

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 Khỏe

www.healthdisasteroc.org/

Quận Cam Cơ Quan Y Tế



Quận Cam
Cơ Quan Y Tế
Dịch Vụ Sức Khỏe 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 Hoá Chất

OC
health
CARE AGENCY

Dịch Vụ Sức Khỏe 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
Khoẻ Tâm Thần**

SỨC 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 Liên Quan Tới Hóa Chất Là Gì?

Trường hợp khẩn cấp liên quan tới hóa chất xảy ra khi một loại khí, chất lỏng hoặc chất rắn độc hại có thể gây độc hại cho con người và môi trường thoát ra ngoài. Một số ví dụ về các loại hóa chất là khí mù mạt, khí sarin và thạch tín.

Hóa chất phát tán ra ngoài có thể là do vô ý, như trong trường hợp tai nạn công nghiệp hoặc có thể là do cố ý như trong trường hợp tấn công khủng bố.

Thông Tin Tổng Quát

Một số vụ tai nạn liên quan tới hóa chất như tấn công khủng bố hoặc đổ hóa chất ra ngoài gây nguy hiểm, có thể "vẫn tiếp tục" nguy hiểm

Triệu Chứng

Quý vị có thể cảm thấy ngứa da, khó thở và chảy nước mắt.

- Một số loại hóa chất có tác dụng nhanh chóng, gây độc ngay cho người và thú vật. Các loại hóa chất khác có thể phải mất nhiều ngày và nhiều giờ mới có tác dụng.
- Quý vị có thể tiếp xúc với hóa chất ngay cả khi không thể nhìn thấy hoặc ngửi thấy bất kỳ thứ gì bất thường.

Tiếp Xúc Với Hóa Chất

Giảm Thiểu Mức Độ Tiếp Xúc

- Nếu quý vị được lệnh sơ tán, hãy làm như vậy. Càng tránh xa hoá chất độc hại càng tốt.
- Ở trong nhà. ĐỪNG rời khỏi nhà hoặc ra đường cho tới khi có thông tin rằng đã hết nguy hiểm.
- Nếu hóa chất đó ở bên trong một tòa nhà, hãy tìm cách thoát khỏi tòa nhà đó mà không đi qua khu vực đã nhiễm hóa chất.
- Nếu quý vị không thể ra khỏi tòa nhà, tốt nhất là chuyển tới nơi càng xa càng tốt và trú ẩn tại chỗ.
- Cởi bỏ ngay quần áo, tắm vòi sen và rửa sạch bằng xà bông.
- Nếu không có vòi sen, hãy tìm vòi xịt, vòi phun nước hoặc bất kỳ nguồn nước nào, và cọ rửa, tránh để hóa chất ngấm vào da.
- Tìm điều trị y khoa khẩn cấp.



[emergency.cdc.gov/chemical](https://www.emergency.cdc.gov/chemical)

Các Phản Ứng Thường Gặp

- Sợ chết vì đã bị nhiễm hoá chất
- Lo lắng về sự an toàn của môi trường
- Tức giận những kẻ tấn công hoặc chính phủ
- Tuyệt vọng và buồn chán
- Lo lắng
- Mất ngủ
- Tự cô lập mình

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 hoá chất 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 tuý.
- 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 khăn phức tạp 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.