

QUÝ VỊ ĐÃ SẴN SÀNG CHƯA?



Kế Hoạch Của Tôi:

Cầm Nang Hướng Dẫn Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó
Trong Trường Hợp Khẩn Cấp



Thông Tin của Tôi:

Tên _____

Địa Chỉ _____

Địa Chỉ _____

Số Điện Thoại _____ Số Điện Thoại
Liên Lạc Ban Ngày _____ Liên Lạc Buổi Tối _____

Số Điện Thoại Di Động _____

Email _____

Phần Giới Thiệu

Các trường hợp khẩn cấp như hỏa hoạn, lụt lội và hành động khủng bố thực sự là thách thức đối với tất cả mọi người. Tất cả mọi người đều phải lập kế hoạch trước và thường xuyên cập nhật thông tin để bảo vệ bản thân cũng như gia đình mình khi thảm họa xảy ra. Cẩm Nang Hướng Dẫn Chuẩn Bị Sẵn Sàng trong Trường Hợp Khẩn Cấp của Quận Montgomery, MD này được thiết kế để giúp mọi người bắt đầu lập kế hoạch và chuẩn bị ứng phó với các trường hợp khẩn cấp, tuy nhiên không nên lập kế hoạch một mình. Chúng tôi khuyến khích gia đình, bạn bè, người trợ giúp riêng và các thành viên khác trong mạng lưới trợ giúp của quý vị tham gia thảo luận lập kế hoạch và giúp tập hợp một bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp. Niêm yết bản kế hoạch ở nơi tất cả mọi người đều nhìn thấy, giữ một bản sao cùng với quý vị và bảo đảm tất cả mọi người có liên quan trong kế hoạch của quý vị đều có một bản sao.

Chuẩn Bị Sẵn Sàng theo 6 Bước



Tài liệu này được biên soạn theo ngân khoản trợ cấp của Văn Phòng Giám Đốc Các Chương Trình Trợ Cấp FEMA, Bộ An Ninh Quốc Phòng Hoa Kỳ. Quan điểm hoặc các ý kiến trong tài liệu này là của các tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm chính thức hoặc các chính sách của Văn Phòng Giám Đốc Các Chương Trình Trợ Cấp của FEMA, hoặc Bộ An Ninh Quốc Phòng Hoa Kỳ.

1

Thường xuyên cập nhật tin tức



Các Môi Nguy Hiểm trong Cộng Đồng: Điều quan trọng là cần phải biết những mối nguy hiểm nào có thể đe dọa cộng đồng quý vị và các nguy cơ từ những mối nguy hiểm đó. **Tìm hiểu những mối nguy hiểm cụ thể nào có thể ảnh hưởng đến Quận Montgomery.**

Có nhiều hệ thống cảnh báo khác nhau có thể thông báo cho quý vị về một trường hợp khẩn cấp và hướng dẫn quý vị những việc cần làm trong trường hợp khẩn cấp đó:



Đăng ký nhận tin nhắn cảnh báo tại
Alert.MontgomeryCountyMD.gov



Các Trang Twitter
[@MontgomeryCoMD](https://twitter.com/MontgomeryCoMD)
[@ReadyMontgomery](https://twitter.com/ReadyMontgomery)



Tìm kiếm: [Văn Phòng Quản Lý Trường Hợp Khẩn Cấp và An Ninh Quốc Phòng Quận Montgomery, MD](#)



TV

WRC/Đài 4

WTTG/Đài 5

WJLA/Đài 7

NewsĐài 8

WUSA/Đài 9

County Cable Montgomery

Rockville 11

Takoma Park City TV

MCPS-TV



Radio

WTOP-FM 103.5

WNEW-FM 99.1

WAMU-FM 88.5

WMAL-AM 630/FM 105.9



Các Đài Radio nói tiếng Tây Ban Nha

WACA-AM 1540

WLXE-AM 1600

311

311 là số điện thoại cho các dịch vụ và tin tức chính phủ trong trường hợp không khẩn cấp của Quận Montgomery.

Dịch Vụ Tiếp Âm 240-777-0311

TTY 301-251-4850



Tìm hiểu về các kế hoạch ứng phó và sơ tán của Quận Montgomery bằng cách gửi yêu cầu đến 311.

Đồng thời tìm hiểu về những nơi tạm trú quy định bằng cách gọi 311 hoặc tới website

www.montgomerycountymd.gov

trong trường hợp khẩn cấp.

Các Số Điện Thoại Quan Trọng và các Nguồn Trợ Giúp

Cảnh Sát - 911 (khẩn cấp) và 301-279-8000 (trong trường hợp không khẩn cấp) đều được trang bị giao diện TTY/TDD.

Cứu Hỏa - 911 (khẩn cấp)

Cứu Thương - 911 (khẩn cấp)

Tổ Giác Tội Phạm - 800-492-TIPS (8477). Những người sử dụng TTY nên sử dụng dịch vụ Tiếp Âm Maryland (Maryland Relay).

Dịch vụ Tiếp Âm Maryland - 711

Kiểm Soát Chất Độc - 800-222-1222

Các Dịch Vụ và Thông Tin Chính Phủ trong

311

Trường Hợp Không Khẩn Cấp của Quận Montgomery

TTY - 301-251-4850

Dịch vụ điện nước

PEPCO

202-833-7500

202-872-2369 (TTY-TDD cho Người Khiếm Thính -
Servicio en Español: 202-872-4641)

BG&E

800-685-0123

800-735-2258 (TTY-TDD Cho Người Khiếm Thính)

First Energy

888-544-4877 (Cũng có sẵn dịch vụ TDD)

WSSC

301-206-4002

301-206-8345 (TTY-TDD
Cho Người Khiếm Thính)

Washington Gas

703-750-1400

800-735-2258 (TTY-TDD
Cho Người Khiếm Thính)

Các Nguồn Trợ Giúp trên Website

Quận Montgomery:

Văn Phòng quản lý các Trường Hợp Khẩn Cấp và An Ninh Quốc Phòng:

www.montgomerycountymd.gov/oemhs

Số Cảnh Sát: www.mymcpnews.com

Số Cứu Hỏa: www.montgomerycountymd.gov/FireRescue

Sở Y Tế và Nhân Vụ Quận: www.montgomerycountymd.gov/hhs

Các Lựa Chọn về Phương Tiện Giao Thông cho Người Cao Niên và người khuyết tật:

- www.montgomerycountymd.gov/senior/Resources/Files/transportation_flyers/SeniorTransportationFlyer_english.pdf
- www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Resources/Files/A%26D%20Docs/TransportationOptionsforSeniorsandPWD.pdf

Dịch vụ Tiếp Âm Maryland 711: Dịch vụ Tiếp Âm Maryland (<http://doit.maryland.gov/mdrelay>) phục vụ các cư dân Maryland khó sử dụng máy điện thoại thông thường. Họ cung cấp rất nhiều giải pháp khác nhau, trong đó bao gồm các lựa chọn gọi điện thoại, máy móc viễn thông miễn phí, và huấn luyện.

Các Nguồn Trợ Giúp Khác:

Cơ Quan Quản Lý Ứng Phó Khẩn Cấp Liên Bang (FEMA): www.fema.gov

Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh: www.cdc.gov

Yểm Trợ Khắc Phục Thảm Họa: www.disasterassistance.gov

Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ: www.redcross.org

Bộ An Ninh Quốc Phòng Hoa Kỳ: www.ready.gov

Humane Society of the United States (dành cho trường hợp chuẩn bị sẵn sàng cho thú nuôi): www.hsus.org/disaster

2

Xác định mạng lưới trợ giúp của quý vị

Một mình trải qua tình huống khẩn cấp thật không dễ dàng. Hãy nhờ ít nhất hai người tham gia mạng lưới trợ giúp khi khẩn cấp của quý vị—người nhà, bạn bè, hàng xóm láng giềng, người chăm sóc, đồng nghiệp, hoặc các thành viên trong nhóm tôn giáo/cộng đồng. Đề nghị mạng lưới trợ giúp khi khẩn cấp của quý vị:

Giữ liên lạc
với quý
vị trong
trường
hợp
khẩn cấp



Giữ một
bộ chìa
khóa dự
phòng



Biết nơi tìm
bộ đồ
dùng trong
trường hợp
khẩn cấp của
quý vị



Biết cách vận hành
máy móc y
tế hoặc thiết
bị hỗ trợ di
chuyển đặc
biệt của quý vị



Nếu cần,
giúp quý vị
sơ tán hoặc
hoặc trú ẩn tại chỗ
trong một trường
hợp khẩn cấp

THOÁT RA

Mạng Lưới Trợ Giúp

Tên _____ Mối Liên Hệ _____

Số Điện Thoại (Chính) _____ Số Điện Thoại (Khác) _____

Địa Chỉ _____

Email _____

Tên _____ Mối Liên Hệ _____

Số Điện Thoại (Chính) _____ Số Điện Thoại (Khác) _____

Địa Chỉ _____

Email _____

Địa Điểm Gặp Gỡ

Biết nơi quý vị sẽ gặp gia đình, bạn bè hoặc những người chăm sóc sau khi xảy ra một trường hợp khẩn cấp. Chọn hai nơi gặp gỡ: một nơi ở ngay gần nhà quý vị và nơi khác ở bên ngoài khu phố của quý vị, chẳng hạn như thư viện, trung tâm cộng đồng, hoặc nơi thờ cúng.

Gần nhà: _____ Ở bên ngoài khu phố: _____

Địa chỉ: _____ Địa chỉ: _____

3 Lập Kế Hoạch

Có một bản kế hoạch mà quý vị và mạng lưới trợ giúp của quý vị có thể cất ở một nơi dễ lấy. Bản kế hoạch của quý vị nên có các thông tin sức khỏe và bảo toàn tính mạng quan trọng sau đây:

Các bệnh dị ứng _____

Các chứng bệnh đặc biệt _____

Thuốc men và liều lượng dùng hàng ngày _____

Kê toa kính mắt _____ Nhóm máu _____

Bác Sĩ/Bác Sĩ Chuyên Khoa

Tên Bác Sĩ Gia Đình _____ Số điện thoại của Bác Sĩ Gia Đình _____

Tên của Bác Sĩ Chuyên Khoa _____ Số điện thoại của Bác Sĩ Chuyên Khoa _____

Bệnh Viện và Tiệm Thuốc +

Bệnh Viện Muốn Sử Dụng _____ Số Điện Thoại của Bệnh Viện _____

Tiệm Thuốc _____ Số Điện Thoại của Tiệm Thuốc _____

Bảo Hiểm

Nhà Cung Cấp Bảo Hiểm _____ Bảo Hiểm Cá Nhân số _____

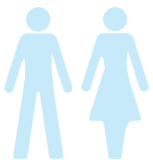
Số Điện của Nhà Cung Cấp Bảo Hiểm _____ Group # _____

Ghi các thông tin sức khỏe quan trọng khác ở dưới

Sơ tán. Sơ tán ngay nếu tính mạng của quý vị bị đe dọa, quý vị nghĩ thấy mùi khí đốt hoặc nhìn thấy khói hoặc lửa. Gọi 911 nếu quý vị bị mắc kẹt và cần trợ giúp khẩn cấp để sơ tán ra khỏi nhà quý vị. Nếu quý vị cần giúp sơ tán ngoài các lựa chọn về phương tiện giao thông ở dưới và không phải là trường hợp khẩn cấp cần 911 yểm trợ, vui lòng đăng ký trước cho các **phương tiện chuyên chở thay thế này**.

Phương tiện chuyên chở. Trong một số trường hợp, quý vị có thể cần sơ tán khi khẩn cấp. Cả phương tiện giao thông công cộng và xe tư nhân có thể bị gián đoạn trong trường hợp khẩn cấp. Tùy thuộc vào tình huống khẩn cấp, các đường phố và lối đi bộ có thể bị chặn, hệ thống giao thông công cộng có thể quá đông và khó tiếp cận, hoặc hệ thống giao thông công cộng có thể hoàn toàn không hoạt động. Quý vị nên có sẵn các kế hoạch dự phòng trước khi tình huống khẩn cấp xảy ra, để đề phòng trường hợp phương tiện giao thông thông thường của quý vị bị gián đoạn. **Cẩm nang hướng dẫn toàn diện** về phương tiện giao thông này bao gồm thông tin cho người khuyết tật và người cao niên. Trong trường hợp khẩn cấp, hãy lập danh sách các lựa chọn phương tiện đi lại thay thế phù hợp nhất với quý vị.

Các Lựa Chọn về Phương Tiện Chuyên Chở:



1) Gia đình/Bạn bè _____
Điện thoại _____



2) Dịch vụ xe
để sử dụng cho người khuyết tật _____
Điện thoại _____



3) Dịch vụ Taxi _____
Điện thoại _____

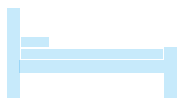
Đối với những người cần phải sơ tán và không có nơi nào khác để trú ngụ, các nhà tạm trú khẩn cấp của quận có thể được thiết lập. Các nhà tạm trú thường sẽ cung cấp:



Bữa ăn và
nước để đáp
ứng nhu cầu
thiết yếu



Dịch vụ sơ cứu
và các dịch vụ
chăm sóc sức
khỏe không phải
là cấp cứu



Giường để
ngủ và ngồi



An ninh
bảo vệ tại
chỗ



Nước máy để
làm vệ sinh cá
nhân



Các khu vực sưởi
ấm hoặc làm
lạnh

Các Dịch Vụ Trợ Giúp Sinh Hoạt sẽ được cung cấp, giúp những người có nhu cầu về sinh hoạt và tiếp cận dịch vụ tiếp tục sống độc lập trong các nhà tạm trú công cộng. Việc này bao gồm sử dụng và cung cấp máy móc y tế lâu bền, đồ tiếp liệu y tế, các dịch vụ yểm trợ cá nhân và sử dụng thú vật trợ giúp y tế.

4 Lập Bộ Đồ Dùng Mang Theo

Tập hợp một **Bộ Đồ Dùng Mang Theo** nếu quý vị phải sơ tán ra khỏi nhà để tìm nơi trú ẩn. Bộ Đồ Dùng Mang Theo của quý vị cần chắc chắn và dễ mang theo, chẳng hạn như ba lô hoặc một chiếc vali nhỏ có bánh xe. Nên cất bộ đồ dùng này ở gần cửa thoát hiểm nếu quý vị cần sơ tán nhanh. Một số đồ dùng này cũng có thể đưa vào Bộ Đồ Dùng Khẩn Cấp trong trường hợp Trú Ẩn Tại Chỗ (Trang 9).

- | | |
|---|---|
| ☐ Quần áo và giày phù hợp với thời tiết | ☐ Thuốc men (cũng như một danh sách những gì quý vị đang dùng, tại sao quý vị lại dùng những loại thuốc đó và liều lượng) |
| ☐ Tiền mặt có mệnh giá nhỏ | ☐ Đồ dùng cho thú nuôi hoặc thú vật trợ giúp y tế của quý vị (xem ở dưới) |
| ☐ Các vật dụng vệ sinh (bàn chải đánh răng, kem đánh răng, chất khử mùi v.v...) | ☐ Các giấy tờ quan trọng đựng trong hộp chống thấm nước (thẻ bảo hiểm, thẻ Medicare/Medicaid, giấy tờ căn cước có hình chẳng hạn như hộ chiếu hoặc bằng lái xe, bằng chứng về địa chỉ, giấy chứng nhận kết hôn và giấy khai sinh, bản sao thẻ tín dụng và thẻ ATM) |
| ☐ Giấy kê toa kính mắt | |
| ☐ Thiết bị/máy móc giao tiếp | |
| ☐ Các vật dụng tiện nghi và/hoặc các vật dụng cá nhân ưa thích | |
| ☐ Bộ sạc điện thoại di động | |
| ☐ Thông tin liên lạc cho gia đình quý vị và các thành viên trong mạng lưới trợ giúp của quý vị | |



Nên có bộ đồ dùng khác tại nơi làm việc và trong xe của quý vị. Cần lưu ý đặc biệt tới những khu vực nơi quý vị dành nhiều thời gian sinh hoạt.

Các Vật Dụng mà Chủ Sở Hữu Thú Nuôi hoặc Thú Vật Trợ Giúp Y Tế cần chuẩn bị

- | | |
|---|--|
| ☐ Đồ ăn, thuốc men, và đồ chơi ưa thích | ☐ Thẻ nhận dạng |
| ☐ Túi nylon, bao tay dùng một lần và các vật dụng khác để chăm sóc thú vật | ☐ Dây xích, dây cổ, lưới và rọ |
| ☐ Lồng, lồng sắt có ghi thông tin liên lạc | ☐ Đĩa đựng nước và đồ ăn không dễ đổ ra ngoài |
| ☐ Hồ sơ thú y và bằng chứng về quyền sở hữu | ☐ Vật dụng khác _____ |



Thêm các đồ dùng vào Bộ Đồ Dùng Mang Theo của quý vị trong dòng dưới đây:

5

Tập Hợp Đồ Dùng để Trú Ẩn Tại Chỗ

Tập hợp đồ dùng để Trú Ẩn Tại Chỗ trong 72 giờ (hoặc 3 ngày) tại nhà của quý vị. Các đồ dùng này nên có các vật dụng trong Bộ Đồ Dùng Mang Theo cũng như:

- | | |
|--|---|
| ☐ Nước (1 gallon nước cho mỗi người trong một ngày) | ☐ Các bộ đồ dùng sửa lốp xe bằng Aerosol và/hoặc dụng cụ bơm lốp xe để sửa lốp xe lặn hoặc lốp xe scooter bị xẹp |
| ☐ Thực phẩm không dễ bị hư và dụng cụ mở nắp lon bằng tay | ☐ Giấy bút |
| ☐ Đèn pin và pin | ☐ Đài radio và pin |
| ☐ Thiết bị y tế dự phòng (chẳng hạn như ô-xy, thuốc men, pin cho xe scooter, dụng cụ trợ thính, dụng cụ trợ giúp di chuyển, kính mắt, khẩu trang, bao tay, khung đi bộ hoặc gậy chống dự phòng) | ☐ Bộ đồ sơ cứu |
| | ☐ Cặp bao tay loại dày |
| | ☐ Còi hoặc chuông |



Thêm các đồ dùng trú ẩn tại chỗ vào các dòng dưới đây:



Xem lại **Bộ Đồ Dùng Mang Theo** và **Bộ Đồ Dùng Khẩn Cấp cho Trú Ẩn Tại Chỗ** của quý vị sáu tháng một lần và thường xuyên thay mới thực phẩm, nước, pin, và thuốc men.

Lần gần đây nhất tôi cập nhật **Bộ Đồ Dùng Mang Theo** của tôi là:

(tháng/ngày/năm) (tháng/ngày/năm) (tháng/ngày/năm) (tháng/ngày/năm) (tháng/ngày/năm)

Lần gần đây nhất tôi cập nhật **Bộ Đồ Dùng trong Trường Hợp Khẩn Cấp Trú Ẩn Tại Chỗ** của tôi là:

(tháng/ngày/năm) (tháng/ngày/năm) (tháng/ngày/năm) (tháng/ngày/năm) (tháng/ngày/năm)

6 Chuẩn Bị cho các Nhu Cầu Đặc Biệt

- Nếu quý vị phụ thuộc vào dụng cụ y tế dùng điện, hãy liên lạc với hãng cung ứng đồ dùng y tế của quý vị để hỏi về nguồn điện dự phòng. Học cách kết nối và khởi động nguồn điện dự phòng cho thiết bị y tế thiết yếu.
- Hỏi hãng dịch vụ điện nước của quý vị để biết quý vị có hội đủ điều kiện theo diện khách hàng sử dụng thiết bị duy trì sự sống hay không, và quý vị có thể đăng ký tham gia các chương trình thông báo của họ hay không.
- Nếu quý vị phụ thuộc vào ô-xy, hãy nói chuyện với hãng cung ứng ô-xy của quý vị về trường hợp cần thay khẩn cấp.
- Nếu quý vị đang được điều trị chẳng hạn như lọc máu hoặc hóa trị, biết kế hoạch ứng phó khẩn cấp của nhà cung cấp dịch vụ của quý vị.
- Thu xếp nhờ người giúp chăm sóc cá nhân nếu người hỗ trợ chăm sóc tại gia không thể giúp đỡ trong khi xảy ra sự cố.
- Tạo thói quen tìm hiểu về các lối thoát hiểm bất kỳ khi nào quý vị đến một nơi mới (chẳng hạn như khu thương xá, nhà hàng, rạp chiếu bóng, v.v...) và xác định có các lối thoát hiểm thay thế khác có thể sử dụng hay không.

Phương tiện thông tin liên lạc/Phương tiện/Máy móc y tế



Loại máy _____

Kiểu _____ Số sê-ri # _____

Số điện thoại của nơi sửa chữa _____

Bác sĩ kê toa _____

Hướng dẫn _____

Loại máy _____

Kiểu _____ Số sê-ri _____

Số điện thoại của nơi sửa chữa _____

Bác sĩ kê toa _____

Hướng dẫn _____

File of Life



Nên có tấm thẻ từ **“File of Life”** Thông tin đã điền ở bên phải và trang sau sẽ giúp nhân viên cấp cứu y tế có thời gian và giúp họ có thể tiếp cận nhanh chóng các thông tin quan trọng. Quý vị có thể gỡ bên phải và gắn vào nam châm trên tủ lạnh của quý vị nơi nhân viên y tế được huấn luyện cách tìm thông tin đó. Liên lạc với [Văn phòng Trợ Giúp Người Cao Niên của Quận](#) và [Ban Trợ Giúp Người Khuyết Tật](#) để lấy thẻ nam châm File of Life miễn phí hoặc gọi 311 để biết thêm thông tin.

Giảm Nguy Cơ Thiệt Hại

Ngăn ngừa hoặc giảm thiệt hại do thảm họa trong nhà quý vị bằng cách:

- Gắn chắc các giá sách cao vào tường.
- Bảo vệ các đồ vật có thể vỡ bằng cách bỏ đi hoặc gắn chắc vào bàn hoặc giá đỡ.
- Dời chỗ các đồ vật lớn có thể rơi xuống và vỡ hoặc gây thương tích cho người xuống giá thấp hơn.
- Bảo vệ những người cư ngụ trong nhà và các thiết bị nhạy cảm tránh cửa sổ vỡ kính và rác bụi bay lung tung.
- Bảo đảm là quý vị có đủ bảo hiểm cho căn nhà của quý vị. Cụ thể là hãy nghĩ về các dạng thảm họa thường gặp trong khu vực của quý vị.
- Tìm hiểu cách thức và thời điểm tắt nguồn nước, khí đốt, và điện ở hệ thống van ngắt chính.
- Hướng dẫn từng thành viên gia đình cách sử dụng bình dập lửa, và cho họ biết nơi đặt bình dập lửa.



PERSONAL PLANNING FOR EMERGENCIES



Aging and Disability Services

240-777-3000

ADS@MontgomeryCountyMD.gov

Fire & Rescue Safety Education

240-777-2430

Use pencil to fill out one card for each person.

Fold card; insert in red magnetic pouch.

Place on refrigerator door. Update as changes occur.

Call with questions or for a new clean card.

Name: _____

Address: _____

Doctor: _____

Phone: _____

Language Spoken: _____

Blood Type: _____ Sex: ☐ M ☐ F

Date of Birth: _____ Religion: _____

Check All Medical Conditions That Exist

- | | |
|--|---|
| ☐ No known medical conditions | ☐ Eye Surgery |
| ☐ Abnormal EKG | ☐ Glaucoma |
| ☐ Adrenal Insufficiency | ☐ Hard of Hearing |
| ☐ AIDS | ☐ Heart Valve Prosthesis |
| ☐ Alcohol Addiction | ☐ Hemodialysis |
| ☐ Alzheimer's | ☐ Hypertension |
| ☐ Angina | ☐ Internal Defibrillator |
| ☐ Anxiety | ☐ Irregular Heart Rhythm |
| ☐ Asthma | ☐ Kidney Failure |
| ☐ Behavior | ☐ Laryngectomy |
| ☐ Bleeding Disorder | ☐ Leukemia |
| ☐ Blind | ☐ Lung Disease/Emphysema |
| ☐ Cancer | ☐ Lymphomas |
| ☐ Cardiac Dysrhythmia | ☐ Malignant Hypothermia |
| ☐ Cataracts | ☐ Memory Impaired |
| ☐ Congestive Heart Failure | ☐ Mental Illness |
| ☐ Clotting Disorder | ☐ Mental Retardation |
| ☐ COPD | ☐ Myasthenia Gravis |
| ☐ Coronary Bypass Graft | ☐ Pacemaker |
| ☐ Deaf | ☐ Previous Heart Attack |
| ☐ Dementia | Date: _____ |
| ☐ Depression | ☐ Seizure Disorder |
| ☐ Diabetes/Insulin Dependent | ☐ Sickle Cell Anemia |
| ☐ Diabetes/Non-Insulin | ☐ Stroke |
| ☐ Drug Addiction | ☐ Tobacco Use |
| ☐ Epilepsy/Seizures | ☐ Vision Impaired |
| ☐ Other: _____ | |

ALLERGIES

- | | | |
|---|--|---------------------------------------|
| ☐ No Known Allergies | ☐ Environmental | ☐ Penicillin |
| ☐ Aspirin | ☐ Horse Serum | ☐ Sulfa |
| ☐ Barbiturates | ☐ Insect Stings | ☐ Tetracycline |
| ☐ Codeine | ☐ Latex | ☐ X-Ray Dyes |
| ☐ Demerol | ☐ Lidocaine | ☐ Morphine |
| ☐ Novocaine | | |
| ☐ Other: _____ | | |



MEDICATIONS			
Medical Problem	Medication	Dosage	Frequency

Date of last flu shot: _____

Date of last pneumonia shot: _____

EMERGENCY CONTACTS

NAME: _____

Address: _____

Relationship: _____ Phone: _____

NAME: _____

Address: _____

Relationship: _____ Phone: _____

HEALTH INSURANCE INFORMATION

Health Insurance Co. Name: _____

Policy Number: _____

Other Insurance Co. Name: _____

Policy Number: _____

Medicare Number: _____

Medicaid Number: _____

HEALTHCARE DECISIONS

Do Not Resuscitate Order on file? ☐ YES ☐ NO

IF YES, Location: _____

Advance Directive on file? ☐ YES ☐ NO

IF YES, Location: _____

To access File of Life, go to
www.MontgomeryCountyMD.gov
 and search for "File of Life."

Thực Hành Truyền Đạt Kế Hoạch của Quý Vị

Bây giờ nên dành thời gian để dự tính trước quý vị sẽ nói chuyện như thế nào với bạn bè hoặc các nhân viên cấp cứu trong trường hợp khẩn cấp. Trong trường hợp khẩn cấp, cách liên lạc thông thường của quý vị có thể bị ảnh hưởng do các thay đổi về môi trường, độ ồn hoặc sự nhầm lẫn. Dịch vụ Internet hoặc điện thoại di động có thể bị gián đoạn. Biết cách và Quý vị cần truyền đạt những gì trong trường hợp khẩn cấp.

Nếu quý vị có nhu cầu trợ giúp vệ sinh hoạt và giao tiếp, hãy chuẩn bị sẵn sàng giải thích cho những người khác cách tốt nhất để giúp đỡ quý vị. Một lựa chọn là chuẩn bị "Thẻ Khẩn Cấp" cỡ vừa bỏ trong ví (bóp), trong đó cho biết các nhu cầu của quý vị bằng những câu ngắn gọn và ý nghĩa. Đừng quên thêm giấy tờ cần cước có hình của bản thân quý vị. Thẻ ghi trước hoặc tin nhắn chữ có thể giúp quý vị chia sẻ thông tin trong tình huống căng thẳng hoặc bất tiện. Quý vị có thể ghi những câu/thông tin như:

- "Tôi có thể không hiểu được những gì bạn đang nói với tôi"
- "Vui lòng nói chậm lại và sử dụng ngôn ngữ đơn giản"
- "Tôi sử dụng thiết bị trợ giúp để giao tiếp"
- "Tôi bị điếc và sử dụng Ngôn Ngữ Ra Dấu của Mỹ"
- "Vui lòng ghi ra các chỉ dẫn"
- "Tôi nói [ghi ngôn ngữ]"
- "Tôi hiện đang dùng [ghi tên thuốc và liều lượng] để chữa [ghi chứng bệnh]."
- "Nhóm máu của tôi là [ghi nhóm máu]"



Chuẩn Bị sẵn sàng cho trẻ em

Khi nào sử dụng **311** và **911**

Chỉ sử dụng **911** khi khẩn cấp!

- Nếu gặp nguy hiểm tức thời, nếu quý vị nhìn thấy hoặc ngửi thấy khói, nhìn thấy đám cháy, hoặc chứng kiến một hành động tội phạm đang diễn ra
- Đối với thương tích nghiêm trọng hoặc trường hợp cấp cứu y tế

ĐỪNG gọi 911 để hỏi thông tin hoặc báo cáo tình trạng cúp điện.

Luật pháp nghiêm cấm gọi 911 trừ khi quý vị gặp chuyện khẩn cấp.

Sử dụng **311** nếu cần tìm hiểu thông tin hoặc báo cáo trường hợp không khẩn cấp, chẳng hạn như:

- Thông tin về phương tiện chuyên chở công cộng
- Giờ mở cửa hồ bơi công cộng của quận
- Các hoạt động tình nguyện trong khu phố của quý vị
- Học cách chăm sóc thú nuôi trong trường hợp có thảm họa
- Các dịch vụ sức khỏe và tư vấn cho các thành viên gia đình

Các nhân viên trực tổng đài 311 thứ Hai đến thứ Sáu từ 7:00am – 7:00pm.



Bản Kế Hoạch Ứng Phó Thảm Họa Bỏ Túi

Giữ bản kế hoạch hoặc cất ở nơi dễ tìm thấy trong trường hợp bạn cần sử dụng đến!

Tên của bạn:

Tên của Cha Mẹ/Người Giám Hộ:

Địa chỉ nơi làm việc của Cha Mẹ/Người Giám Hộ:

Số điện thoại sở làm hoặc số điện thoại di động của Cha Mẹ/Người Giám Hộ:

Địa điểm gặp gỡ gần nhà:

Địa điểm gặp ở bên ngoài khu phố:

Số điện thoại của họ hàng thân thích/Người bạn ở xa:

Thông tin quan trọng khác (danh sách các loại thuốc men, các chứng bệnh dị ứng, số điện thoại của bác sĩ)

Xin phép cha mẹ của bạn nếu bạn cần chia sẻ Bản Kế Hoạch Ứng Phó Thảm Họa của Gia Đình bạn với các giáo viên, họ hàng thân thích, và/hoặc bạn bè thân thiết của gia đình.

Để lấy một bản sao sách tô màu hoặc sách hoạt động của trẻ em, vui lòng liên lạc emergency.management@montgomerycountymd.gov hoặc gọi số 311



Chuẩn Bị cho Thú Nuôi

Thông Tin Liên Lạc Quan Trọng cho Thú Nuôi Của Quý Vị

Lập danh sách những người có thể liên lạc trước khi xảy ra trường hợp khẩn cấp. Cân nhắc các nguồn trợ giúp trong vùng và ngoài vùng. Lưu một bản sao của danh sách liên lạc này bên cạnh máy điện thoại của quý vị.

Bác sĩ thú y trong vùng:

Bác sĩ thú y khác:

Người liên lạc về thú nuôi trong trường hợp khẩn cấp:

Nhà trợ trong vùng (cách nhà quý vị 30-90 dặm)

Các khách sạn có chấp nhận thú nuôi (cách nhà quý vị 30-90 dặm)

Trung Tâm Cứu Hộ Thú Vật tại Địa Phương:

Thú Vật Trợ Giúp Y Tế và Thú Nuôi



Tên của Thú Vật Trợ Giúp Y Tế

Tên của Thú Nuôi

Dạng Thú Vật Trợ Giúp Y Tế

Tên Bác Sĩ Thú Y

Dạng Thú Nuôi

Số Điện Thoại của Bác Sĩ Thú Y

Lập Bộ Đồ Dùng Mang Theo cho Thú Nuôi

Bảo đảm có đủ đồ dùng cho thú nuôi hoặc thú vật trợ giúp y tế của quý vị trong bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp riêng - tập hợp các loại đồ dùng thiết yếu sẽ giúp quý vị và thú nuôi cũng như thú vật trợ giúp y tế của quý vị sống sót trong nhà quý vị hoặc tại một nơi tạm trú trong ít nhất 72 giờ. Các vật dụng này là:

- Đồ ăn cho thú nuôi hoặc các nhu cầu ăn kiêng đặc biệt và tô đựng đồ ăn
- Các bình nước sạch
- Thuốc men và bộ đồ sơ cứu cho thú nuôi
- Lồng hoặc giỏ có thể xách tay
- Khóa mõm, xích cổ và dây
- Tấm vải bông để phủ lên trên lồng để giúp thú nuôi của quý vị tránh bị hỏa hoạn
- Đồ chơi hoặc đồ thưởng
- Cát trộn phân, khay đựng cát trộn phân, muông xúc, và/hoặc các vật dụng vệ sinh bắt buộc khác
- Mền, dụng cụ mở nắp lon, túi đựng rác, báo, vật đựng
- Một bức hình màu mới nhất của quý vị và thú nuôi của quý vị chụp chung (trong trường hợp bị ly tán)
- Bản sao hồ sơ y tế của thú nuôi của quý vị, bao gồm cả tình trạng chủng ngừa bệnh dại
- Bảng chứng về danh tính và quyền sở hữu (thông tin trong thẻ vi mạch)
- Mô tả về hình dáng bên ngoài của thú nuôi của quý vị

Cập Nhật Thông Tin Nhận

Dạng của Thú Nuôi

Chó và mèo nên mang xích cổ hoặc rọ có gắn thẻ chích ngừa bệnh dại, thẻ giấy phép thú nuôi và thông tin nhận dạng. Thẻ nhận dạng nên ghi tên, địa chỉ, và số điện thoại của quý vị cũng như số điện thoại của một người liên lạc trong trường hợp khẩn cấp. Nói chuyện với bác sĩ thú y của quý vị về việc gắn thẻ vi mạch cho thú nuôi của quý vị. Thẻ vi mạch đăng ký hợp lệ sẽ giúp nhận diện nhanh và chính xác nếu quý vị và thú nuôi của quý vị bị ly tán



Chuẩn Bị Sẵn Sàng ở Nơi Làm Việc và Nơi Công Cộng

Quý vị nên đi khi nào và đi đâu? Trong các trường hợp khẩn cấp nghiêm trọng nhất, quý vị sẽ cần trú ẩn hoặc là **Trú Ẩn Tại Chỗ** cho đến khi mối nguy hiểm đã được khắc phục hoặc **Sơ Tán** ra khỏi khu vực đó để bảo đảm an toàn. Chuẩn bị sẵn sàng ứng phó ngay lập tức đối với một trong các lựa chọn sau đây:

Trú Ẩn Tại Chỗ

- Chuẩn bị sẵn một phòng an toàn hoặc chắc chắn để trú ẩn tại chỗ.
- Chuẩn bị sẵn sàng để trú ẩn tại chỗ trong vài giờ hoặc trong thời gian kéo dài tới 72 giờ đồng hồ.
- Đóng tất cả các cửa ra vào và cửa sổ hoặc lập kế hoạch gia cố cửa ra vào và cửa sổ.
- Thường xuyên cập nhật tin tức qua Alert Montgomery, phương tiện truyền thông xã hội có uy tín, hoặc TV/radio
- Ở nơi làm việc, biết cách tắt các hệ thống thông gió và các hệ thống điện cũng như bíт kín cửa ra vào nếu được các viên chức phụ trách ứng phó khẩn cấp yêu cầu như vậy.
- Sử dụng Bộ Đồ Dùng trong trường hợp Khẩn Cấp mà quý vị đã chuẩn bị sẵn cho nơi làm việc hoặc khi quý vị xa nhà.

Sơ Tán

- Sơ tán ngay sau khi có lệnh của viên chức phụ trách và tuân thủ các hướng dẫn của các nhân viên tiếp ứng khẩn cấp và các viên chức phụ trách.
- Chuẩn bị sẵn trong đầu nhiều lộ trình thoát hiểm và kế hoạch thoát hiểm.
- Chỉ dẫn tất cả mọi người đến địa điểm tập hợp quy định của bạn. Chọn một địa điểm gần cơ sở của bạn và một địa điểm khác ở xa, để đề phòng trường hợp bạn phải dời ra khỏi tòa nhà. Dự tính trước một điểm tập hợp ở nơi công cộng gần nơi làm việc của quý vị để tránh mối nguy khác trong trường hợp có sự tấn công phối hợp.
- Đối với nơi làm việc của bạn, điểm danh tất cả các nhân viên, khách thăm, nhà thầu, và/hoặc khách hàng tại địa điểm tập hợp. Thông báo cho nhân viên cứu hỏa hoặc cảnh sát nếu có ai còn mắc kẹt ở trong tòa nhà hoặc không có mặt khi điểm danh.
- Giao nhiệm vụ ngắt các hệ thống và hoạt động kinh doanh quan trọng và khóa cửa ra vào khi cơ sở đã hết người.

Khi Đối Đầu với Kẻ Tấn Công



TRÁNH (Sơ tán)

- Chuẩn bị sẵn trong đầu nhiều lộ trình thoát hiểm, kể cả một điểm tập hợp nơi công cộng
- Bỏ lại đồ dùng của quý vị, chỉ mang theo điện thoại và chìa khóa/thẻ ra vào nếu quý vị cần để ra ngoài
- Khi quý vị đã an toàn, gọi 911 và thông báo với họ về địa điểm, những người có thể là nạn nhân bị bắt làm con tin, mô tả về kẻ tấn công, dạng vũ khí và bất kỳ thông tin liên quan nào khác

LẤN TRỐN (nếu quý vị không thể sơ tán an toàn)

- Ẩn náu ở một nơi kẻ tấn công không nhìn thấy
- Chặn lối vào ẩn náu của quý vị và khóa chặt cửa ra vào
- Tắt âm thanh máy điện thoại di động, tắt tính năng báo rung
- Tắt các đèn ở nơi trú ẩn của quý vị

TỰ VỆ (Hành Động)

- Thực hiện các hành động của quý vị
- Tìm bất kỳ vật gì có thể làm vũ khí
- Tấn công mạnh mẽ
- Tìm cách làm cho kẻ tấn công mất khả năng tấn công

Khôi Phục

Khi Quay Lại Nhà hoặc sau khi Có Điện Trở Lại:

Khi trở về nhà sau khi có điện trở lại, tôi sẽ:

- ☐ Kiểm tra xem có mùi khí đốt hay không (đừng vào nhà nếu quý vị ngửi thấy mùi khí đốt)
- ☐ Tránh sử dụng nước đã bị ô nhiễm – chạm và uống
- ☐ Kiểm tra xem kết cấu, hệ thống đường ống nước và/hoặc hệ thống điện có bị hư hỏng gì hay không
- ☐ Lưu ý tình trạng nấm mốc phát triển và vứt bỏ đồ ăn đã cũ
- ☐ Nhờ người khác trợ giúp (đặc biệt là nếu bạn cần trợ giúp đi chợ, mua thuốc men và đồ dùng y tế)
- ☐ Hoạt động khác _____

Đối Phó với một Sự Kiện Chấn Động hoặc Thảm Họa

Trong hoặc sau khi xảy ra thảm họa, việc trải qua nhiều cảm xúc mạnh khác nhau là bình thường. Tâm trạng căng thẳng trước hoặc sau khi xảy ra một sự cố chấn động cũng là bình thường. Tuy nhiên, tình trạng căng thẳng này sẽ gây rắc rối nếu chúng ta không thể khắc phục hiệu quả và khi tâm trạng căng thẳng gây trở ngại đến việc chăm lo bản thân và gia đình, việc đi học hoặc công việc của chúng ta.

Không có cách nào dễ dàng giúp cảm thấy vui hơn ngay lập tức. Các hoạt động lành mạnh có thể giúp quý vị, gia đình quý vị và cộng đồng bình phục về tinh thần. Đừng quên kết nối gia đình, bạn bè hoặc những người khác bị ảnh hưởng trong cộng đồng của quý vị. Chăm lo bản thân và chăm lo lẫn nhau, và biết khi nào cần nhờ giúp đỡ hoặc cách nhờ giúp đỡ. Nhớ rằng thảm họa ảnh hưởng đến tất cả mọi người chúng ta theo những cách khác nhau. Một người có thể phản ứng với ngay với tâm trạng căng thẳng trong khi những người khác có thể không bị căng thẳng cho đến mãi sau này.

Nếu quý vị cần giúp đỡ, gọi 311 để tìm các nguồn trợ giúp tại địa phương ở Quận Montgomery có thể giúp quý vị. Quận Montgomery có một [Trung Tâm Trợ Giúp Khủng Hoảng 24 Giờ](#), cung cấp dịch vụ trợ giúp khủng hoảng qua điện thoại (240-777-4000) hoặc gặp trực diện tại 1301 Piccard Drive ở Rockville (không cần lấy hẹn trước). [Cơ Quan Quản Lý các Dịch Vụ Nghiện Rượu/Ma Túy và Sức Khỏe Tâm Thần](#) (SAMHSA) cũng có Đường Dây Trợ Giúp Khắc Phục Tâm Trạng Căng Thẳng khi Thảm Họa (1-800-985-5990), cung cấp trợ giúp và tư vấn khắc phục khủng hoảng cho những bị căng thẳng do thiên tai hoặc thảm họa do con người gây ra.



Để lấy thêm bản sao của tài liệu này, vui lòng liên lạc:

Văn Phòng Quản Lý Ứng Phó Khẩn Cấp và An Ninh Quốc Phòng Quận Montgomery
100 Edison Park Drive, Suite 1S31 Gaithersburg, MD 20878
Yêu cầu qua điện thoại: 311
Email: emergency.management@montgomerycountymd.gov

