

停电应急计划： 停电时确保生命安全



停电可能会毫无预警地突然发生，打乱日常生活安排。制定应急计划非常重要，这样能确保您的生命安全和及时获取相关信息。本计划涵盖六个关键领域：



如何完成此计划：

- 这6个关键领域都有明确的目标和相应的实施步骤。
- 请阅读相应步骤，在“我的计划”部分填写您的行动计划（如需备注，可在最后一页的备注栏中填写），完成后请勾选对应项。

完成计划后：

- 保存下来并发送给能够提供帮助的人。
- 如果您打印了纸质计划，请将其保存在安全的地方，并复印副本或拍摄照片，然后与能够提供帮助的其他人分享。

我的计划

家庭地址：

家庭成员（包括宠物！）：

计划人姓名：

计划人电话：

计划人电子邮件：

我的紧急联系人列表

	姓名：	电话：	电子邮件：
医生			
急诊兽医：			
家庭保险：			
汽车保险：			
其他：			
其他：			
其他：			



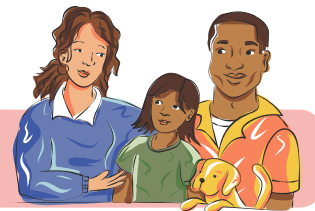
拨打 **000** 联系警察、消防服务和救护车



拨打 **132 500** 联系州紧急服务（SES）以获取洪水和风暴的帮助

1.人

目标：在停电期间，保持您的家庭和社区安全和知情。



您可以做什么	我的计划	完成
停电信息：了解您的能源供应商的联系信息，订阅最新消息。 提示！访问网站 poweroutageplan.com.au/zh/#more-information 查找您的能源供应商。	我的能源供应商是： 电话： 网站： 我已订阅更新/新闻	是 否 ☐ ☐
计划人：选择一个或多个人员来监督停电应急计划。	应急计划负责人：	☐
讨论：与您的家庭一起复核计划并分配角色。 提示！包括您的宠物。	我们的家庭已达成一致，停电时，：	☐
关心别人：列出可能需要帮助的人（家庭内和邻居）并保留他们的联系方式。	1.姓名： 在没有电的情况下如何联系： 他们需要的帮助： 2.姓名： 在没有电的情况下如何联系： 他们需要的帮助： 3.姓名： 在没有电的情况下如何联系： 他们需要的帮助： 4.姓名： 在没有电的情况下如何联系： 他们需要的帮助：	☐
独居：如果您独居，列出可以关心查您的情况的人。	1.姓名： 在没有电的情况下如何联系我： 2.姓名： 在没有电的情况下如何联系我：	☐

2.必需品

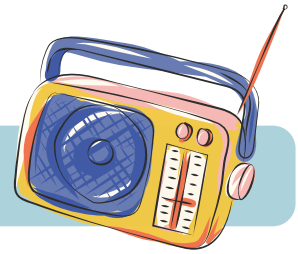
目标：在停电期间，确保有食物、水、药物和能源。



您可以做什么	我的计划	完成																														
食物和水： 为每个人（包括宠物）储存3到7天的食物和饮用水。 提示！ - 考虑储存更多食物以满足饮食需求。 - 如果饮用水/污水处理依赖电力，请准备一台发电机。	我将通过以下方式获取饮用水： 我将通过以下方式获取洗涤、卫生和烹饪用水： 我备有至少 3到7天 的供应量： <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>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td>▪ 宠物食品（如有需要）</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td>如果我依赖电动水/污水泵，我有备用发电机吗？</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </tbody> </table>		是	否	▪ 非易腐食品	☐	☐	▪ 宠物食品（如有需要）	☐	☐	如果我依赖电动水/污水泵，我有备用发电机吗？	☐	☐	☐																		
	是	否																														
▪ 非易腐食品	☐	☐																														
▪ 宠物食品（如有需要）	☐	☐																														
如果我依赖电动水/污水泵，我有备用发电机吗？	☐	☐																														
烹饪： 准备备用的烹饪方法（例如：露营炉或烧烤炉）。 提示！ - 确保储备足够的燃气。 - 准备安全的方式加热婴儿配方奶。	我将通过以下方式加热食物或饮料：	☐																														
保存食物： 在长时间停电时使用装有冰块的保温冷藏盒。 提示！ 保持冰箱/冷冻柜的门关闭。	我将通过以下方式在冰箱和冷冻柜中保存食物：	☐																														
要了解更多信息，请访问 www.health.vic.gov.au/food-safety/food-safety-during-power-outages																																
健康： 准备一个急救包和3到7天的药物（包括宠物的药物！）。 如果您在家中使用的医疗设备，请创建一个生命维持停电应急计划（Life Support Power Outage Plan），要了解更多信息，请访问此网站 lifesupport.poweroutageplan.com.au/zh/	我备有至少 3到7天 的供应量： <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>是</th><th>否</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>▪ 处方药物</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td colspan="3">提示！检查标签上的存储信息，如果需要冷藏，请保持药物低温储存</td></tr> <tr> <td>▪ 急救包</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td>▪ 其他可能有用的药物，例如：扑热息痛（Paracetamol）或抗组胺药（antihistamine）</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td>▪ 厕纸</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td>▪ 消毒洗手液</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td>▪ 卫生用品</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td>▪ 其他（列出对您的健康至关重要的其他物品，例如消毒剂）</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td>▪ 宠物药物（如有需要）</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </tbody> </table>		是	否	▪ 处方药物	☐	☐	提示！检查标签上的存储信息，如果需要冷藏，请保持药物低温储存			▪ 急救包	☐	☐	▪ 其他可能有用的药物，例如：扑热息痛（Paracetamol）或抗组胺药（antihistamine）	☐	☐	▪ 厕纸	☐	☐	▪ 消毒洗手液	☐	☐	▪ 卫生用品	☐	☐	▪ 其他（列出对您的健康至关重要的其他物品，例如消毒剂）	☐	☐	▪ 宠物药物（如有需要）	☐	☐	☐
	是	否																														
▪ 处方药物	☐	☐																														
提示！检查标签上的存储信息，如果需要冷藏，请保持药物低温储存																																
▪ 急救包	☐	☐																														
▪ 其他可能有用的药物，例如：扑热息痛（Paracetamol）或抗组胺药（antihistamine）	☐	☐																														
▪ 厕纸	☐	☐																														
▪ 消毒洗手液	☐	☐																														
▪ 卫生用品	☐	☐																														
▪ 其他（列出对您的健康至关重要的其他物品，例如消毒剂）	☐	☐																														
▪ 宠物药物（如有需要）	☐	☐																														
车辆： 在恶劣天气来临之前，为您的车辆加油或为电动车充电。 提示！ 准备一个备用出行方式。	我的车辆有足够的汽油/电量。 如果我需要备用的交通工具，我将：	☐																														

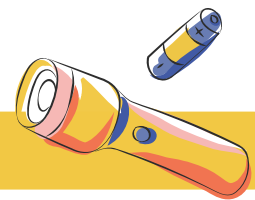
3.通信

目标：在停电期间与家人、朋友和紧急联系人通信。



您可以做什么	我的计划	完成						
备用电源：为手机准备充电器或移动电源。 提示！在恶劣天气来临之前给设备充电。	我将通过以下方式为手机充电：	☐						
电池供电的收音机：如果手机或互联网出现故障，请通过收音机保持信息畅通。 提示！在www.reception.abc.net.au查找您所在地区的无线电台频率，并将其记录下来。	<table> <thead> <tr> <th></th><th>是</th><th>否</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>我有一台电池供电的收音机或手摇式收音机</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </tbody> </table>		是	否	我有一台电池供电的收音机或手摇式收音机	☐	☐	☐
	是	否						
我有一台电池供电的收音机或手摇式收音机	☐	☐						
家庭内部沟通：制定在停电期间保持联系和采取行动的计划。 提示！ - 请考虑大家上学、工作等情况。 - 如果您的NBN或电话无法使用，请考虑紧急联系方式。	姓名： 我同意的联系方式： 姓名： 我同意的联系方式： 姓名： 我同意的联系方式： 姓名： 我同意的联系方式：	☐						
社区内沟通：与社区内的其他人分享联系方式，在停电期间互相照应。 提示！ - 加入本地的支持小组。 - 与能够提供帮助的人分享您的应急计划。	我将联系所在地区的这些人或团体 姓名： 如何在断电情况下联系他们： 如果互联网或电话中断，可以通过以下方式联系我： 我已将此内容分享给：	☐						
区域外通信：选择一个非本地区的联系人，并通知您的家庭成员。	如果互联网或电话中断，我在非本地区可以联系的紧急联系人是： 姓名： 我将通过以下方式联系他们： 家人或亲友将通过以下方式联系他们： 他们将通过以下方式联系我的家人：	☐						

4.光源



目标：在停电时有光源，以确保您的安全。

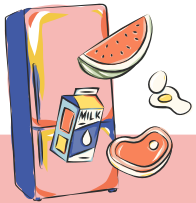
您可以做什么	我的计划	是	否	完成 ☒
手电筒和提灯：将灯具放在容易找到的地方。 提示！蜡烛可能会引发火灾	我有可以使用的灯具	☐	☐	☐
保持灯光亮着：使用LED提灯和备用电池为灯光、手电筒和各种设备供电。	我有LED电池供电的光源	☐	☐	☐
	我有备用电池	☐	☐	☐
备用光源：将备用灯放在容易存取的地方。	家中的这些区域有备用光源	☐	☐	☐
	▪ 卧室	☐	☐	☐
	▪ 客厅	☐	☐	☐
	▪ 厨房	☐	☐	☐
	▪ 其他（例如：浴室、工具棚、保险丝盒）	☐	☐	☐

5.舒适



目标：在停电期间，家里能够应对高温或低温，保持舒适度。

您可以做什么	我的计划		完成 
温度：在停电期间根据季节保持温暖或凉爽。 提示！在酷热天气期间，配备空调和饮用水的消暑中心将会开放。访问您当地议会的网站以获取详细信息。	保持温暖的方法： ▪ 穿多层衣物 ▪ 使用毛毯或睡袋 ▪ 关上窗帘 ▪ 用毛巾或布封住缝隙/空隙 ▪ 使用热水袋 ▪ 待在同一个房间里以保持热量 ▪ 活动升温 ▪ 戴上帽子并保持覆盖头部	保持凉爽的方法： ▪ 穿轻便的衣服 ▪ 使用电池供电/ USB充电/ 手持风扇 ▪ 关上窗帘并遮挡阳光 ▪ 多喝水 ▪ 在脉搏点使用冷敷 ▪ 待在家中最凉爽的地方 ▪ 使用冰袋 ▪ 避免体力活动 ▪ 冲冷水澡	
应对策略：考虑在压力情况下保持冷静的方法。 提示！将儿童和宠物纳入考虑。	保持冷静的方法： ▪ 听放松的音乐 ▪ 读书或杂志 ▪ 与其他人玩桌游 ▪ 写下想法和其他信息	▪ 练习深呼吸，安静坐着 ▪ 与邻居聚会	
	如果情况安全，到户外区：到海滩/游泳池/河流、公园区骑车/慢跑/散步。 孩子们可以玩游戏、涂色、讲故事。 心理健康支持：如需免费、保密的支援，请致电Beyond Blue，电话号码为1300 224 636。		



6.周边环境

目标：在停电期间保持家中的安全和功能。

您可以做什么	我的计划	完成	☑															
手动操作：掌握在没有电源的情况下开启/关闭大门和栅栏的方法。	我懂得如何手动操作 车库门操作方式： 电动大门操作方式： 其他出入口操作方式：	☐																
关闭电器：在插座处关闭电源，使用浪涌保护器。 提示！考虑为关键电器提供备用电源。	<table><thead><tr><th></th><th>是</th><th>否</th></tr></thead><tbody><tr><td>我会关闭电器</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>我有浪涌保护器</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>我为重要电器准备了备用电源</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>提示！在下面列出这些电器：</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>		是	否	我会关闭电器	☐	☐	我有浪涌保护器	☐	☐	我为重要电器准备了备用电源	☐	☐	提示！在下面列出这些电器：			☐	
	是	否																
我会关闭电器	☐	☐																
我有浪涌保护器	☐	☐																
我为重要电器准备了备用电源	☐	☐																
提示！在下面列出这些电器：																		
安全通道：保持路径畅通，以便在低光照下安全移动。	我已清理室内通道 我已清理室外通道	☐ ☐	☐ ☐															
安全预防措施：固定松散物品和户外结构。 提示！不要靠近受损的电力线或变电站。	为了让我们的家更安全，家庭成员已达成一致： 提示！您可以在下面为每个人添加具体的工作/职责：	☐																
撤离：准备好操作步骤和必需品，以防需要撤离。 提示！将文件存放在防水容器中。	如果需要撤离，我将前往： 我将通过以下方式到达那里： <table><thead><tr><th></th><th>是</th><th>否</th></tr></thead><tbody><tr><td>我已经打包了必需品，以防需要撤离（包括急救包、身份证、医疗文件、现金、手电筒）</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>我上次查看这些物品是在：</td><td></td><td></td></tr><tr><td>我（和家庭成员）上次演习撤离是在：</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>		是	否	我已经打包了必需品，以防需要撤离（包括急救包、身份证、医疗文件、现金、手电筒）	☐	☐	我上次查看这些物品是在：			我（和家庭成员）上次演习撤离是在：			☐				
	是	否																
我已经打包了必需品，以防需要撤离（包括急救包、身份证、医疗文件、现金、手电筒）	☐	☐																
我上次查看这些物品是在：																		
我（和家庭成员）上次演习撤离是在：																		
您的计划：准备一份计划和联系列表的副本，并在附近放置手电筒。	我将应急计划和联系列表的副本与手电筒放在这里：	☐																

备注

