲食限制的人帶上食品，請帶上衣服、被褥、洗滌用品、衛生用品，以及能夠讓您在社區避難所住得舒服些的用品。避難場所不提供特殊設備（如氧氣罐、助行器、電池）。請自備。

- 根據緊急事件的具體情況，避難場所隨時會有變更。想要找到發生緊急事件時您附近的避難場所，請致電 311 (TTY: 212-504-4115)。
- 如需要，讓您的家人或支援網絡中的某個成員陪同您一起去避難場所。
- 可攜帶服務性動物。

就地避難

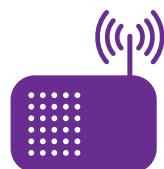
在某些緊急事件中，相關部門可能會要求您待在原地。當市政府官員通知您就地避難時，應遵照指令並迅速行動。

選擇一間門窗少的房間，確保每個人至少有 10 平方英尺的空間。

- 如有時間，請關上所有門窗，關閉壁爐風門。
- 使用您的應急給養包和救急包。
- 收聽、收看當地電臺、電視節目，了解有關的最新資訊。

準備隨身救急包

準備一個救急包-這裏面收集了您在撤離時所需要的物品。您的救急包應該裝在一個結實、易於攜帶的包中，如背包或帶輪子的旅行箱。救急包應放在一個您在緊急離開時很容易拿到的地方。



建議攜帶的物品

- 重要檔案的影印件應放在一個防水的便攜容器內（保險卡、醫療保險/醫療補助卡、照片 ID 和住址證明，結婚及出生證等）
- 一套備用車鑰匙和家門鑰匙
- 信用卡和提款卡的影印件及現金，特別是小面額現金
- 瓶裝水和不易腐爛的食品，如麥片條 (granola bar)
- 手電筒、AM/FM 收音機（使用電池）和備用電池
- 急救包
- 一個您需要服用的藥品清單、服藥原因和劑量
- 耐穿、舒適的鞋子、輕便雨具和一條聚酯薄膜毯子
- 您的家屬和支援網絡成員的聯繫方式和會合地點資訊及一張小的地區地圖
- 記事本和筆
- 應急參考卡
- 用於輪椅或步行車輪胎修理和充氣的氣溶膠輪胎修理包和/或者打氣筒
- 服務性動物使用的物品（食物、備用水、碗、皮帶和清潔用品）
- 備用醫療設備

準備應急給養包

應急給養包中的物品應至少足夠您在家中維持三天生活。將這些物品放在一個容易拿得到的容器或特製櫃子中。您應該向您的家庭成員說明這些物品僅用於應對緊急事故。在夏令制調整時間時，檢查食品保質期，更新包中物品。

- 每人每天一加侖飲用水
- 不易腐爛的現成罐裝食品 and 一個手工開罐器
- 急救包
- 手電筒、AM/FM 收音機（使用電池）和備用電池或無需使用電池的帶發條裝置的收音機
- 備用毯子
- 哨子或鈴鐺
- 個人衛生用品
- 無需充電的電話
- 應急參考卡（下一頁）
- 備用醫療設備（氧氣罐、藥品、步行車電池、助聽器、行動輔助器、眼鏡、面罩、手套）
- 醫療設備（如心臟起搏器）的類型、序列號、使用說明
- 寵物使用的物品（食物、備用水、碗、皮帶和清潔用品）

應急參考卡

將這張卡片保存在錢包或錢夾中或貼在冰箱上，將一份副件提供給您的個人支援網絡的成員。定期對卡片進行更新。

更新日期：

姓名：

使用語言：

地址：

城市：

州：

郵編：

電話(白天)：

電話(夜間)：

手機：

電子郵箱：

出生日期：

血型：

健康計劃：

個人#：

團體#：

應急參考卡

緊急聯繫方式：

親屬關係：

地址：

城市：

州：

郵編：

電話(白天)：

電話(夜間)：

手機：

電子郵箱：

市區外聯繫方式及
電話號碼：

醫療機構名稱：

隸屬醫院名稱：

地址：

城市：

州：

郵編：

電話：

傳真：

藥劑師姓名：

地址：

城市：

州：

郵編：

電話：

傳真：

特殊情況：

藥品：

過敏反應：

通信設備/
設備/其他：

資源

老年人和社區中心

一些老年人和社區中心要根據不同緊急事故調整其工作時間。例如當遇到酷熱時，社區中心可延長開放時間；如遇暴風雪，由於出行危險，社區中心可提前關閉。欲進一步了解社區中心遇到緊急事故時的開放時間，請撥打 311 (TTY: 212-504-4115) 或直接諮詢老年人或社區中心。

颶風區路線指南

這一工具可幫助您確定您是否住在颶風撤離區以及您住所附近的撤離中心地址。遭遇颶風時，居民可登錄 [NYC.gov/hurricanezones](https://nyc.gov/hurricanezones) 網站或致電 311 (TTY: 212-504-4115) 獲得有關撤離中心的最新資訊。

紐約市應急指南

紐約市應急準備工作組敦促紐約市居民做好應對各類緊急事故的準備。欲獲得更多有關撤離、特殊災害、避難場所、為寵物做好準備、暑熱和一般性準備的更多免費資訊，請致電 311 (TTY: 212-504-4115) 或登錄網站 [NYC.gov/readyny](https://nyc.gov/readyny)。

「通知紐約市」(Notify NYC)

透過「通知紐約市」以便瞭解更多有關影響您社區的緊急情況。今天就上網註冊 [NYC.gov/notifynyc](https://nyc.gov/notifynyc) 或致電 311，即可透過電子郵件、文字簡訊和電話錄音免費接收紐約五大區的即時緊急情況資訊。

資源

紐約市

除非另外特別說明，否則請撥打 311 (TTY: 212-504-4115) 或通過 NYC.gov 聯繫相關市政部門。

紐約市緊急事故處理辦公室

NYC.gov/oem

市長辦公室殘障人士服務處

NYC.gov/mopd

紐約市老人局

NYC.gov/aging

大紐約美國紅十字會

877-RED-CROSS (877-733-2767),
www.nyredcross.org

Con Edison

800-75-CONED (800-752-6633)
(TTY: 800-642-2308), www.coned.com

長島電業局

24小時熱線: 800-490-0075
(TTY: 631-755-6660)

國家電網

24小時緊急瓦斯安全服務:
718-643-4050, (TTY: 718-237-2857)

殘障人士緊急事故準備計劃

202-293-5960, (TTY: 202-293-5968),
www.nod.org/emergency

LifeNet

欲獲得心理健康資訊，心理諮詢或需找人傾訴，請撥打紐約市 24 小時心理健康熱線電話 (保密)。

- 西班牙語：877-AYUDESE (877-298-3373)
- 普通話、廣東話和韓國方言：877-990-8585
- 英語和其他所有語種：800-LIFENET (800-543-3638)，(TTY: 212-982-5284)



與市政部門聯絡

請撥打 911:

- 如果您處於緊急的危險情況，或者目睹了犯罪事件。
- 重傷或有致命危險的病況。

請致電 311 (TTY: 212-504-4115):

- 如果您需要使用非緊急事故救助或者要了解有關紐約市政府計劃。
- 如遇緊急事故，切勿撥打 311。

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Pour recevoir une brochure en français, appelez le 311 (TTY/ATS: 212-504-4115) ou visitez notre site Web à l'adresse suivante: NYC.gov/oem.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Per ottenere una copia di questa pubblicazione in lingua italiana, chiamare il 311 (TTY: 212-504-4115) o recarsi all'indirizzo web NYC.gov/oem.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) , 或訪問 NYC.gov/oem , 查看中文版的手冊。

רופט 311 (TTY: 212-504-4115) אדער באזוכט NYC.gov/oem צו זעהן דעם בראשור אין אידיש.