

## 單元 14 – 災難應變措施

### Module 14 – Disaster Preparedness

以本作業手冊的用途來說，災難是指直接影響您透析治療護理的重大事件。災難一般是來得很快，沒有預警，因此事前為災難情況做好準備，是將影響減至最低的關鍵。

血液透析必須依靠電力和供水，因此透析病人特別易受災難影響。發生嚴重災難時，可能會有數天沒有電力和供水，電話服務亦可能中斷，道路橋樑不通，醫院的急症室也因要處理嚴重傷者而有人滿之患。

本章節為那些獨自處理透析的人士提供一些有用建議，讓他們知道在災難發生後首幾天的關鍵時刻如何去面對困境，以待情況恢復正常為止。其他額外資訊，可見於“卑詩省應急計劃”所提供的“**個人及鄰舍所有危險緊急情況應變措施作業手冊**” (*Individual & Neighbourhood All Hazard Emergency Preparedness Workbook*)。

您可以在 <https://www2.gov.bc.ca/> 網址找到此作業手冊  
→ Public Safety and Emergency Services (公共安全及緊急服務) → Emergency Preparedness, Response & Recovery (緊急應變計劃、反應和復原)

本單元的尾段列有不同的表格，您現在應該把它們填妥（並定期更新資料），然後安放在您的緊急包內。

## 渡過災難的小貼士 Tips for surviving a disaster

1. 災難發生後，除非您嚴重受傷，否則應留在家中。
2. 如果電力中斷令您無法進行透析，可以的話通知您的護士。
3. 開始使用求生儲備餐食。
4. 透過電視、收音機、個人通訊或電話，在家中等候有關透析的指示和細節。
5. 如果您必須前往緊急庇護所，請將您的特殊需要告訴該處的負責人。
6. 病人有責任盡量為自己安排交通，與家中血液透析計劃人員保持聯絡，並準備可以在任何時候（日間或晚間）前來中心接受透析治療。
7. 請準備可能要以任何方式撤離及／或被接送，除救護車外，可能需用上軍方車輛、義工協助或以飛機撤離。請隨身帶備您的藥物。
8. 在應急物資中多備一副眼鏡。
9. 如地址及電話號碼有變，請通知家中血液透析計劃。
10. 若您的住所是災區中沒有受到影響的範圍，家中血液透析計劃可能會聯絡您請您協助其他病人。

## 醫療警示器 Medical Alert

### 為何應戴上醫療警示識別牌？

#### Why should you wear a medical alert identifier?

如果您受了傷或不能溝通，醫療人員需要迅速知道您是接受透析治療的傷者。

### 識別牌有什麼作用？ How does it work?

醫療警示識別牌是一條手帶或頸鏈，它附有一個國際公認的標誌。當有需要時，醫護專業人員可以在數秒內便能取得您的電腦化醫療數據。這項重要數據可以傳送往全球任何地方，有助醫療人員為您提供適當的診斷和護理。及時的治療可能會救您一命。

### 實用小貼士 Helpful Tips

- 不應把醫療警示識別手帶戴在有瘻管的那隻手臂上。在遇到重大創傷時，若識別手帶被扯到手臂上方，有可能會阻礙血液流通。
- 醫療警示器通常都刻有您個人的主要病症資料、個人身份號碼和一個全日24小時的熱線電話。



#### 留意重點：

我的醫療警示器的個人身份號碼是：

\_\_\_\_\_.

24小時的熱線電話是：

\_\_\_\_\_.

省外聯絡人 (供其他家庭成員用的查詢點)：

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 如何在緊急情況下停止透析

### How to stop dialysis in an emergency

在剛開始接受家中透析時，您的導師將為您示範如何應付緊急情況。



#### 緊記重點：

您的撤離緊急包時刻都須放在透析機附近。緊急包內應有：4個夾子、剪刀、無菌紗布、膠貼和兩支10毫升已注有鹽水的針筒。

若在進行透析治療期間發生災難，請依照指示作緊急撤離：

1. 停動血泵。
2. 夾好通路管和血路管。
3. 打開撤離包。
4. 在每條血路管額外多夾兩個夾子。
5. 若未能將通路管斷離血路管，在兩個夾子中間剪開。  
**切勿剪斷通路管。**
6. 讓通路針頭留在原位，直至到達安全地方為止。
7. 隨身帶同緊急包。

## 在緊急情況時如何護理通路

### Care of your access during an emergency

在任何情況下，任何不熟悉您透析狀況的醫護人員都不得將任何東西放入或注入您的血管通路內。

### 緊急斷離指示卡 Emergency disconnect cards

罕見情況：您不省人事且未能為自己斷離透析設備，有人可能為您召喚救護車。因此您應該在透析機上預早放備緊急斷離指示卡，讓救護員能安全和迅速地助您斷離透析機。

您可以參考下頁的指示卡，並到下列網址下載和打印自己的指示卡：

**[www.bcrenalagency.ca](http://www.bcrenalagency.ca)** → Health Info (健康資訊) → Kidney Care Treatments (腎臟護理治療) → Home Hemodialysis (家中血液透析) → Resources for Current Patients (供現時病人參閱的資源) → Patient Tools (病人工具)

# 瘻管/人工血管 Fistula/Graft

**緊急斷離程序**

**NxSTAGE 供病人使用人工血管或瘻管**

- 按血泵的按鈕**  
血泵將停動，小長方格將轉成全綠色。
- 使用在夾子剪刀袋中所找到的工具...**
- 關上兩條血路管上各自的兩個夾子**
- 在兩個夾子中間剪開**
- 攜同您的夾子剪刀袋前往安全的地方**

Produced by **BCRenal**  
 Fraser Health, Interior Health, northern health, Providence, Vancouver Coastal Health, island health, BC Health Services, Fraser Health, Interior Health, northern health, Providence, Vancouver Coastal Health, island health, BC Health Services

**緊急斷離程序**

**AK96型號 供病人使用人工血管或瘻管**

- 按血泵的按鈕**  
血泵將停動，按鈕將開始閃動。
- 使用在夾子剪刀袋中所找到的工具...**
- 關上兩條血路管上各自的兩個夾子**
- 在兩個夾子中間剪開**
- 攜同您的夾子剪刀袋前往安全的地方**

Produced by **BCRenal**  
 Fraser Health, Interior Health, northern health, Providence, Vancouver Coastal Health, island health, BC Health Services, Fraser Health, Interior Health, northern health, Providence, Vancouver Coastal Health, island health, BC Health Services

# 導管 Catheter

**緊急斷離程序**

**NxSTAGE 供病人使用導管**

- 按血泵的按鈕**  
血泵將停動，小長方格將轉成全綠色。
- 使用在夾子剪刀袋中所找到的工具...**
- 關上兩條血路管上各自的兩個夾子**
- 在兩個夾子中間剪開**
- 攜同您的夾子剪刀袋前往安全的地方**

Produced by **BCRenal**  
 Fraser Health, Interior Health, northern health, Providence, Vancouver Coastal Health, island health, BC Health Services, Fraser Health, Interior Health, northern health, Providence, Vancouver Coastal Health, island health, BC Health Services

**緊急斷離程序**

**AK96型號 供病人使用導管**

- 按血泵的按鈕**  
血泵將停動，按鈕將開始閃動。
- 使用在夾子剪刀袋中所找到的工具...**
- 關上兩條血路管上各自的兩個夾子**
- 在兩個夾子中間剪開**
- 攜同您的夾子剪刀袋前往安全的地方**

Produced by **BCRenal**  
 Fraser Health, Interior Health, northern health, Providence, Vancouver Coastal Health, island health, BC Health Services, Fraser Health, Interior Health, northern health, Providence, Vancouver Coastal Health, island health, BC Health Services

## 消毒用水 Water disinfection

可以用 5.25% 次氯酸鈉溶液 (家居用的漂白水)消毒用水。



### 緊記重點：

除次氯酸鈉外，切勿使用含有其他活性成份的溶液。

步驟：

1. 用一塊乾淨的布或手帕把水過濾，以清除任何沉澱物、浮物或玻璃。
2. 用以下比例加入漂白水：  
一滴 = .05毫升      1 茶匙 = 5毫升  
(用滴眼管量度漂白水)

清澈的水	混濁的水
一公升- 加 2 滴	一公升- 加 4 滴
四公升- 加 8 滴	四公升- 加 16 滴
20 公升 - 加 ½ 茶匙	20 公升 - 加 1 茶匙 (5毫升)

3. 將水和次氯酸鈉混合，在容器內徹底攪勻或搖勻，待它靜放 30分鐘後才使用。您應嗅到水中有輕微的漂白水味，如果沒有，重新多加一劑，然後再待它靜放15分鐘才使用。

**您知道嗎？**

將水快滾 5 分鐘亦可以達淨化目的。泳池水或溫泉水由於有化學成份，因此不應用作主要的飲用水來源。

## 應急餐食計劃 Emergency diet plan

這份資料可助您準備一份緊急應變計劃，讓您在不能進行透析（例如遇上雪暴、地震、水災或颶風之後）的情況下也能應付過來。您需比平時更要節制**鉀**、液體、蛋白質和鹽份的攝取量，直至可以再做透析為止。請記住，在遇上災難時，您可能須等上數天才可以做到透析。

### 未雨綢繆可救一命

為災難或緊急情況做計劃時，請遵守以下這些指引：

- 背囊內須放備足夠最少三天的求生餐食儲備。在需要時，您須有準備要隨時遷往庇護所或前往別處進行透析。
- 選放不會腐爛的食物。
- 您可能不能用電用水或沒有煮食設備，因此計劃的餐食應是無需烹煮的。
- 燉牛肉和芝士通心粉等罐頭食物可即時冷吃，無需任何準備功夫。
- 若在必須撤離前還有點時間，在背囊多放一些牛油或植物牛油以增加卡路里。
- 請記住，鹽份較少的食物會使您沒那麼口渴。
- 若是斷了電源，而打開冰箱只佔極短時間，冰箱內的食物是可以保存一至三天的。



## 每日的求生餐單 Daily survival diet

### 早餐

- 1/2 杯已隔水的罐頭水果
- 1/2 杯冷麥片 (碎小麥、爆麥花或爆米花)
- 5 塊低鹽餅乾和 2 湯匙啫喱醬
- 1/2 杯 Rice Dream米奶

### 早上小吃

- 硬身糖果

### 午餐

- 15 塊低鹽餅乾
- 6 湯匙啫喱醬
- 1/2 杯已隔水的罐頭水果
- 1/2 杯果汁
- 硬身糖果

### 中午小吃

- 4 塊曲奇餅
- 1/2 杯已隔水的罐頭水果

### 晚餐

- 1 杯罐頭燉菜或芝士通心粉
- 10 塊低鹽餅乾
- 4 湯匙啫喱醬
- 1/2 杯已隔水的罐頭水果
- 1/2 杯果汁



#### 緊記重點：

如果肚餓，每天可以多吃 10 塊低鹽餅乾和 6 塊曲奇餅，亦可以吃 2 湯匙花生醬。

## 三天的求生食糧儲備 Supplies for three-day survival diet

將這些物品存放在您的求生食物包內。

### 食物

- 12 罐4安士裝的水果 (只可以是蘋果醬、梨、桃、菠蘿)
- 1 包 (3件裝) 碎小麥餅乾，或 2 杯爆米花或爆麥花
- 6盒 4 安士裝的果汁 (蘋果或蔓越莓)
- 1 盒低鹽餅乾
- 1 盒低鹽曲奇餅
- 2 樽啫喱醬
- 2 袋硬身糖果(麥芽糖、humbugs薄荷糖、peppermints薄荷糖、果汁硬糖)
- 3 罐8 安士裝的燉菜或芝士通心粉
- 1 小瓶花生醬 (非必要)

### 替代品

如果您有下列食物可用，可以此代替求生餐單的食物。

- 1 杯罐頭主菜：2-3 安士肉類 + 1/2 杯麵食或飯
- 2 隻蛋 + 1 塊白麵包
- 5 塊無鹽餅乾或一塊白麵包
- 4 片白melba 乾多士
- 2 塊全麥餅乾 (graham crackers)
- 1/2 杯水果或小蘋果
- 1/2 杯罐頭或急凍醬果
- 1/2 杯加水淡奶 = 1/2 杯鮮奶或奶油

## 用具

- 1 把開罐頭器 (小型手動的)
- 1 把小利刀
- 1 塊小錫紙
- 1 個有蓋容器
- 幾個Ziploc保鮮袋
- 廚房抹手紙
- 用完即棄的碟、碗、膠刀、膠叉和膠匙
- 防水的火柴和蠟燭
- 電筒和用電池操作的收音機
- 求生餐食資料的副本



發生  
災難或緊急事  
故後，  
有可能不能做  
透析治療！  
您是否已作好準備？  
未雨綢繆或可救  
您一命！

# 災難應變計劃



## 為災難情況作好準備



• 隨身帶備“血液透析病人緊急應變計劃資料”小冊子。如有需要，向透析人員索取一份。



• 定期更新小冊子內的資料。



• 如地址或聯絡資料有變，請通知透析人員。



• 隨身帶備一份列明您目前服用藥物的清單。



• 身邊常備足夠最少三天的藥物。



• 裝備好一個緊急包。

## 災難發生之後

• 留在家中，但如有受傷，請前往醫院。



• 開始跟緊急腎病餐單進食。



• 等待進一步指示。收音機、電視和電話保持在開機狀態！



• 如需撤離，在撤離後通知有關人員您的醫療資料和您需要進行透析。



• 有準備須在日間或晚間進行透析。



• 有準備須在另一個透析診所進行透析。



## 緊急腎病餐單

在沒有透析的情況下，每天不可進食多於：



2 杯  
液體



3-4 份  
份低鉀水果，例如蘋果、梨  
或罐頭水果\*



1 罐  
(一副撲克牌的大小) 低  
鹽的魚、家禽類或肉類，  
或2-3湯匙花生醬。

### 選擇：

- 較低鹽的餅乾、曲奇餅、麥片、印度煎餅、麵包、白飯或淨麵。
- 果醬、啫喱醬、蜜糖或糖果以增加卡路里
- 糖尿病患者：身邊長備可即吃的葡萄糖片、果醬、啫喱醬、蜜糖、糖果或糖，以治療低血糖情況。

### 避免吃：

- 高鉀食物，例如乾果、罐頭豆、馬鈴薯、香蕉和橙
- 加鹽和鹹味食物／小食

\* 1 份 = 一小塊水果、1/2杯罐頭水果或1/2杯果汁。

# 緊急資料 Emergency Information



請用正楷書寫，若資料有變，請即更新。您應該在任何時候都隨身帶備一份副本。

姓	
名	
出生日期 (日日/月月/年份)	
地址	
電話號碼	
個人醫療號碼	
緊急情況下可聯絡之最就近的親屬或人士：	
姓	
名	
關係	
地址	
電話號碼	



# 您的醫療狀況及病歷

## Your Medical Condition and History



假若災難發生後您需要到另一間醫院或診所，但他們拿不到您的醫療記錄或這些記錄已遭銷毀，那麼您隨身帶備的醫療資料便能有助臨時醫護人員了解您的特別需要，因此您應該不時更新這些資料。

填寫日期	
晚期腎病的主要診斷	
其他醫療問題	
需注意的感染機會	
敏感	
血型 (如知道)	
治療類別	
在家進行血液透析？ (圈出答案)	是 / 否





# 血液透析資料 Hemodialysis Information



填寫日期				
<b>I. 通常前往接受護理之治療中心</b>				
中心名稱				
地址				
電話				
家庭醫生姓名				
腎科醫生姓名				
其他重要資料 及電話號碼				
<b>II. 日常的透析處方</b>				
透析器				
透析液	鈣 _____	鉀 _____	鈉 _____	碳酸氫鹽 _____
透析時數		每星期 透析治療次數		無過多 液體的體重
血流率 毫升/分鐘				
肝素	載入劑量: _____ 每小時注率: _____ 單位/小時D/C: _____			
<b>III. 血管通路的類別和位置</b>				
中心管道: _____ 人工血管: _____ 瘻管: _____ 位置: _____				
中心靜脈導管鎖定溶液: _____ 長度: _____				





