



Cal OES

GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

Hướng Dẫn và Bộ Công Cụ Chuẩn Bị Tình Trạng Khẩn Cấp cho Người Khuyết Tật

Tháng Chạp, 2021

DOR DEPARTMENT of
REHABILITATION

Employment, Independence & Equality

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU	3
NHẬN CẢNH GIÁC	3
LẬP CHƯƠNG TRÌNH	4
LẬP SẴN MỘT TÚI ĐỒ DI TẢN	6
CHUẨN BỊ HỘP VẬT DỤNG TẠI CHỖ	10
GIÚP BẠN BÈ VÀ LÁNG GIỀNG CHUẨN BỊ SẴN SÀNG	10
NỘI DUNG LIÊN QUAN	11
TÀI NGUYÊN KHÁC	12

GIỚI THIỆU

Hướng Dẫn và Bộ Công Cụ Chuẩn Bị Tình Trạng Khẩn Cấp cho Người Khuyết Tật là kết quả hợp tác giữa Dịch Vụ Khẩn Cấp Văn Phòng Thống Đốc California (California Governor's Office of Emergency Services, hay Cal OES) và Ban Phục Hồi California (Department of Rehabilitation, hay DOR).

Hướng dẫn này mô tả cho người khuyết tật những hoạt động và lưu ý họ tăng khả năng chuẩn bị trước, trong, và sau thảm họa.

Cal OES và DOR khuyến khích mỗi người:

- 1) Nhận cảnh giác khẩn cấp
- 2) Lập chương trình di tản
- 3) Lập Sẵn Một Túi Đồ Di Tản
- 4) Chuẩn bị Hộp Vật Dụng Tại Chỗ (Stay Box) khi không thể rời đi
- 5) Giúp bạn bè và láng giềng chuẩn bị sẵn sàng

Nhận Cảnh Giác Khẩn Cấp để biết cần làm gì khi xảy ra Thảm Họa và Trường Hợp Khẩn Cấp

Trong trường hợp khẩn cấp, quý vị cần biết điều gì đang xảy ra. Để có quyết định đúng đắn, quý vị cần được thông tin tin cậy, cập nhật từng phút về thảm họa trong khu vực mình. Quý vị cần biết phải làm gì và khi nào.

Biết những thảm họa và mối nguy hiểm nào có thể ảnh hưởng đến khu vực mình, cách nhận [cảnh giác khẩn cấp](#), và biết phải đi đâu khi cần di tản. Cần bảo đảm quý vị có lập chương trình và thực tập nó thường xuyên.

Hiểu Biết

- Vào mạng lưới CalAlerts.org rồi ghi danh để được cảnh giác khẩn cấp miễn phí.
- 2-1-1 có thể cung cấp thông tin quan trọng khi xảy ra tình trạng khẩn cấp.
- [Biết thảm họa nào có thể ảnh hưởng đến khu vực quý vị](#), thảm họa nào đòi hỏi cần di tản, và khi nào cần ở tại chỗ.
- Xem hoặc nghe tin tức địa phương để biết các báo cáo về thảm họa.
- Các trạm phát thanh và truyền hình sẽ phát thông tin quan trọng qua Hệ Thống Cảnh Giác Khẩn Cấp.

- Tìm tên và tần số Phát Thanh Khẩn Cấp của quận quý vị tại [Tram Phát Thanh Địa Phương cho Cảnh Giác Khẩn Cấp](#).
- Theo dõi các nguồn thông tin tin cậy, như Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp Quận, cơ quan cứu hỏa, và cơ quan công quyền trên mạng xã hội.

Sử dụng các tài nguyên trực tuyến sau đây để được cảnh giác và thông tin an toàn bổ sung:

- Ghi danh được thông tin và cảnh giác động đất qua ứng dụng [MyShake](#).
- [News.caloes.ca.gov](#) có thông tin mới nhất về các trường hợp khẩn cấp,
- [Response.ca.gov](#) có thông tin các vụ cháy rừng đang xảy ra, cúp điện, nhà tạm trú, và chặn đường.
- [Ready.gov](#) có thông tin an toàn cho cá nhân và gia đình.

LẬP CHƯƠNG TRÌNH

Nghĩ đến những người quý vị muốn giữ liên lạc khi xảy ra trường hợp khẩn cấp. Đó có thể là gia đình, láng giềng, bạn bè, hoặc người chăm sóc cho quý vị.

Lập Danh Sách Liên Lạc

- Lập [danh sách liên lạc](#) gồm bạn bè, người nhà, đồng nghiệp, láng giềng, hoặc người khác có thể giúp quý vị di tản rồi cất nó trong hộp không thấm nước để trong [túi vật dụng khẩn cấp](#) của quý vị
- Bàn thảo với nhóm hỗ trợ về chương trình phải làm khi xảy ra thảm họa và, nếu phù hợp thì bao gồm họ trong tiến trình hoạch định của quý vị.

Chọn Địa Điểm Gặp Nhau khi Xảy Ra Khẩn Cấp

Thảm họa có thể gây ra tình trạng hỗn loạn, và quý vị có thể bị chia cách hoặc cô lập khỏi những người khác trong nhóm hỗ trợ. Chỉ định trước một địa điểm để gặp lại nhóm hỗ trợ rồi hoạch định cách mọi người đến đó.

- Hỏi trường học về chương trình đoàn tụ phụ huynh và con cái.
- Bảo đảm tất cả mọi người đều biết địa điểm hẹn gặp ở đâu và thực tập đi đến đó.

- Địa điểm hẹn gặp của quý vị có thể phải thay đổi tùy theo nơi xảy ra thảm họa, do đó cần lập chương trình có nhiều lựa chọn.

Cách Di Tản

Bây giờ hãy nghĩ về những vấn đề khả dĩ quý vị có thể gặp phải khi di tản trong tình trạng thiên tai và lập hoạch định cho phù hợp.

- Luôn tuân theo hướng dẫn của các cơ quan địa phương.
- Di tản sớm nếu quý vị cần thời gian hoặc hỗ trợ nhiều hơn để có thể ra ngoài.
- Tìm hiểu các cách khác nhau để di tản khỏi cộng đồng quý vị.
- Chuẩn bị sẵn bản đồ giấy, phòng khi internet và dịch vụ di động bị gián đoạn và cả Bản Đồ Khu Vực trong Hoạch Định Di Tản của quận nếu có.
- Thực tập di tản bằng phương tiện chuyên chở quý vị sẽ dùng khi xảy ra thảm họa có những người sẽ rời đi với quý vị cùng tham gia.
- Nếu quý vị không có xe riêng thì cần chọn trước cơ quan chuyên chở công cộng ở địa phương mình.
- Sẵn sàng đi đến nơi an toàn cho quý vị và lập sẵn một Túi Đồ Di Tản.

Những Vấn Đề Quan Trọng Khác khi Hoạch Định

- Những người đáp ứng sẽ thực hiện tất cả các biện pháp để quý vị và hệ thống hỗ trợ luôn ở bên nhau, như gia đình, thú phục vụ, người chăm sóc cá nhân, hay thiết bị và vật dụng kỹ thuật hỗ trợ.
- Trao đổi với các dịch vụ địa phương, dịch vụ chuyên chở công cộng, hoặc chuyên chở người khuyết tật để biết những lựa chọn chuyên chở thích nghi.
- Biết các tuyến đường di tản khỏi nhà, địa điểm kinh doanh, trường học, khu lảng giềng, thành phố, hoặc khu vực của quý vị và đi lại trên các tuyến đường đó trước khi xảy ra thảm họa, cho quen thuộc.
- Cho nhóm hỗ trợ biết nơi quý vị để các vật dụng chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp và nên nhờ người tin cậy đến nơi quý vị cư ngụ.
- Nếu phụ thuộc vào thẩm tách hoặc biện pháp điều trị khác để giữ mạng sống, thì quý vị cần biết địa điểm của nhiều cơ sở.
- Nếu quý vị dùng thiết bị y tế tại gia phải xài điện, hãy hỏi bác sĩ, nhóm chăm sóc sức khỏe cho quý vị, tổ chức người khuyết tật, hoặc công ty tiện ích cung cấp điện ở địa phương để biết cần chuẩn bị ra sao cho trường hợp cúp điện.

- Nhớ rằng thông tin liên lạc trong trường hợp khẩn cấp phải là cách liên lạc thuận tiện nhất với quý vị.
- Nếu quý vị dùng thiết bị hoặc kỹ thuật giao tiếp cải tiến, hãy giữ lại số mẫu máy, ghi lại nguồn gốc thiết bị (ví dụ Medicaid, bảo hiểm tư nhân, v.v...), và hoạch định cách quý vị sẽ giao tiếp nếu thiết bị ngừng hoạt động.

Tìm Nhà Tạm Trú

Khi cần di tản, hãy gọi số 2-1-1, vào mạng lưới [tìm nhà tạm trú của Hội Hồng Thập Tự Mỹ](#), và dùng các dịch vụ địa phương khác để tìm nhà tạm trú khẩn cấp. Tất cả nhà tạm trú ở California do chánh quyền hỗ trợ đều được thiết kế thích nghi.

Nếu quý vị lo lắng về việc tìm nhà tạm trú, xin nhớ rằng:

- Có nhà tạm trú khẩn cấp cho cả cộng đồng.
- Luật California đòi hỏi tất cả nhà tạm trú công cộng đều phải thích nghi.
- Thú phục vụ được phép sống tại tất cả nhà tạm trú công cộng.

LẬP SẴN MỘT TÚI ĐỒ DI TẢN

Lập Sẵn Trước

Túi Đồ Di Tản phải có những vật dụng quan trọng cần thiết cho quý vị khi được lệnh di tản. Khi lập sẵn trước Túi Đồ Di Tản trong trường hợp khẩn cấp, quý vị sẽ luôn sẵn sàng dù thảm họa xảy ra khi nào.

- Gồm các tài liệu quan trọng của quý vị, trong đó có bản sao giấy tờ nhận dạng và thẻ bảo hiểm.
- Mang theo Bản Đồ và danh sách liên lạc
- Trong trường hợp không thể xem bản đồ trên điện thoại hay thiết bị, quý vị sẽ cần bản đồ đánh dấu sẵn các tuyến đường di tản của mình.
- Có sẵn danh sách liên lạc của những người quan trọng để quý vị có thể liên lạc với những người quen và người quan tâm đến quý vị.
- Lập danh sách các loại thuốc quý vị dùng, bao gồm:

Tất cả các toa thuốc của quý vị và người trong gia đình.
Tên và số điện thoại của bác sĩ và tiệm thuốc tây.
Những thông tin y tế quan trọng khác.

Mang Theo Một Ít Tiền Mặt (mệnh giá nhỏ)

- Nếu cúp điện thì đầu đọc thẻ tín dụng và ghi nợ có thể không hoạt động và quý vị không thể rút tiền mặt ở máy ATM.

Chộp Nhanh rồi Đi

Những Thứ Cần Lấy khi Di Tản

- Chìa khóa, ví, hoặc bóp
- Điện thoại và bộ sạc
- Thuốc (bao gồm kính dự phòng, răng giả, v.v...)

Nếu quý vị có những thứ sau đây thì cũng nên đem theo...

- Radio di động
- Đèn pin
- Các tiếp liệu sơ cứu
- Máy điện toán xách tay hoặc máy tính bảng

Ngoài những tiếp liệu căn bản để sống sót, [túi vật dụng khẩn cấp](#) cũng nên có những vật dụng đáp ứng nhu cầu cá nhân của quý vị trong các loại thảm họa khác nhau. Cần những vật dụng quý vị dùng hàng ngày và những thứ nào quý vị có thể cần cho thêm vào túi vật dụng khẩn cấp của mình.

Những Vật Dụng/Chỉ Dẫn cho Người Điếc hoặc Lãng Tai

- Radio thời tiết có hiển thị văn bản và cảnh giác bằng đèn nhấp nháy .
- Giữ pin dự phòng hoặc bộ sạc pin di động cho máy trợ thính hoặc cấy ghép ốc tai.
- Bút và giấy để nói chuyện với người không biết ngôn ngữ ký hiệu.
- Dây sạc và pin dự phòng.

- Đặt báo động khói phát tín hiệu có thể vừa nhìn thấy vừa nghe. Có ít nhất một thiết bị báo động khói hoạt động bằng pin.
- Nên mang theo bản sao in sẵn những câu quan trọng, như “Tôi nói Ngôn Ngữ Ký Hiệu Mỹ (American Sign Language, hay ASL) và cần người thông dịch ASL” hoặc “Nếu thông báo, thì xin viết ra cho tôi.”

Những Vật Dụng/Chỉ Dẫn cho Người mù hoặc Có Thị Lực Hạn Chế

- Ghi nhãn bằng chữ nổi hoặc chữ in lớn Braille trên các vật dụng khẩn cấp .
- Giữ danh sách thông tin liên lạc khẩn cấp của quý vị trên USB hoặc tập tin âm thanh và cất ở nơi an toàn.
- Giữ các thiết bị liên lạc trong túi tiếp liệu khẩn cấp của quý vị.
- Kính dự phòng hoặc kính lúp cũng có thể cần thiết.
- Còn thú phục vụ hoặc thú nuôi của quý vị thì hoạch định thực phẩm, nước uống, và vật dụng cho chúng. Một số nhà tạm trú chỉ cho phép thú phục vụ.
- Nếu dùng gậy thì quý vị nên có gậy dự phòng ở nơi làm việc, nhà, trường học, v.v...
- Nếu quý vị có thị lực hạn chế, hãy đặt đèn an ninh ở mỗi phòng để chiếu sáng lối đi khi cúp điện.
- Nên có găng tay làm việc và giày đế dày trong túi vật dụng của quý vị.

Những Vật Dụng/Chỉ Dẫn cho Người Khuyết Tật Âm Ngữ

- Mang theo thẻ hướng dẫn cách nói chuyện với quý vị nếu thiết bị hỗ trợ của quý vị không hoạt động. Đó có thể là những thẻ ép nylông có các cụm từ và/hoặc hình minh họa.
- Nếu quý vị dùng thiết bị giao tiếp cải tiến, hãy hoạch định cách quý vị sẽ mang theo chúng khi di tản.
- Giữ lại thông tin mẫu máy của thiết bị hỗ trợ.
- Giữ bút và giấy hoặc bảng trắng và bút dạ.

Những Vật Dụng/Chỉ Dẫn cho Người Khuyết Tật Đi Đứng

- Nếu quý vị dùng xe lăn điện thì hãy chuẩn bị một chiếc xe lăn bằng tay nhẹ dự phòng nếu được.
- Nếu quý vị dùng xe lăn điện hoặc thiết bị xài điện khác, thì cần đem theo dây sạc.

- Giữ bộ dán hoặc keo dán cho lốp xe bị thủng và các công cụ cần thiết khác như máy bơm hơi di động.
- Có thiết bị hỗ trợ di chuyển dự phòng như gậy hoặc xe đẩy nếu quý vị dùng chúng.

Những Vật Dụng/Chỉ Dẫn cho Người Khuyết Tật Cảm Xúc

- Mang theo thiết bị điện tử có phim hoặc trò chơi.
- Có thể dùng một chiếc lều bạt cỡ nhỏ để giảm kích thích thị giác trong một căn phòng bận rộn hoặc để có không gian riêng tư.
- Mang theo tai nghe để giảm xao lãng thính giác.
- Mang theo kính đen để đỡ chói mắt.
- Có các vật dụng để giảm bớt lo lắng như đồ chơi cầm tay, trang sức gặm nhai, bóng giảm căng thẳng, hoặc bong bóng thổi, tất cả những thứ đầy đều có thể giúp thư giãn.

Những Vật Dụng/Chỉ Dẫn cho Người Khuyết Tật Phát Triển

- Luôn sạc pin các thiết bị điện tử cầm tay và tải đầy các video và hoạt động.
- Mua bộ sạc dự phòng và sạc pin cho các thiết bị điện tử.
- Đem theo tấm trải giường hoặc lều bạt cỡ nhỏ để giảm chói mắt và ồn ào trong môi trường bận rộn.
- Nên có cặp tai nghe giảm tiếng ồn để bớt chói tai.
- Chọn những người tin cậy để quý vị có thể dựa vào khi xảy ra thảm họa.
- Thực tập chương trình lập ra để quý vị đủ tự tin và thấy an toàn.

Những Vật Dụng/Chỉ Dẫn cho Người Cần Dùng Thuốc

- Nên có nguồn dự trữ thuốc theo toa trong ít nhất một tuần .
- Mang theo danh sách các loại thuốc, liều dùng, và những thuốc gây dị ứng.
- Mang theo bản sao thông tin y tế của quý vị bao gồm danh sách các toa thuốc và người kê toa.

CHUẨN BỊ HỘP VẬT DỤNG CẦN THIẾT TẠI CHỖ

Nếu có một thảm họa đòi hỏi quý vị ở tại nhà thì cần một Hộp Vật Dụng Cần Thiết Tại Chỗ để đáp ứng cho các nhu cầu của quý vị trong trường hợp khẩn cấp.

Chuẩn Bị Hộp Vật Dụng Cần Thiết Tại Chỗ

Hộp Vật Dụng Tại Chỗ cần có những thứ căn bản với chi phí hợp lý để quý vị có thể để riêng hoặc cất giữ trong trường hợp khẩn cấp.

Nước

Quý vị muốn mỗi ngày mỗi người trong gia đình có 1 g lông nước để dùng. Hãy mua nước ở cửa hàng tạp hóa vài tuần một lần để tránh chi phí lớn ban đầu. Trữ nước ở nơi mát mẻ, tránh ánh sáng.

Thực phẩm

Quý vị biết gia đình mình thích ăn gì, nên hãy dự trữ những thực phẩm đó. Hãy nghĩ đến những thứ quý vị có thể ăn khi cúp điện và tích trữ thực phẩm từng ít một.

Những Vật Dụng Quan Trọng

Để riêng những thứ như sữa công thức, tả con nít, tiếp liệu cho nhu cầu sức khỏe, thức ăn cho thú nuôi, v.v... để dùng trong các trường hợp khẩn cấp.

Có sẵn đèn di động, như đèn pin, và pin dự phòng. Nếu bị cúp điện, tránh dùng nến! Đây là nguy cơ hỏa hoạn và có thể rất nguy hiểm nếu có rò rỉ khí đốt do thảm họa.

Hộp Vật Dụng Tại Chỗ của quý vị là nơi tuyệt vời để giữ những vật dụng khẩn cấp, như túi vật dụng sơ cứu hoặc radio dùng pin.

GIÚP BẠN BÈ VÀ LÁNG GIỀNG CHUẨN BỊ SẴN SÀNG

Người quản lý khẩn cấp, lính cứu hỏa, viên chức công quyền, và những người đáp ứng khẩn cấp làm công việc tuyệt vời giữ cho cộng đồng an toàn, nhưng họ không thể cùng lúc đến với tất cả mọi người.

Kết Nối với Cộng Đồng Quý Vị

Các cộng đồng cần sát cánh bên nhau để chuẩn bị sẵn sàng cho thảm họa.

Hãy biết những điều sau đây:

- Ai ở nhà quý vị vào ban ngày?
- Ai trong khu láng giềng của quý vị, đang ở nhà và có thể giúp quý vị vào ban ngày, buổi tối, hoặc cuối tuần?
- Có ai trong khu láng giềng của quý vị cần được trợ giúp?

Nói chuyện với hàng xóm của quý vị, bàn với họ về những thứ họ có thể cần để sống sót, và hỏi họ có sẵn lòng giúp đỡ khi quý vị cần không.

Chuẩn Bị trong Cộng Đồng

Chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp dễ hơn quý vị nghĩ. Có nhiều nhóm dịch vụ có thể đang hoạt động trong khu vực quý vị.

Kết nối với cơ quan quản lý khẩn cấp địa phương và các nhóm như Citizen Corps Councils, USA on Watch (Theo Dõi trong Khu Láng Giềng), Nhóm Đáp Ứng Khẩn Cấp Cộng Đồng (Community Emergency Response Teams, hay CERT), v.v..., có thể giúp quý vị chuẩn bị và đồng thời hỗ trợ những người khác.

Chia sẻ những thông điệp quan trọng này với cộng đồng quý vị bằng cách sử dụng [Bô Công Cụ Chuẩn Bị cho Người Khuyết Tật trên Mạng Xã Hội](#)

NỘI DUNG LIÊN QUAN

[Chương Trình Liên Lạc trong Trường Hợp Khẩn Cấp](#) (PDF)

[Chuẩn Bị cho các Trường Hợp Khẩn Cấp Từ Bảy Giờ, Thông Tin cho Người Khuyết Tật](#) (PDF)

[Kế Hoạch Liên Lạc trong Trường Hợp Khẩn Cấp cho Người Đi Làm bằng Phương Tiện Công Công](#) (PDF)

[Chúng Ta Chuẩn Bị Mỗi Ngày](#) (Video có phụ đề mở, ASL, và mô tả âm thanh)

[Hiểu Biết](#) (Video)

[Lập Chương Trình](#) (Video)

[Chuẩn Bị Túi Vật Dụng](#) (Video)

TÀI NGUYÊN KHÁC

[Trang Nhà Trung Tâm ADA Thái Bình Dương](#)

[Ấn Bản và Tài Nguyên Chuẩn Bị cho Trường Hợp Khẩn Cấp của Trung Tâm](#)

[ADA Thái Bình Dương Nhu Cầu Ra Vào và Hoạt Động của Văn Phòng Cal OES](#)

[Tài Nguyên cho Người Khuyết Tật khi Xảy Ra Thảm Hoa](#)

[LISTOS Khóa học trực tuyến tương tác Chuẩn Bị cho Trường Hợp Khẩn](#)

[Cấp ở California LISTOS và Hướng Dẫn Sẵn Sàng cho Thảm Hoa](#)