

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
- 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 dự phòng, áo đi mưa và chăn mền
- 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.
- 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 về thông tin liên lạc.

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 về lũ lụt



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.

Trường Hợp Khẩn Cấp Liên Quan Tới Lũ Lụt Là Gì?

Lũ lụt thường liên quan tới các thời kỳ mưa nhiều hoặc tuyết tan nhanh và thường làm các nguy cơ lụt lội gắn liền với các sự kiện này trở nên nghiêm trọng hơn. Lũ lụt thường gặp ở các khu vực bị cháy rụi do cháy rừng và bụi cây. Một số vụ lũ lụt di chuyển nhanh tới mức có thể phá hủy nhà cửa và cướp đi nhiều sinh mạng một cách bất ngờ và không báo trước.

Theo Dõi Lũ Lụt

Khi có thông báo đề phòng lũ lụt, quý vị nên

- Nạp đầy xăng cho xe và bảo đảm là trong xe có sẵn một bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp
- Nếu quý vị không có xe, hãy thu xếp nhờ gia đình hoặc bạn bè chuyên chở
- Xác định các giấy tờ quan trọng, ví dụ như hồ sơ sức khỏe, thẻ bảo hiểm cùng với thẻ căn cước và bỏ vào trong bao đựng chống thấm nước để quý vị mang theo trong khi sơ tán
- Dự trữ nước uống
- Theo dõi lắng nghe còi báo động có thảm họa và các tín hiệu cảnh báo.
- Đưa gia cầm và thú nuôi vào nơi an toàn.
- Do các qui định về vệ sinh thực phẩm, các trung tâm tạm trú khẩn cấp không thể tiếp nhận thú vật.
- Chính nhiệt biểu kế trên tủ lạnh và tủ đông đá tới mức nhiệt độ thấp nhất có thể được.

emergency.cdc.gov/disasters/floods/

Lở đất

Lũ lụt là thiên tai thường gặp nhất. Lũ lụt thường là do mưa to gây ngập sông hồ hoặc nước đọng lại trong một số vùng đất. Nước lụt có thể đọng lại từ từ hoặc rất nhanh, nhưng trong trường hợp lũ quét. Lũ quét là dạng lũ lụt nguy hiểm nhất. Lũ quét xảy ra khi một công trình do con người tạo nên, ví dụ như đê đập, bị vỡ do quá nhiều nước.

redcross.org/

Chuẩn bị sẵn sàng đối phó với lũ lụt

Những bước căn bản cần áp dụng để chuẩn bị chống bão

- Liên lạc với sở hoạch định tại Quận quý vị để tìm hiểu xem căn nhà quý vị có nằm trong khu vực dễ có nguy cơ bị lụt lội hay lở đất hay không.
- Tìm hiểu về các kế hoạch ứng phó khẩn cấp, các biển cảnh báo, lối thoát hiểm, và địa chỉ các trung tâm tạm trú khẩn cấp trong cộng đồng quý vị.
- Chuẩn bị sẵn sàng để ngắt nguồn điện, khí đốt và nước trước khi sơ tán.
- Cùng gia đình lập kế hoạch và luyện tập trước cho lối thoát hiểm trong trường hợp có lũ lụt.

Lắp van hoặc nút bịt chống nước chảy ngược để đề phòng nước lụt chảy vào nhà cho cống rãnh, bồn vệ sinh và các điểm nối cống rãnh khác.

Các qui định hướng dẫn cho giai đoạn sau lũ lụt

- Tránh những nơi có nước lũ hoặc nước đang chảy vì những nơi này có thể đã nhiễm xăng, dầu hoặc rác thải chưa được xử lý
- Nước cũng có thể bị nhiễm điện từ dưới lòng đất hoặc có đường dây điện rơi xuống.
- Đề phòng những nơi nước lụt đã cạn khô. Đường xá có thể bị suy yếu và có thể sụt xuống do trọng lượng của xe.
- Tránh tới gần đường dây điện rơi xuống và báo cho hãng dịch vụ điện biết

emergency.cdc.gov/disasters/floods/

Phản ứng

Các Phản Ứng Thường Gặp

- Đau buồn vì mất tài sản cá nhân
- Cảm thấy bất lực
- Cảm thấy bồn chồn lo lắng
- Không thể ngủ hoặc thư giãn
- Lo lắng quá nhiều
- Lo sợ về an toàn, sự an toàn của con cái, vợ/chồng, cha mẹ và thú nuôi

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
- Giữ thói quen 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
- Nói chuyện với những người đã hoặc đang cùng hoàn cảnh với quý vị
- 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



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
- Giúp trẻ nhỏ và thanh thiếu niên thể hiện cảm xúc của các em
- 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 những trải nghiệm của quý vị với những người cùng cảnh ngộ sẽ giúp chính quý vị phục hồi nhanh hơn
- Nhận sự giúp đỡ của gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và giới tăng lữ
- Nhớ rằng các phản ứng về thể chất và tinh thần đối với thảm họa là bình thường
- Chú trọng vào các ưu điểm của quý vị
- Nếu quý vị giúp đỡ những người khác phục hồi, việc đó có thể giúp bản thân quý vị phục hồi
- Lắng nghe bản tin thời sự để biết nguồn nước của cộng đồng có an toàn để uống hay không.

Chuyện gì sẽ xảy ra

- Các trạm TV hoặc radio địa phương, nhân viên trợ giúp khẩn cấp sẽ cho quý vị biết trong khu vực của quý vị có thông báo đề phòng lũ lụt hay không
- Nếu các viên chức yêu cầu sơ tán, hãy 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. .