

Simplified Chinese



(Hawkesbury 市议会)

影响健康与福祉的紧急情况手册

做好准备、 获取信息、随时应对



所有有关灾害和紧急情况的信息，请访问

Hawkesbury灾害与紧急情况信息平台

-  紧急情况新闻
-  新州警察局
-  洪水、
雷暴或海啸
-  乡村消防服务
-  气象警报
-  新州消防与
救援局
-  道路及渡轮
关闭情况
-  火险等级
及全面禁火公告



Hawkesbury地区的自然灾害并不少见。
这些灾害可能影响我们的日常生活、健康和经济状况。

**影响健康与福祉的紧急情况可能随时发生，
并可能因以下原因加剧：**



洪水



火灾



孤立无援



停电



水和/或燃气短缺



缺医少药



断网或电话中断

道路和桥梁关闭

紧急情况可能影响到所有人。其中风险最高的就是我们社会中的弱势群体。

高风险人群可能包括：

- 老年人，独居者或残障人士
- 需要电力、水或药物来维持医疗设备运行的病患
- 居住在洪水、山火和山体滑坡多发地区的居民，尤其是偏远乡村地区居民
- 在家不说英语的人士
- 孕妇和儿童



了解您面临的风险并 **确保做好准备**

第一步 – 了解有用的资源

在灾害或紧急情况发生前，与您的医生讨论您的**应急方案**和**停电应对方案**。

应急方案

- 访问 collaborating4inclusion.org/pcep
或使用手机扫描二维码



停电应对方案

- 如果您需要电力以运行维持生命的设备或储存药物，
请访问 lifesupport.poweroutageplan.com.au
或使用手机扫描二维码



下一步 – 务必准备一个紧急情况下“随取随走”应急包

“随取随走”应急包是指在紧急情况下可随身携带的重要物品包。
应将应急包放在一个容易拿取和记住的位置。

以下列出了应急包中应有的重要物品清单。

1.

重要文件的复印件

包括病历、保单、银行账户信息、护照及其他对您重要的文件。

您可以将这些文件保存到U盘中，并将副本交给值得信任的人保管。



2.

当前服用的药物、
处方及便携式医疗辅助设备



3.

手机及充电器



4.

手摇式收音机和手电筒

可在无电情况下使用的收音机和手电筒
(闪光灯)



5.

洗漱用品和备用衣物



6.

急救包、饮用水和一些食物



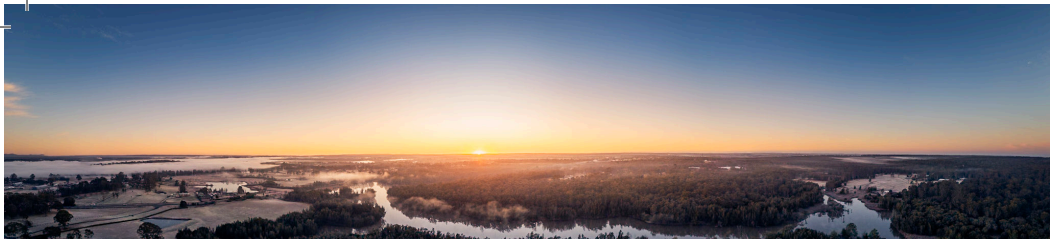
7.

填写“我的信息”表

您可以在本手册背面找到该表



获取更多资源, 请访问
yourhawkesbury-yoursay.com.au/prepared



了解您的风险并 **保持信息畅通**

在紧急情况下，知道从何处获取信息至关重要。有许多网站可助您一臂之力。



访问Hawkesbury市议会灾害与紧急情况信息平台

该平台可让您一站式获取以下信息：气象雷达与预警、紧急情况新闻、州紧急服务 (SES)、乡村消防局 (RFS)、消防与救援局、道路与渡轮关闭情况、气象局 (BOM) 信息、火险等级与全面禁火令、澳洲电信 (Telstra) 信号中断、停电和燃气中断，以及学校停课通知等。

您可以访问灾害与紧急情况信息平台，网址
disaster.hawkesbury.nsw.gov.au
或使用手机相机扫描二维码。



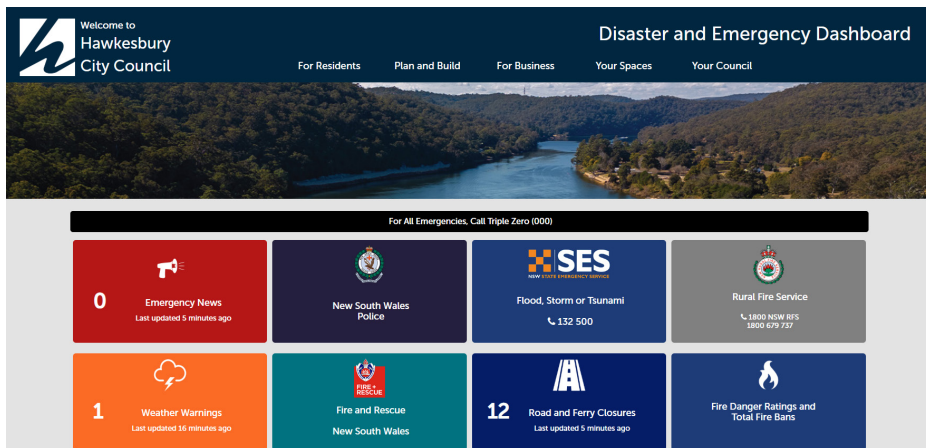
访问Hawkesbury市议会“做好准备、获取信息、随时应对”资源页

您可通过网址
yourhawkesbury-yoursay.com.au/prepared
或使用手机相机扫描二维码访问。



这些链接将为您提供有用的信息、模板和提示，帮助您为紧急情况做好准备。

关键信息 获取方式



网站

- Hawkesbury市议会灾害与紧急情况信息平台：
disaster.hawkesbury.nsw.gov.au
- Hawkesbury市议会
“做好准备、获取信息、随时应对”资源页：
yourhawkesbury-yoursay.com.au/prepared
- 新州实时交通信息：
livetraffic.com – 道路关闭及交通更新
- 澳大利亚国家广播公司电台 (ABC Radio) 702 AM 或
abc.net.au – 提供警报与建议



应用

- Hazards Near Me 应用：
www.nsw.gov.au/emergency/hazards-near-me-app
该网站可显示本地紧急情况，如山火或洪水信息，并提供安全应对措施。

主要联系方式

紧急联系方式

- 紧急情况 – 当情况危及生命时拨打 **000**
- 新州乡村消防局 (RFS) – 山火信息热线:
1800 679 737 或访问 **rfs.nsw.gov.au**
- 新州紧急服务局 (SES): **132 500**

医疗与保健紧急联系方式

- Health Direct 热线 – 24小时电话咨询: **1800 022 222**
- North Richmond 急诊诊所 – 每天开放, 上午8点至晚上8点:
1800 022 222
- PBS (药品福利计划) – 工作日早8点至晚5点,
提供药品与用药咨询: **1800 020 613**
- Medicare 医保心理健康服务 – 免费心理健康建议与支持,
工作日8:30am–5pm: **1800 595 212**
- Beyond Blue 热线 – 心理支持与信息服务, 7天24小时:
1300 224 636
- Lifeline 热线 – 危机支援与自杀预防服务, 7天24小时: **13 11 14**
- Dr Closed 网站 – 医疗信息与非营业时间药房查询:
www.doctorclosed.com.au
- 医疗档案网站 (MyHealth Records) –
请先与您的医生一起设置账户, 查看主要医疗信息,
包括处方、检测结果等: **www.digitalhealth.gov.au/initiatives-and-programs/my-health-record**
- 电子处方清单网站 (Active Script List) –
请与先您的药剂师一起设置账户。医生和药剂师可
在紧急情况下查看您的处方信息。



食品与紧急救助服务

- www.yourhawkesbury-yoursay.com.au/info



对特定健康状况人士的支持

- Nepean 蓝山主医疗网 (Nepean Blue Mountains Primary Health Network) 网站上提供大量针对特定健康状况人士的支持和资源, 帮助您了解自身健康风险: www.nbmphn.com.au/Community/Disasters-and-Emergencies



口笔译服务局 (Translating and Interpreter Services) 可就网页上的任何信息提供口译服务, 请拨打**13 14 50**。



我的信息

填写并将手册放入您的“随取随走”应急包

基本信息

姓名：

地址：

紧急联系人姓名：

紧急联系人电话：

医疗信息

Medicare 医保卡号码：

养老金/福利卡号码：

私人医疗保险名称：

私人医疗保险电话：

私人医疗保险会员号：

家庭医生姓名：

诊所名称及所在区：

诊所电话：

药房名称及地址：

药房电话：



CUT HERE

我的信息

填写并交给可信赖的朋友或家人

基本信息

姓名：

地址：

紧急联系人姓名：

紧急联系人电话：

医疗信息

Medicare医保卡号码：

养老金/福利卡号码：

 - -

私人医疗保险名称：

私人医疗保险电话：

私人医疗保险会员号：

家庭医生姓名：

诊所名称及所在区：

诊所电话：

药房名称及地址：

药房电话：



我的信息

填写并交给可信赖的朋友或家人

我服用的药物

药物名称:

剂量:

频率:

药物名称:

剂量:

频率:

药物名称:

剂量:

频率:

其他重要信息

NDIS 保险号码:

老年护理 ID:

CUT HERE





地址: 366 George Street, Windsor NSW 2756
邮寄地址: PO Box 146, Windsor NSW 2756
电话: (02) 4560 4444
电子邮件: council@hawkesbury.nsw.gov.au
网站: www.hawkesbury.nsw.gov.au
办公时间: 周一至周五 8:30am - 5pm

本手册由Hawkesbury市议会与 WSHA
及 PHN 联合制作。

Western Sydney Health Alliance
For healthy communities in the Western Parkland City
An initiative of the Western Sydney City Deal

