



# LUÔN NHẬN THỨC. HÃY CHUẨN BỊ.

## CÔNG CỤ 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](https://mass.gov/BePrepared)*





# CÁC TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP CÓ THỂ XẢY RA BẤT KỲ LÚC NÀO

Việc lập trước kế hoạch và chuẩn bị sẵn sàng có thể mang đến kết quả tốt hơn cho quý vị và gia đình quý vị.

Công cụ này có thể được sử dụng cho từng cá nhân hoặc cùng với các thành viên trong gia đình hoặc người chăm sóc. Công cụ có thể giúp quý vị nghĩ về cách hỗ trợ các hoạt động sinh hoạt hàng ngày của quý vị trong và sau một tình huống khẩn cấp. Sau khi quý vị đã suy nghĩ về những nhu cầu của quý vị, chúng tôi khuyến nghị quý vị:

- Lập một kế hoạch cho tình huống khẩn cấp dành cho gia đình hoặc cho cá nhân
- Tạo một bộ công cụ sẵn sàng cho tình huống khẩn cấp
- Lập một danh sách liên lạc

Truy cập trang web của chúng tôi để tìm hiểu cách chuẩn bị bộ công cụ cho trường hợp khẩn cấp và xây dựng kế hoạch cho tình huống khẩn cấp dành cho gia đình hoặc cá nhân quý vị: [mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)



# Liên lạc

Viết ra những thông tin về nhu cầu liên lạc và ngôn ngữ của quý vị. Các nhu cầu này có thể bao gồm các vật dụng như một tập giấy và viết, máy trợ thính, kính lúp di động, bảng hoặc sách liên lạc, hoặc các công cụ hỗ trợ khác. Hãy nghĩ về những cách khác nhau để có thể nhận được thông báo khẩn cấp, chẳng hạn như qua TV, đài phát thanh, mạng internet, ứng dụng di động, v.v..

---

---

---

---

---

---

---

---



Show Me for Emergencies là một ứng dụng miễn phí trên điện thoại di động có thể hỗ trợ mọi người gặp khó khăn trong việc liên lạc trong những tình huống khẩn cấp. Hãy hướng máy ảnh trên điện thoại thông minh của quý vị vào mã này để biết thêm thông tin.



*mass.gov/BePrepared*



# Nhu cầu y tế và duy trì sức khỏe

Viết ra những thông tin về thuốc của quý vị (bao gồm liều thuốc, thời gian quý vị cần sử dụng, và thuốc dùng để chữa bệnh gì). Ghi kèm các thông tin về đồ dự trữ liên quan và bất kỳ phương pháp điều trị liên tục nào mà quý vị cần đến. Ví dụ: quý vị sử dụng loại thuốc nào hay dịch vụ y tế định kỳ nào? Quý vị có bị dị ứng hay có tình trạng sức khỏe nào khác không?

---

---

---

---

---

---

---

---

Nếu quý vị cần oxy, quý vị có bình oxy dự trữ hoặc cách liên hệ với nguồn cung cấp trong tình huống khẩn cấp không? Nếu quý vị phải sơ tán khỏi nhà, quý vị sẽ cần mang theo những vật nào cho các hoạt động sinh hoạt hàng ngày của quý vị?





# Sự độc lập

Viết ra các thông tin về thiết bị hỗ trợ, bộ phận nhân tạo, và các thiết bị y tế khác quý vị sử dụng để có thể duy trì chức năng độc lập. Quý vị có đồ dự trữ đủ cho ba ngày chứ? Quý vị có thể tìm thêm đồ dự trữ tại đâu? Ví dụ: quý vị có pin dự phòng cho các thiết bị di động, xe lăn cơ trong trường hợp xe lăn điện của quý vị bị hư hỏng, hoặc mắt kính dự phòng không? Quý vị có cần thêm ống cho ăn, tã, sữa công thức, băng gạc, v.v. không?

Lập danh sách mọi vật dụng:

| VẬT DỤNG | NHÀ CUNG CẤP/SỐ ĐIỆN THOẠI |
|----------|----------------------------|
|          |                            |
|          |                            |
|          |                            |
|          |                            |
|          |                            |
|          |                            |

Nếu quý vị có động vật hỗ trợ, hãy đảm bảo quý vị có ghi kèm đồ dự trữ dành cho chúng trong bộ công cụ chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp của quý vị!





# Dịch vụ / Hỗ trợ

Viết ra những thông tin về mạng lưới hỗ trợ của quý vị. Bao gồm bất kỳ ai cần phải có trong danh sách liên lạc của quý vị để hỗ trợ quý vị trong tình huống khẩn cấp. Ví dụ: gia đình và bạn bè thân, Nhân Viên Chăm Sóc Cá Nhân (Personal Care Attendant, PCA). Hãy nhớ ghi kèm bất kỳ loại hỗ trợ nào mà quý vị có thể cần đến cho các nhu cầu về tâm lý hoặc cảm xúc. Quý vị có cần hỗ trợ kiểm soát hoảng loạn hay phản ứng PTSD, hay cần hỗ trợ hoàn thành một quy trình nhiều bước không?

| TÊN | MỐI QUAN HỆ | SỐ ĐIỆN THOẠI |
|-----|-------------|---------------|
|     |             |               |
|     |             |               |
|     |             |               |
|     |             |               |

Lập kế hoạch cùng mạng lưới hỗ trợ của quý vị trước khi có thảm họa để họ có thể biết được quý vị sẽ cần đến sự hỗ trợ của họ. Họ có biết nơi để bộ công cụ cho tình huống khẩn cấp của quý vị không? Họ có thể vận hành các thiết bị hỗ trợ mà quý vị có không? Nếu quý vị cần một kế hoạch cho các tình huống khẩn cấp về tâm lý, chẳng hạn như Kế Hoạch Hành Động Phục Hồi Sức Khỏe (Wellness Recovery Action Plan, WRAP), người hỗ trợ của quý vị có biết đó là gì và cách sử dụng không?





# Đi lại

Viết ra những thông tin về nhu cầu đi lại của quý vị. Quý vị có khả năng tiếp cận phương tiện giao thông cá nhân không? Quý vị có sử dụng phương tiện giao thông công cộng hay phương tiện hỗ trợ xe lăn không?

| CÔNG TY GIAO THÔNG |
|--------------------|
|                    |
|                    |
|                    |
|                    |
|                    |
|                    |

| SỐ ĐIỆN THOẠI |
|---------------|
|               |
|               |
|               |
|               |
|               |
|               |

Quý vị có bản đồ cho biết các tuyến đường thay thế trong trường hợp các tuyến đường chính bị chặn, hoặc khi quý vị không thể sử dụng phương pháp giao thông công cộng thường ngày của quý vị không?





Sau khi điền vào công cụ này, hãy đặt nó vào túi tài liệu chống thấm nước và giữ trong túi đồ dự trữ khẩn cấp của quý vị cùng với bản sao của các tài liệu quan trọng khác như thông tin y tế, bản sao giấy ID và thông tin tài chính của quý vị.

Để xem thêm các hướng dẫn và các nguồn trợ giúp, hãy truy cập trang web của chúng tôi ([mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)) hoặc hướng máy ảnh trên điện thoại thông minh của quý vị vào mã này:



**SỞ Y TẾ CÔNG CỘNG (DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH)  
TIỂU BANG MASSACHUSETTS**

