

Mọi người hãy Sẵn sàng: Ấn bản dành cho Philadelphia

Chuẩn bị Sẵn sàng để Giữ Sức khỏe trong Trường hợp Khẩn cấp

Sổ tay hướng dẫn năm 2019-2020



Xem Bìa Sau của Sổ tay hướng dẫn để biết Thông tin của các Phản ứng viên Đầu tiên ➡ ➡ ➡ ➡



Sử dụng sổ tay hướng dẫn này để giúp quý vị chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với những trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra trong khu vực của chúng ta.



Những trường hợp khẩn cấp quy mô lớn có thể ảnh hưởng đến tất cả mọi người, nhưng một số người có thể đối mặt với nguy cơ cao hơn, đó là tình trạng sức khỏe tồi tệ hơn do gặp những khó khăn về thể chất, tinh thần, kinh tế và xã hội. Ví dụ **nhóm đối tượng có thể gặp rủi ro** bao gồm:

- Bệnh nhân mắc bệnh hen suyễn
- Người bị mù hoặc khiếm thị
- Người chăm sóc
- Trẻ em
- Người mắc bệnh mạn tính
- Người bị điếc, khiếm thính hoặc mất thính lực
- Người phụ thuộc vào thiết bị chạy bằng điện
- Người phụ thuộc vào thiết bị y tế hoặc thuốc theo toa
- Người phụ thuộc vào thiết bị cung cấp oxy
- Bệnh nhân chạy thận nhân tạo
- Người đang trải qua tình trạng vô gia cư





- Người chỉ ở trong nhà
- Người bị giam giữ (hiện tại hoặc trước đây)
- Người bị khuyết tật trí tuệ
- Người bị khuyết tật thể chất
- Đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới hoặc người đa dạng tính (LGBTQ)
- Người đang sống trong tình trạng nghiện ngập
- Người đang mắc bệnh tâm thần
- Người có thu nhập thấp
- Người thừa cân hoặc thiếu cân
- Người đang mang thai
- Người cao tuổi
- Người không thể giao tiếp tốt bằng tiếng Anh
- Cựu chiến binh



Nhận biết Ai Có thể Gặp Rủi ro



Nhận biết những trường hợp khẩn cấp nào có thể xảy ra trong khu vực của chúng ta.



Những trường hợp khẩn cấp quy mô lớn mà có thể ảnh hưởng đến nhiều người ở Philadelphia bao gồm:

- **Thiên tai và thời tiết khắc nghiệt**
(như các sự kiện nắng nóng cực độ, lũ lụt, bão, lốc xoáy, và bão mùa đông)
- **Thảm họa do con người gây ra**
(như sự cố tràn dầu, trật bánh tàu, mất điện trên diện rộng, hoặc khủng bố)
- **Bùng phát dịch bệnh hoặc các trường hợp khẩn cấp khác liên quan đến sức khỏe cộng đồng**
(như một chủng cúm mới)

Các trang tiếp theo trong sách hướng dẫn này sẽ mô tả cách thực hiện những việc sau đây để giữ sức khỏe trước, trong và sau thảm họa:





- Cập nhật thông tin và làm theo hướng dẫn.
- Lập kế hoạch và đóng gói đồ đạc.
- Cất đồ vào trong tủ và lên kế hoạch cho các nhu cầu y tế.
- Lập kế hoạch cho vật nuôi và động vật hỗ trợ.
- Tiêm phòng và che miệng khi ho.
- Bảo vệ bản thân khỏi bị động vật và côn trùng cắn.
- Phòng ngừa nhiễm bệnh và thương tích.
 - Tránh bị ngộ độc khí carbon monoxide.
 - Thực hiện theo các lời khuyên về an toàn thực phẩm và nước.
 - Dọn vệ sinh một cách an toàn.
- Nhận trợ giúp khi kiểm soát trạng thái căng thẳng.
- Tham gia đào tạo về cách giúp đỡ người khác.
- Điền đầy đủ thông tin vào Thẻ Thông tin Sức khỏe (có hai thẻ trong sổ tay hướng dẫn này).
- Theo dõi các cơ quan ứng phó thảm họa của Philadelphia trên phương tiện truyền thông xã hội (như Facebook, Twitter và Instagram).



Chuẩn bị Sẵn sàng để Giữ Sức khỏe





Trang bị một radio trong nhà quý vị.

- Quý vị sẽ có thể sử dụng radio này khi mất điện.
- Radio cần có pin, pin mặt trời, hoặc tay quay.

Đăng ký ngay hôm nay để nhận dịch vụ thông báo.

- Đăng ký trực tuyến để nhận thông báo qua email và cảnh báo bằng văn bản từ hệ thống ReadyPhiladelphia về các trường hợp khẩn cấp tại: www.phila.gov/ready
- Đăng ký trực tuyến để nhận email từ sở y tế tại: <http://bit.ly/HealthBulletinSignUp>

Duy trì cập nhật thông tin từ radio, tivi, internet, điện thoại, tin nhắn văn bản, và email.

- Nghe tin tức từ các đài tin tức địa phương để biết thông tin về các trường hợp khẩn cấp.
- Điều chỉnh sóng sang đài phát thanh KYW 1060 AM hoặc kênh truyền hình cáp truy cập 64 của chính phủ để cập nhật tin tức.





Làm theo hướng dẫn của các viên chức chính phủ.

Sở y tế, cơ quan quản lý trường hợp khẩn cấp và các quan chức được bầu ở địa phương làm việc để bảo vệ quý vị an toàn và khỏe mạnh.

Sau đây là một số ví dụ về các hướng dẫn mà quý vị có thể nhận được:

- Trú ẩn tại chỗ (ở bên trong một địa điểm an toàn)
- Đi đến nơi tránh trú khẩn cấp nếu địa điểm đó được mở cửa để ứng phó trường hợp khẩn cấp
- Di tản (ra khỏi tòa nhà hoặc khu vực)
- Chờ đợi và lắng nghe để biết thêm thông tin
- Đi đến địa điểm được chỉ định để nhận thuốc khẩn cấp



Cập nhật Thông tin và Làm theo Hướng dẫn



Lập kế hoạch về thông tin liên lạc giữa các thành viên trong gia đình.

Lập kế hoạch về thông tin liên lạc giữa các thành viên trong gia đình quý vị để quý vị biết cách liên lạc với nhau trong trường hợp khẩn cấp. Kế hoạch của quý vị cần bao gồm:

- Những người có thể liên lạc trong trường hợp khẩn cấp tại địa phương và ngoài thành phố
- Số điện thoại, email, địa chỉ quan trọng, và phương thức liên lạc phù hợp cho các thành viên gia đình và nhà cung cấp dịch vụ
- Địa điểm gặp gỡ khi sơ tán



Giữ cho bình nhiên liệu của quý vị còn ít nhất một nửa bình trong trường hợp quý vị phải rời đi vội vàng.

Đóng gói đồ đạc vào túi phòng trường hợp di tản khẩn cấp.

Đóng gói đồ đạc vào ba lô hoặc vali nhỏ cho mỗi thành viên trong gia đình quý vị phòng trường hợp quý vị sẽ đi qua đêm. **Đóng gói các vật dụng giúp quý vị thông tin liên lạc, giữ sức khỏe, và thoải mái.**





Hãy chắc chắn đóng gói đồ đạc bao gồm:

- ☐ Lượng cung cấp thuốc đủ dùng trong 3 ngày
 - ☐ Danh mục thuốc và số điện thoại của bác sĩ
 - ☐ Chai nước nhỏ
 - ☐ Thực phẩm ăn liền (như bơ đậu phộng hoặc thanh kẹo đậu phộng)
 - ☐ Bản sao các giấy tờ quan trọng đựng trong túi chống thấm nước, bao gồm:
 - Thẻ bảo hiểm
 - Chứng minh thư có ảnh và giấy khai sinh
 - Chứng thư và giấy tờ chứng minh địa chỉ
 - Kế hoạch về thông tin liên lạc của quý vị
 - ☐ Bộ chìa khóa dự phòng của xe hơi và nhà
 - ☐ Tiền lẻ
 - ☐ Radio nhỏ kèm theo pin
 - ☐ Bộ sạc điện thoại di động
 - ☐ Đèn pin và pin dự phòng
 - ☐ Thiết bị hỗ trợ sinh hoạt hàng ngày (kính mắt phụ trợ, máy trợ thính, gậy, v.v.)
 - ☐ Vật dụng vệ sinh cá nhân (bàn chải đánh răng, giấy vệ sinh, nước rửa tay, băng vệ sinh, miếng lót, v.v.)
 - ☐ Vật dụng chăm sóc trẻ em (tã, sữa bột, hoặc bất cứ thứ gì quý vị sử dụng hàng ngày)
 - ☐ Sách hoặc đồ chơi
 - ☐ Quần áo theo mùa
 - ☐ Một đôi giày thể thao và hai đôi tất
 - ☐ Vật tư chăm sóc vật nuôi (vòng cổ, dây xích, v.v.)
 - ☐ Còi
- ☐ Các vật dụng khác cần cân nhắc mang theo: _____

Kiểm tra túi đồ đạc của quý vị sáu tháng một lần và thay thế bất kỳ vật dụng nào đã hết hạn.

Lập Kế hoạch và Đóng gói Đồ đạc



Bảo quản những vật tư bổ sung trong tủ ở nhà của quý vị. Chỉ sử dụng những vật tư này khi quý vị cần trú ẩn tại chỗ.



Hãy chắc chắn đóng gói đồ đạc bao gồm:

- | | |
|--|--|
| ☐ Lượng cung cấp thuốc đủ dùng trong 3 ngày | ☐ Bộ sạc điện thoại di động |
| ☐ Danh mục thuốc và tên bác sĩ | ☐ Đèn pin và pin dự phòng |
| ☐ Nước (3 gallon nước mỗi người) | ☐ Thiết bị hỗ trợ sinh hoạt hàng ngày
(kính mắt phụ trợ, máy trợ thính, gậy, v.v.) |
| ☐ Thực phẩm không dễ hư hỏng đáp ứng nhu cầu ăn uống của quý vị | ☐ Vật dụng vệ sinh cá nhân
(bàn chải đánh răng, giấy vệ sinh, nước rửa tay, băng vệ sinh, miếng lót, v.v.) |
| ☐ Dụng cụ mở hộp bằng tay | ☐ Vật dụng chăm sóc trẻ em (tã, sữa bột, hoặc bất cứ thứ gì quý vị sử dụng hàng ngày) |
| ☐ Còi | ☐ Sách hoặc đồ chơi |
| ☐ Bút và giấy | ☐ Một bộ quần áo thay đổi của mỗi người |
| ☐ Bộ dụng cụ sơ cứu | |
| ☐ Túi đựng rác bằng nhựa và băng keo | |
| ☐ Chăn và gối | |
| ☐ Các vật dụng khác cần cân nhắc mang theo: | _____ |





Bổ sung những vật tư này nếu quý vị có con nhỏ hoặc thành viên trong gia đình có nhu cầu y tế.

Hãy chắc chắn đóng gói đồ đạc bao gồm:

- ☐ Thiết bị y tế
- ☐ Bản sao kế hoạch chăm sóc con quý vị
- ☐ Thực phẩm hoặc vật tư cho chế độ ăn uống đặc biệt
- ☐ Vật dụng tạo cảm giác thoải mái như đồ chơi đặc biệt hoặc chăn
- ☐ Bộ chuyển đổi AC cho xe của quý vị để sạc thiết bị y tế
- ☐ Vòng đeo tay cảnh báo y tế bổ sung
- ☐ Các vật dụng khác cần cân nhắc: _____
- ☐ Pin dự phòng cho thiết bị y tế
- ☐ Bộ sạc dự phòng cho thiết bị
- ☐ Thuốc và vật tư y tế bổ sung (như kim và băng gạc)
- ☐ Túi làm lạnh và nước đá để giữ lạnh insulin và các loại thuốc khác



Cất đồ vào trong Tủ và Lên Kế hoạch cho các Nhu cầu Y tế





Nhiều người có nhu cầu chức năng phụ thuộc vào động vật hỗ trợ để giúp họ trong những hoạt động sinh hoạt hàng ngày.

Lập kế hoạch chăm sóc động vật của quý vị trong trường hợp khẩn cấp:

- Động vật hỗ trợ được phép đi vào nơi tránh trú khẩn cấp cho người. Cơ quan quản lý trường hợp khẩn cấp tại địa phương của quý vị sẽ cung cấp thông tin về nơi tránh trú cho vật nuôi.
- Nói chuyện với ít nhất hai người bạn hoặc thành viên trong gia đình và sắp xếp để họ trông nom hoặc chăm sóc vật nuôi của quý vị nếu quý vị không thể về nhà.
- Để biết thêm lời khuyên, vui lòng truy cập các trang web sau:
 - redpawemergencyreliefteam.com
 - www.aspca.org/pet-care/disaster-preparedness
 - www.pasart.us
 - www.avma.org/disaster





Bổ sung những vật tư này vào bộ dụng cụ của quý vị nếu quý vị có vật nuôi hoặc động vật hỗ trợ.

Hãy chắc chắn đóng gói đồ đạc bao gồm:

- ☐ Giấy phép, thẻ ID, và sổ vi mạch
 - ☐ Danh sách các loại vắc-xin tính đến thời điểm hiện tại
 - ☐ Lượng cung cấp thực phẩm, nước, và thuốc đủ dùng trong 3 ngày
 - ☐ Ảnh chụp quý vị với vật nuôi của quý vị
 - ☐ Bát
 - ☐ Vòng cổ, dây xích, và rọ mõm
 - ☐ Túi/lồng đựng vật nuôi
 - ☐ Thông tin liên hệ dành cho bác sĩ thú y của quý vị
 - ☐ Đồ chơi và vật dụng yêu thích
 - ☐ Cát vệ sinh, hộp đựng cát vệ sinh, và xẻng (nếu cần)
 - ☐ Các vật dụng khác:
-



Lập kế hoạch cho Vật nuôi và Động vật Hỗ trợ





Giữ gìn sức khỏe của quý vị suốt cả năm:

- Duy trì tiêm chủng tất cả các loại vắc-xin để bảo vệ bản thân và gia đình quý vị không mắc bệnh ho gà, sởi, quai bị, và các bệnh có thể phòng ngừa khác.
- Tiêm phòng cúm hàng năm. Đây là cách tốt nhất để phòng bệnh cúm.
- Rửa tay thường xuyên. Rửa sạch tay sau khi quý vị sử dụng phòng tắm, sau khi ho hoặc hắt hơi, và trước khi chạm vào tay hoặc thức ăn của bất kỳ ai.
- Ho hoặc hắt hơi vào phía vai, khuỷu tay, hoặc vào khăn giấy của quý vị.
- Ở nhà khi quý vị bị bệnh.
- Kiểm tra sức khỏe thể chất hàng năm.





Thực hiện những việc sau đây khi được các cán bộ y tế hướng dẫn:

- Hạn chế tiếp xúc với những người có thể bị bệnh.
- Đi đến một địa điểm cụ thể để nhận thuốc hoặc vắc-xin khẩn cấp nhằm bảo vệ quý vị khỏi mắc bệnh.



Quý vị cũng có thể kiểm tra tình trạng căng thẳng và sức khỏe về tinh thần của mình theo một số cách thông qua khám sàng lọc miễn phí, nhanh chóng, và ẩn danh.

- Truy cập trang web sau:
 - <https://healthymindsphilly.org/en/screening>
- Làm theo hướng dẫn để:
 - Khám sàng lọc trực tuyến
 - Tìm sự kiện cộng đồng nơi cung cấp dịch vụ khám sàng lọc trực tiếp
 - Tìm quầy khám sàng lọc sức khỏe hành vi



Tiêm phòng và Che miệng khi Ho



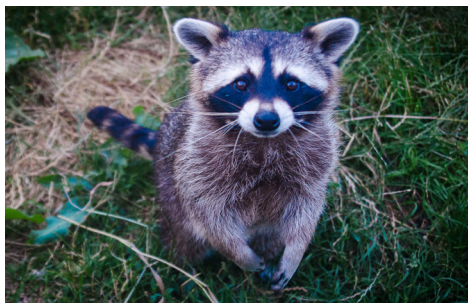
Phòng ngừa bệnh dại. Bảo vệ bản thân khỏi bị động vật cắn.



- Động vật có thể gây thương tích nghiêm trọng và thậm chí gây tử vong hoặc nhiễm trùng thông qua vết cắn hoặc vết cào xước.
- Bệnh dại là một loại vi-rút gây chết người, lây lan chủ yếu qua vết cắn của động vật bị nhiễm bệnh.
- Đảm bảo rằng vật nuôi của quý vị được tiêm phòng bệnh dại định kỳ.
- Không cố gắng tiếp cận, vuốt ve, hoặc bắt những con vật đi hoang hoặc động vật hoang dã.
- Liên hệ với các chuyên gia kiểm soát động vật nếu quý vị nhìn thấy hoặc đã bị cắn bởi một con vật đi hoang hoặc động vật hoang dã.
- Tìm kiếm sự chăm sóc y tế nhanh chóng khi bị động vật cắn hoặc cào.

Ở Philadelphia:

- **Gọi số (215) 685-6748 để báo cáo các trường hợp bị động vật cắn.**
- **Gọi số (267) 385-3800 để báo cáo về động vật hoang dã, hung tợn hoặc con vật đi hoang.**
- **Gọi số (215) 685-9000 để báo cáo về động vật gặm nhấm.**





Phòng ngừa Vi-rút West Nile và các bệnh khác. Bảo vệ bản thân khỏi bị muỗi đốt.

- Bệnh phổ biến nhất do muỗi gây ra trong khu vực của chúng ta là Vi-rút West Nile.
- Loại bỏ nước đọng nơi muỗi có thể đẻ trứng.
- Sử dụng lưới chống muỗi ở cửa sổ và cửa ra vào.
- Luôn đóng các cửa đi ra bên ngoài.
- Sử dụng điều hòa không khí khi có thể.
- Sử dụng thuốc đuổi côn trùng chứa một trong những hoạt chất sau:
 - DEET
 - Picaridin
 - Tinh dầu bạch đàn chanh (OLE)
- Thực hiện theo các hướng dẫn trên nhãn.
- Mặc áo sơ mi dài tay và quần dài.



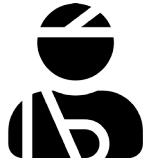
Ở Philadelphia: Gọi số (215) 685-9000 để báo cáo các vấn đề về muỗi.

Bảo vệ Bản thân khỏi bị Động vật và Côn trùng Cắn



Tránh bị ngộ độc khí carbon monoxide (CO).

- Quý vị không thể nhìn thấy hoặc ngửi thấy khí CO.
- **Lắp đặt** thiết bị phát hiện khí CO trong nhà của quý vị và kiểm tra sáu tháng một lần.
- **Không bao giờ** để ô tô ở trạng thái đang hoạt động trong nhà để xe.
- Khi sử dụng máy phát điện:
 - **Không bao giờ** sử dụng trong nhà hoặc nhà để xe của quý vị.
 - **Không bao giờ** sử dụng trong khoảng cách 20 foot tính từ cửa sổ, cửa ra vào mở, hoặc lỗ thông hơi.



Giữ thực phẩm và nước an toàn sau khi xảy ra thảm họa hoặc trường hợp khẩn cấp.

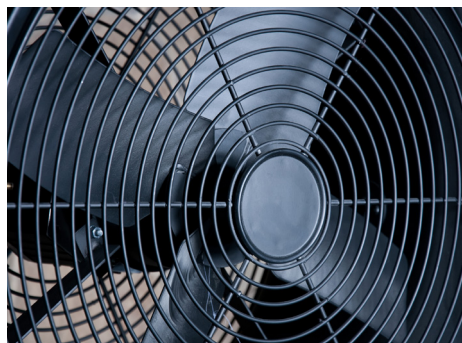
- Loại bỏ thực phẩm có thể đã tiếp xúc với nước lũ.
- Loại bỏ thực phẩm không được bảo quản trong tủ lạnh đúng cách sau khi mất điện.
- Khi mất điện, hãy đóng cửa tủ lạnh và tủ đông.
 - Tủ lạnh sẽ bảo quản lạnh thực phẩm trong khoảng 4 giờ nếu cửa được đóng kín.
 - Tủ đông đựng đầy sẽ giữ thực phẩm đông lạnh trong khoảng 48 giờ (24 giờ nếu đầy một nửa).
- Không nếm thức ăn để xác định xem có an toàn để ăn không.
- Không sử dụng nước có thể bị nhiễm bẩn.
- Quý vị có thể được sở y tế hướng dẫn sử dụng nước đóng chai hoặc nước đã qua xử lý để uống, nấu ăn và vệ sinh cá nhân.





Dọn vệ sinh một cách an toàn sau bão và lũ lụt.

- Mang giày dép chắc chắn (như giày kín mũi hoặc ủng).
- Không sử dụng các dụng cụ hoặc thiết bị điện trong khi đứng trong nước.
- Tránh tiếp xúc với nước lũ nếu quý vị có vết thương hở.
- Dọn vệ sinh và ngăn ngừa nấm mốc sau lũ lụt:
 - Làm khô nhà của quý vị nhanh nhất có thể.
 - Sử dụng quạt và hướng quạt thổi ra bên ngoài.
 - Đeo găng tay, khẩu trang, kính bảo hộ, quần dài, và áo sơ mi dài tay để bảo vệ bản thân trong khi dọn dẹp vệ sinh.
 - Loại bỏ bất cứ thứ gì bị ướt do nước lũ và không thể được làm sạch và sấy khô hoàn toàn.
 - **Không bao giờ trộn lẫn thuốc tẩy và amoniac** hoặc các sản phẩm tẩy rửa khác (việc này có thể tạo ra hơi độc).
 - Chà rửa các bề mặt bằng xà phòng và nước.
- Để biết thêm thông tin về việc dọn vệ sinh làm sạch nấm mốc (như sử dụng lượng thuốc tẩy là bao nhiêu) hãy truy cập: <https://www.cdc.gov/mold/cleanup.htm>





Xảy ra một loạt các hiện tượng phản ứng sau thảm họa hoặc sự kiện đau buồn là điều bình thường.

- Các hiện tượng phản ứng có thể kéo dài trong nhiều ngày, nhiều tuần, nhiều tháng, và thậm chí nhiều năm.
- Đối với hầu hết mọi người, những hiện tượng phản ứng này là một phần trong quá trình đối phó và phục hồi thông thường và sẽ giảm dần theo thời gian.

Sau đây là một số hiện tượng phản ứng thường gặp:

- | | |
|--|--|
| ☐ Tâm trạng thất thường hoặc dễ khóc | ☐ Thay đổi hiệu suất làm việc hoặc học tập |
| ☐ Buồn bã | ☐ Thay đổi trong các mối quan hệ với bạn bè hoặc gia đình |
| ☐ Khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều | ☐ Gặp vấn đề khi giao tiếp hoặc tập trung |
| ☐ Cảm thấy vô vọng hoặc bất lực | ☐ Sử dụng ma túy/rượu ngày càng nhiều |
| ☐ Triệu chứng về thể chất (các vấn đề về dạ dày, đau đầu) | |
| ☐ Cảm giác tội lỗi và nghi ngờ bản thân | |



Trẻ em có thể sợ hãi, buồn bã, hoặc thay đổi hành vi sau khi xảy ra thảm họa.

- Trẻ nhỏ có thể bị đái dầm, khó ngủ, hoặc lo sợ bị ngăn cách.
- Trẻ lớn hơn có thể có biểu hiện tức giận, hung hăng, gặp các vấn đề trong trường học, hoặc nghỉ học.
- Trẻ em có thể gặp căng thẳng ngay cả khi chúng chỉ nhìn thấy hoặc nghe tin tức về thảm họa trên tivi.





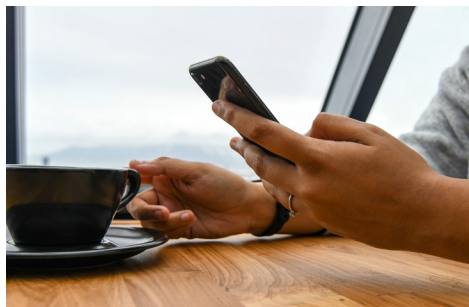
Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ của chuyên gia nếu các hiện tượng phản ứng gây cản trở khả năng sinh hoạt, làm việc, thư giãn, và vui chơi của quý vị.

Đường dây nóng Báo cáo Khủng hoảng (phục vụ 24/7):

Đường dây nóng Báo cáo Khủng hoảng ở Philadelphia:	(215) 685-6440
Đường dây nóng Quốc gia Ngăn chặn Tự tử:	(800) 273-8255 (Cựu chiến binh: Nhấn phím 1)
Đường dây Trợ giúp về Thuốc giảm đau nhóm Opioid (PA Nhận Trợ giúp Ngay bây giờ):	(800) 662-4357
Đường dây nóng Báo cáo Bạo lực Gia đình ở Philadelphia:	(866) 723-3014
Đường dây trợ giúp Tình trạng hiểm nghèo sau Thiên tai SAMHSA:	(800) 985-5990
Đường dây nhắn tin về Tình trạng hiểm nghèo sau Thiên tai SAMHSA:	Soạn tin TalkWithUs (Trò chuyện Với Chúng tôi) gửi đến 66746

Số Điện thoại trong trường hợp Không Khẩn cấp:

Sở Y tế Hành vi và Văn phòng Dịch vụ Cai nghiện Philadelphia:	(215) 685-5400
Văn phòng Dịch vụ Khuyết tật Trí tuệ Philadelphia:	(215) 685-5900
Dịch vụ Thành viên Sức khỏe Hành vi Cộng đồng (CBH) (24/7):	(888) 545-2600
Đường dây nóng Tiếp cận Người vô gia cư Philadelphia:	(215) 232-1984



Nhận Trợ giúp khi Kiểm soát Trạng thái căng thẳng





Tìm cách giúp đỡ cộng đồng của quý vị. Đăng ký tham gia đào tạo!

Hãy chắc chắn hỏi về khả năng tiếp cận khi đăng ký tham gia các chương trình đào tạo.



Tình nguyện giúp đỡ ứng phó với các trường hợp khẩn cấp liên quan đến sức khỏe cộng đồng.

Truy cập trang web của Lực lượng Y tế Dự phòng Philadelphia (MRC):
<http://bit.ly/PhillyMRC>



Tham gia đào tạo về chuẩn bị sẵn sàng ứng phó trường hợp khẩn cấp.

Truy cập trang web của Văn phòng Quản lý Trường hợp khẩn cấp Philadelphia (OEM):
www.phila.gov/ready



Tham gia đào tạo về cách dùng naloxone để phòng ngừa tử vong do dùng thuốc quá liều.

- Naloxone là thuốc theo toa giúp khắc phục tình trạng dùng quá liều các thuốc trong nhóm opioid. Thuốc này tạm thời ngăn chặn tác dụng của các thuốc trong nhóm opioid và giúp người dùng thuốc bắt đầu thở lại.

Truy cập trang web của Dịch vụ Y tế Sức khỏe Thể chất và Tinh thần của Thành phố Philadelphia:

<http://bit.ly/PhillyNaloxoneTraining>





Tham gia đào tạo về thủ thuật CPR (hồi sức tim phổi) chỉ bằng tay.

Truy cập trang web về Dự án CPR trên Thiết bị di động:
<https://themobilecprproject.com>



Tham gia đào tạo về cách phòng ngừa tử vong do mất máu.
Truy cập trang web về chiến dịch Quốc gia Ngăn chặn Chảy máu:
www.bleedingcontrol.org

Đăng ký tham gia đào tạo về chiến dịch Ngăn chặn Chảy máu.
Gửi email đến Nora Kramer theo địa chỉ: nora.kramer@jefferson.edu
hoặc gọi số (215) 503-7201 hoặc (215) 955-4960



Tham gia khóa đào tạo trực tuyến về sáng kiến quốc gia đối với công tác chuẩn bị.

Truy cập trang web của Viện Quản lý Trường hợp khẩn cấp FEMA
<https://training.fema.gov>





Chuẩn bị sẵn sàng dù quý vị ở bất cứ đâu.



Các trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra bất cứ lúc nào và có thể khiến quý vị bất tỉnh hoặc không thể nói.

Những phản ứng viên đầu tiên sẽ tìm trong ví hoặc túi của quý vị để biết:

- Quý vị là ai
- Quý vị có bệnh trạng nào không
- Có thể liên lạc với ai trong trường hợp khẩn cấp

Giữ một thẻ thông tin trong ví hoặc túi của quý vị.



Đưa thẻ thông tin còn lại cho người chăm sóc, bạn bè hoặc thành viên gia đình quý vị để họ có thông tin của quý vị nhằm hỗ trợ những phản ứng viên đầu tiên trong trường hợp khẩn cấp.

Tải về hoặc in thêm thẻ thông tin để đưa cho bạn bè và thành viên gia đình quý vị.



Truy cập trang web về Thẻ Thông tin Sức khỏe:

- <http://bit.ly/HealthInfoCards>





Thẻ Thông tin Sức khỏe

Điền đầy đủ thông tin vào cả hai Thẻ Thông tin Sức khỏe bên dưới và xé rời chúng khỏi sổ tay hướng dẫn này dọc theo các đường chấm.

Giữ một trong hai thẻ trong ví hoặc túi của quý vị và đưa thẻ thông tin còn lại cho người nào đó trong mạng lưới hỗ trợ của quý vị.

THÔNG TIN VỀ QUÝ VỊ

Điền đầy đủ thông tin vào thẻ này với sự giúp đỡ từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Giữ thẻ này bên quý vị trong ví, túi hoặc nơi an toàn khác.

Tên:

Điện thoại:

Địa chỉ:

Ngày Sinh:

Nhóm Máu:

Ngôn ngữ Nói Chính:

Dị ứng (thuốc, thực phẩm hoặc yếu tố khác):

Bệnh trạng (như hen suyễn, tiểu đường, động kinh, bệnh tim, huyết áp cao, các vấn đề về phổi, bệnh thận, viêm gan mạn tính, nhiễm HIV):

Nhu cầu Đặc biệt (nghe, nói, nhìn, di chuyển):

Thiết bị / Vật tư Đặc biệt / Nhu cầu Khác:

NGƯỜI LIÊN HỆ TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Người liên hệ trong Trường hợp khẩn cấp 1

Tên:

Điện thoại:

Người liên hệ trong Trường hợp khẩn cấp 2
(người nào đó sống bên ngoài thành phố)

Tên:

Điện thoại:

Email:

Số điện thoại Quan trọng khác
(bác sĩ, nhà cung cấp dịch vụ)

TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP:

- Thực hiện theo kế hoạch khẩn cấp của quý vị và theo hướng dẫn của các viên chức tại địa phương.
- Giữ thông tin quan trọng này bên quý vị.
- Mang theo thuốc và các vật tư quan trọng nếu quý vị phải rời khỏi nhà.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Thẻ Thông tin Sức khỏe

THÔNG TIN VỀ QUÝ VỊ

Điền đầy đủ thông tin vào thẻ này với sự giúp đỡ từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Giữ thẻ này bên quý vị trong ví, túi hoặc nơi an toàn khác.

Tên:

Điện thoại:

Địa chỉ:

Ngày Sinh:

Nhóm Máu:

Ngôn ngữ Nói Chính:

Dị ứng (thuốc, thực phẩm hoặc yếu tố khác):

Bệnh trạng (như hen suyễn, tiểu đường, động kinh, bệnh tim, huyết áp cao, các vấn đề về phổi, bệnh thận, viêm gan mạn tính, nhiễm HIV):

Nhu cầu Đặc biệt (nghe, nói, nhìn, di chuyển):

Thiết bị / Vật tư Đặc biệt / Nhu cầu Khác:

NGƯỜI LIÊN HỆ TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Người liên hệ trong Trường hợp khẩn cấp 1

Tên:

Điện thoại:

Người liên hệ trong Trường hợp khẩn cấp 2
(người nào đó sống bên ngoài thành phố)

Tên:

Điện thoại:

Email:

Số điện thoại Quan trọng khác
(bác sĩ, nhà cung cấp dịch vụ)

TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP:

- Thực hiện theo kế hoạch khẩn cấp của quý vị và theo hướng dẫn của các viên chức tại địa phương.
- Giữ thông tin quan trọng này bên quý vị.
- Mang theo thuốc và các vật tư quan trọng nếu quý vị phải rời khỏi nhà.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Thẻ Thông tin Sức khỏe

Điền đầy đủ Thông tin vào Thẻ Thông tin Sức khỏe



HỒ SƠ THUỐC CỦA QUÝ VỊ

■ Viết ra tất cả các loại thuốc theo toa, thuốc không theo toa, vitamin, thảo dược bổ sung mà quý vị dùng. ■ Luôn cập nhật danh sách này (loại bỏ các loại thuốc quý vị không còn dùng nữa).
■ Ghi danh sách thuốc này với sự giúp đỡ của bác sĩ, dược sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc khác của quý vị. ■ Dùng thuốc như được kê toa. ■ Chuẩn bị sẵn sàng mang theo thuốc trong trường hợp khẩn cấp.

- [illegible]

HỒ SƠ THUỐC CỦA QUÝ VỊ

■ Viết ra tất cả các loại thuốc theo toa, thuốc không theo toa, vitamin, thảo dược bổ sung mà quý vị dùng. ■ Luôn cập nhật danh sách này (loại bỏ các loại thuốc quý vị không còn dùng nữa).
 ■ Ghi danh sách thuốc này với sự giúp đỡ của bác sĩ, dược sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc khác của quý vị. ■ Dùng thuốc như được kê toa. ■ Chuẩn bị sẵn sàng mang theo thuốc trong trường hợp khẩn cấp.

- [illegible]



Theo dõi các cơ quan ứng phó thảm họa tại địa phương này trên phương tiện truyền thông xã hội. Sử dụng máy quay điện thoại thông minh của quý vị để quét các mã QR này (trước tiên quý vị có thể cần tải ứng dụng). Quý vị cũng có thể nhập phần chữ màu xanh vào trình duyệt của quý vị.



Văn phòng Quản lý Trường hợp khẩn cấp Philadelphia



Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia



Cơ quan Chuẩn bị sẵn sàng về Sức khỏe Philadelphia



@PhilaOEM



@PHLPublicHealth



@PHLHlthPrepare

Tìm hiểu thêm về việc chuẩn bị sẵn sàng cho bản thân trong trường hợp khẩn cấp. Truy cập các trang web sau:

- <https://www.cdc.gov/disasters/index.html>
- www.phila.gov/ready
- <https://www.cdc.gov/flu/protect/habits/index.htm>
- <https://www.cdc.gov/disasters/animalhazards/index.html>

Theo dõi các Cơ quan Ứng phó Thảm họa của Philadelphia trên Phương tiện Truyền thông Xã hội



Giữ những Số Điện thoại Này ở Vị trí Thuận tiện

Tất cả Thông tin về Tôi

Tên của tôi:

Cách thức tốt nhất để thông tin liên lạc với tôi:

Những đồ vật nào PHẢI để lại với tôi:

Số điện thoại liên hệ trong Trường hợp khẩn cấp	Số điện thoại liên hệ trong Trường hợp Không khẩn cấp
Các Trường hợp khẩn cấp Đe dọa Tính mạng: 911	Dịch vụ Thành phố: 311 hoặc (215) 686-1776
Trung tâm Kiểm soát Chất độc: (800) 222-1222	Giới thiệu đến Dịch vụ Nhân sinh: 211 hoặc (866) 964-7922

Người liên hệ trong Trường hợp khẩn cấp

(Bao gồm bạn bè, thành viên gia đình, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc, và bác sĩ)

Tên	Mối quan hệ	Điện thoại Di động	Điện thoại ở Nơi làm việc/Trường học