

## 做好应急准备

紧急情况随时可能发生，做好准备非常重要。与您的支持团队沟通，并制定应急物资包和疏散计划，是为可能发生的紧急情况做好准备的良好开端。

### 1) 获取预警并了解您的支持团队

- 注册接收本地紧急预警。
- 与直接支持专业人员以及您的服务协调员沟通，设置预警。
- 与直接支持专业人员沟通，了解在紧急情况下如果他们不在您身边该怎么办，以及您还可以向谁寻求帮助。
- 与当地消防和警察部门见面。



### 2) 准备一个应急物资包

以下物品应该在您的装备包中，但您可能还想添加其他物品：

- 水，每人每天1加仑；
- 不易腐烂的食物，如罐头食品；
- 手电筒和备用电池；
- 急救箱；
- N95 口罩或医用外科口罩；
- 药品和医疗用品；
- 卫生和个人卫生用品；
- 重要个人文件的复印件；
- 手机充电器；
- 紧急联系人信息；
- 额外携带一些小额现金，例如 \$1 和 \$5 的钞票；
- 应急毯；
- 城镇或区域地图；
- 备用一套房屋钥匙和汽车钥匙；
- 备用衣物；以及
- 有些东西能让人感到安慰，比如扑克牌或游戏。



### 3) 制定紧急疏散计划

该计划应包括：

- 以下人员的姓名、电话号码和电子邮件：
  - 当地紧急联系信息
  - 外地紧急联系信息
  - 支持团队 (DSP "直接支持专业人员"、RC "区域中心" 服务协调员)
  - 家庭成员
  - 您的医生
  - 当地消防和警察部门
- 请随身携带您的健康信息和您正在服用的药物清单：
 

[健康护照](#)
- 您家的地图以及如果您需要离开家，应该撤离到哪里。



### 4) 练习您的计划

练习应急预案可以减轻紧急情况带来的恐惧。

与您的支持团队沟通，并请他们和您一起练习。请查看 DDS 网站，确保您的应急包已备妥。

#### 不要害怕，做好准备！

DDS 应急准备网站链接：

[应急准备加州发展服务部](#)

加州公共安全停电警报网站链接：

[公共安全停电——您能做的准备工作](#)  
([prepareforpowerdown.com](http://prepareforpowerdown.com))