



HIỂU BIẾT LẬP KẾ HOẠCH CHUẨN BỊ!



HƯỚNG DẪN LẬP KẾ HOẠCH CẤP CỨU Y TẾ CÔNG CỘNG

Quý vị và gia đình quý vị có thể sẵn sàng cho các tình huống cấp cứu. *Hãy truy cập mass.gov/KnowPlanPrepare*



LUÔN SẴN SÀNG – CHUẨN BỊ CHO CÁ NHÂN VÀ GIA ĐÌNH

Quý vị có thể lập ra kế hoạch chuẩn bị để gia đình có thể đối phó với tình trạng khẩn cấp về thời tiết, mất điện hay các sự cố khác. Cho dù quý vị làm theo lời khuyên ở lại trong nhà theo yêu cầu trú ẩn tại chỗ hay sơ tán khỏi nhà và địa phương mình, thì quý vị cần nắm rõ tình hình, lập kế hoạch trước, và cần được chuẩn bị.

Nắm rõ tình hình:

Liên lạc với gia đình là điều quan trọng để biết chắc là mọi người đều ổn. Hãy lập một kế hoạch đơn giản trong đó hạn chế điện thoại cầm tay, nhắn tin và email. Phải bảo đảm là mọi người trong gia đình quý vị đều có thể liên lạc được với một người nào đó ở ngoài khu vực hoặc tiểu bang để người đó có thể biết thông tin về quý vị và người thân của quý vị.

Hãy đăng ký nhận cảnh báo về trường hợp khẩn cấp và gọi 2-1-1 để biết thông tin về các dịch vụ y tế và nhân sinh quan trọng có trong cộng đồng quý vị.

Lập kế hoạch trước:

Hãy nghĩ về các nhu cầu y tế của gia đình quý vị, các khả năng dễ tổn thương khi quý vị lập kế hoạch ứng phó với trường hợp khẩn cấp. Cho dù quý vị đang trú ẩn tại chỗ hay sơ tán đến một nơi khác, có một kế hoạch sẽ giúp quý vị và gia đình quý vị an toàn.

Chuẩn bị:

Mọi nhà cần phải có túi cấp cứu có thể được dùng trong trường hợp khẩn cấp. Để túi này ở nơi khô ráo dễ lấy đi. Kiểm tra lại túi 6 tháng một lần để biết và thay các đồ dùng cũ. Mặc dù có một số đồ nhất định mà nhà nào cũng cần, phải chuẩn bị những thứ riêng theo nhu cầu của gia đình quý vị.

XEM XÉT NHU CẦU SỬ DỤNG VÀ TÍNH NĂNG CHO TỪNG CÁ NHÂN

Mọi người đều có các nhu cầu và khả năng riêng biệt cho nên kế hoạch phòng tránh cũng riêng biệt. Nghĩ đến tình huống mà quý vị có thể được chuẩn bị tốt nhất để đối phó với một biến cố khẩn cấp. Nếu có người nào khác nhờ quý vị giúp họ liên lạc, chăm sóc y tế, di chuyển, giám sát hay nhờ việc khác, hãy thực hiện thêm một số điều nữa để bảo vệ chính quý vị và họ.

Chương trình Hành động để đối phó với Tình trạng Khẩn cấp cho Gia đình

- Lập một danh sách liên lạc cho từng mỗi người trong gia đình, gồm có số điện thoại chỗ làm, trường học và số điện thoại cầm tay.
- Chọn một người bạn ngoài tiểu bang của quý vị và một người khác sống gần chỗ quý vị làm người liên lạc cho gia đình.
- Chuẩn bị túi cấp cứu.
- Xem lại chương trình chuẩn bị để ứng phó với trường hợp khẩn cấp của thị trấn/thành phố của quý vị.
- Kiểm tra với các viên chức an toàn cộng đồng ở trong khu vực quý vị về các hệ thống thông báo và cách đăng ký.
- Thảo một kế hoạch sơ tán và xác định nơi gặp nhau cho gia đình quý vị gần nhà hay một nơi khác ngoài địa phương quý vị.
- Tìm hiểu xem các trường học của con quý vị ứng phó với các tình trạng khẩn cấp như thế nào kể cả nơi học sinh được đem đến nếu phải sơ tán, nhà trường thông báo cho quý vị bằng cách nào, và làm thế nào để gặp con quý vị.

Người liên lạc trong trường hợp khẩn cấp: (tên, e-mail & điện thoại cầm tay)

Trong địa phương: _____

Ngoài Tiểu bang: _____

Nơi gặp:

Gần nhà: _____

Ngoài địa phương: _____

Ghi lại nơi gia đình quý vị ở nhiều nhất và các kế hoạch ứng phó với trường hợp khẩn cấp cụ thể tại chỗ đó.

Địa điểm nơi làm việc/Trường học cho: _____

Địa chỉ: _____

Điện thoại: _____

Nơi Sơ tán: _____

Địa điểm nơi làm việc/Trường học cho: _____

Địa chỉ: _____

Điện thoại: _____

Nơi Sơ tán: _____

Địa chỉ của trường học cho: _____

Địa chỉ: _____

Điện thoại: _____

Nơi Sơ tán: _____

Địa chỉ của trường học cho: _____

Địa chỉ: _____

Điện thoại: _____

Nơi Sơ tán: _____

Danh sách Người liên lạc trong Trường hợp Khẩn cấp

Hãy điền thông tin sau cho mỗi người nhà và cập nhật khi cần thiết.

Tên: _____

Số Điện thoại Cầm tay: _____

Thông tin y tế Quan trọng: _____

Tên: _____

Số Điện thoại Cầm tay: _____

Thông tin y tế Quan trọng: _____

Tên: _____

Số Điện thoại Cầm tay: _____

Thông tin y tế Quan trọng: _____

Tên: _____

Số Điện thoại Cầm tay: _____

Thông tin y tế Quan trọng: _____

Tên: _____

Số Điện thoại Cầm tay: _____

Thông tin y tế Quan trọng: _____

Túi Cấp cứu

Mỗi gia đình phải chuẩn bị một túi cấp cứu. Túi cấp cứu sẽ cung cấp cho quý vị các vật dụng cơ bản trong trường hợp quý vị không có nước, điện, hay các dịch vụ quan trọng khác.

Để biết thêm thông tin, hãy xem [mass.gov/mema/ready](https://www.mass.gov/mema/ready).

- Nước uống đóng chai (1 gallon cho mỗi người/mỗi ngày đủ dùng 3 ngày)
- Đồ hộp và thực phẩm không bị hư
- Dụng cụ mở lon bằng tay
- Radio (chạy bằng pin hay quay tay), có pin dự phòng
- Đèn pin hay đèn lồng có pin dự phòng
- Túi sơ cứu
- Tã lót, giấy lau, thức ăn cho em bé, sữa bột, nếu cần
- Thức ăn, tiếp liệu cho vật nuôi, nhãn, thùng, nếu cần
- Thuốc kê toa và kính mắt
- Bản sao các giấy tờ quan trọng
- Còi hiệu để báo cứu nguy
- Túi ngủ hay chăn mền (mỗi người)
- Áo quần để thay và giày thể thao (mỗi người)
- Đồ dùng vệ sinh cá nhân
- Diêm đựng trong hộp không thấm nước
- Tiền mặt hay ngân phiếu du lịch (travelers check)

CÁC NGUỒN THÔNG TIN BỔ SUNG

Massachusetts Department of Public Health (Sở Y tế Công đồng Massachusetts)

[Mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare)

MA Responds

[MAResponds.org](https://www.MAResponds.org)

Medical Reserve Corps of Massachusetts

[MAMedicalreservecorps.org](https://www.MAMedicalreservecorps.org)

Massachusetts Emergency Management Agency (Tổ chức Kiểm soát Khẩn cấp Massachusetts)

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

Federal Emergency Management Agency (Tổ chức Kiểm soát Khẩn cấp Liên bang)

[Ready.gov](https://www.Ready.gov)

[Listo.gov](https://www.Listo.gov)

Mass211

[Mass211.org](https://www.Mass211.org)