

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 đó. Đồng thời, hãy chuẩn bị một 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)
- Bình dập lửa
- Máy sưởi cục bộ chạy bằng điện có công tắc tắt tự động và các bộ phận không phát sáng
- Đài radio hoặc TV xách tay chạy bằng pin và pin dự phòng
- Bộ đồ sơ cứu; diêm quẹt đựng trong hộp chống thấm nước; và đèn pin và pin dự phòng
- Các vật dụng vệ sinh (nước rửa tay, khăn giấy ẩm và giấy vệ sinh)
- Còi; quần áo và chăn mền dự phòng
- Bản sao thẻ căn cước và thẻ tín dụng; tiền mặt và tiền xu
- 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 v.v...
- Các dụng cụ, đồ dùng cho thú nuôi v.v...

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
- Danh sách các dụng cụ/máy móc mà quý vị sử dụng và hướng dẫn cách sử dụng nếu quý vị giao tiếp khó khăn
- Danh sách các loại thuốc theo toa, bao gồm liều lượng, hướng dẫn cách dùng và tên bác sĩ
- Lập một danh sách chi tiết nơi liên lạc trong trường hợp khẩn cấp, bao gồm gia đình, bạn bè và 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](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 .lacity.org/dod

County of Los Angeles

Department of Animal Care and Control

Sở Quản Lý và Chăm Sóc Thú Vật Quận

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 Động Đất



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.,
Director



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.

Động Đất Là Gì?

Động đất là tình trạng lắc, rung hoặc sốc đột ngột của bề mặt trái đất. Động đất là cách giảm căng thẳng tự nhiên của trái đất. Động đất có thể gây sập các tòa nhà và kết cấu nhân tạo khác, làm hư hỏng các đường dây điện và đường dẫn khí đốt (và sau đó gây cháy), lở đất, lở tuyết, sóng thần và núi lửa phun trào.

Các cơn động đất thường xảy ra bất ngờ, mạnh và không có cảnh báo trước. Không ai biết động đất sẽ xảy ra khi nào và ở đâu, nhưng tất cả mọi người có thể giảm nguy cơ thương vong và thiệt hại về tài sản do động đất bằng cách áp dụng các biện pháp đề phòng bảo vệ an toàn.

Chuẩn Bị Trước Khi Động Đất

Kiểm tra các mối nguy hiểm trong nhà Gia cố chắc giá đựng gắn trên tường; đặt các đồ vật dễ vỡ và các đồ vật nặng hoặc cồng kềnh ở trên giá thấp hơn.

Xác Định Những Nơi An Toàn Trong và Bên Ngoài Nhà

Trong nhà sẽ là dưới một chiếc bàn vững hoặc áp sát vào tường bên trong tránh xa cửa sổ, giá sách hoặc đồ gỗ

cao có thể rơi xuống quý vị. Bên ngoài là tránh xa các tòa nhà, cây cối, điện thoại và đường dây điện,

cầu vượt hoặc các xa lộ trên cao.

Giáo Dục Bản Thân và Các Thành Viên Gia Đình Thực hành các buổi diễn tập sơ tán; Dạy trẻ em khi nào nên gọi 9-1-1, cảnh sát, hoặc nha cứu hỏa và gọi như thế nào, khi nào nên tắt nguồn khí đốt, điện và nước và tắt như thế nào.

Chuẩn Bị Sẵn Đồ Dùng Trong Trường Hợp Có Thảm Họa Chuẩn bị sẵn một bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp với các vật dụng dành cho mỗi thành viên gia đình, trong đó bao gồm đồ ăn, quần áo, thuốc, đồ chơi.

Lập Kế Hoạch Liên Lạc Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Số điện thoại và địa chỉ của họ hàng thân thích hoặc bạn bè bên ngoài tiểu bang để làm "điểm liên lạc gia đình"; nơi đoàn tụ.

Sau Khi Xảy Ra Động Đất

Nếu Ở Trong Nhà

• **NÀM XUỐNG** đất; **CHE CHẮN** bằng cách chui xuống một chiếc bàn vững hoặc đồ gỗ khác; và **GIỮ CHẮC** cho tới khi mặt đất ngừng rung.

• Nếu không có bàn ở gần, hãy dùng cánh tay che mặt và đầu và thu mình vào góc trong của tòa nhà.

• Tránh ở gần những nơi có kính, cửa sổ, cửa ra ngoài và tường, và bất kỳ thứ gì có thể rơi xuống, ví dụ như đồ nội thất hoặc đèn.

• Tiếp tục ở bên trong cho tới khi mặt đất ngừng rung, và có thể ra ngoài một cách an toàn. Đa số các thương tích xảy ra khi mọi người ở bên trong tòa nhà tìm cách chuyển tới một địa điểm khác ở bên trong tòa nhà đó hoặc tìm cách rời đi.

• Không bật diêm quẹt.

• **KHÔNG** dùng cầu thang máy.

Nếu Ở Bên Ngoài

• Chuyển tới một nơi thông thoáng nếu có thể làm như vậy một cách an toàn; tránh đường dây điện, cây cối và các mối nguy hiểm khác.

• Nếu lái xe, hãy tấp xe vào lề đường (tránh các tòa nhà, cây cối), dừng lại và ở trong xe cho tới khi mặt đất ngừng rung; Tránh đi qua cầu vượt, đường, cầu và đường dốc lên xuống bị hư hỏng.

Trong Khi Xảy Ra Động Đất

Biết trước là sẽ có dư chấn xảy ra Các đợt dư chấn phụ này thường có cường độ yếu hơn cơn địa chấn chính nhưng có thể đủ mạnh để gây hư hỏng thêm.

Tránh những nơi bị hư hại Tránh những nơi có kính vỡ. Kiểm tra các đường dây điện và nước. Nếu bị hư hỏng, hãy tắt nguồn điện và nước. Tránh xa trừ khi quý vị được cảnh sát, lính cứu hỏa hoặc các tổ chức giải cứu yêu cầu cụ thể. Chỉ trở về nhà khi các giới chức có thẩm quyền thông báo có thể làm như vậy một cách an toàn.

Kiểm tra tình trạng rò rỉ khí đốt Tắt khí đốt ở van chính bên ngoài nếu có thể được. Tuy nhiên, nếu quý vị nghĩ thấy mùi khí đốt hoặc nghe thấy tiếng hít hoặc tiếng thổi phì phì, hãy mở cửa sổ và nhanh chóng rời khỏi tòa nhà.

Thương tích Kiểm tra xem có thương tích hay không. Tiến hành sơ cứu nếu cần.

Các Phản Ứng

Các Phản Ứng Thường Gặp

- Không tin và sốc
- Lo sợ về tương lai
- Khó quyết định các việc hoặc tập trung chú ý
- Tê liệt cảm xúc
- Gặp ác mộng và suy nghĩ ám ảnh
- Cáu gắt và tức giận
- Buồn
- Chán ăn hoặc ăn quá nhiều
- Khóc mà “không có lý do rõ ràng”
- Đau đầu, đau lưng và các vấn đề về bao tử
- Gặp ác mộng/mất ngủ
- Uống rượu bia và/hoặc dùng chất kích thích nhiều hơn

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
- Cố gắng hết sức giữ thói quen sinh hoạt bình thường
- 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 có hoàn cảnh tương tự sẽ giúp chính quý vị hồi phục
- 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 sự kiện đó bằng ngôn ngữ phù hợp với lứa tuổi của các em.
- Nói chuyện cởi mở với các em và giúp các em thể hiện cảm xúc của mình
- Luôn lắng nghe các em kể về trải nghiệm của các em
- Thường xuyên ôm ấp các em
- Dành thời gian vui chơi với con quý vị
- Lập thời gian biểu sinh hoạt hàng ngày cho các em
- Hạn chế tiếp xúc với phương tiện truyền thông

Những cách thức đối phó cho người lớn

- Dành thời gian giải trí và thư giãn
- Chia sẻ kinh nghiệm với các nạn nhân thảm họa khác có thể sẽ giúp chính quý vị hồi 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
- Nhờ người khác giúp đỡ về tài chánh, tinh thần, và y tế

Thường Xuyên Cập Nhật Tin Tức

- Cập nhật thông tin. Lắng nghe báo cáo và 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 địa điểm trú ẩn hoặc nhà của quý vị cho tới khi nhận được thông báo của giới chức có thẩm quyền