

Chuẩn Bị Bộ Đồ Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Hãy chuẩn bị trước để đáp ứng các nhu cầu của người thân hoặc bạn bè cần sự giúp đỡ đặc biệt, này. 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 Các loại thuốc đã được kê toa và liều lượng sử dụng, dụng cụ máy móc đặc biệt và hướng dẫn cách sử dụng .

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 Sức Khỏe Trong Thảm Hoạ
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
Cháy rừng

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 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 Cháy rừng Là Gì?

Càng ngày càng có nhiều người sống trong môi trường rừng cây - ở trong hoặc gần những khu rừng, khu vực xa đô thị, hay những vùng xa trên núi. Ở nơi đó, các cư dân được tận hưởng vẻ đẹp của môi trường nhưng phải đối mặt với nguy cơ thực tế về nạn cháy rừng.

Mỗi năm trên toàn diện Quốc Gia, có một số ngôi nhà tồn tại được sau một vụ cháy rừng lớn - trong khi nhiều ngôi nhà khác thì không. Những ngôi nhà còn sót lại thì gần như lần nào cũng vậy, bởi vì chủ nhà đã có chuẩn bị cho tình huống cháy rừng xảy ra, là một điều không thể tránh được về sức mạnh thiên nhiên trong những khu vực dễ có cháy rừng. Nói theo cách khác - nếu dự đoán được thì ngăn ngừa được!

Cháy rừng thường không được chú ý lúc bắt đầu. Những vụ cháy thường được phát sinh bởi sấm sét hoặc vô ý. Chúng nhanh chóng lan rộng qua những bụi rậm, cây cối và nhà cửa. Hãy giảm thiểu rủi ro bằng cách chuẩn bị ngay bây giờ - trước khi bị cháy rừng tấn công. Gia đình hãy họp mặt với nhau để quyết định những gì phải làm và nơi để đến nếu khu vực sinh sống của quý vị bị nạn cháy rừng đe dọa. Hãy thực hiện theo các bước dưới đây để bảo vệ gia đình, nhà cửa, và tài sản của quý vị.

www.ready.gov/wildfires



Trước Khi Xây Ra Cháy rừng

- Lập ra một bộ sơ cứu cho gia đình của quý vị, bao gồm luôn tất cả vật nuôi trong nhà và ngoài trời
- Chuẩn bị cho ngôi nhà của quý vị đối phó cháy rừng
- Lập ra kế hoạch về nhu cầu nước dùng
- Lập ra và thực hành một kế hoạch sơ tán

Trong Khi Xây Ra Cháy rừng

Thường Xuyên Cập Nhật Tin Tức

- Hãy chú ý đến dự báo thời tiết
- Lắng nghe lời khuyên từ chính quyền địa phương

Tránh Hơi Khói

- Giới hạn thời gian ra ngoài trời
- Tránh đốt nến, sử dụng bếp gas, hoặc hút bụi
- Không xử dụng mặt nạ bụi vì chúng giữ lại các hạt có hại

Sơ Tán Một Cách An Toàn

- Lập ra một kế hoạch ứng phó với thảm họa
- Lập ra danh sách liệt kê những thứ cần thiết
- Thực tập kế hoạch

Giữ Gìn Sức Khỏe Trong Thời Gian Bị Cúp Điện

- Áp dụng an toàn thực phẩm
- Dùng nước uống an toàn
- Nhận biết những chỗ nguy hiểm về đường dây điện
- Hạn chế tiếp xúc quá nhiều với phương tiện truyền thông
- Yêu cầu hỗ trợ về tinh thần và y tế nếu cần thiết

www.bt.cdc.gov/disasters/wildfires



Sau Khi Xây Ra Cháy rừng

- Xử dụng những nguồn hỗ trợ về thực phẩm, nơi trú ẩn, y tế, và những hỗ trợ khác
- Đừng quay trở lại khu vực sơ tán đến khi được thông báo là an toàn
- Liên lạc với gia đình và bạn bè để được hỗ trợ
- Xác định các phản ứng sợ hãi bị hoả hoạn ảnh hưởng đến bản thân.
- An ủi và hỗ trợ cho trẻ em và vật nuôi của quý vị. Hãy chú ý đến bất kỳ sự thay đổi về hành vi của chúng, vì điều đó cho thấy có thể có sự lo lắng và sợ hãi
- Duy trì lịch trình sinh hoạt
- Tìm cách để thư giãn mà không dùng rượu hoặc ma túy
- Tham gia vào các hoạt động mà quý vị ưa thích
- Nhận ra rằng quý vị không thể kiểm soát tất cả mọi thứ
- Hãy tập trung vào những ưu thế của mình

Các Phản Ứng Thường Gặp

- Sợ chết nếu ở gần lửa
- Buồn bã và/hoặc thương tiếc những thú vật nuôi bị mất mát do cháy rừng
- Lo ngại về sự an toàn của môi trường
- Tức giận những kẻ gây hoạ
- Tuyệt vọng và buồn chán
- Lo lắng quá nhiều
- Mất ngủ
- Tự cô lập hoặc tránh giao tiếp xã hội

Tác Động 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 Cách Thức Đối Phó Cho Trẻ Em Và Thanh Thiếu Niên

- 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 bằng cách 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

- Hãy nhớ rằng các phản ứng về thể chất và tinh thần đối với cháy rừng 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 (đừng quên chăm sóc những thú vật nuôi của mình).
- 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.