

# 年 长 者 备 灾 须 知

## DISASTER PREPAREDNESS FOR SENIORS

### 建立个人支持网

- ◆ 与家人朋友搭档建立您的个人支持网。
- ◆ 支持网可以包括家人、朋友、室友、邻居、私人看护和同事。灾难发生时，他们会查看您是否安好，并且如有需要，向您提供帮助。

### 如果您需要疏散

- ◆ 与个人支持网的成员一起就地避难，但前提是他们的住所建于1994年之后并且位于疏散区之外。
- ◆ 如果您需要前去公共紧急避难所，请与个人支持网的成员协调安排。避难所地点和开放时间会通过电视和广播播出。了解距离最近的两个避难所。避难所可能会又热又拥挤，让上了年纪的和身有残疾的人士感觉不适。而且，您必须携带所有自己的应灾用品。
- ◆ 如果欧胡岛发出疏散令，市区公共汽车将用作疏散班车，可将您带到最近的指定紧急避难所。疏散班车的服务免费，并且您不需要身处公车站，可在路线的任何地点招停。

灾害对每个人造成的影响不同。了解灾害对您可能造成的影响。



**Department of  
Emergency Management  
City and County of Honolulu  
Kirk Caldwell, Mayor**

650 South King Street  
Honolulu, HI 96813  
(808) 723-8960  
Fax (808) 524-3439  
www.honolulu.gov/dem  
dem@honolulu.gov

### 了解准备

- ◆ 熟悉了解《计划备灾现在做起》宣传单，并准备14天用的应灾用品包（每人至少14天量）

### 另外备灾物品

- 个人支持网成员、医生以及其他医疗服务提供者的联系信息。
- 处方药品和剂量，以及过敏物清单。
- 额外的眼镜和助听器电池。
- 额外的轮椅电池和氧气。
- 医疗保险卡和联邦医疗保险(Medicare)卡。
- 起搏器和其他医疗仪器的品牌、型号和编号。
- 使用 **HNL.info** 通过短信和电子邮件随时了解紧急情况、气象通告、交通公告以及更多信息。
- 收看、收听当地电视/广播获知最新信息。
- 应灾用品包还应包括电池供能的 AM/FM 收音机，带 NOAA（美国国家海洋和大气管理局）天气警报功能。

# 计划备灾 现在做起

PLAN AND PREPARE NOW  
FOR THE NEXT DISASTER

## 准备14天用的应灾用品包 每人最少14天量

**水** 每人每天一加仑水以饮用和清洁。

**食物** 无需烹饪的不易变质食品。维持生存的食品，如花生酱、蛋白质奶昔、干果和坚果。婴儿配方奶和特殊需要食品。

**餐具** 盘子、餐具和手动开罐器。

**收音机** 电池供能或手摇发电的收音机，提供NOAA（美国国家海洋和大气管理局）天气警报。

**手电筒** 以及额外的电池。

**手机** 和太阳能充电器。

**口哨** 重要的求救信号。口哨远远超过人的声音的传送距离，比喊叫使用更少的能量。

**防尘口罩**  
有助于过滤被污染的空气。



### 学习

灾难可影响到您和您的家人，加强自己对这方面的了解。

### 计划

制定和练习家庭应灾计划。指定第二个会面地点和一个岛外联系人。

### 做好个人、 家庭和工作 应灾计划

应灾计划是每个人的责任。今天就仔细查阅这些信息，并花时间与家人、朋友、邻居和同事讨论和计划备灾策略。

**清洁** 湿纸巾、带系带的结实垃圾袋、手部消毒剂、卫生纸、小苏打/猫砂来吸收异味以及用于个人清洁的手套。

**工具** 扳手或钳子用以关掉水电等公共设施、基本工具包、强力胶带。

**重要文件和现金** 将重要文件放入防水容器中携带。

**地图** 本地地图

**医疗** 处方药品、眼镜/隐形眼镜、医疗器具和急救箱。

**宠物** 宠物食品和额外的水。

**卫生** 女性用品、个人卫生物件、尿布、失禁用品。

**图片** 携带您、您的家人和朋友的照片，可以在你们走散的情况下帮助找到对方。

**HNL.info** 使用HNL.info通过短信和电子邮件随时了解紧急情况、气象通告、交通公告以及更多信息。



Department of  
**Emergency Management**  
City and County of Honolulu  
Kirk Caldwell, Mayor  
650 South King Street  
Honolulu, HI 96813  
(808) 723-8960  
Fax (808) 524-3439  
www.honolulu.gov/dem  
dem@honolulu.gov