感受安全，獲得安全

緊急情況下的
我的個人安全

感受安全，獲得安全

制定自己的方案

這份表格將幫你制定方案，並在緊急情況下為你提供支持。

它會幫助你思考：

- ❑ 重要聯絡對象。
- ❑ 居家安全。
- ❑ 安全去處。

填寫表格中的每一頁。然後把它放在應急包裡。如果別人給你應急包，包裡的物品是不完整的。你需要添加個人物品，如衣服、藥品等。

註冊當地的所有緊急警報系統！

讓別人幫你：

- ❑ 獲取你需要的所有信息。
- ❑ 組裝好你的應急包。
- ❑ 填妥表格。
- ❑ 練習。

發展服務部消費者諮詢委員會

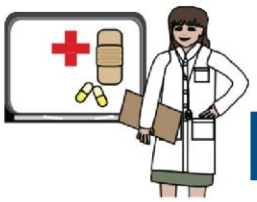
©2010 年，發展服務部
一般而言，本手冊不受版權限制。本手冊可以依法傳播或複制，但不得以任何方式修改變造。

2021 年經消費者諮詢委員會修訂

“感受安全，獲得安全”相關的更多資料可供下載

立法、監管和公共事務辦公室
1215 O Street, MS 9-10
916-654-1494
https://www.dds.ca.gov/consumers/resources/consumer-friendly-publications/

聯合編制：
The Board Resource Center, Inc.



個人安全

關於我的重要資料

個人信息

我的姓名_____手機號碼_____

地址_____電子郵箱_____

健康/醫療信息：

醫療編號_____所用藥品_____

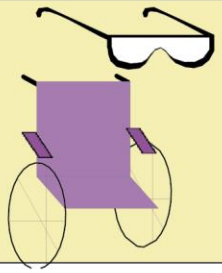
_____

我的主治醫生_____

殘障信息_____

_____

我使用的重要物品



- ❑ 眼鏡
- ❑ 助聽器
- ❑ 輪椅
- ❑ 助步器
- ❑ 服務型動物
- ❑ 其他_____

溝通方式：

我的說話方式_____

對我說話的最佳方式_____

協助我的最佳方式_____

我對壓力如何反應_____

居家安全

有備無患，安全居家

應急包：

- ❑ 水
- ❑ 食物
- ❑ 額外衣物
- ❑ 外套
- ❑ 手套

- ❑ 服務型動物的用品
- ❑ 藥品
- ❑ 急救用品

- ❑ 口哨
- ❑ 垃圾袋
- ❑ 收音機
- ❑ 手電筒
- ❑ 電池

- ❑ 表格
- ❑ 現金
- ❑ 醫保卡和身份證的複印件

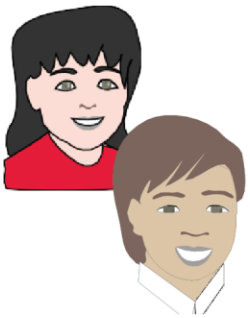
放入密封袋

牢記：

- ❑ 把你的姓名寫在應急包的正面。
- ❑ 把應急包放在容易找到的地方。
- ❑ 告訴重要人士它在哪裡。
- ❑ 經常檢查應急包。

居家安全好習慣：

- ❑ 保持進出通道暢通。
- ❑ 保持門窗周邊整潔不雜亂。



關心我的人

緊急情況下的重要人士

住在附近的人：

鄰居_____ 號碼_____

公寓經理_____ 號碼_____

家人/朋友_____ 號碼_____

其他重要聯繫人：

支持人員_____ 號碼_____

項目機構_____ 號碼_____

區域中心_____ 號碼_____

社區資源

給誰打電話，了解緊急情況

911

緊急事件服務辦公室_____

火警電話_____ 警察電話_____

在緊急情況下，通過哪些渠道了解安全資訊：

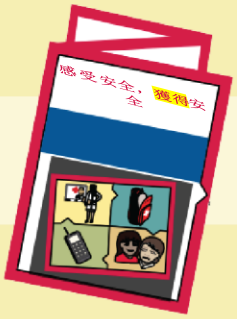
廣播電台_____

電視台_____

安全小貼士

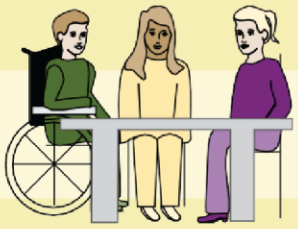
保障安全的好辦法

我的應急包已經備好並已更新。



我的表格已填妥並裝入應急包。

我已註冊當地的所有緊急警報系統。



我練習過如何告訴別人我的個人需求。

我告訴關心我的人，我依賴他們。

我詢問了在辦公場所遇到緊急情況時，
如何保障安全。

感受安全，獲得安全 = 有備無患