

TAKE FIVE

TO SURVIVE

(Thực Hiện 5 Bước Để “Sinh Tồn”)

Tìm hiểu thêm trên các tờ rơi có liên quan:

- Nước Trong Tinh Huống Khẩn Cấp
- Duy Trì Kết Nối

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Take5toSurvive.com

Tài Nguyên Bổ Sung

Tài Nguyên Hỗ Trợ Sau Động Đất cho Người Khuyết Tật của Quận

<https://bit.ly/2GHKLYE>

Lời Khuyên Hữu Ích về An Toàn Sau Động Đất cho Người Khuyết Tật

<https://bit.ly/2QDvtHc>

Video Đào Tạo Tự Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Khẩn Cấp cho Người Khuyết Tật

<https://bit.ly/2LPTKv8>

Video Đào Tạo Tự Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Khẩn Cấp cho Người Khuyết Tật của ASL

<https://bit.ly/2KaMG91>

Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Khẩn Cấp của Hiệp Hội Người Khiếm Thị Hoa Kỳ

<https://bit.ly/2OAVavP>

Người khuyết tật

Nhiều người trong chúng ta có khuyết tật, hạn chế khả năng truy cập và các nhu cầu chức năng có thể khiến việc chuẩn bị sẵn sàng ứng phó thảm họa trở nên quan trọng hơn

Trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra vào lúc chúng ta ít mong đợi nhất. Lập kế hoạch trước khi quý vị cần có thể giúp quý vị an toàn và giảm căng thẳng trong trường hợp khẩn cấp hoặc xảy ra thảm họa. Nếu quý vị hoặc người thân của quý vị có nhu cầu đặc biệt về nghe, học, nhìn hoặc vận động thể chất, có một số điều quý vị cần cân nhắc khi lập kế hoạch và chuẩn bị sẵn sàng.



Thiết lập Mạng Lưới Hỗ Trợ Cá Nhân



Mạng lưới hỗ trợ cá nhân (đôi khi được gọi là nhóm tự lực) là một nhóm gồm nhiều người có thể giúp quý vị chuẩn bị ứng phó thảm họa. Họ có thể là bạn bè, bạn cùng phòng, người thân, nhân viên hỗ trợ cá nhân, đồng nghiệp hoặc hàng xóm.

Dưới đây là bảy điều quan trọng cần thực hiện với mạng lưới hỗ trợ cá nhân của quý vị để đảm bảo quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng:

1. Sắp xếp trước khi xảy ra tình huống khẩn cấp để mạng lưới hỗ trợ của quý vị kiểm tra quý vị ngay lập tức sau thảm họa và giúp quý vị nếu cần.
2. Đưa cho mỗi người một bộ chìa khóa quan trọng của quý vị để họ có thể vào nếu quý vị không thể mở cửa.
3. Chỉ cho họ nơi quý vị giữ tiếp liệu khẩn cấp hoặc bộ dụng cụ.
4. Chia sẻ bản sao các tài liệu khẩn cấp quan trọng của quý vị như kế hoạch sơ tán hoặc thông tin bảo hiểm y tế.
5. Đồng thuận và thực hành các cách để liên lạc với nhau trong trường hợp khẩn cấp. Đừng dựa dẫm vào hệ thống dịch vụ điện thoại di động hiện có.
6. Hãy báo với mỗi người trong mạng lưới hỗ trợ của quý vị biết nếu quý vị rời khỏi thị trấn và thời điểm quý vị sẽ quay lại. Yêu cầu họ thông báo điều tương tự với quý vị.
7. Quý vị có rất nhiều thứ để đóng góp! Hãy tìm hiểu về nhu cầu của người khác và cách trợ giúp lẫn nhau trong tình huống khẩn cấp.

Take 5 to Survive (Thực Hiện 5 Bước Để “Sinh Tồn”) được Emergency Management Cooperative của Quận Washington giới thiệu tới quý vị tại: www.emcwc.org

Lập Kế hoạch Trong Tình Huống Khẩn Cấp

Quý vị sẽ có vị thế tốt nhất để biết được khả năng của mình trước, trong và sau thảm họa. Hãy lập kế hoạch khẩn cấp phù hợp với khả năng của quý vị.

- Sử dụng mẫu kế hoạch để lập kế hoạch khẩn cấp của quý vị. Tìm liên kết đến một mẫu kế hoạch trong phần tư liệu thông tin về chuẩn bị sẵn sàng ứng phó Khẩn Cấp.

Nhu cầu cụ thể của quý vị là gì?



Hãy suy nghĩ về các câu hỏi sau đây và chia sẻ câu trả lời với mạng lưới hỗ trợ cá nhân của quý vị. Mô tả cả khả năng hiện tại của quý vị và sự giúp đỡ quý vị có thể cần trước, trong và sau khi xảy ra tình huống khẩn cấp hoặc thảm họa. Lập kế hoạch dựa trên loại trợ giúp quý vị cần trong những ngày tồi tệ nhất.

Sinh hoạt hàng ngày

- **Chăm Sóc Cá Nhân:** Quý vị có cần giúp đỡ về chăm sóc cá nhân, như tắm rửa và ăn mặc không? Quý vị có sử dụng thiết bị thích ứng để giúp mặc quần áo không?
- **Dịch Vụ Nước Sinh Hoạt:** Quý vị sẽ làm gì nếu dịch vụ nước bị cắt trong vài ngày và quý vị không có cách nào để đun nước nóng?
- **Thiết Bị Chăm Sóc Cá Nhân:** Quý vị có sử dụng ghế tắm, băng ghế tắm bồn hoặc thiết bị khác không?
- **Thiết Bị Đút Ăn Thích Ứng:** Quý vị có sử dụng các dụng cụ đặc biệt để giúp quý vị chuẩn bị thức ăn hoặc tự ăn không?

Tư Liệu Thông Tin Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Khẩn Cấp

- **Thực Hiện Năm Bước Để Sinh Tồn**
Take5toSurvive.com
- **Đã Sẵn Sàng Rồi! Bộ Công Cụ Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Khẩn Cấp cho Người Khuyết Tật**
www.ohsu.edu/xd/outreach/occyshn/upload/ReadyNowToolkit.pdf
- **Lập Kế Hoạch/Người Khuyết Tật (FEMA)**
www.ready.gov/individuals-access-functional-needs

- Gặp gỡ với mạng lưới hỗ trợ cá nhân của quý vị để chia sẻ và thảo luận về kế hoạch khẩn cấp của quý vị.
- Thực hành kế hoạch của quý vị hai lần một năm với mạng lưới hỗ trợ cá nhân. Cập nhật kế hoạch của quý vị nếu có gì thay đổi.
- Hãy xem xét bất kỳ mối quan ngại về chế độ ăn uống đặc biệt, và đảm bảo dự trữ thực phẩm cần thiết trong nguồn tiếp liệu khẩn cấp của quý vị.

- **Thiết Bị Sử Dụng Điện:** Làm thế nào quý vị sẽ tiếp tục sử dụng thiết bị chạy bằng điện, chẳng hạn như máy lọc máu hoặc thang máy điện. Quý vị có một nguồn cấp điện dự phòng an toàn không?
- **Thuốc:** Quý vị có nguồn cung thuốc kê toa sử dụng đủ trong hai tuần không? Quý vị có kế hoạch bảo quản thuốc cần giữ lạnh không? Quý vị có bản sao toa thuốc và số điện thoại của hiệu thuốc ngoài thị trấn trong trường hợp hiệu thuốc quý vị thường mua bị đóng cửa không?

Thú Nuôi Phục Vụ và Vật Nuôi

Quý vị sẽ có thể chăm sóc thú nuôi phục vụ của quý vị trong và sau thảm họa không? Hãy bao gồm cả vật nuôi của quý vị trong kế hoạch ứng phó với mạng lưới hỗ trợ cá nhân.

Các Chương Trình Hỗ Trợ

Làm việc với mạng lưới hỗ trợ của quý vị để tìm hiểu về các chương trình hỗ trợ sau thảm họa có sẵn cho các cá nhân có nhu cầu cụ thể. Nếu quý vị đăng ký với bất kỳ mạng lưới nào, hãy chia sẻ tin tức với mạng lưới của quý vị.

- **Lập Kế Hoạch trong 3 Bước (Hội Chữ Thập Đỏ)**
www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html
- **Mẫu Kế Hoạch: Trung Tâm cho Trẻ Em Có Nhu Cầu Đặc Biệt**
www.cshcn.org/pdf/in-case-of-emergency-english.pdf