

Tập sách nhỏ về Sự Sẵn Sàng





homeforward



Mục lục

Thư gửi Cư dân	8	Tạo một Nhóm Hỗ trợ Cá nhân	39
Tại sao cần chuẩn bị?	9	Kết nối	40
Biết các Mối Nguy hiểm trong Khu vực của quý vị	10	Nhận thông tin	41
Khẩn cấp về Thang máy	11	Tổ chức một Kế hoạch Truyền thông	44
Dịch bệnh	13	Thông tin Liên lạc của Thành viên Hộ gia đình	44
Mất điện	15	Các Mối Liên hệ Khẩn cấp Cá nhân	45
Bão mùa Đông và Thời tiết Cực Lạnh	17	Nhà Cung cấp Dịch vụ Chăm sóc Y tế	45
Nhiệt độ Cực cao	19	Thông tin về Trường học/Nhà trẻ	45
Cháy Nhà	22	Nhân viên Chăm sóc Cá nhân	46
Cháy rừng và Chất lượng không khí	24	Thông tin về Thú nuôi/Động vật Hỗ trợ và Trợ giúp	46
Lũ lụt	26	Thông tin về BS Thú y	46
Lở đất	28	Thông tin Nơi làm việc	46
Động đất	30	Thông tin Ngân hàng	47
Núi lửa Phun trào	33	Thông tin Bảo hiểm	47
Kẻ Xả súng đang Hoạt động	34	Liên hệ Khẩn cấp	49
Mối Quan tâm Chung về An toàn	36	Khi nào cần gọi 9-1-1	49
Kết nối	37	Cảnh sát và Cứu hỏa (không khẩn cấp)	50
Xây dựng Mạng lưới Xã hội	38	Chuẩn bị	53

Tạo Kế hoạch cho Hộ gia đình	54	Chủ Thú cưng/Thú trợ giúp	76
Đánh giá Năng lực và Nhu cầu Cá nhân	55	Đánh giá Nhu cầu Động vật	76
Thông tin Y tế	59	Lên kế hoạch trước	77
Thu thập Giấy tờ Khẩn cấp	61	Thu thập Vật dụng Khẩn cấp	80
Kế hoạch Trú ẩn	62	Lên kế hoạch theo Ngân sách	82
Trú ẩn tại chỗ	65	Duy trì Nguồn Vật dụng của quý vị	84
Bảo vệ Nhà cửa và Tài sản Cá nhân của quý vị	66	Các Tùy chọn Lưu trữ	84
Các Cá nhân có Nhu cầu Bổ sung	68	Phụ lục	86
Liên lạc với Nhóm Hỗ trợ Cá nhân của quý vị	68	Đánh giá Khả năng và Nhu cầu Cá nhân	86
Cá nhân có Khuyết tật Thể chất hoặc Nhận thức	69	Thẻ Liên lạc Khẩn cấp	98
Di tản Khẩn cấp	72	Đánh giá Nhu cầu Động vật	100
Hộ gia đình có Trẻ Vị thành niên	74	Danh sách Kiểm tra Vật dụng	106
Giao tiếp với Trẻ Vị thành niên	74	Tài nguyên Bổ sung	107
EC (Liên hệ Khẩn cấp) trong điện thoại	75		

Chào mừng quý vị đến với Tập sách nhỏ về An toàn cho Cư dân!

Tập sách nhỏ này được biên soạn như một công cụ để giúp các cư dân chuẩn bị ứng phó với các trường hợp khẩn cấp và thiên tai. Home Forward đã tổ chức các buổi thảo luận nhóm nhỏ với 165 cư dân của chúng ta. Họ đã thảo luận về những nguồn lực và thông tin mà cư dân cần để chuẩn bị tốt hơn. Tập sách nhỏ này được biên soạn nhằm đáp ứng những nhu cầu đó.

Tập sách nhỏ này sẽ đề cập đến:

Các loại nguy hiểm khác nhau

Cách xây dựng một mạng lưới xã hội

Các cách chuẩn bị cho gia đình chúng ta ứng phó với các trường hợp khẩn cấp

Cách ứng phó với các loại thiên tai khác nhau

Ngoài ra, tài liệu này còn bao gồm các nguồn lực dành cho người khuyết tật và có nhu cầu bổ sung, hộ gia đình có trẻ vị thành niên và những hộ gia đình có thú nuôi và động vật hỗ trợ/giúp đỡ.

Chúng tôi muốn thừa nhận rằng một số tình huống được thảo luận trong tập sách này có thể đáng sợ. Điều quan trọng là phải thảo luận về các cách chuẩn bị trước khi trường hợp khẩn cấp xảy ra, để chúng ta biết cách xử lý những tình huống khó khăn này. Mục tiêu của Home Forward là cung cấp cho cư dân những lời khuyên và công cụ cần thiết để họ "chuẩn bị, chứ không phải trở nên sợ hãi".

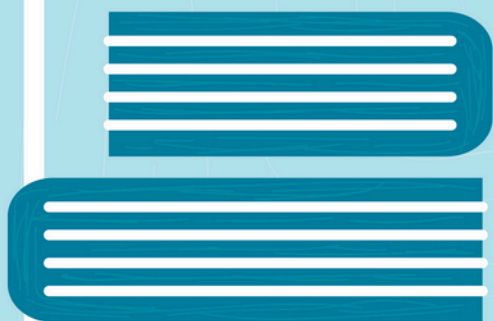
Thông tin trong phần bài tập của tập sách này chỉ dành cho mục đích sử dụng cá nhân của quý vị. Nếu quý vị quyết định chia sẻ thông tin này với người khác, vui lòng đảm bảo họ là những người quý vị tin tưởng.

Việc suy nghĩ trước và chuẩn bị cho những điều chưa biết có thể khó khăn. Chúng tôi hy vọng những nguồn lực được cung cấp sẽ giúp trao quyền và tăng sức mạnh cho cộng đồng của chúng ta!

**Cảm ơn,
Home Forward**

Mục 1

Tại sao phải Chuẩn bị?



Biết các Mối Nguy hiểm trong Khu vực của quý vị

Việc tìm hiểu các loại tình huống khẩn cấp khác nhau có thể giúp quý vị và cộng đồng lên kế hoạch trước.

Một số câu hỏi quý vị có thể tự hỏi bao gồm:

1. Một số trường hợp khẩn cấp nào có thể xảy ra ở trong đơn vị, tòa nhà và cộng đồng của quý vị?
2. Có thể phòng ngừa được những trường hợp khẩn cấp nào trong số này không?
3. Quý vị có thể chuẩn bị cho bản thân và/hoặc gia đình mình như thế nào?
4. Quý vị có thể làm việc với hàng xóm và cộng đồng như thế nào để lập kế hoạch và chuẩn bị trước khi trường hợp khẩn cấp xảy ra?



Những trường hợp khẩn cấp nào có thể xảy ra ở khu vực của quý vị?

Chọn tất cả các mục phù hợp

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Trường hợp Khẩn cấp về Thang máy | ☐ Nhiệt độ Cực nóng | ☐ Động đất |
| ☐ Dịch bệnh | ☐ Cháy nhà | ☐ Lũ lụt |
| ☐ Mất Điện | ☐ Cháy rừng/chất lượng không khí kém | ☐ Núi lửa phun trào |
| ☐ Bão/Thời tiết Lạnh | ☐ Lở đất | ☐ Kẻ xả súng đang hoạt động |

Quý vị có thể nghĩ ra bất kỳ những điều nào khác không được liệt kê ở trên không?

☐ _____ ☐ _____

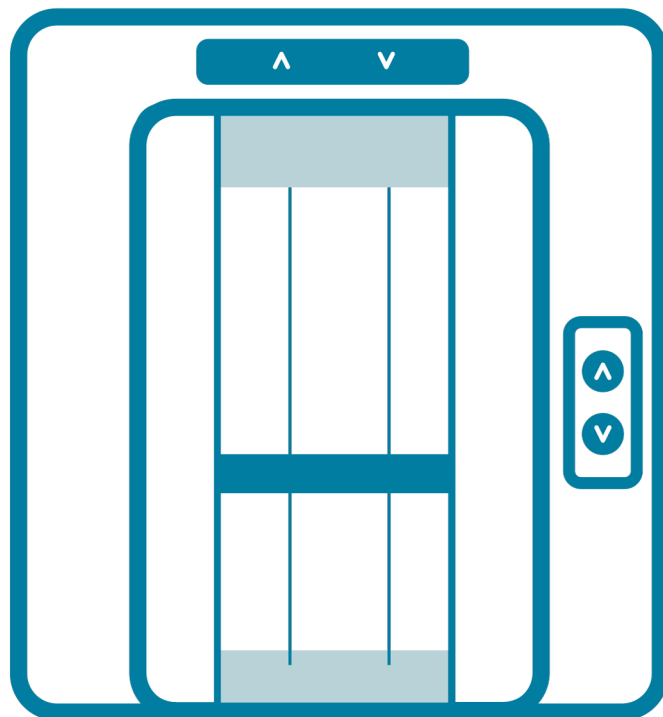
☐ _____ ☐ _____

Khẩn cấp về Thang máy

Xảy ra khi thang máy bị hỏng hoặc dừng giữa các tầng lầu. Nếu quý vị đang ở trong thang máy khi sự cố này xảy ra, hãy cố gắng giữ bình tĩnh và tuân thủ tất cả các bước an toàn theo quy định.

An toàn Thang máy

Mặc dù thang máy có thể là một công cụ rất hữu ích để di chuyển trong tòa nhà của quý vị, nhưng điều quan trọng là phải sử dụng chúng một cách an toàn và lập kế hoạch cho các trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra với thang máy.



Ngăn ngừa Tình trạng Khẩn cấp

Tạo không gian cho hành khách thoát ra khỏi thang máy

Không được sử dụng thang máy quá tải - Đợi thang máy kế tiếp nếu quá đông

Đừng ngừng cửa đang đóng - Không an toàn khi dùng tay, chân, gậy hoặc các vật dụng khác để chặn cửa đang đóng.

Không được cố mở cửa hoặc cố ra khỏi thang máy đang chạy

Hãy chú ý đến bước chân của quý vị khi ra và vào thang máy - Tránh vấp ngã trên bề mặt không bằng phẳng

Giữ chặt trẻ em và thú nuôi

Đứng xa cửa đang đóng - Giữ quần áo, tay và các vật dụng khác tránh xa cửa thang máy

Hãy chuẩn bị tinh thần rằng căn hộ của quý vị sẽ không có thang máy hoạt động trong nhiều ngày - Vui lòng xem mục "Mất Điện" để biết thêm thông tin về cách bảo vệ bản thân nếu bị mất điện hoặc quý vị phải ở trong căn hộ của mình trong nhiều ngày



Những điều cần biết nếu quý vị bị kẹt trong Thang máy

- 1.....

Nếu mất điện, sẽ có một máy phát điện để vận hành một thang máy trong thời gian ngắn. Nếu tòa nhà của quý vị có hai thang máy, thang máy còn lại sẽ được đưa xuống tầng một. Nếu thang máy bị hỏng, kỹ thuật viên thang máy sẽ được gọi đến. Nếu có người bị kẹt bên trong thang máy, đội cứu hỏa sẽ được gọi đến.
- 2.....

Có một đèn khẩn cấp sẽ bật sáng bên trong cabin thang máy.
- 3.....

Nếu quý vị nhấn nút khẩn cấp, cảnh báo sẽ được gửi đến hệ thống giám sát. Một số thang máy thậm chí còn có hệ thống loa để liên lạc.
- 4.....

Các biện pháp kiểm tra an toàn được thực hiện hàng tháng.

Cách Ứng phó

Giữ bình tĩnh - Oxy không bị giới hạn; quý vị sẽ không bị hết không khí

Nhấn nút "PHONE" ("ĐIỆN THOẠI") hoặc "HELP" ("TRỢ GIÚP") để báo cho người có thể giúp đỡ (ví dụ: công ty thang máy, công ty báo động, v.v.) - Điều này sẽ gửi vị trí chính xác của tòa nhà và thang máy quý vị đang ở, để nhân viên cứu hộ được đào tạo có thể phản ứng

Không bao giờ cố gắng trèo ra khỏi thang máy đang kẹt - Chờ nhân viên được đào tạo đến hỗ trợ

Ngoài việc nhấn nút khẩn cấp, hãy gọi cho Ban Quản lý Bất động sản để thông báo cho họ về trường hợp khẩn cấp (nếu quý vị có điện thoại di động)

Di tản Khẩn cấp

Nếu có hỏa hoạn, mất điện hoặc trường hợp khẩn cấp khác, ĐỪNG sử dụng thang máy để sơ tán khỏi tòa nhà. Nếu quý vị bị hạn chế khả năng di động hoặc các khuyết tật thể chất hoặc giác quan khác, vui lòng xem phần "Sơ tán Khẩn cấp" để biết thêm hướng dẫn.



Dịch bệnh

Sự bùng phát của một căn bệnh mới lây lan sang một số lượng rất nhiều người trên một khu vực địa lý rộng lớn.

Trước khi

Cố gắng nạp lại thuốc theo toa trước khi hết thuốc - Điều này có thể giúp quý vị tránh khỏi tình trạng hết thuốc trong trường hợp khẩn cấp

Làm bản sao và phiên bản điện tử của hồ sơ sức khỏe - Nhận trợ giúp truy cập hồ sơ sức khỏe điện tử từ nhiều nguồn khác nhau tại <https://www.healthit.gov/topic/health-it-initiatives/blue-button>

Lên kế hoạch chăm sóc những người có thể có nguy cơ cao hơn - Điều này có thể bao gồm những người lớn tuổi và những người mắc bệnh mãn tính

Kết nối với các nguồn lực địa phương - Tạo danh sách các tổ chức địa phương cung cấp dịch vụ và nguồn lực mà quý vị có thể tiếp cận trong trường hợp khẩn cấp (ví dụ: dịch vụ thực phẩm, các nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần hoặc tư vấn, v.v.)

Trong khi

Điều quan trọng cần nhớ là đại dịch là một trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng. Hãy lắng nghe các viên chức y tế công cộng để cập nhật thông tin về cách ứng phó tại khu vực của quý vị.

Thực hành các Thói quen Tốt cho Sức khỏe Cá nhân

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng - Chà tay bằng xà phòng trong ít nhất 20 giây

Che miệng khi ho và hắt hơi - Nhiều bệnh lây lan qua các giọt hô hấp nhỏ

Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng

Tạo khoảng cách giữa quý vị và những người khác - CDC khuyến nghị ít nhất 6 feet

Ở nhà khi quý vị bị bệnh, ngoại trừ khi đi khám bệnh - Trong trường hợp không khẩn cấp, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ y tế để được tư vấn hoặc cân nhắc việc khám bệnh từ xa.

Lau chùi các bề mặt và đồ vật thường xuyên chạm vào ít nhất một lần một ngày - Bao gồm bàn, mặt bàn, công tắc đèn, tay nắm cửa, tay nắm tủ, xe lăn và các thiết bị hỗ trợ khác

Hãy nghĩ về cách quý vị có thể tách biệt một thành viên trong gia đình bị bệnh nếu có thể - Ngay cả việc treo tấm trải giường cũng có thể giúp giảm bớt sự lây lan của một số bệnh tật

Giữ Kết nối

Hãy nhận thông tin được cập nhật - Theo dõi tin tức do Sở Y tế Công cộng Quận Multnomah, Văn phòng Thống đốc, Cơ quan Y tế Oregon, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh và Tổ chức Y tế Thế giới ban hành

Giữ liên lạc với người khác qua điện thoại hoặc email - Kiểm tra với những người thân yêu và hàng xóm, đặc biệt là những người sống một mình hoặc mắc bệnh mãn tính và có thể cần hỗ trợ

Chăm sóc sức khỏe tinh thần của bản thân và các thành viên khác trong cộng đồng - Việc đối phó với dịch bệnh có thể rất khó khăn; điều quan trọng là phải kiểm tra lẫn nhau



Bảo vệ tất cả các Thành viên trong Gia đình

Nếu có trẻ vị thành niên sống trong hộ gia đình của quý vị, hãy kiểm tra thông tin cập nhật từ trường học hoặc cơ sở chăm sóc trẻ em của trẻ - Một số trường học và tổ chức địa phương có thể đóng cửa và/hoặc chuyển sang các lớp học trực tuyến

Nói chuyện với trẻ em về sự bùng phát dịch bệnh - Cố gắng giữ bình tĩnh, giải thích những gì đang xảy ra và trấn an họ

Khuyến khích con quý vị tránh tụ tập ở nơi công cộng và thay vào đó hãy vui chơi ở bên ngoài

Tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu ai đó có các triệu chứng đã được biết

Những thay đổi tại Nơi làm việc của quý vị

Hãy cập nhật thông tin về kế hoạch khẩn cấp của chủ sử dụng lao động của quý vị - Chính sách nghỉ ốm là gì? Có tùy chọn làm việc từ xa không?

Thông báo cho nơi làm việc của quý vị nếu lịch trình của quý vị thay đổi - Điều này bao gồm thời gian nghỉ ốm nếu quý vị hoặc ai đó trong gia đình quý vị bị ốm

Mất Điện

Những điều này xảy ra khi mất điện. Điều này có thể gây hư hỏng thực phẩm, ngăn cản việc sử dụng các thiết bị y tế, hạn chế việc sử dụng thang máy để sơ tán khỏi tòa nhà, v.v.

Trước khi

Lập danh sách các vật dụng quý vị cần mà tùy thuộc vào điện - Giữ pin dự phòng và tìm các giải pháp thay thế khác để đáp ứng nhu cầu của quý vị hoặc nhu cầu của các thành viên khác trong gia đình

Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về kế hoạch mất điện đối với các thiết bị y tế cần điện để hoạt động - Có cách nào khác để cung cấp năng lượng cho thiết bị y tế của quý vị không?

Nói chuyện với dược sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về thuốc cần được bảo quản lạnh - Thuốc có thể bảo quản ở nhiệt độ cao hơn trong bao lâu?

Giữ điện thoại di động và các thiết bị điện khác được sạc

Tích trữ vật dụng - Pin, đèn pin, thuốc men, v.v.

Trong lúc

Việc mất điện có thể kéo dài từ vài giờ đến vài ngày. Hãy đánh giá nhu cầu của quý vị trong thời gian mất điện và thảo luận với nhóm hỗ trợ.



Bảo vệ Bản thân

Hạn chế việc mở cửa tủ lạnh và tủ đông - Tủ lạnh có thể giữ lạnh thực phẩm khoảng 4 giờ và tủ đông lên đến 48 giờ. Ăn thực phẩm hư hỏng có thể gây bệnh.

Đừng cố đi thang máy khi mất điện - Những người có khả năng di chuyển hạn chế nên thảo luận về cách sơ tán khỏi tòa nhà với nhóm hỗ trợ cá nhân của mình. (xem phần “Khẩn cấp Thang máy” để biết thêm thông tin)

Tắt và ngắt kết nối các thiết bị và đồ điện tử - Nguồn điện có thể tăng đột biến và gây hư hỏng cho các thiết bị điện của quý vị

Không sử dụng nến - Nến có thể gây hỏa hoạn

Không sử dụng bếp nấu gas hoặc bếp nướng than để sưởi ấm nhà quý vị - Nếu cần thiết, hãy cố gắng tìm một nơi an toàn trong tòa nhà hoặc trong cộng đồng để tìm hệ thống sưởi ấm hoặc làm mát cho đến khi có điện trở lại.

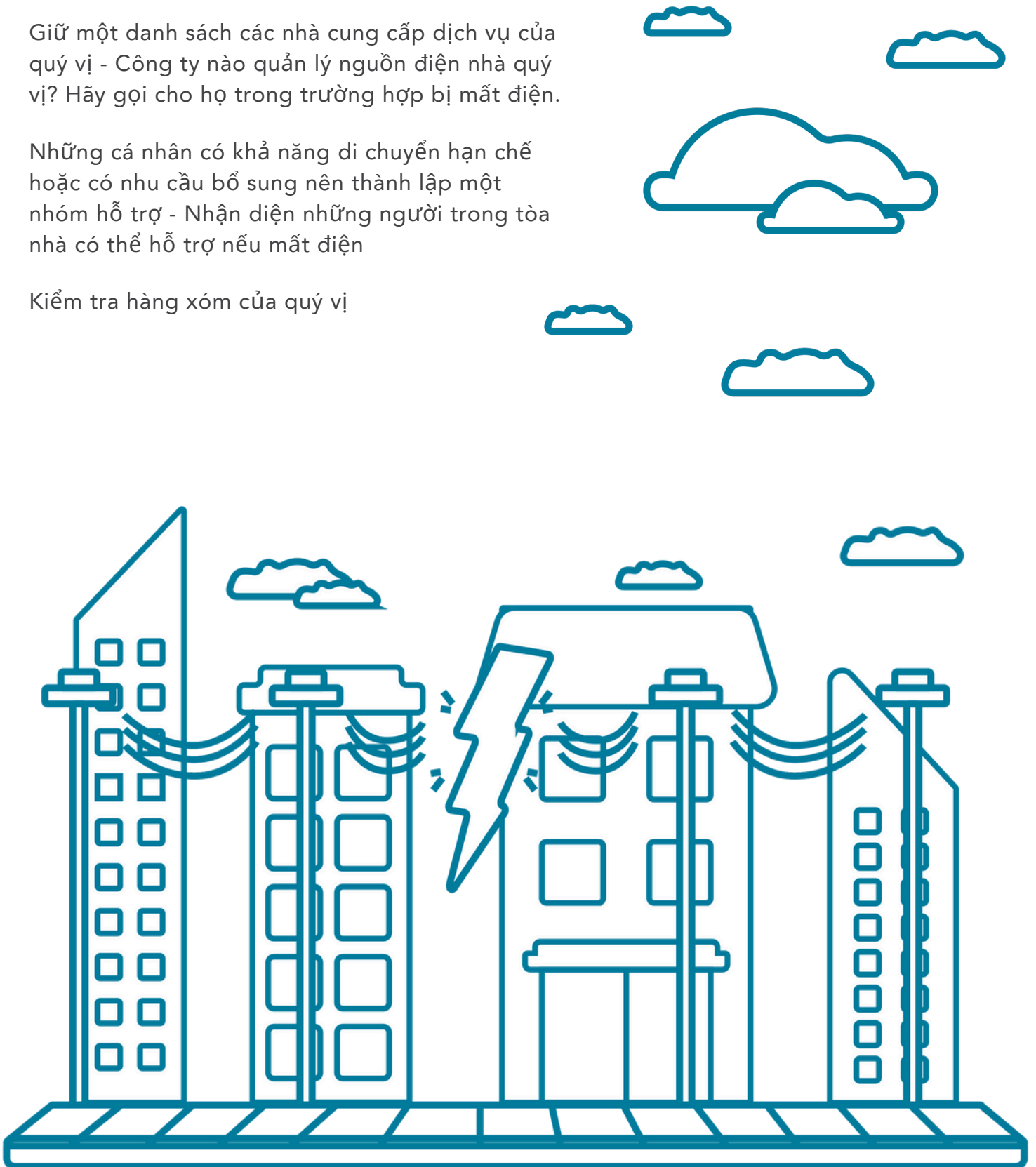
Giữ Kết nối

Đăng ký nhận thông báo và hệ thống cảnh báo
tại địa phương - Cập nhật thông tin thời tiết
trong khu vực

Giữ một danh sách các nhà cung cấp dịch vụ của
quý vị - Công ty nào quản lý nguồn điện nhà quý
vị? Hãy gọi cho họ trong trường hợp bị mất điện.

Những cá nhân có khả năng di chuyển hạn chế
hoặc có nhu cầu bổ sung nên thành lập một
nhóm hỗ trợ - Nhận diện những người trong tòa
nhà có thể hỗ trợ nếu mất điện

Kiểm tra hàng xóm của quý vị





Bão mùa Đông và Thời tiết Cực Lạnh

Có thể dẫn đến việc mất điện, mất nhiệt và các tiện ích, dịch vụ khác. Bão mùa đông cũng có thể gây ra nhiệt độ cực thấp.

Đi ra Ngoài trời

Nếu có cảnh báo bão mùa đông, hãy ở trong nhà và mặc ấm - Nếu quý vị đang ở bên ngoài, hãy tìm nơi trú ẩn ngay lập tức

Hạn chế thời gian ra ngoài - Nếu quý vị phải ra ngoài, hãy đảm bảo mặc quần áo ấm, nhiều lớp và chú ý các dấu hiệu của chứng tê cóng và hạ thân nhiệt.

Tránh xa đường lộ - Tuyết và băng làm tăng nguy cơ tai nạn xe hơi

Nếu quý vị cần lái xe, hãy mang theo thêm vật dụng tiếp tế trong xe - Quần áo ấm (mũ, găng tay, áo len, v.v.), chăn, nước, đồ ăn nhẹ, v.v.

Nếu quý vị bị mắc kẹt trong xe, hãy ở trong xe và sử dụng nhiệt khi cần thiết - Gọi (503) 823-3333 để được trợ giúp hoặc 2-1-1 để cập nhật

Nếu có tuyết, hãy cẩn thận khi sử dụng hệ thống sưởi ấm của xe - Ống xả khói bị tắc có thể gây tích tụ khí carbon monoxide (CO) nguy hiểm bên trong xe. Khí này không màu, không mùi, và việc bị phơi nhiễm có thể nhanh chóng gây tử vong. Hãy đảm bảo ống xả khói được thông thoáng trước khi khởi động xe hoặc khởi động máy để làm nóng.

Trước khi

Lên kế hoạch chăm sóc những người có nguy cơ cao hơn - Bao gồm cả người lớn tuổi và trẻ nhỏ

Đăng ký nhận thông báo và hệ thống cảnh báo tại địa phương - Cập nhật thông tin thời tiết trong khu vực

Tích trữ vật dụng - Quần áo ấm, thuốc men và thực phẩm không dễ hỏng mà không cần nấu nướng

Tìm hiểu các dấu hiệu của chứng tê cóng và hạ thân nhiệt

Trong lúc

Bão mùa đông và thời tiết cực lạnh có thể kéo dài từ vài giờ đến vài ngày. Hãy đánh giá nhu cầu của quý vị nếu phải ở nhà trong tình trạng mất điện.

Bảo vệ Gia đình quý vị

Không sử dụng bếp nấu ga hoặc bếp nướng than để sưởi ấm ngôi nhà của quý vị - Nếu cần, hãy tìm nơi có sưởi ấm để tạm trú cho đến khi có điện trở lại bằng cách gọi 211

Giữ An toàn trong Thời tiết Lạnh lẽo

Quý vị có thể làm theo từ viết tắt COLD (che phủ, cố gắng quá mức, nhiều lớp, khô) để giữ an toàn cho các thành viên trong gia đình khi có tuyết và thời tiết lạnh giá.

Che phủ

Che đầu, cổ và tay để giữ nhiệt cơ thể không thoát ra ngoài bằng cách đội mũ, quàng khăn, đeo găng tay, v.v.

Hoạt động quá sức

Cố gắng tránh các hoạt động gây đổ mồ hôi. Quần áo ướt có thể khiến quý vị mất nhiệt nhanh hơn. Hãy vào nhà ngay nếu quý vị bắt đầu run rẩy.

Các lớp quần áo

Mặc nhiều lớp quần áo hơn bình thường. Mặc nhiều lớp quần áo sẽ giúp giữ nhiệt cơ thể.

Dry

Giữ cơ thể khô ráo càng nhiều càng tốt. Thường xuyên vào nhà để sưởi ấm và thay quần áo khô khi cần thiết.

Nhận biết và Phản ứng

Lạnh cóng

Một chấn thương do da và mô bị đông cứng. Thường gặp nhất ở ngón tay, ngón chân, mũi, tai, má và cằm.

Nhận biết

Da lạnh và cảm giác ngứa ran, tê, da trắng xanh hoặc vàng xám, da cứng hoặc giống sáp, hoặc cứng khớp.

Thân nhiệt hạ thấp

Xảy ra khi một người có nhiệt độ cơ thể hạ thấp xuống mức nguy hiểm (dưới 95 độ).

Nhận biết

Người lớn: Run rẩy, nói lắp, thở nông, kiệt sức, năng lượng thấp, lú lẫn, vùng vờ
Trẻ sơ sinh: Da đỏ tươi và lạnh

Phản ứng

Ra khỏi nơi lạnh, đến nơi ấm áp và gọi 911 để được hỗ trợ y tế khẩn cấp. Làm theo hướng dẫn của 911. Sử dụng nhiệt độ cơ thể để làm ấm. Không cố gắng xoa bóp vùng bị thương hoặc sử dụng miếng đệm sưởi ấm.



Phản ứng

Ra khỏi nơi lạnh lẽo và đến nơi ấm áp. Làm ấm phần giữa cơ thể (ngực, cổ, đầu và háng). Giữ khô ráo. Mặc nhiều lớp quần áo ấm và đắp chăn.

Nhiệt độ Cực cao

Khoảng thời gian 2 ngày hoặc hơn có nhiệt độ cao và độ ẩm với nhiệt độ khoảng 90 độ. Nhiệt độ cực cao là nguyên nhân gây ra số ca tử vong cao nhất hàng năm do mọi mối nguy hiểm liên quan đến thời tiết.

Trước khi

Lên kế hoạch chăm sóc những người có nguy cơ cao hơn - Ví dụ: người lớn tuổi, trẻ nhỏ, những cá nhân bị đau ốm hoặc thừa cân (béo) và những người có vấn đề về khả năng di động

Đăng ký nhận thông báo và hệ thống cảnh báo tại địa phương - Cập nhật các báo cáo thời tiết địa phương

Tích trữ vật dụng - Nước lọc, nước điện giải, đồ ăn nhẹ, kem chống nắng, đá (nước)

Tìm hiểu các dấu hiệu của bệnh liên quan đến nhiệt

Trong lúc

Điều quan trọng là phải theo dõi tình hình thời tiết trong điều kiện nắng nóng khắc nghiệt, đặc biệt nếu quý vị dự định đi ra ngoài. Hãy làm theo các mẹo dưới đây để giữ an toàn.

Cảnh báo Nhiệt độ Cực cao

Hãy uống nhiều nước! - Tránh các chất lỏng có rượu, caffeine và đường để tránh bị mất nước

Tránh hoạt động quá sức - Theo dõi các dấu hiệu của bệnh liên quan đến nhiệt, như kiệt sức vì nhiệt

Mặc quần áo nhẹ, màu sáng - Vải bông là vật liệu nhẹ và thấm hút mồ hôi dễ dàng

Đắp túi chườm lạnh lên má, lòng bàn tay và bàn chân



ĐỪNG để người hoặc vật nuôi trong xe ô tô đóng cửa kín

Kiểm tra hàng xóm của quý vị

Đi ra Ngoài trời

Sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF từ 15 trở lên và đội mũ - Thoa kem chống nắng 20 phút trước khi ra nắng

Thường xuyên uống nước khi quý vị làm việc hoặc vui chơi ngoài trời - Nghỉ ngơi ở nơi râm mát hoặc có máy lạnh; thư viện, trung tâm mua sắm và các không gian cộng đồng khác là những nơi tốt để tránh xa cái nóng

An toàn trong Nhà

Báo cáo nếu có vấn đề với máy điều hòa không khí của quý vị

Sử dụng vòi sen hoặc bồn tắm nước mát thường xuyên để giảm nhiệt độ cơ thể

Hãy cân nhắc mua một chiếc quạt di động để giữ cho căn hộ của quý vị mát mẻ - Nếu cần, hãy tìm một nơi mát mẻ, có máy lạnh để tạm trú

Kiểm tra tình trạng kích hoạt Trung tâm Làm mát của Quận Multnomah bằng cách truy cập <http://multco.us/help-when-its-hot> - Thú nuôi được phép mang vào nhiều Trung tâm Làm mát của Quận Multnomah. Vui lòng gọi điện trước để kiểm tra lại.

Thú nuôi và Hỗ trợ/Trợ giúp An toàn cho Thú vật

Đảm bảo thú nuôi của quý vị có đủ nước - Quý vị có thể cho đá vào bát nước của chúng

Tránh để thú cưng hoặc động vật hỗ trợ/giúp đỡ của quý vị hoạt động quá sức trong thời tiết nóng bức. Chúng cũng cần được nghỉ ngơi thường xuyên. - Động vật chủ yếu làm mát bằng cách thở hổn hển và thông qua các miếng đệm ở bàn chân

Đừng để động vật dưới ánh nắng trực tiếp

ĐỪNG để động vật trong xe hơi - Nếu quý vị nhìn thấy một con vật trong một chiếc xe hơi với nhiệt độ cao nóng, gọi cho Dịch vụ Động vật Quận Multnomah theo số (503) 988-7387

Hãy chú ý đến các dấu hiệu của các bệnh liên quan đến nhiệt - Điều này có thể biểu hiện bằng cách thở hổn hển quá mức, nôn mửa hoặc yếu ớt

Nhận biết và Phản ứng

Mất nước trong cơ thể

Xảy ra khi một người không uống đủ chất lỏng.



	Người lớn	Trẻ sơ sinh
Nhận biết	Khát nước dữ dội, đi tiểu ít lần, nước tiểu sẫm màu, mệt mỏi, chóng mặt, lú lẫn, bị chuột rút	Miệng và lưỡi khô, không chảy nước mắt khi khóc, tã khô trong hơn 3 giờ, mắt hoặc má trũng sâu
Phản ứng	Bù nước bị mất bằng cách uống nước hoặc đồ uống thể thao như Gatorade để bổ sung chất điện giải.	Trẻ từ 1 tuổi trở lên: - Tham khảo ý kiến bác sĩ. - Tăng cường chất lỏng: nước lọc, ORS (Pedialyte/Enfalyte), súp hoặc nước dùng. - Trẻ lớn có thể dùng kem điện giải hoặc gelatin. Trẻ dưới 1 tuổi: - Liên hệ bác sĩ nhi khoa để biết cách bù nước phù hợp. - Không cho uống nước hoặc chất lỏng khác nếu không có hướng dẫn từ bác sĩ (nguy cơ mất cân bằng điện giải). - Chỉ cho bú sữa mẹ hoặc sữa công thức.

Chuột rút do nhiệt

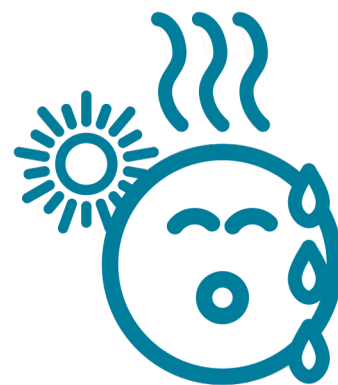
Đau đớn, co thắt cơ không tự chủ, thường xảy ra trong điều kiện nóng hoặc ẩm. Đôi khi tình trạng này xảy ra khi tập thể dục nặng hoặc các hoạt động thể chất khác, nhưng cũng có thể xảy ra khi quý vị đang nghỉ ngơi. Chuột rút do nhiệt là tình trạng nhẹ nhất trong các bệnh liên quan đến nhiệt.

Nhận biết

Đau cơ hoặc co thắt ở dạ dày, cánh tay hoặc chân

Phản ứng

Đi đến nơi mát mẻ hơn. Cởi bỏ bớt những lớp quần áo. Uống từng ngụm nước nhỏ hoặc đồ uống thể thao để tránh buồn nôn và nôn mửa, vì có thể làm tình trạng mất nước trở nên trầm trọng hơn. Nếu chuột rút kéo dài hơn một giờ, hãy tìm kiếm sự trợ giúp y tế.



Kiệt sức vì nhiệt

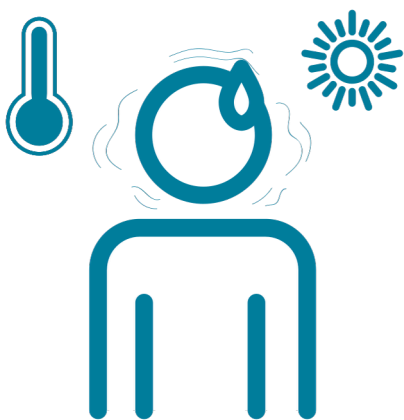
Có thể xảy ra khi quý vị tiếp xúc với điều kiện nóng hoặc ẩm. Kiệt sức do nhiệt có thể dẫn đến say nắng, một tình trạng nguy hiểm đến tính mạng, nếu không được điều trị đúng cách.

Nhận biết

Đổ nhiều mồ hôi, da nhợt nhạt, chuột rút cơ, mệt mỏi, yếu ớt, chóng mặt, đau đầu, ngất xỉu, buồn nôn, nôn mửa

Phản ứng

Đi đến nơi mát mẻ hơn. Cởi bớt nhiều lớp quần áo. Nằm ngửa. Hạ nhiệt bằng đá, khăn ướt hoặc quạt. Chườm lạnh lên má, lòng bàn tay và lòng bàn chân giúp hạ nhiệt độ cơ thể. Uống từng ngụm nhỏ nước hoặc đồ uống thể thao để tránh buồn nôn và nôn mửa, vì có thể làm tình trạng mất nước trở nên trầm trọng hơn. Nếu các triệu chứng trở nặng hoặc kéo dài hơn một giờ, hãy tìm kiếm sự trợ giúp y tế.



Say nắng

Một tình trạng xảy ra vì cơ thể quá nóng. Có thể xảy ra khi quý vị tiếp xúc quá nhiều với các điều kiện nóng hoặc ẩm. Say nắng là một tình trạng nguy hiểm đến tính mạng, cần được điều trị khẩn cấp ngay lập tức.

Nhận biết

Nhiệt độ cơ thể cực cao (103 độ hoặc cao hơn), da đỏ, nóng và khô, không đổ mồ hôi, chóng mặt, lú lẫn, bất tỉnh

Phản ứng

Gọi 911 hoặc đưa người bệnh đến bệnh viện càng sớm càng tốt. Đây là tình huống nguy hiểm đến tính mạng. Cho đến khi có sự trợ giúp, hãy thử làm mát người bệnh bằng nước đá, khăn ướt hoặc quạt. Chườm lạnh lên má, lòng bàn tay và lòng bàn chân giúp hạ nhiệt độ cơ thể.



Cháy Nhà

Lửa lan nhanh, nóng và gây chết người! Chỉ mất vài phút để khói bốc lên hoặc ngọn lửa thiêu rụi một ngôi nhà. Khói và khí độc do hỏa hoạn tạo ra còn giết chết nhiều người hơn cả ngọn lửa. Việc hiểu rõ cách phòng ngừa và ứng phó với hỏa hoạn là rất quan trọng để bảo vệ cộng đồng của quý vị.

Trước khi

Tạo một kế hoạch thoát hiểm khi có hỏa hoạn với tất cả các thành viên trong gia đình - Có cách nào khác để rời khỏi đơn vị của quý vị không? Mọi người sẽ tập trung ở đâu sau khi sơ tán?

Người lớn tuổi và những người có nhu cầu tiếp cận hoặc chức năng nên trao đổi với hàng xóm, người quản lý bất động sản và những người đáng tin cậy khác về kế hoạch thoát hiểm khi hỏa hoạn.

Luyện tập, luyện tập, luyện tập! - Thực hành phương án thoát hiểm khi hỏa hoạn ít nhất hai lần một năm.

Tạo bản sao kỹ thuật số của các tài liệu quan trọng - Xem phần “Thu thập Giấy tờ Khẩn cấp” để biết thêm thông tin.

Hãy cân nhắc bảo hiểm người thuê nhà để bao trả các vật dụng cá nhân bị hư hỏng - Xem phần “Bảo hiểm Người Thuê Nhà” để biết thêm thông tin.

Nói chuyện với trẻ em về hỏa hoạn - Dạy trẻ em về mối nguy hiểm của hỏa hoạn và những việc cần làm khi xảy ra hỏa hoạn trong nhà quý vị.

Phòng ngừa

Cháy nhà có thể phòng ngừa được. Hãy làm theo các bước đơn giản sau để bảo vệ quý vị và hàng xóm khỏi hỏa hoạn.

ĐỪNG tắt báo động cháy do khói - Yêu cầu bảo trì hoặc liên hệ với ban quản lý tòa nhà nếu có bất kỳ vấn đề nào với cảnh báo cháy do khói.

Hãy ở trong bếp khi quý vị có thức ăn trong lò nướng hoặc trên bếp - Tắt bếp nếu quý vị cần ra khỏi phòng. Đặt giờ ngưng cho lò nướng.

Giữ tay áo được xắn lên và tóc được buộc gọn gàng khi nấu ăn.

Giữ trẻ em tránh xa khu vực nấu nướng để bảo vệ các em - Cách bếp ít nhất 3 feet.

Xoay tay cầm của chảo sang một bên - Không để tay cầm của chảo nhô ra ngoài nơi trẻ em có thể vô tình va vào hoặc cầm phải.

Giữ sự bừa bãi gọn gàng ở mức tối thiểu - Một căn hộ bừa bãi gọn gàng có thể gây nguy cơ hỏa hoạn hoặc chặn lối thoát hiểm khi sơ tán.

Rút phích cắm các thiết bị điện khi không sử dụng.

KHÔNG đặt thực phẩm/đồ tạp hóa trên mặt bếp nấu.

KHÔNG treo khăn lên tay nắm cửa trước bếp nấu - Giữ miếng lót nồi, gang tay lò nướng và khăn tắm tránh xa bếp.

KHÔNG được gây xáo trộn với Đầu đốt Thông minh (Smart Burners) của quý vị.

KHÔNG cất giữ đồ bên trong lò nướng hoặc lò vi sóng.

KHÔNG che bếp nấu hoặc lò nướng bằng giấy bạc.

KHÔNG hút thuốc trong căn hộ của quý vị - Sử dụng khu vực hút thuốc ngoài trời được chỉ định.

KHÔNG sử dụng nến.

KHÔNG lưu trữ vật liệu dễ cháy trong căn hộ của quý vị - Lốp xe, xăng, khí propan, đuốc, v.v.

Trong lúc

Trong trường hợp hỏa hoạn, từng giây đồng hồ đều quý giá! Hãy xem lại các bước dưới đây để quý vị có thể chuẩn bị tốt hơn khi ứng phó với tình huống khẩn cấp do hỏa hoạn.

Chỉ sử dụng bình chữa cháy nếu quý vị đã được huấn luyện - Chỉ sử dụng bình chữa cháy khi đám cháy nhỏ đủ để dập tắt trong thùng rác nhỏ.

Hãy ra khỏi tòa nhà càng nhanh càng tốt - Chỉ lấy túi đồ dùng mang theo khi quý vị cảm thấy an toàn khi làm như vậy.

Chạm vào tay nắm cửa và cửa bằng mu bàn tay trước khi mở - Nếu chúng nóng hoặc có khói bốc ra từ phía sau cửa, hãy đóng cửa lại và thử lối thoát khác.

Cúi thấp người và bò để tránh khói và khí hơi độc hại - Khói và khí hơi độc sẽ bốc lên trần nhà trước.

Gọi 9-1-1 khi quý vị đã đến nơi an toàn.

Nếu quần áo của quý vị bắt lửa: DỪNG LẠI, NẪM XUỐNG và LĂN - Lấy tay che mặt và lăn qua lăn lại cho đến khi ngọn lửa tắt hẳn.

Nếu quý vị không thể dừng lại, nằm xuống và lăn, hãy cố gắng dập lửa bằng chăn, khăn tắm, v.v. - Đến cơ sở y tế ngay để được hỗ trợ điều trị bỏng.

Nếu một thành viên trong gia đình hoặc thú vật bị mắc kẹt bên trong, hãy báo ngay cho những người ứng cứu - KHÔNG được vào tòa nhà đang cháy.

Nếu quý vị bị mắc kẹt bên trong, hãy đóng cửa và che các lỗ thông hơi, khe hở bằng vải hoặc băng dính - Gọi hoặc nhấn 9-1-1 và ở gần cửa sổ mở. Nếu có thể, treo một tấm vải trắng bên ngoài để báo vị trí. Nếu không có cửa sổ, hãy nằm sát sàn nhà.

Không quay trở lại tòa nhà cho đến khi giới chức thẩm quyền nói rằng đó là điều an toàn.

Sau đó

Sau khi quý vị đã được an toàn và liên hệ với lực lượng ứng phó khẩn cấp, quý vị có thể làm theo các hướng dẫn sau để hoạch định các bước tiếp theo.

Nếu nhân viên cấp cứu cho biết quý vị không thể trở về căn hộ, họ sẽ giúp quý vị tìm nơi tạm trú an toàn - Hội Chữ Thập Đỏ có thể hỗ trợ chỗ ở tạm thời, thực phẩm và các dịch vụ khác.

Nếu quý vị có bảo hiểm người thuê nhà, hãy liên hệ công ty bảo hiểm để được hướng dẫn thêm - Xem phần "Bảo hiểm Người Thuê Nhà" để biết cách bảo vệ tài sản.

Nếu được phép trở về căn hộ, hãy kiểm tra các thiệt hại do hỏa hoạn.

Giữ lại các biên lai chi tiêu liên quan đến thiệt hại - Công ty bảo hiểm có thể cần chúng để xác minh yêu cầu bồi thường.

Cháy rừng và Chất lượng Không khí

Các đám cháy rừng đã gia tăng về tần suất và mức độ nghiêm trọng ở vùng Tây Bắc Thái Bình Dương từ những năm 1980. Gió có thể di chuyển khói vào khu vực đông dân cư, mang theo chất ô nhiễm như carbon monoxide và các hạt vật chất. Hít phải khói này có thể dẫn đến nhiều vấn đề về sức khỏe.

Trước khi

Phòng ngừa

Khoảng 95% các vụ cháy rừng là do con người gây ra. Hãy cùng thực hiện các biện pháp phòng ngừa thích hợp để ngăn ngừa chúng!

- Vứt bỏ thuốc lá và các thiết bị hút thuốc khác đúng cách
- Hãy đảm bảo lửa trại, hố lửa và bếp nướng đã được dập tắt hoàn toàn trước khi rời đi mà không có người trông coi
- Tìm hiểu thêm tại [SmokeyBear.com](https://www.smokeybear.com)



Các Cấp độ Sơ tán

Trong trường hợp cháy rừng, Oregon áp dụng ba cấp độ sơ tán. Hãy tìm hiểu ý nghĩa của các cấp độ này để quý vị có thể chuẩn bị cho gia đình mình sơ tán.

Hãy Chuẩn bị

Cấp độ 1

Đây là bước chuẩn bị trước khi sơ tán. Hãy thực hiện các bước như: đóng gói đồ đạc có giá trị (bao gồm tài liệu quan trọng, thuốc men, v.v.), đóng cửa sổ và đăng ký với PublicAlerts hoặc các ứng dụng cảnh báo khẩn cấp khác. **Nếu quý vị cần thêm thời gian để sơ tán, hãy cân nhắc việc rời đi ngay bây giờ!**

Hãy Sẵn sàng

Cấp độ 2

Hãy chuẩn bị sơ tán. Hãy nghe tin tức trên TV và radio địa phương để cập nhật. Hãy cảnh giác, cập nhật thông tin và theo dõi các trang web, mạng xã hội, radio và TV. **Nếu quý vị cần thêm thời gian để sơ tán, hãy cân nhắc việc rời đi ngay bây giờ!**

Hãy Đi!

Cấp độ 3

Hãy đi ngay, đừng chần chừ! Chính quyền địa phương sẽ cung cấp hướng dẫn chi tiết. Những người cần thêm hỗ trợ hoặc thời gian sơ tán nên thực hiện ở cấp độ 1 hoặc 2. Điều này bao gồm những người khuyết tật, có các bệnh tật hoặc người cần hỗ trợ chăm sóc trẻ em.

Tìm thêm thông tin về ba mức độ sơ tán khi xảy ra cháy rừng tại trang web này:

<https://wildfire.oregon.gov/pages/evacuations.aspx>

Trong lúc

Ngay cả khi cháy rừng không lan đến khu vực của quý vị, khói từ những đám cháy này vẫn có thể làm tổn thương mắt, gây khó chịu cho hệ hô hấp và làm trầm trọng thêm các bệnh tim và phổi mãn tính. Hãy tìm hiểu cách tự bảo vệ mình.

Giữ An toàn

Tránh những khu vực có khói bụi - Đóng tất cả các cửa ra vào và cửa sổ để ngăn khói len vào căn hộ của quý vị.

Tránh làm tăng thêm mức ô nhiễm trong nhà - Trong trường hợp khẩn cấp về chất lượng không khí kém, tránh sử dụng những thứ cháy trong nhà như nến, nhang, bếp ga, v.v.

Chỉ có khẩu trang N95 hoặc KN95 được trang bị đúng cách mới có hiệu quả trong việc lọc các hạt có hại từ khói - Khẩu trang vải và khẩu trang phẫu thuật không đủ khả năng bảo vệ.

Duy trì các hành vi lành mạnh - Chăm sóc cơ thể, uống đủ nước, ăn uống điều độ và liên hệ bác sĩ nếu quý vị có triệu chứng do khói gây khó chịu.

Tìm nơi trú ẩn nếu cần thiết - Nếu quý vị không cảm thấy an toàn ở nhà, hãy tìm nơi trú ẩn sơ tán được chỉ định hoặc tìm một nơi an toàn khác để ở bằng cách gọi 211.

Nguồn lực Địa phương

Chỉ số chất lượng không khí Oregon

Sử dụng chỉ số chất lượng không khí này để kiểm tra chất lượng không khí tại địa phương

Trang mạng

<https://oraqi.deq.state.or.us/home/map>

Blog Khói Oregon

Kiểm tra blog này để biết thông tin mới nhất về các vụ cháy trong khu vực

Trang mạng

<http://oregonsmoke.blogspot.com/>

Ứng dụng Smoke Sense

Tải xuống ứng dụng này để biết tình trạng chất lượng không khí và hướng dẫn về sức khỏe

Trang mạng

www.epa.gov/air-research/smoke-sense-study-citizen-science-project-using-mobile-app

Lũ lụt

Lũ lụt có thể xảy ra nhanh chóng, đặc biệt là sau những trận mưa lớn, và có thể gây thiệt hại đáng kể cho các tòa nhà, đường sá và cơ sở hạ tầng. Nó cũng có thể làm gián đoạn việc tiếp cận các dịch vụ quan trọng như điện, nước và chăm sóc y tế.

Trước khi

Biết nguy cơ lũ lụt của quý vị - Tìm hiểu xem căn hộ, tòa nhà hoặc khu vực của quý vị có nằm trong vùng dễ bị lũ lụt hay không. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập: <https://www.fema.gov/flood-maps>

Chuẩn bị túi đựng đồ mang theo - Chuẩn bị một bộ dụng cụ khẩn cấp với ít nhất ba ngày đồ dùng mà quý vị có thể nhanh chóng mang theo khi xảy ra tình trạng khẩn cấp. Để biết thêm thông tin, hãy xem phần "Thu thập Vật dụng Khẩn cấp".

Đăng ký nhận báo động - Hãy cập nhật thông tin về cảnh báo lũ lụt và lệnh sơ tán bằng cách đăng ký hệ thống báo động địa phương tại <https://www.publicalerts.org/> và tải xuống các ứng dụng thời tiết.

Biết các tuyến đường sơ tán của quý vị - Nằm rõ kế hoạch sơ tán của tòa nhà và tìm nơi có địa hình cao gần nhất. Thảo luận các phương án sơ tán với gia đình và nhóm hỗ trợ, đặc biệt nếu quý vị có vấn đề về khả năng di chuyển.

Bảo vệ các vật dụng và tài liệu quan trọng - Nếu quý vị sống ở tầng trệt, hãy cố gắng di chuyển các tài liệu và đồ đạc quan trọng lên nơi cao hơn để tránh bị ngập lụt. Quý vị cũng có thể cho các tài liệu quan trọng vào túi kín để tránh bị ướt.

Trong lúc

Lũ lụt có thể diễn biến rất nhanh, đôi khi chỉ trong vài giờ hoặc vài phút. Hãy luôn cảnh giác và thực hiện các biện pháp sau:

Ở trong nhà - Nếu quý vị đang ở nhà, hãy ở trong nhà và tránh xa nước lũ.

Nếu quý vị sống trong căn hộ hoặc nhà riêng, hãy di chuyển lên tầng cao nhất mà quý vị có thể tiếp cận an toàn - Tránh tầng trệt và tầng hầm nơi nước có thể dâng nhanh.

Nếu quý vị không thể lên tầng cao hơn, hãy tìm vị trí an toàn, vững chắc, tránh xa cửa sổ và cửa ra vào - Chỉ ở trong phòng kín nếu đó là phòng trên cao và chắc chắn không bị ngập.

- *Lưu ý quan trọng: Nếu không thể lên tầng cao, hãy ở nơi khô ráo và chắc chắn. Tránh bị kẹt trong phòng có nguy cơ nước tràn vào. Nếu có thể, hãy phát tín hiệu cầu cứu, đặc biệt nếu quý vị gặp khó khăn khi di chuyển.*

Tránh nước lũ - Tuyệt đối không đi bộ, lái xe hoặc đạp xe qua nước lũ. Nước có thể cuốn trôi quý vị và có thể bị ô nhiễm.

Quay lại, Đừng để bị chết đuối - Nếu thấy đường hoặc vỉa hè bị ngập, hãy quay đầu và tìm đường khác. Không lái xe qua vùng ngập nước.

Giữ trẻ em và thú nuôi tránh xa nước lũ và các khu vực ngập gần đây - Nước lũ có thể chứa nước thải, hóa chất và rác thải, gây nguy hiểm cho sức khỏe.



Nếu quý vị bị mắc kẹt trong tình huống lũ lụt, hãy hành động ngay lập tức để bảo vệ bản thân:

Di chuyển đến vùng đất cao hơn: Nếu có thể, hãy di chuyển lên tầng cao nhất của tòa nhà, chẳng hạn như tầng trên cùng, gác mái hoặc mái nhà. Tránh tầng hầm hoặc tầng trệt, nơi nước có thể dâng lên nhanh chóng. Nếu không thể lên được các tầng cao hơn, hãy tìm một khu vực khô ráo, an toàn, tránh xa cửa sổ hoặc cửa ra vào, vì những nơi này có thể khiến nước tràn vào. Đảm bảo quý vị đang ở một vị trí ổn định và khô ráo càng lâu càng tốt.

Nếu quý vị không thể sơ tán, hãy phát tín hiệu cầu cứu: Nếu quý vị bị kẹt, hãy gọi hoặc nhắn tin 911 và cung cấp vị trí chính xác của quý vị. Nếu không có điện thoại hoặc sóng yếu, hãy tạo tiếng ồn, vẫy khăn màu sáng hoặc sử dụng các phương tiện khác để thu hút sự chú ý. Hãy ở nơi dễ thấy và an toàn, ổn định.

Giữ bình tĩnh và ở yên một chỗ: Nếu không thể sơ tán hoặc di chuyển đến khu vực cao hơn, hãy ở nguyên vị trí và chờ cứu hộ. Đừng cố đi sâu hơn vào tòa nhà hoặc tìm "phòng an toàn" ở các tầng thấp hơn, vì nước có thể dâng rất nhanh. Hãy chờ đội cứu hộ đến và cố gắng giữ khoảng cách an toàn nhất có thể.

Sau đó

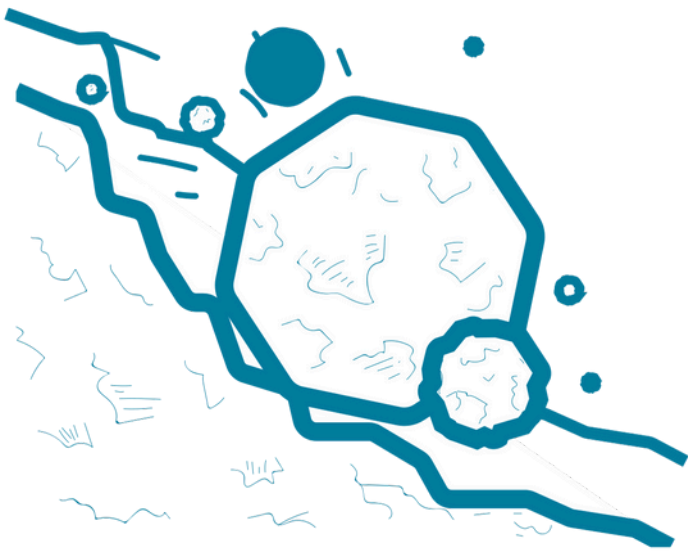
Chỉ quay lại khi an toàn - Chờ thông báo chính thức cho biết đã an toàn để trở về nhà. Tránh quay lại khu vực ngập lụt cho đến khi được chính quyền địa phương thông báo.

Kiểm tra thiệt hại - Kiểm tra các dấu hiệu hư hại do nước và các vấn đề về cấu trúc. Nếu tòa nhà của quý vị bị ngập, hãy thông báo ngay lập tức cho ban quản lý tòa nhà.

Bảo vệ bản thân khỏi sự ô nhiễm - Tránh tiếp xúc với nước lũ vì nước lũ có thể bị nhiễm khuẩn, hóa chất hoặc nước thải. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, đặc biệt là sau khi chạm vào bất cứ thứ gì tiếp xúc với nước lũ.

Kiểm tra những người khác - Kiểm tra những người hàng xóm, đặc biệt là những người già, người khuyết tật hoặc có hạn chế về khả năng di chuyển.





Lở đất

Còn được gọi là chuyển động đất, xảy ra khi các khối đá, đất đai hoặc mảnh vụn di chuyển xuống dốc. Điều này có thể do bão, lũ lụt, động đất, phun trào núi lửa và các nguyên nhân khác do con người gây ra.

Các Dấu hiệu Cảnh báo

Dấu hiệu của Dòng Mảnh vỡ và Đất lở Di chuyển Nhanh

Nước chảy xiết, bùn hoặc âm thanh bất thường có thể báo hiệu các mảnh vỡ đang di chuyển - Tiếng động bất thường có thể bao gồm tiếng cây cối nứt gãy hoặc tiếng đá tảng va chạm vào nhau.

Khi lở đất đến gần hơn, quý vị có thể nghe thấy tiếng ầm ầm yếu ớt tăng dần về âm lượng.

Hàng rào, cột điện, tảng đá hoặc cây có thể di chuyển.

Dấu hiệu của Đất lở Di chuyển Chậm

Những thay đổi trong cảnh quan - Những thay đổi bao gồm tình trạng thoát nước mưa trên sườn dốc, di chuyển đất, cây nghiêng ngả, v.v.

Xuất hiện vết nứt mới hoặc vết nứt lan rộng - Bao gồm thạch cao, gạch và ngói bên trong các tòa nhà và các vết nứt ngày càng rộng trên mặt đất xung quanh các khu vực lát đá và các tòa nhà

Các bức tường và cầu thang bên ngoài bắt đầu bị tách ra khỏi tòa nhà

Hàng rào, cột điện hoặc cây cối bắt đầu nghiêng hoặc di chuyển

Mặt đất xung quanh tòa nhà bắt đầu nghiêng xuống dốc

Trong lúc

Những trận lở đất gây chết người nhiều nhất là những trận xảy ra nhanh chóng và hầu như không có dấu hiệu báo trước. Điều quan trọng là phải chú ý đến môi trường xung quanh và chú ý đến các dấu hiệu chuyển động của đất đai và các mảnh vỡ.

Nghe các đài tin tức địa phương - Nghe thông báo cảnh báo hoặc sơ tán

Nếu quý vị đang ở khu vực dễ xảy ra lở đất, hãy luôn cảnh giác và tỉnh táo trong những cơn bão - Nhiều trường hợp tử vong do lở đất xảy ra khi mọi người đang ngủ

Di chuyển ra khỏi đường đi của đất lở càng nhanh càng tốt

Nếu quý vị không thể thoát ra, hãy cuộn tròn người lại như quả bóng và bảo vệ đầu của quý vị

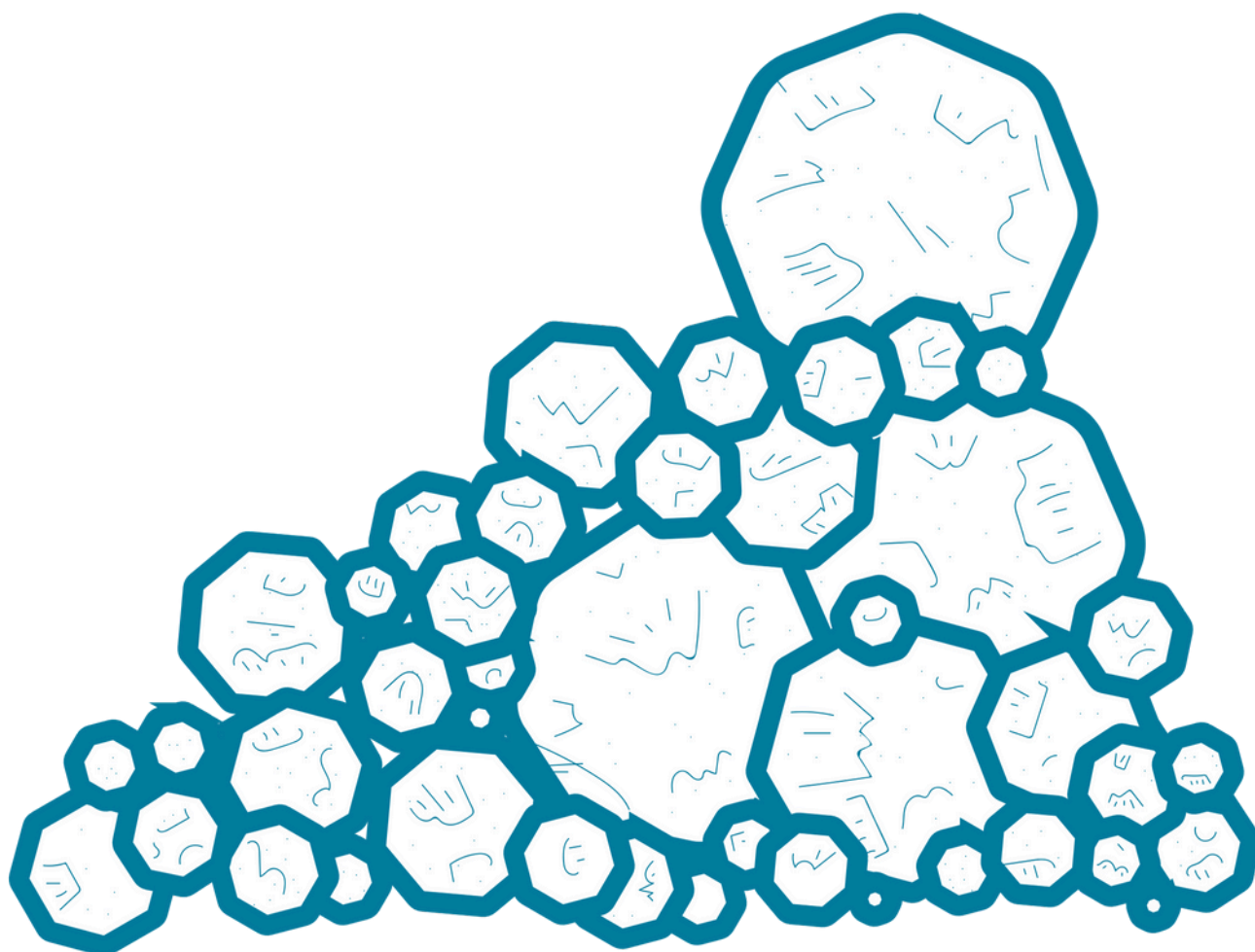
Sau đó

Sau khi quý vị đã đến nơi an toàn và liên lạc với lực lượng ứng phó khẩn cấp, hãy làm theo các hướng dẫn sau để tìm ra các bước tiếp theo.

Tránh xa khu vực xảy ra chuyển động đất cho đến khi chính quyền thông báo nơi đó an toàn

Báo động cho chính quyền nếu quý vị biết ai đó bị mắc kẹt trong vụ lở đất và vị trí áng chừng của họ, nếu có thể

Nghe tin tức địa phương để biết thông tin khẩn cấp mới nhất - Khu vực này có thể có nguy cơ xảy ra thêm lở đất hoặc lũ lụt



Động đất

Sự rung chuyển đột ngột và nhanh chóng của mặt đất được gây ra do sự dịch chuyển của đá sâu bên dưới bề mặt trái đất. Động đất có thể gây thương tích và thiệt hại cho tài sản và đường sá.

Portland nằm gần Đới Hút Chìm Cascadia (Cascadia Subduction Zone) ngoài khơi bờ biển Bắc California, Oregon, Washington và Đảo Northern Vancouver. Thành phố này cũng nằm trên Đoạn Đứt Gãy Portland Hills (Portland Hills Fault). Hãy chuẩn bị sẵn sàng!



Before

Nói chuyện với tất cả những người cần được bao gồm vào kế hoạch của quý vị - Vai trò của mỗi người là gì?

Lập kế hoạch sơ tán của quý vị – Đây là những nơi an toàn để di chuyển trong căn hộ của quý vị khi xảy ra động đất? Quý vị sẽ thoát khỏi tòa nhà bằng cách nào nếu cần? Quý vị sẽ đi đâu nếu không thể quay lại tòa nhà?

Thực hành CÚI XUỐNG, CHE PHỦ và GIỮ CHẶT! - Xem hướng dẫn “Cúi xuống, Che phủ và Giữ chặt” trong phần sau

Tích trữ vật dụng - Quý vị sẽ cần những vật dụng gì nếu không có điện, ga hoặc các tiện ích khác trong vài tuần?

Làm cố định các đồ vật nặng trong nhà (ví dụ: giá sách, tủ lạnh, tivi, v.v.) và để các đồ vật nặng hơn ở các kệ dưới thấp

Hãy cân nhắc việc mua bảo hiểm người thuê nhà - Xem phần “Bảo hiểm Người Thuê nhà” ở trên để tìm hiểu thêm

Chuẩn bị cho Trẻ em

Tìm hiểu về các kế hoạch khẩn cấp tại trường học hoặc cơ sở chăm sóc trẻ em của con quý vị – Nhận diện người liên hệ trong trường hợp khẩn cấp có thể chăm sóc con quý vị nếu quý vị không thể liên lạc với họ tại trường học/nhà trẻ

Nói chuyện với con quý vị về động đất - Nói về động đất và cách ứng phó trước có thể giúp giảm bớt nỗi sợ hãi

Tại Nơi làm việc của quý vị

Lập kế hoạch cho những việc cần làm nếu động đất xảy ra khi quý vị đang làm việc – Nơi trú ẩn gần nhất ở đâu? Quý vị sẽ đi đâu nếu không có phương tiện di chuyển?

Hãy cập nhật thông tin về kế hoạch khẩn cấp của chủ sử dụng lao động của quý vị – Nơi làm việc của quý vị có kế hoạch duy trì hoạt động liên tục không? Vai trò của quý vị sẽ là gì trong trường hợp xảy ra động đất?

Nếu có thể, hãy giữ thông tin và vật dụng quan trọng tại nơi làm việc của quý vị – Trong trường hợp xảy ra động đất khi quý vị đang ở tại nơi làm việc

Trong lúc

Bảo vệ Bản thân

Nếu quý vị đang lái xe, hãy tắt vào lề đường và đậu xe lại - Sử dụng phanh đậu xe khẩn cấp

Nếu quý vị đang ở trên giường, hãy nằm sấp và che đầu và cổ bằng gối hoặc tay

Nếu quý vị đang ở bên ngoài, hãy tiếp tục ở bên ngoài và tránh xa các tòa nhà hoặc vật thể có thể rơi xuống người quý vị - Một trong những nguyên nhân chính gây thương tích và tử vong là do vật rơi

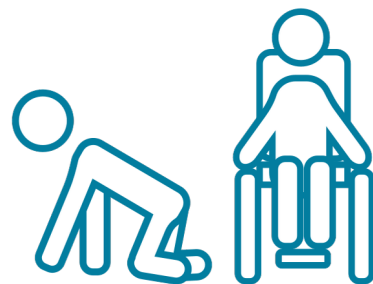
Nếu quý vị đang ngồi xe lăn, hãy cố gắng tránh xa các đồ vật có thể rơi lên người quý vị, khóa bánh xe và che phủ đầu và cổ của quý vị

Đừng bước vào khung cửa

Đừng chạy ra ngoài - Đợi cho đến khi hết rung lắc rồi mới nhanh chóng thoát ra khỏi tòa nhà

Cúi xuống, Che phủ và Giữ chặt!

Cách tốt nhất để bảo vệ bản thân khi xảy ra động đất là CÚI XUỐNG, CHE PHỦ và GIỮ CHẶT! Hãy làm theo hướng dẫn bên dưới.



Cúi xuống

Quỳ xuống bằng tay và đầu gối. Nếu quý vị đang ngồi trên xe lăn hoặc xe tập đi có ghế ngồi, hãy khóa bánh xe và ngồi yên cho đến khi hết rung lắc.



Che phủ

Dùng hai cánh tay che đầu và cổ. Nếu có bàn hoặc ghế chắc chắn gần đó, hãy chui xuống gầm bàn để trú ẩn. Nếu không có chỗ trú ẩn nào gần đó, hãy thử bò vào tường bên trong (tránh xa cửa sổ). Chỉ bò đến khu vực khác nếu lối đi không có mảnh vỡ rơi vãi.



Giữ chặt

Nếu quý vị chui xuống gầm bàn hoặc ghế, hãy bám chặt bằng một tay. Hãy chuẩn bị di chuyển với cái bàn khi bàn rung lắc. Nếu quý vị đang ngồi hoặc không thể nằm xuống sàn, hãy cúi xuống và lấy tay che đầu. Giữ chặt cổ bằng cả hai tay.

Sau đó

Sau khi rung lắc đã dừng, hãy đảm bảo quý vị đang ở một nơi an toàn. Nếu cần thoát ra khỏi tòa nhà, hãy nhanh chóng di chuyển ra bên ngoài và tránh xa tòa nhà. Cảnh giác với các mối nguy hiểm do động đất gây ra, bao gồm mảnh vỡ rơi xuống, rò rỉ khí gas hoặc đường dây điện bị đứt.

Hãy sẵn sàng cho các dư chấn - Sự rung chuyển từ dư chấn có thể cũng nghiêm trọng như trận động đất chính

Nếu quý vị bị mắc kẹt, hãy gửi tin nhắn, đập vào ống nước hoặc tường, hoặc sử dụng còi thay vì hét lên để giúp đội cứu hộ xác định vị trí của quý vị - Bảo vệ miệng, mũi và mắt khỏi bị bụi

Kiểm tra xem bản thân và người khác có bị thương không

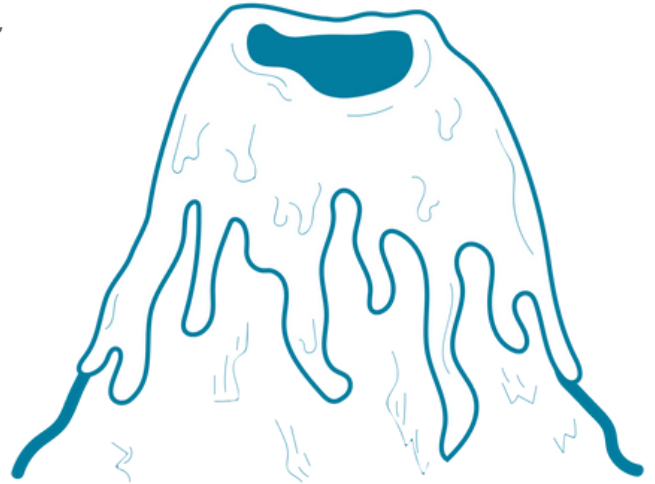
Kiểm tra với các người liên hệ khẩn cấp của quý vị - Nhắn tin thường hiệu quả hơn gọi điện khi đường dây điện thoại bận



Núi lửa Phun trào

Xảy ra khi đá nóng chảy ra, khí ga và các mảnh vỡ khác thoát ra qua một lỗ hổng trên vỏ Trái Đất. Tro núi lửa có thể di chuyển hàng trăm dặm và gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Một vụ phun trào có thể làm ô nhiễm nguồn nước, gây hư hại các tiện ích, làm giảm tầm nhìn, gây khó thở và gây ngứa ngáy cho da, mắt, mũi và họng.

Portland nằm gần các núi lửa và vùng núi lửa trong khu vực Cascades. Điều này bao gồm Mount St. Helens, Crater Lake, Mount Hood, v.v.



Trước khi

Nhận thông tin- Đăng ký với Dịch vụ Thông báo Núi lửa (VNS) tại <https://volcanoes.usgs.gov/vns2/>, để nhận email thông báo miễn phí về hoạt động núi lửa trong khu vực

Trong lúc

Lắng nghe các báo động và cảnh báo khẩn cấp - Thực hiện lệnh sơ tán hoặc trú ẩn

Bảo vệ bản thân khỏi bị tro bụi rơi xuống - Tro bụi và khói bụi rơi xuống là mối lo ngại lớn nhất trong khu vực Portland

Không lái xe nếu có tro bụi rơi nhiều hoặc sương mù

Nếu quý vị đang ở bên ngoài, hãy nhanh chóng di chuyển đến nơi trú ẩn

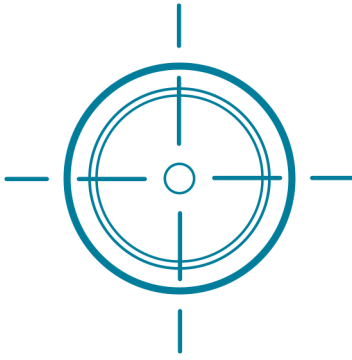
Nếu có sương mù dày đặc, hãy đóng cửa sổ và tránh ra ngoài

Sau đó

Hãy lắng nghe chính quyền địa phương để biết khi nào có thể quay trở lại một cách an toàn - Ở trong nhà nếu có thể, đặc biệt nếu quý vị có vấn đề về hô hấp

Giữ kết nối - Hãy cho gia đình và bạn bè biết quý vị an toàn

Tránh lái xe trong tro bụi dày - Lái xe có thể khuấy động tro núi lửa và làm tắc nghẽn động cơ hoặc làm xe chết máy



Kẻ Xả súng đang Hoạt động

Tình trạng này xảy ra khi một hoặc nhiều cá nhân chủ động tìm cách gây hại cho người khác ở khu vực đông dân cư. Họ có thể có hoặc không có vũ khí.

Trước khi

Hãy chú ý đến môi trường xung quanh của quý vị - Khi quý vị đi vào một không gian mới, hãy tìm hai lối thoát gần nhất, lập kế hoạch cho lối thoát hiểm và xác định những nơi quý vị có thể ẩn náu nếu cần

Đăng ký tham gia khóa huấn luyện về kẻ xả súng đang hoạt động - Sở Cảnh sát Portland cung cấp video trực tuyến hoặc hội thảo trực tiếp để huấn luyện cộng đồng về tình huống kẻ xả súng đang hoạt động tại <https://www.portlandoregon.gov/police/79946>

Báo cáo ngay các mối đe dọa đang diễn ra cho chính quyền

Lên kế hoạch với các thành viên trong gia đình - Đảm bảo mọi người đều biết phải làm gì nếu đối mặt với kẻ xả súng đang hoạt động

Trong lúc

Khi có kẻ xả súng đang hoạt động hoặc mối đe dọa đang diễn ra, hãy nhớ CHẠY. ẨN NÁU. CHIẾN ĐẤU.

CHẠY và thoát ra nếu có thể



- Trốn thoát là ưu tiên hàng đầu.
- Nếu cần thiết, hãy để lại đồ đạc của quý vị.
- Giúp những Thoát ra nếu có thể, nhưng hãy sơ tán bất kể những người khác có đồng ý đi theo hay không.
- Cố gắng ngăn không cho người khác vào khu vực có kẻ xả súng đang ở.
- Gọi 9-1-1 khi quý vị thấy an toàn và mô tả kẻ bắn súng, địa điểm và vũ khí.

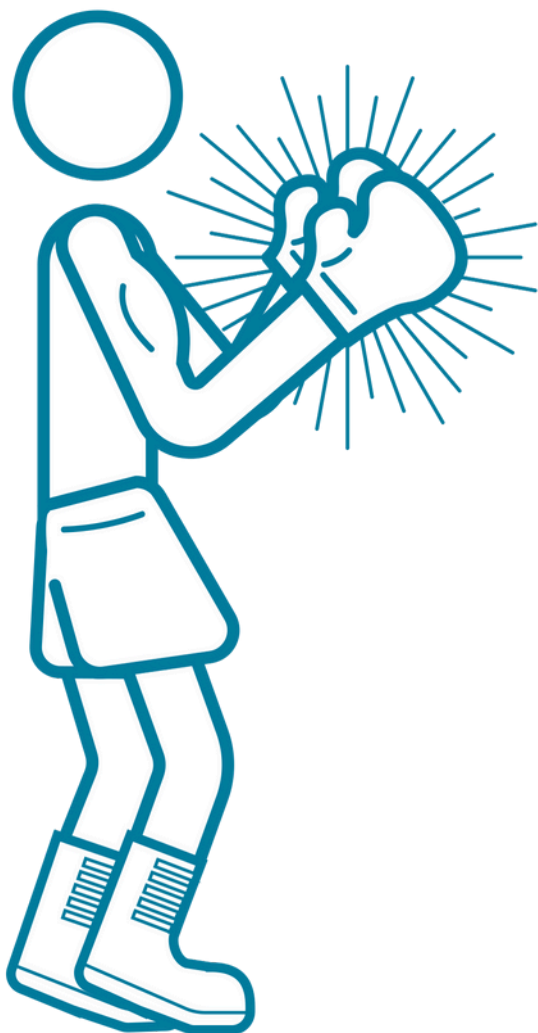
ẨN nếu không thể trốn thoát.



- Tránh xa tầm nhìn của kẻ bắn súng và giữ im lặng.
- Tắt tất cả các thiết bị điện tử.
- Khóa/chặn cửa, kéo rèm và tắt đèn.
- Đừng trốn theo nhóm. Hãy tản ra dọc theo tường hoặc trốn riêng lẻ.
- Cố gắng giao tiếp với cảnh sát một cách im lặng. Sử dụng tin nhắn văn bản hoặc mạng xã hội để báo vị trí của quý vị hoặc đặt biển báo trên cửa sổ.
- Ở yên tại chỗ cho đến khi chính quyền tuyên bố an toàn.

CHIẾN ĐẤU là giải pháp cuối cùng!

- Hãy hành động và hành động một cách quyết liệt nhất có thể đối với kẻ bắn súng.
- Tuyển dụng những người khác để phục kích kẻ bắn súng bằng các vũ khí tự chế như ghế, bình chữa cháy, kéo, sách, v.v.
- Hãy chuẩn bị sẵn sàng gây ra thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong cho kẻ bắn súng.
- Ném vật phẩm và chế tạo vũ khí để đánh lạc hướng và tước vũ khí của kẻ bắn súng



Sau đó

Khi lực lượng thực thi pháp luật đến, hãy giữ hai bàn tay ở tư thế dễ được nhìn thấy và không cầm gì cả

Biết rằng nhiệm vụ đầu tiên của cơ quan thực thi pháp luật là chấm dứt sự cố - họ có thể phải đi qua những người bị thương trên đường đi.

Các cảnh sát viên có thể được trang bị vũ khí - Cảnh sát có thể sử dụng súng hoặc bình xịt hơi cay để kiểm soát tình hình

Hãy tuân theo hướng dẫn của cơ quan thực thi pháp luật - di tản theo hướng họ đi đến trừ khi có chỉ dẫn khác

Hãy chăm sóc bản thân mình trước - Sau đó quý vị mới có thể giúp đỡ những người bị thương

Hãy cân nhắc việc tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp cho quý vị và các thành viên khác trong gia đình để đối phó với những ảnh hưởng lâu dài của chấn thương



Mối Quan tâm Chung về An toàn

Một số mối lo ngại chung về an toàn bao gồm: cướp, tấn công, xâm phạm, phá hoại tài sản, v.v. Quý vị có thể không lường trước được những tình huống nguy hiểm này, nhưng quý vị có thể thực hiện các biện pháp để ngăn ngừa và ứng phó an toàn.

Phòng ngừa

Ngăn ngừa Tình trạng Khẩn cấp

Hãy cảnh giác - Quan sát những gì đang diễn ra xung quanh quý vị; tránh những thứ gây mất tập trung như nhắn tin, sử dụng ống tai nghe, v.v. khi ở nơi công cộng

Nhìn thấy gì đó, nói gì đó - Báo cáo các hoạt động khả nghi cho cơ quan có thẩm quyền

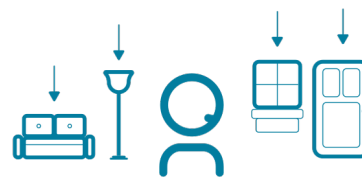
Lập kế hoạch thoát hiểm - Quan sát mọi không gian mới mà quý vị bước vào và nhận định lối thoát và những nơi quý vị có thể tìm kiếm sự an toàn trong trường hợp khẩn cấp

Học các kỹ năng cứu sinh - Tham gia các lớp học tự vệ hoặc sơ cứu miễn phí trong cộng đồng của quý vị

Thực hành Nhận thức Tình huống

Nhận thức tình huống là khi quý vị nhận thức được những gì đang diễn ra xung quanh mình. Với mức độ nhận thức được nâng cao này, chúng ta có thể dự đoán tốt hơn các tình huống không an toàn và phản ứng nhanh chóng.

Cấp độ 1



Nhận thức về các yếu tố trong môi trường.

Cấp độ 2



Hiểu rõ được tình hình hiện tại.

Cấp độ 3



Dự đoán các sự kiện trong tương lai.

Ứng phó với Tình huống Không An toàn

Thoát đi!

Cố gắng thoát ra hoặc di tản nhanh chóng khỏi những tình huống không an toàn

Che phủ và ẩn nấp

Nếu không thể sơ tán, hãy tìm nơi ẩn náu và giữ im lặng

Tự vệ, phá hỏng, chiến đấu

Giao chiến với kẻ tấn công chỉ nên là giải pháp cuối cùng! Nếu buộc phải giao chiến, hãy hành động quyết liệt và kiên quyết thực hiện.

Gọi điện để được giúp đỡ

Khi quý vị được an toàn, hãy gọi cứu hộ

Sức khỏe tinh thần và cảm xúc

Hãy cân nhắc việc tìm kiếm sự giúp đỡ để quý vị có thể đối phó với chấn thương



Mục 2

Kết nối

Xây dựng Mạng lưới Xã hội

Cách quan trọng nhất để chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp là xây dựng mạng lưới quan hệ xã hội! Hãy giới thiệu bản thân với những người sống gần quý vị. Đặt câu hỏi để hiểu rõ hơn về họ. Làm quen với các doanh nghiệp và dịch vụ gần nơi quý vị.

Xác định những người hàng xóm dễ bị tổn thương có thể cần hỗ trợ sau thảm họa.

Hãy trao đổi với hàng xóm về cách hỗ trợ và kiểm tra an toàn cho nhau trong trường hợp khẩn cấp. Báo cho người đáng tin cậy nếu quý vị đi vắng. Trong nhiều tình huống, hàng xóm có thể cần dựa vào nhau trước khi lực lượng ứng cứu đến.

Điều này đặc biệt quan trọng với hàng xóm là người khuyết tật, người già, người sống một mình, người nuôi thú cưng hoặc trẻ nhỏ. Hãy đề nghị hỗ trợ khi cần, nhưng luôn hỏi trước khi giúp đỡ.

Tên

Nhu cầu của họ là gì?

Điện thoại

Tên

Nhu cầu của họ là gì?

Điện thoại

Tên

Nhu cầu của họ là gì?

Điện thoại

Tên

Nhu cầu của họ là gì?

Điện thoại

Tạo một Nhóm Hỗ trợ Cá nhân

Xác định những cá nhân trong tòa nhà và/hoặc cộng đồng, những người có thể liên lạc với quý vị trong trường hợp xảy ra thảm họa.

Điều này có thể bao gồm:

- Gia đình
- Đồng nghiệp
- Hộ hàng
- Những người từ nơi thờ cúng của quý vị
- Bạn bè
- Nhân viên chăm sóc cá nhân
- Hàng xóm

Tên

Điện thoại

Quý vị biết họ như thế nào

Tên

Điện thoại

Quý vị biết họ như thế nào

Tên

Điện thoại

Quý vị biết họ như thế nào

Tên

Điện thoại

Quý vị biết họ như thế nào

Quý vị dành nhiều thời gian nhất ở những nơi nào trong cộng đồng?

Điều này có thể bao gồm nơi thờ cúng, nơi làm việc, trường học, tổ chức cộng đồng, doanh nghiệp địa phương, v.v.

1

2

3

4

Quý vị muốn tiếp cận những ai trong tòa nhà và/hoặc cộng đồng của mình?

Tên

Điện thoại

Quý vị biết họ như thế nào

Tên

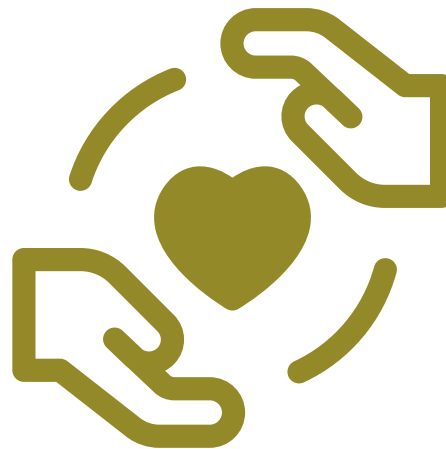
Điện thoại

Quý vị biết họ như thế nào

Kết nối

Có nhiều cách để quý vị kết nối với cộng đồng địa phương của mình. Bao gồm việc tham gia các sự kiện được lên kế hoạch tại tòa nhà của quý vị, tham gia vào một tổ chức địa phương hoặc dành thời gian làm tình nguyện.

Sau đây là một số cơ hội huấn luyện tại địa phương và các nguồn lực khác:



Liên đoàn Phát thanh Tiếp vận Hoa Kỳ

Trở thành tình nguyện viên điều hành Đài phát thanh Nghiệp dư. Liên hệ Liên đoàn Phát thanh Tiếp vận Kỳ để tìm chi nhánh địa phương.

Trang mạng

www.arrl.org

Điện thoại

888-277-5289

Hội Hồng thập tự Hoa Kỳ

Tham gia các lớp học về sự chuẩn bị và an toàn với Hội Hồng thập tự Hoa Kỳ địa phương Chi nhánh Đường mòn Oregon.

Trang mạng

www.redcross.org/local/oregon

Điện thoại

503-284-1234

Các Nút Giao tiếp Khẩn cấp Cơ bản về Động đất

Trở thành một Tình nguyện viên BEECN. BEECN là nơi để lấy thông tin và yêu cầu hỗ trợ khẩn cấp khi điện thoại không hoạt động.

Trang mạng

www.portlandoregon.gov/pbem/77227

Đội Cứu hộ Khẩn cấp Khu phố

Tham gia cùng Thành phố Portland Đội Cứu hộ Khẩn cấp Khu phố Nếu quý vị không thể tham gia nhóm, quý vị có thể liên hệ với trưởng nhóm NET khu vực của mình.

Trang mạng

www.portlandoregon.gov/pbem/31667

Điện thoại

503-823-4421

Nhận thông tin

Hãy giảm bớt sự hoảng loạn và sợ hãi sau khi xảy ra tình huống khẩn cấp bằng cách lập kế hoạch từ trước. Vui lòng xem thông tin bên dưới để biết một số nguồn lực tại địa phương.

Đài phát thanh AM/FM

Nếu quý vị ở trong khu vực Portland, quý vị có thể theo dõi kênh 91.5 KOPB-FM hoặc 101.1 KXL-FM để biết thông tin về tin tức và sự kiện địa phương.

Trang mạng

91.5 KOPB:

www.opb.org/schedules/

101.1 KXL:

www.kxl.com/shows/

Cảnh báo Công cộng

Đăng ký với PublicAlerts (Cảnh báo công cộng) để nhận cảnh báo khẩn cấp từ khu vực của quý vị.

Thông tin này chỉ được sử dụng trong trường hợp khẩn cấp!

Quý vị cũng có thể đi trực tiếp đến trang Current Alerts (Cảnh báo hiện tại) để nhận thông tin cập nhật trực tiếp và thông tin về cách tham gia.

Trang mạng

Cảnh báo công cộng:

www.publicalerts.org/

Cảnh báo hiện tại:

www.publicalerts.org/current-alerts



Các Nút Giao tiếp Khẩn cấp Cơ bản về Động đất

Tìm hiểu vị trí của Các địa điểm BEECN gần nơi làm việc và nhà quý vị. BEECN là nơi để nhận thông tin và yêu cầu hỗ trợ khẩn cấp khi điện thoại không hoạt động.

Trang mạng

<https://www.portland.gov/pbem/about-beecn>

PublicAlerts - Sổ Đăng ký Nhu cầu Bổ sung

Sổ đăng ký này dành cho những cá nhân ở Portland có thể cần hỗ trợ đặc biệt khi xảy ra thảm họa.

Hướng dẫn: Khi quý vị đăng ký với PublicAlerts, hệ thống sẽ hỏi quý vị có nhu cầu bổ sung nào trong trường hợp thiên tai xảy ra không. Nếu quý vị chọn "có", hệ thống sẽ tự động chuyển quý vị đến Sổ Đăng ký Nhu cầu Bổ sung.

Thông tin này chỉ được sử dụng trong trường hợp khẩn cấp!

Trang mạng

www.publicalerts.org/signup/

Cảnh báo Công cộng và Cập nhật Tin tức

Cập nhật thông tin về các mối nguy hiểm do thiên nhiên và con người gây ra, các điều kiện và sự kiện thay đổi ở khu vực Portland, Oregon hoặc trên phạm vi toàn quốc.

Public Alerts

Trang mạng

www.publicalerts.org/

Kiểm tra Chuyến đi ODOT

Trang mạng

www.tripcheck.com/

Cơ quan Thời tiết Quốc gia - Portland

Trang mạng

www.weather.gov/pqr/

Chất lượng Không khí ở Oregon

Trang mạng

<https://www.oregon.gov/deq/aq/pages/aqi.aspx>

Đài Phát thanh Thời tiết NOAA

Trang mạng

www.weather.gov/nwr/

Đài Quan sát Núi Lửa USGS Cascades

Trang mạng

<https://volcanoes.usgs.gov/observatories/cvo/>

Trung tâm Dự báo Sông Tây Bắc

Trang mạng

www.nwrfc.noaa.gov/rfc/

Dịch vụ Thông báo Động đất của USGS

Trang mạng

<https://earthquake.usgs.gov/ens/>

Bản đồ Cháy rừng NWCC

Trang mạng

<https://gacc.nifc.gov/nwcc/information/fire-map.aspx>

Cảnh báo Công cộng Tích hợp và Hệ thống Cảnh báo (IPAWS)

Trang mạng

www.fema.gov/emergency-managers/practitioners/integrated-public-alert-warning-system/public

Các Ứng dụng trên Điện thoại Thông minh

Tải xuống các ứng dụng này có thể là cách dễ dàng để cập nhật thông tin và có được thông tin quan trọng trong trường hợp khẩn cấp.

Hội Hồng thập tự Hoa Kỳ

Trang mạng

www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/mobile-apps.html

FEMA

Trang mạng

<https://www.fema.gov/mobile-app>

Tải ứng dụng bằng tin nhắn văn bản:

Thiết bị Apple:

Chữ APPLE ĐẾN 43362 (4FEMA)

Thiết bị Android:

Chữ ANDROID ĐẾN 43362 (4FEMA)

Theo dõi Lũ lụt

Trang mạng

<https://apps.apple.com/us/app/floodwatch/id386505889>

Bản đồ và Cảnh báo Sự cố Portland

Trang mạng

<https://apps.apple.com/us/app/portland-incident-map-alerts/id1277347911>

PulsePoint Respond và AED

Trang mạng

www.pulsepoint.org/download/

Quakewatch

Trang mạng

<https://apps.apple.com/us/app/quakewatch/id314600768>

Sơ tán Sóng thần NVS

Trang mạng

www.oregongeology.org/tsuclearing-house/

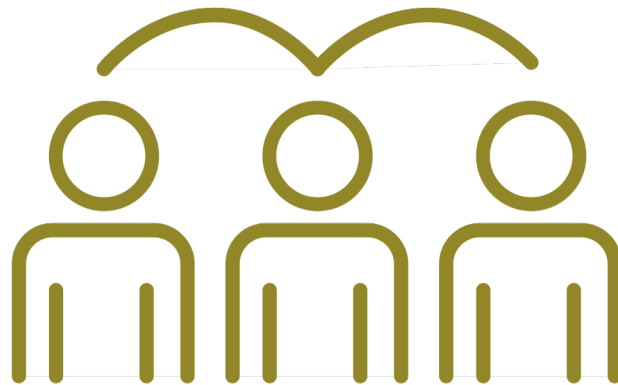
Tổ chức một Kế hoạch Truyền thông

Các tình huống khẩn cấp có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Điều quan trọng là phải lập kế hoạch truyền thông liên lạc để quý vị biết cần liên hệ với ai trong trường hợp khẩn cấp. Hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi sau:

- Tôi nên làm gì nếu bị chia cách với một người trong gia đình?
- Tôi nên gọi cho ai để báo cho họ biết tôi vẫn yên ổn?
- Tôi nên gọi cho ai nếu cần hỗ trợ?

Thu thập thông tin liên lạc bên dưới và chia sẻ với nhóm hỗ trợ của quý vị. Đảm bảo mọi người trong gia đình đều có một bản sao thông tin này, dự phòng trường hợp quý vị và người thân bị chia cách. Quý vị có thể lưu giữ một bản in và một bản kỹ thuật số trên điện thoại hoặc máy tính.

Trong trường hợp xảy ra thảm họa, hãy cố gắng nhắn tin cho bạn bè và gia đình thay vì gọi điện cho họ. Tin nhắn văn bản thường dễ gửi hơn cuộc gọi vì đường dây điện thoại sẽ bị quá tải.



Tên

Địa chỉ

Điện thoại

Đơn vị #

Thông tin Liên lạc của các Thành viên trong Hộ Gia đình

Tên

Điện thoại

Email

Tên

Điện thoại

Email

Tên

Điện thoại

Email

Tên

Điện thoại

Email

Tên

Điện thoại

Email

Các Môi Liên hệ Khẩn cấp Cá nhân

Chọn một người bạn hoặc người thân ở ngoài khu vực lân cận của quý vị (ở thành phố hoặc tiểu bang khác) làm người liên lạc khẩn cấp. Hãy chắc chắn rằng quý vị đã trao đổi với họ về kế hoạch của mình. Trong trường hợp khẩn cấp, quý vị nên liên lạc được với họ và cho họ biết quý vị an toàn. Hãy thử nhắn tin trước khi gọi điện, dự phòng trường hợp đường dây điện thoại bận.



Tên	Điện thoại	Email
Tên	Điện thoại	Email
Tên	Điện thoại	Email

Nhà Cung cấp Dịch vụ Chăm sóc Y tế

Tên	Điện thoại	Email
Tên	Điện thoại	Email
Tên	Điện thoại	Email

Nhà Cung cấp Dịch vụ Y tế Bổ sung

(ví dụ: thị lực, răng miệng, sức khỏe tâm thần)

Tên	Chuyên ngành	Điện thoại
Tên	Chuyên ngành	Điện thoại

Thông tin về Trường học/Nhà trẻ

Tên	Điện thoại	Địa chỉ
Tên	Điện thoại	Địa chỉ

Nhân viên Chăm sóc Cá nhân

Hãy đảm bảo quý vị đã bao gồm người chăm sóc cá nhân trong kế hoạch chuẩn bị ứng phó khẩn cấp. Thảo luận về các phương án dự phòng nếu họ không thể liên lạc với quý vị.

Tên	Điện thoại	Email
Tên	Điện thoại	Email
Tên	Điện thoại	Email

Thông tin về Thú nuôi/Động vật Hỗ trợ và Trợ giúp

Tên	Loại	Màu sắc	Cân nặng	Số Đăng ký
Tên	Loại	Màu sắc	Cân nặng	Số Đăng ký
Tên	Loại	Màu sắc	Cân nặng	Số Đăng ký

Thông tin về BS Thú y

Tên	Điện thoại	Địa chỉ
Tên	Điện thoại	Địa chỉ
Tên	Điện thoại	Địa chỉ

Thông tin Nơi làm việc

Nơi làm việc	Điện thoại	Địa chỉ
Nơi làm việc	Điện thoại	Địa chỉ
Nơi làm việc	Điện thoại	Địa chỉ

Thông tin Ngân hàng

Ngân hàng	Số Tài khoản	Số Định tuyến
Ngân hàng	Số Tài khoản	Số Định tuyến
Ngân hàng	Số Tài khoản	Số Định tuyến

Thông tin Bảo hiểm

Theo dõi các hợp đồng bảo hiểm của quý vị. Điều này có thể bao gồm các hợp đồng bảo hiểm y tế, bảo hiểm người thuê nhà, bảo hiểm thú nuôi, bảo hiểm ô tô, v.v.

Loại	Nhà Cung cấp	Số Hợp đồng	Thông tin Liên hệ
Loại	Nhà Cung cấp	Số Hợp đồng	Thông tin Liên hệ
Loại	Nhà Cung cấp	Số Hợp đồng	Thông tin Liên hệ

Cách tốt nhất để truyền thông liên lạc với quý vị là gì?

Quý vị có bị khiếm thính, khó nghe hoặc khuyết tật về nhận thức hoặc trí tuệ không? Quý vị có yêu cầu thiết bị trợ thính hoặc phương tiện liên lạc giao tiếp khác không? Hãy mô tả cách tốt nhất để giao tiếp với quý vị.

Lời khuyên cho những người có thể cần nhiều cách giao tiếp khác nhau với người ứng cứu: Việc mang theo tài liệu viết, tin nhắn soạn sẵn hoặc các tùy chọn phương tiện giao tiếp khác bên mình hoặc trong bộ dụng cụ khẩn cấp có thể hữu ích. Ví dụ như "Tôi sử dụng Ngôn ngữ Ký hiệu Hoa Kỳ", "Nếu quý vị thông báo, tôi cần phải ghi lại" hoặc "Tôi dễ quên; vui lòng ghi lại thông tin cho tôi".



Liên hệ Khẩn cấp

Hãy chuẩn bị thông tin liên lạc khẩn cấp chính xác. Nếu quý vị muốn có bất kỳ thông tin liên lạc nào khác trong trường hợp khẩn cấp, vui lòng điền vào bên dưới.

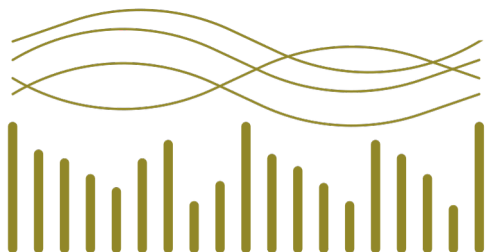


Khi nào nên Gọi 9-1-1

Hãy gọi 9-1-1 trong trường hợp khẩn cấp, đe dọa tính mạng. Điều này bao gồm báo cáo hỏa hoạn, tội phạm, đánh nhau hoặc hành hung, hoặc tình huống y tế khẩn cấp. Trong một thảm họa lớn, 9-1-1 có thể bị quá tải với các cuộc gọi.



Hãy sẵn sàng trả lời các câu hỏi của nhân viên tổng đài 9-1-1



Giữ máy cho đến khi nhân viên tổng đài cúp máy

Nhắn tin 9-1-1

Nếu quý vị không thể gọi, một tùy chọn khác là nhắn tin đến số 9-1-1. Mục đích của việc nhắn tin đến số 9-1-1 là giúp đỡ những người không thể nói chuyện được do tình huống khẩn cấp, chẳng hạn như bị đột nhập nhà hoặc bị người bạn đời bạo hành. Việc này cũng hữu ích cho những người khiếm thính, khó nghe hoặc có khả năng nói hạn chế.

Những người Liên lạc Quan trọng Không Khẩn cấp

Quý vị có thể gọi đến các số điện thoại không khẩn cấp 24/7 để được hỗ trợ không khẩn cấp. Sử dụng các số điện thoại này giúp 9-1-1 luôn sẵn sàng trong trường hợp khẩn cấp thực sự. Ví dụ về những thời điểm quý vị nên gọi cho người liên hệ không khẩn cấp:

- Nhà hoặc xe của quý vị bị đột nhập qua đêm.
- Một đứa trẻ bỏ nhà đi đã trở về nhà.
- Quý vị cần bổ sung thêm thông tin vào báo cáo cảnh sát mà quý vị đã lập tuần trước.
- Có người đã lấy trộm xe đạp của quý vị khi quý vị đang đi làm.

Cảnh sát và Cứu hỏa (không khẩn cấp)

Số điện thoại không khẩn cấp cho tất cả các sở cảnh sát và cứu hỏa ở Quận Multnomah là (503) 823-3333.

Cảnh sát Trưởng Quận Multnomah

Điện thoại

(503) 823-3333

Trang mạng

www.mcso.us/site/

Cảnh sát Portland

Điện thoại

(503) 823-3333

Trang mạng

www.portlandoregon.gov/police/29708

Cảnh sát Thành phố Gresham

Điện thoại

(503) 618-2318

Trang mạng

<https://greshamoregon.gov/Police-Department/>

Cứu hỏa và Cứu hộ Portland

Điện thoại

Thông tin Chung:

(503) 823-3700

Đường dây Báo động Gây Hỏa hoạn:

(503) 823-4636

Trang mạng

www.portlandoregon.gov/fire/25923

Khu vực Cứu hỏa Nông thôn số 14 của Quận Multnomah

Điện thoại

Thông tin Chung:

(503) 695-2272

Thông tin về Đốt Ngoài trời: (503)

695-2225

Trang mạng

www.corbettoregon.com/firedept/

Các Liên hệ Cộng đồng Khác

Thông tin 2-1-1

Nếu có bất kỳ câu hỏi nào về nguồn lực cộng đồng.

Điện thoại

2-1-1

Trang mạng

www.211info.org/

Thành phố Portland, Cộng đồng và Đời sống Công dân

Quý vị cũng có thể truy cập trang mạng của Thành phố Portland dành cho Cộng đồng và Đời sống Công dân để tìm các số điện thoại thường được yêu cầu khác.

Trang mạng

www.portlandoregon.gov/civic/25967

Khu vực Sạch sẽ và An toàn ở Trung tâm Thành phố Portland

Vệ sinh: Đội vệ sinh cung cấp dịch vụ quét vỉa hè, xóa bỏ hình vẽ bậy, dọn rác và thuốc lá, và xịt nước rửa xe áp lực cao tại khu vực trung tâm thành phố.

An ninh: Hành vi Hối loạn và Khả nghi, ăn xin hung hăng, uống rượu/say xỉn nơi công cộng, nghi ngờ buôn bán hoặc sử dụng ma túy, an ninh trung tâm vận chuyển TriMet.

Điện thoại

(503) 224-7383

Trang mạng

<https://downtownportland.org/>

Ma túy và Tội phạm có Tổ chức

Hãy gọi đến đường dây này nếu quý vị nghi ngờ có người đang buôn bán ma túy trong tòa nhà của mình.

Điện thoại

(503)823-DRUG (3784)

Trang mạng

www.portlandoregon.gov/police/30560

Trung tâm Chống độc Oregon

Hãy gọi ngay trong trường hợp vô tình nuốt phải chất liệu nguy hiểm.

Điện thoại

1 (800) 222-1222

Trang mạng

www.ohsu.edu/oregon-poison-center

Các Trường hợp Khẩn cấp về Tiện ích

Hãy liên hệ với các nhà cung cấp dịch vụ sau nếu quý vị gặp tình trạng khẩn cấp về tiện ích.

Northwest Natural Gas

Ngửi thấy mùi. Đi ngay. Hãy cho chúng tôi biết. Liên hệ với Northwest Natural Gas nếu quý vị nghi ngờ có rò rỉ.

Điện thoại
1 (800) 882-3377

Trang mạng
www.nwnatural.com/

Portland General Electric

Nếu mất điện, hãy gọi cho PGE để báo cáo.

Điện thoại

Portland:
(503) 464-7777

Ngoài khu vực Portland:
(800) 544-1795

Trang mạng
www.portlandgeneral.com/

Báo mất điện:

<https://cs.portlandgeneral.com/ReportOutage/Index>

Pacific Power

Báo cáo sự cố mất điện hoặc nhận thông tin cập nhật về sự cố mất điện hiện tại ở khu vực của quý vị.

Điện thoại
1 (877) 508-5088

Trang mạng
www.pacificpower.net/

Portland Water Bureau

Liên hệ với Cục Cấp nước Portland khi gặp trường hợp khẩn cấp về nước và cống rãnh.

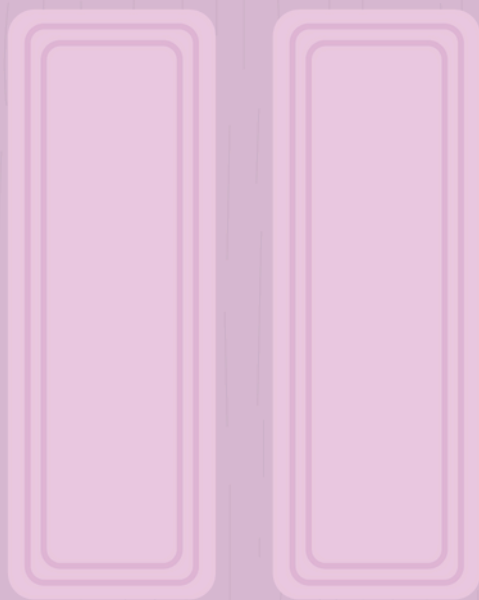
Điện thoại

Đường dây khẩn cấp:
(503) 823-4874

Trang mạng
www.portlandoregon.gov/water/article/398208

Mục 3

Chuẩn bị!



Tạo một Kế hoạch Gia đình



Tại sao phải Lập Kế hoạch?

- Để giảm thiểu sự hoảng loạn và sợ hãi.
- Để giảm thiểu rủi ro và giảm thiểu tối đa những tổn hại về thể chất và tinh thần.
- Để bảo vệ tài sản, đồ vật và các tài sản vật chất khác.
- Để bảo vệ và hỗ trợ cộng đồng của quý vị trong và sau trường hợp khẩn cấp.

Trường hợp Khẩn cấp là gì?

Trường hợp khẩn cấp là bất kỳ sự kiện không được dự trù nào có thể:

- Gây tử vong hoặc thương tích đáng kể cho công chúng.
- Cắt đứt các dịch vụ thiết yếu mà chúng ta phụ thuộc hàng ngày.
- Gây ra thiệt hại về vật chất hoặc môi trường.

Thảm họa là sự kiện có quy mô lớn gây ra tác hại đáng kể cho con người hoặc môi trường, do tác động của thiên nhiên hoặc do hành động của con người.

Đánh giá Năng lực và Nhu cầu Cá nhân

Trước khi lập kế hoạch cho bản thân và/hoặc gia đình, điều quan trọng là phải đánh giá nhu cầu của quý vị. Hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi sau và thảo luận với nhóm hỗ trợ cá nhân. Những câu hỏi này từ Hội Hồng thập tự Hoa Kỳ có thể giúp nhận định sự hỗ trợ quý vị có thể cần trước, trong và sau tình trạng khẩn cấp. Các phần sau đây sẽ giúp quý vị suy nghĩ kỹ về những nhu cầu này.



Cuộc sống Hàng ngày

Khi trả lời những câu hỏi này, hãy tự hỏi:

Khả năng của tôi hiện tại là gì? Tôi sẽ cần sự hỗ trợ nào trong trường hợp khẩn cấp?

Chăm sóc Cá nhân

Quý vị hoặc bất kỳ ai trong gia đình quý vị có cần hỗ trợ thường xuyên trong việc chăm sóc cá nhân, chẳng hạn như tắm rửa và chải chuốt không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, loại hỗ trợ nào?

Quý vị có sử dụng thiết bị hỗ trợ thích ứng để giúp mặc quần áo không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, đó là loại thiết bị nào?

Dịch vụ Cấp nước

Quý vị sẽ làm gì nếu dịch vụ nước bị cắt trong vài ngày? Quý vị sẽ làm gì nếu không thể đun nước nóng?

Thiết bị Chăm sóc Cá nhân

Quý vị có sử dụng ghế tắm, ghế chuyển bồn tắm hoặc các thiết bị tương tự khác không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, đó là loại thiết bị nào?

Thiết bị Cho ăn Thích ứng

Quý vị có sử dụng dụng cụ chuyên dụng để tự chuẩn bị hoặc ăn uống không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, đó là loại dụng cụ nào?

Thiết bị Điện

Quý vị sẽ tiếp tục sử dụng thiết bị chạy bằng điện như thế nào - chẳng hạn như máy lọc thận, thang nâng điện, xe lăn điện - nếu mất điện?

Quý vị có nguồn điện dự phòng an toàn không và nó có thể dùng được trong bao lâu?



Di chuyển Đi lại Xung quanh

Mảnh vỡ do Thiên tai

Quý vị sẽ dọn dẹp đồng đồ nát trong căn hộ của mình như thế nào sau trường hợp khẩn cấp? Có vật nặng nào gần cửa khiến việc sơ tán nhanh chóng trở nên khó khăn không?

Vận chuyển đi lại

Quý vị có cần xe được trang bị đặc biệt hoặc phương tiện di chuyển để tiếp cận không?

☐ Có ☐ Không

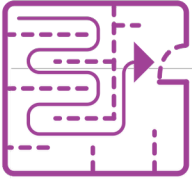
Việc vặt

Quý vị có cần hỗ trợ mua sắm thực phẩm, thuốc men và vật tư y tế không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, quý vị cần hỗ trợ loại nào?

Quý vị sẽ làm gì nếu người chăm sóc hoặc nhóm hỗ trợ cá nhân không thể liên lạc với quý vị?



Kế hoạch Sơ tán

Sơ tán Tòa nhà

Quý vị có cần giúp đỡ để rời khỏi nhà hoặc văn phòng không?

☐ Có ☐ Không

Lối Thoát hiểm khỏi Tòa nhà

Có lối thoát nào khác - cầu thang, cửa sổ hoặc dốc lên xuống - nếu thang máy không hoạt động hoặc không an toàn khi sử dụng không?

Nhận Trợ giúp

Quý vị sẽ liên lạc với nhóm hỗ trợ của quý vị hoặc những người khác để hỗ trợ quý vị như thế nào khi rời khỏi tòa nhà?

Quý vị có thể sơ tán mà không cần tín hiệu báo động để nghe khi mất điện không?

☐ Có ☐ Không

Chuông báo động khẩn cấp có chức năng nghe và nhìn (đánh dấu lối thoát hiểm và lối ra) mà hoạt động được ngay cả khi mất điện không? Nếu quý vị không chắc chắn về những câu hỏi này, hãy hỏi người quản lý bất động sản.

Quý vị sẽ liên lạc với nhóm hỗ trợ của quý vị hoặc những người khác để hỗ trợ quý vị như thế nào khi rời khỏi tòa nhà?

☐ Có ☐ Không

Động vật Trợ giúp hoặc Hỗ trợ/Thú nuôi

Quý vị có thể chăm sóc thú nuôi của mình trong và sau thảm họa không? Quý vị có người chăm sóc khác cho thú nuôi của mình nếu quý vị không thể đáp ứng nhu cầu của chúng không?

☐ Có ☐ Không

Quý vị sẽ giao tiếp liên lạc với nhân viên cấp cứu bằng cách nào? Quý vị thường cần phiên dịch, máy trợ thính hay thiết bị giao tiếp để liên lạc với người khác? Quý vị sẽ cần giao tiếp liên lạc bằng cách nào nếu không có những thiết bị này?

Quý vị có giấy phép phù hợp cho động vật phục vụ của mình không? Quý vị có cất giấy phép ở chỗ nào đó rồi lấy mang theo khi cần sơ tán đến nơi trú ẩn công cộng khẩn cấp không?

☐ Có ☐ Không



Thông tin Y tế

Điều quan trọng là phải suy nghĩ trước về các loại thuốc thiết yếu và các nhu cầu y tế khác trong trường hợp khẩn cấp.

Điều này có thể bao gồm:

- Thuốc theo toa cho các thành viên trong gia đình, kể cả trẻ vị thành niên, thú nuôi và động vật hỗ trợ
- Thuốc không cần toa như thuốc giảm đau, thuốc chống tiêu chảy, thuốc kháng axit hoặc thuốc chống viêm.
- Các vật liệu và thiết bị y tế khác như kính, kính áp tròng và dung dịch kính áp tròng, máy trợ thính, gậy chống, xe tập đi, v.v.



Thuốc

Quý vị có loại thuốc nào cần phải nạp lại không?

☐ Có ☐ Không

Tiếp tục mua thêm thuốc theo toa càng sớm càng tốt. Cố gắng mua thêm thuốc theo toa trước khi hết.

Tên

Liều dùng

Nhà thuốc

Tên

Liều dùng

Nhà thuốc

Tên

Liều dùng

Nhà thuốc

Tên

Liều dùng

Nhà thuốc

Tên

Liều dùng

Nhà thuốc

Quý vị có thuốc dự phòng cho tình trạng khẩn cấp không?

☐ Có ☐ Không

Quý vị có thể hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe xem quý vị có thể nhận được nguồn thuốc theo toa khẩn cấp hay không.

Tên

Liều dùng

Nhà thuốc

Tên

Liều dùng

Nhà thuốc

Tên

Liều dùng

Nhà thuốc

Quý vị có cần trợ giúp để nạp lại toa thuốc không?

☐ Có ☐ Không

Hỏi về việc sử dụng dịch vụ đặt mua thuốc qua thư. Đặt mua thuốc qua thư là khi thuốc của quý vị được gửi trực tiếp đến quý vị.

Quý vị cần dùng loại thuốc nào khác?

Hãy cân nhắc mua thêm thuốc không kê đơn mà quý vị cần (ví dụ: thuốc bổ sung và vitamin tổng hợp, Tylenol/Ibuprofen, thuốc ho, thuốc trị dị ứng) và các vật dụng khác như thuốc sát trùng và khăn giấy.

Có thể quý vị cần chuẩn bị sẵn những vật dụng cá nhân khác, bao gồm:

- Kính mắt, kính áp tròng và dung dịch kính áp tròng bổ sung
- Pin cho máy trợ thính và pin dự phòng cho máy trợ thính
- Pin dự phòng cho xe lăn (hoặc xe lăn tay nếu có thể)
- Oxy



Dị ứng và Nhạy cảm

Quý vị có bị dị ứng hoặc nhạy cảm không?

☐ Có ☐ Không

Quý vị bị dị ứng hoặc nhạy cảm với thành phần nào?

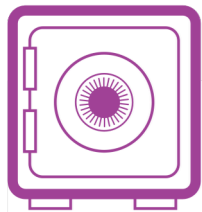


Thu thập các Giấy tờ Khẩn cấp

Hồ sơ quan trọng và các tài liệu quan trọng khác nên được lưu giữ ở nơi an toàn mà quý vị có thể dễ dàng lấy ra trong trường hợp khẩn cấp.

Danh sách Kiểm tra Giấy tờ Khẩn cấp

- Thẻ căn cước hoặc bằng lái xe
- Danh sách thuốc theo toa
- Bằng chứng bảo hiểm
- Thông tin tài khoản ngân hàng (số tài khoản và số định tuyến, thông tin ngân hàng)
- Thẻ thông tin về tiền sử sức khỏe
- Hộ chiếu
- Hình ảnh các thành viên trong gia đình/động vật
- Thẻ/số an sinh xã hội
- Giấy khai sinh
- Giấy chứng nhận kết hôn
- Di chúc
- Giấy sở hữu bất động sản
- Hồ sơ tiêm chủng
- Kiểm kê các tài sản có giá trị, các đồ dùng gia đình khác
- Bất kỳ chứng chỉ/giấy phép chuyên môn nào
- Giấy xuất ngũ

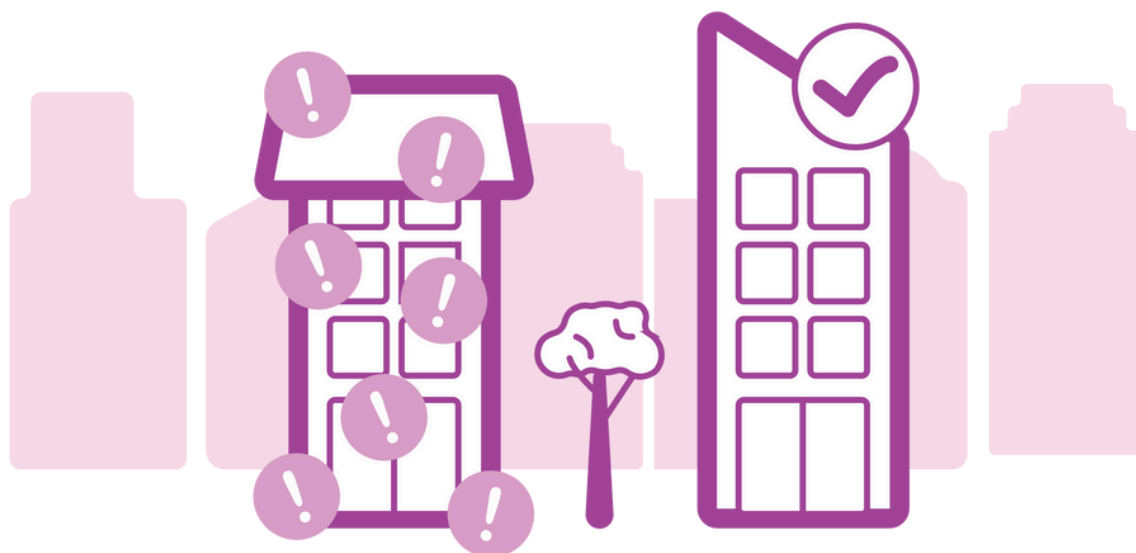


Lưu trữ

Những tài liệu này phải được lưu giữ ở nơi an toàn!

Hãy nghĩ đến việc cất giữ chúng trong túi Ziploc, bìa cứng chống nước hoặc bìa hồ sơ, hoặc một phong bì kín khác. Quý vị có thể cất giữ chúng trong bộ dụng cụ khẩn cấp hoặc ở nơi an toàn mà quý vị có thể dễ dàng lấy ra trong trường hợp khẩn cấp. Nếu có thể, quý vị có thể lưu trữ bản sao kỹ thuật số của những tài liệu này trên điện thoại hoặc máy tính. Quý vị có thể lưu trữ những hình ảnh này an toàn trên điện thoại bằng cách sử dụng một ứng dụng miễn phí.

Quý vị sẽ lưu trữ những giấy tờ khẩn cấp này ở đâu?



Kế hoạch Trú ẩn

Quý vị có thể cần lên kế hoạch tìm một nơi trú ẩn an toàn nếu điều kiện ở nhà không an toàn. Nếu có thể, quý vị nên cố gắng trú ẩn bên ngoài khu vực nguy hiểm. Điều này có thể bao gồm việc tạm trú ở nhà của gia đình hoặc bạn bè, thuê phòng khách sạn hoặc trú tại nơi trú ẩn khẩn cấp tập thể.

Hội Hồng thập tự Hoa Kỳ và các cơ quan cứu trợ khác sẽ mở các nơi trú ẩn cứu tế trong trường hợp khẩn cấp trên quy mô lớn rộng. Họ sẽ cần đánh giá các tòa nhà sau sự kiện để đảm bảo an toàn cho việc thiết lập nơi trú ẩn cứu tế.

Sau đây là một số nguồn lực hữu ích để tìm kiếm nơi trú ẩn khẩn cấp/nơi trú ẩn cứu tế sau thảm họa:

Hội Hồng thập tự Hoa Kỳ

Xác định nơi trú ẩn mở cửa gần nhất hoặc tìm Hội Hồng thập tự Hoa Kỳ tại địa phương của quý vị. Những nơi trú ẩn này sẽ được cập nhật sau khi thiên tai xảy ra. Một số nơi trú ẩn được hiển thị trên bản đồ có thể do các cơ quan đối tác điều hành.

Trang mạng

Nơi trú ẩn mở cửa:

www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html

Hội Hồng thập tự địa phương:

www.redcross.org/find-your-local-chapter.html

Hỗ trợ Thảm họa

Tìm kiếm các nơi trú ẩn mở cửa gần quý vị. Nếu khu vực của quý vị đã được công bố là nơi Hỗ trợ Cá nhân, quý vị sẽ có thể tìm kiếm các tùy chọn hỗ trợ cho quý vị và gia đình.

Nhắn tin SHELTER và mã ZIP của quý vị gửi đến 43362. (Ví dụ: Shelter 01234)

Trang mạng

www.disasterassistance.gov/

FEMA: Trung tâm Phục hồi Thảm họa (DRC)

Sử dụng Công cụ Định vị DRC của FEMA để tìm Trung tâm Phục hồi Thảm họa. DRC là các cơ sở và văn phòng di động dễ tiếp cận mà quý vị có thể đến để tìm hiểu thêm và nộp đơn xin các chương trình hỗ trợ thảm họa.

Nhắn tin DRC và mã ZIP của quý vị đến số 43362 để tìm DRC gần quý vị. (Ví dụ: DRC 01234)

Trang mạng

<https://gateway.fema.gov/ESF6/DRCLocator>

HUD: Hỗ trợ Nhà ở

Sử dụng trang này để tìm đường dây nóng quý vị có thể gọi hoặc tìm các nguồn lực hỗ trợ khác gần quý vị. Điều này bao gồm thực phẩm, nhà ở hoặc các hỗ trợ khác trong trường hợp khẩn cấp. Quý vị cũng có thể sử dụng Công cụ Định vị Nguồn lực HUD này.

Trang mạng

Hỗ trợ nhà ở:

www.hudexchange.info/housing-and-homeless-assistance/

Trình định vị tài nguyên:

<https://resources.hud.gov/>

HUD: Hỗ trợ Cựu chiến binh

Xem danh sách tất cả các chương trình và nguồn lực dành cho người vô gia cư của HUD dành cho cựu chiến binh và các nhà cung cấp dịch vụ dành cho cựu chiến binh. Quý vị cũng có thể tìm thấy các liên kết đến các cơ quan và tổ chức khác.

Trang mạng

www.hudexchange.info/homelessness-assistance/resources-for-homeless-veterans/

The Salvation Army

Nhập mã bưu chính của quý vị để tìm Salvation Army gần nhất.

Trang mạng

www.salvationarmyusa.org/usn/plugins/gdosCenterSearch?start=1



Những Điều cần Cần nhắc

Nếu quý vị không thể quay lại tòa nhà, khách sạn và/hoặc nơi trú ẩn khẩn cấp gần nhất là gì? Có thể quý vị sẽ không tìm được nơi trú ẩn khẩn cấp ngay lập tức.

Quý vị dự định đến địa điểm họp/nơi trú ẩn này bằng cách nào? Quý vị có cần hỗ trợ không? Vui lòng xem lại phần "Đánh giá Năng lực & Nhu cầu Cá nhân" ở trên để trả lời câu hỏi này chi tiết hơn.

Nếu quý vị có thú nuôi/động vật hỗ trợ hoặc động vật trợ giúp, vui lòng xem phần "Chủ sở hữu Thú nuôi/Động vật Hỗ trợ hoặc Động vật Trợ giúp" để biết thêm thông tin.

Trong một số trường hợp, quý vị sẽ được hướng dẫn đến nơi "trú ẩn tại chỗ" hoặc ở yên trong nhà. Hãy nhận định một không gian an toàn trong nhà quý vị. Quý vị có chỗ nào gần cửa sổ kín hoặc có cửa sổ bịt kín để có thể trú ẩn khi thời tiết khắc nghiệt hoặc các trường hợp khẩn cấp khác không?

Trú ẩn Tại chỗ

Trong một số trường hợp, việc "trú ẩn tại chỗ" có thể là điều an toàn hơn. Điều này có nghĩa là quý vị nên ở yên một chỗ và tránh ra ngoài.

Trú ẩn Tại chỗ

"Trú ẩn tại chỗ" có nghĩa là quý vị đang tìm kiếm nơi trú ẩn ở bất cứ nơi nào quý vị đang ở khi thảm họa xảy ra. Một số ví dụ về trường hợp quý vị nên "trú ẩn tại chỗ" bao gồm trong trường hợp thiên tai, khi không khí có thể bị ô nhiễm hoặc có thể có nhiều mảnh vỡ.

Làm sao để biết quý vị có nên trú ẩn tại chỗ hay không?

Hãy tự hỏi: Có nguy hiểm nào xảy ra ngay lập tức không? Tôi có cần rời khỏi tòa nhà vì lý do an toàn hay lý do nào khác không? Chất lượng không khí có vẻ an toàn không? Có hỏa hoạn hay mối nguy hiểm an toàn nào khác trong khu vực không? Ở trong nhà có an toàn hơn là cố gắng tìm nơi trú ẩn ở nơi khác không?

Nghe thông báo từ chính quyền địa phương. Họ có thể hướng dẫn quý vị xem quý vị có nên trú ẩn tại chỗ hay không.

Các Lời Khuyên Hữu ích để Trú ẩn Tại chỗ

Kiểm tra xem không gian của quý vị có an toàn không - Cửa có khóa không? Cửa sổ có đóng không?

Nếu không khí bên ngoài bị ô nhiễm, hãy tắt máy điều hòa không khí hoặc hệ thống sưởi ấm



Hãy lấy đồ dùng khẩn cấp và đi vào một căn phòng bên trong không có cửa sổ, nếu có thể - Trong căn hộ của quý vị, điều này có thể bao gồm phòng tắm hoặc phòng giặt riêng

Đảm bảo mọi người trong gia đình quý vị, bao gồm cả vật nuôi và động vật hỗ trợ, đều ở bên nhau và an toàn - Nếu bị chia cách khỏi ai đó trong gia đình, hãy thử nhắn tin cho họ để xem họ có an toàn không

Nếu cần, hãy sử dụng những gì quý vị có sẵn để bịt kín các khe hở (ví dụ: cửa sổ, cửa ra vào hoặc lỗ thông hơi) để tạo ra một rào cản giữa quý vị và bất kỳ sự ô nhiễm nào từ bên ngoài. - Quý vị có thể sử dụng tấm nhựa hoặc băng keo dán

Chính quyền địa phương có thể không có thông tin cho quý vị ngay lập tức - Hãy kiên nhẫn và sử dụng các nguồn lực địa phương để có thêm thông tin

Cập nhật Thông tin - Xem tin tức, nghe radio hoặc kiểm tra Internet để biết thông tin cập nhật và hướng dẫn khi có sẵn



Bảo vệ Nhà cửa và Tài sản Cá nhân của quý vị

Việc làm hư hại hoặc mất mát tài sản cá nhân có giá trị hoặc thiết yếu có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng. Có những bước quý vị có thể thực hiện để giảm thiểu nguy cơ tại nhà và bảo vệ tài sản cá nhân của mình trước những thảm họa tiềm ẩn.

Giảm thiểu Nguy cơ Tại nhà

Trong lúc xảy ra thảm họa, các vật dụng thông thường trong nhà có thể gây thương tích và hư hại. Hãy cân nhắc việc thực hiện một số biện pháp để ngôi nhà của quý vị trở nên an toàn hơn.

Những điều cần cân nhắc để giảm thiểu rủi ro

Đảm bảo hành lang và không gian chung sạch sẽ và không có đồ đạc lộn xộn, bừa bãi không cần thiết - Điều này sẽ đảm bảo có một lối thoát thông thoáng

Đặt các vật lớn, nặng trên các kệ thấp hơn - Điều này có thể làm giảm nguy cơ đồ vật to lớn rơi lên người

Treo tranh ảnh và gương tránh xa giường - Đảm bảo đồ vật không rơi vào người quý vị khi quý vị ngủ

Sử dụng dây đai hoặc các thiết bị cố định khác để ổn định các vật dụng - tủ cao, giá sách, thiết bị gia dụng lớn (ví dụ: tủ lạnh, bếp hoặc máy giặt), tivi, gương, kệ, v.v.

Đặt công tắc tắt thiết bị cung cấp oxy gần giường hoặc ghế của quý vị - Để quý vị có thể tiếp cận nhanh chóng và tắt nó nếu có hỏa hoạn

Kiểm kê Tài sản Trong nhà

Quý vị có thể lập hồ sơ về tài sản có giá trị của mình trong trường hợp bị mất hoặc hư hỏng. Dưới đây là một số điều cần lưu ý:

Cất giữ danh sách liệt kê ở nơi an toàn (chống nước và cháy) để đảm bảo tài liệu không bị hư hại khi có thảm họa. Quý vị có thể giữ tài liệu này cùng với các giấy tờ khẩn cấp khác đã lưu trữ.

Quý vị có thể muốn bao gồm ảnh chụp những vật dụng cá nhân này (ví dụ: đồ trang sức, đồ sưu tầm, tác phẩm nghệ thuật, v.v.).

Nếu quý vị sử dụng thiết bị y tế, quý vị nên chụp ảnh và ghi lại số hiệu và kiểu máy của từng vật dụng.

Những thông tin này chỉ dành riêng cho quý vị. Chỉ chia sẻ với những người quý vị tin tưởng!

Quý vị muốn đưa những tài sản nào vào danh sách liệt kê vật dụng của mình?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Bảo hiểm Người Thuê nhà

Quý vị có thể cân nhắc việc mua bảo hiểm người thuê nhà để chi trả cho các vật dụng cá nhân bị mất hoặc hư hỏng. Chi phí có thể chỉ khoảng 5 đô la một tháng.

Tại sao phải có bảo hiểm người thuê nhà?

Bảo hiểm của Home Forward bao trả cho thiệt hại của căn hộ, nhưng không chi trả cho đồ đạc cá nhân của quý vị. Hãy trao đổi với đại diện bảo hiểm về việc mua bảo hiểm người thuê nhà để bảo vệ quý vị khỏi những tổn thất tài chính không đáng có.



Dịch vụ Thư tín

Thảm họa có thể ảnh hưởng đến dịch vụ bưu chính trong vài ngày đến vài tuần. Điều này có thể gây ra tác động rất lớn nếu quý vị hoặc người thân trong gia đình quý vị phụ thuộc vào trợ cấp An sinh Xã hội hoặc các phúc lợi thường xuyên khác. Nếu có thể, chuyển sang thanh toán bằng phương tiện điện tử là một cách đơn giản và dễ dàng để bảo vệ tài chính của quý vị trước khi thảm họa xảy ra. Nó cũng giúp giảm nguy cơ bị đánh cắp chi phiếu.

Bộ Tài chính Hoa Kỳ khuyến nghị hai cách an toàn hơn để nhận được trợ cấp liên bang:

- Gửi tiền trực tiếp vào tài khoản vãng lai hoặc tiết kiệm - Nếu quý vị nhận được trợ cấp liên bang, quý vị có thể đăng ký trực tuyến (<https://godirect.gov/gpw/>) hoặc gọi đến số 800-333-1795
- Direct Express thẻ ghi nợ trả trước thay vì chi phiếu bằng giấy - Quý vị có thể đăng ký trực tuyến (<https://godirect.gov/gpw/>) hoặc gọi 877-212-9991

Các Cá nhân có Nhu cầu Bổ sung

Quý vị có thể cần hỗ trợ từ bên ngoài những việc gì trước, trong và sau trường hợp khẩn cấp? Nếu quý vị hoặc thành viên gia đình có nhu cầu bổ sung, điều quan trọng là phải lên kế hoạch từ trước!

Liên lạc với Nhóm Hỗ trợ Cá nhân của quý vị

Nhóm của quý vị nên bao gồm ba người trở lên, những người có thể hỗ trợ quý vị ngay lập tức sau một trường hợp khẩn cấp lớn. Xem mục “Tạo Nhóm Hỗ trợ Cá nhân” để biết thêm thông tin. Các thành viên trong nhóm nên:

- Làm quen với lịch trình và thói quen hàng ngày của quý vị.
- Biết cách vào nhà để kiểm tra xem quý vị ra sao.
- Có thông tin quan trọng về nhu cầu của quý vị và cách chăm sóc quý vị, bao gồm cách vận hành các thiết bị cần thiết.



Những Điều cần Thảo luận

Mối quan hệ này nên mang tính tương hỗ. Cả hai bên đều có nhiều điều để đóng góp. Hãy tìm hiểu nhu cầu của nhau và cách giúp đỡ nhau trong trường hợp khẩn cấp.

Quý vị có thông báo cho nhau khi đi ra khỏi thành phố không?

Những cá nhân này sẽ kiểm tra quý vị và hỗ trợ quý vị như thế nào trong trường hợp khẩn cấp?

Mọi người có quen thuộc với kế hoạch chuẩn bị ứng phó khẩn cấp của quý vị không?

Họ có biết quý vị cất giữ đồ dùng khẩn cấp, thuốc men và thiết bị khẩn cấp ở đâu không? Quý vị sẽ cần mang theo những đồ dùng nào nếu cần sơ tán?

Có nhiều cách khác nhau để thoát ra khỏi tòa nhà không? Hãy cùng nhau thực hành sơ tán khỏi tòa nhà.

Họ có bản sao các tài liệu khẩn cấp, kế hoạch sơ tán và thông tin y tế khẩn cấp của quý vị không?

Quý vị sẽ liên lạc với nhau bằng cách nào? Quý vị có cách nào khác để liên lạc nếu điện thoại của quý vị không hoạt động không?

Quý vị có nhận được các dịch vụ thường xuyên không?

Nếu quý vị phụ thuộc vào người khác để được chăm sóc sức khỏe tại nhà, vận chuyển, cho ăn, tắm rửa, lọc thận, v.v., hãy lập kế hoạch với từng nhà cung cấp dịch vụ. Trao đổi với họ về kế hoạch ứng phó thảm họa và cách liên hệ với họ trong trường hợp khẩn cấp. Làm việc với họ để nhận định các nhà cung cấp dịch vụ dự phòng có thể hỗ trợ nếu họ không có mặt trong trường hợp khẩn cấp.

Cá nhân có Khuyết tật về Thể chất hoặc Nhận thức

Nhu cầu của quý vị có thể khác nhau nếu quý vị hoặc thành viên gia đình có khuyết tật về thể chất hoặc nhận thức. Dưới đây là một số điều cần cân nhắc để chuẩn bị tốt hơn cho các trường hợp khẩn cấp.



Thiết bị y tế

Nếu thiết bị của quý vị cần sử dụng điện, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về cách quý vị có thể chuẩn bị sử dụng thiết bị trong trường hợp mất điện. Cố gắng duy trì nguồn điện dự phòng bằng pin đã sạc đầy.

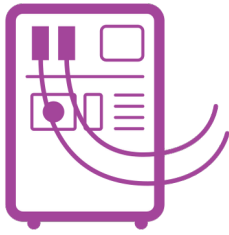
Quý vị sẽ di tản với thiết bị này như thế nào?

Quý vị sẽ thay thế thiết bị này như thế nào nếu nó bị mất hoặc bị hỏng?

Nguồn lực

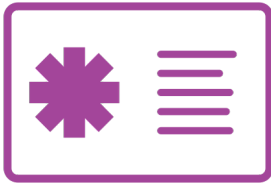
Northwest Access Funds (Quỹ Tiếp cận Tây Bắc) có danh sách các tủ cho mượn thiết bị y tế trên khắp Oregon. Các tủ cho mượn cung cấp thiết bị y tế miễn phí và giá rẻ theo hình thức cho mượn dài hạn. Các thiết bị được cung cấp bao gồm xe lăn tay đi bằng tay và bằng điện, xe xích-tơ, thang máy, xe tập đi, gậy, giường bệnh, thiết bị vệ sinh, v.v.

Quý vị có thể tìm thêm thông tin trên trang mạng của họ tại <https://www.nwaccessfund.org/loan-closets/>, email info@nwaccessfund.org hoặc gọi 206-328-5116.



Lọc thận

Nếu quý vị phải lọc thận qua máy hoặc điều trị để duy trì sự sống khác, hãy biết vị trí và tình trạng sẵn có của nhiều cơ sở.



ID y tế

Quý vị có thể đeo vòng tay cảnh báo y tế hoặc mang theo thẻ ID y tế để giúp người ứng cứu hiểu rõ hơn về tình hình của quý vị và cách giúp đỡ tốt nhất.

Giao tiếp

Hãy đảm bảo thông tin khẩn cấp của quý vị được trình bày theo cách tốt nhất để liên lạc với quý vị. Thông tin này có thể bao gồm các thẻ có cụm từ hoặc hình ảnh, hướng dẫn viết trên một tờ giấy, v.v.

Nếu quý vị sử dụng thiết bị giao tiếp tăng cường hoặc các công nghệ hỗ trợ khác, quý vị sẽ giao tiếp với người khác như thế nào nếu thiết bị của quý vị không hoạt động?

Lời Khuyên cho Người Khiếm thính hoặc Khó nghe

Sau đây là một số vật dụng hữu ích có thể giúp quý vị tiếp nhận thông tin và giao tiếp với người khác dễ dàng hơn trong trường hợp khẩn cấp:

- Máy ra-đi-ô NOAA All-Hazards (NWR) di động có màn hình hiển thị văn bản và cảnh báo nhấp nháy, chẳng hạn như đài này: <https://www.weather.gov/wrn/dhh-safety-nwr>
- Pin dự phòng cho máy trợ thính
- Bút và giấy để giao tiếp
- Đèn nhấp nháy hoặc cảnh báo rung khi có báo động hoặc thông báo

Lời Khuyên cho những Người Mù hoặc Khiếm thị

Hãy cân nhắc những chiến lược và vật dụng sau để giúp quý vị trong trường hợp khẩn cấp:

- Ghi lại các hướng dẫn hoặc chi tiết quan trọng điện thoại hoặc thiết bị khác để dễ dàng tham khảo. Điều này có thể hữu ích nếu chữ nổi Braille hoặc các phương pháp giao tiếp chuyên dụng khác không khả dụng.
- Luôn mang theo thiết bị giao tiếp bằng chữ nổi Braille hoặc xúc giác trong bộ dụng cụ khẩn cấp để giao tiếp hiệu quả.
- Hãy đảm bảo quý vị biết trước cách bố trí của những lối thoát hiểm và khu vực an toàn ở những nơi quý vị thường xuyên lui tới.

Lời khuyên dành cho Người Khuyết tật về Lời nói

Nếu quý vị sử dụng thiết bị giao tiếp tăng cường hoặc các công nghệ hỗ trợ khác, hãy xem phần "Những Điều cần Cân nhắc" ở trên để lập kế hoạch sơ tán bằng thiết bị đó và phải làm gì nếu thiết bị đó không hoạt động.

Những cách giao tiếp thay thế bao gồm các tấm thiệp (được ép nhựa) có cụm từ hoặc hình ảnh, ghi chú trên điện thoại di động và bút và giấy.

Lời Khuyên dành cho Người Khuyết tật về Di động

Nếu quý vị sử dụng xe lăn điện, hãy giữ lại một chiếc xe lăn tay nhẹ để dự phòng trong trường hợp khẩn cấp.

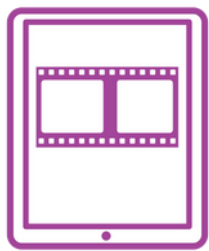
Đảm bảo nhóm hỗ trợ cá nhân của quý vị biết cách vận hành chiếc xe lăn hoặc các thiết bị hỗ trợ di chuyển khác của quý vị.

Hãy cân nhắc việc mang theo pin dự phòng cho xe lăn điện hoặc bất kỳ thiết bị y tế nào khác. Hãy sạc pin thường xuyên.

Luôn mang theo một dụng cụ hỗ trợ di chuyển dự phòng, chẳng hạn như gậy hoặc khung tập đi, trong bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị.

Nếu quý vị cần đệm ngồi để được thoải mái hoặc ngăn ngừa các vấn đề về da, hãy mang theo đệm khi di tản, ngay cả khi quý vị phải bỏ lại xe lăn.

Các vật dụng khẩn cấp hữu ích có thể bao gồm:



Thiết bị điện tử cầm tay có phim hoặc trò chơi đã tải xuống



Tai nghe để giúp giảm kích thích thính giác



Đồ ăn nhẹ thoải mái



Đồ chơi quen thuộc hoặc vật dụng thoải mái

Lời Khuyên cho Người mắc Bệnh Tiểu đường

Sau đây là một số vật dụng hữu ích quý vị nên cân nhắc mang theo trong trường hợp khẩn cấp:

- Lượng insulin hoặc các loại thuốc điều trị tiểu đường khác trong trường hợp khẩn cấp.
- Vật dụng xét nghiệm đường trong máu
- Quý vị có thể sử dụng túi gel hoặc túi đá để giữ insulin lạnh nếu mất điện.
- Đồ ăn nhẹ để điều trị lượng đường trong máu thấp (ví dụ: viên hoặc gel glucose, nước trái cây, soda, gói đường, mật ong, kẹo cứng)

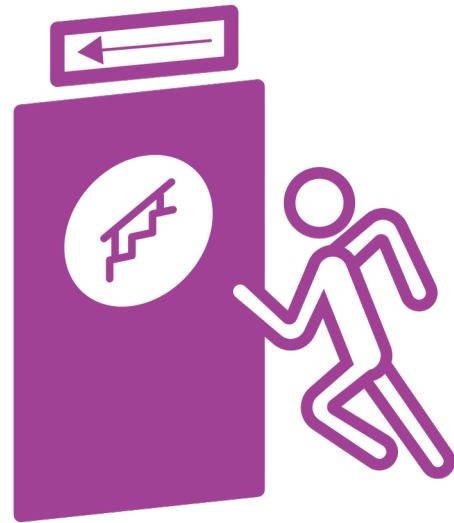


Lời khuyên cho những Cá nhân Có thể Cần Hỗ trợ về Hành vi

Các trường hợp khẩn cấp có thể đặc biệt khó khăn đối với những người có độ nhạy cảm về giác quan hoặc nhu cầu về hành vi. Hãy lên kế hoạch trước cho trẻ em khuyết tật hoặc thành viên gia đình có thể mắc chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương (PTSD) hoặc các vấn đề sức khỏe hành vi khác.

Di tản Khẩn cấp

Trong trường hợp hỏa hoạn, mất điện hoặc trường hợp khẩn cấp khác, ĐỪNG sử dụng thang máy. Hãy ở nguyên vị trí nếu có thể. Nếu cần phải sơ tán khỏi tòa nhà, hãy tìm một lối thoát hiểm an toàn khác. Nếu quý vị bị hạn chế khả năng di động hoặc có các khuyết tật thể chất hoặc giác quan khác, hãy đảm bảo trao đổi nhu cầu của quý vị với nhóm hỗ trợ để tìm ra các cách khác để thoát khỏi tòa nhà.



Những điều cần cân nhắc

Quý vị sẽ sơ tán khỏi tòa nhà như thế nào trong trường hợp khẩn cấp nếu thang máy không hoạt động? Quý vị đã tìm được lối thoát hiểm nào khác an toàn chưa?

Quý vị có thể xác định được người hàng xóm nào có thể hỗ trợ quý vị không? Họ có thể giúp quý vị sơ tán hoặc mang đồ tiếp tế cho quý vị không?

Trong mọi trường hợp khẩn cấp, sau khi lệnh sơ tán đã được ban hành

Những người khuyết tật sẽ được ưu tiên cao trong các tình huống sơ tán khẩn cấp

Chỉ hỗ trợ cứu hộ sơ tán nếu quý vị được đào tạo đúng cách

Kiểm tra những người có thể có nhu cầu bổ sung trong quá trình sơ tán - Luôn hỏi người khuyết tật xem họ có cần giúp đỡ không **TRƯỚC KHI** hỗ trợ

Chỉ gọi 9-1-1 khi tình huống đe dọa đến tính mạng

Mù/Khiếm khuyết Thị giác

Hãy nói cho người đó biết chuyện gì đang xảy ra và đề nghị hướng dẫn họ -
Đừng nắm tay người khác hoặc cố gắng di chuyển họ mà không xin phép để giúp đỡ

Đảm bảo không bỏ quên gậy và các thiết bị hỗ trợ di chuyển khác

Sử dụng hướng dẫn bằng lời để hướng dẫn họ đi theo con đường an toàn nhất - Ví dụ bao gồm khoảng cách ước tính, trái, phải, chướng ngại vật trên đường đi và thông tin khác

Khi quý vị đã đến nơi an toàn, hãy hỏi xem họ có nhu cầu nào khác không

Điếc/Mất Thính lực

Đèn nhấp nháy sẽ cảnh báo người bị điếc hoặc người khiếm thính về báo động sơ tán

Hãy cẩn thận không làm người đó giật mình khi thu hút sự chú ý của họ để tránh bị vấp ngã.

Nếu một người bị điếc hoặc khiếm thính không nhận thấy các dấu hiệu cảnh báo, quý vị có thể thử sử dụng các dấu hiệu trực quan để thu hút sự chú ý của họ - Viết một ghi chú về những gì đang xảy ra và nơi cần đến (ví dụ: "cháy - đi ra cửa trước đến bãi đậu xe"), bật và tắt đèn phòng để thu hút sự chú ý của họ và sử dụng cử chỉ tay để chỉ cho họ nơi cần đến



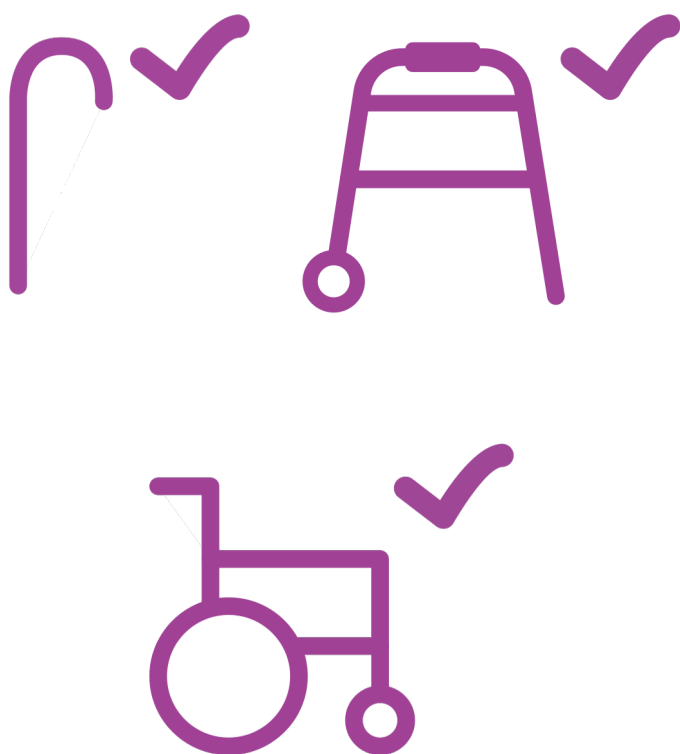
Suy giảm khả năng di động

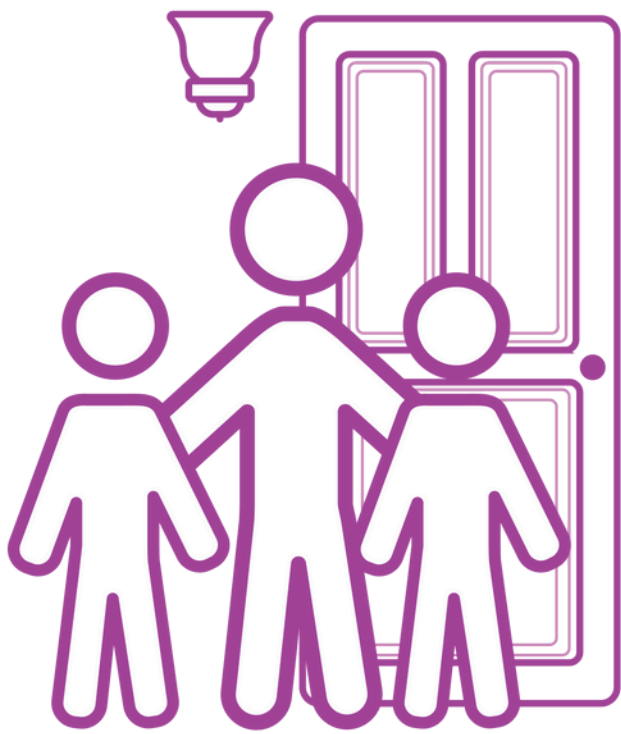
ĐỪNG cố gắng sơ tán người khuyết tật về di động trừ khi quý vị là nhân viên được đào tạo hoặc tình huống đó đe dọa đến tính mạng - Quý vị có thể giúp dọn sạch lối thoát khỏi các mảnh vỡ nếu có thể

Nếu người khuyết tật về di động không thể thoát ra ngoài, hãy di chuyển đến khu vực an toàn hơn - Cầu thang khép kín, phòng có cửa đóng chặt, các khu vực khác cách xa mối nguy hiểm

Thông báo ngay cho người ứng cứu khẩn cấp về bất kỳ ai vẫn còn ở trong tòa nhà - Hãy cho họ biết tên của những người này và nơi quý vị nghĩ họ đang ở

Di tản bằng gậy, nạng hoặc xe tập đi nếu có thể





Hộ gia đình có Trẻ Vị thành niên

Việc lập kế hoạch gia đình có thể khác nếu quý vị cũng đang chuẩn bị cho trẻ vị thành niên. Điều này bao gồm việc lập kế hoạch đáp ứng nhu cầu của các em và nhận định những cách phù hợp để trao đổi với các em về việc chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp.



Vui lòng đảm bảo quý vị điền đầy đủ Bản Đánh giá Năng lực và Nhu cầu Cá nhân cho tất cả thành viên trong gia đình, bao gồm cả trẻ vị thành niên. Quý vị có thể tìm thêm bản sao của mẫu đơn này trong Phụ lục.

Giao tiếp với Trẻ Vị thành niên

Tìm hiểu kế hoạch khẩn cấp cho trường học/nhà trẻ của các em. Trường học/nhà trẻ sẽ di tản đến địa điểm nào trong trường hợp khẩn cấp?

Hãy cùng nhau thảo luận về vấn đề này để các em biết phải làm gì nếu có chuyện gì xảy ra khi các em đang ở trường.

Tên của trẻ

Địa điểm Sơ tán (địa chỉ và thông tin liên lạc)

Tên của trẻ

Địa điểm Sơ tán (địa chỉ và thông tin liên lạc)

Tên của trẻ

Địa điểm Sơ tán (địa chỉ và thông tin liên lạc)

Liên hệ Khẩn cấp

Điều quan trọng là phải xác định được ai có thể tiếp cận trẻ vị thành niên nếu các em không ở cùng với quý vị và quý vị không thể liên lạc được với các em.

Vui lòng nhận dạng người liên lạc khẩn cấp cho trẻ vị thành niên.

Nếu quý vị không thể đến đón con ở trường trong trường hợp khẩn cấp, ai có thể đón con ở trường? Hãy đảm bảo đó là người quý vị tin tưởng.

Tên	Điện thoại	Email
Tên	Điện thoại	Email
Tên	Điện thoại	Email



EC (Liên hệ Khẩn cấp) trong điện thoại

Tạo một liên hệ EC trên điện thoại của quý vị bằng cách lưu chữ "EC" trước tên của họ (Ví dụ: EC John). Điều này giúp những người ứng cứu dễ dàng tìm thấy liên hệ của quý vị. Cố gắng cung cấp càng nhiều thông tin càng tốt trong thông tin liên lạc của họ, bao gồm những số điện thoại, địa chỉ và email khác nhau. Tìm hiểu thêm thông tin tại:

https://www.oregon.gov/oem/Documents/local_s_list.pdf

Quý vị cũng có thể tự tạo bằng cách sử dụng thông tin dưới đây:

- In hoặc viết một tấm thiệp cho mỗi thành viên trong gia đình.
- Viết thông tin liên lạc của từng thành viên trong gia đình, chẳng hạn như số điện thoại cơ quan, trường học và di động.
- Gấp tấm thiệp lại sao cho vừa với túi quần, ví hoặc túi xách.
- Hãy đảm bảo mang theo thẻ này bên mình để có thể sử dụng trong trường hợp xảy ra thảm họa hoặc trường hợp khẩn cấp khác.

Thẻ Liên hệ Khẩn cấp

Quý vị có thể tạo Thẻ Liên hệ Khẩn cấp cho tất cả các thành viên trong gia đình. Hãy đưa những thẻ này cho các thành viên trong gia đình để họ biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp nếu quý vị bị chia cách. Hội Hồng thập tự Hoa Kỳ có mẫu Thẻ Liên hệ Khẩn cấp này. Vui lòng xem phần phụ lục để biết một số bản sao. Bản sao của mẫu này có thể được tìm thấy trong Phụ lục.

(<https://www.redcross.org/content/dam/redcross/get-help/pdfs/American-Red-Cross-Emergency-Contact-Card.pdf>).



Sức khỏe Tinh thần và Thẻ chất

Trong gia đình quý vị có trẻ vị thành niên bị khuyết tật về thể chất hoặc nhận thức không? Vui lòng tham khảo mục "Những Người có Nhu cầu Đặc biệt" để lập kế hoạch phù hợp với nhu cầu của họ.



Chủ sở hữu Thú nuôi/ Động vật Hỗ trợ hoặc Động vật Trợ giúp

Thú nuôi và động vật phục vụ/phục vụ là một phần rất quan trọng của gia đình. Chúng cũng cần được lên kế hoạch! Trước tiên, hãy bắt đầu bằng việc điền vào mẫu đánh giá nhu cầu động vật. Nếu quý vị nuôi nhiều hơn một động vật, quý vị có thể tìm thấy nhiều bản sao của mẫu này trong Phụ lục.

Đánh giá Nhu cầu Động vật

Tên động vật của quý vị là gì?

Động vật của quý vị bao nhiêu tuổi?

Cân nặng hiện tại của chúng là bao nhiêu?

Động vật có được cấy chip nhận dạng không?

☐ Có ☐ Không

Số ID của chúng là gì?

Động vật của quý vị đã được cập nhật về việc tiêm ngừa chưa?

☐ Có ☐ Không

Động vật của quý vị có bị dị ứng không?

☐ Có ☐ Không

Vắc-xin

Ngày nhận

☐ Bệnh dại

☐ Bệnh parvovirus ở chó

☐ Bệnh sốt ho (canine distemper) ở chó

☐ Viêm gan chó

☐ Bệnh sốt ho ở mèo (giảm bạch cầu)

☐ Vi rút calicivirus ở mèo

☐ Vi rút herpes ở mèo loại I (viêm mũi khí quản)

Các loại vắc-xin khác

Ngày nhận

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Chúng bị dị ứng với những gì?

Động vật của quý vị có dùng bất kỳ loại thuốc nào không?

☐ Có ☐ Không

Thuốc	Liều dùng	Lý do sử dụng
Thuốc	Liều dùng	Lý do sử dụng
Thuốc	Liều dùng	Lý do sử dụng

Thú nuôi thường ăn loại thức ăn nào và nhãn hiệu nào? Vui lòng đảm bảo quý vị có đủ thức ăn dự trữ cho thú nuôi. Đừng đợi đến khi hết mới mua thêm thức ăn cho chúng.

Thú nuôi của quý vị KHÔNG được phép có những gì (ví dụ: thức ăn, đồ chơi, đồ ăn vặt, v.v.)?

Những người ứng cứu đầu tiên hoặc những người hàng xóm quan tâm nên biết thêm điều gì về vật nuôi của quý vị không (ví dụ: chúng có biểu hiện tính hung dữ không, chúng có sợ tiếng ồn lớn không, chúng có cố gắng chạy trốn không, chúng có thân thiện với trẻ em/động vật khác không, v.v.)?

Lên Kế hoạch Từ trước

Quý vị sẽ vận chuyển động vật/thú nuôi của mình bằng cách nào nếu quý vị cần phải sơ tán khỏi tòa nhà?

Điều này có thể bao gồm việc giữ dây xích gần đó hoặc một chiếc lồng vận chuyển thú nuôi mà quý vị có thể dễ dàng tự di chuyển. Nếu quý vị không thể tự vận chuyển thú nuôi, hãy nghĩ xem quý vị sẽ cần sự hỗ trợ nào.

Xác định bạn bè, gia đình hoặc hàng xóm có thể giúp chăm sóc thú nuôi/động vật hỗ trợ của quý vị trong trường hợp khẩn cấp.

Các trung tâm tạm trú có thể không đủ khả năng tiếp nhận thú nuôi của quý vị. Hãy cân nhắc việc kết bạn với những người nuôi thú cưng khác trong cùng tòa nhà.

Tên	Điện thoại	Email
Tên	Điện thoại	Email
Tên	Điện thoại	Email

Lập danh sách các cơ sở lưu trú và bác sĩ thú y có thể bảo vệ (các) động vật của quý vị trong trường hợp khẩn cấp.

Hãy cập nhật thông tin để tìm hiểu nơi trú ẩn khẩn cấp nào cho phép mang theo thú nuôi. Một số nơi trú ẩn khẩn cấp có thể chỉ cho phép động vật phục vụ. Hãy lập danh sách các khách sạn và nhà nghỉ cho phép mang theo thú nuôi trong khu vực của quý vị.

Tên cơ sở	Địa chỉ	Điện thoại
Tên cơ sở	Địa chỉ	Điện thoại
Tên cơ sở	Địa chỉ	Điện thoại

Quý vị nên làm gì nếu phải bỏ lại một động vật?

- Hãy cho những người ứng cứu biết nếu quý vị phải bỏ lại một động vật
- Nếu quý vị có thời gian, hãy để lại một thùng chứa nước và thức ăn lớn
- ĐỪNG buộc động vật của quý vị vào bên trong

Để biết thông tin về các Trung tâm Cứu hộ Động vật và Nhà Tạm trú cho Thú nuôi ở Oregon, hãy truy cập <https://www.oregonhumane.org/> và nhấp vào tab "Programs & Services" ("Chương trình & Dịch vụ").

Thêm Nguồn lực

ASPCA: Chuẩn bị cho Thảm họa Trang mạng

www.asPCA.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness

FEMA: Quý vị có chuẩn bị cho Thú nuôi khi xảy ra Thảm họa không? Trang mạng

<https://www.fema.gov/fact-sheet/are-you-petpared-disasters>

Humane Society: Chuẩn bị Ứng phó Thảm họa cho Thú nuôi Trang mạng

www.humanesociety.org/resources/pet-disaster-preparedness

Sẵn sàng: Thú nuôi và Động vật Trang mạng

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

Hội Hồng thập tự Hoa Kỳ: Chuẩn bị Ứng phó Thảm họa cho Thú nuôi Trang mạng

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/pet-disaster-preparedness.html>



Thu thập Vật dụng Khẩn cấp

Những gì quý vị có trong tay khi thảm họa xảy ra có thể tạo ra sự khác biệt lớn lao cho sự thoải mái và an toàn của quý vị. Quý vị có thể bị thiếu các dịch vụ cơ bản như điện, ga, nước và internet trong nhiều ngày.

Chúng tôi hiểu rằng việc tích trữ vật dụng "dư thừa" cho trường hợp khẩn cấp có thể không thực tế đối với quý vị và/hoặc gia đình quý vị. Việc chuẩn bị bộ dụng cụ khẩn cấp có thể tốn kém và dường như là một nhiệm vụ rất lớn lao. Chúng tôi muốn cung cấp cho quý vị một số lời khuyên và tài liệu hữu ích để giúp quá trình này dễ dàng quản lý hơn và thực tế hơn khi lập kế hoạch ngân sách.



Lập Kế hoạch theo Ngân sách

Quý vị đã có sẵn những vật dụng nào có thể hữu ích trong trường hợp khẩn cấp? Có thể bao gồm đèn pin, vật dụng y tế, v.v.

Các Mục Ưu tiên

Danh sách dưới đây là một số vật dụng được đề xuất mà quý vị có thể mua với giá thấp hoặc miễn phí để chuẩn bị tốt hơn cho trường hợp khẩn cấp. Quý vị có thể tìm thấy nhiều vật dụng này tại các cửa hàng Dollar Store hoặc cửa hàng tạp hóa địa phương. Bản sao của danh sách vật dụng này có thể được tìm thấy trong Phụ lục.



☐ Nước



☐ Thực phẩm không dễ hỏng



☐ Thuốc men và vật liệu y tế



☐ Giấy tờ khẩn cấp



☐ Vật dụng sơ cứu



☐ Đồ dùng vệ sinh và vệ sinh cá nhân

Những mục khác cần cân nhắc:

- | | | | | |
|--|---|------------------------------------|---|---|
| ☐ Đèn pin và pin dự phòng | ☐ Quần áo và chăn dự phòng | ☐ Đồ mở hộp | ☐ Bộ sạc di động | ☐ Đài phát thanh chạy bằng pin hoặc quay tay |
|--|---|------------------------------------|---|---|

Thông tin Thêm

Đồ ăn

Chọn những thực phẩm quý vị thích và có thời hạn sử dụng lâu dài. Những thực phẩm không dễ hỏng sẽ rất hữu ích trong trường hợp thiên tai bao gồm:

- Thanh granola
- Hạt/gạo
- Thực phẩm đóng hộp sẵn sàng để ăn (ví dụ: trái cây, rau, đậu)
- Bơ đậu phộng
- Trái cây sấy khô
- Kẹo

Nước

Nên cung cấp khoảng 4 lít nước cho mỗi người mỗi ngày để uống và vệ sinh. Đừng quên thú nuôi của quý vị cũng cần nước nhé!

Thuốc men và vật dụng y tế

Bao gồm thuốc theo toa, thuốc không cần toa và các vật dụng y tế khác.



Quý vị không cần phải tích trữ toàn bộ số thực phẩm này cùng một lúc. Hãy thử mua thêm mỗi thứ một ít mỗi lần đi chợ.

Liên hệ với Điều phối viên Dịch vụ Cư dân và Cộng đồng của quý vị để biết các chương trình hỗ trợ thực phẩm.

Bộ định vị

Truy cập

<https://www.oregonfoodbank.org/find-support> hoặc

<https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank> để tìm ngân hàng thực phẩm gần quý vị.

Giấy tờ khẩn cấp

Cất giữ giấy tờ khẩn cấp (xem phần “Thu thập Giấy tờ Khẩn cấp”) trong hộp đựng sạch sẽ, khô ráo. Đảm bảo chúng ở nơi dễ lấy trong trường hợp khẩn cấp.

Quý vị có thể tìm thấy các ứng dụng miễn phí trên điện thoại di động để lưu trữ an toàn các bản sao kỹ thuật số và hình ảnh của những giấy tờ quan trọng này.

Vật dụng sơ cứu

Bộ sơ cứu của quý vị có thể
bao gồm những thứ sau:



☐ Băng dán
vết trầy cắt



☐ Neosporin



☐ Hydro peroxid



☐ Khăn lau vệ sinh



☐ Thuốc nhỏ
mắt



☐ Găng tay dùng
một lần



☐ Khẩu trang



☐ Nhíp



☐ Kéo



☐ Băng
dính

Đồ dùng vệ sinh và vệ sinh cá nhân

Quý vị có thể tìm thấy những món
đồ này tại Cửa hàng Dollar Store
và đựng chúng trong một túi đựng
bánh sandwich để dễ lấy.

Chúng ta thường quên chuẩn bị cho việc
vệ sinh cá nhân trong trường hợp khẩn
cấp. Việc giữ cho bản thân, gia đình và
môi trường an toàn, sạch sẽ là rất quan
trọng. Những vật dụng này cũng giúp
mang lại sự thoải mái khi xảy ra khẩn cấp.

Đồ dùng vệ sinh cá nhân:

- ☐ Xà phòng rửa tay
- ☐ Giấy vệ sinh
- ☐ Kem đánh răng
- ☐ Sản phẩm dành
cho phụ nữ
- ☐ Nước súc miệng

Đồ dùng vệ sinh gia đình:

- ☐ Xà phòng rửa chén
- ☐ Bọt biển
- ☐ Chất tẩy rửa đa năng
- ☐ Vải vụn để lau
- ☐ Túi đựng rác

Tôi sẽ đi vệ sinh ở đâu khi xảy ra thảm họa có quy mô lớn?

PHLUSH (Public Hygiene Lets Us Stay Human) (Vệ sinh Công cộng Giúp Chúng ta Sống Như Con người) là một nhóm vận động tình nguyện viên có trụ sở tại Portland. Họ đã khởi xướng sáng kiến "Twin-Bucket Emergency Toilet" ("Nhà Vệ sinh Khẩn cấp Hai Xô"). Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập <https://www.phlush.org/wp-content/uploads/2014/03/Twin-Bucket-Leaflet-in-pdf.pdf>.

Một số mẹo hữu ích:



Thu thập hai thùng 5 gallon hoặc lớn hơn

Quý vị có thể nhận xô đựng miễn phí từ MetroPaint tại địa chỉ 4825 N. Basin Ave, Portland, OR 97217, gọi 503-289-0047 hoặc truy cập

<https://www.oregonmetro.gov/tools-living/healthy-home/metropaint>



Đặt một túi nhựa vào xô đựng phân

Phải mất 2-3 tuần để 3 người lấp đầy xô bằng phân và giấy vệ sinh; sau khi túi đầy, điều quan trọng là phải xử lý chất thải này đúng cách



Cố gắng không trộn lẫn nước tiểu và phân

Dán nhãn riêng cho hai thùng, một thùng đựng “phân” và một thùng đựng “nước tiểu”.



Nước tiểu có thể được đổ an toàn ở bãi cỏ ngoài trời hoặc trong cống thoát nước đường phố đang hoạt động

Quần áo và chăn dư thừa

Việc mang theo quần áo, đồ lót và chăn dự phòng sẽ rất hữu ích trong trường hợp quý vị phải tìm nơi trú ẩn hoặc phải đối mặt với thời tiết cực lạnh. Quý vị có thể chọn một vài món đồ quý vị đã có sẵn để bỏ vào bộ dụng cụ khẩn cấp. Hãy đảm bảo những bộ đồ này có thể mặc nhiều lớp, để sử dụng trong mọi thời tiết.

Đồ mở hộp

Hãy mang theo dụng cụ mở hộp di động nếu quý vị định sử dụng thực phẩm đóng hộp trong trường hợp khẩn cấp.

Bộ sạc di động hoặc pin dự phòng

Khả năng sạc điện thoại rất quan trọng để quý vị có thể kết nối với các số liên lạc khẩn cấp và nhận thông tin cập nhật tại địa phương

Đồ dùng cho Trẻ Nhỏ

- Thêm hộp thức ăn trẻ em hoặc sữa công thức
- Tã và các sản phẩm vệ sinh khác
- Trò chơi và đồ chơi

Vật dụng cho Thú nuôi/Động vật Hỗ trợ và Trợ giúp

- Thêm thức ăn cho động vật - Nếu quý vị không đủ khả năng mua thêm thức ăn, hãy cố gắng thay thế thức ăn trước khi chúng hết để dự phòng
- Thẻ ID và các giấy tờ quan trọng
- Luôn mang theo vòng cổ, dây xích và hoặc vật dụng đựng để mang đi
- Hãy cân nhắc huấn luyện chó đeo rọ mõm để đảm bảo an toàn trong các tình huống căng thẳng. Trao đổi với bác sĩ thú y để chọn loại rọ mõm phù hợp.

Duy trì Nguồn Vật dụng của quý vị

Hãy đảm bảo quý vị bảo quản những vật dụng này đúng cách để sẵn sàng sử dụng trong trường hợp khẩn cấp. Nếu quý vị đã sắp xếp vật dụng thành một "bộ dụng cụ", hãy kiểm tra lại mỗi sáu tháng một lần để đảm bảo mọi thứ vẫn còn trong tình trạng tốt.

Thực hiện theo các bước sau:

Bảo quản thực phẩm đóng hộp ở nơi khô ráo, thoáng mát - Không ăn đồ hộp nếu hộp bị phồng hoặc nứt

Bảo quản nước đóng chai ở nơi thoáng mát, tránh ánh sáng- Thay nước định kỳ mỗi 6 tháng đến 1 năm

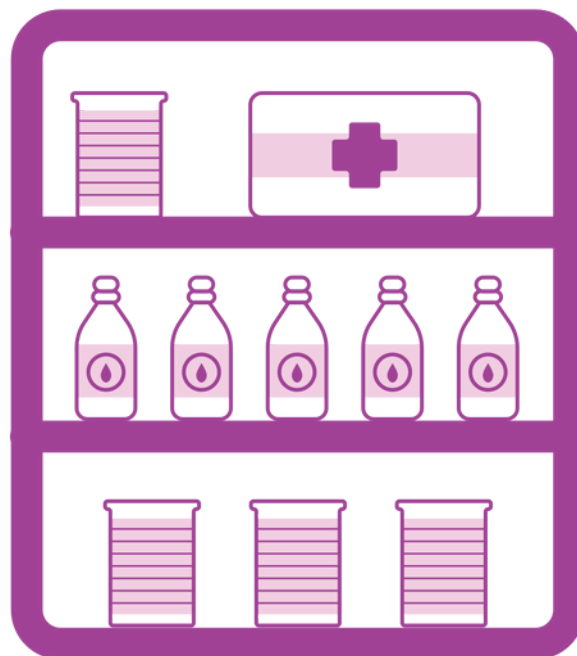
Thay thế các vật dụng đã hết hạn khi cần thiết

Đánh giá lại nhu cầu của quý vị sau mỗi sáu tháng và cập nhật bộ dụng cụ của quý vị

Các Tùy chọn Lưu trữ

Vì chúng tôi không thể lên kế hoạch từ trước về địa điểm quý vị sẽ ở đâu khi trường hợp khẩn cấp xảy ra, tốt nhất là quý vị nên chuẩn bị sẵn đồ dùng ở những nơi quý vị thường xuyên lui tới nhất, có thể bao gồm nhà riêng, nơi làm việc và/hoặc xe hơi.

Cố gắng dự trữ đủ nhu yếu phẩm cho 3 ngày trong một hộp đựng dễ mang theo, chẳng hạn như ba lô, túi vải thô, vali hoặc giỏ đựng đồ giặt, dự phòng trường hợp quý vị cần rời khỏi nhà nhanh chóng. Nếu cần nhiều hộp đựng, hãy để chúng cạnh nhau.



Nhà

Cất giữ đồ dùng ở một nơi cố định trong hoặc xung quanh nhà. Chúng phải dễ tiếp cận trong trường hợp quý vị phải rời khỏi nhà nhanh chóng. Đảm bảo mọi thành viên trong gia đình đều biết nơi cất giữ những đồ dùng này.

Một số nơi để cất giữ bộ dụng cụ trong căn hộ của quý vị có thể bao gồm:

- Tủ quần áo
- Gần cửa trước
- Dưới bồn rửa
- Dưới gầm giường
- Đơn vị lưu trữ bên ngoài căn hộ
- Trong một chiếc vali, ba lô trống rỗng hoặc trong giỏ đựng đồ giặt
- Phía sau ghế sofa
- Trong khu vực giặt giũ của căn hộ (khu vực giặt giũ không dùng chung)
- Hãy sáng tạo!

Nơi làm việc

Hãy chuẩn bị nơi trú ẩn tại nơi làm việc trong trường hợp khẩn cấp. Nếu quý vị có không gian làm việc riêng, quý vị có thể dự trữ một số vật dụng khẩn cấp tại đó. Những vật dụng này có thể bao gồm thực phẩm, nước uống, thuốc không cần toa, giày đi bộ, quần áo để thay, v.v.

Xe hơi:

Trong trường hợp quý vị bị mắc kẹt, hãy mang theo một số đồ dùng khẩn cấp thiết yếu trong xe.

Những vật dụng khẩn cấp bổ sung mà quý vị có thể muốn giữ trong xe bao gồm:

- Nước
- Bằng chứng bảo hiểm và đăng ký xe
- Dây cáp câu bình điện
- Một dụng cụ cạo băng đá
- Bộ sạc điện thoại trên ô tô
- Chăn hoặc khăn tắm

Thêm Nguồn lực

Hội Hồng thập tự Hoa Kỳ: Vật dụng Sinh tồn

Trang mạng

www.redcross.org/get-help/how-to-pre-prepare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html

Quận Multnomah: Bộ dụng cụ Dự phòng Thiên tai

Trang mạng

<https://multco.us/em/gather-supplies-customize-your-kit>

Ready.gov: Xây dựng một bộ dụng cụ

Trang mạng

www.ready.gov/kit

Hiệp hội các Nhà cung cấp Nước Khu vực: Chuẩn bị Nước Khẩn cấp

Trang mạng

www.regionalh2o.org/emergency-preparedness

Xây dựng Bộ Dụng cụ Chuẩn bị Khẩn cấp Cơ bản với Ngân sách Hạn hẹp

Trang mạng

www.youtube.com/watch?v=mNsaP1yqVrc

Đánh giá Năng lực và Nhu cầu Cá nhân

Vui lòng hoàn thành bản đánh giá năng lực và nhu cầu cá nhân của tất cả thành viên trong hộ gia đình.



Cuộc sống Hàng ngày

Trước khi trả lời những câu hỏi này, hãy tự hỏi bản thân:

Khả năng của tôi hiện tại là gì? Tôi sẽ cần sự hỗ trợ nào trong trường hợp khẩn cấp?

Chăm sóc Cá nhân

Quý vị hoặc bất kỳ ai trong gia đình quý vị có cần hỗ trợ thường xuyên trong việc chăm sóc cá nhân, chẳng hạn như tắm rửa và chải chuốt không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, loại hỗ trợ nào?

Quý vị có sử dụng thiết bị hỗ trợ thích ứng để mặc quần áo không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, đó là loại thiết bị nào?

Dịch vụ Cấp nước

Quý vị sẽ làm gì nếu dịch vụ nước bị cắt trong vài ngày? Quý vị sẽ làm gì nếu không thể đun nước nóng?

Thiết bị Chăm sóc Cá nhân

Quý vị có sử dụng ghế tắm, ghế chuyển bồn tắm hoặc các thiết bị tương tự khác không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, đó là loại thiết bị nào?

Thiết bị Cho ăn Thích ứng

Quý vị có sử dụng dụng cụ chuyên dụng để tự chuẩn bị hoặc ăn uống không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, đó là loại dụng cụ nào?

Thiết bị Điện

Quý vị sẽ tiếp tục sử dụng thiết bị chạy bằng điện như thế nào - chẳng hạn như máy lọc thận, thang nâng điện, xe lăn điện - nếu mất điện?

Quý vị có nguồn điện dự phòng an toàn không và nó có thể dùng được trong bao lâu?



Di chuyển Xung quanh

Mảnh vỡ do Thiên tai

Quý vị sẽ dọn dẹp các mảnh vỡ vụn trong căn hộ của mình như thế nào sau trường hợp khẩn cấp? Có vật nặng nào gần cửa khiến việc sơ tán nhanh chóng trở nên khó khăn không?

Vận chuyển đi lại

Quý vị có cần xe được trang bị đặc biệt hoặc phương tiện di chuyển để tiếp cận không?

☐ Có ☐ Không

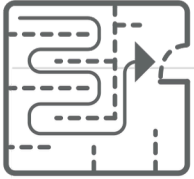
Việc vặt

Quý vị có cần hỗ trợ mua sắm thực phẩm, thuốc men và vật dụng y tế không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, quý vị cần hỗ trợ loại nào?

Quý vị sẽ làm gì nếu người chăm sóc hoặc nhóm hỗ trợ cá nhân không thể liên lạc với quý vị?



Kế hoạch Sơ tán

Sơ tán Tòa nhà

Quý vị có cần giúp đỡ để rời khỏi nhà hoặc văn phòng không?

☐ Có ☐ Không

Lối Thoát hiểm từ Tòa nhà

Có lối thoát nào khác - cầu thang, cửa sổ hoặc dốc lên xuống - nếu thang máy không hoạt động hoặc không an toàn khi sử dụng không?

Nhận Trợ giúp

Quý vị sẽ liên lạc với nhóm hỗ trợ hoặc những người khác để hỗ trợ quý vị như thế nào khi rời khỏi tòa nhà?

Quý vị có thể di tản mà không cần tín hiệu âm thanh nếu mất điện không?

☐ Có ☐ Không

Chuông báo động khẩn cấp có chức năng nghe và nhìn (đánh dấu lối thoát hiểm và lối ra) mà hoạt động ngay cả khi mất điện không? Nếu quý vị không chắc chắn về những câu hỏi này, hãy hỏi người quản lý bất động sản.

Nếu quý vị có máy trợ thính, liệu chúng có hoạt động nếu bị ướt do vòi phun nước khẩn cấp không?

☐ Có ☐ Không

Động vật Hỗ trợ hoặc Trợ giúp/Thú nuôi

Quý vị có thể chăm sóc thú nuôi của mình trong và sau thảm họa không? Quý vị có người chăm sóc khác cho thú nuôi của mình nếu quý vị không thể đáp ứng nhu cầu của chúng không?

☐ Có ☐ Không

Quý vị sẽ giao tiếp với nhân viên cấp cứu bằng cách nào? Quý vị có cần phiên dịch viên, máy trợ thính hay thiết bị giao tiếp để giao tiếp với người khác không? Quý vị sẽ cần giao tiếp bằng cách nào nếu không có những thiết bị này?

Quý vị có giấy phép phù hợp cho động vật hỗ trợ của mình không? Quý vị có cất giấy phép ở chỗ nào đó rồi lấy mang theo khi cần sơ tán đến nơi trú ẩn công cộng khẩn cấp không?

☐ Có ☐ Không

Đánh giá Năng lực và Nhu cầu Cá nhân

Vui lòng hoàn thành bản đánh giá năng lực và nhu cầu cá nhân của tất cả thành viên trong hộ gia đình.



Cuộc sống Hàng ngày

Trước khi trả lời những câu hỏi này, hãy tự hỏi bản thân:

Khả năng của tôi hiện tại là gì? Tôi sẽ cần sự hỗ trợ nào trong trường hợp khẩn cấp?

Chăm sóc Cá nhân

Quý vị hoặc bất kỳ ai trong gia đình quý vị có cần hỗ trợ thường xuyên trong việc chăm sóc cá nhân, chẳng hạn như tắm rửa và chải chuốt không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, loại hỗ trợ nào?

Quý vị có sử dụng thiết bị hỗ trợ thích ứng để mặc quần áo không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, đó là loại thiết bị nào?

Dịch vụ Cấp nước

Quý vị sẽ làm gì nếu dịch vụ nước bị cắt trong vài ngày? Quý vị sẽ làm gì nếu không thể đun nước nóng?

Thiết bị Chăm sóc Cá nhân

Quý vị có sử dụng ghế tắm, ghế chuyển bồn tắm hoặc các thiết bị tương tự khác không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, đó là loại thiết bị nào?

Thiết bị Cho ăn Thích ứng

Quý vị có sử dụng dụng cụ chuyên dụng để tự chuẩn bị hoặc ăn uống không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, đó là loại dụng cụ nào?

Thiết bị Điện

Quý vị sẽ tiếp tục sử dụng thiết bị chạy bằng điện như thế nào - chẳng hạn như máy lọc thận, thang nâng điện, xe lăn điện - nếu mất điện?

Quý vị có nguồn điện dự phòng an toàn không và nó có thể dùng được trong bao lâu?



Di chuyển Xung quanh

Mảnh vỡ do Thiên tai

Quý vị sẽ dọn dẹp các mảnh vỡ vụn trong căn hộ của mình như thế nào sau trường hợp khẩn cấp? Có vật nặng nào gần cửa khiến việc sơ tán nhanh chóng trở nên khó khăn không?

Vận chuyển đi lại

Quý vị có cần xe được trang bị đặc biệt hoặc phương tiện di chuyển để tiếp cận không?

☐ Có ☐ Không

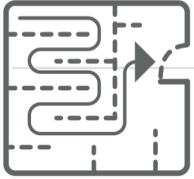
Việc vặt

Quý vị có cần hỗ trợ mua sắm thực phẩm, thuốc men và vật dụng y tế không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, quý vị cần hỗ trợ loại nào?

Quý vị sẽ làm gì nếu người chăm sóc hoặc nhóm hỗ trợ cá nhân không thể liên lạc với quý vị?



Kế hoạch Sơ tán

Sơ tán Tòa nhà

Quý vị có cần giúp đỡ để rời khỏi nhà hoặc văn phòng không?

☐ Có ☐ Không

Lối Thoát hiểm từ Tòa nhà

Có lối thoát nào khác - cầu thang, cửa sổ hoặc dốc lên xuống - nếu thang máy không hoạt động hoặc không an toàn khi sử dụng không?

Nhận Trợ giúp

Quý vị sẽ liên lạc với nhóm hỗ trợ hoặc những người khác để hỗ trợ quý vị như thế nào khi rời khỏi tòa nhà?

Quý vị có thể di tản mà không cần tín hiệu âm thanh nếu mất điện không?

☐ Có ☐ Không

Chuông báo động khẩn cấp có chức năng nghe và nhìn (đánh dấu lối thoát hiểm và lối ra) mà hoạt động ngay cả khi mất điện không? Nếu quý vị không chắc chắn về những câu hỏi này, hãy hỏi người quản lý bất động sản.

Nếu quý vị có máy trợ thính, liệu chúng có hoạt động nếu bị ướt do vòi phun nước khẩn cấp không?

☐ Có ☐ Không

Động vật Hỗ trợ hoặc Trợ giúp/Thú nuôi

Quý vị có thể chăm sóc thú nuôi của mình trong và sau thảm họa không? Quý vị có người chăm sóc khác cho thú nuôi của mình nếu quý vị không thể đáp ứng nhu cầu của chúng không?

☐ Có ☐ Không

Quý vị sẽ giao tiếp với nhân viên cấp cứu bằng cách nào? Quý vị có cần phiên dịch viên, máy trợ thính hay thiết bị giao tiếp để giao tiếp với người khác không? Quý vị sẽ cần giao tiếp bằng cách nào nếu không có những thiết bị này?

Quý vị có giấy phép phù hợp cho động vật hỗ trợ của mình không? Quý vị có cất giấy phép ở chỗ nào đó rồi lấy mang theo khi cần sơ tán đến nơi trú ẩn công cộng khẩn cấp không?

☐ Có ☐ Không

Đánh giá Năng lực và Nhu cầu Cá nhân

Vui lòng hoàn thành bản đánh giá năng lực và nhu cầu cá nhân của tất cả thành viên trong hộ gia đình.



Cuộc sống Hàng ngày

Trước khi trả lời những câu hỏi này, hãy tự hỏi bản thân:

Khả năng của tôi hiện tại là gì? Tôi sẽ cần sự hỗ trợ nào trong trường hợp khẩn cấp?

Chăm sóc Cá nhân

Quý vị hoặc bất kỳ ai trong gia đình quý vị có cần hỗ trợ thường xuyên trong việc chăm sóc cá nhân, chẳng hạn như tắm rửa và chải chuốt không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, loại hỗ trợ nào?

Quý vị có sử dụng thiết bị hỗ trợ thích ứng để mặc quần áo không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, đó là loại thiết bị nào?

Dịch vụ Cấp nước

Quý vị sẽ làm gì nếu dịch vụ nước bị cắt trong vài ngày? Quý vị sẽ làm gì nếu không thể đun nước nóng?

Thiết bị Chăm sóc Cá nhân

Quý vị có sử dụng ghế tắm, ghế chuyển bồn tắm hoặc các thiết bị tương tự khác không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, đó là loại thiết bị nào?

Thiết bị Cho ăn Thích ứng

Quý vị có sử dụng dụng cụ chuyên dụng để tự chuẩn bị hoặc ăn uống không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, đó là loại dụng cụ nào?

Thiết bị Điện

Quý vị sẽ tiếp tục sử dụng thiết bị chạy bằng điện như thế nào - chẳng hạn như máy lọc thận, thang nâng điện, xe lăn điện - nếu mất điện?

Quý vị có nguồn điện dự phòng an toàn không và nó có thể dùng được trong bao lâu?



Di chuyển Xung quanh

Mảnh vỡ do Thiên tai

Quý vị sẽ dọn dẹp các mảnh vỡ vụn trong căn hộ của mình như thế nào sau trường hợp khẩn cấp? Có vật nặng nào gần cửa khiến việc sơ tán nhanh chóng trở nên khó khăn không?

Vận chuyển đi lại

Quý vị có cần xe được trang bị đặc biệt hoặc phương tiện di chuyển để tiếp cận không?

☐ Có ☐ Không

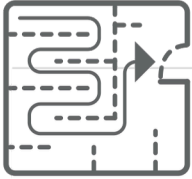
Việc vặt

Quý vị có cần hỗ trợ mua sắm thực phẩm, thuốc men và vật dụng y tế không?

☐ Có ☐ Không

Nếu có, quý vị cần hỗ trợ loại nào?

Quý vị sẽ làm gì nếu người chăm sóc hoặc nhóm hỗ trợ cá nhân không thể liên lạc với quý vị?



Kế hoạch Sơ tán

Sơ tán Tòa nhà

Quý vị có cần giúp đỡ để rời khỏi nhà hoặc văn phòng không?

☐ Có ☐ Không

Lối Thoát hiểm từ Tòa nhà

Có lối thoát nào khác - cầu thang, cửa sổ hoặc dốc lên xuống - nếu thang máy không hoạt động hoặc không an toàn khi sử dụng không?

Nhận Trợ giúp

Quý vị sẽ liên lạc với nhóm hỗ trợ hoặc những người khác để hỗ trợ quý vị như thế nào khi rời khỏi tòa nhà?

Quý vị có thể di tản mà không cần tín hiệu âm thanh nếu mất điện không?

☐ Có ☐ Không

Chuông báo động khẩn cấp có chức năng nghe và nhìn (đánh dấu lối thoát hiểm và lối ra) mà hoạt động ngay cả khi mất điện không? Nếu quý vị không chắc chắn về những câu hỏi này, hãy hỏi người quản lý bất động sản.

Nếu quý vị có máy trợ thính, liệu chúng có hoạt động nếu bị ướt do vòi phun nước khẩn cấp không?

☐ Có ☐ Không

Động vật Hỗ trợ hoặc Trợ giúp/Thú nuôi

Quý vị có thể chăm sóc thú nuôi của mình trong và sau thảm họa không? Quý vị có người chăm sóc khác cho thú nuôi của mình nếu quý vị không thể đáp ứng nhu cầu của chúng không?

☐ Có ☐ Không

Quý vị sẽ giao tiếp với nhân viên cấp cứu bằng cách nào? Quý vị có cần phiên dịch viên, máy trợ thính hay thiết bị giao tiếp để giao tiếp với người khác không? Quý vị sẽ cần giao tiếp bằng cách nào nếu không có những thiết bị này?

Quý vị có giấy phép phù hợp cho động vật hỗ trợ của mình không? Quý vị có cất giấy phép ở chỗ nào đó rồi lấy mang theo khi cần sơ tán đến nơi trú ẩn công cộng khẩn cấp không?

☐ Có ☐ Không

Thẻ Liên Lạc Khẩn Cấp của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ

Chuẩn bị bộ dụng cụ. Lập kế hoạch. Cập nhật thông tin.

Hướng dẫn:

- In một thẻ cho mỗi người trong gia đình.
- Điền thông tin liên lạc khẩn cấp của quý vị.
- Mang theo thẻ này để sử dụng khi xảy ra thảm họa hoặc tình huống khẩn cấp khác.

Police: Call 9-1-1 or _____

Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____

Ambulance: Call 9-1-1 or _____

Poison Control Center: 800-222-1222

Health Care Provider: _____

Important Phone Nos.

Name: _____

Phone: _____

Home Address: _____



People to Call or Text in an Emergency



Out-of-Area Contact Person: _____

Phone: _____

Meeting Place Outside of Neighborhood: _____

Police: Call 9-1-1 or _____

Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____

Ambulance: Call 9-1-1 or _____

Poison Control Center: 800-222-1222

Health Care Provider: _____

Important Phone Nos.

Name: _____

Phone: _____

Home Address: _____



People to Call or Text in an Emergency



Out-of-Area Contact Person: _____

Phone: _____

Meeting Place Outside of Neighborhood: _____





←

Fold Here

→

←

Fold Here

→

←

Fold Here

→

Truy cập redcross.org để xem thêm thông tin hữu ích về cách lập kế hoạch liên lạc khẩn cấp, chuẩn bị bộ dụng cụ ứng phó khẩn cấp và các thông tin quan trọng khác về công tác chuẩn bị.

Police: Call 9-1-1 or _____ Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____ Ambulance: Call 9-1-1 or _____ Poison Control Center: 800-222-1222 Health Care Provider: _____ Important Phone Nos.	Police: Call 9-1-1 or _____ Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____ Ambulance: Call 9-1-1 or _____ Poison Control Center: 800-222-1222 Health Care Provider: _____ Important Phone Nos.
Emergency Contact Card  Name: _____ Phone: _____ Home Address: _____	Emergency Contact Card  Name: _____ Phone: _____ Home Address: _____
People to Call or Text in an Emergency  _____ _____ _____ _____ _____	People to Call or Text in an Emergency  _____ _____ _____ _____ _____
Out-of-Area Contact Person: _____ Phone: _____ Meeting Place Outside of Neighborhood: _____	Out-of-Area Contact Person: _____ Phone: _____ Meeting Place Outside of Neighborhood: _____

Đánh giá Nhu cầu Động vật

Vui lòng hoàn thành bản Đánh giá Nhu cầu Động vật cho mỗi thú nuôi và/hoặc động vật hỗ trợ/trợ giúp.

Động vật số 1

Đánh giá Nhu cầu Động vật

Tên động vật của quý vị là gì?

Động vật của quý vị bao nhiêu tuổi?

Cân nặng hiện tại của chúng là bao nhiêu?

Động vật có được cấy chip nhận dạng không?

☐ Có ☐ Không

Số ID của chúng là gì?

Động vật của quý vị đã được cập nhật về việc tiêm phòng chưa?

☐ Có ☐ Không

Động vật của quý vị có bị bất kỳ dị ứng nào không?

☐ Có ☐ Không

Vắc-xin

☐ Bệnh dại

☐ Bệnh parvovirus ở chó

☐ Bệnh sốt ho (canine distemper) ở chó

☐ Viêm gan chó

☐ Bệnh sốt ho ở mèo (giảm bạch cầu)

☐ Vi-rút calicivirus ở mèo

☐ Vi-rút herpes ở mèo loại I (viêm mũi khí quản)

Các loại vắc-xin khác

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Ngày nhận

Ngày nhận

Chúng bị dị ứng với những gì?

Động vật của quý vị có dùng bất kỳ loại thuốc nào không?

☐ Có ☐ Không

Thuốc	Liều dùng	Lý do sử dụng
Thuốc	Liều dùng	Lý do sử dụng
Thuốc	Liều dùng	Lý do sử dụng

Động vật thường ăn loại thức ăn nào và nhãn hiệu nào? Vui lòng đảm bảo quý vị có đủ thức ăn dự trữ cho thú nuôi của quý vị.

Động vật của quý vị KHÔNG được phép có những gì (ví dụ: thức ăn, đồ chơi, đồ ăn vặt, v.v.)?

Những người ứng cứu đầu tiên hoặc hàng xóm quan tâm nên biết thêm điều gì về động vật của quý vị không (ví dụ: chúng có biểu hiện sự hung dữ không, chúng có sợ tiếng ồn lớn không, chúng có cố gắng chạy trốn không, chúng có hòa đồng với trẻ em/người khác không, v.v.)?

Đánh giá Nhu cầu Động vật

Vui lòng hoàn thành bản Đánh giá Nhu cầu Động vật cho mỗi thú nuôi và/hoặc động vật hỗ trợ/trợ giúp.

Động vật số 2

Đánh giá Nhu cầu Động vật

Tên động vật của quý vị là gì?

Động vật của quý vị bao nhiêu tuổi?

Cân nặng hiện tại của chúng là bao nhiêu?

Động vật có được cấy chip nhận dạng không?

☐ Có ☐ Không

Số ID của chúng là gì?

Động vật của quý vị đã được cập nhật về việc tiêm phòng chưa?

☐ Có ☐ Không

Động vật của quý vị có bị bất kỳ dị ứng nào không?

☐ Có ☐ Không

Vắc-xin

☐ Bệnh dại

☐ Bệnh parvovirus ở chó

☐ Bệnh sốt ho (canine distemper) ở chó

☐ Viêm gan chó

☐ Bệnh sốt ho ở mèo (giảm bạch cầu)

☐ Vi-rút calicivirus ở mèo

☐ Vi-rút herpes ở mèo loại I (viêm mũi khí quản)

Các loại vắc-xin khác

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Ngày nhận

Ngày nhận

Chúng bị dị ứng với những gì?

Động vật của quý vị có dùng bất kỳ loại thuốc nào không?

☐ Có ☐ Không

Thuốc	Liều dùng	Lý do sử dụng
Thuốc	Liều dùng	Lý do sử dụng
Thuốc	Liều dùng	Lý do sử dụng

Động vật thường ăn loại thức ăn nào và nhãn hiệu nào? Vui lòng đảm bảo quý vị có đủ thức ăn dự trữ cho thú nuôi của quý vị.

Động vật của quý vị KHÔNG được phép có những gì (ví dụ: thức ăn, đồ chơi, đồ ăn vặt, v.v.)?

Những người ứng cứu đầu tiên hoặc hàng xóm quan tâm nên biết thêm điều gì về động vật của quý vị không (ví dụ: chúng có biểu hiện sự hung dữ không, chúng có sợ tiếng ồn lớn không, chúng có cố gắng chạy trốn không, chúng có hòa đồng với trẻ em/người khác không, v.v.)?

Đánh giá Nhu cầu Động vật

Vui lòng hoàn thành bản Đánh giá Nhu cầu Động vật cho mỗi thú nuôi và/hoặc động vật hỗ trợ/trợ giúp.

Động vật số 3

Đánh giá Nhu cầu Động vật

Tên động vật của quý vị là gì?

Động vật của quý vị bao nhiêu tuổi?

Cân nặng hiện tại của chúng là bao nhiêu?

Động vật có được cấy chip nhận dạng không?

☐ Có ☐ Không

Số ID của chúng là gì?

Động vật của quý vị đã được cập nhật về việc tiêm phòng chưa?

☐ Có ☐ Không

Động vật của quý vị có bị bất kỳ dị ứng nào không?

☐ Có ☐ Không

Vắc-xin

☐ Bệnh dại

☐ Bệnh parvovirus ở chó

☐ Bệnh sốt ho (canine distemper) ở chó

☐ Viêm gan chó

☐ Bệnh sốt ho ở mèo (giảm bạch cầu)

☐ Vi-rút calicivirus ở mèo

☐ Vi-rút herpes ở mèo loại I (viêm mũi khí quản)

Các loại vắc-xin khác

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Ngày nhận

Ngày nhận

Chúng bị dị ứng với những gì?

Động vật của quý vị có dùng bất kỳ loại thuốc nào không?

☐ Có ☐ Không

Thuốc	Liều dùng	Lý do sử dụng
Thuốc	Liều dùng	Lý do sử dụng
Thuốc	Liều dùng	Lý do sử dụng

Động vật thường ăn loại thức ăn nào và nhãn hiệu nào? Vui lòng đảm bảo quý vị có đủ thức ăn dự trữ cho thú nuôi của quý vị.

Động vật của quý vị KHÔNG được phép có những gì (ví dụ: thức ăn, đồ chơi, đồ ăn vặt, v.v.)?

Những người ứng cứu đầu tiên hoặc hàng xóm quan tâm nên biết thêm điều gì về động vật của quý vị không (ví dụ: chúng có biểu hiện sự hung dữ không, chúng có sợ tiếng ồn lớn không, chúng có cố gắng chạy trốn không, chúng có hòa đồng với trẻ em/người khác không, v.v.)?

Danh sách Kiểm tra Vật dụng

Vật dụng Khẩn cấp

Danh sách dưới đây là một số vật dụng được đề xuất mà quý vị có thể mua với giá thấp hoặc miễn phí để chuẩn bị tốt hơn cho trường hợp khẩn cấp. Quý vị có thể tìm thấy nhiều vật dụng này tại các cửa hàng Dollar Store hoặc cửa hàng tạp hóa địa phương.

Hướng dẫn:

Xé danh sách kiểm tra này ra và mang theo khi đến cửa hàng.



☐ Nước!



☐ Thực phẩm không dễ hỏng



☐ Thuốc men và vật dụng y tế



☐ Giấy tờ khẩn cấp



☐ Vật dụng sơ cứu



☐ Đồ dùng vệ sinh và vệ sinh cá nhân

Các vật dụng khác cần cân nhắc:

☐ Đèn pin và pin dự phòng

☐ Quần áo và chăn dự phòng

☐ Đồ mở hộp

☐ Bộ sạc di động

☐ Đài phát thanh chạy bằng pin

Nguồn Tham khảo

Ready.gov có mẫu để điền Kế hoạch Liên lạc Khẩn cấp chi tiết hơn, bao gồm cả mẫu thẻ có thể điền được.

- <https://www.ready.gov/plan-form>

An toàn trong Thiên tai cho Người Khuyết tật:

- <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/disaster-safety-for-people-with-disabilities.html>
- <https://www.csusm.edu/em/procedures/standard.html>

Thông tin Nơi trú ẩn:

- <https://www.ready.gov/shelter>

Thú nuôi:

- <https://www.ready.gov/pets>

Bộ dụng cụ:

- <https://www.ready.gov/water>
- <https://www.ready.gov/food>

Những Điều Nên và Không nên Làm khi Sử dụng Thang máy:

- <https://www.alcorelevator.com/blog/dos-and-donts-of-elevator-safety/>

Dịch bệnh:

- <https://www.ready.gov/pandemic>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Thời tiết lạnh:

- <https://www.ready.gov/winter-weather>
- Rối loạn Cảm xúc theo Mùa: <https://multco.us/winter-weather/winter-blues>
- Nhận biết và Ứng phó với Tình trạng Lạnh cóng:
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/frostbite/symptoms-causes/syc-20372656>
- Nhận biết và Ứng phó với Tình trạng Thân nhiệt Hạ thấp:
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypothermia/symptoms-causes/syc-20352682>

Cháy rừng/chất lượng không khí:

- <https://multco.us/air-quality-public-health-problem/smoke-and-wildfire>
- Mức độ sơ tán: <https://multco.us/em/wildfire-safety-and-prevention>
- <https://www.publicalerts.org/hazards/wildfire-smoke>
- <https://smokeybear.com>

Lũ lụt/lở đất:

- <https://multco.us/em/flooding-and-landslides>

Động đất:

- <https://www.ready.gov/earthquakes>
- <https://multco.us/em/earthquakes-and-tsunamis>
- Động đất ở Oregon: <https://multco.us/file/54920/download>

Huấn luyện về Tình huống Kẻ xả Súng đang Hoạt động:

- <https://www.portlandoregon.gov/police/79946>
- <https://www.ready.gov/active-shooter>

Tài Nguyên Bổ Sung

Để xem các tài nguyên được cập nhật mới nhất — và để tải xuống cuốn sổ tay này bằng các ngôn ngữ và định dạng hỗ trợ tiếp cận khác — vui lòng truy cập:

<https://hf-readinessresources.powerappsportals.us> hoặc quét mã QR bên dưới.

Cách quét mã QR:

- Mở ứng dụng máy ảnh trên điện thoại thông minh của quý vị.
- Hướng máy ảnh vào mã QR (không cần chụp ảnh).
- Nhấn vào liên kết xuất hiện trên màn hình.



Liên kết này sẽ đưa quý vị trực tiếp đến các tài nguyên đã cập nhật, các phiên bản dịch và các trang có thể in được.

Hướng Dẫn cho Các Trang Tiếp Theo

Thông Báo Cứu Hộ Thú Cưng (Dành cho Nhân Viên Ứng Cứu Đầu Tiên)

Trang tiếp theo là Bảng Thông Báo Cứu Hộ Thú Cưng, quý vị có thể dán lên cửa, cửa sổ hoặc nơi dễ nhìn thấy trong trường hợp khẩn cấp.

Sử dụng bảng này để thông báo cho nhân viên ứng cứu rằng trong nhà có thú cưng có thể cần được hỗ trợ.

Nếu có thể, hãy ghi số lượng, tên và loại thú cưng lên bảng trước khi dán.

Bảng OK / HELP

Những trang cuối bao gồm các bảng OK/HELP có thể xé rời, dùng trong trường hợp khẩn cấp.

Cách sử dụng:

MÀU XANH LÁ = OK

Dán bảng OK màu xanh lá lên cửa hoặc cửa sổ nếu mọi người trong gia đình quý vị đều an toàn và không cần hỗ trợ.

MÀU ĐỎ = HELP

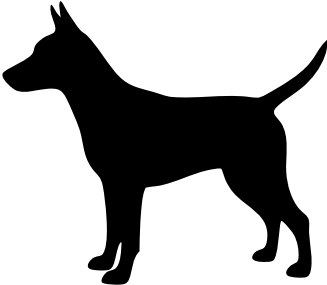
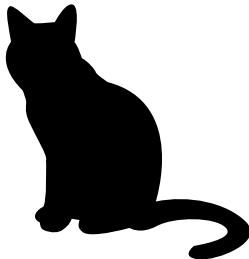
Dán bảng HELP màu đỏ lên cửa hoặc cửa sổ nếu có ai trong nhà quý vị cần hỗ trợ.

Các bảng màu này giúp nhân viên ứng cứu nhanh chóng xác định những căn hộ nào cần được hỗ trợ ngay lập tức khi có nhiều hộ dân bị ảnh hưởng.

Nếu tình hình thay đổi và làm như vậy an toàn, hãy cập nhật hoặc gỡ bảng xuống.

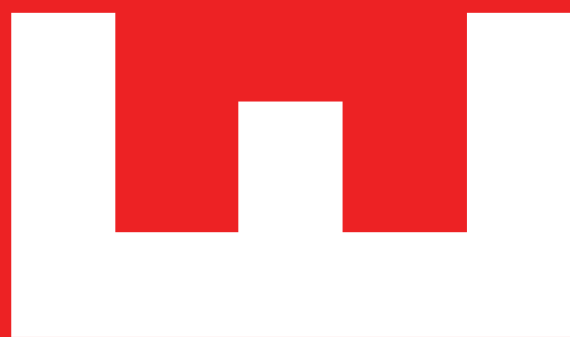
PET RESCUE

PLEASE SAVE OUR PETS!

	#	Names/Type
	☐	
	☐	
OTHER	☐	

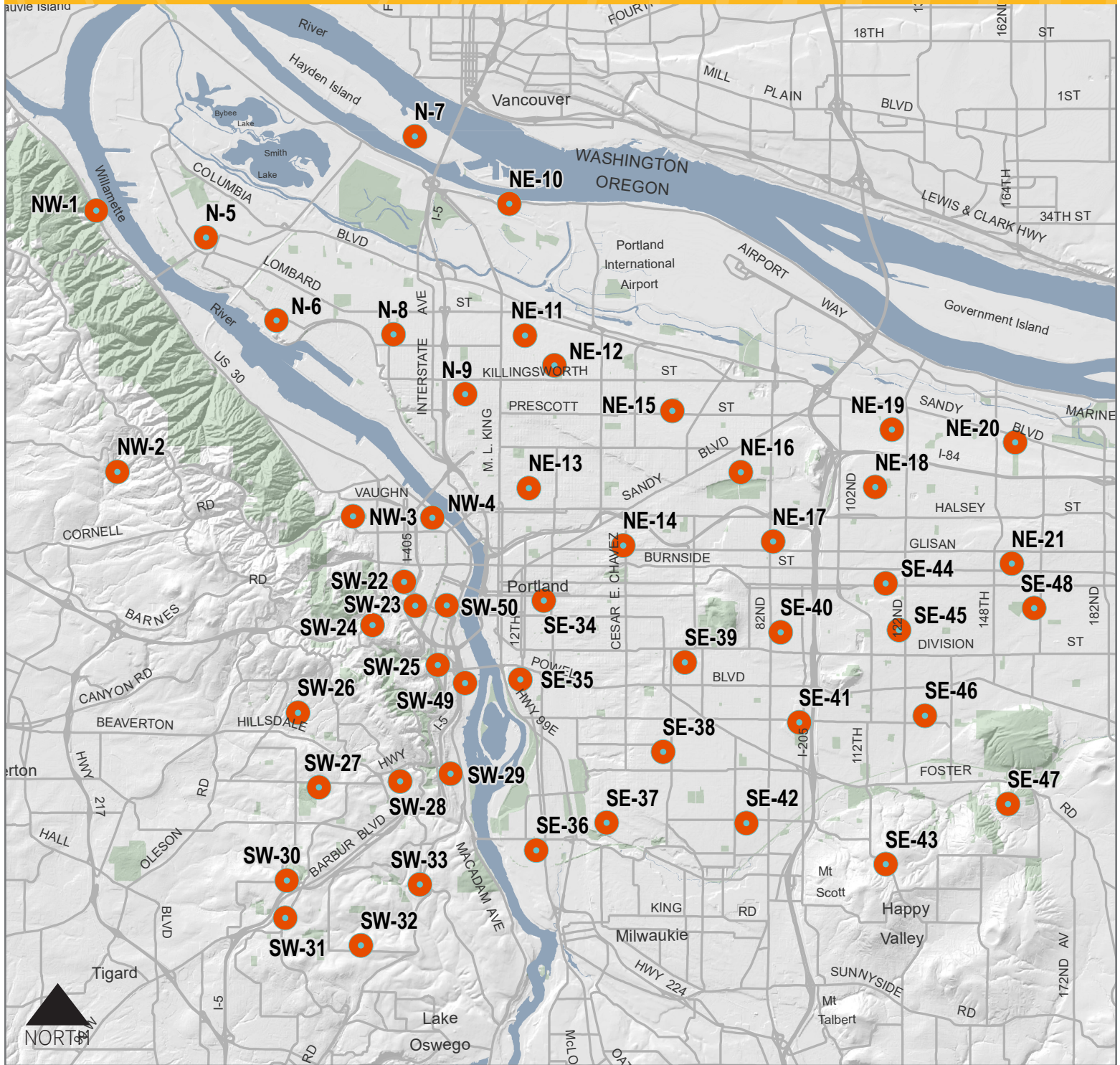
Emergency Contact
Information:





BASIC EARTHQUAKE EMERGENCY COMMUNICATION NODES

Locate the earthquake “beacon” closest to where you live and/or work at portlandoregon.gov/beecon



Visit portlandoregon.gov/beecon today!



PORTLAND
PARKS & RECREATION
Healthy Parks, Healthy Portland

PublicAlerts

www.publicalerts.org

Sign up to receive emergency notifications on your cell phones, landlines and email addresses

BEECN Locations

NW-1	Old Plywood Mill Site 10504 Northwest Saint Helens Road	SW-26	Hamilton Park SW Hamilton Street and SW 45th Avenue
NW-2	Forest Park Elementary School Field 9935 NW Durrett Street	SW-27	Gabriel Park SW Vermont Street and SW 37th Avenue
NW-3	Chapman Elementary School Field NW Quimby Street and NW 27th Avenue	SW-28	Ida B. Wells School Field 1151 SW Vermont Street
NW-4	The Fields Park NW Overton Street and NW 11th Avenue	SW-29	Sunstone Montessori School Field 6318 SW Corbett Street
N-5	St. Johns Park 8427 N Central Street	SW-30	West Portland United Methodist Church 4729 SW Taylors Ferry Road
N-6	University of Portland Public Safety N Portsmouth Avenue and N Warren Street	SW-31	Holly Farm Park 10819 SW Capitol Highway
N-7	BedMart 1840 N Hayden Island Drive	SW-32	Stephenson Elementary School Field SW Stephenson Street and SW 25th Avenue
N-8	Arbor Lodge Park N Dekum Street and N Greeley Avenue	SW-33	Riverdale High School Field 9727 SW Terwilliger Boulevard
N-9	Jefferson High School Field N Alberta Street and N Kerby Avenue	SE-34	Colonel Summers Park SE Taylor Street and SE 17th Avenue
NE-10	Columbia Site Field 716 NE Marine Drive	SE-35	Brooklyn Park SE Haig Street and SE Milwaukie Street
NE-11	Woodlawn Park NE Dekum Street and NE Bellevue Avenue	SE-36	Sellwood Middle School Field SE Sherrett Street and SE 16th Avenue
NE-12	Alberta Park NE Ainsworth Street and NE 19th Avenue	SE-37	Duniway Elementary School Field SE Reed College Place and SE Lambert Street
NE-13	Irvington Elementary School Field 1320 NE Brazee Street	SE-38	Woodstock Park SE Harold Street and SE 50th Avenue
NE-14	All Saints School Parking Lot NE César E. Chávez Boulevard and NE Glisan Street	SE-39	Clinton Park SE Woodward Street and SE 57th Avenue
NE-15	Rigler SUN Community School Field NE Going Street and NE 55th Avenue	SE-40	Harrison Park SE Stephens Street and SE 87th Avenue
NE-16	Roseway Heights Field NE Alameda Street and NE 72nd Avenue	SE-41	Lents Park SE Holgate Boulevard and SE 92nd Avenue
NE-17	Montavilla Park NE Oregon Street and NE 82nd Avenue	SE-42	Flavel Park SE Flavel Street and SE 75th Avenue
NE-18	Knott Park NE Sacramento Street and NE 112th Avenue	SE-43	Lincoln Memorial Cemetery Parking Lot 11801 SE Mt. Scott Boulevard
NE-19	Parkrose High School Field 12003 NE Shaver Street	SE-44	Ventura Park SE Stark Street and SE 117th Avenue
NE-20	Wilkes Park NE Beech Street and 154th Avenue	SE-45	Mill Park SE Mill Court west of SE 122nd Avenue
NE-21	Glenfair Park NE Couch Court and NE 154th Avenue	SE-46	Gilbert Heights Elementary School Field SE Cora Street and SE 130th Avenue
SW-22	Lincoln High School Field 1600 SW Salmon Street	SE-47	Clatsop Butte Park SE Evergreen Drive and SE 152nd Avenue
SW-23	Greenspace at SW 12th/SW Market SW Market and SW 12th Avenue	SE-48	Parklane Church 16001 SE Main Street
SW-24	Ainsworth Elementary School Field SW Elm Street and SW 21st Avenue	SW-49	Elizabeth Caruthers Park 3599 SW Bond Avenue
SW-25	Lair Hill Park SW 2nd Avenue and SW Porter Street	SW-50	Boulevard Median At SW Montgomery & SW Harbor Streets

DISCLAIMER: Please do not attempt to go to a Basic Earthquake Emergency Communication Node if you feel that doing so would put you in danger. These sites will not have supplies or provisions immediately following an earthquake or other citywide disaster. The primary role of these sites is communication and information sharing: between neighborhoods, agencies and Portland's Emergency Coordination Center. It may take up to two days, or longer, for these sites to become operational. Locations may change over time, or be relocated after a disaster if the pre-designated site is not safe.

