



# 透析患者 緊急情況 準備指南



# 撰稿人

Kevin Chason, DO

主任

Mount Sinai Health System

緊急情況管理

Donald Cardone, EMT-P, CIC

副主任

Mount Sinai Hospital 和

Icahn School of Medicine

緊急情況管理

Maria Palakudiyil, MPH

專案協調專員

Mount Sinai Hospital

緊急情況管理

Joji Tokita, MD

助理教授

腎臟科 (醫學)

Icahn School of Medicine 的 Mount Sinai 校區

Betty Duggan

主任

NYC Medical Reserve Corps

緊急情況準備和因應辦公室

紐約市健康與心理衛生局

Wanda I. Medina

高級項目經理

健康照護與弱勢群體

緊急情況準備和因應辦公室 (Office of  
Emergency Preparedness and Response)

紐約市健康與心理衛生局

Samantha Chik Sum Wu, MS, RD, CSR, CDN

高級營養師

Mount Sinai Hospital

Nancy A. Benedetto, MS, AC

執行總監，

行政管理

Regional EMS Council of NYC, Inc.

Jennifer Carley, CHSP

安全專員

職業與環境安全

Lenox Hill Hospital

Jacob Neufeld, MPA, ABCP

企業恢復力經理

Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Anna Bennett

教育協調員

I PRO ESRD Network of New York

本出版品受到美國疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 和/或準備與因應副部長 (Assistant Secretary for Preparedness and Response) 提供的合作協議的支援，協議編號 **NU90TP921922-01**。其內容僅由作者負責，並不一定代表美國疾病管制與預防中心和/或準備與因應副部長的官方觀點。

# 目錄

我的資訊.....	1
提前規劃的重要步驟.....	3
醫療 ID 手鍊.....	7
行動電話上的緊急資訊.....	7
緊急情況與疏散計畫.....	8
食物與營養.....	9
MyPlate 慢性腎臟病健康飲食指南.....	10
我需要在中心接受什麼訓練？.....	12
透析患者交通指南.....	14
緊急情況準備資源.....	16

# 我的資訊

姓名： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

電話號碼： \_\_\_\_\_ 行動電話 \_\_\_\_\_

電子郵件地址： \_\_\_\_\_

## 我的支援網路聯絡資訊

姓名： \_\_\_\_\_

關係： \_\_\_\_\_

電話號碼： \_\_\_\_\_

行動電話號碼： \_\_\_\_\_

電子郵件地址： \_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_

關係： \_\_\_\_\_

電話號碼： \_\_\_\_\_

行動電話號碼： \_\_\_\_\_

電子郵件地址： \_\_\_\_\_

## 我的健康資訊

我的透析中心名稱： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

電話號碼： \_\_\_\_\_

健康照護提供者名稱： \_\_\_\_\_

備用透析中心名稱： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

電話號碼： \_\_\_\_\_

健康保險： \_\_\_\_\_

會員 ID 號碼： \_\_\_\_\_

群組號碼： \_\_\_\_\_

我的藥物： \_\_\_\_\_

藥房電話號碼： \_\_\_\_\_

## 交通

我會打電話給（家人/朋友）： \_\_\_\_\_

電話號碼： \_\_\_\_\_

行動電話號碼： \_\_\_\_\_

計程車服務號碼： \_\_\_\_\_

殘障專車 (Access-A-Ride) 號碼： \_\_\_\_\_

電召車服務號碼： \_\_\_\_\_

## 提前規劃的重要步驟

花些時間提前規劃或許能夠拯救自己以及親友的生命！本指南為所有紐約市民提供一般緊急情況準備資訊，同時為接受透析治療的紐約市民提供特定緊急情況準備資訊。如果您目前有接受透析治療或是有其他健康狀況，請在遵照本文件中的任何說明指導之前先諮詢您的醫師或護士、營養師以及照護團隊。您的健康照護提供者可以為您提供個人化的緊急情況準備說明。

# 居家準備

## 家庭應急工具包

家庭應急工具包應該包含：

- ✓ 每人每天 1 加侖的飲用水，至少備足 3 天用量
- ✓ 不易腐敗的食物
- ✓ 急救箱
- ✓ 手電筒
- ✓ 電池供電或手搖發電收音機
- ✓ 口哨
- ✓ 漂白劑或碘片
- ✓ 不需要電力的電話
- ✓ 寵物用品（如果需要）



<https://www1.nyc.gov/site/em/ready/ready-new-york.page>

## 討論準備工作

緊急情況是指嚴重的意外事件，有可能造成人員受傷或是工作與居住場所受損。與共同居住的人討論有關緊急情況的準備，並且討論以下內容：

- ✓ 如何尋求幫助
- ✓ 何時尋求幫助
- ✓ 分開後該打電話給誰
- ✓ 始終隨身攜帶個人身份資訊
- ✓ 警報的聲音是什麼樣的、警報代表的意思以及如何做出反應

## 緊急情況計畫

- ✓ 選擇發生緊急情況時在家附近匯合的區域。請確保所有家庭成員（包括照顧者）知道這個地點。
- ✓ 如果您有養寵物，請確保在家附近的匯合區域能夠接納寵物。
- ✓ 註冊 Notify NYC 以獲得緊急簡訊警示。造訪 [nyc.gov](https://nyc.gov) 並且搜尋「Notify NYC」。

- ✓ 如果您有孩子，請註冊獲取其就讀學校可能提供的任何警報。
- ✓ 瞭解逃生出口及其通往何處。
- ✓ 請確保所有逃生出口、走廊和樓梯均無雜物。不要在地板和大廳堆放會絆倒您的物品。
- ✓ 請確定沒有居住在當地且可作為所有家人或家庭成員聯絡者的對象。

## 紐約市消防局 (NEW YORK CITY FIRE DEPARTMENT, FDNY) 七大消防安全提示

1. 切勿使用延長電線連接小型暖氣機、空調或冰箱。
2. 躺著的時候切勿吸煙。
3. 做飯時留在廚房裡，並穿短袖或緊袖衣物。
4. 在每個樓層和每間臥室中安裝與維護煙霧警報器，這樣可將火災死亡的機率降低一半。
5. 制定火災逃生計畫並進行演練。不要試圖自行滅火。**逃離現場並關門**。逃到安全的地點後撥打 911。
6. 將火柴和打火機放在兒童拿不到的地方。兒童要始終有人監督。
7. 切勿讓蠟燭在無人看管下燃燒。

## 消防安全應做事項及不應做事項

應做事項	不應做事項
在發生火災以及出現煙霧、瓦斯氣味或醫療緊急情況時，務必撥打 911	切勿玩火柴或是玩火
務必設置可正常工作的煙霧/一氧化碳警報器	切勿讓電源插座過載
務必擬定逃生計畫並進行演練	切勿不當使用延長電線
務必清楚自己居住的建築是防火的還是非防火的	切勿使用磨損或破裂的電源線
火災逃生時務必關上門	切勿讓蠟燭在無人看管的情況下燃燒
務必保持火災安全出口暢通	切勿使用煙火
務必瞭解身上著火時該怎麼辦	切勿讓食物在無人看管的情況下烹煮
務必將小型暖氣機放置在距可燃物至少三英尺的位置	烹飪時切勿穿著寬鬆的衣服
烹飪時切勿讓兒童靠近爐子周圍	切勿使用煤油或丙烷小型暖氣機
務必學習和練習旁觀者心肺復甦術	切勿隨意抽煙或丟棄煙頭



## 緊急逃生包

每個人都應該準備緊急**逃生包**。**逃生包**可以是背包或是有輪子的小型行李箱，裡面放置的物品必須讓您能夠在被迫離開家時可以生存三天。

透析患者的緊急逃生包中應該增加其他物品，以便有助於應付在緊急情況時的需要。**逃生包**中應該裝有以下物品：

- 身份證和保險卡正反面的影本
- 健康照護提供者、您的透析中心以及其他附近透析中心的緊急電話號碼
- 至少三天的藥物以及藥物清單、服用藥物的劑量以及任何服用說明
- 任何過敏症以及接受透析類型的清單
- 目前的化驗結果紀錄和治療資訊
- 如果您患有糖尿病，需準備一週的用品（注射器、胰島素、酒精濕巾、血糖機和血糖監測試紙）
- 足夠食用三天的食物（詳情請參閱第 10 頁）
- 汽車以及房屋的備用鑰匙
- 信用卡和 ATM 卡的影本，以及小額紙鈔
- 瓶裝水以及不易變質的食物，例如燕麥棒
- 附電池的手電筒、口哨和剪刀
- 電池供電的 AM/FM 收音機和額外的電池或是手搖發電收音機
- 額外的當季衣物、鞋子、眼鏡和洗手液
- 家人、朋友或是鄰居的聯絡資訊

每 6 個月檢查一次**逃生包**，查看是否有物品過期，並按需更換



## 醫療 ID 手鍊

在緊急情況下，醫療 ID 碼可以協助醫務人員瞭解您是否為透析患者或是接受移植者。這個重要資訊可幫助醫務人員為您提供適當的照護，並且可能拯救您的生命。

## 行動電話上的緊急資訊

保存緊急資訊最簡單而且最方便的地方之一就是您的智慧型手機。這樣救援人員就能夠在不必解鎖的情況下看見內容。Medical ID 是 iPhone 手機的一個功能。也可以透過應用程式將這個緊急聯絡功能下載至 Android 手機，應用程式的名稱為 [ICE: In Case of Emergency](#)。此外，您可以將聯絡人命名為「ICE」，然後儲存在手機的聯絡人名單中。這個聯絡人擁有關於您的醫療資訊。

在啟用 Medical ID/In Case of Emergency 應用程式之後，您可以為救援人員儲存有用信息，例如您的身份、過敏症、藥物、疾病、器官捐贈狀態、血型等。您也可以儲存緊急聯絡人的資訊。

因此，只要點按一下螢幕，您就能夠向儲存的所有緊急聯絡人傳送簡訊警示，同時立刻撥打電話給救援人員！您的聯絡人將會知道您所在的位置並且能夠給予您幫助！

### 如何在智慧型手機中輸入緊急資訊：

#### iPhone

1. 開啟 Apple Health 應用程式。
2. 輕觸右下角的「Medical ID」（醫療 ID 碼）然後在「My info」（我的資訊）底下輸入您的資訊。
3. 按一下「Continue」（繼續）然後輕觸底部的「Create Medical ID」（建立醫療 ID 碼）。
4. 儘量填寫有關於個人的資訊，並且確定「Show When Locked」（鎖定時顯示）已經開啟（顯示綠色）。
5. 請確保指定至少一人作為您的緊急聯絡人。在您的聯絡人應用程式儲存該人員的姓名與電話號碼，讓 Health 應用程式能夠將資訊包括進來。
6. 按一下「Next」（下一步），檢閱資訊然後按一下「Done」（完成）以儲存。

#### Android

1. 查看手機設定中是否有緊急聯絡人功能，某些 Android 版本中會有此功能。
2. 如果您在設定中找不到緊急聯絡人欄位，有許多免費的應用程式可以新增緊急資訊，但是您需要安裝的是可以透過鎖定螢幕讀取該資訊的應用程式。
3. 不要使用透過簡訊傳送緊急資訊的應用程式。
4. 如果使用 Android 5.0 以及更新版本，[ICE: In Case of Emergency](#) 應用程式能夠讓您儲存重要資訊以及 ICE 姓名與號碼。



## 緊急情況與疏散檢查清單

- 隨身攜帶或是在手機上保存聯絡資訊。
- 規劃您與透析診所的聯絡方式。
- 確定您的區域外聯絡人。
- 啟用手机上的 ICE (In Case of Emergency) 或 Medical ID 功能。
- 清楚您的所在區域有可能發生的緊急情況類型，例如洪水、電力中斷或是極端天氣。如需詳細資訊，請參閱本指南最後的緊急情況準備資源名單。
- 註冊 Notify NYC 以接收有關緊急事件以及本市重要服務的資訊。
- 制定疏散計畫，決定在收到疏散通知時如何離開所在區域。
- 繪製疏散路線圖。
- 檢閱您的交通選項。
- 將您的計畫告訴親友。
- 與家人和朋友演練計畫。



# 緊急情況下的食物和營養

以下是一些在家中存放應急食物的提示。如果您患有糖尿病，則應該選擇能控制血糖的食物。如果您患有慢性或長期疾病，請務必與您的健康照護提供者討論您的緊急飲食計畫。

## 病人應瞭解的緊急飲食計畫資訊

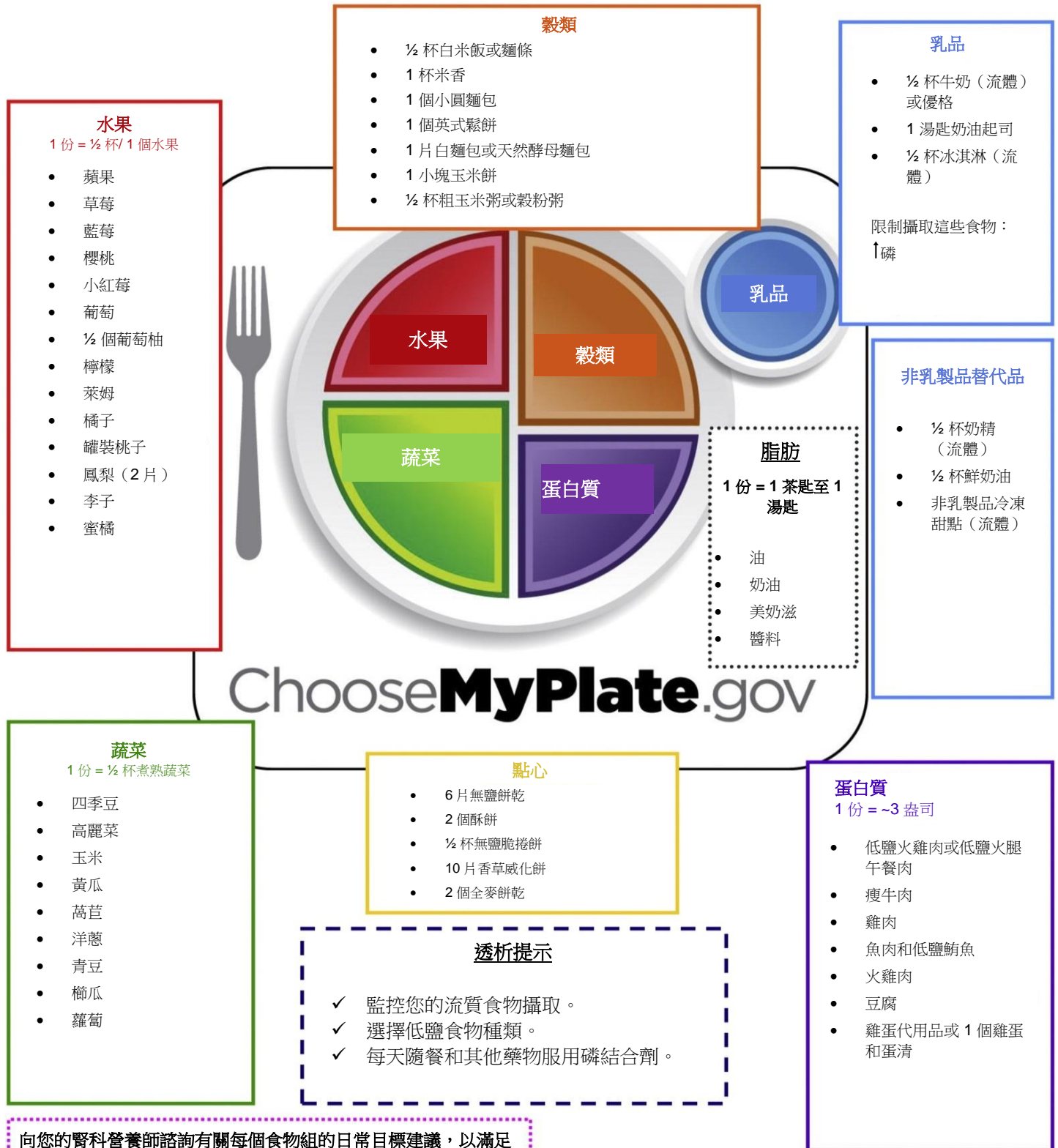
本飲食資訊不能代替透析，但可以在您等待接受透析時幫助控制體液和電解質的平衡。請務必與您的醫生或護理團隊保持聯繫，這樣他們才能為您提供個人化的指導。

- 我一天應該攝取多少流質食物？
  - 將流質食物攝取量限制為每天 2 杯或 16 盎司以內。
  - 這有助於防止水腫、身體腫脹和呼吸急促。
- 什麼東西算是流質食物？
  - 流質食物包括水、牛奶、咖啡、檸檬水、湯、冰淇淋、茶、果汁、汽水、吉利丁、果冰、冰塊、冰棒、布丁、優格和肉汁。
- 如果我口渴了該怎麼辦？
  - 嚼無糖口香糖以應付口渴。
  - 使用呼吸噴霧劑（屬於口腔護理用品）。
  - 吃無糖的檸檬糖和/或薄荷糖。糖果（例如硬糖）應該僅用於矯正低血糖。否則請選擇無糖的糖果。
- 我應該避免或限制吃哪些食物？
  - 請勿在用餐時加鹽或鹽替代品。盡可能吃無鹽食物。
  - 避免食用含鉀量高的食物，例如酪梨、香蕉、棗子、洋芋片、柳橙汁、番茄汁和地瓜。
  - 每天攝取的高蛋白食物不要超過 6-8 盎司。這些食物包括優格、鬆軟乾酪、瑞士起司、雞蛋、牛排、豬肉、雞肉、魚肉和肉乾。
- 我還要注意什麼？
  - 確保罐頭食品在打開後兩小時內食用完畢。



# MyPlate 慢性腎臟病健康飲食指南

低鈉▪低鉀▪低磷



*My Plate*（我的餐盤）是美國農業部 (Department of Agriculture) 開發的一個教育工具，旨在促進積極的營養行為和均衡的食物選擇。與一般大眾相比，接受某種透析治療的慢性腎臟病患者對於營養的需求極為不同而且複雜。向透析患者建議的治療營養計畫包括對磷、鉀、鈉和流體食物的限制。

*您必須向您的健康照護提供者確認每天應該攝取的量。*

# 我需要在我的透析中心接受什麼緊急情況訓練？

## 我應該知道的訊息

- 您的透析中心應教導您如何在緊急情況或災難發生時安全地中斷與透析設備的連接。
  - o 清楚在緊急情況下如何適當地中斷與設備的連接，有助於將受傷風險減至最低，降低感染風險並確保您能夠快速安全地撤離。
  - o 如果您不確定該做什麼或者該怎麼做，請要求他們再次示範。
- 您應該瞭解透析中心的災難應對計畫，以及如果需要撤離時該怎麼辦。
  - o 您應該熟悉緊急情況或災難期間的透析中心負責人是誰。
  - o 與您的透析中心聯絡，以瞭解他們進行演練的時間。
  - o 您的透析中心應定期進行災難和消防演習。
  - o 這些演習將幫助您確切瞭解在緊急情況下該做些什麼。
- 您應該知道在何時可以透過何人取得處方簽。

## 我可以在哪裡獲得所需的資訊

- 如果您是透析中心的新患者，則在入院時應該接受資訊和訓練，以瞭解在緊急情況或災難中如何正確地斷開自己與透析機的連接。
  - o 這些資訊應該在您入院時即提供給您，並在定期的演習中再次提供給您。
- 向您的透析中心詢問他們的訓練和演習時間表。
- 即使您不是新患者。
  - o 知道並理解此資訊也是非常重要的。
  - o 如果您對於某件事情不是很確定，請不要猶豫 - 問就對了！
- 在緊急情況或災難中要記得最重要的事情是保持鎮定。

## 記住 5 W 原則

記得您需要知道什麼事情的一個好方法是記住 5 W 原則：Who（何人）、What（何事）、Where（何地）、When（何時）和 Why（何因）。

### 誰應該對您進行培訓？

您的透析服務人員。

### 他們應該訓練您做什麼？

安全地斷開與透析設備的連接，以及如何安全撤離透析中心。

### 您應該在哪裡接受此訓練？

在您的透析中心。

### 您應該在何時接受此訓練？

進入透析中心時一次，然後在一年當中每三個月接受一次。

### 為什麼他們應該要訓練您？

讓您在發生緊急情況時，可以快速安全地離開透析中心。

## 您的透析中心關閉時

- 撥打您的透析護理團隊或您所在透析中心的緊急電話號碼，以瞭解在何時何地接受治療。
- 如果您無法撥通您的透析護理小組或透析中心的緊急電話號碼，請撥打備用透析中心的電話。
- 告訴您的家人和家庭成員您將在這裡接受治療。
- 開始為期 3 天的緊急狀態飲食，並開始限制流質食物的攝取。
- 如果您是開車前往接受治療，請事先瞭解備用透析中心的方向並確認道路安全。
- 制定搭車前往備用透析中心的計畫。
- 收聽當地新聞以瞭解緊急情況或災難。

## 如果您無法離開家

- 鎖緊和密封門窗
- 考慮具體緊急情況，並選擇房屋中最安全的房間（例如：窗戶最少的抗強風房間）
- 隨身攜帶處方藥
- 隨身攜帶手機和充電器、家用電話以及電腦
- 準備好緊急逃生袋以備不時之需

## 當您必須離開家中

- 隨身攜帶緊急逃生包
- 隨身攜帶處方藥物
- 告訴家人、照顧者和透析中心您打算前往的地方
- 致電您的透析中心以瞭解您應該去哪裡接受治療
- 如果您必須前往收容所，請告訴收容所負責人您需要透析



## 緊急情況下 透析患者的交通指南

如果預報會發生緊急情況（例如颶風或暴風雪），您的透析中心應該：

- 與您聯絡，讓您瞭解即將發生的緊急情況及其對您治療的影響。
- 安排您在常規透析中心提前進行治療，或安排您在其他透析中心進行治療。
- 如果需要，將您重新安排到備用透析治療中心。

### 交通可能包括

- 私人車輛
- 大眾捷運（公共汽車、火車）
- 專車服務/出租車
- 殘障專車
- 與透析中心簽有合約的輕型救護車運營機構



如果這些交通方式您均無法使用，您的透析中心可以協助您制定替代交通計畫。

### 請勿撥打 911

**911** 對於錯過透析治療的患者而言不是合適的交通解決方案，除非他們遇到以下情況：

- 緊急醫療狀況，例如呼吸困難、過敏反應、胸痛或心臟驟停、中毒
- 跌倒等事故

## **如果已撥打 911**

- 救護車會回應。
  - 院前急診服務人員負責緊急情況，不提供前往透析中心的交通服務。
- 911 救護車將帶您到最近的醫院。您可能無法選擇醫院。
- 到達醫院後，您可能會被安置在候診室中，而醫院的工作人員則在治療重傷患者。

## **擬定交通計畫**

擬定共乘計畫，以防公共交通停運：

- 私家車或廂型車服務可以作為共乘資源或穿梭巴士選擇，為通常依賴公共交通的患者提供服務。
- 欲瞭解有關公共交通的更多資訊，請撥打 311。

制定緊急交通計畫並瞭解應該撥打 911 的情況非常重要。如需有關制定交通計畫的其他協助，請聯絡您的透析中心。

## **結論**

為了預防您的家中或透析室發生意外事故（即使這個情況不太可能發生），花些時間提前做好準備，能夠讓您獲得有效並持續的治療，而不是去急診室。擬定計畫，備好用品並確保在緊急情況下能夠獲得適當的營養，是您現在可以做的一些最重要的事情。在發生緊急情況之前，請確保您與醫療服務提供者和透析部門的工作人員討論如何進行準備。

# 緊急情況準備資源

## FEMA

1-800-621-3362

[ready.gov](https://ready.gov)

紐約州緊急情況管理辦公室 (Office of Emergency Management)

1-518-292-2293

[nyc.gov/site/em/ready/guides-resources.page](https://nyc.gov/site/em/ready/guides-resources.page)

紐約 IPRO ESRD 網路 (IPRO ESRD Network of New York)

1-800-238-3773

[esrd.ipro.org/home/emergency-information](https://esrd.ipro.org/home/emergency-information)

美國國家腎臟基金會 (National Kidney Foundation)

1-800-622-9010

[kidney.org/help](https://kidney.org/help)

## Con Edison

1-800-752-6633

[coned.com/customercentral/specialservices.asp#six](https://coned.com/customercentral/specialservices.asp#six)

美國紅十字會 (American Red Cross)

1-877-733-2767

[redcross.org/prepare/location/home-family/disabilities](https://redcross.org/prepare/location/home-family/disabilities)

## ASPCA

1-888-666-2279

[aspca.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness](https://aspca.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness)

美國疾病控制與預防中心 (Center for Disease Control and Prevention)

[emergency.cdc.gov/preparedness/kit/disasters](https://emergency.cdc.gov/preparedness/kit/disasters)

# 特別感謝

紐約市健康與心理衛生局

**Lenox Hill Hospital | Northwell Health**

**Memorial Sloan Kettering Cancer Center**

**New York City Medical Reserve Corps**

位於 East River Plaza 的 Mount Sinai Kidney Center

**Mount Sinai Hospital**

紐約市地區緊急醫療服務委員會 (Regional Emergency Medical Services Council,  
REMSCO)

紐約市緊急情況管理局 (New York City Emergency Management, NYCEM)

**Island Peer Review Organization (IPRO)**

紐約末期腎臟病網路 (End Stage Renal Disease, ESRD)