

Hãy Sẵn Sàng, Hãy Thiết Lập Một Bộ Vật Liệu Phòng Bị

Dưới đây là một số vật dụng bạn và gia đình bạn sẽ cần:

- Thức ăn không hư (như trái cây sấy khô hoặc bơ đậu phộng)
- Bộ sơ cứu tế
- Pin dự phòng
- Thuốc kê toa và kính mắt
- Diêm quẹt đựng trong hộp không thấm nước
- Bàn chải đánh răng, kem đánh răng, xà phòng
- Đĩa giấy, ly và dao nĩa nhựa, khăn giấy
- Nước - ít nhất một gallon cho mỗi người một ngày
- Radio chạy bằng pin hoặc tay quay
- Túi ngủ hoặc chăn ấm cho mỗi người
- Đèn pin
- Còi để báo hiệu cho sự giúp đỡ
- Dụng cụ khui hộp (bằng tay)
- Bản đồ địa phương
- Vật liệu cung cấp cho vật nuôi
- Vật liệu cho em bé (sữa, tã giấy)

Nên có đủ thức ăn, nước, quần áo và các vật liệu để kéo dài ít nhất ba ngày.

Một số câu hỏi có thể dành cho trẻ em và thanh thiếu niên có tình trạng sức khỏe đặc biệt bao gồm, nhưng không chỉ giới hạn:

- Có cần thuốc men không?
- Có cần nguồn điện cho các thiết bị y tế hoặc làm lạnh những vật liệu đặc biệt hoặc thực phẩm không?
- Trẻ có bị dị ứng nào không?
- Có cần những kế hoạch dự bị cho việc di chuyển từ nơi này đến nơi khác (ví dụ: sử dụng xe lăn)?

Quận Cam Cơ Quan Y Tế



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, 24/24

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.namiosc.org

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

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

Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần



Chuẩn Bị Cho Trẻ Em Khi Thảm Hoạ Xảy Ra



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

SỰ VỤ

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.

Trước Khi Xảy Ra Thảm Hoạ

Thành Lập Một Kế Hoạch Cho Gia Đình Đối Phó Với Thảm Hoạ

- Nói chuyện với con em về sự nguy hiểm của các thảm họa có thể xảy ra trong khu vực của bạn và làm thế nào để chuẩn bị cho từng loại thảm họa.
- Hãy biết chắc đi đến chỗ nào trong nhà để được an toàn trong một trận động đất, lốc xoáy, bão hoặc các thảm họa khác có thể xảy ra trong khu vực của bạn.
- Dạy cho con em cách để nhận các tín hiệu nguy hiểm. Hãy bảo đảm rằng các em nhận biết được máy báo động khói, hệ thống báo cháy và những âm thanh của hệ thống cảnh báo cộng đồng trong địa phương và phải làm gì khi họ nghe thấy những âm thanh đó.
- Giải thích cho trẻ em cách nào và khi nào để kêu gọi sự giúp đỡ. Giữ số điện thoại khẩn cấp ở nơi các thành viên gia đình có thể tìm thấy.
- Chọn một người liên lạc của gia đình đang sống ngoài tiểu bang để thân nhân có thể "hỏi thăm" với nếu gia đình bạn bị phân tán trong trường hợp khẩn cấp.
- Thoả thuận về một nơi hẹn gặp bên ngoài nhà của bạn, nơi gia đình bạn sẽ đoàn tụ nếu bị phân tán trong trường hợp khẩn cấp.
- Hãy dự trữ sẵn một bộ vật liệu cung cấp trong lúc thảm họa cho gia đình bạn.
- Hãy diễn tập Kế Hoạch Đối Phó Với Thiên Tai Cho Gia Đình mỗi sáu tháng để mọi người sẽ nhớ những gì cần làm trong trường hợp khẩn cấp

Trong Khi Xảy Ra Thảm Hoạ

Biết điều gì để nói với con bạn tại thời điểm thảm họa xảy ra

- Hãy HỎI con bạn đã nghe thấy những gì.
- Hãy CHIA XẼ thông tin tổng quát, không đi vào chi tiết đáng sợ.
- Hãy giữ trẻ nhỏ XA các hình ảnh / âm thanh đáng sợ lặp đi lặp lại trên truyền hình, các đài phát thanh và trực tuyến.
- Xem xét việc thu hình lại những tin tức, để bạn có thể xem trước nội dung và XEM VỚI CÙNG VỚI CÁC EM.

Sau Khi Xảy Ra Thảm Hoạ

Những Gì Cha Mẹ Có Thể Làm Để Giúp Trẻ Em Đối Phó Sau Khi Một Thảm Hoạ Xảy Ra

- Giữ cho gia đình ở gần nhau càng nhiều càng tốt, hãy cho trẻ em một tham dự vào những gì bạn đang làm.
- Bình tĩnh và giải thích tình hình, nói với con em những gì bạn biết và giải thích những gì sẽ xảy ra tiếp theo.
- Khuyến khích trẻ em nói chuyện, hãy để các em nói về thảm họa này và đặt câu hỏi nhiều như các em muốn.
- Lắng nghe những gì các em nói. Hãy trấn an rằng thảm họa này không phải là lỗi của các em. Hãy bảo đảm rằng bạn sẽ ở đó để chăm sóc chúng. Trẻ em không nên được kỳ vọng sẽ dừng cảm hay gan lỳ.
- Hãy cho trẻ em tham gia vào các hoạt động phục hồi. Hãy cho những công việc mà các em chịu trách nhiệm, điều này sẽ giúp các em cảm thấy rằng mình là một thành phần của sự phục hồi.
- Quay trở lại với thời gian biểu trước đây càng sớm càng tốt.
- Hãy để các em có sự kiểm soát của riêng mình, chẳng hạn như việc lựa chọn những trang phục gì để mặc hoặc ăn gì cho bữa tối.
- Cho phép ưu đãi đặc biệt như để đèn bật sáng tron khi ngủ trong một thời gian sau khi xảy ra thảm họa.
- Tìm cách để nhấn mạnh cho trẻ em biết rằng bạn yêu thương chúng.

Giúp Trẻ Em Đối Phó

Thiên tai có thể làm cho trẻ em và thanh thiếu niên cảm thấy sợ hãi, bối rối và không an toàn. Phản ứng của trẻ có thể khá đa dạng. Đối với nhiều trẻ em, phản ứng đối với thảm họa là ngắn ngủi, nhưng một số trẻ em có thể có nguy cơ bị căng thẳng tâm lý lâu dài hơn. Ba yếu tố nguy cơ cho phản ứng đối phó kéo dài này là:

- Tiếp xúc trực tiếp với thiên tai như phải sơ tán, chứng kiến người khác bị thương tích, hoặc chính mình bị chấn thương.
- Mất mát / đau buồn liên quan đến cái chết hoặc thương tích của thân nhân hoặc bạn bè.
- Căng thẳng tiếp diễn từ tác động phụ, chẳng hạn như nhà ở tạm thời, mất mạng lưới giao tiếp xã hội, mất mát tài sản cá nhân, hoặc cha mẹ bị thất nghiệp.

Hãy nhận biết rằng sau một thảm họa, trẻ em sợ nhất là:

- Sự kiện sẽ xảy ra lần nữa
- Có người sẽ bị thương hoặc thiệt mạng
- Các em sẽ bị tách rời khỏi gia đình
- Các em sẽ bị bỏ lại một mình



Nguồn Trợ Giúp

www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/CYWSN.aspx

www.fema.gov/coping-disaster

www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Getting-Your-Family-Prepared-for-a-Disaster.aspx

www.ready.gov/kids/parents/coping