

Chuẩn Bị Bộ Đồ Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Nếu quý vị có người nhà hoặc bạn bè có nhu cầu đặc biệt, hãy chuẩn bị trước để đáp ứng các nhu cầu này. Đồng thời, hãy chuẩn bị bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp với các vật dụng sau đây

- Thực phẩm không dễ hư hỏng với số lượng đủ dùng trong hai tuần và dụng cụ mở nắp lon bằng tay.
- Nước đủ dùng trong hai tuần (một ga-lông nước cho một người trong một ngày).
- Thuốc được bác sĩ kê toa.
- Bộ đồ sơ cứu.
- Bình chữa lửa.
- Đài radio hoặc TV xách tay chạy bằng pin và pin dự phòng.
- Đèn pin và pin dự phòng.
- Diêm quẹt đựng trong hộp chống thấm nước.
- Còi; quần áo và chăn mền dự phòng.
- Các dụng cụ, và bản đồ của khu vực địa phương.
- Những vật dụng cho nhu cầu đặc biệt cho trẻ em, người cao niên, vật nuôi, v.v.
- Các vật dụng vệ sinh (nước rửa tay, khăn giấy ẩm và giấy vệ sinh).
- Bản sao các thẻ căn cước, giấy tờ quan trọng cùng với thẻ tín dụng, tiền mặt và đồng xu lẻ.
- Kính mắt, kính áp tròng và dung dịch ngâm.
- Chuẩn bị một danh sách liên lạc trong trường hợp khẩn cấp bao gồm tên thân nhân, bạn bè và bác sĩ.

Lưu ý đặc biệt với những người khuyết tật

- Lập kế hoạch/bộ đồ dùng khẩn cấp phù hợp với nhu cầu riêng của quý vị .
- Kính mắt, pin, dụng cụ trợ thính và phương tiện trợ giúp đi lại dự phòng để đề phòng trường hợp hư hỏng.
- Lập một danh sách các thông tin quan trọng, trong đó bao gồm dụng cụ máy móc đặc biệt và hướng dẫn cách sử dụng nếu quý vị gặp khó khăn trong giao tiếp .

Các Nguồn Trợ Giúp

OC Links
(855) OC-Links hoặc (855) 625-4657
Số TDD: (714) 834-2332
www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/
Thứ Hai - Thứ Sáu, 8:00 sáng to 6:00 chiều

Đội Ngũ Thẩm Định Trung Ương
(Thẩm Định Tâm Lý Trong Lúc Khủng Hoảng)
(866) 830-6011
7 ngày trong tuần, suốt 24 giờ

Phòng Ngừa Tự Sát 24/24
(877) 7 CRISIS hoặc (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI WarmLine
Hỗ trợ ngoài lúc khủng hoảng
(877) 910 WARM hoặc (877) 910-9276
www.namio.org

Thứ Hai - Thứ Sáu, 9:00 sáng - 3:00 chiều
Thứ Bảy - Thứ Bảy 10:00 sáng to 3:00 chiều

Đường Dây Thông Tin Quận Cam
Dial 211
www.211OC.ORG

SAMHSA
Đường Dây 24 Giờ Giúp Đỡ Người Lo Âu Về Thảm Hoạ
800-985-5990 hoặc
Nhắn tin cho TalkWithUs ở 66746
www.disasterdistress.samhsa.gov/

Cơ Quan Y Tế Quận Cam
Phòng Kiểm Soát Thảm Hoạ Sức Khoẻ
www.healthdisasteroc.org/

Quận Cam Cơ Quan Y Tế



Quận Cam
Cơ Quan Y Tế
Dịch Vụ Sức Khoẻ Tâm Thần
Chương Trình Trợ Giúp Trong Thảm Hoạ

405 W. 5th Street. Suite 550
Santa Ana, CA 92701

Quận Cam Cơ Quan Y Tế



Trường Hợp Khẩn Cấp về
Bệnh Than

OC
health
CARE AGENCY

Dịch Vụ Sức Khoẻ Tâm Thần
Chương Trình Trợ Giúp Trong Thảm Hoạ

405 W. 5th Street. Suite 550
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



Quận Cam Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần

SỨ MẠNG

Giúp cho Quận Cam trở nên một nơi an toàn, lành mạnh, và đầy ý nghĩa để sống, làm việc và vui chơi cho hiện tại và thế hệ mai sau bằng những dịch vụ công cộng địa phương hữu ích và phù hợp với chi phí.

Trường hợp khẩn cấp về bệnh than là gì?

Bệnh than là một căn bệnh viêm nhiễm cấp tính do một loại vi khuẩn tạo thành bào tử gọi là *Bacillus anthracis* gây ra.

Bệnh than thường hay gặp nhất ở động vật hoang dã và gia súc (bò, cừu, dê, lạc đà, sơn dương, và các loài ăn cỏ khác), tuy nhiên bệnh này vẫn có thể xảy ra ở người nếu tiếp xúc với các loại thú vật đã nhiễm bệnh.

Tiếp xúc theo cách nào?

Bệnh than từ thú vật

Chúng ta có thể mắc bệnh than khi tiếp xúc với các sản phẩm làm từ thú vật đã nhiễm vi khuẩn bệnh than hoặc hít phải các bào tử than từ các sản phẩm thú vật đã nhiễm vi khuẩn bệnh than (ví dụ như len). Chúng ta cũng có thể mắc bệnh than qua đường tiêu hóa nếu ăn thịt đã nhiễm vi khuẩn bệnh than và chưa được nấu chín kỹ.

Bệnh than dưới dạng vũ khí

Người ta có thể sử dụng vi khuẩn than dạng bột để làm vũ khí.



emergency.cdc.gov/agent/anthrax

Quý Vị Đã Tiếp Xúc Với Vi Khuẩn Gây Bệnh Chưa?

Các triệu chứng bệnh than thường khác nhau tùy thuộc vào cách nhiễm bệnh. Bệnh than có thể lây lan qua ba cách:

Qua Đường Hô Hấp — *Phổi*

Các triệu chứng ban đầu sau khi hít phải bệnh than cũng giống như bệnh cảm lạnh thông thường. Sau vài ngày, các triệu chứng có thể chuyển thành các vấn đề hô hấp nghiêm trọng và sốc. Bệnh than thường gây tử vong nếu hít phải qua đường hô hấp và không được chữa trị ngay bằng thuốc trụ sinh.

Qua Đường Tiêu Hóa — *Ăn Vào Bụng*

Sau khi ăn thịt đã nhiễm vi khuẩn bệnh than, quý vị có thể gặp tình trạng buồn nôn cấp tính, chán ăn, ói mửa, sốt sau đó là ói ra máu và tiêu chảy nghiêm trọng. Các triệu chứng cũng có thể bao gồm các vết lở loét trong họng, khó nuốt, cổ và các hạch sưng tới mức có thể nhìn thấy được.

Qua Da — *Da*

Triệu chứng ban đầu là một nốt lở loét nhỏ, sau đó nốt này chuyển thành nốt phỏng rộp thường có đường kính từ 1-3 cm. Sau đó nốt phỏng rộp chuyển thành một vết loét trên da có đầu đen ở giữa. Vết lở loét, nốt phỏng rộp và vết loét thường không gây đau.

Giảm Mức Độ Tiếp Xúc

Điều Trị Sau Khi Nhiễm Trùng

Bệnh nhân thường được điều trị trong 60 ngày bằng thuốc trụ sinh. Kết quả điều trị thành công sẽ tùy thuộc vào dạng bệnh than và thời điểm bắt đầu điều trị.

Ngừa Bệnh Sau Khi Tiếp Xúc

Cách điều trị thường khác với người đã tiếp xúc bệnh than nhưng vẫn chưa mắc bệnh. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ sử dụng thuốc trụ sinh (ví dụ như ciprofloxacin, levofloxacin, doxycycline, hoặc penicillin) kết hợp với thuốc chủng ngừa bệnh than để ngừa bệnh than.

Chủng Ngừa Có một loại thuốc chủng ngừa bệnh than, nhưng thuốc này vẫn chưa phổ biến cho công chúng. Bất kỳ ai có thể tiếp xúc với bệnh than, trong đó bao gồm một số thành viên trong quân lực Hoa Kỳ, nhân viên làm việc tại phòng thí nghiệm và các nhân viên có thể ra vào các khu vực đã nhiễm vi khuẩn lây bệnh, có thể được chích ngừa loại thuốc này. Trong trường hợp có một cuộc tấn công sử dụng bệnh than làm vũ khí, những người tiếp xúc sẽ được chủng ngừa bằng loại thuốc này.

Các Phản Ứng Thường Gặp

- Sợ các chất vô hình hoặc lây nhiễm
- Sợ chết nếu nhiễm vi khuẩn gây bệnh
- Lo ngại về sự an toàn của môi trường
- Tức giận những kẻ tấn công hoặc chính phủ
- Tuyệt vọng và buồn chán
- Lo lắng quá nhiều
- Mất ngủ
- Cô lập hoặc tránh giao tiếp xã hội

Phục hồi

Sự đối phó thành công là do ảnh hưởng của những điều sau đây tùy theo mức độ mà quý vị đạt được:

- Xác định những phản ứng tâm lý đối với nỗi sợ hãi bị nhiễm bệnh được dự liệu trước.
- Giữ thói quen hàng ngày.
- Giữ liên lạc với người thân và bạn bè.
- Tìm những cách thư giãn không liên quan tới rượu và ma túy.
- Tham gia các hoạt động mà quý vị ưa thích.
- Hiểu rằng quý vị không thể kiểm soát được mọi thứ.
- Tập trung vào những ưu điểm của bản thân.
- Giới hạn ảnh hưởng quá mức của truyền thông.
- Tìm sự giúp đỡ về tinh thần và y khoa nếu cần.

Ảnh Hưởng Lâu Dài

Nếu quý vị hoặc người thân của quý vị khó khắc phục trong giai đoạn mọi việc còn chưa rõ ràng, quý vị nên tìm chuyên gia giúp đỡ.

Các Lời Khuyên Về Cách Đối Phó

Những việc quý vị có thể làm cho con cái của quý vị

- Hãy trung thực và giải thích về thảm họa đó bằng ngôn ngữ phù hợp với lứa tuổi.
- Giúp trẻ em và thanh thiếu niên thể hiện cảm xúc.
- Giúp các em có cơ hội thể hiện cảm xúc qua nghệ thuật, ví dụ như vẽ.
- Duy trì lịch trình sinh hoạt của cha mẹ, con cái và người thân và tạo ra khái niệm về thời gian biểu.
- Hạn chế tiếp xúc với phương tiện truyền thông để tránh những lo lắng và sợ hãi không cần thiết.

Những cách thức đối phó cho người lớn

- Nhớ rằng các phản ứng về thể chất và tinh thần đối với thảm họa là bình thường.
- Tập trung vào những ưu điểm của mình.
- Tâm sự về cảm xúc của quý vị.
- Tham gia khắc phục sau thảm họa; nếu quý vị giúp đỡ những người khác phục hồi, việc đó có thể giúp bản thân quý vị phục hồi.
- Đón nhận sự giúp đỡ từ người thân, bạn bè, đồng nghiệp, và những nhà tôn giáo.
- Dành thời giờ để giải trí và nghỉ ngơi.

Thường Xuyên Cập Nhật Tin Tức

- Lắng nghe hướng dẫn trên đài radio hoặc TV.
- Nếu các viên chức yêu cầu sơ tán, hãy nhanh chóng chấp hành và tuân theo các hướng dẫn của họ về lộ trình sơ tán và các địa điểm trú ẩn.
- Quý vị có thể được khuyến cáo “trú ẩn tại chỗ” (có nghĩa là ở trong nhà hoặc văn phòng); hoặc quý vị có thể được khuyến cáo chuyển tới địa điểm khác.