

# Tất cả mọi người hãy sẵn sàng.



Cách chuẩn bị đối phó với tình hình khẩn cấp dành cho các cá nhân và gia đình.

Vietnamese

# Quý vị có thể làm được điều này.

**Chuẩn bị trước một chút có thể tạo nên sự khác biệt giữa thảm họa và sự sống còn. Tất cả đều bắt đầu từ một cuộc nói chuyện.**



Không ai muốn nghĩ tới – chứ đừng nói là bàn bạc tới – một tình huống khẩn cấp có thể làm gián đoạn cuộc sống hàng ngày của chúng ta, hay tồi tệ hơn, có thể làm thiệt hại cho chúng ta hay cho những người mà chúng ta yêu thương. Tuy nhiên, việc chuẩn bị kỹ càng là cần thiết để lập kế hoạch một cách hiệu quả nhằm đối phó với một tình huống khẩn cấp có thể xảy ra.

Tập sách nhỏ này có mục đích cung cấp một bước khởi đầu để giúp quý vị lập kế hoạch. Trong tập sách nhỏ này, quý vị sẽ có được những thông tin cơ bản, những việc cần suy nghĩ và những việc cần thực hiện. Ngoài ra, tập sách nhỏ này cũng chứa đựng những thông tin về cách thức tiếp cận các nguồn lực khác để có thêm chi tiết.

Vì chính bản thân quý vị, vì những người mà quý vị thương yêu, và vì những người láng giềng thân thiết, hãy lập kế hoạch để được an toàn.

## 1 Hãy bắt đầu một cuộc thảo luận.



**Bây giờ là thời gian thích hợp nhất.** Thảo luận hết mọi điều có thể giúp quý vị có cảm giác mình kiểm soát được mọi việc và giảm căng thẳng.

### CHUẨN BỊ ĐỐI PHÓ VỚI NHỮNG TÌNH HUỐNG NÀO

Hãy thảo luận về các loại tình huống có thể xảy ra trong khu vực của quý vị. Hãy nghĩ đến nhiều cách thức khác nhau để đối phó với thiên tai, khủng bố hay một tình huống y tế khẩn cấp nào đó.

### LIÊN LẠC VỚI AI

Hãy đề nghị một người bạn hay họ hàng ở một tiểu bang khác làm “người liên lạc của gia đình”. Mọi thành viên khác trong gia đình có thể gọi cho người này để cho biết họ đang ở đâu. Xin sử dụng mẫu in sẵn ở trang kế tiếp làm hướng dẫn.

### GẶP NHAU Ở ĐÂU

Hãy chọn hai địa điểm để gặp nhau:

- Ngay bên ngoài ngôi nhà của quý vị trong trường hợp khẩn cấp như có hỏa hoạn.
- Ngay bên ngoài khu xóm của mình trong trường hợp quý vị không về nhà mình được. Mọi người đều phải biết địa chỉ và số điện thoại của địa điểm đó.

### Ở CHỖ NÀO

Hãy thảo luận về các khả năng sơ tán khỏi khu vực hay “ở yên tại chỗ” và tạm trú ở một nơi nào đó. Cũng nên nghĩ đến việc:

- Lập một kế hoạch cho các em nhỏ ở trường học hay các trung tâm nuôi dạy trẻ, những người lớn tuổi và các thành viên khác trong gia đình, những người cần sự hỗ trợ đặc biệt.
- Lập kế hoạch chăm sóc các con vật nuôi của quý vị. Những nơi tạm trú thường không chấp nhận vật nuôi.

### CẦN PHẢI LÀM GÌ

Lập một bộ vật dụng cần thiết để chuẩn bị đối phó với tình hình khẩn cấp (xin xem chi tiết ở góc trên bên phải) và giữ bộ vật dụng này ở một nơi an toàn trong nhà quý vị.

2

## Lập kế hoạch.



**Thu thập các thông tin quan trọng** và chia sẻ với các thành viên trong gia đình. Điều này sẽ giúp quý vị tiết kiệm thời gian quý báu khi quý vị cần đến nhất.

Những loại thông tin sau có thể rất hữu ích trong những tình huống khẩn cấp. Hãy sử dụng những thông tin này làm hướng dẫn để lập kế hoạch riêng của quý vị.

### THÔNG TIN CÁ NHÂN

Tên \_\_\_\_\_

Địa chỉ \_\_\_\_\_

Điện thoại cố định \_\_\_\_\_

Điện thoại di động \_\_\_\_\_

Ngày sinh \_\_\_\_\_

### TÊN NGƯỜI LIÊN LẠC TẠI ĐỊA PHƯƠNG

Tên \_\_\_\_\_

Quan hệ \_\_\_\_\_

Địa chỉ \_\_\_\_\_

Điện thoại cố định \_\_\_\_\_

Điện thoại di động \_\_\_\_\_

### TÊN NGƯỜI LIÊN LẠC NGOÀI TIỂU BANG

Tên \_\_\_\_\_

Quan hệ \_\_\_\_\_

Địa chỉ \_\_\_\_\_

Điện thoại cố định \_\_\_\_\_

Điện thoại di động \_\_\_\_\_

### NGƯỜI THÂN NƠI GẦN NHẤT

Tên \_\_\_\_\_

Quan hệ \_\_\_\_\_

Địa chỉ \_\_\_\_\_

Điện thoại cố định \_\_\_\_\_

Điện thoại di động \_\_\_\_\_

### NGƯỜI CHĂM SÓC VẬT NUÔI

Tên \_\_\_\_\_

Địa chỉ \_\_\_\_\_

Điện thoại cố định \_\_\_\_\_

Điện thoại di động \_\_\_\_\_

### NƠI HẸN GẶP

Bên ngoài nhà quý vị \_\_\_\_\_

Bên ngoài khu xóm của quý vị \_\_\_\_\_

**Trong trường hợp tai họa xảy ra**, hãy gọi người liên lạc ngoài tiểu bang, thông thường việc gọi điện thoại viễn liên sẽ dễ dàng hơn.

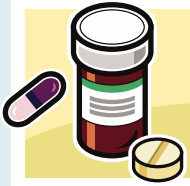
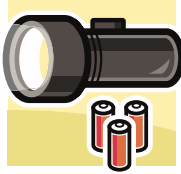
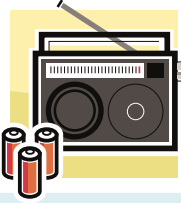
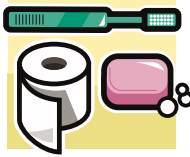
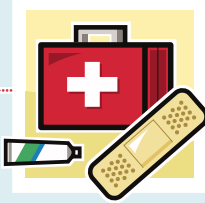
Cần lập một kế hoạch đặc biệt cho các em nhỏ ở trường học hay các trung tâm chăm sóc trẻ, những người lớn tuổi và các thành viên khác trong gia đình, những người cần sự hỗ trợ đặc biệt.

**3**

## Lập một bộ vật dụng cần thiết.



**Hãy bắt đầu bằng những bước đơn giản!** Hãy thu thập 9 vật dụng cần thiết giúp quý vị trú ẩn ngay tại chỗ trong trường hợp khẩn cấp.

**1** Nước**2** Thức ăn**3** Áo quần**4** Thuốc men**5** Đèn pin**6** Cái mở đồ hộp**7** Máy thu thanh**8** Các vật dụng vệ sinh cá nhân**9** Vật dụng cấp cứu

### CHÍN VẬT DỤNG CẦN THIẾT

- Một gallon nước cho một người trong một ngày, đủ dùng cho 3 ngày
- Thức ăn không dễ hư, như đồ ăn đóng hộp hay đóng lon
- Một bộ quần áo và một đôi giày để thay cho mỗi người
- Thuốc đủ dùng cho 3 ngày theo chỉ dẫn của bác sĩ (nếu cần).
- Đèn pin và pin dự phòng
- Cái mở đồ hộp
- Máy thu thanh chạy bằng pin, bằng năng lượng mặt trời hay quay tay.
- Các vật dụng vệ sinh như xà phòng, giấy vệ sinh và bàn chải đánh răng
- Vật dụng cấp cứu như thuốc khử trùng, bông băng hay các thứ thuốc không cần toa bác sĩ

**Muốn có thêm thông tin về việc chuẩn bị đối phó với trường hợp khẩn cấp, xin liên hệ với**

Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ	redcross.org
Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Tật	cdc.gov
Cơ Quan Cứu Trợ Tai Họa	disasterhelp.gov
Cơ Quan Quản Lý Khẩn Cấp Liên Bang	fema.gov
Bộ An Ninh Quốc Nội	ready.gov
Hội Nhân Đạo Hoa Kỳ	hsus.org/disaster

*(để giúp đỡ cho việc chuẩn bị cho các vật nuôi)*

Ấn phẩm này được hỗ trợ bởi Thỏa Thuận Hợp Tác Số U30/CCU302718 giữa CDC và NACCHO. Nội dung của ấn phẩm hoàn toàn thuộc trách nhiệm của Trung Tâm Thực Tập Cao Cấp Về Công Tác Chuẩn Bị Và Đối Phó Với Tình Hình Khẩn Cấp Về Y Tế Công Cộng, Quận Montgomery, Tiểu Bang Maryland, và không nhất thiết phản ánh quan điểm chính thức của CDC hay NACCHO.

