

# 残疾/有特殊需求人士的 紧急事件 预备指南



# 致谢 ● ● ● ● ●

此残疾和或有特别需求人士的紧急事件预备指南是由安省政府属下的安省紧急情况处理部连同安省可得性理事会一起筹备而成的。

为拟定出一份提倡价值观念以及得以保护全安省居民的完整性、独立性以及安全的指南，我们咨询了以下组织以便能获得他们在学科方面的专业知识和特别的深入了解，在此也对这些组织深表感激：

- 加拿大糖尿病协会
- 加拿大医疗警告基金会
- 加拿大瘫痪者协会(安省)
- 加拿大红十字会
- 多伦多独立生活中心(CILT有限公司)
- 加拿大盲人协会
- 加拿大外交和国际贸易部
- 安省学习障碍协会
- 社区和社会服务部的紧急事件管理单位
- 政府服务部
- 加拿大多发性硬化症协会，多伦多分会和安省部
- 国家(美国)残疾机构 - 总部
- 消防部 - 安省总部
- 安省出生缺陷基金会 (省办公厅)
- 安省高级秘书长
- 安省爱护动物协会
- 紧急求助响应技术
- 圣•得米垂斯发展有限公司
- 加拿大听力协会
- 多伦多康复中心

此外，我们在此也特别感谢所有自愿拨出时间来为此指南摆姿拍照的人士。

**安省紧急情况管理部**  
社区安全和矫正局  
[www.ontario.ca/emo](http://www.ontario.ca/emo)

**安省可得性理事会**  
社区和社会服务部  
[www.mcass.gov.on.ca](http://www.mcass.gov.on.ca)

---

由于不是每个紧急情况都是相似或可预测的，因此当在一紧急情况提供他人援助时，每个人都应该依赖和使用他们自己最佳的判断来行事，以不至于危害到他们自身或是他人的安全。

© 安省女皇出版社, 2007

所有在此指南内的材料皆是受到皇家版权保护的，版权归安省女皇出版社所有。未获得社区安全和矫正局的书面批准，不可复制或抄袭任何部分或全部的材料。

序言 ..... 2

紧急事件必备求生工具清单 ..... 3

辅助动物紧急事件求生工具清单 ..... 4

需考虑的重要事项 ..... 5

类别

 移动性 ..... 8

 视觉 ..... 10

 听力 ..... 12

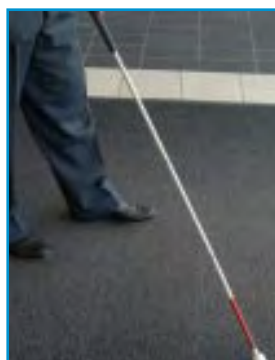
 非明显性残疾障碍 ..... 14

 拥有特别需求的高龄人士 ..... 16

 高层建筑物的安全 ..... 18

 旅游需考虑的事项 ..... 20

欲获更多的资讯 ..... 22



# 序言 ● ● ● ● ●



紧急情况可在没有发出预先警告的情况下突然发生。虽然安省设有有效的紧急事件管理法律和计划，但个人和家庭能为紧急危机作好充分的准备是非常重要的，尤其是在紧急服务以及它的政府资源受到局限的情况下。个人和家庭在发生紧急事件后或期间能够作好准备自立求生至少3天是非常重要的。此项指南提供安省估计一百五十万患有残疾和/或拥有特别需求的人士有关特别的紧急事件准备需考虑

的事项和忠告，包括拥有特别需求的高龄人士。

## 现在就作好准备

紧急事件准备包括拟定和实施一项家庭紧急情况响应计划以及准备一紧急事件求生工具。

对于那些患有身体、视觉、听觉和/或其它不非明显的残疾的人士，紧急事件准备也应把特别的调节措施包括在他们家庭的紧急情况响应计划内。欲根据个人的特别需求为紧急情况作好最佳准备措施，请参阅此指南内适当的项目以获得被建议的紧急事件求生工具以及意外事故计划需要考虑到的事项的列表。

欲获得更多你地区内有关紧急事件管理安排的资讯，请通过你当地的政府办事处来联系你的市政紧急事件管理协调员。

## 使用此指南

此指南包含与患有明显和/或不明显的残疾及拥有特别需求的高龄人士们相关的紧急事件准备条件的论题。

- 残疾/特别需求将根据显示在每页右上角的颜色和符号来被区分为个别不同的项目。
- 每个项目将提供有关针对他们的特别需求应如何来为紧急事件作好准备措施、公众如何能够有效的协助患有残疾的人士以及有关额外建议应具备的求生工具的资讯。
- 最后一页含有给予读者的附加联络资源。
- 此项指南附有英文和法文版本，以及在特别要求下将可提供另外的替代版式。请联系：

### 安省紧急事件管理处

总机: 416-314-3723

免付费电话: 1-877-314-3723

### 安省可得性理事会

总机: 416-326-0207

免付费电话: 1-888-520-5828

TTY: 416-326-0148

TTY免付费文字电话: 1-888-335-6611



# ●●●●● 紧急事件必备求生工具清单

此紧急事件必备求生工具清单概述每个人都应具备的一些基本工具，并应把它们放在方便易于获取的地方，以便在紧急事件发生时或在紧急事件发生后帮助他们得以自力生存至少3天。由于个别患有不同残疾的人士拥有不同紧急事件供应需求，因此请参阅此指南内适当相关的项目以获得额外建议需具备的求生工具。

## 现在就作好准备， 紧急情况必备求生工具清单 学习如何作好准备...

- 手电筒和电池
- 收音机和电池或手摇收音机
- 后备电池(供收音机、手电筒、援助器材和其他等用途)
- 急救箱
- 可在停电时使用的电话
- 蜡烛和火柴/打火机
- 额外的车匙和现金
- 重要的文件(身份证明)
- 非易腐的食品和瓶装水
- 手动开罐器
- 衣服和鞋袜
- 毛毯或睡袋
- 厕纸和其他的个人用品
- 药物
- 医用警示腕带或身份证
- 背包/防水袋
- 哨子(必要时引起注意)
- 纸牌



# 辅助动物紧急事件求生工具清单 ● ● ● ● ●

此辅助动物紧急事件求生工具清单概述每个拥有辅助动物的人都应事先作好准备，以便能在发生紧急事件时使他们的辅助动物得以保持舒适。把所有的必备用品装在可携带的背包内并放在易于取得的地方是一明智之举，以防必要情况下可能必须撤离住家。此外，记得一年内检查必备的求生工具两次(其中一个不费力的记住方式是在每半年检查你的烟雾警报器的同时也一起检查求生必备品)，以确保食品、水和药物的是否仍是新鲜可用或有效的，以及补充回任何你之前可能从必备品中“借用”的物品。

## 辅助动物紧急事件求生工具清单

- 至少能维持3天的瓶装食水以及宠物粮食供应
- 可携带的食水和可盛装食品的碗
- 纸巾和开罐器
- 药物和一系列有原因(如医疗状况)、剂量、次数以及开药方兽医联系资料的资讯单
- 医疗记录包括防疫注射
- 拴狗皮带/挽具
- 嘴套(必要的话)
- 毛毯和最喜爱的玩具
- 塑胶袋子
- 更新的身份标签，上面应印有你的电话号码和你兽医的姓名/电话号码(我们也建议动物身附微晶片)
- 你的辅助动物最近的照片，以防它们走失和和你失散了
- 执照副本(必要的话)

### 宠物物主:

在紧急事件发生时只有辅助动物才可被接受于避难所内，家庭宠物将不被接受。因此，按个别宠物的需要为它们准备一相似的紧急事件必备用品是一明智之举(如猫、兔子、鸟和其他的宠物等)。例如猫，其必备品应包括一猫用的宠物架、小盆子、猫砂、铲子和塑胶袋子。此外，我们也建议宠物物主事先与家人或朋友做好安排照料他们的宠物，以备在发生紧急事件时必须撤离住所。欲获得有关宠物和紧急事件的额外资讯，请浏览安省紧急事件管理处的网站[www.ontario.ca/emo](http://www.ontario.ca/emo)。

### 记住...



被列在此指南内的紧急情况求生必备品只属一项建议而已，可能适用或不适用于每个紧急情况和/或个人的特别需求。因此，你应该决定哪些用品对你和你的家庭成员来说是必备的。



发生紧急事件时你可能将会失去电源。



在发生紧急事件时你可能需要到一紧急撤离避难所暂避。因此，我们建议你和你的家庭应具有一名居住在你社区外的指定联系人。这样，当进行撤离时，家庭成员便能通过联系他们指定的联络人而轻易地相互取得联系。



将所有的紧急求生用品(包括药物、医疗用品和/或援助器材)包装和储放好，放在易于取得和易于搬动的地方，以备必要时须撤离住所。



在公司或家里选择一些能在发生紧急事件时给予你援助的联系人士(确保你告诉你的联系人你的紧急情况求生必备品是放在哪里)。



列出一张包含有你对任何食品或药物敏感的清单，以及所有你正在服用的药物名称。你应将此清单交给你的特定联系人，并且也应收藏一清单副本在你的紧急情况求生必备品内，或是随身携带着、放在家里、你的工作地点以及你的车子里(必要的话)。



在你的药物列表内注明你所服用每项药物的原因(如医疗状况受到治疗)，包括药物的名称、剂量、服用次数以及开方医生的姓名和联络资讯。



假如你有小孩并且是身患残疾或拥有特别需求的话，为你的每个小孩准备一份相似的清单然后交给他们的看护人、学校、紧急联系人和其他等。



假如你患有过敏症、慢性病或是有特别医疗需要的话，你应该考虑购买和佩戴一医用警示腕带或是身份证，作为你的紧急事件准备计划的一部分。

有关更多的资讯，请浏览: [www.medicalert.ca](http://www.medicalert.ca)。

# 需考虑到的重要事项 ● ● ● ● ●

## 记住...

-  定期地检查你的紧急情况求生必备品内所有药物、瓶装水和罐装/包装食品的有效期。我们建议你至少每年把食品和瓶装水更换一次。
-  准备一份你所有紧急联系人的联络资料清单，并把拷贝一份清单交给你指定的公司/家里联系人。此外，也把另一份的清单收藏在你的求生必备品内、随身携带一份并另外备份放在家里、你的工作地点以及你的车子里(必要的话)。
-  给予你指定的联系人一份有关在发生紧急事件时如何能协助你和你的辅助动物(适用时)的书面指示。
-  在你所有的特别需求设施贴上标签并附上一防水的指示卡，指示人们当在发生紧急事件时应如何地使用、收 回和/或移动每个辅助器材。
-  由于你的药物和辅助器材等其他的用品可能会随着时间而有所改变，因此我们建议你定期地评估你的需求并将任何的改变并入你的紧急情况救生必备品和你的家庭紧急计划内。
-  假如因你的个人需求而需要到定时的护理服务和/或生命维系仪器的话，安排你的联系人在发生紧急事件或当地的官方部门发出疏散令时，立即检查你的状况。
-  随身携带一个个人警报器以便能发出响声告知人们你的所在地点。
-  假如你是依赖于任何生命维系设备/仪器的话，拟定一份紧急后备计划，以确保在没有电源的情况下有关的设备/仪器仍将可以操作。
-  在你家里的每层楼和所有卧室的外面安装有效的烟雾警报器。
-  通过按下测试按钮来定期地每月测试烟雾警报器。在每半年以及每当警报器发出电池快消耗的警告时更换烟雾警报器的电池。
-  拟定并在家实习一发生火灾时的逃生计划或参考你的建筑物的火灾安全计划，以便在发生火灾家里所有的人都知道该怎么办。
-  每年至少两次与你指定的联系人一起演习你的紧急计划。
-  假如发生紧急事件而你指定的援助联系人确因某因素无法给予你援助的话，请求你周围的人来协助你。切记必须告知他们有关你的特别需求以及他们如何能给你提供最佳援助。



# ●●●●● 需考虑到的重要事项

## 如何协助患有残疾的人士的提示

- ☞ “事先询问”有关的人士是否需要或想得到你的帮助 - 不要自以为他们需要到你的帮助。
- ☞ 让有关的人士鉴定你能如何有效地协助他们。
- ☞ 在还未获得有关人士的许可的情况下，不要碰触他们的身体、辅助动物和/或他们辅助器材/设施。
- ☞ 在发生紧急事件时，遵照贴示在特别需求设施和/或辅助器材上的指示行事。
- ☞ 避免尝试举起、扶持或协助移动某人，除非你是熟悉安全技术措施的。
- ☞ 万万不可给予不省人事或没有反应的人士任何食物或液体。
- ☞ 记住有些患有残疾的人士可能会要求你使用不含乳胶成分的手套以减低对他们受到病毒感染的风险。
- ☞ 询问有特别需求的有关人士他们身体的任何部分是否失去感知能力，以及在发生一灾难后他们是否要你为他们检查这些身体部分是否有受伤。



# 移动性 ● ● ● ● ●



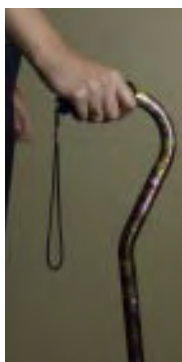
移动性限制可能会致使有关的人士无法使用楼梯或是迅速地移动一长距离。这些可包括依靠移动性器材如轮椅、小轮摩托车、助步器、撑拐或是手杖。除此之外，患有心脏问题或各式呼吸困难的人可能将会被限于某程度的移动可能。

## 你的紧急计划:

- 在进行你的紧急计划实习时，要求你的指定联系人练习移动你的特别需求设施。这将会促使你的指定联系人在发生紧急事件时能够熟练有效地处理或是使用你的特别需求设备。
- 假如你使用轮椅或是小轮摩托车，要求在你的工作位置或住所的同一层楼靠近楼梯

处储放一紧急疏散座椅，以便你的联系人能够即时地使用有关的设备来协助你安全地撤离有关的建筑物。

- 在你交给你的联系人的指示单内，列出你身体上已失去感知能力的部分，以便在发生紧急事件后他们能够帮助你检查这些身体部分是否受到损伤(倘若你无法自行检查的话)。
- 向你当地的市政厅查询你居住地区的紧急疏散避难所是否是备有残障轮椅设施的。





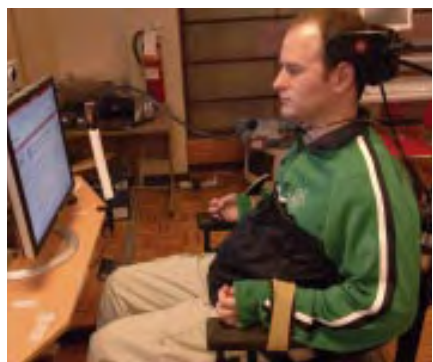
## 额外的用品 紧急情况求生必备品

- 轮胎修理必备工具。
- 一罐封闭空气的产品(用来修理你的轮椅或小轮摩托车的漏气轮胎)。
- 备用内胎。
- 一双重型手套(在装置轮胎或清除散有玻璃或是其他尖利碎片的通道时可以保护你的双手)。
- 不含乳胶成分的手套(供任何提供你个人护理服务的人士使用)。
- 电动轮椅或小轮摩托车的备用深循环蓄电池。
- 一架轻量型的手动轮椅作为电动轮椅的后备(可行的话)。
- 备用尿液管(适用的话)。
- 一后备的紧急计划以确保任何的生命维系设施/仪器在失去电源的情况下仍能正常操作。
- 任何针对你特别需求的独特紧急事故必备品。

## 可做和不可做的事项

### 协助患有残疾的人士

- ✓ 在提供个人护理时尽量地使用无乳胶成分的手套(在发生紧急事件时，患有脊椎损伤的人士比起一般人士更具风险染上一感染病。佩戴手套将能协助控制很轻易便能引起的继发性疾病，假如个人护理在发生紧急事件时受到阻扰)。
- ✓ 确保有关的人士带有自己的轮椅。
- ✗ 在尚未获得有关人士许可的情况下，不要推或拉动他们的轮椅。





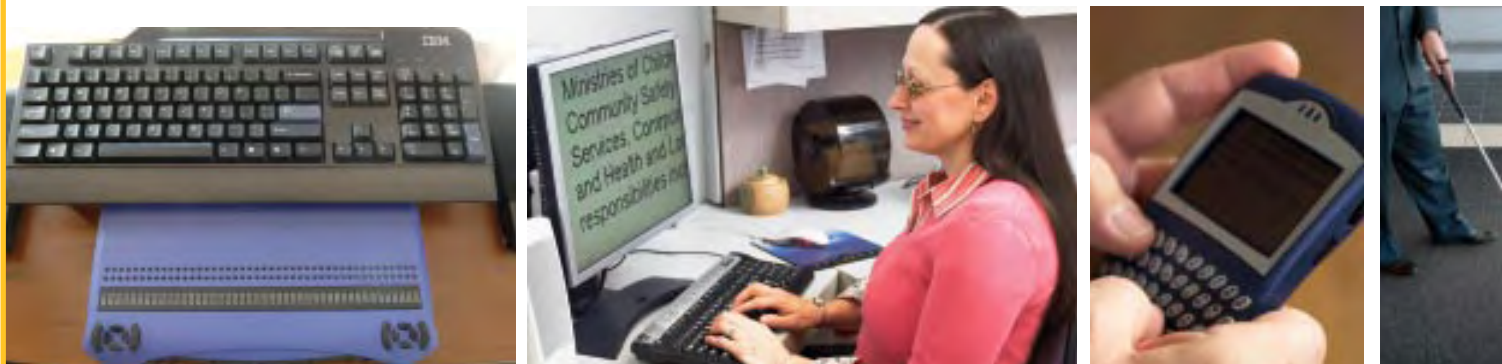
# 视觉 ● ● ● ● ●



## 你的紧急计划:

- 备有一长手杖以便在发生紧急事件后，即使在满地布满碎片或家具被转移了的环境下仍能够自行移动。
- 使用荧光胶带、大字体或是盲人用的布拉耶点字法来事先将所有的紧急必备品进行标记。
- 使用荧光胶带、大字体或是盲人用的布拉耶点字法来事先将煤气、水和电的关闭閥进行标记。
- 事先熟悉你的工作地点、居住和/或到访的地方所有的疏散路线以及每层楼的紧急安全出口的所在位置。

丧失视力情况范围广大，种类可以是完全失明到部分失明，或是无法通过佩戴镜片或手术来修正的视力退减。拥有视力问题的人在发生紧急事件时要阅读符号标志或在陌生的环境中移动可能会非常地艰难，从而致使感到迷失和/或必需依靠他人来获得指引。





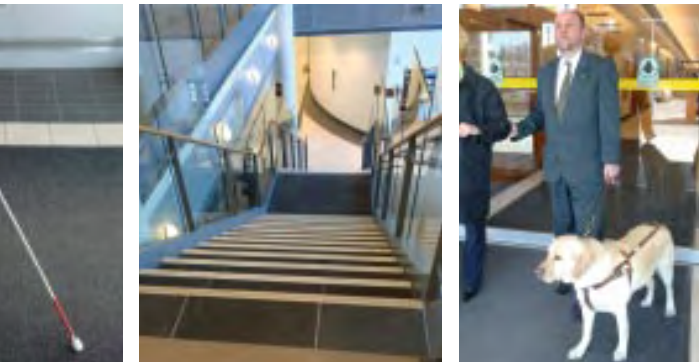


## 额外的用品 紧急情况求生必备品

### 可做和不可做的事项

#### 协助患有残疾的人士

- ✓ 经常记住在给予任何帮助前事先征询他们的同意。
- ✓ 对于那些既耳聋又失明的人士，在发生紧急事件时，用你的手指在他们的背部画个“X”字以让他们知道你能给予他们帮助。
- ✓ 欲与既耳聋又失明的人士进行沟通，尝试用你的手指在他们的手掌上描写字母。
- ✓ 欲为有关的人士引路，伸出你的手臂来引领他们而非握住他们的双臂跟随他们的步速。你的步速应保持比他们快半步。
- ✓ 假如有关的人士拥有援助犬，询问他们你应走在哪里，以避免分散援助犬的注意力。
- ✓ 在还未抵达楼梯、边栏、大型障碍物前或是改变方向时，应事先给予他们警告。
- ✓ 小心注意有关人士可能在走路时会碰撞到伸出部分或突出物。



- 额外的盲人手杖，最好是较长的手杖。
- 语音或盲人用的布拉耶点字法闹钟。
- 备有备用电池的大字体的钟表。
- 额外的视力辅助器如电子行走辅助、单目镜、双筒望远镜或放大镜。
- 额外一副转配眼镜 - 假如你有配戴眼镜的话。
- 任何的阅读辅助器材/援助技术以协助你的获得资讯/可携式CCTV器材。
- 任何针对你特别需求的独特紧急事故必备品。

- ✗ 不要自以为有关的人士无法看得见你，或是他们需要得到你的帮助。
- ✗ 不要用手抓住或是碰触丧失视力的人士。
- ✗ 不要触摸、直视有关人士的援助犬或分散其注意力，因为这可能会严重地危害到其主人的安全。
- ✗ 不要向丧失视力的人士大声喊叫。清晰地提供他们具体和明确的指示。
- ✗ 尽量避免使用“这里”这个措辞。相反地，通过告诉他们如“在你的右边/左边/前面/后面”来描述地点的位置，或通过使用钟面的时间位置来给予明确的指示(例如：12点整位置)。

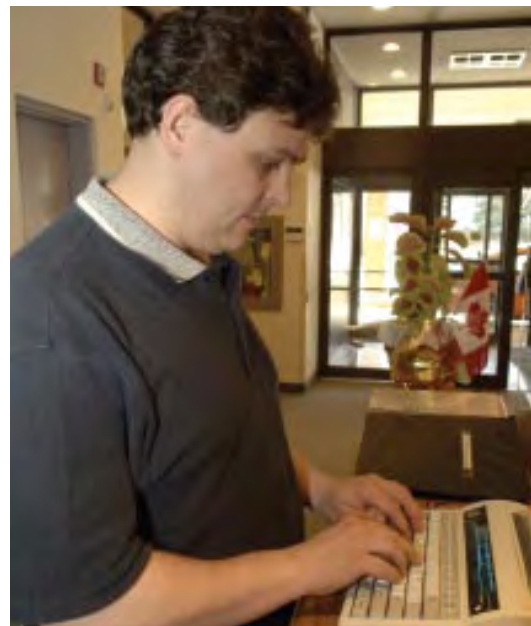
# 听力 ● ● ● ● ●

有关人士可能是耳聋、被震聋或是有听力问题的。这些措辞之间的差别根据个人的语言和沟通方式来确定的，而非他们丧失听力的程度。

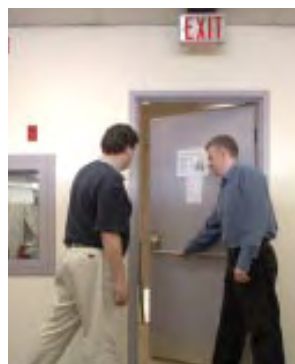
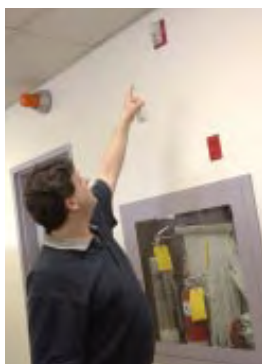
在发生紧急情况下，发出警告的方式是非常关键的，因为这将会影响到拥有听力问题有关人士的回应以及遵循指示到安全环境的能力。

## 你的紧急计划:

- 假如在发生紧急事件时你无法与指定联系人取得联系时，向你可通过语言、不发出声音移动你的嘴唇、指向你的耳朵、使用手势或是指向你的听力辅助器(适用的话)来进行沟通的其他人士寻求帮助。
- 随时携带笔和纸张，以便能进行书面沟通。
- 携带一个与你的工作地点和/或住所的紧急传呼系统相互联接的传呼器。
- 安装一个含有烟雾警报器和闪光灯附件或振动器的烟雾探测系统，以在警报响起时能够引起你的注意。
- 通过按下测试按钮来每月定期地测试烟雾警报器。
- 每半年为使用电池操作的烟雾警报器更换电池一次，或是当显示电池快耗尽的警告时便需更换新的电池。
- 随身携带一防水卡片并也在你的求生必备品上附上一防水的卡片，注明你是一名耳



聋或是拥有听力问题的人士，以及解释如何能与你进行沟通。





## 额外的用品 紧急情况求生必备品

### 可做和不可做的事项

#### 协助患有残疾的人士

- ✓ 在还未对他们说话前，通过给予有关的人士视觉上的暗示或是轻触他们的手臂来吸引他们的注意。
- ✓ 与他们说话时，面向有关的人士且眼睛并直视他们。因为他们可能需依赖读唇的方式来明白你所说的话。
- ✓ 在相近的距离内进行沟通。
- ✓ 使用清晰和自然地方式进行沟通。
- ✓ 使用手势来协助你解释你尝试与有关人士沟通的事项。
- ✓ 假如时间允许的话，写下信息并随身携带笔和纸备用。
- ✗ 避免从后面来接近有关的人士。
- ✗ 避免大声喊叫或是以不自然的缓慢的方式来说话。
- ✗ 不要制造出响亮的声音因为听力辅助器材将会放大声音并震惊用户。

**注意：**一般情况下，被震聋或是拥有听力问题的人士将需要到以文字的格式来进行资讯沟通。

- 额外的书写本子和铅笔以用来作沟通用途。
- 手电筒、口哨或声音制造器。
- 预先印好一些在发生紧急事件时将会用到的词组。
- 援助器材 - 根据你的需求所需的独特器材设备(如助听器、传呼器、个人扩音器以及其他等)。
- 可携式视觉申报器材以通知你是否有人在敲门、门铃在响或是电话在响着。
- 援助器材的额外备用电池。
- 沟通卡(由加拿大听力协会制造的) - 此卡包含有关对你的听力问题的解释以及协助拯救人或是援助人确定如何能够在发生紧急事件时与你进行沟通。
- 任何针对你特别需求的独特紧急事故必备品。



# 非明显性残疾障碍 ● ● ● ● ●



非明显性残疾障碍可包括沟通、认知、知觉、精神健康、学习或智力上的障碍，致使个人对紧急情况反应能力受到限制。它们也可包括过敏症、癫痫、血友病、糖尿病、甲状腺疾病、多发性硬化症、肺病或心脏病和/或依赖洗肾、卫生或泌尿设备。虽然表面上无残疾的迹象，拥有非明显性残疾障碍的人士在进行某些任务时可能会感到困难。

## 你的紧急计划:

- 为你自己准备你认为当在发生紧急事件时可能会需要到的一份易于明白的指示表或资讯单。
- 保有一份知道你的特别需求的重要人士的紧急联系资讯表。
- 通知你指定的联系人你储放药物的地方。
- 随身携带笔和纸或是可携式的录音器，以便能写下或记录下任何在发生紧急事件时给予你的指示。
- 考虑购买并佩戴一医用警示腕带或身份证，因为这将

能协助紧急响应人士了解有关你的非明显性残疾障碍。有关更多的资讯，请浏览：[www.medicalert.ca](http://www.medicalert.ca)。

- 要求在你的工作地点和/或住所安装一应急按钮，以便在发生紧急事件时你能告知其他人你的所在位置以及你需要到特别的援助。
- **患有多发性硬化症的人士：**症状经常将会因热度和湿度而恶化。为能保持身体凉快和干燥做好准备。
- **患有糖尿病的人士：**在你的冰箱内储存多瓶得冷冻瓶装水或冰块。备有一隔热的袋子或是冷冻保温瓶来储存你的胰岛素，以防失去电源或是你需要到撤离住所。





## 额外的用品 紧急情况求生必备品

- 适于你的残疾状况或是饮食规定的食品。
- 一在发生紧急事件时你能轻易地遵循的指示清单。
- 一个人列表和至少能维持三天的所需药物、医疗用品和特别设备供应(如哮喘用的通风器、心脏病用的硝酸甘油喷雾剂、用于过敏反应/过敏性休克的肾上腺素针和其他等用品)。
- 一具有所有开方药物详细资料的列表。
- 医用警示身份证。
- 任何针对你特别需求的独特紧急事故必备品。

### 例如: 糖尿病患者

- 额外的胰岛素或口服剂作为备用。
- 胰岛素针(假如有用的话)。
- 一小容器以用来储存用过的注射器/针管(适用的话)。
- 血糖测试用具、备用电池和记录本子。
- 血糖和尿酮检测条用品。
- 高血糖用的速效胰岛素(适用的话)。
- 低血糖用的速效葡萄糖。
- 额外的食品以补充受到耽搁的进餐时间。
- 冰袋和保温袋用来储存胰岛素(适用的话)。

## 可做和不可做的事项

### 协助患有残疾的人士

- ✓ 让有关的人士跟你叙述他们需要你提供哪些帮助。
- ✓ 找出有效的沟通方式(如提供绘画或书面的指示。当给予指示时, 使用陆标而非吩咐他们“向左走”或“向右转”)。
- ✓ 要有耐心, 具弹性并在与他们交谈时经常用眼睛直视有关的人士。
- ✓ 重复指示(必要的话)。
- ✓ 询问他们有关他们的药物以及是否需要得到你的帮助来服用药物(不要使用非他们的医生所开方的药物)。
- ✓ 保持患有多发性硬化症的人士的身体凉快及干燥, 以避免使他们的症状恶化。
- ✗ 避免大声喊叫或说话迅速。相反地, 清晰地发言但不要过度地放慢速度, 以不冒犯有关的人士。
- ✗ 不要克制有关人士的抽筋行为。相反地, 把他们的身体翻过一边以使他们得以呼吸气道顺畅并把一柔软物放在他们的头下(如你的外套)以保护他们免受损伤。一旦抽筋行为停止和有关人士恢复知觉后, 协助他们改换成休息姿势。

# 拥有特别需求的高龄人士 ● ● ● ● ●



由于在发生紧急或是疏散情况时有些人会感到惊恐和不知所措，因此，高龄人士(尤其是那些有特别需求的高龄人士)知道在发生紧急事件时的反应步骤是非常重要的。这包括高龄人士应联系他们当地的市政厅，询问有关在发生紧急事件时将能协助他们以及给予他们援助恢复日常生活的计划和服务。

## 你的紧急计划:

- 设立一紧急联系资讯名单，名单内应含有你的医生、个案工作人员、高龄人士团体的联系人、邻居、住所寓管

理人以及其他等人士的姓名和电话号码。此外，也在你的求生必备品内存放一份此名单并也随身携带一份。

- 写下你住所(适用的话)的值班医生、护士、社工及其他员工的姓名和电话号码，包括他们的轮值时间。
- 事先熟悉你住所的所有疏散路线以及紧急安全出口的所在位置。
- 知道紧急按钮的所在位置(大多数高龄人士寓所的卧室和浴室都设有联系按钮能够直接地与911或寓所的管理人取得联系)。
- 假如被下令进行疏散，立即地携带你任何的设备或辅助器材同行。
- 时常佩戴你的医用警示身份证。



## 可做和不可做的事项

### 协助患有残疾的人士

- ✓ 向有特别需求的高龄人士邻居查询假如发生紧急事件或进行疏散时他们是否会需要到你的帮助。
- ✓ 让有关的人士告诉你他们需要得到哪些帮助以及你如何能提供他们有关的帮助。
- ✓ 要有耐心，积极地仔细聆听。
- ✓ 假如有关的人士表现焦虑或激动，冷静地与他们交谈并向他们保证你将会给予他们帮助。
- ✓ 若有必要进行疏散，建议可载送那些无交通工具的高龄人士。
- ✓ 在时间允许的情况下，将有关人士的紧急求生必备品和其任何所需的设施或辅助器材搬到你的车上去。
- ✓ 在发生紧急事件时，遵循贴在特别需设备和/或辅助器材上的指示。



## 额外的用品 紧急情况求生必备品

- 适于你的残疾状况或是饮食规定的食品。
- 所需的辅助器材，如手杖、助步器、轻量型手动轮椅、助听器、呼吸器、血糖监测器和其他等。
- 转配眼镜和鞋子(必要的话)。
- 额外的药物和维他命补给品作为备用。
- 一份包含有与你个人的残疾状况相关以及所需的所有医疗用品和特别设备名单。
- 所有药房的副本。
- 额外的假牙(必要的话)和清洗剂。
- 不含乳胶成分的手套(给予任何提供你个人护理的人士使用)。
- 任何针对你特别需求的独特紧急事故必备品。

### 对患有糖尿病的高龄人士:

- 请参阅前面的“其他非明显性残疾障碍”项目。

- ✗ 避免大声呼喊或不自然地放缓说话的速度。
- ✗ 避免忽视有关人士的顾虑和要求。



# 高层建筑物的安全 ● ● ● ● ●

当在发生紧急事件需进行疏散时，高层建筑物将会具特别的难度。**居民应该知道：**

- ✓ 寓所管理人的姓名和电话号码。
- ✓ 建筑物安全理事会的理事名字。
- ✓ 谁是每层楼的监督人。
- ✓ 谁负责实施疏散演习，以及进行演习的频率。
- ✓ 灭火器、全自动体外心脏除颤器以及氧气瓶的所在位置。
- ✓ 紧急疏散器材的所在位置。



## 你的紧急计划：

- 告知你的寓所管理主任/管理人有当在发生紧急事件时，你的特别需求和/或要求。
- 熟悉你的寓所的疏散计划。
- 了解每层楼所有的疏散路线和紧急出口处的所在位置。
- 了解建筑物内的紧急按钮和具有轮椅设备出口处的所在位置(适用的话)。
- 要求在你居住或工作地方的同一层楼安装一紧急疏散座椅，而且最好设置靠近楼梯井的(适用的话)。
- 假如你居住在一高层住宅，与你的邻居一起设立一‘各负责另一人安全的两人同行’系统，并定期与他们一起实习你的紧急反应计划。
- 假如你依靠任何生命维系设备/仪器的话，拟定一紧急后备计划以确保有关的设备/仪器在失去电源时将仍能操作。
- 向你的寓所管理主任获取一大字体的标牌贴在你的窗户上，以告知人们当发生紧急事件时你将会需要到援助。





## 可做和不可做的事项

### 协助患有残疾的人士

- ✓ 向你拥有特别需求的邻居和/或同事查询假如发生紧急事件或疏散时，他们是否需要你的帮助。
- ✓ 积极仔细地聆听拥有特别需求人士对你所说的话。
- ✓ 发生紧急疏散时(在时间允许的情况下)，为有关人士搬运他们的紧急求生必备品以及他们任何所需的特别设备或辅助器材。
- ✓ 参阅此指南内前面的项目以获得有关如何给予患有特别残疾障碍和/或特别需求的人士援助的资讯。
- ✗ 总体来说，除非你熟悉有关的安全技术措施，否则你应避免抱起、支持或扶助有关人士下楼。

## 额外的用品 紧急情况求生必备品

- 一个将能发出响亮声音的个人警报器，以便能告诉其他人有关你的所在位置。
- 适于你的饮食规定的食品。
- 适用于你的残疾状况的药物和辅助器材。
- 塑胶袋子以用来收存垃圾/个人排泄物。
- 你的邻居、寓所管理人和产业/建筑物管理主任的姓名和联系资讯。
- 一张防水你的建筑物的疏散计划和路线图，以及每层楼紧急出口处的所在位置。
- 任何针对你特别需求的独特紧急事故必备品。



# 旅游需考虑的事项 ● ● ● ● ●



无论是在本地或出国旅游，患有残疾的人士和拥有特别需求的高龄人士应该花更多的时间来研究和计划他们的旅程，以便能拥有一既安全又富乐趣的旅游经验。此包括事先拟定好一紧急计划和装有紧急求生必备品的“预先备好的旅行袋”。

## 你的紧急计划:

- 在还未出发旅行时，浏览加拿大外交和国际贸易网站 [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)，你可在此注册和登记你的资讯并获得其他有用的旅游资讯和安全提示。
- 与你的旅游代理讨论有关你特定的住宿需求。
- 与你的医生讨论你的旅程和准备一意外事故计划，以备旅途中患病时用。
- 获取必要的旅游医疗保险。
- 随身携带一本“旅途愉快，但是... (Bon Voyage, But...)”手册，此手册内包含有你旅游地点的加拿大办事处和紧急情况处理中心的联系资讯。你可到 [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca) 免费订购此份手册。
- 把你的药物和医疗用品分开，分别存放你的手提行李和托运行李，并把它们存放在原有附标签的容器内。随行携带一份你的药方。
- 经常佩戴你的医用警示腕带。
- 告知你的旅游伴侣当在发生紧急事件时应如何地帮助你。
- 倘若独自旅行，建立一能在发生紧急事件时给予你帮助的网络(如酒店员工)。
- 假如你不方便使用楼梯，要求获得一间位于较低层的房间。
- 复审酒店的紧急出口处计划。
- 假如需要到疏散的话，携带你的紧急“预先备好的旅行袋”和任何你所需的辅助器材。

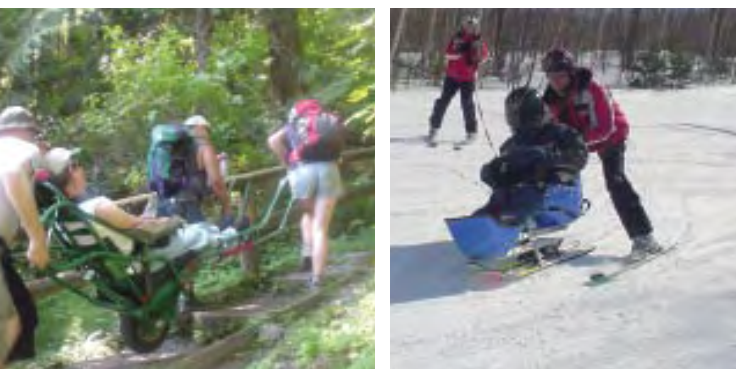




## 可做和不可做的事项

### 协助患有残疾的人士

- ✓ 向你拥有明显性残疾或拥有特别需求的旅游伴侣查询假如发生紧急事件或疏散时，他们是否会需要到你的帮助。
- ✓ 积极仔细地聆听有特别需求人士对你所说的话以及他们需要如何帮助他们。
- ✓ 倘若你不明白他们所说的语言，尝试使用手势来进行沟通。
- ✓ 当发生紧急疏散时(在时间允许情况下)，为有关的人士搬运他们的紧急求生必备品以及他们任何所需的特别设备或辅助器材。
- ✓ 参阅此指南内前面的项目以获得有关如何给予患有特别残疾障碍或特别需求的人士援助的资讯。
- ✗ 不要让有关的人士离开他们的轮椅或移动辅助器材。



## 额外的用品 紧急情况求生必备品

- 适于你的饮食规定的食品。
- 适用于你的残疾状况的药物/辅助器材(如高血糖素针剂 - 假如你使用胰岛素来控制你的糖尿病以及你将出发长途旅行，而你的目的地不提供救护车服务)。
- 一张你在旅行时能随身携带的防水个人信息卡片(卡片上将列有你的特别需求、你正在服用所有药物的名称、你对任何食品/药物的过敏反应、你的医生的姓名和联络资讯以及你最亲近的亲属联络资讯)。
- 一份你的旅游医疗保险副本以及其他重要的旅游文件。
- 一个能发出响亮声音的个人警报器，以便能告诉其他人有关你的所在位置。
- 一个小容器，以便能安全地存放或解体注射器或针管(适用的话)。
- 抗作呕和抗腹泻的药丸和止痛药。
- 防晒膏。
- 驱虫剂。
- 字典，以协助你用外语来沟通。
- 任何针对你特别需求的独特紧急事故必备品。

# 欲获更多的资讯 ● ● ● ● ●

## 特殊残疾和特别需求

**Canadian Diabetes Association**  
(加拿大糖尿病协会)  
电话: 416-363-3373  
免费电话: 1-800-226-8464  
传真: 416-408-7117  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

**Canadian Paraplegic Association Ontario**  
(加拿大瘫痪者协会(安省))  
电话: 416-422-5644  
免费电话: 1-877-422-1112  
传真: 416-422-5943  
电子邮件: [info@cpaont.org](mailto:info@cpaont.org)  
[www.cpaont.org](http://www.cpaont.org)

**Canadian Red Cross**  
(加拿大红十字会)  
电话: 905-890-1000  
传真: 905-890-1008  
[www.redcross.ca](http://www.redcross.ca)

**Centre for Independent Living in Toronto (CILT) Inc.**  
(多伦多独立生活中心(CILT有限公司))  
电话: 416-599-2458  
TTY文字电话: 416-599-5077  
24小时新闻热线: 416-599-4898  
传真: 416-599-3555  
电子邮件: [cilt@cilt.ca](mailto:cilt@cilt.ca)  
[www.cilt.ca](http://www.cilt.ca)

**CNIB**  
(加拿大盲人协会)  
电话: 416-486-2500  
免费电话: 1-800-563-2642  
TTY文字电话: 416-480-8645  
传真: 416-480-7700  
[www.cnib.ca](http://www.cnib.ca)

**Learning Disabilities Association of Ontario**  
(安省学习障碍协会)  
电话: 416-929-4311  
传真: 416-929-3905  
[www.ldao.ca](http://www.ldao.ca)

**Multiple Sclerosis Society of Canada**  
- Toronto Chapter and Ontario Division  
(加拿大多发性硬化症协会 - 多伦多分会和安省部)  
电话: 416-922-6065  
免费电话: 1-866-922-6065  
传真: 416-922-7538  
[www.mssociety.ca](http://www.mssociety.ca)

**Ontario March of Dimes**  
(安省出生缺陷基金会)  
电话: 416-425-3463  
免费电话: 1-800-263-3463  
传真: 416-425-1920  
[www.dimes.on.ca](http://www.dimes.on.ca)

**Ontario SPCA (Ontario Society for the Prevention of Cruelty to Animals)**  
(安省爱护动物协会)  
电话: 905-898-7122  
免费电话: 1-888-ONT-SPCA (668-7722)  
传真: 905-853-8643  
电子邮件: [info@ospca.on.ca](mailto:info@ospca.on.ca)  
[www.ontariospca.ca](http://www.ontariospca.ca)

**The Canadian Hearing Society**  
(加拿大听力协会)  
电话: 416-928-2500  
免费电话: 1-877-347-3427  
TTY文字电话: 416-964-0023  
免付费TTY文字电话: 1-877-347-3429  
传真: 416-928-2523  
[www.chs.ca](http://www.chs.ca)

**Toronto Rehabilitation Institute**  
(多伦多康复中心)  
电话: 416-597-3422  
传真: 416-597-1977  
[www.torontorehab.com](http://www.torontorehab.com)

### 可得性倡议

**Accessibility Directorate of Ontario**  
(安省可得性理事会)  
电话: 416-326-0207  
免费电话: 1-888-520-5828  
TTY文字电话: 416-326-0148  
免付费TTY文字电话: 1-888-335-6611  
传真: 416-326-9725  
[www.mcass.gov.on.ca](http://www.mcass.gov.on.ca)

**Ontario Seniors' Secretariat**  
(安省高级秘书长)  
电话: 416-326-7076  
(高龄人士资讯热线)  
免费电话: 1-888-910-1999  
免付费TTY文字电话: 1-800-387-5559  
传真: 416-326-7078  
[www.ontarioseniors.ca](http://www.ontarioseniors.ca)

### 紧急事件准备

**Emergency Management Ontario**  
(安省紧急事件管理处)  
电话: 416-314-3723  
免费电话: 1-877-314-3723  
传真: 416-314-3758  
[www.ontario.ca/emo](http://www.ontario.ca/emo)

### 有关医用警示腕带或身份证的资讯

**Canadian MedicAlert® Foundation**  
(加拿大医用警示基金会)  
电话: 416-696-0142  
免费电话: 1-800-668-1507  
免付费传真: 1-800-392-8422  
[www.medicalert.ca](http://www.medicalert.ca)

### 有关旅游资讯和出国旅游登记服务的资讯

**Foreign Affairs and International Trade Canada**  
(加拿大外交和国际贸易部)  
电话: 613-944-6788  
TTY文字电话: 613-944-1310  
加拿大和美国境内:  
免费电话: 1-800-267-6788  
免付费TTY文字电话: 1-800-394-3472  
[www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)

当地紧急事件处理联系处:

感谢以下出版社的赞助: