

Plan for an Emergency

An emergency may be a tornado, house fire, flood or bombing. Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of an emergency.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies for your home, work and car.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during an emergency.

Step 1. Make a Plan

Make an emergency plan for you and your family. Talk to your family about this plan. Your family may need to stay home or they may need to leave to go to a safer place. Decide how your family members will contact each other. You may decide to have each member of your family contact one person by phone or e-mail. An out of town contact may be best since a local contact may also be involved in the disaster or local phone services may not be working. Plan a meeting place for your family and how each person will get there.

Your plan should also include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- Health information for each member of the family including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.

Hoạch định cho trường hợp khẩn cấp

Trường hợp khẩn cấp có thể là một cơn lốc xoáy, cháy nhà, lũ lụt hay bị dội bom. Hoạch định trước để bảo vệ quý vị và gia đình và hạn chế hậu quả của trường hợp khẩn cấp.

Dùng ba bước sau đây để chuẩn bị:

1. **Hoạch định chương trình** cho quý vị và gia đình.
2. **Chuẩn bị túi tiếp liệu khẩn cấp** cho nhà ở, nơi làm việc và xe hơi của quý vị.
3. **Theo dõi thông tin** để biết phải làm gì và đi đâu trong trường hợp khẩn cấp.

Bước 1. Hoạch định chương trình

Nên hoạch định chương trình khẩn cấp cho quý vị và gia đình. Bàn với gia đình quý vị về hoạch định này. Gia đình quý vị cần phải ở lại nhà hay đi đến một nơi an toàn hơn. Chọn cách mọi người trong gia đình sẽ liên lạc với nhau. Quý vị có thể định cho mỗi người trong gia đình liên lạc với một người bằng điện thoại hay điện thư. Tốt hơn hết là có một nơi liên lạc ở ngoài thành phố cư trú vì người liên lạc tại địa phương cũng có thể bị ảnh hưởng bởi cơn thảm họa hay do dịch vụ điện thoại địa phương bị ngưng hoạt động. Dự kiến nơi cả gia đình sẽ gặp nhau và cách để mỗi người đi đến đó.

Kế hoạch của quý vị cũng bao gồm:

- Một danh sách số điện thoại và điện thư liên lạc. Nên cho các người trong gia đình, sở làm, trường học và nhà trẻ biết danh sách đó.
- Một người chăm sóc các con quý vị tại nhà khi quý vị không thể về nhà hay bị bệnh.
- Một nơi liên lạc khẩn cấp tại địa phương và ngoài thành phố.
- Thông tin sức khỏe của mỗi người trong gia đình như ngày sanh, nhóm máu, các loại dị ứng, quá trình y tế trong quá khứ và hiện tại, thuốc và liều lượng đang dùng, thiết bị y tế và bản sao các thẻ bảo hiểm sức khỏe.

- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill.
Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.

Plan Ahead for Special Situations

- **Children in child care centers or schools** – Most schools and child care centers have emergency plans and practice fire, earthquake and tornado drills. Make sure the child care center or school has your current work, home and cell phone numbers and e-mail address. Be sure to ask:
 - How parents will be contacted in an emergency.
 - What steps will be taken to protect your children.
 - If extra water, food and first aid supplies are stored on site.
 - How the school plans to keep exposed children away from other children.
 - Where the children will be taken if they must evacuate.
- **Work** – Check with your employer about work policies and emergency plans. Make plans for your family if you have to go to work.
- **People with special needs** – Wear a medical alert tag or bracelet that lists your health care needs. Make a plan for someone to help during an emergency. This person will need to get into your home and know how to provide care.
 - **For those who are living at home**, keep extra medicines and supplies.
 - **For those who need dialysis or other life-sustaining treatment**, know the location of more than one facility where you can get care.
 - **For those who are living in a special care center**, the facility should have an emergency plan.

- Tên bác sĩ và số điện thoại.
- Chỗ của bệnh viện gần sở làm, trường học và nhà ở cùng với số điện thoại các nơi đó.
- Chỗ của sở y tế địa phương và tiểu bang cùng với số điện thoại các nơi đó.
- Tên tiệm thuốc và số điện thoại.
- Thông tin về tôn giáo và tâm linh.
- Người chăm sóc thú nuôi của quý vị trong trường hợp quý vị không thể có mặt ở nhà hay bị bệnh. Chích ngừa cho thú đúng kỳ và có bản sao sổ chích ngừa của chúng trong trường hợp chúng cần đi đến nơi tạm trú.
- Tên bác sĩ thú y và số điện thoại.

Hoạch định cho các tình trạng đặc biệt

- **Trẻ đang ở trong nhà trẻ hay trường học** – Hầu hết các trường học và nhà trẻ đều có hoạch định cho trường hợp khẩn cấp và thực tập phòng cháy, động đất và cơn lốc xoáy.
Phải chắc là nhà trẻ và trường học có số điện thoại hiện tại của sở làm, nhà ở và di động và địa chỉ điện thư của quý vị. Phải nhớ hỏi họ:
 - Trong trường hợp khẩn cấp thì làm cách nào để liên lạc với phụ huynh.
 - Thực hiện các bước nào để bảo vệ con quý vị.
 - Kiểm tra xem đã có sẵn nước, thực phẩm, và tiếp liệu sơ cứu tại chỗ chưa.
 - Trường sẽ giữ các em đang trong tình trạng nguy hiểm tách khỏi các trẻ khác như thế nào.
 - Nếu cần phải di tản thì phải đưa các em đi đâu.
- **Nơi làm việc** – Kiểm tra với hãng về chánh sách làm việc và chương trình trong trường hợp khẩn cấp. Hãy hoạch định cho gia đình mình nếu quý vị phải đi làm việc.
- **Người có nhu cầu đặc biệt** – Đeo một băng báo động sức khỏe hay mang vào tay băng kê khai nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị. Hoạch định người giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp. Người đó sẽ cần vào được nhà quý vị và biết cách chăm sóc.
 - **Đối với người đang ở tại nhà**, trữ thêm một ít thuốc men và thiết bị.
 - **Đối với người cần thềm tách hay các liệu pháp tiếp sinh khác**, biết vài địa điểm quý vị có thể nhờ sẵn sóc.
 - **Đối với người đang sống trong một trung tâm sẵn sóc đặc biệt**, nơi này phải có hoạch định cho trường hợp khẩn cấp.

- **Safe shelter** – If there is an emergency where poisons are in the air, you may be told to stay inside. Turn off all furnaces, air conditioners and fans. Close vents. Close and lock all doors and windows. Listen to the television or a battery powered radio for information.
- **Pets** – Make a supply kit for your pet that includes food, water, medicine, a carrier, leash and litter (for cats). Be prepared to bring your pet with you, or to have someone care for your pet. Keep your pets’ vaccines up to date and keep their tags on their collars.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

If an emergency happens, you may not be able to get food or water for days or weeks and your electricity may not work. Keep emergency supplies in a container that you can take with you if you need to leave home, such as a large bag or plastic container. Check your supplies every few months for freshness.

Have a **3 day supply** of these items **for each person and pet.**

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store one gallon for each person and pet for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein and fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruits and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

- **Nơi tạm trú an toàn** – Nếu có trường hợp khẩn cấp có khí độc trong không khí, quý vị nên ở lại trong nhà. Tắt tất cả các lò sưởi, máy điều hòa nhiệt độ và quạt máy. Đóng các lỗ thông gió. Đóng và khóa hết các cửa chính và cửa sổ. Đón xem thông tin từ truyền hình hay nghe máy phát thanh chạy bằng pin.
- **Thú nuôi** – Chuẩn bị một phần dự trữ cho thú nuôi của quý vị gồm thực phẩm, nước, thuốc men, túi đeo, dây cột và giỏ xách (cho mèo). Nên chuẩn bị mang theo thú nuôi cùng với quý vị, hay phải có người lo cho thú. Chích ngừa cho thú đúng hạn và mang bảng tên trên cổ chúng.

Bước 2. Chuẩn bị túi cấp cứu

Nếu tình trạng khẩn cấp xảy ra, quý vị không thể có thực phẩm hay nước uống trong nhiều ngày hay nhiều tuần và có thể cũng không có điện. Giữ nguồn dự trữ khẩn cấp trong một thùng quý vị có thể mang theo khi cần thiết phải rời nhà, như một bao to hay thùng nhựa. Kiểm tra vài tháng một lần để chắc là đồ dự trữ luôn được tươi.

Chuẩn bị **3 ngày thức ăn gồm** các món sau **cho mỗi người và thú nuôi.**

Thực phẩm và các món khác

- Nước đựng trong các chai nhựa sạch và đậy kín – chứa trong một ga-lông cho mỗi người và thú nuôi dùng trong một ngày
- Thịt hộp, trái cây và rau cải ăn liền
- Đồ khai bằng tay
- Thỏi trái cây và chất đạm
- Ngũ cốc khô, granola, các loại hạt và bánh lát
- Bơ đậu phộng
- Thực phẩm khô như trái cây khô và thức ăn khô
- Nước trái cây đóng hộp
- Sữa bột hay hộp sữa đặc không thêm đường
- Thức ăn cho em bé trong hộp hay lọ thủy tinh
- Thức ăn cho thú nuôi

Basic Supplies

- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Sleeping bags or blankets
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Paper towels and a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- Tissues and toilet paper
- Feminine hygiene supplies
- Paper plates, plastic silverware and napkins
- Matches in a waterproof container
- Plastic sheets and heavy tape such as duct tape or electrical tape
- Trash bags
- Plastic bucket with tight lid
- Prescription medicines
- Copies of important family documents stored in a waterproof container including identification, health information for each family member, insurance information and birth certificates
- Extra batteries for equipment such as a wheelchair or hearing aids

First-aid Kit

- Digital thermometer
- Adhesive bandages in different sizes, two and four inch gauze pads, triangular bandages and sterile rolled bandages
- Bandage tape
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Washcloths and moistened towelettes
- Antibiotic ointment
- Latex gloves
- Scissors, tweezers, a needle and thread and safety pins
- Cotton swabs
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea

Tiếp liệu căn bản

- Đèn pin và pin dự phòng
- Máy phát thanh chạy bằng pin và pin dự phòng
- Túi ngủ hay mền
- Đồ cho em bé như tã lót và chai lọ
- Khăn lau giấy và nước rửa tiệt trùng hay nước rửa có thuốc tẩy. Quý vị có thể hòa tan nước với thuốc tẩy. Hòa tan mười phần nước với một phần thuốc tẩy.
- Khăn giấy và giấy vệ sinh
- Tiếp liệu vệ sinh cho phụ nữ
- Đĩa giấy, chén nhựa và khăn ăn
- Diêm quẹt để trong bao bì không thấm nước
- Tấm trải nhựa và băng keo dây như băng dán ống hay băng keo dây điện
- Bao rác
- Thùng nhựa có nắp đậy kín
- Toa thuốc
- Bản sao các giấy tờ quan trọng của gia đình để trong bao không thấm nước như thông tin cá nhân, thông tin sức khỏe cho mỗi người trong gia đình, thông tin bảo hiểm và các giấy khai sanh
- Pin dự phòng dùng cho các thiết bị như xe lăn hay máy trợ thính

Túi sơ cứu

- Nhiệt kế tín số
- Băng keo dán với nhiều kích cỡ khác nhau, miếng gạc loại hai và bốn phân Anh, băng keo tam giác và cuộn băng tiệt trùng
- Băng cuộn
- Xà bông và bình diệt trùng tay dùng cồn
- Khăn mặt và khăn giấy ướt
- Thuốc mỡ kháng sinh
- Găng tay nhựa
- Kéo, kim và chỉ và kim ghim an toàn
- Bông gòn
- Thuốc mua tự do để trị sốt, đau nhức, vấn đề bao tử, ho, cảm lạnh và tiêu chảy

If you need to leave your home, also include these supplies:

- Clothes and sturdy shoes
- Coats, hats, rain gear and gloves
- Toothpaste, toothbrush and other toiletries
- Prepaid, long-distance calling card
- Keys for your car and house
- Money and a credit card
- Books, playing cards and board games

Car Supplies

Keep a small emergency supply kit in your car at all times with:

- A flashlight with extra batteries
- A sleeping bag or blanket
- Road maps
- First-aid supplies
- Tire repair kit, jumper cables and flares

Step 3. Listen for Information

Local and state officials have plans to protect the public. Stay calm and listen for reports on the television, radio or Internet. Have a radio with extra batteries in case there is no electricity. If there is limited communication, you may need to decide what is best for you and your family.

Nếu cần phải ra khỏi nhà, mang theo các món sau đây:

- Quần áo và giày chắc chắn
- Áo choàng, nón, áo mưa và găng tay
- Kem đánh răng, bàn chải đánh răng và các dụng cụ vệ sinh khác
- Thẻ điện thoại gọi khẩn liên trả trước
- Chìa khóa xe và nhà của quý vị
- Tiền và thẻ tín dụng
- Sách, bài để chơi và bàn cờ

Tiếp liệu cho xe hơi

Luôn để một túi khẩn cấp nhỏ trên xe của quý vị với các món sau:

- Đèn pin cùng với pin dự phòng
- Túi ngủ hay mền
- Bản đồ đường xá
- Tiếp liệu sơ cứu
- Phụ tùng sửa bánh xe, cáp nối điện và đèn báo hiệu

Bước 3. Theo dõi thông tin

Các viên chức địa phương và liên bang có hoạch định bảo vệ công chúng. Giữ bình tĩnh và theo dõi báo cáo trên truyền hình, radiô hay hệ thống mạng lưới. Nên có một máy phát thanh với pin dự phòng trong trường hợp bị mất điện. Nếu bị hạn chế thông tin, thì quý vị cần phải lấy quyết định tốt nhất cho mình và gia đình.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.