



CÁCH LẬP KẾ HOẠCH KHI XẢY RA TAI HỌA KHẨN CẤP

Tại nhà riêng, trường học, công sở, và ngay cả trong xe hơi, chúng ta nên biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp. Chúng ta cần biết nên đi đâu trong tình trạng khẩn cấp. Ban Sức Khỏe và Dịch Vụ Lão Niên Missouri đã lập ra một chương trình gọi là **Ready in 3 (3 Bước Sẵn Sàng)**. Đây là phương pháp dễ dàng để chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp:

Ready in 3 bao gồm ba bước sau đây:

1. **Lập kế hoạch** cho chính mình, gia đình mình và công việc của mình.
2. **Chuẩn bị một bộ dụng cụ cấp cứu** dùng tại nhà riêng, trong xe hơi và nơi làm việc.
3. **Lắng nghe thông tin** để biết nên làm gì và đi đâu trong tình trạng khẩn cấp hiện tại.

1. Lập kế hoạch cho chính mình, gia đình mình và công việc của mình. Không ai biết được khi nào xảy ra vấn đề khẩn cấp. Quý vị có thể không ở tại nhà. Gia đình có thể không cận kề bên nhau trong lúc đó. Nên nhớ một số việc trong đầu:

- **Lập một kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp cho gia đình.** Gia đình có thể không cần kề bên nhau trong trường hợp xảy ra tình trạng khẩn cấp. Đó là lý do tại sao lập một kế hoạch đầu vào đó là một vấn đề quan trọng. Cả gia đình nên cùng biết và hiểu rõ kế hoạch. Trong trường hợp quý vị và gia đình mình mỗi người một nơi trong tình trạng khẩn cấp, nên nhớ liên lạc với bạn bè hoặc thành viên trong gia đình. Người này có thể giúp liên lạc với những người bị thất lạc trong gia đình.
- **Lập kế hoạch cho hai tình trạng - ở tại nhà và phải rời khỏi nhà.** Quý vị nên chuẩn bị cho hai tình trạng, lưu trú tại một nơi nào đó (như là ở nhà mình) hoặc tản cư. Quyết định tốt hơn hết nên đi hay ở tùy thuộc vào loại tình trạng khẩn cấp. Nhân viên chánh quyền có thể quyết định điều này cho quý vị.
- **Nên biết đi đâu trong trường hợp quý vị phải rời khỏi nhà.** Đôi khi ở trong nhà cũng không an toàn. Nên trù tính nơi mà gia đình mình có thể gặp gỡ. Nên biết nơi mà quý vị sẽ đến và đến đó bằng phương tiện nào.

2. Chuẩn bị một bộ dụng cụ cấp cứu để trong nhà, trên xe hơi và tại nơi làm việc. Nếu tình trạng khẩn cấp xảy ra, quý vị có thể không mua được đồ ăn thức uống trong vòng vài ngày hay cả tuần. Và, có thể bị mất điện. Quý vị nên có một bộ dụng cụ cấp cứu để sẵn trong nhà. Nên để bộ dụng cụ cấp cứu gọn nhẹ hơn trên xe hơi và tại nơi làm việc.

- **Những vật dụng chính cho bộ dụng cụ bao gồm:**
 - Nước và thực phẩm khô hay đóng hộp
 - Radio đã nạp điện
 - Đèn pin
 - Pin phụ cho radio và đèn pin
 - Thuốc đã kê toa
 - Bộ dụng cụ sơ cứu

Ready in 3 (3 Bước Sẵn Sàng) là một chương trình ứng phó khẩn cấp dành cho tiểu bang Missouri. Do Ban Sức Khỏe và Dịch Vụ Lão Niên tài trợ cho chương trình. **Ready in 3** nhằm mục đích giúp đỡ những cư dân và cộng đồng chuẩn bị để ứng phó trong các trường hợp khẩn cấp từ các vụ thiên tai cho đến các cuộc khủng bố. Muốn biết thêm thông tin, xin viếng mạng lưới theo địa chỉ: health.mo.gov/emergencies/readysin3.



- Cố gắng dự trữ thức ăn đủ dùng trong ba ngày cho mỗi người theo kế hoạch của mình. Nước tinh khiết cũng rất quan trọng. quý vị nên để dành một ga lông nước cho mỗi người trong vòng ít nhất ba ngày. Nếu có phòng trống, quý vị nên trữ thêm nước để chu cấp cho mỗi người.
- Để các tiếp liệu khẩn cấp vào một cái thùng đựng không thấm nước và có thể dễ dàng mang vác trong trường hợp phải rời khỏi nhà. Quý vị có thể sử dụng một cái túi lớn, thùng nhựa, hoặc thùng chứa có nắp đậy.

3. Lắng nghe thông tin để biết nên làm gì và đi đâu trong tình trạng khẩn cấp thực tại. Giữ bình tĩnh khi xảy ra tình trạng khẩn cấp là rất quan trọng. Thu thập càng nhiều thông tin về tình hình càng tốt bằng cách nghe radio hay xem tin tức trên TV. Tuy nhiên, trong một vài trường hợp khẩn cấp, có thể bị mất điện. Nên nhớ mang theo radio đã nạp pin cùng với pin phụ.

Các quan chức thành phố, quận và tiểu bang lập kế hoạch cho tình trạng khẩn cấp. Trong trường hợp khẩn cấp, làm theo các chỉ thị và thông báo của họ là điều quan trọng. Họ sẽ cung cấp cho quý vị những thông tin cập nhật nhất.

Ready in 3 (3 Bước Sẵn Sàng) là một chương trình ứng phó khẩn cấp dành cho tiểu bang Missouri. Do Ban Sức Khỏe và Dịch Vụ Lão Niên tài trợ cho chương trình. **Ready in 3** nhằm mục đích giúp đỡ những cư dân và cộng đồng chuẩn bị để ứng phó trong các trường hợp khẩn cấp từ các vụ thiên tai cho đến các cuộc khủng bố. Muốn biết thêm thông tin, xin viếng mạng lưới theo địa chỉ: health.mo.gov/emergencies/readyin3.