

# Quý vị có thể làm được điều này.

Muốn có thêm thông tin về việc chuẩn bị đối phó với trường hợp khẩn cấp, xin liên hệ với

Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ	<a href="http://redcross.org">redcross.org</a>
Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Tật	<a href="http://cdc.gov">cdc.gov</a>
Cơ Quan Cứu Trợ Tai Họa	<a href="http://disasterhelp.gov">disasterhelp.gov</a>
Cơ Quan Quản Lý Khẩn Cấp Liên Bang	<a href="http://fema.gov">fema.gov</a>
Bộ An Ninh Quốc Nội	<a href="http://ready.gov">ready.gov</a>



Ấn phẩm này được yểm trợ bởi Thỏa Thuận Hợp Tác Số U30/CCU302718 giữa CDC và NACCHO. Nội dung của ấn phẩm hoàn toàn thuộc trách nhiệm của Trung Tâm Thực Tập Cao Cấp Về Công Tác Chuẩn Bị Và Đối Phó Với Tình Hình Khẩn Cấp Về Y Tế Công Cộng, Quận Montgomery, Tiểu Bang Maryland, và không nhất thiết phản ánh quan điểm chính thức của CDC hay NACCHO.

**Một bản hướng dẫn đơn giản** về chính thứ cần thiết để giúp quý vị trú ẩn ngay tại chỗ trong trường hợp khẩn cấp.

# Kê hoạch


# Kế hoạch

**Một bản hướng dẫn đơn giản** về chín thứ cần thiết để giúp quý vị trú ẩn ngay tại chỗ trong trường hợp khẩn cấp

**1 Nước** ■ Đã làm

**Nước chai.** Một gallon một ngày cho mỗi người, để uống và làm vệ sinh.

- Nên để nước ở một nơi mát và tối, và thay nước mới mỗi sáu tháng.



**2 Thức ăn** ■ Đã làm

**Thức ăn không dễ hư.** Một số thức ăn đủ dùng cho mỗi người từ 3 đến 5 ngày.

- Các thứ để ăn ngay như thịt, trái cây, và rau đóng lon
- Nước trái cây đóng lon hay đóng hộp
- Sữa bột và xúp bột
- Bánh quy, hạt ngũ cốc ăn điểm tâm, các loại hạt để làm thức ăn nhẹ



**3 Áo quần** ■ Đã làm

**Soạn sẵn một bộ quần áo và một đôi giày** để thay cho mỗi người.

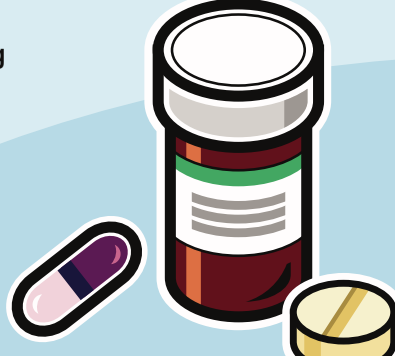
- Nên nghĩ đến việc soạn sẵn chăn mền, áo mưa và áo khoác để phòng ngừa thời tiết thay đổi bất thường.



**4 Thuốc men** ■ Đã làm

**Chuẩn bị đủ số lượng để dùng trong 3 ngày** bất cứ loại thuốc nào phải mua theo toa bác sĩ mà quý vị đang dùng.

- Phải chú ý đến ngày thuốc hết hạn để tránh giữ thuốc quá hạn.



**5 Đèn pin** ■ Đã làm

**Phải có một đèn pin thật sáng** để đề phòng trường hợp không có điện.

- Nên nghĩ đến việc mua một thứ đèn như loại đèn xách để khi dùng được rảnh tay.
- Chớ nên dùng đèn cầy! Đèn cầy có thể gây hỏa hoạn và dễ bị quên khi có điện trở lại.



**6 Cái mở đồ hộp** ■ Đã làm

Phải có dụng cụ mở đồ hộp bằng tay để đề phòng trường hợp không có điện.

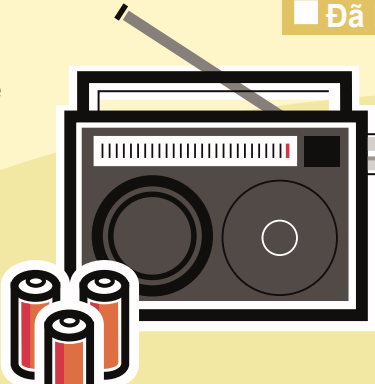
- Nên nghĩ đến việc mua các thứ lon hộp có thể mở bằng cách kéo nắp lên. Quý vị sẽ hoàn toàn không cần đến cái mở đồ hộp.



**7 Máy thu thanh** ■ Đã làm

**Phải có một máy thu thanh chạy pin** để nghe tin tức và dự báo thời tiết.

- Nên nghĩ đến việc mua một máy thu thanh có tay quay tạo điện hay chạy bằng năng lượng mặt trời.
- Đừng quên mua pin dự trữ! Nên mua trước để phòng lúc khan hiếm.



**8 Các vật dụng vệ sinh** ■ Đã làm

**Chỉ cần các thứ thiết yếu** như xà phòng, giấy vệ sinh, và bàn chải đánh răng.


- Các loại khăn lau nhỏ bằng giấy hay vải ướt cũng có thể hữu ích để làm vệ sinh nhanh chóng.



**9 Vật dụng cứu cấp** ■ Đã làm

**Các thứ thiết yếu như** thuốc khử trùng, bao tay, bông băng và các thứ thuốc mua không cần toa bác sĩ.

- Quý vị có thể mua một hộp cứu thương có sẵn các thứ thiết yếu tại hầu hết các tiệm thuốc tây hay tiệm bán thực phẩm.



## XIN LƯU Ý

---

---

---

---

---