

瘫痪者的生活

瘫痪者的应急准备



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

2023 年第一版

本指南是根据科学、专业文献编写的。本指南旨在提供信息；不应将本指南理解为医学诊断或治疗建议。
如对您的具体情况有疑问，请咨询医生或合适的医务人员。

人员名单：

作者：Liz Leyden

图片来源：

封面和第35页：由Sherman Gillums, Jr.提供；第11页：Elena Fom/vecteezy.com；
第15页：Valeria Boltneva/pexels.com；第19页：由Liz Treston提供；
第27页：Magda Ehlers/pexels.com；第29页：Ralph W. Lambrecht/pexels.com；
第31页：Franklin Peña [Gutierrez/pexels.com](https://pexels.com)；第42页：Roger Brown/pexels.com。

克里斯托弗和达娜·里夫基金会 (Christopher & Dana Reeve Foundation)

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
电话：973-379-2690
免费电话：800-539-7309
ChristopherReeve.org

瘫痪者的应急准备

目 录

- 5 灾难发生之前：从哪里开始？
- 6 把行李打包好
- 8 整理重要文件
- 8 为停电做好准备
- 10 制定呼吸应对方案
- 11 建立支持网
- 12 为护理中断制定计划
- 13 创建撤离计划
- 15 为您的宠物或服务犬制定计划
- 16 与社区建立联系
- 19 花絮：Liz Treston: 有使命感的幸存者
- 21 灾难期间：如何保证安全
- 21 洪水
- 22 地震
- 23 海啸
- 24 飓风
- 24 野火
- 26 极端高温
- 27 冬季天气
- 28 龙卷风
- 29 危险化学品事故
- 31 灾难发生之后：接下来该干什么
- 33 申请联邦应急管理署的救灾援助
- 34 花絮：联邦应急管理署的 Sherman Gillums, Jr.: 加强救灾工作
- 36 就联邦应急管理署的决定提出申诉
- 37 诈骗警报



瘫痪者的应急准备

从纽约州北部破纪录的暴风雪和加利福尼亚州毁灭性的野火到佛罗里达州海岸的强大飓风，自然灾害越来越频繁地给美国各地的社区带来灾难性的破坏。

极端天气给残疾人带来特殊的风险，因为他们所需的日常资源和基础设施遭到严重破坏。道路受阻导致残疾人无法获得处方药等重要物资或护理帮助。交通工具的缺乏可能导致残疾人无法快速撤离对于依赖呼吸机的那些人来说，停电就是灾难。

瘫痪者“未雨绸缪”至关重要。自然灾害造成的混乱和破坏让人难以想象——但是，如果灾害发生时准备不足，那么情况会更加可怕。在危机发生前，花时间找出可能影响您社区的风险并为其做好准备。知道在紧急情况之前、期间和之后该做什么将有助于您保持独立、健康、安全。

应急准备



制定计划



构建工具包



掌握最新消息

评估您的需求

详细记录一周的安排，追踪对您的日常生活至关重要的物资、资源和事务。您用餐时使用无障碍餐具吗？您的轮椅依赖电力吗？巴氯芬泵能帮助您控制痉挛吗？如果当地道路受阻，您的护理人员无法到您身边，那么您能自己起床吗？无论是在家里还是在外边，也无论大事小情，记录您生活的方方面面，并使用这些笔记为一系列最坏的情况制定应急计划。

了解您的风险

位置有关系。无论您生活在洪水和飓风多发的海滨小镇，还是野火肆虐的山区，恶劣的天气都会立即颠覆精心管理的生活。开始为未来的紧急情况制定计划时，可借助联邦应急管理署 (FEMA) 国家风险指数 (<https://hazards.fema.gov/nri>)——按地区汇编自然灾害数据的可搜索地图。识别出当地的风险后，使用本手册“天气危害”一节针对灾害的指导，了解在任何恶劣天气事件发生之前、期间和之后该怎么办。

如果您生活在暴风雨多发的高风险地区，那么可以考虑购买租赁或房主保险，以减轻您面临的风险。例如，加州居民可能会从地震保险中受益，而中西部的居民可能会考虑购买龙卷风保险。为了控制洪水多发的代价，可联系当地政府官员，确定您的社区是否参加了由联邦应急管理署管理的国家洪水保险计划 (NFIP) (<https://www.floodsmart.gov>)，如果参加了，那么您可能有资格购买联邦支持的洪水保险。

无论您住在哪里，无论您面临什么风险，现在为紧急情况做准备都会更好地保护您和您的家人。



把行李打包好

灾难来袭时，没有时间可供浪费。拿起打包好的行李就能出发有助于您更快到达安全地带，而且确保您在无法预料的情况下保持健康和自理能力。建议打包好的物品包括：

- 可用两周的基本药物
- 换洗衣物
- 个人健康用品：包括橡胶手套、额外导管用品、栓剂、润滑剂、婴儿湿巾。
- 无障碍餐具
- 轮椅修理工具包
- 手机充电器
- 手电筒
- 急救包
- 现金（包括小额支票）
- 当地 / 区域地图
- 毯子
- 面罩
- 口哨
- 里夫钱包卡 (<https://www.ChristopherReeve.org/cards>)——在需要时与急救人员共享。里夫钱包卡提供关于自主神经反射异常、深静脉血栓形成和败血症的重要健康信息。

评估二级卫生需求并制定计划。例如，糖尿病患者需要携带撤离备用必需品，包括胰岛素和冷却包、备用注射器或胰岛素笔和注射针头、药物、血糖监测器、酒精湿巾、柳叶刀、试纸、胰岛素泵和备用电池或充电器、胰高血糖素注射套件以及紧急低血糖用品（如葡萄糖片、凝胶、水果零食和果汁盒）。

把应急包放在您长时间停留的每一处地方，包括汽车或办公室。添加对您的日常生活至关重要的一切备用物品：有些人可能会打包用于移动的滑板，而另一些人可能需要压力垫。使用索引卡和透明包装带在适应性设备（包括轮椅）上贴上您的姓名、联系信息和操作说明。

在家里配备应急套件

在天气恶劣时可能无法离开家或者离开家也并不一定安全。把您（和家人）独立生存一周所需的一切物品放在箱子里。建议打包好的物品包括：

- 可用一周的水（每人每天 1 加仑）和不易腐败的食物
- 控制糖尿病等疾病所需、可用一周的基本药物和用品。
- 个人健康用品：包括橡胶手套、额外导管用品、栓剂、润滑剂、婴儿湿巾。
- 火柴
- 手动开罐器
- 手电筒（每名家庭成员均配备）
- 急救包
- 扳手（用于关闭设施）
- 垃圾袋
- 备用电池和便携式移动电源
- 手机充电器
- 口罩、塑料膜和胶带（如果收到就地避难命令）
- 可用一周的宠物食品和水（参见“为您的宠物制定计划”部分）
- 电池供电或手摇式 NOAA 天气收音机（NOAA：美国国家海洋和大气管理局）
- 口哨

整理重要文件

在紧急情况发生前收集重要的个人和健康记录。将文件放在防水塑料袋中，扫描，将扫描件存储在挂在钥匙链上的便携式 U 盘中。打包好行李，准备好快速离开。建议打包好的物品包括：

- 社会保障卡
- 保险卡，包括联邦医疗补助 (Medicaid) 和联邦医疗保险 (Medicare) 资料
- 病历
- 医疗处方
- 银行记录
- 生前意愿
- 医疗设备说明书（以及序列号和型号）
- 家庭成员、医生、药剂师和支持网的联系方式（以防无法访问电话通讯簿）

为停电做好准备

大风、暴雨和折断的树枝可能会破坏当地电网，导致社区连续断电数小时甚至数天。脊髓损伤患者——尤其是需要呼吸机或无法控制体温的那些人——应该为停电提前做好准备。建议采取的行动包括：

- 确定经常使用的所有用电医疗设备。
- 如果您使用电动轮椅或依赖呼吸机，那么请向当地公用事业公司登记：通常，公用事业公司优先对登记过的患者恢复供电。
- 与设备供应商商量选择放在家中的备用电源，包括可充电电池或发电机。
- 注意备用电池可用多长时间。仅用电池为轮椅或呼吸机供电，直到电量耗尽，以此测试电池可用多长时间；充电时长在 30 分钟到 9 小时不等。
- 提前测试并熟悉如何操作备用发电机。切勿在室内使用发电机，否则可能导致一氧化碳中毒。

- 联系当地应急规划官员，确定有哪些帮助电动耐用医疗设备使用者的应急计划（包括优先安置避难所或运到当地紧急医疗服务 (EMS) 设施）。
- 确定当地可用电源（如警察局、消防部门、医院或当地酒店），并询问您是否可以在紧急情况下将其用作救生医疗设备的备用电源。
- 如果您的药物需要冷藏，那么请询问医生药物在室温下能保存多久。（在停电期间，冰箱可将物品冷藏四个小时。）

电池或发电机等备用设备可能比较昂贵，但您所在的社区可能会提供资金。例如，加州独立生活中心基金会 (<https://disabilitydisasteraccess.org/application>) 为全州提供备灾服务和资源，包括电动救生医疗设备的备用电池和其他用品。联系您所在地区的公用事业提供商、独立生活中心和与残疾相关的非营利组织，询问有哪些额外的支持和计划。



制定呼吸应对方案

有呼吸系统疾病的人——尤其是依赖呼吸机或氧气的那些人——需要预测灾难会如何危及他们的生命。花点时间确定关键用品，并提前为具体需求制定计划。

- 在家里和您长时间停留的任何地方配备应急用品包。
- 呼吸机应急套件应包括延长线、电源、加热式加湿器（如果需要）、一加仑蒸馏水、备用电池和充电器、电路管和多个面罩 / 鼻罩。
- 氧气应急套件包括浓缩器、电源、备用储罐、备用歧管、扳手、储罐垫圈、多个鼻插管、延长管、延长接头。
- 雾化器使用者需要管子、三通、接口、储液器和可用 30 天的呼吸药物。
- CPAP/BiPAP 呼吸机使用者需要一加仑蒸馏水、面罩 / 鼻罩、富氧适配器和延长线。
- 给所有设备贴上标签，并将说明书副本装在塑料袋中。
- 与医护人员商量如何在灾难期间继续护理、在灾难发生后立即恢复护理。如果您需要医院护理，那么商量您去哪家医院可以得到护理。
- 将医护人员的联系电话存储在手机中，并写在急救箱上。
- 联系当地应急管理官员，确定可帮助耐用医疗设备使用者的避难所的位置。
- 为停电做好计划。（参见上一节。）使用氧气浓缩器系统的人可以在断电时选择使用氧气罐或氧气生成器。提前熟悉每种装置的操作方法。

建立支持网

建立牢固的联系是幸福生活的关键，而由朋友、家人和邻居组成的支持网对于在紧急情况下保持安全至关重要。

为了建立支持网，询问（住在附近的）至少三个人是否愿意在紧急情况下查看您是否安全，并在需要时提供帮助。其他建议包括：

- 将支持网所有成员的联系方式存到您的手机中，并打印出纸质版，以防电话不能使用。
- 向每名成员提供打印的紧急联系人名单；这些联系人包括医生、药剂师和在外地的家庭成员（他们可能能够帮您协调撤离或从暴风雨半径外提供援助）。
- 不要以为在紧急情况下可以通过电话联系：安排人在手机服务中断期间主动来您家查看您的情况。
- 把您住处的钥匙交给支持网中的至少一名成员。考虑买触屏无钥匙门锁，这样您就可以把密码给帮忙的人。
- 确保支持网成员提前熟悉您家的布局，包括您把打包好的行李和其他应急用品放在哪里。
- 演示（并让支持网成员练习）如何操作每款关键设备，包括轮椅、呼吸器、转移板或疏散椅。
- 如果您无法自己关闭气、水、电等设施，那么告诉支持网成员那些设施的位置以及如何关闭。（关闭这些设施的情形仅限于怀疑线路损坏或泄漏，或当地官员让您关闭。）
- 如果您不开车，那么请与在需要时可以帮您撤离的支持网成员一起制定预案。



为护理中断制定计划

在极端天气期间，有偿护理人员或提供护理的家庭成员可能无法护理您。道路封闭和人身安全问题可能会导致护理人员无法到您身边。现在就确定无法获得您通常获得的护理帮助时该怎么做，无论紧急情况将您困在家中还是迫使您撤离。

- 制定计划，以便在您的护理人员无法护理您的情况下由支持网中的成员帮助您——无论是帮您转移到处于安全地带的家人身边，还是在您家中提供紧急救助。
- 提前与家人和支持网成员练习正确的转移技巧。
- 将手机充好电并放在床边，以便拨打电话寻求帮助。
- 如果您在撤离时需要紧急救助，那么请在家门口的显眼位置贴上“救援” (RESCUE) 标签。这些标签旨在加快应急响应，可从亚特兰大的牧羊人中心 (Shepherd Center) (<https://www.shepherd.org/education/injury-prevention/rescue>) 获得。
- 把详细说明您健康状况、具体护理需求和当前治疗方法的书面护理方案贴在冰箱上；如果您需要拨打 911，那么这些信息可以帮助当地紧急医疗服务 (EMS) 人员帮助您。
- 尽可能根据天气做好预案。如果您觉得护理会由于暴风雨即将来临而成问题，那么做好安排，在危险情况出现之前与家人或朋友待在一起。
- 如果您在总统宣布的紧急状态期间撤离到紧急避难所，那么您可以申请私人助理服务。与避难所管理人员沟通。避难所管理人员会联系当地和州官员安排该服务。该服务包括基本的个人护理，还可满足更复杂的医疗需求，比如伤口敷料更换、导管插入和呼吸护理。
- 应该料到在紧急情况发生后的数日或数周内通常服务您的助手可能无法提供服务。如果您与机构合作，那么了解他们是否会让未受影响的员工提供帮助。

创建撤离计划



成功撤离的第一步必定是把行李打包好。接下来，应该料到在混乱环境中可能出现的困难，比如在停电期间尝试离开高层公寓楼，或是在出城途中排长队等待加油。尽可能做好准备。

什么时候应该离开？

- 如果接到撤离命令，那么请立即出发。您可能倾向于在围绕您的需求布置的家里挺过暴风雨，而不是在陌生环境中面临挑战。但是这对您的健康和生命来说太过冒险了。提前做好准备。及早离开。时刻保持安全！
- 留意当地天气预报和邻县的行动。如果您所在社区的官员没有对即将到来的危机有所行动，那么请认真保证您的安全，谨慎行事。如果您认为您有生命危险，那么不要等待官方的撤离命令。

- 如果您撤离，那么请告诉您的支持网和家人。此外，打电话给当地警察和消防部门，尤其是如果您在优先响应名单上。让别人知道您是安全的。这可以让应急人员专注于那些急需帮助的人。

如何离开？

- 始终将移动设备放在身边。
- 如果您住在公寓楼里或在有电梯的办公楼工作，那么请咨询大楼人员，制定停电时的撤离计划。一定要将疏散椅存放在楼梯附近方便的位置。指定支持网成员（包括同事）来帮助您。提前练习使用疏散椅下楼梯。
- 在自然灾害发生前后，当地交通和出租车服务可能会暂停或受限。如果您不开车，那么请致电当地应急管理官员，了解在紧急情况下为残疾人提供的服务。或者提前搭支持网成员的车。
- 如果您开车，那么确保您的车提前准备好。一定要保持油箱半满，以避免在当地加油站排长队。将应急用品存放在身边。这些用品包括跨接电线、反光三角带或绑在侧视镜上的手帕（发出求助信号）、刮冰器、手机充电器、毯子、地图和一袋猫砂或沙子（以防轮胎卡住）。

该去哪里？

- 提前致电当地应急管理官员，了解在发生紧急情况时，哪些地区的社区中心、酒店或组织将用作无障碍避难所：如果可能，提前去查看，以确认这些场所无障碍。
- 列出在暴风雨期间您可以躲避的其他可能地点，包括与朋友或家人一起，或在暴风雨范围外的无障碍酒店。
- 为您的宠物制定计划：避难所必须接纳服务性动物，但不一定接纳宠物。提前找到接纳宠物的无障碍酒店。
- 熟悉您所在地区的备选道路。遵循官方撤离路线，以避免道路可能封闭。
- 将联邦应急管理署的避难所定位短信服务号码 43362 保存在您的手机通讯录中。如果收到撤离命令但您不确定去哪里，那么您可将 SHELTER 和您的邮政编码发到这个号码，寻找您附近的避难所。找

到开放避难所的途径还包括使用**联邦应急管理署的应用程序** (<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>) 或 **美国红十字会** 网站上的可搜索地图 (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>)。

可向急救人员出示的免费通信援助卡可从社区生活管理局网站 (<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmerglInfoCommDisability.pdf>) 免费下载。残疾人可在卡片上描述自己的具体残疾，并详细说明在紧急情况下需要什么援助。

如果您在紧急情况下与家人分离，后来也无法找到他们，那么请联系**美国红十字会** (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html>)，通过“紧急福利咨询”功能请求帮助。该机构在灾区的“团圆行动”工作人员可以协助您寻找失散的亲人。如需更多信息，请致电 1-844-782-9441。

为您的宠物或服务犬制定计划



提前做好计划，在灾难发生时保护您的宠物。所有动物都应该戴上显示最新名字和主人联系信息的项圈和标签。为最坏的情况做好准备：将您的联系信息体现在宠物的板条箱或运输工具上，并携带宠物的照片，以防在撤离过程中跟宠物分开。

为您的宠物准备紧急撤离工具包，包含：

- 在密封容器中放可用两周的水和食物（干的或罐装的）。（确保每六个月更换一次，以防变质）
- 水盘、食物碗和开罐器（如果需要）

- 备用的牵引绳
- 毯子
- 用于清理的塑料袋
- 带衬垫的板条箱
- 可用一周的药物
- 撤离过程中宠物受伤时可派上用场的宠物急救箱
- 应急文件，包括兽医联系信息、病历和疫苗接种记录以及当地宠物饲养许可证副本。这些是进入避难所的必需品。放在防水容器或塑料袋中。

紧急避难所必须接纳服务性动物，但未必接纳宠物。寻找暴风雨半径以外、在紧急情况下您与宠物可入住的无障碍酒店或汽车旅馆。访问 BringFido (<https://www.bringfido.com>) 或美国养犬俱乐部 (<https://www.akc.org/expert-advice/home-living/a-guide-to-pet-friendly-hotel-chains-in-the-united-states>) 等网站，寻找您附近的宠物友好型国家连锁酒店和场所。

与社区建立联系



虽然联邦应急管理署在国家层面指导救灾，但地方政府机构会在每次恶劣天气事件中率先做出反应。

了解紧急警报是如何向社区居民发出的。新奥尔良 (<https://ready.nola.gov/stay-connected/emergency-alerts>)、洛杉矶 (<https://emergency.lacity.org/alerts/notifyla>)、纽约 (<https://www.nyc.gov/site/em/resources/notify-nyc-app.page>) 等许多城市使用自动紧急通知系统 (天气 - 相关和否则) 通过电话、短信或电子邮件提供最新消息。订阅当地警报。

打电话给您所在社区的警察和消防部门，看看他们是否有救灾登记册。如果您在撤离期间依赖生命支持设备或行动不便需要帮助，那么请告诉他们。

参观消防站（连续三天与所有人见面）并演示如何使用轮椅。分享您的撤离计划，询问他们是否有其他建议。

市政和州机构也可以为残疾人提供类似登记册，以提升紧急情况下的援助和应对。在新泽西州，这项服务称为 Register Ready (<https://www13.state.nj.us/SpecialNeeds/Signin?ReturnUrl=%2fSpecialNeeds%2f>)，面向有残疾或无障碍和功能需求的居民。尽管自然灾害可能打乱计划——无论计划多么周全，但这些登记册有助于确定撤离人群、避难所、健康检查、优先电力恢复和水源关闭的优先次序。打电话给当地的应急管理部门，看看您附近有什么服务。

熟悉可能会在灾难期间提供资源和帮助的当地残疾人相关非营利组织。可取的做法是首先联系当地的独立生活中心。如想找到您附近的中心，可访问 <https://www.ilru.org>。

随时获悉最新消息

为紧急情况做好准备需要留意最新消息。在自然灾害发生之前、期间和之后，有必要知道在哪里可以找到准确的最新天气预警和公共安全信息。利用各种政府和媒体资源随时了解情况，以便做好准备并保证安全。

- 下载联邦应急管理署应用程序 (<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products#shelter>)，或使用其短信服务接收来自国家气象局 (<https://www.weather.gov>) 的实时警报，并找到您所在地区的紧急避难所和灾难恢复中心。
- 购买美国国家海洋和大气管理局 (NOAA) 天气收音机 (https://www.weather.gov/nwr&ln_desc=NOAA+Weather+Radio)。由电池供电的这种无线电接收器 24 小时广播最近的国家气象局办公室发出的天气报告和紧急警报。在恶劣天气期间，该网络与联邦、州和地方官员协调，

提供警报和灾后信息。您可以在电子和体育用品商店、航海用品商店和网上买到这种接收器。确保收音机有“公共警报”（“Public Alert”）或 NOAA NWR 标志，以保证它符合接收广播的技术要求。

- 经常阅读当地报纸，观看晚间新闻和天气报道：关注未来 10 天的预报，以免措手不及。
- 在任何暴风雨之前、期间和之后关注社交媒体。天气警报、道路封闭和撤离信息可以在如下单位的官方推特账户上找到：国家气象局 (https://twitter.com/NWS?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor) 和地区组织和政府机构，包括报纸、电视台、市长办公室、州警察局和消防部门、公用事业提供商、州长办公室和州交通部。
- 随着紧急情况的发展，红十字会可能会在当地提供资源和紧急避难所。找到您所在地区开放避难所的途径为红十字会网站上的可搜索地图 (https://maps.redcross.org/website/maps/ARC_Shelters.html)，或拨打 **1-800-RED-CROSS**。红十字会所有避难所都是无障碍的，可以在现场提出特殊需求和申请辅助设备或用品。
- 关注地区红十字会推特账户，了解避难所的地点和应急物资分发处。

倡导无障碍

应急准备规划和响应应始终吸收残疾居民的意见。在灾难发生之前，参与社区的工作，制定有效且包容性强的计划。

- 联系当地应急管理办，确定该部门是否有指定的残疾人协调员。如果没有，游说当地议会或市长办公室设立这个职位。
- 一些社区可能有由政府机构和非营利性组织组成的应急计划委员会。要是委员会中没有行动不便的成员，您可志愿加入委员会。
- 确定如何在应急计划中具体满足残疾人的需求，包括通知警报、撤离命令、紧急交通、药物现场获取、冷藏和指定避难所的备用电源。

- 协助聚焦交通需求：在撤离时是否有无障碍交通工具（配升降机的校车或公交）可以帮助使用轮椅或踏板车的人。
- 没有的话，建议创建残疾人自愿保密登记册，供紧急撤离时的急救人员使用。
- 与当地急救人员会面，确保他们有帮助行动不便的人所需的设备，例如紧急情况下可能需要的转移吊索和疏散椅。
- 与当地应急准备委员会或非营利组织合作，培训急救人员如何帮助残疾人和做出应急响应，包括抬起残疾人的技巧、用转移板转移和如何协助服务动物。
- 要求州和地方政府官员培训紧急避难所工作人员和志愿者，帮助残疾人开展轮椅转移等日常生活活动。
- 在工作中，加入办公室应急准备委员会或成为消防管理员：让瘫痪者参与规划工作有助于确保将残疾人的需求纳入每项撤离方案。

LIZ TRESTON: 有使命感的幸存者



当超级风暴桑迪 (Superstorm Sandy) 向 Liz Treston 位于长岛的家旁边的海滩翻腾时，Liz Treston 去外面环顾四周。当时是第一次高潮，风很大。但患有 C6 完全性脊髓损伤的 Treston 可以轻松坐在电动轮椅上四处走动。

她说：“我想，‘好吧，这没什么。’我们仍然可以四处走动。我们很好。”

尽管当地官员号召居民撤离，但是跟大部分邻居们一样，Treston 决定不撤离。一年前，他们因飓风“艾琳” (Irene) 离开了家，回来后发现损失很小。他们认为当时甚至未归为飓风的桑迪也不会造成多大破坏。但那天晚上，当风吹得房子摇晃起来、水从地下室的门冲进来时，Treston 意识到了自己的错误。她抓起一支笔，把自己的社会保障号码写在上臂上，以防万一。

Treston 活了下来，但她的生活发生了翻天覆地的变化。在接下来混乱的几周里，她努力寻找住所，并收集日常生活所需的用品，包括药物和导管。她新买的自适应面包车遭到毁坏，迫使她一度在繁忙的道路上带着她的服务犬为轮椅提供动力。

她说：“如果您没有做好准备，那么您在成为幸存者的同时还要成为百战天龙。但为什么要经历那么多本可避免的焦虑和压力呢？”

Treston 很快就成为应急准备工作的积极倡导者。她促进“在灾难中积极行动的长滩社区组织” (<https://www.facebook.com/LBCOAD>)，并最终当选为纽约州长滩市议员。在市议会，她继续宣传无障碍服务和将其纳入应急规划工作的必要性。

在努力加强社区响应的同时，Treston 还极力主张残疾人立即制定自己的计划。列出日常需求。收集备用物资。知道去哪里以及联系哪些当地组织寻求帮助。

她说：“应急管理人员会告诉您：未雨绸缪。这是对的。不要事到临头才行动。要立即启动流程。”

她说，如果准备好了，就不会犯与她相同的错误：灾难来临才撤离。

Treston 说：“我告诉人们的第一件事是‘必须离开’。撤离会是 100% 完美的决定吗？不会。有效概率为 50% 的时候会欣慰吗？会。这会让您挺过灾难。”

把行李打包好，准备好家庭应急包，您就已经采取了关键措施，可以在恶劣天气期间确保安全。现在，了解如何在暴风雨期间有效沟通，并为您所在地区的特定自然灾害做好准备。

沟通技巧

- 在紧急情况下，呼叫的激增可能会导致通信网络不堪重负。发短信可能是联系家人和朋友的 fastest 方式，因为它只需较少的网络资源：一定要提前激活手机和平板电脑上的听写功能。
- 减少通话，把通信网络留给紧急通信。
- 如果您必须拨打电话，但遇到占线信号，那么请挂断电话，等待 10 秒钟后再重拨，以减少网络拥挤。
- 如果电量即将耗尽，那么请删除不使用的应用程序、降低屏幕亮度并将手机设置为飞行模式，以节省手机电量。
- 如果您家里有固定电话，并且您已经撤离，那么把电话转接到您的手机上。

气象灾害

为可能影响您所在地区的特定自然灾害做好准备。

洪水

洪水全年都威胁着美国各地区，是除高温以外导致死亡人数最高的气象灾害。暴洪尤其危险：短时间内突然出现的融雪和强降雨不仅会导致水位上升幅度高达 30 英尺，还会引发泥石流。

发生之前：

- 清除排水沟中的碎屑和树叶。
- 在地下室安装排水泵。
- 考虑购买洪水保险。
- 把贵重和珍贵的财物搬到最高楼层。

发生期间：

- 千万不要开车穿过洪水。六英寸的水足以把人掀倒，一英尺的水足以把车冲走。
- 不要在水流湍急的桥上行驶。
- 遵守当地的撤离命令。
- 如果困在家中，那么撤离到您能到达的最高地势。

发生之后：

- 在地方当局认为该地区安全之前，不要回家。
- 留意当地新闻，确保水可供安全烹饪或饮用。
- 不要接触可能含有污水、化学品或尖锐物体的积水。
- 回家后，检查房子是否有蛇或其他动物。
- 如果电气设备潮湿或处于积水中，那么请勿触摸，以免触电。

地震

由地下深层的岩石运动引发的地震每年发生数千次。虽然地震可能发生在任何地方，但阿拉斯加州、加利福尼亚州、夏威夷州、俄勒冈州、波多黎各、华盛顿州和密西西比河谷面临的风险最高。

发生之前：

- 地震造成的大多数伤亡是由于物体坠落。把沉重的画框 / 相框和镜子放在远离床的地方。将重物放到较低的架子上。把沉重的家具和架子固定在墙柱上。在柜子上安装门锁，防止物体高速飞出。
- 将氧气罐存放在固定于墙上的柜子里，远离易燃物体。
- 找出每个房间的安全位置，包括坚固的餐桌或书桌下或内墙旁。
- 了解预示即将发生地震的信号：突然震动，然后是摇晃或越来越大的隆隆声。

发生期间：

- 迅速转移到指定的安全地点，远离可能掉落或打碎的任何东西，包括重型家具、灯具、镜子和玻璃窗。用手臂抱紧头，坚持住。

- 如果您不能离开轮椅，那么请移到内墙旁并锁上轮子。把枕头或书放在头上，以在物体坠落时保护头部。坐在椅子上时弯腰，坚持住，直到震动消退。
- 不要躲在门口。

发生之后：

- 警惕损坏的公用事业管线，尤其是天然气管线。如果闻到天然气味道，那么打开所有门窗，立即离开。撤离到安全地带后立即拨打 911。
- 远离受损区域和建筑，因为有可能发生余震和进一步坍塌。
- 如果您住在海边，那么要做好地震后发生海啸的准备。（见下文。）

海啸

地震可能会引发猛烈海浪——称为海啸。阿拉斯加、夏威夷、俄勒冈、华盛顿、关岛、波多黎各和美属维尔京群岛的沿海社区面临的海啸风险最大。

发生之前：

- 知道紧急警报的发出途径。海啸警报可能在当地电台和电视台、美国国家海洋和大气管理局 (NOAA) 气象广播电台广播或通过空中警报和自动电话警报发出。
- 考虑购买地震和 / 或洪水保险。
- 找出海拔约 100 英尺或离海洋至少一英里的无障碍避难所或酒店。
- 知道如何识别海啸预警信号，包括：地震造成超过 20 秒的强烈地面震动；海洋发出的巨大咆哮；以及看到海底露出或水墙突然形成。

发生期间：

- 接到命令后立即撤离。
- 朝安全地带行驶时，请避开掉落的电线，切勿在洪水中行驶。
- 如果被困家中，那么躲在桌子底下，护住头，坚持住。另外，锁定轮椅轮子。把枕头或书放在头上，以在物体坠落时保护头部。坐在椅子上时弯腰，坚持住，直到震动消退。

- 远离窗户、壁炉和外墙。不要待在门口或吊灯下方。
- 如果在外面，那么迅速撤离到地势较高的地方。寻找开阔地带；避开建筑物和电线杆。
- 为余震做好准备。

发生之后：

- 不要开车穿过洪水淹没的地区。
- 避开受损的建筑。

飓风

飓风是指风速至少为每小时 74 英里的热带风暴。这些风暴不仅对沿海地区构成重大威胁，而且可能导致离海洋数百英里的海洋出现暴雨和严重洪涝灾害。

发生之前：

- 留意风险：太平洋飓风季节为 5 月 15 日 -11 月 30 日；大西洋飓风季节为 6 月 1 日至 11 月 30 日。
- 确保您的房子或公寓的内部是安全的，防止物体掉落造成伤害。让家人或朋友把沉重的相框和镜子固定在远离床的地方。将重物放到较低的架子上。将架子固定在墙柱上。
- 熟悉撤离路线。
- 为可能发生的洪水做好准备。

发生期间：

- 接到命令后立即撤离。
- 如果被困家中，那么躲在没有窗户的房间里，或者远离大型家具或可能砸到您的物体。
- 如果您被困在室内，有水漫进家中，那么在等待救援时，尽可能去最高的建筑里。

野火

野火通常开始于森林和草原等自然地区，但很快就会对居民社区构成威胁。野火可能产生有害气体，因此可能需要紧急撤离。突然停电可能是



因为公共设施公司主动关闭地区线路以降低电线着火的风险。烧焦的植被不再能够吸收水分。因此，山火发生后，洪水风险也会立即增加。瘫痪者应该为所有可能发生的情况做好准备。

发生之前：

- 在家中找出可以跟外界隔绝的安全空间，比如浴室。
- 如果您有影响肺部的并发症，那么请准备便携式空气净化器；这样，即使周围烟雾弥漫，也可以保持房间空气清洁。
- 在房屋周围建立防火区。将木材堆放在碎石上或离房子至少 30 英尺远的封闭棚子里。保持院子里没有护根、落叶和松针。
- 联系当地公用事业公司和政府机构，了解停电时如何通知居民；但要知道，停电可能并不总是提前通知。
- 提前熟悉您的撤离路线，以便在需要时快速离开。

发生期间：

- 关闭所有门窗。如果被困，拨打 911。
- 打开灯，以便救援人员找到您。
- 戴上 N95 口罩，减少烟雾吸入。

- 躲在没有窗户的室内房间。
- 可能的话，离开轮椅，趴在地板上，因为：烟雾会上升，低处的空气最适合呼吸。

发生之后：

- 不要触碰掉落的电线。
- 打扫卫生时戴上橡胶手套和防尘口罩。野火产生的灰烬可能会刺激皮肤、鼻子和喉咙。
- 不要使用吹叶机或车间吸尘器来清理灰烬，因为它们会将小颗粒吹到空气中。小心地清扫灰烬，放入塑料垃圾袋中扔掉。
- 清洗服务动物和 / 或宠物，去除皮毛和皮肤上残留的灰烬。

极端高温

极端高温长期困扰着西部各州，而现在越来越困扰美国南部（包括得克萨斯州、亚利桑那州和佛罗里达州）。对于因脊髓损伤而难以调节体温的人来说，极端高温尤其构成风险。

发生之前：

- 打电话给当地应急管理官员，确定当地避暑中心的位置；提前查看，确保这些地方是无障碍的。
- 找出您可以在热浪中安全避暑的公共场所，比如有宽阔过道的大型商场。
- 安装遮阳帘或窗帘遮挡热天的阳光，在门窗上安装挡风雨条，安装窗式空调。【领取社会保障残疾保险等福利的人自动有资格享受联邦资助的低收入家庭能源援助计划 (<https://www.benefits.gov/benefit/623>)——为耐候性等能源相关的房屋维修提供支持。】

发生期间：

- 去当地的避暑中心和有空调的公共场所。
- 保持充足的水分。随身携带水、喷雾瓶和毛巾。在皮肤上洒水或敷湿毛巾——这有助于降温。在车里或旅行包里多放些水。
- 戴宽边帽，穿轻便、吸汗的衣服。

- 留意轮椅和移动设备——它们在阳光下会变得非常热。在碰到高温的扶手和座椅或赤脚放在金属搁脚板上时，过热的设备会灼伤皮肤。
- 将轮椅放在室外时，应将其放在阴凉处，并用毛巾盖好，以防过热。
- 当心车内高温；尽可能在用车前打开窗户或开几分钟空调。极端高温时期，不要在车里坐太久，也不要将动物留在车里。
- 查看皮肤是否晒伤，因为晒伤会导致压力损伤并引发自主神经反射异常——这是一种危及生命的紧急医疗情况，会影响 T6 或更高部位脊髓损伤的人。
- 识别热衰竭的迹象：大量出汗、肌肉痉挛、呕吐、疲劳、头晕、中暑（包括温度超过 103 华氏度 /39.4 摄氏度）、皮肤不出汗却又红又热又干、脉搏加快、头晕和意识模糊。如果出现以上症状，立即就医。



冬季天气

有害的冬季天气通常会给北部各州、中西部以及美国西部山区带来危险。暴风雪和冰暴会导致道路封闭、运输和供应链中断、电力或电话服务中断多天。极度寒冷还会给因脊髓损伤而难以调节体温的人带来风险。

发生之前：

- 在用完之前，给家里的热源补充燃料（包括油和丙烷）。冬季暴风雪过后，燃料运输车可能几天都无法到达。
- 确保提前制定好铲出撤离通道、车道和人行道的计划；向家人和朋友寻求帮助或雇用专业服务人员。
- 在车里放急救箱和应急用品，以防在暴风雪中困在路上。应急用品包括毯子、闪光信号灯、跨接电缆、沙子、手电筒、保暖衣服、毯子、瓶装水、耐储存的零食，以及绑在天线或门上用于向救援人员发出信号的红布。

发生期间：

- 如果您的家庭取暖燃料（油和丙烷）不足，那么调低恒温器以节省热能。
- 封闭不用的房间，在门缝里塞入卷起的毛巾，以此来节省热能。
- 进食饮水以保持能量。避免摄入酒精和咖啡因，以降低脱水和体温过低的风险。
- 如要离开家，穿上保暖的衣服，并始终遮住手和头。如果四肢失去知觉，那么冻伤和体温过低的症状就更难察觉。
- 如果在暴风雪中困在车里，那么就待在车里。每小时打开电机加热约 10 分钟，并稍微打开窗户让新鲜空气进入，以防止一氧化碳中毒。

龙卷风

雷暴、热带风暴或飓风都可能引发龙卷风。漏斗状云团含有剧烈旋转的空气，造成的破坏可达一英里宽、50 英里长。龙卷风在大平原最常见，但在美国各地也会发生。

发生之前：

- 找出安全的避难场所。如果无法进入地下室，那么计划使用位于家中尽可能低楼层且没有窗户的房间，如浴室或贮藏室。
- 熟悉龙卷风的预兆，包括雷暴附近旋转的漏斗状云团，风暴中的巨大轰鸣声或突然寂静，和 / 或黑暗或绿色的天空。



发生期间：

- 如果您在家，那么尽可能躲在地下室，或没有窗户的房间。锁定轮椅轮子。
- 如果您在车里，那么不要停在高架或桥下，而是寻找低平的位置。
- 无论您在哪儿，用手臂、书或毯子盖住头和脖子，以防飞行物体伤到头和脖子。

发生之后：

- 不要靠近掉落的电线。
- 出行时要当心。道路可能因受损而封闭。电力恢复后，交通信号也未必立即工作。

危险化学品事故

在工业事故或火车脱轨等事件中，人们可能需要就地躲避。如果地方官员下达命令，那么立即：

- 关闭所有门窗。
- 用毛巾或毯子封住门。
- 关闭壁炉的风门。

- 关闭供暖、通风、空调系统。
- 躲在没有窗户的室内。
- 携带手机、充电器和 / 或电池供电的收音机。
- 关注当地媒体和电台的最新消息：在政府宣布安全之前，不要外出。

支持教育和行动

自 2014 年以来，克里斯托弗和达娜·里夫基金会生活质量补助计划已向全国各地的组织提供逾 20 万美元，用于满足瘫痪者在灾难期间的需求。

在纽约的尤蒂卡 (Utica)，**独立生活资源中心** (<https://www.rcil.com>) 利用其补助创建在线资源中心，帮助社区成员和护理人员认识和应对紧急情况。在波多黎各，**独立生活保障运动** (Movimiento para el Alcance de Vida Independiente) (<https://mavi-pr.org>) 为从事残疾人工作的组织开展了大规模培训，加强灾前、灾中和灾后的备灾和救灾工作。在加州伯克利，**轻松应对紧急情况服务** (Easy Does It Emergency Services) (<https://easydoesitservices.org>) 走访家庭和护理人员，促进灾前准备和房屋抗震工作。

项目主任 Mark Bogosian 说：“里夫基金会是唯一专门为瘫痪者安全提供备灾资金的全国性基金会，为此感到十分自豪。我们的受补助者所做的工作帮助了几千个家庭为紧急情况做好准备，并有助于当地应急管理官员更好地了解残疾人的需求，因此地区应对措施更有效、更具包容性。”

生命质量补助项目 (<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/program-overview>) 涵盖超过 25 个补助领域——从应急准备倡议和适应性体育项目到临时替瘫痪者的家庭成员和护理者提供护理服务。如需更多了解补助申请流程，请访问**里夫基金会网站** (<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/application-process>)。

灾难发生之后：接下来该干什么

回家

如果您已经撤离，那么在当地政府宣布安全之前不要回家。白天到家，这样更容易评估损坏情况和避免危险，尤其是在停电的情况下。如果您在家里听到任何移动或奇怪的噪音，那么请立即离开：建筑物或屋顶可能有坍塌的风险。如果回家后闻到燃气味，那么请立即离开。打电话给消防部门或公用事业公司，申请紧急检查，在财产损失评估和安全认定之前不要返回。

如果家里仍然停电，那么在有暖气（或空调）的紧急避难所度过这段日子。不要在家里使用发电机或野炊炉。一氧化碳中毒是暴风雨或暴风雪后停电区域居民死亡的主要原因之一。

记录损失



清理前给财产和个人物品拍照。您需要将这些用于保险理赔和申请联邦应急管理署的援助。

记录损失：在手机上打出或以语音输入个人财产损失的清单；不断添加您想到的条目。明细清单（包括重置成本）对于保险报销至关重要。由联邦政府宣布的灾难造成、但未由保险补偿的损失可从您的联邦所得税申报表中扣除。（不得扣除保险范围内的伤亡和盗窃损失。）

保留收据：大多数房主保险会在自然灾害造成损失的情况下激活“使用价值损失”理赔。保险通常涵盖房子不适合居住时的重置物品和费用，包括杂货、衣服、短期租赁。保留所有收据，以备事后保险报销。请与保险公司核实您是否有这项保险；如有，请确保这项保险得以落实。

清理：

从自然灾害中恢复可能需要几周、几个月甚至几年。恢复正常生活的第一步是清洁——从收集野火灰烬和碎玻璃到清理地下室的黑霉菌。安全清理的建议：

- 始终穿戴防护装备，包括橡胶手套、护目镜和防尘口罩。
- 打开门窗，使用工业风扇吹干潮湿区域。
- 如有哮喘或其他肺部疾病，请不要进入可以看到霉菌或闻到霉味的建筑物。
- 不能快速吹干的物品（包括床垫、地毯、软垫家具、书籍和纸制品）都应该扔出去。
- 如果污水或洪水污染了干墙和 / 或绝缘材料，那么尽快清理受损部分。
- 用热水和洗衣液或洗洁精擦洗所有潮湿的物品和表面。
- 尽快修理屋顶、墙壁或管道的漏洞。
- 如用漂白剂清洁，一定要先打开门窗。
- 请咨询当地市政机构，看看是否有碎片清理计划；清理的东西包括损坏的个人物品和掉落的树枝。
- 如果大面积损坏导致您在很长时间内无法回家，那么暂停您的公用设施（电和燃气）和报纸派送服务。打开邮政信箱，转寄邮件。

管理情绪：



自然灾害摧毁社区，破坏景观；对个人生活造成的情感创伤可能是难以承受的。药物滥用和心理健康服务管理局的多语言救灾热线 (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) 在灾前、灾中和灾后提供咨询和帮助。如果灾难给您造成情绪困扰，那么可以随时拨打 1-800-985-5990，寻求帮助并转介到当地的赈灾资源和危机中心。

申请联邦应急管理署的救灾援助

受自然灾害影响但没有足够保险保障的人可以向联邦应急管理署申请财政援助。联邦应急管理署的赈灾援助是免税的，也不影响其他政府福利，比如社会保障保险、医疗补助和补充营养援助计划。

联邦应急管理署的援助可用于：

- 房屋——从酒店和租赁物业的临时住所到房屋更换——如果房屋无法进入、不安全或因暴风雨 / 雪而毁坏。
- 与减灾相关的维修，包括加高热水器或炉子和移动配电板，以避免将来洪水破坏。
- 损坏的生活必需品，包括衣服、轮椅和其他移动设备、耐用医疗设备、药物和车辆。
- 增加的儿童保育费用以及由于在灾难中受伤而产生的医疗和牙科费用。

可申请联邦应急管理署的个人和家庭计划 (<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>)。途径包括：亲自前往灾难恢复中心（将 DRC 和您的邮政编码发至 43362，以获取附近的地点），访问 DisasterAssistance.gov (<https://www.disasterassistance.gov>) 或致电 1-800-621-3362（电传：1-800-462-7585）。

对于瘫痪者来说至关重要的是，就登记表上与残疾相关的所有问题回答“是”。

如果您回答“是”，那么您需要描述整个恢复过程中的需求，比如更换损坏的轮椅或适应性货车，或因护理中断而在日常生活需求方面需要的帮助。可能的话，请在填写申请表之前观看联邦应急管理署的指导视频（可在其 YouTube 频道 <https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI> 找到）。在提交申请表之前，请仔细检查您是否对残疾相关的所有问题均回答“是”。如果您是通过电话注册的，那么请代表在通话结束时复述您的回答，确保这些回答准确记录下来。

如果您获得联邦应急管理署的援助，那么请将所有购买凭证和费用收据保留至少三年，以备将来审计。

为残疾人加强自然灾害应对能力

Sherman Gillums, Jr. 明白，人们宁愿不去想灾难。谁愿意去想象一件尚未到来的坏事并因此毁掉自己的一天？

他说：“但必须这样做。我把它比作人寿保险。在所爱的人生命垂危前夕才考虑人寿保险是极其不合适的。必须在每个人都头脑清醒、有时间考虑细节的时候考虑。应急准备也是如此。”

作为联邦应急管理署 (FEMA) 的残疾协调员兼残疾人融入与协调办公室主任，Gillums 不仅致力于确保联邦应急管理署在灾难发生时帮助残疾人，还致力于确保当地自身做好准备。Gillums 与残疾人组织以及州、地方、部落和领地伙伴合作，鼓励人们积极行动。把行李打包好。与朋友和家人一起制定计划。确定撤离路线，并与当地应急管理官员联系。订阅手机警报，随时了解恶劣天气。

他说：“如何以最佳方式让人们为最坏的情况做好准备？为此，我们向人们提供他们需要的信息，尽可能减少不确定性。”

Gillums 的努力是受他自己的经历启发。2007 年，也就是他在一场车祸中遭受 C6-C7 脊髓损伤五年后，危险的山火蔓延到他在圣迭戈的家附近。他说：“我能尝到空气中的烟灰。”

但他既没有准备也不愿意撤离，不知道自己能否在紧急避难点得到所需的帮助。

他说：“我担心我会因为自己的特殊需求而被当成负担。”

Gillums 是幸运的，但这段经历塑造了他在联邦应急管理署的做法。

他说：“我开始思考，‘我该如何回顾那个决定点去鼓励别人做出与我不同的决定？’”



这是我为联邦应急管理署的‘残疾人融入’ (Disability Integration) 准备工作所采取方法的关键。”除了广泛的推广，Gillums 还将残疾人的意见纳入联邦应急管理署的规划、缓解和应对措施。他说，社区反馈可以非常显著地改善赈灾结果——从评估警报系统的有效性到帮助联邦应急管理署的实地残疾人融入顾问为当地应急管理提供

对如何更好地帮助避难人员的全面了解。Gillums 说：“规划过程需要残疾人的加入，这样每个人都能了解系统是如何为他们服务的。所以，就没有人会在还没离开家时就感到受挫。这个想法是为了帮助人们做好准备并相信这项制度。”

在 [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability) 上查找应急准备资源。

蓝色屋顶行动

灾难发生后，可以立即获得免费的受损屋顶修复援助。蓝色屋顶行动 (Operation Blue Roof) (<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>) 由美国陆军工程兵团 (U.S. Army Corps of Engineers) 与联邦应急管理署 (FEMA) 一起监管，给遭到自然灾害损坏的屋顶提供紧急纤维增强板，这样房主和租户可在永久性修复之前继续住在家中。

获得这项服务的条件为：该住宅必须是主要住宅，并且屋顶损坏不能超过 50%。确定防水布是否可以固定到金属屋顶和活动房屋的资格将根据具体情况评估。

如想申请“蓝色屋顶行动”，请拨打 **1-888-ROOF-BLU (1-888-766-3258)**。

就联邦应急管理署的决定提出申诉

如果您已申请联邦应急管理署的援助但收到通知说您的申请已被拒绝或您的申请资料不完整，那么您有权申诉 (<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>)。

首先，确定您申请被拒的原因。拒绝代码的清单参见联邦应急管理署网站上的“灾难后的帮助——个人和家庭计划申请人指南” (https://www.fema.gov/pdf/about/process/help_after_disaster_english.pdf)；请参阅第 11 页“如果您没有资格获得帮助”一节。

申诉必须在收到决定后 60 天内以书面形式提交。国家灾难法律援助资源中心 (<https://www.disasterlegalaid.org/femaappeals>) 提供帮助个人创建申诉信的免费在线模板。就决定提出申诉时，申诉内容应包括相关佐证文件，如承包商的估价和保险公司的拒绝信。

将书面申诉邮寄至：

FEMA - Individuals & Households Program
National Processing Service Center
P.O. Box 10055
Hyattsville, MD 20782-8055

或传真至：

1-800-827-8112

收件人：FEMA - Individuals & Households Program

法律服务

联邦政府宣布的灾难中的幸存者有资格通过联邦应急管理署的灾难法律服务计划 (<https://www.disasterassistance.gov/get-assistance/forms-of-assistance/4464>) 获得免费法律服务。美国律师协会青年律师部 (https://www.americanbar.org/groups/young_lawyers/projects/disaster-legal-services) 与联邦应急管理署合作，提供无偿律师（他们不是联邦应急管理署的雇员，也不与联邦应急管理署共享信息）协助解决影响灾难幸存者的各种问题，包括医疗账单的保险索赔、驱逐问题、房屋维修合同和财物损失以及向联邦应急管理署申诉。如需更多信息或申请帮助，请致电 1-800-621-3362。

为受灾难影响但负担不起律师费用的人提供的其他法律资源可通过如下途径获取：国家灾难法律援助资源中心 (<https://www.disasterlegalaid.org/legalhelp>)——在飓风卡特里娜 (Hurricane Katrina) 后成立的非营利组织，以及“法律援助” (Law Help) (<https://www.lawhelp.org/find-help>)——提供全国各地非营利法律援助组织转介、免费法律权利资源、法庭表格和自我辩护工具的项目。

欺诈警报

人们在努力应对毁灭性损失和处理琐碎清算时特别容易遭受欺诈、财务骗局和身份盗窃。避免诈骗的建议：

保护自己——核实身份

- 您申请援助时，联邦应急管理局代表会要求您提供个人信息，包括银行账户详情和社会保障号。但是，在您确认与您交谈的是政府官员之前，您不应该向任何人透露任何个人信息。
- 如果有人敲您家的门，声称来自政府机构，那么要仔细检查他们的身份。仅仅穿着联邦应急管理局的夹克或衬衫并不能证明身份。政府要求外勤人员携带官方身份证件，严禁他们索要或接受金钱。如果您接到自称为政府工作的人打来的电话，那么挂断电话，拨打官方机构网站上列出的号码，确认他们的身份。
- 联邦应急管理局的工作人员不会主动与您联系，除非您已经打电话给该机构寻求帮助或申请援助。
- 不要提供您的联邦应急管理局注册号码（联邦应急管理局委派的检查员已获知此号码）、社会保障号码和银行信息。
- 当心声称自己的服务与联邦援助机构有联系的人；联邦应急管理局不认可个体承包商。
- 为“蓝色屋顶行动”做评估的美国陆军工程兵团所有雇员都会携带美国政府身份证件。承包商会有进入房屋所需的已签署“进入权”表格副本。如果他们不能出示这些文件，那么禁止他们进入。
- 向联邦应急管理局或“蓝色屋顶行动”申请援助绝对不需要付费。

当心虚假慈善机构和保险诈骗

- 不要点击可疑或未经请求的电子邮件或短信中的链接。在向不熟悉的任何慈善机构捐款之前，请通过官网或直接致电该组织确认捐款链接。
- 如果声称处理您保险索赔的人给您打电话，或声称与您的保险公司合作的承包商给您打电话，那么挂断电话，直接打电话给保险公司确认他们的身份。

举报价格欺诈行为

灾后囤积或高价出售包括呼吸器或通气机在内的必需品是违法的。（高价的定义是指比紧急情况发生前的价格高出 10% 或更多。）如果您认为自己是价格欺诈的受害者，那么请将向国家灾难欺诈受理中心举报这种或任何可疑欺诈。举报途径为拨打 866-720-5721 或访问 <https://www.justice.gov/disaster-fraud/ncdf-disaster-complaint-form>。

资料来源：联邦应急管理署 (FEMA)、FEMA 残疾和融合办公室、[Ready.gov](https://www.ready.gov)、国家气象局、国家大气和海洋管理局、加拿大政府、洛杉矶市应急管理局、疾病控制和预防中心、联邦通信委员会、加利福尼亚州州长应急服务办公室、《美国残疾人法案》国家网络、美国瘫痪退伍军人协会、司法部、国家灾难欺诈受理中心、社区生活管理局、肌肉萎缩症协会、美国青少年糖尿病研究基金会 (JDRF)、美国防止虐待动物协会、“一个都不能少”组织、辛辛那提大学、辛辛那提儿童医院、国土安全部、地震国家联盟、洛杉矶县公共卫生局、牧羊人中心救援计划。

资源：如想了解更多了解本手册中列出的组织和项目，或如需额外帮助以找到您所属地区的资源，请在美国东部标准时间周一至周五上午 9 点到晚上 8 点拨打免费电话 800-539-7309 咨询里夫基金会信息专员。

社区生活管理局：通信卡

<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf>

社区生活管理局老年人和护理人员的应急准备

https://acl.gov/sites/default/files/programs/2016-10/Just_in_Case030706_links.pdf

《美国残疾人法案》国家网络：应急电力规划

<https://adata.org/factsheet/emergency-power>

加州独立生活中心基金会：残疾人救灾通道和资源

<https://disabilitydisasteraccess.org>

美国疾病控制和预防中心灾后安全清理

<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>

美国疾病控制和预防中心自然灾害与恶劣天气

<https://www.cdc.gov/disasters/index.html>

克里斯托弗和达娜·里夫基金会：生活质量补助计划

<https://www.ChristopherReeve.org/QOL>

地震国家联盟：残疾人防震指南

https://www.earthquakecountry.org/library/ShakeOut_Earthquake_Guide_Disabilities_AFN.pdf

联邦通信委员会：暴风雨 / 雪后的骗局

<https://www.fcc.gov/consumers/guides/after-storms-watch-out-scams>

联邦应急管理署救灾登记视频

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI>

联邦应急管理署救灾援助：避难所查询

<https://www.disasterassistance.gov/information/immediate-needs/emergency-shelter>

联邦应急管理署灾害诈骗

<https://www.fema.gov/about/offices/security/disaster-fraud>

国家灾害欺诈受理中心

<https://www.justice.gov/disaster-fraud>

联邦应急管理署如何就决定提出申诉

<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>

联邦应急管理署个人和家庭计划

<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>

联邦应急管理署移动应用程序

<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>

联邦应急管理署国家风险指数

<https://hazards.fema.gov/nri/>

联邦应急管理署残疾人融入与协调办公室

<https://www.fema.gov/about/offices/disability>

独立生活研究利用：独立生活中心目录

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory>

美国青少年糖尿病研究基金会 (JDRF)：备灾应急检查单

<https://www.jdrf.org/wp-content/uploads/2019/12/Disaster-Preparation-Emergency-Checklist.pdf>

JDRF 提供糖尿病检查单。

LawHelp.org: 联邦应急管理署申诉和信函模板

<https://www.lawhelp.org/resource/how-to-appeal-femas-determination-on-disaster-assistance>

肌肉萎缩症协会：残疾人的应急准备

<https://www.mda.org/care/resource-list/emergency-resources>

国家洪水保险计划

<https://www.floodsmart.gov>

美国国家气象局

<https://www.weather.gov>

美国国家气象局：美国国家海洋和大气管理局 (NOAA) 气象接收器

https://www.weather.gov/nwr/nwr_receivers#buy

“一个都不能少”：灾害中呼吸规划信息

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/index.htm>

“一个都不能少”：氧气使用者灾难撤离计划检查单

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/RespiratoryDisasterPlanning/O2%20Class%20Material/Checklist%20OXYGEN%20DISASTER%20Plan.pdf>

蓝色屋顶行动

<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>

Ready.gov: 灾害和紧急情况

<https://www.ready.gov/be-informed>

Ready.gov: 构建工具包

<https://www.ready.gov/kit>

红十字会：寻找开放的避难所

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>

红十字会：亲人团聚

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html>



我们乐于帮助您！

现在就了解更多！

克里斯托弗和达娜·里夫基金会
(Christopher & Dana Reeve Foundation)

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 免费

(973) 379-2690 电话

ChristopherReeve.org

本出版物由美国卫生和公众服务部 (HHS) 社区生活管理局 (ACL) 支持——该支持是100% 由社区生活管理局资助、总额为 9,447,037 美元的财政援助计划的一部分。以上内容仅代表作者观点，不一定代表社区生活管理局或美国政府的官方观点或认可。