

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
<http://ochealthinfo.com/bhs>

Quận Cam Cơ Quan Y Tế



Trường Hợp Khẩn Cấp Liên Quan Tới
Động Đất



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.

Động Đất Là Gì?

Động đất là tình trạng lắc, rung hoặc sốc đột ngột của bề mặt trái đất. Động đất là cách giảm căng thẳng tự nhiên của trái đất. Động đất có thể gây sập các tòa nhà và kết cấu nhân tạo khác, làm hư hỏng các đường dây điện và đường dẫn khí đốt (và sau đó gây cháy), lở đất, lở tuyết, sóng thần và núi lửa phun trào.

Các cơn động đất thường xảy ra bất ngờ, mạnh và không có cảnh báo trước. Không ai biết động đất sẽ xảy ra khi nào và ở đâu, nhưng tất cả mọi người có thể giảm nguy cơ thương vong và thiệt hại về tài sản do động đất bằng cách áp dụng các biện pháp để phòng bảo vệ an toàn.

Chuẩn Bị Trước Khi Động Đất

Kiểm tra các mối nguy hiểm trong nhà

Gia cố chắc giá đựng gắn trên tường; đặt các đồ vật dễ vỡ và các đồ vật nặng hoặc cồng kềnh ở trên giá thấp hơn.

Xác Định Những Nơi An Toàn Trong và Bên Ngoài Nhà

Trong nhà: dưới một chiếc bàn vững hoặc áp sát vào tường, cách xa cửa sổ, giá sách hoặc đồ đạc cao to.

Bên ngoài: tránh xa các tòa nhà, cây cối, điện thoại và đường dây điện, cầu vượt hoặc các xa lộ trên cao.

Giáo Dục Bản Thân và Các Thành Viên Gia Đình

Thực hành các buổi diễn tập sơ tán; Dạy trẻ em khi nào nên gọi 9-1-1, cảnh sát, hoặc nha cứu hỏa và gọi như thế nào, khi nào nên tắt nguồn khí đốt, điện và nước và tắt như thế nào.

Chuẩn Bị Sẵn Đồ Dùng Trong Trường Hợp Có Thảm Họa

Chuẩn bị sẵn một bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp với các vật dụng dành cho mỗi thành viên gia đình, trong đó bao gồm đồ ăn, quần áo, thuốc, đồ chơi.

Lập Kế Hoạch Liên Lạc Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Số điện thoại và địa chỉ của họ hàng thân thích hoặc bạn bè bên ngoài tiểu bang để làm "điểm liên lạc gia đình", nơi đoàn tụ.

Trong Khi Xảy Ra Động Đất

Nếu Ở Trong Nhà

- NĂM XUỐNG đất; CHE CHẮN bằng cách chui xuống một chiếc bàn vững hoặc đồ gỗ khác; và GIỮ CHẮC cho tới khi mặt đất ngừng rung.
- Nếu không có bàn ở gần, hãy dùng cánh tay che mặt và đầu và thu mình vào góc trong của tòa nhà.
- Tránh ở gần những nơi có kính, cửa sổ, cửa ra ngoài và tường, và bất kỳ thứ gì có thể rơi xuống, ví dụ như đồ nội thất hoặc đèn.
- Tiếp tục ở bên trong cho tới khi mặt đất ngừng rung, và có thể ra ngoài một cách an toàn. Đa số các thương tích xảy ra khi mọi người ở bên trong tòa nhà tìm cách chuyển tới một địa điểm khác ở bên trong tòa nhà đó hoặc tìm cách rời đi.
- Không bật diêm quẹt.
- KHÔNG dùng cầu thang máy.

Nếu Ở Bên Ngoài

- Chuyển tới một nơi thông thoáng nếu có thể làm như vậy một cách an toàn; tránh đường dây điện, cây cối và các mối nguy hiểm khác.
- Nếu lái xe, hãy tấp xe vào lề đường (tránh các tòa nhà, cây cối), dừng lại và ở trong xe cho tới khi mặt đất ngừng rung; Tránh đi qua cầu vượt, đường, cầu và đường dốc lên xuống bị hư hỏng.

Sau Khi Xảy Ra Động Đất

Biết trước là sẽ có dư chấn xảy ra

Các đợt dư chấn phụ này thường có cường độ yếu hơn cơn địa chấn chính nhưng có thể đủ mạnh để gây hư hỏng thêm.

Tránh những nơi bị hư hại

Tránh những nơi có kính vỡ. Kiểm tra các đường dây điện và nước. Nếu bị hư hỏng, hãy tắt nguồn điện và nước. Tránh xa nơi bị hư hại và chỉ trở lại khi các giới chức có thẩm quyền thông báo có thể làm như vậy một cách an toàn.

Kiểm tra tình trạng rò rỉ khí đốt

Nếu quý vị ngửi thấy mùi khí đốt hoặc nghe thấy tiếng hít hoặc tiếng thổi phì phì, hãy mở cửa sổ và nhanh chóng rời khỏi tòa nhà. Tắt khí đốt ở van chính.

Thương tích

Kiểm tra xem có thương tích hay không. Tiến hành sơ cứu nếu cần.

Các Phản Ứng Thường Gặp

- Không tin và sốc
- Lo sợ về tương lai
- Khó quyết định việc gì
- Tê liệt cảm xúc
- Gặp ác mộng và suy nghĩ ám ảnh
- Cáu gắt và tức giận
- Buồn
- Chán ăn hoặc ăn quá nhiều
- Khóc mà "không có lý do rõ ràng"
- Đau đầu, đau lưng và các vấn đề về bao tử
- Uống rượu bia và/hoặc dùng chất kích thích nhiều hơn
- Sợ tiếng động lớn hoặc sự rung chuyển

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 động đất 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) cho tới khi có lệnh hoặc được phép rời đi.