

2

KẾ HOẠCH VỀ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP



HOẠT ĐỘNG 5: THU HÚT TRẺ EM THAM GIA!



Mục tiêu: Để trẻ em tham gia vào các hoạt động chuẩn bị quan trọng và vui vẻ.

Tổ chức hoạt động truy tìm kho báu cùng trẻ. Yêu cầu trẻ tự chuẩn bị túi đồ khẩn cấp hoặc đi dạo cùng trẻ và hướng dẫn về các tình trạng khẩn cấp trong khu vực lân cận.

Diễn tập những gì quý vị trao đổi cho kế hoạch về tình trạng khẩn cấp. Dành một tiếng sau bữa tối hoặc cuối tuần và thực hành những gì quý vị đã trao đổi trước đó. Tạo trò chơi dựa trên điều này mỗi vài tháng để trẻ ghi nhớ và giữ bình tĩnh khi phải sơ tán trong thảm họa.



HOẠT ĐỘNG 6: LÊN KẾ HOẠCH VỀ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP



Mục tiêu: Xây dựng kế hoạch về tình trạng khẩn cấp cho người thân của quý vị.

Hoạt động này là trọng tâm trong kế hoạch *Sinh Tồn Trong 2 Tuần!* Quý vị có thể làm điều này từng chút một; có thể thực hiện một hoạt động mỗi tuần hoặc mỗi tháng cho đến khi hoàn tất.

Công Cụ Điều Hướng để Lập Kế Hoạch cho Thảm Họa và Kho Dự Trữ Sinh Tồn Trong 2 Tuần là một số bảng giúp quý vị xây dựng toàn bộ kế hoạch về tình trạng khẩn cấp và kho dự trữ *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*. Sử dụng các bảng này để xác định những việc quý vị có thể làm theo từng bước dựa trên việc quý vị có thể bỏ thời gian (việc dễ nhất và tốn ít công sức nhất đến việc tốn nhiều công sức nhất) và việc quý vị có thể chi trả (chi phí thấp nhất đến chi phí cao nhất).

KẾ HOẠCH VỀ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP



CÔNG CỤ ĐIỀU HƯỚNG: XÂY DỰNG KẾ HOẠCH VỀ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP VÀ KHO DỰ TRỮ SINH TỒN TRONG 2 TUẦN



Các bảng dưới đây sẽ giúp quý vị xây dựng toàn bộ kho dự trữ *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*. Quý vị có thể hoàn thành điều này, đặc biệt là khi quý vị không cần hoàn thành trong một lần! Dùng các bảng bên dưới để xác định quý vị có thể làm gì để chuẩn bị sẵn sàng.

ĐỒ Đựng			
ĐỒ VẬT	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Balo cũ	X		
Thùng nhựa lớn		X	
Hộp đựng không thấm nước			X
ĐỒ VẬT KHÔNG ĐỂ ĐƯỢC LÂU			
ĐỒ VẬT	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Bộ Sơ Cứu		X	
Nước			
a. Thùng chứa nước rỗng	X		
b. Thùng chứa nước đầy		X	
c. Nước dự trữ trong hai tuần cho mọi người			X
d. Dụng cụ lọc nước		X	
Thực phẩm			
a. Một số dụng cụ bổ sung cho bộ cấp cứu	X		
b. Thực phẩm đủ cho ba ngày		X	
c. Thực phẩm đủ trong hai tuần cho mọi người			X
ĐỒ VẬT ĐỂ ĐƯỢC LÂU			
ĐỒ VẬT	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Đèn pin và đèn lồng		X	
Đài phát thanh (chạy bằng pin, tay quay hoặc năng lượng mặt trời)		X	
Pin dự phòng		X	
Đĩa, cốc và dụng cụ ăn uống	X		
Đồ dùng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (nếu phù hợp)		X	
Bình cứu hỏa			X
Dụng cụ tắt các tiện ích		X	
Quần áo	X		
Ga giường	X		
Giày dép		X	
Diêm quẹt hoặc bật lửa trong hộp đựng không thấm nước		X	

Tiền mặt		X	
Tấm nhựa và băng dính để tạo chỗ trú ẩn		X	
Sạc điện thoại		X	
Sạc pin bằng năng lượng mặt trời			X
Chìa khóa dự phòng, gồm chìa khóa nhà và xe			X
Găng tay lao động		X	
DỤNG CỤ DỌN DỆP VÀ VỆ SINH			
ĐỒ VẬT	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Dung dịch khử trùng	X		
Kem chống nắng và xịt côn trùng		X	
Sản phẩm chăm sóc cho nữ giới		X	
Thuốc kê đơn			X
Thuốc không kê đơn phổ biến		X	
Khẩu trang che mũi và miệng	X		
Khăn ướt		X	
Túi rác	X		
Khăn ướt khử khuẩn		X	
Khăn giấy	X		
Xà phòng	X		
TÀI LIỆU QUAN TRỌNG			
ĐỒ VẬT	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Bản sao bằng lái xe và hộ chiếu		X	
Thẻ hoặc sổ Bảo An Sinh Xã Hội	X		
Bản sao giấy khai sinh		X	
Giấy tờ sở hữu tài sản hoặc thỏa thuận thuê xe và nhà		X	
Số tài khoản ngân hàng, số thẻ tín dụng và số tài khoản đầu tư cũng như số điện thoại dịch vụ khách hàng tương ứng			X
Thông tin tài khoản bảo hiểm y tế và bảo hiểm nhân thọ		X	
Danh mục tài sản gia đình		X	
Di chúc			X
Chứng nhận kết hôn		X	
Giấy tờ nhận nuôi và giấy tờ công dân		X	
Đơn thuốc và kính mắt		X	
Tệp quan trọng được sao lưu vào ổ cứng ngoài		X	
ĐỒ VẬT GIẢI TRÍ			
ĐỒ VẬT	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Sách	X		
Trò chơi	X		
Thẻ bài	X		
Những món ăn thân thuộc		X	
Giấy, bút chì, sách tô màu	X		

LẬP KẾ HOẠCH



THÔNG TIN QUAN TRỌNG CỦA THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH VÀ THÔNG TIN KHÁC			
	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Gia đình và số liên lạc	X		
Thông tin nhà cung cấp dịch vụ		X	
Thông tin bảo hiểm		X	
Thông tin dịch vụ tiện ích		X	
Thông tin ngân hàng			X
CHỌN ĐỊA ĐIỂM TẬP TRUNG KHI XẢY RA THẢM HỌA			
	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Ngoài nhà	X		
Ngoài khu vực lân cận		X	
KẾ HOẠCH DI TẢN			
	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Thông báo (khi cần sơ tán)	X		
Vị trí (sơ tán đi đâu, không nên chọn một nơi trú ẩn)		X	
Phương tiện đi lại (cách đi tới địa điểm đó, có kế hoạch dự phòng)		X	
Liên lạc (quý vị thông báo với ai khi mình sơ tán)			X
KẾ HOẠCH LIÊN LẠC GIA ĐÌNH			
	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Số liên lạc gia đình	X		
Số liên lạc gia đình ngoài khu vực sinh sống		X	
BẢN ĐỒ AN TOÀN TRONG NHÀ			
	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Vị trí tắt tiện ích	X		
Bộ sơ cứu	X		
Vị trí bộ sơ tán	X		
Cảm biến khói	X		
Bình cứu hỏa	X		



NHU CẦU ĐẶC BIỆT CỦA GIA ĐÌNH			
BỘ DỤNG CỤ BỔ SUNG	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Thiết bị đi lại			X
Thiết bị tiếp cận			X
Nguồn điện dự phòng cho các thiết bị quan trọng			X
Kính mắt dự phòng		X	
Danh sách kiểu dáng và số sê-ri của thiết bị y tế (bao gồm hướng dẫn đặc biệt để vận hành thiết bị của quý vị nếu cần)		X	
Hướng dẫn bằng văn bản, ví dụ như ngôn ngữ nói, yêu cầu y tế, người cần thông báo, v.v., có thể giúp những người ứng cứu đầu tiên và người hỗ trợ khác cung cấp cho quý vị các dịch vụ cần thiết	X		
Tã và các vật dụng vệ sinh cá nhân khác	X		
Thiết lập mạng lưới hỗ trợ gồm gia đình, bạn bè, hàng xóm hoặc đồng nghiệp, những người có thể cùng chuẩn bị và giúp đỡ quý vị khi xảy ra thảm họa			X
Dán các hướng dẫn khẩn cấp trên tủ lạnh hoặc cạnh cửa để người ứng cứu dễ dàng đọc được- bao gồm thuốc, thông tin thiết bị cần thiết và những người liên hệ trong tình trạng khẩn cấp		X	
Đăng ký nhận cảnh báo khẩn cấp thông qua văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp của thành phố, quận hoặc tiểu bang của quý vị			X
Xác định vị trí của các cơ sở điều trị duy trì sự sống, như lọc máu, tại nhiều địa điểm	X		
Thẻ hoặc vòng tay cảnh báo y tế		X	
CÂN NHẮC VỀ VẬT NUÔI			
	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Thẻ ID với thông tin liên hệ		X	
Chip siêu nhỏ			X
Thông tin quan trọng bao gồm tuổi, bác sĩ thú y, tình trạng tiêm chủng	X		
Hình ảnh hiện tại		X	
Bộ dụng cụ khi sơ tán vật nuôi			
a. Cũi		X	
b. Thức phẩm	X		
c. Dây dắt vật nuôi và vòng cổ	X		
d. Nước	X		
e. Bát	X		
f. Đệm		X	
g. Chậu vệ sinh		X	
h. Đồ chơi và chỗ ngủ		X	
i. Túi rác để dọn dẹp và vứt chất thải	X		



KẾ HOẠCH VỀ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP

CẬP NHẬT HÀNG NĂM:

THÔNG TIN GIA ĐÌNH

HỌ/TÊN	NGÀY SINH	ĐIỆN THOẠI	THUỐC	DỊ ỨNG, THÔNG TIN KHÁC*
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		

* Thông Tin Khác (dị ứng, tình trạng y tế, trường học, công việc hoặc bất kỳ thông tin quan trọng nào)

TÊN VẬT NUÔI	TUỔI	GIỐNG	GIẤY PHÉP/ CHIP SIÊU NHỎ	TÊN/SỐ ĐIỆN THOẠI BÁC SĨ THÚ Y	VẤN ĐỀ Y TẾ/SỨC KHỎE

VỊ TRÍ TẬP TRUNG XA NƠI Ở

VỊ TRÍ TẬP TRUNG THAY THẾ (trong trường hợp không thể tiếp cận khu vực lân cận)

LIÊN LẠC NGOÀI TIỂU BANG

SỔ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP

LẬP DANH SÁCH CHO TỪNG THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH

BẢO HIỂM / PHÁP LÝ

TÊN CÔNG TY	ĐIỆN THOẠI	SỐ HỢP ĐỒNG/TÀI KHOẢN	LƯU Ý/Ý KIẾN
BẢO HIỂM NHÀ Ở	()		
BẢO HIỂM TÀI SẢN THUÊ	()		
BẢO HIỂM Ô TÔ	()		
BẢO HIỂM NHÂN THỌ	()		
BẢO HIỂM KHUYẾT TẬT	()		
BẢO HIỂM ĐỘNG ĐẤT	()		
BẢO HIỂM LỬ LỤT	()		
BẢO HIỂM Y TẾ	()		
BẢO HIỂM NHA KHOA	()		
BẢO HIỂM THỊ GIÁC	()		
BẢO HIỂM THUỐC KÊ ĐƠN	()		
LUẬT SƯ	()		
KHÁC	()		
KHÁC	()		

DỊCH VỤ TIỆN ÍCH

THÔNG TIN NHÀ CUNG CẤP	LIÊN HỆ KHẨN CẤP	THÔNG TIN HỢP ĐỒNG/TÀI KHOẢN
NƯỚC	()	
THOÁT NƯỚC	()	
ĐIỆN	()	
GAS	()	
ĐIỆN THOẠI	()	
CÁP/INTERNET	()	
KHÁC	()	
KHÁC	()	
KHÁC	()	

SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP

LẬP DANH SÁCH CHO TỪNG THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH

THÔNG TIN NGÂN HÀNG (BẢO MẬT THÔNG TIN NÀY)

NGÂN HÀNG	TÀI KHOẢN	TRANG WEB	SỐ ĐIỆN THOẠI DỊCH VỤ KHÁCH HÀNG

KẾ HOẠCH ĐI TẢN

Quý vị sẽ đi tản KHI NÀO? (Lập các tiêu chí đi tản)

HỎA HOẠN:

LŨ LỤT:

ĐỘNG ĐẤT:

KHÁC:

Quý vị sẽ đi tản NHƯ THẾ NÀO? (Phương án đầu tiên thường là phương tiện di chuyển phổ biến như xe gia đình nhưng quý vị nên có phương án thay thế)

PHƯƠNG ÁN ĐẦU TIÊN:

KẾ HOẠCH DỰ PHÒNG 1:

KẾ HOẠCH DỰ PHÒNG 2:

Quý vị sẽ đi tản ĐẾN ĐÂU? (Xác định bạn bè và người thân mà quý vị có thể ở cùng nếu phải đi tản hoặc nơi trú ẩn địa phương nếu cần)

PHƯƠNG ÁN ĐẦU TIÊN:

KẾ HOẠCH DỰ PHÒNG 1:

KẾ HOẠCH DỰ PHÒNG 2:

HOẠT ĐỘNG 8: KIỂM TRA LIÊN HỆ NGOÀI KHU VỰC ẢNH HƯỞNG



Mục tiêu: Chọn người ngoài khu vực của quý vị để liên lạc một cách an toàn.

Đường dây điện thoại sẽ nhanh chóng quá tải trong tình trạng khẩn cấp. Đường dây đường dài đôi khi khả dụng hơn nên quý vị có thể thử gọi đường dài trước khi gọi trong địa phương. Chọn người ngoài khu vực của quý vị làm người liên hệ của gia đình. Bằng cách đó, mọi người đều có một người duy nhất để liên hệ với những người khác.

CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG



- Chọn người ngoài khu vực của quý vị.
- Xác nhận họ sẽ nhận nhiệm vụ này.
- Chia sẻ danh sách gia đình của quý vị với người liên hệ để họ biết mình đang tìm kiếm ai.
- Đưa thẻ cho tất cả thành viên trong gia đình để mọi người đều ghi lại số điện thoại liên lạc ngoài khu vực (ngoài việc nhập vào điện thoại di động).

HOẠT ĐỘNG 9: THỰC HÀNH HÀNH ĐỘNG BẢO VỆ



Mục tiêu: Học và thực hành những cách khác nhau để bảo vệ bản thân và người thân yêu.

DI TẢN: Một cách đơn giản và thú vị để thực hành di tản nhanh chóng khỏi nơi ở là chơi trò trốn tìm. Ban đầu, mỗi thành viên trong gia đình ở một phòng hoặc vị trí khác nhau trong nhà, cách xa tất cả những người khác. Sau đó, theo tín hiệu (tiếng huýt sáo, nhạc, v.v.), mọi người sơ tán ra khỏi nhà, sử dụng một trong những lối thoát đã được xác định trước đó. Sau đó, gặp mọi người tại địa điểm đã thống nhất – đây có thể là một cái cây, hòm thư, hiên nhà hàng xóm đáng tin cậy, v.v. Mặc dù việc này cần được thực hiện nhanh chóng nhưng quý vị không nên tổ chức như một cuộc đua; quý vị sẽ không muốn ai đó bị thương, đặc biệt nếu họ phải trèo ra ngoài cửa sổ. Trò chơi này có thể được lặp lại để mọi người trốn trong các phòng khác nhau và luyện tập cách sử dụng nhiều lối thoát. Ngay cả một số vật nuôi, đặc biệt là chó, cũng thích chơi trốn tìm!

CÚI THẤP, CHE CHẮN VÀ GIỮ VỊ TRÍ: Trong khi xảy ra động đất, phải tận dụng từng giây. Nếu quý vị nhận được cảnh báo động đất qua điện thoại hoặc cảm thấy rung lắc, hãy ngay lập tức *Cúi Thấp, Che Chắn và Giữ Vị Trí*.

1. **CÚI THẤP** tại chỗ với tay và đầu gối trên sàn nhà. Tư thế này bảo vệ quý vị khỏi bị ngã và cho phép quý vị bò đến chỗ trú ẩn gần đó.
2. **CHE CHẮN** đầu và cổ bằng cả hai cánh tay và bàn tay. Nếu có bàn chắc chắn ở gần, hãy bò xuống dưới gầm bàn để làm nơi trú ẩn. Nếu không có nơi trú ẩn gần đó, hãy bò sát bức tường bên trong (cách xa cửa sổ, đồ vật treo và đồ nội thất cao).
3. **GIỮ VỊ TRÍ** tại nơi trú ẩn của quý vị cho đến khi hết rung lắc. Hãy sẵn sàng di chuyển nếu nơi trú ẩn rung lắc.

Một cách tuyệt vời để thực hành *Cúi Thấp, Che Chắn và Giữ Vị Trí* là tham gia diễn tập động đất Great ShakeOut được tổ chức vào Thứ Năm của tuần thứ ba của tháng 10 hàng năm.

