

# Thông tin Sơ tán Cộng đồng dành cho Người cao niên

## Community Evacuation Information for Seniors

Việc chuẩn bị và ứng phó với các mối nguy hiểm như cháy rừng, lũ lụt, lở đất, động đất và thời tiết khắc nghiệt cần sự cân nhắc đặc biệt về nhu cầu của người cao niên.

Người cao niên sống một mình hoặc bị bệnh hoặc khuyết tật sẽ cần sự hỗ trợ đặc biệt và một kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp.

### Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi phải sơ tán khỏi nhà trong trường hợp khẩn cấp?

Nếu cảnh sát hoặc RCMP yêu cầu bạn sơ tán khỏi nhà hoặc cộng đồng, hãy rời khỏi khu vực ngay lập tức. Bạn có thể bị nguy hiểm.

Hãy làm theo tất cả các hướng dẫn của viên chức tại địa phương. Đừng trở về nhà cho đến khi cơ quan chức năng phụ trách về trường hợp khẩn cấp cho biết tình hình đã an toàn và có thể về được.

### Tôi có thể làm thế nào để chuẩn bị sơ tán trong trường hợp khẩn cấp?

Tạo ra một mạng lưới hỗ trợ đáng tin cậy gồm ít nhất 3 người để hỗ trợ bạn trong trường hợp khẩn cấp. Đưa cho họ các loại chìa khóa nhà bạn và thêm

thông tin liên lạc của họ vào một kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp được gửi cho cả nhóm.

Thông báo cho mạng lưới hỗ trợ của bạn biết về tất cả các bệnh trạng hoặc thuốc men. Hướng dẫn họ cách sử dụng thiết bị di chuyển y tế chuyên dụng, chẳng hạn như thang máy, xe lăn hoặc xe bánh nhỏ (scooter).

Sắp xếp để mạng lưới hỗ trợ của bạn hỏi thăm bạn ngay sau khi xảy ra một thảm họa.

### Tôi nên có sẵn những vật dụng nào để phòng cho trường hợp khẩn cấp?

Việc lập kế hoạch từ trước và suy nghĩ về nhu cầu cá nhân của bạn là điều quan trọng. Chuẩn bị sẵn một chiếc túi xách có đầy đủ đồ dùng để mang đi (grab-and-go bag) trong trường hợp bạn cần rời khỏi nhà nhanh chóng.

Đối với những người nuôi thú cưng, việc chuẩn bị cho thú cưng của mình cũng quan trọng không kém. Để biết thêm thông tin, hãy xem Đối với những người nuôi thú cưng, việc chuẩn bị cho thú cưng của mình cũng quan trọng không kém. Để biết thêm

thông tin, hãy xem [www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc\\_prepare\\_your\\_pets.pdf](http://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_prepare_your_pets.pdf).

### **Các vật dụng cơ bản cho chiếc túi xách có sẵn đồ dùng để sử dụng trong 72 giờ:**

- Nước
- Thực phẩm (đồ ăn sẵn)
- Bộ sơ cứu nhỏ
- Các vật dụng đặc biệt, chẳng hạn như mắt kính dự phòng, thuốc theo toa hoặc các vật dụng khác cần thiết cho các bệnh trạng
- Đồ dùng vệ sinh cá nhân
- Bộ sạc điện thoại và pin dự phòng
- Đai nhỏ chạy bằng pin hoặc quay tay
- Đèn pin chạy bằng pin hoặc quay tay
- Pin dự phòng
- Quần áo, giày dép phù hợp với thời tiết và một chiếc chăn dùng trong trường hợp khẩn cấp
- Còi, để báo hiệu cần trợ giúp
- Bút và sổ ghi chép
- Bản đồ khu vực địa phương có ghi rõ địa điểm mà gia đình bạn hẹn gặp
- Tiền mặt mệnh giá nhỏ

- Một bản kế hoạch dùng trong trường hợp khẩn cấp
- Danh sách liên hệ có tên và số điện thoại quan trọng của các thành viên gia đình, bạn bè, chuyên gia chăm sóc sức khỏe và người chăm sóc

### **Các vật dụng khác:**

- Giấy tờ tùy thân và giấy tờ tùy thân có ảnh
- Tiền sử y tế hoặc tóm tắt về tình trạng sức khỏe của bạn bao gồm bất kỳ tình trạng mạn tính nào và các cuộc phẫu thuật gần đây
- Danh sách thuốc của bạn và bản sao các toa thuốc
- Răng giả dự phòng và dụng cụ vệ sinh
- Máy trợ thính và pin dự phòng
- Dụng cụ hỗ trợ di chuyển như gậy hoặc khung tập đi (walker)
- Thiết bị đặc biệt để hỗ trợ thở
- Tã bỉm

### **Để Biết thêm Thông tin**

Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp, hãy xem:

- PreparedBC: [www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc)
- Hội Chữ thập đỏ Canada (Canadian Red Cross): [www.redcross.ca](http://www.redcross.ca)

---

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lãng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.