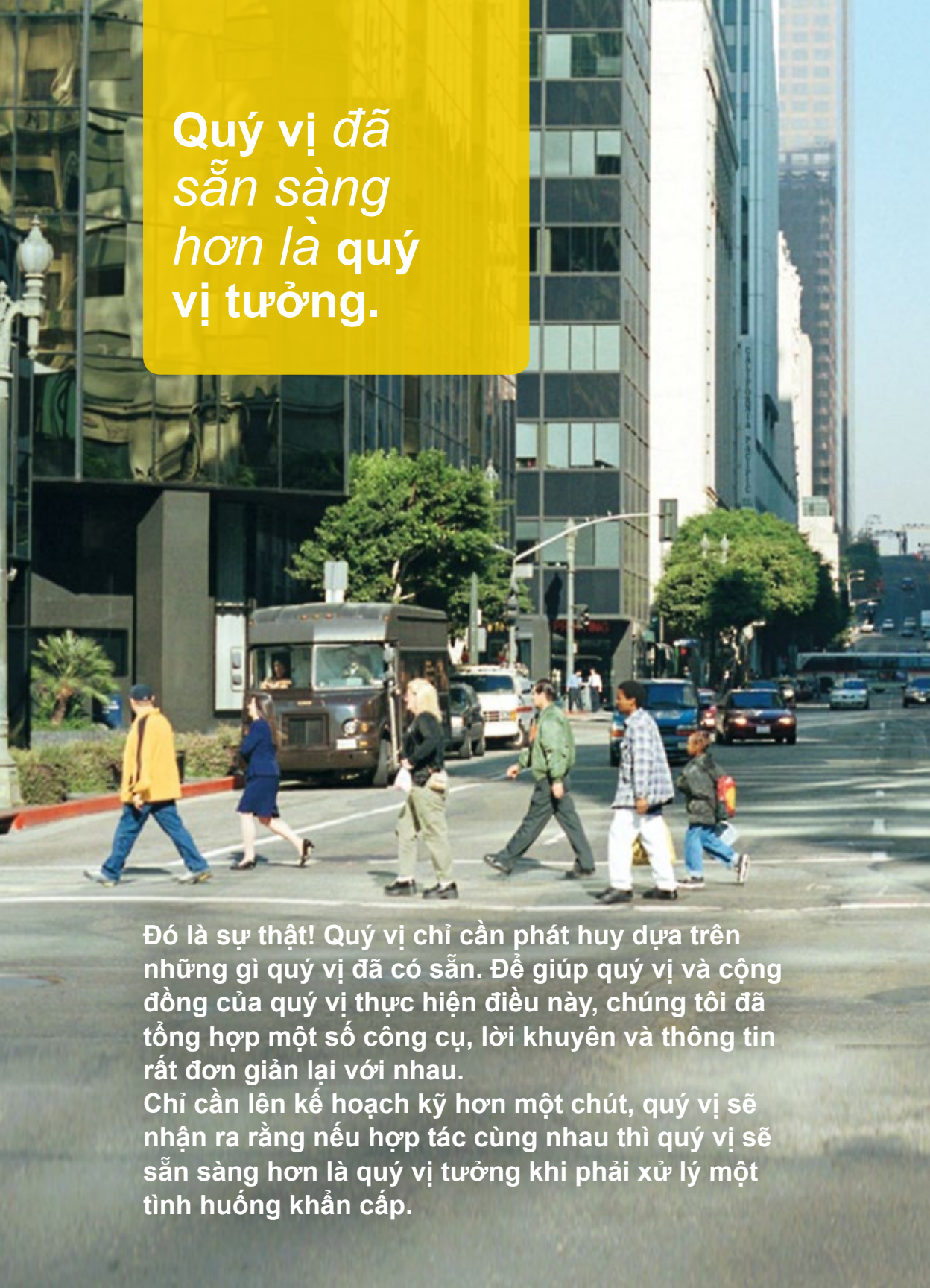


TẤT CẢ ĐÃ  
SẴN SÀNG  
 HẠT LOS  
ANGELES

*Tài liệu Hướng  
dẫn Chuẩn bị  
Sẵn sàng cho  
Cộng đồng*





*Quý vị đã  
sẵn sàng  
hơn là quý  
vị tưởng.*

**Đó là sự thật! Quý vị chỉ cần phát huy dựa trên những gì quý vị đã có sẵn. Để giúp quý vị và cộng đồng của quý vị thực hiện điều này, chúng tôi đã tổng hợp một số công cụ, lời khuyên và thông tin rất đơn giản lại với nhau.**

**Chỉ cần lên kế hoạch kỹ hơn một chút, quý vị sẽ nhận ra rằng nếu hợp tác cùng nhau thì quý vị sẽ sẵn sàng hơn là quý vị tưởng khi phải xử lý một tình huống khẩn cấp.**



Ảnh được sự Cho phép của John Hyun.

**Nghĩ đến  
*sự kết nối,*  
đừng nghĩ  
đến tai ương.**





**Chuẩn bị sẵn sàng có nghĩa là tập hợp các đồ dùng lại với nhau. Nhưng một điều cũng quan trọng không kém chính là kết nối với những người khác, biết các nguồn lực quan trọng và có kế hoạch.**

**Thảm họa và tình huống khẩn cấp trong quá khứ dù lớn hay nhỏ đều cho thấy rằng những cộng đồng có sự kết nối và chuẩn bị tốt sẽ ứng phó tốt hơn và phục hồi nhanh hơn—họ sẽ kiên cường hơn. Hãy thực hiện các bước để phát huy những gì vốn đã là thế mạnh của quý vị và cộng đồng, đồng thời chuẩn bị cho những điều có thể xảy ra theo đúng kế hoạch.**

## Nào chúng ta hãy cùng hành động



### Xem cách làm thế nào để KẾT NỐI:

Sự kết nối sẽ giúp quý vị có thể được giúp đỡ hoặc giúp đỡ người khác khi họ cần.



### Học cách LÊN KẾ HOẠCH:

Việc này khá đơn giản. Biết nơi quý vị sẽ đến, điều quý vị sẽ làm và người quý vị sẽ kết nối.



### Kiểm tra danh sách của quý vị và TẬP HỢP ĐỒ DÙNG:

Quý vị đã có nhiều thứ trong số các đồ dùng này. Quý vị đã sẵn sàng hơn là quý vị tưởng!



### Biết CÁC NGUỒN LỰC:

Xem tab **Nguồn lực** — danh sách của chúng tôi sẽ giúp quý vị nắm bắt thông tin và sẵn sàng hơn.

Nhân tố chính  
để chuẩn bị sẵn  
sàng chính là  
*con người.*



Ảnh được sử dụng có sự Cho phép của CicLAvia.



**Khi tình huống khẩn cấp hoặc thảm họa xảy ra, chúng ta thường liên lạc với gia đình, bạn bè, người thân hoặc láng giềng để nhờ giúp đỡ và giúp đỡ họ. Chuẩn bị sẵn sàng có nghĩa là duy trì kết nối và biết rõ các nguồn thông tin và trợ giúp quan trọng.**

### **Kết nối thông qua các mạng trực tuyến của quý vị**

Nhiều trong số các kết nối mà chúng ta có là kết nối trực tuyến.

Hãy khai thác tối đa các cộng đồng trực tuyến và sử dụng mạng xã hội để chia sẻ thông tin cập nhật và tìm thông tin một cách nhanh chóng khi có việc gì đó xảy ra.



Tạo nhóm trên **Facebook** với những người mà quý vị muốn cùng lập kế hoạch, thông báo và nhờ cậy trong tình huống khẩn cấp.



Học cách sử dụng **Twitter**. Thêm và theo dõi các liên lạc khẩn cấp trên nguồn cấp dữ liệu Twitter là một cách để cập nhật thông tin, như **@ReadyLA**, **@LACOOEM**, **@lapublichealth**.



Đăng ký **Nextdoor** để làm quen với hàng xóm và kết nối với khu phố của mình.



Đăng ký **Nixle** và **Alert LA County** để nhận thông báo qua tin nhắn văn bản hoặc email về các sự kiện khẩn cấp trong khu vực của quý vị.

## Biết những người quý vị biết

Cân nhắc những kết nối mà quý vị đã có — và tạo các kết nối mới! Nghĩ đến các nhóm trong cộng đồng mà quý vị đã là thành viên hoặc có thể tham gia:

- Các nhóm trong trường học
- Các hội phụ huynh
- Đồng nghiệp
- Các nhóm tín ngưỡng
- Các nhóm tình nguyện
- Các nhóm thể dục

## Kết nối bên ngoài gia đình quý vị

Trong tình huống khẩn cấp hoặc thảm họa, quý vị và các thành viên trong cộng đồng có thể tập trung lại để giúp đỡ lẫn nhau. Hãy nghĩ đến những người trong cộng đồng của mình có thể cần thêm sự giúp đỡ trong tình huống khẩn cấp hoặc thảm họa, bao gồm cả những người có nhu cầu được giúp đỡ về việc đi lại và chức năng hoạt động. Xem tab [Nguồn lực](#) của tập thông tin này để biết các cơ quan cung cấp chương trình huấn luyện và thông tin.





The Music Center Plaza. Ảnh được sự Cho phép của The Music Center.



KẾT NỐI

Lập và *chia sẻ*  
kế hoạch.



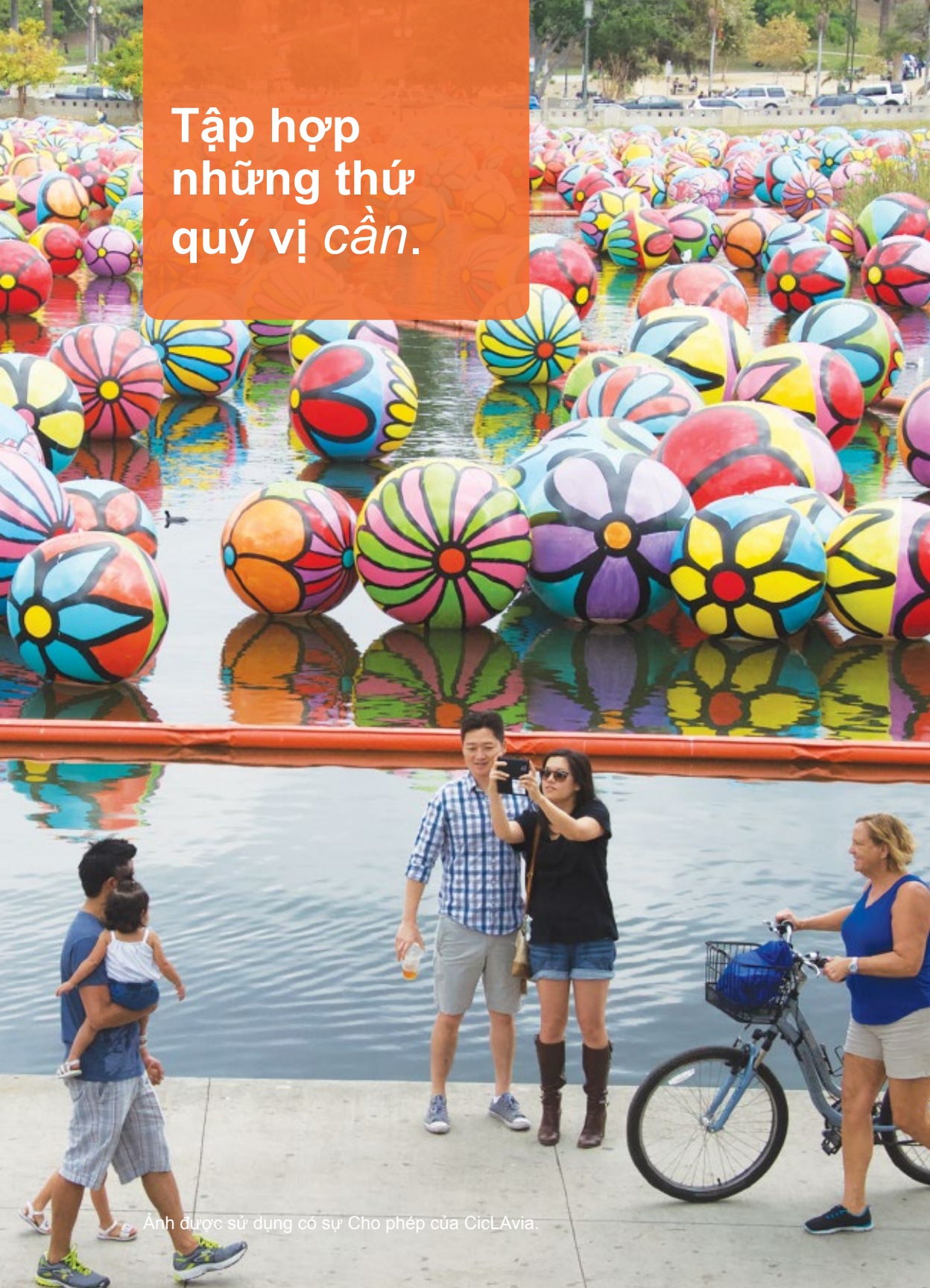
**Hãy lập kế hoạch ngay bây giờ để khi có điều gì đó xảy ra, quý vị và người thân của quý vị sẽ biết cách tìm và kết nối với nhau.**

## 6 bước đơn giản để sẵn sàng hơn ngay hôm nay

- 1 Quyết định địa điểm gặp mặt.** Nếu phải rời khỏi nhà hoặc nơi làm việc trong tình huống khẩn cấp, hãy quyết định nơi quý vị sẽ đến. Một công viên tại địa phương hoặc một địa danh gần đó chẳng hạn?
- 2 Kết nối.** Quý vị cần liên lạc với ai khi xảy ra tình huống khẩn cấp hoặc thảm họa?
- 3 Nắm bắt thông tin.** Biết các nguồn thông tin khẩn cấp và nguồn lực tại địa phương.
- 4 Biết rõ kế hoạch.** Hãy hỏi về các kế hoạch khẩn cấp tại nơi làm việc, tại trường học hoặc nhà trẻ của con quý vị hoặc nếu gia đình quý vị và người phụ thuộc ở các cơ sở khác. Hãy đưa cả thú nuôi vào trong kế hoạch của mình.
- 5 Biết nơi quý vị cất giữ tài liệu quan trọng.** Scan hoặc chụp ảnh tài liệu và lưu lại các bản sao kỹ thuật số.
- 6 Chia sẻ kế hoạch của quý vị.** Hãy dành năm phút để điền bản kế hoạch ở bìa sau của tập thông tin này. Chụp một bức ảnh và chia sẻ với những người mà quý vị quan tâm.  
Suy nghĩ về các kế hoạch cho những người trong gia đình hoặc cộng đồng của quý vị có thể cần thêm sự giúp đỡ, bao gồm cả những người có nhu cầu được giúp đỡ về việc đi lại và chức năng hoạt động.



Tập hợp  
những thứ  
quý vị cần.



Ảnh được sử dụng có sự Cho phép của CicLAvia.

# Quý vị đã sẵn sàng hơn là quý vị tưởng!

Tập hợp đồ dùng khẩn cấp của mình là việc dễ dàng. Một nguyên tắc chung là chuẩn bị đồ dùng cho ít nhất 3 ngày hay 72 giờ. Quý vị sẽ ngạc nhiên về số lượng đồ dùng mà mình đã có. Hãy cân nhắc việc tập hợp đồ dùng cùng những người khác trong cộng đồng của quý vị.

## NHU YẾU PHẨM



**Nước:** 4 lít/người/ngày (nhớ tính cả thú nuôi).



**Đèn pin:** Đảm bảo rằng đèn pin của quý vị hoạt động và chuẩn bị cả pin dự phòng.



**Bộ dụng cụ sơ cứu:** Chuẩn bị sẵn một bộ cơ bản; bổ sung thêm cho đầy đủ nếu cần.



**Bình chữa cháy:** Biết cách sử dụng bình chữa cháy của quý vị. Kiểm tra hạn sử dụng.



**Thức ăn:** Các suất ăn không cần hâm nóng hoặc để tủ lạnh. Quý vị có dụng cụ mở đồ hộp bằng tay chưa?



**Thuốc kê toa:** Chuẩn bị ít nhất liều dùng trong 3 ngày cho các loại thuốc quý vị cần.



# ĐỒ DÙNG HỮU DỤNG



**Quần áo thoải mái và giày chắc chắn:** Chuẩn bị sẵn sàng cho mọi điều kiện thời tiết và chuẩn bị sẵn giày đi bộ thoải mái.



**Radio:** (dùng pin hoặc tay quay) Nếu bị cúp điện, thì quý vị sẽ vẫn có một nguồn cung cấp tin tức, thông tin và giải trí.



**Tiền mặt:** Chuẩn bị sẵn một ít tiền mặt, phòng trường hợp quý vị không thể tiếp cận máy ATM hoặc sử dụng thẻ tín dụng.



**Túi ngủ hoặc chăn:** Quý vị sẽ được giữ ấm và thoải mái phòng trường hợp mất điện hoặc sơ tán.



**Bộ sạc điện thoại di động:** Chuẩn bị sẵn một bộ sạc dự phòng để duy trì kết nối và cập nhật thông tin, ngay cả khi mất điện.



**Dụng cụ:** Một bộ dụng cụ cơ bản có thể rất hữu ích trong tình huống khẩn cấp và khi cần sửa chữa đơn giản.

# ĐỒ DÙNG CÁ NHÂN



## Thức ăn dễ tiêu hóa:

Các món ưa thích có thể giúp quý vị giữ vững tinh thần.



## Vật dụng vệ sinh cá nhân:

Bao gồm giấy vệ sinh, đồ dùng cho phụ nữ, nước rửa tay, bàn chải đánh răng, xà phòng, v.v...



## Giấy tờ tùy thân:

Chuẩn bị và tải lên bản sao giấy tờ quan trọng của quý vị để lưu an toàn trên phương tiện kỹ thuật số.



**Đồ chơi và trò chơi:** Các trò chơi ưa thích và đồ chơi đặc biệt có thể giúp quý vị giết thời gian và cảm thấy thoải mái.



## Đồ dùng cho thú nuôi:

Đừng quên thức ăn và nước uống cho thú nuôi, cũng như vật dụng chăm sóc thú nuôi của quý vị.



Quý vị đang  
tìm thêm  
thông tin hoặc  
cách thức để  
kết nối?

Ảnh được sự Cho phép của Kent Kanouse.



## Chuẩn bị Sẵn sàng

### Chương trình Chuẩn bị Sẵn sàng và Ứng phó Tình huống Khẩn cấp của Sở Y tế Công Hạt Los Angeles

[publichealth.lacounty.gov/eprp](http://publichealth.lacounty.gov/eprp)

### Văn phòng Quản lý Tình huống Khẩn cấp Hạt Los Angeles (LACOEM) [lacoa.org](http://lacoa.org)

**Ready LA** [readyla.org](http://readyla.org)

**Ready.gov** Có dịch vụ hỗ trợ lập kế hoạch và chuẩn bị sẵn sàng cho người khuyết tật và có nhu cầu được giúp đỡ về việc đi lại cũng như chức năng hoạt động.

### **Great California Shakeout** [shakeout.org](http://shakeout.org)

Tham gia các cuộc diễn tập ứng phó động đất trên toàn bang.

### Chuẩn bị Sẵn sàng cho Tình huống Khẩn cấp & Thú nuôi: Tài liệu Hướng dẫn cho Chủ Thú nuôi

[publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/](http://publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/)

### Các Đội Ứng phó Tình huống Khẩn cấp Cộng đồng (CERT)

[cert-la.com](http://cert-la.com) Tham gia chương trình huấn luyện để giúp đỡ gia đình của quý vị và cộng đồng khi xảy ra thảm họa.

## Nắm bắt Thông tin

### **Alert LA County** [alert.lacounty.gov](http://alert.lacounty.gov)

Đăng ký nhận thông báo và thông tin cập nhật từ Hạt Los Angeles.

### **NotifyLA** [emergency.lacity.org/notifyla](http://emergency.lacity.org/notifyla)

Đăng ký nhận thông báo và thông tin cập nhật từ Thành phố Los Angeles.

### **Nixle** [nixle.com](http://nixle.com)

Đăng ký nhận thông báo an toàn công cộng qua tin nhắn hoặc email.



## **Xin Giúp đỡ**

**211 Los Angeles County** [211la.org](http://211la.org)

Quay số 2-1-1 hoặc truy cập trang web để biết thêm thông tin.

**American Red Cross** [redcrossla.org](http://redcrossla.org)

866-GET-INFO (866-438-4636)

**Phòng Sức khỏe Tâm thần, Hạt Los Angeles**

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

Đường dây Trợ giúp 24/7 của Trung tâm Tiếp cận:

(800) 854-7771

# Lập và chia sẻ kế hoạch.

TẤT CẢ ĐÃ  
SẴN SÀNG  
 HẠT LOS  
ANGELES

**Địa điểm Gặp mặt:** Quý vị sẽ đến và gặp những người khác ở đâu khi có việc gì đó xảy ra?

**Địa điểm:** .....

**Địa chỉ:** .....

**Liên lạc Cá nhân:** Người đầu tiên mà quý vị sẽ muốn liên lạc khi có việc gì đó xảy ra là ai?

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Kết nối của Tôi:** Xác định các liên lạc khác trong các nhóm mà quý vị là thành viên.

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Địa chỉ:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Địa chỉ:** .....

**Liên lạc Quan trọng Khác:** Các số điện thoại hữu ích khác là những số nào? Ví dụ: nơi làm việc, bác sĩ, cơ quan hành pháp địa phương hoặc các đơn vị cung cấp dịch vụ tiện ích.

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

# Tập hợp Đồ dùng

## NHU YẾU PHẨM



Nước



Đèn pin



Bộ dụng cụ sơ cứu



Bình chữa cháy



Thức ăn



Thuốc kê toa

## ĐỒ DÙNG HỮU DỤNG



Quần áo thoải mái và giày chắc chắn



Radio



Tiền mặt



Túi ngủ hoặc chăn



Bộ sạc điện thoại di động



Dụng cụ

## ĐỒ DÙNG CÁ NHÂN



Thức ăn dễ tiêu hóa



Vật dụng vệ sinh cá nhân



Giấy tờ tùy thân



Đồ chơi và trò chơi



Đồ dùng cho thú nuôi

# Lập và chia sẻ kế hoạch.

TẤT CẢ ĐÃ  
SẴN SÀNG  
 HẠT LOS  
ANGELES

**Địa điểm Gặp mặt:** Quý vị sẽ đến và gặp những người khác ở đâu khi có việc gì đó xảy ra?

**Địa điểm:** .....

**Địa chỉ:** .....

**Liên lạc Cá nhân:** Người đầu tiên mà quý vị sẽ muốn liên lạc khi có việc gì đó xảy ra là ai?

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Kết nối của Tôi:** Xác định các liên lạc khác trong các nhóm mà quý vị là thành viên.

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Địa chỉ:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Địa chỉ:** .....

**Liên lạc Quan trọng Khác:** Các số điện thoại hữu ích khác là những số nào? Ví dụ: nơi làm việc, bác sĩ, cơ quan hành pháp địa phương hoặc các đơn vị cung cấp dịch vụ tiện ích.

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

# Tập hợp Đồ dùng

## NHU YẾU PHẨM



Nước



Đèn pin



Bộ dụng cụ sơ cứu



Bình chữa cháy



Thức ăn



Thuốc kê toa

## ĐỒ DÙNG HỮU DỤNG



Quần áo thoải mái và giày chắc chắn



Radio



Tiền mặt



Túi ngủ hoặc chăn



Bộ sạc điện thoại di động



Dụng cụ

## ĐỒ DÙNG CÁ NHÂN



Thức ăn dễ tiêu hóa



Vật dụng vệ sinh cá nhân



Giấy tờ tùy thân



Đồ chơi và trò chơi



Đồ dùng cho thú nuôi

# Lập và chia sẻ kế hoạch.

TẤT CẢ ĐÃ  
SẴN SÀNG  
 HẠT LOS  
ANGELES

**Địa điểm Gặp mặt:** Quý vị sẽ đến và gặp những người khác ở đâu khi có việc gì đó xảy ra?

**Địa điểm:** .....

**Địa chỉ:** .....

**Liên lạc Cá nhân:** Người đầu tiên mà quý vị sẽ muốn liên lạc khi có việc gì đó xảy ra là ai?

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Kết nối của Tôi:** Xác định các liên lạc khác trong các nhóm mà quý vị là thành viên.

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Địa chỉ:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Địa chỉ:** .....

**Liên lạc Quan trọng Khác:** Các số điện thoại hữu ích khác là những số nào? Ví dụ: nơi làm việc, bác sĩ, cơ quan hành pháp địa phương hoặc các đơn vị cung cấp dịch vụ tiện ích.

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....



# Tập hợp Đồ dùng

## NHU YẾU PHẨM



Nước



Đèn pin



Bộ dụng cụ sơ cứu



Bình chữa cháy



Thức ăn



Thuốc kê toa

## ĐỒ DÙNG HỮU DỤNG



Quần áo thoải mái và giày chắc chắn



Radio



Tiền mặt



Túi ngủ hoặc chăn



Bộ sạc điện thoại di động



Dụng cụ

## ĐỒ DÙNG CÁ NHÂN



Thức ăn dễ tiêu hóa



Vật dụng vệ sinh cá nhân



Giấy tờ tùy thân



Đồ chơi và trò chơi



Đồ dùng cho thú nuôi



# Lập và chia sẻ kế hoạch.

TẤT CẢ ĐÃ  
SẴN SÀNG  
 HẠT LOS  
ANGELES

**Địa điểm Gặp mặt:** Quý vị sẽ đến và gặp những người khác ở đâu khi có việc gì đó xảy ra?

**Địa điểm:** .....

**Địa chỉ:** .....

**Liên lạc Cá nhân:** Người đầu tiên mà quý vị sẽ muốn liên lạc khi có việc gì đó xảy ra là ai?

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Kết nối của Tôi:** Xác định các liên lạc khác trong các nhóm mà quý vị là thành viên.

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Địa chỉ:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Địa chỉ:** .....

**Liên lạc Quan trọng Khác:** Các số điện thoại hữu ích khác là những số nào? Ví dụ: nơi làm việc, bác sĩ, cơ quan hành pháp địa phương hoặc các đơn vị cung cấp dịch vụ tiện ích.

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....

**Tên:** ..... **Điện thoại:** .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

# Tập hợp Đồ dùng

## NHU YẾU PHẨM



Nước



Đèn pin



Bộ dụng cụ sơ cứu



Bình chữa cháy



Thức ăn



Thuốc kê toa

## ĐỒ DÙNG HỮU DỤNG



Quần áo thoải mái và giày chắc chắn



Radio



Tiền mặt



Túi ngủ hoặc chăn



Bộ sạc điện thoại di động



Dụng cụ

## ĐỒ DÙNG CÁ NHÂN



Thức ăn dễ tiêu hóa



Vật dụng vệ sinh cá nhân



Giấy tờ tùy thân



Đồ chơi và trò chơi



Đồ dùng cho thú nuôi

Tài liệu này được phỏng theo SF72 [www.sf72.org](http://www.sf72.org), là nguồn tài liệu hướng dẫn do Phòng Quản lý Tình huống Khẩn cấp San Francisco soạn lập, với sự hợp tác của người dân San Francisco.

Dự án này được hỗ trợ bởi Thỏa thuận Hợp tác Trợ cấp Số 5U90TP000516-04 từ các Trung tâm Kiểm soát và Phòng tránh Bệnh (CDC). Nội dung trong tài liệu này hoàn toàn thuộc trách nhiệm của tác giả và không nhất thiết thể hiện quan điểm chính thức của CDC.

## **Hạt Los Angeles**

### **Sở Y tế Công**

**Chương trình Chuẩn bị Sẵn sàng và Ứng phó Tình huống Khẩn cấp**

**Xin Gửi lời Cảm ơn Đặc biệt tới các Đối tác của Chúng tôi:**

**Văn phòng Quản lý Tình huống Khẩn cấp Hạt Los Angeles**

**Phòng Quản lý Tình huống Khẩn cấp San Francisco**



Kết nối



Lập kế hoạch



Tập hợp Đồ dùng

