

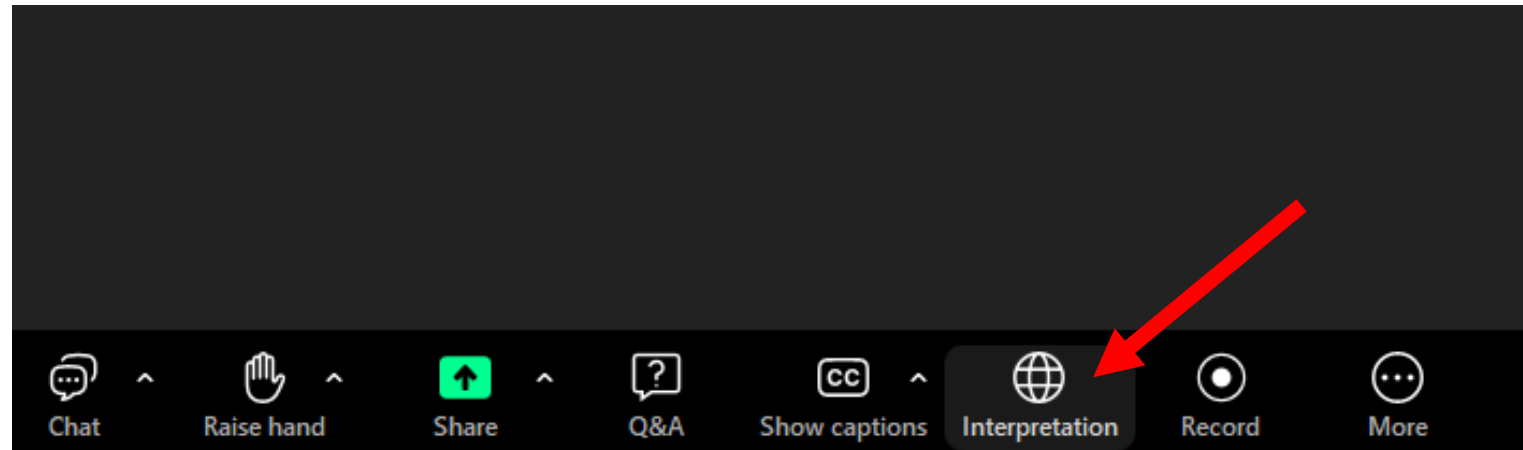
# 社区对灾难的准备：老年人

2025 年 5 月 21 日

太平洋时间上午 10 点至中午 12 点

这次会议将以英语进行，会提供西班牙语、越南语、俄语和中文翻译，  
并有美国手语翻译。

- 要选择您偏好的翻译语言，请点击屏幕下面的“更多” (more)，然后点击地球仪图标。然后，您可以点击您偏好的语言。



- ✓ 为避免干扰和背景噪音，我们已将参与者的麦克风静音。
- ✓ 活动结束后，我们将安排一个问与答环节，由演示者回答您的问题。  
您可以在活动期间将问题提交到问与答的框中。
- ✓ 会议结束后，将有评估通过电邮被发送感谢您的意见，这将有助于我们改进未来的会议。
- ✓ 虽然我们预计演示过程中不会出现任何问题，但如果演示者遇到严重的连接问题，  
我们将尽力重新联系或切换到下一个议程项目。

# 欢迎致辞

Phil Warnock

Oregon Association of Area Agencies on Aging and  
Disabilities





OREGON  
**HEALTH**  
AUTHORITY

2025 年 5 月 21 日

# 有灾难时的用药指南

**Heidi Murphy**

运营与政策分析师

**OHA (俄勒冈州卫生局) 药房政策和项目**

# 议程

我的居住地是否会影响我的准备工作？

要准备的关键原因

大规模灾难期间如何管理和分发药物

我应该从哪里开始为药物做好准备？

ArrayRx 处方折扣卡如何能帮助我进行准备的工作？

我在药物方面有哪些权利？

我如何能安全地存放我的药物？



# 您的准备方式取决于您的居住地

---



- 乡村和边疆地区的危险
- 城市环境中的挑战
- 所有环境的影响

# 需要准备的关鍵原因

供应链问题:

<https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/supply-chain/supply-chain-news-reports-and-publications>

导致您无法出行的健康问题

影响出行的暴风雪或天气事件

需要您的健康保险事先授权

最好考虑一下您居住地区最有可能发生的情况, 并为此做好准备

資料表 1. 危险事件和风险按重要性排列的汇总

Hazard	2009-2017 Occurrences	Casualties	Property & Crop Damage	Risk Prioritization
Avalanche	-	-	-	6
Drought	1	-	-	-
Earthquake	2	-	-	4
Flood	10	1 Fatality	-	3
Landslide	-	-	-	5
Severe Weather	43	-	\$100,100,000 Property	2
Wildfire*	33	-	\$18,193,000 AUM value \$16,400,000 in loss to ranchers	1

# 大规模灾难期间的药物管理和分发

OHA 已指示 CCO 要确保成员有耐用的医疗设备、用品和处方药的合适替代品。

对于 CCO 的会员: 通过会员的 CCO 协调更换。

对于 Oregon Health Plan (俄勒冈州健康计划) 服务成员的费用:

药房可以申请突現的或紧急的配药

[DMAP.RxQuestions@oha.oregon.gov](mailto:DMAP.RxQuestions@oha.oregon.gov)

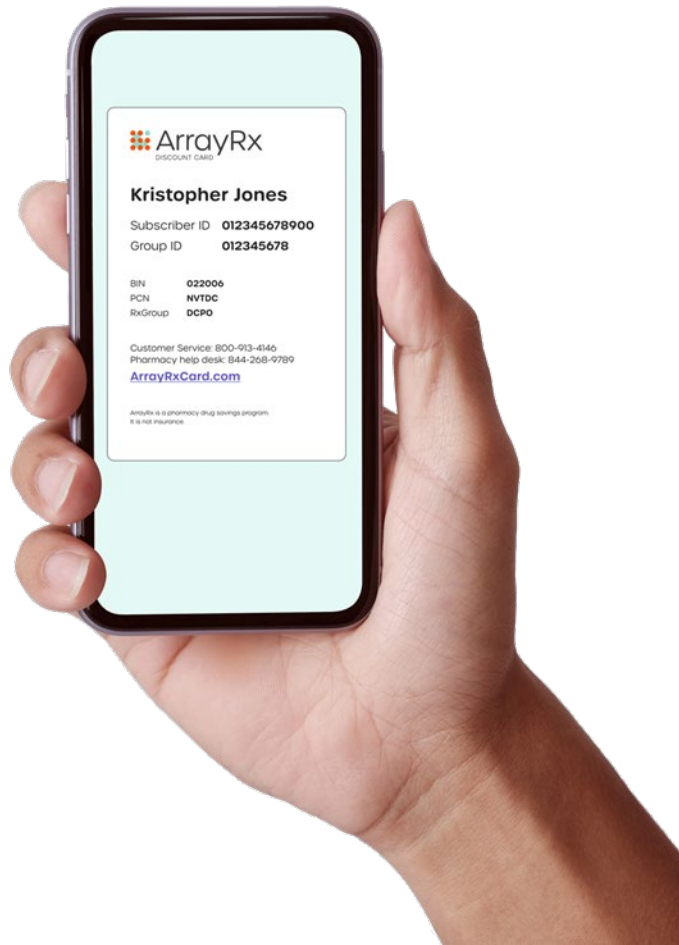


# 对于药物准备，我应该从哪里开始？



- 首先与您的健康护理提供者讨论加长药物供应日数以及您的准备目标。
- 健康保险可能无法支付这笔额外的药物费用 – ArrayRx 处方折扣卡是一个选择能帮助您支付这笔费用!
- 尽早补充您的非管制药物。
- 药剂师可使用“自然灾害”推翻代码推翻付款人发出的“补充过早”信息 – 允许提前补充。
- 避免过度储存可能在您能使用前就已过期的药物。

# 什么是 ArrayRx 折扣卡？



No age or income restrictions

No membership fee

All FDA-approved prescriptions are eligible for discounts

Discounts on over-the-counter medications without a prescription, includes diabetes test supplies

Members receive competitive ArrayRx negotiated discounts

Card can be used nationally

# 如何运作折扣卡？

---

- 在 ArrayRxCard.com 在线注册，  
就可获得电子折扣卡
- 如果您没有互联网或电邮地址，致电 1-800-913-4146，我们将会寄给您一张卡。
- 使用在线工具查找参与活动的药房并查看附近药房的价格
- 在参与活动的药房柜台出示卡，便可得到折扣价
- 处方药最高可节省 80%
- 折扣卡不可用于支付保险共付额
- 折扣卡购买不适用于保险自付额





# 卡的样本



**Firstname Lastname**

Subscriber ID **01234567-00**

Group ID **10005028**

BIN **022006**

PCN **NVTDC**

RxGroup **DCPO**

Customer Service: 800-913-4146

Pharmacy help desk: 844-268-9789

[ArrayRxCard.com](http://ArrayRxCard.com)

ArrayRx is a pharmacy drug savings program.  
It is not insurance.



**Firstname Lastname**

Subscriber ID **01234567-00**

Group ID **10005043**

BIN **022006**

PCN **NVTDC**

RxGroup **DCPW**

Customer Service: 800-913-4146

Pharmacy help desk: 844-268-9789

[ArrayRxCard.com](http://ArrayRxCard.com)

ArrayRx is a pharmacy drug savings program.  
It is not insurance.

# 我有哪些关于药物的权利？

有权获得处方药的咨询。

个人用药权利 – OHA 已指示 CCO 要确保会员在确定需要后尽快获得合适的 DME、用品、处方药，以及全口或局部假牙的替代品。

对于 FFS 处方药，药房可按照 OAR 410-121-0060 中的说明申请突现/紧急配药。



# 我该如何安全地存放我的药物？

潮湿和高温损坏药物最快！



## 讨论

与您的健康护理提供者或药剂师讨论，以确定药物的最佳存放方法。

## 避免

避免过度储存可能在您能使用前就已过期的药物。

使用先进先出的方法轮换您的储备。

## 保留

用原包装保留药物

## 存放

将药物存放在阴凉干燥处 – 衣柜比浴室好。 不要存放在冷冻箱或高温的车内。

# 行动号召!

---



整理您的药物储备。与您的健康护理提供者谈谈如何增加您的药物供应日数。



注册 ArrayRx 处方折扣卡，以帮助您节省处方的费用。

# 资源

---

- ArrayRx 处方折扣卡: 在线上注册 <https://www.ArrayRxCard.com>, 接收数码处方折扣卡, 或致电 1-800-913-4146, 如果您没有互联网通道或没有电邮地址。
- 药品有效期的研究:  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11117793/#:~:text=Patients%20experienced%20symptoms%20such%20as,been%20reported%20in%20recent%20years>.
- FDA 药品短缺列表: <https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/supply-chain/supply-chain-news-reports-and-publications>
- Joel Skousen 的著作 Strategic Relocation (搬迁策略)
- 在俄勒冈州洪水中丢失的耐用医疗设备、用品、处方药, 和全口或局部假牙的替代品:  
<https://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Announcements/Flooding-Replacements0325.pdf>  
[DMAP.RxQuestions@oha.oregon.gov](mailto:DMAP.RxQuestions@oha.oregon.gov)

# 谢谢

---

Heidi Murphy

503-580-9928

[Heidi.R.Murphy@oha.oregon.gov](mailto:Heidi.R.Murphy@oha.oregon.gov)



# 有灾难时的用药指导

Amy Cervan, PharmD (药学博士)

高级药房总监

Rogue 社区健康

---

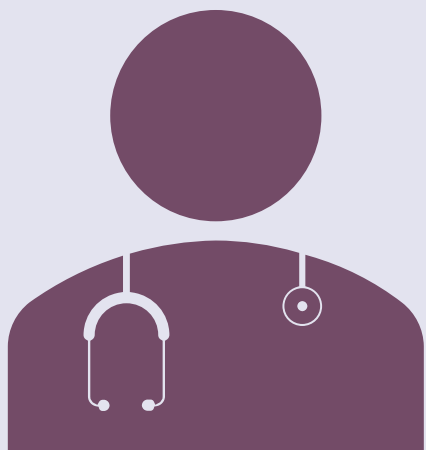
# 引言

- 我今天要讨论的一些要点:
  - **制定您的药物准备计划** – 确保不间断地获得必需药物的步骤。
  - **精明的存放和有效期的策略** – 如何安全地存放药物、了解有效期，以及进行配给是否一个选择。
  - **从哪里开始?** – 了解药剂师、医生和保险提供者在紧急药物规划中的职责。
  - **在灾难期间的支持系统** – 用于帮助获取药物和紧急时可用的资源。
  - **真实灾难的经验教训** – 从过去的紧急情况中汲取实用经验，以改善准备状态。





# 准备在紧急情况时的药物需要



要做好准备，从一份检查清单和一个计划开始

在紧急情况或灾难发生之前，无论是在家还是疏散，都要准备好应急包

了解您所在地区的风险

- 高温/低温和停电
- 火灾
- 洪水

---

## 为老年人的特别考虑事项



在紧急情况时的慢性病管理。

与护理者和健康护理提供者沟通。

设法解决药物管理中的流动性和认知的挑战。

社交隔离。

# 建立一个药物准备计划

---

- **制定一份药物清单**

- 包括所有目前正在服用的药物、剂量，以及多久会服用一次
- 列出任何过敏的清单，或对任何药物或食物的不良反应
- 将这清单放在您的急救包中，如果您有照护者，与其分享也是好主意

- **储备必需品**

- 与您的药剂师和初级护理提供者商议，手上至少保留 **7 至 14 天** 供应的关键药物
- 储备一些非关键的非处方药，例如止痛药、抗过敏药和止泻药
- 定期轮换库存，确保药物不会过期

- **对补充的计划**

- 设置补充的提醒，以避免药物用完
- 了解您药房的紧急补充政策

- **确认备用药房**

- 有些药房在紧急情况下可能会提供送货服务
-



---

## 制定计划... 并维持计划

- 轮换提醒
- 新药? 更新您的药物清单和储备的必需品
- 您是否更换了护理人员、有新的医生、换了药房、您的朋友是否已搬家、您是否领养了新的辅助型动物 ???






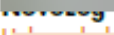


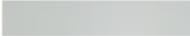


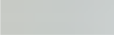





---

# 药物存放和有效期指南

药物过期后是否仍然有效?

药物过期后还能使用多久?  
根据个别情况来考虑。

安全存放策略:  
停电或疏散时的替代存放选择。

	Proprietary Name proper name	Beyond Use Date per pen or vial
Rapid	 <i>insulin lispro</i>	28 days
	 <i>insulin glulisine</i>	28 days
	 <i>insulin aspart</i>	28 days
	 <i>insulin lispro</i>	28 days
	 <i>insulin lispro-aabc</i>	28 days
	 <i>insulin aspart</i>  <i>U-100 (100 units/mL)</i>	28 days
Short	 <i>regular insulin human (OTC)</i>	31 days
	 <i>regular insulin human</i>	40 days
	 <i>regular insulin human (OTC)</i>	28 days
	 <i>regular insulin human (OTC)</i>	42 days
Intermed.	 <i>insulin isophane human (OTC)</i>	28 days
	 <i>insulin isophane human (OTC)</i>	31 days
	 <i>insulin isophane human (OTC)</i>	14 days
	 <i>insulin isophane human (OTC)</i>	42 days
	 <i>insulin glargine</i>	28 days
	 <i>insulin glargine</i>	28 days

特别要考虑的... 例如胰岛素

或硝酸甘油片...



---

# 药物的配给

## 风险

- 疗效降低
- 副作用增加
- 慢性病并发症

## 最佳做法

- 决定调整剂量前，与药剂师或医生谈谈
  - 如果您无法获得药物，  
咨询药剂师或医疗提供者，  
以了解是否有其他选择
  - 利用社区资源
-



---

## 从哪里开始: 药剂师、医生或保险提供者

- 药剂师
- 初级护理提供者或其他护理提供者
- 保险提供者





---

# 药剂师

- 您对药物相关问题的第一联系
- 可以帮助确认需要储存的必需药物，并为难以找到的药物提供替代的选择
- 可以提供关于正确存放和有效期问题的建议

---

## 药剂师如何在有灾难时或紧急情况下提供协助

---

您的处方是邮购的，但您是流离失所，或者您的地址无法收到邮件...

---

俄勒冈州允许药剂师在宣布灾难期间提供必需药物的紧急补充

---

在避护所提供现场免疫接种





---

# 医生

- 可以查看您的病史，以确认关键药物按重要性排列
- 可以提供额外用品或紧急使用药物的处方
- 如有需要，可以发出紧急补充的文件
- 可能可以帮助您获得额外的耐用医疗设备，例如备用电池、氧气罐等。

## 保险提供者

可以澄清您的紧急药物补充承保范围

解释获取额外用品或提前补充的政策

提供在灾难期间可用的药房网络信息

---

# 超越保险援助

患者资格和注册: 1-855-793-7470

The Emergency Prescription Assistance Program, or EPAP, allows enrolled pharmacies to process claims for prescription medications, certain medical supplies, vaccinations, and some forms of medical equipment for eligible people who live in a federally identified disaster area.

*EPAP is only available when it is activated.*

EPAP helps people affected by a disaster who do not have health insurance. The program provides access to:



**Prescription  
Medicine**



**Medical  
Equipment**



**Medical  
Supplies**



**Vaccinations**



---

# 支持药品供应链、药房 和应急准备的机构

- HealthcareReady
- NCPDP
- Oregon Board of Pharmacy  
(俄勒冈州药房委员会)
- Oregon State Pharmacist  
Association  
(俄勒冈州药剂师协会)



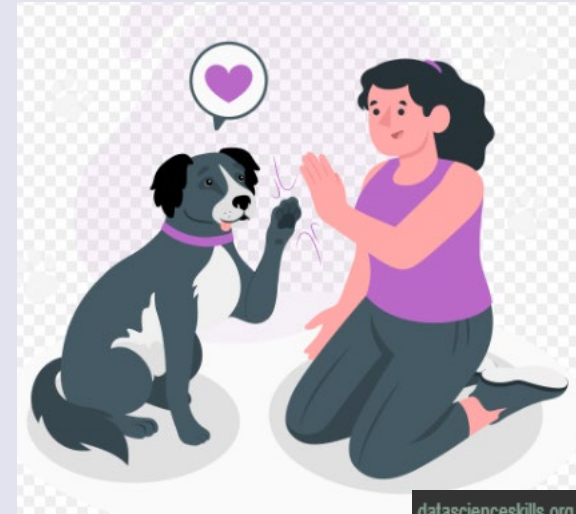
# 超越药物



[dreamstime.com](http://dreamstime.com)



Wrapzilla Designs



[datascienceskills.org](http://datascienceskills.org)

---

# 经验教训

- Almeda 火灾
  - 流离失所者在 Jackson 县集市场地受庇护
  - 几位社区组织药剂师在现场帮助患者对付失去的药物
  - 几个人最近从加州搬过来





---

# 资源

<https://www.ready.gov/plan-form>

[https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/commuter\\_emergency\\_plan.pdf](https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/commuter_emergency_plan.pdf)

<https://www.fema.gov/locations/oregon>

<https://oralert.gov/>

<https://healthcareready.org/rxopen/>

[https://www.redcross.org/content/dam/redcross/get-help/how-to-prepare/Older\\_Adults\\_Disaster\\_Prep\\_1Pager\\_11012022.pdf](https://www.redcross.org/content/dam/redcross/get-help/how-to-prepare/Older_Adults_Disaster_Prep_1Pager_11012022.pdf)

<https://www.ready.gov/shelter>

<https://www.ncoa.org/older-adults/benefits/disaster-assistance/>

---

# 联系

- Amy Cervan, PharmD (药学博士)
  - 药房高级总监
  - Rogue 社区健康
- [acervan@roguech.org](mailto:acervan@roguech.org)



# 当灾难发生时: 保护您的财务并避免灾难诈骗

Craig Vattiat

消费者教育和参与协调员

Oregon Division of Financial Regulation (俄勒冈州金融监管部门)



Department of Consumer  
and Business Services



# DFR 的使命

通过教育、监管和消费者援助，保障俄勒冈居民获得公平产品和服务的权利。



# DFR 负责哪些监管工作?

- 保险
- 按揭服务
- 年金
- 证券
- 学生贷款
- 州特许银行和信用合作社
- 支票兑现服务
- 债务管理服务
- 汇款服务公司
- 典当行
- 发薪日和产权贷款机构
- 消费者金融
- 催收机构
- 预制结构经销商
- 药品价格透明度
- 数据经纪人
- 以及更多



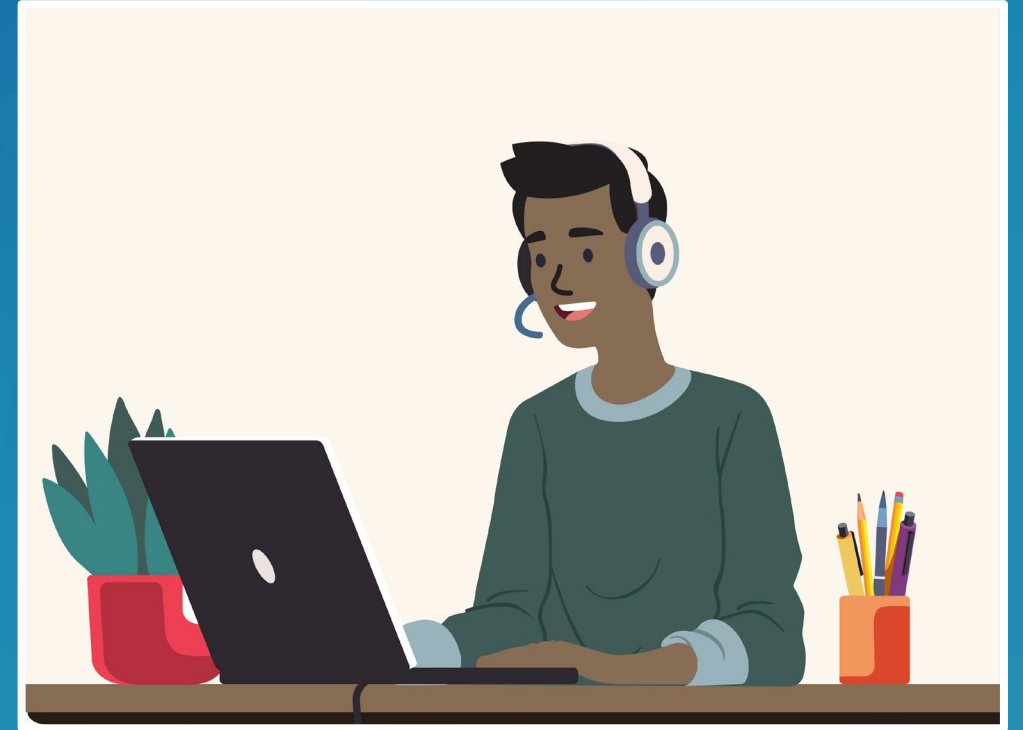


# 消费者援助

- 协助解答一般问题
- 核实代理人和公司是否持有执照
- 处理具体的投诉

2024 年，DFR 的倡导者：

- 帮助了 17,836 名俄勒冈州消费
- 解决了 5,445 宗投诉
- 通过我们的投诉流程追回了超过 890 万美元



网站: [dfr.oregon.gov](https://dfr.oregon.gov)

电话: 888-877-4894 (免费电话)

# 财务准备行动

采取措施，在灾难发生时增强韧性

# 为有灾难时的财务准备

- 不要屈服于常态偏见 – 现在就准备
- 降低风险 - 评估并减轻危险
- 评估您的保险需求并找合适的承保范围
- 制定家庭资产清单
- 准备好您的“应急包”、财务文件和信息
- 了解索赔流程以及灾难发生后要怎样做
- 要警惕灾难诈骗





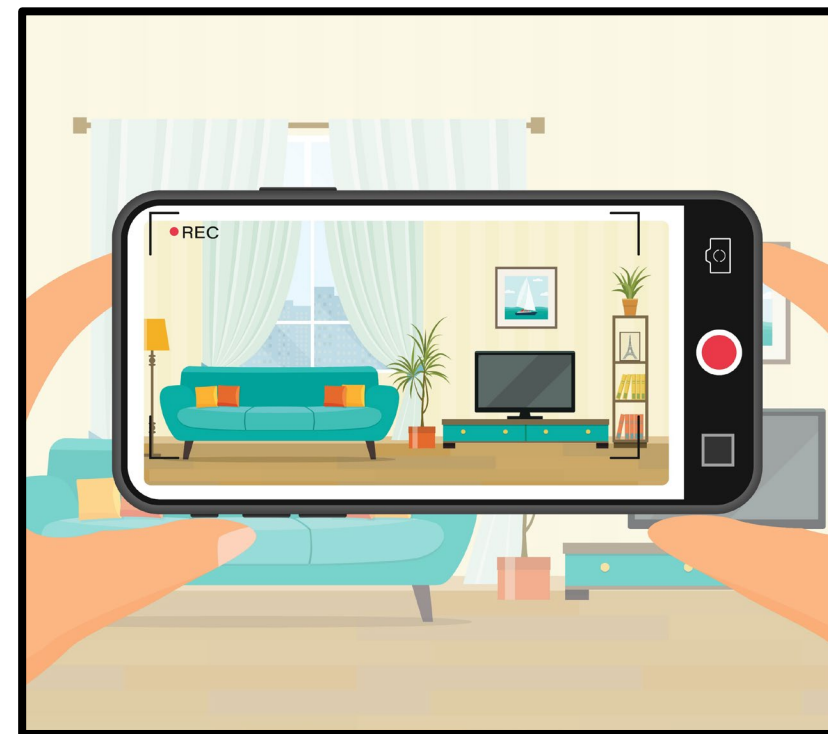
# 评估保险需求并找合适的承保范围

- 了解可提供的保单类型、承保范围
- 查看您的声明页面
- 每年与您的代理人会面以讨论承保范围程度
- 考虑任何承保范围的缺口
- 根据需要进行更改

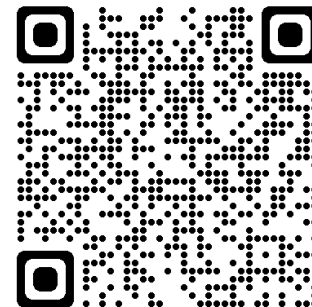


# 建立家庭资产清单

- 是什么东西? 家庭资产清单是您拥有物的记录
- 能帮助您加快和获得最高的索赔金额, 并评估您是否有足够的承保范围
- 如何:
  - 使用手机拍摄物件的视频或照片
  - 使用应用程序或表格来记录
  - 保留或拍下收据



DFR 的  
Prepare Now  
(现在就准备)  
网页



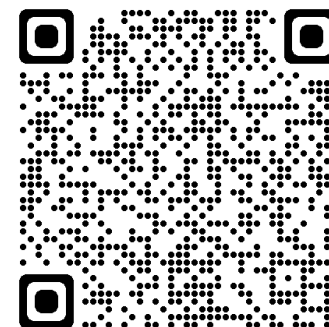
# 准备财务急救箱

- 收集并妥善存放财务和证明记录的副本
- 预留现金以备不时之需
- 记录公用事业和金融服务提供商的联系信息
- 使用 DFR 的财务准备检查清单: [dfr.oregon.gov/preparenow](https://dfr.oregon.gov/preparenow)

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| • ID (身份证明) – 驾驶执照、社会保障、护照 | • 贷款/按揭文件          |
| • 结婚/离婚文件                  | • 房产税文件            |
| • 出生证明                     | • 纳税申报单            |
| • 保险单                      | • 遗嘱、医疗指示、授权书      |
| • 所有产权和登记                  | • 兽医记录、宠物许可证、微芯片信息 |

# 与保险公司合作

1. 有一份保单副本
2. 提出索赔前，评估费用/利益
3. 联系您的保险公司
4. 减轻损失 - 查看保单持有人责任部分
5. 拍照，不要丢弃任何东西
6. 保留所有收据: 住宿、食物、胶合板等。



# 协议流程的提示



- 许多因素会影响协议的时间
- 不要仓促或被迫而达成协议
- 当有需要时要求澄清
- 保持条理并做好笔记
- 要求书面沟通

# 当心: 公共理赔员和利益分配

- 理赔员有哪些类型,  
而消费者需要了解哪些与公共理赔员相关的?
- 什么是利益分配,  
而消费者在签署这份文件时需要了解哪些信息?





# 与承包商合作

- 未经要求的报价、声称已获得 FEMA (联邦紧急事务管理局) 批准的报价, 或者是来自外州的, 要当心
- 寻求亲朋好友的推荐
- 确认他们持有执照、已缴纳保费并已投保, 还要查看是否有投诉
- 获取三份包括待完成工作细节的书面估价单, 提出问题
- 签署合约前要先阅读
- 在工作圆满完成之前, 请勿全额支付, 也不要以现金支付



检查执照或提出投诉  
[oregon.gov/ccb](http://oregon.gov/ccb)

# 预防诈骗

如何识别和避免诈骗



# 诈骗者利用混乱和干扰

- 灾难是一种与常态不同的干扰并会令人迷失方向。
- 它们会造成紧迫感、绝望感和困惑感。
- 诈骗者会利用这种环境和受害者的弱点



# 六个迹象表明这是一个诈骗 – 常见手段

1. “突然”联系您
2. 假装是您认识的机构
3. 迫使您立即采取行动
4. 告诉您要保密
5. 坚持以特定方式付款 - 电汇、礼品卡、加密货币
6. 让事情听起来好得令人难以置信



# 当心常见的诈骗

- 承包商诈骗
- 假冒慈善机构或筹款的诈骗
- 政府、公用事业和保险的骗子
- 虚假的救济计划
- 虚假的房地产和租赁诈骗
- 价格哄抬



# 识别并对付虚假/错误信息



- 核实来自可靠来源的信息，包括政府机构、非营利组织、和新闻媒体
- 对未经要求的报价保持怀疑态度
- 避免点击不详的链接
- 参加由灾难回应官员主持的市政厅或社区会议
- 花时间思考信息并与家人、朋友核实
- 教育其他人

# 资源: 避免灾难诈骗出版物



了解更多关于:

- 常见的诈骗手段
- 如何查看承包商的执照
- 在哪里举报灾难诈骗



DFR 和  
CCB  
的灾难诈骗指南



# 举报诈骗或不良的商业做法

- 向 FTC (联邦贸易委员会), 俄勒冈州 DOJ (司法部), 和 FEMA (联邦紧急事务管理局) 提交报告
  - [reportfraud.ftc.gov](https://reportfraud.ftc.gov)
  - [justice.oregon.gov/consumercomplaints](https://justice.oregon.gov/consumercomplaints)
  - FEMA 灾难诈骗热线: 1-866-720-5721
- 如果您已付款给诈骗者, 请联系您的银行、电汇公司、礼品卡供应商等, 要求他们撤销要价或停止付款
- 在此举报建筑诈骗或投诉 [oregon.gov/ccb](https://oregon.gov/ccb)
- 如果您已向诈骗者提供个人信息, 请到 [identitytheft.gov](https://identitytheft.gov)
- 提交警方报告

# 联系消费者权益倡导者:

电话:

888-877-4894 (免费电话)

电邮:

[dfr.insurancehelp@dcbs.oregon.gov](mailto:dfr.insurancehelp@dcbs.oregon.gov)

[dfr.financialserviceshelp@dcbs.oregon.gov](mailto:dfr.financialserviceshelp@dcbs.oregon.gov)

在线:

[dfr.oregon.gov](http://dfr.oregon.gov)



Department of Consumer  
and Business Services

# 在此关注我们 #OregonDFR



@Oregon Department of Consumer and Business Services  
(俄勒冈州消费者和商业服务部)



@Oregon Department of Consumer and Business Services



@OregonDCBS

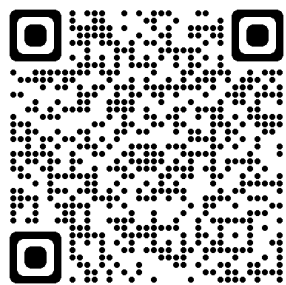


@oregon\_dcbs



订阅 @Oregon Division of Financial Regulation  
(俄勒冈州金融监管部门)





# DFR 的出版物

## YOUR NEW JOB

STARTING YOUR  
FINANCIAL FUTURE



CONSUMER PROTECTION

  
A consumer's guide to  
**RENTERS INSURANCE**



**DFR** | Division of  
Financial  
Regulation  
Department of Consumer  
and Business Services

CONSUMER PROTECTION

Problems with  
your insurance or  
financial services?

We can help



[dfr.oregon.gov](http://dfr.oregon.gov)

**DFR** | Division of  
Financial  
Regulation  
Department of Consumer  
and Business Services

CONSUMER PROTECTION



## OREGON INVESTOR GUIDE

Strategies for Investing Wisely and  
Avoiding Financial Fraud

**DFR** | Division of  
Financial  
Regulation  
Department of Consumer  
and Business Services

请帮助我们改进。

使用二维码或链接  
到我们的反馈民意调查。  
谢谢！



链接：  
[dcbspaage.org/dfrfeedback](https://dcbspaage.org/dfrfeedback)

---

---

# 社区联系在应急准备中的作用

演示者:

Christy da Rosa, LCSW (Trauma Informed Oregon,  
俄勒冈州创伤知情组织)

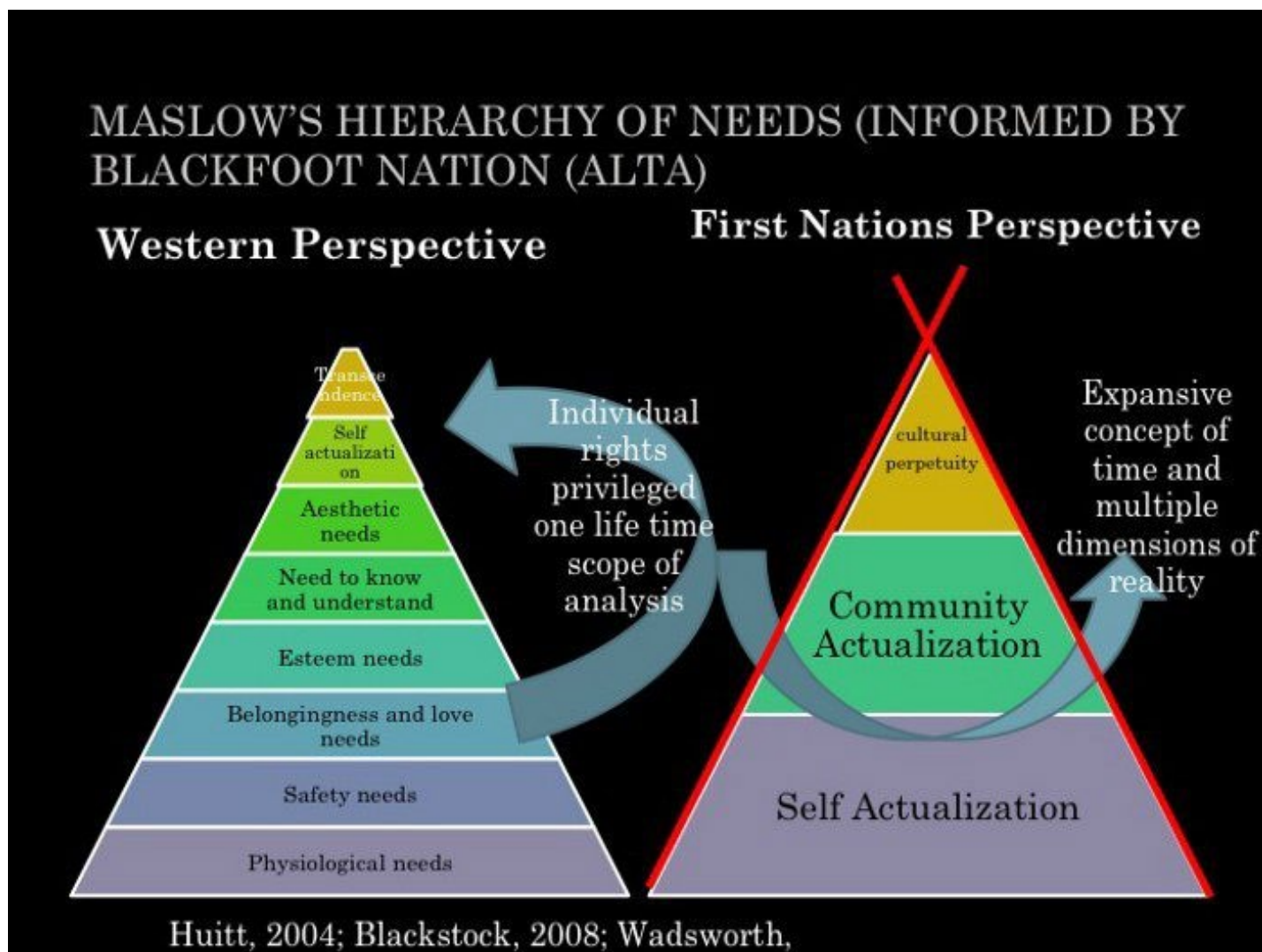
Ruby Nomani (Living Islands, 生命岛)





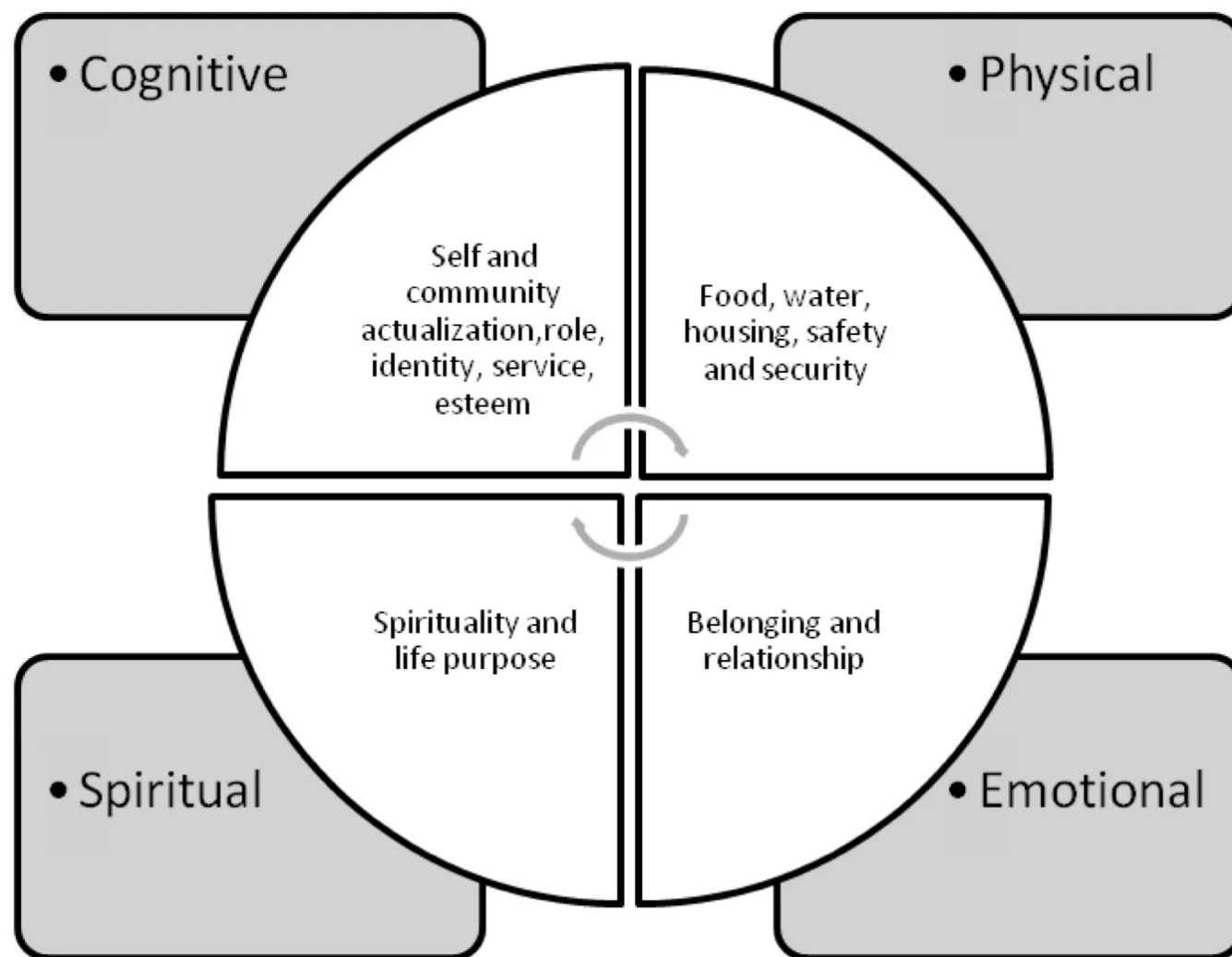


# 重新构想准备: 超越实在的用品



Blackstock (2011)

# 准备的关系性质



Blackstock (2019)

# 社会孤立: 隐藏的紧急情况

- 老年人的社会孤立是一个重大的公共健康问题 (Smith 等人, 2020)。
- 这些问题普遍存在, 并与过早死亡风险增加相关, 堪比吸烟或肥胖 (C. Behavioral & Loneliness in Older Adults, 2020, C. 老年人的行为与孤独, 2020)。
- 约 25% 居住在社区的 65 岁及以上美国人处于社会孤立状态, 其风险因素包括独居、失去亲人、慢性疾病和感官障碍 (C. Behavioral & Loneliness in Older Adults, 2020, C. 老年人的行为与孤独, 2020)。

# 社区联系的力量

研究表明，获得更高程度的社会支持和社区参与度的老年人更有可能做好应对紧急情况的准备 (Kim & Zakour, 2017)。

然而，社会孤立的老年人，尤其是农村地区的老年人，往往在灾害期间准备最不充分，也是最脆弱的 (Staley 等人, 2011)。

**社区**组织和跨部门的伙伴关系可以在危机期间对接触服务不足的老年人并在提供支持方面发挥重要作用，最终减少社会孤立感并增强应急准备 (Smith 等人, 2020)。



# 社区实践

为了在应急准备中设法解决老年人的社会孤立问题，我们应考虑：

1. **推广社会**联系作为公共健康的信息
2. 调动家庭和社区的资源
3. **开发**老年人可用的科技解决方案
4. 让健康护理提供者参与包括社会联系的应急计划
5. **利用**老龄化社会服务网络以接触服务不足的老年人
6. **在无法实现**亲身接近的情况下实施远程连接策略

# 应急准备

通过讲故事帮助我们的老年人



# WEPPi 回顾

01



如何在紧急情况下，  
准备并安全地保留重  
要文件

02



如何在紧急情况下，  
准备药物和补救措  
施

03



在紧急情况下，如何  
和准备什么膳食并安  
全地保留



# 关键话题



准备



社会联系



共同创造



建立意义



我们的长  
者 = 领导  
者

行动计划

# 谢谢

Christy da Rosa, LCSW  
Trauma Informed Oregon

[cdarosa@pdx.edu](mailto:cdarosa@pdx.edu)

<https://traumainformedoregon.org/>

Ruby Nomani  
Living Islands

[ruby@livingislands.org](mailto:ruby@livingislands.org)

<https://livingislands.org/>

# 参考文献

Behavioral, C.B., & Adults, L.I. (2020). Social Isolation and Loneliness in Older Adults.

Blackstock, Cindy. (2019). Revisiting the Breath of Life Theory. *British Journal of Social Work*, 49, 854–849.

Blackstock, Cindy. (2011). The Emergency of the Breath of Life Theory. *Journal of Social Work Values and Ethics*, 8, 1.

Government of Canada (2007, December 17). Rediscovering Blackfoot Science, How First Nations Helped Develop a Keystone of Modern Psychology. *Social Sciences and Humanities Research Council*. Accessed on 30 April 2025

Ravilochan, T. (2021, June 18). *The Blackfoot wisdom that inspired Maslow's hierarchy*. Resilience.  
<https://www.resilience.org/stories/2021-06-18/the-blackfoot-wisdom-that-inspired-maslows-hierarchy/>

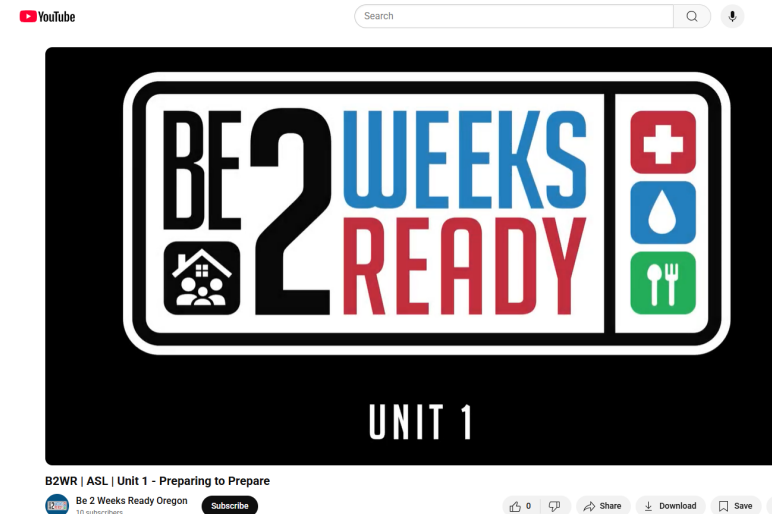
Smith, M. L., Steinman, L. E., & Casey, E. A. (2020). Combatting social isolation among older adults in a time of physical distancing: the COVID-19 social connectivity paradox. *Frontiers in public health*, 8, 403.

Staley, J. A., Alemagno, S., & Shaffer-King, P. (2011). Senior adult emergency preparedness: What does it really mean?. *Journal of Emergency Management*, 9(6), 47-55.

Kim, H., & Zakour, M. (2017). Disaster preparedness among older adults: Social support, community participation, and demographic characteristics. *Journal of Social Service Research*, 43(4), 498-509.

欲了解更多关于如何做好个人准备的信息，  
请查看 OEM's Be 2 Weeks Ready program (OEM 的两周做好准备计划):

[www.Oregon.gov/oem/Be2WeeksReady](http://www.Oregon.gov/oem/Be2WeeksReady)





# 问与答

如果您有我们未涵盖的问题，请将其发送至  
[community.preparedness@oem.Oregon.gov](mailto:community.preparedness@oem.Oregon.gov), 就会联系您和相关人员。

## 感谢促成此次活动的合作伙伴



**Oregon State University**  
Extension Service





谢谢

[Community.preparedness@oem.Oregon.gov](mailto:Community.preparedness@oem.Oregon.gov)