

家庭生命維持設備的停電應急計畫： 停電時確保生命安全

停電可能會毫無預警地突然發生，打亂日常生活安排，影響您在家中的醫療護理。制定應急計畫非常重要，這樣能確保您的生命安全和及時獲取相關資訊。本計畫涵蓋六個關鍵領域：

 1. 支持人員	 2. 維持醫療設備正常運行	 3. 停電時的家居必需品	 4. 滿足我的基本需求	 5. 與他人保持聯繫和獲取資訊	 6. 有準備，有信心
--	--	---	--	--	---

還有一些額外的提示可能對您有所幫助（第8頁）：

- 短期及長期停電規劃
- 特殊需求考慮事項

如何完成此計畫：

- 這6個關鍵領域都有明確的目標和相應的實施步驟。
- 請閱讀相應步驟，在“我的計畫”部分填寫您的行動計畫（如需備註，可在最後一頁的備註欄中填寫），完成後請勾選對應項。

完成計畫後：

- 保存下來併發送給能夠提供幫助的人。
- 如果您列印了紙質計畫，請將其保存在安全的地方，並複印副本或拍攝照片，然後與能夠提供幫助的其他人分享。

我的計畫

家庭地址：

家庭成員（包括寵物！）：

計畫人姓名：

計畫人電話：

計畫人電子郵件：

我的緊急連絡人列表

	姓名：	電話：	電子郵件：
醫生			
急診獸醫：			
家庭保險：			
汽車保險：			
助手：			
助手：			
其他：			



撥打 000 聯繫員警、消防服務和救護車



撥打 132 500 聯繫州緊急服務（SES）以獲取洪水和風暴的幫助

1.支持人員



目標：在停電期間，確保有人員能夠提供幫助。

您可以做什麼	我的計畫	完成 <input checked="" type="checkbox"/>
與您的醫生和護理人員溝通： 分享您的應急計畫，向他們諮詢相關的醫療健康建議，包括必需的設備和藥物。	醫生和護理人員的建議： 關於醫療設備： 關於藥物： 關於我的健康狀況：	<input type="checkbox"/>
找到幫手： 聯繫能夠幫助你的朋友、家人和鄰居，與他們並分享你的應急計畫。 提示！ 將他們添加到緊急連絡人列表中（見第1頁）	我的幫手 幫手姓名： 與我的關係： 聯繫方式： 他們可以如何幫助我： 他們將如何聯繫我（如果不能使用電話）： 我於（插入日期）與他們一起演習了本計畫： 幫手姓名： 與我的關係： 聯繫方式： 他們可以如何幫助我： 他們將如何聯繫我（如果不能使用電話）： 我於（插入日期）與他們一起演習了本計畫： 幫手姓名： 與我的關係： 聯繫方式： 他們可以如何幫助我： 他們將如何聯繫我（如果不能使用電話）： 我於（插入日期）與他們一起演習了本計畫：	<input type="checkbox"/>
溝通： 如果無法使用手機和互聯網，請想辦法讓幫手能夠聯繫到您，比如當面聯繫或留下便條。	當電話或互聯網無法使用時，我將這樣做： 當電話或互聯網無法使用時，他們可以通過這些方式聯繫上：	<input type="checkbox"/>

2.維持醫療設備正常運行



目標：讓使用電力的醫療設備在停電期間仍能正常運行。

您可以做什麼	我的計畫	完成 <input checked="" type="checkbox"/>						
<p>備用電源：為重要醫療設備配備發電機或電池備用電源。定期檢查發電機或備用電源的功能，並確保幫手們熟悉其使用方法。記錄使用說明，以備緊急情況之需。</p>	<p>醫療設備</p> <hr/> <p>我的醫療設備包括：</p> <p>我的備用電源是：</p> <p>我於（寫下日期）測試了備用電源：</p> <p>延長電線所在位置：</p> <p>我的助手 <input type="checkbox"/> 知道如何在備用電源下使用此設備。</p> <hr/> <p>我的醫療設備包括：</p> <p>我的備用電源是：</p> <p>我於（寫下日期）測試了備用電源：</p> <p>延長電線所在位置：</p> <p>我的助手 <input type="checkbox"/> 知道如何在備用電源下使用此設備。</p> <hr/> <p>我的醫療設備包括：</p> <p>我的備用電源是：</p> <p>我於（寫下日期）測試了備用電源：</p> <p>延長電線所在位置：</p> <p>我的助手 <input type="checkbox"/> 知道如何在備用電源下使用此設備。</p>	<input type="checkbox"/>						
<p>發電機燃料：儲備足夠維持至少三天使用的燃料，並向幫手演示如何安全性群組裝發電機，尤其是在吸氧者附近。</p>	<p>我的發電機在此處安全存放：</p> <p>發電機的燃料可以在這裡找到：</p> <table border="1" data-bbox="1182 1330 1334 1429"> <thead> <tr> <th></th> <th>是</th> <th>否</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>我備有至少3到7天的燃料：</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table> <p>能幫助我使用發電機的首要人選是：</p> <p>幫手的聯繫方式：</p> <hr/> <p>能幫助我使用發電機的第二人選是：</p> <p>幫手的聯繫方式：</p> <hr/> <p>能幫助我使用發電機的第三人選是：</p> <p>幫手的聯繫方式：</p>		是	否	我備有至少3到7天的燃料：	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	是	否						
我備有至少3到7天的燃料：	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
<p>測試設備：定期檢查所有設備（如發電機和醫療設備）是否能正常切換至備用電源。</p>	<p>最後一次檢查醫療設備切換至備用電源的測試結果如下：</p>	<input type="checkbox"/>						

4. 滿足我的基本需求



目標：做好基本準備，舒適地度過停電期。

您可以做什麼	我的計畫	是	否	完成 <input checked="" type="checkbox"/>
食物與水： 準備3至7天量的不易腐爛的食品和飲用水（包括寵物的食物和水）。準備其他烹飪方式，例如野營爐。	我備有3至7天的食物和飲用水。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	我將通過以下方式獲取飲用水：			
	我將通過以下方式加熱食物和飲料：			
衛生用品： 囤積生活必需品，如廁紙、洗手液、濕巾和衛生巾。	我備有3至7天的供應量：			<input type="checkbox"/>
	• 廁紙	<input type="checkbox"/>		
	• 消毒洗手液	<input type="checkbox"/>		
	• 衛生用品	<input type="checkbox"/>		
	• 其他（列出對您的健康至關重要的其他物品，例如消毒劑）			
		<input type="checkbox"/>		
		<input type="checkbox"/>		
溫度： 準備好毯子、保暖衣物或電風扇，以確保舒適。 提示！ 在酷熱天氣期間，配備空調和飲用水的消暑中心將會開放。請訪問您所在地區議會的官方網站以獲取詳細資訊。	我的毯子存放在這裡：			<input type="checkbox"/>
	我的手動風扇或降溫設備存放在這裡：			
保持冷靜： 放一些能讓人放鬆的物品在身邊，比如書或音樂。	為了幫助自己保持冷靜，我可以：			<input type="checkbox"/>
	• 聽放鬆的音樂	<input type="checkbox"/>		
	• 閱讀書或雜誌	<input type="checkbox"/>		
	• 寫下想法和其他資訊	<input type="checkbox"/>		
寵物： 儲備寵物食品和用品，並制定照料計畫。	寵物的食物存放在這裡：			<input type="checkbox"/>
	寵物的床或住處在這裡：			
	他們的藥物、牽引繩或相關物品存放在這裡：			

5. 保持通信與獲取資訊



目標： 保持資訊暢通，並在停電期間與您的支持人員保持聯繫。

您可以做什麼	我的計畫	完成 <input type="checkbox"/>						
備用電源： 為手機準備充電器或移動電源。 提示！ 在惡劣天氣來臨前為設備充電。	我將通過以下方式為手機充電：	<input type="checkbox"/>						
電池供電的收音機： 如果手機或互聯網出現故障，請通過收音機保持資訊暢通。 提示！ 在 www.reception.abc.net.au 查找您所在地區的無線電臺頻率，並將其記錄下來。	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>是</th> <th>否</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>我有一台電池供電的收音機或手搖式收音機</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>		是	否	我有一台電池供電的收音機或手搖式收音機	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	是	否						
我有一台電池供電的收音機或手搖式收音機	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
家庭內部溝通： 制定在停電期間保持聯繫和採取行動的計畫。 提示！ <ul style="list-style-type: none"> 請考慮大家外出、工作等情況。 如果您的NBN或電話無法使用，請考慮緊急聯繫方式。 	姓名： 我同意的聯繫方式： <hr/> 姓名： 我同意的聯繫方式： <hr/> 姓名： 我同意的聯繫方式： <hr/> 姓名： 我同意的聯繫方式：	<input type="checkbox"/>						
社區內溝通： 與社區內的其他人分享聯繫方式，在停電期間互相照應。 提示！ <ul style="list-style-type: none"> 加入本地的支持小組。 與能夠提供幫助的人分享您的應急計畫。 	我將聯繫所在地區的這些人或團體 姓名： 如何在斷電情況下聯繫他們： 如果互聯網或電話中斷，可以通過以下方式聯繫我： 我已將此內容分享給：	<input type="checkbox"/>						
區域外通信： 選擇一個非本地區的聯絡人，並通知您的家庭成員。	如果互聯網或電話中斷，我在非本地區可以聯繫的緊急聯絡人是： 姓名： 我將通過以下方式聯繫他們： 家人或親友將通過以下方式聯繫他們： 他們將通過以下方式聯繫我的家人：	<input type="checkbox"/>						

6.有準備，有信心



目標：保持自信，做好準備，以便在停電時能夠從容應對。

您可以做什麼	我的計畫	完成 <input checked="" type="checkbox"/>
演習： 定期與幫手一起演習停電情況，以此測試您的應急計畫可行性。	我上次和幫手一起演練是在：	<input type="checkbox"/>
檢查設備： 請確認您和您的幫手都熟悉備用設備的操作方法。 提示！ 請確保您清楚備用電源的持續供電時間！	上次檢查設備時，設備狀態為： 與我一起進行檢查的幫手： 設備的備用電源 可連續供電（寫下時間） ，無需外部電源。 我或我的幫手將在以下情況下撥打000：	<input type="checkbox"/>
生命維持客戶登記： 請定期更新您在電力公司的“生命維持登記冊”中的聯繫方式。	我的電力公司是：	<input checked="" type="checkbox"/>
	我已註冊為他們的生命維持客戶（Life Support Customer），並確認我的聯繫方式已更新至最新。	<input type="checkbox"/>
決策計畫： 如果在家中感到不安全，請提前規劃應對措施。決定在何種情況下應該離開家，並通知您的助手。	如果情況惡化，我在家感到不安全，我會：	<input type="checkbox"/>

額外提示！

短期及長期停電規劃

短期（1-3天）：

- 整理必需品（食物、水、照明、醫療用品）。
- 與家人、鄰居和醫療團隊建立溝通方法。
- 安排放鬆活動（例如：聽音樂、讀書）。

長期（超過3天）：

- 管理資源（例如：燃料發電機，保持食物新鮮）。
- 與鄰居和當地服務部門協調，以獲取支持。
- 考慮替代電源配置（例如：更大功率的發電機、太陽能發電）。
- 制定心理健康支持計畫。
- 知道何時撥打000尋求緊急醫療幫助。

特殊需求考慮事項

老年人或行動不便者：

- 確保輔助移動設備易於獲取且處於良好狀態。
- 保溫（備用毯子、冷卻風扇）。
- 確保溝通方式是可行、可用的。

農村地區：

- 儲備好食物、飲用水和醫療用品。
- 與鄰居和相關部門建立良好關係，以獲得支持。
- 如果道路被阻斷，請為家畜和交通運輸提前制定計畫。



注意：如有任何健康相關問題，請務必諮詢您的醫生或醫療專業人士。

心理健康支持：如需免費、保密的支援，請致電Beyond Blue，電話號碼為1300 224 636。

備註



A large, empty, light gray rectangular area intended for handwritten notes or comments.