

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)
- Đài radio hoặc TV xách tay chạy bằng pin và pin dự phòng
- Đèn pin và pin dự phòng
- Bộ đồ sơ cứu
- Các vật dụng vệ sinh (nước rửa tay, khăn giấy ẩm và giấy vệ sinh)
- Diêm quẹt đựng trong hộp chống thấm nước
- Còi; quần áo và chăn mền dự phòng
- Kính mắt, kính áp tròng và dung dịch ngâm
- Đồ dùng dành cho trẻ sơ sinh, ví dụ như sữa pha chế, tã, bình sữa và núm vú giả
- Các dụng cụ, đồ tiếp liệu dành cho thú nuôi, và bản đồ của khu vực địa phương

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.
- Lập một danh sách chi tiết về địa chỉ liên lạc trong trường hợp khẩn cấp, bao gồm gia đình, bạn bè và bác sĩ.
- Danh sách các loại thuốc theo toa, bao gồm liều lượng, hướng dẫn cách dùng và tên bác sĩ.

Các Nguồn Trợ Giúp

County of Los Angeles

Department of Mental Health

Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles
ĐƯỜNG DÂY KHẨN CỦA TRUNG TÂM TIẾP CẬN

1-800 854-7771 hoặc
562-651-2549 TDD/TTY

Làm việc 24 giờ trong ngày, 7 ngày một tuần kể cả ngày lễ

County of Los Angeles

Department of Public Health

Sở Sức Khỏe Công Cộng Quận Los Angeles

1-800-427-8700 **hoặc** ph.lacounty.gov

County of Los Angeles

Community and Senior Services

Các Dịch Vụ Cộng Đồng và Người Cao Niên
Quận Los Angeles

213-738-2600 **hoặc** dcss.co.la.ca.us

Los Angeles City Department on Disability
Sở Trợ Giúp Người Khuyết Tật Thành Phố
Los Angeles

213-202-2764 **hoặc** 213-202-2755 TTY
hoặc lacity.org/dod

County of Los Angeles

Department of Animal Care and Control

Sở Quản Lý và Chăm Sóc Thú Vật Quận

Los Angeles

562-728-4882 **hoặc** animalcare.lacounty.gov

Đường Dây Tin Tức Quận Los Angeles

Gọi 211 **hoặc** 211la.org

Đường Dây Tin Tức Thành Phố Los Angeles

Gọi 311 **hoặc** lacity.org/LAFD/311.htm

Chương Trình Trợ Giúp Khắc Phục Trong
Trường Hợp Khẩn Cấp

espfocus.org

Quận Los Angeles

Ban Quản Trị



Hilda L. Solis

Phân Khu 1

Mark Ridley-Thomas

Phân Khu 2

Sheila Kuehl

Phân Khu 3

Janice Hahn

Phân Khu 4

Kathryn Barger

Phân Khu 5

Sachi A. Hamai

Tổng Giám Đốc Điều Hành

County of Los Angeles

Department of Mental Health

Community and Government Relations Division
Public Information Officer

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

VTN

County of Los Angeles Department of Mental Health



Các Trường Hợp Khẩn Cấp Liên Quan Tới Hóa Chất



*Nuôi Dưỡng Hy Vọng, Giữ Gìn
Sức Khỏe và Giúp Phục Hồi
Sức Khỏe*

Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
Giám Đốc



County of Los Angeles Department of Mental Health

Tuyên Bố về Nhiệm Vụ

Nâng cao phẩm chất cuộc sống qua các mối quan hệ hợp tác để tăng cường khả năng trợ giúp bình phục và hồi phục của cộng đồng

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

- Trong các trường hợp đó, quý vị nên sơ tán hoặc rời khỏi khu vực đó để an toàn hơn
- Quý vị có thể cần phải tới nơi trú ẩn khẩn cấp

Các triệu chứng thường khác nhau tùy thuộc vào dạng hóa chất

- 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

Nếu quý vị đã tiếp xúc với các loại hóa chất, hãy tìm cách giảm thiểu mức độ tiếp xúc

- Tìm nơi chữa trị khẩn cấp nếu có thể được.
- Cởi bỏ ngay quần áo, tắm vòi sen và rửa sạch bằng xà bông.
- Nếu không có vòi sen, hãy tìm vòi, vòi phun nước hoặc bất kỳ nguồn nước nào, và cọ rửa để bảo đảm hóa chất không ngấm vào da.
- 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.



Các Phản Ứng

Các Phản Ứng Thường Gặp

- Âm ảnh về thảm họa
- Tuyệt vọng và buồn chán
- Thường lo âu
- Lo lắng quá nhiều
- Mất ngủ
- Sợ các chất vô hình hoặc lây nhiễm
- Lo lắng về sự an toàn của môi trường
- Thay đổi thói quen ăn uống
- Sợ chết

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.

Phục hồi

Đa số mọi người sẽ tìm cách khắc phục. Bằng cách:

- Hiểu rằng các phản ứng về thể chất và tinh thần của quý vị là bình thường và biết trước là sẽ xảy ra
- Cố gắng thư giãn và đối xử tốt với bản thân
- Tham gia các hoạt động mà quý vị ưa thích
- Hiểu rằng quý vị không thể kiểm soát được mọi thứ
- Nói chuyện với những người đã hoặc đang cùng hoàn cảnh với quý vị
- Nhờ gia đình, bạn bè, giới tăng lữ hoặc người mà quý vị tin tưởng giúp đỡ
- Thừa nhận khi quý vị cần chuyên gia giúp đỡ

Các Lời Khuyên 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
- Lắng nghe trải nghiệm của các em
- Lập thời gian biểu sinh hoạt hàng ngày cho các em và duy trì thói quen sinh hoạt hàng ngày
- Khuyến khích các em vẽ để thể hiện cảm xúc của mình
- Hạn chế tiếp xúc với phương tiện truyền thông

Những cách thức đối phó cho người lớn

- Tâm sự về cảm xúc của quý vị
- Chia sẻ kinh nghiệm với các nạn nhân thảm họa khác có thể sẽ giúp chính quý vị bình phục
- Thường xuyên giữ liên lạc với gia đình và bạn bè
- Nhớ rằng các phản ứng về thể chất và tinh thần đối với thảm họa là bình thường
- Hạn chế tiếp xúc với phương tiện truyền thông
- Chú trọng tới các ưu điểm và khả năng của quý vị

Thường Xuyên Cập Nhật Tin Tức

- Nhờ người giúp đỡ khi cần
- 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.
- Không rời nơi trú ẩn hoặc nhà quý vị cho tới khi có thông báo của giới chức có thẩm quyền.