

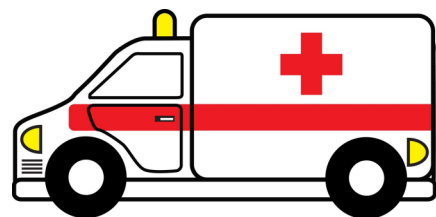
Chăm Sóc Chữa Trị Cấp Cứu



BỆNH VIỆN:

(🚑 cho biết đó là trung tâm điều trị chấn thương)

- | | |
|--|--|
| <p>Alameda Health Systems
 Highland Hospital 🚑
 1411 E. 31 Street
 Oakland, CA 94602
 (510) 437-4800</p> | <p>San Leandro Hospital
 13855 East 14th Street
 San Leandro, CA 94578
 (510) 357-6500</p> |
| <p>Alameda Hospital
 2070 Clinton Ave.
 Alameda, CA 94501
 (510) 522-3700</p> | <p>St. Rose Hospital
 27200 Calaroga Ave
 Hayward, CA 94538
 (510) 264-4000</p> |
| <p>Alta Bates
 Summit Medical Center
 350 Hawthorne Street
 Oakland, CA 94609
 (510) 655-4000</p> | <p>Stanford Health Care
 Valley Care Medical Center
 5555 W. Los Positas Blvd.
 Pleasanton, CA 94588
 (925) 847-3000</p> |
| <p>Alta Bates
 Summit Medical Center
 2540 Ashby Ave
 Berkeley, CA 94705
 (510) 204-4444</p> | <p>Sutter Health
 Eden Medical Center 🚑
 20103 Lake Chabot Road
 Castro Valley, CA 94546
 (510) 537-1234</p> |
| <p>Kaiser Permanente
 Fremont
 39400 Paseo Padre Pkwy.
 Fremont, CA 94538
 (510) 248-3000</p> | <p>UCSF Benioff
 Children's Hospital
 Oakland 🚑
 747 52nd Street
 Oakland, CA 94609
 (510) 428-3000</p> |
| <p>Kaiser Permanente
 Oakland
 3600 Broadway
 Oakland, CA 94611
 (510) 752-1000</p> | <p>Washington Hospital
 2000 Mowry Ave.
 Fremont, CA 94538
 (510) 797-1111</p> |
| <p>Kaiser Permanente
 San Leandro
 2500 Merced Street
 San Leandro, CA 94577
 (510) 454-1000</p> | |



Bộ Đồ Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Nên chuẩn bị sẵn hai bộ đồ dùng và để ở những nơi dễ lấy. Mỗi bộ đồ dùng nên có các vật dụng dành cho nhu cầu của cả nhân và gia đình của quý vị.

- BỘ ĐỒ DÙNG ĐỂ Ở NHÀ:** Có thể cất bộ đồ dùng này trong vật dụng có kích cỡ tùy ý bởi vì sẽ được sử dụng ở nhà quý vị.
- BỘ ĐỒ DÙNG MANG THEO:** Đây là một bộ đồ dùng nhỏ gọn mà quý vị có thể để trong xe hoặc tại nơi làm việc và có thể mang theo được. Nên cất bộ đồ dùng này trong vật dụng dễ mang, có quai xách hoặc dây đeo chắc chắn, chẳng hạn như trong ba lô. Dự trữ thực phẩm, nước và thuốc men đủ dùng trong ba ngày.

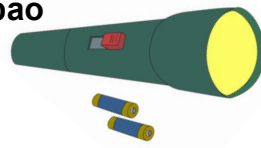
Khi chuẩn bị bộ đồ dùng, lưu ý các nhu cầu đặc biệt dành cho:

- **Trẻ sơ sinh:** Sữa bột và thức ăn trẻ em, tã
- **Trẻ em:** Đồ chơi và sách
- **Người cao niên:** Kính mắt dự phòng, dụng cụ trợ thính và pin cho dụng cụ trợ thính, thuốc men
- **Thú cưng:** Thuốc men, rọ mõm, vòng cổ và dây buộc; túi đựng chất thải thú cưng, thức ăn



Bộ Đồ Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp Cơ Bản Cần

- ☐ Nước đủ dùng trong hai tuần, đựng trong bình không dễ vỡ và đầy kín, dùng để uống và vệ sinh
- ☐ Thực phẩm đủ dùng trong hai tuần, không cần phải giữ lạnh
- ☐ Dụng cụ mở nắp lon bằng tay và dao muỗng nĩa thiết yếu
- ☐ Thuốc theo toa đủ dùng trong hai tuần và thông tin điều trị
- ☐ Bộ đồ sơ cứu
- ☐ Quần áo để thay đổi, bao gồm áo thun dài tay, quần dài, và giày đế vững.
- ☐ Đồ dùng vệ sinh và chất sát trùng
- ☐ Tiền mặt với các tờ tiền có mệnh giá
- ☐ Chăn mền sử dụng trong trường
- ☐ Điện thoại di động đã nạp đầy và có các số điện thoại liên hệ Trong Trường Hợp Khẩn Cấp (I.C.E.)
- ☐ Bản sao các giấy tờ quan trọng (hồ sơ bệnh án, thông tin bảo hiểm, giấy khai sinh v.v...)
- ☐ Kế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp cho gia đình (xem trang mặt sau)
- ☐ Còi để phát tín hiệu khi cần giúp đỡ
- ☐ Đài radio (chạy pin, sử dụng năng lượng mặt trời, hoặc bằng tay quay)
- ☐ Túi đựng rác, băng keo dán, tấm bạt bằng nhựa, bao tay dùng một lần, và khẩu trang
- ☐ Đèn pin cùng với pin dự phòng cất riêng
- ☐ Các bức hình gia đình



Các Nguồn Cung Cấp Tin Tức Quan Trọng

Các Đài Phát Thanh Địa Phương:
 KCBS 740 AM / 106.9 FM
 KGO 810 AM
 KPFA 94.1 FM
 KALW 91.7 FM

Chuẩn Bị Sẵn Sàng!
 Ghi danh nhận tin tức từ **AC Alert** tại acgov.org/emergencysite

Quý vị có thể lựa chọn nhận thông báo khẩn cấp trên máy điện thoại cố định trong nhà hoặc điện thoại di động qua gọi hoặc nhắn tin.



☐ **Tải xuống ứng dụng AC Prepared App**
 Ứng dụng này sẽ giúp quý vị chuẩn bị sẵn sàng và dự liệu cách ứng phó với thảm họa.

☐ **Tải xuống ứng dụng OSHA Heat Safety App**
 Ứng dụng này có chỉ số nhiệt nóng thời gian thực và các dự báo theo giờ, dành riêng cho địa điểm của quý vị, cũng như các khuyến cáo của OSHA và NIOSH về bảo vệ an toàn và sức khỏe trong

Các Nguồn Tin Tức Khác:
 Alameda County Information & Resources Eden I&G: edenir.org2-1-1 hoặc gửi tin nhắn điện thoại đến 898211, thứ Hai đến thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều

Sở Y Tế Cộng Đồng Quận Alameda: Nhiệt Nóng và Sức Khỏe: acphd.org/phep/heat-and-health.aspx

Văn Phòng Cảnh Sát Trưởng Quận Alameda, Chuẩn Bị acgov.org/emergencysite

Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ: redcross.org.....(800) 733-2767

Trung Tâm Chống Độc California: calpoison.org.....(800) 876-4766

Trung Tâm Phòng Ngừa Và Kiểm Soát Bệnh (CDC), Thời Tiết Cực Nóng: cdc.gov/disasters/extremeheat

Dự Án Làm Mát Cộng Đồng tại Ashland và Cherryland: coolingourcommunities.com/

Bộ An Ninh Nội Địa, Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó với Tình Huống Khẩn Cấp: ready.gov

Nguồn Trợ Giúp về Ngắt Điện để Bảo Vệ An Toàn Công Cộng (PSPS) của PG&E.....(800) 743-5000

Tin tức cập nhật PSPS tức thời, pge.com/pspsupdates
 Giảm chi phí năng lượng qua chương trình Medical Baseline Program cho một số bệnh trạng hội đủ điều kiện, pge.com/medicalbaseline

Quận Alameda
 Sở Y Tế Cộng Đồng
 Chuẩn Bị Sẵn Sàng
 Ứng Phó với Tình Huống Khẩn Cấp & Các Sự Kiện Thời Tiết Nóng

Cảm Năng Bỏ Túi và

Được tài trợ bởi chương trình Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó với Tình Huống Khẩn Cấp và Tiếp Ứng của Hệ Thống Sức Khỏe Công Cộng

Gọi 9-1-1 nếu quý vị gặp một tình huống khẩn cấp đe dọa tính mạng.

Cẩm nang hướng dẫn bỏ túi này có thể giúp quý vị chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với tình huống khẩn cấp hoặc khi gặp thời tiết cực nóng.

Sóng Nhiệt và Sức Khỏe

Thời tiết thay đổi sẽ khiến cho Quận Alameda thường xuyên gặp sóng nhiệt cực nóng hơn. Khi sống trong môi trường đô thị, thời tiết nóng có thể còn cảm thấy nóng hơn.

Sóng nhiệt có thể nguy hiểm. Nhiệt độ cơ thể rất cao có thể ảnh hưởng đến não và các cơ quan cơ thể quan trọng khác. Một số tình trạng sức khỏe (chẳng hạn như mất nước, bệnh tim và bệnh tiểu đường) có thể khiến cơ thể khó giữ mát hơn trong điều kiện thời tiết nóng.

Cất Cẩm Nang Bỏ Túi và Kế Hoạch Ứng Phó trong Tình Huống Khẩn Cấp này vào trong **BỘ ĐỒ DÙNG** của quý vị

Kế Hoạch Ứng Phó Khẩn Cấp cho Gia Đình

Trung Tâm Làm Mát tại Địa Phương của Tôi: _____

Nơi Gặp Nhau Trong Trường Hợp Khẩn Cấp của Tôi: Khu phố: _____

Bên ngoài khu phố: _____

Nếu có sóng nhiệt, tôi sẽ gọi để hỏi tình hình của: Tên: _____

Số điện thoại: _____

Tên: _____

Số điện thoại: _____

Nếu gặp một tình huống Khẩn Cấp, tôi sẽ gọi: Tên: _____

Số điện thoại: _____

Tên: _____

Số điện thoại: _____

Người liên lạc ngoài Thành phố của tôi: Tên: _____

Số điện thoại: _____

Người liên lạc ngoài Tiểu bang của tôi: Tên: _____

Số điện thoại: _____

Số điện thoại: _____

Thông Tin/Thuốc Men/Các Số Điện Thoại Khác

Các Phương Pháp Làm Mát - Phòng Ngừa Bệnh Do Nhiệt Nóng

Trong trường hợp có sóng nhiệt:



Tránh để mất nước, đừng chờ cho đến khi quý vị thấy khát nước. Tránh uống rượu bia, đồ uống có chất caffeine và đồ uống có đường.

Ở trong nhà giữ mát hoặc tìm một **Trung Tâm Làm Mát** trong cộng đồng của quý vị.

Trung tâm làm mát là một địa điểm công cộng có điều hòa không khí. Đây là nơi tạm thời và sẽ mở cửa trong thời gian gặp sóng nhiệt. Để biết danh sách Các Trung Tâm Làm Mát ở Quận Alameda, gọi 2-1-1 hoặc truy cập website acphd.org/phep/heat-and-health.aspx



Tránh các hoạt động vận động mạnh và hạn chế thời gian tiếp xúc với nắng mặt trời. Dùng kem chống nắng nếu quý vị phải đi ra ngoài trời.

Đừng bao giờ để trẻ sơ sinh, trẻ em, hoặc thú cưng ở trong xe.



Sử dụng hệ thống **Bạn hữu (Buddy)**, kiểm tra tình hình sức khỏe của gia đình hoặc bạn bè của quý vị, đặc biệt nếu đó là trẻ em, người cao niên, người khuyết tật về thể chất hoặc tâm thần.

Mặc quần áo màu sáng có chất liệu nhẹ, rộng rãi và đi giày/dép hở ngón.



Tắm vòi sen hoặc tắm bồn bằng nước mát thường xuyên và làm mát bằng quạt.

Giữ mát cho căn nhà của quý vị. Đóng rèm cửa và tránh nấu nướng, đặc biệt là vào thời điểm nóng nhất trong ngày. Ngủ mát vào ban đêm.



Để biết thêm các mẹo nhỏ khác về Phòng Ngừa Bệnh liên quan đến Nhiệt Nóng, vui lòng truy cập cdc.gov/disasters/extremeheat

Đặc Biệt Lưu Ý đến Các Nhóm Dễ Bị Ảnh Hưởng

- Trẻ sơ sinh và trẻ em
- Người cao niên
- Người khuyết tật
- Người vô gia cư hoặc không có nơi trú ngụ
- Những người sống một mình
- Thú cưng



Nhận Biết Các Dấu Hiệu Bệnh Do Nhiệt Nóng - Cần Lưu Ý Những Gì

KIỆT SỨC DO NÓNG

Kiệt sức do nhiệt nóng ít nghiêm trọng hơn đột quy do nhiệt nóng, tuy nhiên vẫn là hiểm họa đối với sức khỏe.

- Đau đầu
- Chóng mặt
- Ra nhiều mồ hôi
- Da lạnh, tái nhợt, ẩm ướt
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Mạch đập nhanh và yếu
- Co thắt cơ (vọp bẻ)
- Bất tỉnh
- Mệt mỏi hoặc suy nhược

ĐỘT QUY DO NÓNG

Đột quy do nhiệt nóng là tình trạng sức khỏe nghiêm trọng và có thể đe dọa đến tính mạng.

- Đau đầu
- Chóng mặt
- Lẫn lộn
- Không ra mồ hôi
- Nhiệt độ cơ thể nóng
- Da đỏ, nóng, khô hoặc ẩm ướt
- Buồn nôn
- Mạch đập nhanh và mạnh
- Bất tỉnh



Điều Trị - Những Việc Cần Làm

KIỆT SỨC DO NÓNG

- Di chuyển đến nơi mát hơn
 - Nạp nước, uống từng ngụm nước
 - Nghỉ ngơi và làm hạ nhiệt
- Nên gọi 911 nếu các triệu chứng trầm trọng hơn hoặc kéo dài hơn 1 giờ đồng hồ



ĐỘT QUY DO NÓNG

- Gọi ngay 911
- Đừng uống bất kỳ thứ gì
- Di chuyển đến nơi mát hơn