

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

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 phóng xạ



*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



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 Phóng Xạ

Chúng ta thường xuyên tiếp xúc với phóng xạ. Đây là năng lượng phát ra từ lò vi-ba, quang tuyến X, sóng radio, sóng điện thoại di động, và thậm chí cả ánh sáng mặt trời. Lượng nhỏ phóng xạ thường an toàn, nhưng quý vị nên biết những việc cần làm nếu tiếp xúc với mức phóng xạ hoặc vật liệu phóng xạ không an toàn.

Tiếp xúc theo cách nào?

Việc tiếp xúc đột ngột với mức phóng xạ không an toàn có thể là một trường hợp khẩn cấp liên quan tới phóng xạ. Các trường hợp khẩn cấp liên quan tới phóng xạ xảy ra khi

- Thiết Bị Phát Phóng Xạ (RDD) phát tán vật liệu phóng xạ trên một khu vực rộng hay “bom bẩn” kết hợp chất nổ và vật liệu phóng xạ
- Trường hợp vô ý phát tán phóng xạ từ máy móc công nghiệp hoặc y tế hoặc từ một trạm điện
- Chúng ta có thể nhiễm phóng xạ từ bên ngoài khi vật liệu phóng xạ tiếp xúc với cơ thể hoặc quần áo. Vật liệu phóng xạ có thể phát tán sang bất kỳ vật gì mà quý vị chạm vào, ví dụ như những người khác hoặc căn nhà quý vị.
- Chúng ta cũng có thể nhiễm phóng xạ bên trong khi vật liệu phóng xạ xâm nhập vào trong cơ thể. Bất kỳ ai tiếp xúc với các chất dịch cơ thể, ví dụ như nước tiểu, mồ hôi và máu của một người đã nhiễm phóng xạ có thể có nguy cơ tiếp xúc với phóng xạ.

Quý Vị Đã Tiếp Xúc Chưa?

Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị có thể đã tiếp xúc với một loại hóa chất nào đó, hãy cởi 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.
- Tìm nơi chữa trị khẩn cấp nếu có thể được.

Giảm Mức Độ Tiếp Xúc

Có nhiều cách để giảm thiểu mức độ tiếp xúc với phóng xạ. Nếu quý vị ở gần nguồn phát phóng xạ tới mức độ không an toàn, sau đây là một số lời khuyên

- Ở trong nhà. KHÔNG rời khỏi nhà hoặc tòa nhà của quý vị cho tới khi quý vị được thông báo là có thể rời đi một cách an toàn. Tia phóng xạ dần dần sẽ trở nên ít nguy hiểm hơn.
 - Đóng cửa sổ và bịt kín cửa sổ. Tắt quạt, hệ thống điều hòa không khí và lò sưởi.
 - Cởi bỏ quần áo. Bỏ quần áo vào trong một chiếc túi ni-lon và tránh để ở gần quý vị.
- Nếu quý vị được yêu cầu sơ tán, hãy làm như vậy
- Càng tránh xa tia phóng xạ càng tốt.
 - Nếu quý vị ở gần nguồn phát phóng xạ và không có thời gian để sơ tán, hãy tìm cách đặt các vật liệu nặng hoặc đặc ở giữa quý vị và nguồn phóng xạ đó.
 - Che miệng và mũi để tránh hít phải không khí nguy hiểm.
 - Nếu quý vị ở trong tòa nhà nơi đang có tình trạng phát tán phóng xạ và không có thời gian để thoát ra, quý vị

[cần trú ẩn tại chỗ](#)

- Gọi 911 nếu quý vị nghĩ rằng quý vị đã tiếp xúc với phóng xạ. Các giới chức có thẩm quyền tại địa phương có thể cho quý vị biết là quý vị đã nhiễm phóng xạ trong cơ thể hay chưa và có thể cung cấp thuốc cho quý vị.

thebeehive.org/emergencies/

Các Phản Ứng

Các Phản Ứng Thường Gặp

- Lo lắng và sợ hãi
- Cáu gắt
- Không thể ngủ hoặc thư giãn
- Lo lắng quá nhiều
- Tránh né và/hoặc cô lập do sợ nhiễm phóng xạ

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 đối phó với thảm họa. Bằng cách

- Hiểu rằng các phản ứng của quý vị là bình thường
- Cố gắng hết sức giữ các thói quen sinh hoạt hàng ngày
- 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
- Nhờ gia đình, bạn bè, giới tăng lữ hoặc người quý vị tin cậy giúp đỡ, và tâm sự với họ về những trải nghiệm và cảm xúc của quý vị
- Thừa nhận khi quý vị cần chuyên gia giúp đỡ



Những Lời Khuyên về Cách 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
- Giúp trẻ em và thanh thiếu niên thể hiện cảm xúc
- Nói với trẻ nhỏ và thanh thiếu niên rằng cảm xúc của các em là biểu hiện bình thường
- Tiếp tục duy trì thời gian biểu và thói quen sinh hoạt hàng ngày cho các em
- 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
- 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
- Chú trọng vào các điểm mạnh của quý vị
- Nhờ người khác giúp đỡ về tài chánh, tinh thần, và y tế

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
- Không rời nơi trú ẩn hoặc nhà quý vị cho tới khi có thông báo của các giới chức có thẩm quyền