

您准备好了吗?

我的计划:

资源和功能需求准备工作



我的个人信息:

姓名 _____

地址 _____

地址 _____

日间电话 _____ 夜间电话 _____

手机 _____

电子邮箱 _____



www.MontgomeryCountyMD.gov/OEMHS



简介

火灾、洪水和恐怖主义袭击等紧急情况对所有美国人来说都是真正的挑战。对于数百万残疾、患疾、有感觉或认知障碍的美国人来说，这些紧急情况更会带来额外的挑战，而且担任公共安全角色的人可能不容易识别这些挑战。**根据 2012 年美国人口普查结果，约有 75,848 名残障人士生活在马里兰州的蒙哥马利郡。**这个数字不包括住在疗养院和其他具有临时资源和功能需求的人。

每个人都必须提前计划，及时获取信息，以便在灾难降临时保护自己和家人。这本马里兰州蒙哥马利郡工作手册旨在帮助具有资源和功能需求的个人开始规划和准备紧急情况，但规划不应独自完成。我们鼓励家人、朋友、私人护工和其他支持网络的成员参与规划讨论，并帮助配备好一个紧急避难包。公布计划，让每个人都看到它，并留好副本，确保参与你计划的每个人都有一份副本。



做好准备的 6 个步骤



本文档是在美国国土安全部 FEMA 格兰特计划局的批准下编制的。
本文档中的观点或意见是作者的个人观点或意见，
不一定代表 FEMA 格兰特计划局或美国国土安全部的官方立场或政策。

1

及时获取信息



社区危害：了解什么危害可能威胁到您的社区以及这些危害可能带来的风险很重要。**了解哪些具体危害可能会影响蒙哥马利县。**

有很多不同的警告系统可向您发送紧急通知提醒，并提供有关如何应对各种危险情况的指导：



注册以下网站以接收提醒：
Alert.MontgomeryCountyMD.gov



Twitter 网页

@MontgomeryCoMD
@readymontgomery



OEMHS

Facebook 网页



电视

WRC/4 频道

WTTG/5 频道

WJLA/7 频道

新闻 8 频道

WUSA/9 频道

蒙哥马利郡有线电视

罗克维尔 11

塔科马帕克城市电视

MCPS-TV



电台

WTOP-FM 103.5

WNEW-FM 99.1

WAMU-FM 88.5

WMAL-AM 630 / FM 105.9



西班牙语无线电台

WACA-AM 1540

WLXE-AM 1600

311

311 是蒙哥马利郡非紧急政府信息和服务部门的电话号码。



转接电话 240-777-0311

TTY 301-251-4850



马里兰州转接 711

了解 **NOAA 气象广播** 及其针对 **聋哑和 / 或听力障碍人士的提醒功能**。

许多型号都附带闪光灯和有限的文字屏幕显示。



重要电话号码和资源

警察 - 911（紧急）和 301-279-8000（非紧急），都配有 TTY/TDD 界面。

火警 - 911（紧急）

急救 - 911（紧急）

报告犯罪线索 - 800-492-TIPS (8477)。TTY 用户应使用下面的马里兰州转接。

马里兰州转接 - 711

中毒防控 - 800-222-1222

蒙哥马利郡非紧急政府信息和
服务部门 - 311

TTY - 301-251-4850



公用事业

波多马克电力公司 (PEPCO)

202-833-7500

202-872-2369

(TTY-TDD 听觉受损人士)

西班牙语服务: 202-872-4641

巴尔的摩天然气和电力公司 (BG&E)

800-685-0123

800-735-2258

(TTY-TDD 听觉受损人士)

第一能源公司 (First Energy)

888-544-4877

TDD 服务也可用

华盛顿郊区公共卫生委员会 (WSSC)

301-206-4002

301-206-8345

(TTY-TDD 听觉受损人士)

华盛顿天然气公司 (Washington Gas)

703-750-1400

800-735-2258

(TTY-TDD 听觉受损人士)



灾难准备建议

适用人群:



运动障碍人士



感觉障碍人士



智力和发育障碍
人士



宠物或服务动物

2 确定你的支持网络

独自应对紧急情况是很困难的。至少邀请两个人（家庭成员、朋友、邻居、家庭照顾者、同事或社区 / 宗教团体成员）加入您的紧急支持网络。要求您的紧急支持网络：

在紧急情况下
与您保持
联系



保留一组
您的
备用
钥匙



知道在哪里
找到
您的
紧急救难包



知道如何操
作您可能拥
有的任何
特殊的医疗
或运动设备



帮助您
在紧急
情况下
撤离或就地
避难



支持网络

姓名 _____ 关系 _____

电话（主要） _____ 电话（备用） _____

地址 _____

电子邮箱 _____

姓名 _____ 关系 _____

电话（主要） _____ 电话（备用） _____

地址 _____

电子邮箱 _____

见面地点

知道在紧急情况后与家人、朋友或家庭照顾者见面的地点。选择两个地方见面：一个是您家附近，另一个是您家附近之外的地方，如图书馆、社区中心或宗教场所。

家附近： _____ 社区外部： _____

地址： _____ 地址： _____

3 制定计划

制定一个计划，您和您的支持网络可以将其保存在一个容易接近的位置。在您的计划中包括以下重要的健康和救生信息：

过敏 _____

特殊医疗条件 _____

药物和日剂量 _____

眼镜处方 _____ 血型 _____

通讯 / 医疗设备 / 设备

设备类型 _____

形式 _____ 序号 _____

维修电话号码 _____

处方医生 _____

说明 _____

设备类型 _____

形式 _____ 序号 _____

维修电话号码 _____

处方医生 _____

说明 _____

医生 / 专家

主要 医生姓名 _____ 专家姓名 _____

主要 医生电话 _____ 专家电话 _____

3 制定计划 (续)

医院和药店

首选医院 _____ 药店 _____

医院电话 _____ 药店电话 _____

保险

保险提供商 _____ 个人编号 _____

保险电话 _____ 组编号 _____

服务动物或宠物

服务动物名字 _____ 服务动物品种 _____

宠物名字 _____ 宠物品种 _____

兽医姓名 _____ 兽医电话 _____

在下方写下其他重要的健康信息

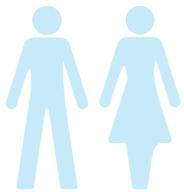
3 制定计划（续）

了解蒙哥马利郡的**应急计划**、**撤离计划**（包括确认可使用的交通方式）和发生紧急情况时可进入的指定庇护所，电话为 311（TTY: 301-251-4850）。

交通。有时在紧急情况下可能需要撤离。公共交通和私人交通在紧急情况下都可能中断。根据紧急情况的不同，街道和人行道可能会堵塞，交通系统可能过于拥挤且难以接近，或者根本无法运行。您应该在发生紧急情况前制定好应变计划，以防您的常规交通方式被中断。**本综合交通指南**包括适用于残疾人和老年人的信息。列出在紧急情况下最适合您的交通备用方案。

撤离。如果您的生命处于危险之中，闻到煤气，或看到烟雾或火焰，应立即撤离。如果您被困住，需要紧急救援来帮助您从家撤离，请拨打 911。如果您需要以下交通方式以外的撤离救援，但又不是 911 紧急情况，请提前登记这些**交通备选方案**。

交通方式：



1) 家人 / 朋友 _____

电话 _____



2) 可使用的
汽车服务 _____

电话 _____



3) 出租车服务 _____

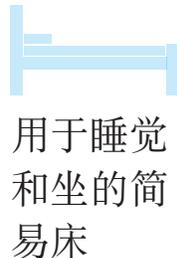
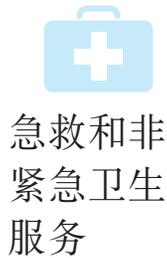
电话 _____

考虑获取一个“**生命档案**”磁贴。上述完成的信息和紧急联系信息（第 5 页）将节省紧急医务人员的时间，并使他们能够快速获得重要信息。联系**郡老龄化与残疾人资源单位**免费获取“生命档案”磁贴，或拨打 311（TTY: 301-251-4850）了解更多信息。



3 制定计划（续）

可以为必须撤离但没有其他地方可去的人设立郡紧急庇护所。庇护所通常将提供：



将提供功能性支持服务，使具有资源和功能需求的人保持其在一般人口庇护所的独立性。这将包括使用和提供耐用医疗设备、消耗性医疗用品、个人支持服务和使用服务动物。

练习沟通您的计划

现在花点时间来计划如何在紧急情况下与朋友或紧急工作人员交谈。在紧急情况下，您的正常沟通方式可能会受到环境改变、噪音或混乱的影响。互联网或手机服务可能会中断。知道在紧急情况下如何沟通以及需要沟通的内容。

准备好向他人解释如何最好地帮助您。准备钱包尺寸的“紧急卡”，用简短而有意义的短语描述您的需求。务必要包含一张您自己的照片 ID。预先写好的卡片或文本信息可以帮助您在压力过大或不舒服的情况下分享信息。短语 / 信息可以包括：

- “我可能很难理解你在说什么”
- “请慢点说，用简单的语言”
- “我使用设备来沟通”
- “我是聋哑人，使用美国手语”
- “请写下说明”
- “我说 [插入语言]”

练习沟通您的计划（续）

在下面的行中添加您自己的短语：



您的卡片应适用于家内外的紧急情况。一定要随身携带这些卡片。如果您创建卡片有困难，请寻求家人、朋友或家庭照顾者的帮助。

4 准备一个紧急装备包

如果您需要撤离您的住所去庇护所，请配备一个**紧急装备包**。您的紧急装备包应结实、容易携带，比如一个背包或带轮子的小手提箱。如果您需要快速撤离，该装备包应放置在出口附近。其中一些用品也将成为您就地避难的紧急避难包（第 11 页）的一部分。

- 适合天气的衣服和鞋子
- 一小笔现金
- 卫生物品
- 眼镜处方
- 通讯设备
- 最喜欢的个人和 / 或舒适物品
- 手机充电器
- 您的家人和支持网络成员的联系信息
- 药物（以及您所服药物、服用原因和剂量的清单）
- 您的服务动物的用品（见第 12 页）
- 防水容器中的重要文件（保险卡，医疗保健 / 医疗补助卡，护照或驾照等照片 ID、地址证明、婚姻和出生证明、信用证明复印件和 ATM 卡）



如果时间允许，在离开之前请关闭水、电和煤气，保护好您的家。向您的支持网络告知您的状态和位置。确保穿合适的衣服，并随身携带紧急装备包。

4 准备一个紧急装备包（续）

在下面的行中添加您自己的紧急装备包物品：

5 准备就地避难所需的物品

在家里准备足够就地避难 72 小时（或 3 天）的物品。这些物品应包括您的紧急装备包物品以及：

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水（每人每天 1 加仑） | <input type="checkbox"/> 补胎胶修理工具和 / 或轮胎充气泵，以修复气压不足的轮椅或电动车轮胎 |
| <input type="checkbox"/> 不易变质的食物和手动开罐器 | <input type="checkbox"/> 记事本和笔 |
| <input type="checkbox"/> 收音机和电池 | <input type="checkbox"/> 急救箱 |
| <input type="checkbox"/> 手电筒和电池 | <input type="checkbox"/> 一双厚手套 |
| <input type="checkbox"/> 备用医疗设备（例如氧气、药物、电动车电池、助听器、助行器、眼镜、面罩、手套、备用拐杖或步行器） | <input type="checkbox"/> 口哨或铃 |
| | <input type="checkbox"/> 其他个人物品 |



在下面的行中添加您自己的就地避难物品：



每六个月检查一次**紧急装备包**和**就地避难紧急救援包**，并定期轮换食物、水、电池和药物。

6 准备特别考虑事项

- 如果您依赖于电气医疗设备来维持生命，请联系您的医疗供应公司获取有关备用电源的信息。了解如何连接并启动基本医疗设备的备用电源。
- 询问您的公用事业公司您符合维持生命的设备的客户资格，并查看您是否可以登记优先恢复电力。
- 如果您依赖于氧气来维持生命，请与您的氧气供应商谈谈应急替换。
- 如果您接受透析或化疗等治疗方法，请了解您的提供商的紧急计划。
- 如果在事件期间无法得到家庭护理支持，请安排个人护理援助。
- 习惯于每到一个新的地点（例如购物中心、餐馆、电影院）都了解出口的位置，并判断是否有可用的备用出口。

服务犬的主人要带到底护所的物品：

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食物、药物和最喜爱的玩具 | <input type="checkbox"/> 皮带、项圈、挽具、口套 |
| <input type="checkbox"/> 塑料袋、一次性手套等用于动物护理的物品 | <input type="checkbox"/> 棍子和捆绑 |
| <input type="checkbox"/> 标有联系信息的笼子 / 载具 | <input type="checkbox"/> 防溅食物和水餐具 |
| <input type="checkbox"/> 兽医记录和所有权证明 | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| <input type="checkbox"/> 身份牌 | |



返回家或电力恢复后：

当我返回家后，或者一旦电力恢复，我会：

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 检查气味（如果闻到气味，不要进入家中） | <input type="checkbox"/> 联系别人以获得支持（特别是如果您需要帮助来获取生活用品、药物和医疗用品时） |
| <input type="checkbox"/> 避免受污染的水 - 触摸和饮用 | |
| <input type="checkbox"/> 检查建筑、管道和 / 或电气损坏 | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| <input type="checkbox"/> 注意发霉并丢弃陈旧的食物 | |

可根据要求提供本文档的其他格式。

蒙哥马利郡应急管理和国土安全办公室

100 Edison Park Drive, Suite 1S31 Gaithersburg, MD 20878

240-777-2300 Voice | 240-773-3556 TTY | emergency.management@montgomerycountymd.gov