



西悉尼卫生联盟
打造西部公园城市的健康社区
西悉尼城市计划的一项倡议



Camden

灾害应对 手册

了解情况, 就是做好准备

20 25

预料之外,也要有所准备

发生紧急情况之后往往会出现停电、道路封锁等其他风险,这些风险可能导致援助延迟。服务中断的时间可能长达72小时。

关键网站、应用程序与警报



新州政府应急应用程序



Camden
市议会信息面板

如何针对自然灾害做好心理准备

针对自然灾害做好心理准备,可以增强您的信心,让您感到更有掌控力。这样做可以改善您的应急计划,减少压力,同时能够降低灾难创伤造成长期心理健康问题的风险。

澳大利亚心理学会提出了做好心理准备的四个步骤,并使用首字母缩略词 **AIME** (分别代表“预见、确定、管理、联系”) 来表示。

预见

A

预见到您会感到担忧或焦虑,并且记住这样的情绪是对可能危及生命的情况的正常反应。

确定

I

确定有关焦虑的确切身体感受,以及您是否有加剧恐惧的可怕想法。

管理

M

通过控制呼吸和自我对话来管理您的反应,从而尽量保持冷静,以便关注于需要关注的实际任务。

联系

E

与至少一位您信任的人保持联系,帮助你感到与他人连接、获得更多支持,并减少孤独感。



关注您的心理健康。在发生灾难或紧急情况时，您的心理健康可能会受到严重影响。您可以访问 medicarementalhealth.gov.au/，或在工作时间致电 1800 595 212 获取心理健康方面的帮助。生命线（Lifeline）全天24小时提供危机支持，您只需拨打13 11 14即可获得。

获取药品

如果您离开家时未携带处方或药品，或处方或药品丢失：

请联系您的医生	他们可将处方发送到附近的药房。
咨询药剂师	在宣布紧急情况之后，药剂师可以在没有处方的情况下为多种药品提供3天的紧急供应，或者他们可电话联系您的医生，获得口头处方。
电子处方活跃清单	要求您的药剂师启用这项服务，以电子方式存储您的处方。您的药剂师或全科医生随后可在出现紧急情况时查看这些处方。如需更多信息，请访问 www.digitalhealth.gov.au 。
申请电子处方	您的医生可以发送电子处方，有效期最长为7天。
使用远程医疗	如果您无法亲自前往医生处就诊，可通过Healthdirect 服务查询平台查找提供远程医疗的医生
应急工具包	请将药品、处方和健康卡放入您的应急求生包中。
联系方式	写下医生的联系方式，以备您需要新的处方。

如果您常见的全科医生无法接诊，您还有其他选项：

- 访问healthdirect网站，查找您附近的医生 healthdirect.gov.au 或致电1800 022 222联系healthdirect，向卫生专业人士寻求建议。
- 致电13 26 60，联系 Doctor Doctor*
- 致电13 74 25，联系全国家庭医生服务中心*
- 悉尼医疗服务合作社，电话：1300HOME

请在您的移动设备上安装“my health”应用程序，并请您的全科医生将您的医疗信息保存在My Health Record（我的健康记录）上。出现紧急情况时，医疗专业人士可以通过My Health Record（我的健康记录）查看您的健康记录。My Health Record安全地在线保存您的病史、过敏和药品信息。

如果您无法见到您常见的全科医生，或无法前往您常去的诊所，您还可以考虑其他选择。西南悉尼基层卫生网络（PHN）将在其网站上公布延长营业时间的诊所，并公布提供远程医疗服务的诊所 www.swsphn.com.au

1. 准备应急包

如果您需要在出现紧急情况时离开家中，请务必准备应急包。

您需要装入应急包的物品

<div>您的应急准备计划</div> <div></div>	<div>重要文件的副本</div> <div>(银行卡、身份证件、护照和出生证明、保险文件、U盘以及照片)</div> <div></div>	<div>手电筒和备用电池</div> <div></div>		
<div>电池供电的收音机</div> <div></div>	<div>药品</div> <div></div>	<div>电话和充电器</div> <div></div>		
<div>与您的全科医生讨论电子处方</div> <div></div>	<div>衣物</div> <div></div>	<div>洗漱用品</div> <div></div>	<div>医疗记录</div> <div></div>	<div>急救包</div> <div></div>

2. 为您的应急包储备必需的食品

出现紧急情况时，食品供应可能受到限制或中断，现有的储备将很快耗尽。

为居家两周(可能断水断电)做好准备，这需要储备应急食品，并定期轮换，确保应急食品在有效期内。

应急食品可能包括

脱水的长保质期食品 	即食罐头食品 	水 	婴儿食品 	零食 	宠物食品 
--	---	--	---	---	---

3. 实现数字化

花时间将您的文件扫描并保存为数字格式，这样做可以确保您的家人和财产得到保护，并在危机后更容易恢复正常生活。

应以数字方式保存的重要资料

文件 	联系人列表 	保险单 	资产照片 
房产文件 	收据和保修单据 	家庭物品清单 	财物照片 

宠物

您可以在 [新州应急服务局|动物安全部门](#) 为您的动物制定计划。这项计划涵盖了以下方面：撤离时需要携带的物品、您如何安置并运送宠物以及将宠物带往何处。



管理灾难期间的慢性疾病

如果您患有糖尿病、哮喘或关节炎等慢性疾病，热浪、洪水或丛林火灾等灾害的影响可能会更严重。提前规划可帮助您保持安全。

做好准备：

每个人都应该填写一份
[Redi计划](#)



使用 [Get Prepared 应用程序](#)，在手机或设备上创建您的计划



如果您有残疾，并依赖特定设备维持日常生活，或者有其他特定的健康或护理需求，您可以制定一份[以人为本的应急准备计划 \(P-CEP\)](#)。计划中应包括血糖监测仪、胰岛素、药品、食品、水和葡萄糖片等必需品。



停电：

- 为胰岛素准备好冰袋。
- 为需要用电的所有设备做好计划。
- [检查。计划。执行。供电中断应对计划。](#)

保持联系：

- 告诉应急工作人员您的情况。
- 携带您的药品清单。
- 安排他人定期探视您。

额外支持：

如果您需要在出现紧急情况时离开家中，请务必准备应急包。

- **残障人士：**制定设备和撤离需求计划。
- **视力/听力受限人士：**使用无障碍格式和警报系统。
- **不会说英语？**致电 **131 450** 联系 **TIS National**。
- **独自居住？**注册警方近亲属联系计划。

重点人群支持

如果您是残障人士:

- 检查您是否居住在洪水或丛林火灾易发区域
- 与您的护理人员一起制定一个RediPlan
- 确定支持人员及其职责
- 如果您依赖生命维持设备, 请计划电力中断的应对措施

如果您是视力/听力受限人士:

- 设置警报和警示的支持网络
- 使用国家转接服务联系新州应急服务局
- 将计划和联系人名单转换为盲文或音频格式
- 在应急计划中纳入辅助动物

如果您不会说英语:

- 使用多语言灾难信息
- 致电TIS National寻求翻译支持:131 450

如果您独自居住:

- 注册警方近亲属联系计划, 在紧急情况时获得支持

卫生服务目录

Health Direct: 通过电话和在线全天提供医疗建议	电话: 1800 022 222 网站: www.healthdirect.gov.au 工作时间: 全天24小时
全国糖尿病服务计划	电话: 1800 637 700 网站: www.ndss.com.au/living-with-diabetes/health-management/emergencies-and-diabetes
PBS: 药物和药品问题	电话: 1800 020 613 周一至周五上午8:30至下午5:00 (澳东标准时间)。

社区链接

Beyond Blue	提供支持和信息, 帮助所有人实现最佳的心理健康状态, 全天24小时服务 电话: 1300 224 636
Medicare Mental Health	提供免费心理健康咨询及支持, 工作时间: 周一至周五上午8:30至下午5:00 (公众假期除外) 电话: 1800 595 212
Lifeline	Lifeline Australia 提供危机支持和自杀预防服务, 全天24小时服务 电话: 13 11 14



紧急通讯与获取最新信息

在发生灾难时获取最新信息对您的安全至关重要。确保您了解从何处获得准确、最新的信息，以及如何以您惯用的语言获取这些信息。

关键网站、应用程序与警报

- ABC应急频道请收听ABC广播电台，或访问abc.net.au/emergency以获取可靠的紧急情况更新。
- 检查。计划。执行。供电中断应对计划

关键紧急联系信息

- 新州应急服务局(州紧急服务部门): 132 500
- 获得洪水、风暴和海啸方面的帮助。
- 新州农村消防局(RFS):
网站: www.rfs.nsw.gov.au
- 丛林火灾信息热线: 1800 679 737
- 紧急情况(危及生命的情况): 拨打000

附件:

近亲属表格: [近亲属联系计划](#)

Camden市议会紧急信息面板

查看Camden 市议会的紧急信息面板(重要信息)，确保社区在发生紧急情况时随时了解情况并保持安全，帮助您保持联系并做好准备。



个人信息

姓名	
地址	
紧急联系人姓名	
紧急联系人电话	
医疗信息	
Medicare (国民保健) 号码	
退休金/优惠卡	
私人健康保险公司名称	
私人健康保险公司电话号码	
私人健康保险公司会员号码	
全科医生/医生姓名	
全科医生诊所名称及地址	
全科医生诊所电话号码	
药房名称及地址	
药房电话号码	
我的药品	
药品名称	
剂量	
服用频率	
药品名称	
剂量	
服用频率	
药品名称	
剂量	
服用频率	
其他重要信息	
国家残障保险计划 (NDIS) 编号	
其他	