



Bản Hướng dẫn Chuẩn Bị trong Trường hợp Khẩn cấp của tôi



Một hướng dẫn cho các bệnh nhân chăm sóc tại nhà và gia đình của họ

MỌI NGƯỜI NÊN CÓ MỘT KẾ HOẠCH

Như là một bệnh nhân được chăm sóc tại nhà - hoặc một thành viên gia đình chăm sóc cho một người thân tại nhà, việc lên kế hoạch là điều quan trọng bởi vì quý vị phải chắc chắn rằng quý vị và các thành viên gia đình có các nguồn cung cấp mà quý vị cần để giữ sức khỏe và an toàn trong các trường hợp khẩn cấp.

Quý vị phải có các nguồn cung cấp, dụng cụ và kế hoạch sẵn sàng để quý vị tự thực hiện, ít nhất trong một khoảng thời gian, bất kể quý vị ở đâu khi thảm họa xảy ra.

BẢNG KIỂM TRA VIỆC SẴN SÀNG TỔNG QUÁT

Tạo ra một bộ dụng cụ khẩn cấp cho nhà và xe của quý vị

- H Có đầy đủ thức ăn, nước uống, thuốc và nguồn cung cấp y tế được kéo dài từ 3 đến 5 ngày mà không cần sự trợ giúp từ những người khác. Lưu trữ nguồn cung cấp trong một hộp đựng không thấm nước mà dễ dàng để mở. Bao gồm những thứ như một dụng cụ mở đồ hộp và đồ dùng ăn uống.
- Có thêm đồ lót cầm nước tiểu cho người lớn (nếu cần thiết).
- Dán nhãn hiệu tất cả thiết bị và nguồn cung cấp với tên và số điện thoại của quý vị.
- Đối với những người thở bình oxy, hãy có bình oxy dự phòng trong trường hợp mất điện. Gọi cơ quan chăm sóc tại nhà của quý vị khi quý vị bị mất điện và bắt đầu sử dụng bình oxy dự phòng, để có thời gian cho công ty DME cung cấp thêm khi cần thiết.
- Có một điện thoại được sạc pin đầy đủ, máy radio và đèn pin dùng pin sạc.
- Có một danh sách địa chỉ và số điện thoại quan trọng (ví dụ, bác sĩ, các thành viên gia đình của quý vị, hàng xóm của quý vị, vân vân) mang theo cùng quý vị ở bất cứ nơi nào quý vị đến.
- Giữ một danh sách hiện tại về thuốc quý vị đang dùng, số điện thoại tiệm thuốc, tên và số điện thoại của bác sĩ, và số điện thoại liên lạc khẩn cấp.
- Giữ các tài liệu quan trọng, cá nhân lẫn tài chính, trong một hộp đựng lưu động chống thấm nước. Điều này bao gồm MOLST của quý vị lá đơn/và lời chỉ dẫn trước (Đặt Thuốc cho Điều trị Duy trì Sự sống)
- Thực hiện một kế hoạch liên lạc với gia đình và bạn bè trong trường hợp quý vị bị chia cách. Hãy có một giao tiếp gia đình với những người sống bên ngoài khu vực của quý vị.
- Giữ thức ăn, nước uống và thuốc có sẵn cho vật nuôi và thực hiện kế hoạch bảo đảm nơi trú ẩn và chăm sóc cho chúng.

Chuẩn bị trước thời gian

- Trong thời gian bị bão và mất điện, hãy nhận biết các báo động, cảnh báo và các dịch vụ khẩn cấp địa phương. Biết các kế hoạch khẩn cấp cho khu vực của quý vị bao gồm các tuyến đường di tản, nơi trú ẩn và các số điện thoại khẩn cấp.
- Nếu quý vị yêu cầu các thiết bị y tế và/hoặc bình oxy chạy bằng điện, hãy thông báo trước công ty điện lực của quý vị một trường hợp khẩn cấp và cho họ biết quý vị có nguy hiểm cao trong thời gian mất điện.
- Giữ xe quý vị có đầy đủ nhiên liệu có các chỉ đường đến nơi trú ẩn hoặc tuyến đường di tản gần nhất.
- Nếu quý vị cần di tản - hãy gọi người chăm sóc tại nhà/cơ quan của quý vị ngay lập tức. Thông báo cơ quan về kế hoạch di tản/nơi trú ẩn. Mang theo thẻ Medicare, Medicaid và/hoặc bảo hiểm.

Gọi cho ai để được giúp đỡ

Hãy để số điện thoại của cơ quan chăm sóc tại nhà gần điện thoại trong trường hợp quý vị cần giúp đỡ. Và nếu quý vị đang có một trường hợp khẩn cấp thật sự, hãy gọi 9-1-1

Bộ Dụng cụ Cung cấp Khẩn cấp

Hãy giữ các vật phẩm có sẵn trong Bộ Dụng cụ Cung cấp Khẩn cấp:



Nước – một gallon nước cho mỗi người mỗi ngày trong ít nhất ba ngày



Radio sạc pin – và pin dự phòng



Bộ Dụng cụ Giúp đỡ Y tế Đầu tiên – Hãy chắc chắn kiểm tra các ngày hết hạn của nội dung và cập nhật chúng thường xuyên.



Mặt nạ chống bụi – hoặc áo thun co-ten, để giúp lọc không khí bị ô nhiễm



Đồ vặn ốc hoặc Kim – để tắt tiện ích khi cần thiết



Đồ và Tã Em bé – nếu quý vị có em bé



Thực phẩm – có ít nhất nguồn cung cấp trong ba ngày cho thực phẩm lâu hỏng



Đèn pin – và pin dự phòng



Còi thổi – để báo hiệu cho sự giúp đỡ



Tấm Nhựa và Băng keo dán – để trú ẩn tại chỗ



Dụng cụ Mở Đồ hộp – để mở thức ăn đóng hộp



Bản đồ địa phương – bao gồm một bản đồ khu vực của quý vị và một bản đồ cho nơi quý vị có kế hoạch để đi nếu quý vị di tản

Các Nhu cầu Đặc biệt

Nhiều người có nhu cầu đặc biệt và bị khuyết tật thường có thêm nhiều thách thức cho việc chuẩn bị và đối phó với trường hợp khẩn cấp. Gặp gỡ với gia đình, bạn bè và hàng xóm để thảo luận về các nhu cầu trong trường hợp khẩn cấp, và hãy chắc chắn lập kế hoạch trước cho sự hỗ trợ quý vị sẽ cần.

Nếu quý vị đang sống tại nhà và có các nhu cầu đặc biệt, hãy nhớ đăng ký với cơ quan quản lý khẩn cấp quận của quý vị, sở cứu hỏa địa phương và các công ty tiện ích.

Để Biết Thêm Thông tin & Nguồn Tài nguyên

Để biết thêm thông tin và nguồn tài nguyên, quý vị có thể truy cập các web này:

<http://preparedness.dhmh.maryland.gov>

www.twitter.com/MarylandOPR

www.mncha.org/emergency-preparedness

www.facebook.com/MarylandOPR

www.mema.maryland.gov



Được cung cấp trong quan hệ đối tác của Sở Y tế và Văn phòng Vệ sinh Tâm thần về việc Chuẩn bị và Đáp ứng và Hiệp hội Chăm sóc tại nhà Thủ đô Quốc gia – tiểu bang Maryland

VIẾT TÊN VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI CỦA CÔNG TY CHĂM SÓC TẠI NHÀ CỦA QUÝ VỊ TRONG KHUNG NÀY.