



透析患者 紧急状况 准备指南



撰稿人

Kevin Chason, DO

主任

Mount Sinai Health System

紧急状况管理

Donald Cardone, EMT-P, CIC

副主任

Mount Sinai Hospital 和

Icahn School of Medicine

紧急状况管理

Maria Palakudiyil, MPH

项目协调员

Mount Sinai Hospital

紧急状况管理

Joji Tokita, MD

助理教授

肾脏科 (医学)

Icahn School of Medicine 的 Mount Sinai 校区

Betty Duggan

主任

NYC Medical Reserve Corps

紧急状况准备和响应办公室

纽约市健康与心理卫生局

Wanda I. Medina

高级项目经理

医疗保健和弱势群体

紧急状况准备和响应办公室 (Office of
Emergency Preparedness and Response)

纽约市健康与心理卫生局

Samantha Chik Sum Wu, MS, RD, CSR, CDN

高级营养师

Mount Sinai Hospital

Nancy A. Benedetto, MS, AC

执行主任,

行政管理

Regional EMS Council of NYC, Inc.

Jennifer Carley, CHSP

安全专家

职业和环境安全

Lenox Hill Hospital

Jacob Neufeld, MPA, ABCP

企业恢复力经理

Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Anna Bennett

教育协调员

IPRO ESRD Network of New York

本出版物得到了美国疾病控制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 和/或准备和响应助理秘书长 (Assistant Secretary for Preparedness and Response) 提供的合作协议的支持, 协议编号为 **NU90TP921922-01**。其内容完全由作者负责, 不一定代表美国疾病控制与预防中心和/或准备和响应助理秘书长的官方观点。

目录

我的信息.....	1
提前规划的重要步骤.....	3
医疗 ID 手环.....	7
手机上的紧急信息	7
紧急状况和撤离计划.....	8
食品和营养	9
MyPlate 慢性肾病健康饮食指南.....	10
我需要在中心接受什么培训?	12
透析患者交通指南	14
紧急状况准备资源	16

我的信息

姓名： _____

地址： _____

电话号码： _____ 手机 _____

电子邮件地址： _____

我的支持网络联系信息

姓名： _____

关系： _____

电话号码： _____

手机号码： _____

电子邮件地址： _____

姓名： _____

关系： _____

电话号码： _____

手机号码： _____

电子邮件地址： _____

我的健康信息

我的透析中心名称： _____

地址： _____

电话号码： _____

医疗保健提供者名称： _____

备用透析中心名称： _____

地址： _____

电话号码： _____

医疗保险： _____

成员 ID 编号： _____

群组编号： _____

我的药物： _____

药房电话号码： _____

交通

我会致电（家人/朋友）： _____

电话号码： _____

手机号码： _____

出租车服务号码： _____

残障专车 (Access-A-Ride) 号码： _____

专车服务号码： _____

提前规划的重要步骤

花时间提前规划或许可以挽救您或亲友的生命！本指南为所有纽约市民提供一般应急准备信息，为接受透析治疗的纽约居民提供特定的紧急情况准备信息。如果您正在进行透析或有其他健康状况，在遵循本文档中的任何指导之前，请咨询您的医生或护士、营养师和护理团队。您的医疗保健提供者能够为您提供个性化的紧急情况准备指导。

居家准备

家用应急包

家用应急包应包含：

- ✓ 每人每天 1 加仑饮用水，至少备足 3 天用量
- ✓ 不易腐烂的食物
- ✓ 急救箱
- ✓ 手电筒
- ✓ 电池供电或手摇发电收音机
- ✓ 哨子
- ✓ 漂白剂或碘片
- ✓ 不需要电的电话
- ✓ 宠物用品（如果需要）



<https://www1.nyc.gov/site/em/ready/ready-new-york.page>

讨论准备工作

紧急状况是指严重的意外事件，会导致人员受伤或工作和生活场所受损。与和您一起生活的人讨论紧急状况的准备，并讨论以下内容：

- ✓ 如何寻求帮助
- ✓ 何时寻求帮助
- ✓ 分开后该给谁打电话
- ✓ 始终随身携带个人身份信息
- ✓ 警报声音听起来是怎样的、它们的含义以及如何响应

紧急状况计划

- ✓ 选择您家附近的一个地方作为紧急状况时的集合点。请确保所有家庭成员，包括看护人员，都知道这个地点。
- ✓ 如果您有宠物，请确保您家附近的集合点接纳宠物。
- ✓ 注册 Notify NYC 以获取紧急短信提醒。访问 nyc.gov 并搜索 “Notify NYC”。

- ✓ 如果您有孩子，请注册以获取其学校提供的任何警报。
- ✓ 熟悉出口以及它们通向哪里。
- ✓ 请确保所有出口、走廊和楼梯均无杂物。保持地板和大厅无障碍物。
- ✓ 请确定一个居住在当地以外且可以作为所有家人或家庭成员联络者的人员。

纽约市消防局 (NEW YORK CITY FIRE DEPARTMENT, FDNY) 七大消防安全提示

1. 切勿使用延长电线连接小型取暖器、空调或冰箱。
2. 躺着的时候不要吸烟。
3. 烹饪时请勿离开厨房，并穿短袖或紧袖衣服。
4. 在每层楼和每间卧室安装并维护烟雾警报器，这样可将火灾死亡概率减少一半。
5. 制定火灾逃生计划并进行演练。不要试图自己救火。**逃离现场并关门**。逃到安全地点后致电 911。
6. 将火柴和打火机放在儿童接触不到的地方。儿童始终要有人监督。
7. 不要让蜡烛在无人看管的状态下燃烧。

消防安全应做事项和不应做事项

应做事项	不应做事项
在发生火灾以及出现烟雾、煤气气味或医疗紧急情况时，务必致电 911	切勿玩火柴或火
务必配备功能正常的烟雾/一氧化碳警报器	切勿使电气插座过载
务必制定逃生计划并进行演练	切勿不当使用延长电线
务必确认您的房子是防火建筑还是非防火建筑	切勿使用磨损或破裂的电线
逃离火灾现场后务必要关门	切勿让蜡烛在无人看管的状态下燃烧
务必保持火灾安全出口畅通	切勿使用烟花
务必了解身上着火后该怎么办	切勿让食物在无人看管的情况下烹煮
务必把小型取暖器放在离可燃物至少三英尺远的地方	烹饪时切勿穿着宽松衣物
烹饪时务必要在炉子周围设定禁止儿童进入区域	切勿使用煤油或丙烷小型取暖器
务必学习和练习旁观者心肺复苏术	切勿随意吸烟或丢弃烟头

医疗 ID 手环

在紧急情况下，医疗 ID 可以让医务人员了解您是透析患者还是接受移植患者。此重要信息有助于医务人员给予您适当的护理，并可能挽救您的生命。

手机上的紧急信息

最便于保存紧急信息的地方之一就是您的智能手机。这样救援人员无需解锁手机就能看到紧急信息。Medical ID 是 iPhone 手机的一项功能。安卓手机也可以使用此紧急联系人功能，下载一个名为 [ICE: In Case of Emergency](#) 的应用程序即可。此外，您可在手机的联系人列表中保存一个名为“ICE”的联系人。这个联系人有您的医疗信息。

启用 Medical ID/In Case of Emergency 应用程序后，您可以为救援人员保存有用信息，如您的身份、过敏史、药物、医疗状况、器官捐赠者状态、血型等。您还可以保存紧急联系人信息。

因此，只需在屏幕上点击一下，您就可以立即向所有保存的紧急联系人发送短信警报，并呼叫救援人员！您的联系人会知道您在哪里，并且能够帮助您！

如何在智能手机中输入紧急信息：

iPhone

1. 打开 Apple Health 应用。
2. 轻触右下角的“Medical ID”（医疗 ID），并在“My info”（我的信息）下输入您的信息。
3. 点击“Continue”（继续），并轻触底部的“[Create Medical ID](#)”（创建医疗 ID）。
4. 尽可能多地填写您的相关信息，并确保“Show When Locked”（锁定时显示）已打开（显示为绿色）。
5. 请确保至少指定一人作为紧急联系人。将此人的姓名和电话号码保存在联系人应用程序中，以便 Health 应用程序能够将其包括在内。
6. 点击“Next”（下一步），查看信息，然后点击“Done”（完成）保存。

安卓

1. 查看您手机的设置，某些安卓版本中可能会有紧急联系人功能。
2. 如果您在设置中找不到紧急联系人字段，有许多免费的应用程序可添加紧急信息，但您需要的是可从锁定屏幕访问信息的应用程序。
3. 不要使用通过短信发送紧急信息的应用程序。
4. 对于 Android 5.0 及更高版本，[ICE: In Case of Emergency](#) 应用程序能够让您保存重要信息以及 ICE 姓名和号码。



紧急状况和撤离检查清单

- 随身携带或在手机上保存您的联系信息。
- 计划如何联系您的透析诊所。
- 确定您的区域外联系人。
- 在您的手机上激活 ICE (In Case of Emergency) 或 Medical ID 功能。
- 了解您所在地区可能发生的紧急状况，如洪水、停电或极端天气。请参见本指南末尾的紧急状况准备资源列表，以获取更多信息。
- 注册 Notify NYC 以获取关于紧急事件和本市重要服务的信息。
- 制定撤离计划，确定收到离开通知时如何离开您所在的区域。
- 绘制撤离路线图。
- 查看您的交通选项。
- 与亲友分享您的计划。
- 与家人和朋友演练您的计划



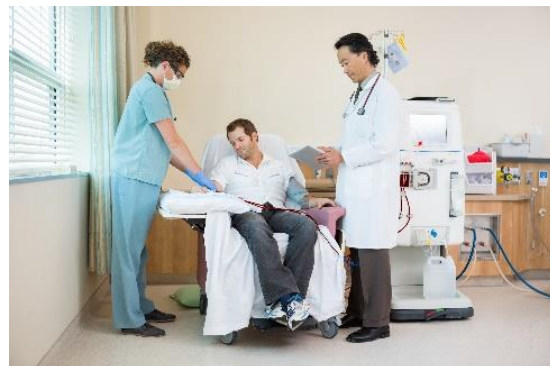
紧急情况下的食品和营养

以下是一些关于在家中储存应急食品的建议。如果您患有糖尿病，应选择可以控制血糖的食物。如果您患有慢性或长期疾病，一定要与您的医疗保健提供者讨论您的紧急膳食计划。

病人应该了解的紧急膳食计划信息

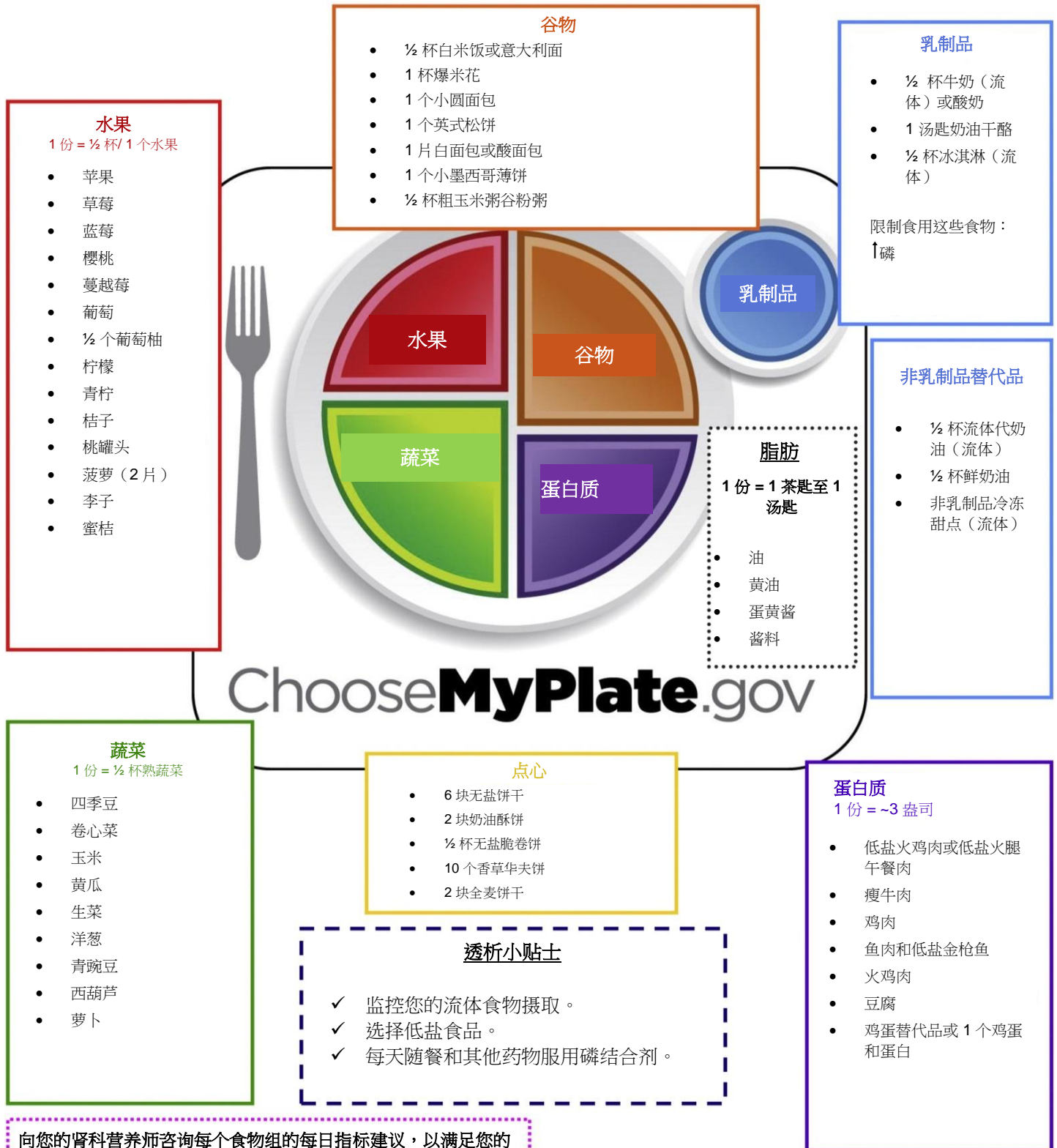
这些饮食信息不能代替透析，但可以帮助您在等待透析的过程中控制体液和电解质的平衡。与医生或护理团队保持联系至关重要，这样他们才能为您提供个性化的指导。

- 我一天应摄入多少流质食物？
 - 将每日流质食物摄入量限制在 2 杯或 16 盎司以内。
 - 这有助于防止水肿、肿胀和呼吸急促。
- 什么算是流质食物？
 - 流质食物包括水、牛奶、咖啡、柠檬水、汤、冰淇淋、茶、果汁、软饮料、果冻、果冰、冰块、冰棒、布丁、酸奶和肉汁。
- 如果我口渴了该怎么办？
 - 嚼无糖口香糖缓解口渴。
 - 使用呼吸喷雾（属于口腔护理用品）。
 - 吃无糖的柠檬糖和/或薄荷糖。只能在需要缓解低血糖时食用糖果，如硬糖。其他情况下应选择无糖的糖果。
- 我应该避免或限制吃哪些食物？
 - 用餐时不要加盐或盐替代品。尽可能选择无盐食物。
 - 避免高钾食物，如鳄梨、香蕉、枣、薯片、橙汁、番茄汁和红薯。
 - 每日摄入不超过 6-8 盎司的高蛋白食物。这包括酸奶、松软干酪、瑞士奶酪、鸡蛋、牛排、猪肉、鸡肉、鱼肉和肉干。
- 还有哪些需要注意的事项？
 - 确保罐头食品在打开后两小时内食用完毕。



MyPlate 慢性肾病健康饮食指南

低钠▪低钾▪低磷



向您的肾科营养师咨询每个食物组的每日指标建议，以满足您的个人需求！

My Plate（我的餐盘）是美国农业部 (Department of Agriculture) 创建的一个教育工具，旨在促进积极的营养行为和均衡的食物选择。接受某种形式透析的慢性肾病患者与普通人群相比，有着非常不同和复杂的营养需求。为透析患者推荐的治疗营养计划包括对磷、钾、钠和流体食物的限制。

您必须与您的医疗保健提供者确认每日适当摄入量。

我需要从我的透析中心接受什么 紧急状况培训？

我需要了解的信息

- 您的透析中心应教您如何在紧急状况下或灾难发生时安全地断开与透析机的连接。
 - o 知道如何在紧急状况下正确断开连接将有助于最大程度地减少受伤风险，降低感染风险，并确保您能够快速安全地撤离。
 - o 如果您不确定该做什么或者如何做，请再次要求他们演示。
- 您应该知道透析中心的灾难应对计划，以及如需撤离时，您该做什么。
 - o 您应该知道发生紧急状况或灾难时，谁是中心的负责人。
 - o 与您的透析中心联系，了解他们进行演练的时间。
 - o 您的透析中心应定期进行灾难和火灾演习。
 - o 这些演习将帮助您明确了解发生紧急状况时如何行动。
- 您应该知道何时以及从谁那里可以拿到您的处方。

我可从哪里获取所需信息

- 如果您是透析中心的新患者，您应该在入院时接受信息和培训，以了解如何在紧急状况或灾难发生时正确地断开与透析机的连接。
 - o 这些信息应该在您入院时提供给您，并在定期的演习中再次提供给您。
- 向您的透析中心询问其演习和训练时间表。
- 即便您不是新患者。
 - o 您也必须知晓并理解这些信息。
 - o 如果您有任何疑问，要积极询问！
- 发生紧急状况或灾难时，要记得最重要的是保持冷静。

谨记 5 W 原则

记住您所需了解的信息的一个好方法，是牢记 5 W 原则：Who（何人）、What（何时）、Where（何地）、When（何时）和 Why（何因）。

谁应该对您进行培训？

您的透析人员。

他们应该培训您做什么？

安全地断开与透析机的连接，以及如何安全地撤离透析中心。

您应该在哪里接受培训？

在您的透析中心。

您应该在何时接受这一培训？

入院时一次，后续每三个月一次。

他们为什么要对您进行培训？

便于您在紧急状况下快速安全地撤离透析中心。

当您的透析中心关闭时

- 请致电您的透析护理团队或透析中心的紧急电话号码，了解何时何地接受治疗。
- 如果您无法致电您的透析护理团队或透析中心的紧急电话号码，请致电您的备用透析中心。
- 告诉您的家人和家庭成员您将在哪里接受治疗。
- 开始为期 3 天的紧状态饮食，并开始限制流体食物摄入。
- 如果您开车去接受治疗，要有备用透析中心的路线，同时查询道路安全状况。
- 制定搭车前往备用透析中心的计划。
- 收听当地新闻以了解紧急状况或灾难。

当您无法离开家时

- 锁紧和密封门窗
- 考虑具体的紧急状况，并选择您房子里最安全的房间（例如：窗户最少的抗强风房间）
- 把处方药放在手边
- 随身携带手机、充电器、住宅电话和电脑
- 准备好紧急逃生包，以备不时之需

当您必须离开家时

- 随身携带紧急逃生包
- 随身携带处方药
- 告诉家人、护理人员和透析中心您计划去哪里
- 致电您的透析中心以询问您应该去哪里治疗
- 如果您必须去避难所，告诉那里的负责人您需要透析

紧急状况下 透析患者的交通指南

如果预报有紧急状况（例如飓风或暴风雪），您的透析中心应该：

- 联系并告知您即将到来的紧急状况及其对您治疗的影响。
- 安排您在常规透析中心提前接受治疗，或者安排您在替代透析中心接受治疗。
- 如果需要的话，将您重新安排到备用透析治疗中心。

交通可能包括

- 私人车辆
- 公共交通（公共汽车、火车）
- 专车服务/出租汽车
- 残障专车
- 与透析中心签订合同的轻型救护车运营机构



如果这些交通方式您均无法使用，透析中心可以帮助您制定替代交通计划。

请勿致电 911

对于错过透析治疗的患者来说，**911** 不是合适的交通解决方案，除非出现以下状况：

- 医疗紧急状况，如呼吸困难、过敏反应、胸痛或心脏骤停、中毒
- 跌倒等事故

如果已致电 911

- 救护车将会响应。
 - 院前急救人员处理紧急状况，不会将患者运送到透析中心。
- 911 救护车会将您运送到最近的医院。您可能无法选择医院。
- 到达医院后，您可能被安排在候诊室，而医院工作人员会优先处理病情较重的患者。

制定交通计划

制定拼车计划，以防公共交通停运：

- 对于通常使用公共交通的患者来说，私家车或面包车服务可以作为拼车资源或班车选择。
- 请致电 311 了解有关公共交通的更多信息。

制定紧急交通计划并了解应致电 911 的情况非常重要。如需制定交通计划的其他帮助，请联系您的透析中心。

结语

为了预防中您家或透析室发生意外事件，花些时间提前做好准备能够让您获得有效和持续的治疗，而不是去急诊室。制定计划，备好用品，并确保在紧急状况下获得适当的营养是您现在能做的部分最重要的事情。在紧急状况发生前，一定要和您的医疗保健提供商和透析室工作人员就准备工作进行沟通。

紧急状况准备资源

FEMA

1-800-621-3362

ready.gov

纽约州紧急状况管理办公室 (Office of Emergency Management)

1-518-292-2293

nyc.gov/site/em/ready/guides-resources.page

纽约 IPRO ESRD 网络 (IPRO ESRD Network of New York)

1-800-238-3773

esrd.ipro.org/home/emergency-information

国家肾脏基金会 (National Kidney Foundation)

1-800-622-9010

kidney.org/help

Con Edison

1-800-752-6633

coned.com/customercentral/specialservices.asp#six

美国红十字会 (American Red Cross)

1-877-733-2767

redcross.org/prepare/location/home-family/disabilities

ASPCA

1-888-666-2279

aspca.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness

美国疾病控制与预防中心 (Center for Disease Control and Prevention)

emergency.cdc.gov/preparedness/kit/disasters

特别感谢

纽约市健康与心理卫生局

Lenox Hill Hospital) | Northwell Health

Memorial Sloan Kettering Cancer Center

New York City Medical Reserve Corps

位于 East River Plaza 的 Mount Sinai Kidney Center

Mount Sinai Hospital

纽约市地区紧急医疗服务委员会 (Regional Emergency Medical Services Council,
REMSCO)

纽约市紧急事务管理局 (New York City Emergency Management, NYCEM)

Island Peer Review Organization (IPRO)

纽约末期肾脏疾病网络 (End Stage Renal Disease, ESRD)