



## Chuẩn Bị Cho Trường Hợp Khẩn Cấp

Các trường hợp khẩn cấp như cháy rừng, động đất, các đợt nắng nóng kèm theo mất điện và các tình huống khác có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Điều quan trọng là cần phải giúp những người mà quý vị phục vụ được chuẩn bị sẵn sàng.

### Các Cách Chuẩn Bị

#### 1) Thiết Lập Cảnh Báo

- Quý vị có thể thiết lập cảnh báo khẩn cấp tại địa phương để biết về những điều đang xảy ra trong khu vực của mình.
- Cảnh báo có thể được gửi qua email, cuộc gọi điện thoại hay tin nhắn văn bản tùy vào từng cơ quan.
- Ví dụ: [Cảnh Báo Ngắt Điện Vì An Toàn Công Cộng CA](#)

#### 2) Giới Thiệu Những Người Quý Vị Phục Vụ Với Các Chuyên Gia Khẩn Cấp Địa Phương

- Điều này có thể giúp sở cảnh sát và cứu hỏa địa phương làm quen với mọi người.

#### 3) Chuẩn Bị Túi Đồ Mang Đi Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

- [California Sẵn Sàng](#) có các ý tưởng để chuẩn bị bộ dụng cụ mang đi và trình tự sắp xếp đồ đạc khi quý vị cần đóng gói trong trường hợp khẩn cấp.

#### 4) Chuẩn Bị Bộ Dụng Cụ Khẩn Cấp Khi Phải Ở Trong Nhà

- Chuẩn bị một bộ dụng cụ khác để trú ẩn tại chỗ trong vài ngày nếu mọi người không thể sơ tán trong trường hợp khẩn cấp.

#### 5) Lập Kế Hoạch Sơ Tán

- Xây dựng kế hoạch sơ tán, bản đồ nhà ở và nơi sơ tán, cũng như các hành động cần thực hiện sau khi sơ tán.
- Chuẩn bị sẵn tài liệu có tên, số điện thoại và email của những người liên hệ khẩn cấp tại địa phương và bên ngoài thành phố, nhóm hỗ trợ, thành viên gia đình, bác sĩ và sở cảnh sát và cứu hỏa địa phương.
- Hoàn thành hộ chiếu sức khỏe và sẵn sàng mang theo khi di chuyển.

#### 6) Thực Hành Kế Hoạch

- Việc thực hành giúp làm rõ kế hoạch và có thể tạo dựng lòng tin vào sự chuẩn bị sẵn sàng của quý vị.

### Nguồn Tài Nguyên



Tải Xướng Hướng Dẫn Ứng Phó Thiên Tai bằng Nhiều Ngôn Ngữ:  
[Nhận Nguồn Tài Nguyên – California Sẵn Sàng](#)

Quý vị có thể tải xuống nhiều nguồn tài nguyên trên trang web của DDS.

[Sẵn Sàng Cho Trường Hợp Khẩn Cấp - Sở Phát Triển Dịch Vụ California](#)



Chuẩn Bị Cho Trường Hợp Khẩn Cấp – Tổng Quan:  
[Chuẩn Bị Cho Trường Hợp Khẩn Cấp \(ca.gov\)](#)

Chuẩn Bị Nhà Ở Cho Trường Hợp Khẩn Cấp:  
[Chuẩn Bị Nhà Ở Cho Trường Hợp Khẩn Cấp \(ca.gov\)](#)

Lập Kế Hoạch Sơ Tán Khẩn Cấp:  
[Lập Kế Hoạch Sơ Tán Khẩn Cấp \(ca.gov\)](#)

Chuẩn Bị Bộ Tiếp Tế Khẩn Cấp:  
[Chuẩn Bị Bộ Tiếp Tế Khẩn Cấp \(ca.gov\)](#)

Những Điều Quý Vị Có Thể Làm Để Ở An Toàn Trong Nhà Của Mình Khi KHÔNG Thực Hiện Sơ Tán:  
[Những Điều Quý Vị Có Thể Làm Để Ở An Toàn Trong Nhà Khi KHÔNG Thực Hiện Sơ Tán](#)

Sức Khỏe Tâm Thần Trong Trường Hợp Khẩn Cấp:  
[Sức Khỏe Tâm Thần Trong Trường Hợp Khẩn Cấp \(ca.gov\)](#)



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển xuất bản để cảnh báo các cơ quan cung cấp dịch vụ, nhân viên trung tâm vùng và những người khác về những rủi ro cụ thể đã được xác định đối với cộng đồng của chúng ta.

## Các Chủ Đề Trò Chuyện Về Việc Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Trường Hợp Khẩn Cấp

Ngoài việc trao đổi về kế hoạch sơ tán và những gì cần cất giữ trong bộ dụng cụ khẩn cấp, quý vị có thể muốn trò chuyện với những người mà quý vị phục vụ về những câu hỏi sau:

- Mọi người nên làm gì nếu người chăm sóc tại nhà cần phải rời đi hoặc không thể đến nhà trong trường hợp khẩn cấp?
- Mọi người có thể làm gì nếu họ không thể sơ tán và không biết khi nào người chăm sóc sẽ đến nhà mình?
- Trong trường hợp khẩn cấp thì ngoài các chuyên gia hỗ trợ trực tiếp, một người có thể gọi cho ai khác?



## Chuẩn Bị Bộ Dụng Cụ Khẩn Cấp

Sau đây là những vật dụng cơ bản cần được tập hợp để cất giữ trong bộ tiếp tế khẩn cấp. Mọi người có thể cần các vật dụng cụ thể khác (ví dụ: pin dự phòng cho xe lăn điện).

Cần nhớ: Kiểm tra và bổ sung thay thế thực phẩm và thuốc đã hết hạn sử dụng định kỳ 6 tháng một lần.



- Nước: một gallon (3,8 lít) cho mỗi người, trong mỗi ngày (chuẩn bị đủ cung cấp cho 3 ngày đối với trường hợp sơ tán và đủ cung cấp cho 2 tuần đối với trường hợp ở trong nhà);
- Thực phẩm: thực phẩm không dễ hư hỏng như đậu đóng hộp, rau củ đóng hộp, v.v. (chuẩn bị đủ cung cấp cho 3 ngày đối với trường hợp sơ tán, đủ cung cấp cho 2 tuần đối với trường hợp ở trong nhà);
  - Bao gồm các mặt hàng thực phẩm dành cho những người có chế độ ăn kiêng theo đơn đã kê;
- Đèn pin và pin dự phòng (nhớ kiểm tra định kỳ sáu tháng một lần để đảm bảo rằng pin vẫn đang hoạt động);
- Bộ dụng cụ sơ cứu;
- Khẩu trang N95 hoặc khẩu trang y tế;
- Đài radio chạy bằng pin;
- Thuốc và các vật dụng y tế (chuẩn bị đủ cung cấp trong 7 ngày cho mỗi người được hỗ trợ);
  - Thuốc nên được bảo quản trong túi hoặc hộp có khóa;
- Các vật dụng sát trùng và vệ sinh cá nhân;
- Bản sao các loại giấy tờ cá nhân quan trọng (giấy tờ tùy thân, thông tin y tế, giấy tờ chứng minh địa chỉ cư trú, hộ chiếu, giấy khai sinh, hợp đồng bảo hiểm, v.v. cho từng người);
- Bộ sạc điện thoại di động;
- Thông tin người liên hệ khẩn cấp cho từng người;
- Tiền mặt dự phòng (nên để các mệnh giá nhỏ như \$1 và \$5);
- Chăn dùng trong trường hợp khẩn cấp;
- Bản đồ thành phố hoặc khu vực;
- Bộ chìa khóa nhà và chìa khóa xe hơi dự phòng;
- Quần áo dự phòng cho mỗi người; và
- Các vật dụng giúp đem lại sự thoải mái chẳng hạn như trò chơi, thẻ bài hoặc thú nhồi bông.



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển xuất bản để cảnh báo các cơ quan cung cấp dịch vụ, nhân viên trung tâm vùng và những người khác về những rủi ro cụ thể đã được xác định đối với cộng đồng của chúng ta.