Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

癌症患者的灾难和应急准备

本信息将帮助您确保在灾难或紧急情况下做好准备。

无论您住在哪里，一年中的任何时候都可能发生飓风、地震和暴风雪等自然灾害。 自然灾害会导致电力、煤气、水、交通、互联网和电话服务中断。 因此，做好准备非常重要。但在癌症治疗期间，您还应该采取一些额外措施。

制定计划

制定计划有助于在灾难或紧急情况下让您和您的家人保持安全、保持健康、保持联系。 与家人、朋友和其他可能帮助您的人讨论计划。

与您的医疗团队共同制定计划也很重要。 请与他们讨论发生灾难或紧急情况时应该做什么以及如何保持联系。

您还可以采取以下措施：

- 注册以通过所在的县或镇接收紧急警报。 您可以通过应用程序或短信接收警报。
- 确保每个能关闭家中气、水、电的人员都知道该如何操作。
- 为您的宠物制定计划。
- 准备备用电源，例如备用电池或发电机，以防断电。 如果您使

用依靠电力驱动的生命维持设备（例如泵或氧气罐），这一点很重要。 如果您没有备用电源并且出现断电，请立即联系供电事业公司。

- 将所有药物集中存放。 请将其存放在紧急情况下也可拿到的地方。 包括每天服用的药物以及您可能需要的其他药物。 这些药物可能有助于缓解：
  - 恶心（想要呕吐的感觉）
  - 便秘（排便次数比平时少）
  - 腹泻（稀便或水样便）
  - 过敏反应
  - 发烧

准备基本应急包



基本应急包是指在紧急情况下您可能需要的一组物品。 准备基本应急包有助于在灾难或紧急情况下让您和您的家人保持安全、健康。

基本应急包应包含：

- 每人每天 1 加仑水， 可用于饮用和个人卫生（保持自身清洁）。
- 每人至少 3 天的不易腐烂的食物（不会很快变质的食物）。 不

易腐烂的食品包括干果、坚果、罐头食品和布丁。

- □ 一台电池供电的收音机和一台带报警功能的 NOAA 气象广播收音机。 确保为每台收音机准备备用电池。 您也可以在手机上下载 NOAA 气象广播应用程序。
- □ 手电筒和备用电池。
- □ 手机和手机充电器。
- □ 一套备用房门钥匙和车钥匙。
- □ 隐形眼镜或框架眼镜以及各自的眼镜盒。
- □ 肥皂。
- □ 牙刷和牙膏。
- □ 急救包。
- □ 湿巾、垃圾袋和塑料扎带。
- □ 数卷卫生纸。
- □ 酒精洗手液。
- □ 防尘口罩或棉质 T 恤，有助于过滤空气。
- □ 用于就地避难的塑料薄膜和胶带。
- □ 用于关闭家中气、水、电的工具（包括扳手或钳子）。
- □ 用于发出求救信号的口哨。
- □ 如果您的应急包中含有罐头食品，请准备一个食物手动开罐器。
- □ 应急现金。

- □ 紧急联系人列表副本。
- □ 预立医疗指示（例如医疗护理委托书）副本。
- □ 处方及药房联系电话的副本或扫描图像。
- □ 每人一整套保暖衣物和鞋子，包括：
  - □ 一件夹克或外套。
  - □ 长裤。
  - □ 长袖衬衫。
  - □ 结实的鞋子。
  - □ 帽子和手套。
  - □ 每人一个睡袋或一条保暖毯。
  - □ 内衣。

将个人医疗用品添加到基本应急包中

根据您的治疗计划，您可能需要在基本应急包中添加其他医疗用品，例如：

- □ 急救包中的额外急救物品。
  - □ 如果白细胞计数偏低，则表示感染的风险更高。 因此，应急包中有干净的急救用品很重要。 其中包括温度计、消毒剂（如酒精棉片或过氧化氢）和抗生素皮肤膏（如 Bacitracin、Neosporin®）。 将其存放在可密封的储物袋（如 Ziploc®）内以保持干燥。
  - □ 为可能会使用的医疗器械准备好备用敷料和用品。 例如中央

静脉导管 (CVC)、引流管或造口袋。

- □ 有助于缓解化疗或放射治疗副作用的药物和产品。
  - □ 如果您正在服用化疗药物卡培他滨 (Xeloda®) 或氟尿嘧啶 (5-FU)，请准备足够的洛哌丁胺 (Imodium®) 治疗腹泻。 如果您患有严重（非常严重）的手足综合症，请准备凡士林 (Vaseline®) 或 Bag Balm®。
  - □ 如果您正在接受放射治疗且出现口干的症状，请准备 Biotene® 漱口水或医生推荐的其他补充剂。

关于照顾好孩子的建议

- □ 如果您有孩子，请准备一些游戏和活动让他们有事可忙。 如果有婴儿，请准备婴儿用品，如配方奶粉、奶瓶和尿布。

关于照顾好宠物或服务性动物的建议

为每只宠物或服务性动物准备一个应急包。 每个应急包应包含：

- □ 至少 3 天的食物和水。
- □ 食物手动开罐器。
- □ 急救包。
- □ 宠物可能需要的任何药物。
- □ 宠物疫苗接种记录副本。 您应该准备一份宠物药物服用清单并注明服用药物的原因。
- □ 宠物玩具或任何其他能够减轻宠物压力的物品。

- □ 清洁用品。
  - □ 您可能需要一个猫砂盆、纸巾、塑料垃圾袋、梳理用品和家用漂白剂。
- □ 运输用品。
  - □ 您需要安全地运送宠物。 确保您有坚固的皮带绳或保护带。
  - □ 您可能还需要一个运输工具。 应足以让宠物舒适地站立、转身和躺下而不会感到拥挤。
- □ 宠物的近期照片及描述。如果您和宠物走散了，这将有助于其他人认出它们。

及时了解情况

下列资源由美国国家癌症研究所 (NCI) 提供。 他们可以在灾难或紧急情况下为您提供信息和支持。

NCI 癌症信息服务 (CIS)

www.cancer.gov/contact

CIS 提供有关灾难准备的信息以及灾难地点的最新消息。 如果您被转移到其他地方，CIS 可将您转介至附近的癌症中心或 NCI 社区肿瘤学研究计划 (NCORP) 网点。 如需了解更多信息，请发送电子邮件至 NCIinfo@nih.gov 或致电 800-422-6237 (800-4-CANCER)。 您也可以通过 LiveHealth® 实时在线聊天服务联系 CIS，网址：livehelp.cancer.gov/app/chat/chat_launch。 所有服务均有英语和西班牙语两种版本。

NCI 癌症社区应急资源

www.cancer.gov/contact/emergency-preparedness
该网站提供关于癌症社区应急资源的最新信息。 您可以通过网站获得可打印的钱包卡并随身携带，其上列有便于获取的信息，必要时可向医疗保健提供者出示。

写下重要信息

请务必将重要信息写在纸上，以防无法使用手机或其他设备。 在发生灾难或紧急情况时，您的手机可能无法使用且电池电量会快速耗尽。

写下重要的电话号码，包括本州和其他州的联系人信息。

姓名	关系	电话号码	电子邮箱

写下所有医疗保健提供者的联系方式。

姓名	医疗保健提供者类型	电话号码	医院

写下所患癌症的确切诊断和分期。 如果您目前正在接受化疗或放射治疗，请了解您处于治疗周期的哪个阶段。 在发生灾难或紧急情况时，您可能需要前往对您的治疗一无所知的医生处就诊。

癌症类型	癌症分期	治疗记录

如果您正在参加临床试验（研究），请写下关于该试验的信息。 这将帮助您在灾难或紧急情况下得到正确的治疗。

临床试验注册号 (#NCT)	主要研究者	电话号码	治疗

写下您的医疗和处方保险信息。

公司	身份证号	组别号	电话号码

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Disaster and Emergency Preparedness for People With Cancer - Last updated on July 17, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利