

# 老年人

## 做好準備清單

雖然災害會影響每一個人，但老年人可能由於殘障、隔離和醫療保健中斷面臨更大的風險。氣候變化正導致極端天氣事件越來越頻繁地發生。但我們可以採取做好準備的措施。現在就做準備，保護好您自己、您的親人和您的家。



### 與您的團隊做好計劃

- 與您可以幫助的可信任之人組成的團隊做好計劃，他們可以在災害期間協助您。
- 召開團隊會議，以便你們可以一起制定計劃。
  - 計劃好你們將在災害之前、期間和之後如何互相交流。
  - 討論您的醫療、身體和認知需求可能如何影響您應對災害的能力。
  - 鼓勵人人分享任何需求以及他們可以提供幫助的方式。
  - 提前分配職責。



### 瞭解您的風險

- 瞭解很有可能發生在您的社區的災害。
- 理解您當地的社區將如何應對，以使您知道可以有什麼樣的期待。



### 制定確保安全的計劃

- 與您的團隊制定計劃，以確保您在發生可能影響您社區的災害時免受影響，一直安全。
- 與您的醫生談論為災害期間的保健需求做好計劃的方式。
- 取決於具體的災害，您可能需要為確保安全待在您當時所處的地方避難或者疏散。認真思考以下問題：
  - 我是否可以在沒有電的情況下安全地待在家中？我是否將需要電來操作醫療設備或冷藏藥物？
  - 如果需要疏散——我將去哪裡？我將如何去那裡？我將待在哪裡？我將帶些什麼東西？
  - 我將如何照顧我的寵物？我將疏散前往的地方是否允許帶寵物？我是否將有它們需要的食物和藥物？



## 做好保持聯繫的計劃

- 聽從您的當地權威機構提供的指南。
- 註冊接收當地緊急情況警報。
- 計劃好備用電源，以便您可以在停電時滿足您的基本需求。
- 有裝電池的收音機。
- 做好監測天氣條件的計劃。



## 收集應急用品

- 收集食物、水和藥物。整理好用品，將它們裝入隨身帶走包和待在家中包。
  - 隨身帶走包：至少有三天的必要用品，在您需要立即離開時帶走。包括您的設備（手機、CPAP、輪椅等）的備用電池和充電器
  - 待在家中包：至少有兩個星期的用品。商店和藥店可能會關門。
- 災害期間可能無法獲得藥物。與您的醫生談論如何確保您能夠獲得必要藥物。
- 包括您的寵物和服務犬的用品，例如食物、藥物、一次性袋子、寵物籠和牽繩。



## 準備和保護好關鍵文件

- 妥善保管個人、財務和醫療記錄，確保它們方便獲取（紙質版或有安全備份）。
- 總是有一份最新的醫療資訊清單：健康問題、過敏、藥物、處方記錄、醫生和保險卡。包括一份您的寵物和服務犬的類似清單。



## 照顧好您自己

- 災害或其他緊急情況過後感覺糟糕、壓力大或焦慮是正常的。健康飲食、充足睡眠，以幫助您應對壓力。
- 災害過後，騙子、身份竊賊和其他罪犯可能會乘機利用一些人。與經審查且可信任的來源合作，保護好您的個人和財務資訊。
- 知道您可以在需要與他人交談時聯繫免費的災害困擾幫助熱線。撥打或發送短信至 **1-800-985-5990**。

