

SẴN SÀNG HAY KHÔNG?

CÓ MỘT KẾ HOẠCH

TỰ SẮP XẾP TÚI DỤNG CỤ KHẨN CẤP CHO QUÝ VỊ



QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM TÚI DỤNG CỤ TRONG MỘT LẦN HOẶC THEO TIẾN ĐỘ QUÝ VỊ MUỐN. BẮT ĐẦU BẰNG CÁI QUÝ VỊ CÓ TẠI NHÀ. SAU ĐÓ, THÊM VÀO TỪ TỪ, TỪNG BƯỚC.



Thực Phẩm và Nước Uống (bước 1)

- Thực phẩm để lâu mà không cần nấu nướng đủ dùng cho 3 ngày
- 2 gallon nước mỗi ngày cho mỗi người, dùng để uống và vệ sinh cho ít nhất 3 ngày
- Đồ mở hộp bằng tay
- Ly, đĩa, và các dụng cụ ăn bằng nhựa
- Đồ dùng cho trẻ (sữa bột/sữa nước, bình sữa, thức ăn cho trẻ)



Sơ Cứu, Thuốc Men và Vệ Sinh (bước 2)

- Bộ dụng cụ sơ cứu (lời khuyên: bộ dụng cụ do Hội Chữ Thập Đỏ khuyến cáo)*
- Thuốc dự phòng và mang theo thuốc của toa bác sĩ
- Khử trùng tay, khăn lau, thuốc tẩy
- Giấy vệ sinh, khăn giấy, túi rác
- Các sản phẩm chăm sóc răng miệng, tai, và mắt
- Mang xà phòng, đồ cá nhân, và đồ cần dùng cho trẻ
- Kem chống nắng, thuốc chống côn trùng
- Khẩu trang bảo vệ mũi, miệng (đánh giá n-95)



Đèn và Trao Đổi Thông Tin (bước 3)

- Radio phát thông tin khẩn cấp dùng bằng pin hoặc đài vô tuyến thường với pin dự phòng
- Pin điện thoại di động dự phòng và bộ sạc trong xe hơi
- Đèn pin cho mỗi thành viên gia đình và pin dự phòng
- Đánh lửa và quẹt lửa
- Còi



Di chuyển và các túi hồ sơ (bước 4)

- Bản đồ đường xá
- Các dụng cụ sửa chữa cơ bản (công cụ, bánh xe dự phòng, bộ vá lốp xe, dầu máy)

Túi Hồ Sơ với

- Tiền mặt, giấy chứng minh có hình ảnh hiện tại, tài liệu gia đình
- Bảo hiểm, thẻ y tế, thông tin tài khoản ngân hàng
- Thẻ an sinh xã hội và giấy khai sinh
- Danh sách các loại thuốc và liều lượng dùng, và số điện thoại của bác sĩ



Các vật dụng khác cần xem xét (bước 5)

An Toàn Nhà cửa

- Tấm trải bằng nhựa và băng keo xám
- Máy báo động (khói) có pin cho mỗi tầng
- Máy báo Carbon monoxide với pin dự phòng
- Bình chữa cháy
- Áo mưa và khăn lông

Các đồ dùng thoải mái

- Mền và gối
- Sách, trò chơi, đồ chơi
- Lều

Đồ cung cấp cho thú nuôi

- Thức ăn, nước uống, và chén cho thú nuôi đủ dùng trong 3 ngày.
- Thuốc và bộ dụng cụ sơ cứu cho thú nuôi
- Hình hiện tại trong trường hợp quý vị bị phân ra
- Lồng thú, dây xích, đồ chơi
- Hộp và đồ dùng vệ sinh cho mèo

**SẴN SẴNG
HAY KHÔNG?**

CÓ MỘT KẾ HOẠCH

ĐẶC BIỆT QUAN TÂM



ĐẶC BIỆT CÂN NHẮC – KHI THẢM HỌA XẢY RA, LÚC ĐÓ MỚI CHUẨN BỊ LÀ ĐÃ QUÁ MUỘN. DƯỚI ĐÂY LÀ MỘT SỐ MỆO ĐỂ GIÚP BẠN SẴN SẴNG NGAY BÂY GIỜ.



MẮT ĐIỆN – TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP, QUÝ VỊ CÓ THỂ BỊ MẮT ĐIỆN TRONG NHIỀU NGÀY.

- Lập kế hoạch ngay bây giờ cho bất cứ nhu cầu năng lượng nào, như thiết bị y tế hoặc thuốc cần phải được giữ lạnh.
- KHÔNG được sử dụng máy phát điện, lò nướng than, hoặc bếp trại trong nhà. Để tránh ngộ độc carbon monoxide, chỉ sử dụng chúng bên ngoài.
- Giữ xe của quý vị có đầy đủ xăng dầu, trong trường hợp quý vị phải sơ tán. Vì bơm xăng sử dụng điện nên quý vị có thể không bơm đầy bình được.
- Lấy tiền mặt. Các cửa hàng có thể sẽ không nhận thẻ tín dụng hoặc thẻ ngân hàng trong thời gian cúp điện.



NHU CẦU Y TẾ ĐẶC BIỆT – KẾ HOẠCH CHO SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ KHI XA NHÀ.

- Dán nhãn hiệu cho các thiết bị y tế quan trọng.
- Chuẩn bị một túi giữ lạnh nhỏ với các túi giữ mát để dành cho các loại thuốc cần phải được giữ lạnh.
- Nghĩ về các loại thức ăn đặc biệt, thực phẩm, ống chích, thẻ đo đường trong máu, và các đồ dùng cần thiết khác.
- Có thêm thuốc dự phòng trong trường hợp quý vị không thể đến nhà thuốc tây.
- Làm bản sao của toa thuốc bác sĩ trong trường hợp quý vị đang ở xa nhà.
- Đăng ký với 2-1-1 để được đưa đi di tản trong mùa mưa bão.



SAU CƠN THIÊN TAI – SAU MỘT THẢM HỌA TỰ NHIÊN, NGUY HẠI VẪN CÒN CÓ THỂ TỒN TẠI.

- Coi chừng các đường dây điện, cành cây đổ, hoặc các nguy hiểm khác.
- Thực hành an toàn cửa máy.
- KHÔNG ĐƯỢC đến gần cây nếu cây chạm đường dây điện.
- Chú ý các mùi khí gas. Cẩn thận khi dùng lửa để thắp sáng, cho dù trong nhà hay bên ngoài.
- Hãy nhớ rằng, cảm giác buồn bã, giận dữ, hay đau buồn là bình thường sau khi có thiên tai bất kỳ. Quý vị không phải đơn độc một mình. Có nhiều người quý vị có thể tìm đến để nói chuyện. Gọi 2-1-1 để được giúp đỡ trong khu vực của quý vị.

*Dụng cụ sơ cứu gồm có: Một bộ dụng cụ sơ cứu được Hội Chữ Thập Đỏ khuyến cáo là tốt nhất. Hoặc quý vị có thể tự làm cho mình một bộ dụng cụ. Bộ dụng cụ cần phải bao gồm chất sát trùng, băng cá nhân, gạc, băng y tế, ibuprofen hoặc aspirin (thuốc đau nhức) và đệm (túi) nén lạnh.

GHI CHÚ:
