



# 紐約做好準備



我的

緊急應變

計畫



下載「READY NYC」的應用程式  
適用智慧型手機和平板電腦



**NYC**

Emergency  
Management

Department for  
the Aging

Mayor's Office for  
People with Disabilities



## 我的資料

請列印出來。如果要用 PDF 檢閱，請在特別標示的欄位中點一下，即可輸入資料。

姓名：

地址：

日間電話號碼：

夜間電話號碼：

手機號碼：

電子郵件：

透過三個基本步驟，為所有緊急事故做好準備：



## 訂定計畫



## 準備用品



## 掌握資訊

想想看，緊急事故可能會對您造成什麼樣的影響，緊急事故有很多種，包括在家裡跌倒、房屋失火還有颶風侵襲。現在請利用本指南，列出發生緊急事故時，您可能會需要的人員和物品。

請填寫適用您的部分以及您的所需。

前往 [NYC.gov/readyny](https://www.nyc.gov/readyny) 索取額外緊急應變準備資料，包括準備好紐約：您有什麼計劃？的影片系列。

發生緊急事故時您不會希望孤立無援，您的支援網中至少要有兩個人 — 家人、朋友、鄰居、照護者、同事，或社區團體成員。別忘了，發生緊急事故時大家都會互相幫忙。

您緊急事故支援網中的成員應該：

- 發生緊急事故時能互相保持聯絡。
- 曉得您的緊急事故用品在哪裡。
- 曉得如何操作您的醫療設備，或發生緊急事故時能協助您移動到安全的地方。

### 緊急事故支援網聯絡人：

姓名 / 關係：

電話號碼 (住家/公司/手機)：

電子郵件：

姓名 / 關係：

電話號碼 (住家/公司/手機)：

電子郵件：

挑選一位住在外州的朋友或親戚，讓家人和朋友在發生災難時可以打電話給這位朋友或親戚。本地電話線路繁忙時，長途電話有可能比較容易打通，這位在外州的聯絡人可以幫您和支援網的成員聯絡。

### 外州的聯絡人：

姓名/關係：

電話號碼 (住家/公司/手機)：

電子郵件：

# 規劃 計畫

## 健康和醫療資料

訂定一個最符合您需求的計畫。與您的醫師、藥劑師和其他健康照護提供者談談您的具體需求以及在發生緊急事故時如何見到他們。

複印您的緊急事故聯絡人和健康資料，並將該複本固定放在自己的皮夾或錢包中。

## 重要的健康和救命資訊：

過敏症：	
其他病症：	
必服用藥物和每日劑量：	
眼鏡度數：	
血型：	
聯絡設備：	
器材：	
健康保險計畫：	
首選醫院：	
個人編號 / 團體編號：	
醫師 / 專科醫師：	
電話號碼：	
醫師 / 專科醫師：	
電話號碼：	
藥局：	
地址：	
城市：	
電話號碼/傳真：	

從酷暑到疾病爆發皆屬於公共健康緊急狀況，這些危害會影響到每一個人。發生緊急健康狀況時：

- 如果感覺不舒服，請待在家裡。
- 如果有嚴重的症狀或症狀加重，立即去醫院急診室就診或撥打911。
- 經常用肥皂或含酒精的清潔劑洗手。
- 打開本地電視台和收音機接收衛生官員公佈的通知。
- 在酷暑期間，本市將開放避暑中心，請上網瀏覽 [NYC.gov](http://NYC.gov) 或聯繫311，找尋您附近開放的避暑中心。

欲知更多關於如何保持健康和安全的資訊，請上網瀏覽紐約市健康與心理衛生局（NYC Department of Health and Mental Hygiene）的網站 [NYC.gov/health](http://NYC.gov/health)，或撥打電話 311（視頻翻譯服務專線：212-639-9675；或聽障電傳打字機TTY專線：212-504-4115）。撥打911報告緊急健康狀況。

### 溝通

計畫中應有的溝通方案

現在花點兒時間想想，發生緊急事故時，您要跟朋友或救難人員說什麼。發生緊急事故時，有可能會因為環境改變、噪音、服務中斷或意識不清而影響您正常的溝通方式。您的緊急事故溝通計畫中需有與其他人溝通的各種方式。

- 如果您耳聾或重聽，要練習用手勢、字卡、短訊或其他方式讓別人曉得您的需求。
- 如果您眼盲或弱視，請準備好向人解釋引導您的最好方式。

## 與其他人溝通

寫下在緊急事故中能幫助您的短語。事先寫好字卡或短訊可以幫助您在緊迫或困難的情況下，順利把資訊告訴支持網中的人或緊急事故救護人員。您可能只有很短的時間將訊息傳達給別人。以下是實用的短語：

- 我可能沒辦法瞭解你要告訴我的事。請說慢一點，用簡單易懂的語言或圖片表達。
- 我要用器材才能溝通。
- 我耳聾，我會比美式手語。
- 請把指示寫下來。
- 我說的語言是 [插入下列語言]。

事先寫好的短語必須適用於在家中或出門在外所發生的緊急情況。一定要隨身帶著寫好的短語。如果您沒辦法寫下短語，請讓家人、朋友或照護者幫您。

**下面空白處可讓您寫下您自己會用到的短語：**

---

---

---

---

---

---

---

---

### 會面地點

曉得發生緊急事故後，自己要到哪裡和家人、朋友或照護者見面。挑選兩個會面的地方：一個就在住家外頭，另一個是在住家地區以外的地方，例如圖書館、社區中心，或宗教場所。

養成每次到陌生的地方時，都要知道出口在哪裡的習慣（例如購物中心、餐廳、電影院）。

離家近的會面地點：

地址：

住家地區以外的會面地點：

地址：

當地警察分局：

電話號碼和地址：

- 如果生命受到威脅，請立刻撤離。
- 如果您聞到瓦斯味，或看到煙霧或火燄，請立即撤離。
- 如果您需要緊急事故救援，請打 911。
- 記得打開地方電台和電視台，上網到 NYC.gov，或致電 311 (視頻翻譯服務：212-639-9675，或聽障電傳打字機 TTY專線：212-504-4115)，取得最新的緊急事故消息。



## 知道暫住地點

挑選當您無法住在家裡時，可以暫住的朋友或家人處。

### 我可以暫住的地方：

姓名/關係：	
地址：	
電話號碼(住家/公司/手機)：	
電子郵件：	
姓名/關係：	
地址：	
電話號碼 (住家/公司/手機)：	
電子郵件：	

與住在一起的成員（包括寵物和輔助動物）定期做撤離演習，設想可能會遇到的不同情況，例如道路或出口封閉。

發生火災時，防火建築裡面的所有居民必須做到以下事項：

#### 如果火災起於您的公寓：

- 立即離開並關上身后的門。
- 離開公寓後致電911。

#### 如果火災並非起於您的公寓：

- 待在公寓裡。七層以上的建築是防火的。
- 致電911，告訴對方您的地址，紐約市消防隊會到您的公寓。
- 關緊房門。如果有煙霧進入您的公寓，放一條濕毛巾在門的下面。

**交通運輸**

如果地鐵、巴士或其他交通工具不提供服務時，訂定替代交通計畫。請到「NYC通知」(Notify NYC) 網站上註冊，這是紐約市的免費官方緊急事故聯絡方案，提供緊急事件和紐約市重要服務變動情況的資訊，包括交通中斷。

替代巴士：

替代地鐵/火車：

其他：

我會打電話給 (朋友)：

電話號碼 (住家/公司/手機)：

計程車服務：

電話號碼：

**請記住：**如果您在緊急事故時需要協助疏散，請致電 911。

在沿海風暴或颶風期間，市政府可能會對居住在颶風撤離區的人發出疏散命令。如果您想知道自己住的地方是否在颶風撤離區內，請到「颶風疏散區查詢」網站，網址是 [NYC.gov/knowyourzone](http://NYC.gov/knowyourzone)，或請致電 311 (視頻翻譯服務：212-639-9675；聽障電傳打字機TTY專線：212-504-4115)。

如果市政府發出疏散命令，請遵循指示進行疏散，請預留足夠的疏散時間並考量您的需求。殘障人士或有其他出入或功能性需求的人，如果沒有其他安全撤離的選擇方案，可以撥打311要求交通援助。根據您的需求，您將：

- 由可使用的車輛送至可前往的疏散中心；或
- 由救護車送往撤離區外的醫院。

您不能夠要求將您送往某個特定地址。

如果您需要使用電梯離開建築，請盡早撤離，電梯可能停運，也不能保證您能隨時使用電梯。

---

我所居住區域：

我所工作區域：

---

## **避難**

如所發生的緊急事故要求您撤離，或不允許您待在家裡，請考慮去飯店、朋友或親戚的家裡或避難所。

緊急事故避難所會設置在學校、紐約市所屬建築和宗教場所中，裡頭會提供基本的食物、飲用水和補給用品。請準備好隨身攜帶的必需品，包括特殊設備（例如氧氣、助行器、電池等）。緊急事故支援網中的家人或其他人可以陪同您一起前往避難所。

如果您有養寵物，請將寵物托寄在疏散區以外的寵物安置場所或親戚朋友那裡。如果您無法這樣做，所有的紐約市避難所都允許寵物進入。請攜帶寵物所需的用品，包括食物、牽繩、籠子和藥物。請攜帶清潔寵物排洩物的用品。僅允許帶入合法寵物。輔助動物在任何情況下都允許帶入。欲知更多關於寵物緊急應變計畫的資訊，請查閱《紐約做好準備：我的寵物緊急應變計畫》。

避難所會因緊急事故的情況而有所異動，欲尋求就近避難所，請致電 311 (視頻翻譯服務：212-639-9675，或聽障電傳打字機TTY專線：212-504-4115)。



家裡每個人都應該要有一個「救難包」- 裡頭有當您必須立即離開時可能會需要的東西。您的救難包必須要材質堅固，容易攜帶，例如背包或有輪子的小行李箱。

**勾選您已有的項目，並加上您會需要的項目：**

- 瓶裝水和不易腐壞的食物，例如燕麥棒（granola bars）
- 將您的重要文件複本放在防水袋中（例如保險卡、Medicare/Medicaid 卡、有照片的身份證件、地址證明、結婚證書和出生證明、信用卡和提款卡影本）
- 手電筒、手搖發電或使用電池的 AM/FM 收音機和備用電池
- 您服用藥品的清單、服藥的原因，以及服用劑量
- 您的家人和支援網成員的聯絡資訊
- 小額現金
- 筆記本和筆
- 備用醫療器材（例如眼鏡、電池）和充電器
- 可以修補輪椅或電動代步車輪胎的噴霧式補胎工具和（或）輪胎充氣組
- 輔助動物或寵物的用品（例如糧食、多餘的水、碗、牽繩、清潔工具、疫苗接種紀錄，和藥品）
- 攜帶式手機充電器
- 其他個人物品：





在某些緊急事故中，例如暴風雪和熱浪，您可能必須待在家裡。緊急事故用品組裡頭應該要有足夠維持至少七天的補給用品。

**勾選您已有的項目，並加上您會需要的項目：**

- 每人每天一加侖飲水
- 不易腐壞、打開就可以吃的罐頭食品，以及手動開罐器
- 急救箱
- 藥品，包括您服用藥品的清單、服藥的原因，以及服用劑量
- 手電筒或電池式提燈、裝電池即可收聽的AM / FM收音機和備用電池，或不需電池的手搖發電式收音機
- 螢光棒
- 哨子或鈴鐺
- 如果可行的話，備用醫療器材 (例如氧氣、藥品、電動代步車電池、助聽器、助行器、眼鏡、面罩、手套)
- 醫療用品 (例如心律調節器) 的款式和型號以及其使用說明。
- 其他用品：

---

---

---

---

---

---

---

---

考慮添加在某些緊急事故中，例如暴風雪和熱浪時您可能需要的物品。

### **冬季用品：**

- 毯子、睡袋、用於保暖的額外報紙
- 額外的手套、襪子、圍巾、帽子、雨具和額外的衣服
- 其他用品：

### **高溫天氣用品：**

- 輕便、寬鬆的衣物
- 防曬乳（防曬係數SPF 15以上）
- 發生停電時的應急備餐用品，例如免洗盤子、杯子和餐具

### **如果您有車，考慮準備一個車內應急用品工具箱，裡頭包括：**

- 用於增添車輪附加摩擦力的沙袋或貓砂和一把小鏟子
- 輪胎鏈或防滑墊
- 千斤頂和十字扳手、備用輪胎
- 擋風玻璃刮板和掃帚
- 小工具（鉗子、扳手、螺絲起子）
- 跳接電纜
- 色彩鮮艷的布，作為旗幟、閃光標記或反光三角



準備  
補給用品

備妥  
緊急事故用品組 (續)







### 特別注意事項

- 考慮在您的緊急事故用品中添加最符合您需求，包括飲食和醫療需求的物品。
- 如果您仰賴電動醫療器材，請和您的醫療用品供應商聯絡，詢問有關備用電力的資訊。
- 如果您仰賴插電的維繫生命器材，請與您的電力公司聯繫，確認您是否可因使用醫療器材而列為生命維繫器材的顧客。就算註冊是很重要的一步，您仍應該有備用的電源，如電池或是無須插電的氧氣筒。
- 如果您仰賴氧氣，請向氧氣供應商詢問發生緊急事故時應如何更換。
- 如果您接受重大治療，例如洗腎或化療，請詢問醫療照護者在緊急事故期間如何繼續接受這些治療。



紐約客應該始終保持警覺，並對意外情況做好準備。如果發生恐怖襲擊，必須採取下列步驟保護自己。

### **對於是否撤離，聽從緊急應變官員的指示：**

- 如果要求您撤離，請盡快逃離現場。盡可能貼近地板。如果您搭乘公共交通工具時聽到撤離要求，例如在巴士、地鐵或火車上，請務必聽從車上工作人員或其他緊急事故救難人員的指令。
- 如果您被要求不要離開所在位置或「就地避難」，在被告知可以離開前不要離開。鎖好門，封住窗戶、通風孔和壁爐煙道擋板。

### **保持警覺並採取行動**

隨時注意周圍的情況。如果發現任何異常，不要知而不報，一定要報告。

- 如果看到或聽見任何可疑的活動，請致電 1-888-NYC-SAFE (1-888-692-7233) 或撥打911。
- 如果您看到有行李或袋子被單獨留在MTA巴士和地鐵上或公共區域中，請通知 MTA或紐約市警察局。
- 如果您收到可疑的信封，請不要觸摸它。報告紐約市警察局或致電911。如果您已碰觸包裹，請立刻以肥皂和清水洗手。

欲知更多資訊，請上網瀏覽[NYC.gov/plannow](http://NYC.gov/plannow)。

只要您填妥這本指南中的資料，您就是做好萬全準備的紐約客了！**恭喜您！**



### 紐約市資源

除非另外註明，否則一律致電 311 (視頻翻譯服務：  
212-639-9675，或聽障電傳打字機TTY專線：  
212-504-4115)或透過 NYC.gov 網站和市府機關聯絡。

### 紐約市緊急事故處理辦公室

[NYC.gov/emergencymanagement](http://nyc.gov/emergencymanagement)

### 紐約市緊急事故處理外聯與參與資源 準備好紐約—— 索取資料和出版品

[NYC.gov/readyny](http://nyc.gov/readyny)

### 紐約市市民組織委員會 (NYC Community Preparedness) —— 取得社區規劃資源和資訊

[NYC.gov/communitypreparedness](http://nyc.gov/communitypreparedness)

### 紐約市社區緊急事故應對小組 (CERT) —— 接受社區 緊急應變義工培訓

[NYC.gov/cert](http://nyc.gov/cert)

### 應急準備夥伴 (Partners in Preparedness) —— 確 保您的公司做好準備

[NYC.gov/partnersinpreparedness](http://nyc.gov/partnersinpreparedness)

### 颶風疏散區查詢工具

[NYC.gov/knowyourzone](http://nyc.gov/knowyourzone)

### 紐約市政府老人局

[NYC.gov/aging](http://nyc.gov/aging)

### 市長辦公室殘障人士服務處

[NYC.gov/mopd](http://nyc.gov/mopd)

## 即時瞭解

### 紐約市緊急事故處理辦公室的臉書 (Facebook) 和推特 (Twitter)

[@nycemergencymgt](http://www.facebook.com/NYCEmergencymanagement)

### NYC通知—— 免費獲取緊急事故通報

獲得對自己最要緊的通知。

請上 [NYC.gov/notifynyc](http://NYC.gov/notifynyc) 註冊接收緊急事故通知、撥打311或在Twitter上追蹤@NotifyNYC的消息

### 預警系統 (Advance Warning System)

針對為殘障人士，或有其他通行或功能性需求之人服務的機構 [www.advancewarningsystemnyc.org](http://www.advancewarningsystemnyc.org)

## 電力公司/機構

### Con Edison

1-800-75-CONED, (800-752-6633),  
(聽障電傳打字機TTY專線：800-642-2308)

[www.coned.com](http://www.coned.com)

### 公共電力和天然氣公司 (Public Service Electric and Gas Company) —— 紐約長島 (PSEG LI)

1-800-490-0025，(聽障電傳打字機TTY專線：  
631-755-6660) [www.psegliny.com](http://www.psegliny.com)

### 國家電網 (National Grid )

電話 718-643-4050 (聽障電傳打字機TTY專線：  
718-237-2857) [www.nationalgridus.com](http://www.nationalgridus.com)



## 掌握 資訊 (續)

### 非營利服務組織

#### 大紐約地區美國紅十字會

877-RED-CROSS (877-733-2767)

[www.nyredcross.org](http://www.nyredcross.org)

#### 全國殘障聯盟的緊急事故應變行動計畫

202-293-5960，（聽障電傳打字機TTY專線：

202-293-5968）[www.nod.org/emergency](http://www.nod.org/emergency)

#### NYC Well

NYC Well能為您連接免費、保密的心理健康支持。  
透過電話、簡訊或線上交談與心理諮詢師交流。

1-888-NYC-WELL，(1-888-692-9355)，

（聽障人士專線TTY：711）

向651-73發送「WELL」簡訊

請上[NYC.gov](http://NYC.gov)並搜尋「NYC Well」

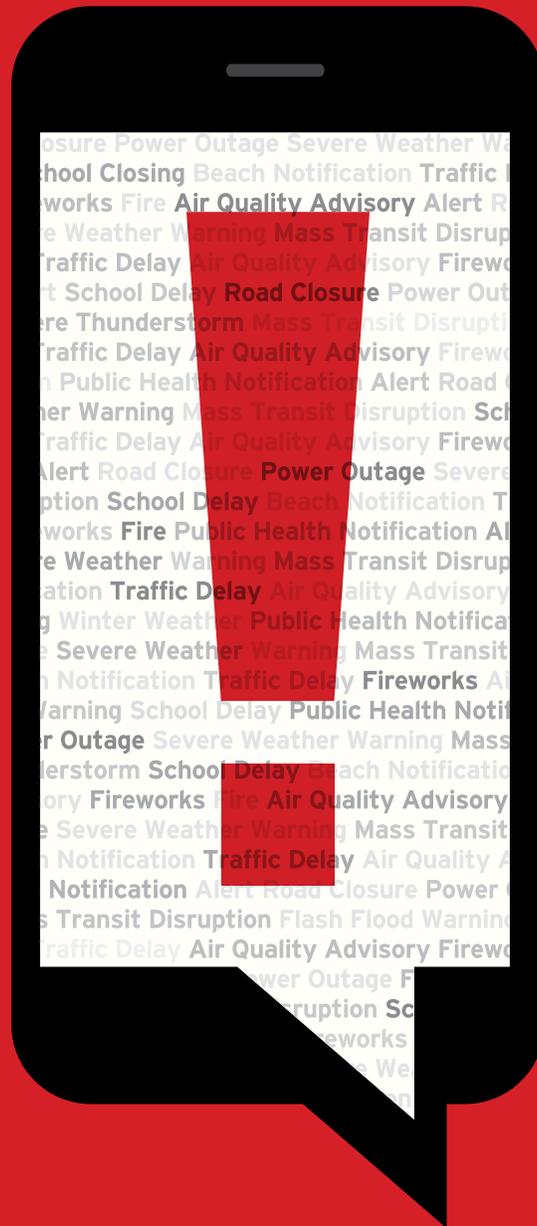
### 我的資源

在此加入自己的重要資源和電話號碼。

紐約市緊急事故處理辦公室謹此向無障礙使用及功能性需求諮詢團體成員對本計畫的辛勞付出表達最深謝意。

# 獲得通知！

現在透過 **NYC.gov**、撥打 **311**或關注 **@NotifyNYC**  
免費註冊紐約市政府緊急事故通知系統。



■ 我已註冊「NYC通知」

## 本指南也提供下列語言的語音版本。

### ARABIC

للحصول على نسخة من هذا الدليل باللغة العربية اتصل ب 311 (معوقي السمع: 212-504-4115) أو قم بزيارة [.NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny)

### BENGALI

এই সহায়িকার একটি বাংলা প্রতিলিপি পেতে হলে, 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে ফোন করুন অথবা [NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny) দেখুন।

### CHINESE

如欲索取中文版的指南，請致電311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問[NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny)。

### ENGLISH

Call 311 or visit [NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny) for copies of this guide in English.

### FRENCH

Pour obtenir une copie en français de ce guide, appelez le 311 (TTY: 212-504-4115) ou visitez le site [NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny).

### HAITIAN CREOLE

Pou jwenn yon kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen, rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa ale nan sitwèb [NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny).

### ITALIAN

Per ottenere una copia di questa guida in italiano, telefonare al numero 311 (TTY: 212-504-4115) o visitare il sito [NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny).

### KOREAN

본 안내서의 한국어 사본을 받으시려면, 311 (TTY: 212-504-4115)로 전화하시거나 [NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny)를 방문하십시오.

### POLISH

W celu otrzymania polskiej kopii niniejszego przewodnika, należy zadzwonić pod nr 311 (nr dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub zajrzeć na stronę internetową [NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny).

### RUSSIAN

Для того чтобы получить данную брошюру на русском языке, позвоните по телефону 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите веб-сайт [NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny).

### SPANISH

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite [NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny) para obtener acceso a este folleto en español.

### URDU

اس ہدایت نامے کی انگریزی کاپی حاصل کریں، 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا [NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny) دیکھیں۔

### YIDDISH

צו ערהאלטן א אידישע קאפיע פון דעם וועגווייזער, רופט 311 (TTY: 212-504-4115) אדער באזוכט [.NYC.gov/readyny](http://NYC.gov/readyny).