



# 残障人士

了解相关宣传页的更多信息:

- 应急用水
- 保持联系

如需了解更多信息, 请访问

[Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)

## 其他资源

震区残障人士资源中心: <https://bit.ly/2GH-KLYE>

针对残障人士的地震安全建议要点: <https://bit.ly/2QDvtHc>

残障人士应急自助备灾培训视频: <https://bit.ly/2LPTKv8>

ASL 残障人士应急自助备灾培训视频: <https://bit.ly/2KaMG91>

美国盲人应急备灾基金会: <https://bit.ly/2OAVavP>

## 我们中有许多人需要残障设施、无障碍通道及功能性设施, 这可能使备灾变得更加重要

紧急情况可能会在我们不经意间到来。在需要之前制定妥善计划可帮助您在发生紧急情况或灾难的情况下保证安全并减轻压力。若您或亲人对听觉、学习、视觉或身体活动有特殊需求, 则在您计划和准备时, 需要考虑很多事情。



## 创建个人支持网络



个人支持网络 (有时称为自助团队) 是由几个人组成的团队, 他们可帮助您备灾。他们可以是朋友、室友、亲戚、朋友、私人服务员、同事或邻居。

为确保您做好备灾, 在构建个人支持网络时需要完成下列七个重要事项:

1. 在紧急情况发生前做好安排, 这样您的支持网络在灾后可立即核查您的情况, 并在需要时帮助您。
2. 为每个人发放一套您的重要钥匙, 这样若您无法开门, 他们也可进门。
3. 告知他们应急用品或应急箱的存放位置。
4. 共享重要紧急文件的副本, 如逃生计划或健康保险信息。
5. 商定并演练在紧急情况下相互联系的方法。不要寄希望于能够使用手机服务。
6. 让支持网络中的每个人都了解您是否要出城及何时返回。请他们代您完成相关事务。
7. 您也可贡献良多! 了解彼此的需求及如何在紧急情况下互相帮助。

## 制定应急计划

在灾难发生之前、期间及之后，您最了解自己的能力和根据您自己的能力制定应急计划。

- 利用计划模板创建应急计划。在应急备灾信息资源部分，可找到相关链接。
- 与个人支持网络中的人员会面，分享并讨论您的应急计划。

- 每年通过个人支持网络演练两次您的应急计划。如发生任何变化，请更新计划。
- 考虑任何特殊饮食问题，并确保在应急用品中储备必要的食物。

## 您有何特殊需求？



想一想下列问题，并与个人支持网络的人员共享答案。描述您目前的能力以及在紧急情况或灾难发生之前、期间及之后可能需要的帮助。基于您在困境时期所需的帮助类型，制定计划。

### 日常生活

- 个人护理：您是否需要个人护理方面的帮助，例如洗澡和梳洗？您是否利用自适应设备帮助您穿衣？
- 供水服务：若供水中断数日，又无法对水加热，您会怎么办？
- 个人护理设备：您是否使用淋浴椅、浴缸换位椅或其他设备？
- 自适应喂饭装置：您是否用特殊餐具帮助制备食物或是自己进餐？

- 需用电的设备：您将如何继续使用靠电运行的设备，如透析设备或电梯。您是否有安全的备用电源？
- 药物：您是否准备了两周的处方药用量？您是否制定了冷藏药品的计划？若购药的正规药店关闭，您是否准备了处方副本及外地药店的电话号码？

### 服务类动物和宠物

您能否在灾难发生期间及之后照顾您的服务类动物？通过个人支持网络，将宠物纳入您的计划中。

### 援助计划

与支持网络合作，了解针对您个人特殊需求的可用灾后援助计划。若您注册了任何计划，可通过您的个人支持网络发布消息。

## 应急备灾信息资源

- Take 5 to Survive  
[Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)
- 立即着手准备！残障人士应急备灾工具箱  
[www.ohsu.edu/xd/outreach/occyshn/upload/ReadyNowToolkit.pdf](http://www.ohsu.edu/xd/outreach/occyshn/upload/ReadyNowToolkit.pdf)
- 制定计划/残障人士 (FEMA)  
[www.ready.gov/individuals-access-functional-needs](http://www.ready.gov/individuals-access-functional-needs)

- 制定一份三步计划（红十字会）  
[www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html](http://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html)
- 制定一份三步计划（红十字会）  
[www.cshcn.org/pdf/in-case-of-emergency-english.pdf](http://www.cshcn.org/pdf/in-case-of-emergency-english.pdf)