

## 建议和行动清单

### 演练一下您的个人应急计划

熟悉您的个人应急计划非常重要。紧急情况 and 灾难有时会迅速发生，您需要知道自己该怎么做。

通过了解您的计划并演练您将采取的行动，您将增强自己的能力和信心，从而提高整体的应变能力。

以下是您可以用来演练个人应急计划的一些建议和行动。

#### 1. 定期阅读并审核您的计划。

您应该每六个月，或者在您的 NDIS 计划审核期间以及发生紧急情况或灾难后做这些事情。

在即将发生紧急情况或灾难（例如洪水、丛林火灾或即将来临的飓风）之前仔细阅读您的计划也是一个好办法。

#### 2. 确保将您的计划告知能够为您提供支持的人士，特别是那些在紧急情况或灾难期间可以依靠他们提供帮助的人士。

抽一点时间，讨论一下您的计划。

建议：与为您提供支持的人士讨论您的备用疏散计划是此次对话的重要话题。

#### 3. 如果知道您在紧急疏散时需要专门的协助才能撤离，请考虑与当地的紧急服务部门（例如消防队）沟通。

让他们提前知道您需要专门的支持有很多益处，他们也可以帮助解答您可能想问的任何问题。

例如，如果您行动不便，您可能想讨论如何撤离，这样您可以提前做好心理准备。

#### 4. 请记得演练如何从家中撤离。

您可以在每 6 个月审核计划的同时进行撤离演练。演练如何从自己家中撤离可能很尴尬，但如果您真的遇到了紧急情况或灾难，且事情发生迅速又造成恐慌，您会很欣慰您事先进行过演练。

确保与您同住的每个人（包括宠物）都参与撤离演练，并记得采取在实际撤离时会采取的行动，例如拿上应急包。

#### 5. 除了撤离演练之外，玩撤离游戏也是演练应急程序的一种有趣且实用的方式。

采用“听从领导指挥”的方法对于这些演练很有帮助。

进行消防安全演习“停止、趴下、掩护和翻滚”是一项重要的练习，尤其是如果您使用轮椅或有身体或行动方面的需求而需要您采取特别措施来适应这一方式。

由 NDIS 质量和安全保障委员会资助