

## Ý kiến của mọi người - Nhà tôi đang làm như thế này!

### ◆ Chuẩn bị

- Chuẩn bị sẵn các vật phẩm không phải thực phẩm như bím, dụng cụ tiêm,... và luôn để sẵn nhiều cồn, nước,...trong xe.
- Đã mua máy hút dịch thủ công. Đã tạo "Ghi chú an toàn"
- Chuẩn bị pin dự phòng cho máy hút dịch.
- Luôn sạc pin cho máy hút dịch.



### ◆ Trải nghiệm trong trận động đất lớn ở Đông Nhật Bản.

- Do không thể gọi điện thoại và tôi lại đang ở viện dưỡng lão chăm sóc ngắn hạn, nên tôi đã không thể xác nhận an toàn.
- Khi mất điện, tôi bị giảm thân nhiệt. Dù đã sử dụng chăn và tấm lót nhôm nhưng nhiệt độ cơ thể cũng không tăng lên.
- Do đang sử dụng máy hút nên tôi rất lo lắng về việc mất điện.
- Gia đình tôi nói rằng thật may mắn vì ngày thường tôi đã luôn tích trữ sẵn.
- Hàng xóm lên tiếng hỏi "Ồ ời, có ổn không?", tôi đã rất hạnh phúc khi nghe được những lời đó.

## ❏ Giới thiệu website tham khảo

### ★ Thông tin phòng chống thiên tai thảm họa tỉnh Kanagawa



### ★ Các điểm phòng chống thiên tai khu vực mỗi quận huyện thuộc Thành phố Yokohama (các trung tâm sơ tán được chỉ định)

<http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/shelter/>

### ★ Hợp liên lạc nhóm trong tâm Yokohama ~ Pazapa Net ~

<http://pazapanet.web.fc2.com/ansin.pdf>



Nên tạo ghi chú an toàn để người hỗ trợ trong tình huống khẩn cấp nắm được tình trạng bình thường của bạn.  
(Có thể tải về miễn phí)

(Hỗ trợ minh họa: Rie Kijima)

Soạn thảo: Trung tâm y tế trẻ em tỉnh Kanagawa  
Cục hợp tác khu vực - hỗ trợ gia đình Phát hành tháng 1 năm 2019

Mọi thắc mắc về sổ tay này, vui lòng liên hệ Cơ quan tiếp nhận Tư vấn Sức khỏe và Phúc lợi.

## Bạn đã chuẩn bị chưa? Phải làm gì nếu thảm họa xảy ra!?



### ◆ Thông tin của tôi

Dán ở những nơi dễ nhìn thấy như tủ lạnh,...và nhớ mang theo khi đi sơ tán.  
Hãy thử điền thông tin sao cho mọi người xung quanh có thể hiểu được.

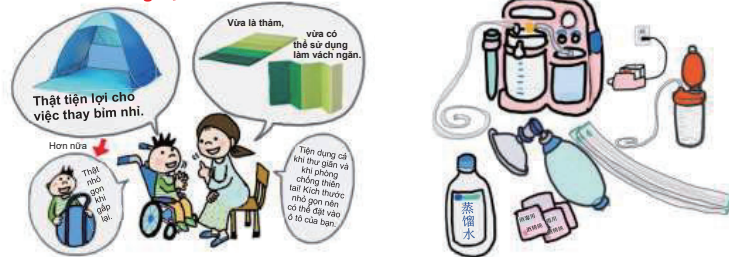
Họ tên con			
Ngày tháng năm sinh - Giới tính - Nhóm máu	Sinh ngày	tháng	năm
	Giới tính ( )	Nhóm máu ( )	
Địa chỉ-Họ tên người bảo hộ			
Số điện thoại di động	Tel:		
Thông tin liên hệ của người hỗ trợ	(1)	Tel:	
	(2)	Tel:	
Tên bệnh			
Bác sĩ điều trị-Thông tin liên hệ	(1)	Tel:	
	(2)	Tel:	
Dị ứng			
Nơi làm việc (Chăm sóc tại nhà,...)	(1)	Tel:	
	(2)	Tel:	
Trường học	Tel:		
Nhà thuốc ở gần	Tel:		
Máy móc hỗ trợ đang sử dụng	Máy hô hấp nhân tạo	Liệu pháp oxy	Máy hút dịch
	Tên nhà cung cấp-Thông tin liên hệ	Nuôi ăn bằng ống	Khác ( )
Khả năng di chuyển	Tự do	Hỗ trợ 1 phần	Xe lăn ( )
		Hỗ trợ toàn phần	Xe đẩy Khác ( )
Nơi lánh nạn của khu vực đang sinh sống			
Ghi chú			

## Danh sách kiểm tra những đồ cần chuẩn bị trong trường hợp khẩn cấp

- Hãy chuẩn bị số lượng đủ dùng trong 1 tuần. Thực hiện kiểm tra khoảng 6 tháng 1 lần.

Tên vật phẩm	Ngày kiểm tra	Tên vật phẩm	Ngày kiểm tra
<input type="checkbox"/> Thực phẩm, chất bổ sung dinh dưỡng, sữa,...		<input type="checkbox"/> Tấm giữ nhiệt, chăn,...	
<input type="checkbox"/> Thuốc, sổ thuốc		<input type="checkbox"/> Đèn pin (pin dự phòng)	
<input type="checkbox"/> Vật tự y tế (ống tiêm, ống hút, nước làm ấm đường hô hấp, ống thở oxy,...)		<input type="checkbox"/> Bao ni lông Màng bọc thực phẩm	
<input type="checkbox"/> Vật dụng vệ sinh (Khẩu trang, chất khử trùng, băng gạc,...)		<input type="checkbox"/> Pin sạc điện thoại di động Radio	
<input type="checkbox"/> Vật dụng hồi sức (bóng bóp trợ thở,...)		<input type="checkbox"/> Khăn giấy, khăn giấy ướt	
<input type="checkbox"/> Nguồn điện khẩn cấp		<input type="checkbox"/> Nước	
<input type="checkbox"/> Bim, khăn lau vệ sinh		<input type="checkbox"/> Quần áo thay đổi	

### Những vật dụng tiện lợi!!



## Về mặt ăn uống

Mỗi gia đình cần tự chuẩn bị cho các bé cần có chế độ chăm sóc riêng như bé có chế độ ăn hạn chế, cách thức ăn đặc biệt...(thức ăn trẻ em, truyền dịch,...)

Chúng tôi khuyên bạn nên sử dụng **phương pháp cuộn chiếu** đối với thực phẩm và những vật dụng cần thiết khác, tức là bạn nên mua nhiều hơn bình thường một chút và luôn mua bổ sung phần đã sử dụng. Ngoài ra hãy tích trữ những thứ mà bình thường con bạn đã quen sử dụng và có thể bảo quản được. Hãy lưu ý chuẩn bị sẵn cả muỗng, cốc,...phù hợp với sự phát triển của trẻ nữa nhé.

- Cách thức ăn uống: Bình thường Thức ăn mềm Rau quả nghiền nhừ (xay nhuyễn)  
Đút ăn (Thức ăn trộn ăn qua ống) ( )  
1 lần ( ) cc
- Dinh dưỡng qua đường mũi:  
Size ( ) Fr  
Mở thông dạ dày: Loại ( )  
Size ( ) Fr



## Về mặt bài tiết

- Số lần bài tiết Tiểu: ( ) lần/ngày Tiệt: ( ) lần/ ngày
- Cách thức Có thể sử dụng nhà vệ sinh Bim Khác Ống thông niệu đạo Ống tiểu ( ) Fr  
Hậu môn nhân tạo (Túi đựng)

## Về thuốc men



Sổ thuốc rất quan trọng, nhưng cũng cần chuẩn bị thêm phương án để đối phó với đại họa như cần chụp hình phiếu thông tin thuốc để gửi mail cho người thân ở xa,...Hãy bảo quản sổ thuốc trong nhà, nơi có thể dễ dàng lấy đi ngay. Ngoài ra cũng cần để sẵn dụng cụ cần dùng khi uống thuốc như ống nhỏ giọt,... vào túi phòng chống thiên tai.

## Mô phỏng hình thức lánh nạn

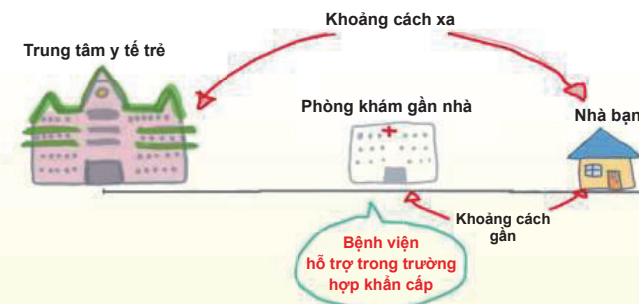
Nếu nhà có nguy cơ sập đổ, gia đình bạn cần phải di chuyển đến một địa điểm lánh nạn. Hãy tự suy nghĩ và bàn bạc với gia đình, trong tình huống đó bạn sẽ đi với ai, bằng cách nào và sẽ đi đến đâu để lánh nạn. Việc sơ tán cùng với các thiết bị y tế sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Hãy thường xuyên giao tiếp với những người xung quanh, **gia tăng số người có thể hiểu biết về bạn** để họ có thể hỗ trợ bạn trong trường hợp khẩn cấp.



## Chuẩn bị khi mất điện

Nếu bạn đang sử dụng máy hô hấp nhân tạo, hãy chuẩn bị một **bộ mũi nhân tạo** có thể sử dụng được trong trường hợp mất điện hoặc không có nước. Với lượng oxy tại nhà, máy nén oxy sẽ hoạt động được trong 1-2 giờ nếu có pin tích hợp, vì vậy hãy chuyển sang dùng bình oxy trong thời gian đó. **Hãy kiểm tra thời gian hoạt động của pin tích hợp.** Nếu bạn đang sử dụng mặt nạ thở, liệu pháp oxy tại nhà,...thì hãy liên hệ với công ty cung cấp điện của bạn. Cần nhắc việc trang bị một cái máy phát điện. **Cần nhắc sử dụng máy hút dịch hoạt động bằng tay hoặc bằng chân.**

Trong trường hợp xảy ra thiên tai, giao thông có thể bị đình trệ và tình trạng mất điện có thể kéo dài. **Ngày thường hãy đến khám ở bệnh viện gần nhà để được hỗ trợ trong trường hợp khẩn cấp.**



## Đăng ký tại khu vực đang sinh sống

Có **chế độ đăng ký người cần hỗ trợ** dành cho người khuyết tật gặp khó khăn trong việc lánh nạn. Những người được chấp thuận sẽ cung cấp thông tin cho chính quyền địa phương để họ lập danh sách cần hỗ trợ, sau đó, chính quyền địa phương sẽ gửi danh sách này đến các tổ chức hỗ trợ như Hiệp hội cư dân... Tuy vậy, không có nghĩa là họ sẽ đến giúp bạn ngay lập tức. Để biết thêm chi tiết vui lòng liên hệ cơ quan hành chính khu vực bạn đang sinh sống.

