

Helping Children Cope with Disaster

Giúp Trẻ Em Ứng Phó với Thảm Họa



FEMA



**American
Red Cross**



This booklet offers parents, caregivers and other adults suggestions on how to help children cope with the effects of disaster, as well as how to be prepared before a disaster strikes.



Cuốn sách nhỏ này cung cấp cho các bậc cha mẹ, người chăm sóc và những người thành niên khác các đề xuất về cách thức giúp trẻ đối phó với hậu quả của thảm họa, cũng như cách chuẩn bị trước khi một thảm họa ập xuống.



Helping Children Cope with Disaster

Children can feel very frightened during a disaster and afterwards some children will show temporary changes of behavior.

For most children these changes will be mild, not last long and diminish with time. However, reminders of what happened could cause upsetting feelings to return and behavior changes to emerge again. Watching scenes of the disaster on television can be distressing for children, especially for younger children.

Younger children may return to bed-wetting, have difficulty sleeping and not want to be separated from their caregivers. Older children may show more anger than usual, find concentrating at school harder and want to spend more time alone than usual.

Some children are more vulnerable, and their reactions can be more severe and last for a longer period of time.

Factors that contribute to greater vulnerability include —

- ◆ **Direct exposure to the disaster**

This includes being evacuated, seeing injured or dying people, being injured themselves and feeling that their own lives are threatened.

- ◆ **Personal loss**

This includes the death or serious injury of a family member, close friend or family pet.

- ◆ **On-going stress from the secondary effects of disaster**

This includes temporarily living elsewhere, losing contact with their friends and neighbors, losing things that are important to them, parental job loss and the financial costs of reestablishing their previous living conditions.

- ◆ **Prior exposure to disaster or other traumatic event.**

Giúp trẻ đối phó với thảm họa

Trẻ có thể cảm thấy rất sợ hãi trong và sau một thảm họa. Một số trẻ sẽ biểu hiện những thay đổi tức thời về cách cư xử.

Đối với hầu hết số trẻ thì những thay đổi này sẽ nhẹ nhàng, không tồn tại lâu, và biến mất theo thời gian. Tuy nhiên, những điều nhắc nhở lại sự việc đã qua có thể khiến những cảm xúc khó chịu quay trở lại và những thay đổi về cách cư xử sẽ bộc phát. Xem các cảnh tượng về thảm họa trên truyền hình có thể làm trẻ đau buồn, đặc biệt là đối với những trẻ nhỏ hơn.

Trẻ nhỏ hơn có thể bị chứng đái dầm trở lại, khó ngủ, và không muốn bị tách khỏi những người chăm sóc chúng. Trẻ lớn hơn có thể biểu hiện sự giận dữ nhiều hơn bình thường, khó tập trung cho việc học ở trường, và muốn dành thời gian ở một mình nhiều hơn bình thường.

Một số trẻ dễ bị tổn thương hơn, và phản ứng của chúng có thể trầm trọng hơn và kéo dài lâu hơn.

Những nhân tố góp phần gây ra cảm giác dễ bị tổn thương hơn bao gồm:

- ◆ **Trực tiếp chứng kiến thảm họa**

Trường hợp này bao gồm việc bị sơ tán, thấy người bị thương hay người chết, chính bản thân cũng bị thương, và cảm thấy cuộc sống của chúng bị đe dọa.

- ◆ **Mất mát người thân**

Trường hợp này bao gồm cái chết hay thương tích nghiêm trọng của một thành viên trong gia đình, bạn thân, hay vật cưng của gia đình.

- ◆ **Căng thẳng tiếp diễn do những hậu quả phụ của thảm họa**

Trường hợp này bao gồm việc sống tạm thời ở một nơi nào đó, mất liên lạc với bạn bè và hàng xóm, mất những đồ đạc quan trọng với chúng, bố mẹ mất việc, và những chi phí tài chính tái thiết các điều kiện sống trước đây.

- ◆ **Đã chứng kiến thảm họa hay sự kiện đau thương khác trước đây.**

How parents and caregivers react to and cope with a disaster or emergency situation can affect the way their children react. When parents and caregivers or other family members are able to deal with the situation calmly and confidently, they are often the best source of support for their children. One way to help children feel more confident and in control is to involve them in preparing a family disaster plan (refer to page 7).

CHILDREN'S REACTION TO DISASTER

The following are common reactions that children may exhibit following a disaster. While the following descriptions are typical, some children may exhibit none of these behaviors and others may behave in ways not mentioned here.



BIRTH THROUGH 6 YEARS

Although infants may not have words to describe their experiences, they can retain memories. They may react by being more irritable, crying more than usual or wanting to be held and cuddled more. Preschool and kindergarten children can feel helpless, powerless and frightened about being separated from their caregivers.

7 THROUGH 10 YEARS

Older children can understand the permanence of loss. They may become preoccupied with the details of the traumatic event and want to talk about it continually. This preoccupation can interfere with their concentration at school and affect their academic performance. Children may hear inaccurate information from their peers which parents can clarify. They may fear that the disaster will happen again and have sad or angry feelings.



Cách các bậc cha mẹ và những người chăm sóc phản ứng và đối phó với một thảm họa hay tình huống nguy kịch có thể ảnh hưởng tới cách phản ứng của trẻ. Khi các bậc cha mẹ và những người chăm sóc hay các thành viên khác trong gia đình có khả năng đối phó với tình huống một cách bình tĩnh và tự tin thì họ sẽ là nguồn che chở tốt nhất của trẻ. Một cách để giúp trẻ cảm thấy tự tin hơn và trấn tĩnh lại là lôi kéo chúng tham gia vào việc chuẩn bị một kế hoạch đối phó với thảm họa của gia đình (xem trang 7).

PHẢN ỨNG CỦA TRẺ TRƯỚC THẢM HỌA

Đây là những phản ứng thông thường nhất của trẻ sau một thảm họa. Trong khi những mô tả dưới đây là điển hình thì một số trẻ có thể không biểu hiện bất kỳ cách cư xử nào trong số những cách cư xử này và những trẻ khác có thể không xử sự theo những cách được đề cập ở đây.



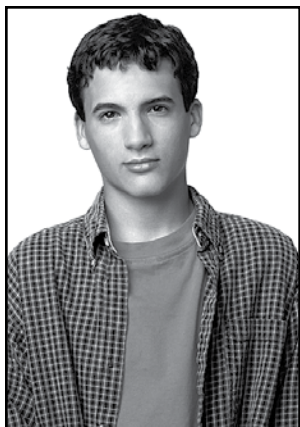
TRẺ SƠ SINH CHO ĐẾN 6 TUỔI

Mặc dù trẻ nhỏ có thể không có từ ngữ để diễn tả những trải nghiệm của mình, nhưng chúng có thể lưu giữ ký ức. Chúng có thể phản ứng bằng cách cáu gắt hơn, khóc nhiều hơn bình thường, hoặc muốn được ôm ấp và vỗ về nhiều hơn. Trẻ em trước tuổi đi học và mẫu giáo có thể cảm thấy vô vọng, bức bối, và sợ bị tách khỏi những người chăm sóc chúng.

TRẺ TỪ 7 ĐẾN 10 TUỔI

Những trẻ lớn hơn có thể hiểu được sự mất mát vĩnh viễn. Chúng có thể trở nên bận tâm với những chi tiết của sự kiện chấn động và luôn muốn nói về sự kiện ấy. Sự bận tâm này có thể xen vào khả năng tập trung của chúng ở trường và ảnh hưởng đến thành tích học tập. Trẻ có thể nghe thấy những thông tin không chính xác từ những bạn cùng lứa mà cha mẹ có thể giải thích cho trẻ hiểu. Các em có thể sợ thảm họa sẽ xảy ra một lần nữa và cảm thấy buồn hay giận dữ.





11 THROUGH 18 YEARS

As children mature, their responses become more similar to those of adults. Much of adolescence is focused on moving out into the world. Following a disaster, that world can seem more dangerous and unsafe. Teenagers may react by becoming involved in dangerous, risk-taking behaviors, such as reckless driving, and alcohol or drug use. Others may become fearful of leaving home and avoid social activity.

Teenagers can feel overwhelmed by their intense emotions, yet unable to talk about them.

WHAT PARENTS AND CAREGIVERS CAN DO

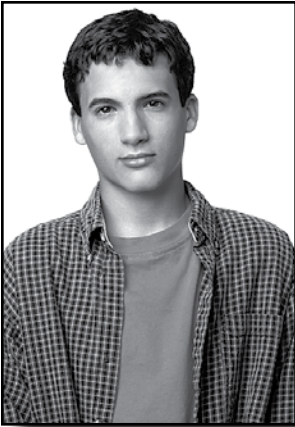
It is important for parents and other caregivers to understand what is causing a child's anxieties and fears. Following a disaster, children are most afraid that:

- ◆ The event will happen again.
- ◆ Someone close to them will be killed or injured.
- ◆ They will be left alone or separated from their family.

Parents and caregivers can clarify misunderstandings of risk and danger by acknowledging children's concerns and perceptions. Discussions of preparedness plans can strengthen a child's sense of safety and security.

Listen to what a child is saying. If a young child asks questions about the event, answer them simply without the elaboration needed for an older child or adult. Children vary in the amount of information they need





TRẺ TỪ 11 ĐẾN 18 TUỔI

Khi trẻ trưởng thành, các phản ứng của chúng càng ngày càng giống phản ứng của người lớn. Nhiều thanh niên nghĩ đến việc đi ra thế giới bên ngoài. Sau một thảm họa, thế giới ấy dường như không an toàn và nguy hiểm hơn. Thanh thiếu niên có thể phản ứng bằng những cách cư xử thiếu suy nghĩ và nguy hiểm, như lái xe bất cẩn, sử dụng rượu và ma túy. Những trẻ khác có thể sợ hãi việc rời khỏi nhà và né tránh hoạt động xã hội.

Thanh thiếu niên có thể cảm thấy bị áp đảo bởi những cảm xúc mạnh mẽ, song không thể nói về những cảm xúc ấy được.

CÁC BẬC CHA MẸ VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC CÓ THỂ LÀM GÌ

Việc các bậc cha mẹ và người chăm sóc thấu hiểu điều gì đang gây ra nỗi sợ hãi và lo âu của trẻ là quan trọng. Sau một thảm họa, trẻ thường sợ nhất là:

- ◆ Sự kiện sẽ lặp lại.
- ◆ Người thân bị thương hoặc chết.
- ◆ Bị bỏ rơi hoặc tách biệt với gia đình.

Các bậc cha mẹ và người chăm sóc có thể làm rõ những hiểu nhầm về rủi ro và hiểm nguy bằng cách ghi nhận những mối quan tâm và nhận thức của trẻ. Những cuộc thảo luận về kế hoạch chuẩn bị có thể nâng cao ý thức của trẻ về sự an toàn và đảm bảo.

Lắng nghe những điều trẻ đang nói. Nếu một trẻ đặt câu hỏi về sự kiện, hãy trả lời chúng một cách đơn giản mà không cần trau chuốt như khi nói với trẻ lớn hơn hoặc người trưởng thành. Lượng thông tin mà trẻ cần và có thể sử dụng thay đổi tùy trẻ. Nếu một trẻ gặp khó khăn trong



and can use. If a child has difficulty expressing his or her thoughts and feelings, then allowing them to draw a picture or tell a story of what happened may help.



Parents and Caregivers Can Take the Following Actions:

- ◆ Encourage your children to talk and listen to their concerns.
- ◆ Calmly provide factual information about the disaster and plans for ensuring their ongoing safety.
- ◆ Involve your children in updating your family disaster plan and disaster supplies kit (refer to pages 7-9).
- ◆ Practice your plan.
- ◆ Involve your children by giving them specific tasks to let them know they can help restore family and community life.
- ◆ Spend extra time with your children.
- ◆ Re-establish daily routines for work, school, play, meals and rest.

việc diễn đạt những cảm xúc hay suy nghĩ của mình thì cho phép chúng vẽ một bức tranh hay kể một câu chuyện về sự việc đã xảy ra có thể có ích hơn.



Các bậc cha mẹ và người chăm sóc có thể thực hiện những hành động sau:

- ◆ Khuyến khích trẻ nói chuyện và lắng nghe mỗi quan tâm của trẻ.
- ◆ Bình tĩnh cung cấp thông tin xác thực về thảm họa và các kế hoạch đảm bảo an toàn liên tục.
- ◆ Lôi cuốn trẻ tham gia vào việc cập nhật kế hoạch đối phó với thảm họa của gia đình và bổ sung túi đồ dự trữ cho thảm họa (xem các trang 7-9).
- ◆ Luyện tập kế hoạch của bạn.
- ◆ Thu hút sự quan tâm của con bạn bằng cách giao cho chúng những công việc cụ thể để cho chúng biết rằng chúng có thể giúp khôi phục đời sống của cộng đồng và gia đình.
- ◆ Dành nhiều thời gian hơn với con bạn.
- ◆ Tái lập các lễ thói hàng ngày đối với công việc, học hành, chơi, ăn uống, và nghỉ ngơi.

MONITOR AND LIMIT YOUR FAMILY'S EXPOSURE TO THE MEDIA

News coverage of the disaster can cause fear, confusion and anxiety in children. This is particularly true for a large-scale disaster or terrorist event, in which significant property damage and loss of life has occurred. Especially for younger children, repeatedly watching images of an event can cause them to believe the event is occurring again and again.

Parents and caregivers should be available to encourage communication and provide explanations when children are permitted to watch television or use the Internet if images or news about the disaster are being shown.

Parents can also limit their own exposure to anxiety-provoking information.



Use Support Networks

Parents and caregivers can best help children when they understand their own feelings and have developed ways of coping themselves. One way of doing this is to build and use social support systems of family, friends, community organizations, faith-based institutions or other resources. In the event a disaster strikes, they can call on these support systems to help them manage their reactions. In turn, parents and caregivers are more available and better able to support their children.

Theo dõi và hạn chế sự tiếp xúc của gia đình với các phương tiện truyền thông đại chúng

Việc đưa tin về thảm họa có thể gây ra sự sợ hãi, hỗn loạn, và lo âu đối với trẻ. Điều này đặc biệt đúng đối với một sự kiện khủng bố hay thảm họa trên diện rộng với những tổn thất lớn về người và của. Đặc biệt là đối với trẻ nhỏ, xem đi xem lại các hình ảnh của một sự kiện có thể khiến trẻ tin là sự kiện lại đang xảy ra.

Các bậc cha mẹ và người chăm sóc phải có mặt để khuyến khích trẻ trò chuyện và giải thích khi trẻ được phép xem truyền hình hay sử dụng Internet nếu hình ảnh hay tin tức về thảm họa được cung cấp.

Các bậc cha mẹ cũng nên hạn chế sự tiếp xúc của mình với các thông tin gọi sự lo lắng.



Sử dụng các mạng lưới hỗ trợ

Các bậc cha mẹ và người chăm sóc có thể giúp trẻ một cách tốt nhất khi họ hiểu các cảm giác của trẻ và tự phát triển những cách đối phó. Một trong những cách này là xây dựng và sử dụng các hệ thống hỗ trợ xã hội của gia đình, bạn bè, các tổ chức cộng đồng, các tổ chức tôn giáo hay những nguồn hỗ trợ khác. Trong trường hợp một thảm họa ập xuống, họ có thể nhờ những hệ thống này giúp họ quản lý cách phản ứng. Đổi lại, các bậc cha mẹ và người chăm sóc sẽ sẵn sàng hơn và có khả năng che chở con mình tốt hơn.

If a child continues to be very upset by what happened or if reactions interfere with their school work or their relationships at home or with their friends, it may be appropriate to talk with the child's primary care physician or a mental health provider who specializes in children's needs.

PREPARE YOUR FAMILY

Preparing for disaster helps everyone in the family accept the fact that disasters do happen, and that they can do something about it. Families should work together to identify and collect the resources needed to meet basic needs during and after disaster. When people feel prepared, they cope better.

Take the following actions with your family to get prepared —

Get Informed

- ◆ Call your local emergency management office or local American Red Cross chapter and ask about the specific hazards in your community and about your risk to those hazards. Also learn about community response plans, evacuation plans and routes, community warning systems and nearby buildings that are designated as disaster shelters.
- ◆ Learn about the emergency plans and procedures that exist in places you and your family spend time. Priority locations include places of employment, schools and childcare centers.

Create a Family Disaster Plan

- ◆ Discuss with your family the hazards that could impact your local area, the potential for community evacuation or sheltering, and your community's warning systems and what to do if they are used.
- ◆ Determine where to meet in the event of an emergency. Designate one location right outside your home in case of a

Nếu trẻ tiếp tục đau buồn về những gì đã xảy ra hay nếu các phản ứng xen vào việc học của chúng ở trường hay các mối quan hệ của chúng ở nhà hay với bạn bè thì tốt nhất là nên nói chuyện với bác sĩ chăm sóc chính của trẻ hay một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chuyên về những nhu cầu của trẻ em.

ĐƯA GIA ĐÌNH VÀO THẾ CHUẨN BỊ

Chuẩn bị cho thảm họa giúp mọi người trong gia đình chấp nhận sự thật rằng thảm họa có thể xảy ra, và họ có thể thực hiện một số việc để đối phó với nó. Các gia đình nên hợp tác với nhau để xác định và tập hợp các nguồn lực cần thiết để đáp ứng những yêu cầu cơ bản trong và sau thảm họa. Khi người ta cảm thấy đã được chuẩn bị, họ sẽ đương đầu tốt hơn.

Thực hiện những hành động sau cùng với gia đình của bạn để chuẩn bị:

Thu thập thông tin

- ◆ Hãy gọi điện cho văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp hay phân hội Hội Hồng Thập Tự ở địa phương và hỏi về những mối họa cụ thể trong cộng đồng của bạn và về rủi ro của bạn đối với những hiểm họa ấy. Đồng thời tìm hiểu những kế hoạch phản ứng của cộng đồng, kế hoạch và lộ trình sơ tán, các hệ thống cảnh báo cộng đồng, và các tòa nhà gần bên được chỉ định làm nơi trú ẩn khi thảm họa xảy ra.
- ◆ Tìm hiểu về các kế hoạch và quy trình khẩn cấp tại những nơi mà bạn và gia đình của mình trải qua phần lớn thời gian ở đó. Các địa điểm ưu tiên bao gồm nơi làm việc, trường học, và các trung tâm chăm sóc trẻ em.

Thiết lập một kế hoạch đối phó với thảm họa của gia đình

- ◆ Thảo luận với gia đình của bạn về những mối nguy có thể ảnh hưởng đến khu vực địa phương của bạn, khả năng sơ tán cộng đồng hay tìm nơi trú ẩn, và các hệ thống cảnh báo của cộng đồng bạn và phải làm gì khi nếu sử dụng chúng.
- ◆ Xác định nơi gặp nhau trong trường hợp khẩn cấp. Chỉ định một địa điểm ngay bên ngoài nhà bạn phòng tình trạng nguy kịch bất ngờ,

sudden emergency, like a fire, and another location outside your neighborhood in case you can't return home.

- ◆ Ask an out-of-town friend or relative to be your emergency contact. Following a disaster, family members should call this person and tell them where they are.
- ◆ Make a communication plan where all family members know how to contact each other. A form for recording this information can be found at www.ready.gov - or at www.redcross.org/contactcard.
- ◆ Include provisions for your pets in your family disaster plan.
- ◆ Practice the plan.

Once you have developed your plan, you need to practice and maintain it. For example, ask questions to make sure your family remembers meeting places, phone numbers and safety rules. Conduct routine fire and emergency evacuation drills, test fire alarms and replace and update disaster supplies.



như hỏa hoạn, và một địa điểm khác ngoài vùng lân cận của bạn trong trường hợp bạn không thể quay trở lại nhà.

- ◆ Đề nghị một người bạn hay họ hàng ở xa làm đầu mối liên lạc khẩn cấp của bạn. Sau một thảm họa, các thành viên gia đình phải gọi điện và báo cho người này biết nơi ở của mình.
- ◆ Tạo ra một hệ thống liên lạc mà tất cả các thành viên trong gia đình biết phải liên lạc như thế nào với nhau. Một mẫu ghi lại thông tin này có thể được tìm thấy tại website www.ready.gov – hay www.redcross.org/contactcard.
- ◆ Bổ sung những điều khoản dành cho con vật cưng của bạn trong kế hoạch đối phó với thảm họa của gia đình.
- ◆ Luyện tập kế hoạch của bạn.

Một khi bạn đã phát triển kế hoạch của mình thì bạn cần luyện tập và duy trì nó. Chẳng hạn, hãy đưa ra những câu hỏi để đảm bảo rằng các thành viên trong gia đình nhớ nơi gặp nhau, số điện thoại, và các nguyên tắc an toàn. Diễn tập hàng ngày việc sơ tán khi xảy ra tình trạng khẩn cấp và hỏa hoạn, kiểm tra các chuông báo hỏa, thay thế và thêm mới đồ dự trữ cho thảm họa.



Assemble a disaster supplies kit

Every household should assemble a disaster supplies kit and keep it up-to-date. A disaster supplies kit can help your family stay safe and be more comfortable during and after a disaster. Though local officials and relief workers will be on the scene after a disaster, they cannot reach everyone immediately. Also, if you need to evacuate at a moment's notice, you probably will not have the opportunity to shop or search for the supplies you and your family will need.

- ◆ Pack disaster supplies in an easy-to-carry container, such as a duffel bag or backpack, and label the container clearly.
- ◆ Ask your children to think of items that they would like to include in the kit, such as books, games or nonperishable snack food items.
- ◆ Include such items as:
 - Three-day supply of non-perishable food and manual can opener.
 - Three-day supply of water (one gallon of water per person per day).
 - Portable, battery-powered radio or television and extra batteries.
 - Flashlights and extra batteries.
 - First aid kit and first aid manual.
 - Photocopies of credit cards and identification cards.
 - Sanitation and hygiene items (hand sanitizer, moist towelettes and toilet paper).
 - Matches in a waterproof container.
 - Whistle.
 - Clothing, blankets, kitchen accessories and cooking utensils.
 - Special needs items, such as prescription medications, spare eyeglasses, hearing aid batteries.
 - Items for infants, such as formula, diapers, bottles and pacifiers.
 - Tools, pet supplies, a map of the local area, and other items to meet your unique family needs.
- ◆ Ask your children to help you remember to keep your kit updated by marking dates on a calendar to regularly review and update your kit.
- ◆ Consider having emergency supplies in each vehicle and at your place of employment.

Chuẩn bị bộ vận dụng phòng thảm họa

Mỗi gia đình phải làm một bộ vận dụng phòng thảm họa và giữ cho nó luôn mới. Bộ vận dụng phòng thảm họa có thể giúp gia đình bạn giữ an toàn và thoải mái hơn trong và sau một thảm họa. Mặc dù các quan chức địa phương và những người làm công tác cứu hộ sẽ có mặt ở hiện trường sau khi thảm họa xảy ra nhưng họ không thể đến nơi ở của từng người ngay lập tức. Hơn nữa, nếu bạn cần sơ tán ngay lúc nghe thông báo thì bạn không còn cơ hội để mua hay tìm kiếm những đồ dự trữ mà bạn và gia đình sẽ cần đến.

- ◆ Sắp xếp đồ dự trữ cho thảm họa trong một vật chứa dễ mang theo, như một chiếc túi vải bọc dây hay một ba lô đeo vai và dán nhãn rõ ràng.
- ◆ Bảo các con bạn nghĩ xem chúng muốn mang theo thứ gì trong trong túi đồ dự trữ, như sách, trò chơi, hay thực phẩm có thể để lâu được.
- ◆ Thêm vào những món như:
 - Thực phẩm dự trữ để lâu được cho ba ngày và một cái mở đồ hộp bằng tay.
 - Lượng nước dự trữ cho ba ngày (một gallon nước/một người một ngày).
 - Radio hay tivi hoạt động bằng pin và pin dự tr.
 - Đèn pin và pin dự tr.
 - Bộ dụng cụ sơ cứu và sách hướng dẫn sơ cứu.
 - Bản sao thẻ tín dụng và chứng minh nhân dân.
 - Các đồ dùng cho việc vệ sinh (nước rửa tay, khăn ẩm và giấy vệ sinh).
 - Diêm đựng trong hộp không thấm nước.
 - Còi.
 - Quần áo, chăn mền, phụ kiện nhà bếp và đồ dùng nấu ăn.
 - Đồ dùng phục vụ cho nhu cầu đặc biệt, như thuốc kê theo toa, kính mắt thay thế, pin cho máy trợ thính.
 - Đồ đặc của trẻ sơ sinh như sữa bột nhân tạo, tã lót, bình và núm vú giả.
 - Công cụ, thức ăn dự trữ cho vật nuôi, bản đồ khu vực địa phương của bạn, và các đồ dùng khác đáp ứng nhu cầu riêng biệt của gia đình.
- ◆ Yêu cầu các con giúp bạn nhớ bỏ sung đồ đặc mới vào túi dự trữ bằng cách đánh dấu ngày trên tờ lịch để thường xuyên xem lại và bỏ sung đồ đặc vào túi dự trữ của bạn.
- ◆ Xem xét việc để đồ dự trữ khẩn cấp trong mọi phương tiện di chuyển và ở nơi làm việc của bạn.

Learn More

The Federal Emergency Management Agency's Community and Family Preparedness Program and American Red Cross Community Disaster Education are nationwide efforts to help people prepare for disasters of all types.

For more information, please contact your local emergency management office or American Red Cross chapter. This booklet and the preparedness materials listed below are online at www.fema.gov and www.redcross.org. Other preparedness materials are available at these sites, as well as at www.ready.gov.

These publications are also available by calling FEMA at 1-800-480-2520, or writing:

FEMA
P.O. Box 2012
Jessup, MD 20794-2012



Tìm hiểu thêm

Chương Trình Chuẩn Bị cho Gia Đình và Cộng Đồng của Cơ Quan Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp Liên Bang và Chương Trình Giáo Dục về Thảm Họa Cộng Đồng của Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ là những nỗ lực trên khắp đất nước nhằm giúp mọi người chuẩn bị cho tất cả các loại thảm họa.

Để biết thêm thông tin, xin vui lòng liên hệ văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp của địa phương hay phân hội Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ. Cuốn sách nhỏ này và các tài liệu chuẩn bị được liệt kê dưới đây có ở trang web www.fema.gov và www.redcross.org. Các tài liệu khác phục vụ cho việc sẵn sàng ứng phó có tại những trang web này, cũng như tại trang www.ready.gov.

Những ấn bản này còn được sẵn sàng cung cấp khi gọi FEMA theo số 1-800-480-2520, hoặc gửi thư về:

FEMA
P.O. Box 2012
Jessup, MD 20794-2012



Publications with an “A” number are available from your local American Red Cross chapter.

- ◆ *Are You Ready? An In-Depth Guide to Citizen Preparedness* (IS-22)
- ◆ *Preparing for Disaster* (FEMA 475VIET) (A4600VIET)
- ◆ *Preparing for Disaster for People with Disabilities and Other Special Needs* (FEMA 476VIET) (A4497VIET)
- ◆ *Food and Water in an Emergency* (FEMA 477VIET) (A5055VIET)

Các ấn phẩm có đánh dấu “A” có tại phân hội Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ tại địa phương của bạn.

- ♦ *Bạn đã sẵn sàng chưa? Hướng dẫn chuyên sâu để người dân sẵn sàng ứng phó (IS-22)*
- ♦ *Giúp trẻ em ứng phó với thảm họa (FEMA 475VIET) (A4600VIET)*
- ♦ *Chuẩn bị cho thảm họa đối với những người khuyết tật và người có nhu cầu đặc biệt (FEMA 476VIET) (A4497VIET)*
- ♦ *Thực phẩm và Nước uống trong trường hợp khẩn cấp (FEMA 477VIET) (A5055VIET)*

Local sponsorship provided by:
Tài trợ tại địa phương được cung cấp bởi:



FEMA 478VIET
A4499VIET
August 2006 / Tháng 8/2006