



Hướng dẫn Chuẩn bị cho Tình huống Khẩn cấp: Thành viên Cộng đồng LGBTQ+

Mỗi Người Nên Có Một Kế Hoạch

Thiên tai có thể ập đến bất cứ đâu, bất cứ lúc nào. Điều cần thiết là mọi người phải chuẩn bị cho khi có bão, cháy rừng, động đất, hoặc trường hợp khẩn cấp bất ngờ khác xảy ra. Chuẩn bị sẵn sàng cho các trường hợp khẩn cấp có thể giúp bạn hồi phục nhanh hơn và thậm chí có thể cứu sống bạn. Đối với một số thành viên của Cộng đồng LGBTQ+, đặc biệt là những người chuyển giới, thậm chí họ có thể đặc biệt khó khăn khi họ di chuyển trong **những không gian xa lạ**.

Là một thành viên của Cộng đồng LGBTQ+, bạn không thể cho rằng mối quan hệ của bạn, gia đình và/hoặc bản dạng giới của bạn sẽ được hiểu hoặc chào đón khi thảm họa xảy ra. Chuẩn bị cho bản thân sẽ giúp bạn vượt qua một thảm họa và có thể giúp bạn trở nên mạnh mẽ và kiên cường hơn sau đó.

Lập kế hoạch thảm họa bao gồm việc biết phải làm gì khi thảm họa xảy ra, chuẩn bị sẵn nhu yếu phẩm mà bạn có thể cần, và có kế hoạch về nơi bạn và gia đình bạn có thể đến nếu có điều gì đó xảy ra trong cộng đồng của bạn.

Trò chuyện về vấn đề này với gia đình và/hoặc gia đình bạn đã chọn là rất quan trọng, vì vậy tất cả các bạn đều biết phải làm gì khi thảm họa xảy ra.

Được thông báo

- Trong thời gian có bão và mất điện, hãy lưu ý các cảnh báo, cảnh báo và các dịch vụ khẩn cấp tại địa phương. Biết kế hoạch khẩn cấp cho khu vực của bạn bao gồm các tuyến đường sơ tán, nơi trú ẩn và số điện thoại khẩn cấp.
- Trong thời gian có bão và mất điện, hãy lưu ý các cảnh báo, cảnh báo và các dịch vụ khẩn cấp tại địa phương. Biết kế hoạch khẩn cấp cho khu vực của bạn bao gồm các tuyến đường sơ tán, nơi trú ẩn và số điện thoại khẩn cấp.
- Đăng ký nhận thông báo quản lý khẩn cấp địa phương từ thành phố, quận và/hoặc tiểu bang của bạn.
- Hiểu các mối nguy cụ thể có thể ảnh hưởng đến bạn và cộng đồng của bạn. Ví dụ: nếu bạn sống trong một khu vực có thể xảy ra cháy rừng, bạn có thể muốn xem xét điều đó ảnh hưởng như thế nào đến kế hoạch khẩn cấp và nội dung của bộ tài liệu thiên tai của bạn.

Danh sách kiểm tra chuẩn bị cho LGBTQ+

- Tạo một kế hoạch khẩn cấp phù hợp với nhu cầu của bạn và gia đình bạn và nói về kế hoạch đó với bạn bè và gia đình của bạn để mọi người đều biết đến nó.
- Hãy suy nghĩ về những gì bạn sẽ làm nếu khu phố của bạn được sơ tán, cách bạn sẽ giao tiếp với nhau và nơi bạn sẽ gặp nhau nếu bị chia cắt. Hãy nhớ rằng đôi khi ngay sau thảm họa, một số thông tin liên lạc, bao gồm cả điện thoại di động, không đáng tin cậy.
- Chuẩn bị một bộ dụng cụ khẩn cấp cho ngôi nhà của bạn có thể di động, không thấm nước và cách nhiệt, bao gồm thuốc và đồ dùng trong 2 tuần. Hãy nhớ bao gồm đồ dùng cho vật nuôi của bạn. Bộ dụng cụ của bạn nên được kiểm tra 2 - 3 tháng một lần. Theo dõi ngày hết hạn. Có thể tìm thêm thông tin về những gì cần bao gồm trong bộ dụng cụ của bạn tại [ready.gov/kit](https://www.ready.gov/kit)
- Giữ cho xe của bạn đầy nhiên liệu kèm theo hướng dẫn đến nơi trú ẩn hoặc tuyến đường sơ tán gần nhất.
- Đối với người chuyển giới, điều quan trọng là bộ dụng cụ thảm họa của bạn bao gồm bất kỳ vật tư y tế cần thiết nào, vật dụng chải chuốt, dao cạo râu, mỹ phẩm và thiết bị ràng buộc hoặc đóng gói bạn có thể cần đến.
- Bộ dụng cụ thảm họa của bạn nên chứa các bản sao của các tài liệu quan trọng bao gồm tài liệu về tình trạng mối quan hệ, bản dạng giới tính, nhận con nuôi và các tài liệu gia đình khác. Nếu bạn không có bất kỳ giấy tờ tùy thân nào phù hợp với giới tính của mình, bạn nên bao gồm một lá thư từ bác sĩ và/hoặc nhà trị liệu của bạn.
- Nếu bạn dựa vào các mạng trực tuyến để kết nối với gia đình bạn đã chọn, hãy xem xét các cách khác mà bạn sẽ có thể kết nối nếu internet không có sẵn sau thảm họa.
- Nếu bạn đang trong một mối quan hệ, hãy chắc chắn rằng mỗi đối tác được liệt kê trên bảo hiểm của bạn, cho dù bạn đã kết hôn hay không, và rằng bạn liệt kê lẫn nhau như là liên hệ khẩn cấp của bạn tại nơi làm việc, trường học, và các nhà cung cấp dịch vụ y tế.
- Giữ một danh sách các loại thuốc của bạn, liều lượng và tần suất. Bao gồm thông tin liên lạc cho các nhà cung cấp dịch vụ y tế, nhà thuốc và nhà cung cấp bảo hiểm của bạn.

Bộ nhu yếu phẩm khẩn cấp của bạn

Ngoài bộ dụng cụ khẩn cấp của bạn, hãy chắc chắn giữ những vật dụng này trong tay cho các trường hợp khẩn cấp:



Nước – một gallon nước mỗi người, mỗi ngày trong ít nhất ba ngày



Thực phẩm – ít nhất ba ngày cung cấp thực phẩm để lâu được



Radio chạy bằng pin – và pin dự phòng



Đèn pin – và pin dự phòng



Bộ dụng cụ sơ cứu - một gallon nước mỗi người, mỗi ngày trong ít nhất ba ngày



Còi – để báo hiệu sự giúp đỡ



Khẩu trang chống bụi - hoặc áo phông cotton, để giúp lọc không khí bị ô nhiễm



Tấm nhựa và băng keo – đến nơi trú ẩn tạm chỗ



Cờ lê hoặc kìm – để tắt các tiện ích khi cần thiết



Dụng cụ mở hộp – để mở thực phẩm đóng hộp



Sữa công thức và tã trẻ sơ sinh
Nếu bạn có một đứa trẻ sơ sinh



Bản đồ địa phương - bao gồm bản đồ khu vực của bạn và bản đồ nơi bạn dự định đến nếu bạn được sơ tán

Trong và sau thảm họa

- Nếu có cơ hội trở thành đồng minh của những người LGBTQ+ khác. Tìm nhau, gắn bó với nhau, ủng hộ lẫn nhau.
- Nếu tình trạng khẩn cấp trở thành thảm họa được liên bang tuyên bố, Đường dây nóng của Cơ quan Quản lý Khẩn cấp Liên bang (FEMA) có thể giúp bạn bắt đầu phục hồi. Đường dây nóng của FEMA có thể được truy cập theo số **800-621-3362** hoặc tại fema.gov
- Phần lớn các nơi trú ẩn và ứng phó thảm họa đều thân thiện và tử bi, bạn nên lắng nghe tất cả các thông điệp khẩn cấp chính thức và cảm thấy an toàn để sơ tán khi bạn được hướng dẫn.
- Biết rằng Cơ quan Quản lý Khẩn cấp Liên bang (FEMA) chấp nhận các khiếu nại phân biệt đối xử thông qua Văn phòng Quyền bình đẳng của FEMA. Bạn có thể gọi đường dây nóng của FEMA (**800-621-3362**) để bắt đầu quá trình này.
- Lambda Legal là một nguồn tốt khác để được giúp đỡ nếu bạn cảm thấy mình bị phân biệt đối xử. Đường dây nóng quốc gia của Lambda Legal là **212-809-8585** hoặc bạn có thể ghé thăm họ tại lambdalegal.org/helpdesk
- Hãy nhận thức được sức khỏe tâm thần của bạn. Thảm họa là những sự kiện rất căng thẳng, tiến hành tự đánh giá bản thân thường xuyên và tìm kiếm sự giúp đỡ nếu cần thiết. Đường dây trợ giúp thảm họa có sẵn để hỗ trợ 24/7 theo số **800-985-5990**.

Thông tin và tài nguyên bổ sung

- <https://health.maryland.gov/Pages/Emergency- Chuẩn bị sẵn sàng.aspx>
- facebook.com/MarylandOPR
- memama.maryland.gov
- mdemergencypreparednessnetwork.org
- <https://transequality.org/issues/resources/hurricane-preparedness-info-trans-people>

VIẾT TÊN VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI CỦA CÔNG TY CHĂM SÓC/NHÀ TẾ BÀN TẠI NHÀ CỦA BẠN TRONG Ô NÀY.

Được cung cấp với sự hợp tác của Văn phòng Chuẩn bị và Ứng phó của Bộ Y tế Maryland và Hiệp hội chăm sóc gia đình Thủ đô Maryland-Quốc gia