

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 CỨA 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 dcass.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 http://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 sống thần**



*Nuôi Dưỡng Hy Vọng, Khuyến Khích Sống Khỏe
Mạnh 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 hồi phục và bình phục

Sóng thần là gì?

Sóng thần có thể là do động đất, lở đất dưới đáy biển, núi lửa phun trào dưới đáy biển hoặc tác động lớn của thiên thạch trong đại dương.

Không phải tất cả các trận động đất đều gây sóng thần. Để tạo ra sóng thần, động đất phải xảy ra bên dưới hoặc gần đại dương, có qui mô lớn và tạo ra các dịch chuyển trên thềm đại dương.

Sóng thần có thể gây thiệt hại lớn về người và tài sản. Sau khi đợt sóng đầu tiên xuất hiện, các đợt sóng tiếp theo có thể cao hơn và xuất hiện sau vài phút hoặc nhiều giờ.

Dữ kiện thực tế về sóng thần

Những điều cần biết về sóng thần:

- Sóng thần không phải là một cơn sóng mà là một đợt sóng. Cơn sóng đầu tiên không nhất thiết là cơn sóng gây thiệt hại nhiều nhất. Sóng thần không phải là sóng thủy triều
- Sóng thần có thể xảy ra bất cứ lúc nào, cho dù là ngày hay đêm, và thường do động đất gây ra, thường có ít dấu hiệu cảnh báo hoặc hoàn toàn không có dấu hiệu cảnh báo gì.
- Các cơn sóng thường cao từ 10 tới 20 feet, nhưng đã từng có cơn sóng cao tới 100 feet.
- Sóng thần có thể di chuyển nhanh hơn tốc độ chạy của chúng ta.

Các thuật ngữ về sóng thần

Cảnh báo

Được đưa ra khi một sự kiện nguyên nhân đã xảy ra hoặc khi phát hiện thấy sóng thần ở bất kỳ nơi nào trong Thềm Thái Bình Dương.

Đề phòng

Được đưa ra khi một đợt sóng thần nguy hiểm vẫn chưa được xác minh nhưng có thể xảy ra và chỉ sau một giờ nữa.

Thông báo

Được đưa ra khi động đất đã xảy ra trong Thềm Thái Bình Dương và có thể tạo ra sóng thần.

Lời khuyên trong trường hợp có sóng thần

Những lời khuyên hữu ích mà quý vị có thể áp dụng trong trường hợp có sóng thần

- Nếu đang ở trường, hãy làm theo lời khuyên của thầy cô giáo và nhân viên khác của trường
- Nếu đang ở nhà, hãy sơ tán ra khỏi nhà. Tới bất kỳ nơi nào an toàn bên ngoài vùng sơ tán của quý vị.
- Tuân theo hướng dẫn của các cơ quan ứng phó khẩn cấp và thi hành luật pháp tại địa phương
- Nếu đang ở bãi biển hoặc gần biển và quý vị cảm thấy mặt đất rung, hãy tới ngay khu đất cao hơn. **ĐỪNG NÊN** chờ cho tới khi có cảnh báo về sóng thần
- Tránh xa sông suối đổ ra biển
- Các tòa nhà khách sạn cao, nhiều tầng và được gia cố chắc chắn có thể là nơi trú ẩn an toàn nếu có cảnh báo về sóng thần và quý vị không thể nhanh chóng tới được khu đất cao trong đất liền

[nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html](https://www.nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html)

Các Phản Ứng

Các Phản Ứng Thường Gặp

- Lo lắng và sợ hãi
- Khó tập trung chú ý
- Gặp ác mộng và suy nghĩ ám ảnh
- Buồn
- Chán ăn hoặc ăn quá nhiều
- Physical reactions: headaches, back pain, stomach problems, etc.

Ảnh Hưởng Lâu Dài

Nếu quý vị hoặc người thân của quý vị khó khăn 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 phục hồi sau 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 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

- Trung thực và giải thích về sự kiện gây chấn động đó bằng ngôn ngữ phù hợp với lứa tuổi
- Giúp trẻ em bộc lộ cảm xúc
- Luôn lắng nghe các em kể về trải nghiệm của các em
- Tiếp tục duy trì thời gian biểu sinh hoạt hàng ngày cho các em và duy trì thói quen hàng ngày.
- 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
- Chú trọng vào các ưu điểm của quý vị
- Nhờ người khác giúp đỡ về tài chính, 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 địa điểm trú ẩn hoặc nhà của quý vị trước khi nhận được thông báo của giới chức có thẩm quyền.