

# Giải pháp Sẵn sàng Đối phó của Hội Chữ Thập Đỏ



**American Red Cross**  
Northern California  
Coastal Region

Chuẩn bị Sẵn sàng. Kết nối. Hành động.

Việc chuẩn bị cho những tình huống khẩn cấp có thể xảy ra là rất quan trọng bởi vì chúng có thể xảy đến bất ngờ và dữ dội vào bất cứ lúc nào và tại bất cứ nơi nào. Có ba bước mà tất cả mọi người có thể thực hiện giúp tạo nên sự khác biệt: chuẩn bị sẵn sàng, kết nối, và hành động.

## Chuẩn bị Sẵn sàng Điều này dễ hơn quý vị nghĩ!

### Chuẩn bị Bộ Dụng cụ

Đề các vật dụng trong bộ dụng cụ để mang theo mà quý vị có thể sử dụng ở nhà hoặc mang theo trong trường hợp phải sơ tán.

#### Bộ dụng cụ mẫu:

Nước, thực phẩm, dụng cụ sơ cứu, các loại thuốc thiết yếu, đèn pin, thiết bị liên lạc, vật dụng vệ sinh cá nhân, tiền mặt, quần áo dự phòng, chăn, pin dự phòng, bản sao các tài liệu quan trọng, đồ dùng cho trẻ em và đồ dùng cho vật nuôi

Quý vị có thể đã có sẵn nhiều thứ trong số các vật phẩm này; tập hợp những gì hiện có vào một vật chứa duy nhất, sau đó thêm vào các vật phẩm khác khi quý vị ra ngoài mua sắm.

Danh sách kiểm tra Bộ dụng cụ khẩn cấp:  
[redcross.org/get-help/prepare-for-emergencies](http://redcross.org/get-help/prepare-for-emergencies)

Tải xuống Ứng dụng Khẩn cấp của Hội Chữ Thập Đỏ hoặc vào trang [redcross.org/apps](http://redcross.org/apps).

### Lên Kế hoạch

Tự chuẩn bị để thành công. Có một kế hoạch.

- Hợp với các thành viên trong gia đình để lên kế hoạch về cách chuẩn bị và ứng phó với các tình huống khẩn cấp nhiều khả năng xảy ra ở nơi quý vị sống, học tập, làm việc và vui chơi.
- Chọn hai địa điểm để tập hợp
  1. Ngay bên ngoài nhà của quý vị (trong trường hợp cháy nhà).
  2. Bên ngoài khu phố quý vị ở (trong trường hợp cần phải sơ tán).
- Cân nhắc các khó khăn về giao thông.
- Kiểm tra kế hoạch của quý vị và cùng xem lại kế hoạch với gia đình và bạn bè của quý vị.
- Thực hành sử dụng các tuyến đường sơ tán, đến các địa điểm tập hợp được chỉ định và gọi cho số liên lạc bên ngoài khu vực của quý vị. Thực hành ít nhất hai lần một năm sẽ giúp quý vị phản ứng nhanh hơn nếu tình huống khẩn cấp xảy ra.
- Kế hoạch liên hệ: Đường dây điện thoại địa phương có xu hướng quá tải sau khi tình huống khẩn cấp xảy ra. Chọn một số liên hệ ngoài khu vực mà tất cả những người thân yêu của quý vị đồng ý gọi để báo thông tin.

### Được cập nhật Thông tin

- Xác định cách chính quyền địa phương sẽ thông báo cho quý vị trong thảm họa và cách quý vị sẽ nhận thông tin, có thể là qua đài phát thanh địa phương, TV hoặc Đài phát thanh Thời tiết NOAA, hoặc bằng cách truy cập ứng dụng di động Khẩn cấp của Hội Chữ Thập Đỏ.
- Đảm bảo rằng ít nhất một thành viên trong gia đình quý vị được chứng nhận đào tạo về sơ cứu và CPR.
- In thẻ liên lạc khẩn cấp cho tất cả các thành viên trong gia đình. Truy cập trang [redcross.org](http://redcross.org) và tìm kiếm “emergency contact.”

**An toàn cháy nổ tại nhà:** Hãy ra ngoài, ở lại bên ngoài và gọi 9-1-1

- Cúi thấp xuống đất và bò tới lối thoát hiểm.
- Kiểm tra tay nắm cửa bằng mu bàn tay trước khi mở cửa. Nếu tay nắm cửa nóng, hãy tìm một lối thoát khác, chẳng hạn như cửa sổ.
- Nếu khói, hơi nóng hoặc lửa chặn đường thoát hiểm của quý vị, hãy treo một tấm vải hoặc khăn bên ngoài cửa sổ để cho sơ cứu hỏa biết quý vị đang ở đâu.
- Một khi quý vị đã ra được ngoài, hãy ở lại bên ngoài. Đi tới địa điểm tập hợp đã được chỉ định sẵn. Gọi 9-1-1.

**An toàn động đất:** Cúi xuống, ẩn nấp, và giữ chắc

- Nếu không có đồ nội thất đủ chắc chắn ở xung quanh, hãy cúi người dựa lưng vào tường và che đầu và cổ của quý vị.
- Nếu đang ở ngoài trời, hãy di chuyển tới một khu vực mở cách xa các tòa nhà và cây cối.

Lũ lụt, cháy lan rộng và sóng thần cũng có thể xảy ra trong khu vực của chúng ta.



Chuẩn bị Bộ Dụng cụ.



Lập Kế hoạch.



Cập nhật Thông tin.

### Danh sách Kiểm tra Giải pháp Sẵn sàng Đối phó của Hội Chữ Thập Đỏ

Quý vị không biết phải làm gì tiếp theo? Chúng tôi có thể hướng dẫn quý vị.

- Tôi có bộ dụng cụ được chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp.
- Tôi có kế hoạch ứng phó với thảm họa cho gia đình tôi và đã thực hành nó.
- Tôi biết những tình huống khẩn cấp hoặc thảm họa nào có khả năng xảy ra trong cộng đồng của tôi.
- Tôi đã cài đặt Ứng dụng Khẩn cấp của Hội Chữ Thập Đỏ vào điện thoại của tôi.
- Có ít nhất một người trong gia đình tôi được đào tạo về sử dụng CPR/AED.
- Tôi đã hành động để giúp cộng đồng của tôi chuẩn bị.

Để biết thêm thông tin về cách chuẩn bị và ứng phó với những tình huống khẩn cấp này và các tình huống khác nữa, hãy truy cập trang [prepare.org](http://prepare.org).

# Kết nối

## Cùng nhau trở nên kiên cường hơn

Xây dựng cộng đồng của quý vị và các mạng lưới trực tiếp và trực tuyến. Thống nhất cùng nhau giữ liên lạc.

### Facebook và Twitter

- ❑ Thêm các tài khoản chứa thông tin liên quan đến tình huống khẩn cấp vào bảng tin của quý vị để luôn được cập nhật thông tin. Theo dõi #redcross và trang của Hội Chữ Thập Đỏ tại địa phương của quý vị, FEMA, Sở Cứu hỏa.
- ❑ Tạo một nhóm Facebook để giữ kết nối, chia sẻ vật phẩm, và lên kế hoạch.
- ❑ Sử dụng tính năng Kiểm tra An toàn khi có điều gì đó xảy ra. Cập nhật trạng thái của quý vị cho gia đình và bạn bè được biết.

### Nextdoor

Nextdoor là mạng xã hội riêng để kết nối với hàng xóm của quý vị, với nhiều lợi thế: tìm người giữ trẻ, các bữa tiệc đường phố, hoặc chống tội phạm. Trong tình huống khẩn cấp, quý vị có thể tìm và chia sẻ các thông tin và nguồn trợ giúp địa phương với hàng xóm của mình.

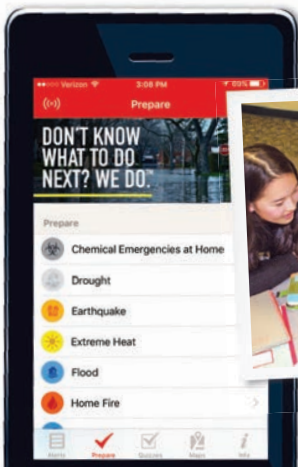
### Đêm Kết nối Cộng đồng

Đêm Kết nối Cộng đồng là một chiến dịch xây dựng cộng đồng hàng năm nhằm tăng cường mối quan hệ giữa cảnh sát và các đối tác cộng đồng. Đăng ký Đêm Kết nối Cộng đồng để nhận thông báo về các sự kiện sắp diễn ra tại khu vực của quý vị [natw.org/registration](http://natw.org/registration).



**Tải xuống Ứng dụng Khẩn cấp của Hội Chữ Thập Đỏ hoặc, vào trang [redcross.org](http://redcross.org) và tìm ứng dụng khẩn cấp.**

Ứng dụng này đưa ra lời khuyên của chuyên gia về cách chuẩn bị và ứng phó với thảm họa đồng thời cung cấp bản đồ những nơi trú ẩn khẩn cấp của Hội Chữ Thập Đỏ.



# Hành động

## Dựa vào nhau và cùng học hỏi

### Tham gia các lớp học Giải pháp Sẵn sàng Đối phó của Hội Chữ Thập Đỏ

Hội Chữ Thập Đỏ hỗ trợ đào tạo cho cộng đồng với rất nhiều chương trình và khóa học khác nhau để giúp mọi người sẵn sàng khi tình huống khẩn cấp xảy ra. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web của chúng tôi tại [redcross.org/takeaclass](http://redcross.org/takeaclass).

- **Khóa học trực tuyến:** chỉ cần ngồi ngay tại nhà quý vị cũng có thể tham gia rất nhiều khóa học giúp chuẩn bị sẵn sàng cho gia đình quý vị.
- **Đào tạo tại chỗ:** nhiều khóa học được giảng dạy tại lớp học, tại nơi làm việc, hoặc với tổ chức cộng đồng của quý vị. Chúng tôi cũng có sẵn những chương trình tập huấn cho tập huấn viên hay các khóa học tự chuẩn bị dụng cụ cho tình huống khẩn cấp.
- **Các khóa học về Sơ cứu và CPR:** các lớp học cộng đồng hoặc đào tạo theo yêu cầu do Hội Chữ Thập Đỏ thực hiện tại nơi làm việc của quý vị.

### Tham gia nhiều hơn nữa

Tham gia cùng tất cả các tình nguyện viên tuyệt vời của Hội Chữ Thập Đỏ, những người sẵn sàng ở đó khi cộng đồng của họ cần cung cấp thức ăn, chỗ ở, chăm sóc và được an ủi. Hội Chữ Thập Đỏ là một tổ chức tình nguyện hoạt động dựa trên các cá nhân với những kỹ năng chuyên môn riêng biệt và nền tảng kiến thức, tài năng và kỹ năng đa dạng. Tất cả chúng ta cùng hợp tác tạo ra một cộng đồng kiên cường trước những tình huống khẩn cấp. Dưới đây chỉ là một vài ví dụ về các kỹ năng luôn cần thiết:

- Tình nguyện viên hỗ trợ thảm họa
- Tình nguyện viên hỗ trợ hoạt động hiến máu
- Thanh niên tình nguyện
- Giáo viên tình nguyện về sức khỏe và an toàn
- Lực lượng vũ trang tình nguyện

Trở thành một tình nguyện viên của Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ tại [redcross.org/volunteer/become-a-volunteer](http://redcross.org/volunteer/become-a-volunteer)

### Hãy Cho Gia Đình của Quý vị Biết rằng Quý vị đã An toàn

Nói với những người thân yêu của quý vị về Trang web American Red Cross Safe and Well hoặc truy cập thông qua trang [redcross.org](http://redcross.org) bằng cách tìm kiếm safe and well. Công cụ dựa trên nền tảng internet này nên được tích hợp vào kế hoạch liên lạc khẩn cấp của quý vị. Những người trong khu vực bị ảnh hưởng bởi thảm họa có thể tự đăng tin là “an toàn và khỏe mạnh”, đồng thời gia đình và bạn bè có liên quan, những người biết số điện thoại hoặc địa chỉ của người này cũng có thể tìm kiếm tin nhắn được đăng bởi những người tự đăng tin. Nếu quý vị không thể truy cập được vào mạng internet, hãy gọi **1-800-RED CROSS** để đăng ký cho chính quý vị và gia đình quý vị.