

## 個人與家庭預防流感計畫查核表

本查核表可幫助你採取措施，以減輕嚴重的感冒大流行對你和你家人的影響。在任何災害發生期間（例如地震或水災），這些措施有許多是很好的建議，可以幫助你和你的家人度過這些災難。

### 在家中

- 儲存水、食品和其他必需品。**在準備家中生活用品時，應當準備至少可用一周的物品。你可能無法去商店，或者商店可能幾周都不開門，或僅有有限的生活用品供應。公共服務可能也會中斷，所以要提前做好停電、停水、停運垃圾的準備。儲備好額外的生活用品（在其他緊急情況下也可使用，例如停電和自然災害等）。

非易腐爛食品例子	其他應急生活用品例子
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 罐裝肉類，例如金槍魚、雞、火雞、維也納香腸等</li> <li>• 罐裝豆類、水果、蔬菜、湯等</li> <li>• 蛋白質或水果條</li> <li>• 乾穀類或麥片</li> <li>• 水果乾</li> <li>• 花生醬和果凍</li> <li>• 堅果和乾果混合</li> <li>• 餅乾</li> <li>• 方便食品，包括小甜餅、糖果、咖啡、茶包等</li> <li>• 罐裝果汁</li> <li>• 瓶裝水</li> <li>• 嬰兒配方食品及罐裝嬰兒食品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 寵物食品、貓砂</li> <li>• 一次性尿布</li> <li>• 女性用品</li> <li>• 手電筒</li> <li>• 便攜式收音機</li> <li>• 手電筒、收音機、遊戲機、溫度計等用的電池</li> <li>• 手動開罐器</li> <li>• 塑膠垃圾袋</li> <li>• 紙巾與衛生紙</li> <li>• 娛樂用品，如玩具、工藝品、書籍、影碟等</li> <li>• 特殊人群用品，如老人或殘障人</li> <li>• 一些現金</li> </ul>

**制定家庭應急計畫**

- 做好準備，應付保健護理方面可能發生的變化。例如，在爆發嚴重流行病時，可能會較難獲得醫療指導與保健護理，所有診所和醫療機構都可能人滿為患。醫療用品、醫生、醫院床位可能會無法滿足所有病人。
- 將必須作出困難的決定，以確定誰應當接受醫療護理以及給予多少治療。應當與你的家人和你所關愛的人討論這些可能性。
- 在爆發嚴重的傳染病時，政府可能會忠告市民應盡可能地遠離其他人和公共場所。應作出計畫，以限制你出去購物或辦事的次數。此外應當記住，公共運輸線路及班車次數可能會減少。
- 應考慮在萬一得不到支援服務的情況下，你將如何照顧你家中的殘障的人員。
- 應確定萬一學校關閉時，由誰來照顧兒童。
- 作為一般性準備，應當商定一個聯絡地點，這樣，如果家人在任何緊急情況下分開了，都將前往該地點彙集。

- 儲存醫療與保健用品。**對於你定期服用的處方藥，應當準備額外的藥量。向你的醫生索取處方。如果你的保險公司不同意支付額外的藥物，你或許要自己掏腰包。手邊應備有保健用品及非處方藥品。

**Office of the Director**

999 Third Avenue, Suite 1200 · Seattle, WA 98104-4039

T 206-296-4600 F 206-296-0166 TTY Relay: 711

[www.metrokc.gov/health](http://www.metrokc.gov/health)

#### 醫療及保健用品例子

- 處方藥及用品，例如葡萄糖計、血壓計等
- 肥皂和水
- 酒精類洗手液（如 Purell® 或喬鋪品牌）
- 退燒藥、止疼藥，例如退熱淨、布洛芬等
- 止瀉藥，例如 Pepto-Bismol® 或 Kaopectate® （兒童不宜服用）
- 喉片
- 含有右美沙芬的止咳糖漿
- 溫度計
- 維生素
- 電解液，例如 Gatorade® 和 Pedialyte® （適用於幼兒）

#### 在工作地點

- 準備留在家裏。**生病時應當留在家裏，不要去上班，這是你為保護他人所能做的最重要的事。
- 瞭解政策。**向你的雇主或工會瞭解如何請病假以及有關缺勤、休假和在家中工作的政策。
- 鼓勵作出計畫。**每個公司、組織和機構都應當制訂出計畫，確保在大批員工多個月不能上班時也能夠完成必不可少的工作。你或許會被要求完成通常並非屬於你職責範圍內的工作。
- 尋找其他方法來完成你的工作。**尋找各種方法來減少人們的相互接觸，例如可以增加使用電子郵件或電話會議。做好準備，以便在有可能時可以在家工作。

#### 在你的社區

- 瞭解你的鄰居。**與家人、朋友和鄰居交談，確保大家都做好準備。如果年長的或有特殊需要的鄰居不能得到他們所依賴的服務，應隨時準備施以援手。
- 瞭解學校政策。**瞭解有關生病及請假的政策。要為學校關閉做好準備。
- 參加社區義工活動。**協助進行策劃，以便對災難和大流行流感作出應急反應。

#### 防止病毒傳播

- 生病時應留在家裏，不要上班及上學。
- 盡可能遠離感染了流感的病人。
- 經常洗手。用肥皂和水，或酒精類洗手液，例如 Purell® 或喬鋪品牌。
- 咳嗽和打噴嚏時應掩住口鼻。儘量用胳膊肘或肩膀來遮掩，不要用手。
- 將用過的紙巾立即扔掉。如果你用紙巾來遮掩咳嗽或擤鼻子，用完後必須立即將其丟進最近的垃圾筒內，然後洗手。
- 為你的子女作出榜樣。向他們演示如何控制病毒和細菌的傳播。

#### 其他資料：

西雅圖和景郡 – 公共衛生局：<http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu>

提供流行病和禽流感資訊的美國政府官方網站：<http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>

美國紅十字會：<http://www.redcross.org/services/>

**關於有特殊保健需求的患者的資料：**

美國兒科學會、兒科應急藥品委員會提供範本，編寫成綜合性資料概要，這些資料對有特殊保健護理需求的兒童進行住院或住院前緊急處理是非常重要的：  
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;104/4/e53.pdf>

全國殘障人士組織，應急準備計畫：*做好準備 - 殘障人士災難準備提示*：  
<http://www.nod.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=11>

全國殘障人士組織，殘疾與應急資源：<http://www.nod.org/EPIResources/washington.html>