



Hướng dẫn Chuẩn bị cho Tình huống Khẩn cấp Của tôi



Hướng dẫn cho người khuyết tật và gia đình

MỌI NGƯỜI ĐỀU NÊN CÓ KẾ HOẠCH

Là người khuyết tật, việc lập kế hoạch có ý nghĩa vô cùng quan trọng vì trong tình huống khẩn cấp, quý vị có thể không tiếp cận được với các tiếp liệu và nguồn lực cần thiết để duy trì tình trạng khỏe mạnh, an toàn và độc lập. 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 khi thảm họa ập đến. Hãy trao đổi với bác sĩ chăm sóc sức khỏe 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 KHUYẾT TẬT

- Lập kế hoạch cho tình huống khẩn cấp và trao đổi về kế hoạch đó với ít nhất ba người thân, bạn bè hoặc người chăm sóc khác.
- Bố trí hơn một người trong mạng lưới hỗ trợ cá nhân của quý vị chịu trách nhiệm kiểm tra tình trạng của quý vị trong tình huống khẩn cấp.
- 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 hai tuần. Kiểm tra 2-3 tháng một lần và chú ý hạn sử dụng. Cũng cần lưu ý chuẩn bị các thiết bị hỗ trợ cần thiết như nạng, khung tập đi, máy trợ thính và thiết bị hỗ trợ thị lực.
- Lưu bản sao thông tin y tế cá nhân đầy đủ và các tài liệu quan trọng khác, như giấy tờ pháp lý, danh sách thuốc điều trị và liều dùng, cũng như thông tin bảo hiểm. Để kèm cả thông tin liên lạc với các bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- Biết cách kết nối và khởi động nguồn điện dự phòng cho thiết bị y tế thiết yếu.
- Dán nhãn thiết bị và đính kèm các bản hướng dẫn sử dụng được ép plastic.
- Cân nhắc mua một thiết bị cảnh báo y tế di động để gọi trợ giúp phòng khi quý vị gặp tình trạng cần cấp cứu y tế.
- Nếu sử dụng xe lăn điện hoặc xe điện, hãy chuẩn bị một chiếc xe lăn bằng tay để phòng mất điện.
- Tìm hiểu về các hệ thống cảnh báo cộng đồng, các lối sơ tán cũng như các chương trình trợ giúp đặc biệt sẵn có trong tình huống khẩn cấp.
- Liên lạc với văn phòng quản lý tình huống khẩn cấp tại địa phương để xác định xem họ có chương trình đăng ký cho người cần hỗ trợ sơ tán và vận chuyển khi có thảm họa hay không. Cân nhắc việc đăng ký và hãy nhớ cập nhật nếu thông tin của quý vị thay đổi.

CHUẨN BỊ TRƯỚC

- Trong khi có bão và cúp điện, luôn chú ý đến các thông báo, cảnh báo và thông tin liên lạc khẩn cấp. Theo dõi cả phương tiện truyền thống (TV, radio) lẫn phi truyền thống (web, phương tiện truyền thông xã hội) để biết các thông báo.
- Ghi lại số điện thoại của cơ quan quản lý tình huống khẩn cấp, phòng cháy chữa cháy, số điện thoại không khẩn cấp của cảnh sát, cũng như số điện thoại của bất kỳ cơ quan hoặc dịch vụ nào khác mà quý vị có thể cần đến.
- 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. Lưu trữ thông tin trên thiết bị di động của quý vị và bộ đồ dùng khẩn cấp.

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 Bim 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

Những thứ khác cần Cân nhắc

Chuẩn bị một bộ đồ dùng khẩn cấp cho thú nuôi hoặc thú dẫn đường của quý vị. Để chung hồ sơ tiêm vắc xin, ảnh mới chụp, thực phẩm, nước, thuốc, v.v... trong một hộp chứa. Cân nhắc gắn chip điện tử cho thú nuôi của quý vị để phòng bị lạc.

Nếu quý vị cần sử dụng thiết bị y tế chạy bằng điện, hãy thông báo cho công ty điện lực trước khi xảy ra tình huống khẩn cấp. Sạc điện cho thiết bị công nghệ hỗ trợ khi không sử dụng.

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

www.mema.maryland.gov

www.mncha.org/emergency-preparedness

<http://mdod.maryland.gov/ep/Pages/Emergency-Prep-Home.aspx>



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 Sở Sẵn sàng Ứng phó với Tình huống Khẩn cấp của Người khuyết tật Maryland (Maryland Department of Disabilities Emergency Preparedness).

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