

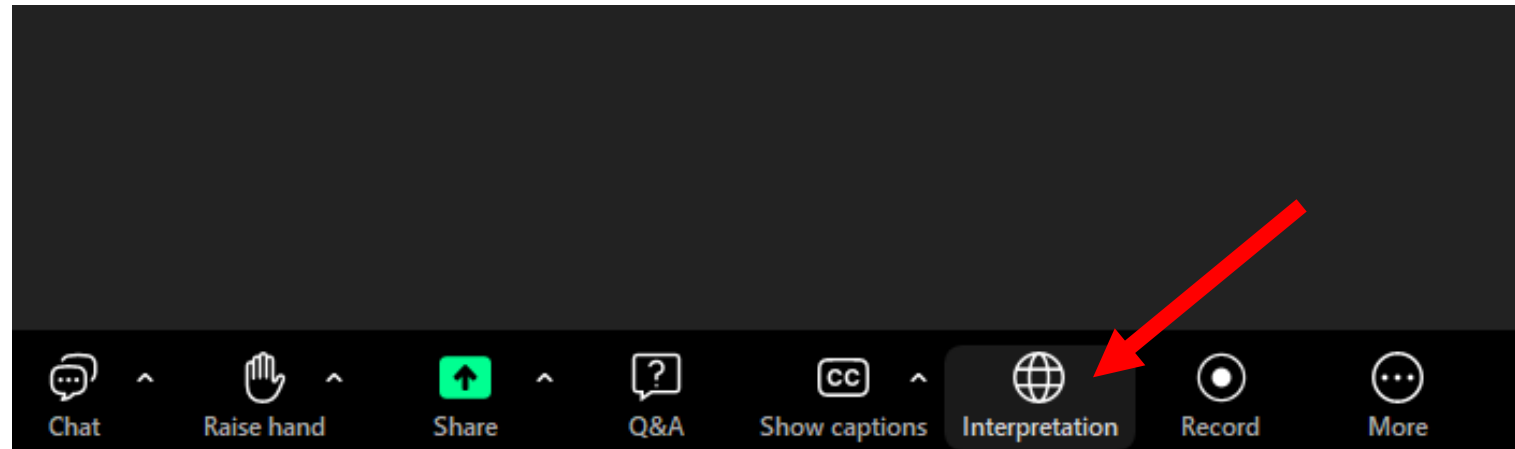
CỘNG ĐỒNG CHUẨN BỊ ĐỂ ỨNG PHÓ VỚI THẢM HỌA: NGƯỜI CAO TUỔI

Ngày 21 tháng 5 năm 2025

10 giờ sáng-12 giờ trưa PT

Buổi họp này sẽ diễn ra bằng tiếng Anh và có người phiên dịch sang tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Nga và tiếng Trung và có phiên dịch Ngôn ngữ Ký hiệu Hoa Kỳ.

- Để chọn ngôn ngữ phiên dịch mà quý vị muốn, vui lòng nhấn vào "thêm" ("more") ở cuối màn hình, sau đó nhấn vào biểu tượng quả địa cầu. Sau đó, quý vị có thể nhấn vào ngôn ngữ quý vị muốn.



- ✓ Để tránh gây gián đoạn và tiếng ồn, chúng tôi đã tắt micrô của những người tham gia.
- ✓ Vào cuối sự kiện, chúng tôi sẽ có phần hỏi đáp có người dẫn dắt. Trong phần này, những người trình bày sẽ trả lời các câu hỏi của quý vị. Quý vị có thể viết những câu hỏi của mình vào hộp Hỏi & Đáp (Q&A) trong suốt thời gian sự kiện diễn ra.
- ✓ Chúng tôi sẽ gửi bản đánh giá qua email sau buổi này. Chúng tôi rất trân trọng ý kiến đóng góp của quý vị và phản hồi đó sẽ giúp chúng tôi cải thiện các buổi trình bày trong tương lai.
- ✓ Mặc dù chúng tôi nghĩ rằng sẽ không xảy ra vấn đề gì trong thời gian trình bày, nhưng nếu người trình bày gặp phải sự cố nghiêm trọng về mạng Internet, chúng tôi sẽ cố gắng hết sức để kết nối lại hoặc chuyển sang mục tiếp theo trong chương trình.

Lời chào mừng

Phil Warnock

Oregon Association of Area Agencies on
Aging and Disabilities



OREGON
HEALTH
AUTHORITY

10 giờ sáng-12 giờ trưa PT

Hướng dẫn về Thuốc khi Thảm họa Xảy ra

Heidi Murphy

Chuyên viên Phân tích Hoạt động và Chính

sách Chương trình và Chính sách của

OHA Pharmacy

Chương trình

Nơi tôi sống có ảnh hưởng đến cách tôi chuẩn bị không?

Những lý do chính dẫn đến cần chuẩn bị

Thuốc được quản lý và phân phối như thế nào trong các thảm họa trên diện rộng

Tôi nên bắt đầu như thế nào để chuẩn bị về thuốc?

Thẻ Giảm giá cho Thuốc kê đơn ArrayRx có thể giúp gì cho những nỗ lực chuẩn bị của tôi?

Tôi có những quyền gì liên quan đến thuốc?

Tôi nên bảo quản thuốc như thế nào cho an toàn?



Nơi Quý vị Sống Ảnh hưởng đến Cách Quý vị Chuẩn bị



- Các mối nguy hiểm ở môi trường nông thôn và biên giới
- Những thách thức trong môi trường đô thị
- Những tác động chung cho tất cả các môi trường

Những Lý do Chính dẫn đến Cần Chuẩn bị

Các vấn đề về chuỗi cung ứng:

<https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/supply-chain/supply-chain-news-reports-and-publications>

Các vấn đề sức khỏe khiến quý vị không đi lại được

Bão tuyết hoặc các sự kiện thời tiết ảnh hưởng đến việc đi lại

Yêu cầu về sự chấp thuận trước từ công ty bảo hiểm sức khỏe của quý vị

Tốt nhất là quý vị nên cân nhắc xem tình huống nào có khả năng cao nhất sẽ xảy ra ở khu vực quý vị sinh sống và chuẩn bị cho tình huống đó.

Bảng 1. Tóm tắt các sự cố nguy hiểm và rủi ro được sắp xếp theo thứ tự

Hazard	2009-2017 Occurrences	Casualties	Property & Crop Damage	Risk Prioritization
Avalanche	-	-	-	6
Drought	1	-	-	-
Earthquake	2	-	-	4
Flood	10	1 Fatality	-	3
Landslide	-	-	-	5
Severe Weather	43	-	\$100,100,000 Property	2
Wildfire*	33	-	\$18,193,000 AUM value \$16,400,000 in loss to ranchers	1

Việc Quản lý và Phân phối Thuốc trong những thảm họa trên Diện Rộng

OHA đã chỉ đạo các CCO để đảm bảo các thành viên có vật phẩm thay thế phù hợp cho thiết bị y tế sử dụng lâu bền, vật tư và thuốc kê đơn.

Đối với thành viên CCO: điều phối các vật phẩm thay thế thông qua CCO của thành viên.

Đối với các thành viên tham gia chương trình Oregon Health Plan Fee for Service (Dịch vụ có Tính Phí của Chương trình Bảo hiểm Sức khỏe Oregon): các hiệu thuốc có thể yêu cầu được cho phép để bán thuốc khẩn cấp hoặc cấp tốc.

DMAP.RxQuestions@oha.oregon.gov

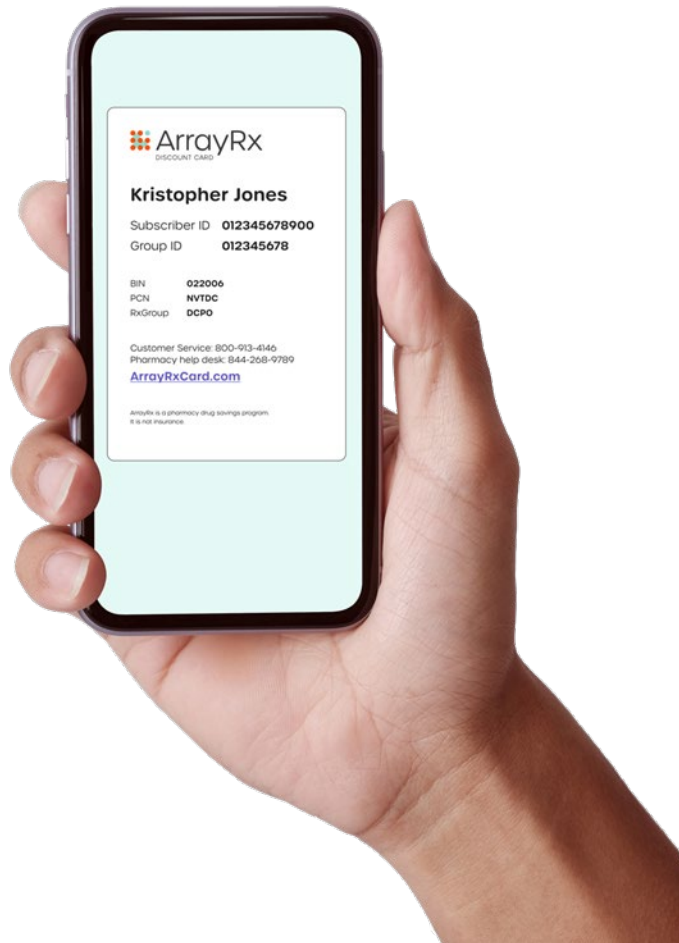


Tôi Nên Bắt đầu Như thế nào để Chuẩn bị về Thuốc?



- Bắt đầu bằng cách trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về lượng thuốc đủ dùng trong nhiều ngày hơn và những mục tiêu của quý vị về việc chuẩn bị.
- Bảo hiểm sức khỏe có thể không chi trả cho lượng thuốc bổ sung này – Thẻ Giảm giá cho Thuốc kê đơn ArrayRx là một lựa chọn để giúp quý vị trang trải chi phí này!
- Hãy mua thêm những loại thuốc không bị kiểm soát của quý vị sớm nhất có thể.
- Dược sĩ có thể bỏ qua thông báo “mua thêm thuốc quá sớm” từ các bên thanh toán bằng mã “thiên tai” – cho phép bán thêm thuốc sớm hơn.
- Tránh tích trữ quá nhiều thuốc vì chúng có thể hết hạn trước khi quý vị kịp sử dụng.

Thẻ giảm giá ArrayRx là gì?



No age or income restrictions

No membership fee

All FDA-approved prescriptions are eligible for discounts

Discounts on over-the-counter medications without a prescription, includes diabetes test supplies

Members receive competitive ArrayRx negotiated discounts

Card can be used nationally

Thẻ giảm giá này hoạt động như thế nào?

- Ghi danh qua mạng tại ArrayRxCard.com, nhận thẻ giảm giá dưới dạng kỹ thuật số
- Nếu quý vị không có kết nối internet hay một địa chỉ email, hãy gọi đến số 1-800-913-4146 và quý vị sẽ nhận được một chiếc thẻ qua đường bưu điện.
- Sử dụng các công cụ trực tuyến để tìm các hiệu thuốc tham gia chương trình và xem giá tại các hiệu thuốc gần nhà
- Xuất trình thẻ tại quầy cho hiệu thuốc tham gia chương trình, trả mức giá được giảm
- Tiết kiệm tới 80% cho thuốc kê đơn
- Không được dùng thẻ giảm giá để trả khoản đồng thanh toán bảo hiểm
- Những giao dịch mua hàng mà có sử dụng thẻ giảm giá thì không được tính khoản khấu trừ bảo hiểm



Các ví dụ về thẻ



Firstname Lastname

Subscriber ID **01234567-00**

Group ID **10005028**

BIN **022006**

PCN **NVTDC**

RxGroup **DCPO**

Customer Service: 800-913-4146

Pharmacy help desk: 844-268-9789

ArrayRxCard.com

ArrayRx is a pharmacy drug savings program.
It is not insurance.



Firstname Lastname

Subscriber ID **01234567-00**

Group ID **10005043**

BIN **022006**

PCN **NVTDC**

RxGroup **DCPW**

Customer Service: 800-913-4146

Pharmacy help desk: 844-268-9789

ArrayRxCard.com

ArrayRx is a pharmacy drug savings program.
It is not insurance.

Tôi Có Những Quyền Gì Liên Quan Đến Thuốc?

Quyền được tư vấn về đơn thuốc.

Những quyền của cá nhân đối với thuốc – OHA đã chỉ đạo các CCO đảm bảo các thành viên có vật phẩm thay thế phù hợp cho DME, vật tư, thuốc kê đơn và răng giả toàn hàm hoặc bán hàm càng sớm càng tốt, sau khi xác định được nhu cầu.

Đối với thuốc kê đơn FFS, các hiệu thuốc có thể yêu cầu được bán thuốc khẩn cấp/cấp tốc như được quy định trong OAR 410-121-0060.



Tôi Nên Bảo Quản Thuốc Như Thế Nào Cho An Toàn?

Độ ẩm và nhiệt độ cao làm hỏng thuốc nhanh nhất!



Thảo luận

Thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc dược sĩ để xác định giải pháp tốt nhất để bảo quản các loại thuốc của quý vị.

Tránh

Tránh tích trữ quá nhiều thuốc vì chúng có thể hết hạn trước khi quý vị kịp sử dụng. Luân chuyển lượng thuốc của quý vị, thuốc nào mua trước thì dùng trước.

Giữ

Giữ thuốc trong hộp đựng ban đầu

Bảo quản

Bảo quản thuốc ở nơi khô ráo, thoáng mát – trong tủ quần áo thì tốt hơn trong phòng tắm. Không để thuốc trong tủ đông hoặc trong xe hơi nóng.

Lời Kêu Gọi Hành Động!



Chuẩn bị sẵn lượng thuốc cần dùng. Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc tăng lượng thuốc tính theo ngày của quý vị.



Đăng ký Thẻ Giảm giá cho Thuốc kê đơn ArrayRx để giúp quý vị tiết kiệm tiền khi mua thuốc kê đơn.

Nguồn lực

- Thẻ Giảm giá cho Thuốc kê đơn ArrayRx: ghi danh trực tuyến tại <https://www.ArrayRxCard.com>, nhận thẻ kỹ thuật số để được giảm giá cho thuốc kê đơn hoặc gọi đến số 1-800-913-4146 nếu quý vị không có kết nối internet hay một địa chỉ email.
- Nghiên cứu về ngày hết hạn của thuốc: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11117793/#:~:text=Patients%20experienced%20symptoms%20such%20as,been%20reported%20in%20recent%20years>.
- Danh sách thuốc thiếu hụt của FDA: <https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/supply-chain/supply-chain-news-reports-and-publications>
- Di dời Chiến lược (Strategic Relocation), cuốn sách của Joel Skousen
- Thay thế Thiết bị Y tế Lâu bền, Vật tư, Thuốc kê đơn và Răng giả Toàn hàm hoặc Bán hàm bị mất trong những trận Lũ lụt trên khắp Oregon: <https://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Announcements/Flooding-Replacements0325.pdf> DMAP.RxQuestions@oha.oregon.gov

Xin cảm ơn

Heidi Murphy

503-580-9928

Heidi.R.Murphy@oha.oregon.gov





HƯỚNG DẪN VỀ THUỐC KHI THẢM HỌA XẢY RA

Amy Cervan, Tiến sĩ Dược

Giám đốc Cấp cao của khoa Dược

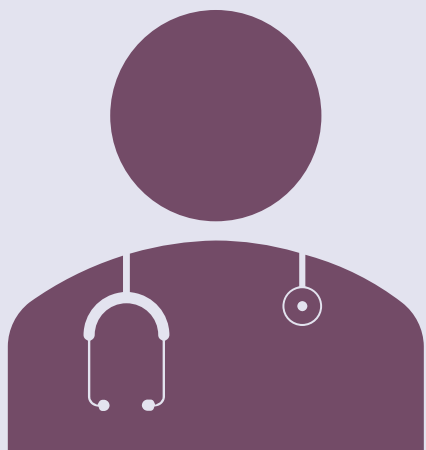
Rogue Community Health

GIỚI THIỆU



- Một số điểm chính tôi muốn đề cập ngày hôm nay:
 - **Xây dựng Kế hoạch về việc Chuẩn bị Thuốc** – Các bước nhằm đảm bảo quý vị mua được các loại thuốc thiết yếu mà không bị ngắt quãng.
 - **Những Chiến lược Thông minh để Bảo quản & Hạn sử dụng** – Cách bảo quản thuốc sao cho an toàn, hiểu rõ ngày hết hạn, và liệu có khi nào nên áp dụng việc chia định mức hạn chế hay không.
 - **Bắt đầu từ đâu?** – Tìm hiểu vai trò của dược sĩ, bác sĩ và công ty bảo hiểm trong hoạt động lập kế hoạch về thuốc trong tình huống khẩn cấp.
 - **Hệ thống Hỗ trợ trong Thảm họa** – Các nguồn lực có sẵn để hỗ trợ về bảo hiểm cho thuốc và khả năng mua thuốc khi xảy ra tình huống khẩn cấp.
 - **Bài học từ các Thảm họa đã Xảy ra** – Những bài học thực tế từ các tình huống khẩn cấp trong quá khứ để nâng cao mức độ chuẩn bị.
-

CHUẨN BỊ CHO NHỮNG NHU CẦU VỀ THUỐC TRONG TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP



Việc chuẩn bị bắt đầu bằng hoạt động lập một danh sách kiểm tra và một kế hoạch

Chuẩn bị bộ dụng cụ khẩn cấp TRƯỚC KHI một tình huống khẩn cấp hoặc thảm họa xảy ra cho dù là để dùng ở nhà hay đem theo khi sơ tán

Nắm được những rủi ro trong khu vực của quý vị

- Nóng/Lạnh và mất điện
- Cháy
- Lũ lụt

NHỮNG LƯU Ý ĐẶC BIỆT DÀNH CHO NGƯỜI CAO TUỔI



Quản lý các bệnh mạn tính trong tình huống khẩn cấp.

Trao đổi với người chăm sóc và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Thảo luận về những khó khăn về khả năng vận động và nhận thức trong việc quản lý thuốc.

Cô lập với Xã hội.

XÂY DỰNG MỘT KẾ HOẠCH VỀ VIỆC CHUẨN BỊ THUỐC

- **Lập một danh sách thuốc**

- Bao gồm tất cả các loại thuốc hiện đang dùng, liều lượng và tần suất quý vị dùng thuốc
- Giữ một danh sách ghi các vấn đề dị ứng hoặc nếu quý vị đã từng có phản ứng dị ứng với bất kỳ loại thuốc hoặc thực phẩm nào
- Hãy giữ danh sách này trong bộ dụng cụ của quý vị và nên chia sẻ nó nếu quý vị có người chăm sóc.

- **Dự trữ những thứ cần thiết**

- Làm việc với dược sĩ và bác sĩ chăm sóc chính của quý vị để luôn có sẵn tối thiểu lượng thuốc đủ dùng trong 7 đến 14 ngày gồm những loại thuốc quan trọng
- Luôn mang theo một số loại thuốc không cần kê đơn và không dành cho tình huống nguy cấp như thuốc giảm đau, thuốc dị ứng và thuốc chống tiêu chảy
- Luân phiên lượng thuốc dự trữ thường xuyên để đảm bảo thuốc không hết hạn

- **Lập Kế hoạch về Thuốc mua thêm**

- Đặt lời nhắc về việc mua thêm thuốc để tránh hết thuốc
- Nắm được chính sách mua thêm thuốc trong tình huống khẩn cấp của hiệu thuốc

- **Xác định các Hiệu thuốc Dự phòng**

- Một số hiệu thuốc có thể cung cấp dịch vụ giao hàng trong những tình huống khẩn cấp
-



CHUẨN BỊ MỘT KẾ HOẠCH . . . VÀ DUY TRÌ NÓ

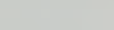
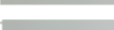
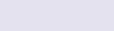
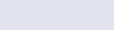
- Lời nhắc về việc Luân phiên
- Thuốc mới? Cập nhật danh sách thuốc và các vật dụng thiết yếu quý vị đã dự trữ
- Quý vị thay đổi người chăm sóc, có bác sĩ mới, đổi hiệu thuốc, bạn của quý vị mới chuyển đi, quý vị có một vật nuôi hỗ trợ mới phải không ???

HƯỚNG DẪN VỀ VIỆC BẢO QUẢN THUỐC & HẠN SỬ DỤNG

Các loại thuốc có còn hiệu lực sau khi hết hạn không?

Thuốc có thể sử dụng được trong bao lâu sau khi hết hạn? Cần nhắc từng trường hợp cụ thể.

Những phương thức an toàn để bảo quản: Các phương thức thay thế để bảo quản khi mất điện hoặc khi đi sơ tán.

	Proprietary Name proper name	Beyond Use Date per pen or vial
Rapid	 <i>insulin lispro</i>	28 days
	 <i>insulin glulisine</i>	28 days
	 <i>insulin aspart</i>	28 days
	 <i>insulin lispro</i>	28 days
	 <i>insulin lispro-aabc</i>	28 days
	 <i>insulin aspart</i>  <i>U-100 (100 units/mL)</i>	28 days
Short	 <i>regular insulin human (OTC)</i>	31 days
	 <i>regular insulin human</i>	40 days
	 <i>regular insulin human (OTC)</i>	28 days
	 <i>regular insulin human (OTC)</i>	42 days
Intermed.	 <i>insulin isophane human (OTC)</i>	28 days
	 <i>insulin isophane human (OTC)</i>	31 days
	 <i>insulin isophane human (OTC)</i>	14 days
	 <i>insulin isophane human (OTC)</i>	42 days
	 <i>insulin glargine</i>	28 days
	 <i>insulin glargine</i>	28 days

Những Cân nhắc Đặc biệt. . . Ví dụ như Insulin

Hoặc viên nén Nitroglycerin. . .



CHIA THUỐC THEO ĐỊNH MỨC HẠN CHẾ

Rủi ro

- Giảm Mức độ Hiệu quả
- Tăng các Tác dụng Phụ
- Biến chứng của Bệnh Mạn tính

Các Biện pháp Tốt nhất

- Trước khi quyết định điều chỉnh liều dùng, hãy trao đổi với dược sĩ hoặc bác sĩ của quý vị
 - Làm việc với dược sĩ hoặc nhà cung cấp để xem có phương án thay thế nào không nếu loại thuốc của quý vị không còn hàng
 - Tận dụng những Nguồn lực Cộng đồng
-



BẮT ĐẦU TỪ ĐÂU: DƯỢC SĨ, BÁC SĨ HOẶC CÔNG TY BẢO HIỂM

- Dược sĩ
- Nhà Cung cấp Dịch vụ Chăm sóc Chính hoặc các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc khác
- Công ty Bảo hiểm



DƯỢC SĨ

- Đầu mỗi liên hệ đầu tiên của quý vị cho các câu hỏi liên quan đến thuốc
- Có thể giúp xác định các loại thuốc thiết yếu cần tích trữ và gợi ý các loại thuốc thay thế cho những loại thuốc khó tìm
- Có thể tư vấn về cách bảo quản thuốc cho phù hợp và những vấn đề về hạn sử dụng

CÁCH DƯỢC SĨ CÓ THỂ HỖ TRỢ NHƯ THẾ NÀO TRONG THẢM HỌA HOẶC TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

Đơn thuốc của quý vị được giao qua đường bưu điện nhưng quý vị phải sơ tán, hoặc không thể nhận thuốc được gửi qua đường bưu điện tại địa chỉ của quý vị. . .

Oregon cho phép các dược sĩ bán thêm thuốc trong tình huống khẩn cấp đối với các loại thuốc thiết yếu trong thời gian được công bố là thảm họa

Cung cấp vắc-xin ngay tại các nhà tạm trú





BÁC SĨ

- Có thể rà soát lịch sử bệnh án của quý vị để ưu tiên các loại thuốc quan trọng
- Có thể cung cấp đơn thuốc cho các vật tư bổ sung hoặc thuốc sử dụng trong tình huống khẩn cấp
- Có thể cấp giấy tờ để mua thêm thuốc khẩn cấp nếu cần
- Có thể giúp quý vị mua các Thiết bị Y tế Lâu bền bổ sung như pin dự phòng, bình oxy, v.v.

CÔNG TY BẢO HIỂM

Có thể làm rõ phạm vi bảo hiểm
của quý vị cho việc mua thêm
thuốc trong tình huống khẩn cấp

Giải thích các chính sách về việc
mua thêm vật tư hoặc mua thêm
thuốc sớm

Cung cấp thông tin về những
mạng lưới hiệu thuốc hoạt động
trong thời gian xảy ra thảm họa

TRỢ GIÚP NGOÀI PHẠM VI BẢO HIỂM

Bệnh nhân Hội đủ Điều kiện và Đăng ký: 1-855-793-7470

The Emergency Prescription Assistance Program, or EPAP, allows enrolled pharmacies to process claims for prescription medications, certain medical supplies, vaccinations, and some forms of medical equipment for eligible people who live in a federally identified disaster area.

EPAP is only available when it is activated.

EPAP helps people affected by a disaster who do not have health insurance. The program provides access to:



**Prescription
Medicine**



**Medical
Equipment**



**Medical
Supplies**



Vaccinations

CÁC CƠ QUAN HỖ TRỢ CHUỖI CUNG ỨNG THUỐC, NHÀ THUỐC VÀ SỰ CHUẨN BỊ CHO TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

- HealthcareReady
- NCPDP
- Oregon Board of Pharmacy (Hội đồng Dược phẩm Oregon)
- Oregon State Pharmacist Association (Hiệp hội Dược sĩ Tiểu bang Oregon)



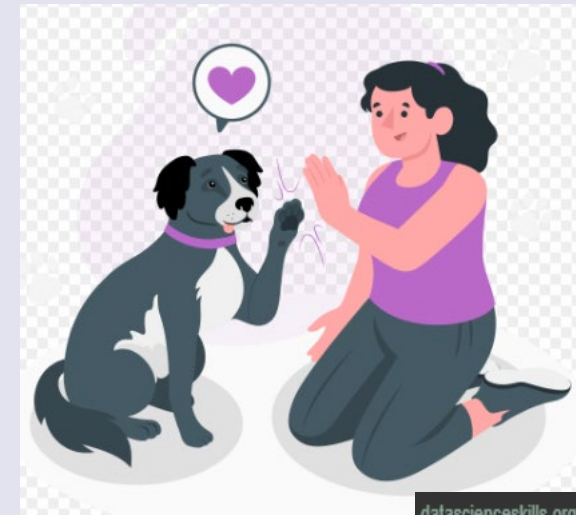
NGOÀI THUỐC



dreamstime.com



Wrapzilla Designs



datascienceskills.org

BÀI HỌC RÚT RA

- Đám cháy ở Alameda
 - Những người sơ tán được tạm trú ở Jackson County Fairgrounds
 - Một số được sĩ thuộc các tổ chức trong cộng đồng đã có mặt ở đó để giúp bệnh nhân xử lý thuốc bị mất
 - Một số người mới từ California đến



NGUỒN LỰC

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

https://www.ready.gov/sites/default/files/2020-03/commuter_emergency_plan.pdf

<https://www.fema.gov/locations/oregon>

<https://oralert.gov/>

<https://healthcareready.org/rxopen/>

https://www.redcross.org/content/dam/redcross/get-help/how-to-prepare/Older_Adults_Disaster_Prep_1Pager_11012022.pdf

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

<https://www.ncoa.org/older-adults/benefits/disaster-assistance/>

THÔNG TIN LIÊN HỆ

- Amy Cervan, Tiến sĩ Dược
- Giám đốc Cấp cao của khoa Dược
 - Rogue Community Health
 - acervan@roguech.org



Khi thảm họa xảy ra: Bảo vệ tiền bạc của quý vị và tránh các vụ lừa đảo trực lợi trong thảm họa

Craig Vattiat

Điều phối viên về Nâng cao Hiểu biết và Thu hút sự Tham gia của Người tiêu dùng
Oregon Division of Financial Regulation (Cơ quan Quản lý Tài chính Oregon - DFR)



Department of Consumer
and Business Services

Sứ mệnh của DFR

Bảo vệ quyền của người dân Oregon trong việc tiếp cận các sản phẩm và dịch vụ công bằng thông qua hoạt động nâng cao hiểu biết, quy định và hỗ trợ người tiêu dùng.



DFR giám sát những gì?

- Bảo hiểm
- Dịch vụ cho vay thế chấp
- Tiền trả hàng năm
- Chứng khoán
- Khoản vay sinh viên
- Ngân hàng và tổ chức tín dụng do tiểu bang cấp phép
- Dịch vụ đổi séc lấy tiền mặt
- Dịch vụ quản lý nợ
- Các bên chuyển tiền
- Tiệm cầm đồ
- Các bên cho vay nóng và vay bằng giấy tờ sở hữu
- Tài chính tiêu dùng
- Công ty thu nợ
- Đại lý bán những công trình được sản xuất sẵn
- Minh bạch về giá thuốc
- Môi giới dữ liệu
- Và nhiều dịch vụ khác

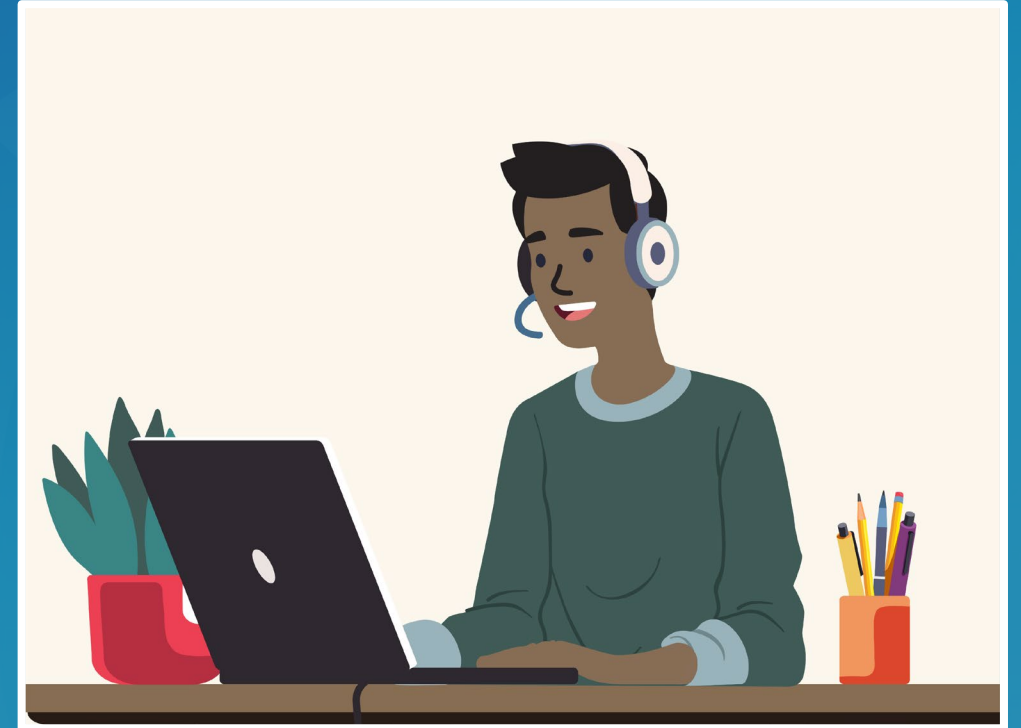


Hỗ trợ người tiêu dùng

- Hỗ trợ về các câu hỏi chung
- Xác minh rằng các đại lý và công ty có giấy phép
- Quản lý những khiếu nại cụ thể

Trong năm 2024, những người bảo vệ quyền của DFR:

- Hỗ trợ 17,836 người tiêu dùng ở Oregon
- Giải quyết 5,445 khiếu nại
- Thu hồi được hơn \$8.9 triệu thông qua quy trình khiếu nại của chúng tôi



Trang web: dfr.oregon.gov
Điện thoại: 888-877-4894 (miễn phí)

Các hành động để chuẩn bị về mặt tài chính

Thực hiện các bước để tăng khả năng phục hồi khi thảm họa xảy ra

Chuẩn bị về tài chính để phòng thảm họa

- Đừng chủ quan – hãy chuẩn bị từ bây giờ
- Giảm thiểu rủi ro - đánh giá và giảm thiểu các mối nguy hiểm
- Đánh giá những nhu cầu của quý vị về bảo hiểm và tìm phạm vi bảo hiểm phù hợp
- Tạo danh mục ghi những vật có trong nhà
- Chuẩn bị sẵn túi đồ dùng mang theo (“go” bag) cùng các giấy tờ và thông tin về tài chính
- Hiểu rõ quy trình yêu cầu bồi thường và những việc cần làm sau thảm họa
- Hãy cảnh giác để tránh các vụ lừa đảo nhằm trục lợi trong thảm họa



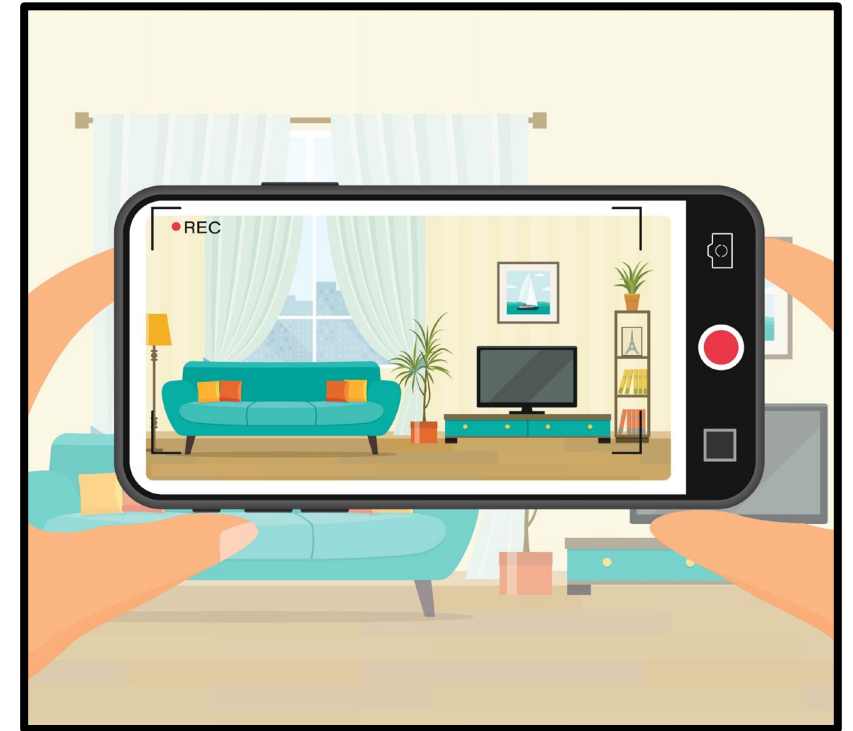
Đánh giá những nhu cầu bảo hiểm và tìm phạm vi bảo hiểm phù hợp

- Hiểu rõ các loại chính sách, phạm vi bảo hiểm hiện có
- Xem lại trang khai báo của quý vị
- Gặp nhân viên đại lý của quý vị một lần mỗi năm để thảo luận về phạm vi bảo hiểm
- Cân nhắc những khoảng cách trong bảo hiểm
- Thực hiện thay đổi khi cần thiết

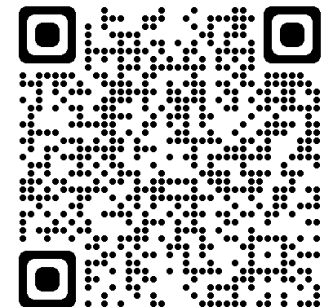


Lập danh mục ghi những vật có trong nhà

- Tài liệu này là gì? Một danh mục nhà là một bản ghi chép về các tài sản của quý vị
- Có thể góp phần đẩy nhanh và tối đa khoản thanh toán cho yêu cầu bồi thường của quý vị và đánh giá xem quý vị có đủ phạm vi bảo hiểm hay không
- Làm thế nào:
 - Sử dụng một chiếc điện thoại để quay video hoặc chụp ảnh các đồ vật của quý vị
 - Sử dụng ứng dụng hoặc biểu mẫu để ghi lại
 - Giữ lại hoặc chụp ảnh các biên lai



Trang web
Prepare Now
(Chuẩn bị
Ngay) của DFR



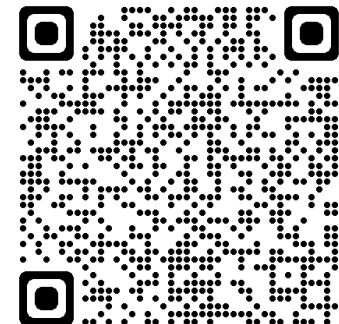
Chuẩn bị một bộ sơ cứu về tài chính

- Thu thập và cất trữ các bản hồ sơ tài chính và hồ sơ nhận dạng một cách an toàn
- Để dành tiền mặt cho những tình huống khẩn cấp
- Ghi lại thông tin liên lạc của các nhà cung cấp dịch vụ tiện ích và dịch vụ tài chính
- Sử dụng danh sách kiểm tra về việc chuẩn bị tài chính của DFR:
dfr.oregon.gov/preparenow

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Giấy tờ tùy thân (ID) – giấy phép lái xe, An sinh Xã hội, hộ chiếu• Giấy tờ kết hôn/ly hôn• Giấy khai sinh• Hợp đồng bảo hiểm• Tất cả các giấy tờ sở hữu và đăng ký | <ul style="list-style-type: none">• Tài liệu vay/vay thế chấp• Tài liệu thuế bất động sản• Tờ khai thuế• Di chúc, chỉ thị y tế, giấy ủy quyền• Hồ sơ thú y, giấy phép cho vật nuôi, thông tin về chip gắn cho vật nuôi |
|---|--|

Làm việc với công ty bảo hiểm của quý vị

1. Giữ một bản hợp đồng của quý vị
2. Trước khi nộp đơn yêu cầu bồi thường, hãy đánh giá chi phí/lợi ích
3. Liên hệ với công ty bảo hiểm của quý vị
4. Giảm thiểu thiệt hại – xem lại phần trách nhiệm của người được bảo hiểm
5. Chụp ảnh, không vứt bỏ bất cứ thứ gì
6. Giữ lại tất cả các biên lai: nhà nghỉ, thức ăn, ván ép, v.v.



Các gợi ý cho quá trình giải quyết



- Nhiều yếu tố tác động đến khung thời gian giải quyết
- Đừng nóng vội hoặc cảm thấy bị gây áp lực buộc phải đồng ý với một phương thức giải quyết
- Yêu cầu làm rõ khi cần thiết
- Hãy sắp xếp mọi thứ cho ngăn nắp và ghi chép cẩn thận
- Yêu cầu được nhận thông tin bằng văn bản

Hãy lưu ý: Các giám định viên công và việc chuyển nhượng quyền lợi

- Có những loại giám định viên nào, và người tiêu dùng cần biết gì về các giám định viên công?
- Chuyển nhượng quyền lợi là gì, và người tiêu dùng cần biết những gì khi ký kết một bản chuyển nhượng quyền lợi?



Làm việc với một nhà thầu

- Hãy cảnh giác với những lời chào mời không mong muốn, tuyên bố rằng họ đã được FEMA chấp thuận hoặc nếu họ hoạt động ngoài tiểu bang
- Nhờ bạn bè, người thân giới thiệu
- Xác nhận rằng họ được cấp phép, được bảo đảm, và có bảo hiểm và kiểm tra xem họ có khiếu nại gì không
- Nhận ba bản ước tính chi phí bao gồm thông tin chi tiết về công việc cần hoàn thành, đặt câu hỏi
- Đọc hợp đồng trước khi ký
- Không trả toàn bộ tiền cho đến khi công việc được hoàn thành mà quý vị cảm thấy hài lòng và không trả bằng tiền mặt



Kiểm tra giấy phép hoặc nộp đơn
khiếu nại

oregon.gov/ccb

Phòng chống lừa đảo

Cách phát hiện và tránh bị lừa đảo

Những kẻ lừa đảo lợi dụng sự bối rối và gián đoạn

- Các thảm họa gây ra gián đoạn cho cuộc sống bình thường và khiến người ta luống cuống.
- Chúng tạo ra cảm giác cấp bách, tuyệt vọng và bối rối.
- Những kẻ lừa đảo sẽ lợi dụng môi trường này và điểm yếu của nạn nhân



Sáu dấu hiệu cho thấy đó là một vụ lừa đảo – những chiến thuật thường gặp

1. “Tự xưng” liên lạc với quý vị
2. Giả vờ là một tổ chức mà quý vị biết
3. Gây áp lực ép quý vị hành động ngay lập tức
4. Nói với quý vị hãy giữ bí mật
5. Yêu cầu thanh toán theo cách cụ thể - chuyển khoản, thẻ quà tặng, tiền điện tử
6. Nghe hấp dẫn đến nỗi khó có thể là sự thật



Hãy cẩn thận với những trò lừa đảo thường gặp

- Lừa đảo giả vờ là nhà thầu
- Lừa đảo giả mạo là tổ chức từ thiện hoặc hoạt động gây quỹ
- Những kẻ mạo danh là cơ quan chính phủ, công ty tiện ích và bảo hiểm
- Giả mạo là chương trình cứu trợ
- Lừa đảo về bất động sản và cho thuê nhà
- Tăng giá để trục lợi



Xác định và xử lý thông tin sai lệch/thông tin không chính xác



- Xác minh thông tin từ các nguồn đáng tin cậy bao gồm các cơ quan chính phủ, tổ chức phi lợi nhuận và các hãng thông tấn
- Hãy nghi ngờ những lời chào mời mà quý vị không yêu cầu
- Tránh nhấn vào các liên kết (link) không rõ nguồn gốc
- Tham dự các cuộc họp tập thể hoặc cuộc họp cộng đồng được tổ chức bởi các viên chức phụ trách ứng phó với thảm họa
- Hãy dành thời gian để suy xét thông tin và xác minh với người thân, bạn bè
- Nâng cao hiểu biết cho người khác

Ấn phẩm Nguồn lực: Tránh bị lừa đảo trong thảm họa



Tìm hiểu thêm về:

- Các chiêu trò lừa đảo thường gặp
- Cách kiểm tra giấy phép của nhà thầu
- Cần báo cáo các vụ lừa đảo trong thảm họa cho cơ quan nào



Hướng dẫn về
Lừa đảo trong
Thảm họa của
DFR và CCB

Báo cáo các vụ lừa đảo hoặc hành vi sai trái của doanh nghiệp

- Báo cáo cho FTC, Bộ Tư pháp (DOJ) của Oregon và FEMA
 - reportfraud.ftc.gov
 - justice.oregon.gov/consumercomplaints
 - Đường dây nóng về lừa đảo trong thảm họa của FEMA: 1-866-720-5721
- Nếu quý vị đã trả tiền cho kẻ lừa đảo, hãy liên hệ với ngân hàng, công ty chuyển khoản, bên phát hành thẻ quà tặng, v.v. và yêu cầu họ hoàn lại khoản phí hoặc chặn thanh toán đó
- Báo cáo vụ lừa đảo hoặc khiếu nại về xây dựng tại oregon.gov/ccb
- Nếu quý vị đã cung cấp thông tin cá nhân cho kẻ lừa đảo, hãy truy cập identitytheft.gov
- Báo cảnh sát

Liên hệ với người bảo vệ quyền lợi cho người tiêu dùng:

Điện thoại:

888-877-4894 (miễn phí)

Email:

dfr.insurancehelp@dcbs.oregon.gov

dfr.financialserviceshelp@dcbs.oregon.gov

Qua mạng:

dfr.oregon.gov



Division of
Financial
Regulation

Department of Consumer
and Business Services

Theo dõi chúng tôi tại #OregonDFR



@Oregon Department of Consumer and Business Services



@Oregon Department of Consumer and Business Services



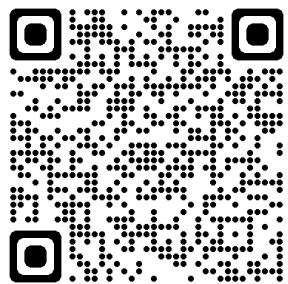
@OregonDCBS



@oregon_dcbs



Đăng ký @Oregon Division of Financial Regulation



Các ấn phẩm của DFR

YOUR NEW JOB

STARTING YOUR
FINANCIAL FUTURE



CONSUMER PROTECTION



A consumer's guide to
RENTERS INSURANCE



DFR | Division of
Financial
Regulation
Department of Consumer
and Business Services

CONSUMER PROTECTION

Problems with
your insurance or
financial services?

We can help



dfr.oregon.gov

DFR | Division of
Financial
Regulation
Department of Consumer
and Business Services

CONSUMER PROTECTION

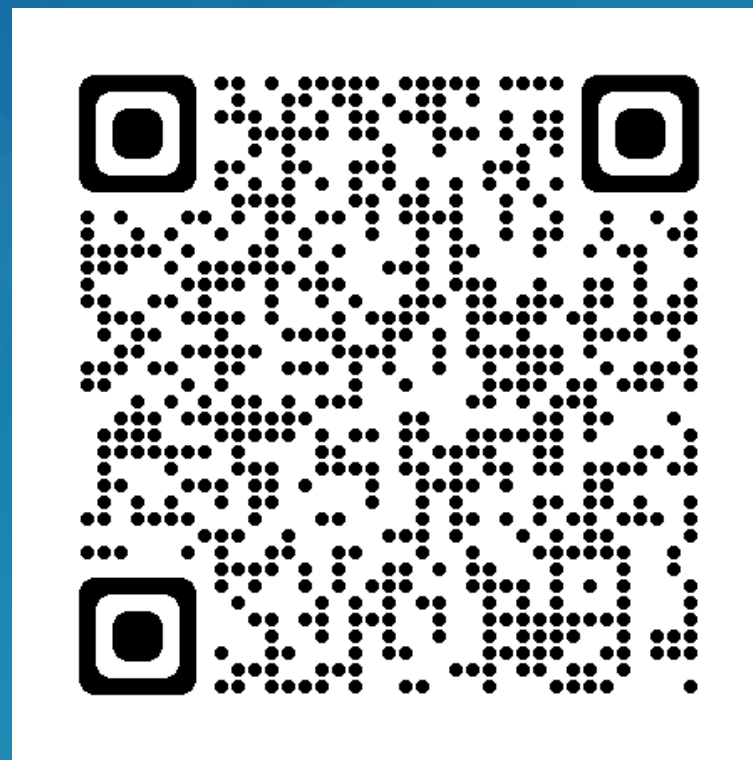


OREGON INVESTOR GUIDE

Strategies for Investing Wisely and
Avoiding Financial Fraud

DFR | Division of
Financial
Regulation
Department of Consumer
and Business Services

Hãy giúp chúng tôi cải thiện.
Sử dụng mã QR hoặc liên kết
(link) để truy cập khảo sát phản
hồi của chúng tôi.
Xin cảm ơn!



Link:
dcbspaage.org/dfrfeedback

Vai trò của Kết nối Cộng đồng trong Công tác Chuẩn bị cho Tình huống Khẩn cấp

Được trình bày bởi:

Christy da Rosa, LCSW (Trauma Informed Oregon)
Ruby Nomani (Living Islands)

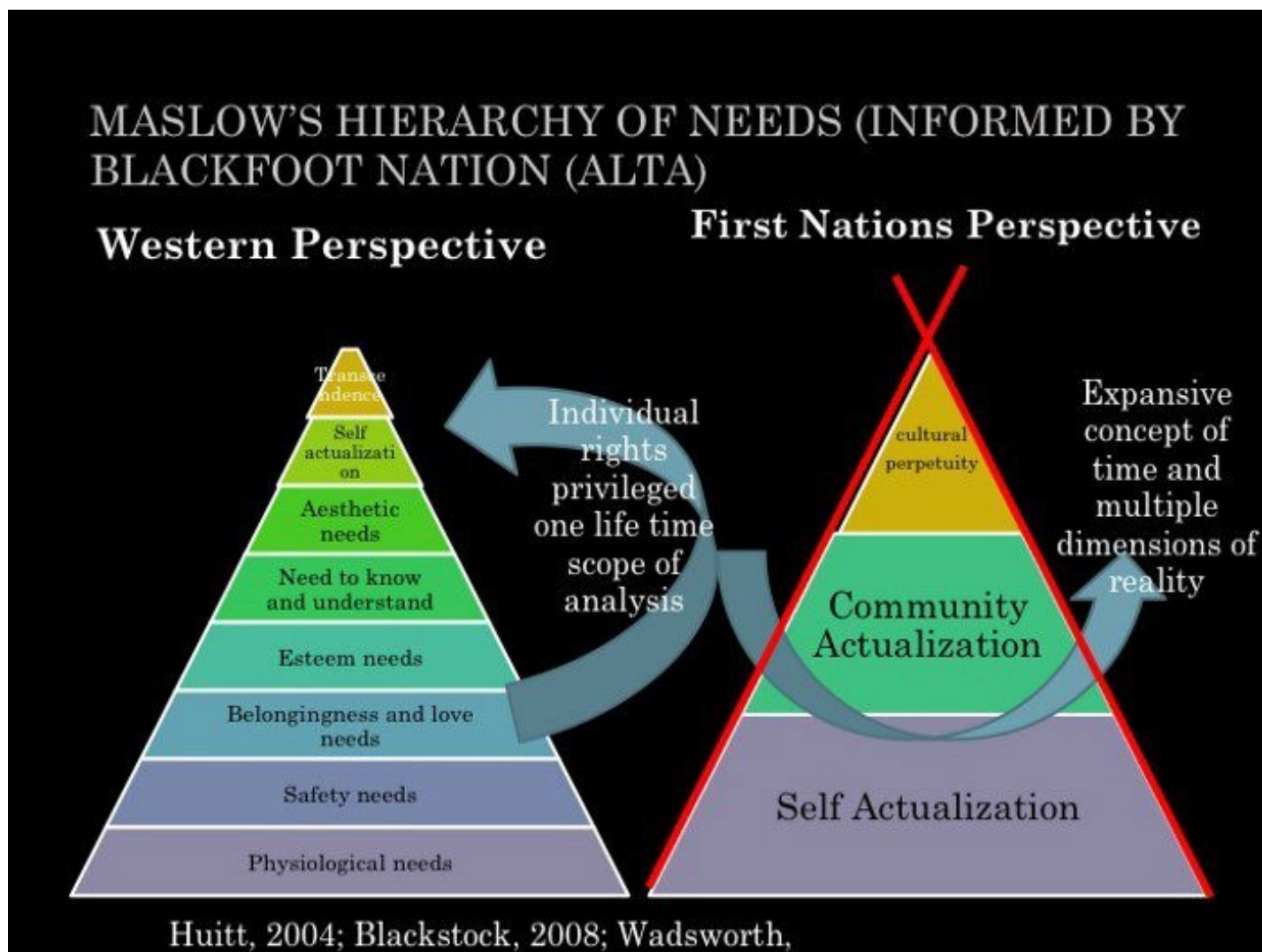


Những bài học từ Survival Shows

Chúng ta làm thế nào để chuẩn bị lòng tự trọng, mục đích, khả năng đồng điều chỉnh và kỹ năng giải quyết vấn đề?

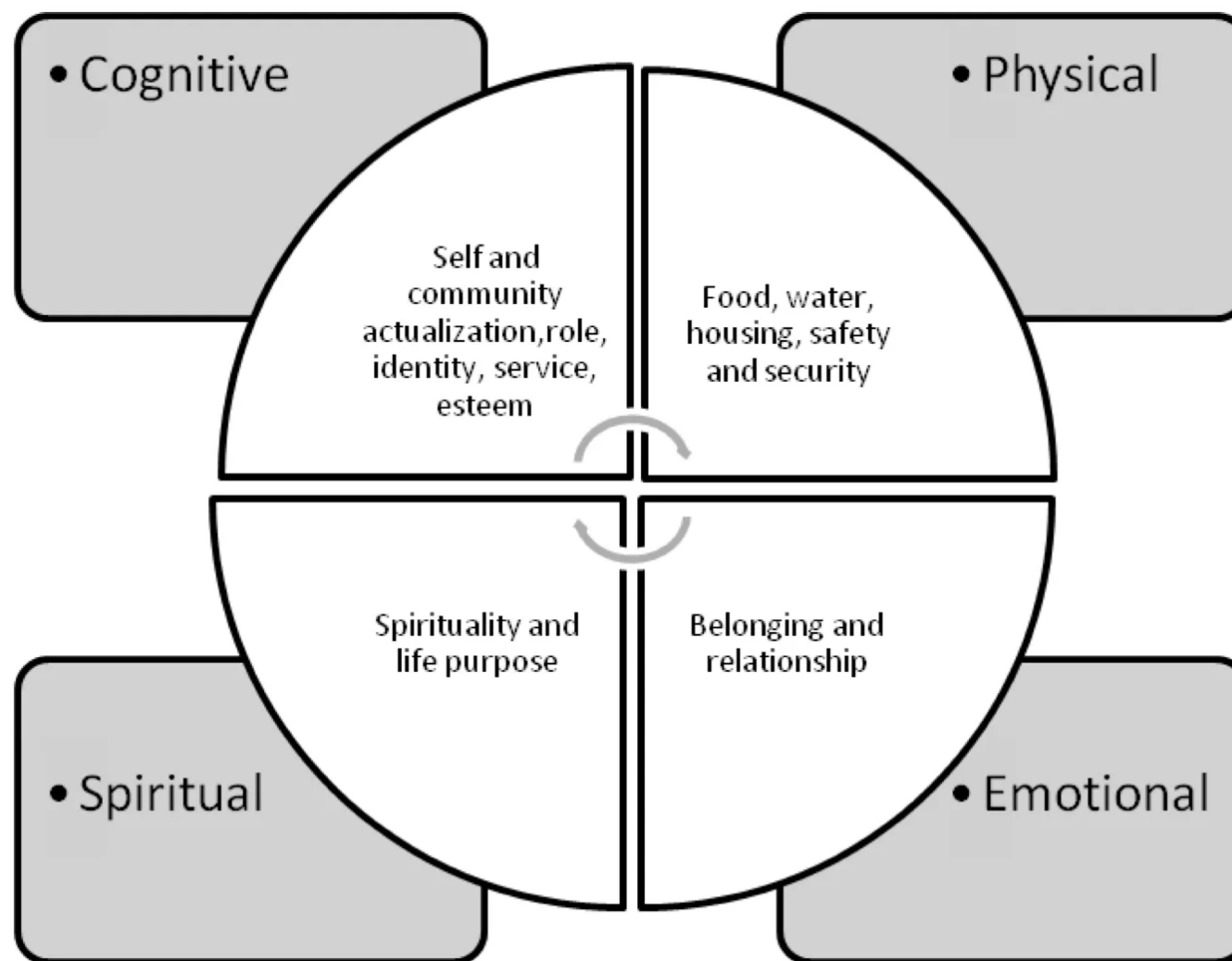


Suy nghĩ lại về sự Chuẩn bị: Vượt trên các Đồ vật



Blackstock (2011)

Bản chất của sự Chuẩn bị là Mối Quan hệ



Blackstock (2019)

Cô lập với Xã hội: Tình trạng Khẩn cấp Khó thấy

- Sự cô lập về mặt xã hội ở người cao tuổi là vấn đề lớn đối với sức khỏe cộng đồng (Smith và cộng sự, 2020).
- Những vấn đề này rất phổ biến và liên quan đến việc tăng nguy cơ tử vong sớm, tương đương với tác động của hành vi hút thuốc hoặc tình trạng béo phì (C. Hành vi và sự Cô đơn ở Người cao tuổi, 2020).
- Khoảng 25% người Mỹ từ 65 tuổi trở lên sống trong cộng đồng bị cô lập về mặt xã hội, với các yếu tố nguy cơ bao gồm sống một mình, mất người thân, mắc bệnh mạn tính và suy giảm giác quan (C. Hành vi và sự Cô đơn ở Người cao tuổi, 2020).

Sức mạnh của Kết nối Cộng đồng

Nghiên cứu cho thấy người cao tuổi có mức độ hỗ trợ xã hội và sự tham gia vào cộng đồng cao hơn thường chuẩn bị cho các tình huống khẩn cấp tốt hơn (Kim & Zakour, 2017).

Tuy nhiên, những người cao tuổi bị cô lập về mặt xã hội, đặc biệt là những người ở vùng nông thôn, thường là những người ít chuẩn bị nhất và dễ bị tổn thương nhất trong thảm họa (Staley và cộng sự, 2011).

Các tổ chức cộng đồng và quan hệ đối tác liên ngành có thể đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong việc tiếp cận những người cao tuổi chưa được phục vụ đầy đủ và cung cấp sự hỗ trợ trong các cuộc khủng hoảng, để tiếp đó giảm sự cô lập về mặt xã hội và tăng cường khả năng chuẩn bị cho các tình huống khẩn cấp (Smith và cộng sự, 2020).

Hiện thực hóa Cộng đồng

Để giải quyết tình trạng cô lập xã hội ở người cao tuổi trong công tác chuẩn bị để ứng phó với tình trạng khẩn cấp, chúng ta nên xem xét:

1. Thúc đẩy sự kết nối trong xã hội như một thông điệp về sức khỏe cộng đồng
2. Huy động các nguồn lực từ gia đình và cộng đồng
3. Phát triển các giải pháp sử dụng công nghệ mà người cao tuổi sử dụng dễ dàng
4. Thu hút các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe vào việc lập kế hoạch cho tình huống khẩn cấp trong đó có sự kết nối xã hội
5. Sử dụng mạng lưới dịch vụ xã hội dành cho người cao tuổi để tiếp cận những người cao tuổi chưa được phục vụ đầy đủ
6. Thực hiện các chiến lược kết nối từ xa khi không thể gặp gỡ do khoảng cách

CHUẨN BỊ CHO TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

Giúp đỡ Người Cao tuổi Thông qua Kể Chuyện



01

Tóm tắt WEPPi



Cách chuẩn bị và lưu giữ các tài liệu quan trọng một cách an toàn trong tình huống khẩn cấp

02



Cách chuẩn bị thuốc men và phương pháp khắc phục trong tình huống khẩn cấp

03



Cần chuẩn bị và bảo quản bữa ăn gì và như thế nào trong tình huống khẩn cấp

CHỦ ĐỀ CHÍNH



SỰ CHUẨN BỊ



KẾT NỐI XÃ HỘI



ĐỒNG SÁNG TẠO



TẠO Ý NGHĨA



NGƯỜI CAO TUỔI
= LÃNH ĐẠO

Kế hoạch hành động

CẢM ƠN

Christy da Rosa, LCSW
Trauma Informed Oregon

cdarosa@pdx.edu

<https://traumainformedoregon.org/>

Ruby Nomani
Living Islands

ruby@livingislands.org

<https://livingislands.org/>

Tài liệu tham khảo

Behavioral, C.B., & Adults, L.I. (2020). Social Isolation and Loneliness in Older Adults.

Blackstock, Cindy. (2019). Revisiting the Breath of Life Theory. *British Journal of Social Work*, 49, 854–849.

Blackstock, Cindy. (2011). The Emergency of the Breath of Life Theory. *Journal of Social Work Values and Ethics*, 8, 1.

Government of Canada (2007, December 17). Rediscovering Blackfoot Science, How First Nations Helped Develop a Keystone of Modern Psychology. *Social Sciences and Humanities Research Council*. Accessed on 30 April 2025

Ravilochan, T. (2021, June 18). *The Blackfoot wisdom that inspired Maslow's hierarchy*. Resilience.
<https://www.resilience.org/stories/2021-06-18/the-blackfoot-wisdom-that-inspired-maslows-hierarchy/>

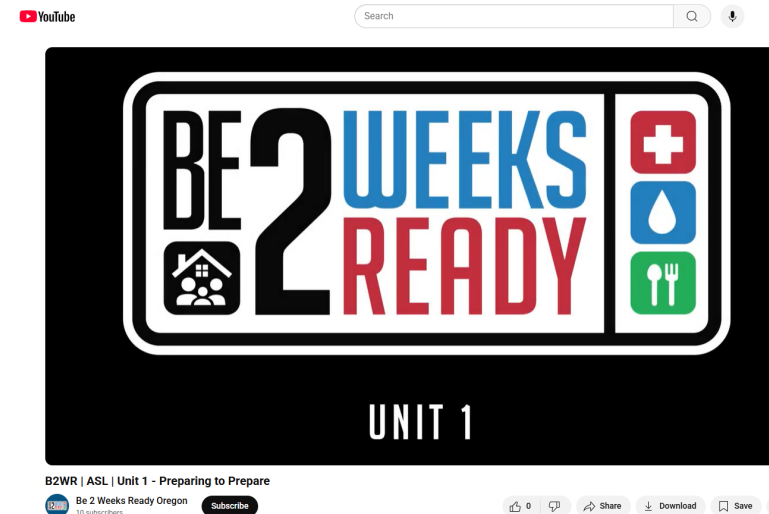
Smith, M. L., Steinman, L. E., & Casey, E. A. (2020). Combatting social isolation among older adults in a time of physical distancing: the COVID-19 social connectivity paradox. *Frontiers in public health*, 8, 403.

Staley, J. A., Alemagno, S., & Shaffer-King, P. (2011). Senior adult emergency preparedness: What does it really mean?. *Journal of Emergency Management*, 9(6), 47-55.

Kim, H., & Zakour, M. (2017). Disaster preparedness among older adults: Social support, community participation, and demographic characteristics. *Journal of Social Service Research*, 43(4), 498-509.

Để biết thêm thông tin về cách tiến hành chuẩn bị cho cá nhân quý vị, hãy tham khảo chương trình Sẵn sàng cho 2 tuần của OEM:

www.Oregon.gov/oem/Be2WeeksReady



HỎI & ĐÁP

Nếu quý vị có câu hỏi mà chúng tôi không giải đáp được, vui lòng gửi câu hỏi đến community.preparedness@oem.Oregon.gov, và chúng tôi sẽ kết nối quý vị với người phù hợp.

Cảm ơn các đối tác đã góp phần tổ chức sự kiện này



Oregon State University
Extension Service



CẢM ƠN

Community.preparedness@oem.Oregon.gov