



LUÔN NHẬN THỨC. HÃY CHUẨN BỊ.



LỜI KHUYÊN LẬP KẾ HOẠCH CHO TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

Quý vị cùng gia đình mình có thể có được tâm thái sẵn sàng với các tình huống khẩn cấp.
Hãy truy cập mass.gov/BePrepared



Luôn Nhận Thức

Tất cả mọi loại tình huống khẩn cấp có thể xảy ra mà không có nhiều cảnh báo. Hãy luôn nhận thức về mọi điều đang diễn ra xung quanh quý vị.

- Luôn cập nhật tin tức tại địa phương
- Đăng ký nhận cảnh báo khẩn cấp
- Gọi 2-1-1 để biết thông tin về nơi tạm trú, thực phẩm và các nguồn trợ giúp hoặc dịch vụ khác

Lập Trước Kế Hoạch

Lập trước kế hoạch cho bản thân quý vị và gia đình mình để quý vị có thể sẵn sàng cho các tình huống khẩn cấp về thời tiết, khi mất điện, khi bị bệnh và những lúc khẩn cấp khác. Lập kế hoạch cho những lúc khi quý vị cần phải:

- Ở lại trong nhà của quý vị (ở yên tại chỗ)
- Rời nhà của quý vị (sơ tán)
- Tách biệt với những người khác (cách ly kiểm dịch hoặc cách ly)

Đảm bảo kế hoạch của quý vị đáp ứng các nhu cầu riêng biệt của quý vị. Hãy nghĩ xem liệu quý vị hoặc thành viên trong gia đình có cần giúp đỡ hoặc cần các công cụ cho những điều như:

- Giữ liên lạc
- Chăm sóc hoặc giám sát
- Thuốc hoặc thiết bị y tế
- Thú nuôi
- Khả năng di chuyển (di chuyển xung quanh)
- Đi lại

Lập kế hoạch về cách quý vị sẽ dùng để liên lạc với các thành viên trong gia đình nhằm đảm bảo mọi người đều ổn. Hãy nghĩ đến nhiều hơn một cách vì lúc đó điện thoại hoặc dịch vụ internet có thể bị hạn chế.

- Sử dụng cuộc gọi, tin nhắn, email, ứng dụng liên lạc, hoặc ứng dụng mạng xã hội
- Luôn sạc pin điện thoại và các thiết bị khác
- Chọn một người sống ở gần và một người ở xa để mọi người có thể liên lạc

Hãy Chuẩn Bị

Mọi gia đình cần phải có một túi đồ dự trữ khẩn cấp căn bản. Túi đồ này không cần chiếm quá nhiều chỗ hay quá đắt giá. Quý vị có thể thêm vào các vật dụng nếu cần. Thay đổi vật dụng trong túi tùy theo nhu cầu của riêng quý vị. Đảm bảo túi đồ dự trữ của quý vị có thể giúp quý vị:

- Ở trong nhà một vài ngày khi không có điện
- Rời nhà đi một cách vội vàng
- Tách biệt với những người khác và tránh làm lây lan vi trùng

Giữ túi này ở một khu vực khô ráo và có thể lấy được dễ dàng. Xem xét lại túi của quý vị sau mỗi sáu tháng để thay thế đồ dự trữ đã hết hạn sử dụng hoặc theo mùa.



Kế Hoạch Hành Động Khi Khẩn Cấp Dành Cho Gia Đình

- ☐ Lập một danh sách liên lạc cho tất cả mọi người sống trong nhà của quý vị. Bao gồm số điện thoại nơi làm việc, trường học và điện thoại di động.
- ☐ Chọn một người bạn ở khác tiểu bang và một người khác sống ở gần để làm người liên lạc cho gia đình quý vị.
- ☐ Lập một kế hoạch sơ tán và chọn một điểm gặp mặt cho gia đình quý vị tại gần nhà quý vị và một điểm khác nằm ngoài khu vực sống của quý vị.
- ☐ Tìm hiểu cách nhà trường của con em quý vị xử lý các tình huống khẩn cấp như thế nào. Hỏi về nơi học sinh sẽ được đưa đến khi sơ tán, cách nhà trường thông báo cho quý vị, và cách quý vị gặp được con em mình.
- ☐ Bật cảnh báo tình huống khẩn cấp trên điện thoại và các thiết bị của quý vị.
- ☐ Xem xét lại kế hoạch sẵn sàng ứng phó với tình huống khẩn cấp của thị trấn/thành phố nơi quý vị sống.
- ☐ Bắt đầu với một túi đồ dự trữ khẩn cấp. Thêm vật dụng theo nhu cầu.



Thông Tin Quan Trọng Của Gia Đình

Điền vào đây thông tin của từng người sống trong nhà của quý vị và cập nhật nếu cần. Giữ thông tin này tại tất cả mọi nơi mà quý vị có thể cần đến.

Tên: _____

Số Điện Thoại: _____

Địa chỉ nơi làm việc/trường học: _____

Địa điểm sơ tán: _____

Cần giúp đỡ: _____

Thông tin y tế: _____

Tên: _____

Số Điện Thoại: _____

Địa chỉ nơi làm việc/trường học: _____

Địa điểm sơ tán: _____

Cần giúp đỡ: _____

Thông tin y tế: _____

Tên: _____

Số Điện Thoại: _____

Địa chỉ nơi làm việc/trường học: _____

Địa điểm sơ tán: _____

Cần giúp đỡ: _____

Thông tin y tế: _____



Danh Sách Kiểm Tra Túi Đồ Dự Trữ Khẩn Cấp

Bắt đầu với một túi đồ dự trữ khẩn cấp căn bản. Thêm vật dụng theo nhu cầu. Thay đổi vật dụng trong túi tùy theo nhu cầu của riêng quý vị. Túi phải có đồ dự trữ để có thể ở nhà khi không có nước hoặc điện và vật dụng phòng khi phải rời nhà đi một cách vội vàng. Giữ túi này ở một khu vực khô ráo và có thể lấy được dễ dàng. Xem xét lại túi của quý vị sau mỗi sáu tháng để thay thế đồ dự trữ đã hết hạn sử dụng hoặc theo mùa.

Đồ Dự Trữ Khi Ở Trong Nhà hoặc Rời Nhà

- ☐ Thông tin liên lạc khẩn cấp
- ☐ Bản sao các tài liệu quan trọng
- ☐ Thuốc theo toa và mắt kính
- ☐ Sạc điện thoại và pin dự phòng
- ☐ Tiền mặt hoặc séc du lịch
- ☐ Tăm che mặt
- ☐ Còi để báo hiệu cần trợ giúp
- ☐ Tã, khăn lau, thức ăn cho bé, sữa công thức, nếu cần
- ☐ Thức ăn cho thú nuôi, đồ dự trữ, hồ sơ tiêm chủng, thẻ tên, cũi, nếu cần

Đồ Dự Trữ Khi Ở Trong Nhà (ở yên tại chỗ, cách ly kiểm dịch hoặc cách ly)

- ☐ Nước đóng chai (1 ga-lông cho mỗi người trong một ngày, trữ 3 ngày)
- ☐ Đồ ăn đóng hộp và đồ ăn khó bị hỏng
- ☐ Dụng cụ mở hộp thủ công
- ☐ Đèn pin hoặc đèn lồng với pin dự phòng

- ☐ Bộ cấp cứu và nhiệt kế
- ☐ Đài phát thanh (chạy bằng pin hoặc cần quay tay) với pin dự phòng
- ☐ Diêm đặt trong hộp chứa chống thấm nước
- ☐ Dụng cụ khử trùng hoặc vệ sinh nhà cửa

Đồ Dự Trữ Khi Rời Nhà (sơ tán)

- ☐ Quần áo để thay và giày bền chắc (cho mỗi người)
- ☐ Dụng cụ liên lạc, nếu cần
- ☐ Thiết bị y tế, nếu cần
- ☐ Đồ dùng vệ sinh cá nhân
- ☐ Túi ngủ hoặc chăn (cho mỗi người)

Liên Lạc với Gia Đình Chúng Ta

Tại địa phương

Tên: _____

Số Điện Thoại: _____

Email: _____

Ngoài tiểu bang

Tên: _____

Số Điện Thoại: _____

Email: _____

Nơi Gặp Mặt Dành Cho Gia Đình Chúng Ta

Gần nhà chúng ta: _____

Ngoài khu vực sinh sống của chúng ta: _____

Các Nguồn Trợ Giúp Bổ Sung

Sở Y Tế Công Cộng (Department of Public Health) Tiểu Bang Massachusetts

[Mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)

Thông tin về nơi tạm trú, thực phẩm và các nguồn trợ giúp hoặc dịch vụ khác:

Gọi số 2-1-1 hoặc truy cập [Mass211.org](https://mass211.org)

Thông tin về các cảnh báo khẩn cấp

[Ready.gov/alerts](https://ready.gov/alerts) (FEMA)

Trợ giúp trong hoặc sau khi xảy ra tình huống khẩn cấp

[Redcross.org/local](https://redcross.org/local) (Hội Chữ Thập Đỏ địa phương)

[Redcross.org/shelter](https://redcross.org/shelter) (Nơi tạm trú của hội Chữ Thập Đỏ)

Thông tin về cách tạo kế hoạch hoặc bộ công cụ cho trường hợp khẩn cấp

[Mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared) (DPH)

[Mass.gov/mema/ready](https://mass.gov/mema/ready) (MEMA)

[Ready.gov](https://ready.gov) hoặc [Listo.gov](https://listo.gov) (FEMA)

Thông tin về các tình huống khẩn cấp trên mạng xã hội

Theo dõi [DPH trên Twitter](#)

Theo dõi [MEMA trên Twitter](#)

Theo dõi [ReadyGov trên Twitter](#)

Nhấn thích [MEMA trên Facebook](#)

Nhấn thích [ReadyGov trên Facebook](#)

Theo dõi thị trấn hoặc thành phố của quý vị trên Twitter và nhấn thích trang của họ trên Facebook.

Ứng dụng Show Me miễn phí giúp đỡ mọi người giao tiếp trong các tình huống khẩn cấp

Hãy hướng máy ảnh trên điện thoại thông minh của quý vị vào mã này để biết thêm thông tin.

