

Hướng dẫn về nguồn lực khẩn cấp CalHHS

Vui lòng chắc chắn tuân theo lệnh sơ tán từ cơ quan thực thi pháp luật. Trong trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tính mạng, vui lòng gọi ngay 911.

KÊU GỌI HÀNH ĐỘNG

Trong trường hợp khẩn cấp, tất cả chúng ta đều có trách nhiệm kiểm tra gia đình, bạn bè và hàng xóm của mình, đặc biệt là những người lớn tuổi, những người khuyết tật và con cái của chúng ta. Vui lòng dành một chút thời gian để kiểm tra lẫn nhau, đặc biệt là những người dễ bị tổn thương nhất trong chúng ta. Chúng ta mạnh mẽ hơn khi ở bên nhau.

Người cao tuổi ở California, người khuyết tật và những người có nhu cầu y tế là những người dễ bị tổn thương nhất. Nếu họ phải rời khỏi nhà, vui lòng đảm bảo rằng họ:

- Có một danh sách liên hệ biết họ.
- Có sẵn các loại thuốc hiện tại và một danh sách các loại thuốc của họ.
- Có thiết bị y tế của họ, nếu có thể, bao gồm cả thiết bị cần nguồn điện.
- Có răng giả, kính mắt, máy trợ thính và bất kỳ vật dụng nào cần thiết cho nhiều ngày.

Kế hoạch ứng phó khẩn cấp cá nhân

Xem [Kế hoạch ứng phó khẩn cấp cá nhân](#), có sẵn [bằng tiếng Tây Ban Nha](#).

Nếu bạn đang hỗ trợ những người có Nhu cầu về tiếp cận và chức năng (tức là người khuyết tật, người cao tuổi, trẻ em, cá nhân với trình độ tiếng Anh hạn chế và những người gặp khó khăn về đưa đón vận chuyển), vui lòng tải Kế hoạch ứng phó khẩn cấp cá nhân để họ có thể chuẩn bị và sẵn sàng trong trường hợp mất điện hoặc cần sơ tán. Việc có kế hoạch là rất quan trọng cho bất kỳ tình huống khẩn cấp nào.

Để xem danh sách các vật dụng cần đưa vào bộ dụng cụ dự trữ khẩn cấp của bạn, hãy truy cập trang web của Sở Y tế Công cộng California về [Chuẩn bị bộ dụng cụ dự trữ khẩn cấp](#) hoặc xem Phụ lục I và II.

Hướng dẫn về thuốc kê đơn

Xem [Hướng dẫn về thuốc kê đơn](#), tài liệu cũng có sẵn [bằng tiếng Tây Ban Nha](#).

Nếu bạn không thể sơ tán cùng với thuốc của mình, một hiệu thuốc sẽ có thể hỗ trợ bạn có được thuốc của mình. Để tìm một hiệu thuốc đang mở trong trường hợp khẩn cấp đang diễn ra, hãy truy cập [trang web RxOpen](#), trang này có bản đồ gồm các hiệu thuốc đang mở cửa và đã đóng cửa.

DỊCH VỤ SỨC KHỎE TÂM THẦN

Tư vấn khủng hoảng

Đường dây trợ giúp khẩn cấp thiên tai, [1-800-985-5990](tel:1-800-985-5990), là đường dây nóng quốc gia hoạt động 24/7, 365 ngày một năm, dành riêng để cung cấp dịch vụ tư vấn khủng hoảng ngay lập tức cho những người đang gặp khó khăn về tinh thần liên quan đến bất kỳ thảm họa tự nhiên hoặc do con người gây ra nào. Dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng miễn phí, đa ngôn ngữ và bảo mật này có sẵn cho tất cả cư dân tại Hoa Kỳ và các vùng lãnh thổ của Hoa Kỳ. Căng thẳng, lo lắng và các triệu chứng giống như trầm cảm khác là những phản ứng phổ biến sau thảm họa hoặc tình huống khẩn cấp.

CalHOPE Warm Line

CalHOPE Warm Line kết nối người gọi với những người khác đã kiên trì vượt qua những khó khăn kèm căng thẳng, lo lắng, trầm cảm — những cảm xúc bị đại dịch COVID-19 kích hoạt. Các cố vấn ngang hàng lắng nghe với lòng trắc ẩn, cung cấp sự hỗ trợ không phán xét và hướng dẫn bạn đến với các nguồn lực bổ sung có thể mang lại hy vọng và giúp bạn đối phó. Gọi [1-833-317-HOPE \(4673\)](tel:1-833-317-HOPE) [hoặc truy cập trang web CalHOPE](#).

Friendship Line California

Friendship Line California cũng có sẵn cho người cao tuổi trên toàn tiểu bang. Đây là một đường dây nóng can thiệp khủng hoảng miễn phí và một đường dây hỗ trợ cảm xúc không khẩn cấp dành cho người cao tuổi. Bạn có thể gọi số 1-888-670-1360 để sử dụng dịch vụ này. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [trang web Friendship Line California](#).

Thanh thiếu niên, phụ huynh và người chăm sóc

- **BrightLife Kids:** Hỗ trợ sức khỏe hành vi được cá nhân hóa dành cho cha mẹ và người chăm sóc trẻ em từ 0 – 12 tuổi.
- **Soluna:** Huấn luyện sức khỏe tâm thần và tài nguyên dành cho thanh thiếu niên và thanh niên từ 13 đến 25 tuổi.
- **Child Mind Institute - [Giúp trẻ em đối phó sau một sự kiện đau thương](#):** Lời khuyên để hỗ trợ trẻ em bị chấn thương

DỊCH VỤ XÃ HỘI

Sở Dịch vụ Xã hội California đã xuất bản [Hướng dẫn về Dịch vụ hỗ trợ thảm họa dành cho người dân California](#) và Hướng dẫn về Dịch vụ hỗ trợ thảm họa dành cho người California nhập cư ([tiếng Anh](#) và [tiếng Tây Ban Nha](#)).

Dịch vụ dành cho người cao tuổi

Sở chuyên trách người cao tuổi California (CDA) ký hợp đồng và lãnh đạo và chỉ đạo các Cơ quan Khu vực về người cao tuổi (AAA) để điều phối một loạt các dịch vụ dành cho người cao tuổi, người khuyết tật, người chăm sóc và gia đình của họ. Bạn có thể tìm một AAA trong khu vực của mình bằng cách gọi số 1-800-510-2020; TYY 1-800-735-2929 hoặc truy cập [trang web AAA của CDA](#).

Dịch vụ dành cho người khuyết tật

Sở chuyên trách về phục hồi chức năng California hợp tác với một mạng lưới các Trung tâm sống độc lập (ILC) trên toàn tiểu bang chuyên cung cấp các dịch vụ cho người khuyết tật. Các ILC cung cấp thông tin và giới thiệu, tư vấn và hỗ trợ ngang hàng, vận động cá nhân và trong suốt các sự kiện khẩn cấp có thể phối hợp chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp, công nghệ hỗ trợ khẩn cấp và chuyển tiếp từ nơi trú ẩn tạm thời. Bạn có thể xác định vị trí ILC địa phương của mình trên [Thư mục Trung tâm sống độc lập](#) hoặc trên [Trình định vị ILC](#).

Sở chuyên trách về phục hồi chức năng California cũng có [hướng dẫn và bộ công cụ khẩn cấp](#) có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ, gồm thông tin và mẹo chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp cho các cá nhân với các loại khuyết tật cụ thể.

Chương trình tiếp cận và tài nguyên về thiên tai dành cho người khuyết tật (DDAR) cung cấp hỗ trợ cho những người phụ thuộc vào nguồn điện để đảm bảo sức khỏe, an toàn và sự độc lập. Điều này bao gồm những người cần điện để vận hành các thiết bị y tế duy trì sự sống như CPAP, BiPAP, oxy, thiết bị liên lạc và xe lăn điện. Các cá nhân có thể [nộp đơn trực tuyến](#) hoặc liên hệ với [Trung tâm DDAR địa phương](#) của mình.

Dịch vụ dành cho các cá nhân khuyết tật về trí tuệ và phát triển

Sở Dịch vụ phát triển California ký hợp đồng với các Trung tâm vùng để bố trí các dịch vụ cho các cá nhân khuyết tật về trí tuệ và phát triển. Trong bất kỳ tình huống khẩn cấp nào, người tiêu dùng của Trung tâm vùng và gia đình của họ cần hỗ trợ phải tuân thủ hướng dẫn của những người phản ứng đầu tiên tại địa phương và có thể gọi đến số điện thoại chính của Trung tâm vùng để được hỗ trợ, nếu điều phối viên dịch vụ của họ không có mặt. Bạn có thể tra cứu, theo Quận, [Trung tâm vùng của mình trực tuyến](#) hoặc [tìm kiếm trực tuyến](#). Có thể tìm thấy tài nguyên giúp bạn chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp bằng [mười ngôn ngữ](#).

Dịch vụ hỗ trợ tại nhà

Người nhận Dịch vụ hỗ trợ tại nhà (IHSS) có thể nhận các dịch vụ từ nhà cung cấp của họ (hoặc từ nhà cung cấp đã đăng ký khác) ngay cả khi được sơ tán khỏi nơi cư trú chính của họ. Người nhận và nhà cung cấp Dịch vụ hỗ trợ tại nhà có câu hỏi liên quan đến các dịch vụ bị ảnh hưởng bởi thảm họa nên liên hệ với nhân viên IHSS của quận của bạn. Một [danh sách các văn phòng IHSS theo Quận](#) có sẵn trực tuyến.

Chuẩn bị các thiết bị y tế cần sử dụng điện

Đối với người sử dụng thiết bị y tế tại nhà, điều quan trọng là các thiết bị hoạt động trong thời gian mất điện và bạn phải có kế hoạch để đảm bảo bạn biết phải làm gì. [Tập sách hoàn chỉnh](#) này sẽ giúp bạn có kế hoạch được thiết lập nhằm có được và sắp xếp thông tin thiết bị y tế của mình, thực hiện các hành động cần thiết để bạn có thể tiếp tục sử dụng thiết bị của mình, có các nguồn cung cấp cần thiết cho hoạt động của thiết bị và biết phải đi đâu hoặc phải làm gì trong suốt thời gian mất điện.

Những người sống tại các cơ sở hoặc nhà ở được cấp phép

Các cơ sở và nhà ở được Tiểu bang California cấp phép phải có các kế hoạch khẩn cấp bao gồm kế hoạch cho các trường hợp khẩn cấp, điều họ sẽ làm, nơi họ sẽ đi, nếu cần thiết, cách thức họ sẽ đến đó và các cân nhắc tương tự. Những người làm việc ở những nơi này biết phải làm gì để giữ cho cư dân được an toàn khỏi bị tổn hại.

Nếu bạn lo ngại về sức khỏe của người thân đang cư trú tại cơ sở chăm sóc dài hạn (cơ sở chăm sóc và ăn ở, hỗ trợ sinh hoạt, điều dưỡng lành nghề), đường dây nóng CRISIS của Thanh tra chăm sóc dài hạn toàn Tiểu bang hoạt động 24/7 qua số 1-800-231-4024.

Hỗ trợ cộng đồng và năng lượng cho các hộ gia đình có thu nhập thấp

Sở Dịch vụ và Phát triển Cộng đồng California (CSD) hợp tác với mạng lưới các cơ quan địa phương cung cấp nhiều dịch vụ cộng đồng và năng lượng cho người dân California có thu nhập thấp. Các dịch vụ do liên bang tài trợ được cung cấp thông qua Trợ cấp Khó Dịch vụ Cộng đồng (CSBG) và Chương trình Hỗ trợ Năng lượng cho Gia đình Thu nhập Thấp (LIHEAP) có thể giúp giải quyết các nhu cầu khẩn cấp của các hộ gia đình có thu nhập thấp bị ảnh hưởng bởi các hiện tượng thời tiết khắc nghiệt và thiên tai. Các cơ quan địa phương có quyền quyết định mở rộng hỗ trợ bổ sung cho người dân California có thu nhập thấp trong thảm họa, bao gồm hỗ trợ hóa đơn năng lượng bổ sung, thiết bị sưởi ấm và làm mát tạm thời và các dịch vụ hỗ trợ khác. Tìm kiếm [các dịch vụ CSBG hoặc LIHEAP](#) trong khu vực của bạn hoặc gọi (866) 675-6623.

DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Gói bảo hiểm sức khỏe

Sở Chăm sóc Sức khỏe được Quản lý California (DMHC) yêu cầu các chương trình bảo hiểm sức khỏe của California hỗ trợ các nạn nhân thiên tai, bao gồm động đất, cháy rừng và lũ lụt, những người đang gặp khó khăn trong việc nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Việc này có thể bao gồm việc đẩy nhanh các phê duyệt chăm sóc, thay thế đơn thuốc và thẻ ID bị mất, hoặc nhanh chóng sắp xếp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại các cơ sở khác nếu bệnh viện hoặc phòng khám của bác sĩ không có sẵn do thảm họa. Bạn có thể tải và in [Tờ thông tin về thiên tai](#) của DMHC bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha. Các hội viên nên liên hệ trước với các chương trình bảo hiểm sức khỏe của họ, nhưng nếu gặp khó khăn trong việc nhận dịch vụ hoặc hỗ trợ từ một chương trình, họ cũng có thể liên hệ với Trung tâm Trợ giúp của Sở Chăm sóc Sức khỏe được Quản lý qua số 1-888-466-2219 hoặc trực tuyến tại [trang web HealthHelp](#).

Medi-Cal là một chương trình bảo hiểm sức khỏe công chuyên cung cấp bảo hiểm y tế, nha khoa và chăm sóc thị lực toàn diện cho các cá nhân có thu nhập thấp, bao gồm các gia đình có trẻ em, người cao tuổi, người khuyết tật, phụ nữ mang thai và những người có thu nhập thấp mắc các bệnh cụ thể, chẳng hạn như bệnh lao, ung thư vú hoặc HIV/AIDS. Bạn có thể nộp đơn trực tiếp tại [Văn phòng Quận Địa phương](#) của mình, nộp đơn qua điện thoại theo số (800) 300-1506 hoặc nộp đơn trực tuyến tại [Covered California](#) hoặc [California Benefits](#).

Người thụ hưởng Medicare có thể nói chuyện hoặc trò chuyện trực tiếp với người thật, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần qua số 1-800-MEDICARE ([1-800-633-4227](#)) hoặc người dùng TTY có thể gọi đến số [1-877-486-2048](#).

TÀI NGUYÊN BỔ SUNG

Giấy khai sinh, Giấy chứng tử, Giấy chứng nhận kết hôn và các hồ sơ quan trọng khác

Sở Y tế Công cộng California đang làm việc với những người đã mất hồ sơ quan trọng do thảm họa hoặc tình huống khẩn cấp. Giấy khai sinh, giấy chứng tử và giấy chứng nhận kết hôn phải được yêu cầu từ phòng lưu trữ văn thư quận tại quận nơi sự kiện xảy ra. Để xem [danh sách các văn phòng lưu trữ văn thư quận](#), hãy truy cập trang web CDPH hoặc bạn có thể gọi đến số 916-445-2684; gọi số 711 cho Dịch vụ Chuyển tiếp Viễn thông, hoặc số 1-800-735-2929 hoặc truy cập [711 TRS](#).

Văn phòng Dịch vụ Khẩn cấp California

Văn phòng Dịch vụ Khẩn cấp California (Cal OES) chịu trách nhiệm giám sát và điều phối các hoạt động chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp, ứng phó, phục hồi và bảo đảm an ninh nội địa tại tiểu bang California. Trang web Cal OES chứa thông tin về cách các cá nhân và gia đình có thể chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [Cal OES](#). CalOES [Văn phòng về Thư viện Nhu cầu Tiếp cận và Chức năng](#) để tìm thêm tài nguyên trực tuyến.

Phụ lục I: Bảng câu hỏi kiểm tra sức khỏe phổ quát

Câu hỏi giới thiệu:

1. Bạn có đang gặp nguy hiểm do tình trạng khẩn cấp và/hoặc thảm họa không?
2. Bữa ăn đầy đủ gần đây nhất của bạn là gì và bạn có uống đủ nước không?
3. Bạn có đang trải qua bất kỳ cơn đau thể chất nào do tình huống khẩn cấp gây ra không?
4. Bạn đã bị thương?

Các câu hỏi về lập kế hoạch chuẩn bị:

1. Bạn đã thiết lập một mạng lưới hỗ trợ cho chính mình chưa?
 1. Ai trong mạng lưới hỗ trợ của bạn (ví dụ: gia đình, bạn bè, hàng xóm, người chăm sóc và/hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc) có thể hỗ trợ bạn trong trường hợp khẩn cấp?
 2. Kế hoạch liên lạc với mạng lưới hỗ trợ của bạn trong trường hợp khẩn cấp là gì?
2. Bạn đã lập danh sách liên lạc khẩn cấp và lên kế hoạch về cách bạn sẽ liên hệ với nhóm hỗ trợ của mình và các liên hệ khẩn cấp quan trọng nếu liên lạc bị gián đoạn chưa?
3. Trong trường hợp khẩn cấp, bạn có kế hoạch ở nhà hoặc ở trong một cơ sở trong ít nhất hai tuần hoặc sơ tán không?
4. Bạn có Bộ dụng cụ dự trữ khẩn cấp ở nhà không?
5. Bạn có biết về các loại thảm họa có thể xảy ra trong cộng đồng của bạn không?
6. Bạn có biết về các kế hoạch của địa phương đối với các cảnh báo khẩn cấp, sơ tán và nguồn lực của nơi trú ẩn gần bạn không?
7. Bạn đã đăng ký nhận thông báo và cảnh báo để nhận thông tin trong trường hợp khẩn cấp chưa?
8. Nhu cầu của bạn là gì nếu mất điện trong nhà/cộng đồng của bạn?
9. Bạn có kế hoạch sẵn sàng cho việc ai sẽ giúp bạn nếu cần hỗ trợ sơ tán không?
10. Bạn đã đăng ký vào danh sách khẩn cấp địa phương trong khu vực của mình chưa?
11. Bạn có cần điện để vận hành các thiết bị y tế hoặc để giữ lạnh thuốc không? Bạn có kế hoạch dự phòng trong trường hợp mất điện không?
12. Bạn đã xác định được ít nhất hai lối thoát khỏi mỗi phòng để thoát khỏi đám cháy nhà và có kế hoạch cho sự trợ giúp mà bạn có thể cần chưa?

13. Bạn có hợp đồng bảo hiểm đáp ứng nhu cầu bảo hiểm tài sản và thiên tai của mình không? Nếu vậy, bạn có biết bảo hiểm đó nằm ở đâu không?
14. Bạn đã lập một danh sách kiểm tra để chuẩn bị những gì bạn sẽ cần trong nhà, xe hơi hoặc khi bạn sơ tán trong trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa chưa?
15. Bạn có thuốc, đồ hộp và các vật dụng hỗ trợ bổ sung như gậy hoặc kính mắt để dùng trong ít nhất 30 ngày trong trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa phát sinh không?
16. Bạn có nguồn cung cấp pin để dự phòng cho các thiết bị phụ thuộc vào nguồn điện không?
17. Bạn đã lập danh sách kiểm tra để thu thập và sao chép các giấy tờ quan trọng bao gồm thẻ căn cước, giấy tờ tài chính, pháp lý và y tế mà bạn sẽ cần để giúp bạn phục hồi trong trường hợp khẩn cấp/thiên tai chưa?
18. Bạn đã lập Danh sách Thông tin Y tế Cập nhật: tình trạng, dị ứng, thuốc men, các đơn thuốc, bác sĩ và thẻ bảo hiểm chưa?
19. Bạn đã thông báo cho mạng lưới hỗ trợ của mình nơi bạn cất đồ dùng khẩn cấp trong nhà hoặc căn hộ của mình chưa?
20. Lập kế hoạch cho phương tiện đưa đón vận chuyển để tiếp cận mà bạn có thể cần để sơ tán hoặc đi lại trong hoặc sau thảm họa.
 1. Kiểm tra với các nhà cung cấp phương tiện giao thông địa phương cũng như với cơ quan quản lý khẩn cấp của bạn để xác định các lựa chọn phù hợp có thể tiếp cận.
21. Bạn có đang chạy thận hoặc điều trị y tế duy trì sự sống khác không? Nếu vậy, bạn có biết vị trí và mức độ sẵn có của nhiều cơ sở có thể giúp bạn trong trường hợp khẩn cấp hoặc trong suốt thảm họa không?
22. Bạn có đeo thẻ cảnh báo y tế hoặc vòng đeo tay không? Thiết bị cảnh báo y tế của bạn có thể hoạt động nếu mất điện trong nhà không?
23. Bạn có khuyết tật về giao tiếp không? Nếu vậy, bạn có mang theo thẻ in hoặc lưu trữ thông tin trên thiết bị của mình để thông báo cho đội phản ứng nhanh và những người khác cách thức liên lạc với bạn trong các trường hợp khẩn cấp/thảm họa/sơ tán không?
24. Bạn có kế hoạch thay thế các công nghệ và thiết bị hỗ trợ nếu bị mất hoặc phá hủy trong trường hợp khẩn cấp không?
25. Bạn có động vật hoặc vật nuôi cần dịch vụ hoặc hỗ trợ mà sẽ cần được hỗ trợ trong trường hợp khẩn cấp/thảm họa không? Nếu vậy, bạn có kế hoạch về thức ăn, nước uống và vật tư cho chúng và/hoặc nơi chúng sẽ đi nếu nơi trú ẩn sơ tán không cho phép vật nuôi không?
26. Bạn có danh sách các cơ sở y tế, bệnh viện địa phương gần nhất và phương tiện đưa đón vận chuyển gần nhất không?

Câu hỏi về khả năng phục hồi sau các tình huống khẩn cấp/thảm họa:

1. Bạn có thể trở về nhà an toàn sau khi sơ tán khẩn cấp hoặc sau thảm họa không?
2. Chính quyền đã cho phép bạn trở về nhà an toàn chưa?
3. Bạn đã bắt đầu làm việc với các nguồn lực đáng tin cậy như Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ, FEMA, chính quyền địa phương và mạng lưới hỗ trợ của bạn để giúp bạn phục hồi sau tình huống khẩn cấp/thảm họa đã xảy ra chưa?
4. Bạn đã ghi lại bất kỳ thiệt hại về tài sản nào cho bảo hiểm và làm việc với những người khác để loại bỏ các mảnh vụn trong nhà/cộng đồng của bạn chưa?
5. Bạn đã loại bỏ bất kỳ thực phẩm hoặc vật dụng hết hạn nào có thể bị hỏng trong khi bạn ở ngoài nhà hoặc không có điện trong một thời gian dài chưa?
6. Bạn đã thông báo cho bạn bè và gia đình rằng bạn an toàn chưa?

7. Nếu bạn không thể trở về nhà, bạn đã thông báo cho mạng lưới hỗ trợ của mình về nơi bạn đang ở và cách liên hệ với bạn chưa?

Phụ lục II: Mẹo chuẩn bị sẵn sàng cho thảm họa cá nhân

Nhận cảnh báo khẩn cấp

- Truy cập CalAlerts.org và đăng ký nhận cảnh báo khẩn cấp miễn phí.
- Hãy đăng ký để nhận thông tin và cảnh báo động đất qua [ứng dụng MyShake](#)
- 2-1-1 có thể cung cấp thông tin quan trọng về tình huống khẩn cấp.
- [Biết rõ những thảm họa nào có thể ảnh hưởng đến khu vực của bạn](#), những thảm họa nào có thể yêu cầu bạn sơ tán và khi nào bạn có thể cần trú ẩn tại chỗ.
- Hãy xem hoặc nghe tin tức địa phương để biết các báo cáo về thảm họa.
- Các đài phát thanh và truyền hình sẽ phát sóng thông tin quan trọng thông qua Hệ thống Cảnh báo Khẩn cấp. cation 3
- Tìm tên và tần số của Đài phát thanh khẩn cấp cấp quận của bạn tại [Đài phát thanh địa phương về Cảnh báo khẩn cấp](#).
- Theo dõi các nguồn đáng tin cậy, chẳng hạn như Văn phòng Quản lý Khẩn cấp Quận, các cơ quan cứu hỏa và thực thi pháp luật trên mạng xã hội.
- CalOES.ca.gov có thông tin khẩn cấp mới nhất,
- Response.ca.gov có thông tin về các vụ cháy rừng đang xảy ra, cắt điện, nơi trú ẩn và đóng cửa đường.
- Ready.gov có thông tin an toàn dành cho các cá nhân và gia đình.

Lập kế hoạch sơ tán

- Hãy lập danh sách liên lạc của những người mà bạn muốn duy trì liên lạc trong trường hợp khẩn cấp, chẳng hạn như thành viên gia đình, bạn bè, hàng xóm, đồng nghiệp và những người khác. Để danh sách này trong hộp không thấm nước trong bộ dụng cụ khẩn cấp của bạn.
- Chỉ định trước một địa điểm gặp gỡ khẩn cấp để đoàn tụ với mạng lưới hỗ trợ của bạn và lên kế hoạch về cách thức mọi người sẽ đến đó. Địa điểm họp của bạn có thể cần thay đổi tùy thuộc vào vị trí xảy ra thảm họa, vì vậy hãy lên kế hoạch cho nhiều lựa chọn. Hãy đảm bảo mọi người đều biết các địa điểm gặp gỡ của bạn ở đâu và thực hành cách đến đó.
- Hãy tuân thủ hướng dẫn của chính quyền địa phương.
- Sơ tán sớm nếu bạn cần thêm thời gian hoặc hỗ trợ để ra ngoài.
- Tìm hiểu các tuyến đường sơ tán khác nhau để rời khỏi cộng đồng của bạn.
- Có sẵn một bản đồ giấy phòng trường hợp Internet và dịch vụ di động bị gián đoạn, và lấy một Bản đồ Khu vực Kế hoạch Sơ tán của quận nếu có sẵn.
- Thực hành sơ tán bằng cách sử dụng phương tiện di chuyển mà bạn sẽ dùng trong trường hợp thảm họa và cùng với những người mà bạn sẽ đi cùng.
- Nếu bạn không có xe hơi, hãy định rõ cơ quan vận chuyển địa phương của bạn.
- Hãy sẵn sàng để đến nơi an toàn của bạn và đóng gói sẵn Túi vật dụng sinh tồn của bạn.
- Những người ứng phó sẽ thực hiện tất cả các biện pháp để đảm bảo bạn và hệ thống hỗ trợ của bạn vẫn đi liền với nhau, chẳng hạn như gia đình, động vật trợ giúp, người chăm sóc cá nhân hoặc các thiết bị và vật tư công nghệ hỗ trợ của bạn.

- Làm việc với các đơn vị dịch vụ địa phương, đưa đón vận chuyển công cộng hoặc paratransit để định rõ tất cả các lựa chọn đưa đón vận chuyển có thể tiếp cận.
- Biết rõ các tuyến đường sơ tán từ nhà, nơi làm việc, trường học, khu phố, thành phố hoặc khu vực của bạn và đi qua chúng trước khi xảy ra thảm họa để chúng trở nên quen thuộc.
- Cho mạng lưới hỗ trợ của bạn biết vị trí chờ đợi khẩn cấp của bạn và cân nhắc cho phép người mà bạn tin tưởng tiếp cận nơi ở của bạn.
- Nếu bạn phụ thuộc vào lọc máu hoặc các phương pháp điều trị duy trì sự sống khác, hãy biết rõ vị trí của nhiều cơ sở.
- Nếu bạn sử dụng thiết bị y tế tại nhà mà cần sử dụng điện, hãy nói chuyện với bác sĩ, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, tổ chức khuyết tật địa phương hoặc công ty điện lực về cách bạn có thể chuẩn bị cho việc mất điện.
- Đảm bảo rằng thông tin khẩn cấp của bạn nêu rõ cách tốt nhất để liên lạc với bạn.
- Nếu bạn sử dụng các thiết bị hoặc công nghệ giao tiếp bổ sung, hãy giữ số mẫu máy, lưu ý nguồn gốc của thiết bị (ví dụ: Medicaid, bảo hiểm tư nhân, v.v.) và lên kế hoạch cho cách bạn sẽ giao tiếp nếu thiết bị ngừng hoạt động.
- Trong trường hợp sơ tán, hãy sử dụng 2-1-1, [Thiết bị định vị nơi trú ẩn Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ](#) và các dịch vụ địa phương khác để tìm nơi trú ẩn khẩn cấp. Tất cả các nơi trú ẩn được chính phủ hỗ trợ tại California đều được thiết kế để có thể tiếp cận được về mặt vật lý.
- Nếu bạn lo ngại về việc tìm nơi trú ẩn, vui lòng hiểu rõ rằng:
 - Các nơi trú ẩn khẩn cấp có sẵn cho toàn bộ cộng đồng.
 - Luật California quy định rằng tất cả các nơi trú ẩn công cộng đều phải tiếp cận được.
 - Động vật trợ giúp được phép vào bên trong các nơi trú ẩn công cộng.

Tạo Bộ dụng cụ khẩn cấp cho Túi vật dụng sinh tồn và Hộp trú ẩn

- Lập kế hoạch cho thực phẩm và nước uống dự trữ lâu dài và thuốc men đủ dùng trong một tuần
- Bệnh nhân có nhu cầu đặc biệt phải có kế hoạch chuẩn bị cá nhân vững chắc, ngoài việc sở hữu một bộ dụng cụ sinh tồn cơ bản. Bạn nên có đủ thuốc dành cho một tuần trong bộ dụng cụ của mình, cùng với tài liệu y tế liên quan và thông tin liên hệ.
- Nguồn cung cấp thức ăn và nước uống nên dành cho cả bệnh nhân và người chăm sóc và có thể sẽ nhiều hơn mức khuyến cáo cho khả năng sống sót cơ bản trong 72 giờ.

Tạo Thẻ liên lạc y tế

- Ngoài khuyến nghị tiêu chuẩn về thẻ liên hệ/thẻ thông tin, bộ dụng cụ thiên tai nên bao gồm tài liệu y tế chi tiết. Thẻ thông tin y tế là định dạng hữu ích nhất và nên tóm tắt các thông tin sau: tiền sử bệnh theo vấn đề, thuốc, yêu cầu về oxy nếu có, dị ứng và thông tin liên hệ của bác sĩ hoặc phòng khám chuyên khoa, chẳng hạn như số điện thoại của trung tâm lọc máu.
- Cư dân của viện dưỡng lão phải để cơ sở của họ duy trì và cất giữ thẻ liên lạc này để tham khảo khi xảy ra thảm họa.
- Người cao tuổi hoặc những người có nhu cầu đặc biệt, được chăm sóc chủ yếu tại nhà, nên duy trì danh sách của riêng mình hoặc giữ cùng với bộ dụng cụ thiên tai của mình. Ngoài ra, nhiều hệ thống EMS được huấn luyện để tìm kiếm thông tin y tế cũng như các chỉ thị của bác sĩ về điều trị duy trì sự sống (POLST) hoặc lệnh không hồi sức (DNR) trên cửa tủ lạnh trong nhà. Có thể lưu giữ một tài liệu thông tin thứ hai ở vị trí đó.

Biết rõ và sử dụng mạng lưới của bạn

- Bệnh nhân có nhu cầu đặc biệt phải được đăng ký với một loạt mạng lưới. Các loại phương tiện truyền thông khác nhau có thể giúp bệnh nhân có nhu cầu đặc biệt duy trì kết nối với cộng đồng và các nguồn lực của họ. Những người cần các liệu pháp y tế đặc biệt như lọc máu hoặc chăm sóc vết thương nên đảm bảo có danh sách gọi khẩn cấp đến các phòng khám hoặc nhà cung cấp dịch vụ tại nhà, nơi họ có thể gọi để nhận thông tin cập nhật về việc tiếp cận các phương pháp điều trị. Các mạng lưới địa phương và khu vực với sự giới thiệu thích hợp cũng có thể mang lại lợi ích.
- Các nhóm hỗ trợ tại bệnh viện dành cho bệnh nhân mắc bệnh mãn tính có thể là nguồn lực tuyệt vời để tổng hợp nguồn cung cấp và kiến thức trong trường hợp thảm họa, nhưng chỉ khi các thành viên của họ lên kế hoạch. Các Đội Ứng phó Khẩn cấp Khu vực lân cận (NERT) có thể hỗ trợ nếu họ biết trước về các nhu cầu đặc biệt của cộng đồng. Bệnh nhân với nhu cầu chăm sóc y tế nên đăng ký với NERT địa phương của họ. Cuối cùng, tin nhắn văn bản và phương tiện điện tử qua điện thoại thông minh ngày càng trở nên hữu ích.
- Nhiều chính quyền tiểu bang và địa phương có hệ thống cảnh báo bằng tin nhắn văn bản, chẳng hạn như NIXLE, để thông báo cho bạn về các mối nguy hiểm và kế hoạch sơ tán. Nixle cảnh báo trong cửa hàng ứng dụng dành cho điện thoại di động. Twitter, Facebook và các trang mạng xã hội khác cũng là một nền tảng hữu ích đối với các cơ quan chính phủ và tư nhân nhằm phổ biến thông tin quan trọng.

Sử dụng Telemedicine

- Bệnh nhân mắc bệnh mãn tính, đặc biệt là những người dự đoán sẽ gặp khó khăn trong việc sơ tán và cần phải “trú ẩn tại chỗ” trong suốt thảm họa, nên hỏi các bác sĩ chuyên khoa của họ xem có dịch vụ y tế từ xa nào mà họ có thể đăng ký không. Có thể cần thêm thiết bị điện tử và truy cập Internet để tham gia. Thăm khám y tế từ xa thành công cũng phụ thuộc vào cơ sở hạ tầng điện lưới ổn định.

Phụ lục III: Danh sách kiểm tra bộ dụng cụ dự trữ dùng thiên tai

Để lắp ráp bộ dụng cụ của bạn, hãy lưu trữ các vật dụng riêng lẻ trong túi nhựa kín khí và đặt tất cả bộ dụng cụ thiên tai của bạn vào một hoặc hai hộp đựng để mang theo như thùng nhựa hoặc túi xách.

Cơ quan Quản lý Tình huống Khẩn cấp Liên bang (FEMA) và Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) khuyến nghị rằng bộ dụng cụ dự trữ khẩn cấp của bạn nên gồm các vật dụng sau:

- Nước (một gallon mỗi người mỗi ngày trong vài ngày, để uống và vệ sinh)
- Thực phẩm (ít nhất là một nguồn cung cấp thực phẩm không dễ hỏng trong vài ngày)
- Đài radio chạy bằng pin hoặc tay quay và Đài radio thời tiết NOAA có cảnh báo âm thanh
- Đèn pin
- Pin dự phòng
- Bình chữa cháy
- Diêm trong hộp đựng chống thấm nước
- Còi (để ra hiệu cầu cứu)
- Tấm nhựa và băng keo (để trú ẩn tại chỗ)
- Khăn ướt, túi rác và dây buộc nhựa (để vệ sinh cá nhân)
- Đồ dùng vệ sinh cá nhân và sản phẩm vệ sinh dành cho phụ nữ
- Cờ lê hoặc kìm (để tắt các dịch vụ tiện ích)
- Dụng cụ mở hộp bằng tay (dùng cho thực phẩm)
- Bản đồ địa phương
- Điện thoại di động kèm bộ sạc và pin dự phòng

- Bộ dụng cụ sơ cứu
- Khẩu trang chống bụi (để giúp lọc không khí bị ô nhiễm)
- Khẩu trang, xà phòng, nước rửa tay, khăn lau khử trùng để làm sạch bề mặt
- Thuốc kê đơn
- Thuốc không kê đơn như thuốc giảm đau, thuốc chống tiêu chảy, thuốc kháng axit hoặc thuốc nhuận tràng
- Kính thuốc/kính áp tròng và dung dịch kính áp tròng
- Thức ăn cho thú cưng và thêm nước cho thú cưng của bạn
- Tiền mặt hoặc séc du lịch
- Các giấy tờ quan trọng của gia đình như bản sao hợp đồng bảo hiểm, giấy tờ tùy thân và chứng từ tài khoản ngân hàng được lưu trữ dưới dạng điện tử hoặc trong hộp đựng di động chống nước
- Túi ngủ hoặc chăn ấm cho mỗi người
- Bộ quần áo hoàn chỉnh phù hợp với khí hậu của bạn và đôi giày chắc chắn.
- Bộ dụng cụ ăn uống, cốc giấy, đĩa, khăn giấy và dụng cụ nhựa
- Giấy và bút chì

Duy trì bộ dụng cụ của bạn

Sau khi lắp ráp bộ dụng cụ của bạn, hãy nhớ bảo trì để bộ dụng cụ luôn sẵn sàng khi cần thiết:

- Trữ thực phẩm đóng hộp ở nơi khô ráo, mát mẻ.
- Bảo quản thực phẩm đóng hộp trong các hộp nhựa hoặc kim loại được đậy kín.
- Thay thế các mặt hàng hết hạn khi cần thiết.
- Suy nghĩ lại về nhu cầu của bạn mỗi năm và cập nhật bộ dụng cụ của bạn khi nhu cầu của gia đình bạn thay đổi.

Vị trí lưu trữ bộ dụng cụ

Vì bạn không biết mình sẽ ở đâu khi trường hợp khẩn cấp xảy ra, hãy chuẩn bị đồ dùng cho nhà riêng, nơi làm việc và xe hơi.

- **Nơi làm việc:** Giữ bộ dụng cụ này ở một nơi chỉ định và luôn sẵn sàng trong trường hợp bạn phải rời khỏi nhà nhanh chóng. Đảm bảo rằng tất cả các thành viên trong gia đình đều biết nơi cất giữ bộ dụng cụ.
- **Nơi làm việc:** Hãy chuẩn bị để trú ẩn tại nơi làm việc trong ít nhất 24 giờ. Bộ dụng cụ tại nơi làm việc của bạn nên gồm thực phẩm, nước uống và các nhu yếu phẩm khác như thuốc men, cũng như giày đi bộ thoải mái, được cất trong hộp đựng “cầm và đi”.
- **Xe hơi:** Trong trường hợp bạn bị mắc kẹt, hãy giữ một bộ dụng cụ khẩn cấp trong xe của bạn.