

圣地亚哥县  
紧急服务办公室

# 个人 防灾 计划

专为需要  
援助的  
人员制定



# 简介



本指南可为年长者、残障人士、看护人和其他可能受益于防灾计划的人群提供帮助。



紧急情况包括：摔倒于家中、火灾、地震等。灾难来临时，各人所具备的能力和需求都各不相同，因此都应采取措施防范于未然。



本指南将帮助您针对自己的需求进行评估，从而制定个性化应急计划，以便您和所关爱之人能够及时做好应对风险的准备。



# 应对紧急情况时应采取的步骤

## 建立联系

准备工作需要所有人合力完成。  
建立自己的支持网络。



05

## 制定计划

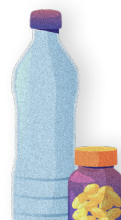
清楚逃生路线、逃生事宜以及求援对象。  
与同处支持网络的人员分享计划。



13

## 收集物资

制作一个便于携带物资的“逃生装备箱”。准备一套“家庭装备工具包”，其中包含就近避难时所使用的用品。



37

## 保持消息畅通

获取警报并了解当地资源。



45

# 建立联系

在备灾过程中, 首先需建立那些能够提供帮助的人员之间的支持网络





# 准备工作需要所有人合力完成

社会关系有助于我们在紧急事件中更好地应对挑战。

社会关系还能改善自己的身心健康，提高自己的应灾能力。

仔细考虑您已经加入或可能加入的团体：



▶ 志愿者团体



▶ 宗教团体

▶ 同事

▶ 校园团体

▶ 邻里团体



▶ 运动团体

▶ 支持团体

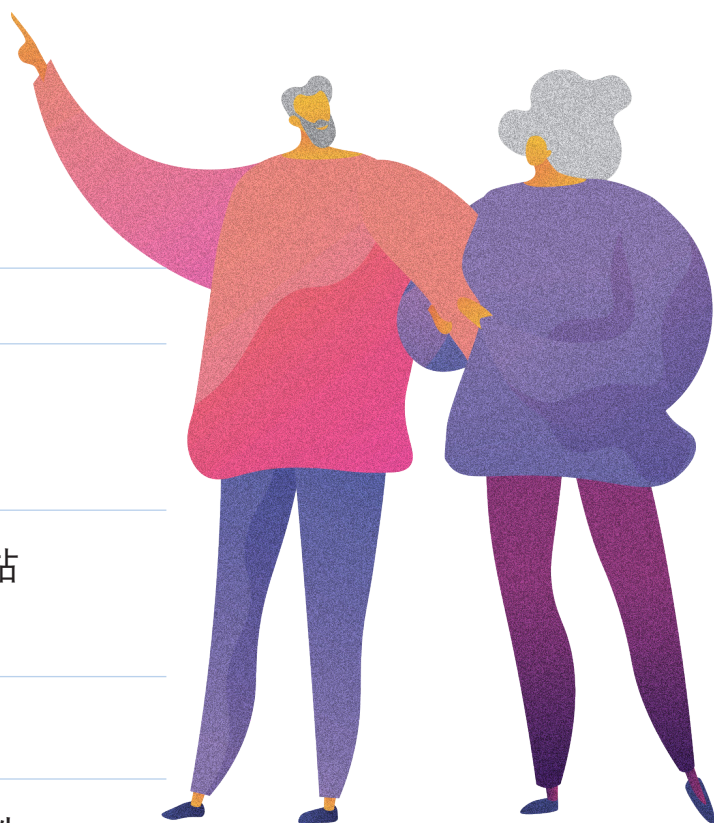


如遇紧急情况或突发灾难，您可与社区成员携手互助。

# 建立自己的支持网络

您的支持网络中可包括任何能够在紧急事件中提供帮助的人员。

- ▶ 至少包括三个值得信任的人员。
- ▶ 可考虑加入家庭成员、邻居、朋友、同事和私人助理。
- ▶ 构建关系网络，如家、工作场所、志愿者网站和其他长期待的地方。
- ▶ 包括一位住在自己所处区域以外的联系人。
- ▶ 关系网络中的成员应了解您的能力和局限性。
- ▶ 灾难具有压迫性且来势汹汹。包括那些在您身处于重压之下伸出救援之手的人员。





## 联系人

 姓名/关系


 住宅电话

 手机

 其他电话

 电子邮件

 姓名/关系


 住宅电话

 手机

 其他电话

 电子邮件

 姓名/关系

 住宅电话


 手机

 其他电话

 电子邮件

## 区域外联系人

 姓名/关系

 住宅电话

 手机

 其他电话

 电子邮件

 姓名/关系

 住宅电话

 手机

 其他电话

 电子邮件



# 与支持网络中的成员一起制定计划

## 与网络成员保持沟通

- ▶ 与同处支持网络的人员分享防灾计划。
- ▶ 与网络成员达成共识，如突发紧急事件则应相互告知。
- ▶ 彼此相互商定，突发紧急事件后的联系方式。
- ▶ 如有可能，在紧急情况下用发短信代替打电话。
- ▶ 建议将备用的住宅钥匙和车钥匙交付给网络中值得信赖的人员。
- ▶ 选择一处紧急集合地点。
- ▶ 向网络成员展示如何操作您的医疗设备和辅助设备。
- ▶ 如果您驯养了服务性动物，请确保它认识并信任您网络中的成员。





了解更多关于**邻里疏散小组 (NET)** 计划的信息或联系您所在区域的**邻里疏散小组 (NET)** 成员。

✉ [readysd@sdcounty.ca.gov](mailto:readysd@sdcounty.ca.gov)

☎ **858-565-3490**



▶ 加入**社区应急小组 (CERT)**:  
[ReadySanDiego.org/get\\_involved](http://ReadySanDiego.org/get_involved)



## 与邻里疏散小组联系

如突发紧急事件，**邻里疏散小组 (NET)** 会将训练有素的**社区应急小组**成员与可能面临疏散困境的个人进行配对。

### 邻里疏散小组成员可提供以下帮助：

- ▶ 准备并检查您的疏散计划
- ▶ 确定紧急联系人
- ▶ 注册 **AlertSanDiego** 并学习使用其他的紧急通信工具
- ▶ 联系其他资源有助于更好地做好应灾准备

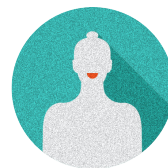


# 拨打 2-1-1 联系资源

提供 200 多种语言的 24 小时免费保密热线, 以及拥有搜索功能的在线数据库。当地值得信赖的非营利组织, 为您提供 6000 多种社区、卫生和灾难服务, 如:

- ▶ 粮食援助
- ▶ 住房和公用设施
- ▶ 救灾和防灾
- ▶ 财务和法律援助
- ▶ 交通
- ▶ 健康、营养和初级保健
- ▶ 军人和退伍军人服务
- ▶ 登记服务

如果您有听力或表达障碍, 经过特殊训练的**加利福尼亚中继服务通信助理**可为您的所有通话中继电话对话。请拨打 **7-1-1** 并要求接通 **(858) 300-1211** 的 **2-1-1**。



沟通



在线聊天



搜索



登记



 Facebook  
211sandiego

 Twitter  
@211sd

 Instagram  
211sd



粮食援助



住房和公用设施



救灾和防灾



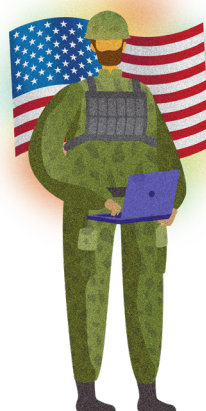
财务和法律援助



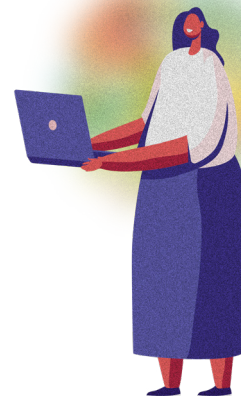
交通



健康、营养  
和初级保健

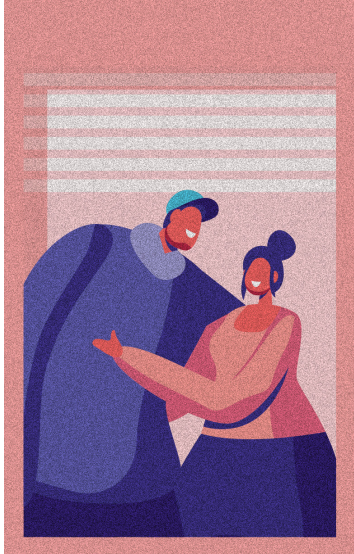


军人和退  
伍军人服务



登记服务





# 您的家庭

## 首先制定家庭应急计划

- ▶ 在家中的每一层都安装烟雾和一氧化碳探测器，并定期进行检测。如果您是听障人士，请安装带有闪光灯或振动器的系统。在安装烟雾报警器时，如需帮助，请拨打 **2-1-1**。
- ▶ 了解公用设施的阀门位置，并学习如何在紧急情况下断开阀门连接。



**\*** 如果您闻到煤气味、听到嘶嘶声或者怀疑出现煤气泄漏，请关闭煤气主阀门，打开窗户，然后立即离开此区域。切勿点蜡烛或划火柴。只有在您怀疑出现煤气泄漏才能关闭阀门，否则只有煤气公司才能重新恢复您的煤气服务。

## 记录公用设施的位置

煤气阀： \*

水阀：

断路器：

车库门手动超控：

## 承保范围

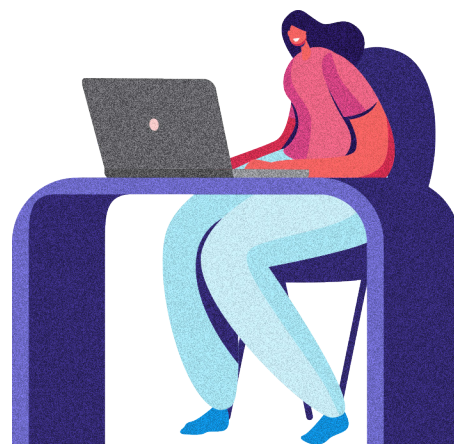
- ▶ 与保险代理人沟通，确保自己能够取得足够的保险保障。一般的房产所有者或者租客所拥有的保险不会全面涵盖各种灾害，如洪水、野火或地震。
- ▶ 清点自己的财产，如有财产丢失或损害的情况，您可要求赔偿。

# 疏散计划

- ▶ **了解疏散路线。**了解所有的出口位置,包括各个房间的门窗位置。
- ▶ **及早撤离。**如果您身患疾病或行动困难,或驯养了宠物或服务性动物,当疏散警告响起时,无需等待强制的疏散命令,即刻离开现场。
- ▶ **特殊需要计划。**请考虑自己和所关爱之人撤离、走楼梯和使用交通工具的能力。在发生紧急情况前,从支持网络中安排帮助,或拨打 **2-1-1** 寻求援助。
- ▶ **会面地点。**了解发生紧急情况之后,自己与朋友和家人的会面地点。选择两处会面地点,一处约定在住宅外,另一处约定在邻里外。

住宅附近的会面地点:

邻里外的会面地点:

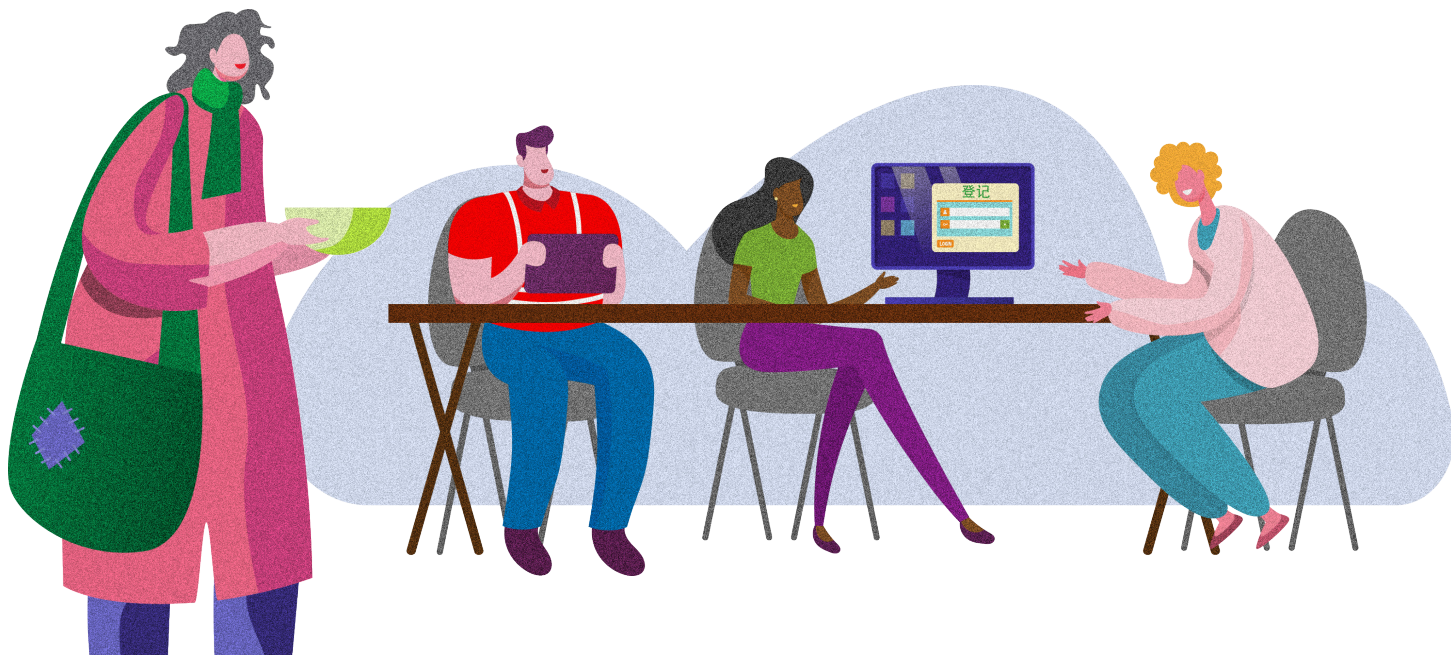


# 应急避难场所



如遇紧急情况需要立即疏散，可考虑前往酒店、朋友或亲戚家或避难所。应急避难所可能设立在学校、社区建筑和礼拜场所。

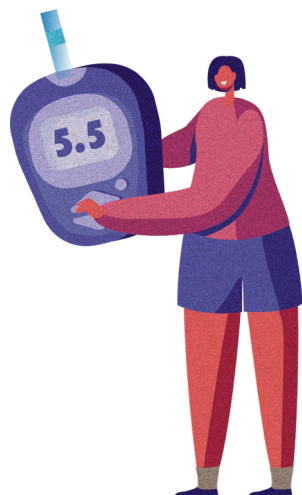
- ▶ 避难所将提供食物、水和基本用品。
- ▶ 随身携带自己的必需物品，包括医疗设备。
- ▶ 避难所随时开放，能够满足人们的不同需求。服务性动物允许进入。
- ▶ 进入避难所后所有人应遵守公共卫生安全建议，如在全球性大流行病新冠肺炎期间保持社交距离。
- ▶ 拨打 **2-1-1** 或访问 [AlertSD.org](http://AlertSD.org) 了解附近的避难所。





# 针对医疗设备制定计划

- ▶ 如需进行疏散，应在各个物品上贴附使用和移动说明卡。
- ▶ 确定必须携带的关键用品（如导管、结肠造口用品等）。
- ▶ 如果您较为依赖电子医疗设备，请求医疗供应公司提供备用电源，并向您的公用事业公司询问您可能符合资格的计划。
- ▶ 如果您较为依赖透析治疗或其他维持生命的治疗，请了解多个治疗设施的位置。



- ▶ 如需获取免费的**生命之瓶**工具包, 请拨打:  
**1-800-339-4661**

- ▶ 请填写以下页面中包含的医疗信息表格, 或访问 [readysandiego.org/make-a-plan/](http://readysandiego.org/make-a-plan/), 查看大字体和不同语言的版本

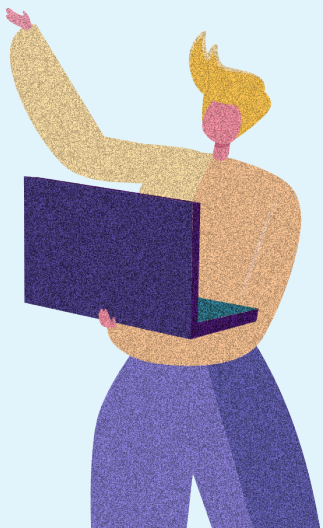
- ▶ 请复印该表格并将其存放在您的钱包或手袋里。与同处支持网络的成员分享表格副本。

# 生命之瓶

**生命之瓶**计划已挽救无数人的生命, 能够为紧急救援人员提供救生医疗信息。将**生命之瓶**封袋存放于冰箱中。

每个**生命之瓶**工具包应包含:

- ▶ **医疗信息表**。其上应列出医疗状况、使用药物、紧急联系人、保险公司和医院偏好。
- ▶ **乙烯基封袋和磁铁**。将已填妥的医疗表格放入封袋中, 然后存放在冰箱外部。再加上一份医疗照护和医疗照护指示的授权委托书。
- ▶ **生命之瓶贴纸**。将贴纸贴在前门门框或前窗上。紧急救援人员看到此贴纸便知晓您已填妥**生命之瓶**。



# 生命之瓶

(VIAL OF LIFE)



信息和援助  
1-800-339-4661

更新于

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

姓名 \_\_\_\_\_  
(Name)

失明  
(Blind)

失聪  
(Deaf)

阿尔茨海默症或相关痴呆症  
(Alzheimer's Disease or Related Dementia)

住址 \_\_\_\_\_ 城市 \_\_\_\_\_ 邮编 \_\_\_\_\_  
(Address) (City) (Zip code)

电话号码 \_\_\_\_\_ 男性  女性  出生日期 \_\_\_\_\_  
(Phone #) (Male) (Female) (Date of Birth)

社会安全号码 (后四位) \_\_\_\_\_  
(Social Security Number (last four digits))

医疗号码 (后四位) \_\_\_\_\_  
(Medicare Number (last four digits))

其他保险 \_\_\_\_\_ 保单号码 \_\_\_\_\_  
(Other Insurance) (Policy Number)

您是否拥有医疗照护事前指示? \_\_\_\_\_ 是  否   
(Do you have an Advance Health Care Directive?) (Yes) (No)

如果是, 请说明位置 \_\_\_\_\_ 代理人 \_\_\_\_\_ 电话号码 \_\_\_\_\_  
(If yes, location) (Agent) (Phone)

您是否拥有“拒绝心肺复苏术命令”? \_\_\_\_\_ 是  否   
(Do you have a 'Do Not Resuscitate Order?') (Yes) (No)

您是否登记了州长的“送我回家”? \_\_\_\_\_ 是  否   
(Registered with Sheriff's 'Take Me Home?') (Yes) (No)

## 紧急联系人 (EMERGENCY CONTACTS)

姓名 \_\_\_\_\_ 关系 \_\_\_\_\_ 电话号码和电子邮件 \_\_\_\_\_  
(Name) (Relationship) (Phone #, E-mail)

姓名 \_\_\_\_\_ 关系 \_\_\_\_\_ 电话号码和电子邮件 \_\_\_\_\_  
(Name) (Relationship) (Phone #, E-mail)

看护人 \_\_\_\_\_ 电话号码和电子邮件 \_\_\_\_\_  
(Caregiver) (Phone #)

牧师 \_\_\_\_\_ 电话号码和电子邮件 \_\_\_\_\_  
(Clergy) (Phone #)

宠物信息 \_\_\_\_\_ 名字和种类 \_\_\_\_\_  
(PET'S INFORMATION) (Name & Type)

兽医 \_\_\_\_\_ 电话号码 \_\_\_\_\_  
(Veterinarian) (Phone #)

医疗信息 \_\_\_\_\_  
(MEDICAL INFORMATION)

主治医生 \_\_\_\_\_ 电话号码 \_\_\_\_\_  
(Primary Doctor) (Phone #)

次级医生 \_\_\_\_\_ 电话号码 \_\_\_\_\_  
(Secondary Doctor) (Phone #)

医院 \_\_\_\_\_ 电话号码 \_\_\_\_\_  
(Hospital) (Phone #)

身高 \_\_\_\_\_ 体重 \_\_\_\_\_ 血型 \_\_\_\_\_  
(Height) (Weight) (Blood Type)

正常血压 \_\_\_\_\_  
(Normal Blood Pressure)

过敏药物和食物 \_\_\_\_\_  
(Allergies to drugs or foods)

请列出所有适用的医疗状况 (如: 心脏病、糖尿病、高血压、中风) \_\_\_\_\_  
(Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke)

**外科手术 (类型和日期)**  
(Surgeries (type and date))

---

---

**您是否有以下行为?**

(Do you?)

戴假牙? (Wear dentures?)	是 <input type="checkbox"/> (Yes)	否 <input type="checkbox"/> (No)	戴眼镜? (Wear glasses?)	是 <input type="checkbox"/> (Yes)	否 <input type="checkbox"/> (No)
戴隐形眼镜? (Wear contacts?)	是 <input type="checkbox"/> (Yes)	否 <input type="checkbox"/> (No)	使用氧气? (Use Oxygen?)	是 <input type="checkbox"/> (Yes)	否 <input type="checkbox"/> (No)
戴助听器? (Wear hearing aids?)	是 <input type="checkbox"/> (Yes)	否 <input type="checkbox"/> (No)	坐轮椅? (Wheelchair?)	是 <input type="checkbox"/> (Yes)	否 <input type="checkbox"/> (No)

**其他重要紧急信息**

(Other Important Emergency Information)

---

---

**免疫接种**

(Immunizations)

---

---

**您的药物放在哪里?**

(Where do you keep your medications?)

---

---

**药物 (MEDICATIONS)**

(处方药、非处方药、维生素、草药补充剂等)

(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)

名称 (Name)	剂量频率 (Dose-Freq)	用途 (Purpose)
名称 (Name)	剂量频率 (Dose-Freq)	用途 (Purpose)
名称 (Name)	剂量频率 (Dose-Freq)	用途 (Purpose)
名称 (Name)	剂量频率 (Dose-Freq)	用途 (Purpose)
名称 (Name)	剂量频率 (Dose-Freq)	用途 (Purpose)
名称 (Name)	剂量频率 (Dose-Freq)	用途 (Purpose)
名称 (Name)	剂量频率 (Dose-Freq)	用途 (Purpose)
名称 (Name)	剂量频率 (Dose-Freq)	用途 (Purpose)
名称 (Name)	剂量频率 (Dose-Freq)	用途 (Purpose)
名称 (Name)	剂量频率 (Dose-Freq)	用途 (Purpose)

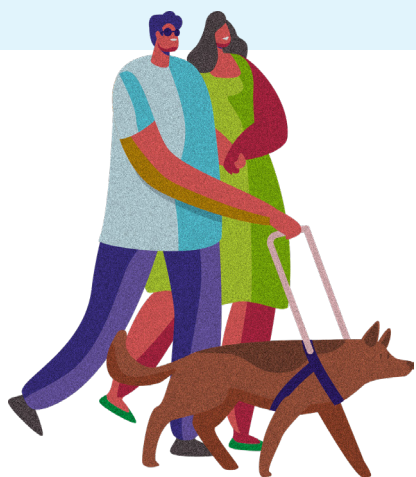
请以紧急医务人员易于阅读的方式记录所有信息。

# 针对 各种情况 制定计划

应对灾难对于每个人来说都是一项挑战。理解自己的需求和朋友、邻居和家庭成员的独特需求，可让我们受益颇多。备灾能够体现出个人和社区的共同努力成果。查看以下提示，有助于应对各种情况。



## 驯养有宠物或服务性动物的人员



- ▶ 为您的宠物准备 ID 标签。请求获得免费或优惠的微芯片。
- ▶ 打包食物、水、药品和免疫证明。
- ▶ 请拨打 **2-1-1** 寻求当地动物服务资源。

## 年长者



- ▶ 清除家中杂物，以防跌倒。
- ▶ 若拥有家庭护理服务，请了解他们的紧急情况处理计划。
- ▶ 若生活在退休社区，请了解他们的紧急情况处理计划。
- ▶ 考虑安装医疗警报系统，便于求助。

## 农村社区



- ▶ 通过电话树和业余无线电网络分享警报信息。
- ▶ 与邻居会面商讨合作事宜。
- ▶ 制定大型动物疏散计划。

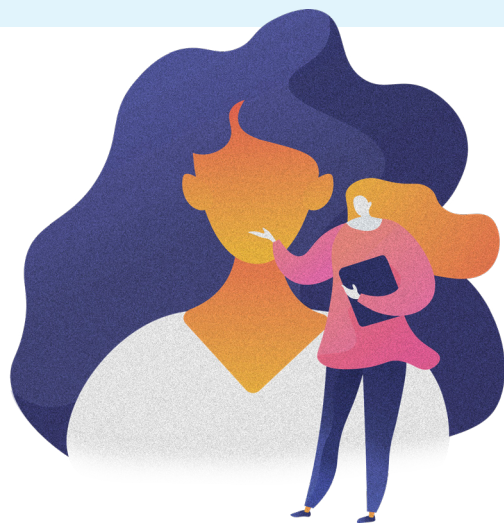
## 发展障碍人士

- ▶ 与支持网络人员一起演练防灾计划，这样有助于培养安全感。
- ▶ 如果您未理解指示，可请求紧急救援人员重述。
- ▶ 练习如何快速向救援人员描述自己的残障状况。



## 语言/沟通障碍人士

- ▶ 携带一张如何与您进行交流的说明卡片。
- ▶ 携带沟通设备、短语卡片或图片板，如第 43 页和 44 页所示。
- ▶ 了解如何更换损坏的辅助设备。



## 行动不便或有其他身体残障的人士

- ▶ 确定辅助交通或无障碍交通选项。
- ▶ 制定应对坡道、轨道或电梯损坏等情况的计划。
- ▶ 携带额外的轮椅电池、轮胎修理工具包和坐垫。

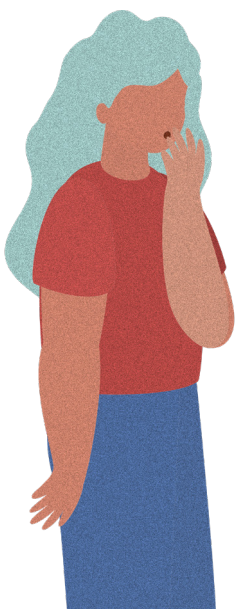


## 盲人或弱视者



- ▶ 用盲文或较大字体在应急用品上做标记。
- ▶ 在应急用品包放入盲文或聋哑沟通设备。
- ▶ 保留盲文/文本沟通卡片, 用于双向沟通。

## 痴呆症患者



- ▶ 移动到较为安静的场所, 避免其产生激动情绪。减少刺激。
- ▶ 如痴呆症患者情绪沮丧, 请再次调整他/她的注意力。
- ▶ 寻找发泄的方法, 如散步或进行一些简单的任务。
- ▶ 避免进行详尽的解释。使用具体的措辞。

## 孕妇和有婴儿的家庭



- ▶ 如医生办公室关闭, 则寻找能够进行产检和婴儿健康检查的场所。
- ▶ 在**逃生装备箱**中准备婴儿护理用品。
- ▶ 如果您有孩子或有妊娠问题, 请告知避难所工作人员。



## 交通挑战

- ▶ 如必须进行疏散，请安排与邻居一同乘车。
- ▶ 请拨打 **2-1-1** 确定您所在区域的交通服务供应商。
- ▶ 了解灾后搭乘公共交通或使用拼车服务是否免费。



## 英语口语表达能力欠缺者

- ▶ 寻求值得信任的社区资源讨论安全选项。
- ▶ 请拨打 **2-1-1** 了解包含了 200 多种语言的信息。
- ▶ 请求双语人员与您分享安全步骤。
- ▶ 了解哪些媒体源能够提供紧急警报。



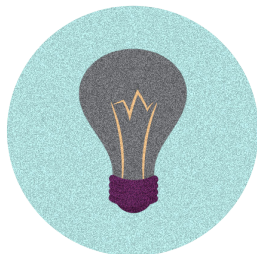
## 加利福尼亚州新移民

- ▶ 学习应急系统的基本知识，如非紧急情况下可拨打 **2-1-1**，紧急情况下可拨打 **9-1-1**。
- ▶ 向社区了解该区域的灾难有何不同之处。
- ▶ 在紧急情况下寻求政府以外的可靠来源的帮助。



# 针对多种**紧急情况** 制定计划

在本节中，您将学到针对  
各种灾难情况的应对措施。



断电



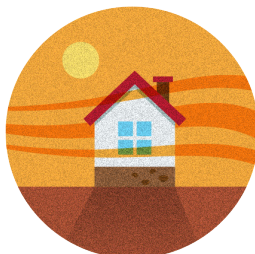
火灾



海啸



洪水



热浪



地震

# 火灾



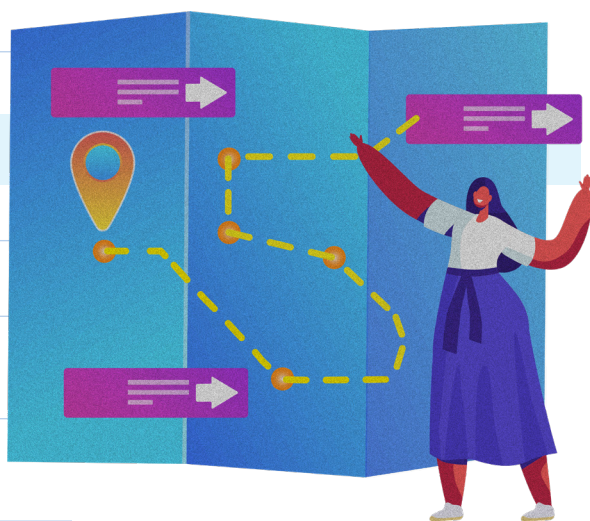
## 发生前:

- ▶ 疏散警告意味着准备立即离开现场。
- ▶ 制定停电计划。请勿使用蜡烛。
- ▶ 使用手帕或口罩遮住口鼻，保护肺部。
- ▶ 制定每个房间的逃生路线。
- ▶ 清理排水沟。清除住宅附近的灌木丛。请拨打 **2-1-1** 了解当地消防安全委员会是否能够提供帮助。



## 发生期间:

- ▶ 疏散命令意味着须立刻离开现场。
- ▶ 请勿“停留观望”。疏散命令发出后请立即离开现场。
- ▶ 门发热时，请勿开门。
- ▶ 如被困住，则关闭门窗，防止烟雾进入。
- ▶ 如衣物着火，停下来倒地滚动。
- ▶ 迅速离开烟雾区。烟雾爬升时，请弯低身体。

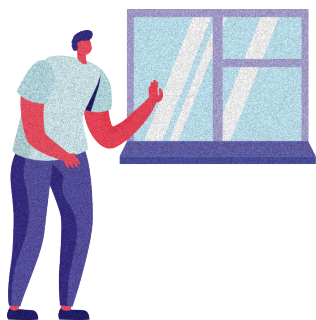


# 地震



## 发生前:

- ▶ 将家具固定在墙上。
- ▶ 确定每个房间的安全点，如结实的桌子。
- ▶ 确定窗户、镜子和悬挂物附近的危险点。
- ▶ 学习如何切断煤气、水和电。



## 发生期间:



蹲下!

掩护!

稳住!

- ▶ 请勿往外冲。躲在桌子下方。
- ▶ 如在室外，请远离建筑物、树木、街灯或电线。
- ▶ 如在驾驶，请靠边停车并远离建筑物和树木。
- ▶ 使用轮椅：进入室内，锁住轮椅，抱住头部和颈部。
- ▶ 做好应对余震的准备。
- ▶ 注意海岸上的海啸。



# 洪水



## 发生前:

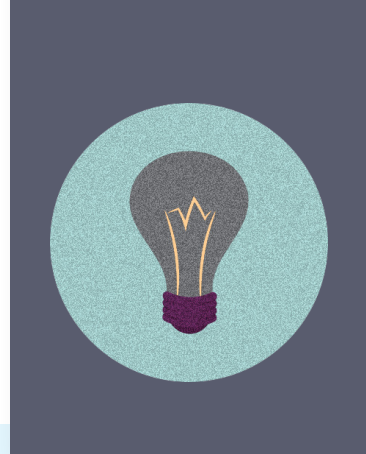
- ▶ 保持雨水管道和排水管畅通。
- ▶ 将贵重物品移至较高楼层。
- ▶ 随时跟进电视和收音机,了解洪水观测结果或警报。
- ▶ 了解前往较高处的最佳逃生路线。
- ▶ 使用沙袋引水。



## 发生期间:

- ▶ 请勿“停留观望”。疏散命令发出后请立即离开现场。
- ▶ 切勿在激流中步行、游泳或驾驶。请记住,立即掉头,不要溺水。
- ▶ 注意泥石流。
- ▶ 避开倒下的电线。
- ▶ 如有指示,请关闭水电,并拔掉电器插头。





## 断电

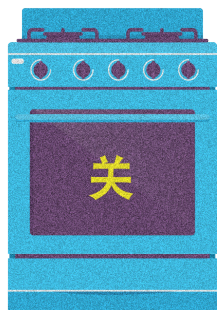
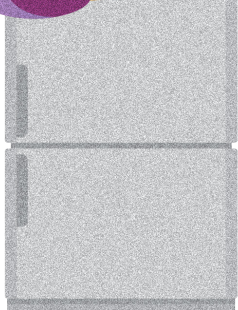
### 发生前:

- ▶ 准备好手电筒 – 请勿使用蜡烛。
- ▶ 准备一个紧急备用的手机充电器。
- ▶ 购买不会腐坏也无需烹饪的食品。
- ▶ 确保汽车油箱至少有一半的油。



### 发生期间:

- ▶ 拔掉电器或电子设备的插头, 防止损坏。
- ▶ 留下一盏灯插上电源。
- ▶ 关闭冰箱和冷柜门。
- ▶ 请勿使用煤气炉取暖。
- ▶ 在户外可使用发电机、野营炉和烧烤架。



# 为应对公共 安全断电情 况做好准备

如遇恶劣天气, 为安全起见, **San Diego Gas & Electric® (SDG&E®)** 有时可能会关闭易发生火灾区域的电源。这称之为**公共安全断电 (PSPS)**。虽然火灾高风险地区更可能发生此类事件, 但是圣地亚哥的每位人员都会受到影响, 所以也应做好准备。**SDG&E** 会在断电前通过电话、短信提醒、电子邮件和其他方式提前发送通知。

## 在公共安全断电 (PSPS) 期间保持消息畅通

### 更新联系人信息和/或注册断供通知

请访问 [sdge.com/notifications](https://sdge.com/notifications) 或拨打 **1-800-411-7343** 更新联系人信息和/或注册接收语音、文本和/或电子邮件通知, 即使您没有 **SDG&E** 帐户也可进行此操作。

### 社区资源中心

在公共安全断电 (PSPS) 事件期间, **SDG&E** 可能会在受影响社区附近开放**社区资源中心**。



在公共安全断电 (PSPS) 期间, 在社交媒体和 NewsCenter 上关注 **SDG&E** 以了解更新信息



**Facebook:** [facebook.com/SanDiegoGasandElectrics](https://facebook.com/SanDiegoGasandElectrics)



**Twitter:** [twitter.com/SDGE](https://twitter.com/SDGE)



**Instagram:** [instagram.com/sdge](https://instagram.com/sdge)



**Nextdoor:**  
San Diego Gas & Electric

**NewsCenter:**  
[sdgenews.com](https://sdgenews.com)



访问者能够获得备灾材料、冰、水、零食、移动设备充电、小型太阳能电池、收音机和有关断供事件的最新信息。公共卫生规程也可能已就绪,包括保持社交距离措施、常规深度清洁和免下车服务。如需了解更多信息,请访问 [sdge.com/resource-centers](https://sdge.com/resource-centers)。

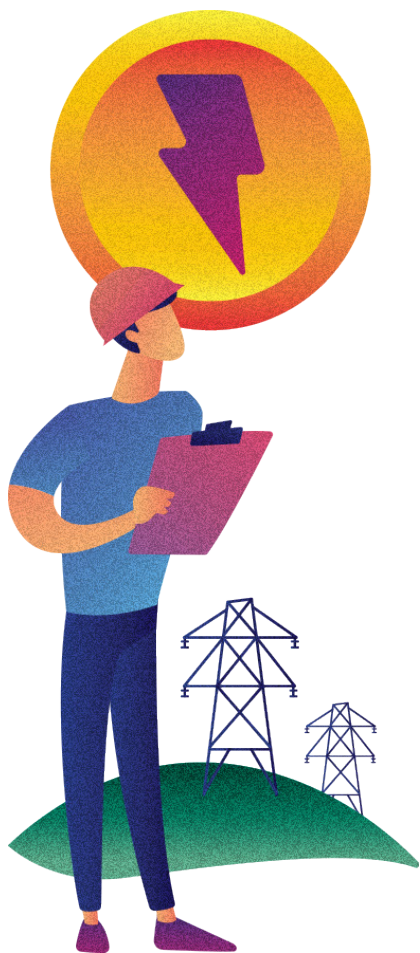
### 事件持续时长/备用发电

如威胁公共安全和电力系统的因素持续存在,则公共安全断电 (PSPS) 事件将继续需要断电。恢复电力前,工作人员必须检查电力线路和设备并进行必要的维修。

在公共安全断电 (PSPS) 事件期间,我们建议您寻求安全的替代电源以操作关键设备。如需了解更多关于选择发电机或备用系统的信息,请咨询具备执照的电工和 **SDG&E**。如需了解更多信息,请访问 [sdge.com/generator](https://sdge.com/generator)。

### 医疗基线津贴计划

如您或您的家人拥有符合医疗状况或需要某些家用医疗设备,则您可能有资格以较低的价格获取更多的电力或天然气资源。符合医疗状况的人员必须住在申请表上填写的地址,且只能在家中使用的医疗设备。该计划还可在公共安全断电 (PSPS) 事件之前提供额外的通知,以此提供帮助。如需了解更多信息,请访问 [sdge.com/medicalbaseline](https://sdge.com/medicalbaseline)。





## CARE 和 FERA 计划

**CARE** 和 **FERA** 是两种 **SDG&E** 计划，每月可为您提供账单折扣。

- ▶ **加州能源代换费率 (CARE)** 每月提供 30% 或以上的账单折扣。
- ▶ **家庭电费率补贴 (FERA)** 每月提供 18% 的账单折扣。**FERA** 仅面向三人或以上的家庭。

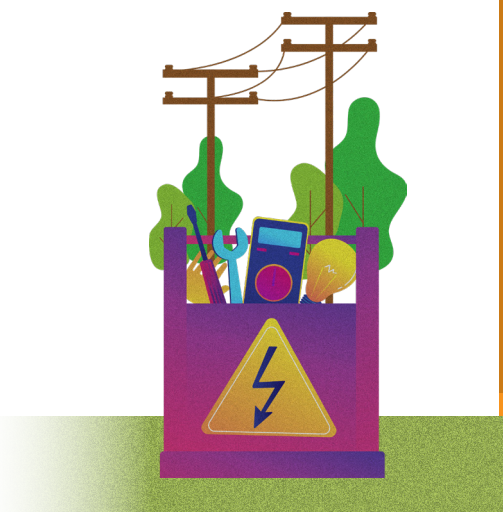
如需了解更多资格信息和收入指南，并申请此类计划，请访问 [sdge.com/CARE](https://sdge.com/CARE)。

## 节能援助计划

节能房屋改建能给您带来更为舒适的家庭环境，不仅为现在也是在为将来省钱。您可能有资格获得低成本或免费产品和安装服务。如需了解更多信息并申请此类计划，请访问 [sdge.com/ESA](https://sdge.com/ESA)。

## 访问和功能需求 (AFN) 资源

**SDG&E** 和 **2-1-1** 圣地亚哥进行合作，为有访问和功能需求的个人提供帮助。将提供信息和服务，加强公共安全断电 (PSPS) 事件和紧急事件期间的备灾和自我恢复能力。服务可能包括辅助交通、备用电源、备灾物品、粮食安全、临时避难所和福利支票。如需了解更多信息，请访问 [211SanDiego.org](https://211SanDiego.org) 或拨打 **2-1-1**。



# 其他紧急情况 的提示

## 大流行病和突发公共卫生事件



- ▶ 存放可使用两周的水和食物。
- ▶ 随身携带处方药。
- ▶ 勤洗手。
- ▶ 咳嗽或打喷嚏时，掩住口鼻。
- ▶ 如生病，请待在家中。

## 高温天气



- ▶ 吹空调或风扇。
- ▶ 前往图书馆、购物中心，或拨打 **2-1-1** 寻找指定的凉爽区域或访问 [coolzones.org](http://coolzones.org)。
- ▶ 冲凉。
- ▶ 喝不含酒精和咖啡因的冷饮。
- ▶ 如感不适，请立即就医或拨打 **9-1-1**。

## 严寒天气

- ▶ 待在室内。
- ▶ 穿戴暖和、舒适和干燥的衣物。
- ▶ 注意冻伤、体温过低或用力过度等情况。
- ▶ 请勿在家中使用时木炭或燃气烤架取暖。



## 海啸

- ▶ 移动至较高处、内陆和/或更高的楼层。
- ▶ 仔细聆听收音机或电视上播出的紧急指示。
- ▶ 若发出命令, 请立即离开现场。
- ▶ 请勿四处观望 – 远离海岸。
- ▶ 在当地安全官员发出“警报解除”信号之前, 请勿返回危险区域。



## 恐怖主义



- ▶ 向当局报告可疑活动。
- ▶ 请勿接受陌生人寄来的包裹。
- ▶ 请遵循紧急事件官员的指示。
- ▶ 随时准备服从就近避难和疏散指示。
- ▶ 保持冷静与耐心，联系个人支持网络中的人员。

- ▶ 如需了解有关应对特定紧急情况的更多信息，请访问该县的备灾网站：

[ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org)

**疏散警告：**向受影响地区的人们发出有关生命和财产潜在威胁的警报。疏散警告会考虑该地区在不久的将来受到影响的可能性，并让人们就潜在的疏散命令做好准备。弱势群体（如残障人士、有访问或功能需求的个人和/或大型动物）应立即离开现场。

**疏散命令：**人身安全威胁迫在眉睫，必须立刻撤离受影响区域。

**就近避难：**进入室内。关锁门窗。在得到进一步通知和/或紧急事件官员联系之前，做好自我维持的准备。



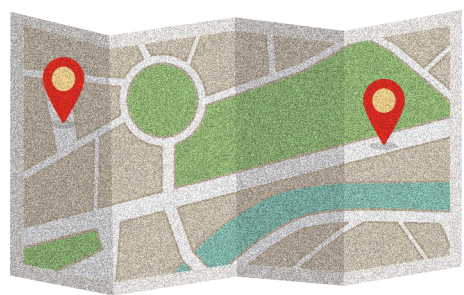
# 收集物资



药物清单

身份证

护照



# 逃生装备箱

大多数灾难都是突如其来且瞬间发生的。您可能没有时间进行购物或打包。当您必须立即撤离时，打包一个“逃生装备箱”。

检查您拥有的物品并添加所需物品：

- 瓶装水和不易腐烂的食物，如格兰诺拉麦片饼
- 将重要的文档副本和/或 U 盘装在防水容器内（如可证明身份的身份证明、保险、家庭照片及宠物照片）
- 列出服用药物、服用原因和剂量
- 如有冷藏需求的药物，请在冰箱额外准备一个冰袋
- 您的家人和支持网络成员的联系信息
- 手电筒、手摇式或电池供电的 AM/FM 收音机和备用电池
- 小额现金
- 记事本和笔
- 抗菌湿巾和洗手液

- 口罩或手帕
- 备用医疗设备（如眼镜、电池）和充电器
- 气溶胶轮胎修理工具包和/或轮胎打气筒，以供维修平板轮椅或踏板车轮胎使用
- 服务性动物或宠物所使用的用品，如食物、额外的水、碗、牵引绳、清洁用品、疫苗接种记录和药品
- 便携式手机充电器
- 本指南

其他您可能需要的物品：

---



---



---



---



---



---



---



---

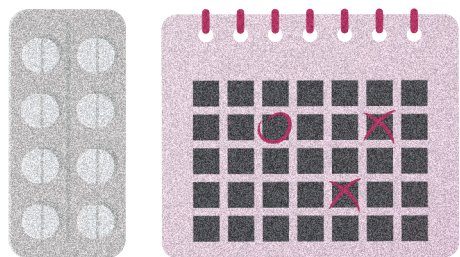
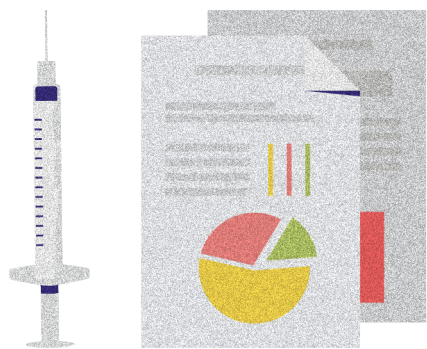


---



---





# 家庭装备工具包

在某些紧急情况下，您待在家里可能更安全。您可能没有水喝或无法冲厕所。您可能没有电冷藏食物、开灯或给手机充电。准备一个“家庭装备工具包”，在没有水和电的情况下至少能够生存三天。

检查您拥有的物品并添加所需物品：

- 每人每天一加仑的饮用水
- 即食罐头食品等不会变质的食物和一个手动开罐器
- 急救箱
- 药物，包括服用药物、服用原因和剂量清单
- 手电筒或电池供电的灯、电池供电的 AM/FM 收音机和额外的电池或无需电池的发条收音机
- 口哨和铃铛
- 如有可能，请准备备用医疗设备（如氧气、药物、踏板车电池、助听器、助行器、眼镜、面罩、手套）
- 医疗设备（如心脏起搏器）的样式和序列号及其使用说明



其他个人物品：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

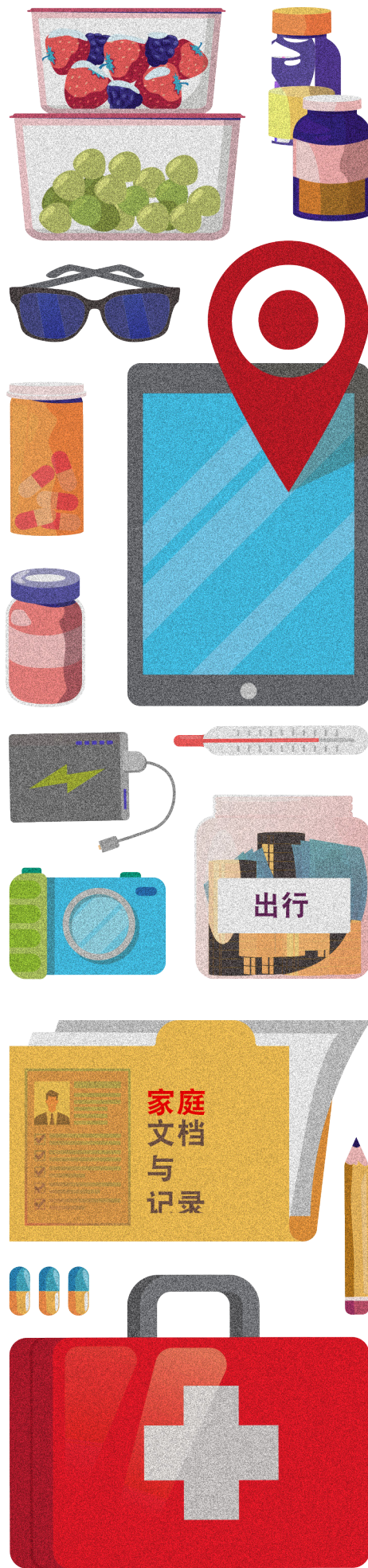
---

---

---

---

**提示：** 您的热水器是水源。关闭电源，让水冷却。在水箱下方放置容器，打开水箱底部的排水阀可收集水。



# 通信工具

I need a translator

Necesito un traductor

Tôi cần một người  
phiên dịch

انا بحاجة الى الترجمة

Kailangan ko ng  
tagasalin

我需要翻译

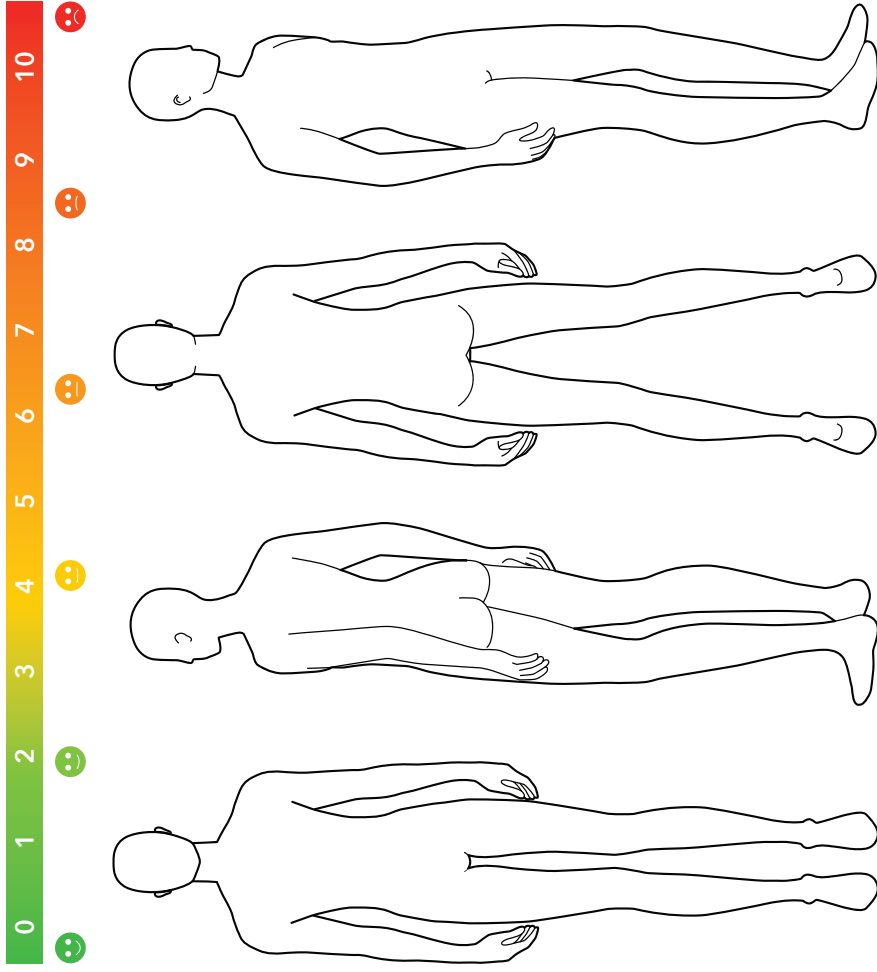
在紧急情况下，正常的通信方式可能会受到环境变化、噪音、服务中断或混乱的影响。

如为盲人或弱勢者，请练习向别人解释如何引导自己。

如为失聪或重听人士，请寻求其他方式表达自己的需求，如通过手势、便条卡片或短信。在应急物资包中放入沟通卡片。



# 疼痛表 | 疼痛程度 (PAIN CHART | LEVEL OF PAIN)



迟缓 (Dull)

强烈 (Sharp)

放射性 (Radiating)

**我需要止痛药**  
(I want pain medicine)

一针 (Shot)

一片药 (One pill)

两片药 (Two pills)

瘙痒 (Itches)

刺痛 (Stings)

疼痛 (Hurts/aches)

灼痛 (Burns)

无法移动/失去知觉 (Can't move/numb)

我表现如何? (How am I doing?)	解除限制 (Remove restraints)	现在的日期/时间是多少? (What day/time?)	发生了什么? (What is happening?)	按摩 (Massage)	祈祷 (Prayer)
IV (IV)	我想独处 (leave me alone)	请勿离开 (Don't leave)	请稍后再来 (Come back later)	眼镜/袜子 (Glasses/Socks)	枕头/毛毯 (Pillow/blanket)
淋浴 (Bathroom)	洗发露/洗澡 (Shampoo/Bath)	洗脸 (Wash face)	梳子/毛刷 (Comb/Brush)	刷牙 (Teeth brushed)	

我感到 (I AM)



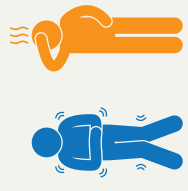
呼吸短促  
(Short of breath)



饥饿/渴  
(Hungry/Thirsty)



疼痛  
(In pain)



冷/热  
(Cold/Hot)



窒息  
(Choking)



疲惫  
(Tired)



身体状况不佳  
(Feeling sick)



晕眩  
(Dizzy)



愤怒  
(Angry)



惊恐  
(Afraid)



沮丧  
(Frustrated)



悲伤  
(Sad)

我想见 (I WANT TO SEE)



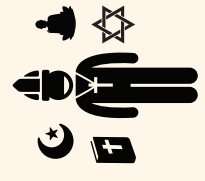
医生  
(Doctor)



护士  
(Nurse)

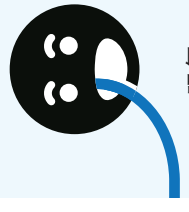


家人  
(Family)

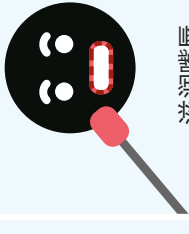


牧师  
(Chaplain)

我想要 (I WANT)



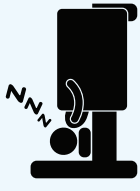
吸氧  
(To be suctioned)



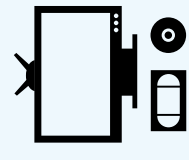
滋润嘴唇  
(Lip moistened)



水/冰  
(Water/Ice)



睡觉  
(To sleep)



电视/视频/DVD  
(TV/Video/DVD)



呼叫灯/遥控器  
(Call light/Remote)



开/关灯  
(Lights Off/On)



回家  
(To go home)



坐起来  
(To sit up)



躺下  
(To lie down)



向左翻身  
(To turn left)



向右翻身  
(To turn right)



床头向上/向下  
(Head of bed up/down)



起床  
(Get out of bed)



是  
(Yes)



否  
(No)



停止



笔/纸  
(Pen/Paper)

谢谢你  
(Thank you)

我爱你  
(I Love you)

为了控制感染范围, 请勿在病人之间重复使用此板。  
(For infection control purposes, please do not reuse this board between patients.)



**ReadySanDiego**

Plan, Prepare



**Emergency**

Disaster Info, Maps, Shelters



**Recovery**

Resources, Assistance

Disaster Info | Refreshed:  
PT

Excessive Heat Warning Issued Today,  
8/14/20, 12:00 p.m. through

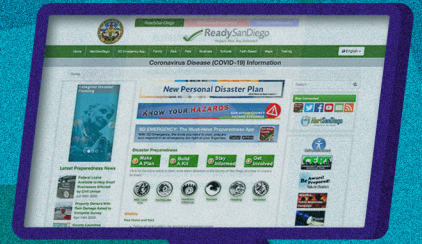
Fri Aug 14, 2020 12:00 PM

Excessive Heat Warning Issued Today,  
7/30/20, 11:00 a.m. through 8/02/20, 9:00 p.m.

Thu Jul 30, 2020 11:00 AM PDT ASL/Audio

Excessive Heat Warning Issued Today,  
7/11/20, 11:00 a.m. through 7/13/20, 8 p.m.

# 保持 消息畅通



# 保持消息畅通



**ReadySanDiego.org**

准备。计划。保持消息畅通。

- ▶ 该县的备灾网站: [ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org)



- ▶ 通过手机号码、**VoIP** 电话号码和电子邮件注册, 网址为 [ReadySanDiego.org/AlertSanDiego](http://ReadySanDiego.org/AlertSanDiego)。这是该县的紧急群发通知系统, 一线救援人员将使用该系统通过电话、短信和电子邮件的方式发送疏散指示和其他灾难信息。



- ▶ 对于 iOS 和 Android 移动设备, 下载免费的 **SD Emergency 应用程序**, 并提供英语和西班牙语两种语言版本。请访问 [ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp](http://ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp)。



[Twitter.com/  
ReadySanDiego](https://twitter.com/ReadySanDiego)

- ▶ 紧急情况发生时, 访问 [AlertSD.org](http://AlertSD.org) 或打开 **SD Emergency 应用程序** 获取事件最新情况、避难所位置、疏散区域、危险范围、官方社交媒体动态等信息。



[Facebook.com/  
ReadySanDiego](https://facebook.com/ReadySanDiego)

- ▶ 圣地亚哥县的**主要紧急警报系统**无线电台为 **KOGO AM 600** 和 **KLSD AM 1360**。

- ▶ 如需了解恢复信息, 请访问 [RecoverSD.org](http://RecoverSD.org)。

- ▶ 如需了解非紧急问题和最新灾害信息, 请拨打 **2-1-1**。

- ▶ 如果您遇到危及生命的紧急情况, 请拨打 **9-1-1**。

# 获取支持

**灾难具有压迫性且来势汹汹。**您可能会感到急躁、悲伤或愤怒。您可能会头痛或无法入睡。

与某人谈论自己的感受，即使这很困难。

向支持网络成员或专业人士寻求帮助。

## 圣地亚哥紧急热线

如您需要支持，经验丰富的顾问全天候为您服务，为您提供转介以满足您的需求，并帮助您确定自己是否有资格获取心理健康或药物使用服务。

- ▶ 拨打 **(888) 724-7240**  
或访问我们的网站：  
[www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs](http://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs)

## 圣地亚哥全国精神疾病联盟 (NAMI)

您可以联系训练有素的危机顾问，他们将全天候为您提供免费的危机支持。

- ▶ 联系**全国精神疾病联盟**，  
发送短信至 **741-741**  
或拨打 **(888) 523-5933**

## 全国预防自杀生命热线 与退伍军人危机热线

我们可帮助预防自杀。拨打生命热线将为处于困境的人士全天候提供免费保密的支持服务，为您或所关爱之人提供预防和危机资源，并配备专业人士为您展示最佳实践。

- ▶ 拨打 **(800) 273-8255**  
或拨打 **9-8-8**



圣地亚哥县

[www.sandiegocounty.gov](http://www.sandiegocounty.gov)  
(800) 694-3900



紧急服务办公室

[www.sandiegocounty.gov/oes](http://www.sandiegocounty.gov/oes)  
(858) 565-3490



Listos California

[www.listoscalifornia.org](http://www.listoscalifornia.org)  
(916) 845-8510

感谢圣地亚哥县的卫生和公众服务机构、年长者和独立服务部为本指南所做的贡献。如需了解年长者资源，请访问 [www.aging.sandiegocounty.gov](http://www.aging.sandiegocounty.gov)

本文件受 Listos California 资助完成，该计划由政府紧急服务办公室推出。本档中所表达的观点或意见属于作者，并不一定代表 Listos California 或政府紧急服务办公室的官方立场或政策。