

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

The screenshot shows the homepage of the Hawkesbury City Council Disaster and Emergency Dashboard. At the top left is the council's logo and the text "Welcome to Hawkesbury City Council". At the top right is the title "Disaster and Emergency Dashboard". Below the title is a banner featuring a scenic view of a river flowing through a forested area. The main content area contains several cards with emergency information:

- Emergency News**: 0 items (Last updated 5 minutes ago)
- New South Wales Police**
- SES (New South Wales)**: Flood, Storm or Tsunami (132 500)
- Rural Fire Service**: 1800 NSW RFS 1800 679 757
- Weather Warnings**: 1 item (Last updated 16 minutes ago)
- Fire and Rescue New South Wales**
- Road and Ferry Closures**: 12 items (Last updated 5 minutes ago)
- Fire Danger Ratings and Total Fire Bans**

At the bottom of the dashboard, there is a reminder: "For All Emergencies, Call Triple Zero (000)".

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：

我的信息

填写并将手册放入您的“随取随走”应急包

我服用的药物

药物名称:

For more information about the study, please contact Dr. John Smith at (555) 123-4567 or via email at john.smith@researchinstitute.org.

剂量：

For more information about the study, please contact Dr. John Smith at (555) 123-4567 or via email at john.smith@researchinstitute.org.

频率：

药物名称:

For more information about the study, please contact Dr. John Smith at (555) 123-4567 or via email at john.smith@researchinstitute.org.

剂量：

频率：

药物名称:

剂量：

For more information about the study, please contact Dr. John Smith at (555) 123-4567 or via email at john.smith@researchinstitute.org.

频率：

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

其他重要信息

NDIS 保险号码:

A horizontal row containing ten empty square boxes, each with a thin black border, intended for children to draw or write in.

老年护理 ID:

X

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：

CUT HERE —

X

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:

<input type="text"/>									
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

老年护理 ID:

A	C	<input type="text"/>						
---	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------





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

