

HƯỚNG DẪN CHUẨN BỊ CHO TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP



*Hướng Dẫn dành cho Người Cao Tuổi, Người Khuyết Tật
Có Nhu Cầu về Chức Năng và Tiếp Cận*



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES



DEPARTMENT of
REHABILITATION

Employment, Independence & Equality



Mục Lục

Giới Thiệu	3
Nhận Cảnh Báo Để Biết Việc Cần Làm	3
Lập Kế Hoạch Di Tản	6
Lập Kế Hoạch Đáp Ứng Nhu Cầu	9
Chuẩn Bị Túi Đồ Di Tản	13
Chuẩn Bị Hộp Vật Dụng Tại Chỗ	14
Thông Tin Cứu Sinh Trong Trường Hợp Khẩn Cấp	15



Giới Thiệu

Bộ Vật Dụng và Hướng Dẫn Chuẩn Bị cho Trường Hợp Khẩn Cấp do Cơ Quan Dịch Vụ Khẩn Cấp Văn Phòng Thống Đốc California (California Governor's Office of Emergency Services, Cal OES), Bộ Phục Hồi California (California Department of Rehabilitation, DOR) và Bộ Phục Vụ Người Cao Tuổi California (California Department of Aging, CDA) hợp tác phát triển.

Hướng dẫn này cung cấp thông tin hữu ích cho người khuyết tật và người cao tuổi để giúp họ tăng khả năng chuẩn bị trước, trong và sau tai họa. Hướng dẫn này nhằm hỗ trợ quý vị:

- Ghi danh nhận cảnh báo khẩn cấp
- Lập kế hoạch di tản
- Chuẩn bị Túi Đồ Di Tản
- Chuẩn bị Hộp Vật Dụng Tại Chỗ khi không thể rời đi
- Trợ giúp gia đình, bạn bè và hàng xóm chuẩn bị sẵn sàng trường hợp tai họa xảy ra

Nhận Cảnh Báo Để Biết Việc Cần Làm Khi Xảy Ra Tai Họa Và Trường Hợp Khẩn Cấp

Trong trường hợp khẩn cấp, quý vị cần biết chuyện gì đang diễn ra. Quý vị cũng cần nắm được thông tin đáng tin cậy về tai họa ở khu vực để đưa ra quyết định đúng đắn nhất và giữ an toàn. Tìm hiểu những tai họa có thể ảnh hưởng đến khu vực quý vị sinh sống, cách nhận cảnh báo khẩn cấp và nơi có thể đi nếu cần rời đi hoặc di tản để giữ an toàn. Hãy Luôn có sẵn kế hoạch và thường xuyên diễn tập.

Cập Nhật Thông Tin

- Truy cập trang web CalAlerts.org và ghi danh để nhận cảnh báo khẩn cấp miễn phí.
- Đường dây nóng 2-1-1 có thể cung cấp thông tin quan trọng trong trường hợp khẩn cấp.
- Nắm rõ tai họa nào có thể ảnh hưởng đến khu vực sinh sống và làm việc của quý vị, tai họa nào cần phải di tản và thời điểm nào cần ở nguyên tại chỗ.
- Xem hoặc nghe tin tức địa phương để biết tin về tai họa.
- Các đài phát thanh và truyền hình sẽ chia sẻ thông tin quan trọng thông qua Hệ thống Cảnh báo Khẩn cấp.
- Tìm Đài Phát Thanh Khẩn Cấp của địa phương để cập nhật Cảnh Báo Khẩn Cấp.
- Theo dõi các nguồn tin tức đáng tin cậy trên mạng xã hội, chẳng hạn Văn phòng Quản Lý Khẩn Cấp Quận, cơ quan cứu hỏa và cơ quan công quyền.
- Sử dụng các trang web trực tuyến sau để nhận thêm cảnh báo và thông tin an toàn:
 - Ghi danh để nhận cảnh báo và thông tin về động đất qua ứng dụng MyShake.
 - News.caloes.ca.gov có thông tin mới nhất về các trường hợp khẩn cấp.
 - Response.ca.gov có thông tin về các vụ cháy rừng đang diễn ra, cắt điện, nơi trú ẩn và các đường bị chặn.
 - Ready.gov có thông tin an toàn cho cá nhân và gia đình.

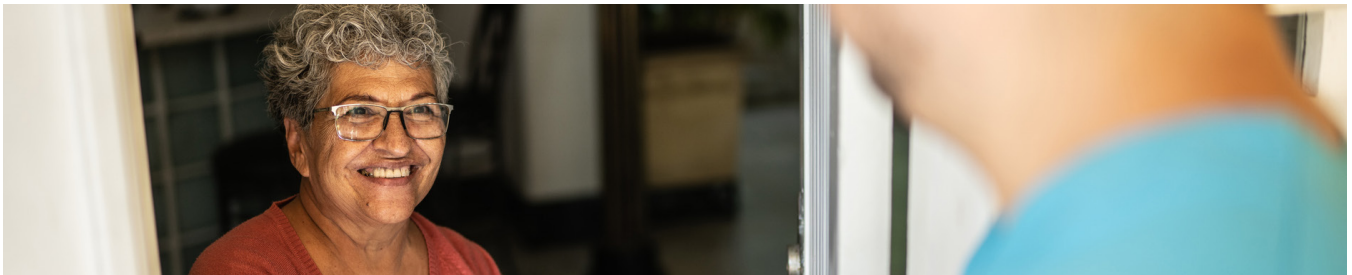


Đâu Là Các Thông Báo Di Tản Khẩn Cấp Khác Nhau?

Cảnh báo di tản: Cảnh báo di tản sẽ cảnh báo về mối nguy tiềm ẩn sắp xảy ra trong khu vực của quý vị. Những cá nhân nhận được cảnh báo di tản phải chuẩn bị sẵn sàng di tản khỏi nơi ở của mình ngay lập tức. Nếu nhận được cảnh báo di tản, quý vị phải chuẩn bị sẵn sàng di tản khỏi nơi ở của mình ngay lập tức. Người lớn tuổi, người khuyết tật và những người cần thêm thời gian để di tản khỏi nơi ở phải rời đi càng sớm càng tốt.

Lệnh di tản: Yêu cầu mọi người phải rời khỏi khu vực ngay lập tức do Trường Hợp nguy hiểm cực độ.

Trú ẩn tại chỗ: Đây là lệnh yêu cầu quý vị ở yên trong nhà vì Trường Hợp nguy hiểm do thời tiết hoặc tai họa bên ngoài nơi ở của quý vị. Trong trường hợp lệnh trú ẩn tại chỗ được ban hành, mọi người phải ở trong nhà, đóng và khóa cửa chính lẫn cửa sổ cũng như không rời khỏi nơi ở của mình cho đến khi nhân viên cứu hộ thông báo có thể di tản an toàn.



Kết Nối Với Hàng Xóm Của Quý Vị

Hàng xóm cần giúp đỡ lẫn nhau để chuẩn bị ứng phó với tai họa. Trao đổi với hàng xóm của quý vị về những thứ họ có thể cần trong trường hợp khẩn cấp và xem liệu họ có thể giúp đỡ những người hàng xóm khác không.

Những Điều Quý Vị Cần Biết:

- Người nào ở nhà trong khu phố có thể giúp quý vị vào ban ngày, ban đêm, hoặc cuối tuần?
- Có ai trong khu phố của quý vị cần được trợ giúp không?

Hãy nghĩ đến những người quý vị muốn nói chuyện trong trường hợp khẩn cấp. Những người này có thể là gia đình, hàng xóm, bạn bè hoặc người chăm sóc của quý vị. Đó cũng có thể là các nhóm mà quý vị tham gia hoặc làm tình nguyện như các chương trình tình nguyện, nhóm tôn giáo hoặc nhà thờ, Trung tâm Hỗ trợ Sống độc lập tại địa phương, Cơ quan Hỗ trợ Người cao tuổi Khu vực tại địa phương và các nhóm trong khu phố, v.v.



Lập Kế Hoạch Di Tản

Tạo Danh Sách Số Điện Thoại

Lập danh sách số điện thoại và địa chỉ email của bạn bè, gia đình, đồng nghiệp, hàng xóm và những người khác. Đây là những người có thể giúp quý vị di tản đến nơi an toàn. Cất danh sách này vào hộp không thấm nước trong bộ vật dụng khẩn cấp, túi đồ di tản và hộp vật dụng tại chỗ của quý vị. Nhớ lưu giữ đầy đủ thông tin liên lạc trên điện thoại di động hoặc thiết bị khác có thể mang theo. Trao đổi với bạn bè và gia đình về hành động quý vị sẽ làm khi xảy ra tai họa. Nhờ họ giúp quý vị lập kế hoạch, nếu cần.

Cách Di Tản

Hãy nghĩ về mọi khó khăn quý vị có thể gặp phải khi di tản lúc xảy ra tai họa và lập sẵn kế hoạch.

- Tuân theo chỉ dẫn của cảnh sát, lính cứu hỏa và nhà chức trách địa phương khác.
- Di tản sớm nếu quý vị cần thêm thời gian hoặc trợ giúp để ra ngoài.
- Tìm hiểu các con đường hoặc thông lộ khác nhau để rời khỏi cộng đồng của quý vị.
- Lập kế hoạch phù hợp giúp quý vị thoát khỏi nguy hiểm một cách nhanh chóng và an toàn.
- Nhờ bạn bè, gia đình, người chăm sóc và hàng xóm giúp quý vị di tản.
- Chuẩn bị sẵn bản đồ giấy. Dịch vụ Internet và dịch vụ điện thoại di động có thể không hoạt động.

Cách Di Tản (Tiếp theo)

- Chuẩn bị sẵn Bản Đồ Khu Vực Kế Hoạch Di Tản của quận, nếu có.
- Diễn tập di tản bằng xe hơi, xe buýt hoặc phương tiện quý vị sẽ dùng khi xảy ra tai họa. Diễn tập di tản với những người quý vị sẽ rời đi cùng khi xảy ra Trường Hợp khẩn cấp trong thực tế.
- Luôn đồ đầy xăng xe hơi.
- Nếu quý vị không có xe riêng, hãy xác định người có thể chở quý vị.
- Luôn sẵn sàng rời đi với túi đồ di tản đã sắp xếp đủ vật dụng khẩn cấp.

Mẹo Hữu Ích Bổ Sung Khi Lập Kế Hoạch

- Cảnh sát, lính cứu hỏa và nhân viên cứu hộ khác sẽ cố gắng để quý vị và gia đình hoặc bạn bè được ở cùng nhau khi di tản. Họ sẽ nỗ lực để quý vị có thể ở bên thú vật hỗ trợ, người trợ giúp và chăm sóc quý vị hoặc vật dụng và thiết bị công nghệ hỗ trợ của quý vị khi di tản.
- Xác định nhu cầu chuyên chở có thể cần đến trước khi xảy ra Trường Hợp khẩn cấp. Bao gồm dịch vụ vận chuyển cho người khuyết tật và phương tiện dễ tiếp cận, vận tải công cộng hoặc đi nhờ bạn bè và hàng xóm.
- Liên lạc với dịch vụ địa phương, dịch vụ chuyên chở công cộng hoặc dịch vụ vận chuyển cho người khuyết tật để biết mọi chọn lựa chuyên chở dễ tiếp cận.
- Biết các tuyến đường di tản khỏi nhà, nơi làm việc, trường học, khu phố, thành phố hoặc khu vực của quý vị và đi trên các tuyến đường đó trước khi xảy ra tai họa hoặc Trường Hợp khẩn cấp để quen thuộc.
- Cân nhắc việc đưa chìa khóa nhà cho người quý vị tin tưởng.

- Nếu quý vị phụ thuộc vào lọc máu hoặc biện pháp điều trị y tế khác thì cần biết nhiều hơn một địa điểm có cung cấp biện pháp điều trị quý vị cần.
- Nếu quý vị dùng thiết bị y tế chạy bằng điện tại nhà, hãy tham khảo với bác sĩ, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, tổ chức người khuyết tật và người cao tuổi tại địa phương hoặc công ty tiện ích cung cấp điện về cách chuẩn bị cho trường hợp mất điện.
- Viết ra cách thích hợp nhất để trao đổi thông tin với quý vị và xác định rõ ngôn ngữ ưu tiên.
- Nếu quý vị sử dụng công nghệ hoặc thiết bị thông tin, hãy giữ lại số model máy, ghi lại nguồn gốc thiết bị (ví dụ: Medicaid, bảo hiểm tư nhân, v.v.) và lập kế hoạch cho cách quý vị sẽ thông tin nếu thiết bị ngừng hoạt động.

Tìm Nơi Trú Ẩn

Khi cần di tản hoặc tìm nơi trú ẩn khẩn cấp và các dịch vụ địa phương khác, hãy gọi 2-1-1, truy cập công cụ xác định vị trí nơi trú ẩn của HỘI HỒNG THẬP TỰ HOA KỲ (American Red Cross) hoặc gọi Đường Dây Thông Tin Về Người Trưởng Thành Và Người Cao Tuổi California theo số 1-800-510-2020 để được kết nối tới Cơ Quan Hỗ Trợ Người Cao Tuổi Khu Vực (Area Agency on Aging) tại địa phương để nhận thông tin và nguồn hỗ trợ tại khu vực.

Nếu quý vị lo lắng về việc tìm nơi trú ẩn, hãy nhớ rằng:

- Hiện có nơi trú ẩn khẩn cấp cho tất cả mọi người.
- Luật California quy định tất cả nơi trú ẩn công cộng đều phải dễ tiếp cận với người khuyết tật.
- Thú vật hỗ trợ được phép sống trong nơi trú ẩn công cộng.

Nơi Trú Ẩn Khẩn Cấp Và Chỗ Ở

Nếu quý vị cần di tản, hãy lập kế hoạch đến khách sạn, nhà bạn bè hoặc thành viên gia đình, hoặc nơi trú ẩn. Nơi trú ẩn khẩn cấp có thể tọa lạc tại trường học và tòa nhà cộng đồng, đồng thời cung cấp:

- Thực phẩm, nước và nhu yếu phẩm.
- Vật dụng quý vị cần, bao gồm thiết bị y tế.
- Khả năng tiếp cận dịch vụ và người có thể giúp quý vị trong trường hợp khẩn cấp.

Thiết bị, vật dụng y tế và thiết bị hỗ trợ

- Nếu có thể, hãy mang theo thiết bị y tế và công nghệ hỗ trợ khi quý vị phải di tản. Dán thẻ hướng dẫn cách sử dụng và vận chuyển trong trường hợp di tản lên thiết bị y tế và công nghệ hỗ trợ.
- Xác định vật dụng y tế quan trọng (như sản phẩm dành cho người đi đại/tiểu tiện không tự chủ, ống thông, túi hậu môn nhân tạo, v.v.) phải mang theo khi di tản. Dù rằng quý vị có thể yêu cầu những vật dụng này và nhiều vật dụng khác tại nơi trú ẩn cộng đồng do chính phủ xây dựng, nhưng tốt nhất là tự mang theo.
- Nếu quý vị phụ thuộc vào thiết bị hỗ trợ hoặc thiết bị y tế chạy bằng điện, hãy trao đổi với công ty cung ứng vật dụng y tế và nhà cung cấp điện về pin dự phòng hoặc các nguồn điện khác.

Túi Đồ Di Tản So Với Hộp Vật Dụng Tại Chỗ: *Phân biệt điểm khác nhau*

Túi đồ di tản phải chứa vật dụng cần thiết cho trường hợp nhận được lệnh di tản. Chuẩn bị trước túi đồ di tản trong trường hợp khẩn cấp sẽ giúp quý vị luôn sẵn sàng khi tai họa xảy ra.

Vật dụng trong túi đồ di tản bao gồm:

- Các tài liệu quan trọng
- Bản đồ
- Thuốc

Hộp Vật Dụng Tại Chỗ có thể giúp đáp ứng nhu cầu của quý vị trong trường hợp khẩn cấp nếu tai họa đòi hỏi cần ở yên trong nhà. Hộp vật dụng tại chỗ của quý vị phải bao gồm những nhu yếu phẩm hàng ngày mà quý vị có thể cất hoặc trữ trong trường hợp khẩn cấp.

Hộp vật dụng tại chỗ bao gồm:

- Nước
- Thực phẩm không dễ hỏng
- Đèn
- Pin

Tìm hiểu thêm về Túi Đồ Di Tản và Hộp Vật Dụng Tại Chỗ ở trang 13.





Lập Kế Hoạch Đáp Ứng Nhu Cầu

Tai họa là điều chẳng dễ dàng gì đối với bất cứ ai. Quý vị có thể khiến mọi thứ dễ dàng hơn khi biết mình cần làm gì và giúp đỡ bạn bè, hàng xóm ra sao. Xem lại các mẹo dưới đây để tăng cường sự chuẩn bị của quý vị.

Người Cao Tuổi

- Dọn dẹp nhà cửa ngăn nắp để tránh té ngã và giữ lối đi thông thoáng.
- Nếu quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc tại nhà, hãy hỏi về kế hoạch tiếp tục chăm sóc trong Trường Hợp khẩn cấp.
- Nếu quý vị sống ở cộng đồng hưu trí, hãy tìm hiểu về kế hoạch khẩn cấp ở đó.
- Xem xét về quy trình hoặc hệ thống cảnh báo y tế quý vị có thể dùng để gọi trợ giúp.
- Diễn tập kế hoạch trong trường hợp xảy ra tai họa với gia đình, bạn bè và hàng xóm. Xác định những người hoặc tổ chức quý vị sẽ liên lạc để nhờ giúp đỡ khi xảy ra tai họa.
- Mang theo thuốc nếu đi tản. Lập danh sách thuốc, liều dùng và thông tin liên lạc của hiệu thuốc.
- Nếu quý vị dùng gậy, khung tập đi hoặc xe lăn, hãy xem phần Người Đi Lại Bất Tiện Hoặc Có Khuyết Tật Thể Chất khác.

Người Nuôi Thú Cưng

- Lập kế hoạch chăm sóc cho thú cưng trong Trường Hợp khẩn cấp.
- Đeo thẻ nhận diện cho thú cưng. Dịch vụ cấy microchip có thể được cung cấp miễn phí hoặc giảm giá. Hỏi bác sĩ thú y về cách cấy microchip cho thú cưng.
- Chuẩn bị thực phẩm, nước, thuốc và giấy tờ chứng minh đã tiêm phòng dại và các bệnh khác cho từng con vật.
- Huấn luyện thú cưng cách ở trong cũi.
- Lập kế hoạch cho thú cưng nếu quý vị không thể đưa chúng cùng đến nơi trú ẩn. Một số nơi trú ẩn không cho phép mang theo thú cưng.
- Hãy kiểm tra thông tin với nhóm ứng cứu động vật của quận (county animal response team - CART) tại địa phương quý vị.

Người Sống Ở Cộng Đồng Nông Thôn

- Chia sẻ cảnh báo khẩn cấp thông qua hệ thống cung cấp thông tin qua tin nhắn tự động, nền tảng mạng xã hội hoặc mạng lưới radio nghiệp dư.
- Gặp gỡ hàng xóm để lập kế hoạch về cách giúp đỡ nhau trong trường hợp khẩn cấp, di tản hoặc xảy ra tai họa.
- Lập kế hoạch di tản động vật lớn.

Người Có Khuyết Tật Đang Phát Triển

- Diễn tập kế hoạch tai họa với gia đình, bạn bè và hàng xóm để giúp quý vị thấy an toàn.
- Luôn sạc pin cũng như tải đầy video và trò chơi về thiết bị chơi game và máy tính bảng. Mua sạc dự phòng cho thiết bị chơi game hoặc máy tính bảng và luôn sạc đầy.
- Mang theo chăn hoặc lều bạt cỡ nhỏ để tạo không gian ít ồn ào và ít sao nhãng khi cần.
- Chuẩn bị tai nghe để giảm tiếng ồn.
- Xác định mạng lưới quý vị có thể liên lạc để nhờ giúp đỡ khi xảy ra tai họa.



Người Có Khuyết Tật Về Âm Ngữ Hoặc Giao Tiếp

- Mang theo thẻ hướng dẫn cho mọi người biết cách liên lạc với quý vị.
- Mang theo thiết bị trao đổi thông tin, thẻ trao đổi thông tin hoặc thẻ ảnh. Nếu quý vị dùng thiết bị trao đổi thông tin, hãy lập kế hoạch về cách di tản cùng với thiết bị.
- Tìm hiểu cách thay thế thiết bị hỗ trợ nếu bị hỏng.
- Giữ lại thông tin model của mọi thiết bị hỗ trợ.
- Luôn mang theo giấy bút hoặc bảng trắng và bút dạ.

Người Khiếm Thính Hoặc Lãng Tai

- Sở hữu radio thời tiết có hiển thị văn bản và cảnh báo bằng đèn nhấp nháy.
- Lưu trữ pin dự phòng hoặc bộ sạc di động cho máy trợ thính hoặc ốc tai điện tử.
- Chuẩn bị giấy bút hoặc phương thức trao đổi thông tin khác.
- Sạc đầy pin điện thoại di động và chuẩn bị sẵn dây sạc dự phòng và pin dự phòng. Thiết lập để điện thoại di động nhấp nháy hoặc rung khi nhận thông báo.
- Lắp đặt báo động khói phát tín hiệu âm thanh và ánh sáng, nếu được. Có ít nhất một thiết bị báo động khói chạy bằng pin.
- Chuẩn bị túi zip, túi chống thấm và hộp chống nước cho máy trợ thính và ốc tai điện tử.
- Tải ứng dụng chuyển giọng nói thành văn bản về điện thoại di động.

Người Đi Lại Bất Tiện Hoặc Có Khuyết Tật Thể Chất Khác

- Xác định dịch vụ vận chuyển cho người khuyết tật hoặc nguồn lực phương tiện chuyên chở dễ tiếp cận.
- Lập kế hoạch về cách quý vị sẽ di tản nếu đường dốc dành cho xe lăn, tay vịn, hoặc thang máy bị hỏng.
- Nếu quý vị dùng xe lăn điện, hãy chuẩn bị dự phòng một chiếc xe lăn tay trọng lượng nhẹ, nếu được.
- Nếu quý vị dùng xe lăn điện hoặc thiết bị chạy bằng điện khác, hãy chuẩn bị dây sạc.
- Mang thiết bị hỗ trợ đi lại dự phòng, như gậy hoặc khung tập đi, nếu quý vị có dùng.
- Biết cách xuống tầng trệt khi thang máy không hoạt động.

Người Có Khuyết Tật Sức Khỏe Tâm Thần

- Mang theo thuốc nếu di tản. Lập danh sách thuốc, liều dùng và thông tin liên lạc của hiệu thuốc.
- Lập danh sách nhà cung cấp dịch vụ y tế và thông tin liên lạc của họ.
- Kết nối với nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần của quý vị.
- Biết chỗ nhận thông tin chính xác về Trường Hợp khẩn cấp mà quý vị có thể tin cậy.
- Mang theo vật dụng giúp quý vị thấy an tâm, như nhật ký, đồ tâm linh hoặc vật dụng khác.
- Kết nối với thành viên trong (các) nhóm hỗ trợ quý vị tham gia.



Người Nhận Hỗ Trợ Từ Người Chăm Sóc

- Trao đổi với người chăm sóc về kế hoạch khẩn cấp của quý vị, bao gồm việc cần làm khi xảy ra tai họa, cách kết nối sau sự kiện ban đầu, cách trao đổi thông tin, nhu cầu y tế, mức độ độc lập và vật dụng cần thiết nếu quý vị phải xa nhà trong thời gian dài.
- Trao đổi với người chăm sóc về cách quý vị ứng phó với tình huống căng thẳng và lập kế hoạch về cách quý vị cần giao tiếp trong trường hợp khẩn cấp.
- Viết ra những gì quý vị có thể cần trong tình huống trú ẩn khẩn cấp và chuẩn bị cùng người chăm sóc. Người chăm sóc có thể không liên lạc được với quý vị trong trường hợp khẩn cấp nếu không sống cùng nhà, do đó, hãy lập kế hoạch liên lạc với họ trong thời gian tai họa và tai nạn xảy ra.
- Liên lạc với công ty cung cấp dịch vụ chăm sóc, nếu được, để thông báo tin tức hiện tại của quý vị trong trường hợp khẩn cấp. Nếu quý vị tiếp nhận dịch vụ chăm sóc tư hoặc công, hãy hỏi họ về kế hoạch chăm sóc trong trường hợp khẩn cấp.



Dành Cho Người Chăm Sóc Là Người Thân

- Đánh giá và hiểu rõ nhu cầu của người thân yêu.
- Luôn cập nhật thông tin và ghi danh để được nhận cảnh báo địa phương để nhận hướng dẫn từ cơ quan quản lý Trường Hợp khẩn cấp.
- Đảm bảo quý vị có tài liệu pháp lý và chứng từ tài chính hợp lệ trước khi tai họa xảy ra. Bao gồm giấy ủy quyền, di chúc y khoa và quyền tiếp cận thông tin về sổ sách tài chính. Có sẵn các tài liệu này có thể giúp quý vị đưa ra quyết định dễ dàng hơn trong trường hợp khẩn cấp.

Người Khiếm Thị Hoặc Suy Giảm Thị Lực

- Đánh dấu vật dụng khẩn cấp bằng chữ nổi Braille hoặc chữ in lớn.
- Lưu giữ danh sách thông tin liên lạc khẩn cấp ở định dạng điện tử cho phép quý vị truy cập trực tuyến, trong ổ flash di động hoặc tạo hồ sơ âm thanh và cất giữ ở nơi an toàn.
- Mang dự phòng gậy, kính mắt hoặc thiết bị phóng to trong bộ dụng cụ khẩn cấp, khi cần.
- Đặt đèn an ninh ở mỗi phòng để chiếu sáng lối đi trong trường hợp mất điện.

Người Có Khuyết Tật Giác Quan

- Tải đầy phim hoặc trò chơi về thiết bị chơi game và máy tính bảng.
- Chuẩn bị lều bạt cỡ nhỏ hoặc chăn để tạo không gian ít ồn ào, ít sao nhãng và riêng tư trong môi trường nhộn nhịp.
- Chuẩn bị tai nghe để giảm tiếng ồn.
- Mang theo kính râm để giảm ánh sáng chói và nhấp nháy.
- Mang theo đồ chơi giải tỏa áp lực, phụ kiện nhai được, bóng giảm căng thẳng hoặc bong bóng xà phòng.

Người Vô Gia Cư

- Lắng nghe chỉ dẫn của cảnh sát, lính cứu hỏa và viên chức địa phương, đồng thời xác định nguy cơ trong khu vực của quý vị.
- Xác định nhu cầu chuyên chở và cách kết nối với nơi trú ẩn địa phương.
- Chuẩn bị túi chứa vật dụng cần thiết trong trường hợp di tản.





Chuẩn Bị Túi Đồ Di Tản

Túi đồ di tản phải chứa vật dụng cần thiết cho trường hợp nhận được lệnh di tản. Chuẩn bị trước túi đồ di tản trong trường hợp khẩn cấp sẽ giúp quý vị luôn sẵn sàng khi tai họa xảy ra.

Chuẩn Bị Trước

- Mang theo giấy tờ quan trọng, bao gồm bản sao giấy tờ tùy thân và thẻ bảo hiểm.
- Mang theo bản đồ và danh sách liên lạc. Trong trường hợp không thể truy cập vào bản đồ trên điện thoại hoặc thiết bị, quý vị sẽ cần bản đồ có đánh dấu tuyến đường di tản và vị trí nơi trú ẩn.
- Mang theo danh sách số điện thoại quan trọng, như của gia đình, bạn bè, người chăm sóc và bác sĩ.
- Nếu được, hãy mang theo tiền mặt (Mệnh giá 20 đô, 10 đô, 5 đô và 1 đô)
- Lập danh sách:
 - Tất cả toa thuốc của quý vị và thành viên gia đình.
 - Tên và số điện thoại của bác sĩ và hiệu thuốc của quý vị.
 - Thông tin y tế quan trọng khác.

Đồ Cần Chuẩn Bị Khi Rời Đi

- Chìa khóa, ví hoặc túi xách
- Điện thoại và đồ sạc
- Thuốc (bao gồm cả kính dự phòng, răng giả, v.v.)
- Radio di động
- Đèn pin
- Vật dụng sơ cứu
- Máy tính xách tay hoặc máy tính bảng
- Thức ăn cho thú cưng

Ngoài phần nhu yếu phẩm sống còn cơ bản, bộ vật dụng khẩn cấp cần phải có vật dụng đáp ứng nhu cầu cá nhân của quý vị trong nhiều loại tai họa khác nhau. Hãy cân nhắc đến những vật dụng hằng ngày và những vật dụng có thể cần thêm vào bộ vật dụng của quý vị.

Chuẩn Bị Hộp Vật Dụng Tại Chỗ

Nếu tai họa đòi hỏi quý vị phải ở yên trong nhà, hộp vật dụng tại chỗ có thể giúp đáp ứng nhu cầu của quý vị trong trường hợp khẩn cấp. Hộp vật dụng tại chỗ của quý vị phải bao gồm những nhu yếu phẩm hằng ngày mà quý vị có thể cất hoặc trữ trong trường hợp khẩn cấp.

Nước

Quý vị cần đảm bảo từng thành viên trong gia đình có một gallon nước để dùng mỗi ngày. Hãy mua nước tại cửa hàng vài tuần một lần để tránh chi phí trả trước lớn. Bảo quản nước ở nơi tối và mát mẻ.

Thực Phẩm Không Dễ Hỏng

Quý vị biết gia đình mình thích ăn gì, vì vậy hãy dự trữ những thực phẩm đó. Hãy nghĩ về thứ quý vị có thể ăn khi mất điện và tích trữ thực phẩm dần dần.

Các Vật Dụng Quan Trọng

- Để riêng các vật dụng như đồ hộp và thực phẩm mà quý vị có thể giữ trong tủ dành cho bản thân, thú cưng hoặc thú vật hỗ trợ trong Trường Hợp khẩn cấp.
- Dự trữ đèn cầm tay, chẳng hạn như đèn pin, và pin dự phòng. Nếu mất điện, hãy tránh dùng nến! Nến có nguy cơ gây hỏa hoạn và có thể trở nên cực kỳ nguy hiểm nếu có rò rỉ khí gas từ tai họa.
- Hộp vật dụng tại chỗ của quý vị là nơi tuyệt vời để cất giữ các vật dụng khẩn cấp, chẳng hạn như bộ sơ cứu hoặc radio chạy bằng pin.

Danh Sách Kiểm Tra Mức Độ Sẵn Sàng:

- ☐ Quý vị đã xác định danh sách liên lạc và mạng lưới hỗ trợ của mình chưa?
- ☐ Quý vị có túi đồ di tản không?
- ☐ Quý vị có hộp vật dụng tại chỗ không?
- ☐ Quý vị có chuẩn bị vật dụng cho thú vật hỗ trợ hoặc thú cưng trong trường hợp phải di tản không?
- ☐ Quý vị có nhu cầu đưa đón không? Quý vị sẽ di tản như thế nào?
- ☐ Quý vị đã điền đầy đủ thông tin cứu sinh trong trường hợp khẩn cấp chưa? Đừng quên mang theo thuốc phòng trường hợp phải di tản gấp.

THÔNG TIN CỨU SINH TRONG
TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP
Mẫu Thông Tin Y Tế

Vui lòng ghi lại tất cả thông tin theo
cách dễ đọc đối với nhân viên y tế
cấp cứu.

Tên

Ngày sinh

Nam

Nữ

Kiểm thị

Kiểm thính

BỆNH ALZHEIMER hoặc CHỨNG MẤT TRÍ LIÊN QUAN

Địa chỉ

Thành phố

Tiểu bang

Mã zip

Số điện thoại

Số SSN (An sinh Xã hội)
(bốn chữ số cuối)

Số bảo hiểm Medicare (bốn chữ số cuối)

Bảo hiểm khác

Số hợp đồng

Quý vị có di chúc y khoa không?

Có

Không

Quý vị có Lệnh Không Hồi Sức Trợ Tử không?

Có

Không

Pin/điện dự phòng cần thiết cho thiết y tế?

Có

Không

Quý vị có thú vật hỗ trợ phải di tản cùng không?

Có

Không

Người liên hệ khẩn cấp

Tên

Quan Hệ

Điện thoại & email

Tên

Quan Hệ

Điện thoại & email

Thông tin thú cưng

Tên & Loại

Bác sĩ thú y

Số điện thoại

Thông tin y tế

Bác sĩ chính

Số điện thoại



Bệnh viện

Số điện thoại

Chiều cao

Cân nặng

Nhóm máu

Huyết áp bình thường

Dị ứng với thuốc hoặc thực phẩm

Vui lòng liệt kê bất kỳ Trường Hợp bệnh lý nào nếu có (ví dụ: bệnh tim, tiểu đường, cao huyết áp, đột quỵ)

Phẫu thuật (loại và ngày)

Quý vị cắt thuốc của mình ở đâu?

Giúp tôi bình tĩnh trong trường hợp khẩn cấp bằng:

Quý vị

Có đeo răng giả không?

Có ☐

Không ☐

Có đeo kính áp tròng không?

Có ☐

Không ☐

Có đeo kính không?

Có ☐

Không ☐

Có đeo máy trợ thính không?

Có ☐

Không ☐

Có sử dụng oxy không?

Có ☐

Không ☐

Có sử dụng xe lăn không?

Có ☐

Không ☐

Thuốc (Thuốc Theo Toa, Thuốc Không Kê Toa, Vitamin, Thực Phẩm Bổ Sung Thảo Dược)

Tên	Liều lượng/tần suất	Mục đích
Tên	Liều lượng/tần suất	Mục đích
Tên	Liều lượng/tần suất	Mục đích
Tên	Liều lượng/tần suất	Mục đích

Vui lòng đính kèm danh sách đầy đủ các loại thuốc nếu quý vị có nhiều hơn bốn loại.

