



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。