

1

LÊN PHƯƠNG ÁN CHUẨN BỊ



HOẠT ĐỘNG 1: GHI NHẬT KÝ HAI TUẦN SAU THẢM HỌA



Mục tiêu: Ghi nhật ký cách quý vị cảm nhận và phản ứng với tình huống có thể xảy ra trong hai tuần sau thảm họa.

Các tình huống sau cung cấp gợi ý ghi nhật ký để giúp quý vị chuẩn bị tốt hơn cho tình huống đó. Trong khi xem các gợi ý, ghi lại phản ứng theo định dạng nhật ký đã chọn. Dành thời gian giải quyết điểm cần cải thiện quý vị đã ghi để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* nếu cần.

TÌNH HUỐNG

Một trận động đất dữ dội xảy ra lúc 3 giờ sáng. Quý vị tỉnh giấc do rung lắc, đúng lúc điện thoại di động nhận được Wireless Emergency Alerts (WEA) về một trận động đất đã xảy ra và khuyên quý vị nên thực hiện các hành động bảo vệ ngay lập tức. Trận động đất gây ra thiệt hại lớn cho khu vực cộng đồng. Nhiều con đường bị chặn, quý vị và mọi người xung quanh không có điện và nước. Giá sách đổ sập và sách rơi đầy sàn nhà, nhiều bức tranh lớn tuột khỏi móc treo và rơi xuống giường gần đó. Thực phẩm bị đổ ra từ tủ bếp không có khóa và lối thoát bị các mảnh vỡ đổ nát chặn lại. Quý vị lo lắng về sự chắc chắn của căn nhà và sự an toàn của người thân cùng những người xung quanh.



GHI LẠI

Khi quý vị cảm thấy rung lắc hoặc được cảnh báo qua ứng dụng điện thoại di động...

- Quý vị và các thành viên gia đình có thực hiện các hành động an toàn như *Cúi Thấp, Che Chắn* và *Giữ Vị Trí* không? Hãy dành thời gian để thực hành.
- Các tủ sách cao và đồ vật nặng trên cao có được cố định chắc chắn vào tường để tránh bị đổ hoặc bung ra không? Nếu không, hãy cố định lại.
- Các tủ bếp đã được chốt chưa? Nếu không, hãy cố định lại.
- Mỗi phòng có đủ hai lối thoát và mọi người có biết vị trí tập trung bên ngoài nhà sau khi ngừng rung lắc không? Hãy dành thời gian để thực hành.
- Quý vị và gia đình hành động nhanh, tương đối nhanh hay không hành động? Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.



Ngày 1

Quý vị lo lắng ga bị rò rỉ và đường ống nước bị vỡ trong nhà.

Quý vị hoặc người lớn trong nhà có biết vị trí nguồn điện, van gas và nước, cũng như cách khóa van không?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.



Ngày 2

Lũ trẻ đang khát nước.

Quý vị đã phân phối nước như thế nào? Quý vị có chia phần nước cho từng người không?

Quý vị đã chuẩn bị như thế nào? Quý vị có thể chuẩn bị tốt hơn như thế nào?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.



Ngày 3

Gia đình quý vị đã tiêu thụ khoảng 1/3 thực phẩm dễ sử dụng như yến mạch, thịt khô và trái cây.

Quý vị có chuẩn bị đủ thực phẩm để gia đình sử dụng trong hai tuần không?

Quý vị đã chuẩn bị như thế nào? Quý vị có thể chuẩn bị tốt hơn như thế nào?

Quý vị có thể giúp trẻ bớt lo sợ về việc không đủ thực phẩm như thế nào?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.



Ngày 4

Lo lắng nảy sinh về việc đảm bảo chất thải của con người, động vật, thực phẩm và sản phẩm tiêu dùng được chứa đúng cách.

Gia đình quý vị có biết về hệ thống tiểu tiện/đại tiện với hai xô không?

Ai phải thu dọn và xử lý chất thải của vật nuôi?

Quý vị xác định mọi người ngại đi vệ sinh khi có người xung quanh như thế nào?

Quý vị cân nhắc như thế nào đối với những người gặp khó khăn khi đi lại như người đi xe lăn hoặc dùng xe tập đi?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.



Ngày 5

Bà của quý vị cần có thuốc kê đơn cho mỗi 2 tuần.

Bà của quý vị có đủ thuốc cho 2 tuần không?

Quý vị có biết cách liên hệ với dược sĩ trong tình huống khẩn cấp không?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.



Ngày 6

Mọi người mệt mỏi vì phải ăn đồ nguội.

Quý vị có biết cách nấu thức ăn mà không có năng lượng truyền thống (bếp điện, khí tự nhiên) không?

Quý vị có đồ dự trữ để nấu ăn ngoài trời hoặc khi cắm trại nào ở sân sau?

Quý vị cảm thấy mức độ chuẩn bị của mình như thế nào?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 7

Mây đen đang kéo đến và trời sắp mưa.

- Quý vị có đồ dựng lều và túi ngủ hoặc chăn ấm cho mọi người không?
- Quý vị có sẵn thứ gì khác để tạo nơi trú ẩn trong cơn mưa không?
- Quý vị có thể khiến trẻ cảm thấy thích thú khi ngủ bên ngoài như thế nào?
- Quý vị tạo chỗ trú ẩn cho những người đi xe lăn như thế nào?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.



Ngày 8

Một đứa trẻ bị thương do mảnh vỡ thủy tinh.

- Quý vị có biết cách sát trùng và băng bó vết thương không?
- Quý vị có đủ đồ dự trữ không?
- Quý vị có thể trấn an trẻ bị thương như thế nào?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.



Ngày 9

Gia đình của quý vị thiếu thực phẩm sạch.

- Quý vị hoặc hàng xóm có vườn rau hoặc cây ăn trái không?
- Quý vị có thể trao đổi với hàng xóm bằng thứ gì đó họ cần không?
- Quý vị có sẵn lòng nhờ hàng xóm giúp đỡ không?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.



Ngày 10

Di Bea sống cách đó vài thị trấn và quý vị không thể đến chỗ di ấy. Di ấy không thành thạo tiếng Anh và cần phụ thuộc vào hàng xóm cũng như cộng đồng đức tin.

- Quý vị và Di Bea đã thử liên hệ với người liên lạc ngoài khu vực ảnh hưởng chưa?
- Di Bea có biết cách liên hệ với người khác trong cộng đồng đức tin không?
- Quý vị và Di Bea đã gặp mặt những người hàng xóm sống gần di ấy chưa?
- Di Bea đã chuẩn bị để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* tốt nhất có thể chưa?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.



Ngày 11

Quý vị không biết chắc chắn thực phẩm dự trữ nào còn ăn được, đặc biệt là khi lon cà chua đóng hộp không phát ra tiếng "tách" khi mở và thực phẩm trong lon có mùi chua.

- Quý vị có biết cách đóng hộp và bảo quản thực phẩm hợp lý không?
- Quý vị có biết cách xác định xem thực phẩm có còn ăn được nữa không?
- Đã 10 ngày kể từ trận động đất. Quý vị đang cảm thấy thế nào?
- Mức độ chuẩn bị của quý vị có tác động thế nào đến tâm trạng đó?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.



Ngày 12

Nước đang hết dần.

- Quý vị có biết nguồn nước sạch nào ở trong hoặc xung quanh nhà không?
- Quý vị có biết cách lấy và xử lý nước để uống và nấu ăn một cách an toàn không?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.





Ngày 13

Rác thải thực phẩm đang chất đống và bốc mùi. Quý vị lo điều này sẽ thu hút côn trùng, các loài gặm nhấm hoặc các loài động vật lớn hơn như sói đồng cỏ hoặc gấu.

- Quý vị có biết cách xử lý rác thải thực phẩm không?
- Quý vị có đủ dụng cụ để chứa rác thải sinh hoạt (không phải chất thải từ người và động vật) và ngăn ngừa động vật không?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 14

Quý vị phát hiện rằng xung quanh nhà có nhiều phương hơn, nghĩa là các con đường đã được mở cho phương tiện cấp cứu. Quý vị bắt đầu nghĩ đến việc phục hồi sau động đất và những gì được công ty bảo hiểm chi trả.

- Quý vị đã lập hồ sơ tài sản của mình bằng một hồ sơ giấy, hồ sơ số hoặc hồ sơ hình ảnh chưa?
- Quý vị có bảo hiểm chủ sở hữu nhà ở, bảo hiểm thuê nhà, bảo hiểm động đất và bảo hiểm lũ lụt không?
- Quý vị có bảo hiểm đầy đủ không?
- Quý vị có biết cách liên hệ với đại lý bảo hiểm, các dịch vụ cộng đồng (ví dụ: American Red Cross, Cứu Thế Quân, tổ chức Goodwill Industries, các hội nhóm đức tin), FEMA và cơ quan quản lý tình trạng khẩn cấp khu vực không?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.



HOẠT ĐỘNG 2: THEO DÕI NGUỒN NƯỚC VÀ THỰC PHẨM TRONG HAI TUẦN



Mục tiêu: Tạo ra một công cụ để bắt đầu lên kế hoạch cho những gì quý vị cần chuẩn bị đầy đủ nhất có thể cho hai tuần.



Ăn thực phẩm lành mạnh giúp cải thiện sức khỏe và sức bền của cơ thể trong thảm họa. Ăn uống lành mạnh không có nghĩa là ăn đồ đắt đỏ và quý vị không cần phải là một đầu bếp giỏi để mua, chia sẻ và chuẩn bị đồ ăn có thể cất trữ và bảo quản để tăng dự trữ thực phẩm *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*. (Xem Bài 3: Kế Hoạch về Thực Phẩm và Bài 4: Kế Hoạch về Nước để xây dựng kho dự trữ thực phẩm và nước để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* một cách tiết kiệm chi phí hơn).

Hãy nghĩ cách duy trì và cải thiện sức khỏe thông qua đồ ăn và thức uống, sau đó hãy ghi nhật ký lại! Ghi lại những gì từng người và vật nuôi ăn và uống mỗi ngày trong vòng hai tuần. Theo dõi thông tin này sẽ giúp quý vị lập Kế Hoạch về Nước và Thực Phẩm để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*. Sau đây là một ví dụ:



MỐI QUAN HỆ GIỮA QUÝ VỊ VÀ THỰC PHẨM

Sau khi hoàn thành hoạt động này, hãy dành thời gian suy nghĩ và ghi nhật ký những gì quý vị ăn.

- Quý vị và gia đình, kể cả vật nuôi, ăn gì?
- Quý vị mua thực phẩm ở đâu?
- Quý vị sẽ làm gì nếu không còn những nguồn thực phẩm đó?
- Quý vị có thể tự trồng, bảo quản và cất trữ thực phẩm không?
- Quý vị thường cất trữ thực phẩm ở đâu trong nhà?
- Quý vị có thể cất trữ thêm thực phẩm và nước ở vị trí mới nào?
- Quý vị thường cất trữ thực phẩm dài hạn cụ thể nào?
- Quý vị và người trong gia đình có những hạn chế nào về chế độ ăn uống?
- Quý vị có thực phẩm để được lâu nào có thể cất trữ lâu dài hoặc luân chuyển trong tủ thức ăn của mình như socola, kẹo cứng và đồ uống (không cần tủ lạnh) không?
- Quý vị sẽ ăn uống khác như thế nào sau thảm họa?
- Thực phẩm và đồ uống yêu thích của quý vị (thứ khiến quý vị thoải mái) là gì?
- Quý vị sẽ thay đổi công thức yêu thích như thế nào, đặc biệt là khi không có điện và gas?
- Quý vị có thể thử phương pháp nấu ăn nào?

MỐI QUAN HỆ GIỮA QUÝ VỊ VÀ NƯỚC

Sau khi hoàn thành hoạt động này, hãy dành thời gian suy nghĩ và ghi nhật ký mức độ tiêu thụ nước.

- Quý vị và người trong gia đình, kể cả vật nuôi, uống bao nhiêu nước mỗi ngày?
- Quý vị có cất trữ nước để sử dụng trong nhà, bao gồm cả cho vật nuôi không?
- Quý vị sẽ cất trữ nước ở đâu để gia đình có thể sống trong hai tuần?
- Quý vị có thể tạo không gian cất trữ nước, như dưới gầm giường, trong tủ quần áo hoặc đồ nội thất tạm thời (trong hộp nơi đặt TV hoặc dùng làm bàn tạm thời) không?
- Quý vị hiện có biết cách lấy nước sạch và uống được từ nước trong và xung quanh nhà cũng như khu vực lân cận không?
- Quý vị có xác định được nước nào có thể và không thể uống không?
- Quý vị có thể đun sôi nước bằng cách nào nếu không có điện hoặc gas?

MỐI QUAN HỆ GIỮA QUÝ VỊ VÀ CHẤT THẢI

Hãy suy nghĩ và ghi nhật ký cách chuẩn bị và xử lý chất thải từ thực phẩm, con người và động vật.

- Gia đình quý vị sử dụng bao nhiêu giấy vệ sinh trong một tuần? (Nhân đôi con số đó để có lượng giấy vệ sinh quý vị cần cho hai tuần).
- Quý vị có biện pháp xử lý an toàn thay thế để sử dụng nhà vệ sinh trong nhà không?
- Quý vị có biết hệ thống sử dụng hai xô và nắp đậy của Phlush không? (Xem Bài 5: Kế Hoạch về Chất Thải và Vệ Sinh).
- Quý vị có biết việc tái sử dụng xô nhựa nhằm mục đích thương mại là phạm pháp không? Quý vị có thể lấy xô nhựa miễn phí từ các siêu thị, nhà hàng và tiệm bánh! Quý vị có thể đến đâu trong khu vực để lấy những đồ vật miễn phí này?
- Quý vị có kế hoạch an toàn để xử lý chất thải từ con người, thực phẩm và động vật không?

MỐI QUAN HỆ GIỮA QUÝ VỊ VỚI NGUỒN DỰ TRỮ VẬT DỤNG SƠ CỨU, THUỐC VÀ THIẾT BỊ Y TẾ DÀI HẠN

Ghi nhật ký về cách chuẩn bị cho các chấn thương, thuốc kê đơn, thuốc không kê đơn và việc sử dụng thiết bị y tế dài hạn và thiết bị hỗ trợ.

ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG VÀ NGUỒN DỰ TRỮ VẬT DỤNG SƠ CỨU

Có đồ dùng nào đã hết hạn chưa? Quý vị đang có những gì? Liệt kê những đồ vật đang có.

Quý vị hay người trong gia đình đã được đào tạo về sơ cứu, CPR hoặc sơ cứu tại nơi vắng vẻ chưa?

Họ đã từng thực hành chưa? Hãy kiểm tra điều đó. Ghi nhật ký về điều đó.



THUỐC KÊ ĐƠN

Liệt kê những thuốc kê đơn và tần suất mua thuốc bổ sung.

Ai dùng thuốc và dùng bao nhiêu mỗi ngày? Hãy kiểm tra điều đó.

Quý vị có biết cách liên hệ với dược sĩ không?

Quý vị có biết cách đảm bảo thuốc không tiếp xúc với nước không?



THIẾT BỊ HỖ TRỢ

Quý vị hoặc người trong gia đình có sử dụng thiết bị hỗ trợ không?

Có thiết bị nào chạy bằng điện không?

Quý vị có pin hoặc máy phát điện dự phòng không?

Quý vị có biết cách liên hệ với nhà cung cấp không?

THEO DÕI THỰC PHẨM VÀ NGUỒN NƯỚC

NGÀY	THỜI GIAN	TÊN	MÔ TẢ	SỐ LƯỢNG	THỰC PHẨM/NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC

LƯU Ý

THEO DÕI THỰC PHẨM VÀ NGUỒN NƯỚC

NGÀY	THỜI GIAN	TÊN	MÔ TẢ	SỐ LƯỢNG	THỰC PHẨM/NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC
/ /					<input type="checkbox"/> THỰC PHẨM <input type="checkbox"/> NƯỚC

LƯU Ý

CẢM NHẬN CỦA QUÝ VỊ VỀ VIỆC “SỐNG THIỂU THỔN”

Không phải ai cũng thích phiêu lưu ngoài trời. Trong khi một số người thích ở trong căn phòng khách sạn ấm áp, một số lại thích ngủ dưới những vì sao. Ghi nhật ký cảm nhận của quý vị về việc “sống thiếu thốn” ngoài trời trong hai tuần và xác định xem quý vị có đủ nguồn dự trữ để sống thoải mái và an toàn không. Quý vị nghĩ gì về việc ở trong nơi trú ẩn trong nhà mà không có điện và nước?

- Nếu đã từng đi cắm trại, quý vị thường dùng dụng cụ gì? Một căn lều? Bếp cắm trại? Túi ngủ? Nếu không có những dụng cụ này, quý vị có thể sử dụng những thứ gì để cắm trại trong hai tuần? Quý vị có chặn dự phòng không?
- Nếu quý vị không có hoặc không mua được dụng cụ cắm trại, quý vị có thể tìm một vài tấm vải lớn cùng với dây thừng không? Quý vị có bếp nướng bằng than, khí propan, hồ lửa hoặc hồ lửa có ống khói có thể sử dụng ngoài trời không? Quý vị có thể dùng những dụng cụ này để nấu ăn như thế nào khi không có điện trong hai tuần?
- Quý vị có quần áo ấm để mặc khi trời lạnh không? Nếu quý vị không thể mua quần áo mới, quý vị có thể mua quần áo đã qua sử dụng giá rẻ ở đâu hoặc ai có thể quyên góp cho quý vị?
- Quý vị và những người trong gia đình có quần áo không sử dụng và có thể chia sẻ với người khác không? Cân nhắc việc trao đổi quần áo với hàng xóm, đặc biệt là trẻ em vì trẻ em thường lớn nhanh và nhanh chán quần áo của mình!
- Nếu quý vị sở hữu một căn nhà, căn nhà đó có được xây dựng theo tiêu chuẩn an toàn động đất hoặc đã được sửa chữa để chống lại rung lắc từ các trận động đất không? Nếu quý vị sống trong một tòa nhà chung cư, quý vị có biết tòa nhà đó đáp ứng mã động đất không? Nếu quý vị sống trong nhà lắp ráp, căn nhà đã được cố định với mặt đất để chống rung lắc và gió mạnh chưa?
- Quý vị có biết van khóa nguồn điện, nước và ga ở đâu và cách đóng van không?



HOẠT ĐỘNG 3: LỜI NHẮN TỚI QUÝ VỊ TRONG TƯƠNG LAI



Mục tiêu: Viết một vài lời khuyên cho bản thân trong tương lai và nói rằng, "Bạn làm được!"

Bất kỳ thảm họa nào cũng có thể đáng sợ và khó khăn. Quý vị đang thực hiện các bước quan trọng, vì vậy hãy dành chút thời gian để viết ra một số lời khuyên và những lời tử tế dành cho bản thân trong tương lai với các gợi ý dưới đây.



Ngày 1: Đây là ngày đầu của thảm họa. Tin tốt là quý vị đã chuẩn bị để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* nên hãy để lại một lời nhắn vắn tắt cho bản thân trong tương lai trong bộ dụng cụ để cảm thấy được động viên khi khó khăn ập đến.

- Quý vị có thể cần đọc gì khi điện bị cắt và các cơn rung lắc dừng lại?
- Quý vị có thể giúp bản thân (và mọi người) bình tĩnh như thế nào trong khi chuẩn bị sống mà không có điện và dịch vụ tiện ích?
- Hãy chia sẻ thông tin chuyên sâu mà quý vị có được thông qua các hoạt động này hoặc ghi lại một số câu đùa để giúp mọi người hoặc bản thân vui hơn.
- Cảm ơn bản thân vì đã chuẩn bị để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* và nhắc nhở bản thân rằng quý vị đã chuẩn bị nhiều hơn là mình nghĩ!

Ngày 3: Đã 72 giờ kể từ khi cơn rung lắc dừng lại và điện bị cắt nhưng quý vị vẫn đang làm rất tốt. Quý vị đã tập trung với người thân, bạn bè và hàng xóm. Tin tốt là hầu hết hỗ trợ của quý vị đến từ việc chuẩn bị *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* và quý vị có thể đáp ứng hầu hết nhu cầu của mình.

Trước hết, hãy chúc mừng bản thân và gia đình quý vị vì đã chuẩn bị kĩ lưỡng. Sau đó hãy nhắc nhở bản thân trong tương lai rằng quý vị đang làm tốt nhất có thể trong hoàn cảnh khó khăn này và hỏi bản thân vài câu hỏi:

- Quý vị đang cảm thấy thế nào? Điều này khá mới lạ. Thể hiện sự thấu hiểu và lòng tốt của quý vị.
- Có điều gì quý vị có thể thay đổi hoặc cải thiện không?
- Quý vị chăm sóc cho bản thân và hỗ trợ người khác như thế nào? Quý vị có thể nhờ ai giúp đỡ?
- Ghi lại cách quý vị sẽ trả lời những câu hỏi đó hoặc chỉ ghi lại câu hỏi để nhắc nhở bản thân về những gì quý vị có thể và không thể làm. Mọi chuyện sẽ ổn thôi.

Ngày 7: Một tuần đã trôi qua. Quý vị nhận thấy mọi chuyện rất khó khăn, mệt mỏi và chán nản. Không có TV, việc nấu ăn trở nên khó hơn và mọi người dần mất kiên nhẫn. Hãy chậm lại và công nhận rằng quý vị và mạng lưới hỗ trợ của mình đã đạt được một cột mốc lớn - quý vị đã sống sót bảy ngày sau thảm họa. Hãy cảm ơn bản thân và mọi người cũng như chuẩn bị cho những gì sắp xảy ra. Quý vị sẽ bắt đầu gặp được những người ứng cứu đầu tiên và hỗ trợ cộng đồng trong khu vực của mình. Quý vị sẽ giúp họ hỗ trợ những người mình quan tâm như thế nào?

Liệt kê những gì quý vị cần hỗ trợ để phục vụ gia đình và bản thân quý vị. Quý vị đã nói chuyện với những người mình quan tâm chưa? Quý vị đã nói chuyện với bản thân chưa - quý vị có cảm thấy tự tin không? Quý vị sẽ làm gì trong những ngày tới với nhiều sự trợ giúp hơn? Quý vị và cộng đồng phục hồi sau thảm họa như thế nào?

Sau thảm họa: Điện đã có trở lại! Hãy ăn mừng, quý vị đã chiến thắng! Vẫn còn nhiều điều cần làm nhưng nguồn điện, hệ thống sưởi và nước đã hoạt động lại. Quý vị được ăn no và mọi chuyện dần trở lại quỹ đạo ban đầu. Khi tổng kết hoạt động ghi nhật ký này, hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi sau:

- Tôi có thể làm gì để chuẩn bị kỹ càng hơn?
- Tôi có thể giúp những người mình quan tâm làm điều tương tự như thế nào?
- Sau khi điều tồi tệ đã qua, nhận thức của cộng đồng (và gia đình) của tôi có thay đổi không? Nếu có, tại sao và như thế nào?

HOẠT ĐỘNG 4: THỰC HÀNH NHẬN THỨC ĐỂ CHUẨN BỊ KỸ CÀNG



Mục tiêu: Chuẩn bị kỹ càng bằng cách giữ bình tĩnh.

Có được cảm giác an toàn là điều đặc biệt khó khăn trong những thời điểm bất ổn, nhất là sau thảm họa khi cuộc sống bình thường hàng ngày bị gián đoạn đáng kể. Giữ bình tĩnh có thể giúp quý vị cảm thấy an toàn hơn. Chuẩn bị kỹ càng sẽ giúp tâm trí thoải mái hơn và giúp quý vị giữ bình tĩnh.

Thực hành nhận thức là một cách cải thiện khả năng giữ bình tĩnh đơn giản và dễ dàng. Nhận thức có nghĩa là chú ý tới thực tại, biết bản thân đang ở đâu và đang làm gì cũng như không quá bị động hoặc choáng ngợp trước những gì xảy ra xung quanh. Việc cẩn thận sẽ giúp quý vị vượt qua những thời gian thuận lợi và khó khăn, kể cả trong thảm họa. Khả năng nhận thức sẽ dẫn đến sự chuẩn bị.

Thử các hướng dẫn nhận thức dưới đây để giải tỏa áp lực nhanh chóng!

HƯỚNG DẪN NHẬN THỨC

CÁCH GIẢI TỎA ÁP LỰC NHANH CHÓNG

Stop (Dừng Lại)



“Dừng lại” và cắt ngang những suy nghĩ và công việc quý vị đang làm trong thời điểm đó.

Take a Breath (Hít Thở Sâu)



Chú ý hít thở trong chốc lát. Hít sâu từ mũi, thả lỏng bụng và thở ra chậm rãi từ mũi.

Observe (Quan Sát)



Chú ý đến suy nghĩ, cảm xúc và phản ứng của cơ thể. Quý vị nhận thấy suy nghĩ gì? Quý vị phát hiện ra cảm xúc nào? Cơ thể quý vị cảm thấy ra sao? Thử quan sát bất kỳ điều gì quý vị phát hiện ra mà không phán xét trong một thời gian.

Proceed (Hành Động)



Suy nghĩ kỹ cách quý vị sẽ phản ứng. Quý vị có thể tập trung vào điều gì ngay bây giờ? Ưu tiên số một của quý vị lúc này là gì? Thu hẹp sự tập trung và bước từng bước nhỏ.

QUÝ VỊ ĐÃ LÀM ĐƯỢC!



MỘT SỐ SÁCH THAM KHẢO ĐỂ THỰC HÀNH NHẬN THỨC

- The Mind of the Leader: How to Lead Yourself, Your People, and Your Organization for Extraordinary Results by Rasmus Hougaard and Jacqueline Carter (Tâm Thức Lãnh Đạo: Phương Thức Lãnh Đạo Bản Thân, Lãnh Đạo Đội Ngũ và Lãnh Đạo Tổ Chức để Vươn Tới Những Kết Quả Phi Thường của tác giả Rasmus Hougaard và Jacqueline Carter) (2018)
- The Mindful Day: Practical Ways to Find Focus, Calm, and Joy From Morning to Evening by Laurie J. Cameron (Ngày Tỉnh Thức: Những Cách Thiết Thực để Tìm Thấy Sự Tập Trung, Thư Thái và Niềm Vui Suốt Cả Ngày của tác giả Laurie J. Cameron) (2018)
- A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions by Amy Saltzman MD and Saki Santorelli EdD MA (Nơi Tĩnh Tâm: Chương Trình Sống Tỉnh Thức Dạy Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên Cách Giảm Bớt Căng Thẳng và Những Cảm Xúc Khó Khăn của tác giả Amy Saltzman MD và Saki Santorelli EdD MA) (2014)
- Mindfulness Skills for Kids & Teens by Debra Burdick (Kỹ Năng Sống Tỉnh Thức cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên của tác giả Debra Burdick) (2014)
- Breathe, Chill: A Handy Book of Games and Techniques Introducing Breathing, Meditation and Relaxation to Kids and Teens by Lisa Roberts (Thở và Chill: Cuốn Sách Hữu Ích về Các Trò Chơi và Kỹ Thuật Thở, Thiền Định và Thư Giãn cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên của tác giả Lisa Roberts) (2014)
- The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate by Susan Kaiser Greenland (Đưa Trẻ Tỉnh Thức: Phương Thức Giúp Trẻ Quản Lý Căng Thẳng và Trở Nên Hạnh Phúc, Tử Tế và Nhân Ái Hơn của tác giả Susan Kaiser Greenland) (2010)
- Child's Mind: Mindfulness Practices to Help Our Children Be More Focused, Calm and Relaxed by Christopher Willard (Tâm Thức của Trẻ: Thực Hành Sống Tỉnh Thức để Giúp Trẻ Tập Trung, Bình Tĩnh và Thư Giãn Hơn của tác giả Christopher Willard) (2010)
- Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food by Jan Chozen Bays (Ăn Uống Tỉnh Thức: Phương Thức Tìm Lại Mối Quan Hệ Lành Mạnh và Vui Vẻ với Thực Phẩm của tác giả Jan Chozen Bays) (2009)
- Mindful Movements: Ten Exercises for Well-Being by Thích Nhất Hạnh (Chuyển Động Tỉnh Thức: Mười Bài Tập cho Sức Khỏe Tinh Thần của tác giả Thích Nhất Hạnh) (2008)