

停電應急計畫： 停電時確保生命安全



停電可能會毫無預警地突然發生，打亂日常生活安排。制定應急計畫非常重要，這樣能確保您的生命安全和及時獲取相關資訊。本計畫涵蓋六個關鍵領域：

1. 人 	2. 必需品 	3. 通信 	4. 光源 	5. 舒適 	6. 環境
--------------------	----------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

如何完成此計畫：

- 這6個關鍵領域都有明確的目標和相應的實施步驟。
- 請閱讀相應步驟，在“我的計畫”部分填寫您的行動計畫（如需備註，可在最後一頁的備註欄中填寫），完成後請勾選對應項。

完成計畫後：

- 保存下來併發送給能夠提供幫助的人。
- 如果您列印了紙質計畫，請將其保存在安全的地方，並複印副本或拍攝照片，然後與能夠提供幫助的其他人分享。

我的計畫

家庭地址：

家庭成員（包括寵物！）：

計畫人姓名：

計畫人電話：

計畫人電子郵件：

我的緊急連絡人列表

	姓名：	電話：	電子郵件：
醫生			
急診獸醫：			
家庭保險：			
汽車保險：			
其他：			
其他：			
其他：			



撥打 000 聯繫員警、消防服務和救護車



撥打 132 500 聯繫州緊急服務（SES）以獲取洪水和風暴的幫助

1.人

目標：在停電期間，保持您的家庭和社區安全和知情。



您可以做什麼	我的計畫	完成				
<p>停電信息：瞭解您的能源供應商的聯繫資訊，訂閱最新消息。</p> <p>提示！訪問網站 poweroutageplan.com.au/yue/#more-information 查找您的能源供應商。</p>	<p>我的能源供應商是：</p> <p>電話：</p> <p>網站：</p> <p>我已訂閱更新/新聞</p>	<p><input type="radio"/></p> <table border="1"> <tr> <td>是</td> <td>否</td> </tr> <tr> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> </table>	是	否	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
是	否					
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>					
<p>計畫人：選擇一個或多個人員來監督停電應急計畫。</p>	<p>應急計畫負責人：</p>	<p><input type="radio"/></p>				
<p>討論：與您的家庭一起覆核計畫並分配角色。</p> <p>提示！包括您的寵物。</p>	<p>我們的家庭已達成一致，停電時，：</p>	<p><input type="radio"/></p>				
<p>關心別人：列出可能需要幫助的人（家庭內和鄰居）並保留他們的聯繫方式。</p>	<p>1.姓名：</p> <p>在沒有電的情況下如何聯繫：</p> <p>他們需要的幫助：</p>	<p><input type="radio"/></p>				
	<p>2.姓名：</p> <p>在沒有電的情況下如何聯繫：</p> <p>他們需要的幫助：</p>					
	<p>3.姓名：</p> <p>在沒有電的情況下如何聯繫：</p> <p>他們需要的幫助：</p>					
	<p>4.姓名：</p> <p>在沒有電的情況下如何聯繫：</p> <p>他們需要的幫助：</p>					
<p>獨居：如果您獨居，列出可以關心查您的情況的人。</p>	<p>1.姓名：</p> <p>在沒有電的情況下如何聯繫我：</p>	<p><input type="radio"/></p>				
	<p>2.姓名：</p> <p>在沒有電的情況下如何聯繫我：</p>					

2.必需品



目標：在停電期間，確保有食物、水、藥物和能源。

您可以做什麼	我的計畫	完成																														
<p>食物和水：為每個人（包括寵物）儲存3到7天的食物和飲用水。</p> <p>提示！</p> <ul style="list-style-type: none"> 考慮儲存更多食物以滿足飲食需求。 如果飲用水/汙水處理依賴電力，請準備一台發電機。 	<p>我將通過以下方式獲取飲用水：</p> <p>我將通過以下方式獲取洗滌、衛生和烹飪用水：</p> <p>我備有至少3到7天的供應量：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>是</th> <th>否</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>▪ 非易腐食品</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>▪ 寵物食品（如有需要）</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table> <p>如果我依賴電動水/汙水泵，我有備用發電機嗎？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>是</th> <th>否</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table>		是	否	▪ 非易腐食品	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▪ 寵物食品（如有需要）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		是	否		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>															
	是	否																														
▪ 非易腐食品	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																														
▪ 寵物食品（如有需要）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																														
	是	否																														
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																														
<p>烹飪：準備備用的烹飪方法（例如：露營爐或燒烤爐）。</p> <p>提示！</p> <ul style="list-style-type: none"> 確保儲備足夠的燃氣。 準備安全的方式加熱嬰兒配方奶。 	<p>我將通過以下方式加熱食物或飲料：</p>	<input type="radio"/>																														
<p>保存食物：在長時間停電時使用裝有冰塊的保溫冷藏盒。</p> <p>提示！</p> <ul style="list-style-type: none"> 保持冰箱/冷凍櫃的門關閉。 	<p>我將通過以下方式在冰箱和冷凍櫃中保存食物：</p>	<input type="radio"/>																														
<p>要瞭解更多資訊，請訪問 www.health.vic.gov.au/food-safety/food-safety-during-power-outages</p>																																
<p>健康：準備一個急救包和3到7天的藥物（包括寵物的藥物！）。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>如果您在家中使用醫療設備，請創建一個生命維持停電應急計畫（Life Support Power Outage Plan），要瞭解更多資訊，請訪問此網站 lifesupport.poweroutageplan.com.au/yue/</p> </div> <p>提示！將醫生的聯繫方式添加到緊急聯絡人清單中（見第1頁）。</p>	<p>我備有至少3到7天的供應量：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>是</th> <th>否</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>▪ 處方藥物</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>提示！檢查標籤上的存儲資訊，如果需要冷藏，請保持藥物低溫儲存</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>▪ 急救包</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>▪ 其他可能有用的藥物，例如：撲熱息痛（Paracetamol）或抗組胺藥（antihistamine）</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>▪ 廁紙</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>▪ 消毒洗手液</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>▪ 衛生用品</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>▪ 其他（列出對您的健康至關重要的其他物品，例如消毒劑）</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>▪ 寵物藥物（如有需要）</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table>		是	否	▪ 處方藥物	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	提示！檢查標籤上的存儲資訊，如果需要冷藏，請保持藥物低溫儲存			▪ 急救包	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▪ 其他可能有用的藥物，例如：撲熱息痛（Paracetamol）或抗組胺藥（antihistamine）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▪ 廁紙	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▪ 消毒洗手液	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▪ 衛生用品	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▪ 其他（列出對您的健康至關重要的其他物品，例如消毒劑）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	▪ 寵物藥物（如有需要）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	是	否																														
▪ 處方藥物	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																														
提示！檢查標籤上的存儲資訊，如果需要冷藏，請保持藥物低溫儲存																																
▪ 急救包	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																														
▪ 其他可能有用的藥物，例如：撲熱息痛（Paracetamol）或抗組胺藥（antihistamine）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																														
▪ 廁紙	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																														
▪ 消毒洗手液	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																														
▪ 衛生用品	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																														
▪ 其他（列出對您的健康至關重要的其他物品，例如消毒劑）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																														
▪ 寵物藥物（如有需要）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																														
<p>車輛：在惡劣天氣來臨之前，為您的車輛加油或為電動車充電。</p> <p>提示！準備一個備用出行方式。</p>	<p>我的車輛有足夠的汽油/電量。</p> <p>如果我需要備用的交通工具，我將：</p>	<input type="radio"/>																														

3. 通信



目標：在停電期間與家人、朋友和緊急聯絡人通信。

您可以做什麼	我的計畫	完成 <input type="checkbox"/>						
<p>備用電源：為手機準備充電器或移動電源。</p> <p>提示！在惡劣天氣來臨之前給設備充電。</p>	<p>我將通過以下方式為手機充電：</p>	<input type="checkbox"/>						
<p>電池供電的收音機：如果手機或互聯網出現故障，請通過收音機保持資訊暢通。</p> <p>提示！在www.reception.abc.net.au 查找您所在地區的無線電臺頻率，並將其記錄下來。</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>是</th> <th>否</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>我有一台電池供電的收音機或手搖式收音機</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>		是	否	我有一台電池供電的收音機或手搖式收音機	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	是	否						
我有一台電池供電的收音機或手搖式收音機	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
<p>家庭內部溝通：制定在停電期間保持聯繫和採取行動的計畫。</p> <p>提示！</p> <ul style="list-style-type: none"> 請考慮大家上學、工作等情況。 如果您的NBN或電話無法使用，請考慮緊急聯繫方式。 	<p>姓名： 我同意的聯繫方式：</p> <hr/> <p>姓名： 我同意的聯繫方式：</p> <hr/> <p>姓名： 我同意的聯繫方式：</p> <hr/> <p>姓名： 我同意的聯繫方式：</p>	<input type="checkbox"/>						
<p>社區內溝通：與社區內的其他人分享聯繫方式，在停電期間互相照應。</p> <p>提示！</p> <ul style="list-style-type: none"> 加入本地的支持小組。 與能夠提供幫助的人分享您的應急計畫。 	<p>我將聯繫所在地區的這些人或團體</p> <p>姓名： 如何在斷電情況下聯繫他們：</p> <p>如果互聯網或電話中斷，可以通過以下方式聯繫我：</p> <p>我已將此內容分享給：</p>	<input type="checkbox"/>						
<p>區域外通信：選擇一個非本地區的聯絡人，並通知您的家庭成員。</p>	<p>如果互聯網或電話中斷，我在非本地區可以聯繫的緊急聯絡人是：</p> <p>姓名： 我將通過以下方式聯繫他們：</p> <p>家人或親友將通過以下方式聯繫他們：</p> <p>他們將通過以下方式聯繫我的家人：</p>	<input type="checkbox"/>						

4.光源



目標：在停電時有光源，以確保您的安全。

您可以做什麼	我的計畫	是	否	完成 <input type="checkbox"/>
<p>手電筒和提燈：將燈具放在容易找到的地方。</p> <p>提示！蠟燭可能會引發火災</p>	我有可以使用的燈具	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>保持燈光亮著：使用LED提燈和備用電池為燈光、手電筒和各種設備供電。</p>	我有LED電池供電的光源	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	我有備用電池	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<p>備用光源：將備用燈放在容易存取的地方。</p>	家中的這些區域有備用光源	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	▪ 臥室	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	▪ 客廳	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	▪ 廚房	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	▪ 其他（例如：浴室、工具棚、保險絲盒）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

5.舒適



目標：在停電期間，家裡能夠應對高溫或低溫，保持舒適度。

您可以做什麼	我的計畫	完成 <input type="checkbox"/>	
<p>溫度：在停電期間根據季節保持溫暖或涼爽。</p> <p>提示！在酷熱天氣期間，配備空調和飲用水的消暑中心將會開放。訪問您當地議會的網站以獲取詳細資訊。</p>	<p>保持溫暖的方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> 穿多層衣物 使用毛毯或睡袋 關上窗簾 用毛巾或布封住縫隙/空隙 使用熱水袋 待在同一個房間裡以保持熱量 活動升溫 戴上帽子並保持覆蓋頭部 	<p>保持涼爽的方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> 穿輕便的衣服 使用電池供電/USB充電/手持風扇 關上窗簾並遮擋陽光 多喝水 在脈搏點使用冷敷 待在家中最涼爽的地方 使用冰袋 避免體力活動 沖冷水澡 	<input type="radio"/>
<p>應對策略：考慮在壓力情況下保持冷靜的方法。</p> <p>提示！將兒童和寵物納入考慮。</p>	<p>保持冷靜的方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> 聽放鬆的音樂 讀書或雜誌 與其他人玩桌遊 寫下想法和其他資訊 	<ul style="list-style-type: none"> 練習深呼吸，安靜坐著 與鄰居聚會 	<input type="radio"/>
	<p>如果情況安全，到戶外區：到海灘/游泳池/河流、公園區騎車/慢跑/散步。</p> <p>孩子們可以玩遊戲、塗色、講故事。</p> <p>心理健康支持：如需免費、保密的支援，請致電Beyond Blue，電話號碼為1300 224 636。</p>		

6. 周邊環境



目標：在停電期間保持家中的安全和功能。

您可以做什麼	我的計畫			完成 <input checked="" type="checkbox"/>
<p>手動操作：掌握在沒有電源的情況下開啟/關閉大門和柵欄的方法。</p>	<p>我懂得如何手動操作</p> <p>車庫門操作方式：</p> <p>電動大門操作方式：</p> <p>其他出入口操作方式：</p>			<input type="checkbox"/>
<p>關閉電器：在插座處關閉電源，使用浪湧保護器。</p> <p>提示！考慮為關鍵電器提供備用電源。</p>		是	否	<input type="checkbox"/>
	我會關閉電器	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	我有浪湧保護器	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	我為重要電器準備了備用電源	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	提示！在下面列出這些電器：			
<p>秘密頻道：保持路徑暢通，以便在低光照下安全移動。</p>	我已清理室內通道	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	我已清理室外通道	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>安全預防措施：固定鬆散物品和戶外結構。</p> <p>提示！不要靠近受損的電力線或變電站。</p>	<p>為了讓我們的家更安全，家庭成員已達成一致：</p> <p>提示！您可以在下面為每個人添加具體的工作/職責：</p>			<input type="checkbox"/>
<p>撤離：準備好操作步驟和必需品，以防需要撤離。</p> <p>提示！將文件存放在防水容器中。</p>	<p>如果需要撤離，我將前往：</p> <p>我將通過以下方式到達那裡：</p>			<input type="checkbox"/>
		是	否	
	我已經打包了必需品，以防需要撤離（包括急救包、身份證、醫療檔、現金、手電筒）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	我上次查看這些物品是在：			
	我（和家庭成員）上次演習撤離是在：			
<p>您的計畫：準備一份計畫和聯繫列表的副本，並在附近放置手電筒。</p>	我將應急計畫和聯繫列表的副本與手電筒放在這裡：			<input type="checkbox"/>

備註

