



QËNDRO I INFORMUAR. PËRGATITU.

NJË MJET I PLANIFIKIMIT TË URGJENCËS

Ju dhe familja juaj mund të jeni gati për urgjenca.

Vizitoni mass.gov/BePrepared





Urgjencat mund të ndodhin në çdo kohë

Planifikimi paraprak dhe përgatitja mund të çojë në rezultate më të mira për ju dhe familjen tuaj.

Ky mjet mund të përdoret individualisht ose me anëtarët e familjes ose kujdestarët. Mund t'ju ndihmojë të mendoni se si të mbështetni aktivitetet tuaja të përditshme të jetesës gjatë dhe pas një emergjence. Pasi të keni menduar për nevojat tuaja, ju rekomandojmë që:

- Bëni një plan emergjence familjar ose individual
- Krijoni një komplet gatishmërie emergjent
- Krijoni një listë me kontakte

Vizitoni faqen tonë të internetit për të mësuar se si të përgatitni një komplet urgjence dhe të ndërtoni planin tuaj të urgjencës familjar ose individual:
mass.gov/BePrepared



Komunikimi

Shkruani informacion në lidhje me gjuhën dhe nevojat tuaja të komunikimit. Këto mund të përfshijnë sende të tilla si një fletë letre dhe stilolaps, aparate dëgjimi, zmadhues portativ, një tabelë ose libër komunikimi ose mjete të tjera ndihmëse. Mendoni për mënyra të ndryshme për të marrë njoftime urgjente, të tilla si TV, radio, internet, aplikacione celular, etj.



Show Me for Emergencies është një aplikacion falas celular që mund të ndihmojë njerëzit me sfidat e komunikimit gjatë emergjencave. Drejtojeni kamerën e smartfonit tuaj në këtë kod për më shumë informacion.





Nevojat mjekësore dhe ruajtja e shëndetit

Shkruani informacione në lidhje me ilaçet tuaja (përfshirë dozën, kohën e ditës që e merrni dhe për çfarë është). Përfshini informacion në lidhje me furnizimet përkatëse dhe çdo trajtim të vazhdueshëm që ju nevojitet.

Për shembull, cilat ilaçe ose shërbime mjekësore të përsëritura përdorni? Keni alergji ose probleme të tjera shëndetësore?

Nëse keni nevojë për oksigjen, keni një bombulë rezervë ose një mënyrë për të kontaktuar furnizuesin në rast urgjence? Nëse ju duhet të evakuoheni nga shtëpia juaj, çfarë do t'ju nevojitet për aktivitetet tuaja të përditshme të jetës?





Pavarësia

Shkruani informacion në lidhje me pajisjet ndihmëse, protezat dhe pajisjet e tjera mjekësore që përdorni për të punuar në mënyrë të pavarur. A keni furnizime që zgjasin tre ditë? Ku do të merrni furnizime shtesë? Për shembull, a keni bateri shtesë për pajisje portative, një karrige me rrota manuale në rast se karrigia juaj është e dëmtuar, apo syze shtesë? Keni nevojë për tuba shtesë për ushqim, pelena, formula, fasha, etj?

Listoni çdo furnizim:

ARTIKULLI	SUPPLIER/PHONE #

Nëse keni një kafshë shërbimi, sigurohuni që të përfshini furnizimet e tyre në kompletin tuaj të gatishmërisë emergjente!



mass.gov/BePrepared



Shërbimet / Mbështetja

Shkruani informacione në lidhje me rrjetin tuaj mbështetës. Përfshini këdo që duhet të jetë në listën tuaj të kontakteve për t'ju ndihmuar gjatë një emergjence. Për shembull: familja dhe miqtë e ngushtë, Shërbyesi i Kujdesit Personal (PCA). Mos harroni të përfshini çdo mbështetje që mund t'ju nevojitet për nevoja psikologjike ose emocionale. Keni nevojë për ndihmë në menaxhimin e reagimeve të panikut ose PTSD, ose ndihmë për të përfunduar një proces me shumë hapa?

EMRI	LIDHJA	TELEFON #

Planifikoni me rrjetin tuaj mbështetës para një fatkeqësie në mënyrë që ata të dinë që ju do të keni nevojë për ndihmën e tyre. A e dinë ata se ku është kompleti juaj i urgjencës? A mund të përdorin ndonjë pajisje ndihmëse që keni? Nëse keni një plan për urgjencat psikologjike siç është Plani i Veprimit për Rimëkëmbjen e Mirëqenies (WRAP), a e dinë personat tuaj mbështetës se çfarë është dhe si ta përdorin atë?





Transporti

Shkruani informacion në lidhje me nevojat tuaja të transportit.
A keni akses në transportin privat? A përdorni transportin publik ose një automjet të arritshëm?

KOMPANIA E TRANSPORTIT

TELEFON #

A keni harta që tregojnë rrugë alternative në rast se rrugët kryesore janë të mbyllura, ose nëse nuk mund të hyni në metodën tuaj të zakonshme të transportit publik?



Pasi të keni plotësuar këtë dokument, vendoseni në një qese dokumenti të papërshkueshme nga uji dhe mbajeni në kompletin tuaj të furnizimit me urgjencë së bashku me kopjet e dokumenteve të tjerë të rëndësishëm si informacioni juaj mjekësor, kopjet e ID tuaj dhe informacioni financiar.

Për më shumë udhëzues dhe burime, vizitoni faqen tonë të internetit (mass.gov/BePrepared) ose drejtojeni kamerën e smartphone tuaj në këtë kod:



DEPARTAMENTI I SHËNDETIT PUBLIK TË MASSACHUSETTS

