

ARE

YOU

READY?



**為緊急情況作好準備的資訊
透析病人適用**
**Emergency Preparedness Information
For Dialysis Patients**

Traditional Chinese

目錄 Table of Contents

引言	1
求生指示	2
保持冷靜	2
醫療警示牌	3
緊急資料和藥物	4
藥物清單表格	5
緊急資料表格	6
您的醫療狀況和病歷表格	7
血液透析資料表格	8
血液透析和腹膜透析病人的便攜卡	9
準備好您的應急包	10
應急物品	10
食物代替品的清單	11
應急餐食計劃	12
應急餐單計劃的例子	13
消毒用水	14
在緊急情況下的通訊	14
腎科服務的電話及傳真號碼	14
災難情況應變計劃的海報	15

本指引是以天佑醫護機構所製作的「病人災難應變計劃」為藍本，由BC Renal緊急情況管理委員會更新資料。

引言 Introduction

災難的發生通常是在沒有警兆下突如其來的，天災（暴風雪、地震、水災、颱風、龍捲風等）或停電都有可能令醫護服務受阻，當中也包括透析治療。

此手冊中所指的災難，是指那些直接影響到您使用醫護服務的重大事件。

做透析的病人將受到影響，因為他們須靠電力和供水進行治療。如果發生嚴重災難，可能會有數天沒有水電供應，電話服務亦可能中斷，道路橋樑不通，急症室擠滿病人，醫院也須優先處理傷者。基於這些原因，病人或會不能及時獲得透析治療。

本小冊子為透析病人提供一些有用建議，讓他們知道在災難發生後的首幾天如何去面對困境，以待情況恢復正常為止。我們鼓勵病人和家屬一起熟讀此小冊子並制訂應變計劃。

欲知更多資訊，可進入以下的連線：

- gov.bc.ca ▶ [Public safety and emergency services \(公共安全及緊急服務\)](#) ▶ [Emergency Preparedness, Response & Recovery \(緊急應變計劃、反應和復原\)](#) ▶ [PreparedBC \(卑詩省已準備好\)](#)
- getprepared.gc.ca

**保存最新版本的小冊子，
將它與緊急用品
放在一起。**

求生指示

Survival Instructions

1. 除非您受了傷，否則應留在家中。
2. 即時開始應急餐食計劃。見第12頁。
3. 透過電視、收音機、電話在家中等候指示和細節，或聽取在場緊急應變人員的指示。
 - **查看由哪個本地電台發佈緊急消息，在此寫下：**
4. 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。
5. 病人有責任盡量為自己安排交通，與透析治療單位保持聯絡，**並準備可以在任何時候(日間或晚間)前來接受透析治療。**在緊急情況下，您的醫護團隊或緊急服務人員將為您提供交通安排的消息。若未能安排交通，您可能須留在透析中心內。
6. 您可能必須撤離住所，他們可能用救護車、HandyDART康復巴士、軍方車輛、義工協助或以飛機協助您撤離。
7. 時刻都須將您的藥物帶在身邊。請見「藥物」部份的詳情。
8. 在應急物資中放一副舊眼鏡或多備一副眼鏡。
9. 在任何時候，若您的地址、電話或電郵有變，請通知血液透析中心。

緊記事項：
血液透析中心或須調整
您平時定期的透析治療
安排

保持冷靜

發生緊急事故，可令人感到不安和引起焦慮。在此期間令自己盡量保持冷靜是非常重要的。

助您保持冷靜的小貼士：

- 找事情去做來分散注意力。
- 告訴自己這緊急情況只是暫時性的。
- 嘗試一些放鬆方法，例如：
 - **放鬆肌肉：**一次過將身體各部份的肌肉收緊，短暫維持收緊狀態，然後放鬆肌肉，重複做三次。
 - **深呼吸：**只需用一分鐘時間，在吸氣時數三，屏氣時數三，呼氣時數三。重複做三次，做時想著／說出「放鬆」二字，即可自然令您平靜下來。
 - **意念視像化：**閉上眼睛一分鐘，專心想著可令您心境平靜的事物，例如一個令您放鬆的地方... 海灘... 群山... 然後留住那個影像，期間數三下，這有助降低血壓、減慢心跳和減壓。

醫療警示牌

Medical Alert

為何應配戴醫療警示識別牌？

如果您受了傷或不能說話，醫療人員需要迅速知道您是在接受透析治療或曾接受腎臟移植的傷者。

識別牌有什麼作用？

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。識別牌一般都印有您個人的主要醫療狀況、個人身份識別號碼和一個提供24小時服務的熱線電話號碼。

當有需要時，醫生和護士可以在數秒內便能取得您之前向醫療警示牌公司所提供的電腦化醫療數據。這項重要數據可以傳送往全球任何地點，有助醫療人員為您提供適當的護理。及時的治療，可能會救您一命。

災難期間，電話線可能中斷，但這個警示牌可以讓醫護人員知道您是在接受透析治療的病人。您可以在下方寫上您的醫療警示牌資料：

醫療警示牌的個人身份識別號碼：

24小時服務的熱線電話號碼：

有用小貼士：

1. 應把醫療警示識別手帶戴在**另一隻**沒有瘻管的手臂上。若將手帶戴在有血管通路的手臂上，有可能會阻礙血液流通和損壞瘻管。
2. 若上身的衣服捲起了，醫護人員可能會看不見識別頸鏈。

緊急資料 Emergency Information

若您須接受緊急醫療協助，記緊須將這些資料交給您的照顧者。

您時刻都須帶備以下資料的副本：

- 藥物清單表格 (第 5 頁)
- 緊急資料表格 (第 6 頁)
- 醫療狀況及病歷表格 (第 7 頁)
- 血液透析資料表格 (第 8 頁)
- 便攜卡 (腹膜透析及血液透析) (第 9 頁)
- 只適用於在家中進行透析的病人：列印一份透析機緊急斷離程序，進入 BCRenal.ca ▶ [Health Info \(健康資訊\)](#) ▶ [Managing My Care \(管理我的護理\)](#) ▶ [Emergency Preparedness \(緊急應變計劃\)](#)

所有表格都有中文版和旁遮普語版本：
BCRenal.ca ▶ [Health Info \(健康資訊\)](#) ▶ [Managing My Care \(管理我的護理\)](#) ▶ [Emergency Preparedness \(緊急應變計劃\)](#)

緊記事項：
資料須以正楷填寫清楚。
如有任何更改，請更新資料。

藥物 Medications

- 知道自己在服用什麼藥物、它們的名稱、劑量的強度和每隔多久服用一次 (例子：Tums 500 毫克，每次用餐時及睡前服用一粒)。
- 知道哪些是保命的必要藥物。
- 時刻都備有最少三天的藥物儲備，每兩三個月換上新的一批藥物，並查看它們是否過期。**若需撤離所處地方，請把藥物帶在身邊。**若有使用其他醫療產品 (例如眼藥水)，也將之包括在您的應急藥品內。
- 若要前往別處，請將您的藥物隨身帶在手提行李箱內，勿讓它離開視線範圍。災難時期，由於行李容易遺失或被亂放，因此建議將藥物放在一個穿在身上 (而不是手攜) 的腰包內，這樣您便不必用手帶著它。藥物的儲備量，應較預期旅途時間多預最少一至兩星期。
- 家中須備有一些非處方藥物和其他醫療用品，包括止痛藥、急救箱、咳嗽／感冒藥，以及您的醫護團隊所建議的其他藥物。

藥物清單 Medication List

- 保存一份詳列了您目前所有使用藥物的清單，包括所服用的劑量和時間。時刻都要隨身帶備一份副本。
- 要知道哪些藥物是必需的救命藥物。
- 時刻都要隨身帶備一份藥物清單 (服用的劑量和次數)。
- 時刻都要有(最少)三天的藥物儲備，舊藥先用並查看藥物的到期日。
- 外遊時將藥物放在隨身手提行李中。

藥物	劑量	次數

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，或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，因此您應該每年都更新這些資料，治療方式有變時也應更新這些資料。

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 (如知道)	
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




填寫日期					
I. 通常前往接受護理之治療中心					
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					
II. 日常的透析處方					
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: _____				
III. 血管通路的類別和位置					
中心管道: _____ 人工血管: _____ 瘻管: _____ 位置: _____					
中心靜脈導管鎖定溶液: _____ 長度: _____					

Instructions: Fill out card, cut around the dotted line, fold on the solid lines, and store in your wallet.

For HD patients

For PD patients



PLANNING FOR
DISASTER


I am a dialysis patient:

Hemodialysis: In-centre
 Hemodialysis: Home
 Peritoneal Dialysis: Home

For emergency responders:

1. Caution dialysis access.
2. Check electrolytes and/or ECG for hyperkalemia.
3. Give calcium or sodium polystyrene sulphonate (Calcium Resonium or Kayexelate) if hyperkalemia.

Emergency Instructions for Dialysis Patients




- If safe, wait at home. The dialysis unit will try to contact you.
- Listen for instructions on radio or TV.
- If you have no contact from the dialysis unit then go to the nearest shelter, emergency reception centre or the Emergency Department. **Tell them you need dialysis.**

Begin Emergency Diet:

1. Restrict fluids to 2 cups a day or less.
2. No salt, salty foods or salt substitutes.
3. No high potassium foods: potato, tomato, orange, banana, melon, dried fruit, legumes, vegetables.
4. Restrict lower potassium foods: apple, applesauce, grapes, berries, canned peaches, pears or pineapple to 4 servings a day (serving is ½ cup).


1. Restrict protein foods: meat, fish, poultry, egg or peanut butter to 3 ounces (90 grams) a day or ½ your usual intake.
2. Restrict milk or yogurt to ½ cup a day (evaporated milk ¼ cup). Use Rice Dream® if available. **Count milk or Rice Dream® as part of your fluid restriction.**
3. Use unsalted crackers, cookies, rice, noodles, cereal, roti or bread to add calories.
4. Use jam, jelly, honey, sugar, candies, margarine, butter or oil freely to add calories.
5. If you have diabetes: keep instant glucose tablets, sugar, jam, candies, low potassium fruit juices or sugared pop on hand to treat low blood glucose.



This diet is not a substitute for dialysis. Be prepared:

- Have an emergency pack filled with food and supplies on hand.
- Keep at least 3 days worth of your medications on hand.

Patient Contact Information



Name: _____

PHN: _____ DOB: _____

Address: _____


Tel: _____ Email: _____

Emergency Contact Name: _____

Tel: _____ Email: _____

Out of Province Contact Name: _____

Tel: _____ Email: _____



I am on Peritoneal Dialysis (PD).

Name: _____

My PD clinic is:

RCH ARH SMH VGH SPH KGH PRH RIH KBRH
 UHNBC RJH NRGH

PD clinic telephone: _____

My nephrologist's name: _____

My nephrologist's telephone: _____

Local Emergency Department/Community Hospital Instructions

- Contact the PD clinic/Nephrologist ASAP for treatment direction.
- Refer to BC Renal Website Guidelines and Tools for information on clinical management of the patient on PD: BCRenal.ca ▶ [Health Professionals](#) ▶ [Clinical Resources](#) ▶ [Peritoneal Dialysis](#) ▶ [Rural Remote](#)


Clinical Care Paths

- Peritonitis
- PD catheter infections
- Flow related complications
- Bowel management
- Catheter integrity malfunction
- Contamination of PD catheter
- Fluid assessment and management

Performing PD Procedures

- Performing a CAPD Baxter Twin Bag exchange
- Collecting a PD effluent specimen
- Changing a PD transfer set
- Adding medications to dialysate
- Performing an exit site dressing change

Patient Instructions



Be prepared:

- Have your emergency PD supply bag stocked with PD solutions, minicaps, transfer set and red clamps at all times.
- Take your PD emergency supply bag with you if you need to go to your local emergency department.
- Provide the local emergency department with this information wallet card when you arrive.
- Bring your cloudy bag of PD solution with you to your local emergency department if you think you might have peritonitis.

準備您的急救包

Preparing Your Emergency Pack

- 將足夠最少三天的食糧和用品儲備，放在一個背囊或一個可以單人提起的輕便袋內，這是您的「應急餐食」。袋子應放在容易拿取的地方，以便在需要時您能迅速遷往庇護所或前往別處進行透析。
- 選擇可以定期替換的食物，這樣食物便不會放得太久。
- 您可能沒有水電供應或煮食設備，因此計劃的餐食應是無需烹煮的。
- 將重要的設備放進背囊，例如開罐頭器和潔手消毒液。
- 將這份指引副本與您（在急救包內）的食物放在一起，在您的工作地方也放一份。

**每六個月檢查急救包一次，
查看物品是否過期，需要
時換去存放太久的物品。**

可應付數天所需的應急 物品：食物 Emergency Supplies for Multi-day Survival: Food

用垃圾膠袋將急救包墊好，令它保持乾爽，也可以用橙色（或其他鮮艷顏色）的膠袋來顯示其緊急用途。

若您是糖尿病患者：隨身帶備即吃葡萄糖片、糖、硬身糖果、低鉀果汁或加糖汽水，用以處理低血糖問題。

建議食物：

- 12 罐4安士 (125毫升)裝的水果 – 只可以是蘋果醬、梨、桃、菠蘿
- 1 小盒碎小麥餅乾或爆米花或爆麥花
- 1 盒低鹽餅乾
- 1 盒低鹽曲奇餅
- 2 樽啫喱醬、果醬或蜜糖
- 3 包硬身糖果(麥芽糖、humbergs薄荷糖、peppermints薄荷糖、果汁硬糖)
- 3 罐85 – 213克的低鹽吞拿魚或三文魚，或156克的「少33%鹽」的碎雞或碎火雞
- 1 小瓶花生醬 (非必要)
- 1 盒Rice Dream米奶或100克裝的脫脂奶粉或1罐花奶
- 1 瓶兩公升的水及／或用水消毒設備 (見第14頁)

維持數天的求生用品：設備

Supplies for Multi-day Survival: Equipment

將這些用品存放在「應急餐食」包內，每六個月檢查物品是否過期。

用垃圾膠袋將「應急餐食」包墊好，令它保持乾爽，也可以用橙色（或其他鮮艷顏色）的膠袋來顯示其緊急用途。

設備：

- 開罐頭器 (小型手動的)
- 小利刀／瑞士軍刀
- 哨子
- 剪刀
- 防水的火柴和蠟燭
- 電筒(用電池操作或手動發電的)
- 收音機 (用電池操作或手動發電的)
- 電筒和收音機所用的電池 (另加後備電池)
- 基本急救箱
- 淨水藥片
- 用於淨化用水的兩公升容器
- 用於淨化用水的家用漂白劑和滴眼管 (見第 14 頁) 或淨水藥片
- 錫紙
- 有蓋容器
- 幾個Ziploc保鮮袋
- 垃圾膠袋 - 也可以用橙色或鮮艷顏色的膠袋來顯示其緊急用途
- 抹手紙

代替食品清單 - 視乎當時可取用的食物而定，按此更改食物選擇：

食物	代替品
<ul style="list-style-type: none"> • 85 – 170克罐頭吞拿魚或三文魚 或 • 156克「少 33% 鹽」罐頭碎雞／碎火雞 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 安士低鹽的肉、魚、家禽或 • 2 隻雞蛋
<ul style="list-style-type: none"> • 5 塊無鹽餅乾 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 片麵包或 • 4片白 melba乾多士或 • 2 塊全麥威化餅或 • ½ 杯白飯或麵條
<ul style="list-style-type: none"> • ½ 杯罐頭水果 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ 杯低鹽、低鉀果汁 (蘋果、蔓越莓) 及小蘋果或 • ½ 杯新鮮或急凍醬果
<ul style="list-style-type: none"> • ½ 杯加水淡奶或用奶粉開的脫脂奶 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ 杯鮮奶或奶油

應急餐食計劃

Emergency Diet Plan

若在天災或緊急狀況期間**不能**接受透析治療，請按照「應急餐食計劃」進餐。食物需比平時含更少的鉀、蛋白質、磷和液體，因這些物質若在體內含量過高，可以危及生命。

為緊急情況做計劃時，請遵守以下的指引：

- 按照「應急餐食計劃」（見第13頁）進餐，直至可恢復透析治療為止。
- **每天不要飲多於兩杯（500毫升或16安士）的液體。**口渴時可以嚼口香糖或吃硬身糖果解渴。
- **不要用鹽或代鹽，盡量選吃無鹽食物。**請記住，吃低鹽食物令您沒有那麼口渴。
- **不要吃高鉀食物**，例如馬鈴薯、蔬菜、香蕉、橙、甜瓜、果乾和罐頭豆。只吃「應急餐食計劃」（見第13頁）所列水果的種類和份量。
- **少吃高蛋白質的食物**，例如肉、魚、家禽、蛋和花生醬。
- 若有糖尿病，使用即吃的葡萄糖片、糖、硬身糖果、低鉀果汁或加糖汽水來處理低血壓。不要使用高鉀果汁，例如橙汁。

- 若在撤離前還有點時間，在應急包內多放一些牛油或植物牛油以增加卡路里。
- 在一些緊急情況下（例如遇上暴風雪），您即使可以留在家中，但可能有一段時間未能前往接受透析治療，這時您便可以用新鮮或急凍食物來取代「應急餐食計劃」中的一些食物（見「代替食品清單」– 第11頁）。先吃這些食物。
- 若家中停電，只要不常常打開冰箱的門，冰箱內的食物是可以保存一至兩天的。先吃這些食物。

**未雨綢繆，可能
救您一命。**

「應急餐食計劃」例子

Sample Emergency Diet Meal Plan

早餐	<ul style="list-style-type: none">• 1 杯冷麥片 (爆麥花、爆米花或 2 塊碎小麥餅乾)• ½ 杯 (125毫升) Rice Dream米奶 或 ½ 杯用乾奶粉開出的奶 或 ¼ 杯花奶加 ¼ 杯淨化水或蒸餾水• 5 塊低鹽餅乾和 2 湯匙啫喱醬、果醬或蜜糖• ½ 杯罐頭水果* (連果汁); 喝的果汁須計算在每日液體吸取量之內
小吃	<ul style="list-style-type: none">• 硬身糖果
午餐	<ul style="list-style-type: none">• 15 塊低鹽餅乾連 6 湯匙啫喱醬、果醬或蜜糖• ½ 杯罐頭水果* (連果汁); 喝的果汁須計算在每日液體吸取量之內• 硬身糖果
小吃	<ul style="list-style-type: none">• 4 塊曲奇餅• ½ 杯罐頭水果* (連果汁); 喝的果汁須計算在每日液體吸取量之內
晚餐	<ul style="list-style-type: none">• 1 罐 (85 – 170克) 隔水吞拿魚或三文魚 (最好選低鹽的) 或• 1 罐 (156 克) 「少33%鹽」的碎雞或碎火雞• 15 塊低鹽餅乾連 4 湯匙啫喱醬、果醬或蜜糖• ½ 杯罐頭水果* (連果汁); 喝的果汁須計算在每日液體吸取量之內

- 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。
- 重複此餐食計劃，直至可以再做透析治療為止。
- 見第 11頁代替食品的選擇。

* 罐頭水果的例子：

蘋果醬、梨、桃或菠蘿都是低鹽和低鉀的水果。

消毒用水

Water Disinfection

消毒用水前，先將水停放 30 分鐘讓污物沉到底部，然後用一塊乾淨的布或手帕把水過濾，以清除任何剩餘的污物或浮物。之後，在下列三個消毒用水的方法中選一：

方法 1 – 淨水藥片

淨水藥片加水，按說明指示使用。

方法 2 - 將水煮沸

將水快滾 5 分鐘。泳池水或溫泉水含有化學成份，因此不應用作飲用水。

方法 3 – 漂白劑

在緊急情況下，可以用5.25%次氯酸鈉(家用漂白劑)溶液把水消毒。切勿使用含有香味等其他添加劑的漂白水。

使用以下比例：

滴眼管 = 0.05 毫升

清澈的水：	一公升	2 滴
	四公升	8 滴

混濁的水：	一公升	4 滴
	四公升	16 滴

將水和漂白劑混合，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。

災難期間的通訊

Communications During a Disaster

收聽

(寫下報導緊急消息的本地電台)

緊急情況下的電話通訊

若緊急情況導致電力中斷，最理想的通訊方法是使用陸線固定電話(舉例說，手提電話和無線電話的電池儲電有限，需要充電)。您可能仍然可以使用或不能使用手提電話服務。

學習如何發出文字短訊，因為它耗電較少。當手機網絡繁忙時，文字短訊亦較容易成功傳送。學習如何延長手機的電池使用時間。如有汽車，亦可以用車中的充電器來為手機充電。

在此寫下為您提供腎科服務的電話和傳真號碼：

電話：

傳真：



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。



- 開始跟從緊急腎病餐單進食。



- 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。