VĂN PHÒNG DỊCH VỤ KHẨN CẤP
CỦA QUẬN SAN DIEGO

# KẾ HOẠCH ỨNG PHÓ THẢM HỌA DÀNH CHO CÁ NHÂN

DÀNH CHO NHỮNG
NGƯỜI CÓ THỂ CẦN
HỖ TRỢ



# Giới thiệu



**Hướng dẫn này hỗ trợ người lớn tuổi, người khuyết tật, người chăm sóc và những người khác có thể hưởng lợi từ sự trợ giúp khi lên chương trình hỗ trợ ứng phó thảm họa.**



Các trường hợp khẩn cấp có thể bao gồm từ ngã trong nhà đến hỏa hoạn và động đất. Mỗi người có những khả năng và nhu cầu riêng trong khi xảy ra thảm họa, và mọi người đều có thể thực hiện các bước để chuẩn bị.



Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị đánh giá nhu cầu của mình và lập kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp cho cá nhân để quý vị và những người thân yêu của mình có thể chuẩn bị tốt hơn.





# Các bước chuẩn bị cho mọi trường hợp khẩn cấp


## KẾT NỐI

Việc chuẩn bị tất cả là về con người.

Xây dựng mạng lưới hỗ trợ.



05

## LÊN KẾ HOẠCH

Biết phải đi đâu, làm gì và ai có thể giúp.

Chia sẻ kế hoạch của quý vị với mạng lưới hỗ trợ.



13

## THU THẬP NGUỒN CUNG CẤP

Tạo Bộ vật dụng đi đường (Go Kit) có các vật dụng mà quý vị có thể dễ dàng mang theo bên mình.

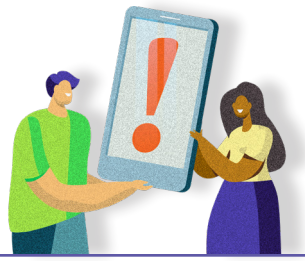
Thu thập Bộ đồ gia dụng với các vật dụng để trú ẩn tại chỗ.



37

## CẬP NHẬT THÔNG TIN

Nhận thông báo và biết các nguồn lực ở địa phương của quý vị.



45


Kết nối
Bước đầu tiên trong việc chuẩn bị cho thảm họa là xây dựng một mạng lưới hỗ trợ gồm những người có thể giúp đỡ



# Chuẩn bị sẵn sàng tất cả là về con người

**Các kết nối xã hội của chúng ta giúp chúng ta phản ứng tốt hơn với những thử thách trong trường hợp khẩn cấp.**



Kết nối xã hội cũng mang lại những lợi ích về sức khỏe thể chất và tinh thần để cải thiện khả năng ứng phó thảm họa.

Hãy nghĩ về các nhóm mà quý vị là thành viên hoặc có thể tham gia:



- Các nhóm tình nguyện
- Các nhóm đức tin
- Đồng nghiệp
- Các nhóm tại trường học
- Các nhóm trong khu phố
- Các nhóm tập thể dục
- Các nhóm hỗ trợ





Trong trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa, quý vị và các thành viên trong cộng đồng có thể đến với nhau để giúp đỡ lẫn nhau.

# Xây dựng mạng lưới hỗ trợ

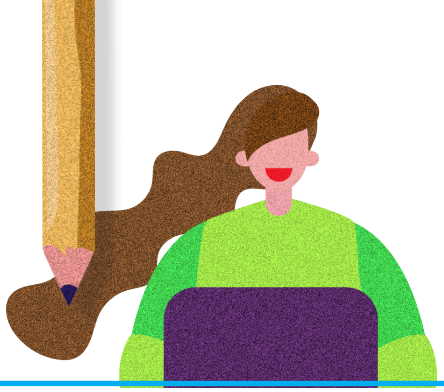
**Mạng lưới hỗ trợ có thể bao gồm bất kỳ ai có thể trợ giúp trong trường hợp khẩn cấp.**



- Bao gồm tối thiểu ba người mà quý vị tin tưởng.
- Hãy cân nhắc các thành viên gia đình, hàng xóm, bạn bè, đồng nghiệp và người phục vụ riêng.
- Thiết lập mạng lưới cho nhà ở, nơi làm việc, các địa điểm tình nguyện và bất kỳ nơi nào khác mà quý vị dành nhiều thời gian.
- Bao gồm một người liên lạc sống ngoài khu vực đó.
- Các thành viên trong mạng lưới nên biết khả năng và hạn chế của quý vị.
- Thảm họa có thể gây căng thẳng và choáng ngợp. Bao gồm những người thông cảm khi quý vị bị căng thẳng.





## NGƯỜI LIÊN LẠC

Tên/Mối quan hệ

Điện thoại nhà riêng | Điện thoại di động

Điện thoại khác | Email

Tên/Mối quan hệ

Điện thoại nhà riêng | Điện thoại di động

Điện thoại khác | Email

Tên/Mối quan hệ

Điện thoại nhà riêng | Điện thoại di động

Điện thoại khác | Email

## NGƯỜI LIÊN HỆ NGOÀI KHU VỰC

Tên/Mối quan hệ

Điện thoại nhà riêng | Điện thoại di động

Điện thoại khác | Email

Tên/Mối quan hệ

Điện thoại nhà riêng | Điện thoại di động

Điện thoại khác | Email

# Lên kế hoạch cùng với Mạng lưới hỗ trợ của quý vị

## Trao đổi với các thành viên trong mạng lưới của quý vị

- Chia sẻ kế hoạch ứng phó thảm họa với mạng lưới hỗ trợ của quý vị.
- Yêu cầu mạng lưới của quý vị thông báo cho quý vị khi có trường hợp khẩn cấp.
- Thỏa thuận cách quý vị sẽ liên lạc với nhau trong trường hợp khẩn cấp.
- Khi có thể, hãy nhắn tin thay vì gọi điện trong trường hợp khẩn cấp.
- Hãy chú ý đến việc giao chìa khóa nhà và xe cho một thành viên đáng tin cậy trong mạng lưới của quý vị.
- Chọn một nơi gặp mặt khẩn cấp để quý vị có thể đoàn tụ.
- Chỉ cho các thành viên trong mạng lưới cách vận hành thiết bị y tế và thiết bị trợ giúp của quý vị.
- Nếu quý vị có động vật trợ giúp, hãy đảm bảo rằng nó biết và tin tưởng những người trong mạng lưới của quý vị.












Để tìm hiểu thêm về chương trình **NET** để kết nối với thành viên **NET** trong khu vực của quý vị.

**readysd@sdcounty.ca.gov**

**858-565-3490**

Khu phố
Nhóm Sơ tán

## Kết nối với Nhóm sơ tán trong khu phố

**Nhóm Sơ tán Khu phố (NET)** kết hợp các thành viên **Nhóm Ứng cứu Khẩn cấp trong Cộng đồng** đã được đào tạo với những cá nhân có thể gặp khó khăn trong việc sơ tán trong trường hợp khẩn cấp.

### Các thành viên của Nhóm Sơ tán trong Khu phố có thể giúp quý vị:

- Chuẩn bị và xem xét kế hoạch sơ tán của quý vị
- Xác định số liên hệ khẩn cấp
- Đăng ký **AlertSanDiego** và tìm hiểu về các công cụ liên lạc khẩn cấp khác
- Kết nối quý vị với các nguồn lực khác để giúp quý vị chuẩn bị tốt hơn với thảm họa

CERT
NHÓM ỨNG CỨU KHẨN CẤP TRONG CỘNG ĐỒNG

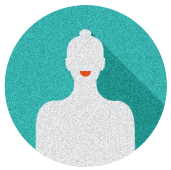
- Tham gia một **Nhóm Ứng cứu Khẩn cấp trong Cộng đồng (CERT): ReadySanDiego.org/get_involved**



# Gọi 2-1-1 để kết nối với các nguồn lực

**Miễn phí, 24 giờ, dịch vụ điện thoại bí mật với trên 200 ngôn ngữ và cơ sở dữ liệu trực tuyến có thể tìm kiếm.** Tổ chức phi lợi nhuận đáng tin cậy tại địa phương cung cấp quyền truy cập vào hơn 6000 dịch vụ cộng đồng, y tế và thảm họa như:

- Hỗ trợ thực phẩm
- Nhà ở & Tiện ích
- Phòng chống & Giảm nhẹ Thảm họa
- Hỗ trợ Tài chính & Pháp lý
- Phương tiện đi lại
- Sức khỏe, Dinh dưỡng & Chăm sóc Ban đầu
- Dịch vụ Quân sự & Cựu chiến binh
- Dịch vụ Đăng ký



NÓI CHUYỆN



TRÒ CHUYỆN TRỰC TIẾP



TRA CỨU



ĐĂNG KÝ

Nếu quý vị bị hạn chế về khả năng nghe hoặc nói, một **Trợ lý Truyền thông của Dịch vụ Chuyển tiếp California** được đào tạo đặc biệt có thể chuyển tiếp các cuộc trò chuyện điện thoại cho tất cả các cuộc gọi của quý vị. Quay số **7-1-1** và yêu cầu được kết nối với **2-1-1** tại **(858) 300-1211**.



Facebook
211sandiego

Twitter
@211sd

Instagram
211sd





Hỗ trợ thực phẩm



Nhà ở & Tiện ích




Phòng chống &
Giảm nhẹ Thảm họa



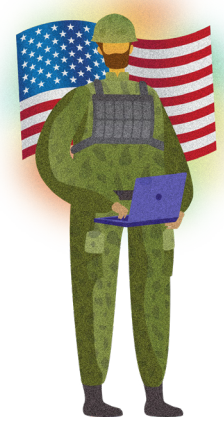
Hỗ trợ Tàichính &
Pháp lý



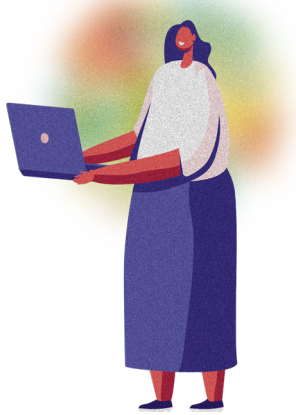
Phương tiện đi lại



Sức khỏe,
Dinh dưỡng &
Chăm sóc Ban đầu

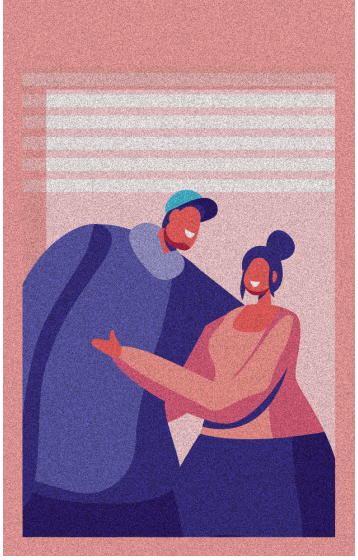


Dịch vụ Quân sự
& Cựu chiến binh



Dịch vụ đăng ký


Lên kế hoạch
HỘ CHIẾU



# Nhà của Quý vị

## Lập kế hoạch khẩn cấp bắt đầu từ nhà của quý vị

- Lắp đặt thiết bị phát hiện cháy và khí carbon monoxit ở tất cả các tầng trong nhà và thường xuyên kiểm tra. Nếu quý vị bị điếc hoặc khiếm thính, hãy lắp đặt hệ thống có đèn nhấp nháy hoặc rung. Gọi **2–1–1** nếu quý vị cần trợ giúp cài đặt thiết bị báo cháy.
- Biết vị trí của các van tiện ích và học cách ngắt chúng trong trường hợp khẩn cấp.

## Viết ra các vị trí của các tiện ích

Van khí gas: *

Van nước:

Bộ ngắt mạch:

Ghi hướng dẫn lên cửa nhà để xe:

## Bảo hiểm

- Nói chuyện với đại lý bảo hiểm của quý vị để đảm bảo rằng quý vị có đủ bảo hiểm. Bảo hiểm quy chuẩn của chủ nhà hoặc người thuê nhà có thể không cung cấp bảo hiểm đầy đủ cho tất cả các mối nguy hiểm như lũ lụt, cháy rừng hoặc động đất.
- Kiểm kê tài sản của quý vị để có thể yêu cầu bồi thường trong trường hợp mất mát hoặc hư hỏng.

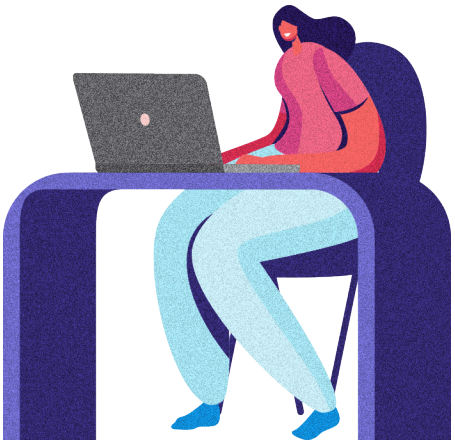


* *Nếu quý vị ngửi thấy mùi gas, nghe thấy tiếng xì hoặc nghi ngờ có rò rỉ, hãy tắt van gas chính, mở cửa sổ và rời khỏi khu vực đó ngay lập tức. Không thắp nến hoặc đánh diêm. Chỉ ngắt gas nếu quý vị nghi ngờ bị rò rỉ, vì chỉ có công ty gas mới có thể khôi phục dịch vụ.*

# Kế hoạch Sơ tán

- **Biết các tuyến đường sơ tán.** Tìm vị trí của tất cả các lối ra, bao gồm cả cửa ra vào và cửa sổ trong mỗi phòng.
- **Sơ tán sớm.** Nếu quý vị có lo lắng về y tế hoặc di chuyển, hoặc có vật nuôi hoặc động vật trợ giúp, hãy chuẩn bị rời đi khi Cảnh báo Sơ tán được phát đi thay vì đợi Lệnh Sơ tán bắt buộc.
- **Lên kế hoạch cho những nhu cầu riêng biệt.** Xem xét khả năng sơ tán, sử dụng cầu thang và tiếp cận phương tiện di chuyển của quý vị và những người thân yêu của quý vị. Sắp xếp trợ giúp từ mạng lưới hỗ trợ của quý vị hoặc gọi **2–1–1** để được hỗ trợ trước trường hợp khẩn cấp.
- **Điểm hẹn.** Biết nơi quý vị sẽ gặp bạn bè và gia đình của mình sau khi xảy ra tình huống khẩn cấp. Chọn hai địa điểm để gặp, một địa điểm ngay bên ngoài nhà quý vị và một địa điểm bên ngoài khu phố của quý vị.



Điểm hẹn gần nhà:

Điểm hẹn bên ngoài khu phố của quý vị:



# Nơi cư trú khẩn cấp



**Nếu trường hợp khẩn cấp buộc quý vị phải sơ tán, hãy cân nhắc đến khách sạn, nhà bạn bè hoặc người thân hoặc một nơi cư trú.** Nơi cư trú khẩn cấp có thể được thiết lập trong trường học, tòa nhà cộng đồng và nơi thờ tự.



- Nơi cư trú cung cấp thức ăn, nước uống và các vật dụng cơ bản.
- Mang theo các vật dụng quý vị cần, bao gồm cả thiết bị y tế.
- Nơi cư trú sẽ dễ tiếp cận và có thể đáp ứng nhu cầu của những người có khả năng khác nhau. Được mang theo động vật trợ giúp.
- Nơi cư trú tuân theo các khuyến nghị về an toàn sức khỏe cộng đồng, chẳng hạn như khoảng cách tiếp xúc xã hội trong đại dịch COVID-19.
- Gọi **2-1-1** hoặc truy cập **AlertSD.org** để tìm một nơi cư trú gần quý vị.



# Lên kế hoạch về trang thiết bị y tế của quý vị

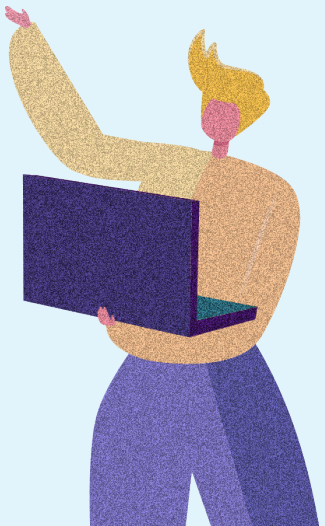



- Đính kèm thẻ hướng dẫn về cách sử dụng và di chuyển từng vật dụng trong trường hợp sơ tán.
- Xác định các dụng cụ thiết yếu (chẳng hạn như ống thông tiểu, hậu môn nhân tạo, v.v.) phải mang theo.
- Nếu quý vị sử dụng thiết bị y tế điện, hãy hỏi công ty cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về nguồn điện dự phòng và hỏi công ty tiện ích về các chương trình mà quý vị có thể đủ điều kiện tham gia.
- Nếu quý vị phụ thuộc vào lọc máu hoặc phương pháp điều trị duy trì sự sống khác, hãy biết vị trí của hai cơ sở điều trị trở lên.





- Để yêu cầu bộ **Vial of LIFE** miễn phí, vui lòng gọi: **1-800-339-4661**
- Điền vào biểu mẫu thông tin y tế có trên các trang sau hoặc để có phiên bản có chữ in lớn và các ngôn ngữ khác nhau, hãy truy cập vào **readysandiego.org/make-a-plan/**
- Tạo các bản sao và cất trong ví hoặc túi xách của quý vị. Chia sẻ bản sao với các thành viên trong mạng lưới hỗ trợ của quý vị.



# Vial of LIFE

Chương trình **Vial of LIFE** đã cứu sống vô số người bằng cách cung cấp cho người ứng cứu khẩn cấp thông tin y tế cứu sinh. Cất phong bì **Vital of LIFE** trên tủ lạnh của quý vị.

**Mỗi bộ Vial of LIFE gồm có:**

- **Một biểu mẫu thông tin y tế.** Liệt kê các tình trạng y tế, thuốc men, địa chỉ liên hệ trong trường hợp khẩn cấp, bảo hiểm và bệnh viện mong muốn của quý vị.
- **Phong bì nhựa vinyl và nam châm.** Đặt mẫu đơn y tế đã điền đầy đủ thông tin vào phong bì và cất ở bên ngoài tủ lạnh. Thêm giấy ủy quyền của quý vị cho việc chăm sóc sức khỏe và chỉ thị chăm sóc sức khỏe.
- **Nhãn dán Vial of LIFE.** Đặt trên thanh dọc cửa ra vào hoặc cửa sổ phía trước. Điều này báo cho những người ứng cứu khẩn cấp biết rằng quý vị đã hoàn thành **Vial of LIFE**.

# VIAL OF
**(VIAL OF LIFE)**

SỐNG KHỎE SAN DIEGO
LIVEWELLSD.ORG

Thông tin & Hỗ trợ
**1-800-339-4661**
Ngày cập nhật
___/___/___

Tên
(Name) _____

☐ Mù (Blind) ☐ Điếc (Deaf) ☐ Bệnh Alzheimer hoặc chứng sa sút trí tuệ có liên quan (Alzheimer's Disease or Related Dementia)

Địa chỉ (Address) _____ Thành phố (City) _____ Zip (Zip code) _____

Số điện thoại (Phone #) _____ Nam ☐ (Male) Nữ ☐ (Female) Ngày sinh (Date of Birth) _____

Số An sinh Xã hội (bốn chữ số cuối) (Social Security Number (last four digits)) _____

Số Y tế (bốn chữ số cuối) Medicare Number (last four digits)) _____

Bảo hiểm khác (Other Insurance) _____ Số hợp đồng (Policy Number) _____

Quý vị có Chỉ thị Chăm sóc Sức khỏe Trước không? (Do you have an Advance Health Care Directive?) Có ☐ (Yes) Không ☐ (No)

Nếu có, vị trí (If yes, location) _____ Đại lý (Agent) _____ Số điện thoại (Phone) _____

Quý vị có "Lệnh không hồi sức" không (Do you have a 'Do Not Resuscitate Order'?) Có ☐ (Yes) Không ☐ (No)

Quý vị đã đăng ký chương trình "Take Me Home" (Đưa tôi về nhà) của Sheriff chưa? (Registered with Sheriff's 'Take Me Home'?) Có ☐ (Yes) Không ☐ (No)

## Số liên hệ trong trường hợp khẩn cấp (EMERGENCY CONTACTS)

Tên (Name) _____ Mối quan hệ (Relationship) _____ Số điện thoại và E-mail (Phone #, E-mail) _____

Tên (Name) _____ Mối quan hệ (Relationship) _____ Số điện thoại và E-mail (Phone #, E-mail) _____

Người chăm sóc (Caregiver) _____ Số điện thoại và E-mail (Phone #) _____

Giới tăng lữ (Clergy) _____ Số điện thoại và E-mail (Phone #) _____

## Thông tin về vật nuôi (PET'S INFORMATION)

Tên & Loại (Name & Type) _____

Bác sĩ thú y (Veterinarian) _____ Số điện thoại (Phone #) _____

## Thông tin y tế (MEDICAL INFORMATION)

Bác sĩ chính (Primary Doctor) _____ Số điện thoại (Phone #) _____

Bác sĩ phụ (Secondary Doctor) _____ Số điện thoại (Phone #) _____

Bệnh viện (Hospital) _____ Số điện thoại (Phone #) _____

Chiều cao (Height) _____ Cân nặng (Weight) _____ Nhóm máu (Blood Type) _____

Huyết áp bình thường (Normal Bood Pressure) _____

Dị ứng với thuốc hoặc thực phẩm (Allergies to drugs or foods) _____

Vui lòng liệt kê bất kỳ điều kiện y tế nào áp dụng (ví dụ: tim, tiểu đường, tăng huyết áp, đột quỵ) _____
(Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke)

_____

_____

**Phẫu thuật** (loại và ngày tháng)
(Surgeries (type and date))

**Quý vị có?**
(Do you?)

Đeo răng giả? (Wear dentures?) Có ☐ (Yes) Không ☐ (No)
Đeo kính áp tròng? (Wear contacts?) Có ☐ (Yes) Không ☐ (No)
Đeo máy trợ thính? (Wear hearing aids?) Có ☐ (Yes) Không ☐ (No)
Đeo kính? (Wear glasses?) Có ☐ (Yes) Không ☐ (No)
Sử dụng Oxy? (Use Oxygen?) Có ☐ (Yes) Không ☐ (No)
Xe lăn? (Wheelchair?) Có ☐ (Yes) Không ☐ (No)

**Thông tin khẩn cấp quan trọng khác**
(Other Important Emergency Information)

**Chích ngừa**
(Immunizations)

**Quý vị cất thuốc ở đâu?**
(Where do you keep your medications?)

**Thuốc** (MEDICATIONS)
(Thuốc kê toa, Thuốc mua không theo đơn, Vitamin, Thuốc bổ từ thảo dược)
(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplelments)

| Tên (Name) | Liều lượng – Mức độ thường xuyên (Dose-Freq) | Mục đích (Purpose) |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

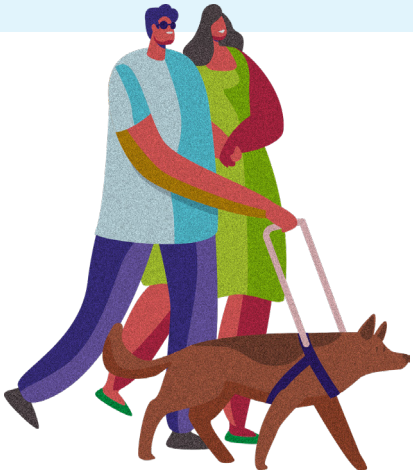
**Vui lòng ghi lại tất cả thông tin theo cách nhân viên y tế khẩn cấp dễ đọc.**
(Please record all information in a manner easy to read by emergency medical personnel.)

# Lên kế hoạch cho các trường hợp khác nhau



**Thảm họa là thách thức đối với tất cả mọi người.** Chúng ta được hưởng lợi khi hiểu được nhu cầu của bản thân và nhu cầu riêng của bạn bè, hàng xóm và các thành viên trong gia đình. Việc chuẩn bị cho thảm họa là sự nỗ lực của mỗi cá nhân và cộng đồng. Xem lại các lời khuyên dưới đây để giúp chuẩn bị cho nhiều trường hợp.





## Những người có vật nuôi hoặc động vật trợ giúp

- Lấy thẻ ID cho vật nuôi của quý vị. Yêu cầu một vi mạch miễn phí hoặc giảm giá.
- Đóng gói thức ăn, nước uống, thuốc men và bằng chứng về việc chủng ngừa.
- Quay số **2–1–1** cho các nguồn dịch vụ động vật địa phương.



## Người cao tuổi

- Dọn dẹp nhà cửa lộn xộn để tránh té ngã.
- Nếu quý vị nhận dịch vụ chăm sóc tại nhà, hãy hỏi về kế hoạch của họ trong trường hợp khẩn cấp.
- Nếu quý vị sống trong một cộng đồng hưu trí, hãy tìm hiểu về kế hoạch khẩn cấp của họ.
- Chú ý đến việc sử dụng hệ thống cảnh báo y tế để quý vị có thể yêu cầu trợ giúp.



## Cộng đồng nông thôn

- Chia sẻ cảnh báo qua cây điện thoại và mạng vô tuyến ham.
- Gặp hàng xóm để thảo luận về sự hợp tác.
- Kế hoạch sơ tán động vật lớn.

## Người chậm phát triển



- Thực hành kế hoạch ứng phó thảm họa với mạng lưới hỗ trợ của quý vị để giúp quý vị cảm thấy an toàn.
- Yêu cầu nhân viên ứng cứu khẩn cấp lặp lại hướng dẫn nếu quý vị không hiểu.
- Thực hành cách quý vị có thể nhanh chóng mô tả tình trạng khuyết tật của mình cho người cứu hộ.

## Người chậm nói/giao tiếp



- Mang theo thẻ hướng dẫn cách giao tiếp cùng quý vị.
- Mang theo thiết bị liên lạc, thẻ cụm từ, hoặc bảng hình ảnh, như ở trang 43 và 44.
- Biết cách thay thiết bị trợ giúp của quý vị nếu bị hỏng.

## Người khuyết tật vận động hoặc các khuyết tật thể chất khác



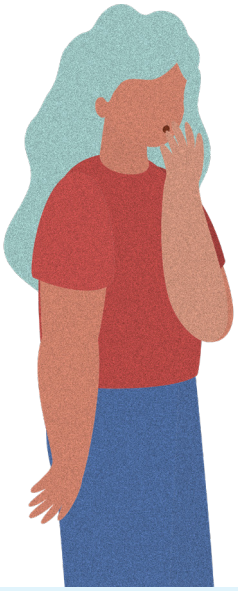
- Xác định các phương tiện chuyên chở người khuyết tật hoặc phương tiện di chuyển dễ tiếp cận.
- Lên kế hoạch cho các đường dốc, đường ray hoặc thang máy bị hư hỏng.
- Mang thêm pin xe lăn, bộ dụng cụ sửa lốp và đệm ngồi.

## Những người bị mù hoặc có thị lực kém



- Đánh dấu các đồ dùng khẩn cấp bằng chữ Braille hoặc chữ in lớn.
- Giữ thiết bị liên lạc bằng chữ Braille hoặc thiết bị liên lạc cho người mù điếc trong bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị.
- Giữ thẻ giao tiếp bằng chữ Braille/chữ để liên lạc hai chiều.

## Người mất trí nhớ



- Di chuyển đến một nơi yên tĩnh hơn để tránh bị kích động. Hạn chế kích thích.
- Chuyển hướng sự chú ý của người đó nếu họ trở nên khó chịu.
- Tìm cách thoát khỏi tình huống chẳng hạn như đi dạo hoặc tham gia vào các công việc đơn giản.
- Tránh giải thích phức tạp. Sử dụng các thuật ngữ cụ thể.

## Phụ nữ mang thai và gia đình có trẻ sơ sinh



- Tìm nơi để khám sức khỏe tiền sản hoặc sức khỏe em bé nếu phòng khám bác sĩ của quý vị đóng cửa.
- Bao gồm đồ dùng chăm sóc em bé trong **Bộ vật dụng đi đường**.
- Cho nhân viên nơi cư trú biết quý vị có con nhỏ hoặc có vấn đề với thai kỳ.

## Khó khăn về phương tiện đi lại



- Sắp xếp đi xe cùng hàng xóm nếu quý vị phải sơ tán.
- Gọi **2–1–1** để xác định các nhà cung cấp dịch vụ vận chuyển trong khu vực của quý vị.
- Hỏi xem các dịch vụ vận chuyển công cộng hoặc đi chung xe có thể được miễn phí sau khi xảy ra thảm họa không.

## Những người nói tiếng Anh hạn chế




- Tìm các nguồn cộng đồng đáng tin cậy để nói chuyện về các lựa chọn an toàn.
- Gọi **2–1–1** để biết thông tin bằng hơn 200 ngôn ngữ.
- Yêu cầu một người nói được hai thứ tiếng chia sẻ các bước an toàn với quý vị.
- Biết nguồn phương tiện truyền thông nào của quý vị cung cấp cảnh báo khẩn cấp.

## Những người dân California mới



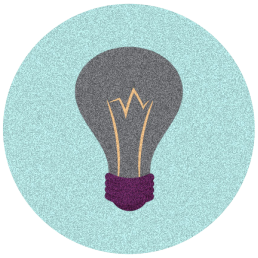
- Tìm hiểu kiến thức cơ bản về hệ thống khẩn cấp, chẳng hạn như quay số **2–1–1** cho những trường hợp không khẩn cấp và **9–1–1** cho trường hợp khẩn cấp.
- Hỏi cộng đồng của quý vị xem thảm họa ở đây khác nhau như thế nào.
- Tìm các nguồn đáng tin cậy trong các trường hợp khẩn cấp ngoài chính phủ.

# Lên kế hoạch cho các Trường hợp khẩn cấp khác nhau

**Trong phần này, quý vị sẽ tìm thấy những lời khuyên về những việc phải làm trong các tình huống thảm họa khác nhau.**



Hỏa hoạn



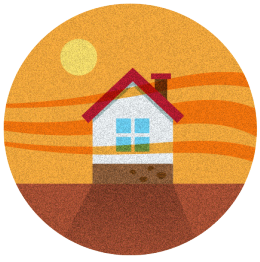
Mất điện



Sóng thần



Lũ lụt



Sóng nhiệt



Động đất



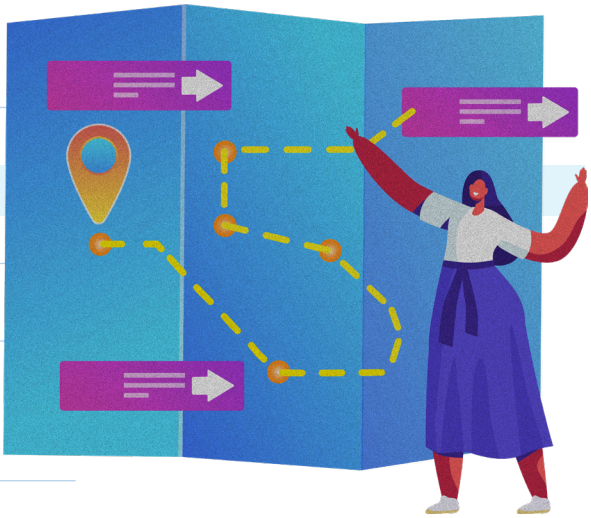
# Hỏa hoạn



## Trước:



- Cảnh báo sơ tán có nghĩa là chuẩn bị rời đi NGAY LẬP TỨC.
- Lên kế hoạch cho trường hợp không có điện. Không sử dụng nến.
- Dùng khăn tay lớn hoặc khẩu trang để bảo vệ phổi.
- Lên kế hoạch các lối thoát hiểm từ mỗi phòng.
- Khơi thông cống rãnh. Loại bỏ các cành cây bó thành bó gần nhà. Gọi **2–1–1** để xem Hội đồng An toàn Phòng cháy chữa cháy địa phương có thể hỗ trợ không.



## Trong lúc xảy ra:

- Lệnh sơ tán nghĩa là quý vị phải rời đi NGAY LẬP TỨC.
- Không "chờ xem thế nào". Rời khỏi đi lập tức khi có lệnh sơ tán.
- Không mở cửa khi thấy nóng.
- Nếu bị mắc kẹt, hãy đóng cửa ra vào và cửa sổ để ngăn khói vào.
- Nếu quần áo của quý vị bị cháy, hãy Dừng lại, Nằm xuống và Lăn.
- Hãy nhanh chóng rời khỏi những khu vực có khói. Bò thấp dưới mặt đất khi khói bốc lên.





# Động đất





## Trước:

- Cố định đồ đạc vào tường.
- Xác định các điểm an toàn trong mỗi phòng, như bàn và bàn làm việc chắc chắn.
- Xác định các điểm nguy hiểm gần cửa sổ, gương và các vật treo.
- Học cách tắt gas, nước và điện.

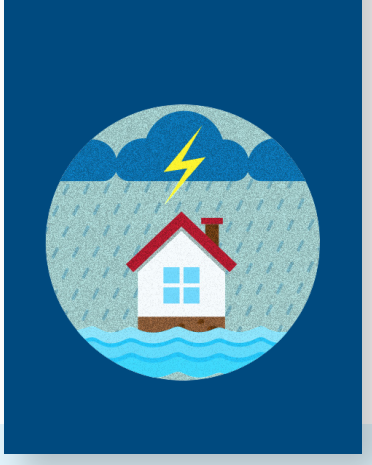
## Trong lúc xảy ra:






- Không vội ra ngoài. Chui dưới bàn làm việc hoặc bàn.
- Nếu ở bên ngoài, hãy tránh xa các tòa nhà, cây cối, đèn đường hoặc đường dây điện.
- Nếu đang lái xe, hãy tấp vào lề và dừng cách xa các tòa nhà và cây cối.
- Sử dụng xe lăn: Đi vào đường ra vào, khóa bánh xe, che đầu và cổ.
- Hãy sẵn sàng cho các dư chấn.
- Đề phòng sóng thần trên bờ biển.





# Ngập lụt

## Trước:



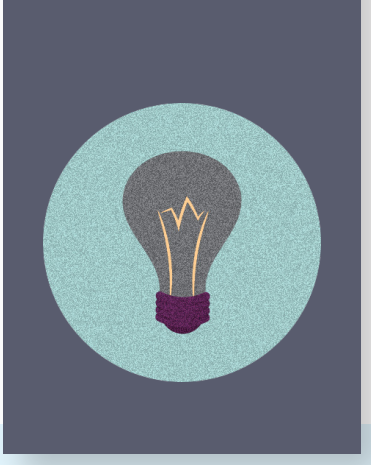

- Giữ cho đường ống thoát nước mưa và cống rãnh luôn thông thoáng.
- Di chuyển những vật có giá trị lên tầng cao hơn.
- Theo dõi tivi và đài để có được thông tin về các cảnh báo lũ lụt.
- Tìm hiểu các lối thoát hiểm tốt nhất đến vùng đất cao hơn.
- Sử dụng bao cát để làm trệch hướng dòng chảy của nước.

## Trong lúc xảy ra:




- Không “chờ xem thế nào”. Rời đi ngay lập tức khi có lệnh sơ tán.
- Không bao giờ đi bộ, bơi hoặc lái xe qua vùng nước đang chảy. Hãy nhớ, Quay lại, Không để bị đuối nước.
- Đề phòng lở đất.
- Tránh đường dây điện bị rơi.
- Nếu được hướng dẫn, hãy tắt điện nước và rút phích cắm của các thiết bị.





# Mất điện




## Trước:

- Chuẩn bị đèn pin – không dùng nến.
- Giữ một bộ sạc điện thoại dự phòng khẩn cấp.
- Mua thực phẩm không bị hư hỏng và không cần nấu nướng.
- Giữ bình xăng xe đầy ít nhất một nửa.



## Trong lúc xảy ra:

- Rút phích cắm của các thiết bị/thiết bị điện tử để tránh hư hỏng.
- Giữ một đèn được cắm vào nguồn điện.
- Đóng cửa tủ lạnh và tủ đông.
- Không sử dụng bếp ga để sưởi ấm.
- Sử dụng máy phát điện, bếp cắm trại và lò nướng ngoài trời.






# Chuẩn bị cho tình huống ngắt điện vì sự an toàn công cộng

San Diego Gas & Electric® (SDG&E®) đôi khi ngắt điện ở những khu vực dễ xảy ra hỏa hoạn trong điều kiện thời tiết bất lợi như một biện pháp phòng ngừa an toàn. Đây được gọi là **Ngắt điện vì sự an toàn công cộng (PSPS).** Trong khi những sự kiện này có nhiều khả năng xảy ra ở các khu vực có nguy cơ cháy cao, tất cả những người dân San Diego đều có thể bị ảnh hưởng và cần chuẩn bị sẵn sàng. SDG&E cố gắng gửi thông báo sớm qua cuộc gọi điện thoại, cảnh báo bằng tin nhắn, email và các phương tiện khác trước khi ngắt điện.

### Cập nhật thông tin trong khi PSPS

### Cập nhật thông tin liên hệ của quý vị và/hoặc đăng ký nhận thông báo ngắt điện

Truy cập vào **sdge.com/notifications** hoặc gọi **1-800-411-7343** để cập nhật thông tin liên hệ của quý vị và/hoặc đăng ký để nhận thông báo qua cuộc gọi thoại, tin nhắn và/hoặc email, ngay cả khi quý vị không có tài khoản SDG&E.

### Trung tâm nguồn lực cộng đồng

SDG&E có thể mở **Trung tâm nguồn lực cộng đồng** gần các cộng đồng bị ảnh hưởng trong trường hợp PSPS.

**Theo dõi SDG&E trên mạng xã hội và NewsCenter để cập nhật trong khi PSPS**

**Facebook: facebook.com/SanDiegoGasandElectric**

**Twitter: twitter.com/SDGE**

**Instagram: instagram.com/sdge**

**Nextdoor: San Diego Gas & Electric**

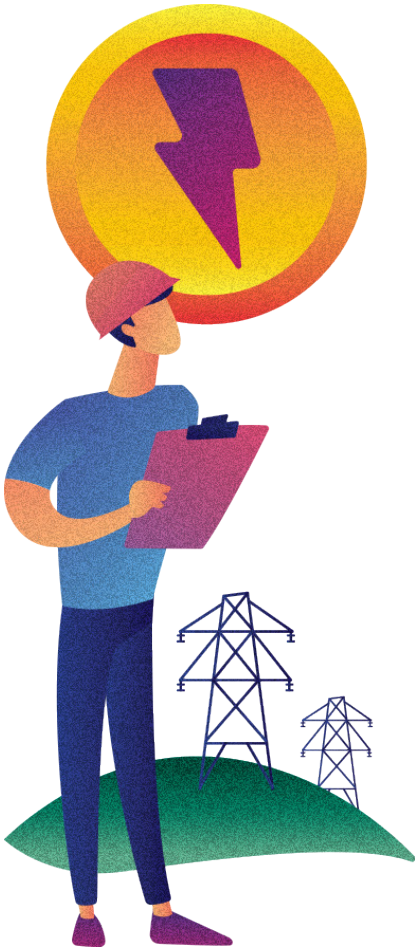
**NewsCenter: sdgenews.com**




Người truy cập có thể nhận được vật liệu chuẩn bị sẵn sàng, nước đá, nước, đồ ăn nhẹ, sạc thiết bị di động, pin năng lượng mặt trời nhỏ, radio và thông tin cập nhật về trường hợp ngừng hoạt động. Hướng dẫn về sức khỏe cộng đồng cũng có thể được áp dụng bao gồm các biện pháp giữ khoảng cách tiếp xúc xã hội, làm sạch sâu định kỳ và dịch vụ lái xe thông qua. Tìm hiểu thêm tại **sdge.com/resource-centers**.

**Khoảng thời gian của sự kiện/Phát điện dự phòng**

Trường hợp PSPS sẽ yêu cầu ngắt điện cho đến khi không còn mối đe dọa đối với sự an toàn công cộng và hệ thống điện. Trước khi có điện trở lại, các đội phải kiểm tra đường dây và thiết bị điện và thực hiện các sửa chữa cần thiết.



Quý vị được khuyến khích tìm kiếm các nguồn điện thay thế, an toàn để vận hành thiết bị quan trọng của mình trong trường hợp PSPS. Để biết thêm thông tin về việc chọn máy phát điện hoặc hệ thống dự phòng thay thế, vui lòng tham khảo ý kiến của thợ điện được cấp phép và **SDG&E**. Tìm hiểu thêm tại **sdge.com/generator**.

**Chương trình trợ cấp y tế cơ bản**

Nếu quý vị hoặc ai đó trong gia đình của quý vị ở trong tình trạng y tế đủ điều kiện hoặc cần một số thiết bị y tế trong nhà, quý vị có thể đủ điều kiện để được cung cấp thêm điện hoặc khí gas tự nhiên với mức giá thấp hơn. Người có tình trạng y tế đủ điều kiện phải sống tại địa chỉ trong đơn đăng ký, và thiết bị y tế chỉ được sử dụng tại nhà. Chương trình này cũng có thể trợ giúp bằng cách cung cấp thêm thông báo trước trường hợp PSPS. Tìm hiểu thêm tại **sdge.com/medicalbaseline**.

### Chương trình CARE và FERA

CARE và FERA là hai chương trình của SDG&E có thể giảm giá hằng tháng cho hóa đơn của quý vị.




- **Giá Thay thế của California dành cho Năng lượng (CARE)** giảm 30% trở lên cho hóa đơn hằng tháng.
- **Hỗ trợ Giá Điện Gia đình (FERA)** giảm 18% cho hóa đơn hằng tháng. FERA chỉ mở cho các hộ gia đình có từ ba người trở lên.

Tìm hiểu thêm về khả năng đủ điều kiện, hướng dẫn về thu nhập và đăng ký các chương trình này tại **sdge.com/CARE**.



### Chương trình Hỗ trợ Tiết kiệm Năng lượng

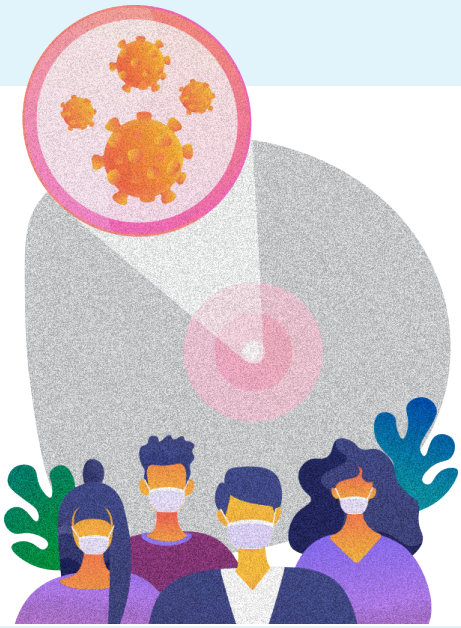
Những cải tiến về nhà tiết kiệm năng lượng có thể làm cho ngôi nhà của quý vị thoải mái hơn, giúp quý vị tiết kiệm tiền ngay bây giờ và trong nhiều năm tới. Quý vị có thể đủ điều kiện để nhận được các sản phẩm và dịch vụ lắp đặt giá rẻ hoặc miễn phí. Tìm hiểu thêm và đăng ký tại **sdge.com/ESA**.

### Nguồn đối với Nhu cầu Tiếp cận & Chức năng (AFN)

SDG&E và 2-1-1 San Diego hợp tác cùng nhau để hỗ trợ những người có nhu cầu tiếp cận và chức năng. Thông tin và dịch vụ được cung cấp để tăng khả năng sẵn sàng và khả năng tự phục hồi trong các trường hợp PSPS và trường hợp khẩn cấp. Các dịch vụ có thể bao gồm dịch vụ vận chuyển được hỗ trợ, điện dự phòng, vật dụng chuẩn bị sẵn sàng, an ninh lương thực, nơi cư trú tạm thời và séc phúc lợi. Tìm hiểu thêm tại **211SanDiego.org** hoặc quay số **2-1-1**.



# Lời khuyên dành cho các trường hợp khẩn cấp khác



## Đại dịch và các trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng

- Dự trữ nguồn cung cấp nước và thực phẩm trong hai tuần.
- Giữ sẵn thuốc theo toa.
- Rửa tay thường xuyên.
- Che khi ho hoặc hắt hơi.
- Ở nhà nếu quý vị bị ốm.



## Nóng quá độ

- Tìm kiếm máy lạnh hoặc quạt.
- Đi đến thư viện, trung tâm mua sắm hoặc gọi **2–1–1** để tìm một khu vực mát mẻ được chỉ định hoặc truy cập vào **coolzones.org**.
- Tắm nước mát.
- Uống đồ uống mát, không cồn, không caffein.
- Nếu quý vị cảm thấy mình bị bệnh, hãy gọi bác sĩ hoặc **9–1–1** ngay.

## Cực lạnh



- Ở trong nhà.
- Mặc quần áo ấm, thoải mái, khô ráo.
- Để ý tình trạng tê cóng, hạ thân nhiệt hoặc gắng sức quá mức.
- Không sử dụng bếp nướng bằng than hoặc gas để sưởi ấm trong nhà.

## Sóng thần




- Di chuyển lên vùng đất cao hơn trong đất liền và/hoặc lên tầng cao hơn.
- Nghe radio hoặc tivi để được hướng dẫn trong trường hợp khẩn cấp.
- Hãy rời đi ngay lập tức nếu được lệnh làm như vậy.
- Không tham quan – tránh xa bờ biển.
- Không quay lại khu vực nguy hiểm cho đến khi các quan chức về an toàn tại địa phương thông báo “tất cả tiêu tan”.





## Khủng bố

- Báo cáo các hoạt động đáng ngờ cho cơ quan chức năng.
- Không nhận gói hàng từ người lạ.
- Làm theo hướng dẫn của nhân viên cấp cứu.
- Hãy sẵn sàng để được hướng dẫn cư trú tại chỗ hoặc sơ tán.
- Giữ bình tĩnh, kiên nhẫn và liên hệ với ai đó trong mạng lưới hỗ trợ cá nhân của quý vị.

Để biết thêm thông tin về cách ứng phó với các trường hợp khẩn cấp cụ thể, hãy truy cập vào trang web về sự chuẩn bị sẵn sàng của Quận: **ReadySanDiego.org**

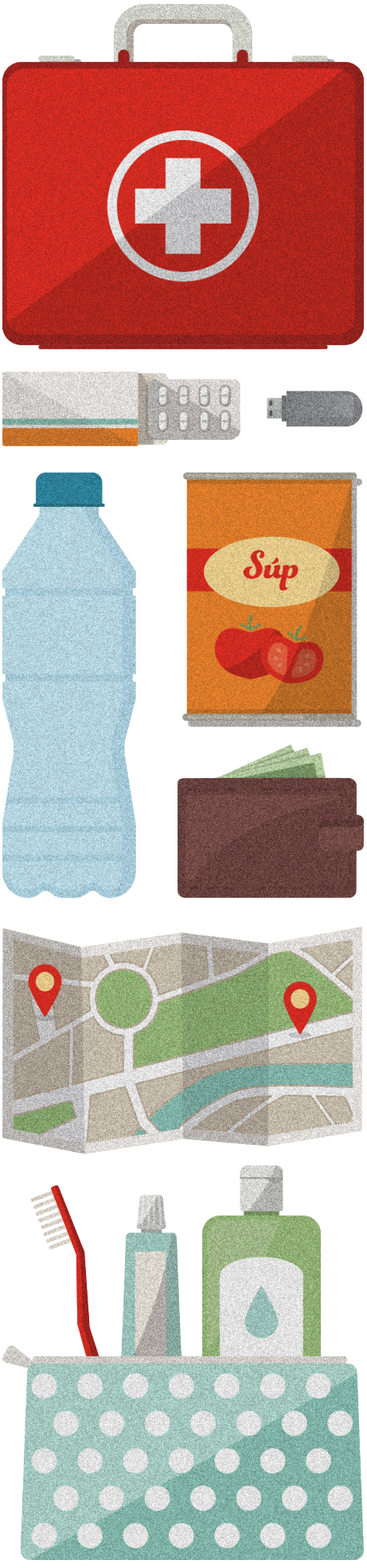
**Cảnh báo sơ tán:** Việc cảnh báo của người dân trong khu vực bị ảnh hưởng có nguy cơ đe dọa tính mạng và tài sản. Cảnh báo Sơ tán xem xét xác suất một khu vực sẽ bị ảnh hưởng trong tương lai gần và chuẩn bị Lệnh Sơ tán có thể cần đến cho mọi người. Các nhóm dân cư dễ bị tổn thương như người khuyết tật, có nhu cầu tiếp cận hoặc chức năng, và/hoặc động vật to lớn nên rời đi ngay lập tức.

**Lệnh sơ tán:** Yêu cầu di chuyển ngay lập tức ra khỏi khu vực bị ảnh hưởng do mối đe dọa tính mạng sắp xảy ra.




**Nơi cư trú tại chỗ:** Đi vào bên trong. Đóng và khóa cửa ra vào và cửa sổ. Chuẩn bị để tự duy trì cho đến khi có thông báo mới và/hoặc liên hệ được với các nhân viên cấp cứu.


Thu thập nguồn cung cấp
DANH SÁCH THUỐC
THẺ ID
HỘ CHIẾU




# Bộ vật dụng đi đường

Hầu hết các thảm họa là bất ngờ và xảy ra nhanh chóng. Quý vị có thể không có thời gian để mua sắm hoặc đóng gói. Đóng gói "Bộ vật dụng đi đường" để phòng khi quý vị phải rời đi gấp.

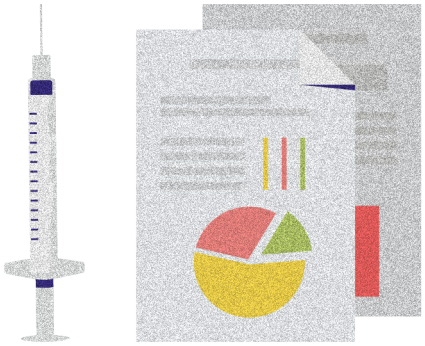
**Đánh dấu những mục quý vị đã có và bổ sung những mục quý vị cần:**

- ☐ Nước đóng chai và thực phẩm không dễ hỏng, chẳng hạn như thanh granola
- ☐ Bản sao và/hoặc ổ USB flash chứa các tài liệu quan trọng đựng trong hộp đựng không thấm nước (giấy tờ tùy thân, bảo hiểm, ảnh gia đình và vật nuôi để nhận dạng)
- ☐ Danh sách các loại thuốc quý vị dùng, lý do quý vị dùng và liều lượng của chúng
- ☐ Nếu bất kỳ loại thuốc nào cần được bảo quản lạnh, hãy giữ thêm một gói đá trong ngăn đá
- ☐ Thông tin liên hệ của gia đình quý vị và các thành viên trong mạng lưới hỗ trợ của quý vị
- ☐ Đèn pin, đài AM/FM quay tay hoặc chạy bằng pin và pin dự phòng
- ☐ Tiền mặt, hối phiếu mệnh giá nhỏ
- ☐ Sổ tay và bút
- ☐ Khăn lau kháng khuẩn và nước rửa tay sát khuẩn

- ☐ Khẩu trang hoặc khăn tay lớn
- ☐ Thiết bị y tế dự phòng (ví dụ: kính, pin) và bộ sạc
- ☐ Bộ dụng cụ sửa chữa lốp Aerosol và/hoặc dụng cụ bơm lốp để sửa chữa lốp xe lăn hoặc xe tay ga bị xẹp lún
- ☐ Đồ dùng cho động vật trợ giúp hoặc vật nuôi của quý vị (thức ăn, nước bổ sung, bát, dây xích, vật dụng vệ sinh, hồ sơ tiêm phòng và thuốc)
- ☐ Bộ sạc điện thoại di động
- ☐ Tài liệu hướng dẫn này

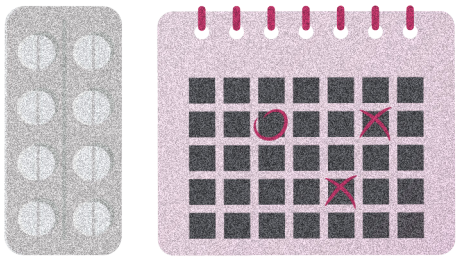
**Những vật dụng khác quý vị sẽ cần:**













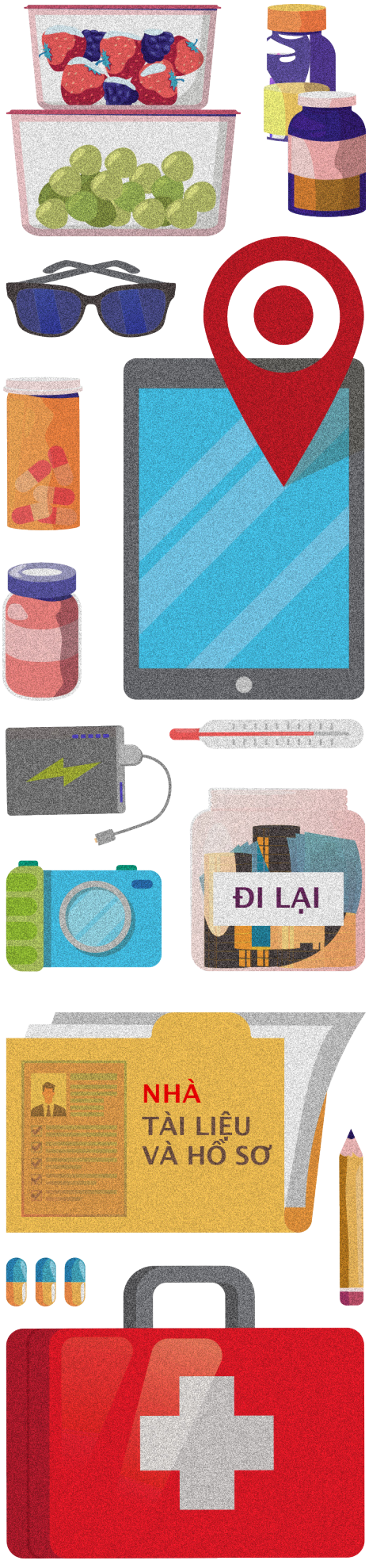
# Bộ đồ gia dụng

**Trong một số trường hợp khẩn cấp, quý vị có thể an toàn hơn khi ở nhà.** Quý vị có thể không có nước để uống hoặc không thể xả bồn cầu. Quý vị có thể không có điện để giữ lạnh thức ăn, bật đèn hoặc sạc điện thoại. Chuẩn bị "Bộ đồ gia dụng" để tồn tại ít nhất ba ngày mà không có nước hoặc điện.

**Đánh dấu những mục quý vị đã có và bổ sung những mục quý vị cần:**

- ☐ Một gallon nước uống, mỗi người, mỗi ngày
- ☐ Thực phẩm không bị hư hỏng, như thực phẩm đóng hộp ăn liền và dụng cụ mở hộp bằng tay
- ☐ Bộ sơ cứu
- ☐ Thuốc, bao gồm danh sách các loại thuốc quý vị dùng, lý do quý vị dùng thuốc và liều lượng của thuốc
- ☐ Đèn pin hoặc đèn xách chạy dùng pin, đài AM/FM chạy bằng pin và pin dự phòng hoặc đài quay tay không cần pin
- ☐ Còi hoặc chuông
- ☐ Thiết bị y tế dự phòng, nếu có thể (ví dụ: oxy, thuốc, pin xe tay ga, máy trợ thính, thiết bị hỗ trợ di chuyển, kính, khẩu trang, găng tay)
- ☐ Kiểu dáng và số sê-ri của thiết bị y tế (chẳng hạn như máy tạo nhịp tim) và hướng dẫn sử dụng

**Các vật dụng cá nhân khác:**




**LỜI KHUYÊN:** Máy nước nóng của quý vị cũng là một nguồn nước. Tắt điện và để nước nguội. Để lấy nước, đặt một bình chứa bên dưới và mở van xả ở đáy bình.

# Công cụ liên lạc

**I need a translator**

**Necesito un traductor**

**Tôi cần một người phiên dịch**

**انا بحاجة الى الترجمة**

**Kailangan ko ng tagasalin**

**我需要翻**



Trong trường hợp khẩn cấp, cách liên lạc thông thường của quý vị có thể bị ảnh hưởng bởi những thay đổi về môi trường, tiếng ồn, gián đoạn dịch vụ hoặc sự hỗn loạn.

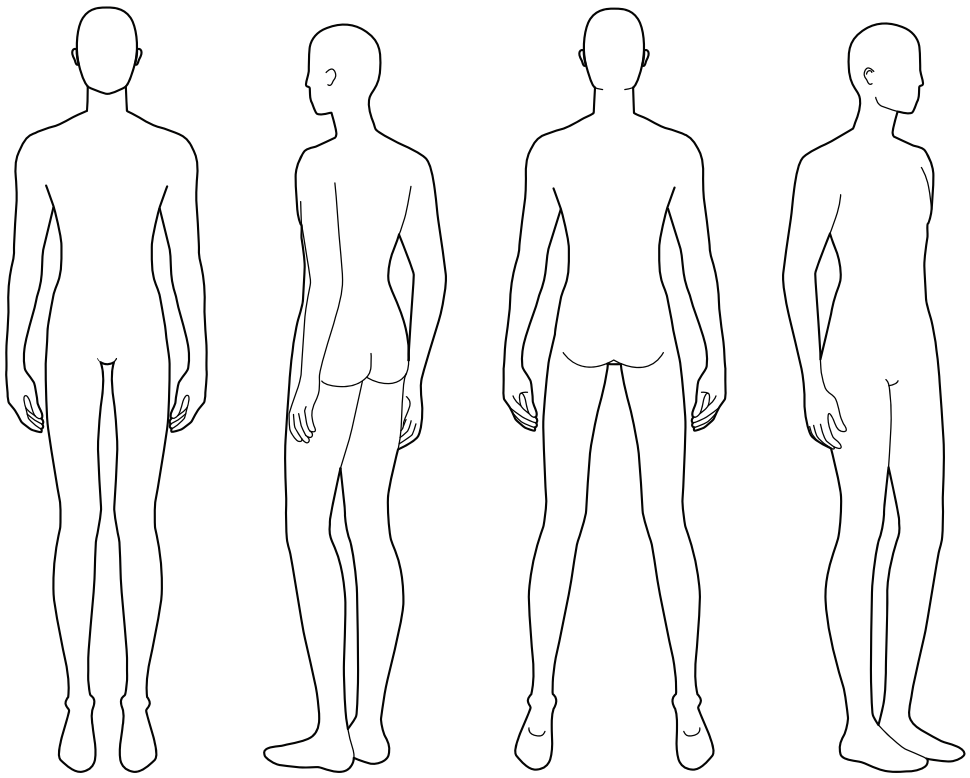
Nếu quý vị bị mù hoặc có thị lực kém, hãy tập giải thích cho người khác cách hướng dẫn quý vị.

Nếu quý vị bị điếc hoặc khiếm thính, hãy tìm các cách thay thế để truyền đạt nhu cầu của quý vị, chẳng hạn như thông qua cử chỉ, giấy ghi chú hoặc tin nhắn văn bản. Giữ thẻ liên lạc trong bộ dụng cụ cấp cứu của quý vị.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
| K | L | M | N | Ñ | O | P | Q | R | S |
| T | U | Ü | V | W | X | Y | Z | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 |
| . | ‘ | , | ? | ! | + | - | DẤU CÁCH | | |

## BIỂU ĐỒ ĐAU | MỨC ĐỘ ĐAU (PAIN CHART | LEVEL OF PAIN)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





Âm ỉ
(Dull)



Nhói
(Sharp)



Lan tỏa
(Radiating)

**Tôi muốn thuốc giảm đau**
**(I want pain medicine)**



Tiêm
(Shot)



Một viên thuốc
(One pill)



Hai viên thuốc
(Two pills)



Ngứa
(Itches)



Châm chích
(Stings)



Đau/nhức
(Hurts/aches)



Bỏng
(Burns)



Không thể di chuyển/tê liệt
(Can't move/numb)



Tôi thế nào?
(How am I doing?)



Ngày/giờ nào?
(What day/time?)



Điều gì đang xảy ra?
(What is happening?)



Khi nào thì ống ra?
(When is tube coming out?)



IV
(IV)



Loại bỏ sự gò bó
(Remove restraints)



Tập thể dục
(Excercise)



Mát xa
(Massage)



Để tôi yên
(leave me alone)



Đừng bỏ đi
(Don't leave)



Quay lại sau
(Come back later)



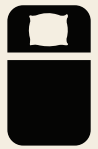
Lời khẩn cầu
(Prayer)



Phòng tắm
(Bathroom)



Khăn mát
(Cool cloth)



Gối/chăn
(Pillow/blanket)



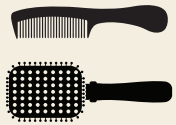
Kính/Tất
(Glasses/Socks)



Rửa mặt
(Wash face)



Dầu gội/tắm
(Shampoo/Bath)



Lược chải đầu/ bàn chải
(Comb/Brush)

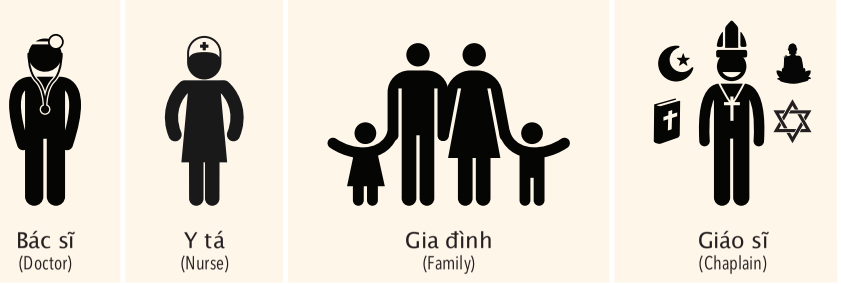


Răng đã được chải
(Teeth brushed)

## TÔI Ở TÌNH TRẠNG (I AM)




## TÔI MUỐN GẶP (I WANT TO SEE)




## TÔI MUỐN (I WANT)







**Cảm ơn quý vị**
**(Thank you)**

Tôi mến quý vị
(I Love you)

Để đích kiểm soát nhiễm trùng, vui lòng không sử dụng lại tấm này cho các bệnh nhân khác.
(For infection control purposes, please do not reuse this board between patients.)


SD County Emergency
ReadySanDiego
Plan, Prepare
Emergency
Disaster Info, Maps, Shelters
Recovery
Resources, Assi
Disaster Info | Refreshed:
PT
Excessive Heat Warning Is
8/14/20,12:00 p.m. throug
Fri Aug 14, 2020 12:00 PM
Excessive Heat Warning ued Today,
7/30/20,11:00 a.m. through 8/02/20, 9:00 p.m.
Thu Jul 30, 2020 11 M PDT ASL/Audio
Excessive He ssued Today,
Cập nhật thông tin
SanDiegoCounty.gov
2 1 1

# Cập nhật thông tin

ReadySanDiego.org
Chuẩn bị. Lên kế hoạch. Cập nhật thông tin.

AlertSanDiego
Đăng ký. Nhận được thông báo.

CÓ THỂ TIẾP CẬN
AlertSanDiego
Đăng ký. Nhận được thông báo.

Quận San Diego

Twitter.com/
ReadySanDiego

Facebook.com/
ReadySanDiego

- Trang web về sự chuẩn bị sẵn sàng của Quận: **ReadySanDiego.org**
- Đăng ký số điện thoại di động, số điện thoại **VoIP** và email của quý vị tại **ReadySanDiego.org/AlertSanDiego.** Đây là hệ thống thông báo trên diện rộng trong trường hợp khẩn cấp của Quận được những người ứng cứu đầu tiên sử dụng để gửi hướng dẫn sơ tán và các thông tin về thảm họa khác qua điện thoại, tin nhắn và email.
- Tải ứng dụng **SD Emergency miễn phí**, có sẵn bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha cho các thiết bị di động iOS và Android. Truy cập vào **ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp**.
- Trong trường hợp khẩn cấp, hãy truy cập vào **AlertSD.org** hoặc **Ứng dụng SD Emergency** để xem thông tin cập nhật về sự cố, vị trí cư trú, khu vực sơ tán, khoanh vùng nguy hiểm, nguồn cấp dữ liệu truyền thông xã hội chính thức, v.v.
- Các đài phát thanh của **Hệ thống Cảnh báo Khẩn cấp** chính cho Quận San Diego là ***KOGO AM 600*** và ***KLSD AM 1360***.
- Để biết thông tin về việc phục hồi, hãy truy cập **RecoverSD.org**.
- Đối với các câu hỏi không khẩn cấp và thông tin cập nhật về thảm họa, hãy gọi **2–1–1**.
- Nếu quý vị gặp phải trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tính mạng, hãy gọi **9–1–1**.

# Nhận hỗ trợ

**Thảm họa có thể gây căng thẳng và choáng ngợp.** Quý vị có thể cảm thấy cáu kỉnh, buồn bã hoặc tức giận. Quý vị có thể bị đau đầu hoặc không thể ngủ được.

Hãy nói với ai đó về cảm giác của mình, mặc dù điều đó có thể khó khăn.

Hãy tìm đến mạng lưới hỗ trợ của quý vị hoặc tìm kiếm sự trợ giúp từ một chuyên gia.

### Đường dây Tiếp cận và Trợ giúp Khủng hoảng của San Diego

Nếu quý vị cần hỗ trợ, các cố vấn có kinh nghiệm sẵn sàng hỗ trợ 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần để tư vấn cho quý vị nhằm đáp ứng nhu cầu của quý vị và giúp xác định khả năng đủ điều kiện cho các dịch vụ sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng chất gây nghiện.

▶ Gọi **(888) 724-7240** hoặc truy cập vào trang web của chúng tôi: **www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs**

### Liên minh Quốc gia về Sức khỏe Tâm thần (NAMI) San Diego

Quý vị có thể kết nối với nhân viên tư vấn về khủng hoảng được đào tạo để nhận được hỗ trợ khủng hoảng miễn phí 24 giờ mỗi ngày.

▶ Soạn **NAMI** rồi gửi đến **741-741** hoặc gọi **(888) 523-5933**

### Đường dây nóng Ngăn chặn Tự tử của Quốc gia và Đường dây Tư vấn Khủng hoảng dành cho Cựu chiến binh

Tất cả chúng ta có thể giúp ngăn chặn tự tử. Đường dây nóng hỗ trợ 24/7, miễn phí và bí mật dành cho những người trong cảnh khốn cùng, nguồn lực phòng ngừa và tư vấn khủng hoảng cho quý vị hoặc những người thân yêu của quý vị và các nguyên tắc tốt nhất dành cho các chuyên gia.

▶ Gọi **(800) 273-8255** hoặc gọi **9-8-8**



**Quận San Diego**
www.sandiegocounty.gov
(800) 694-3900

**Văn phòng Dịch vụ Khẩn cấp**
www.sandiegocounty.gov/oes
(858) 565-3490

**Listos California**
www.listoscalifornia.org
(916) 845-8510

Cảm ơn Cơ quan Dịch vụ **Nhân sinh và Y tế của Quận San Diego**, Dịch vụ Người cao tuổi & Độc lập vì những đóng góp của họ cho tài liệu hướng dẫn này. Để tìm các nguồn lực dành cho người cao tuổi, hãy truy cập vào www.aging.sandiegocounty.go

Tài liệu này được chuẩn bị dưới sự tài trợ của Listos California, một chương trình được đặt tại Văn phòng Quản lý Dịch vụ Khẩn cấp của Thống đốc. Quan điểm hoặc ý kiến thể hiện trong tài liệu này là của các tác giả và không nhất thiết đại diện cho quan điểm hoặc chính sách chính thức của Listos California hoặc Văn phòng Quản lý Dịch vụ Khẩn cấp.