

家庭生命维持设备的停电应急计划： 停电时确保生命安全

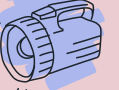
停电可能会毫无预警地突然发生，打乱日常生活安排，影响您在家中的医疗护理。制定应急计划非常重要，这样能确保您的生命安全和及时获取相关信息。本计划涵盖六个关键领域：



1. 支持人员



2. 维持医疗设备正常运行



3. 停电时的家居必需品



4. 满足我的基本需求



5. 与他人保持联系和获取信息



6. 有准备，有信心

还有一些额外的提示可能对您有所帮助（第8页）：

- 短期及长期停电规划
- 特殊需求考虑事项

如何完成此计划：

- 这6个关键领域都有明确的目标和相应的实施步骤。
- 请阅读相应步骤，在“我的计划”部分填写您的行动计划（如需备注，可在最后一页的备注栏中填写），完成后请勾选对应项。

完成计划后：

- 保存下来并发送给能够提供帮助的人。
- 如果您打印了纸质计划，请将其保存在安全的地方，并复印副本或拍摄照片，然后与能够提供帮助的其他人分享。

我的计划

家庭地址：

家庭成员（包括宠物！）：

计划人姓名：

计划人电话：

计划人电子邮件：

我的紧急联系人列表

	姓名：	电话：	电子邮件：
医生			
急诊兽医：			
家庭保险：			
汽车保险：			
助手：			
助手：			
其他：			



拨打 000 联系警察、消防服务和救护车



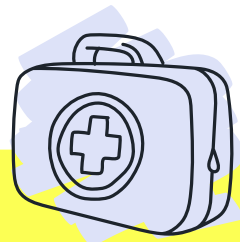
拨打 132 500 联系州紧急服务（SES）以获取洪水和风暴的帮助

1.支持人员



目标：在停电期间，确保有人员能够提供帮助。

您可以做什么	我的计划	完成 ☒	
与您的医生和护理人员沟通： 分享您的应急计划，向他们咨询相关的医疗健康建议，包括必需的设备和药物。	医生和护理人员的建议： 关于医疗设备： 关于药物： 关于我的健康状况：	☐	
找到帮手： 联系能够帮助你的朋友、家人和邻居，与他们并分享你的应急计划。 提示！ 将他们添加到紧急联系人列表中（见第1页）	我的帮手	☐	
	帮手姓名：		
	与我的关系：		
	联系方式：		
	他们可以如何帮助我：		
	他们将如何联系我（如果不能使用电话）：		
	我于（插入日期）与他们一起演习了本计划：		
	帮手姓名：		
	与我的关系：		
	联系方式：		
	他们可以如何帮助我：		
	他们将如何联系我（如果不能使用电话）：		
	我于（插入日期）与他们一起演习了本计划：		
	帮手姓名：		
	与我的关系：		
	联系方式：		
	他们可以如何帮助我：		
	他们将如何联系我（如果不能使用电话）：		
	我于（插入日期）与他们一起演习了本计划：		
沟通： 如果无法使用手机和互联网，请想办法让帮手能够联系到您，比如当面联系或留下便条。	当电话或互联网无法使用时，我将这样做： 当电话或互联网无法使用时，他们可以通过这些方式联系上：	☐	

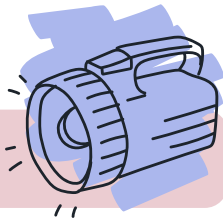


2.维持医疗设备正常运行

目标：让使用电力的医疗设备在停电期间仍能正常运行。

您可以做什么	我的计划	完成 ☒	
备用电源： 为重要医疗设备配备发电机或电池备用电源。定期检查发电机或备用电源的功能，并确保帮手们熟悉其使用方法。记录使用说明，以备紧急情况之需。	医疗设备	☐	
	我的医疗设备包括：		
	我的备用电源是：		
	我于（写下日期）测试了备用电源：		
	延长电线所在位置：		
	我的助手 知道如何在备用电源下使用此设备。		
	我的医疗设备包括：		
	我的备用电源是：		
	我于（写下日期）测试了备用电源：		
	延长电线所在位置：		
	我的助手 知道如何在备用电源下使用此设备。		
	我的医疗设备包括：		
	我的备用电源是：		
	我于（写下日期）测试了备用电源：		
	延长电线所在位置：		
	我的助手 知道如何在备用电源下使用此设备。		
发电机燃料： 储备足够维持至少三天使用的燃料，并向帮手演示如何安全组装发电机，尤其是在吸氧者附近。	我的发电机在此处安全存放：	☐	
	发电机的燃料可以在这里找到：		
			是 否
	我备有至少3到7天的燃料：		☐ ☐
	能帮助我使用发电机的首要人选是：		
	帮手的联系方式：		
	能帮助我使用发电机的第二人选是：		
	帮手的联系方式：		
	能帮助我使用发电机的第三人选是：		
	帮手的联系方式：		
测试设备： 定期检查所有设备（如发电机和医疗设备）是否能正常切换至备用电源。	最后一次检查医疗设备切换至备用电源的测试结果如下：	☐	

3.停电必备家居用品



目标：备齐必备物品，确保在停电期间安全、舒适。

您可以做什么	我的计划	是	否	完成 ☒
药物：请确保备有至少3至7天的药物，并确保需要冷藏的药物有安全的储存方法。	我的药物			☐
	我的药物是：			
	要正确存储，我需要：			
	我备有至少3到7天的供应量：	☐	☐	
	我的药物是：			
	要正确存储，我需要：			
	我备有至少3到7天的供应量：	☐	☐	
手电筒和提灯：将灯具放置在易于找到的位置，并备好备用电池。 提示！蜡烛可能存在火灾隐患。	我的电灯具包括：			☐
	我的备用电池有：			
手动操作：掌握在没有电源的情况下开启/关闭大门和栅栏的方法。	我懂得如何手动操作：			☐
	车库门操作方式： 电动大门操作方式： 其他出入口 操作方式：			
离开家中的交通方式：如果道路被阻断，请为车辆加注燃料或充电，并规划替代的交通方式。	我的车辆有燃油 / 已充电： 如果无法使用车辆，我将：	☐	☐	☐
携带物品：如果您要离开，请携带必需品，如药品、洗漱用品、降温物品（冰袋）等，甚至可以带一本书。	如果我需要离开，我会打包：			☐
重要文件：将（身份证、医疗证明、保险单）存放在安全且容易找到的地方。	我的重要文件存放在这里：			☐

4.满足我的基本需求



目标：做好基本准备，舒适地度过停电期。

您可以做什么	我的计划	是	否	完成 ☒
食物与水： 准备3至7天量的不易腐烂的食品和饮用水（包括宠物的食物和水）。准备其他烹饪方式，例如野营炉。	我备有3至7天的食物和饮用水。	☐	☐	☐
	我将通过以下方式获取饮用水：			
	我将通过以下方式加热食物和饮料：			
卫生用品： 囤积生活必需品，如厕纸、洗手液、湿巾和卫生巾。	我备有3至7天的供应量：			☐
	• 厕纸	☐		
	• 消毒洗手液	☐		
	• 卫生用品	☐		
	• 其他（列出对您的健康至关重要的其他物品，例如消毒剂）			
		☐		
		☐		
		☐		
温度： 准备好毯子、保暖衣物或电风扇，以确保舒适。 提示！ 在酷热天气期间，配备空调和饮用水的消暑中心将会开放。请访问您所在地区议会的官方网站以获取详细信息。	我的毯子存放在这里：			☐
	我的手动风扇或降温设备存放在这里：			
保持冷静： 放一些能让人放松的物品在身边，比如书或音乐。	为了帮助自己保持冷静，我可以：			☐
	• 听放松的音乐	☐		
	• 阅读书或杂志	☐		
	• 写下想法和其他信息	☐		
	• 练习深呼吸	☐		
宠物： 储备宠物食品和用品，并制定照料计划。	宠物的食物存放在这里：			☐
	宠物的床或住处在这里：			
	他们的药物、牵引绳或相关物品存放在这里：			

5.保持通信与获取信息



目标：保持信息畅通，并在停电期间与您的支持人员保持联系。

您可以做什么	我的计划	完成 ☒						
备用电源： 为手机准备充电器或移动电源。 提示！ 在恶劣天气来临前为设备充电。	我将通过以下方式手机充电：	☐						
电池供电的收音机： 如果手机或互联网出现故障，请通过收音机保持信息畅通。 提示！ 在 www.reception.abc.net.au 查找您所在地区的无线电台频率，并将其记录下来。	<table><thead><tr><th></th><th>是</th><th>否</th></tr></thead><tbody><tr><td>我有一台电池供电的收音机或手摇式收音机</td><td>☐</td><td>☐</td></tr></tbody></table>		是	否	我有一台电池供电的收音机或手摇式收音机	☐	☐	☐
	是	否						
我有一台电池供电的收音机或手摇式收音机	☐	☐						
家庭内部沟通： 制定在停电期间保持联系和采取行动的 计划。 提示！ - 请考虑大家外出、工作等情况。 - 如果您的NBN或电话无法使用，请考虑紧急联系方式。	<table><tbody><tr><td>姓名： 我同意的联系方式：</td></tr><tr><td>姓名： 我同意的联系方式：</td></tr><tr><td>姓名： 我同意的联系方式：</td></tr><tr><td>姓名： 我同意的联系方式：</td></tr></tbody></table>	姓名： 我同意的联系方式：	姓名： 我同意的联系方式：	姓名： 我同意的联系方式：	姓名： 我同意的联系方式：	☐		
姓名： 我同意的联系方式：								
姓名： 我同意的联系方式：								
姓名： 我同意的联系方式：								
姓名： 我同意的联系方式：								
社区内沟通： 与社区内的其他人分享联系方式，在停电期间互相照应。 提示！ - 加入本地的支持小组。 - 与能够提供帮助的人分享您的应急计划。	<table><tbody><tr><td>我将联系所在地区的这些人或团体</td></tr><tr><td>姓名： 如何在断电情况下联系他们：</td></tr><tr><td>如果互联网或电话中断，可以通过以下方式联系我：</td></tr><tr><td>我已将此内容分享给：</td></tr></tbody></table>	我将联系所在地区的这些人或团体	姓名： 如何在断电情况下联系他们：	如果互联网或电话中断，可以通过以下方式联系我：	我已将此内容分享给：	☐		
我将联系所在地区的这些人或团体								
姓名： 如何在断电情况下联系他们：								
如果互联网或电话中断，可以通过以下方式联系我：								
我已将此内容分享给：								
区域外通信： 选择一个非本地区的联系人，并通知您的家庭成员。	<table><tbody><tr><td>如果互联网或电话中断，我在非本地区可以联系的紧急联系人是：</td></tr><tr><td>姓名： 我将通过以下方式联系他们： 家人或亲友将通过以下方式联系他们：</td></tr><tr><td>他们将通过以下方式联系我的家人：</td></tr></tbody></table>	如果互联网或电话中断，我在非本地区可以联系的紧急联系人是：	姓名： 我将通过以下方式联系他们： 家人或亲友将通过以下方式联系他们：	他们将通过以下方式联系我的家人：	☐			
如果互联网或电话中断，我在非本地区可以联系的紧急联系人是：								
姓名： 我将通过以下方式联系他们： 家人或亲友将通过以下方式联系他们：								
他们将通过以下方式联系我的家人：								

6.有准备，有信心



目标：保持自信，做好准备，以便在停电时能够从容应对。

您可以做什么	我的计划	完成				
演习： 定期与帮手一起演习停电情况，以此测试您的应急计划可行性。	我上次和帮手一起演练是在：	☐				
检查设备： 请确认您和您的帮手都熟悉备用设备的操作方法。 提示！ 请确保您清楚备用电源的持续供电时间！	上次检查设备时，设备状态为： 与我一起进行检查的帮手： 设备的备用电源可连续供电（写下时间），无需外部电源。 我或我的帮手将在以下情况下拨打000：	☐				
生命维持客户登记： 请定期更新您在电力公司的“生命维持登记册”中的联系方式。	<table><tr><td>我的电力公司是：</td><td>是</td></tr><tr><td>我已注册为他们的生命维持客户（Life Support Customer），并确认我的联系方式已更新至最新。</td><td>☐</td></tr></table>	我的电力公司是：	是	我已注册为他们的生命维持客户（Life Support Customer），并确认我的联系方式已更新至最新。	☐	☐
我的电力公司是：	是					
我已注册为他们的生命维持客户（Life Support Customer），并确认我的联系方式已更新至最新。	☐					
决策计划： 如果在家中感到不安全，请提前规划应对措施。决定在何种情况下应该离开家，并通知您的助手。	如果情况恶化，我在家感到不安全，我会：	☐				

额外提示！

短期及长期停电规划

短期（1-3天）：

- 整理必需品（食物、水、照明、医疗用品）。
- 与家人、邻居和医疗团队建立沟通方法。
- 安排放松活动（例如：听音乐、读书）。

长期（超过3天）：

- 管理资源（例如：燃料发电机，保持食物新鲜）。
- 与邻居和当地服务部门协调，以获取支持。
- 考虑替代电源方案（例如：更大功率的发电机、太阳能发电）。
- 制定心理健康支持计划。
- 知道何时拨打000寻求紧急医疗帮助。

特殊需求考虑事项

老年人或行动不便者：

- 确保辅助移动设备易于获取且处于良好状态。
- 保温（备用毯子、冷却风扇）。
- 确保沟通方式是可行、可用的。

农村地区：

- 储备好食物、饮用水和医疗用品。
- 与邻居和相关部门建立良好关系，以获得支持。
- 如果道路被阻断，请为家畜和交通运输提前制定计划。



注意：如有任何健康相关问题，请务必咨询您的医生或医疗专业人士。

心理健康支持：如需免费、保密的支援，请致电Beyond Blue，电话号码为**1300 224 636**。

备注

