

## KẾ HOẠCH THỰC HIỆN

### Những Việc Quý Vị Có Thể Làm Cho Trẻ Em

- Tạo một môi trường an toàn cho các em
- Cung cấp các thông tin giải thích phù hợp với lứa tuổi
- Nói chuyện với các em về nỗi sợ hãi của các em
- Giúp các em thể hiện cảm xúc và suy nghĩ
- Không trừng phạt hành vi thoái trào (ví dụ như mút ngón tay, đeo bám, hờn khóc, v.v...)
- Mọi người trong gia đình cố gắng sống càng gần gũi càng tốt
- Lập thời gian biểu sinh hoạt hàng ngày cho các em và duy trì thói quen sinh hoạt hàng ngày

### Những Việc Quý Vị Có Thể Làm Cho Thanh Thiếu Niên

- Hãy thông báo tình hình một cách trung thực
- Lắng nghe trải nghiệm của các em
- Giúp các em thể hiện suy nghĩ và cảm xúc
- Khuyến khích các em giúp đỡ những người khác
- Sự khôi hài lạc quan có lợi cho sức khỏe và giúp giảm căng thẳng
- Giữ liên lạc với bạn bè

### Những Việc Quý Vị Có Thể Làm Cho Người Cao Niên

- Thu xếp người ở bên các cụ
- Giúp nói về cảm giác sợ hãi, lo âu và cấu gắt
- Quan tâm chăm sóc và động viên
- Khuyến khích giữ liên lạc với bạn bè và người thân

## 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](http://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](http://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 [acity.org/dod](http://acity.org/dod)

#### Đường Dây Tin Tức Quận Los Angeles

Gọi 211 hoặc [211la.org](http://211la.org)

#### Đường Dây Tin Tức Thành Phố Los Angeles

Gọi 311 hoặc [lacity.org/LAFD/311.htm](http://lacity.org/LAFD/311.htm)

#### Tổ Chức Y Tế Thế Giới

[who.int/en/](http://who.int/en/)

#### Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh

[cdc.gov/](http://cdc.gov/)

## 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](http://dmh.lacounty.gov)

VTN

## County of Los Angeles Department of Mental Health



*Nuôi Dưỡng Hy Vọng, Khuyến Khích Sống Khỏe Mạnh  
và Giúp Phục Hồi Sức Khỏe*

## ĐỐI PHÓ VỚI SIÊU VI H1N1 BỆNH CÚM GÀ

Cơ Quan Ngoại Tiếp Trong Trường Hợp Khẩn Cấp  
Ban Dịch Vụ Khắc Phục Thảm Họa

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)



Hy vọng ~ Giữ gìn sức khỏe ~ Phục hồi

Marvin J. Southard, DSW

Giám đốc

#### 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

## SIÊU VI H1N1

### Siêu Vi H1N1 Bệnh Cúm Gà Là Gì?

Là căn bệnh hô hấp ở loài heo do các siêu vi gây bệnh cúm loại A gây ra, có ảnh hưởng nghiêm trọng tới ngành gia cầm ở Hoa Kỳ. Các đại dịch cúm ở heo thường rất hay gặp, đặc biệt là vào mùa đông.

[who.int/en/](http://who.int/en/)

### Các dấu hiệu đối với sức khỏe con người là gì?

Các đại dịch và các trường hợp mắc bệnh cúm gà ở người đôi khi cũng được ghi nhận. Triệu chứng lâm sàng giống như bệnh cúm theo mùa.

[who.int/en/](http://who.int/en/)

### Đại Dịch Cúm là gì?

Đại dịch cúm là đại dịch toàn cầu liên quan tới một loại siêu vi mới có ít hoặc hoàn toàn không có khả năng miễn dịch (bảo vệ). Các chuyên gia y tế lo lắng về nguy cơ xảy ra đại dịch cúm. Los Angeles Department of Mental Health (Sở Sức Khỏe Tâm Thần Los Angeles) muốn quý vị hiểu rõ hơn về đại dịch cúm và những cách quý vị có thể bảo vệ bản thân và gia đình. Đại dịch cúm xảy ra khi một loại siêu vi cúm mới xuất hiện. Để biết thêm chi tiết về Đại Dịch Cúm, xin tới trang mạng của Sở Sức Khỏe Công Cộng Quận Los Angeles tại

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

## CHUẨN BỊ SẴN SÀNG

### Vai trò của Los Angeles County Department of Mental Health Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles

Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles sẽ đáp ứng nhu cầu tâm lý của các nhân viên sơ cứu, nạn nhân và toàn thể cộng đồng. Ngoài ra, việc duy trì dịch vụ chăm sóc chữa trị liên tục cũng được ưu tiên.

#### ◆ Ngăn ngừa tình trạng lây lan bệnh cúm và dạy con quý vị những điều tương tự

■ Thường xuyên cập nhật tin tức, lắng nghe đài radio và TV, đọc tin tức thời sự, theo dõi mạng Internet và tuân theo các hướng dẫn của Sở Sức Khỏe Công Cộng tại địa phương

■ Tránh tiếp xúc gần gũi với những người mắc bệnh. Nếu quý vị mắc bệnh, hãy tránh tiếp xúc với những người khác để giúp họ ngừa bệnh

■ Ở nhà nếu quý vị đau bệnh hoặc có các triệu chứng cúm.

■ Dùng khăn giấy che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy ho hoặc hắt hơi

vào ống tay áo chứ không phải là bàn tay. Việc này sẽ giúp ngừa bệnh cho những người xung quanh.

#### ◆ Thực hiện các thói quen khác có lợi cho sức khỏe

■ Ngủ đủ giấc, vận động cơ thể, uống thật nhiều chất lỏng, và ăn thực phẩm bổ dưỡng.

■ Tránh hút thuốc, vì hút thuốc có thể làm tăng nguy cơ mắc biến chứng nghiêm trọng nếu quý vị bị cúm

## CHUẨN BỊ SẴN SÀNG PHẦN TIẾP THEO

#### ◆ Bàn bạc các vấn đề quan trọng với gia đình và người thân của quý vị

■ Nói về cách chăm sóc/nơi chăm sóc người thân nếu họ đau bệnh và cần phải làm gì để chăm sóc họ ở nhà.

■ Thu xếp người trông nom chăm sóc trẻ em/những người có nhu cầu đặc biệt nếu tất cả người lớn trong gia đình đều đau bệnh. Có thành viên gia đình hoặc hàng xóm láng giềng nào khác có thể giúp đỡ không? Thu xếp những việc đó ngay từ bây giờ và thông báo kế hoạch này cho tất cả những ai cần biết.



#### ◆ Dự trù tình trạng thiếu các loại thuốc theo toa thông dụng và lập kế hoạch thích hợp. Chuẩn bị thuốc và đồ tiếp liệu y tế với lượng đủ dùng trong hai tuần cho quý vị và gia đình quý vị

■ Xà bông hoặc chất rửa tay dạng cồn

■ Thuốc hạ sốt, ví dụ như Tylenol

■ Nhiệt biểu kế

■ Si-rô chữa ho

■ Chất lỏng có electrolytes; ví dụ như Pedialyte hoặc Gatorade

■ Thuốc theo toa (nếu thích hợp)

## CÁC PHẢN ỨNG

### Các Phản Ứng Thường Gặp

- Lo âu
- Tăng hoặc giảm mức độ hoạt động
- Không thể ngủ hoặc thư giãn
- Lo lắng quá nhiều
- Tránh né và/hoặc cô lập do sợ nhiễm bệnh
- Buồn
- Sợ chết

### 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.

### Phục hồi

Đa số mọi người sẽ tìm cách khắc phục thảm họa, việc này thường kèm theo với:

- Hiểu rằng các phản ứng của quý vị là bình thường
- Giữ thói quen sinh hoạt đều đặn
- Cố gắng thư giãn và đối xử tốt với bản thân
- Nhờ gia đình, bạn bè, giới tăng lữ hoặc người mà quý vị tin tưởng giúp đỡ
- 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
- Đọc các tài liệu hướng dẫn kỹ năng khắc phục thảm họa
- Thừa nhận khi quý vị cần chuyên gia giúp đỡ