

## 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/](http://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/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)

### NAMI WarmLine

Hỗ trợ ngoài lúc khủng hoảng  
(877) 910 WARM hoặc (877) 910-9276  
[www.namio.org](http://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](http://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/](http://www.disasterdistress.samhsa.gov/)

**Cơ Quan Y Tế Quận Cam**  
Phòng Kiểm Soát Thảm Hoạ Sức Khỏe  
[www.healthdisasteroc.org/](http://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 Về Lũ Lụt



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 Khỏe 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 Về Lũ Lụt Là Gì?

Lũ lụt là thiên tai thường gặp nhất. Lũ lụt thường là do mưa to gây ngập sông hồ hoặc nước đọng lại trong một số vùng đất. Nước lụt có thể đọng lại từ từ hoặc rất nhanh, nhưng trong trường hợp lũ quét. Lũ quét là dạng lũ lụt nguy hiểm nhất. Lũ quét xảy ra khi một công trình do con người tạo nên, ví dụ như đê đập, bị vỡ do quá nhiều nước.

### Theo Dõi Lũ Lụt

#### Khi có thông báo đề phòng lũ lụt, quý vị nên:

- Nạp đầy xăng cho xe và bảo đảm là trong xe có sẵn một bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp
- Nếu quý vị không có xe, hãy thu xếp nhờ gia đình hoặc bạn bè chuyên chở
- Xác định các giấy tờ quan trọng, ví dụ như hồ sơ sức khỏe, thẻ bảo hiểm cùng với thẻ căn cước và bỏ vào trong bao đựng chống thấm nước để quý vị mang theo trong khi sơ tán
- Dự trữ nước uống
- Theo dõi lắng nghe còi báo động có thảm họa và các tín hiệu cảnh báo.
- Đưa gia cầm và thú nuôi vào nơi an toàn.
- Do các qui định về vệ sinh thực phẩm, các trung tâm tạm trú khẩn cấp không thể tiếp nhận thú vật.
- Chỉnh nhiệt biểu kế trên tủ lạnh và tủ đông đã tới mức nhiệt độ thấp nhất có thể được.

[emergency.cdc.gov/disasters/floods/](http://emergency.cdc.gov/disasters/floods/)

### Lở Đất

Lở đất thường liên quan tới các thời kỳ mưa nhiều hoặc tuyết tan nhanh và thường làm các nguy cơ lụt lội gần liền với các sự kiện này trở nên nghiêm trọng hơn. Lở đất thường gặp ở các khu vực bị cháy rụi do cháy rừng và bụi cây. Một số vụ lở đất di chuyển nhanh tới mức có thể phá hủy nhà cửa và cướp đi nhiều sinh mạng một cách bất ngờ và không báo trước.

[redcross.org/](http://redcross.org/)

### Những Điều Cần Biết Về Lũ Lụt

#### Những bước căn bản cần áp dụng để chuẩn bị chống bão:

- Hãy liên lạc Chương Trình An Toàn Lụt Lội Quốc Gia qua địa chỉ mạng <http://dpw.lacounty.gov/wmd/nfip/> và Chương Trình Cứu Hộ FEMA qua địa chỉ mạng <http://gis.dpw.lacounty.gov/floodzone/index.cfm> để tìm hiểu xem căn nhà quý vị có nằm trong khu vực để có nguy cơ bị lụt lội hay lở đất hay không.
- Tìm hiểu về các kế hoạch ứng phó khẩn cấp, các biển cảnh báo, lối thoát hiểm, và địa chỉ các trung tâm tạm trú khẩn cấp trong cộng đồng quý vị.
- Chuẩn bị sẵn sàng để ngắt nguồn điện, khí đốt và nước trước khi sơ tán.
- Cùng gia đình lập kế hoạch và luyện tập trước cho lối thoát hiểm trong trường hợp có lũ lụt.
- Lắp van hoặc nút bịt chống nước chảy ngược để đề phòng nước lụt chảy vào nhà cho cống rãnh, bồn vệ sinh và các điểm nối cống rãnh khác.

#### Các qui định hướng dẫn cho giai đoạn sau lũ lụt:

- Tránh những nơi có nước lũ hoặc nước đang chảy vì những nơi này có thể đã nhiễm xăng, dầu hoặc rác thải chưa được xử lý.
- Nước cũng có thể bị nhiễm điện từ dưới lòng đất hoặc có đường dây điện rơi xuống.
- Tránh tới gần đường dây điện rơi xuống và báo cho hãng dịch vụ điện biết.
- Đề phòng những nơi nước lụt đã cạn khô. Đường xá có thể bị suy yếu và có thể sụt xuống do trọng lượng của xe.

### Các Phản Ứng Thường Gặp

- Đau buồn vì mất tài sản cá nhân
- Cảm thấy bất lực
- Buồn bã
- Cảm thấy bồn chồn lo lắng
- Không thể ngủ hoặc thư giãn
- Lo lắng quá nhiều
- Lo sợ về an toàn, sự an toàn của thân nhân, và thú nuôi
- Sợ trời mưa lớn

#### 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.