

CÁC GIẤY TỜ KHẨN CẤP

Sau đây là danh sách các giấy tờ khẩn cấp mà quý vị có thể nên chuẩn bị sẵn sàng để mang theo trong trường hợp khẩn cấp:

- Danh sách liên hệ trong trường hợp khẩn cấp
- Kế hoạch dành cho gia đình trong trường hợp khẩn cấp
- Bằng Lái Xe/Thẻ Căn Cứ
- Hộ Chiếu
- Giấy Khai Sinh
- Thẻ An Sinh Xã Hội
- Hồ Sơ Y Tế
- Thông tin liên lạc của các nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc sức khỏe tâm thần
- Thuốc kê toa
- Hồ Sơ Chủng Ngừa
- Thẻ Bảo Hiểm
- Bản Kê Khai Ngân Hàng
- Thẻ Tín Dụng

Để xem danh sách chi tiết hơn, vui lòng truy cập các đường dẫn có trong tờ thông tin này.

Các Cân Nhắc Bổ Sung

Nếu quý vị hay người thân của quý vị bị khuyết tật và/hoặc có khó khăn về khả năng đi lại hoặc chức năng hoạt động bình thường, quý vị nên bổ sung các vật dụng sau vào bộ dụng cụ dùng trong trường hợp khẩn cấp của mình:

- Danh sách các loại thuốc kê toa
- Bao gồm liều dùng, thông tin điều trị và dị ứng
- Thuốc dự phòng
- Pin và bộ sạc pin dành cho các thiết bị công nghệ hỗ trợ
- Thông tin sức khỏe y tế trong đó nêu chi tiết về tình trạng khuyết tật, các thiết bị công nghệ hỗ trợ và thiết bị y tế lâu bền của quý vị

CÁC NGUỒN LỰC

Các Đường Dẫn OC

Đường Dây Giới Thiệu & Thông Tin Sức Khỏe Hành Vi
(855) OC-LINKS hoặc (855) 625-4657
Số TDD: (714) 834-2332

www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/
Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều

Nhóm Đánh Giá Khủng Hoảng

Đánh Giá Sức Khỏe Tâm Thần Khẩn Cấp
(866) 830-6011
7 ngày một tuần, 24 giờ mỗi ngày

Đường Dây Ngăn Ngừa Tự Tử 24 Giờ

(877) 7 CRISIS hoặc (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI WarmLine

Hỗ trợ phi khủng hoảng
(877) 910-WARM hoặc (877) 910-9276
www.namio.org

Thứ Hai - Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 3 giờ sáng
Thứ Bảy - Chủ Nhật, 10 giờ sáng đến 3 giờ sáng

211 OC

Các Nguồn Lực Cộng đồng ở Quận Orange
Gọi 211
www.211OC.ORG

SAMHSA

Đường Dây Trợ Giúp Căng Thẳng Do Thảm Họa 24/7
(800) 985-5990 hoặc
Nhắn tin TalkWithUs tới 66746
www.disasterdistress.samhsa.gov



Ứng Cứu Thảm Họa Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi

405 W. 5th Street, Suite 211
Santa Ana, CA 92701

www.ochealthinfo.com/bhs

BỘ DỤNG CỤ DÙNG TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Nếu xảy ra trường hợp khẩn cấp, chúng tôi khuyên quý vị nên chuẩn bị sẵn sàng các vật dụng cơ bản có thể giúp quý vị sống sót trong ít nhất ba ngày. Mặc dù tờ thông tin này sẽ liệt kê các vật dụng cơ bản cho bộ dụng cụ dùng trong trường hợp khẩn cấp, nhưng quý vị cũng cần nhớ rằng tùy vào nơi quý vị sống và các nhu cầu riêng của gia đình quý vị, quý vị có thể cần cân nhắc bổ sung những vật dụng khác. Ngoài ra, mỗi người cũng nên cân nhắc có ít nhất hai bộ dụng cụ dùng trong trường hợp khẩn cấp để ở vị trí dễ lấy, một ở nhà và một ở nơi làm việc hay trong xe hơi.

Việc chuẩn bị bộ dụng cụ dùng trong trường hợp khẩn cấp là một trong những bước được Bộ An Ninh Nội Địa Hoa Kỳ khuyến nghị để chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với các thảm họa. Ngoài ra, họ cũng khuyến nghị quý vị lập kế hoạch dành cho gia đình trong trường hợp khẩn cấp và nắm được (các) loại trường hợp khẩn cấp khác nhau có thể xảy ra trong khu vực của quý vị và (các) phản ứng phù hợp.

Các trang web sau cung cấp thông tin trong tờ thông tin này và có nhiều nguồn thông tin bổ sung về chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp:

<https://www.ready.gov/kit>

<http://www.readyoc.org/prepare/kit.html>

<http://www.readyoc.org/prepare/disabilities.html>



CÁC VẬT DỤNG ĐƯỢC KHUYẾN NGHỊ

Thông qua Chiến Dịch Ready, Bộ An Ninh Nội Địa Hoa Kỳ khuyến nghị quý vị nên có các vật dụng sau trong bộ dụng cụ dùng trong trường hợp khẩn cấp cơ bản:

- Nước, một gallon nước mỗi người mỗi ngày trong ít nhất bảy ngày, để uống và làm vệ sinh
- Thực phẩm, đồ ăn không dễ ôi thiu đủ dùng trong ít nhất bảy ngày
- Đài radio chạy bằng pin hoặc quay tay và Đài Radio của Cơ Quan Quản Lý Đại Dương và Khí quyển Quốc Gia với cảnh báo chuông và pin dự phòng cho cả hai loại đài radio
- Đèn pin kèm pin dự phòng
- Bộ dụng cụ sơ cứu
- Còi để xin giúp đỡ
- Mặt nạ chống bụi để giúp lọc không khí và tấm nhựa cùng băng keo để trú ẩn tại chỗ
- Khăn ẩm, túi rác và dây thắt nút bằng nhựa dành cho việc vệ sinh cá nhân
- Cờ lê hay kim để tắt điện/nước/ga
- Dụng cụ mở đồ hộp (nếu bộ dụng cụ có thực phẩm đóng hộp)
- Bản đồ địa phương
- Điện thoại di động có bộ sạc, bộ đảo dòng hay sạc năng lượng mặt trời

Đặt mục tiêu cho bản thân để thu thập một số vật dụng mỗi lần và chẳng mấy chốc bộ dụng cụ của quý vị sẽ đầy đủ!

Hãy nhớ rằng các vật dụng như đồ hộp, thuốc, thức ăn của thú nuôi, v.v., có ngày hết hạn và cần phải được thay thế nếu không được sử dụng trong khoảng thời gian đã định.

CÁC VẬT DỤNG KHÁC

Sau khi quý vị chuẩn bị đầy đủ các vật dụng trong bộ dụng cụ dùng trong trường hợp khẩn cấp cơ bản, quý vị có thể sẽ muốn cân nhắc bổ sung những vật dụng sau:

- Thuốc kê toa, kính, hộp đựng và dung dịch kính áp tròng
- Sữa công thức cho trẻ sơ sinh và tã
- Đồ ăn và nước uống bổ sung cho thú nuôi
- Các giấy tờ quan trọng của gia đình, bao gồm Kế Hoạch Dành Cho Gia Đình Trong Trường Hợp Khẩn Cấp, đựng trong hộp có thể mang theo và không bị ngấm nước
- Tiền mặt (có cả tiền mệnh giá nhỏ) và tiền lẻ
- Túi ngủ hoặc chăn ấm cho mỗi người. Cân nhắc đóng gói thêm đồ chăn đệm nếu quý vị sống ở nơi có khí hậu lạnh.
- Một bộ đồ đầy đủ để thay cho mỗi người bao gồm áo dài tay, quần dài, và giày bền. Cân nhắc bổ sung thêm quần áo nếu quý vị sống ở nơi có khí hậu lạnh.
- Nước tẩy gia dụng chlorine và bộ nhỏ thuốc — Khi pha loãng một phần nước tẩy với chín phần nước, nước tẩy có thể dùng làm chất tẩy trùng. Trong trường hợp khẩn cấp, quý vị có thể dùng nước tẩy để làm sạch nước bằng cách cho 16 giọt nước tẩy gia dụng bình thường vào mỗi gallon nước. Không dùng nước tẩy có mùi hương, an toàn với đồ màu hay nước tẩy có chất làm sạch bổ sung
- Bình chữa cháy
- Diêm trong hộp đựng không ngấm nước
- Bộ dụng cụ đa năng
- Các đồ vệ sinh cá nhân, bao gồm cả đồ vệ sinh phụ nữ
- Cốc và đĩa giấy, hộp đựng bằng nhựa và khăn giấy, bút chì, giấy, bút
- Các hoạt động trẻ em thích chơi mà không cần điện (như sách, bộ trò chơi, bộ xếp hình)
- (Các) vật dụng đem lại cảm giác thoải mái cho quý vị và người thân (chọn loại nhẹ và nhỏ)