



Nguồn tài trợ cho
Sổ Tay này được
cung cấp bởi:



SOUTHEASTERN PENNSYLVANIA
Regional Task Force

Everybody Ready 3.0

Sổ Tay Lập Kế Hoạch Sức Khỏe và Trường Hợp Khẩn Cấp cho Cá Nhân, Gia Đình và Người Chăm Sóc



NHỮNG NGƯỜI
ỨNG CỨU
ĐẦU TIÊN XEM
BIA SAU

Ai nên sử dụng sổ tay này?

Sổ tay này nên được sử dụng bởi những nhóm dễ bị tổn thương, gia đình và người chăm sóc của họ để giúp họ chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp trong khu vực của chúng ta.



Các nhóm dễ bị tổn thương có thể bao gồm bất cứ ai có nguy cơ cao về kết quả sức khỏe kém trong hoặc sau trường hợp khẩn cấp, do những thách thức liên quan đến khả năng tiếp nhận, hiểu, trả lời, hoặc làm theo hướng dẫn.

Các nhóm dễ bị tổn thương có thể bao gồm những người bị mù hoặc khiếm thị, trẻ em, người bị bệnh mãn tính, người bị điếc hoặc lặn tai, người già, người không thể rời khỏi nhà, người vô gia cư, người bị giam giữ, người có trình độ tiếng Anh hạn chế (LEP), người phụ thuộc về y tế hoặc hóa học, người khuyết tật, người mang thai hoặc Cựu Chiến Binh. Cá nhân là người đồng tính nam, đồng tính nữ, lưỡng tính, chuyển giới, hoặc đồng tính/không rõ giới tính (LGBTQ) cũng có thể dễ bị tổn thương đặc biệt trong trường hợp khẩn cấp.

Các nhóm dễ bị tổn thương cũng có thể bao gồm các cá nhân bị khuyết tật trí tuệ hay phát triển (IDD) và các cá nhân có vấn đề sức khỏe tâm thần.

Nguồn: Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia, Bộ Phần Chương Trình Kiểm Soát Dịch Bệnh Khủng Bố Sinh Học và Ứng Phó Sức Khỏe Công Cộng, Chương Trình Phụ Tiếp Cận Cộng Đồng, Kế Hoạch dành cho Nhóm Dễ Bị Tổn Thương





Các nhóm dễ bị tổn thương có thể cần phải thực hiện thêm các bước để sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp. Mọi người có thể dễ bị tổn thương trong trường hợp khẩn cấp do **nhu cầu tiếp cận và nhu cầu chức năng của họ**.

Nhu Cầu Tiếp Cận và Nhu Cầu Chức Năng có thể bao gồm nhưng không giới hạn ở:

1. Giao Tiếp
2. Duy Trì Sức Khỏe
3. Tính Độc Lập
4. An Toàn, Dịch Vụ Hỗ Trợ và Tự Quyết Định
5. Vận Chuyển

Nguồn: Bảng chú giải thuật ngữ Khuôn Khổ Ứng Phó Quốc Gia FEMA

Hãy suy nghĩ về nhu cầu chức năng khi lập kế hoạch ứng phó khẩn cấp cho bản thân, gia đình, hoặc khách hàng của quý vị.

Hãy bảo đảm chia sẻ kế hoạch ứng phó khẩn cấp của quý vị với **mạng lưới hỗ trợ** gồm bạn bè, đồng nghiệp, hàng xóm, gia đình, người chăm sóc và các nhà cung cấp dịch vụ xã hội của mình.

Ai Nên Sử Dụng Sổ Tay này



Tôi nên làm gì trong trường hợp khẩn cấp?

Luôn làm theo hướng dẫn được sở cảnh sát, sở cứu hỏa, sở y tế, cơ quan quản lý trường hợp khẩn cấp địa phương, và viên chức chính phủ khác cung cấp.



Trong trường hợp khẩn cấp, họ có thể yêu cầu quý vị làm một trong bốn điều sau:

- **Sơ tán**
- **Đến địa điểm POD (Điểm Phân Phát)**
- **Trú Ẩn Tại Chỗ**
- **Tìm hiểu thêm thông tin**

Sổ tay này sẽ giúp quý vị lập kế hoạch sơ tán, trú ẩn tại chỗ, hoặc đến POD. Sổ tay cũng sẽ cung cấp cho quý vị lời khuyên để giữ an toàn, khỏe mạnh và yên tâm trong trường hợp khẩn cấp.

Quý vị có thể sử dụng các từ hoặc cụm từ để giúp mình nhớ cách lập kế hoạch. Quý vị có thể đã nghe những khẩu hiệu này:

- Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ nói: “Chuẩn bị bộ dụng cụ. Lập kế hoạch. Luôn cập nhật thông tin.”
- Văn Phòng Quản Lý Trường Hợp Khẩn Cấp Philadelphia cho biết quý vị cần lập kế hoạch “Những Điều Quý Vị Cần Biết. Những Gì Cần Có trong Nhà Quý Vị. Những Thứ Quý Vị Cần Có.” Trang web: <http://oem.readyphiladelphia.org>





Những trường hợp khẩn cấp nào có thể xảy ra trong khu vực của tôi?

Những ký hiệu dưới đây cho thấy các loại trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra trong khu vực của chúng ta. Trong khoảng trống bên cạnh mỗi ký hiệu, hãy viết những gì quý vị sẽ làm (sơ tán, trú ẩn tại chỗ, đến POD, hoặc tìm hiểu thêm thông tin).



Hỏa Hoạn



Ngập Lụt/Bão



Mất Điện



Trường Hợp Khẩn Cấp về Độ nóng



Động Đất



Lốc Xoáy



Sự Kiện Thời Tiết Mùa Đông



Tràn Hóa Chất



Rò Rỉ Gas



Bức Xạ



Trường Hợp Khẩn Cấp về Y tế
Công Cộng



Trường Hợp Khẩn Cấp Cộng Đồng

Lập Kế Hoạch cho những Trường Hợp Khẩn Cấp





Sơ tán có nghĩa là đi ra khỏi tòa nhà hoặc khu vực và chuyển đến địa điểm an toàn.



Để sơ tán, hãy làm theo hướng dẫn chính thức:

- Theo dõi các bản cập nhật từ nguồn đáng tin cậy trên đài phát thanh hoặc đài truyền hình địa phương, truyền thông xã hội và hệ thống thông tin.
- Cầm theo bộ dụng cụ sơ tán của quý vị.
- Đến vị trí sơ tán theo hướng dẫn.



Thực hiện những bước sau đây để lập kế hoạch sơ tán:

- Lập kế hoạch về cách ra khỏi nhà và nơi làm việc của quý vị và nơi tập hợp, và lập kế hoạch ít nhất hai tuyến sơ tán từ mỗi phòng.
- Lập kế hoạch về cách ra khỏi khu phố của quý vị và nơi tập hợp, và lập kế hoạch ít nhất hai tuyến sơ tán khỏi khu phố.
- Dán bản đồ sơ tán tại nhà và nơi làm việc của quý vị.
- Suy nghĩ về những thứ quý vị cần mang theo để giúp quý vị liên lạc, giữ sức khỏe và luôn thoải mái.
- **Thực hành** kế hoạch của quý vị với gia đình, đồng nghiệp, và người chăm sóc.





Danh Sách Kiểm Tra Bộ Dụng Cụ Sơ Tán

Trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra ở bất kỳ đâu. Quý vị nên giữ một **bộ dụng cụ sơ tán** trong nhà, một bộ trong xe, và một bộ ở nơi làm việc. Mỗi bộ dụng cụ cần có đủ vật tư để cung ứng cho quý vị đến khi đến địa điểm sơ tán. Bộ dụng cụ của quý vị nên để ở trong túi hoặc vali dễ mang theo hoặc dắt theo.

Sử dụng danh sách kiểm tra dưới đây để giúp quý vị sắp xếp **bộ dụng cụ sơ tán**:

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ chai nước nhỏ | ☐ bộ sạc điện thoại di động | ☐ bộ dụng cụ sơ cứu |
| ☐ thực phẩm dễ lâu được
đáp ứng được nhu cầu
dinh dưỡng của quý vị | ☐ tiền giấy mệnh giá nhỏ và
tiền lẻ | ☐ túi nhựa đựng rác
và băng keo |
| ☐ dụng cụ mở hộp bằng tay | ☐ giấy tờ quan trọng trong túi
chống nước | ☐ dụng cụ chăm sóc cá
nhân (kính mắt, thiết bị
trợ thính, v.v.) |
| ☐ còi | ☐ danh sách thuốc men và
tên bác sĩ | ☐ quần áo theo mùa |
| ☐ đèn pin và pin dự phòng | ☐ nguồn tiếp liệu thuốc đủ dùng
trong 3 ngày (nếu có thể) | ☐ một đôi giày thể thao và hai
đôi tất |
| ☐ đài phát thanh chạy pin
và pin dự phòng | ☐ dụng cụ vệ sinh cá nhân
(bàn chải đánh răng, giấy vệ
sinh, chất khử trùng tay, v.v.) | ☐ vật tư chăm sóc thú cưng
(vòng cổ, dây buộc, v.v.) |
| ☐ sổ tay, bút và bút
đánh dấu | | ☐ sách hoặc đồ chơi |
| ☐ các vật dụng khác cần
xem xét: _____ | | |

Lập Kế Hoạch Sơ Tán





Trú Ẩn Tại Chỗ có nghĩa là tất cả mọi người và thú cưng cần ở bên trong nhà. Quý vị có thể được yêu cầu trú ẩn tại chỗ nếu không khí bên ngoài không an toàn hoặc nếu thời tiết khắc nghiệt (như bão tuyết hay lốc xoáy).



Trong trường hợp khẩn cấp cần trú ẩn tại chỗ, làm theo các hướng dẫn chính thức:



- Theo dõi thông tin cập nhật từ các nguồn đáng tin cậy trên đài phát thanh hoặc truyền hình tại địa phương quý vị, truyền thông xã hội, và các hệ thống thông báo.
- Ở bên trong nhà cho đến khi chính quyền địa phương thông báo đã an toàn để ra ngoài.
- Mang theo bộ dụng cụ trú ẩn tại chỗ.

Quý vị cần **chọn một căn phòng** trong nhà và nơi làm việc mà sẽ là “**phòng trú ẩn tại chỗ**.” Trong trường hợp lốc xoáy, nơi tốt nhất để trú ẩn là tầng hầm. Trong tất cả các trường hợp khẩn cấp khác, quý vị cần trú ẩn trong căn phòng mà:

- nằm ở tầng một
- có ít cửa sổ nhất
- có ít cửa ra vào nhất

Phòng tắm có thể là phòng trú ẩn tại chỗ tốt nhất. Nơi này có nước máy và bồn cầu.





Danh Sách Kiểm Tra Bộ Dụng Cụ Trú Ẩn Tại Chỗ

Quý vị cần có một **bộ dụng cụ trú ẩn tại chỗ** dành cho nhà mình. Bộ dụng cụ trú ẩn tại chỗ của quý vị cần có đủ vật dụng cho mọi người trong hộ gia đình quý vị trong ít nhất ba ngày. Nên giữ bộ dụng cụ trú ẩn tại chỗ của quý vị ở nơi dễ tiếp cận. Sử dụng danh sách kiểm tra dưới đây để bảo đảm quý vị có tất cả những thứ cần thiết trong **bộ dụng cụ trú ẩn tại chỗ** của mình:

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ nước (3 galông mỗi người) | ☐ danh sách thuốc men và tên bác sĩ | ☐ dụng cụ chăm sóc cá nhân (kính mắt, thiết bị trợ thính, v.v.) |
| ☐ thực phẩm để lâu được đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng của quý vị | ☐ nguồn tiếp liệu thuốc đủ dùng trong 3 ngày (nếu có thể) | ☐ chăn và gối |
| ☐ dụng cụ mở hộp bằng tay | ☐ dụng cụ vệ sinh cá nhân (bàn chải đánh răng, giấy vệ sinh, chất khử trùng tay, v.v.) | ☐ một bộ quần áo để thay cho mỗi người |
| ☐ còi | ☐ bộ dụng cụ sơ cứu | ☐ vật tư chăm sóc thú cưng (thức ăn cho thú cưng, v.v.) |
| ☐ đèn pin và pin dự phòng | ☐ túi nhựa đựng rác và băng keo | ☐ sách hoặc đồ chơi |
| ☐ vở, bút và bút đánh dấu | | ☐ các vật dụng khác cần xem xét (băng vệ sinh dạng ống, băng vệ sinh dạng miếng, bỉm tã, sữa bột cho trẻ sơ sinh, hoặc bất kỳ thứ gì quý vị sử dụng hàng ngày) |
| ☐ bộ sạc điện thoại di động | | |
| ☐ các vật dụng khác cần xem xét: _____ | | |

Kiểm tra các bộ dụng cụ của quý vị sáu tháng một lần và thay thế bất kỳ vật dụng nào đã hết hạn.

Kế Hoạch Trú Ẩn Tại Chỗ





Trường Hợp Khẩn Cấp về Y Tế Công Cộng là thảm họa do thiên nhiên hoặc con người tạo ra mà có thể làm cho nhiều người bị bệnh hoặc tử vong. Hai ví dụ là dịch cúm và bệnh than (vi khuẩn gây chết người).



Trong trường hợp khẩn cấp về y tế công cộng, làm theo các hướng dẫn chính thức:



- Theo dõi thông tin cập nhật từ các nguồn đáng tin cậy trên đài phát thanh hoặc truyền hình tại địa phương quý vị, truyền thông xã hội, và các hệ thống thông báo. (như ReadyNotifyPA).
- Làm theo hướng dẫn.

Trong trường hợp khẩn cấp về y tế công cộng, chính quyền có thể yêu cầu quý vị làm một số điều sau đây:



- Trú ẩn tại chỗ.
- **Giữ khoảng cách xã hội** (tránh ở xung quanh người khác).
- Tới một POD (Điểm Phân Phát).

POD (Điểm Phân Phát) là nơi quý vị sẽ tới để nhận thuốc hoặc vắc-xin trong trường hợp khẩn cấp. POD có thể nằm ở phòng tập thể dục của trường học hoặc tòa nhà lớn khác.





Danh Sách Kiểm Tra POD

Trong trường hợp khẩn cấp về y tế công cộng, quý vị có thể được yêu cầu tới POD. Hãy chuẩn bị xếp hàng. Sau đây là những thứ quý vị cần xem xét:

☐ Tôi sẽ theo dõi thông tin cập nhật từ các nguồn đáng tin cậy trên các đài phát thanh hoặc truyền hình tại địa phương, truyền thông xã hội, và các hệ thống thông báo sau đây:

☐ Đây là cách tôi sẽ tới POD:

☐ đi bộ ☐ xe đạp ☐ xe buýt ☐ lái xe ☐ đi chung xe ☐ khác: _____

Có kế hoạch dự phòng trong trường hợp bị cấm đường hoặc xe buýt không chạy.

☐ Đây là những thứ tôi mang theo đến POD để giúp tôi trao đổi liên lạc:

☐ điện thoại di động ☐ bảng giao tiếp ☐ công nghệ hỗ trợ khác

☐ Vì tôi có thể ở POD trong thời gian dài, tôi sẽ mang theo các vật dụng sau để duy trì sức khỏe của tôi:

☐ nước ☐ thanh protein ☐ vật dụng mang lại sự thoải mái

Kế Hoạch dành cho Trường Hợp Khẩn Cấp về Y Tế Công Cộng





Kế Hoạch dành cho Thú Cưng và Động Vật Phục Vụ



Nhiều người có các nhu cầu chức năng cần đến các động vật phục vụ để giúp họ thực hiện các hoạt động sinh hoạt hàng ngày.

Kế hoạch về cách chăm sóc động vật của quý vị trong trường hợp khẩn cấp:

- Thêm các vật dụng chăm sóc thú cưng vào bộ dụng cụ sơ tán và bộ dụng cụ trú ẩn tại chỗ ở nhà của quý vị.
- Trao đổi với ít nhất hai người thuộc **mạng lưới hỗ trợ** của quý vị và bố trí để họ kiểm tra hoặc chăm sóc thú cưng của quý vị nếu quý vị không thể về nhà.
- Các cơ quan quản lý trường hợp khẩn cấp sẽ xác định các nơi trú ẩn cho thú cưng trong trường hợp khẩn cấp.
- Nếu quý vị có động vật phục vụ, hãy cung cấp thông tin về động vật của quý vị và ở nhà của quý vị để cho những người ứng cứu đầu tiên biết.
- Để biết thêm lời khuyên, truy cập các trang web sau đây:
 - www.aspca.org/pet-care/disaster-preparedness
 - www.pasart.us
 - www.avma.org/disaster





Danh Sách Kiểm Tra Vật Dụng Chăm Sóc Động Vật

Nếu quý vị có thú cưng hoặc động vật phục vụ, hãy thêm các vật dụng sau vào bộ dụng cụ sơ tán và bộ dụng cụ trú ẩn tại chỗ ở nhà:

☐ thức ăn và bát cho thú cưng

☐ nước dự phòng

☐ các bản sao của hồ sơ chủng ngừa và thông tin liên lạc của bác sĩ thú y

☐ hình ảnh chụp chung quý vị và vật nuôi

☐ thuốc

☐ dây đeo cổ có thẻ nhận dạng (ID), yếm đeo, dây xích, và rọ mõm

☐ đồ chơi hoặc các vật dụng khác

☐ chuồng hoặc vật dụng vận chuyển khác (một cái cho một động vật)

☐ túi bóng để dọn dẹp

☐ các vật dụng khác để giữ cho động vật của quý vị khỏe mạnh và thoải mái

Kế Hoạch cho Thú Cưng / Động Vật Phục Vụ của Quý Vị





Quý vị có thể đang ở chỗ làm khi trường hợp khẩn cấp xảy ra. Mỗi tổ chức cần có một **Kế Hoạch Khẩn Cấp cho Cơ Quan** mà nêu rõ các chính sách và quy trình cho các biến cố như hỏa hoạn, mất điện, hoặc các trường hợp khẩn cấp về y tế công cộng.



Thực hiện các bước để chuẩn bị cho cơ quan của quý vị ứng phó với các trường hợp khẩn cấp:



- Xây dựng và thực hành các kế hoạch ở nơi làm việc và các chính sách để sơ tán, trú ẩn tại chỗ, và các trường hợp khẩn cấp về y tế công cộng.
- Làm việc với nhân viên của quý vị để tập hợp bộ dụng cụ trú ẩn tại chỗ và bộ dụng cụ sơ tán tại nơi làm việc.
- Làm việc với khách hàng của quý vị để xây dựng các kế hoạch và bộ dụng cụ cá nhân.
- Liên lạc với cơ quan quản lý trường hợp khẩn cấp tại địa phương của quý vị để tìm hiểu về các dịch vụ đào tạo cho các tổ chức tại khu vực của quý vị.





Sử dụng chỗ trống trên trang này để viết thông tin quan trọng về các kế hoạch và chính sách khẩn cấp của cơ quan quý vị. Sau đây là một vài ví dụ:

Kế hoạch khẩn cấp tại nơi làm việc của tôi có thể được tìm thấy tại địa điểm này:

Tôi dựa vào các hướng dẫn từ giám sát viên trực tiếp của tôi, người đó là:

Nếu trường hợp khẩn cấp xảy ra tại nơi làm việc, tôi sẽ gọi điện ngay cho:

Nếu tôi phải sơ tán đến tòa nhà khác, chúng tôi sẽ tập hợp tại:

Lần gần nhất tôi thực hành kế hoạch tại nơi làm việc của tôi là:

Thông tin khác:

Kế Hoạch cho Cơ Quan của Quý Vị





Làm Tình Nguyện Viên Được Đào Tạo!



Các cộng đồng được chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp có khả năng phục hồi cao hơn sau các trường hợp khẩn cấp. Tình nguyện viên ứng phó với trường hợp khẩn cấp được đào tạo củng cố cộng đồng. Họ có thể giúp cứu sống sinh mạng, và giảm thương tích, chấn thương và hư hại tài sản. Các cơ hội đào tạo và tình nguyện được liệt kê trong trang sau.





Các Cơ Hội Đào Tạo Ứng Phó với Thảm Họa

Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ	www.redcross.org Chi nhánh Hội Chữ Thập Đỏ tại địa phương của tôi:
Quân Đoàn Y Tế Dự Trữ (MRC)	medicalreservercorps.gov Chi nhánh MRC tại địa phương của tôi:
Cơ Quan Đăng Ký Tình Nguyện SERVPA	www.serv.pa.gov
Tổ Chức Tình Nguyện Hoạt Động trong Vùng Thiên Tai (VOAD)	www.nvoad.org
Nhóm Ứng Phó Khẩn Cấp Cộng Đồng (CERT)	www.citizencorps.gov/cert/ hoặc liên lạc với Cơ Quan Quản Lý Trường Hợp Khẩn Cấp tại địa phương của quý vị và hỏi về CERT tại khu vực của quý vị. CERT tại địa phương của tôi là:
Nhóm Ứng Cứu Động Vật Cộng Đồng (CART)	Liên lạc với Cơ Quan Quản Lý Trường Hợp Khẩn Cấp tại địa phương của quý vị và hỏi về CART tại khu vực của quý vị. CART tại địa phương của tôi là:
Đào Tạo FEMA Trực Tuyến	training.fema.gov
Các cơ hội đào tạo khác:	

Trợ Giúp các Bước





Ứng Phó Cần Thực Hiện Sau Thảm Họa



Phục Hồi là khả năng phục hồi sau một trường hợp khẩn cấp và trở về cuộc sống bình thường.

Quý vị càng chuẩn bị nhiều **trước** trường hợp khẩn cấp thì quý vị càng bình tĩnh **trong** trường hợp khẩn cấp, và quý vị càng mau chóng phục hồi **sau** trường hợp khẩn cấp.

Thực hiện các bước này ngay sau trường hợp khẩn cấp:

- Kiểm tra khu vực xung quanh quý vị xem có an toàn không.
- Theo dõi thông tin cập nhật từ các nguồn đáng tin cậy trên đài phát thanh hoặc truyền hình tại địa phương quý vị, truyền thông xã hội, và các hệ thống thông báo.
- Kiểm tra với các thành viên trong **mạng lưới hỗ trợ** của quý vị.
- Gọi cho nhà cung cấp điện hoặc ga tại địa phương của quý vị để báo cáo việc bị cúp điện, rò rỉ ga hoặc dây điện bị rơi xuống.
- **Chỉ gọi 911 đối với các trường hợp khẩn cấp hoặc tình huống nguy hiểm thực sự.**

Sau khi quý vị đã an toàn:

- Gọi cho chính quyền đô thị địa phương để báo cáo bất kỳ thiệt hại nào.
- Gọi cho công ty bảo hiểm nhà của quý vị để báo cáo thiệt hại.
- Chụp ảnh tài sản của quý vị để ghi lại các thiệt hại.

Các viên chức quản lý trường hợp khẩn cấp tại địa phương của quý vị sẽ có thể xác định liệu có sẵn các nguồn lực tiểu bang hoặc liên bang khác hay không.

Các triệu chứng trầm cảm, lạm dụng được chất, và Rối Loạn Căng Thẳng Hậu Chấn Thương Tâm Lý (PTSD) có thể gia tăng sau thảm họa, và có các nguồn lực có thể giúp đỡ. Sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp, hãy chắc chắn kiểm tra thường xuyên với những người trong mạng lưới hỗ trợ của quý vị. Họ có thể cho quý vị biết nếu quý vị hành xử khác đi. Họ cũng có thể giúp quý vị tìm các nguồn lực để đối phó với trầm cảm, lạm dụng được chất, rối loạn căng thẳng hậu chấn thương tâm lý (PTSD), và các vấn đề khác sau thảm họa. Cùng nhau, quý vị có thể tìm hiểu xem có cần trợ giúp khác hay không, bao gồm cả các nguồn lực về sức khỏe tâm thần. Theo dõi các nguồn lực trong khu vực của quý vị trên trang bên dưới.





Các Nguồn Lực Phục Hồi của Tôi

Sử dụng khoảng trống bên dưới để điền thông tin về các nguồn lực phục hồi tại địa phương của quý vị.

Các số điện thoại của công ty tiện ích:

Các số điện thoại của quận và thành phố:

Tên và số điện thoại của công ty bảo hiểm:

Số hợp đồng bảo hiểm và tên chủ hợp đồng bảo hiểm của tôi:

Đường dây trợ giúp FEMA: (800) 621-FEMA (3362)

TTY: (800) 462-7585

Trang web: www.fema.gov

Các Nguồn Lực Về Sức Khỏe Tâm Thần:

Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Lạm Dụng Drogen Chất

Đường Dây Trợ Giúp Trong Trường Hợp Xảy Ra Thảm Họa: (800) 662-4357

Trang web: <http://www.disasterdistress.samhsa.gov/>

Các nguồn lực trợ giúp trong trường hợp xảy ra thảm họa khác trong khu vực của tôi:

Sau Trường Hợp Khẩn Cấp



Hệ Thống Cảnh Báo và Thông Tin Khu Vực Công Cộng



Một số sáng kiến khu vực được liệt kê bên dưới. Sử dụng chúng để giúp quý vị chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với các trường hợp khẩn cấp. XIN LƯU Ý: Không phải dịch vụ nào cũng có sẵn tại khu vực của quý vị. Việc đề cập đến các dịch vụ này không có nghĩa là được xác thực.



Cần Trợ Giúp?
Hãy gọi số 2-1-1 hoặc
1 (866) 964-7922 hoặc truy
cập www.211sepa.org

Nhận thông tin miễn phí, bảo mật hoặc giấy giới thiệu đến các dịch vụ y tế và nhân sinh bao gồm nhà ở và thực phẩm trong trường hợp khẩn cấp, đào tạo nghề, giữ trẻ, các nguồn lực và hỗ trợ y tế cho người cao tuổi và người khuyết tật. 211 cũng có thể được sử dụng sau khi xảy ra các trường hợp khẩn cấp có quy mô lớn như là một công thông tin.





Cảnh Báo cho Khu Nhà
www.papremisealert.com

Hệ Thống Cảnh Báo cho Khu Nhà cung cấp cho các gia đình phương pháp thông báo cho những người ứng cứu đầu tiên các nhu cầu đặc biệt của cá nhân trong cộng đồng của họ, bằng cách liên kết đến hệ thống 911.



Chương Trình Yellow Dot (Dấu Chấm Vàng)
www.yellowdot.pa.gov

Chương Trình Yellow Dot được thiết kế để hỗ trợ khi xảy ra các vụ va chạm xe cơ giới các trường hợp cấp cứu y tế khác. Việc đặt Dấu Chấm Vàng lên cửa sổ phía sau của phương tiện của quý vị thông báo cho những người ứng cứu đầu tiên kiểm tra ngăn để găng tay của quý vị xem thông tin quan trọng nhằm đảm bảo quý vị nhận được chăm sóc y tế quan trọng mà quý vị cần. Truy cập trang web để yêu cầu một bộ dụng cụ. Quý vị cũng có thể tìm thấy các địa điểm quý vị có thể đến nhận một bộ dụng cụ.



Vial of Life
www.vialoflife.com

Vial of Life được thiết kế để nói cho quý vị khi quý vị không thể tự nói. Lọ này chứa thông tin y tế quan trọng có thể hỗ trợ nhân viên ứng cứu khẩn cấp trong việc áp dụng biện pháp điều trị y tế thích hợp.





FEMA<Mark Wolfe>

Quý vị chỉ nên gọi số 911 trong các trường hợp cấp cứu y tế hoặc tình huống nguy hiểm. Để tìm hiểu cách chuẩn bị sẵn sàng cho các trường hợp khẩn cấp *trước khi* chúng xảy ra, hãy gọi cho cơ quan quản lý trường hợp khẩn cấp tại địa phương của quý vị.



Cơ Quan Quản Lý Trường Hợp Khẩn Cấp (EMA) nỗ lực để đảm bảo an toàn công cộng trong các trường hợp khẩn cấp có quy mô lớn. Một số EMA cũng có các nguồn lực và định dạng theo dõi thông tin truyền thông xã hội được liệt kê trên trang web của họ. Các số điện thoại và trang web của EMA Đông Nam Pennsylvania được liệt kê dưới đây:

Đánh một dấu kiểm vào ô bên cạnh EMA tại địa phương của quý vị:

☐ **Văn Phòng Quản Lý Trường Hợp Khẩn Cấp (OEM) của Thành Phố Philadelphia**

Quay số 311 tại Philadelphia, hoặc 215-686-8686 từ bên ngoài Philadelphia

www.phila.gov/Ready

☐ **Cơ Quan Quản Lý Trường Hợp Khẩn Cấp tại Quận Bucks**

(215) 340-8700

www.buckscounty.org/government/EmergencyServices

☐ **Cơ Quan Dịch Vụ Khẩn Cấp của Quận Chester**

(610) 344-5000

www.chesco.org/des

☐ **Cơ Quan Quản Lý Trường Hợp Khẩn Cấp của Quận Delaware**

(610) 565-8700

www.co.delaware.pa.us/depts/emergency.html

☐ **Cơ Quan Quản Lý An Toàn Công Cộng của Quận Montgomery**

(610) 631-6500

www.dps.montcopa.org

☐ **Khác:** _____





Các Cơ Quan Y Tế nỗ lực giúp mọi người sống trong các cộng đồng lành mạnh. Số điện thoại và trang web của các cơ quan y tế thuộc quận Đông Nam Pennsylvania được liệt kê bên dưới.

Đánh một dấu kiểm vào ô bên cạnh cơ quan hoặc văn phòng y tế tại địa phương của quý vị:

☐ **Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia**

Quay số 311 tại Philadelphia, hoặc (215) 686-8686 từ bên ngoài Philadelphia
www.phila.gov/health

☐ **Cơ Quan Y Tế Quận Bucks**

(215) 345-3318

www.buckscounty.org/government/HumanServices/HealthDepartment

☐ **Cơ Quan Y Tế Quận Chester**

(610) 344-6225

www.chesco.org/health

☐ **Văn Phòng Y Tế Liên Cộng Đồng Quận Delaware**

(610) 891-5311

www.co.delaware.pa.us/intercommunity

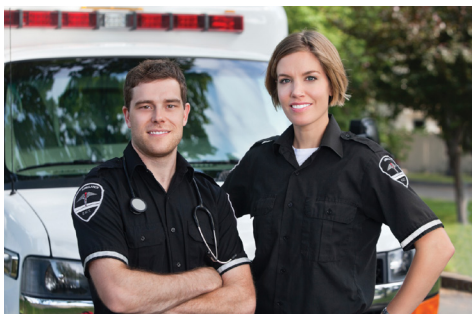
☐ **Cơ Quan Y Tế Quận Montgomery**

(610) 278-5117

www.health.montcopa.org

☐ **Khác:** _____





Trường Hợp Khẩn Cấp Bên Trong và Bên Ngoài Nhà



Trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra khiến quý vị bất tỉnh hoặc không thể nói được. Những người ứng cứu đầu tiên sẽ tìm trong ví hoặc túi xách của quý vị để tìm hiểu xem quý vị là ai, tình trạng y tế của quý vị, và người cần liên lạc trong trường hợp khẩn cấp. **Hãy giữ thông tin quan trọng trên Thẻ Thông Tin Y Tế trong ví hoặc túi xách của quý vị.**



TẤT CẢ THÔNG TIN VỀ TÔI

Một số người có nhu cầu chức năng có thể gặp khó khăn khi giao tiếp với những người ứng cứu đầu tiên và những người chăm sóc trong trường hợp khẩn cấp.

Mặt sau của trang bìa này có khoảng trống cho quý vị điền bất kỳ thông tin liên lạc hoặc nhu cầu y tế nào quý vị có. Điền vào bìa sau và treo sổ tay này trên tủ lạnh của quý vị hoặc tại một địa điểm dễ nhìn thấy.



Thông tin này có thể giúp người ứng cứu đầu tiên trao đổi được với quý vị để giữ quý vị an toàn và thoải mái trong trường hợp khẩn cấp.





Thẻ Thông Tin Sức Khỏe

Điền vào cả hai bản sao Thẻ Thông Tin Sức Khỏe dưới đây và xé khỏi cuốn sổ tay này.

Giữ một bản trong ví hoặc túi xách của quý vị và đưa một bản cho một người trong mạng lưới hỗ trợ của quý vị.

ABOUT YOU

Fill out this card with help from your healthcare provider. Keep it with you in your wallet, purse or other safe place.

Name:

Phone:

Address:

Birth Date:

Blood Type:

Primary Language Spoken:

Allergies (medicine, food or other):

Medical Conditions (such as asthma, diabetes, epilepsy, heart condition, high blood pressure, lung problems, kidney disease, chronic hepatitis, HIV infection):

Special Needs (hearing, speaking, seeing, moving):

Special Equipment / Supplies / Other Needs:

EMERGENCY CONTACTS

1st Emergency Contact

Name:

Phone:

2nd Emergency Contact (someone who lives out of town)

Name:

Phone:

E-mail:

Other Important Numbers (doctor, service providers)

IN AN EMERGENCY:

- Follow your emergency plan and instructions from local officials.
- Keep this important information with you.
- Take medicines and important supplies with you if you have to leave your home.



Health Information Card

ABOUT YOU

Fill out this card with help from your healthcare provider. Keep it with you in your wallet, purse or other safe place.

Name:

Phone:

Address:

Birth Date:

Blood Type:

Primary Language Spoken:

Allergies (medicine, food or other):

Medical Conditions (such as asthma, diabetes, epilepsy, heart condition, high blood pressure, lung problems, kidney disease, chronic hepatitis, HIV infection):

Special Needs (hearing, speaking, seeing, moving):

Special Equipment / Supplies / Other Needs:

EMERGENCY CONTACTS

1st Emergency Contact

Name:

Phone:

2nd Emergency Contact (someone who lives out of town)

Name:

Phone:

E-mail:

Other Important Numbers (doctor, service providers)

IN AN EMERGENCY:

- Follow your emergency plan and instructions from local officials.
- Keep this important information with you.
- Take medicines and important supplies with you if you have to leave your home.



Health Information Card

Thẻ Thông Tin Sức Khỏe



YOUR MEDICINE RECORD

- Write all of the prescription drugs, over the counter drugs, vitamins, herbal supplements that you take.
- Keep this list up to date (cross out medicines you no longer take).
- Fill it out with the help of your doctor, pharmacist or other care provider.
- Take your medicine how it is prescribed.
- Prepare to take medicine with you in an emergency.

MEDICINE Name of medication and strength	DOSE How many pills, units, puffs, drops per dose?	WHEN DO YOU TAKE IT? How many times a day? Morning & night? After meals?	PURPOSE Why do you take it?

YOUR MEDICINE RECORD

- Write all of the prescription drugs, over the counter drugs, vitamins, herbal supplements that you take.
- Keep this list up to date (cross out medicines you no longer take).
- Fill it out with the help of your doctor, pharmacist or other care provider.
- Take your medicine how it is prescribed.
- Prepare to take medicine with you in an emergency.

MEDICINE Name of medication and strength	DOSE How many pills, units, puffs, drops per dose?	WHEN DO YOU TAKE IT? How many times a day? Morning & night? After meals?	PURPOSE Why do you take it?





Ai soạn cuốn sổ tay này?



Cuốn sổ tay này được soạn vào mùa Xuân năm 2012 và được cập nhật vào năm 2014 với nỗ lực hợp tác của Sở Y Tế Cộng Đồng Philadelphia (PDPH), Dự Án Tiếp Cận Các Nhóm Dễ Bị Tổn Thương trong Khu Vực (RVPOP), và các cơ quan đối tác khác:

- Dự Án AIDS trong Nhà Tù của Văn Phòng Điều Phối Hoạt Động AIDS (AACO)
- ActionAIDS
- Đội Đặc Nhiệm Sáng Kiến Y Tế Ca ri bê Châu Phi
- Chi Hội Thung Lũng Delaware thuộc Hiệp Hội Alzheimer
- Chi Hội Đông Nam Pennsylvania thuộc Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ
- Dịch Vụ Kết Hợp dành cho Người Mù
- Hiệp Hội Bệnh Đốm Vàng
- Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Bucks/ Chương Trình Phát Triển
- Center in the Park
- Sở Dịch Vụ Khẩn Cấp Quận Chester
- Công Ty Cứu Hỏa Fort Washington
- Hội Ái Hữu Tổng Bộ vì Người Điếc Germantown
- Cộng Đồng Hưu Trí Hayes Manor
- Đại Học Thánh Gia
- Horizon House Inc.
- Viện về Người Khuyết Tật – Sáng Kiến của Pennsylvania về Công Nghệ Hỗ Trợ
- Cơ Quan Quản Lý An Toàn Công Cộng Quận Montgomery
- N.O.R.T.H. – Ban Quản Lý Chương Trình WIC Philadelphia
- Nhà thờ Our Lady of Guadalupe tại Buckingham
- Câu lạc bộ Paoli-Berwyn-Malvern Lions
- Sở Bảo Vệ Môi Trường Pennsylvania
- Sở Y Tế Pennsylvania – Văn Phòng Địa Hạt Đông Nam
- Trường Pennsylvania dành cho Người Điếc
- Dịch Vụ Kết Hợp dành cho Người Mù Philadelphia
- Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe được Điều Phối của Philadelphia (PCHC)
- Quân Đoàn Y Tế Dự Trữ Philadelphia
- Công Ty Quản Lý Y Tế Công Cộng (PHMC)
- Nguồn Lực Phát Triển Nhân Lực/ Những Cơ Sở Mới
- Trường Royer-Greaves dành cho Người Mù
- Văn Phòng Quản Lý Trường Hợp Khẩn Cấp (OEM) Philadelphia
- Trung Tâm Thanh Thiếu Niên Attic
- Quân Đoàn Y Tế Dự Trữ Đông Nam Pennsylvania
- Đội Đặc Nhiệm Khu Vực Đông Nam Pennsylvania
- Ủy Ban Tư Vấn SEPTA (SAC)





Tên: _____

TẤT CẢ THÔNG TIN VỀ TÔI

Những người ứng cứu đầu tiên và người chăm sóc cần biết thông tin gì về tôi?

QUÝ VỊ chính là người hiểu rõ nhất về khả năng và nhu cầu của mình trước, trong và sau thảm họa. Biết cách chuẩn bị, lên kế hoạch và truyền đạt nhu cầu và khả năng của quý vị. Nghĩ đến thông tin mà quý vị sẽ cần chia sẻ với những người ứng cứu đầu tiên, bao gồm Dịch Vụ Y Tế Khẩn Cấp (EMS), cảnh sát, hoặc các chuyên gia sức khỏe. Viết bất kỳ thông tin quan trọng nào ở bên dưới.

Cách tốt nhất để liên lạc với tôi?

Những thứ tôi PHẢI mang theo? (động vật hỗ trợ, thuốc men, khung tập đi di động?)

Quý vị cần gọi cho ai? Số điện thoại Trong Trường Hợp Khẩn Cấp:

Dị Ứng:

Tình Trạng Sức Khỏe:

Thuốc Men:

Khác: