

应急准备

您是否已经为发生紧急情况
时管理健康做好准备？
提前计划，保持安全与健康。



健康有道



安全常在

Penrith 灾害应对准备

Penrith社区已经并将继续面临自然灾害,包括风暴、洪水、丛林火灾和极端高温。这些灾害影响我们的日常生活,并对我们的财务、健康和福祉造成额外压力。

为了在发生紧急情况或灾害发生时保持安全与健康,建立健康意识至关重要。通过了解自身健康风险并制定计划,您可以增强应变能力,做好准备,守护自己、家人及宠物的健康。





健康有道

健康有道意味着提前制定计划，确保您拥有或能够随时获得所需的药品、设备和物资，并备好在发生自然灾害或紧急情况时可联系的医疗服务和全科医生信息。

如果您患有慢性疾病或有残疾，您可能更容易受到极端高温等自然灾害的影响。在发生自然灾害或出现紧急情况时，做好准备非常重要。



健康管理

制定适合自身您需求的计划

- 下载并填写 **RediPlan**
- 使用 **“Get Prepared”应用程序**，在手机或设备上创建您的计划
- 如果您有残疾、依赖特定设备维持日常生活，或者有其他特定的健康或护理需求，您可以填写一份《以人为本的应急准备计划》（P-CEP）。



将您的计划与应急包一同妥善保管，定期熟悉并更新您的计划，并与家人和护理人员分享您的计划。





与医生讨论您的计划

为了在发生紧急情况或自然灾害期间以及之后保持健康,请务必与医生讨论您的计划,尤其是当您或您的护理对象患有慢性疾病时。

有一些针对特定情况的支持和资源可为您提供帮助,例如**糖尿病灾害应对计划**和尼平蓝山基层卫生网络(Nepean Blue Mountains Primary Health Network)提供的**规划您的健康状况**资源。



发生紧急情况时,医疗服务提供商可以通过My Health Record(我的健康记录)查看您的医疗信息,这是一个在线存储您的病史、过敏情况和用药情况的安全平台。请务必在发生紧急情况或灾害之前设置这个平台。您的医生可以帮助您,并上传您的全部医疗数据到My Health Record。

您还可以在移动设备上下载**My Health应用程序**,以便进行查阅。



准备应急包

在应急包中放入所有必要用品,例如血糖监测设备、备用电池、药物和处方。

为停电做好准备

灾害或紧急情况可能会导致停电,而且电力供应可能在很长时间内无法恢复。如果停电,请做好准备。安全存放您的药物,并确保您可以继续使用生命维持设备。建立**停电应对计划**。



表达您的需求

携带您的药品清单,以防供应短缺。如果您必须离开住所前往疏散中心,请告知疏散中心的工作人员您的全部健康状况和药品需求。

建立支持网络

请安排邻居、朋友或家人查看您的状况,或在您需要疏散时提供协助,特别是在您不开车或没有车的情况下。

您是否在家中**使用医疗设备**?

停电时
如果您遭遇停电,
确保知道如何应对

✓ 检查 ✓ 计划 ✓ 行动



lifesupport.poweroutageplan.com.au

查看药品和医疗记录

在发生自然灾害或紧急情况期间，您可能需要离开您的住所。确保您有足够的药品、可查看您的处方和可能需要的全部医疗记录非常重要。

如果您离开住所时未携带处方或药品，或处方或药品丢失：



- **请联系您的医生** – 他们可将处方发送到附近的药房。如果您常见的医生无法接诊，请访问 **healthdirect** 网站，或致电1800 022 222向卫生专业人士寻求建议。



- **咨询药剂师** – 在宣布紧急情况之后，药剂师可以在没有处方的情况下为多种药品提供3天的紧急供应，或者他们可电话联系您的医生，获得口头处方。



- **电子处方活跃清单** – 要求您的药剂师启用这项服务。您的药剂师或全科医生随后可在出现紧急情况时查看这些处方。如需更多信息，请访问 **digitalhealth.gov.au**
- **申请电子处方** – 您的医生可以向您发送电子处方。
- **使用远程医疗** – 如果您无法亲自前往医生处就诊，可通过 **healthdirect service finder** 查找提供远程医疗的医生
- **准备应急工具包** – 请将药品、处方和健康卡放入您的应急求生包中。
- **请妥善保存联系方式** – 将医生的联系方式写下来或者存入手机，以备您需要新的处方。



安全常在

在发生自然灾害之前、期间和之后往往是一个充满压力和情绪波动的时期。

做好情绪准备并提前计划，有助于您感到更加从容，并更好地应对形势，保持安全。



身心健康

照顾身体健康的同时,也要关注情绪和心理健康,这一点非常重要。

澳大利亚心理学会提出了做好准备的四个步骤:

- **预见:**
思考灾害可能对您自己、您的家人和社区造成的情绪感影响。思考自己可能产生的情绪、可能的反应和应对方式,回顾此前面对困难情境的处理方式,并考虑为做好准备可能需要的资源。
- **确定:**
确定您内心可能存在的特定焦虑或担忧,并与您的家庭成员或支持网络中的其他人进行坦诚沟通。具体做法可包括确定您对灾害的具体担忧,以及为了确保安全和健康所需要的资源。
- **管理:**
建立应对机制,帮助您管理可能感觉到的压力和焦虑,例如正念练习、放松技巧、联系亲友,或专注于实际任务。
- **联系:**
联系支持网络,并了解您所在地区可以使用的服务。



Penrith 国民保健精神健康中心提供免费的精神健康支持。



宠物与支持: 动物健康和安

发生自然灾害或紧急情况时,我们的宠物依赖我们来确保安全。确保您的宠物和/或您的辅助动物或支持动物的安全,这意味着制定计划、做好准备,以及在需要撤离时了解需要携带的物品以及撤离的目的地,并在宠物感到焦虑或受惊时确保它们的安全。

- 密切观察您的宠物是否出现压力、焦虑或健康问题。在发生风暴、丛林火灾和极端高温等灾害期间,为您的宠物提供舒适和安全的环境。
- 如果您需要撤离,确定时可携带宠物前往的安全地点,并计划好如何转移它们。
- 为您的宠物准备应急包,包括食物、水、任何药品、牵引绳或背带、美容用品、玩具、床垫以及宠物箱(如有必要)。
- 确保宠物已植入芯片并完成注册,佩戴项圈和注明您当前联系方式的身份标签。
- 装好宠物的注册信息和医疗信息,其中包括疫苗接种记录和兽医联系号码。



卫生服务目录

非工作时间的医生和药房服务

HealthSave Penrith

24小时药房

438 High Street, Penrith

(02) 4721 5527

全天24小时营业

Penrith Urgent Care Clinic

(Penrith紧急护理诊所)

Our Medical Penrith

2227 Wolseley St, Jamisontown

每周7天, 上午8点至晚间8点

Penrith After Hours Doctors

(Penrith夜间门诊医生)

Nepean Village, Shop 51/122

Station Street, Penrith

(02) 4789 0229

工作日下午六点至午夜, 周六/周日下午三点至午夜

Dr Closed

非工作时间医生服务。

doctorclosed.com.au

Health Direct: 通过电话和线上方式全天提供医疗建议

1800 022 222

全天24小时营业

healthdirect.gov.au

PBS – 药物和药品问题

1800 020 613

周一至周五

上午8:30至下午5点

社区链接

Nepean Blue Mountains

基层卫生网络

针对灾害与紧急情况的准备信息

nbmphn.com.au

disastersandemergencies

Beyond Blue

提供支持和信息, 帮助所有人实现最佳心理健康状态

1300 224 636

每天24小时、每周7天

Medicare Mental Health Centre

免费心理健康咨询和支持。

111 Henry Street, Penrith

1800 595 212

这项服务接受临时人员 (无需事先预约)

每周7天, 含包括公共假日。

营业时间: 周一、周三至周日下午1点晚间

9:30, 周二下午1:00至5:00

Lifeline

提供危机支持和预防自杀服务。

13 11 14

每天24小时、每周7天

penrith.city/emergencyready