

Huấn luyện Chuẩn bị cho Trường hợp Khẩn cấp & Túi đồ khẩn cấp

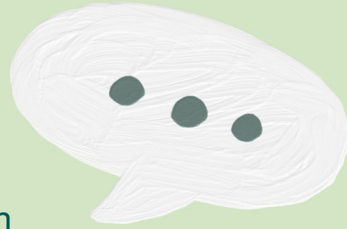


HUẤN LUYỆN CHUẨN BỊ TRONG TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU



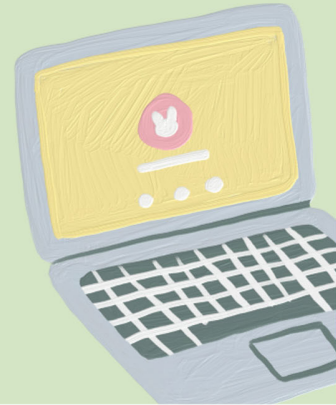
Chào mừng quý vị đến với khóa đào tạo chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp. Khóa đào tạo này do Disability Rights of California, Department of Developmental Services và Regional Centers of California cung cấp cho quý vị.

Chào mừng



Những gì chúng tôi sẽ đề cập đến

- Luôn thông báo về các trường hợp khẩn cấp
- Lập kế hoạch khẩn cấp
- Túi đồ khẩn cấp của quý vị



Hãy bắt đầu với những gì chúng tôi sẽ trình bày trong bài thuyết trình này.

1. Cập nhật thông tin về các trường hợp khẩn cấp: chúng tôi sẽ nói về cách nhận cảnh báo về các thảm họa trong khu vực của quý vị
2. lập kế hoạch khẩn cấp: chúng tôi sẽ nói về những cách dễ dàng để bắt đầu lập kế hoạch với hộ gia đình, gia đình, bạn bè hoặc cộng đồng của quý vị
3. túi khẩn cấp của quý vị: bộ dụng cụ đồ khẩn cấp là gì, trong bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị sẽ có những gì và những thứ gì có thể cần bỏ vào trong bộ dụng cụ khẩn cấp đó

Trường hợp
khẩn cấp là gì?

Thảm họa là gì?

Quý vị đã bắt đầu lập
kế hoạch cho trường
hợp khẩn cấp chưa?



Quý vị đã bắt đầu lập kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp chưa?

Hãy dành một chút thời gian để suy nghĩ về câu hỏi sau: Quý vị đã bắt đầu lập kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp chưa?

Nếu quý vị trả lời là đã lập, Quý vị có thể lập danh sách những việc quý vị đã làm hoặc nếu quý vị đang xem theo nhóm, hãy dành vài phút để chia sẻ với người khác 1 việc quý vị đã làm để bắt đầu chuẩn bị.

Một ví dụ về việc chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp là dự trữ thức ăn và nước uống hoặc chuẩn bị sẵn sàng một bộ dụng cụ khẩn cấp.



Đăng ký nhận cảnh báo!

- Truy cập calalerts.org
- Nhấp vào Đăng ký ở đầu trang và tìm quận của quý vị.
- Trong trường hợp khẩn cấp, quý vị sẽ nhận được thông báo đến điện thoại di động cho quận của mình.

Điều đầu tiên chúng tôi đang nói đến là được cập nhật thông tin! Điều đó có nghĩa là có một cách để biết khi nào thảm họa đang xảy ra trong khu vực của quý vị.

Một điều quý vị có thể làm sau khóa đào tạo này là truy cập calalerts.org. Đây là trang web nơi quý vị đăng ký để nhận cảnh báo khẩn cấp được gửi đến điện thoại di động của quý vị.

Khi quý vị truy cập trang, hãy nhấp vào dòng chữ 'Đăng ký' ở đầu trang. Thao tác này sẽ đưa quý vị đến một trang có danh sách tất cả các quận ở California.

Khi quý vị tìm thấy quận của mình, hãy nhấp vào quận đó và làm theo các bước trên các trang tiếp theo. Quý vị sẽ cần tạo tên người dùng và mật khẩu, nhập địa chỉ và số điện thoại di động của quý vị.

Sau khi quý vị nhấn lưu lại, nó sẽ hỏi tùy chọn của quý vị đối với các cảnh báo cho toàn bộ quận của quý vị hoặc chỉ thành phố của quý vị.

Nếu quý vị chỉ muốn cảnh báo cháy, quý vị có thể chọn cảnh báo cháy chờ đở.

Quý vị có thể thay đổi cảnh báo hoặc xóa tài khoản của mình bất cứ lúc nào bằng cách đăng nhập vào calalerts.org



Lên kế hoạch

- Xác định ba người để đăng ký cùng sau trường hợp khẩn cấp
- Tạo một danh sách có tên, số điện thoại, email và địa chỉ nhà của ba địa chỉ liên hệ của quý vị
 - Giữ các bản sao của danh sách ở những nơi dễ tiếp cận
- Đặt một bản sao trong bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị để mang theo bên mình trong trường hợp quý vị phải sơ tán



Chủ đề tiếp theo của chúng ta là Lập kế hoạch!

Một cách tuyệt vời khác để bắt đầu chuẩn bị cho thảm họa là xác định 3 người đồng ý đăng ký với quý vị nếu có trường hợp khẩn cấp.

Hỏi một số gia đình hoặc bạn bè hoặc thành viên cộng đồng để liên lạc.

Cố gắng tìm một người không sống ở tiểu bang của quý vị trong trường hợp khẩn cấp lớn trên toàn tiểu bang. Bằng cách này, nếu trường hợp khẩn cấp ảnh hưởng đến toàn tiểu bang, quý vị sẽ có cơ hội liên hệ với một người không ở gần nơi khẩn cấp và cho họ biết quý vị đang ở đâu và liệu quý vị có ổn không hoặc nếu quý vị cần hỗ trợ.

Bắt đầu lập danh sách những người đồng ý làm liên hệ khẩn cấp của quý vị. Viết tên, số điện thoại, email và địa chỉ nhà của họ. Quý vị sẽ tìm thấy một hướng dẫn để chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp trong túi của quý vị, nơi đó có khoảng trống để quý vị viết thông tin liên lạc của mình.

Khi quý vị đã viết xong thông tin liên hệ, hãy để danh sách này ở đâu đó dễ dàng tiếp cận trong trường hợp khẩn cấp. Chẳng hạn như trên cửa tủ lạnh hoặc cạnh bàn làm việc của quý vị. Tạo các bản sao của danh sách này và đặt một bản trong bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị.



Có gì trong Bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị?

Quý vị sẽ nhận được một bộ dụng cụ khẩn cấp từ trung tâm khu vực của quý vị để tham gia khóa đào tạo này!



Có gì trong bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị?

Có 6 Túi, Chăn đập lửa và Bình lọc nước cá nhân.

1. Nơi trú ẩn và sự ấm áp

Bao gồm - Lều ống, Túi ngủ, Máy sưởi ấm cơ thể và Poncho

2. Dụng cụ và Sơ cứu

Bao gồm - Bộ sơ cứu, Dây thừng và Dụng cụ đa năng, Còi và La bàn, Găng tay và Kính bảo hộ, Bút chì và Giấy, Bộ dụng cụ may vá

3. Ánh sáng và Trao đổi thông tin

Bao gồm - Đèn pin, Radio, Bộ sạc, Que phát sáng và Nến

4. Thức ăn và Nước uống

Bao gồm - 9 Túi nước, 10 Viên thanh lọc và 9 Thanh thức ăn. Đủ thức ăn và nước uống cho 1 người trong 3 ngày.

5. Vệ sinh cá nhân

Bao gồm - Bộ dụng cụ vệ sinh, khăn giấy bỏ túi, mặt nạ bảo hộ và túi đựng chất thải

6. Vật dụng cá nhân

Túi này trống nhưng có lời nhắc ở bên ngoài túi để đặt các vật dụng sau nếu có: Kế hoạch khẩn cấp, Kính / Thấu kính, Bản đồ địa phương và Chìa khóa, Bản sao ID, Hồ sơ tài chính, Bộ sạc điện thoại, Thuốc theo toa, Tiền mặt và Ổ USB với các tài liệu quan trọng.

Bộ dụng cụ khẩn cấp (go-kit) là chiếc túi mà quý vị sẽ luôn sẵn sàng mang theo bên mình nếu có trường hợp khẩn cấp buộc quý vị phải rời khỏi nhà hoặc nơi quý vị đang sống. Chúng tôi gọi nó là bộ dụng cụ khẩn cấp vì nó phải luôn được đóng gói và để ở nơi dễ lấy khi quý vị cần đi trong trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa như cháy rừng.

Chiếc túi này sẽ không có mọi vật dụng cần thiết trong trường hợp khẩn cấp. Một số vật dụng sẽ đặc biệt phù hợp với nhu cầu hoặc tình trạng khuyết tật của quý vị. Chúng ta sẽ thảo luận những điều này trong các slide tiếp theo.



Những thứ cần thêm vào Bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị nếu quý vị phải sơ tán

- Thuốc hoặc thiết bị y tế
- Tiền mặt trong hóa đơn nhỏ
- Thẻ căn cước và các giấy tờ quan trọng
 - Bộ quần áo phụ
 - Khẩu trang/khăn che mặt
 - Thức ăn/đồ dùng cho thú cưng


NHƯNG CÁI GÌ NỮA???

Những thứ cần thêm vào bộ dụng cụ khẩn cấp nếu quý vị phải sơ tán.

Như tôi đã đề cập, bộ dụng cụ của quý vị sẽ cần được cá nhân hóa theo nhu cầu hoặc tình trạng khuyết tật của quý vị.


1. Những thứ như thuốc mà quý vị sử dụng hàng ngày sẽ cần được thêm vào nếu quý vị phải sơ tán hoặc rời khỏi nhà của mình. Thuốc hoặc insulin chẳng hạn. Quý vị cũng có thể có các thiết bị cầm tay nhỏ để giúp quý vị có thể đóng gói nếu quý vị phải rời đi.
2. Quý vị cũng cần lấy tiền mặt nếu có. Quý vị nên mang theo những tờ tiền mệnh giá nhỏ như \$1, \$5 hoặc \$10.
3. Thẻ căn cước hoặc bằng lái xe
4. Một bộ quần áo dự phòng để thay trong trường hợp quần áo của quý vị bị ướt hoặc hư hỏng trong thảm họa. Một chiếc quần, áo sơ mi, đồ lót, áo khoác nhẹ.
5. Đảm bảo mang thêm khẩu trang hoặc khăn che mặt mà quý vị có thể sử dụng. Nếu sơ tán khi có cháy rừng, không khí bên ngoài sẽ rất nguy hiểm khi hít thở nếu không đeo khẩu trang.
6. Thức ăn và thuốc cho vật nuôi nếu chúng dùng.
Một dây xích bổ sung, bát nhỏ, nhẹ. Một trong những đồ chơi yêu thích của chúng để tạo sự thoải mái.

Một số thứ bổ sung mà quý vị sẽ cần phải đặt trong túi của quý vị là gì? Bây giờ quý vị có thể tạm dừng một lần nữa để dành vài phút viết ra hoặc thảo luận với nhóm của mình về một số thứ quý vị sẽ thêm vào bộ dụng cụ của mình.



Thực hành kế hoạch của quý vị

Thảo luận và thực hành kế hoạch của quý vị với gia đình hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị



Lời khuyên cuối cùng để chuẩn bị, hãy thực hành kế hoạch của quý vị!

Thảo luận về những gì quý vị cần làm trong trường hợp khẩn cấp và thực hành với hộ gia đình, gia đình hoặc cộng đồng nơi quý vị sinh sống.

Nếu quý vị nói về kế hoạch của mình và thực hành những việc cần làm, quý vị sẽ sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp.



Có thắc mắc?