

Sổ Tay Hành Động Khẩn Cấp

Hoạch định hành động
trong trường hợp khẩn
cấp có ích cho gia đình

2 
WEEKS
READY

Hoạch Định Khẩn Cấp là gì?

Đây là *Sổ Tay Hành Động Khẩn Cấp* của quý vị gồm các thông tin cá nhân dùng trong trường hợp khẩn cấp. Hãy dành thời gian điền hết tập sách này và hoạch định phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp có ích cho gia đình.

Chỉ điền các thông tin mà quý vị cảm thấy thoải mái. *Sổ Tay Hành Động Khẩn Cấp* hỗ trợ quý vị, chỉ quý vị và gia đình quý vị. Không để ai khác xem hoặc lấy thông tin từ sổ tay này.

Ghi các thông tin quan trọng của quý vị, như số điện thoại hăng sở và trường học, thông tin bảo hiểm, liên lạc y tế và chi tiết toa thuốc của mọi người trong gia đình quý vị vào cùng một sổ tay dễ tìm.



Dùng Sổ Tay Hành Động Khẩn Cấp *như thế nào*

Dành thời gian cùng người trong gia đình bàn thảo về những thông tin quý vị sẽ cần trong trường hợp khẩn cấp.

Đặt tập sách đã điền xong này cùng với các loại thuốc cấp cứu ở một vị trí an toàn, dễ lấy.

Có thể làm thêm các bản sao để đặt ở nhiều nơi, chẳng hạn như trong bộ dụng cụ sinh tồn, xe hơi và tải lên trực tuyến.

Chuẩn Bị cho Trường Hợp Khẩn Cấp

1. Tìm các mối nguy trong hoặc xung quanh nhà quý vị
2. Hoạch định hành động trong trường hợp thảm họa
3. Soạn một bộ vật liệu dùng trong trường hợp thảm họa
4. Xem xét sự an toàn và cấu trúc toàn vẹn của ngôi nhà
5. Bảo vệ quý vị trong trường hợp thảm họa
6. Sơ tán nếu cần
7. Làm theo chương trình của quý vị



Thông tin cá nhân

» **Họ tên:**

Địa chỉ:

Điện thoại:

Điện thoại:

» **Văn phòng quản lý khẩn cấp địa phương:**

» **Cảnh sát không khẩn cấp:**

» **Hãng số:**

Điện thoại:

» **Trường:**

Điện thoại:

» **Trường:**

Điện thoại:

Lưu sẵn hai số điện thoại sau đây vào thiết bị di động của quý vị:

- **Dùng Cho Trường Hợp Khẩn Cấp (In Case of Emergency, hay ICE):** Nhân viên khẩn cấp sẽ tìm danh sách ICE của quý vị để biết người cần liên lạc.

1EQText: Đây là thông tin người liên lạc ngoài tiểu bang có thể nhận tin nhắn văn bản.

Ai sống chung với quý vị?

Quý vị nên điền vào hình ảnh của những người và thú cưng sống chung với quý vị.

» **Họ tên:** _____

Mối quan hệ: _____

» **Họ tên:** _____

Mối quan hệ: _____

» **Họ tên:** _____

Mối quan hệ: _____

» **Họ tên:** _____

Mối quan hệ: _____

» **Họ tên:** _____

Mối quan hệ: _____

» **Họ tên:** _____

Mối quan hệ: _____



Hoạch định khẩn cấp cho gia đình

» **Tên người liên lạc khẩn cấp cùng tiểu bang:**

Điện thoại: _____

Điện thư: _____

» **Tên liên hệ khẩn cấp ngoài tiểu bang::**

Điện thoại: _____

Điện thư: _____

» **Điện thoại hoặc thông tin liên lạc khác:**

KHI KHÔNG GỌI ĐIỆN THOẠI
được thì vẫn có thể GỬI TIN NHẮN

Hoạch định khẩn cấp cho gia đình

» **Nơi gặp gỡ hàng xóm:**

» **Nơi khác để gặp gỡ hàng xóm:**

Địa chỉ địa điểm:

» **CERT hoặc liên lạc theo dõi vùng lân cận:**

Điện thoại:

Điện thư:

» **Thông tin bổ sung:**

Vẽ sơ đồ mặt bằng ngôi nhà

- Đánh dấu hai lối thoát hiểm từ mỗi phòng.
- Van ngắt gas ở đâu?
- Van ngắt nước ở đâu?
- Bình oxy được cất giữ ở đâu

Vẽ bản đồ hoặc dán bản đồ

hãng sở hoặc trường học

- Có các tuyến đường sơ tán, khu vực tập kết, v.v...

Vẽ bản đồ hoặc dán bản đồ khu vực quý vị sống

- Có các tuyến đường sơ tán, khu vực tập kết, v.v...

Có các mối nguy tự nhiên nào trong khu vực của quý vị?

Vòi rồng? Lũ lụt? Động đất?

Cháy rừng? Sốt thần? Bão tuyết?

Gần đây không có thảm họa không có nghĩa là sắp tới sẽ không có thảm họa. Kiến thức và chuẩn bị tốt là sự khác biệt giữa sống và chết.

- Nhận cảnh giác trên đài cảnh giác thời tiết bằng cách:
Truy cập [**www.weather.gov/alerts**](http://www.weather.gov/alerts)



Thông tin y tế gia đình

» **Họ tên:**

Hiện trạng y tế: (bệnh tiểu đường, các bệnh về tim, huyết áp cao)

Máy trợ tim: Có Không Loại Máy

khử rung tim bên trong: Có Không

Cấy ghép (vị trí):

Thông tin bổ sung:

Sở thích tôn giáo (tùy chọn):

Dị ứng đã biết:

Nhóm máu:

Thông tin y tế gia đình

» **Họ tên:**

Hiện trạng y tế: (bệnh tiểu đường, các bệnh về tim, huyết áp cao)

Máy trợ tim: Có Không Loại Máy

khử rung tim bên trong: Có Không

Cấy ghép (vị trí):

Thông tin bổ sung:

Sở thích tôn giáo (tùy chọn):

Dị ứng đã biết:

Nhóm máu:

Thông tin y tế gia đình

» **Họ tên:**

Hiện trạng y tế: (bệnh tiểu đường, các bệnh về tim, huyết áp cao)

Máy trợ tim: Có Không Loại Máy

khử rung tim bên trong: Có Không

Cấy ghép (vị trí):

Thông tin bổ sung:

Sở thích tôn giáo (tùy chọn):

Dị ứng đã biết:

Nhóm máu:

Thông tin y tế gia đình

» **Họ tên:**

Hiện trạng y tế: (bệnh tiểu đường, các bệnh về tim, huyết áp cao)

Máy trợ tim: Có Không Loại Máy

khử rung tim bên trong: Có Không

Cấy ghép (vị trí):

Thông tin bổ sung:

Sở thích tôn giáo (tùy chọn):

Dị ứng đã biết:

Nhóm máu:

Thông tin bác sĩ gia đình

» Tên bác sĩ hoặc người hành nghề y tế:

Tên bệnh xá/bệnh viện:

Điện thoại:

Điện thư:

Vị trí/địa chỉ:

» Tên bác sĩ hoặc người hành nghề y tế:

Tên bệnh xá/bệnh viện:

Điện thoại:

Điện thư:

Vị trí/địa chỉ:

» Tên bác sĩ hoặc người hành nghề y tế:

Tên bệnh xá/bệnh viện:

Điện thoại:

Điện thư:

Vị trí/địa chỉ:

Thông tin tiệm thuốc tây

» Tên tiệm thuốc tây:

Địa điểm:

Điện thoại:

Điện thư:

» Tên tiệm thuốc tây:

Địa điểm:

Điện thoại:

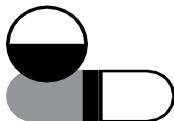
Điện thư

» Tên tiệm thuốc tây:

Địa điểm:

Điện thoại:

Điện thư:



Toa thuốc hiện tại thuốc:

- Viết hoặc dán nhãn thuốc kê theo toa tại đây

» **Tên thuốc:**

Ngày kê toa:

Bác sĩ kê toa:

Liều thuốc:

» **Tên thuốc:**

Ngày kê toa:

Bác sĩ kê toa:

Liều thuốc:

» **Tên thuốc:**

Ngày kê toa:

Bác sĩ kê toa:

Liều thuốc:

Toa thuốc hiện tại thuốc:

- Viết hoặc dán nhãn thuốc kê theo toa tại đây

» **Tên thuốc:**

Ngày kê toa:

Bác sĩ kê toa:

Liều thuốc:

» **Tên thuốc:**

Ngày kê toa:

Bác sĩ kê toa:

Liều thuốc:

» **Tên thuốc:**

Ngày kê toa:

Bác sĩ kê toa:

- Liều thuốc:
-

Toa thuốc hiện tại thuốc:

» **Tên thuốc:**

Ngày kê toa:

Bác sĩ kê toa:

Liều thuốc:

» **Tên thuốc:**

Ngày kê toa:

Bác sĩ kê toa:

Liều thuốc:

» **Tên thuốc:**

Ngày kê toa:

Bác sĩ kê toa:

Liều thuốc:

Thuốc không kê - hiện tại

Vitamin, aspirin, thảo dược bổ sung, thuốc kháng axit, v.v...

- Viết hoặc dán nhãn tại đây

Nếu quý vị thấy có trận động đất, hãy
nhớ **NẪM XUỐNG, LẤY VẬT CHE**

Hãng bảo hiểm

» **Hãng:** _____

(Đánh dấu một ô)

Y tế Nhân khoa Người thuê nhà

Nha khoa Chủ nhà Xe hơi Điện

thoai: _____

Mang lưới: _____

Điện thư: _____

Mã bảo hiểm #: _____

Nhóm bảo hiểm #: _____

» **Hãng:** _____

(Đánh dấu một ô)

Y tế Nhân khoa Người thuê nhà

Nha khoa Chủ nhà Xe hơi Điện

thoai: _____

Mang lưới: _____

Điện thư: _____

Mã bảo hiểm #: _____

Nhóm bảo hiểm #: _____

Hãng bảo hiểm

» **Hãng:**

(Đánh dấu một ô)

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Y tế | <input type="checkbox"/> Nhãn khoa | <input type="checkbox"/> Người thuê nhà |
| <input type="checkbox"/> Nha khoa | <input type="checkbox"/> Chủ nhà | <input type="checkbox"/> Xe hơi <u>Điện</u> |

thoại:

Mang lưới:

Điện thư:

Mã bảo hiểm #:

Nhóm bảo hiểm #:

» **Hãng:**

(Đánh dấu một ô)

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Y tế | <input type="checkbox"/> Nhãn khoa | <input type="checkbox"/> Người thuê nhà |
| <input type="checkbox"/> Nha khoa | <input type="checkbox"/> Chủ nhà | <input type="checkbox"/> Xe hơi <u>Điện</u> |

thoại:

Mang lưới:

Điện thư:

Mã bảo hiểm #:

Nhóm bảo hiểm #:

Hãng bảo hiểm

» **Hãng:** _____

(Đánh dấu một ô)

Y tế Nhân khoa Người thuê nhà

Nha khoa Chủ nhà Xe hơi Điện

thoai: _____

Mang lưới: _____

Điện thư: _____

Mã bảo hiểm #: _____

Nhóm bảo hiểm #: _____

» **Hãng:** _____

(Đánh dấu một ô)

Y tế Nhân khoa Người thuê nhà

Nha khoa Chủ nhà Xe hơi Điện

thoai: _____

Mang lưới: _____

Điện thư: _____

Mã bảo hiểm #: _____

Nhóm bảo hiểm #: _____

Thông Tin Thú

» **Loại động vật:**

Tên động vật:

Tình trạng y tế hoặc thuốc của thú cưng:

Tên bác sĩ thú y:

Điện thoại:

Mạng lưới/điện thư:

» » **Loại động vật:**

Tên động vật:

Tình trạng y tế hoặc thuốc của thú cưng:

Tên bác sĩ thú y:

Điện thoại:

Mạng lưới/điện thư:

Thông Tin Thú

» **Loai động vật:**

Tên động vật:

Tình trạng y tế hoặc thuốc của thú cưng:

Tên bác sĩ thú y:

Điện thoại:

Mạng lưới/điện thư:

» **Loai động vật:**

Tên động vật:

Tình trạng y tế hoặc thuốc của thú cưng:

Tên bác sĩ thú y:

Điện thoại:

Mạng lưới/điện thư:

Bộ vật dụng khẩn cấp căn bản

» Vi trí để bộ vật dụng khẩn cấp:

- Nước, 14 gallon cho mỗi người (một gallon cho mỗi người trong một ngày)
- Thức ăn (đủ dùng trong 14 ngày) cho mỗi người
- Máy thu thanh, chạy bằng pin hoặc quay tay
- Đèn pin và pin dự phòng
- Túi dụng cụ sơ cứu
- Còi để phát tín hiệu cứu giúp
- Khẩu trang chống bụi
- Khăn giấy ướt
- Chìa vặn hay kim để tắt các tiện ích
- Đồ khai hộp bằng tay
- Bản đồ địa phương
- Điện thoại di động và bộ sạc
- Áo khoác theo mùa



+



+



Các vật liệu khác trong bộ khẩn cấp

- Kính mắt theo toa
- Sữa bột và tã cho trẻ sơ sinh
- Thức ăn cho thú cưng và nước cho thú cưng
- Các giấy tờ quan trọng của gia đình (giấy tờ bảo hiểm, giấy khai sinh, hồ sơ ngân hàng, v.v...)
- Tiền mặt (giá trị nhỏ, chẳng hạn như \$5 hoặc \$10)
- Tài liệu tham khảo khẩn cấp (sách sơ cấp cứu)
- Túi ngủ hoặc chăn ấm
- Quần áo mới
- Thuốc tẩy clo gia dụng, không mùi và không chứa xà phòng (thay 6 tháng một lần cùng với nước)
- Bình chữa lửa
- Que diêm đặt trong hộp không thấm nước hoặc bật lửa
- Đồ dùng cho phụ nữ và đồ vệ sinh cá nhân
- Giấy vệ sinh
- Túi nhựa vệ sinh
- Các vật dụng để ăn uống, cốc và đĩa giấy
- Giấy và bút chì
- Trò chơi, sách, câu đố hoặc các hoạt động giải trí khác

Các nguồn tham khảo

Quý vị muốn biết thêm về chuẩn bị cho gia đình?

- **Hội Hồng Thập Tự Mỹ**, www.redcross.org
- **Cơ Quan Quản Lý Khẩn Cấp Liên Bang (FEMA)**, www.ready.gov

Quý vị muốn biết thêm về động đất và sóng thần?

- www.OregonTsunami.org

Quý vị muốn biết thêm về an toàn cháy rừng?

- **Oregon Department of Forestry**, www.Oregon.gov/ODF

Quý vị muốn biết thêm về thời tiết khắc nghiệt?

- **National Weather Service**, www.weather.gov

Quý vị muốn biết thêm về đại dịch?

- **Centers for Disease Control and Prevention**, www.cdc.gov

Quý vị muốn biết thêm về cách giúp đỡ thú cưng trong trường hợp khẩn cấp?

- **American Humane Society**, www.humanesociety.org

Sổ Tay Hành Động Khẩn Cấp

là công cụ chuẩn bị cá nhân

được FEMA lập ra:

Cơ Quan Quản Lý Khẩn Cấp Liên Bang, Văn Phòng

Quản Lý Khẩn Cấp Oregon,

Quản Lý Khẩn Cấp Quận Coos

Khi quý vị đã điền xong

Sổ Tay Hành Động Khẩn Cấp

báo cho chúng tôi biết bằng cách gửi điện thư đến:

public.info@state.or.us

Quý vị sẽ được chứng chỉ chuẩn bị sẵn sàng

do thống đốc Oregon ký.

KHÔNG gọi cho chúng tôi *Sổ Tay Hành Động*

Khẩn Cấp, chỉ gửi một email cho biết quý vị đã điền xong.

Chương trình này chỉ dành cho quý vị.





Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp Oregon

Điện thoại: 503-378-2911

Mạng lưới

www.Oregon.gov/OEM

www.facebook.com/OMDOEM

www.Ready.gov