



RediPlan

应急计划



难懂的词

本书中有一些难懂的词，

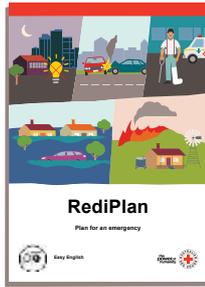
当它们第一次出现时

- 我们会用**蓝色**将其标出

- 并会解释这些词的含义。

本书由澳大利亚红十字会
(Australian Red Cross)编写。





本书的内容

这本书

- 向您介绍**紧急事件**的相关信息
- 是您的应急计划。



您可以把您的应急计划写在这本书里。

您可以利用空闲时间把应急计划的不同部分写出来。



您可以在书的背面写更多内容。

您可以请您信任的人帮忙。

什么是紧急情况？

紧急情况可以是

- 严重的情况
- 危险且令人害怕的情况。



在紧急情况下或发生之后,您可能会需要帮助。



紧急情况可以是

- 丛林大火



- 洪水



- 车祸



- 医院急诊



- 停电或停气。



知道在紧急情况下从哪里获取信息

紧急情况不是一成不变的, 您需要最好的信息。

您可以从应急服务部门和**媒体**获取关于紧急情况的信息。



媒体可以是

- 当地的ABC电台



- 电视



- 社交媒体

——例如, 警察局和消防局推特。



写下您的信息

写下您会从哪里获取紧急情况的信息。

了解您的能力



如果您存在以下情况,您可能在紧急情况下需要更多帮助

- 难以阅读或理解信息



- 难以做日常活动
——例如,走路困难或看物不清楚。



写下您的信息

写下您在紧急情况下所需的帮助。

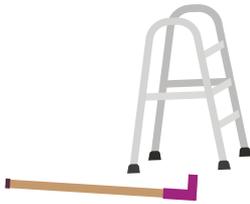


为您的医疗需求制定计划

在紧急情况下,您可能**无法**从医疗服务部门获得帮助。

您可以写下关于以下方面的重要信息

- 非工作时间的医疗服务
- 您的身体病况
- 您服用的药物
——例如,您吃药的时间
- 您使用的医疗辅助设备。



写下您的信息

写下您的医疗需求



谁能提供帮助？

您的支持网络可以提供帮助

在紧急情况下，您可以从您的**支持网络**获得帮助。



支持网络是指您认识和信任，并且能在紧急情况下帮助您的人。

您应该邀请至少3个您认识的人成为您支持网络的一员。



例如

- 家人



- 朋友



- 同事

- 邻居

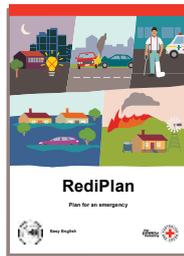


- 照护人员。



您可以将以下信息告诉您支持网络的成员

- 您的应急计划
- 您的需求
- 您计划在紧急情况发生时打电话给他们。



您可以将您应急计划的副本提供给支持网络成员。

应急服务部门可以提供帮助



紧急情况下,您可能还需要应急服务部门的帮助。

如果您处于危险境地,您可以致电

警察、消防、救护车

拨打000



如果您有听力障碍,您可以用电传打字机(TTY)拨打106发送文字信息。

如遇洪水和风暴,您可以致电

州紧急服务队(SES)或北领地紧急服务局(Northern Territory Emergency Service)

拨打132 500

准备联系人名单



在紧急情况下,您可能需要联系

- 您的家人



- 您的支持网络成员。

您也应该帮助您的孩子编写一份紧急联系人名单。



写下您的信息

写下您的家人和支持网络成员的姓名和电话号码。

您也可以写下一份医疗联系人名单。



例如

- 您的医院

- 您的医生



- 您的药剂师。



写下您的信息

写下您的医疗联系人的名字和电话号码。



在紧急情况下,您可能还需要联系其他重要服务。

例如

- 电力和天然气



- 水

- 互联网



- 照护服务。



把这些号码放在身边,能缓解您的精神压力。



写下您的信息

写下重要服务的名称和电话号码。

计划在紧急情况下的去处



在紧急情况下, 以下选择可能会**不安全**

- 待在家里



- 返回家中。

在紧急情况下有三个可以去的地方,
这一点很重要。



您可以去

- 您的房屋外某处
——例如, 信箱旁



- 您的街区外某处
——例如, 运动场



- 一个可以停留较长时间的地方
——例如, 和您的朋友在一起。



您应该

- 就这些地点与您同住的人和您的支持网络成员约定一致
- 思考您该如何到达每个地点
- 和您的孩子谈谈这些计划。



写下您的信息

写下您在紧急情况下可以去的地方。

知道如何应对精神压力



在紧急情况下或发生之后,您可能会感到**有压力**。



压力会让您感到

- 难受



- 喘不上气



- 愤怒



- 担忧



- 疲倦。



为了在紧急情况下缓解压力,您可以

- 深呼吸



- 以积极的方式与自己交谈
——例如, **我能行**



- 帮助他人保持冷静



- 把您的应急计划放在身边。



写下您的信息

写下您在紧急情况下缓解压力的方式。



如果您日常能照顾好自己,遇到紧急情况时,您可能不会感到太有压力。

例如,您可以

- 保持身体健康



- 花些时间放松身心



- 与朋友和家人共度时光。



写下您的信息

写下您日常可以做的事,以帮助您在遇到紧急情况时不会感到太有压力。



为您的保险需求制定计划

您应该买适合您的**保险**。

保险是您和公司之间的协议。

您为了在紧急情况下获得保障而向公司支付保险费用。



紧急情况可能会

- 产生开销



- 对房屋造成损坏



- 对汽车造成损坏



- 对您的重要物品造成损坏



- 导致您无法工作。

保险有不同类型。

例如



- 房屋和室内财产保险



- 健康保险



- 汽车保险



- 工作保险。

写下您的信息



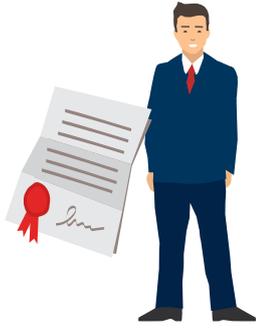
写下保险公司的名称和联系方式。



为您的法律需求制定计划

您应该立下**遗嘱**。

遗嘱会告诉您的家人在您去世后该怎么做。



您可以从律师那里获得更多关于遗嘱的信息。



写下您的信息

写下您律师的姓名和联系方式。



为您的动物制定计划

思考如何在紧急情况下照顾您的动物也很重要。

例如



- 如何转移您的动物



- 您的动物该待在哪里



- 您的动物可能需要什么食物



- 您的动物可能需要什么药物



- 如何联系兽医。



准备好应急包

准备**应急包**是十分重要的, 应急包应装有在以下情况下可以帮助到您的物品



- 紧急情况发生时待在家里

或



- 紧急情况发生时离开家中。



您的应急包应该装有

- 保质期较长的食物
——例如, 罐头食品



- 至少够使用3天的水

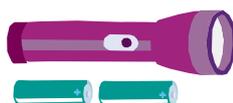


- 衣物。

您的应急包还应该装有



- 药物



- 手电筒和电池



- 对您个人具有特别意义的物品
——例如, 照片。



您可以问您的孩子在紧急情况下想要带什么。

例如, 泰迪熊。

写下您的信息



编写一份清单, 列出您想从家中带走的具有特别意义的物品。

您应该把重要文件的复印件放在您的应急包里。

例如

- 出生证明



- 保险文件

- 护照



- 遗嘱。



您还应该把重要文件的复印件放在家**以外**的安全地方。

例如, 让您的支持网络成员为您保管。



您最好

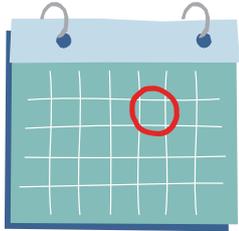
- 把应急计划放在身边



- 把应急计划副本放在应急包里



- 告诉您的家人和支持网络成员您把应急包放在哪里



- 每年检查并更新您的应急包。

写下您的信息

写下您会把应急包放在哪里。



___ / ___ / ___

写下您将检查应急包的日期。

如何帮助他人制定应急计划



您可以告诉别人

- 您的故事
- 您对紧急情况的了解
- 如何制定应急计划。



更多信息



请访问我们的网站

redcross.org.au/prepare

本文仅供您个人用于非商业性目的。

RediPlan®是Australian Red Cross注册商标。

©Australian Red Cross, 2018年3月。本出版物为版权所有。

除1968年《版权法》规定的情况外,不得通过任何程序复制该出版物的任何部分。

本文全部内容由Australian Red Cross版权所有,未经明确书面许可,禁止对其使用、拷贝或复制。

本出版物的PDF格式可在网站redcross.org.au/prepare上获取

