



# Hướng dẫn Chuẩn bị cho Tình huống Khẩn cấp Của tôi



*Hướng dẫn cho người chăm sóc người mắc chứng mất trí*

## MỌI NGƯỜI ĐỀU NÊN CÓ KẾ HOẠCH

Khi chăm sóc một người thân mắc bệnh Alzheimer hoặc chứng mất trí khác, việc duy trì trạng thái sức khỏe tốt và an toàn trong những lúc khẩn cấp là rất quan trọng. Lập kế hoạch cho tình huống khẩn cấp có ý nghĩa quan trọng vì thảm họa có thể gây ra trạng thái kích động và rối loạn đặc biệt ở người mắc chứng mất trí.

Lập kế hoạch cho tình huống khẩn cấp bao gồm việc chuẩn bị sẵn thực phẩm, thuốc và tiếp liệu y tế để quý vị có thể tự làm mọi việc cùng với người thân mắc bệnh, ít nhất là trong một khoảng thời gian hợp lý, khi thảm họa ập đến. Hãy trao đổi với bác sĩ chăm sóc sức khỏe cho người thân mắc bệnh của mình về các tiếp liệu cụ thể mà quý vị sẽ cần chuẩn bị sẵn để đủ dùng trong hai tuần.

**Tôi sẽ Gọi cho Ai**  
Để số điện thoại của công ty chăm sóc tại nhà/dịch vụ giai đoạn cuối ở gần điện thoại, phòng khi quý vị cần trợ giúp. Và nếu quý vị thực sự cần cấp cứu, hãy gọi 9-1-1.

## DANH SÁCH CHUẨN BỊ CHO TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC CHỨNG MẤT TRÍ

- Lập kế hoạch cho tình huống khẩn cấp có tính đến nhu cầu của người mắc chứng mất trí, như nhu cầu về khung tập đi hoặc bình oxy di động. Trao đổi kế hoạch đó với người thân, bạn bè và người chăm sóc khác. Phân công một người chăm sóc dự bị.
- Chuẩn bị sẵn ở nhà một bộ đồ dùng khẩn cấp di động, chống nước và cách nhiệt, chứa thuốc và tiếp liệu dùng cho 2 tuần. Những thứ này phải được kiểm tra 2-3 tháng một lần. Chú ý hạn sử dụng và để kèm một bản sao thông tin y tế cá nhân hoàn chỉnh.
- Lưu bản sao các tài liệu quan trọng, như giấy tờ pháp lý, danh sách thuốc điều trị và liều dùng, cũng như thông tin bảo hiểm.
- Để thông tin liên lạc của bác sĩ chăm sóc sức khỏe của người thân mắc chứng mất trí ở nơi dễ tìm thấy.
- Nghiên cứu trước và cân nhắc việc đăng ký cho người mắc bệnh Alzheimer tham gia một chương trình an toàn, chẳng hạn như chương trình được thiết kế để hỗ trợ tìm người bị lạc mất người chăm sóc hoặc chương trình quản lý vị trí cá nhân. Liên hệ với Hiệp hội Alzheimer theo số 1-800-272-3900 hoặc truy cập trang web [www.alz.org](http://www.alz.org).
- Tìm hiểu về các kế hoạch ứng phó với thảm họa/sơ tán của cơ sở nội trú, nếu người thân mắc chứng mất trí của quý vị sống ở đó. Tìm hiểu xem ai là người chịu trách nhiệm sơ tán người mắc bệnh trong tình huống khẩn cấp.

## THÔNG TIN CẦN NHỚ KHI GẶP TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

- Luôn có sẵn một bức ảnh mới nhất của người mắc chứng mất trí.
- Đảm bảo rằng người thân mắc bệnh của quý vị mang theo các vật dụng nhận dạng như vòng nhận dạng và nhãn quần áo có thông tin nhận dạng.
- Chuẩn bị đồ lót phòng tiểu són dự phòng cho người lớn (nếu cần) và một số bộ quần áo dự phòng.

## CHUẨN BỊ TRƯỚC

- Trong khi có bão và cúp điện, luôn chú ý đến các thông báo, cảnh báo và dịch vụ cấp cứu tại địa phương. Biết kế hoạch cho tình huống khẩn cấp tại khu vực của quý vị, bao gồm cả lối sơ tán, nơi trú ẩn và số điện thoại khẩn cấp.
- Nếu người thân của quý vị cần sử dụng thiết bị y tế chạy bằng điện và/hoặc bình oxy, hãy thông báo cho công ty điện lực trước khi xảy ra tình huống khẩn cấp.
- Đảm bảo xe hơi của quý vị luôn đầy xăng và có bản chỉ đường đến nơi trú ẩn hoặc lối sơ tán gần nhất.
- Nếu cần đi sơ tán – hãy gọi ngay cho công ty chăm sóc tại nhà/dịch vụ giai đoạn cuối của quý vị. Thông báo cho họ kế hoạch sơ tán/nơi trú ẩn của quý vị. Mang theo thẻ Medicare, Medicaid và/hoặc thẻ bảo hiểm.

## Bộ Đồ dùng Khẩn cấp

Ngoài bộ đồ dùng khẩn cấp, hãy nhớ chuẩn bị sẵn các thứ sau đây để sử dụng cho các tình huống khẩn cấp:



**Nước** – một gallon (3,8 lít) nước/người/ngày cho ít nhất ba ngày



**Thực phẩm** – thực phẩm không ôi thiu đủ dùng cho ít nhất ba ngày



**Radio Chạy bằng Pin** – và pin dự phòng



**Đèn pin** – và pin dự phòng



**Bộ dụng cụ Sơ cứu** – hãy nhớ kiểm tra hạn sử dụng của dụng cụ bên trong và đảm bảo chúng luôn còn hạn sử dụng



**Còi** – để phát tín hiệu nhờ trợ giúp



**Khẩu trang** – hoặc áo bằng vải bông, để giúp lọc không khí ô nhiễm



**Tấm Nhựa dẻo và Băng Keo** – để dựng nơi trú ẩn tại chỗ



**Cờ lê hoặc Kim** – để tắt các vật dụng sinh hoạt khi cần



**Dụng cụ Mở hộp** – để mở thực phẩm đóng hộp



**Sữa và Bím Sơ sinh** – nếu có trẻ sơ sinh



**Bản đồ Địa phương** – bao gồm bản đồ khu vực của quý vị và bản đồ nơi dự định đến nếu quý vị phải sơ tán

## Nhu cầu Đặc biệt

Nhiều người có nhu cầu đặc biệt và người khuyết tật gặp nhiều khó khăn hơn trong việc chuẩn bị và ứng phó với những tình huống khẩn cấp. Hãy gặp gia đình, bạn bè và láng giềng để thảo luận về nhu cầu của quý vị trong tình huống khẩn cấp, đồng thời đảm bảo lập kế hoạch trước cho sự hỗ trợ mà quý vị sẽ cần đến.

Nếu đang sống tại nhà và có nhu cầu đặc biệt, hãy nhớ đăng ký với cơ quan quản lý tình huống khẩn cấp của hạt, sở phòng cháy chữa cháy và công ty dịch vụ tiện ích công tại địa phương.

## Để Biết Thêm Thông tin & Nguồn lực

Để biết thêm thông tin và nguồn lực, quý vị có thể truy cập các trang web dưới đây.

<http://preparedness.dhmh.maryland.gov> và [www.facebook.com/MarylandOPR](http://www.facebook.com/MarylandOPR)

[www.mema.maryland.gov](http://www.mema.maryland.gov)

[www.mncha.org/emergency-preparedness](http://www.mncha.org/emergency-preparedness)

<http://alz.org/care/alzheimers-dementia-disaster-preparedness.asp>

[www.alz.org/safety](http://www.alz.org/safety)



Được cung cấp trong khuôn khổ hợp tác giữa Văn phòng Sẵn sàng Ứng phó của Sở Y tế và Vệ sinh Tâm thần (Department of Health and Mental Hygiene Office of Preparedness and Response) và Hiệp hội Chăm sóc Tại nhà lúc Nguy nan Quốc gia Maryland (Maryland-National Capital Homecare Association) với bên tham vấn là Chi hội Vì một Maryland Tốt đẹp hơn thuộc Hiệp hội Alzheimer (Alzheimer's Association Greater Maryland Chapter)

HÃY VIẾT TÊN VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI  
CỦA CÔNG TY CHĂM SÓC TẠI NHÀ/DỊCH VỤ  
GIAI ĐOẠN CUỐI CỦA QUÝ VỊ VÀO Ở NÀY.