

3) Bác sĩ chính

Tên: _____ Điện thoại: _____

4) Nhà thuốc

Tên: _____ Điện thoại: _____

5) Bảo hiểm

Tên: _____ Điện thoại: _____

6) Dị ứng và nhạy cảm/Phản ứng

7) Hạn chế ăn kiêng

Thông tin về thuốc men

1) Vui lòng chọn một mục:

- Tôi tự mình uống thuốc.
- Ai đó đưa thuốc cho tôi

2) Danh sách các loại thuốc hiện tại

Thuốc	Liều dùng	Tần suất	Cách dùng?	Cần được bảo quản lạnh?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Thiết bị y tế

1) Nhà cung cấp thiết bị y tế/công nghệ hỗ trợ

Tên: _____ Điện thoại: _____

2) Có cần pin dự phòng/điện không?

- Có
- Không

3) Bạn có bị suy giảm hoặc mất khả năng nghe không?

- Có
- Không

Nếu bạn trả lời có, hãy đánh dấu tất cả những mục phù hợp:

- Đeo máy trợ thính
- Sử dụng ngôn ngữ ký hiệu
- Sử dụng hình ảnh
- Có thể đọc

4) Bạn có thị lực kém hoặc không có thị lực không?

- Có
- Không

Nếu bạn trả lời có, hãy đánh dấu tất cả những mục phù hợp:

- Tôi sử dụng chữ nổi để đọc
- Tôi đeo kính mắt
- Tôi đeo kính áp tròng

5) Bạn có động vật trợ giúp nào cần phải sơ tán cùng bạn không?

- Có
- Không

Nếu bạn trả lời có, tên động vật trợ giúp của tôi là _____

Tên bác sĩ thú y: _____ Điện thoại: _____

6) Tôi cần sự giúp đỡ:

7) Để giúp tôi bình tĩnh trong trường hợp khẩn cấp:

8) Biện pháp phòng ngừa an toàn:

Danh sách kiểm tra Túi dự trữ khẩn cấp

Đồ dùng cá nhân:

- Bảng thông tin đã hoàn tất
- Quần áo bổ sung
- Tiền mặt
- Thẻ tín dụng
- Điện thoại di động/bộ sạc
- Nước đóng chai
- Đồ ăn nhẹ
- Vật dụng tiện nghi

Y tế:

- Thuốc
- Thuốc giảm đau
- Thuốc kháng axit
- Ống thông
- Ống dẫn
- Ống tiêm
- Máy hút
- Kính mắt và ộp lưng phụ
- Vật tư cho bệnh tiểu đường
- Pin máy trợ thính
- Mặt nạ

Đồ dùng vệ sinh cá nhân:

- Dầu gội/dầu xả cỡ du lịch
- Xà phòng
- Chất khử mùi

- Khăn giấy
- Bàn chải đánh răng
- Kem đánh răng
- Dung dịch dành cho răng giả
- Dung dịch dành cho kính áp tròng
- Hộp đựng kính áp tròng
- Kính áp tròng bổ sung
- Lược hoặc bàn chải
- Khăn ướt
- Dung dịch sát khuẩn tay
- Bộ dụng cụ sơ cứu
- Thức ăn và đồ ăn vặt cho động vật trợ giúp
- Đồ chơi
- Túi đựng rác thải
- Vật dụng cho giường ngủ
- Dây xích hoặc dây buộc thêm

Bản sao các giấy tờ quan trọng:

- Giấy khai sinh
- Ảnh CCCD
- Thẻ bảo hiểm sức khỏe
- Bảo hiểm nhà/ô tô
- Giấy tờ giám hộ
- Giấy tờ chứng minh địa chỉ
- Sổ tài khoản ngân hàng

Đây chỉ là những mục được gợi ý. Vui lòng xác định những mục đáp ứng nhu cầu của bạn.

Danh sách kiểm tra nơi trú ẩn

Những vật dụng cần thiết:

- Nước dự trữ (trong 3 ngày)
- Nước cho việc vệ sinh
- Thực phẩm không dễ hỏng (dùng trong 3 ngày)
- Dụng cụ mở hộp bằng tay
- Đài phát thanh chạy bằng pin
- Đèn pin chạy bằng pin
- Pin dự phòng
- Còi

Y tế:

- Thuốc (dùng trong 7 ngày)
- Thuốc giảm đau
- Thuốc kháng axit
- Vitamin
- Laxative
- Vật tư y tế (dùng trong 7 ngày)

Nếu bạn đang cất giữ những đồ dự trữ này, hãy đảm bảo rằng chúng được đựng trong hộp chống thấm kín, tốt nhất là đặt cao hơn so với mặt đất. Việc tạo và duy trì các nguồn dự trữ này có thể quá tốn kém. Định rõ những thứ bạn cần để duy trì sức khỏe. Hãy làm việc với các nhà cung cấp dịch vụ, gia đình, bạn bè hoặc các nhóm tôn giáo để giúp bạn tạo được một bộ dụng cụ trú ẩn tại chỗ.

Đồ dùng vệ sinh cá nhân:

- Dầu gội/dầu xả
- Xà phòng
- Chất khử mùi
- Khăn giấy
- Bàn chải đánh răng
- Kem đánh răng
- Giấy vệ sinh

Đồ dùng gia đình:

- Khăn giấy lau
- Túi đựng rác
- Bộ dụng cụ sơ cứu
- Chất tẩy
- Diêm
- Nén
- Đồ dùng cho trẻ em
- Đồ dùng cho vật nuôi

Các bước tiếp theo

Có một kế hoạch hành động với gia đình, nhà cung cấp và nhà thầu, cho họ biết cách họ có thể hỗ trợ bạn nếu bạn cần sơ tán hoặc trú ẩn tại chỗ. Có ít nhất ba phương tiện đưa đón vận chuyển khác nhau nếu bạn không có phương tiện riêng. Đảm bảo rằng tất cả những người hỗ trợ mà bạn đã xác định đều biết rằng họ nằm trong kế hoạch của bạn. Cân nhắc việc đưa một bản sao chìa khóa nhà của bạn cho một trong những người hỗ trợ nếu bạn cảm thấy thoải mái với điều đó. Liên hệ với các công ty tiện ích địa phương nếu bạn phụ thuộc vào nguồn điện cho các thiết bị hỗ trợ. Tìm hiểu cách tắt các tiện ích của bạn. Xem xét kế hoạch với hệ thống hỗ trợ của bạn ít nhất hàng năm và cập nhật tất cả thông tin quan trọng.



Cơ quan Y tế và Dịch vụ Nhân sinh California