第 13 卷 - 第 3 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之100

在緊急情況下保持健康：提前計劃

Health Bulletin #100: Stay Healthy in Emergencies: Plan Ahead (Chinese)

NYC Health

您是否曾經想過自己在緊急情況時的健康需要？提前準備：擬定健康計畫，並與鄰居保持聯繫。

擬定家庭緊急計畫。

- 為您的家庭選擇在遇到緊急情況時可以前往的兩個會面點：一個會面點在家附近，另一個離家比較遠（萬一鄰近地區受到影響）。
- 將處方藥物的清單、醫師和藥局的電話號碼，以及健康保險卡副本存放在可以隨身攜帶的急救包（Go Bag）中。
- 保存可維持一週的足夠用品（例如藥品、瓶裝水以及不會變質的食物）。
- 如果您或一位家庭成員有特殊的醫療需要，請和醫療照護提供者討論有關您在緊急情況時需要的日常醫療器材及取得它們的方式。

與鄰居保持聯繫。

- 認識您的鄰居並且交換聯絡資訊。遇到緊急情況時，能夠提供最大協助的人或許是隔壁的鄰居或是經營本地業務的人。
- 和您的鄰居討論有關以下內容：
  - 彼此幫忙的計畫。
  - 在您經常去的藥局或是藥房沒有營業時，取得藥物或醫療器材的替代地點。
  - 居住在社區中已經有很長時間，並且有經歷過其他緊急情況之人員的看法。

和您的家人討論緊急計畫，包括會面點以及特殊醫療需要。

請撥311

如需任何一期的《健康公報》

如需所有《健康公報》，請造訪 **nyc.gov** 並搜尋 **Health Bulletins**。

如需免費的電子郵件訂閱，請造訪 **nyc.gov/health/email**。

在緊急情況期間保持安全並且留心其他人。

- 確實遵守緊急計畫。
- 如果可以確保自身安全，請照顧可能獨處的人，尤其是年長者或是罹患疾病者。
- 透過可靠的來源獲得資訊（如 nyc.gov 或 311）。
- 在停電或是無法使用手機的情況下，使用電池供電的收音機收聽新聞報導。

由於緊急情況而感到恐懼或不知所措是很正常的情況。如果您或是您認識的某人需要協助，請撥打LifeNet (877-990-8585)，它是一個免費的機密熱線，每週7天，每天24小時提供服務。

健康需要：緊急清單

撕下此頁，然後貼在冰箱上。

家附近的會面點：

離家較遠的會面點：

重要的電話號碼：

健康保險公司：

保單號碼：

醫師姓名和電話號碼：

藥局名稱和電話號碼：

耐用醫療設備（氧氣、助步器等）：

處方藥（包括名稱、劑量以及服用頻率）：

更多信息

紐約市健康與心理衛生局: **nyc.gov/health**
紐約市緊急災害管理局: **nyc.gov/oem**

City of New York: **@nycgov**
NYC DOHMH: **@nychealthy**
NYC OEM: **@nycoem**
NotifyNYC（提出警報）: **@notifynyc**

第 13 卷 - 第 3 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 100

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, 市長
Mary T. Bassett, MD, MPH, 局長

在緊急情況下保持健康：提前計劃

請撥 311 若需紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥 311，電話上提供 170 多種語言的翻譯。

掃描以上二維碼以獲取有關
在緊急情況下保持健康：提前計劃的更多資訊

EPR196701C - 9.14