



Ban Dịch Vụ Phát Triển California

BẢN TIN CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ KHẨN CẤP

LỜI NHẮC NHỞ MÙA THU • THÁNG 9 NĂM 2025

Bản tin này có hữu ích không? ▶ [Tham gia khảo sát của chúng tôi: surveymonkey.com](https://survey.monkey.com)

Lời nhắc nhở về Great ShakeOut



Tham gia cùng hàng triệu người trong cuộc diễn tập an toàn động đất lớn nhất thế giới!

Thứ năm, ngày 16 tháng 10 năm 2025 lúc 10 giờ 16 sáng — Thực hành những việc cần làm:

- Ngồi Xuống, Che Chắn và Bám Chặt!
- Tìm hiểu thêm: www.shakeout.org

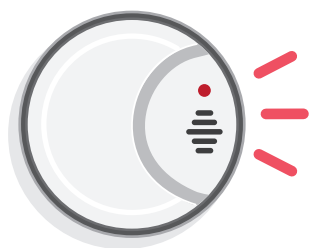
Lời Nhắc Nhở về Giờ Tiết Kiệm Ánh Sáng Ban Ngày



Vào Chủ Nhật, ngày 2 tháng 11, chúng ta chỉnh đồng hồ lùi lại 1 giờ.

Đây là thời điểm tuyệt vời để xem lại nguồn tiếp liệu khẩn cấp của quý vị và thay thế bất kỳ món nào đã hết hạn.

Kiểm Tra Thiết Bị Báo Khói và Khí Carbon Monoxide



- Thay pin cho thiết bị báo khói và khí carbon monoxide của quý vị
- Kiểm tra chúng hàng tháng để đảm bảo chúng phát ra tiếng bíp
- Nếu chúng đã được dùng hơn 10 năm, đã đến lúc phải thay thế chúng

Tìm hiểu thêm: [Lời Khuyên về Thiết Bị Báo Khói NFPA](#)



Bản Tin Chuẩn Bị Ứng Phó Khẩn Cấp này do Ban Dịch Vụ Phát Triển biên soạn. Bản tin này nhằm mục đích thông báo cho cá nhân và các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp về những rủi ro cụ thể ảnh hưởng đến cộng đồng của chúng ta, như được xác định thông qua [Khảo Sát Bản Tin](#).

Lời Khuyên về An Toàn Khi Lũ Lụt

Lũ lụt có thể xảy ra ở bất cứ đâu—và rất nhanh!

- **Biết nếu quý vị sống trong vùng lũ lụt** – Hãy hỏi nhóm hỗ trợ của quý vị hoặc kiểm tra trực tuyến tại [Trung Tâm Dịch vụ Bản đồ Lũ lụt FEMA](#)
- **Chuẩn bị sẵn túi dụng đồ** – Bao gồm các vật dụng như nước, đèn pin, bộ sạc và thuốc
- **Tránh xa nước lũ** – Nước lũ có thể sâu hơn hoặc chảy nhanh hơn quý vị nghĩ
- **Di chuyển đến vùng đất cao hơn** (xa khu vực được cho là sẽ bị ngập lụt hoặc lên dốc) nếu lũ lụt bắt đầu
- **Quay đầu lại, đừng chết đuối** – Không lái xe qua nước trên đường
- **Rút phích cắm các thiết bị điện tử và tắt gas** nếu có thời gian trước khi ra khỏi nhà

Tìm hiểu thêm: [ready.gov/floods](https://www.ready.gov/floods)

[Video về An toàn khi Lũ Lụt và Lũ Quét](#)

Nguồn Hỗ trợ [Chương trình Ứng phó Thảm họa Mới](#) dành cho các nhà cung cấp của Trung tâm Khu vực Ba Quận

Quý Vị Không Đơn Độc: Hỗ Trợ Phòng Chống Tự Tử

Ai cũng đều có những ngày khó khăn. Đôi khi chúng ta cảm thấy buồn, sợ hãi hoặc tức giận. Không sao cả. Quý vị không đơn độc.

Nếu quý vị hoặc người mà quý vị quan tâm đang cảm thấy thực sự buồn bã hoặc đang nghĩ đến việc tự làm hại mình, luôn có sự trợ giúp. Quý vị có thể gọi hoặc nhắn tin đến 988 bất cứ lúc nào, ngày hay đêm. Một người tốt bụng sẽ lắng nghe và giúp quý vị cảm thấy an toàn.

Quý vị cũng có thể truy cập các trang web sau để được trợ giúp thêm:

- [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) – Hỗ trợ miễn phí 24/7
- [sprc.org](https://www.sprc.org) – Công cụ và lời khuyên để giữ an toàn và mạnh mẽ
- [SAMHSA.gov](https://www.samhsa.gov) – Hỗ trợ cho gia đình và người chăm sóc
- [Nguồn Hỗ trợ Phòng Chống Tự tử | Phòng Chống Tự tử | CDC](#)
- [Tháng Phòng Chống Tự tử | Liên minh Quốc gia về Bệnh Tâm thần \(NAMI\)](#)

Tháng 9 là Tháng Nâng Cao Nhận Thức về Phòng Chống Tự Tử Trên Toàn Quốc. Chúng ta hãy chăm sóc lẫn nhau.



Giữ Gìn Sức Khỏe Trong Mùa Thu này: Hãy Tiêm Vắc-Xin Phòng Cúm và COVID!



Mùa thu là thời điểm tuyệt vời để tiêm vắc-xin cúm và tiêm nhắc lại vắc-xin phòng COVID. Những loại vắc-xin này giúp quý vị không bị bệnh nặng.

Quý vị có thể nêu thắc mắc. Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ, y tá hoặc người mà quý vị tin tưởng.

Tiêm vắc-xin giúp bảo vệ:

- Quý vị
- Bạn bè của quý vị
- Gia đình quý vị

Tìm hiểu thêm:

- cdc.gov/flu
- cdc.gov/coronavirus

Hãy cùng nhau giữ an toàn và mạnh khỏe trong mùa này!

Hãy Sẵn Sàng cho Mọi Trường Hợp Khẩn Cấp

Các trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra bất cứ lúc nào - như cháy rừng, động đất hoặc bão lớn. Tháng 9 là Tháng Chuẩn Bị Quốc Gia và là thời điểm tốt để học hỏi và lên kế hoạch sẵn sàng!

Sau đây là một số bước đơn giản để chuẩn bị và giữ an toàn:

- Chuẩn bị một bộ vật dụng khẩn cấp với những thứ như nước, đồ ăn nhẹ, đèn pin và thuốc (ready.gov/kit).

Đối với người dùng điện thoại di động, hãy tải xuống các ứng dụng miễn phí sau:



- [MyShake \(myshake.berkeley.edu\)](https://myshake.berkeley.edu) – Ứng dụng này cảnh báo quý vị khi có động đất sắp xảy ra.
- [Watch Duty \(watchduty.org\)](https://watchduty.org) – Ứng dụng này cung cấp thông tin cập nhật về các vụ cháy rừng gần quý vị.

Hãy nhớ: Liên hệ với điều phối viên dịch vụ hoặc [điều phối viên khẩn cấp](#) để được hỗ trợ.

Tìm Hiểu Thêm: [Tháng Chuẩn bị Quốc gia | Ready.gov](#)

Đánh dấu trang web Chuẩn Bị Ứng Phó Khẩn Cấp của chúng tôi trên trình duyệt của quý vị!



Mã QR Cá nhân
(dds.ca.gov)



Mã QR của nhà cung cấp
(dds.ca.gov)