

Biện Pháp Sẵn Sàng Đối Phó của Hội Chữ Thập Đỏ

Kiểm một bộ dụng cụ. Lập kế hoạch. Tìm thông tin.

Điều quan trọng là phải chuẩn bị đối phó với các thảm họa có thể có và các trường hợp khẩn cấp khác. Các thảm họa thiên nhiên và do con người gây ra có thể xảy ra đột ngột, vào bất kỳ lúc nào và ở bất kỳ đâu. Sau đây là ba biện pháp mọi người có thể thực hiện để có thể tạo ra sự khác biệt ...

Danh Sách Kiểm Tra Sẵn Sàng Đối Phó của Hội Chữ Thập Đỏ

- Tôi biết những trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa nào có khả năng xảy ra ở cộng đồng của tôi nhất.
- Tôi có một kế hoạch đối phó thảm họa của gia đình và đã tập kế hoạch đó.
- Tôi có bộ dụng cụ chuẩn bị đối phó trường hợp khẩn cấp.
- Có ít nhất một thành viên trong hộ gia đình tôi đã được huấn luyện về sơ cứu và CPR/AED.
- Tôi đã có biện pháp giúp cộng đồng của mình chuẩn bị.

Kiểm một bộ dụng cụ



Tối thiểu phải có những nguồn tiếp liệu cơ bản ghi ở bên dưới. Các nguồn tiếp liệu trong bộ dụng cụ đối phó trường hợp khẩn cấp dễ mang theo mà quý vị có thể sử dụng ở nhà hoặc mang theo để phòng trường hợp quý vị phải sơ tán.

- Nước—một gallon cho mỗi người trong một ngày (nguồn tiếp liệu 3 ngày để sơ tán, nguồn tiếp liệu 2 tuần cho ở nhà) • Thực phẩm—các món không phân hủy, dễ chuẩn bị (nguồn tiếp liệu 3 ngày để sơ tán, nguồn tiếp liệu 2 tuần cho ở nhà) • Đèn pin • Radio dùng pin hoặc quay tay (Radio Dự Báo Thời Tiết NOAA, nếu có thể) • Pin dự phòng • Bộ dụng cụ sơ cứu • Dược phẩm (nguồn tiếp liệu 7 ngày) và dụng cụ y tế • Dụng cụ đa năng • Băng vệ sinh và đồ dùng vệ sinh cá nhân • Các bản sao giấy tờ tùy thân (danh sách thực đơn và thông tin y tế liên quan, giấy chứng minh địa chỉ, giấy chứng nhận quyền sở hữu/hợp đồng thuê nhà, passport, giấy khai sinh, đơn bảo hiểm) • Điện thoại di động có thiết bị sạc • Thông tin liên hệ của gia đình và trong trường hợp khẩn cấp • Tiền mặt dự phòng • Chăn mền trong trường hợp khẩn cấp • Bản đồ khu vực

Cần nhắc nhở của tất cả các thành viên gia đình và bổ sung nguồn tiếp liệu vào bộ dụng cụ của quý vị.

Các hạng mục đề nghị để giúp đáp ứng các nhu cầu bổ sung là:

- Nguồn tiếp liệu y tế (thiết bị trợ thính có pin dự phòng, kính mắt, kính sát trùng, xi lanh, gậy)
- Nguồn tiếp liệu dành cho em bé (bình sữa, bột, thức ăn trẻ em, tã) • Trò chơi và các hoạt động dành cho trẻ em • Nguồn tiếp liệu dành cho vật nuôi (dây đeo cổ, dây đeo, ID, thức ăn, thiết bị mang giữ, tã) • Radio hai chiều • Bộ chìa khóa xe hơi và chìa khóa nhà dự phòng • Dụng cụ mở đồ hộp bằng tay

Nguồn tiếp liệu bổ sung cần cất ở nhà hoặc trong bộ dụng cụ của quý vị dựa trên các loại thảm họa thường gặp trong khu vực của quý vị:

- Còi • Mặt nạ N95 hoặc mặt nạ phẫu thuật • Diêm • Quần áo đi mưa • Khăn tắm • Găng tay lao động • Dụng cụ/nguồn tiếp liệu để bảo vệ nhà của quý vị • Quần áo, nón và giày dép bên dự phòng • Các tấm plastic • Băng chống nước • Kéo • Nước tẩy gia dụng • Các đồ dùng giải trí • Chăn mền hoặc túi ngủ

Lập kế hoạch



- Gặp gỡ các thành viên gia đình hoặc trong hộ gia đình của quý vị.
- Trao đổi về cách chuẩn bị và đối phó với các trường hợp khẩn cấp có khả năng xảy ra nhất ở nơi quý vị sinh sống, học tập, làm việc và vui chơi.
- Đặt ra các nhiệm vụ cho mỗi thành viên trong hộ gia đình của quý vị và lập kế hoạch phối hợp với nhau như một đội.
- Nếu một thành viên gia đình còn tại ngũ, cũng đặt ra kế hoạch về cách quý vị phản ứng nếu họ được triển khai.

Lập kế hoạch những gì phải làm để phòng trường hợp quý vị bị tách ra trong trường hợp khẩn cấp

- Chọn hai nơi để tập trung:
 - Ngay bên ngoài nhà của quý vị, để phòng trường hợp khẩn cấp đột ngột, chẳng hạn như hỏa hoạn
 - Ngoài khu phố của quý vị, để phòng trường hợp quý vị không thể trở vào nhà hoặc được yêu cầu sơ tán khu phố của mình
- Chọn một người liên hệ khẩn cấp ngoài khu vực. Có thể dễ dàng hơn để nhắn tin hoặc gọi đường dài nếu đường dây điện thoại địa phương bị quá tải hoặc không hoạt động. Mọi người phải có thông tin liên hệ khẩn cấp bằng văn bản hoặc được lập trình vào điện thoại di động của mình.

Lập kế hoạch những gì phải làm nếu quý vị phải sơ tán

- Quyết định nơi quý vị sẽ đến và tuyến đường quý vị sẽ đi để đến đó. Quý vị có thể chọn cách đến một khách sạn/nhà nghỉ, ở cùng bạn bè hoặc người thân tại một địa điểm an toàn hoặc đến một nơi trú ẩn sơ tán nếu cần.
- Thực hành sơ tán gia đình của quý vị hai lần mỗi năm. Lái xe theo tuyến đường sơ tán đã định và đánh dấu các tuyến thay thế trên bản đồ để phòng trường hợp không thể đi qua các con đường.
- Lập kế hoạch trước cho vật nuôi của quý vị. Giữ một danh sách các số điện thoại của các khách sạn/nhà nghỉ chấp nhận vật nuôi và những nơi trú ẩn dành cho động vật dọc các tuyến đường sơ tán của quý vị.

Tìm thông tin



Tìm hiểu những thảm họa hoặc trường hợp khẩn cấp nào có thể xảy ra trong khu vực của quý vị.

Những trường hợp này có thể khác nhau từ những thứ chỉ ảnh hưởng đến quý vị và gia đình mình, như hỏa hoạn nhà ở hoặc trường hợp cấp cứu y tế, đến những thứ ảnh hưởng toàn bộ cộng đồng của quý vị, như động đất hoặc lũ lụt.

- Xác định cách các cơ quan thẩm quyền địa phương sẽ thông báo cho quý vị khi xảy ra thảm họa và cách quý vị sẽ nhận thông tin đó, cho dù là qua radio địa phương, TV hoặc các đài phát thanh hoặc các kênh Dự Báo Thời Tiết NOAA.
- Nắm được sự khác nhau giữa những cảnh báo thời tiết khác nhau chẳng hạn như báo động và cảnh báo và các biện pháp nào cần thực hiện trong từng trường hợp.
- Nắm được những biện pháp nào cần thực hiện để bảo vệ bản thân khi xảy ra những thảm họa có thể có trong các khu vực quý vị đến đó hoặc vừa chuyển đến. Ví dụ như, nếu quý vị đến một nơi thường xuyên có động đất và quý vị xa lạ với chúng, hãy đảm bảo quý vị biết được những gì phải làm để bảo vệ chính mình nếu xảy ra một trận động đất.
- Khi có một thảm họa lớn, cộng đồng của quý vị có thể thay đổi tức thì. Những người thân yêu có thể bị thương và phản ứng đối phó trường hợp khẩn cấp có khả năng bị trì hoãn. Hãy đảm bảo rằng có ít nhất một thành viên trong hộ gia đình quý vị được huấn luyện về sơ cứu và CPR và biết cách sử dụng thiết bị tạo nhịp tim tự động từ bên ngoài (AED). Khóa huấn luyện này có ích trong nhiều tình huống khẩn cấp.
- Chia sẻ những gì quý vị học được với gia đình, thành viên trong hộ gia đình và hàng xóm của quý vị và khuyến khích họ tìm hiểu thông tin.

Thẻ Liên Hệ Khẩn Cấp cho Mọi Thành Viên Trong Hộ Gia Đình

Lấy thẻ trực tuyến tại <http://www.redcross.org/prepare/ECCard.pdf>.

- In một thẻ cho mỗi thành viên gia đình.
- Ghi thông tin liên hệ cho từng thành viên trong hộ gia đình, chẳng hạn như nơi điện thoại nơi làm việc, trường học và điện thoại di động.
- Gấp tờ sao cho nó vừa túi áo, ví hoặc túi xách tay của quý vị.
- Mang theo thẻ này để nó khả dụng trong trường hợp có thảm họa hoặc trường hợp khẩn cấp khác.

Cho Gia Đình Quý Vị Biết rằng Quý Vị Được An Toàn

Cho người thân của quý vị biết về trang Web Sức Khỏe và An Toàn của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ qua RedCross.org/SafeandWell. Nên đưa công cụ trên Internet này vào kế hoạch liên lạc khẩn cấp của quý vị. Những người ở trong một khu vực bị ảnh hưởng bởi thảm họa có thể tự đăng ký là "an toàn và khỏe mạnh" và gia đình cũng như bạn bè đang lo lắng, là những người biết số điện thoại hoặc địa chỉ của người đó, có thể tìm các tin nhắn được đăng bởi những ai tự đăng ký. Nếu quý vị không truy cập được Internet, hãy gọi **1-866-GET-INFO** để đăng ký cho chính mình và cho gia đình.