



《应急防备指南》

老年人须知

土地确认礼仪

这份文件的覆盖范围遍及 203 个原住民的传统领土，这些原住民自古以来就居住在现在的卑诗省境内。当我们继续在这些土地上生活、工作和集会时，必须尊重和颂扬这些民族的知识、文化和传统，他们几千年来一直管理着这些土地和水域。我们大家花一点时间来认真思考这些领土之间的深层关系和历史，并致力于加深我们的了解，促进相互尊重，尊重将这些领土视为家园的原住民遗产。

介绍

紧急情况可在毫无征兆的情况下突然发生。个人和家庭，特别是需要帮助的个人和家庭，要做好在灾难发生后自食其力长达七天的准备，这很重要。

您是规划自身安全的最佳人选，因为您最了解自己的能力和可能的需求。与支持网络人员提前计划。本《指南》中的提示将帮您了解这些人是谁。与朋友、家人或社区支持人员一起完成本工作手册或许对你有帮助。

卑诗省多样的气候、地形、地势和经济活动为各种灾难的发生创造了可能性。当灾难来临时，您所处的位置将决定您的需求。每个社区都有其独特的属性。在进行应急准备工作时，请注意您所在社区的特点，它可能会影响您的规划。例如，您是否居住在水域附近或降雪时会面临挑战的地区？您有哪些交通选择？

对于数百万身体和认知有障碍的加拿大人来说，紧急情况可能会带来额外的挑战。灾难可能会在毫无征兆的情况下瞬间袭来，并可致使您撤离家园或社区。想一想您在日常生活中使用的服务和帮助。制定后备方案，并安排好您可能需要的任何帮助。与家人、护理人员和支持网络人员讨论可行的解决方案，与他们分



享这个计划，使每个人获得的信息保持一致。做好计划，每年回顾一下工作手册上记录的信息。

如果您在这份文件中填写了个人信息，请妥善保管。请自行决定哪些信息您可以放心填写。填写完毕后，请务必妥善保管好。可选择把文件塞进应急包里，并存放在别人看不到的地方。



鸣谢



《应急防备指南：老年人须知》最初是由枫树岭、皮特草原（Pitt Meadows）、卡齐民族（Katzie）和老年网在“老年人新视野”项目的资助下编写的。

我们感谢项目委员会委员们分享他们的知识和生活经验，使本《指南》尽可能地完善。

特别感谢应急管理专业人士莫芭拉（Barbara Morgan），她推动了原指南和这本涵盖整个卑诗省的更新版的编写工作。她对应急准备工作，和确保考虑老年人和残障人士特殊情况方面，体现出无与伦比的热情。我们在此非常感谢她的领导。

本《指南》中包含的信息和建议是根据业内普遍接受的做法汇编而成的。我们已尽力确保所有信息的正确性和准确性。本《指南》的编制者不对其有效性或适当性负责，因为这完全取决于每个人的具体情况。

目录

介绍	3
做好准备	6
为什么要准备?	6
每个人都应了解的防备知识	6
个人评估	7
了解您的社区	8
本省资源	9
区域局	9
公寓、共管公寓和 分契式楼房建筑物	9
建立个人支持网络	10
准备工作	13
极端天气	14
寒冷	14
山火	15
地震	16
准备一个应急包	18
特殊物品	20
移动方面的物品	20
听力方面的物品	21
视力方面的物品	21
服务动物/宠物应急包清单	21
制定计划	22
残障人士需考虑的情况	23
居家安全隐患评估	24
制作应急包的工作表	25
家庭应急计划	28
额外资源	40

做好准备

为什么要准备?

在紧急情况下,电话线、天然气、电力和供水服务可能会长时间中断。道路可能封路,商店和加油站关门,自动取款机(ATM)无法使用。供水、供暖、供电或电话服务可能会中断长达一周。把事件造成的严峻考验降到最低的**最佳办法是做好应急准备。**

我们无法把紧急情况下可能遇到的每一种情况都想到。本《指南》将尽力帮助您做好准备,这样,您知道您已经尽可能地做好了准备,就不会为此而担心。

每个人都应了解的防备知识



确保您有一台可上发条的或可用电池的收音机,这样您就可以接收社区的**最新撤离计划信息**,以及社区为需要交通协助的人做出的撤离计划。



知道何时需关闭天然气、水和电等,并将工具放在其附近。只有当您听到天然气泄露、闻到天然气气味、或接到相关人员的指示时,才

关闭天然气。需要技术人员方可重新打开天然气,关闭的天然气需技术人员才能重新打开。在此期间,您可能需要做饭、房屋供暖或用水,因此,您应该制定一份在停气期间如何处理的计划。如果您怀疑有气体泄露、管线损坏或您房屋被水淹了,也请关掉水、电等设施。



确保有一个灭火筒,并且家中每个人都**知道如何使用它**。确保家中每一层,尤其是在卧室外面,都安装了正常工作的烟雾报警器。耳聋或耳背者应安装可视化烟雾探测器。



屋主房屋保险可能不承保水灾或其他自然灾害。**查看保单,确保投保了您认为所需的保险范围。**将投保人(不是销售代理)的联系信息与保险文件的复印件,一起放入“重要文件”文件夹里。



家里备一部无需用电即可工作,或可用电池供电的电话。您的手机可能在所有紧急情况下都能工作,也可能都不工作,所以不要把它算作您的第二部电话。如情况允许,考虑购买医疗警报系统。

个人评估

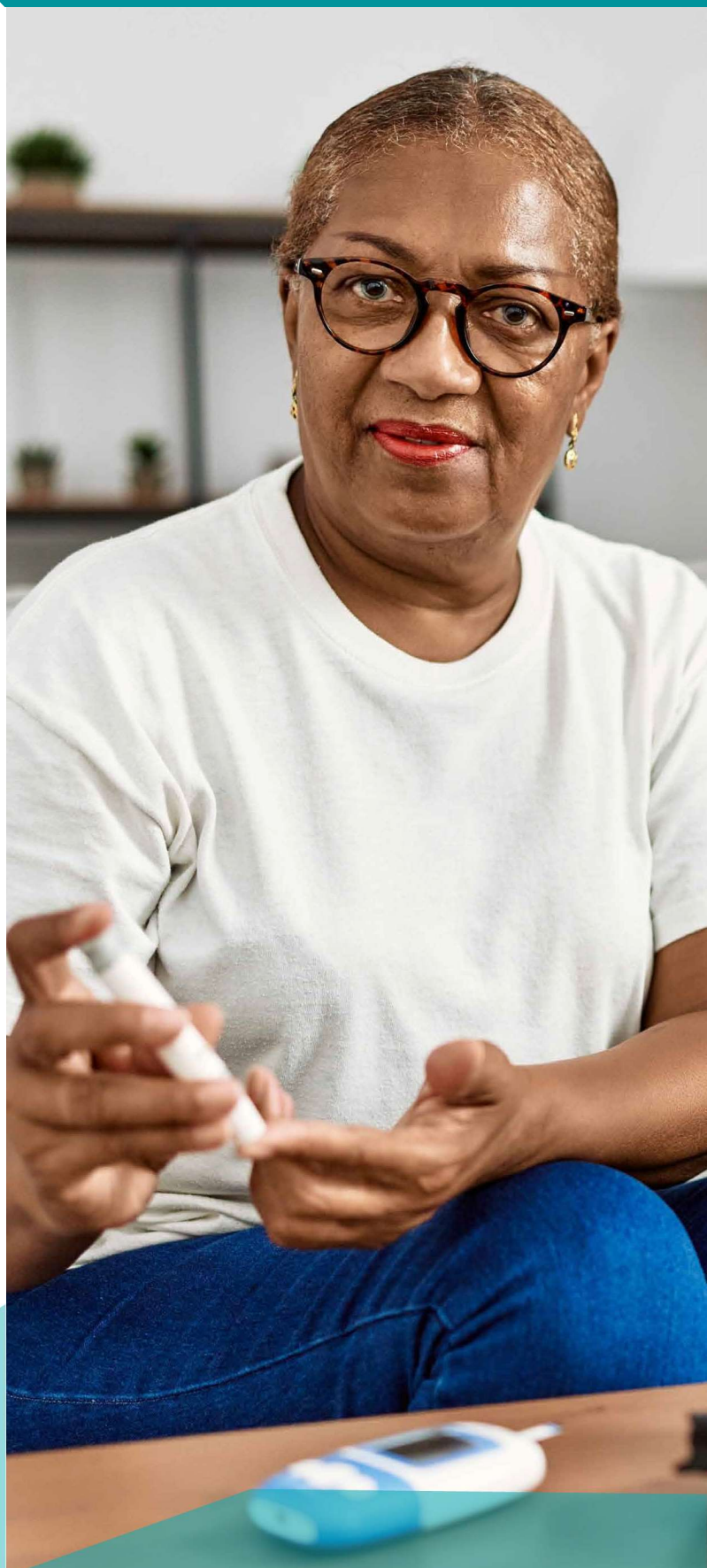
确认哪些事情您可以自己做，哪些事情您需要别人帮忙。在日常生活中，随身携带一个记事本，记下在没人帮助的情况下您可能难以处理的事情，然后开始集思广益，想出适合自己的解决方案。列出一份资源清单，以便它在您所需之时提供协助。



收集家人、朋友、护理人员、邻居和其他重要人员（如医疗诊所、医生或服务提供商）的联系方式，包括电话、电子邮箱和社交媒体信息。创建一个电话录音提示（phone tree），以便朋友和家人在必要时可以联系您。



糖尿病患者或服用的药物需要保持低温的人，应备好冰袋，以便在停电或疏散时将冰袋装入保温袋中。



了解您的社区

每个社区的潜在风险和应急管理响应系统都不尽相同。最好先熟悉一下您所在地区的资源，与您的本地联络人共同填写以下信息。

社区名字: _____

警报中心: _____

在某些社区，您可以注册将本地警报信息发送到电子邮件或手机上。

社区资讯热线: _____

社区资讯网站: _____

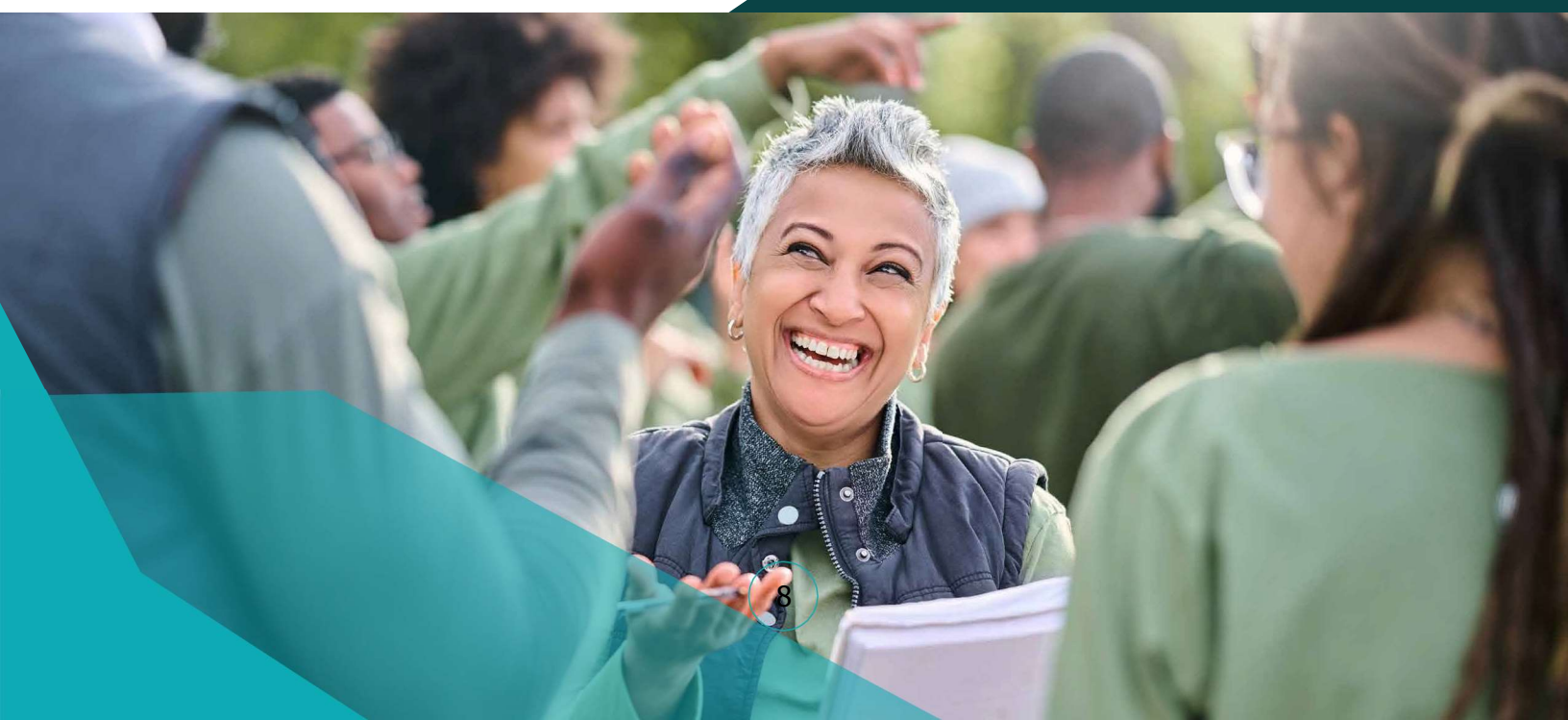
本地电台: _____

社区公告栏的位置: _____

降温/供暖中心的信息: _____

社区老年人服务: _____

我所在的卫生局: _____





本省资源

在卑诗省，紧急警报通过电视、电台和手机发布，在危及生命的紧急情况期间为公众提供紧急公共安全信息。

卑诗省紧急信息中心: www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

在发生局部和全面的省级紧急事件期间，卑诗省紧急信息中心通过其网站和推特（Twitter）积极更新信息，共享经过核实的紧急情况相关信息，以及官方的回应和灾后恢复资源。

卑诗省山火管理局电话: 1 800 663-5555 或
(用手机拨打*5555)

区域局

卑诗省的地方政府系统在加拿大独一无二。除了市政府以外，全省还划分了27个区域局。规模较小的社区可与其他社区联合开展项目，包括应急服务。有关您所居住的区域局的信息，请搜索: civicinfo.bc.ca/regionaldistricts 或拨打电话 1-800-663-7867。

公寓、共管公寓、分契式楼房建筑物

考虑在大楼内指定楼层管理员（伙伴制度），他们将在疏散时巡查楼层，确保每个人都能撤离。

熟悉每层楼的出口和逃生路线。与您的物业委员会商讨在楼梯井附近放置一把紧急疏散椅，以便在需要疏散时可随时取用。

建立个人支持网络

您的网络人员可以是朋友、亲戚、室友、邻居或同事。不要依赖任何单一个人，因为一旦发生灾难，他（她）可能无法提供帮助。

与您的支持网络人员一起演练您的计划，就像进行消防演习一样。

与您支持网络里可信赖的人分享您的应急计划——告诉他们：

- ☐ 您的应急物资存放地点

- ☐ 停电时您需要什么，以及如何联系到您

- ☐ 发生撤离时，您需要携带哪些医疗设备或辅助技术

- ☐ 如果您需要氧气或机械通气，您保持独立自主的计划是什么

问自己以下问题:

☐ 个人护理方面是否常常或每天都需要帮助?

☐ 需要借助辅助设备帮忙穿衣服吗?

☐ 如果供水服务中断很长一段时间, 您将怎么办?

☐ 您是否使用浴缸跨越长凳 (tub transfer bench) 或淋浴椅等特殊设备?

☐ 您是否使用用电供电的设备, 如透析机、移位机或制氧机等?

☐ 您有安全的备用电源吗? 它能持续多久?

☐ 如果逃生路线被杂物堵塞了, 您有其他计划吗?

☐ 您是否需要特殊装备的车辆或可评估的运输工具?

☐ 您在撤离时需要帮忙吗?

☐ 您购买日用品、药品和医疗用品时需要帮忙吗?

☐ 如果您的护理人员因道路堵塞或灾难的影响而无法到您这里, 您怎么办?

☐ 您是否可以不乘坐电梯直接离开？

☐ 您将如何召唤帮助？

☐ 您是否能够在不依靠听力提示、不依靠个人指示的情况下独立撤离？

☐ 在这七天里，您是否能为您的宠物提供食物、住所和基本医疗服务？

☐ 您的服务动物有必要的许可证吗？

☐ 您的大楼有应急计划和应急用品吗？

☐ 到医院有多远？有没有可能有什么东西挡住您通往医院的？

准备工作

洪水 —— 如果您居住在洪泛区

- ☐ 如果锅炉、加热器和配电盘容易被水淹没，请将其抬高。
- ☐ 在下水道疏水阀上安装“止回阀”（check valves），防止洪水倒流到家里的排水管。
- ☐ 用防水化合物密封地下室的墙壁，避免渗水。
- ☐ 请注意，山洪可能会突然暴发，特别是如果您住在溪流、峡谷或其他洪水易发区周围。
- ☐ 不要等待指示，迅速转移到高处。
- ☐ 筑起屏障（堤坝、横梁、堆高的沙袋），阻止洪水进入建筑物。
- ☐ 如果离开家之前有时间，应确保周边安全，并将必需品搬到楼上。
- ☐ 关掉水电气设施，切断电器电源。如果您站在水中，切勿触碰任何电器。
- ☐ 不要穿过流动的水域；如果必须穿过，请尽量找积水处穿过。使用木棍或其他工具确定地面的状况和水深。
- ☐ 请勿驶入洪水泛滥地区。
- ☐ 收听新闻报道，了解水源是否可安全饮用。
- ☐ 远离倒塌的电线，并向卑诗省水电局报告。
- ☐ 只有在当局认为安全的情况下才能回家。
- ☐ 进入建筑物时要格外小心，可能其中隐藏着危险。
- ☐ 清洁和消毒所有被弄湿的东西。任何积水或淤泥都含有污水和可能含有化学物质。



重要事实

六英寸深的积水会使汽车失控，甚至熄火。

一英尺深的水可以让大多数车辆浮起来。

两英尺深的水可以将包括卡车在内的大多数车辆冲走。

极端天气

寒冷

- ☐ 准备充足的燃料和第二热源，以应对极端天气。
- ☐ 饮食要有规律，但要避免摄入咖啡因和酒精。
- ☐ 如有必要，关掉一些房间的暖气，节省燃料。
- ☐ 使用煤油加热器时，应确保空间内有良好的新鲜空气流通，避免烟雾积聚。
- ☐ 购买并安装一氧化碳探测器，作为额外的安全措施。

高温

- ☐ 收听本地天气预报。
- ☐ 请向您所在的社区查询降温中心的位置。
- ☐ 保持室内凉快，温度在22至26摄氏度之间。
- ☐ 关好门窗，拉上朝阳窗户的百叶窗或窗帘，等温度降下来再打开窗户。如果室内比室外凉快，则应关上窗户。
- ☐ 即使你不感到口渴，也要多喝水。

热应激的早期迹象：

- ☐ 皮肤刺痛、发痒，有时被称为“痱子”
- ☐ 红疹
- ☐ 肌肉痉挛

热衰竭迹象：

- ☐ 大量出汗
- ☐ 皮肤偏凉
- ☐ 感到头晕或昏厥
- ☐ 感觉想吐或呕吐
- ☐ 心跳加快和呼吸急速
- ☐ 头痛



31摄氏度或以上的温度非常危险，应到凉快的地方去，

例如：

- ☐ 图书馆、购物中心，或社区中心
- ☐ 朋友家的地下室
- ☐ 家里有空调的家人家
- ☐ 绿树成荫的公园
- ☐ 游泳池
- ☐ 社区的降温中心
- ☐ 注：大多数社区的降温中心都接受宠物

- ☐ 难以集中注意力
- ☐ 肌肉痉挛或疼痛
- ☐ 极度口渴
- ☐ 小便颜色很深，次数减少

中暑迹象

- ☐ 体温偏高
- ☐ 皮肤很热、发红、干燥
- ☐ 感到非常头晕或昏厥
- ☐ 头脑混乱
- ☐ 动作协调性差

极度高温会通过不同的形式影响您的健康，它可能会引起热衰竭和中暑等疾病，也可能会加重您现有的任何疾病。

山火

- ☐ 在您的物业入口处标注一个从路上也能清晰可见的地址牌。
- ☐ 将木柴堆放在离您住所至少30英尺以外的地方。
- ☐ 清除垃圾和杂物，疏伐您住所30英尺内的树和灌木丛，创造可防御空间。
- ☐ 关好煤气罐和仪表上的天然气开关。
- ☐ 将花园软管接到室外的水龙头。如果能找到的话，请人帮忙在屋顶和地面油箱附近安装草坪洒水器。
- ☐ 将汽车倒进车库，断开车库自动开启装置，为撤离做好准备。将钥匙留在点火开关中，不要锁车门。
- ☐ 如果被建议撤离，请立即撤离。
- ☐ 收听电台广播，了解可安全通行的撤离路线。
- ☐ 如果您正在撤离，弄清楚接待中心的位置，以及您的亲人如何可以找到您。



FireSmart BC

卑诗省FireSmart计划向卑诗省省民宣传有关山火的风险，并为屋主提供如何保护其财产的建议。如需了解更多信息，请联系当地消防部门或浏览网站：
firesmartbc.ca

地震

- ☐ 与邻居或公寓人员定期举行地震演习。
- ☐ 因为热水箱内有水源，所以将热水箱固定在墙柱上，以避免翻倒。
- ☐ 将大件和重物放在架子低层或地面上。
- ☐ 将架子等重物固定在墙上，以免翻倒。将大而重的物件放在架子低层或地面上。
- ☐ 确保房屋地基牢固。
- ☐ 在家中找到您可以**趴下、掩护和抓稳**的安全地方。
- ☐ 如果您无法钻到家具底下，请紧靠内墙，以免受到物体的伤害。
- ☐ 待在室内，直到摇晃停止至少一分钟。
- ☐ 远离玻璃、窗户或其他物体，比如照明设备或家具。
- ☐ 当地震发生时，如果您在床上，请用床上用品做掩护。
- ☐ 如果您在室外，应远离建筑物和有可能飞过来的物体。
- ☐ 如果您在车内，请在安全的情况下尽快靠边停车，并等晃动停止至少一分钟，再将车开到更安全的地方。
- ☐ 如有必要，请关电源，但是，除非听到或闻到天然气，否则不要关天然气。天然气需要技术人员方可重新打开，而在灾难性事件中这可能需要相当长的时间来处理。



如果您感到晃动或接到警报：

如有可能



趴下



掩护



抓稳

使用手杖



趴下



掩护



抓稳

使用助行架



锁住



掩护



稳住

坐轮椅



LOCK!



COVER!



HOLD ON!



准备一个应急包



准备一个基本的灾难应急包。将应急包存放在室外出口附近，如衣帽间、车库或地下室的门旁边。

将所有必需品装在一个防水、可移动、方便取用的容器中。带轮子的小行李箱就非常合适！

确保打包好您和您家人在七天或更长时间内生存所需的必需品，特别是如果您有难满足的需求。

必需品可包括：

- ☐ 医疗用品
- ☐ 辅助设备
- ☐ 满足您特定饮食需求的食品
- ☐ 处方药
- ☐ 糖尿病用品
- ☐ 助听器电池
- ☐ 手机充电器和备用电池
- ☐ 固定电话（如果你用TTY技术，还需TTY装置）
- ☐ 手动轮椅
- ☐ 额外的座垫
- ☐ 蛋盒式衬垫（egg crate padding）
- ☐ 维护您的健康、安全和独立而可能需要用到的其他医疗设备和行动装置，以及您的服务动物的用品。

对有感官障碍的儿童或成人，可以准备一些能刺激视觉的玩具、休闲零食和耳机，万一你们必须前往接待中心，以上物品可以让他们的听觉在繁忙的房间里减少干扰。



水 – 每人每天至少四升水，用于饮用和个人卫生。



食物 – 足够吃至少一周的食物。打包不会变质的食物。有很多种类的食物都有相当长的保质期，或者直接用储藏室的食物。确保每年至少检查一次您的应急包，补充过期食物。



收音机 – 您可以通过电台广播接收撤离指示和开通的路线。大多数广播电台会播放最新的公告。收音机可以用电池、太阳能或发条供电。如果您的收音机用电池供电，请务必带上备用电池。



手电筒 – 可以是上发条的、太阳能的，或电池供电的。如果您选择电池供电的手电筒，务必带上备用电池。选择质量好的手电筒，以便所需时能正常工作。



急救包 – 一个装有100件左右物品的急救包就足够了。



蜡烛/火柴 – 为蜡烛准备一个容器。那些装在金属盒的蜡烛是不错的选择。



应急毯 – 用来保暖。



应急披风 – 用来保持身体干燥。



洗漱用品 – 包括卫生纸。



换洗衣服 – 记得打包两季的衣物，按分层穿衣法准备衣物。



重要文件 – 用一个可密封的大塑料袋来保护重要的文件。

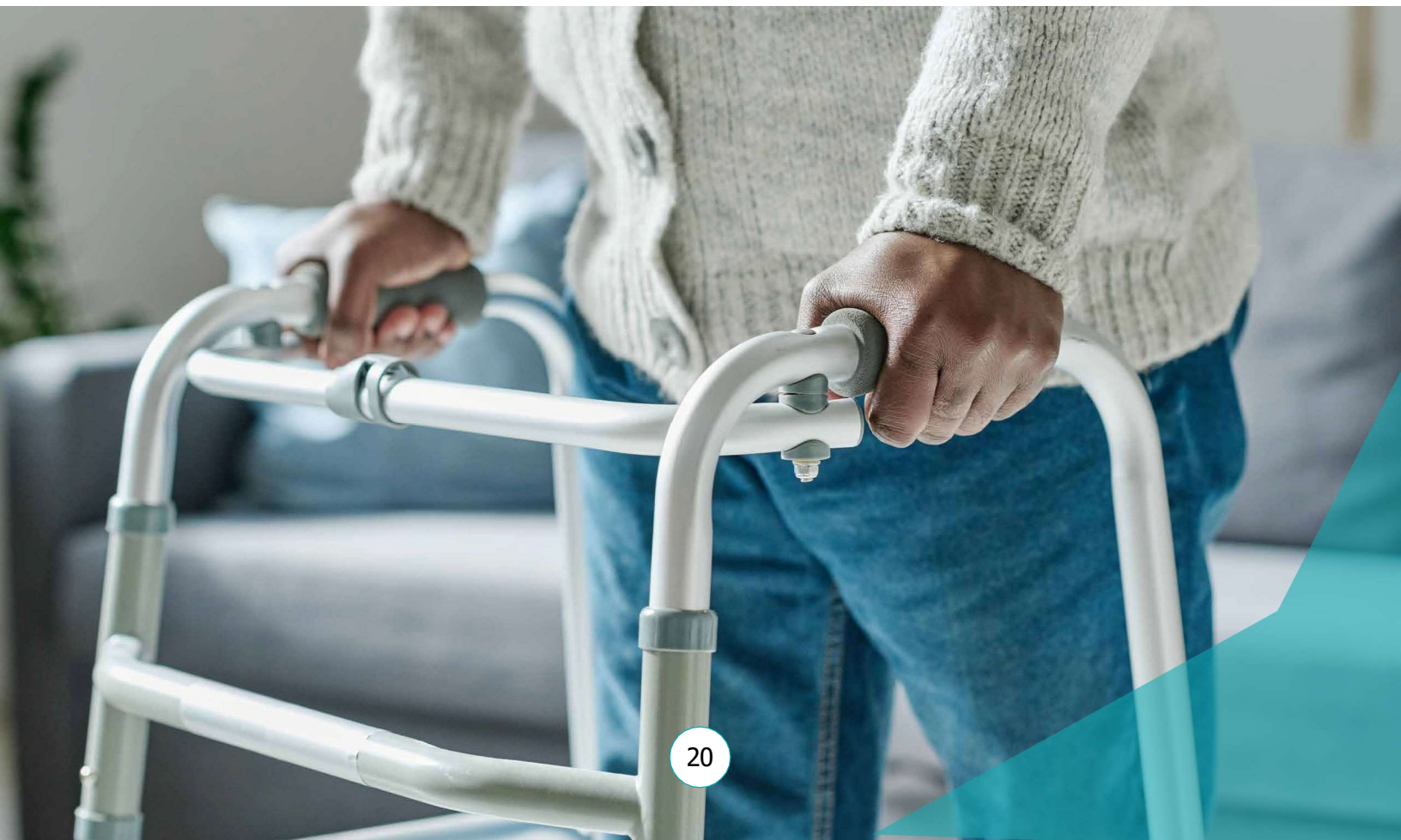
每年检查一次食品的保质期，更换过期的东西。

特殊物品:

- ☐ 处方药
- ☐ 钥匙 – 家和车的备用钥匙
- ☐ 现金 – 小额钞票，因为自动提款机可能无法使用
- ☐ 强力胶带 – 用于粘贴门、窗和通风口
- ☐ 黑色垃圾袋 – 用来装垃圾和用在卫浴设施上
- ☐ 带度数的眼镜 – 多备一副
- ☐ 备用假牙
- ☐ 结实的鞋 – 能走在玻璃和碎石上的
- ☐ 需要更换的特需物品和设备的详细清单

移动方面的物品:

- ☐ 轮胎修补套件 – 如果您使用行走辅助设备的话，带一些内胎
- ☐ 手套 – 耐磨的手套，即使在玻璃或其他尖锐碎片上滑动也能保护双手的那种
- ☐ 深循环电池 – 为您的电动轮椅或电动小型摩托车配备备用电池
- ☐ 助行架 (Walker)



听力方面的物品：

- ☐ 用于交流的写字板和笔
- ☐ 手电筒、哨子和个人警报器
- ☐ 由加拿大听力协会制作的 CommuniCard™，上面说明您有听力障碍，急救人员该如何与您沟通
- ☐ 预先打印好在紧急情况下可以使用的短句，如“我使用手语”，或“如果您发布公告，我需要公告写下来或用手语告诉我。”

视力方面的物品：

- ☐ 白色的拐杖
- ☐ 应急用品 – 荧光胶带、大字体，或布莱叶盲文文本
- ☐ 额外的视觉辅助设备，如电子旅行辅助设备、单筒望远镜、双筒望远镜，或放大镜
- ☐ 获取信息的辅助技术或便携式闭路电视设备

服务动物/宠物应急包清单

- ☐ 食物和水 – 至少七天的供应量（含碗）
- ☐ 药物 – 列明健康状况、药物剂量和服用次数的清单
- ☐ 带有动物照片的最新身份证明，以防万一你们走散
- ☐ （牵动物的）绳链和项圈
- ☐ 手动开罐器和厨房纸
- ☐ 毛毯和玩具
- ☐ 塑料袋
- ☐ 给受伤的爪子包扎的绷带



为您所需的药物和医疗器材制定计划

1. 请药剂师提供您的处方药和医疗处方设备清单，将该清单放入您的“重要文件”文件夹里。打印一些纸质的复印件，并保存好电子版，包括一个移动U盘，里面有：
 - ☐ 医生嘱咐购买的医疗设备、消耗性医疗用品和辅助设备，包括样式、序号和购买地点。
 - ☐ 医疗保险卡、过敏症清单和病史
 - ☐ 如果您有医疗警示标签或手环，请佩戴好。保存好医疗警示标签、手环或有关您残疾和支持需求的书面说明，以防万一您在紧急情况下无法描述情况。
2. 药剂师在访问不了其电子文档的情况下可能无法配药，因此，如果可能，请多储备一些非处方药、处方药、氧气、胰岛素、导管、食管、插管、管子、气管插管、湿巾、护垫、内衣、造口用品、腿袋、粘合剂，或您使用的任何其他医疗用品。
3. 如果您有过敏症，或对化学物质或环境敏感，请务必带上可帮您减轻刺激物刺激的清洁品、过滤品和个人用品。
4. 如果您接受透析、吸氧或癌症等维持生命的医疗治疗，请提前与该医疗治疗的提供者确认，在您无法前往固定地点时，您可以去其他哪些地点继续接受治疗。
5. 如果您接受居家援助或个人协助服务，如送餐服务，请提前与服务提供者一起制定持续护理的后备计划。细想一下残障、精神和行为健康，以及社会服务的这些提供者。
6. 完成一份交流计划，该计划应包括您的家庭成员、支持网络人员和护理人员的联系方式，还应包括卑诗省以外的联系人电话。
7. 利用本《指南》后面的卡片确定一名卑诗省以外的联系人。当灾难发生时，联系这个人，让他/她知道您的状况、您在哪里、您要去哪里，以及如何与您联系。将此人的号码分享给家人，并要求家人也这样做。当您打进来，您的联系人可以告诉您每位家庭成员的状况，以及您将如何与家人团聚。

8. 发生火灾时，您可能在接到通知后需要立即撤离楼房。提前确定好最佳的逃生路线。利用本文后面的模板绘制您家的楼层平面图，标明门、窗和楼梯的位置。至少标出两条逃生路线，并标出在屋外与亲人团聚的安全地方。多演练几次逃生路线，一定要让您的护理人员也参与这些演练。
9. 为您的宠物做好计划。请注意，并非所有接待中心都允许动物（服务动物除外）入内。他们可能会将您的动物安置在另一个地方，直到有更合适的地方为止。将宠物的疫苗接种记录放入您的“重要文件”文件夹里。

残障人士的注意事项：

细想一下停电时的应对措施，并了解如何使用备用电源为必要的医疗设备供电。

给支持网络人员培训如何操作您的设备，将说明书塑封，贴在设备上。

如果您有电动轮椅，那就准备一个手动轮椅作为备用。

在您的支持网络人员中安排不止一个人来检查您的情况，这样在主要人员不能来时，至少还有一个后备人员。

如果您的视力受损，或者您失明、失聪或有听力障碍，请提前计划好由谁向您传达必要的紧急信息。

与您的护理人员核实，确保为您提供支持的机构制定了灾难计划，比如在另一个地点提供服务。

准备一部带有备用电池的手机。确保在手机上预先设置了必要的电话号码。在灾难性事件中，无法保证固定电话或手机仍能正常使用。

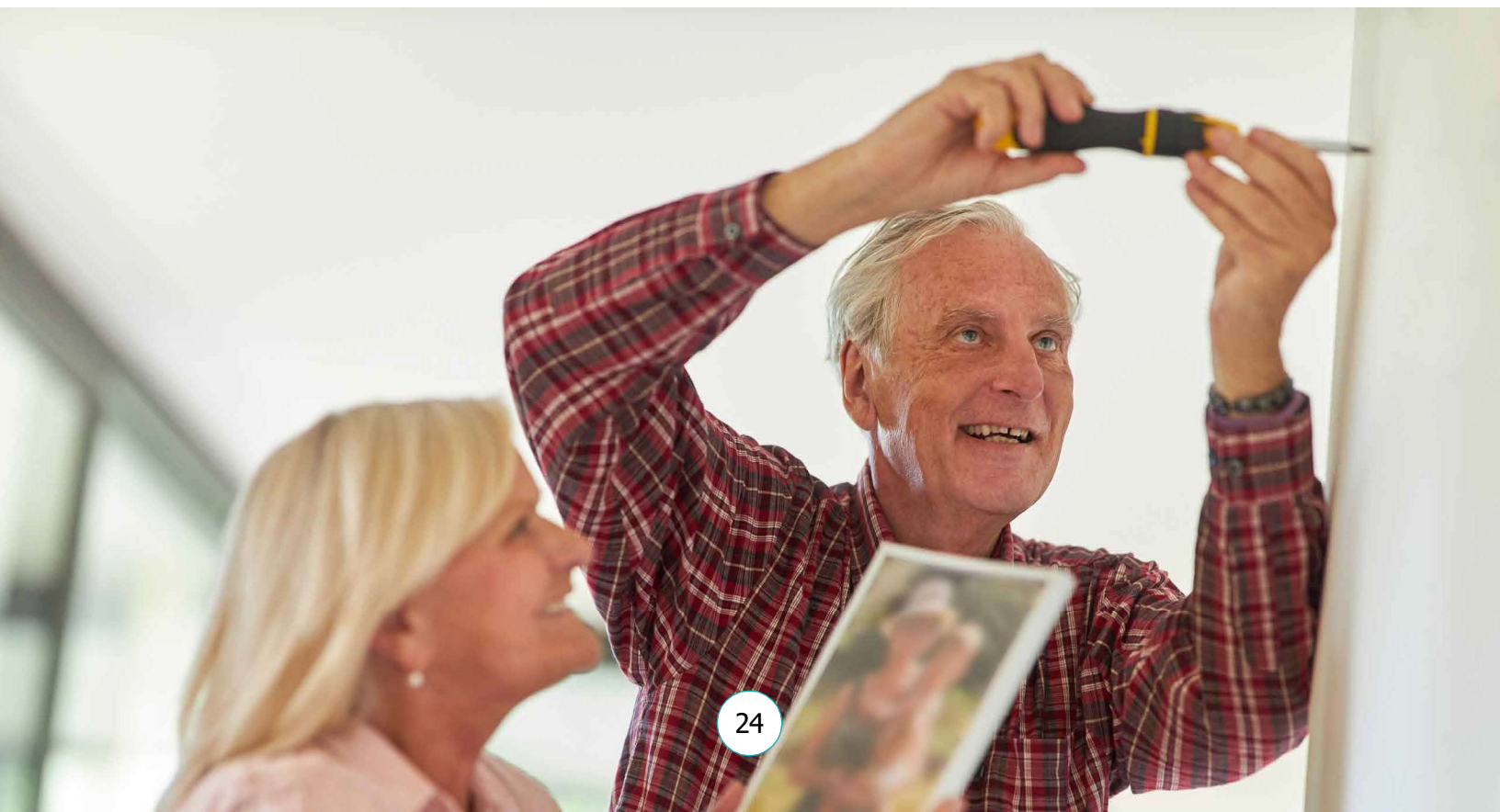


居家安全隐患评估

在地震发生前，为防止受伤和受损，您可以对家做一些改变。剧烈的晃动可能会导致大型家具和电器翻倒，重物从墙上和架子上抛落，甚至柜门被猛地晃开。为了防止这些情形发生，请先咨询能帮忙进行小修小补的家人或杂工，再进行以下的优化处理：

- ☐ 使用“L”型托架、角托架或阳极氧化铝模具，把书柜、橱柜和架子等高大的独立式家具固定在墙柱上。
- ☐ 将镶框的画/照片和镜子移离床、沙发和椅子。
- ☐ 用推拉式门闩固定柜门。
- ☐ 用结实的绑带和棘轮或其他连接器来固定冰箱、冷冻柜、洗衣机和烘干机。
- ☐ 用绑带将热水器紧紧地固定在墙上。如有必要，请委托有牌照的天然气安装工安装柔性气体管道。
- ☐ 知道如何在发生泄漏或接到指示时关上配电板、水和天然气。如果您怀疑有天然气泄漏，请关掉天然气阀门并立即离开家。一旦燃气表处的天然气被关了，请勿试图重新打开。只有注册的安装工才可重新安全打开。

更多详情，请浏览：<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/know-your-hazards/earthquakes-tsunamis/earthquakes>



制作应急包的工作表

填写日期： _____

处方药						
药品		(一天的) 剂量			总数	已打包
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
非处方药						
	药品	(一天的) 剂量			总数	已打包
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		

个人护理物品				
	物品	已打包	物品	已打包
1	洗手液/消毒洗手液		帽子/围巾	
2	湿巾/润唇膏		手套	
3	牙刷/牙膏		长裤/短裤	
4	假齿膏		衬衫	
5	梳子		毛衣/外套	
6	卫生纸/面巾纸		内衣	
7	创可贴/软膏		袜子	
8	鸡眼和压力软垫		眼镜/太阳眼镜	

食物和水						
	物品	(一天的) 量			总量	已打包
	水	4 升	X 7	=	28 升	
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		
			X 7	=		

现在不是开始节食的时候，请购买您熟悉的食物。注意食品的最佳保质期。

建议：Aquafina 生产的水瓶经久耐用，可将水瓶装在一个大的可再封的塑料袋中。

蛋白质 – 灌装金枪鱼、三文鱼、鸡肉和火腿（用易拉罐罐头或开罐器），不要多买，因为可能需要冷藏。肉干、核桃、杏仁、代餐饮料。

水果 – 果泥干（fruit leather）和干果

人脱水的话需要喝水，因此在水供应上要考虑到这一点。

杂七杂八的物品						
	物品	(一天的)量	X ?		总数	已打包
	电池					
	弹力绳 (Bungee cords)			=		
	开罐器			=		
	硬币/纸币			=		
	荧光棒 (黄/绿)			=		
	刀/叉/勺			=		
	笔/笔记本			=		
	碟/碗/杯/马克杯			=		
	收音机/手电筒			=		
	净水片			=		
装入有轮子的容器 (如手提箱) 中						

重要文件	
文件项目	已打包
银行账号	
出生证	
信用卡联系人/号码	
医生/兽医联系电话	
驾照	
医疗卡号/病历	
家里的库存清单	
疫苗接种记录	
报税单	
保单 (附有保险提供商的电话)	
租赁/贷款文件	
结婚证	
护照	
宠物登记资料	
保险箱钥匙	
工卡号 (SIN)	
U盘 (含图片文件)	
保修卡	
遗嘱/委托书	
复印原件, 并用密封塑料袋装好复印件。	

家庭应急计划

名字和家庭住址

家庭成员和支持网络人员的联系方式

姓名: 电话: 电子邮件:

楼房管理员的联系方式

名字: 电话:

法律和财务信息

所有家庭成员的名字和工卡号 (SIN)

名字: 工卡号:

名字: 工卡号:

名字: 工卡号:

名字: 工卡号:

银行账户

银行名称

账户类型: 账号:

账户类型: 账号:

账户类型: 账号:

保险单

房屋保险:

保单类型:

其他保险:

保单类型:

车辆登记号

车辆品牌:

车牌号:

登记号:

车辆品牌:

车牌号:

登记号:

家庭信息

名字:

座机号:

公司地址:

手机号:

配偶名字:

座机号:

公司地址:

手机号:

医生联系方式

医生:

电话:

诊所地址:

医生:

电话:

诊所地址:

兽医:

电话:

诊所地址:

医疗信息

名字:

过敏症:

眼镜度数:

特殊需求/局限:

名字:

过敏症:

眼镜度数:

其他重要号码

救护车:

卑诗省应急管理部门: 1 800 663 3456

消防局:

卑诗省卫生应急管理部门: 1 800

警察局:

毒物控制中心:

加拿大红十字会:

Fortis天然气公司:

卑诗省水电局紧急部门:

物业业主:

律师:

大楼经理:

服务动物/宠物信息

名字: 种类/品种: 颜色: 登记/身份号:

兽医联系方式

名字: 电话:

地址:

行动计划

家里的逃生路线是:

灾难发生时, 我们全家的集合地点是:

灾难发生时, 我们小区的集合地点是:

灾难发生时, 我们小区外的集合地点是:

我们可用来“就地避难”的房间是:

邻居

房屋号:

名字: _____

电话: _____

电子邮箱: _____

技能: _____

资源: _____

备注

房屋号:

名字: _____

电话: _____

电子邮箱: _____

技能: _____

资源: _____

备注

房屋号:

名字: _____

电话: _____

电子邮箱: _____

技能: _____

资源: _____

备注

房屋号:

名字: _____

电话: _____

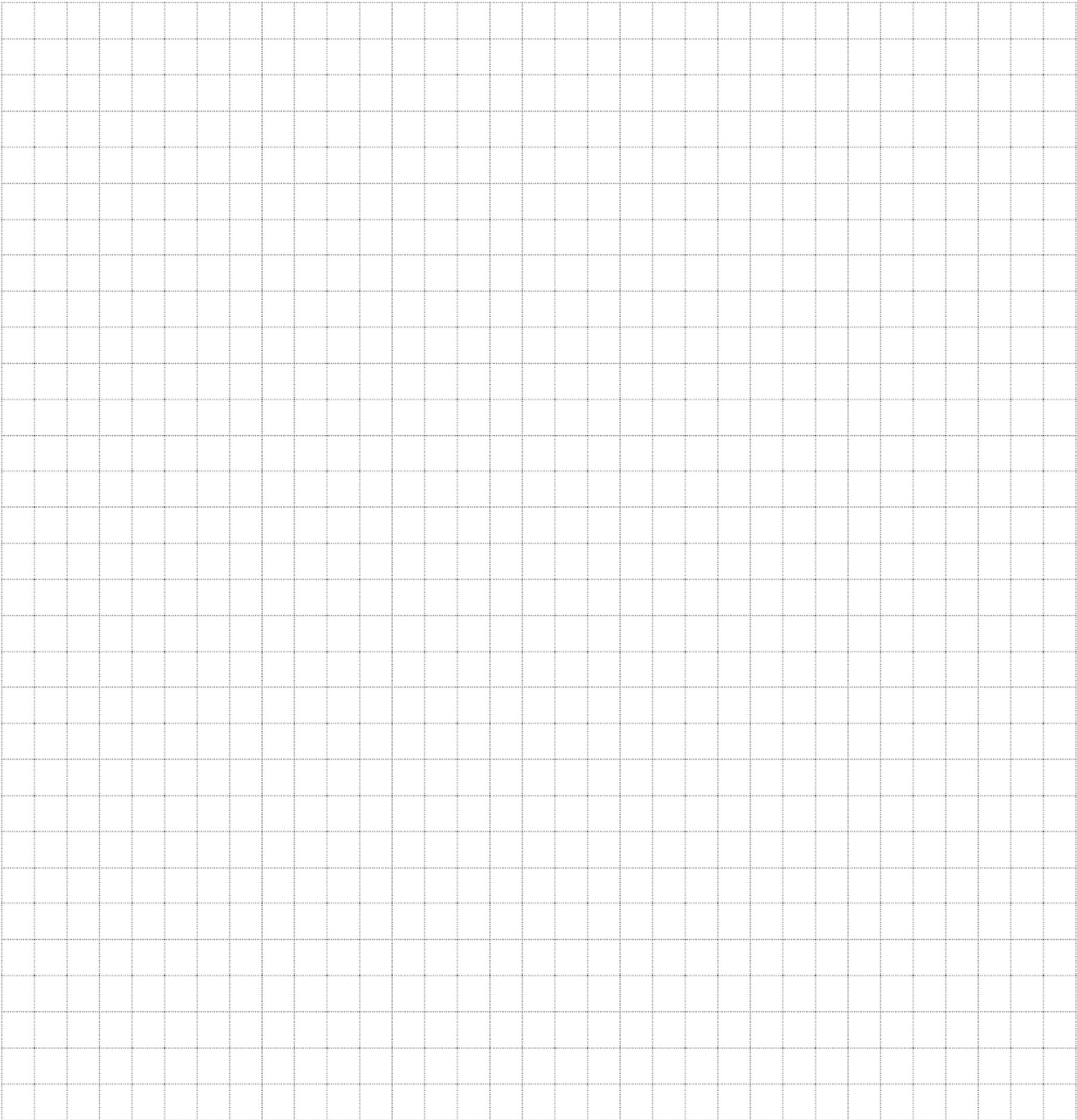
电子邮箱: _____

技能: _____

资源: _____

备注

绘制房屋/公寓地图（包括逃生路线）



图例 (建议的一些图标):

	出口路线		灭火器		楼梯（箭头表示通往安全地带的 最快方向）
	急救包		火警警报器		应急包

紧急联络信息卡

您、您的家人和支持网络人员应随身携带此卡

紧急联络信息卡	紧急联络信息卡
• 发生重大灾难后，本地电话线可能会受到限制，或紧急救援人员需要使用。 • 听收音机广播中的电话使用说明，给联系人打电话，告诉他们您的情况、您在哪里、您要去哪里。 • 通话要简短，如果可能的话，安排在指定时间再打一次电话报到。	• 发生重大灾难后，本地电话线可能会受到限制，或紧急救援人员需要使用。 • 听收音机广播中的电话使用说明，给联系人打电话，告诉他们您的情况、您在哪里、您要去哪里。 • 通话要简短，如果可能的话，安排在指定时间再打一次电话报到。
紧急联络信息卡	紧急联络信息卡
• 发生重大灾难后，本地电话线可能会受到限制，或紧急救援人员需要使用。 • 听收音机广播中的电话使用说明，给联系人打电话，告诉他们您的情况、您在哪里、您要去哪里。 • 通话要简短，如果可能的话，安排在指定时间再打一次电话报到。	• 发生重大灾难后，本地电话线可能会受到限制，或紧急救援人员需要使用。 • 听收音机广播中的电话使用说明，给联系人打电话，告诉他们您的情况、您在哪里、您要去哪里。 • 通话要简短，如果可能的话，安排在指定时间再打一次电话报到。
紧急联络信息卡	紧急联络信息卡
• 发生重大灾难后，本地电话线可能会受到限制，或紧急救援人员需要使用。 • 听收音机广播中的电话使用说明，给联系人打电话，告诉他们您的情况、您在哪里、您要去哪里。 • 通话要简短，如果可能的话，安排在指定时间再打一次电话报到。	• 发生重大灾难后，本地电话线可能会受到限制，或紧急救援人员需要使用。 • 听收音机广播中的电话使用说明，给联系人打电话，告诉他们您的情况、您在哪里、您要去哪里。 • 通话要简短，如果可能的话，安排在指定时间再打一次电话报到。

紧急联络信息卡

您、您的家人和支持网络人员应随身携带此卡

卑诗省外的联系人		卑诗省外的联系人	
名字:		名字:	
电话:		电话:	
电子邮箱:		电子邮箱:	
城市/省:		城市/省:	
与家人/支持网络人员会面的地方		与家人/支持网络人员会面的地方	
日间:		日间:	
夜间:		夜间:	

卑诗省外的联系人		卑诗省外的联系人	
名字:		名字:	
电话:		电话:	
电子邮箱:		电子邮箱:	
城市/省:		城市/省:	
与家人/支持网络人员会面的地方		与家人/支持网络人员会面的地方	
日间:		日间:	
夜间:		夜间:	

卑诗省外的联系人		卑诗省外的联系人	
名字:		名字:	
电话:		电话:	
电子邮箱:		电子邮箱:	
城市/省:		城市/省:	
与家人/支持网络人员会面的地方		与家人/支持网络人员会面的地方	
日间:		日间:	
夜间:		夜间:	

发生灾难时，如果您不需要帮助，请在房屋或车辆的前窗以这一面朝外展示指示牌

A large green rectangular sign with a thick black border. In the center, the letters 'OK' are written in a large, bold, black sans-serif font. The 'O' is a simple circle, and the 'K' is composed of a vertical stem and two diagonal strokes meeting at a point.

OK

适合在地震、火灾、水灾或风暴等灾难中使用

发生灾难时，如果您需要帮助，请在房屋或车辆的前窗以这一面朝外展示指示牌



HELP

适合在地震、火灾、水灾或风暴等灾难中使用



额外资源

如欲了解更多应急信息，请浏览网站：

[GetPrepared.ca](https://getprepared.ca)

bc211

浏览网站 bc211.ca 搜索211在线资源目录。

致电或发送短信 2-1-1

加拿大红十字会

www.redcross.ca/prepare

613-740-1900 或查询当地分部的电话号码。

应急管理和气候准备中心(EMCR)

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc>

电话号码: (250) 952-4913 /

紧急号码: 1-800-663-3456

加拿大环境部气象局

www.weatheroffice.gc.ca

1-900-565-4455; 每分钟收费\$2.99加元。请

查看当地电话簿蓝页中的“天气”栏目，通过

电话查询天气报告和天气预报。

卑诗省原住民紧急服务协会

www.fness.bc.ca 或致电 (604) 669-7305



本《指南》最初由枫树岭、皮特草原、卡齐民族、老年人网络编写，并于2023年与以下机构合作修订：



Working with communities in BC's North, Interior, Lower Mainland, Central & Northern Vancouver Island