3 Cập Nhật Thông Tin

Về Điều Có Thể Xảy Ra.

Một số điều mà quý vị có thể làm để chuẩn bị ứng phó trong trường hợp bất ngờ, như tập hợp bộ đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp khẩn cấp và lập một kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp, là giống nhau bất kể loại trường hợp khẩn cấp nào. Tuy nhiên, điều quan trọng là luôn cập nhật thông tin về điều có thể xảy ra và biết các loại trường hợp khẩn cấp có thể ảnh hưởng tới khu vực của quý vị. Để biết thêm thông tin về các loại trường hợp khẩn cấp cụ thể, vui lòng truy cập vào trang web: www.ready.gov.

Hãy sẵn sàng để áp dụng thông tin này phù hợp với hoàn cảnh cá nhân của quý vị và thực hiện mọi nỗ lực để làm theo các hướng dẫn của các nhà chức trách có mặt tại hiện trường. Trên hết, hãy giữ bình tĩnh, kiên nhẫn và nghĩ trước khi quý vị hành động. Với những chuẩn bị đơn giản này, quý vị có thể sẵn sàng cho những tình huống không lường trước.

Chuẩn bị là Cần Thiết cho Người Khuyết Tật và có Nhu Cầu Đặc Biệt. Hãy Sẵn Sàng Ngay Bây Giờ.

Thông tin này được phát triển bởi Bộ Nội An Hoa Kỳ với sự tư vấn của Hiệp Hội Hưu Trí Hoa Kỳ, Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ và Tổ Chức Quốc Gia Về Khuyết Tật.

FEMA R-6 / Số Catalog 09077-4

Ready
Prepare. Plan. Stay Informed.®

Chuẩn Bị là Cần Thiết đối với Người Khuyết Tật và có Nhu Cầu Đặc Biệt. Hãy Sẵn Sàng Ngay Bây Giờ.

FEMA

www.ready.gov

Chuẩn Bị là Cần Thiết. Hãy Sẵn Sàng Ngay Bây Giờ.

Khả năng quý vị và gia đình mình sẽ phục hồi sau một trường hợp khẩn cấp vào ngày mai thường depends tuỳ thuộc vào việc lập kế hoạch và chuẩn bị ứng phó được thực hiện ngay từ hôm nay. Mặc dù khả năng và nhu cầu của mỗi người không giống nhau, nhưng mọi cá nhân đều có thể thực hiện các bước để chuẩn bị ứng phó cho tất cả các trường hợp khẩn cấp do hoả hoạn và lũ lụt cho đến khả năng bị tấn công khủng bố. By Đánh giá nhu cầu cá nhân của chính quý vị và lập một kế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp phù hợp với các nhu cầu đó, nhờ thế quý vị và người thân của mình có thể được chuẩn bị tốt hơn. Hướng dẫn này trình bày các phương pháp hiểu biết thông thường mà các cá nhân khuyết tật có nhu cầu đặc biệt và người chăm sóc họ có thể thực hiện để bắt đầu chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp trước khi chúng xảy ra. Chuẩn bị là điều cần thiết cho người khuyết tật và có nhu cầu đặc biệt.

Hãy Sẵn Sàng Ngay Bây Giờ.

1 Chuẩn Bị Bộ Vật Dụng

Các Đồ Tiếp Liệu Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp.

Bước đầu tiên là xem xét một trường hợp khẩn cấp có thể ảnh hưởng đến các nhu cầu cá nhân của quý vị như thế nào. Lên kế hoạch để tự mình tồn tại, trong ít nhất ba ngày. Có thể quý vị sẽ không được vào một cơ sở y tế hoặc thậm chí một nhà thuốc. Điều quan trọng là quý vị và gia đình quý vị nghĩ đến các loại nguồn lực mà quý vị sử dụng hàng ngày và điều quý vị có thể làm nếu các nguồn lực này bị hạn chế hoặc không sẵn có.

Các Đồ Tiếp Liệu Cơ Bản: Đầu tiên hãy nghĩ đến các nhu cầu cơ bản để sống– thức ăn, nước, không khí sạch và bất cứ thứ gì duy trì cuộc sống mà quý vị cần. Xem xét chuẩn bị hai bộ vật dụng. Trong một bộ vật dụng, bỏ vào mọi thứ quý vị cần để ở lại tại nơi quý vị đang ở và tự mình tồn tại trong một khoảng thời gian. Bộ còn lại cần là một bộ vật dụng nhẹ và nhỏ hơn để quý vị có thể mang theo nếu rời khỏi nhà. Các đồ tiếp liệu khẩn cấp cơ bản được khuyến nghị bao gồm:

- Nước, một gallon nước mỗi người một ngày trong ít nhất ba ngày, để uống và làm vệ sinh
- Thức ăn, thức ăn khó bị hư hỏng dùng trong ít nhất 3 ngày và một dụng cụ mở hộp nếu bộ vật dụng chứa thức ăn đóng hộp
- Đài chạy pin hoặc quay tay và Đài Phát Chương Trình Thời Tiết NOAA có âm báo, đồng thời chuẩn bị pin dự phòng cho cả hai loại đài
- Đèn pin và pin dự phòng
- Bộ dụng cụ sơ cứu
- Còi gửi tín hiệu xin cứu giúp
- Mặt nạ chống bụi để giúp lọc không khí nhiễm bẩn và tấm nhựa và băng keo dùng cho trú ẩn tại chỗ
- Khăn tay ẩm, túi đựng rác, và các dây buộc bằng nhựa để làm vệ sinh cá nhân
- Cờ lê hoặc kìm dùng để tắt các thiết bị tiện ích sinh hoạt
- Bản đồ địa phương
- Thức ăn cho thú nuôi, nước dự phòng và các đồ tiếp liệu cho thú nuôi của quý vị hoặc động vật dịch vụ

Chuẩn Bị Thuốc và Các Đồ Tiếp Liệu Y Tế: Nếu quý vị dùng thuốc hoặc điều trị y tế hàng ngày, hãy chắc chắn rằng quý vị có những thứ quý vị cần để tự mình tồn tại trong ít nhất một tuần. Qúy vị cũng cần giữ bản sao các đơn thuốc cũng như thông tin về liều lượng và cách điều trị. Nếu không thể có đủ lượng thuốc và các đồ tiếp liệu đủ dùng trong một tuần, hãy dự trữ sẵn nhiều nhất có thể và trao đổi với dược sĩ hoặc bác sĩ của quý vị về bất kỳ thứ gì khác mà quý vị cần thực hiện để chuẩn bị.

Nếu quý vị được điều trị định kỳ do một phòng khám hoặc bệnh viện thực hiện, hoặc nếu quý vị nhận các dịch vụ thường xuyên nư chăm sóc sức khỏe tại gia, điều trị hoặc vận chuyển, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của mình về các kế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp của họ. Làm việc với họ để xác định các nhà cung cấp dịch vụ dự phòng trong khu vực của quý vị và các khu vực quý vị có thể sơ tán đến. Nếu quý vị sử dụng thiết bị y tế tại nhà cần điện để hoạt động, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khoẻ của quý vị về việc quý vị có thể thực hiện để chuẩn bị cho việc sử dụng thiết bị này khi bị cúp điện.

Các Vật Dụng Bổ Sung: Ngoài ra, có thể có những thứ khác theo nhu cầu cá nhân của quý vị mà quý vị cũng cần có sẵn. Nếu quý vị sử dụng kính mắt, thiết bị trợ thính và pin cho thiết bị trợ thính, pin xe lăn và oxy, hãy chắc chắn là quý vị luôn có đồ dự phòng tại nhà. Đồng thời, có sẵn bản sao thẻ bảo hiểm, Medicare và Medicaid. Nếu quý vị có động vật dịch vụ, hãy chắc chắn là chuẩn bị cả thức ăn, nước, vòng cổ có gắn thẻ nhận dạng, hồ sơ y tế và các đồ tiếp liệu khác cho thú nuôi dùng trong trường hợp khẩn cấp.

Chuẩn Bị Các Giấy Tờ Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp: Chuẩn bị bản sao của các giấy tờ quan trọng trong bộ đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp khẩn cấp của quý vị như sổ hộ khẩu, hồ sơ y tế, di chúc, chứng thư, số an sinh xã hội, thông tin tài khoản tín dụng và tài khoản ngân hàng,và hồ sơ thuế. Cách tốt nhất là bảo quản các giấy tờ này trong một hộp chống nước. Nếu có bất cứ thông tin nào liên quan đến thiết bị hoạt độnghoặc các dụng cụ cứu mạng mà quý vị phụ thuộc vào, hãy đưa cả những thứ đó vào bộ vật dụng dùng trong trường hợp khẩn cấp của quý vị, đồng thời hãy cắc chắn rằng một người bạn đáng tin cậy hoặc thành viên gia đình mình có bản sao của các giấy tờ này. Bao gồm cả tên và số lượng người trong mạng lưới hỗ trợ cá nhân của quý vị, cũng như các nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị. Nếu quý vị bị khuyết tật về giao tiếp, hãy chắc chắn rằng thông tin trong trường hợp khẩn cấp của quý vị ghi chú cách tốt nhất để liên lạc với quý vị. Đồng thời hãy chắc chắn rằng quý vị có tiền mặt hoặc séc du lịch trong bộ vật dụng của mình trong trường hợp quý vị cần mua các đồ tiếp liệu.

2 Hãy Lên Kế Hoạch

Về Điều Quý Vị Sẽ Thực Hiện Trong Một Trường Hợp Khẩn Cấp.

Thực tế của một tình huống thảm hoạ là quý vị có thể sẽ không tiếp cận được các tiện ích hàng ngày. Để lên kế hoạch trước, hãy nghĩ kỹ các chi tiết về cuộc sống hàng ngày của quý vị. Nếu có những người trợ giúp cho quý vị hàng ngày, hãy liệt kê ra họ là ai và cách quý vị liên lạc với họ trong trường hợp khẩn cấp. Tạo mạng lưới hỗ trợ cá nhân của chính quý vị bằng cách xác định những người khác sẽ giúp quý vị trong trường hợp khẩn cấp. Hãy nghĩ đến các phương thức vận chuyển mà quý vị sử dụng và các phương thức thay thế nào có thể làm phương thức dự phòng. Nếu quý vị cần phương tiện vận chuyển có thể sử dụng được cho người tàn tật, hãy chắc chắn rằng các phương thức thay thế của quý vị cũng có thể sử dụng được. Nếu quý vị có các công cụ hoặc thiết bị trợ giúp cho tình trạng khuyết tật của mình, hãy lập kế hoạch cách quý vị ứng phó khi không có các công cụ hỗ trợ này. Ví dụ, nếu quý vị sử dụng một thiết bị lliên lạc, thiết bị trợ giúp đi lại, hoặc phụ thuộc vào động vật dịch vụ, quý vị sẽ làm gì nếu những thứ này không sẵn có? Nếu quý vị phụ thuộc vào thiết bị hoặc việc điều trị duy trì sự sống như máy chạy thận nhân tạo, hãy tìm địa điểm và khả năng sẵn có của nhiều cơ sở. Đối với mọi mặt trong thói quen hàng ngày của quý vị, hãy lên kế hoạch cho một quy trình thay thế. Lập kế hoạch và viết kế hoạch đó ra. Giữ một bản sao kế hoạch của quý vị trong bộ đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp khẩn cấp của quý vị và một danh sách thông tin và những người liên lạc quan trọng trong ví của quý vị. Chia sẻ kế hoạch của quý vị với gia đình, bạn bè, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc và những người khác trong mạng lưới hỗ trợ cá nhân của quý vị.

Tạo Một Mạng Lưới Hỗ Trợ Cá Nhân: Nếu quý vị dự tính cần sự trợ giúp trong trường hợp xảy ra thảm họa, hãy lập danh sách các thành viên gia đình, bạn bè và những người khác có trong kế hoạch của quý vị Trao đổi với những người này và đề nghị họ tham gia mạng lưới hỗ trợ của quý vị. Chia sẽ mỗi khía cạnh của ekế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp với mọi người trong nhóm của quý vị, bao gồm một người bạn hoặc người thân trong một khu vực khác không bị cùng trường hợp khẩn cấp đó ảnh hưởng và là người có thể giúp đỡ nếu cần. Hãy chắc chắn rằng mọi người đều biết cách quý vị lập kế hoạch sơ tán khỏi nhà hoặc sở làm của mình và nơi quý vị sẽ đến trong trường hợp có thảm họa. Hãy chắc chắn rằng có ai đó trong mạng lưới hỗ trợcá nhân của quý vị có một chìa khóa dự phòng để vào nhà quý vị và biết được nơi quý vị cất các đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp khẩn cấp của mình. Chỉ cho họ cách sử dụng bất cứ thiết bị cứu mạng hoặc cho dùng thuốc trong trường hợp khẩn cấp. Nếu quý vị sử dụng xe lăn, oxy hoặc thiết bị y tế khác, hãy chỉ cho bạn bè của mình cách sử dụng các thiết bị này để họ có thể di chuyển quý vị nếu cần hoặc giúp quý vị sơ tán. Thực hành kế hoạch của quý vị với những người đã đồng ý tham gia vào mạng lưới hỗ trợ cá nhân của quý vị.

Thông báo cho chủ lao động và đồng nghiệp của quý vị về tình trạng khuyết tật của mình và trình bày cụ thể với họ về việc quý vị sẽ cần sự giúp đỡ nào trong trường hợp khẩn cấp. Điều này đặc biệt quan trọng nếu quý vị cần được nhấc lên hoặc mang đi. Trao đổi về các khó khăn trong giao tiếp, hạn chế về thể chất, hướng dẫn về thiết bị và các quy trình sử dụng thuốc. Nếu quý vị bị khiếm thính, hãy thảo luận cách tốt nhất để báo cho quý vị trong một trường hợp khẩn cấp. Nếu quý vị bị khuyết tật về nhận thức, hãy chắc chắn làm việc với chủ lao động của mình để quyết định cách thông báo nào tốt nhất cho quý vị về một trường hợp khẩn cấp và các phương pháp hướng dẫn nào là dễ dàng nhất để quý vị làm theo. Luôn tham gia vào các bài tập, khóa huấn luyện và diễn tập trường hợp khẩn cấp do sở làm của quý vị tổ chức.

Xây Dựng Một Kế Hoạch Liên Lạc Cho Gia Đình: Gia đình của quý vị có thể không ở cùng nhau khi thảm họa xảy ra, do đó, hãy lên kế hoạch cách quý vị sẽ liên lạc với nhau và xem xét điều quý vị sẽ thực hiện trong các tình huống khác nhau. Hãy xem xét một kế hoạch trong trường hợp mỗi thành viên gia đình gọi điện hoặc gửi e-mail cho cùng một người bạn hoặc người thân trong trường hợp khẩn cấp. Thực hiện cuộc gọi đường dài có thể dễ dàng hơn gọi trong thành phố, do đó, một người liên lạc ngoài thành phố, không ở trong khu vực bị ảnh hưởng, có thể có vị trí thuận tiện hơn để liên lạc giữa các thành viên trong gia đình bị lạc nhau. Quý vị có thể gặp khó khăn trong việc liên lạc, hoặc hệ thống điện thoại có thể bị hỏng hoàn toàn, nhưng hãy kiên nhẫn. Để biết thêm thông tin về cách xây dựng kế hoạch liên lạc cho gia đình, vui lòng truy cập vào trang web www.ready.gov.

Quyết Định Ở Lại Hay Đi: Tuỳ thuộc vào hoàn cảnh của quý vị và tính chất của trường hợp khẩn cấp, quyết định quan trọng đầu tiên đó là quý vị ở lại hay rời đi. Quý vị cần hiểu và lên kế hoạch cho cả hai khả năng. Sử dụng hiểu biết thông thường và thông tin sẵn có để xác định xem có mối nguy hiểm trực tiếp nào không. Trong bất cứ trường hợp khẩn cấp nào, các nhà chức trách địa phương có thể hoặc có thể không cung cấp được ngay thông tin về điều đang diễn ra và điều quý vị cần làm. Tuy nhiên, quý vị cần theo dõi tin tức tivi hoặc đài để biếtthông tin hoặc hướng dẫn chính thức khi sẵn có. Nếu quý vị được thông báo cụ thể là cần sơ tán hoặc tìm kiếm điều trị y tế, hãy thực hiện như vậy ngay lập tức. Nếu quý vị cần thêm thời gian để đi hoặc cần trợ giúp vận chuyển, hãy sắp xếp trước những việc này.

Cân Nhắc Về Động Vật Dịch Vụ Hoặc Thú Nuôi Của Quý Vị: Dù quý vị quyết định ở lại trong trường hợp khẩn cấp hay sơ tán đến một nơi an toàn hơn, quý vị cũng cần lập kế hoạch trước cho thú nuôi và các động vật dịch vụ của mình. Luôn nhớ rằng những gì tốt nhất cho quý vị thường là những gì tốt nhất cho thú nuôi của quý vị. Nếu quý vị phải sơ tán, hãy mang thú nuôi của quý vị đi cùng, nếu có thể. Tuy nhiên, nếu quý vị đi đến một nơi trú ẩn công cộng, điều quan trọng là hiểu rằng chỉ có các động vật dịch vụ mới được phép vào trong. Lên kế hoạch trước về các phương án trú ẩn phù hợp với cả quý vị và thú nuôi của mình; hãy cân nhắc ý kiến người thân của quý vị hoặc bạn bè bên ngoài khu vực gần nhất, các nơi trú ẩn cho phép đưa thú nuôi vào và các bác sĩ thú y - những người sẵn sàng tiếp đón quý vị và thú nuôi của quý vị trong trường hợp khẩn cấp. Để biết thêm thông tin về chuẩn bị ứng phó cho thú nuôi, vui lòng truy cập vào trang web www.ready.gov.

Ở Lại Tại Chỗ: Dù quý vị ở nhà hay nơi nào khác, có thể có những tình huống khi cách tốt nhất là ở lại nơi quý vị đang ở và tránh bất kỳ sự bất ổn nào bên ngoài. Xem xét điều quý vị có thể thực hiện để trú ẩn tại chỗ một mình hay cùng bạn bè, gia đình và hàng xóm một cách an toàn. Đồng thời hãy xem xét cách một nơi trú ẩn được chỉ định làm nơi trú ẩn công cộng đáp ứng nhu cầu của quý vị.

Có thể đôi khi quý vị sẽ cần ở lại tại chỗ và tạo một lớp chắn giữa quý vị và không khí có khả năng nhiễm bẩn bên ngoài. Quá trình này được gọi là "bít kín phòng". Sử dụng thông tin sẵn có để đánh giá tình huống. Nếu quý vị nhìn thấy lượng lớn các mảnh vụn trong không khí, hoặc nếu các nhà chức trách địa phương thông báo rằng không khí bị nhiễm bẩn nặng, quý vị có thể sẽ muốn thực hiện kiểu hành động này. Để biết thêm thông tin về "bít kín phòng," vui lòng truy cập vào trang web www.ready.gov.

Sơ Tán: Có thể có những hoàn cảnh mà trong đó quý vị sẽ quyết định rời khỏi, hoặc có thể có những tình huốngmà quý vị có thể được yêu cầu rời khỏi. Lên kế hoạch cách quý vị rời khỏi và dự tính nơi quý vị sẽ đến. Chọn một số điểm đến ở các hướng khác nhau để quý vị có nhiều phương án trong một trường hợp khẩn cấp. Hãy hỏi về các kế hoạch sơ tán ở những địa điểm quý vị dành thời gian gồm cảsở làm, trường học, các tổ chức cộng đồng và các nơi khác quý vị thường đến. Nếu quý vị thường phụ thuộc vào thang máy, hãy lên kế hoạch dự phòng trong trường hợp thang máy không hoạt động.

An Toàn Hoả Hoạn: Lên kế hoạch hai đường để thoát ra mỗi phòng trong trường hợp hoả hoạn. Kiểm tra xem liệu các đồ vật như kệ sách, tranh đang treo, hay đèn ở trên cao có thể rơi xuống và chặn lối thoát ra ngoài hay không. Hãy kiểm tra các tiền sảnh, lồng cầu thang, lối cửa, cửa sổ và các khu vực khác xem có các mối nguy hiểm có thể ngăn cản quý vị rời khỏi một toà nhà an toàn trong trường hợp khẩn cấp hay không. Đóng chặt hoặc gỡ bỏ các đồ dùng và những vật có thể cản trở lối đi của quý vị. Nếu có các khía cạnh trong việc chuẩn bị cho nhà hoặc sở làm của quý vị mà quý vị không thể tự thực hiện được, hãy tranh thủ sự giúp đỡ của mạng lưới hỗ trợ cá nhân của quý vị.

Liên Hệ Với Cơ Quan Quản Lý Thông Tin Tình Trạng Khẩn Cấp Địa Phương Của Quý Vị: Một số cơ quan quản lý tình trạng khẩn cấp địa phương duy trì sổ đăng ký những người khuyết tật để quý vị có thể được xác định vị trí và được trợ giúpnhanh chóng trong trường hợp xảy ra thảm họa. Liên hệ với cơ quan quản lý tình trạng khẩn cấp địa phương của quý vị để biết liệu các dịch vụ này có tồn tại ở nơi quý vị sống hay không hoặc truy cập vào trang web www.ready.gov để tìm các đường liên kết đến các cơ quan chính quyền trong khu vực của quý vị. Ngoài ra, việc đeo thẻ hoặc vòng tay báo động tình trạng sức khỏe sẽ giúp xác định tình trạng khuyết tật của quý vị cũng có thể là một biện pháp trợ giúp hết sức quan trọng trong tình huống khẩn cấp. Khi đi du lịch, hãy tính đến việc thông báo cho các nhân viên khách sạn hoặc khách sạn bên đường dành cho người có ô tô (motel) nếu quý vị cần sự giúp đỡ trong tình huống xảy ra thảm họa.