



Resources for NDIS  
Emergency and Disaster  
Management

Chinese (Simplified) | 简体中文

# 与 NDIS 服务机构合作制定 紧急情况与灾难管理规划

## NDIS 参与者指南

Funded by the NDIS Quality and  
Safeguards Commission grants program



NDIS Quality  
and Safeguards  
Commission



## 概述

本指南旨在帮助包括您在内的 NDIS 参与者，来了解 NDIS 服务机构能够如何协助您进行针对紧急情况 and 灾难的规划、响应和恢复工作。


R4NED 资源和网站是与澳大利亚各地的残障人士共同设计完成的。

该指南提供了与 NDIS 服务机构讨论紧急情况 and 灾难管理的实用建议和讨论内容。

您也可以与可信赖的朋友或家人等一起使用本指南来帮助您制定计划。

指南包含了一些您可以自己完成的活动，以及可以与 NDIS 服务机构或其他可信赖的支持者一起完成的活动。

**这些内容以金色粗体字标示。**

当您看到这个标志时 ，说明 R4NED 网站上有资源可以帮助您了解为紧急情况 and 灾难做准备时需要考虑的方面，同时也提供了规划和准备过程中可以使用的模板和清单。

本指南末尾总结了 R4NED 网站上所有可用资源。这些资源分为参与者和服务机构两部分，但在这两个部分中您都能找到有用的资源。

### **视频：欢迎访问 R4NED**

在开始之前，请观看此视频，了解 R4NED 网站上的资源概览，并熟悉网站结构及其无障碍功能。视频时长为 2 分 40 秒。

请点击访问 R4NED 网站观看：[Welcome to R4NED](#)

在我们的[YouTube 频道](#)上用中文字幕观看

## 目录

概述 .....	3
目录 .....	4
计划和准备：该讨论什么以及如何讨论 .....	7
规划和准备：需采取的行动 .....	8
响应：讨论些什么，该如何讨论 .....	15
响应：需采取的行动 .....	15
恢复：讨论些什么，该如何讨论 .....	17
恢复：需采取的行动 .....	17
结论 .....	19
R4NED 资源摘要 .....	20

## 背景

本指南基于将残障人士考虑在内的灾难风险减少措施 (DIDRR) 的原则。DIDRR 认识到，残障人士在面对灾难和紧急情况时受到的影响尤为严重。

因此，社区和组织在处理紧急情况和灾难管理时，必须将残障人士考虑在内。

这意味着在紧急情况和灾难管理的各个阶段都需要考虑残障人士及其支持者的需求和意见，包括预防、规划和准备、响应和恢复阶段。

与您的 NDIS 服务机构讨论 DIDRR 可能会帮助您们双方理解将残障人士考虑在内的紧急情况和灾难管理规划的重要性

### DIDRR 和 NDIS 实践标准情况说明书

该说明书将帮助您更好地了解 DIDRR，以及澳大利亚用于紧急情况和灾难管理的国际和本地框架，以及这些框架对 NDIS 参与者和服务机构的意义。

请点击访问 R4NED 网站查阅 - [Understand the Standard](#) (了解标准)

点击查看简明易读和其他语言版本 - [Resources](#)

NDIS 服务机构有责任确保将他们支持的残障人士纳入考虑，并使其实质性参与所有影响他们的活动。

此外，NDIS 服务机构还必须履行某些义务，以符合 NDIS 应急和灾难管理实践标准。

服务机构的义务各不相同，这就是“风险比例化”的概念。在紧急情况和灾难管理中，风险比例化认识到一刀切的政策并不适合所有情况，干预措施应与个人安全的风险程度以及他们希望得到的支持类型相匹配。

例如，如果您每月仅从 NDIS 服务机构那里接受一次治疗，那么在发生意外时，他们可能不应是您首选的求助对象。

了解 NDIS 实践标准如何要求服务机构应对紧急情况和灾难管理，可以帮助您与服务机构进行对话，讨论您希望他们如何帮助您规划和准备应对紧急情况和灾难

### NDIS 实践标准和我的服务机构情况说明书

该说明书解释了 NDIS 关于紧急情况和灾难管理的实践标准，以及您理应从您的服务机构得到的支持。其中包括更多关于风险比例化的案例研究。

点击访问 R4NED 网站并查看 - [Get started](#) (开始准备)

点击查看简明易读和其他语言版本 - [Resources](#)

### 视频：风险比例化

您可能还想观看此视频。视频解释了风险比例化对 NDIS 服务机构和参与者意味着什么，以及其重要性。视频时长为 3 分 38 秒。

点击访问 R4NED 网站并查看：[NDIS Participants](#) (NDIS 参与者)

在我们的[YouTube 频道](#)上用中文字幕观看。

## 计划和准备：该讨论什么以及如何讨论

计划和准备意味着为应对紧急情况或灾难做好准备。

刚谈及紧急情况和灾难时，可能会让每个人感到焦虑，这很正常。

请记住，这些对话是为了提高认识并做好准备，这样可以帮助我们更好地控制意外和困难的情况。

您的 NDIS 服务机构应该帮助您为应对紧急情况和灾难做好规划和准备，并为您提供参与其组织计划和准备的方法。

至于您希望他们在这方面给予多少帮助，以及您希望在多大程度上参与他们的组织规划和准备工作，都由您自己决定。

明确说明您希望从服务机构得到哪些帮助，并要求他们告诉您他们可以提供哪些帮助

### 视频：与您的服务机构一起制定计划

观看此视频可以帮助您了解 NDIS 服务机构和参与者可以如何合作，为应对紧急情况和灾难做好规划和准备。视频时长为 3 分 20 秒。

点击访问 R4NED 网站并查看：[Plan and Prepare](#)（计划和准备）

在我们的[YouTube 频道](#)上用中文字幕观看。

请记住，如果有多个 NDIS 服务机构为您服务，他们都有责任与您讨论紧急情况和管理计划。

如果您已经有了计划或正在与其他服务机构制定计划，请务必告知所有为您提供服务的 NDIS 服务机构。

## 规划和准备：需采取的行动

应急计划有很多好处。不仅能帮助您了解可能发生的情况并做好准备，还能增强您的自信心和适应能力。

为了确保您的安全，您应该做到以下三件事：

1. 制定一个能反映您的独特需求、能力和沟通方式的个人应急管理计划。
2. 演练所有紧急程序并进行疏散演习。在必要的情况下与您的 NDIS 服务机构一起演练——例如，如果您在集体住宅或类似的地方居住。
3. 确保在紧急情况下，能与重要的支持人员（包括您的 NDIS 服务机构）保持清晰的沟通。

开始规划和准备应对紧急情况 and 灾难的第一步，是与您的 NDIS 服务机构或可信赖的支持人员一起阅读理解以下部分的内容，您也可能想要与同住的其他人一起制定计划并做好准备。

如果您与同住的其他 NDIS 参与者一起制定计划，您的服务机构将鼓励所有同住的人都使用相同的模板来制定计划。这可以使支持人员（如紧急服务人员或在恢复中心工作的人）更便捷地找到关键信息。

### 制定个人的应急管理计划

在埋头制定计划之前，有很多事情需要先考虑一下，例如完成计划需要哪些信息、要遵循什么流程以及使用哪个模板。

**为了使计划过程更加顺利，请在开始之前就明确您需要什么。请您的 NDIS 服务机构帮助您找到所需的信息。**

#### NDIS 参与者的计划前指南

该指南将引导您了解开始规划之前需要考虑的事项。

点击访问 R4NED 网站并查看：[Get Started](#)（开始）

点击查看简明易懂和其他语言版本 – [Other language Resources](#)



## 其他需要考虑的事情

R4NED 网站的“Get Started（开始）”页面上还有讲解澳大利亚预警系统的链接和信息。如果您独立在社区中生活，了解并熟悉预警系统尤为重要，这样您就可以知道在紧急情况或灾难下何时需采取行动。

还有一些工具可以帮助您确定您是否居住在高风险地区，这可以帮助您决定您可能需要的计划类型以及其中包含的内容。

**请尽快开始制定您的应急管理计划。**

**您的 NDIS 服务机构也许能够帮助您。请不要太过纠结应该使用哪个模板或遵循哪些流程，确保有一个计划才是当务之急。**

### 应急管理计划模板

R4NED 提供了应急管理计划模板，还有适合 NDIS 参与者使用的其他模板的链接。

点击访问 R4NED 网站查阅：[Make a plan](#)（制定计划）

点击此处，查找其他语言版本的 R4NED 应急管理计划模板 – [Resources](#)

### 以人为本的应急准备（P-CEP）

P-CEP 是帮助残障人士应对紧急情况和灾难的综合资源包。其包括实用的对话指南和规划工具。

请查看 [Collaborating 4 Inclusion](#) 网站上的 P-CEP 资源。

## 确定支持网络

了解哪些人能够在紧急情况或灾难中为您提供支持非常重要。

这可以是您的 NDIS 服务机构（包括您的支持人员）、家庭成员、朋友、邻居和当地社区团体。

询问您的支持网络在紧急情况下能够做些什么以及如何帮助您，包括他们将如何与您沟通和保持联系。例如，如果您需要从家中撤离，某个邻居也许能够帮助您。

**您应该决定需要为谁提供您的计划副本，以及以何种格式提供（例如数字版、纸质版、翻译版）。您的 NDIS 服务机构可能会帮助您处理这些事宜。**

## 准备一个应急包（Go Bag）

准备好一个应急包，有时也称为 Go Bag，以便在需要迅速离开时使用，这是应对紧急情况的重要方法。

Go Bag 应包含药品、医疗记录、重要文件和个人护理用品等必需品。

确保每 6 或 12 个月更新一次，或者根据需求或个人情况的变化进行更新。

**制作 Go Bag 很简单，却是为紧急情况或灾难做好准备的好方法。**



### Go Bag 清单

红十字会和 Ember 的清单将帮助您确定 Go Bag 中应该放什么。

点击访问 R4NED 网站，查找上述信息的链接：[Make a plan](#)（制定计划）

## 其他需要考虑的事情

应急管理计划必须适合您的个人情况。

您可能需要考虑将以下事项包括在您的计划中：

- 撤离建筑时需要的特殊援助
- 如何安置您的宠物
- 如何为通信中断做准备以及如何应对
- 如何与邻居联系。

参考一下 R4NED 网站上的 [Make a plan](#)（制定计划）页面，并与您的 NDIS 服务机构或您的支持网络讨论您应该在个人应急管理计划中包含哪些内容。

### 隐性残障和其他考虑因素

在紧急情况或灾难的压力下，向他人提供个人信息可能会很困难。

找到一种简单的方法来实现这一点可能会很有用，尤其是当您有隐性残障或有特定的身份认同时。

制作一张卡片给协助您的人（例如紧急服务人员或疏散和恢复中心的工作人员）看可能会很有帮助，卡片上简单描述您的残障或您希望他人如何称呼您（例如使用“他”、“她”或“他们”等代词）。

该卡片可收纳在您的 Go Bag 中。

**如果您愿意的话，制作一张卡片放在您的 Go Bag 中。**

### 疏散演习和回顾

演练您的计划是您应该与 NDIS 服务机构或支持网络一起进行的一项重要活动。

疏散演习是特定环境中 NDIS 服务机构（例如残障人士专属住宿设施）的强制性要求。无论在何处提供服务，支持人员都应该了解您接受服务所在地的疏散程序，并确保您知道在需要突然从家中或其他建筑中撤离时该怎么做。

参与疏散演习的方式有很多种。

**演练从家中撤离或执行应急管理计划的其他措施。如果合理的话，请邀请您的 NDIS 服务机构加入演练。**

#### 演练您的应急管理计划

该文档包含一些建议和活动来帮助您演练。

点击访问 R4NED 网站并查看：[Practise and Review](#)（练习和回顾）

点击查看简明易懂和其他语言版本 – [Resources](#)

## 审核个人计划

确保计划中包含最新信息也非常重要。

安排定期审核和更新计划，与其他计划（例如更新个人支持计划或 NDIS 审核）同步进行可能是一种方便的方法。

当您的居住地、联系方式或关键的健康和支持信息等详细信息发生变化时，计划也应该随之更新。

您可以要求您的 NDIS 服务机构在您审核您的其他计划（例如您的支持计划或健康计划）时纳入您的应急管理计划。

您还可以在日记中做记录或在手机上设置提醒，以进行年度审核。

## 组织机构计划审核

根据 NDIS 的紧急情况和灾难管理实践标准，服务机构应该让 NDIS 参与者不仅参与个人计划的制定，还应参与组织计划的制定。

这意味着服务机构应该提供方法，让您为组织的风险管理、应急和灾难管理以及业务连续性规划献计献策。

对政策和计划以及组织机构表现提供建设性反馈，是您可以帮助改进自己和其他 NDIS 参与者所接受服务的一种方式。

### 组织规划模板清单

通过查看此清单，您可以了解 NDIS 服务机构应在其计划中包含哪些内容。

点击访问 R4NED 网站并查看：[Manage your paperwork](#)（管理您的文书工作）

## 协助进行家庭或工作安全检查

正如 NDIS 参与者可能已经参与其服务机构进行的审计流程一样，您也有机会参与家庭和工作安全检查。

**承担个人岗位或责任，例如检查消防安全设备的有效期和检查烟雾报警器，是参与应急准备，同时提高您的意识和自信心的好方法。**

即使只是在支持人员的帮助下参与了一部分，您也是做出了宝贵的努力。

## 其他参与方式

您的 NDIS 服务机构可能会建议您通过其他方式参与他们的应急和灾难规划与准备。例如，他们可能会要求您参加家庭和工作安全检查，如确保烟雾报警器正常工作。您应该在自己家中也这么做。

## 与当地紧急服务部门联系

您知道吗？许多当地紧急服务部门可以提供应急准备的建议。

如果您有特殊的支持需求，这可能会使撤离变得困难，那么最好与当地的紧急服务部门联系并进行讨论。

**他们也可以与您和您的服务机构讨论当地的疏散中心和设施，以及如果需要前往这些地方时该怎么办。**

**请记住，这些事情需要在紧急情况或灾难发生之前完成。如果需要支持来处理这些事宜，请让您的 NDIS 服务机构帮助您联系相关人员。**



在此了解有关联系紧急服务部门的更多信息：

[紧急服务部门](#)

## 与社区联系

一些当地社区有针对紧急情况和灾难的规划和准备的举措和资源，尤其是在高风险地区。

例如，一些地方市政府会执行将残障人士考虑在内的应急计划（DIEP）。这些计划是由当地社区主导的，对话内容包括如何在紧急计划中考虑残障人士。

**与社区的这些举措和资源建立联系。如果需要支持来处理这些事宜，请让您的 NDIS 服务机构帮助您联系相关人员。**



通过以下两个链接了解当地市政府和社区的相关活动：

[当地市政府和社区合作伙伴](#)

## 响应：讨论些什么，该如何讨论

响应指的是在事情发生时您应该做什么。在紧急情况下，最重要的是确保安全。

准备好响应紧急情况或灾难的一部分是确保您清楚自己的计划，了解可能发生的情况，并已经演练过该采取的措施。

您的 NDIS 服务机构应尽可能在紧急情况或灾难期间继续为您提供核心支持（亦称持续支持）。

**与您的 NDIS 服务机构讨论他们计划如何在紧急情况或灾难期间和之后为您提供支持。**

### 视频：准备与演练

观看此视频，提醒自己在紧急情况或灾难发生之前应该做的事。  
视频时长为 4 分 21 秒。

请访问 R4NED 网站并查看：[Respond](#)（响应）

在我们的 [YouTube 频道](#)上用中文字幕观看。

## 响应：需采取的行动

当紧急情况或灾难发生时，最重要的是牢记您的计划，并听取管理机构的建议，了解您需要做什么。

记住在这段时间里尽量保持冷静。如果您感到恐慌或有压力，放慢速度并做几次深呼吸可能会有所帮助。

如果您必须从家中撤离，请不要忘记带上您的 Go Bag。

**如果您必须从家中撤离，那么提前为即将发生的事做好准备也会很有帮助。**

 **撤离：撤离前、期间和之后的注意事项**

一起阅读这份说明书，了解疏散中心可能发生的情况。当您在疏散中心的时候，请看一下简明易懂通讯板。

点击访问 R4NED 网站并查看：[Steps to take](#)（需采取的步骤）

点击查看简明易懂和其他语言版本 – [Resources](#)

了解从哪里可以获得您所在地区发生的任何紧急情况 and 灾难的可靠信息。

**随时掌握在紧急情况或灾难期间如何了解最新情况的相关信息。**

 在这里查找有关 ABC 应急网站和其他重要信息，帮助您应对紧急情况：

[ABC 应急网站](#)



## 恢复：讨论些什么，该如何讨论

恢复指的是紧急情况或灾难过去后该做些什么。

灾难和紧急情况会让人不安和恐惧，而恢复有时会与度过灾难本身一样困难。

在经历丛林大火、洪水或新冠疫情等事件后，感到对生活不再游刃有余是很正常的。

保持积极乐观很重要，请记住，您可以应对，而且一切都会好起来的。

**请记住，您的 NDIS 服务机构会为您提供支持。告诉他们您的需求以及他们可以如何提供帮助。**

### 视频：紧急情况过后会发生什么

观看此视频，了解您和其他 NDIS 参与者可以采取的一些重要步骤，以便从紧急情况或灾难中恢复。视频时长为 3 分 29 秒。

点击访问 R4NED 网站并查看：[Recover](#)（恢复）

在我们的 [YouTube 频道](#)上用中文字幕观看。

## 恢复：需采取的行动

要从紧急情况中恢复时，首先要调整好心态。

这意味着要提醒自己“我没事”，并且要“顺其自然”。当意外发生时，保持冷静和清晰的思维会让您更好地采取行动。

您可以采取以下措施来帮助自己：

- 缓慢地深呼吸四次，这是让思维更加清晰的好方法。
- 写一份行动清单——“待办事项清单”——这样会感觉更能控制压力大且不可预测的事件。
- 与您的支持人员保持联系，无论是家人、朋友、邻居，还是您的 NDIS 服务机构。
- 检查一下自己的情况，确保没有遗漏任何重要的事项。

使用我们的分步指南，了解更多如何进行这些操作的信息。该指南是为与支持人员一起使用而编写的，但您也可以自己完成这些步骤。您还可以在紧急情况或灾难发生之前使用该指南，以做好心理准备并增强抵御能力。

### 恢复能力和 NDIS 参与者：指南

该指南将帮助您在灾难和紧急情况后的心理恢复。

点击访问 R4NED 网站并查看：[Steps to take](#)（需采取的步骤）

点击查看简明易读和其他语言版本 – [Resources](#)

还有一个包含此内容的自学在线模块。请点击此链接：[Steps to take](#)。紧急情况或灾难发生后，人们可能需要考虑一些实际问题，尤其是如果他们在社区中独立生活。

**制定一个行动计划，说明紧急情况或灾难过去后您需要做什么才能让您的生活恢复正常。如果需要，请向您的 NDIS 服务机构寻求支持。**

### 在此处找到可帮助您完成此操作的清单和资源的链接：

[灾难发生后该怎么办](#)

您可能还想联系当地社区的恢复服务并获取资源。

这些服务可能由当地市政府、当地社区组织或专门的恢复中心提供。

有些资源可以在灾难发生后立即提供帮助，在某些情况下，还可以在灾难发生后的数周或数月内持续提供帮助。这可能包括灾难恢复补助金、食物和衣物和/或情感支持。

**寻求帮助并非易事，但您的 NDIS 服务机构会为您提供支持，确保您寻求所需的帮助。**

**其他您信赖的支持人员也许能够协助您从灾难中恢复。**

### 在此处找到有助于恢复的实用网站的链接：

[获取帮助](#)

## 结论

请记住，并非所有 NDIS 服务机构都能在紧急情况和灾难期间为您提供相同级别的支持。

但是，所有 NDIS 服务机构都应该与您讨论如果发生意外他们将如何协助您，以及在紧急情况或灾难期间和之后他们将如何继续为您提供支持。

如果无法继续提供支持，您的 NDIS 服务机构应与您讨论他们将安排哪些替代服务，并尽快恢复对您的支持。

这些安排应记录在您与 NDIS 服务机构签订的服务协议以及支持计划中。

**掌控自己为紧急情况和灾难所做的准备是最佳的应对方法。**

以下是所有可用 R4NED 资源的摘要。本指南中提到了其中一些资源；其他资源旨在帮助您的 NDIS 服务机构做好准备以达到 NDIS 实践标准，同时，最重要的是，支持您应对紧急情况和灾难并从中恢复。

# R4NED 资源摘要

视频	网站链接
欢迎访问 R4NED	<a href="#">R4NED 主页</a>
风险比例化	<a href="#">NDIS 参与者</a> <a href="#">NDIS 服务机构</a>
与您的服务机构一起制定计划	<a href="#">制定计划并做好准备</a>
准备与演练	<a href="#">响应</a>
紧急情况发生后会有哪些情况	<a href="#">恢复</a>
NDIS 实践标准	<a href="#">达到标准</a>
我们希望您了解	<a href="#">与 NDIS 参与者合作</a> <a href="#">与您的社区合作</a>

为 NDIS 参与者提供的资源	易读版本	其他语言	网站链接
NDIS 实践标准和我的服务机构情况说明书	是	是	<a href="#">开始准备</a>
NDIS 参与者的计划前指南	否	是	<a href="#">开始准备</a>
与 NDIS 服务机构一起制定应急计划：参与者指南	否	是	<a href="#">制定计划</a>
NDIS 参与者的应急管理计划模板	否	是	<a href="#">制定计划</a>
演练应急管理计划中的建议和行动	是	是	<a href="#">演练和回顾</a>
撤离：撤离前、期间和之后的注意事项指南	是	是	<a href="#">需采取的步骤</a>

NDIS 服务机构资源	易读版本	其他语言	网站链接
DIDRR 和 NDIS 实践标准情况说明书	是	是	<a href="#">理解标准</a>
风险比例化情况说明书和案例研究	否	是	<a href="#">理解标准</a>
NDIS 实践标准证据清单	否	否	<a href="#">理解标准</a>
董事会和领导团队的职责	否	否	<a href="#">理解标准</a>
恢复能力与 NDIS 员工指南	否	否	<a href="#">为您的组织机构做好准备</a>

工作场所紧急情况和灾难规划指南	否	否	<a href="#">为您的组织机构做好准备</a>
员工职责介绍	否	否	<a href="#">为您的组织机构做好准备</a>
组织规划模板清单	否	否	<a href="#">管理您的文书工作</a>
NDIS 参与者信息清单	否	否	<a href="#">管理您的文书工作</a>
NDIS 服务机构的组织恢复指南	否	否	<a href="#">管理您的文书工作</a>
与 NDIS 参与者一起制定应急计划：服务机构指南	否	是	<a href="#">共同制定计划并做好准备</a>
在 SDA 中演练应急管理计划中的建议和行动	否	否	<a href="#">共同制定计划并做好准备</a>
撤离：撤离前、期间和之后的注意事项指南	是	是	<a href="#">共同制定计划并做好准备</a>
恢复能力与 NDIS 参与者指南	否	否	<a href="#">一起恢复</a>