



# RediPlan

Lập kế hoạch cho tình huống khẩn cấp



## Từ khó

Cuốn sách này có một số từ khó.

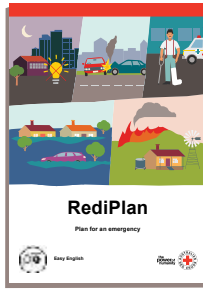
Lần đầu chúng tôi viết một từ khó

- từ này sẽ là màu **xanh dương**

- ý nghĩa của từ khó đó.

Cuốn sách này do Hội Chữ Thập Đỏ Úc (Australian Red Cross) biên soạn.





## Cuốn sách này nói về điều gì?

Cuốn sách này

- cho quý vị biết về **những tình huống khẩn cấp**
- là kế hoạch tình huống khẩn cấp của quý vị.



Quý vị có thể viết thông tin về kế hoạch tình huống khẩn cấp của mình vào cuốn sách này.

Quý vị có thể viết các phần khác nhau trong kế hoạch của mình khi có thời giờ.

Quý vị có thể viết thêm thông tin ở mặt sau cuốn sách.



Quý vị có thể nhờ người quý vị tin tưởng giúp đỡ.

## Tình huống khẩn cấp là gì?

Tình huống khẩn cấp có thể

- Nghiêm trọng
- nguy hiểm và đáng sợ.





Quý vị có thể cần trợ giúp trong và sau tình huống khẩn cấp.



Tình huống khẩn cấp có thể là

- vụ cháy rừng



- trận lũ lụt



- vụ tai nạn xe hơi



- trường hợp cấp cứu cần đi bệnh viện



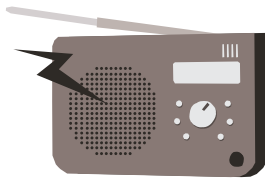
- cúp điện hoặc ga.



## Biết tìm thông tin ở đâu trong tình huống khẩn cấp

Tình huống khẩn cấp có thể thay đổi và quý vị cần thông tin chính xác nhất.

Quý vị có thể tìm thông tin về các tình huống khẩn cấp từ các dịch vụ khẩn cấp và **phương tiện truyền thông**.



Phương tiện truyền thông có thể là

- đài phát thanh ABC địa phương của quý vị



- truyền hình



- mạng xã hội
  - ví dụ: Twitter của Cảnh sát và Cứu hỏa.

## Viết thông tin của quý vị



Viết nơi quý vị sẽ tìm thông tin trong tình huống khẩn cấp.

---

---

---

---

## Biết khả năng của quý vị



Quý vị có thể cần trợ giúp **thêm** trong tình huống khẩn cấp nếu quý vị thấy khó

- đọc và hiểu thông tin
- thực hiện các sinh hoạt hàng ngày
  - ví dụ như đi bộ hoặc nhìn thấy.



## Viết thông tin của quý vị



Viết những điều quý vị có thể cần trợ giúp trong tình huống khẩn cấp.

---

---

---

---

---

---

---

---

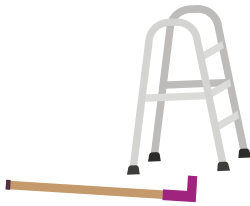


## Lập kế hoạch cho các nhu cầu y tế của quý vị

Trong tình huống khẩn cấp, quý vị có thể **không** được các dịch vụ y tế của mình trợ giúp.

Quý vị có thể viết thông tin quan trọng về

- dịch vụ y tế ngoài giờ làm việc
- các bệnh tật của quý vị
- thuốc men của quý vị
  - ví dụ: khi quý vị uống thuốc viên
- dụng cụ hỗ trợ y tế của quý vị.



## Viết thông tin của quý vị

**Viết thông tin về nhu cầu y tế của quý vị.**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ai có thể giúp?

### Mạng lưới hỗ trợ của quý vị có thể giúp đỡ

Trong tình huống khẩn cấp, quý vị có thể nhờ **mạng lưới hỗ trợ** của mình trợ giúp.



Mạng lưới hỗ trợ có nghĩa là những người quý vị biết và tin tưởng để giúp đỡ mình trong tình huống khẩn cấp.



Quý vị nên hỏi 3 người trở lên mà quý vị biết trong mạng lưới hỗ trợ của mình.

Ví dụ

- gia đình



- bạn bè



- người ở nơi làm việc

- hàng xóm



- người chăm sóc.



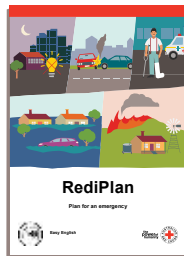


Quý vị có thể thông báo với người trong mạng lưới hỗ trợ của mình về

- kế hoạch trong tình huống khẩn cấp của quý vị



- nhu cầu của quý vị
- quý vị dự định sẽ gọi cho họ trong tình huống khẩn cấp.



Quý vị có thể cung cấp cho người trong mạng lưới hỗ trợ của mình bản sao kế hoạch của quý vị.

### **Dịch vụ khẩn cấp có thể giúp đỡ**

Trong tình huống khẩn cấp, quý vị cũng có thể cần các dịch vụ khẩn cấp trợ giúp.



Nếu gặp nguy hiểm, quý vị có thể gọi

### **Cảnh sát Cứu hỏa Xe cứu thương**

Gọi số 000



Nếu nghe khó khăn, quý vị có thể gọi số TTY 106 để gửi tin nhắn.

Để được trợ giúp về lữ lựt và bão, quý vị có thể gọi cho

### **SES hoặc Dịch vụ Khẩn cấp Lãnh thổ Bắc Úc (Northern Territory Emergency Service)**

Gọi số 132 500



## Có danh sách để liên lạc

Trong tình huống khẩn cấp, quý vị có thể cần liên lạc với

- gia đình quý vị



- mạng lưới hỗ trợ của quý vị.

Quý vị cũng nên giúp con mình viết danh sách để liên lạc trong tình huống khẩn cấp.



## Viết thông tin của quý vị

**Viết tên và số điện thoại của những người trong gia đình quý vị và mạng lưới hỗ trợ.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Quý vị cũng có thể viết danh sách để liên lạc về y tế.

Ví dụ

- bệnh viện



- bác sĩ

- dược sĩ.



### **Viết thông tin của quý vị**

**Viết tên và thông tin liên lạc của các địa chỉ để liên lạc về y tế của quý vị.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

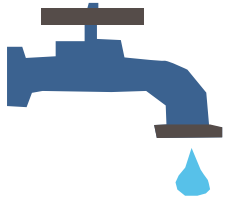
---

Trong tình huống khẩn cấp, quý vị cũng có thể cần liên lạc với các dịch vụ quan trọng.

Ví dụ



- điện và ga



- nước

- internet



- dịch vụ chăm sóc.



Quý vị sẽ bớt căng thẳng hơn khi có những số điện thoại này ở đâu đó gần quý vị.



## Viết thông tin của quý vị

Viết tên và số điện thoại của các dịch vụ quan trọng.

---

---

---

---

---

## Lập kế hoạch về nơi để đi đến trong tình huống khẩn cấp



Trong tình huống khẩn cấp, có thể **không** an toàn để

- ở trong nhà quý vị



- quay trở lại nhà quý vị.

Điều quan trọng là phải có 3 nơi để đến trong tình huống khẩn cấp.



Quý vị có thể đi đến một nơi

- bên ngoài ngôi nhà quý vị
  - ví dụ, gần hộp thư



- bên ngoài khu láng giềng của quý vị
  - ví dụ: sân thể thao



- quý vị có thể ở lại lâu hơn
  - ví dụ như với bạn của quý vị.



### Quý vị nên

- đồng ý về những nơi này với những người trong nhà mình và những người trong mạng lưới hỗ trợ của quý vị
- nghĩ về cách quý vị sẽ đến từng nơi đó
- nói về những kế hoạch này với con quý vị.



### Viết thông tin của quý vị

**Viết những nơi quý vị có thể đi đến trong tình huống khẩn cấp.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Biết cách đối phó với tình trạng căng thẳng



Trong và sau tình huống khẩn cấp, quý vị có thể cảm thấy bị **căng thẳng**.



Căng thẳng có thể khiến quý vị cảm thấy

- nôn ói



- hết hơi



- tức giận



- lo lắng



- mệt.



Để cảm thấy bớt căng thẳng hơn trong tình huống khẩn cấp

- hít hơi sâu



- nói chuyện với chính mình một cách lạc quan

– ví dụ, **tôi có thể làm điều này**



- giúp người khác giữ bình tĩnh



- có kế hoạch tình huống khẩn cấp của quý vị ở gần đó.

## Viết thông tin của quý vị



Viết những điều quý vị có thể thực hiện để giảm bớt căng thẳng trong tình huống khẩn cấp.

---

---

---

---

---

---

---

---





Nếu chăm sóc bản thân mỗi ngày, quý vị có thể bớt bị căng thẳng hơn trong tình huống khẩn cấp.

Ví dụ, quý vị có thể

- có thể lực tốt và khỏe mạnh



- dành thời gian để thư giãn



- dành thời gian với bạn bè và gia đình.

### **Viết thông tin của quý vị**



**Viết những điều quý vị có thể thực hiện trong cuộc sống để giảm bớt căng thẳng trong tình huống khẩn cấp.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Lập kế hoạch cho nhu cầu bảo hiểm của quý vị

Quý vị nên mua **bảo hiểm** phù hợp.

Bảo hiểm là hợp đồng giữa quý vị và một công ty.

Quý vị thanh toán hóa đơn bảo hiểm để bảo hiểm cho quý vị trong tình huống khẩn cấp.



Tình huống khẩn cấp có thể

- làm quý vị tốn tiền



- làm hư hại ngôi nhà quý vị



- làm hư hại xe của quý vị



- làm hư hại những thứ quan trọng với quý vị



- khiến quý vị không đi làm.

Có nhiều loại bảo hiểm khác nhau.

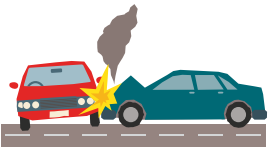
Ví dụ



- bảo hiểm nhà cửa và đồ đạc



- bảo hiểm y tế



- bảo hiểm xe hơi



- bảo hiểm việc làm.

### **Viết thông tin của quý vị**



**Viết tên và thông tin liên lạc của các công ty bảo hiểm của quý vị.**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Lập kế hoạch cho nhu cầu pháp lý của quý vị

Quý vị nên lập **di chúc**.

Di chúc cho gia đình quý vị biết phải làm gì nếu quý vị qua đời.



Quý vị có thể hỏi luật sư để biết thêm thông tin về di chúc.



## Viết thông tin của quý vị

Viết tên và thông tin liên lạc của luật sư của quý vị.

---

---

---

---

---

---

---

---



## Lập kế hoạch cho các con vật của quý vị

Điều quan trọng là phải suy nghĩ về cách chăm sóc các con vật của quý vị trong tình huống khẩn cấp.

Ví dụ



- làm thế nào để di chuyển các con vật của quý vị



- nơi các con vật của quý vị có thể ở



- thức ăn mà các con vật của quý vị có thể cần



- loại thuốc mà các con vật của quý vị có thể cần



- làm thế nào để liên lạc với bác sĩ thú y.





## Đóng gói bộ vật dụng tình huống khẩn cấp



Điều quan trọng là phải có **bộ vật dụng tình huống khẩn cấp** gồm có những thứ có thể giúp quý vị

- ở nhà trong tình huống khẩn cấp

hoặc



- rời khỏi nhà trong tình huống khẩn cấp.



Bộ vật dụng tình huống khẩn cấp của quý vị nên có

- thực phẩm để được lâu
  - ví dụ, thực phẩm đóng hộp



- nước cho từ 3 ngày trở lên



- quần áo.

Bộ vật dụng tình huống khẩn cấp của quý vị cũng nên có



- thuốc men



- đèn pin và pin



- những thứ đặc biệt với quý vị
  - ví dụ như ảnh chụp.



Quý vị có thể hỏi con mình muốn có những gì trong tình huống khẩn cấp.  
Ví dụ như con gấu bông.



### **Viết thông tin của quý vị**

**Viết ra danh sách những món đồ đặc biệt trong nhà mà quý vị muốn mang theo.**

---

---

---

---

---



Quý vị nên giữ bản sao giấy tờ quan trọng trong bộ vật dụng của mình.

Ví dụ

- giấy khai sinh

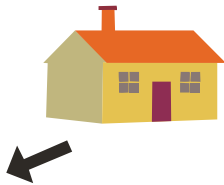


- giấy tờ bảo hiểm

- hộ chiếu



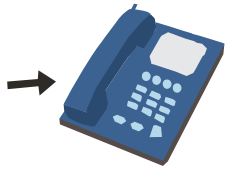
- di chúc.



Quý vị cũng nên giữ bản sao giấy tờ quan trọng ở nơi an toàn **cách xa** nhà mình.

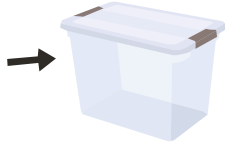
Ví dụ: với một người trong mạng lưới hỗ trợ của quý vị.





### Quý vị nên

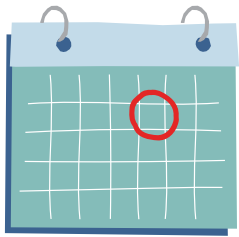
- để kế hoạch tình huống khẩn cấp của quý vị ở gần



- để bản sao kế hoạch của quý vị trong bộ vật dụng tình huống khẩn cấp



- thông báo cho gia đình và mạng lưới hỗ trợ của quý vị biết nơi quý vị để bộ vật dụng tình huống khẩn cấp



- kiểm tra và cập nhật bộ vật dụng tình huống khẩn cấp của quý vị hàng năm.



### Viết thông tin của quý vị

**Viết nơi quý vị sẽ để bộ vật dụng tình huống khẩn cấp của mình.**

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

**Viết ngày quý vị sẽ kiểm tra bộ vật dụng của mình.**



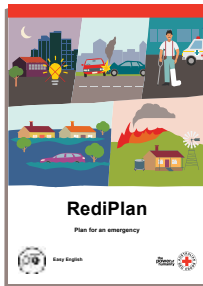
## Cách giúp người khác lập kế hoạch cho tình huống khẩn cấp

Quý vị có thể nói với người khác

- câu chuyện của mình



- những gì quý vị biết về tình huống khẩn cấp



- cách lập kế hoạch tình huống khẩn cấp.



## Thêm thông tin

Truy cập trang mạng của chúng tôi

[redcross.org.au/prepare](https://redcross.org.au/prepare)





Quý vị chỉ có thể sử dụng tài liệu này cho mục đích phi thương mại cho cá nhân quý vị.

RediPlan ® là thương hiệu cầu chứng của Australian Red Cross.

© Australian Red Cross, tháng 3 năm 2018. Ấn phẩm này có bản quyền. Không được phép sao chép bất kỳ phần nào bằng bất kỳ quy trình nào ngoại trừ theo các quy định của Đạo luật Bản quyền năm 1968.

Australian Red Cross bảo lưu bản quyền đối với tất cả nội dung trong tài liệu này và mọi hành vi sử dụng, sao chụp hoặc sao chép đều bị cấm nếu không được cho phép rõ ràng bằng văn bản.

Ấn phẩm này có sẵn ở định dạng PDF có thể đọc được trên internet tại [redcross.org.au/prepare](http://redcross.org.au/prepare)

