



Lập Kế hoạch để An tâm: Hướng dẫn Khẩn cấp Cá nhân

Một tài liệu tự nguyện giúp cá nhân và gia đình lập kế hoạch cho các tình huống bất ngờ.

Vì sao việc lập kế hoạch lại quan trọng

Tài liệu này từ Văn phòng Thăng tiến Người nhập cư và Người tị nạn giúp cá nhân và gia đình chuẩn bị cho các sự kiện bất ngờ. Đây là một công cụ tự nguyện có thể được điều chỉnh theo nhu cầu của quý vị. Trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Có một kế hoạch sẽ giúp quý vị và những người thân yêu an toàn, kết nối và nắm bắt thông tin khi mọi thứ thay đổi đột ngột.

Các bước chính cần xem xét

1. Xác định Người liên hệ Khẩn cấp

- Chọn ít nhất hai người đáng tin cậy—một người ở gần và một người ở ngoài khu vực gần quý vị—để có thể liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.
- Ghi lại số điện thoại của họ và giữ trong ví, điện thoại hoặc nơi an toàn khác.

2. Biết Thông tin Quan trọng

- Ghi chép các thông tin cần thiết như thuốc đang dùng, nhà cung cấp dịch vụ y tế, liên hệ trường học và nhu cầu của người phụ thuộc.
- Hãy đảm bảo có một người đáng tin cậy biết cách truy cập thông tin này khi cần.

3. Lập kế hoạch cho Nhu cầu Gia đình và Hộ gia đình

- Trao đổi với các thành viên gia đình hoặc người sống cùng nhà về cách xử lý nếu ai đó không thể liên lạc ngay.
- Xác định một địa điểm gặp mặt an toàn và chia sẻ các số liên lạc quan trọng.

4. Giữ Bản sao của Các Giấy tờ Quan trọng

- Cất giữ bản sao giấy tờ tùy thân, bảo hiểm và tài liệu pháp lý ở nơi an toàn.

- Nếu có thể, hãy đưa một bản sao cho quý vị bè hoặc người thân đáng tin cậy.

5. **Biết về Các Nguồn lực Địa phương**

- Tìm hiểu về các đường dây nóng, tổ chức cộng đồng hoặc nguồn lực pháp lý và y tế địa phương có thể hỗ trợ trong khủng hoảng.

Kiến thức về các nguồn lực địa phương

- [Equity Corps of Oregon – Dịch vụ Pháp lý Nhập cư Miễn phí](#)
- [Oregon for All – Nguồn lực và Bộ công cụ Công lý cho Người nhập cư](#)
- [Chương trình Người tị nạn ODHS](#)
- [Oregon Law Center và Latino Network – Hướng dẫn Bảo vệ Gia đình \(tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha\)](#)

Lập kế hoạch là tự nguyện và có thể giúp giảm căng thẳng trong thời điểm bất ổn. Đây là về những gì cần chuẩn bị sẵn sàng – không phải dự đoán các trường hợp khẩn cấp.

Quý vị có thể nhận tài liệu này bằng các ngôn ngữ khác, bản in cỡ chữ lớn, chữ nổi braille hoặc định dạng mà quý vị muốn miễn phí. Liên hệ OIRA tại oira.info@odhsoha.oregon.gov. Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp.