



CHUẨN BỊ SẴN SÀNG

(TRƯỚC KHI XẢY RA)

Chuẩn bị sẵn sàng là điều tất cả chúng ta có thể làm bây giờ để đảm bảo chúng ta luôn sẵn sàng xử lý một tình huống khẩn cấp.

Chuẩn bị sẵn sàng bao gồm những bước quý vị thực hiện trước khi xảy ra thảm họa, để đảm bảo quý vị và gia đình mình được an toàn và ổn định trong và sau một thảm họa. Lập các kế hoạch khẩn cấp, tìm hiểu về các nguồn trợ giúp có sẵn trong và sau thảm họa và thực hiện những gì quý vị sẽ làm trong trường hợp khẩn cấp là những yếu tố chính của sự chuẩn bị.

Trong khi xảy ra thảm họa, những người ứng phó đầu tiên không thể tiếp xúc ngay với quý vị. Quý vị nên sẵn sàng chuẩn bị đầy đủ trong vòng ít nhất là

3-5 ngày. Mức độ sẵn sàng của quý vị cũng có thể mang đến cho quý vị khả năng giúp đỡ người khác trong thảm họa. Khi đã được chuẩn bị, quý vị sẽ có thể là những người ứng phó đầu tiên có thể chăm sóc cho những ai đang trong tình huống bị đe dọa tính mạng ngay trầm trọng. Chuẩn bị sẵn sàng và biết phải làm gì sẽ giảm bớt nỗi sợ hãi và lo lắng cũng như có thể giúp quý vị tránh được hầu hết mọi nguy hiểm.

Dưới đây là một số lời khuyên về cách chuẩn bị tốt nhất.

BƯỚC 1: LẬP MỘT KẾ HOẠCH ỨNG PHÓ KHẨN CẤP – HÃY BẮT ĐẦU NGAY HÔM NAY

Kế hoạch ứng phó trường hợp khẩn cấp cho gia đình

Cam kết để lập một kế hoạch ngay hôm nay sẽ giúp quý vị ứng phó với các trường hợp khẩn cấp trong tương lai. Lập một kế hoạch của gia đình. Trước khi trường hợp khẩn cấp xảy đến – dưới “bầu trời xanh yên bình” – quý vị nên:

- ▶ Tổ chức cuộc họp gia đình.
- ▶ Thảo luận về các mối nguy hiểm quý vị quan ngại nhất.
- ▶ Xác định các hành động cơ bản của quý vị cho từng thảm họa có thể xảy ra.

- ▶ Tìm hiểu cách thức quyết định chọn nơi trú ẩn tại chỗ hoặc di tản và nơi quý vị sẽ gặp lại nhau nếu cần.
- ▶ Thảo luận cách làm thế nào quý vị sẽ trao đổi thông tin nếu bị thất lạc.
- ▶ Xác định một người liên lạc ngoài khu vực trong trường hợp không thể sử dụng đường dây liên lạc địa phương.

Đọc nhiều hơn để được hướng dẫn thêm về từng vấn đề này cũng như các “câu nhắc về lập kế hoạch khác”.

Lập kế hoạch lý tưởng

“Lý tưởng (blue skies)” là thuật ngữ chuyên gia quản lý trường hợp khẩn cấp sử dụng để mô tả một ngày không có thảm họa – không có hỏa hoạn, không lũ lụt, không có các cuộc tấn công mạng. Đó cũng chính là: hôm nay. Tốt nhất là hãy lập kế hoạch khi đang ở dưới bầu trời xanh, lúc đó quý vị có thời gian, nguồn lực và thông tin. Lập kế hoạch vào phút cuối trong khi xảy ra một cuộc khủng hoảng sẽ gây căng thẳng, khó khăn và kém hiệu quả.

KẾ HOẠCH GIẢ THUYẾT

Các chuyên gia quản lý trường hợp khẩn cấp nói về cách lập kế hoạch giả thuyết—các điều kiện chúng ta không thể kiểm soát trong trường hợp khẩn cấp. Đối với kế hoạch ứng phó khẩn cấp cho gia đình, quý vị nên tưởng tượng:

- ▶ Không có điện
- ▶ Không có nước
- ▶ Không có hệ thống sưởi ấm hoặc máy lạnh
- ▶ Liên lạc khó khăn hoặc không thể hoạt động, bao gồm: điện thoại (trừ khi quý vị có điện thoại trong nhà), mạng Internet và wi-fi
- ▶ Bị hạn chế hoặc không thể dùng tiền bằng thẻ tín dụng hoặc rút tiền từ ATM
- ▶ Bị giới hạn hoặc không thể đi đến chợ, gồm các tiệm thuốc
- ▶ Không có dịch vụ thư tín hoặc giao hàng
- ▶ Không có dịch vụ thu gom rác hoặc tái chế
- ▶ Không có sự hỗ trợ từ bên ngoài
- ▶ **Giả định cơ bản của quý vị: Chuẩn bị để có thể tự túc trong ba đến năm ngày hoặc lâu hơn**

Khi quý vị hoàn thành kế hoạch của mình, hãy giữ một bản in giấy ở nơi an toàn, dễ tiếp cận và mọi người đều biết đến. Ngoài ra, hãy giữ một bản sao trong bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị (nơi tạm trú tại chỗ, túi mang theo và xe cộ).

Hãy chắc chắn các thành viên trong gia đình nắm rõ kế hoạch, và biết phải làm gì trong trường hợp

khẩn cấp – cho dù đang ở nhà, ở nơi làm việc hay ở trường cũng như biết cách liên lạc với nhau.

Cuối cùng, hãy luôn cập nhật các thông tin này. Quý vị nên cập nhật hai lần một năm: khi đến ngày đổi múi giờ “1 giờ lui lại vào mùa thu” hoặc “1 giờ đi trước vào mùa xuân”.

Danh sách kiểm tra Lập Kế Hoạch: Nội dung cơ bản

Mỗi bản kế hoạch ứng phó trường hợp khẩn cấp cho gia đình phải đề cập các thông tin cơ bản sau:

- ▶ ~~Sử dụng các cảnh báo và thông báo khẩn cấp. Xác định cách quý vị sẽ nhận được cảnh báo và thông báo khẩn cấp. Ghi danh trước trên các hệ thống như Fairfax Alerts (www.fairfaxcounty.gov/alerts).~~
- ▶ Xác định cách tốt nhất để **thoát khỏi mọi căn phòng trong nhà quý vị**. Đảm bảo mỗi người đều biết cách thoát ra trong trường hợp khẩn cấp.
- ▶ Xác định một **vi trí tạm trú tại chỗ** trong nhà của quý vị. Đây phải là một phòng bên trong có vài cửa sổ.
- ▶ Chọn **hai địa điểm để gặp gỡ** trong trường hợp quý vị phải rời khỏi nhà hoặc không thể trở về nhà:
 - » Một địa điểm nên ở ngay bên ngoài nhà của quý vị (có thể ở bên kia đường), trong trường hợp khẩn cấp chỉ diễn ra trong thời gian ngắn.
 - » Địa điểm thứ hai nên cách xa khu xóm của quý vị (có thể tại nhà của một người bạn), trong trường hợp quý vị không thể về nhà hoặc quý vị phải rời khỏi khu xóm của mình.
- ▶ Liệt kê **các đồ tiếp tế và giấy tờ quan trọng**. Tạo một danh sách các vật dụng mà quý vị sẽ để vào trong túi mang theo. Cân nhắc giữ bản sao của các tài liệu quan trọng (tài liệu tài chính và bảo hiểm, hộ chiếu, giấy khai sinh và kết hôn, toa thuốc, thông tin y tế, giấy phép lái xe, thẻ tín dụng, v.v.). Xem thử “Bước 3: Sắp xếp Bộ Dụng Cụ Khẩn Cấp của quý vị, **trang 21**.
- ▶ Giữ một danh sách các **số điện thoại và thông tin quan trọng** như các nhà cung cấp dịch vụ y tế, công ty bảo hiểm, nhà cung cấp tiện ích, v.v... Dùng thông tin liên lạc quan trọng được cung cấp trong tài liệu này để bắt đầu.
- ▶ Biết rõ các **tiện ích** ở nhà quý vị. Lưu giữ tài liệu về vị trí và cách tắt nước, gas và điện một cách an toàn; hiểu rõ quý vị có thể tự bật lại tiện ích nào (điện: được; nước: nếu quý vị biết cách; gas: không bao giờ).
- ▶ Xác định một **người liên lạc khẩn cấp** sống bên ngoài khu vực thủ đô Washington. Điều này rất quan trọng để mỗi người sống với quý vị có thể báo cáo về trách nhiệm.
- ▶ Tóm lược một **Kế Hoạch Trao Đổi Thông Tin Trường Hợp Khẩn Cấp**. Là một phần trong kế hoạch khẩn cấp, vì vậy, hãy thảo luận về cách làm thế nào gia đình quý vị sẽ liên lạc với nhau trong trường hợp khẩn cấp.
- ▶ Điền vào một **thẻ liên lạc cho tất cả những người sống với quý vị**. Bao gồm các địa điểm gặp mặt trong trường hợp khẩn cấp tại địa phương của quý vị và địa điểm gặp gỡ bên ngoài khu xóm của quý vị. Ngoài ra, hãy bao gồm tên và số điện thoại của đầu mối liên lạc khẩn cấp của quý vị. Để xem thẻ liên lạc mẫu có sẵn, hãy truy cập www.ready.gov hoặc liên lạc với Văn Phòng Quản Lý Trường Hợp Khẩn Cấp của Fairfax County.
- ▶ Trong trường hợp khẩn cấp, hãy cân nhắc việc **nhắn tin thay vì gọi điện thoại**. Một tin nhắn văn bản có thể nhận được trong khi một cuộc gọi điện thoại sẽ không thể kết nối.
- ▶ Xem xét **các công cụ trực tuyến** như Ứng Phó Khủng Hoảng của Facebook hoặc dùng Kiểm Tra An Toàn để kết nối với bạn bè và người thân khi xảy ra khủng hoảng.

NÊN NGHĨ ĐẾN CÁC CÁ NHÂN CÓ NHU CẦU ĐẶC BIỆT VỀ TIẾP CẬN VÀ CHỨC NĂNG CŨNG NHƯ CÁC VỊ CAO NIÊN.

Tại Fairfax Alerts, hiện có một danh sách cho Nhu Cầu Chức Năng. Fairfax County sử dụng danh sách này để lập kế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp, ban quản lý nguồn lực và trao đổi thông tin liên lạc. Trong cuộc khủng hoảng hoặc trường hợp khẩn cấp, Fairfax County sẽ sử dụng hệ thống này để đưa ra các cảnh báo, thông báo và cập nhật về trường hợp khẩn cấp quan trọng.

Tại Chương Trình Cảnh Báo Fairfax, hiện có một danh sách cho Nhu Cầu Chức Năng. Fairfax County sử dụng danh sách này để lập kế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp, ban quản lý nguồn lực và trao đổi thông tin liên lạc. Trong cuộc khủng hoảng hoặc trường hợp khẩn cấp, Fairfax County sẽ sử dụng hệ thống này để đưa ra các cảnh báo, thông báo và cập nhật về trường hợp khẩn cấp quan trọng.

Trước khi xảy ra

- ▶ Ghi danh vào dịch vụ Fairfax Alerts và Ghi Tên trong danh sách Nhu Cầu Chức Năng.
- ▶ Biết cách truy cập vào Blog Khẩn Cấp của Fairfax County để biết thông tin trong trường hợp khẩn cấp.
- ▶ Trên Facebook và Twitter, hãy theo dõi Fairfax County @FairfaxCounty và Văn Phòng Quản Lý Trường Hợp Khẩn Cấp @ReadyFairfax.
- ▶ Ghi lại thông tin của người chăm sóc và đầu mối liên lạc khẩn cấp.
- ▶ Hãy lập một hệ thống hỗ trợ. Một nhóm đó có thể giúp quý vị nhận biết và tìm các tài nguyên khi quý vị cần. Nhóm đó cũng nên kiểm tra từng cá nhân để xem họ có cần hỗ trợ trong trường hợp khẩn cấp hay không. Nếu quý vị có người chăm sóc sức khỏe cá nhân, hãy kiểm tra xem cơ sở đó đã có kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp chưa. Họ có cung cấp dịch vụ ở một địa điểm khác nếu quý vị cần di tản không?
- ▶ Xác định nơi quý vị sẽ đi trong trường hợp khẩn cấp.
- ▶ Lập kế hoạch để khi quý vị cần trợ giúp đi đến nơi trú ẩn.

Trong khi xảy ra

- ▶ Nếu quý vị đang an toàn tại vị trí của mình, hãy ở tại chỗ đó!
- ▶ Liên lạc người thân hoặc người chăm sóc để cho họ biết quý vị đang ở đâu. Nên nói chuyện ngắn gọn để tiết kiệm pin. Sử dụng tin nhắn, email và phương tiện truyền thông xã hội nếu có thể.
- ▶ Xem TV, nghe đài phát thanh hoặc kiểm tra các kênh truyền thông xã hội để cập nhật ngay khi có tin tức.
- ▶ Nếu quý vị cần di tản, hãy lấy túi mang theo, thú cưng và bất cứ vật liệu cần thiết nào khác.

Sau khi xảy ra

- ▶ Kiểm tra khu vực để đảm bảo an toàn.
- ▶ Tiếp nhận hỗ trợ Sơ Cứu và/hoặc Tâm Lý khi cần.
- ▶ Liên hệ thông tin với gia đình và bạn bè bằng cách nhắn tin hoặc dùng phương tiện truyền thông xã hội.
- ▶ Nếu đã dùng các vật dụng trong túi mang theo, hãy đảm bảo quý vị thay thế lại bằng đồ mới.
- ▶ Xem lại kế hoạch của quý vị và điều chỉnh nếu cần.

NÊN NHỚ ĐẾN TRẺ SƠ SINH VÀ TRẺ NHỎ

có những nhu cầu riêng biệt cần thiết và các thành viên trong gia đình khi lập kế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp cho gia đình quý vị. Kết hợp các kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp, địa điểm và thông tin liên lạc của trường con quý vị vào kế hoạch của quý vị. Biết rõ ai chịu trách nhiệm đến đón ai và mọi người sẽ gặp nhau ở đâu.

Cố gắng lập một kế hoạch trường hợp khẩn cấp vui nhộn cho trẻ nhỏ. Tập hợp các thành viên gia đình để có một cuộc họp gia đình ngắn gọn, có thể trong khi ăn pizza hoặc trước khi xem một bộ phim yêu thích. Nói về những gì quý vị sẽ làm trong trường hợp khẩn cấp và thảo luận về kế hoạch của gia đình quý vị. Bằng cách sử dụng trò chơi và giả vờ – nói về các trường hợp “nếu- thì” như trong các câu chuyện – kế hoạch trường hợp khẩn cấp sẽ trở nên ít đáng sợ hơn.

NÊN NHỚ ĐỪNG QUÊN THÚ CƯNG

của quý vị khi lập kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp.

Nghiên cứu một khách sạn thân thiện với thú cưng, một nơi trú ẩn chấp nhận động vật hoặc nhà của một người bạn. Fairfax County sẽ cung cấp một nơi trú ẩn cho thú cưng nếu sự cố yêu cầu. Mang một cái lồng để

đựng bất cứ thứ gì ngoài mèo hoặc chó! Đừng để vật nuôi ở nhà nếu quý vị di tản khỏi nhà. Nếu quý vị không thể quay lại nhà của mình, hãy xác định trước một người bạn hoặc người hàng xóm đáng tin cậy có thể tìm hoặc chăm sóc thú cưng của quý vị. Và đừng quên – người này sẽ cần phải có chìa khóa nhà và biết nơi cất giữ đồ ăn cho thú cưng của quý vị.

Hãy chắc chắn rằng thú vật của quý vị có đeo vòng cổ có gắn thẻ nhận dạng cập nhật. Quý vị có thể hỏi bác sĩ thú y của mình về việc cấy vi mạch nhận dạng cho thú cưng của quý vị để đảm bảo chúng sẽ quay về với quý vị. Cơ Quan Nuôi giữ Thú vật Fairfax County cung cấp cách ID nhận dạng này nhiều lần trong năm. Gọi số 703-830-1100 hoặc truy cập www.fairfaxcounty.gov/animalshelter/ để biết thêm thông tin.



Những cách chuẩn bị khác

Ngoài việc cần kế hoạch, còn có những điều khác mà quý vị và các thành viên trong gia đình có thể làm để được chuẩn bị tốt hơn:

- ▶ Bổ sung thêm người liên lạc “trong trường hợp khẩn cấp” (ICE) vào tất cả điện thoại di động trong gia đình quý vị.
- ▶ Dạy trẻ em cách thức và khi nào nên liên lạc với 911. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.fairfaxcounty.gov/911/text-to-911.
- ▶ Tham gia khóa học CPR, Sơ Cứu (First Aid) hoặc lớp Chăm Máu để học các kỹ năng cứu sinh.



40%

các doanh nghiệp đóng cửa trong một thảm họa sẽ không bao giờ mở cửa trở lại. Nhiều gia đình bị ảnh hưởng bởi thảm họa vĩnh viễn rời khỏi cộng đồng bị ảnh hưởng đó.

THÀNH LẬP MỘT KẾ HOẠCH LIÊN TỤC KINH DOANH: Dùng Mẫu Kế Hoạch Liên Tục trong Phụ lục C.

Kế Hoạch Tiếp Tục Kinh Doanh

Quý vị đang sở hữu hoặc điều hành một cơ sở thương mại? Nên dành thời gian để lập một kế hoạch kinh doanh liên tục để giúp công ty của quý vị sẵn sàng khôi phục sau thảm họa. Một kế hoạch liên tục kinh doanh tóm tắt những **gián đoạn** rất có thể xảy ra cho cơ sở thương mại của quý vị, các **hoạt động kinh doanh quan trọng** rất cần thiết để duy trì việc kinh doanh và phục hồi nhanh chóng cũng như những **kế hoạch liên tục** sẽ giúp các hoạt động quan trọng đó.

Thành lập một kế hoạch liên tục kinh doanh cũng là một thực hành xuất sắc của quản lý. Khi quý vị thành lập bản kế hoạch, quý vị sẽ xác định và loại bỏ các điểm thất bại duy nhất bằng cách đưa ra các rườm rà không cần thiết và xác định những nhân viên nào cần đào tạo đa năng.

Các công cụ trong Hướng Dẫn này sẽ giúp quý vị tạo ra một kế hoạch, đảm bảo an toàn cho khách hàng và nhân viên của quý vị cũng như tìm ra những thiếu hụt trong các mô hình hiện tại của quý vị.



BƯỚC 2: THỰC HÀNH KẾ HOẠCH CỦA QUÝ VỊ

Một kế hoạch chi hữu ích nếu quý vị biết rõ nó. Dành thời gian để kiểm tra và thực hành bản kế hoạch cho gia đình của quý vị, bao gồm cả việc diễn tập. Thực hành di tản khỏi nhà của quý vị và tạm trú tại chỗ.

Các nghiên cứu cho thấy những người đã suy nghĩ và thực hành các kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp của họ sẽ có nhiều khả năng sống sót hơn và phục hồi nhanh hơn sau các thảm họa.

BƯỚC 3: TẬP HỢP BỘ DỤNG CỤ KHẨN CẤP CỦA QUÝ VỊ

Bộ dụng cụ khẩn cấp gồm các loại là các nguồn tài nguyên cần thiết trong trường hợp khẩn cấp. Trong đó bao gồm các bộ dụng cụ để tạm trú tại chỗ trong nhà, di tản (được biết đến với cái tên khác là một “bộ dụng cụ mang đi”, “túi mang đi”, “túi tóm lấy và đi”) và để trong xe của quý vị.

Bộ dụng cụ khẩn cấp bao gồm các vật dụng tiếp tế cơ bản và được điều chỉnh theo nhu cầu của mỗi người. Quý vị sẽ cần thêm các đồ tiếp tế bổ sung nếu gia đình quý vị có trẻ em, người cao niên, người khuyết tật, cá nhân với sự tiếp cận dễ dàng và các nhu cầu đặc biệt hoặc thú nuôi. Bộ dụng cụ nên được giữ trong hộp chống nước hoặc túi chắc chắn, túi có thể di chuyển và được cất giữ ở nơi dễ tiếp cận khi cần.

- ▶ Bộ dụng cụ đồ tiếp tế cho trường hợp khẩn cấp ở nơi tạm trú tại chỗ: tại một vị trí an toàn trong nhà và tại nơi làm việc
- ▶ Túi mang đi di tản: cất ở nơi thuận tiện khi quý vị phải di tản, như garage hoặc gần cửa trước của quý vị
- ▶ Bộ dụng cụ cho xe: mỗi chiếc xe có một bộ

Hãy nhớ rằng thành phần bộ dụng cụ của quý vị có thể trùng lặp trong một thảm họa – nếu đang trú ẩn trong nhà, quý vị sẽ tiếp cận tất cả bộ dụng cụ của mình. Nếu phải di tản khỏi nhà, quý vị sẽ chỉ có bộ dụng cụ trong xe và bất kỳ túi mang theo nào mà quý vị lấy được. Nếu thảm họa xảy ra trong khi quý vị ở bên ngoài thì bộ dụng cụ trên xe của quý vị có thể là tất cả những gì quý vị có.

Fairfax County khuyến khích mỗi gia đình nên giữ **thực phẩm, nước và đồ dùng đủ cho ba đến năm ngày** trong các bộ dụng cụ trú ẩn tại chỗ **cho mỗi thành viên trong gia đình.**

NẾU QUÝ VỊ CÓ CON NHỎ HƠN, hãy thực tập như một trò chơi. Bao gồm “Ngừng, Cúi Xuống và Lăn Tròn” (đối với hỏa hoạn) và “Chui Xuống, Ẩn Núp và Giữ Chặt” (đối với động đất). Trao giải thưởng cho người đầu tiên đến nơi an toàn đã quy định trong nhà quý vị hoặc cho người đầu tiên đến bên ngoài địa điểm tụ họp; hãy tính thời gian đáp ứng của các thành viên gia đình. Diễn tập như một trò chơi để giảm nỗi sợ hãi của trẻ em.

THÀNH LẬP KẾ HOẠCH KHẨN CẤP CHO GIA ĐÌNH:
Dùng Mẫu Kế Hoạch Trường Hợp Khẩn Cấp Phụ lục B.



Nên bỏ những gì vào bộ dụng cụ?



THUỐC TẮY LÀ MỘT CHẤT KHỬ TRÙNG RẤT MẠNH.

Có thể pha với nước theo tỷ lệ 1:9 để lau dọn, hoặc 16 giọt/1 gallon để uống. Xem thử <https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/making-water-safe.html> để biết thêm chi tiết.

► Nước:

- Đối với việc trú ẩn, hãy tính mỗi người có một gallon nước trong mỗi ngày để uống và vệ sinh. Vì vậy, đối với một gia đình bốn người trong ba ngày thì số đó sẽ là mười hai gallon. Dùng nước đóng trong chai mua ở chợ. Luôn ghi nhớ rằng nước đóng trong chai có ngày hết hạn! Nên nghĩ đến việc sử dụng nước khẩn cấp được đóng trong bao, có thời hạn sử dụng lâu hơn.
- Đối với nước trong túi mang theo, hãy giữ đồ dự trữ sẽ giúp cho quý vị có thể khử nước của riêng mình, ví dụ như viên lọc nước, máy lọc bơm để khử trùng hoặc thuốc tẩy gia dụng.
- Nên nghĩ đến việc dùng túi nước nhỏ làm túi mang theo của quý vị.

► Thực phẩm và nấu ăn: Nếu mất điện, thực phẩm sẽ không thể giữ lạnh lại được và nếu quý vị có bếp điện, thì việc nấu nướng sẽ bị giới hạn phải nấu nướng ở sân sau hoặc dùng bếp cắm trại (nếu quý vị có kế hoạch sử dụng nó, hãy dự trữ chất đốt ga ở nơi an toàn). Chuẩn bị sẵn các thực phẩm không cần nấu hoặc giữ lạnh. Nhớ là phải có sẵn dụng cụ mở hộp bằng tay (hoặc dụng cụ đa năng)! Một số ví dụ bao gồm:

- Thịt hộp
- Trái cây đóng hộp, đậu, rau củ và súp
- Bar: energy (năng lượng), protein, trái cây hoặc granola
- Ngũ cốc khô
- Bơ đậu phộng
- Bánh lát (crackers) giòn
- Thức ăn và sữa công thức cho em bé nếu cần

Hãy nhớ tránh những thực phẩm chứa nhiều muối và natri vì những thứ này sẽ khiến quý vị khát nước. Đừng quên một số thực phẩm thú vị để giữ tinh thần. Và hãy nhớ rằng ngay cả thực phẩm không để lâu được vẫn thường có ngày hết hạn. Cát trữ vài thực phẩm nhẹ, có năng lượng cao trong túi mang theo của quý vị.

► Đồ dùng nhà bếp dùng một lần: Bao gồm muống nĩa bằng nhựa, ly giấy, đĩa giấy và giấy chùi miệng.

- Túi nhựa: Túi nhựa loại khóa kéo rất hữu ích để cất trữ bánh quy, ngũ cốc, bánh quy giòn, v.v. (quý vị chắc không muốn thu hút sâu bọ và vật gây hại) và các túi rác sẽ hữu ích cho tất cả mọi thứ – kể cả rác.
- Các loại quần áo phù hợp với thời tiết: Đóng gói đồ để thay cho tất cả mọi người, bao gồm thêm cả vớ và đồ lót; hãy nhớ bao gồm áo choàng đi mưa.
- Chăn mền hoặc túi ngủ: Mỗi thành viên trong gia đình có một chiếc – chăn “phi hành gia” bằng vật liệu mylar rất nhỏ gọn và rẻ tiền.
- Vật dụng cho trẻ em: Đóng gói một số đồ ăn nhẹ ưa thích để lâu được, thêm một vài cuốn sách, trò chơi, chăn mền hoặc “đồ yêu thích” và thiết bị âm nhạc (và pin).
- Vật dụng cơ bản cá nhân: Đóng gói xà phòng, khăn lau, kem đánh răng, đồ dùng vệ sinh cho cả nam và nữ, dầu gội, sản phẩm vệ sinh và giấy vệ sinh.
- Thiết bị cơ bản: Bao gồm diêm không thấm nước, một vài dây rút nhựa, cuộn băng keo và dụng cụ đa năng hoặc dao bỏ túi – bởi vì quý vị không thể biết khi nào chúng có ích khi cần đến nó, đặc biệt nếu quý vị phải đi tản.
- Bộ sạc điện thoại di động: Bộ sạc khẩn cấp/sạc cắm trại có thể được tìm thấy trên Internet hoặc tại các cửa hàng gia dụng hoặc chợ bán đồ thể thao, cắm trại.
- Radio Thông Báo Thời Tiết NOAA: Đài phát thanh NOAA hiện có sẵn dưới dạng một ứng dụng (app), nhưng không có gì thay thế bằng máy phát thanh thời tiết dùng quay bằng tay (crank-powered weather radio).
- Đèn pin: Hãy chắc chắn bao gồm (và thường xuyên thay thế) pin hoặc đầu tư vào một vài chiếc đèn dùng sạc tay quay.
- Bộ dụng cụ Sơ Cứu (First Aid kit): Có thể mua một bộ cơ bản đầy đủ hoặc tự mình sắp xếp một bộ có thể mua ở bất kỳ tiệm thuốc nào. Hãy nhớ bao gồm các loại thuốc mua không cần toa bác sĩ cùng với các vật dụng làm sạch vết thương và điều trị. Hãy lưu ý đến thuốc hết hạn.
- Thiết bị làm việc: Để dọn dẹp hoặc chi đi chuyên xung quanh sau một thảm họa, lý tưởng nhất là thiết bị này sẽ gồm có găng tay làm việc nặng, mặt nạ chống bụi N95, nút nhét tai, mắt kiếng/kiếng bảo hộ và giày ống (boot) chống nước/giày ống mũi cứng.

QUÝ VỊ CÓ PHẢI LÀ NGƯỜI KHUYẾT TẬT VÀ/HOẶC CÓ NHU CẦU ĐẶC BIỆT VỀ ĐI LẠI VÀ CHỨC NĂNG HOẶC NGƯỜI GIÀ? HOẶC QUÝ VỊ CÓ TRÁCH NHIỆM GIÚP NGƯỜI, HOẶC TRẺ EM HOẶC THÚ CUNG CHUẨN BỊ? Lập một bộ dụng cụ cho trường hợp khẩn cấp phù hợp với các nhu cầu cụ thể của quý vị và lập kế hoạch dự trữ cho mọi thứ cần thiết, như thiết bị y tế.

Đối với những người có nhu cầu đi lại và chức năng đặc biệt:

- ▶ Danh sách các chủng loại và số hiệu model của bất kỳ thiết bị y tế nào cần thiết
- ▶ Tài liệu về tất cả các thông tin liên quan tới sức khỏe, bao gồm thông tin liên lạc của bác sĩ
- ▶ Bất kỳ công nghệ hỗ trợ nào quý vị có thể cần đến, cùng với hướng dẫn sử dụng
- ▶ Pin dự trữ cho xe lăn
- ▶ Ôxy
- ▶ Ống thông đường tiêu
- ▶ Thuốc men, bao gồm thu xếp cho những thứ cần để tủ lạnh
- ▶ Thức ăn cho vật nuôi phục vụ khi cần

Dành cho trẻ em:

- ▶ Tã và sữa cho trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi
- ▶ Đồ ăn vặt thích nhất
- ▶ Đồ chơi, sách, “đồ yêu thích” và các đồ vật khác để giải trí và thư giãn – nếu quý vị nghĩ rằng trong trường hợp khẩn cấp và di chuyển gây căng thẳng cho người lớn, hướng chỉ trẻ em

Đối với thú cưng:

- ▶ Thức ăn cho thú cưng, đồ chơi và nước trong ít nhất ba ngày
- ▶ Cát cho mèo, thau đựng cát, báo, khăn giấy và túi rác bằng nhựa
- ▶ Đồ chải lông/khăn lau vệ sinh
- ▶ Thuốc tẩy gia dụng
- ▶ Đồ chơi, dây xích, dây cột và túi đựng
- ▶ Thuốc men hoặc hồ sơ và thẻ y tế
- ▶ Một cái lồng thoáng khí thích hợp cho mèo hoặc chó của quý vị; Cái lồng rất cần thiết cho tất cả các loại thú nuôi

- ▶ Tài liệu quan trọng: Lưu trữ các đồ dùng gia đình, thông tin bảo hiểm, giấy tờ nhận dạng và thông tin tài chính.
- ▶ Tiền mặt: Giả sử quý vị sẽ không lấy được các khoản tiền qua thẻ tín dụng hoặc ATM – quý vị muốn có bao nhiêu tiền mặt trong vòng ba đến mười ngày?
- ▶ Các mục linh tinh khác: Đừng quên một cặp kính dự trữ và toa thuốc, máy trợ thính và thuốc có toa bác sĩ trong bộ dụng cụ của quý vị.

Khi quý vị thu thập bộ dụng cụ của mình, hãy cân nhắc số đồ tiếp tế được phân bổ và liệu có cần nhân đôi bất cứ thứ gì không (như Bộ Dụng Cụ Sơ Cứu). Quý vị cần những gì để trú ẩn tại nhà mình? Quý vị cần những gì để di tản đến nơi trú ẩn hoặc điểm đến chưa được biết? Luôn mang theo thứ gì với mình trong chiếc xe của quý vị? Hãy nhớ rằng nếu quý vị ở nhà, quý vị sẽ có quyền xem mọi thứ trong túi mang đi của mình.

Việc tập hợp một bộ dụng cụ cũng có thể rất vui và tăng cường khả năng. Quý vị có thể thực hiện các chuyến đi đến tiệm thuốc, cửa hàng vật dụng cắm trại và cửa hàng tạp hóa để có được các thứ quý vị cần. Quý vị có thể biến việc mua đồ dùng thành trò chơi nhặt rác (scavenger hunt) cho trẻ em.

HÃY NHỚ RẰNG quý vị không cần phải sửa soạn một bộ dụng cụ cho trường hợp khẩn cấp ngay cùng một lúc. Bắt đầu với một ít đồ và thêm dần dần mỗi lúc một ít.

Danh sách này chỉ là khởi đầu. Danh sách bộ dụng cụ Sơ Cứu và danh sách bộ đồ tiếp tế cho trường hợp khẩn cấp – bao gồm danh sách chuyên dụng cho xe cộ, người cao niên, trẻ em, thú cưng và người khuyết tật và/hoặc có nhu cầu đặc biệt về đi lại và chức năng – hiện có sẵn từ nhiều nguồn. Hãy xem **Phụ lục B** và **G**, trang web **ReadyNOVA.org** và **ready.gov** của FEMA cho việc khởi đầu.



Lưu giữ Bộ Dụng Cụ Khẩn Cấp của quý vị:

Sau khi thu thập bộ dụng cụ của quý vị, hãy nhớ duy trì nó để luôn sẵn sàng khi cần thiết.

- ▶ Kiểm tra ngày hết hạn trên thực phẩm và nước uống của quý vị hai lần một năm: khi đổi muối giờ hàng năm của quý vị “lui lại 1 giờ falls back” hoặc “đi trước 1 giờ spring forward” (khi quý vị thay pin trong chuông báo khói smoke alarm).

- ▶ Kiểm tra pin trong đèn pin và radio ba tháng một lần.
- ▶ Kiểm tra ngày hết hạn của thuốc hai lần một năm.
- ▶ Nghĩ lại thiết bị của quý vị cần theo mỗi mùa và thay thế các vật dụng theo mùa như quần áo và giày dép (hoặc đóng gói bộ dụng cụ sử dụng cho bốn mùa); hãy đảm bảo bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị phù hợp với lứa tuổi của con quý vị khi chúng lớn hơn.

BƯỚC 4: LUÔN CẬP NHẬT THÔNG TIN TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Khi xảy ra trường hợp khẩn cấp, quý vị cần truy cập vào thông tin về các mối đe dọa mới nhất trong khu vực của mình và hướng dẫn về những hành động cần thực hiện. Có một số cách để có được thông tin trong trường hợp khẩn cấp tại Fairfax County.

Phương pháp tốt nhất để sử dụng là **đăng ký hệ thống Cảnh báo Fairfax Alerts**, dịch vụ này miễn phí hệ thống này cung cấp thông báo khẩn cấp cho quý vị bằng e-mail, tin nhắn text hoặc “911 gọi quý vị”. Đăng ký tại www.fairfaxcounty.gov/alerts.

Quý vị cũng có thể:

- ▶ Theo dõi trang blog Chuẩn Bị, Ứng Phó và Phục Hồi Khẩn Cấp của Chính Quyền Fairfax County tại www.fairfaxcounty.gov/emergency/blog.
- ▶ Theo dõi quận trên phương tiện truyền thông:
 -  @FairfaxCounty
 -  @FairfaxCounty
 -  @FairfaxCounty
- ▶ Xem hoặc nghe TV và radio:
 - Có thể truy cập Đài Phát Thanh Chính Quyền Fairfax County bằng cách gọi số 571-350-2160 hoặc truy cập <https://www.fairfaxcounty.gov/publicaffairs/radio>.
 - Chuyển sang Kênh Truyền Hình Đài Fairfax County 16.

- Các chương trình phát thanh hoặc truyền hình địa phương khác có thể sẽ đề cập đến các thảm họa lớn.

- ▶ Truy cập trang web của quận tại www.fairfaxcounty.gov.

Ngay cả trong những ngày không phải trường hợp khẩn cấp, quý vị vẫn có thể liên hệ và nhận thông tin.

- ▶ Đăng ký Bản tin Chuẩn Bị Sẵn Sàng Trường Hợp Khẩn Cấp tại www.fairfaxcounty.gov/alerts.

- ▶ Theo dõi Fairfax County OEM trên phương tiện mạng xã hội:

-  @Ready Fairfax
-  @ReadyFairfax

- ▶ Ghi danh vào dịch vụ Fairfax County Functional Needs: Những người bị khuyết tật về thể chất, giác quan, bệnh tâm thần cũng như phụ nữ ở giai đoạn cuối của thai kỳ, người cao niên và những người có khối lượng cơ thể lớn cần thiết bị đặc biệt, có thể cần hỗ trợ trong các trường hợp khẩn cấp. Ghi danh với Fairfax County Functional Needs dành cho những người muốn ghi tên và địa chỉ của mình có thể cần hỗ trợ thêm trong trường hợp khẩn cấp. Trong cuộc khủng hoảng, quận sẽ dùng danh sách này để chỉ định các cảnh báo, thông báo và cập nhật các mục tiêu về trường hợp khẩn cấp.



Đăng ký cho hệ thống Fairfax Alerts,

một dịch vụ tùy chọn tham gia miễn phí nó sẽ thông báo khẩn cấp cho quý vị bằng e-mail, tin nhắn hoặc các “cuộc gọi từ 911”. Ghi danh tại www.fairfaxcounty.gov/alerts.



BƯỚC 5: THAM GIA

Chúng ta sẽ sát cánh bên nhau.

Xây dựng một văn hóa của chuẩn bị sẵn sàng sẽ khiến cho Fairfax County trở thành một cộng đồng kiên cường hơn. Tạo ra một cộng đồng được huấn luyện, luôn theo dõi thông tin và tham gia cộng đồng là cách tốt nhất để thêm sức cho các cá nhân khi họ hỗ trợ những người cần trợ giúp đặc biệt.



Có nhiều cách tham gia để quý vị có thể tạo nên sự khác biệt tích cực. Để tình nguyện, hãy kết nối với bất kỳ tổ chức địa phương nào dưới đây.

- ▶ Fairfax County OEM Volunteer Corps
- ▶ Hội Đồng Fairfax County Citizen Corps Council
 - Community Emergency Response Team (CERT - Đội Ứng Phó trong Trường Hợp Khẩn Cấp của Cộng Đồng)
 - Fire Corps
 - Volunteers in Police Service (VIPS)
 - Medical Reserve Corps (MRC)
- ▶ Neighborhood Watch
- ▶ Faith Communities in Action (FCIA)
- ▶ Volunteer Fairfax
- ▶ Fairfax County/ Volunteer Fairfax Community Resiliency Groups
- ▶ Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ - American Red Cross

Cho các tổ chức thông tin liên lạc và nhiều cách khác để tham gia, hãy đi đến **trang 7** và **Phụ lục A** của Hướng Dẫn này.

