



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。



供电中断



燃气中断



供水中断



无手机信号



食物有限

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。生命热线 (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：

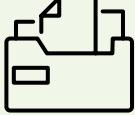
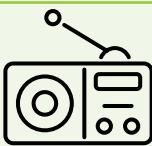
- 访问healthdirect网站，查找您附近的医生 healthdirect.gov.au 或致电1800 022 222联系healthdirect，向卫生专业人士寻求建议。
- 致电13 26 60，联系 Doctor Doctor*
- 致电13 74 25，联系全国家庭医生服务中心*
- 悉尼医疗服务合作社，电话：1300HOME

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

2. 为您的应急包储备必需的食品

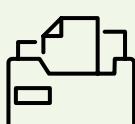
出现紧急情况时,食品供应可能受到限制或中断,现有的储备将很快耗尽。

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	



70 Central Avenue, Oran Park NSW 2570



13 22 63



www.camden.nsw.gov.au