



HÃY SẴN SÀNG, DC!

GIỮ AN TOÀN CHO BẠN TRƯỚC, TRONG VÀ SAU TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

NGƯỜI CAO TUỔI

BẠN VÀ GIA ĐÌNH CÓ THỂ CHĂM SÓC LẦN NHAU TRONG ÍT NHẤT BA NGÀY HAY KHÔNG?

Trong trường hợp khẩn cấp, các dịch vụ của khu vực có thể bị ảnh hưởng và bạn cần phải có sẵn thực phẩm, nước uống và dự trữ khẩn cấp.

HÃY NHẬN THỨC RÕ RÀNG

Quận chúng ta đang sống là khu vực rất dễ bị tổn thương do hàng loạt nguy cơ, bao gồm bão xoáy, lũ lụt, giông bão, tình trạng cúp điện, khủng bố và nhiều nguy cơ khác. Mỗi nguy cơ là một thách thức khác nhau, do đó, bạn và gia đình cần chuẩn bị kỹ càng.

Bạn có biết chuẩn bị những gì cho cơn bão hoặc giông? Bạn nên làm gì nếu có lũ lụt hoặc bị cúp điện tại nơi ở của bạn. Hãy truy cập Ready.DC.gov để tìm hiểu thêm các mối đe dọa tiềm năng khu vực của chúng ta phải đối mặt.

BẢO VỆ BẠN TRƯỚC MỘT TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP:

- Hiểu rõ nguy cơ nào có nhiều khả năng xảy ra nhất trong Khu vực.
- Hãy để ý tới môi trường xung quanh bạn.
- Báo cáo các tình huống đáng ngờ hoặc bất thường.

LÊN KẾ HOẠCH

Có sẵn kế hoạch trong trường hợp có thảm họa hoặc tình trạng khẩn cấp sẽ giúp bạn chuẩn bị ứng phó tốt. Một thảm họa ảnh hưởng đến bạn như thế nào? Bạn có những nhu cầu cá nhân gì trong tình huống thiên tai? Bạn có thường xuyên uống loại thuốc nào không? Bạn có nhu cầu di chuyển hoặc cần sử dụng thiết bị y tế nào không? Bạn có bất cứ vật nuôi hoặc động vật hỗ trợ hay không?

Đánh giá nhu cầu cá nhân của bạn và lên kế hoạch trong tình huống khẩn cấp đảm bảo các nhu cầu này được đáp ứng phù hợp để chuẩn bị tốt hơn cho mình và những người thân yêu của bạn. Hãy lên kế hoạch ngay bây giờ để đảm bảo bạn sẵn sàng khi tình huống

khẩn cấp xảy ra. Nói chuyện với hàng xóm và đề nghị họ cùng lập kế hoạch hoặc tham gia cùng bạn!

BẠN SỬ DỤNG NHỮNG GÌ ĐỂ DUY TRÌ SỨC KHỎE, AN TOÀN VÀ SỰ ĐỘC LẬP CỦA BẠN? ĐÓ LÀ CĂN CỨ CHỦ YẾU ĐỂ CHUẨN BỊ BỘ DỤNG CỤ KHẨN CẤP CỦA BẠN.

CHUẨN BỊ MỘT BỘ ĐỒ DÙNG

Chuẩn bị sẵn một bộ đồ dùng khẩn cấp ngay bây giờ có thể giúp bạn tiết kiệm thời gian quý báu trong trường hợp cần sơ tán hoặc trú ẩn tại một địa điểm nhất định. Hãy nghĩ bộ đồ dùng này là một hộp công cụ cung cấp đầy đủ vật dụng và thông tin bạn cần cho tới khi đội hỗ trợ tới nơi. Bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp cần được đặt trong một container bền đủ rộng để giữ tất cả các vật dụng của bạn, nhưng phải dễ dàng mang đi; hãy cân nhắc lựa chọn ba lô hoặc va li có bánh xe kéo.

Xếp đầy bộ đồ dùng khẩn cấp của bạn với các vật phẩm cần thiết, chẳng hạn như:

- Nước uống và thực phẩm đủ dùng trong ba ngày
- Một đèn pin và pin dự phòng
- Một bộ dụng cụ sơ cứu
- Một đài radio chạy bằng pin
- Thiết bị hỗ trợ

- Dụng cụ y tế, trong đó có thuốc đủ sử dụng trong ít nhất một tuần, và một danh sách tất cả các loại thuốc, liều lượng và thuốc dị ứng
- Một cặp kính dự phòng và pin dự phòng cho máy trợ thính
- Pin xe lăn bổ sung và/hoặc bình oxy
- Đồ cho động vật hỗ trợ của bạn
- Danh sách các địa chỉ liên lạc khẩn cấp và số điện thoại
- Một bộ sạc điện thoại
- Một danh sách các loại và số serial của thiết bị y tế (bao gồm hướng dẫn đặc biệt vận hành thiết bị của bạn)
- Bản sao của sổ bảo hiểm y tế và thẻ Medicare
- Thông tin liên lạc của các bác sĩ, chuyên gia, người thân hoặc bạn bè cần được thông báo nếu bạn bị thương hoặc cần hỗ trợ

Để xem danh sách kiểm tra hoàn chỉnh, hãy truy cập Ready.DC.gov/kit.

DUY TRÌ LIÊN LẠC

Trước, trong và sau thảm họa, điều chỉnh sóng truyền thanh đến các nguồn sau đây để nhận thông tin địa phương cập nhật nhất từ Chính quyền Khu vực:

LIÊN LẠC VỚI THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH, HÀNG XÓM VÀ MẠNG LƯỚI HỖ TRỢ CỦA BẠN.

- Đăng ký AlertDC: Truy cập Alertdc.dc.gov để đăng ký để nhận thông báo qua email hoặc tin nhắn văn bản/SMS trên điện thoại di động của bạn.
- Tải ứng dụng miễn phí HSEMA: Ứng dụng cho iPhone/iPad và thiết bị Android thông qua Cửa hàng Apple App hoặc GooglePlay Storesg, ứng dụng này đảm bảo rằng dù bạn ở đâu hay đang làm gì, bạn cũng được chuẩn bị đầy đủ.

- Nghe đài radio: Dò tần sóng đài phát thanh địa phương phát sóng thông tin chính thức và hướng dẫn của Chính quyền Khu vực.
- Xem tin tức Truyền hình địa phương: Dò kênh truyền hình cáp 13, 16 hoặc đài tin tức địa phương để nhận thông tin cảnh báo và cập nhật.
- Chú ý đến hệ thống cảnh báo khẩn cấp: Hãy chắc chắn rằng bạn thực hiện theo hướng dẫn trong Hệ thống cảnh báo khẩn cấp và Tổng đài 911.
- Theo dõi HSEMA trên mạng xã hội: Theo dõi chúng tôi trên trang Twitter tại [@DC_HSEMA](https://twitter.com/DC_HSEMA) và yêu thích trang của chúng tôi trên Facebook tại facebook.com/HSEMADC/.

CÁCH BẢO VỆ MÌNH TRƯỚC, TRONG VÀ SAU TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP:

Trường hợp khẩn cấp và thảm họa thiên nhiên có thể tấn công bất cứ ai, bất cứ thời điểm nào và bất cứ nơi đâu. Các tình huống đó có thể xảy ra một cách nhanh chóng và không có cảnh báo trước. Bạn có thể phải rời khỏi khu phố hoặc nơi tạm trú trong nhà của bạn trong một vài ngày. Điều quan trọng là bạn hiểu rõ ý nghĩa của các thảm họa khác nhau đối với bạn. Hướng dẫn này đưa ra một số lời khuyên bạn có thể sử dụng để chuẩn bị và đảm bảo an toàn.

Tài liệu này được chuẩn bị dưới sự tài trợ của Tổng Cục Chương trình Tài trợ FEMA thuộc Bộ An Ninh Nội Địa Hoa Kỳ. Quan điểm hay ý kiến trình bày trong tài liệu này hoàn toàn là quan điểm cá nhân của các tác giả và không nhất thiết đại diện cho quan điểm chính thức hoặc các chính sách của Tổng cục Chương trình Tài trợ FEMA hoặc Bộ An ninh Nội địa Hoa Kỳ.

LIÊN HỆ VỚI CHÚNG TÔI:

2720 Martin Luther King Jr. Ave., SE | Washington, DC 20032
Điện thoại: (202) 727.6161 | Fax: (202) 715.7288
TTY: (202) 730.0488 | hsema.info@dc.gov



GOVERNMENT OF THE
DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR