

Communications Team

401 Fifth Avenue South, Suite 1300
Seattle, WA 98104-1818

206-296-4600 Fax 206-296-0166
TTY Relay: 711

www.kingcounty.gov/health

Bản Kiểm Tra Kế Hoạch Dành Cho Cá Nhân và Gia Đình Khi Xảy Ra Đại Dịch Cúm

Bản kiểm tra này sẽ giúp quý vị áp dụng các biện pháp để giảm thiểu ảnh hưởng của đại dịch cúm nghiêm trọng đối với quý vị và gia đình. **Phần nhiều các biện pháp này là lời khuyên hữu ích để giúp quý vị và gia đình quý vị khi xảy ra bất cứ tai họa nào, như là động đất hoặc lũ lụt.**

Ở NHÀ

- Dự trữ nước, thực phẩm, và các nhu yếu phẩm khác.** Chuẩn bị để sống qua ngày ít nhất là một tuần lễ với những gì quý vị có ở nhà. Quý vị có lẽ sẽ không thể đi đến cửa tiệm, hoặc các cửa tiệm có thể bị đóng cửa hay có lượng tiếp liệu hạn chế trong vài tuần. Các dịch vụ công cộng có thể bị gián đoạn, vì vậy nên chuẩn bị cho việc bị cúp điện, cúp nước, và không có dịch vụ đổ rác. Hãy giữ thêm sẵn tiếp liệu (các tiếp liệu cũng có thể hữu ích trong các trường hợp khẩn cấp khác, như là bị cúp điện và các thiên tai).

Ví dụ về các loại thực phẩm để được lâu	Ví Dụ về Các Tiếp Liệu Khẩn Cấp Khác
<ul style="list-style-type: none"> • Các loại thịt hộp, như là cá ngừ, thịt gà, thịt gà lồi, xúc xích • Các loại đậu hộp, trái cây hộp, rau hộp, súp hộp • Các thỏi bánh giàu chất đạm hoặc bánh trái cây • “Cereal” khô hoặc “granola” • Trái cây khô • Bơ đậu phụng và mứt • Các loại hạt và “trail mix” • Bánh tây • Thực phẩm thường được ưa thích, bao gồm bánh ngọt, kẹo, cà phê bột, trà túi • Nước trái cây hộp • Nước đóng chai • Sữa bột cho em bé và thực phẩm đóng hộp hoặc vô hủ dành cho em bé 	<ul style="list-style-type: none"> • Thức ăn cho thú nuôi, vật liệu cho mèo tiêu tiểu • Tã giấy • Các vật dụng vệ sinh phụ nữ • Đèn “pin” • Radiô xách tay • “Pin” cho đèn “pin”, radiô, các trò chơi, nhiệt kế • Đồ khui hộp bằng tay • Túi nhựa đựng rác • Khăn giấy và giấy vệ sinh • Giải trí – các trò chơi, thủ công, sách, phim, v.v. • Tiếp liệu cho người có nhu cầu đặc biệt – người cao tuổi hoặc người tàn tật • Thêm một ít tiền mặt

Lên kế hoạch khẩn cấp trong gia đình.

- Chuẩn bị cho những thay đổi về chăm sóc y tế có thể xảy ra. Ví dụ, sẽ khó nhận được chăm sóc sức khỏe và cố vấn y tế hơn khi có đại dịch nghiêm trọng và các bác sĩ và cơ sở y tế có thể sẽ bị quá tải. Có thể sẽ không có đủ tiếp liệu y khoa, bác sĩ, và giường bệnh trong bệnh viện cho tất cả những ai bị bệnh.
- Sẽ cần phải có các quyết định khó khăn về việc ai được nhận chăm sóc y khoa và được điều trị bao nhiêu là cần thiết. Hãy bàn về những khả năng này với gia đình và người thân của quý vị.
- Trong một đại dịch nghiêm trọng, quý vị có thể sẽ được khuyên nên tránh xa những người khác và những nơi công cộng càng nhiều càng tốt. Hãy lên kế hoạch để giới hạn số lần quý vị đi mua

sắm hoặc đi công chuyện. Ngoài ra, nên nhớ rằng các tuyến đường xe vận chuyển công cộng và giờ chạy có thể sẽ bị giới hạn.

- Nghĩ đến cách mà quý vị sẽ chăm sóc cho những ai trong gia đình bị tàn tật nếu không nhận được các dịch vụ hỗ trợ.
- Quyết định xem ai sẽ chăm sóc các con nếu trường học bị đóng cửa.
- Để chuẩn bị tổng quát, hãy thỏa thuận về một điểm tụ họp để tất cả những người trong gia đình có thể họp lại nếu quý vị bị chia tách trong bất cứ trường hợp khẩn cấp nào.

- Dự trữ các tiếp liệu y khoa và y tế.** Hãy mua thêm số lượng thuốc mua theo toa thường lệ của quý vị. Yêu cầu bác sĩ của quý vị cho toa thuốc. Nếu bảo hiểm của quý vị không đồng ý đài thọ cho lượng tiếp liệu thêm đó, quý vị có thể sẽ phải tự trả. Giữ sẵn các tiếp liệu y tế và thuốc không cần toa.

Ví dụ về các tiếp liệu y khoa và y tế

- Thuốc và tiếp liệu mua theo toa, như thiết bị đo lượng đường glu-cô và đo huyết áp
- Xà bông và nước
- Thuốc rửa tay bằng cồn, như Purell® hoặc hiệu của tiệm
- Thuốc giảm sốt và giảm đau, như acetaminophen và ibuprofen
- Thuốc trị tiêu chảy, như Pepto-Bismol® hoặc Kaopectate® (thông thường không nên cho trẻ em dùng)
- Thuốc ngậm giảm đau họng
- Thuốc ho có chất Dextromethorphan
- (Các) nhiệt kế
- Thuốc bổ
- Các loại nước có chứa điện phân, như Gatorade® và Pedialyte® (thường dùng cho trẻ nhỏ)

Ở SỞ LÀM

- Chuẩn bị để ở nhà.** Nghỉ làm để ở nhà khi quý vị bị bệnh là điều tối quan trọng mà quý vị có thể làm để bảo vệ những người khác.
- Hiểu biết chính sách.** Hỏi chủ hãng hoặc công đoàn về nghỉ làm khi bị bệnh và các chính sách về việc vắng mặt, nghỉ phép, và làm việc tại nhà.
- Khuyến khích việc đặt kế hoạch.** Mọi doanh nghiệp, tổ chức và cơ quan đều nên có một kế hoạch để bảo đảm cho công việc thiết yếu có thể được hoàn thành nếu một số đồng nhân viên vắng mặt trong nhiều tháng. Quý vị có thể sẽ được yêu cầu thực hiện những nhiệm vụ mà thông thường không phải là phần việc của quý vị.
- Tìm tòi những phương cách để hoàn thành công việc của quý vị.** Tìm những phương cách để giảm tiếp xúc cá nhân, như là gia tăng việc sử dụng e-mail hoặc hội thảo qua điện thoại. Sắp xếp để làm việc tại nhà khi có thể được.

TRONG CỘNG ĐỒNG CỦA QUÝ VỊ

- Tìm hiểu láng giềng của quý vị.** Nói chuyện với gia đình, bạn bè, và láng giềng để đảm bảo chắc là mọi người đã phòng bị. Sẵn sàng để giúp những láng giềng nào là người cao tuổi hoặc có các nhu cầu đặc biệt nếu họ không nhận được những dịch vụ mà họ lệ thuộc vào.
- Hiểu biết chính sách ở trường.** Biết các chính sách về bệnh hoạn và việc vắng mặt. Nên chuẩn bị trong trường hợp trường đóng cửa.
- Tình nguyện ở những nhóm của cộng đồng.** Trợ giúp trong việc lên kế hoạch để đối phó khẩn cấp với các tai họa và cúm đại dịch.

NGĂN NGỪA LÂY TRUYỀN SIÊU VI KHUẨN

- **Nghỉ học và nghỉ làm để ở nhà khi quý vị bị bệnh.**
- **Tránh xa những người khác càng nhiều càng tốt khi họ bị bệnh.**
- **Rửa tay thường xuyên.** Dùng xà bông và nước hoặc thuốc rửa tay bằng cồn, như Purell® hoặc hiệu của tiệm.
- **Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi.** Cố dùng phía trong khuỷu tay hoặc vai của quý vị để che thay vì bàn tay.
- **Vứt bỏ khăn giấy đã dùng rồi ngay lập tức.** Nếu quý vị dùng khăn giấy để che khi ho hoặc để hỉ mũi, thì hãy vứt chúng trong thùng rác gần nhất ngay lập tức sau khi dùng, rồi đi rửa tay.
- **Làm gương cho con của quý vị.** Cho chúng thấy cách để hạn chế sự lây truyền của vi trùng và vi-rút.

Các nguồn trợ giúp khác:

Y Tế Công Cộng--Seattle & Hạt King: www.kingcounty.gov/health/pandemicflu

Trang mạng chính thức của chính phủ Hoa Kỳ về thông tin đại dịch cúm và cúm gia cầm:
www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html

Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ: www.redcross.org/services

Các nguồn trợ giúp cho bệnh nhân có những nhu cầu đặc biệt:

Hội Nhi Khoa Hoa Kỳ, Ủy Ban Phụ Trách Điều Trị Nhi Khoa Khẩn Cấp có cung cấp một mẫu để viết bản tóm tắt ngắn gọn, đầy đủ về thông tin quan trọng dành cho bệnh viện hoặc nhân viên quản lý điều trị khẩn cấp trước khi vào bệnh viện của một đứa trẻ có những nhu cầu y tế đặc biệt:

<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;104/4/e53.pdf>

Tổ Chức Quốc Gia về Người Tàn Tật. Đề Khởi Chuẩn Bị Cho Trường Hợp Khẩn Cấp. *Hãy chuẩn bị cho bản thân – các mẹo dành cho những người tàn tật để sẵn sàng khi có tai họa:*

www.nod.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=11

Tổ Chức Quốc Gia về Người Tàn Tật, Các Nguồn Trợ Giúp Người Tàn Tật & Khi Khẩn Cấp:

www.nod.org/EPIResources/washington.html