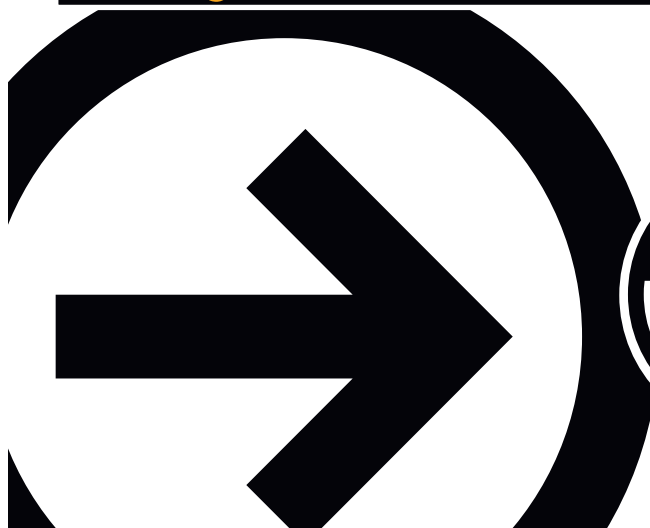




Lập kế hoạch cho trường hợp
khẩn cấp: Ba bước thực hiện

Hướng dẫn an toàn cho gia đình





Gia đình quý vị có máy dò
khói không?

Xe của quý vị có lớp dự
phòng không?

Tủ thuốc của quý vị đã có
hộp băng y tế chưa?

Nếu câu trả lời của quý vị là có, quý vị đã có kinh
nghiệm chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp. Đây có
thể là những điều nhỏ nhất, nhưng chính những
điều nhỏ nhất có thể cứu sống chúng ta.



Một trường hợp khẩn cấp xảy ra. Đó có thể là lốc xoáy, cháy nhà, lũ lụt hoặc tấn công khủng bố. Không ai mong muốn tai nạn hoặc thảm họa sẽ xảy ra. Nhưng gia đình quý vị có thể được bảo vệ tốt hơn nếu chúng ta sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp. Để sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp, điều quan trọng là chuẩn bị nhiều nhất có thể trước khi trường hợp khẩn cấp xảy ra. Đó là lý do tại sao chúng tôi xây dựng tài liệu này. Đây là công cụ giáo dục và giúp cư dân Missouri chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp, đồng thời khuyến khích quý vị dẫn dắt quá trình đó. Chúng tôi muốn quý vị chia sẻ thông tin này với gia đình, bạn bè và hàng xóm của mình. Khi chung tay hành động, chúng ta sẽ sẵn sàng ứng phó và bảo vệ được mạng sống của nhiều người.

Điều quan trọng nhất cần ghi nhớ trong trường hợp khẩn cấp là giữ bình tĩnh. Dù bất cứ điều gì xảy ra, hãy cố gắng thu thập càng nhiều thông tin về tình huống đó càng tốt. Nhiều người trong chúng ta cập nhật tin tức qua TV, radio hoặc Internet. Nhưng một số trường hợp khẩn cấp có thể gây mất điện, đó là lý do tại sao chúng ta luôn cần có một chiếc đài chạy pin.

SẴN SÀNG TRONG 3 BƯỚC: BA BƯỚC ĐỂ CHUẨN BỊ CHO TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

Các cơ quan địa phương, tiểu bang và liên bang đều có kế hoạch bảo vệ người dân. Nhưng quý vị phải chịu trách nhiệm với chính sự an toàn của mình, ngay cả trong trường hợp khẩn cấp. Cuốn sách này tập trung giúp quý vị và gia đình của mình có sự chuẩn bị tốt nhất.

Ở nhà, trường học, nơi làm việc và thậm chí trong ô tô của mình, chúng ta cần biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp và di chuyển đến địa điểm nào. Sở Y tế và Dịch vụ cho Người cao tuổi Missouri và Cơ quan Quản lý Tình huống Khẩn cấp Tiểu bang Missouri đã hợp tác để cung cấp chương trình Ready in 3 (Sẵn sàng trong 3 bước), được xây dựng để hỗ trợ chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa.

Sẵn sàng trong 3 bao gồm ba bước.

- ▶ Xây dựng kế hoạch cho quý vị, gia đình và doanh nghiệp của mình.
- ▶ Chuẩn bị một bộ dụng cụ cho gia đình, trên ô tô và tại nơi làm việc.
- ▶ Lắng nghe hướng dẫn về hoạt động cần làm và địa điểm để di chuyển đến trong trường hợp khẩn cấp thực tế.

SẴN SÀNG TRONG 3 BƯỚC: LẬP KẾ HOẠCH

Lập kế hoạch ứng phó khẩn cấp cho quý vị và gia đình của mình. Gia đình quý vị có thể không ở cùng nhau khi tình huống khẩn cấp xảy ra. Đó là lý do tại sao chúng ta cần xây dựng kế hoạch. Cả gia đình nên biết và hiểu cách thực hiện kế hoạch.

Trao đổi về phương thức liên lạc với nhau trong các tình huống khác nhau. Quý vị có thể lập một vài kế hoạch khác nhau. Kế hoạch trong tình huống lốc xoáy có thể khác so với kế hoạch ứng phó các cuộc tấn công khủng bố có sử dụng hóa chất độc hại.

Cân nhắc phương án liên hệ cùng một người bạn hoặc thành viên gia đình qua điện thoại hoặc e-mail. Cân nhắc khả năng đưa một người bạn hoặc thành viên gia đình đang sinh sống ngoài thành phố vào danh sách liên lạc. Các cuộc gọi điện thoại đường dài có thể dễ thực hiện hơn so với các cuộc gọi nội hạt trong trường hợp khẩn cấp. Một người ngoài thành phố có thể dễ kết nối các thành viên gia đình ly tán.

Lập kế hoạch cho hai tình huống - ở nhà hoặc di tản.

Quý vị nên sẵn sàng cho tình huống phải ở lại một địa điểm (như nhà của quý vị) hoặc phải sơ tán. Việc ở tại nhà hay sơ tán được quyết định theo tình huống khẩn cấp. Các nhân viên quản lý sẽ thông báo cho quý vị biết giải pháp ứng phó cần thực hiện.

Trong một số trường hợp, do hạn chế về thông tin và phương tiện giao tiếp, quý vị phải tự quyết định giải pháp tốt nhất cho quý vị và gia đình mình.

- ▶ Xem TV hoặc nghe đài để cập nhật nhiều thông tin nhất có thể.
- ▶ Sử dụng trực cảm của quý vị.
- ▶ Cố gắng giữ bình tĩnh của bản thân và gia đình quý vị.

Chuẩn bị nơi trú ẩn tại nhà.

Trước tình huống khẩn cấp, hãy quyết định một căn phòng trong nhà quý vị làm nơi tránh trú an toàn nhất trong tình huống khẩn cấp. Căn phòng nên nằm bên trong ngôi nhà. Lựa chọn một căn phòng có một vài cửa sổ và cửa ra vào. Quý vị cần ghi nhớ một số điều, bao gồm:

- ▶ Căn phòng cần có đủ không gian cho tất cả các thành viên và vật nuôi trong gia đình.
- ▶ Các cửa bên ngoài của căn nhà phải được khóa.

Trong trường hợp khẩn cấp có chất độc trong không khí, quý vị có thể phải bịt kín mọi lối không khí có thể vào căn phòng. Điều này bao gồm:

- ▶ Đóng cửa sổ, lỗ thông hơi và bộ phận thông khí lò sưởi.
- ▶ Tắt điều hòa, hệ thống sưởi không khí cưỡng bức, quạt hút và máy sấy quần áo.
- ▶ Nếu được hướng dẫn cụ thể, bịt kín cửa ra vào và lỗ thông hơi bằng tấm nhựa đặc và băng keo chịu lực.
- ▶ Chuẩn bị các vật dụng ứng phó tình huống khẩn cấp trong căn phòng này.
- ▶ Cập nhật thông tin qua tivi hoặc radio chạy bằng pin.

Biết rõ địa điểm cần đến nếu phải sơ tán.

Gia đình quý vị có thể không được an toàn nếu ở lại nhà trong một số trường hợp. Lập kế hoạch về địa điểm mà các thành viên gia đình có thể gặp nhau. Đảm bảo hiểu rõ địa điểm cũng như cách thức quý vị có thể di chuyển đến địa điểm đó.

- ▶ Lập kế hoạch một số tuyến đường theo các hướng khác nhau.
- ▶ Nếu quý vị đang lái xe, hãy đóng cửa sổ và lỗ thông gió cũng như tắt điều hòa không khí.
- ▶ Mang theo một bộ công cụ ứng phó tình huống khẩn cấp với quý vị.
- ▶ Nếu có thể, hãy mang vật nuôi của quý vị. Tuy nhiên, nhiều nơi trú ẩn công cộng sẽ không cho phép vật nuôi. Lập kế hoạch chăm sóc vật nuôi của quý vị trong trường hợp quý vị không thể mang vật nuôi.

SẴN SÀNG TRONG 3 BƯỚC: CHUẨN BỊ BỘ VẬT DỤNG

Nếu trường hợp khẩn cấp xảy ra, quý vị có thể không tiếp cận được thực phẩm hoặc nước uống trong nhiều ngày hoặc nhiều tuần, đồng thời thiết bị điện tử của quý vị có thể không hoạt động.

Cố gắng đảm bảo đủ thực phẩm và nước uống tương đương ba ngày cho mỗi người trong kế hoạch của quý vị. Quý vị nên chuẩn bị một ga-lông nước mỗi người mỗi ngày. Nếu còn không gian lưu trữ, quý vị nên chuẩn bị đủ nước uống trong hai tuần cho mỗi người.

Nhưng quý vị sẽ cần chuẩn bị nhiều vật dụng khác ngoài thực phẩm và nước uống. Các vật dụng sau đây nên nằm trong bộ vật dụng ứng phó tình huống khẩn cấp của quý vị. Đồ đựng vật dụng phải dễ dàng mang theo trong trường hợp quý vị phải sơ tán khỏi nhà. Quý vị có thể sử dụng một túi to, hộp nhựa hoặc thùng rác có nắp. Quý vị có thể tham khảo danh sách kiểm tra bộ vật dụng cần thiết trong tình huống khẩn cấp ở phần cuối của tài liệu này.

Vật dụng cơ bản

- ▶ Nước uống và thực phẩm đóng hộp hoặc sấy khô
- ▶ Đèn chạy bằng pin
- ▶ Đèn pin
- ▶ Pin dự phòng cho đài và đèn pin
- ▶ Thuốc kê đơn
- ▶ Bộ sơ cứu

Vật dụng trong xe ô tô

Chuẩn bị một bộ dụng cụ khẩn cấp có thể mang theo trong xe ô tô vào bất cứ thời điểm nào. Ngoài ra, quý vị nên mang theo một bộ vật dụng cá nhân cỡ nhỏ, bao gồm:

- ▶ Một ga-lông nước
- ▶ Một ít thực phẩm đóng hộp và dụng cụ mở nắp hộp thủ công
- ▶ Một túi ngủ hoặc chăn đắp
- ▶ Một ít tiền
- ▶ Vật dụng sơ cứu

SẴN SÀNG TRONG 3 BƯỚC: LẮNG NGHE HƯỚNG DẪN

Điều quan trọng là phải giữ bình tĩnh trong trường hợp khẩn cấp. Thu thập càng nhiều thông tin về trường hợp khẩn cấp đó càng tốt. Nhiều người trong chúng ta cập nhật tin tức qua TV, radio hoặc Internet. Nhưng một số trường hợp khẩn cấp có thể dẫn đến mất điện. Đảm bảo mang theo một chiếc đài chạy bằng pin kèm pin dự phòng.

Các nhân viên quản lý của thành phố, quận và tiểu bang đã xây dựng các kế hoạch ứng phó khẩn cấp. Trong trường hợp khẩn cấp, quý vị lưu ý thực hiện theo chỉ dẫn và khuyến nghị của họ. Họ sẽ cung cấp cho quý vị các thông tin cập nhật.

LẬP KẾ HOẠCH CHO NHỮNG TÌNH HÌNH ĐẶC BIỆT

Lập kế hoạch ứng phó khẩn cấp nếu quý vị có con học ở trường

Nhiều trường học cũng có kế hoạch ứng phó khẩn cấp của riêng họ. Nhân viên nhà trường nơi con quý vị theo học cần có thông tin liên lạc hiện tại của quý vị và một thành viên khác trong gia đình. Đảm bảo cung cấp cho họ số điện thoại tại nơi làm việc, tại nhà và điện thoại di động mới nhất. Cung cấp địa chỉ e-mail của quý vị, nếu có.

Quý vị nên xác nhận với giáo viên hoặc hiệu trưởng nhà trường xem họ có liên lạc với phụ huynh trong trường hợp khẩn cấp hay không. Quý vị cũng nên biết rõ những giải pháp sẽ được thực hiện để bảo vệ con quý vị. Một số câu hỏi quý vị có thể cân nhắc bao gồm:

- ▶ Nhà trường sẽ liên lạc với tôi bằng cách nào trong trường hợp khẩn cấp?
- ▶ Nhà trường có thường xuyên tổ chức diễn tập ứng phó với hỏa hoạn, động đất, lốc xoáy và khủng bố không?
- ▶ Nhà trường tích trữ đủ nước uống và thực phẩm cho tất cả học sinh không?
- ▶ Nhà trường có những vật dụng sơ cứu nào?
- ▶ Giáo viên và quản trị viên nhà trường có sẵn sàng cho tình huống “trú ẩn tại chỗ” hay không?
- ▶ Nhà trường có kế hoạch tách riêng những học sinh có thể đã tiếp xúc với hóa chất, vi khuẩn hoặc vi rút hay không?
- ▶ Học sinh sẽ được di tản đến đâu ngoài trường học nếu bắt buộc phải di tản?

Lập kế hoạch ứng phó khẩn cấp tại nơi làm việc:

Chủ sử dụng lao động của quý vị có thể đã xây dựng kế hoạch sơ tán khỏi tòa nhà. Một số công ty thường xuyên tổ chức diễn tập ứng phó với kịch bản sơ tán khỏi tòa nhà, trong đó cần xác định một địa điểm bên ngoài tòa nhà để mọi người có thể tập hợp.

Tuy nhiên, quý vị không nên phụ thuộc hoàn toàn vào chủ sử dụng lao động của mình. Tự chuẩn bị nước uống, thực phẩm đóng hộp cho bản thân và để tại bàn làm việc hoặc trong tủ đồ của mình. Quý vị có thể chuẩn bị một chiếc đèn pin và đài chạy bằng pin. Mọi người nên chuẩn bị một bộ trang phục thay thế tại nơi làm việc, bao gồm một đôi giày có phom chắc chắn, bao gồm giày ống.

Chuẩn bị ứng phó khẩn cấp cho vật nuôi:

Hãy đảm bảo rằng vật nuôi của quý vị có thể tên và được tiêm phòng đầy đủ. Nếu phải sơ tán khỏi nhà, hãy mang theo vật nuôi của quý vị, nếu có thể. Quý vị có thể lập kế hoạch trước bằng cách chuẩn bị một bộ vật dụng cho vật nuôi của mình, bao gồm thực phẩm, nước uống và thuốc bổ sung. Quý vị cũng nên chuẩn bị xe đẩy vật nuôi và dây xích. Với mèo, hãy nhớ mang thêm cát vệ sinh.

Lập kế hoạch ứng phó khẩn cấp với người có nhu cầu chức năng:

Người cao tuổi và người tàn tật sống trong các cơ sở chăm sóc đặc biệt cần xem xét các kế hoạch ứng phó khẩn cấp của tòa nhà nơi họ ở. Biết rõ vị trí đặt thuốc và các thiết bị y tế đặc biệt nếu quý vị cần nhờ ai đó lấy giúp trong trường hợp sơ tán. Các thiết bị như xe lăn, gậy hoặc xe tập đi nên được gắn với tên của quý vị.

Những người bị khuyết tật hoặc có nhu cầu y tế đặc biệt hiện đang sinh sống tại nhà cần xác định những người có thể giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp. Đảm bảo rằng họ biết rõ địa điểm mà quý vị cất giữ các vật dụng ứng phó khẩn cấp. Giao chìa khóa căn nhà hoặc căn hộ của quý vị cho một người có thể hỗ trợ khi cần thiết.

Thẻ hoặc vòng đeo tay cảnh báo tình trạng sức khỏe sẽ giúp xác định tình trạng khuyết tật của quý vị để được chăm sóc y tế. Nếu quý vị cần lọc máu hoặc điều trị duy trì sự sống, đảm bảo biết rõ vị trí của nhiều cơ sở khác nhau. Bộ vật dụng cho những người có nhu cầu chức năng nên bao gồm các vật dụng bổ sung sau:

- ▶ Danh mục các loại thuốc kê đơn và không kê đơn, bao gồm cả liều lượng sử dụng
- ▶ Danh sách các vấn đề dị ứng
- ▶ Kính mắt và pin dụng cụ trợ thính bổ sung, nếu cần thiết
- ▶ Pin dự phòng cho xe lăn hoặc thiết bị đặc biệt khác, nếu cần thiết
- ▶ Danh sách nhãn hiệu/kiểu dáng và số sê-ri của thiết bị y tế
- ▶ Bản sao bảo hiểm y tế và thẻ Medicare
- ▶ Danh sách bác sĩ
- ▶ Danh sách thông tin liên lạc khẩn cấp và thành viên gia đình
- ▶ Số điện thoại của những người hàng xóm thân thiết có thể giúp đỡ

TỰ TIN VỚI NHỮNG GÌ ĐÃ CHUẨN BỊ - VÀ LUÔN CẢNH GIÁC

Quý vị đã trao đổi với gia đình và bạn bè của mình. Kế hoạch ứng phó khẩn cấp cũng đã được xây dựng. Bộ vật dụng ứng phó khẩn cấp cũng đã được quý vị chuẩn bị và sẵn sàng sử dụng. Hãy tự tin rằng quý vị đã thực hiện các giải pháp cần thiết để đảm bảo an toàn cho bản thân và gia đình của mình.

Bước cuối cùng là hãy đề cao cảnh giác. Thường xuyên kiểm tra lại kế hoạch của mình. Lưu ý đảm bảo thực phẩm, nước uống và vật tư y tế luôn sẵn sàng sử dụng được.

Luôn nhớ rằng - trường hợp khẩn cấp có thể ảnh hưởng đến bất cứ ai. Nhưng với Sẵn sàng trong 3 bước, quý vị đã chủ động đảm bảo sự an toàn của chính mình và những người thân yêu.

DANH MỤC KIỂM TRA BỘ VẬT DỤNG ỨNG PHÓ KHẨN CẤP

Nước uống

Một ga-lông nước cho mỗi người mỗi ngày, trong tối thiểu ba ngày. Nếu còn không gian lưu trữ, quý vị nên chuẩn bị đủ nước uống trong hai tuần cho mỗi người. Lưu ý thay đổi nguồn nước uống dự trữ của quý vị sau mỗi sáu tháng.

Thực phẩm đóng hộp hoặc sấy khô

Bao gồm thực phẩm đóng hộp hoặc sấy khô có thể sử dụng trong thời gian dài. Lưu ý chuẩn bị dụng cụ mở nắp hộp thủ công.

- ▶ Thịt, trái cây và rau quả đóng hộp, chế biến sẵn
- ▶ Bánh protein hoặc bánh trái cây
- ▶ Ngũ cốc khô hoặc bánh granola
- ▶ Bơ đậu phộng
- ▶ Hoa quả sấy khô
- ▶ Hạt
- ▶ Bánh quy giòn
- ▶ Nước ép trái cây đóng hộp
- ▶ Sữa tiệt trùng có thể sử dụng trong thời gian dài
- ▶ Vitamin
- ▶ Thực phẩm cải thiện tinh thần như sô-cô-la và kẹo

Vật dụng cơ bản

- ▶ Quần áo sạch và giày có phom chắc chắn cho mỗi người
- ▶ Trang phục đi mưa
- ▶ Áo khoác, mũ và găng tay
- ▶ Túi ngủ hoặc chăn
- ▶ Thẻ tín dụng phụ và một ít tiền mặt
- ▶ Một bộ chìa khóa cho ô tô và nhà của quý vị
- ▶ Đai chạy bằng pin
- ▶ Đèn pin
- ▶ Pin dự phòng cho đài và đèn pin
- ▶ Vật dụng ăn uống như đĩa giấy, đĩa và thìa nhựa cũng như khăn ăn
- ▶ Lều ngủ
- ▶ Băng keo chịu lực (băng keo vải, băng keo điện)
- ▶ Kéo cắt
- ▶ Túi rác cỡ lớn
- ▶ Diêm đựng trong hộp không thấm nước
- ▶ Giấy và bút chì
- ▶ Kim chỉ
- ▶ Giấy vệ sinh, khăn ẩm
- ▶ Nước tẩy
- ▶ Xà phòng/chất khử mùi/kem đánh răng Túi ni-lông đựng rác có dây buộc
- ▶ Nước tẩy clo
- ▶ Xô nhựa có nắp đậy
- ▶ Dung dịch khử trùng
- ▶ Thẻ điện thoại trả trước cho cuộc gọi đường dài
- ▶ Chiếc còi để báo hiệu cần giúp đỡ

Vật dụng đặc biệt

- ▶ Thuốc kê đơn
- ▶ Vật dụng cho bé như tã, sữa công thức, bình sữa
- ▶ Đồ vệ sinh phụ nữ
- ▶ Kính mắt hoặc kính áp tròng bổ sung, bao gồm vật dụng kèm theo
- ▶ Vật dụng chăm sóc răng miệng
- ▶ Vật dụng giải trí như sách, bài tây và trò chơi trên bàn
- ▶ Tài liệu quan trọng của gia đình được mang theo trong các túi đựng không thấm nước, bao gồm giấy tờ tùy thân, thông tin bảo hiểm, số tài khoản ngân hàng và giấy khai sinh
- ▶ Vật dụng cho vật nuôi như thức ăn, nước uống và thẻ tên

Bộ sơ cứu

- ▶ Băng y tế với các kích cỡ khác nhau
- ▶ Kim băng
- ▶ Xà bông
- ▶ Thuốc mỡ kháng sinh
- ▶ Găng tay cao su Khăn mặt
- ▶ Kem chống nắng
- ▶ Một vài miếng gạc vô trùng cỡ 2 inch và 4 inch
- ▶ Một số băng tam giác y tế (3)
- ▶ Băng cuộn y tế vô trùng 2 inch (3 cuộn)
- ▶ Băng cuộn y tế vô trùng 3 inch (3 cuộn)
- ▶ Kéo cắt
- ▶ Nhíp
- ▶ Kim
- ▶ Khăn ẩm
- ▶ Dung dịch sát khuẩn
- ▶ Nhiệt kế
- ▶ Sáp dưỡng ẩm
- ▶ Thuốc giảm đau chứa aspirin hoặc không chứa aspirin
- ▶ Thuốc chống tiêu chảy
- ▶ Thuốc kháng axit
- ▶ Thuốc nhuận tràng

Vật dụng cho xe ô tô

- ▶ Bản đồ tuyến đường bộ
- ▶ Bộ dụng cụ sửa lốp xe và bơm
- ▶ Cáp bình ắc quy
- ▶ Tấm chắn bảo vệ vành bánh xe
- ▶ Đèn pin
- ▶ Đèn chạy bằng pin
- ▶ Pin dự phòng cho đèn pin và đài
- ▶ Bình cứu hỏa
- ▶ Một ga-lông nước
- ▶ Một ít thực phẩm đóng hộp và dụng cụ mở nắp hộp thủ công
- ▶ Một túi ngủ hoặc chăn đắp
- ▶ Một ít tiền
- ▶ Vật dụng sơ cứu
- ▶ Cát vệ sinh cho mèo hoặc cát chống trượt trong trường hợp xe bị mắc kẹt

Giới thiệu về Sở Y tế và Dịch vụ cho Người cao tuổi Missouri

Sở Y tế và Dịch vụ cho Người cao tuổi Missouri bảo vệ, nâng cao chất lượng cuộc sống và sức khỏe cho tất cả người dân Missouri bằng cách xây dựng, triển khai các chương trình và hệ thống để cung cấp:

Thông tin và hướng dẫn

Quy định và giám sát hiệu quả

Dịch vụ chất lượng

Giám sát bệnh tật và tình trạng sức khỏe



Sở Y tế và Dịch vụ
cho Người cao tuổi Missouri

P.O. Box 570

Thành phố Jefferson, MO 65102

573.526.4768 | health.mo.gov



Cơ quan Quản lý Tình huống
Khẩn cấp Tiểu bang Missouri

P.O. Box 116

Thành phố Jefferson, MO 65102

573.526.9100 | sema.dps.mo.gov

www.health.mo.gov

Để báo cáo tình trạng khẩn cấp liên quan đến sức khỏe cộng đồng,
hãy gọi số 1-800-392-0272.

Số điện thoại miễn phí này tiếp nhận cuộc gọi 24 giờ
một ngày, bảy ngày trong tuần.

Để được cung cấp các định dạng khác của ấn phẩm này dành cho người khuyết tật, liên hệ với văn phòng theo thông tin ở trên.

Số điện thoại dành cho người khiếm thính 1-800-735-2966.

TỔ CHỨC HÀNH ĐỘNG TÍCH CỰC/ĐẢM BẢO CƠ HỘI CÔNG BẰNG

Các dịch vụ được cung cấp trên cơ sở không phân biệt đối xử

#193 - R05-20



Kế hoạch gia đình

Nơi ở chính của gia đình

Địa chỉ _____
Dịch vụ y tế khẩn cấp/cứu hỏa _____ Điện thoại _____

Thông tin gia đình

Họ tên						
Ngày sinh						
Số an sinh xã hội						
Địa chỉ thường ở vào ngày trong tuần						
Bác sĩ						
Thông tin y tế đặc biệt.						
Thông tin bảo hiểm y tế.						

_____ Nơi làm việc của _____ Nơi làm việc của _____ Nơi làm việc của
Địa chỉ _____ Địa chỉ _____ Địa chỉ _____
Điện thoại _____ Điện thoại _____ Điện thoại _____

_____ Trường học của _____ Trường học của _____ Trường học của
Địa chỉ _____ Địa chỉ _____ Địa chỉ _____
Điện thoại _____ Điện thoại _____ Điện thoại _____

Họ hàng gần nhất

Họ tên _____
Địa chỉ _____ Điện thoại _____

Lập kế hoạch phương thức liên lạc giữa các thành viên gia đình nếu bị ly tán trong tình huống thảm họa.

Xác định hai địa điểm gặp nhau:

Địa điểm tập hợp (cách nhà quý vị một khoảng cách an toàn) **Vị trí thay thế** (một địa điểm bên ngoài khu dân cư của quý vị)

Tên địa điểm _____ Tên địa điểm _____
Địa chỉ _____ Địa chỉ _____
Điện thoại _____ Điện thoại _____

Chọn một người bạn hoặc thành viên gia đình đang sinh sống ngoài thành phố để mọi người có thể liên lạc.

Họ tên _____
Địa chỉ _____
Điện thoại nhà _____ Điện thoại tại nơi làm việc _____
Điện thoại di động _____

Xác định căn phòng trong nhà quý vị nếu phải ở trong nhà trong một vài ngày.

Phòng _____ (Chuẩn bị các vật dụng ứng phó tình huống khẩn cấp trong căn phòng này.)

Xác định địa điểm mà gia đình quý vị sẽ có thể ở lại trong một vài ngày trong trường hợp sơ tán.

Tên địa điểm _____
Địa chỉ _____ Điện thoại _____

Danh mục Kiểm tra Vật dụng Ứng phó Khẩn cấp

Quý vị cần chuẩn bị các vật dụng dưới đây trong bộ vật dụng ứng phó khẩn cấp và đảm bảo đồ đựng vật dụng dễ dàng mang theo.

- ☐ Nước đóng chai (Một ga-lông nước cho mỗi người mỗi ngày, trong tối thiểu ba ngày.)
- ☐ Thực phẩm đóng hộp hoặc sấy khô (các loại thực phẩm có thời hạn sử dụng lâu, đủ ba ngày sử dụng cho mỗi người. Chuẩn bị dụng cụ mở nắp hộp thủ công.)
- ☐ Đai chạy bằng pin
- ☐ Đèn pin
- ☐ Pin dự phòng cho đài và đèn pin
- ☐ Bộ sơ cứu
- ☐ Thuốc kê đơn
- ☐ Quần áo sạch và giày có phom chắc chắn
- ☐ Thẻ tín dụng bổ sung
- ☐ Một ít tiền
- ☐ Túi đựng rác cỡ lớn
- ☐ Sữa bột và thực phẩm trẻ em nếu gia đình có trẻ sơ sinh

Lắng nghe hướng dẫn

Lắng nghe hướng dẫn về hoạt động cần làm và địa điểm để di chuyển đến trong trường hợp khẩn cấp. Các nhân viên quản lý của thành phố, quận và tiểu bang đã xây dựng các kế hoạch ứng phó khẩn cấp. Trong trường hợp khẩn cấp, quý vị lưu ý thực hiện theo chỉ dẫn và khuyến nghị của họ.

Các nội dung khác cần xem xét:

- ☐ Hiểu rõ các kế hoạch sơ tán và ứng phó khẩn cấp tại nơi làm việc của quý vị. (Tự chuẩn bị nước uống, thực phẩm đóng hộp, đèn pin, đài chạy bằng pin, bộ trang phục thay thế, và một đôi giày tại bàn làm việc hoặc trong tủ đựng đồ của quý vị.)
- ☐ Xem xét các kế hoạch sơ tán và ứng phó khẩn cấp của tòa nhà nếu quý vị là người cao tuổi hoặc người tàn tật đang sống tại một cơ sở chăm sóc đặc biệt.
- ☐ Xác định những người có thể giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp nếu quý vị bị khuyết tật đang sống ở nhà hoặc có nhu cầu y tế đặc biệt.
- ☐ Tìm hiểu các kế hoạch ứng phó khẩn cấp tại trường học hoặc trung tâm chăm sóc trẻ của con quý vị. (Đảm bảo cung cấp cho họ các thông tin liên lạc cập nhật của quý vị và một thành viên khác trong gia đình.)
- ☐ Chuẩn bị một bộ dụng cụ khẩn cấp có thể mang theo trong xe ô tô vào bất cứ thời điểm nào. (Bao gồm 1 ga-lông nước, vài hộp thực phẩm, một dụng cụ mở nắp hộp thủ công, một túi ngủ hoặc chăn đắp thêm, một ít tiền mặt, và vật dụng sơ cứu.)
- ☐ Cân nhắc yêu cầu với vật nuôi khi chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp.

Thảo luận thông tin này với toàn thể gia đình quý vị.

Để chuẩn bị tốt hơn cho các tình huống khẩn cấp, vui lòng liên hệ với cơ quan y tế công cộng địa phương của quý vị.

Sở Y tế và Dịch vụ cho Người cao tuổi Missouri
P.O. Box 570, Thành phố Jefferson, MO 65102
573.526.4768 | health.mo.gov

Cơ quan Quản lý Tình huống Khẩn cấp Tiểu bang Missouri
P.O. Box 116, Thành phố Jefferson, MO 65102
573.526.9100 | sema.dps.mo.gov

