

Hãy là “Người trợ giúp chống bão”

Có rất nhiều bước để chuẩn bị bão, bao gồm những hành động trước khi, trong khi, và sau khi bão đến. Tìm người trợ giúp chống bão có thể là một bước chuẩn bị quan trọng nếu quý vị hoặc những người quen của quý vị có những khó khăn đặc biệt chẳng hạn như bị mất thính giác hay khiếm thị, cao tuổi, vô gia cư, tàn tật, hoặc không biết nói tiếng Anh. Chỉ một mình quý vị mới có thể biết chính xác được mình cần chuẩn bị thứ gì.

Trước khi bão đến, quý vị cần phải có sẵn kế hoạch chống bão. Nếu quý vị có những khó khăn đặc biệt, nhân viên cứu hộ chưa chắc có thể giúp quý vị liên lạc được.

Bước đầu tiên là tìm một người có thể giúp quý vị. Sự tin tưởng làm thế giới luân hành, và có thể cứu được tính mạng của mình. Làm thêm chìa khóa nhà và xe và đưa cho họ bản sao những thông tin trong trường hợp khẩn cấp của quý vị, thông tin về bệnh lý, danh sách những thứ dùng trợ giúp cho khuyết tật, kế hoạch di tản, những giấy tờ cần thiết, và kế hoạch đối phó với thiên tai riêng của quý vị.

Sắp xếp để người đó có thể liên lạc liên được với quý vị khi người điều hành ở địa phương yêu cầu di tản hoặc khi thảm họa xảy đến. Luôn luôn tính đến việc gọi phon hoặc liên lạc với nhau bằng những cách khác nhau chẳng hạn như dùng máy nhắn tin hoặc điện thoại cầm tay.

Cần chắc chắn là người đó phải biết sử dụng thiết bị trợ giúp cho khuyết tật của quý vị. Những thiết bị đó cần phải được dán nhãn, và có bảng chỉ dẫn sử dụng.

Bước thứ hai là định sẵn cách liên lạc với nhau, và nhiều cách gặp nhau trong trường hợp khẩn cấp. Thực tập những kế hoạch này với người đó thường xuyên.

Thêm nữa, chọn một người bạn hoặc một người thân ở tiểu bang khác để quý vị và gia đình hay người giúp này có thể gọi họ. Mọi người cần phải biết tên, địa chỉ và số phon của người này. Định sẵn hai nơi xa khỏi vùng có tai họa mà quý vị và người giúp này có thể gặp lại nhau, nếu không đi cùng nhau. Mỗi nơi phải đủ xa khỏi nhà, và chỗ làm của quý vị.

Hãy dành thời gian bây giờ để lập kế hoạch tránh bão riêng cho mình. Nếu cần thiết, hãy tham khảo với những văn phòng có dịch vụ hỗ trợ, những trung tâm chăm sóc sức khỏe tại gia (nếu có), người thân, bạn bè, hàng xóm, và bác sỹ của quý vị.

Chuẩn Bị Cho Tai Họa và Khi Khẩn Cấp

Nếu mà đơn giản như vậy, nếu mà mình đã chuẩn bị sẵn cho những chuyện không ngờ.

Điều mà chúng ta đã biết hoặc nên biết là có nhiều sự nguy hiểm khi nói đến thảm họa và lúc khẩn cấp. Có thể là bão lụt, rò rỉ chất hóa học, hoạt động khủng bố, sóng thần, và nhiều thứ thiên tai. Chúng có thể có ảnh hưởng nhỏ hoặc có thể lan truyền rộng lớn. Điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm được là tránh trì hoãn việc chuẩn bị cho thảm họa hay tình trạng khẩn cấp.

Quá khứ là dấu hiệu rõ ràng cho điều có thể xảy ra trong tương lai. Rất tiếc là chính quyền của tiểu bang cũng như của địa phương không thể hiện diện mọi nơi trong cùng một lúc được. Nhìn lại những cơn bão đã đổ vào New Orleans và những thành phố ven biển khác chúng ta luôn nghe nhiều chuyện tang thương của những người di tản, và đáng buồn thay những số còn lại, chúng ta sẽ không bao giờ nghe được. Những chuyện mất mát đó thường từ những người có khó khăn đặc biệt.

Nếu quý vị hoặc những người quen của quý vị bị mất thính giác hay khiếm thị, cao tuổi, vô gia cư, tàn tật, hoặc không biết nói tiếng Anh, quý vị nhất định phải tính đến việc dự phòng cho mọi sinh hoạt hàng ngày của mình.

Quý vị cần phải có những phương án và kế hoạch cụ thể. Luôn nghe tin tức, cần có nhiều hệ thống thông tin (điện thoại, email). Lập nhóm (bạn bè, gia đình, hàng xóm) trong khu vực của mình. Cần chắc họ phải là những người có thể tin cậy được và có đủ sức khỏe và tinh thần để giúp quý vị. Tính đến phương tiện di chuyển nào mà quý vị sẽ dùng và phương tiện dự bị nữa. Đeo vòng tay hay băng để nhận diện khuyết tật của quý vị. Nếu quý vị dùng những dụng cụ hay những thứ để trợ giúp cho sự khuyết tật đó, tính đến việc đối phó ra sao nếu không có những thứ đó.

Nhắc người thân, hàng xóm, và bạn bè hãy chuẩn bị.

Tham khảo với quận ở địa phương của quý vị hay Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ hoặc ở trang mạng www.weatherchannel.com để biết thêm chi tiết về việc chuẩn bị cho trường hợp nguy cấp. Vào trang mạng www.ready.gov để biết thêm chi tiết về từng trường hợp khẩn cấp riêng biệt trong khu vực của quý vị.

Bão & Những Từ Chuyên Môn

Chúng ta đều biết bão là gì và có thể tưởng tượng được những thiệt hại mà luồng gió với tốc độ 74 dặm một giờ có thể gây ra. Tuy nhiên một số danh từ về thời tiết được dùng trong mùa bão có thể là không rõ ràng. Nếu quý vị hay người quen của quý vị có những nhu cầu đặc biệt, quý vị nên làm quen với những danh từ về thời tiết dưới đây.

Mùa bão ở vùng Đại Tây Dương, Caribbean, và vịnh Mexico bắt đầu mỗi năm vào ngày 1 tháng 6 và chấm dứt vào ngày 30 tháng 11. Trong khoảng thời gian này, có khá nhiều cơn bão xảy ra. Nếu đài phát thanh và truyền hình tại địa phương dùng những từ dưới đây, xin quý vị chú ý kỹ để quý vị và gia đình có thể hành động thích hợp và kịp thời, theo kế hoạch dùng trong trường hợp khẩn cấp đã định sẵn.

- Cảnh báo bão (**Hurricane Warning**): sự cảnh báo khi có gió liên tục di chuyển 74 dặm/giờ hay 119km/giờ hoặc hơn nữa và bão sắp xảy đến trong vùng ven biển cụ thể nào đó trong 24 giờ hoặc sớm hơn. Sự cảnh báo bão này vẫn còn hiệu lực khi có mực nước cao ở mức nguy hiểm hoặc vừa có mực nước cao và vừa có sóng lớn liên tục, mặc dù gió có thể nhẹ hơn lực bão.
- Theo dõi bão (**Hurricane Watch**): được thông báo cho một số vùng ven biển khi bão có thể sẽ xảy đến trong 36 giờ.
- Thông báo bão ở địa phương (**Hurricane Local Statement**): thông báo thực hiện bởi những văn phòng Dự Báo Thời Tiết Quốc Gia ở địa phương trong hoặc gần khu nguy hiểm, có chi tiết về tình hình thời tiết trong vùng, quyết định di tản được thực hiện bởi chính quyền địa phương, cần có những biện pháp thận trọng để bảo vệ sinh mạng và tài sản.
- Bão lớn (**Major Hurricane**): bão cấp 3 hoặc cao hơn.
- Biến động hiện tại (**Present Movement**): sự ước tính chính xác nhất hoạt động của tâm bão nhiệt đới tại một thời điểm và một vị trí nhất định.
- Bão hạ (**Landfall**): giao điểm của tâm bão nhiệt đới và bờ biển. Sức gió mạnh nhất của tâm bão nhiệt đới không phải chính xác ở giữa. Rất có thể cơn lốc xoáy xảy ra ở đất liền mặc dù bão chưa hạ.
- Bão đánh (**Strike**): ở tại vị trí nhất định, bão đánh xảy ra nếu nơi nó nằm trong vùng đánh của bão, một vòng đường kính 125 n mi, trong vòng 12.5 n mi về phía phải của tâm bão (nhìn theo hướng di chuyển). Vòng này dùng để diễn tả tầm gió lốc điển hình vào khoảng 75 n mi về phía phải của tâm bão và 50 n mi về phía trái.
- Bão dâng (**Storm Surge**): mặt nước biển dâng cao một cách bất bình thường kèm theo bão, hay cơn dông dữ dội mà chiều cao của nó là khoảng cách của mực nước biển lúc đó và mực nước bình thường nếu không có lốc xoáy.
- Đánh trực tiếp (**Direct Hit**): sự tiếp cận của lốc xoáy nhiệt đới vào một địa điểm nào đó. Đối với những vùng bên trái của lốc xoáy (nhìn theo hướng di chuyển), đánh trực tiếp xảy ra khi cơn lốc xoáy quét một khoảng cách bằng bán kính của lốc xoáy lúc

gió mạnh nhất. Đối với những vùng bên phải, đánh trực tiếp xảy ra khi cơn lốc xoáy quét một khoảng cách bằng gấp đôi bán kính của lốc lúc sức gió mạnh nhất.

- **Đánh không trực tiếp (Indirect Hit):** nói chung là chỉ những nơi không bị bão đánh trực tiếp, nhưng sức gió của bão (đã giảm hay còn giạt) vẫn xảy ra, hoặc thủy triều dâng ít nhất là 4 feet trên mức bình thường.
- **Mắt bão (Eye):** một vùng tròn có sức gió nhẹ hơn bao quanh tâm điểm của lốc xoáy nhiệt đới. Mắt bão được bao quanh hoàn toàn hay một phần bởi vành mắt
- **Vành mắt (Eyewall / Wall Cloud):** một dải hay một vòng của mây bao quanh mắt bão, hay là tâm của lốc xoáy có gió nhẹ.
- **Hiệu ứng Fujiwhara (Fujiwhara Effect):** khuynh hướng xoáy quanh nhau của 2 lốc xoáy gần nhau.
- **Bão chuyển hướng (Relocated):** dùng khi chỉ dẫn có ý nói là một véc tơ vạch từ một nơi trước đây đến một nơi mới nhất không nhất thiết diễn tả đúng chuyển động của cơn lốc xoáy.

Hãy chuẩn bị bằng cách tìm hiểu qua trang mạng của Hội Chữ Thập Đỏ

www.redcross.org. Nếu quý vị cần phương tiện di chuyển trong lúc khẩn cấp, hãy gọi số 2-1-1 và ghi danh để được giúp đỡ di tản trong khi khẩn cấp. Cần phải có kế hoạch hành động và dự trữ những thứ mà quý vị không thể thiếu được cho 3 tuần. Nếu muốn một danh sách nhiều và chi tiết hơn về những từ dùng cho bão, xin vào trang mạng <http://www.fema.gov>.

Cần Chuẩn Bị Những Đồ Dùng Cần Thiết

Thời đại ngày nay không biết chuyện gì sẽ xảy ra, vì vậy mọi người đều cần có sẵn một túi đồ dùng cho trường hợp khẩn cấp.

Nếu quý vị hoặc những người quen của quý vị có khó khăn đặc biệt (bị mất thính giác hay khiếm thị, cao tuổi, vô gia cư, tàn tật, hoặc không biết nói tiếng Anh), xin liên lạc văn phòng điều hành cho trường hợp khẩn cấp ở địa phương của quý vị hoặc văn phòng chuyên lo vấn đề dân sự, và Hội Chủ Thập Đở Hoa Kỳ để biết thêm những gì có thể xảy ra trong vùng của quý vị. Tìm hiểu xem thảm họa gì thường xảy ra nhất và cách chuẩn bị cho những thảm họa đó.

Dành thời gian để tìm hiểu những tín hiệu cảnh báo trong cộng đồng của quý vị: những tín hiệu đó nghe như thế nào và cần phải làm gì khi nghe những tín hiệu đó.

Sau đó thì nên nghĩ đến những thứ cần thiết để tồn tại. Chắc chắn là nhu cầu của mỗi người khác nhau tùy thuộc vào nơi chốn và những đòi hỏi riêng, tuy nhiên mọi người đều cần thực phẩm, nước uống, không khí sạch và tất cả những gì giúp duy trì sự sống. Một giỏ đồ dùng cơ bản có thể là yếu tố quyết định cho sự sống còn của quý vị trong trường hợp khẩn cấp. Những đồ dùng cơ bản trong trường hợp khẩn cấp được khuyến khích cho người có nhu cầu đặc biệt bao gồm:

- Nước: một galông nước cho một người mỗi ngày và có ít nhất là 3 ngày, để dùng cho uống và vệ sinh.
- Thực phẩm: trữ đồ không bị hư dùng cho ít nhất là 3 ngày và một dụng cụ khai hộp nếu là thực phẩm đóng hộp.
- Radiô dùng pin hoặc quay tay và một radio thời tiết NOAA có tiếng báo động và nhiều pin.
- Đèn pin và pin.
- Thêm nhiều pin cho những thiết bị giúp thở, máy trợ thính, điện thoại cầm tay, radiô, máy nhắn tin hoặc PDA.

Giỏ đồ cấp cứu:

- Còi để ra hiệu cầu cứu.
- Khẩu trang để lọc không khí bẩn, tấm nylon và băng keo để trú tại chỗ.
- Khăn giấy ẩm, bao rác và dây nhựa cho vệ sinh cá nhân.
- Cờ lê hoặc kèm để tắt điện, nước, ga.
- Bản đồ địa phương.
- Thực phẩm cho thú nuôi, dự trữ thêm nước cho thú nuôi.
- Bản sao của toa thuốc và những giấy tờ quan trọng (giấy bảo hiểm, giấy chủ quyền nhà, stock, sổ thông hành, giấy khai sinh).

Đĩ nhiên là quý vị có thể thêm những thứ cần thiết khác cho nhu cầu riêng biệt của mình và tùy theo khả năng. Tốt nhất là cần chuẩn bị cho 2 tuần và gồm những thứ mà quý vị

cần dùng hàng ngày và trong tuần, chẳng hạn như: thuốc, ống chích, bao thải, ống thông tiểu, băng.

Một giỏ xách tay gồm những thứ cần thiết luôn có bên mình. Quý vị đã liệt kê những thứ cần thiết này chưa?

Những giỏ ‘cần là mang đi’ để những khi phải ra đi vội, bao gồm những thứ không thể thiếu được nhưng không quá lớn hay quá nặng để quý vị có thể xách từng cái một.

Một giỏ lớn gồm có nước, thực phẩm, đồ cấp cứu, quần áo, bộ đồ giường, dụng cụ, đồ dùng cho lúc khẩn cấp, và những thứ trợ giúp cho khuyết tật của quý vị. Cần có những thứ mà quý vị cần để tồn tại cho nhiều ngày hoặc ở nhà hoặc ở những nơi trú tạm.

Một giỏ đồ mà quý vị sẽ cần khi bị kẹt trên giường hoặc gần đó mà không thể đến những chỗ khác trong nhà được.

Nhớ để những giỏ đồ này chắc chắn ở một nơi định sẵn để dễ tìm. Để những thứ quan trọng ở một nơi nhất định, thuận tiện và an toàn mà quý vị có thể lấy được một cách dễ dàng và nhanh chóng.

Kế Hoạch Hỗ Trợ Cho Những Người Có Khó Khăn Đặc Biệt

Đây là một trong những lúc mà nói thì dễ hơn làm, tuy nhiên nếu quý vị được yêu cầu di tản trong khi bị thiên tai hay thảm họa, xin hãy bình tĩnh. Trình tự di tản sẽ được thông báo trên đài phát thanh và truyền hình, hoặc trực tiếp từ những nhân viên công lực trong khu vực của quý vị.

Nếu quý vị hoặc người thân của quý vị bị mất thính giác, khiếm thị, lớn tuổi, vô gia cư, tàn tật, hoặc không thể nói tiếng Anh, xin chú ý tới những hướng dẫn tại địa phương khi có tình trạng khẩn cấp.

Nếu quý vị được yêu cầu tìm nơi an toàn, hãy ở trong nhà hay ở những tòa nhà lân cận. Xin đừng ra khỏi những nơi đó trừ khi được yêu cầu di tản. Đóng tất cả cửa sổ, cửa chính, và cửa chặn lò sưởi để ngăn chặn không khí bên ngoài thổi vào nhà. Tắt những máy lạnh, máy sưởi nào hút không khí từ ngoài vào nhà. Dùng quạt đứng hay quạt trần để luân chuyển không khí bên trong.

Trong trường hợp cần di tản, những hướng dẫn có thể là không rõ ràng và dồn dập, cần nhớ là phải hành động một cách thận trọng và dùng trí phán đoán thông thường. Thu thập những thứ mà quý vị đã chuẩn bị sẵn (túi đựng đồ dùng trong lúc khẩn cấp, kế hoạch hành động trong khi khẩn cấp) nhớ là giới hạn sử dụng phân cho những gì khẩn cấp mà thôi. Định sẵn hai lộ trình di tản bởi vì một số đường có thể bị chặn hoặc bị đóng trong lúc này. Nếu quý vị phải di tản ra khỏi nhà, quý vị có nơi nào để đến không? Quý vị sẽ đi với ai? Quý vị có thêm ai khác không phòng khi người đó không đến với quý vị được? Chú ý nghe hướng dẫn thứ tự di tản, nếu quý vị ở trong vùng được yêu cầu phải di tản, hãy đi liền lập tức.

Nếu quý vị không có phương tiện di chuyển, quý vị có thể đăng ký trước bằng cách gọi số 211 để được giúp đỡ di tản trong trường hợp khẩn cấp. Khi đã đăng ký rồi, nhiều địa phương yêu cầu quý vị treo bảng có ghi chữ 'Assistance Needed' ở cửa sổ hoặc dán vào cửa chính trong lúc khẩn cấp.

Nếu quý vị muốn biết thêm chi tiết về tản cư, và nơi an toàn cho người thân hay những người cần quan tâm đặc biệt, xin vui lòng vào trang mạng www.TexasOnline.com

Ghi danh với 211 Texas

Có bao giờ quý vị nghĩ rằng mình phải chuẩn bị cho thiên tai nhưng không biết phải gọi phôn cho ai? Nhiều quận bắt buộc phải lập danh sách những người cần được giúp đỡ khi di tản trong trường hợp khẩn cấp chẳng hạn như khi có bão, những người này có thể là người bị mất thính giác, khiếm thị, lớn tuổi, vô gia cư, tàn tật, hoặc không thể nói tiếng Anh. Nếu quý vị chưa đăng ký, xin gọi quận của quý vị để ghi tên và địa chỉ để họ có thể giúp quý vị trong trường hợp khẩn cấp.

Chẳng hạn như ở một số khu vực đang di tản, sẽ có xe để di chuyển những người đã đăng ký đến những chỗ an toàn, khu Chăm Sóc Đặc Biệt, hay là bệnh viện. Tuy nhiên, xe sẽ không đến những nơi riêng biệt như là nhà người thân của quý vị. Xin nêu rõ những nhu cầu cá biệt của quý vị khi đăng ký bởi vì những thiết bị y tế như máy điều trị, máy thở v.v. cần phải được chuẩn bị trước trong khi ống thở ôxi có thể có sẵn ở nhiều khu Chăm Sóc Đặc Biệt. Nếu những nhu cầu đó đòi hỏi phải thực hiện ở bệnh viện, quý vị nên thảo khảo việc này với bác sỹ của mình và xin thư chứng nhận có ký tên của bác sỹ.

211 Texas là trung tâm cung cấp thông tin và chuyển tiếp thông tin của tiểu bang Texas khi xảy ra hoạn nạn để nối kết người gọi đến những nguồn trợ giúp về sức khỏe và dịch vụ nhân đạo trong tiểu bang Texas, bao gồm, không chỉ giới hạn trong, những nơi an toàn trong trường hợp khẩn cấp, trợ giúp phương tiện di chuyển, thực phẩm, và tham vấn.

Quá trình hoạt động được thiết lập từ năm 1947, và hiện nay được hợp tác với Salvation Army, American Red Cross, Interfaith Ministries, Volunteer Houston, và Seventh Day Adventists. Chúng tôi đã khai triển một mạng lưới những thiện nguyện viên tình nguyện giúp đỡ trong lúc cao điểm của thiên tai. Những dịch vụ này được thực hiện qua nhiều ngôn ngữ dùng những thông dịch viên của trung tâm hoặc bên ngoài.

Nếu quý vị ghi danh cho người thân hay cho người lớn tuổi/tàn tật khác, xin xác nhận là quý vị có sự đồng ý của họ. Trước khi gọi, xin ghi sẵn đầy đủ thông tin liên lạc của họ, thông tin liên lạc trong trường hợp khẩn cấp, và lý do những người đó cần trợ giúp phương tiện di chuyển.

Đừng suy nghĩ nữa, hãy gọi số 211 ngay hôm nay để ghi danh.

Dự Trữ Đồ Dùng Cần Thiết Cho Những Trường Hợp Khẩn Cấp

Thủ tưởng tượng nếu quý vị không có xe lăn, bình dưỡng khí, hay những thứ mà mình cần để tồn tại hàng ngày. Cảnh tượng như vậy thật đáng sợ bởi vì nó có tính cách nguy hiểm đến tính mạng. Nếu quý vị hoặc những người quen của quý vị bị mất thính giác hay khiếm thị, cao tuổi, vô gia cư, tàn tật, hoặc không biết nói tiếng Anh, quý vị không nên xem nhẹ những điều dưới đây nhưng cần phải được liệt kê trong bảng kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp. Bắt đầu liệt kê những thứ cần thiết bằng cách ghi xuống những sinh hoạt hàng ngày, chẳng hạn như những thứ mà quý vị dùng mỗi ngày. Cũng làm như vậy cho những sinh hoạt hàng tuần và hàng tháng nữa. Cần chú ý những điểm sau đây:

Nếu quý vị dùng xe lăn hay xe máy:

- Trữ một bộ đồ vá xe và một ống vá hơi trong giỏ xách tay khi gặp hoạn nạn để có thể sửa khi bị thủng vỏ xe, trừ khi quý vị dùng loại đâm không thủng. Trữ thêm một ruột xe nữa.
- Trữ một bộ găng tay dày trong giỏ xách tay khi gặp hoạn nạn để dùng khi lăn xe di chuyển ở chỗ có thủy tinh hay mảnh vỡ.
- Ở những vùng hay bị động đất, nên khóa bánh xe lăn và giữ xe gần giường quý vị để xe khỏi lăn đi mất.

Nếu quý vị dùng xe lăn có động cơ hoặc xe máy:

- Trữ thêm một bình điện nữa. Bình điện của xe ô tô cũng có thể dùng được cho xe lăn nhưng không được lâu bằng bình điện cho xe lăn.
- Tìm hiểu từ hãng bán xe lăn để biết xem nếu có thể sạc bình điện bằng cách cắm dây cáp nối vào bình xe ô tô hoặc cắm vào máy đổi điện nối từ ổ dùng cho bật lửa hút thuốc của xe. Lưu ý: chỉ sạc từng bình điện một mà thôi.
- Nếu có thể được, nên có một xe lăn không dùng động cơ loại nhẹ để phòng thêm.

Nếu quý vị bị khiếm thị hoặc nhìn không rõ:

- Trữ một đồng hồ nói giờ, đồng hồ mặt lớn, và nhiều pin.
- Trữ một đèn pin loại mạnh với tia sáng rộng và nhiều pin.
- Trữ ít nhất một cây gậy màu trắng.
- Dán băng keo huỳnh quang vào những thứ dùng khi gặp hoạn nạn.
- Dán băng keo huỳnh quang vào khóa ga, khóa điện, khóa nước.
- Trữ thêm nhiều kính phóng đại.
- Nếu quý vị đeo kính thì nên trữ thêm một cặp khác nữa.
- Phô tô nhiều bản thông tin cần thiết.

Nếu quý vị bị mất thính giác hoặc nghe không rõ:

- Nên có một tivi xách tay nhỏ dùng pin hoặc một radio cho thời tiết mà có màn hình để đọc chữ. Những chương trình phát thanh trong trường hợp khẩn cấp thường có dùng ngôn ngữ bằng tay, hoặc chạy chữ trên màn hình.

- Luôn luôn trữ một số giấy viết để có thể truyền đạt với người khác.
- Trữ một đèn pin, một kèn thổi hay thứ gì đó để gây tiếng động, và giấy viết nơi giường ngủ.
- Luôn luôn có sẵn giỏ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp (ở nhà hoặc trong xe), và tấm thẻ ghi là quý vị bị mất thính giác. Ghi thêm những điều thích hợp chẳng hạn như: “Tôi biết hoặc không biết dùng ngôn ngữ tay”, hoặc là “Con thú này hợp pháp ở bên tôi”.

Nếu quý vị có trở ngại về khả năng nói hay truyền đạt:

- Mua hộp đổi điện nếu quý vị dùng máy tính xách tay để liên lạc. Hộp đổi điện này có thể dùng cho hầu hết các máy tính xách tay (12 vôn hoặc thấp hơn) để nối điện từ ổ bật lửa cho hút thuốc trong xe.
- Nhớ luôn mang giấy viết để phòng thêm.
- Nếu quý vị dùng máy giúp nói, nhớ để máy ở nơi an toàn gần mình vào buổi tối.
- Luôn giữ những tấm giấy có ghi sẵn những chữ quan trọng mà quý vị sẽ dùng trong trường hợp khẩn cấp ở trong túi đựng đồ khi có hoạn nạn, bóp, hay ví, vân vân.

Nếu quý vị phải tự tiêm thuốc cho mình:

- Nhớ rằng kẹt xe hay giông bão có thể xảy đến một cách không ngờ vì vậy nên mang dụng cụ và thuốc (được giữ lạnh) mà quý vị cần khi đi xa.

Nếu quý vị bị khuyết tật về trí não:

- Nhớ mang giấy có ghi những chỉ dẫn hoặc những thông tin mà quý vị nghĩ sẽ cần để trong túi đựng đồ khi có hoạn nạn ở nhà và cả trong xe. Soạn sẵn những thông tin này một cách rõ ràng dễ hiểu. Quý vị có thể liệt kê những thông tin đó từng bước một.
- Giấy hướng dẫn này sẽ giúp quý vị nhớ phải làm gì trong lúc rối ren của cơn hoạn nạn.
- Để sẵn giấy viết để ghi thêm những hướng dẫn và thông tin mới.

Dị ứng với chất hóa học, tình trạng khó thở:

- Mang theo khăn, khẩu trang, mặt nạ chống hơi độc hoặc những thứ gì khác để lọc không khí.
- Mang khẩu trang loại N95 (chống bụi, hay những chất vi trùng).

Danh sách liệt kê có thể là quá dài, tuy nhiên điều quan trọng là hãy bắt đầu trữ đồ dùng trong lúc khẩn cấp từng ít một. Càng chuẩn bị kỹ bao nhiêu, quý vị sẽ bảo vệ được tính mạng mình nhiều bấy nhiêu.

Để biết thêm chi tiết về thuốc men và dụng cụ y tế, xin vào trang mạng www.redcross.org.