



Danh Sách Chuẩn Bị Sẵn Sàng trong Trường Hợp Khẩn Cấp của Tôi Hướng dẫn



Cẩm nang hướng dẫn dành cho những người dùng thuốc theo toa để duy trì sức khỏe

AI CŨNG NÊN CÓ KẾ HOẠCH ỨNG PHÓ

Nếu quý vị có thuốc kê toa dùng hàng ngày, quan trọng là quý vị cần lập kế hoạch trước. Trong trường hợp khẩn cấp, thuốc bị thất lạc hoặc hư hỏng có thể đe dọa đến tính mạng. Nói chuyện với y bác sĩ của quý vị để biết những đồ tiếp liệu y tế nào quý vị cần đến khi xảy ra thảm họa.

DANH SÁCH ĐÁNH DẤU NHỮNG VIỆC CẦN LÀM ĐỂ CHUẨN BỊ SẴN SÀNG ỨNG PHÓ VỚI TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP DÀNH CHO CÁC BỆNH NHÂN DÙNG THUỐC THEO TOA

- Chuẩn bị một bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp, có thể mang theo được, không thấm nước, và bền. Bao gồm Nên gọi cho ai Giữ số điện thoại của công ty chăm sóc người mắc bệnh nan y / chăm sóc tại gia của quý vị ở gần máy điện thoại để phòng trường hợp quý vị cần giúp đỡ. Trong trường hợp thật sự khẩn cấp, gọi 9-1-1. thuốc theo toa, thuốc không cần kê toa (chẳng hạn như thuốc giảm đau, thuốc chữa cảm lạnh, và thuốc chống a-xít), và các đồ tiếp liệu y tế khác (chẳng hạn như băng dán hoặc đồ tiếp liệu dành cho người mắc bệnh tiểu đường) - đủ dùng trong 2 tuần. Kiểm tra tra bộ đồ dùng của quý vị 2-3 tháng một lần và lưu ý ngày hết hạn.
- Lưu một bản sao thông tin y tế cá nhân đầy đủ của quý vị, thông tin liên hệ cho các tiệm thuốc và bác sĩ của quý vị, và các giấy tờ quan trọng khác (chẳng hạn như giấy tờ pháp lý, danh sách thuốc men, và thông tin bảo hiểm). Cất các giấy tờ này trong một chiếc túi ny-lon đựng thực phẩm dán kín, hoặc vật đựng khác không thấm nước.
- Luôn giữ thẻ bảo hiểm sức khỏe và bảo hiểm thuốc theo toa của quý vị ở bên mình.
- Mua tiếp thuốc theo toa càng sớm càng tốt. Nên đặt mua thuốc với lượng đủ dùng trong 90 ngày qua tiệm thuốc giao thuốc tận nhà của chương trình quý vị.
- Cất thuốc cùng một chỗ trong các hộp đựng có nhãn thông tin thuốc ban đầu. Đựng chai/lọ thuốc theo toa trong túi ny-lon hoặc vật đựng chống thấm nước.
- Lập kế hoạch trước nếu có các nhu cầu đặc biệt, chẳng hạn như thuốc cần giữ lạnh. Lập kế hoạch cất giữ và dùng thuốc tạm thời.
- Lập kế hoạch quản lý thuốc men trong trường hợp xảy ra thảm họa với bác sĩ của quý vị, đặc biệt là nếu thuốc của quý vị cần giữ lạnh hoặc vận chuyển đặc biệt. Lập kế hoạch quản lý thuốc men của con quý vị với trường hoặc nơi giữ trẻ ban ngày của các em.
- Cất giữ an toàn các loại thuốc phiện giảm đau và các loại thuốc giảm đau được kê toa khác trong bao gói ban đầu, để trong tủ có khoá, hộp khoá, hoặc nơi an toàn khác. Lưu ý thời điểm và lượng thuốc mà quý vị dùng để theo dõi lượng thuốc còn bao nhiêu. Nếu quý vị nghĩ rằng ai đó đã dùng thuốc của quý vị, liên lạc ngay với cảnh sát để trình báo.
- Tìm Địa Điểm Thu Gom Thuốc Theo Toa để vứt bỏ an toàn thuốc không sử dụng và đã hết hạn (có thể tham khảo các bản đồ ở đây: <http://BeforeItsTooLate.Maryland.gov/resources-2/>).

Nên gọi cho ai

Giữ số điện thoại của công ty chăm sóc người mắc bệnh nan y / chăm sóc tại gia của quý vị ở gần máy điện thoại để phòng trường hợp quý vị cần giúp đỡ.

Trong trường hợp thật sự khẩn cấp, gọi 9-1-1.

CHUẨN BỊ TRƯỚC

- Trong trường hợp có bão và cúp điện, hãy chú ý đến các cảnh báo, lưu ý và thông báo khẩn cấp. Theo dõi các thông báo trên phương tiện truyền thông qua TV, radio, web, và mạng xã hội. Đăng ký sử dụng hệ thống thông báo và cảnh báo cho cộng đồng của quý vị.
- Giữ các số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp ở gần, trong đó bao gồm cơ quan quản lý ứng phó khẩn cấp, sở cứu hoả, và số điện thoại liên lạc trong trường hợp không khẩn cấp của sở cảnh sát tại quận của quý vị.
- Biết kế hoạch ứng phó khẩn cấp của khu vực quý vị, kể cả các lộ trình sơ tán và địa điểm tạm trú. Lưu thông tin trong điện thoại di động của quý vị và bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp.

Đồ Tiếp Liệu dùng trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Ngoài bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp, bảo đảm giữ các vật dụng này ở nơi dễ lấy cho trường hợp khẩn cấp:



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



Thực Phẩm – thực phẩm không dễ hư hỏng, lượng đủ dùng trong ít nhất ba ngày



Đài Radio Chạy Pin – và pin dự phòng



Đèn Pin – và pin dự phòng



Bộ Đồ Sơ Cứu – đừng quên kiểm tra ngày hết hạn của các vật dụng bên trong và bảo đảm các vật dụng đó đều còn mới



Còi – để tắt tín hiệu nếu giúp đỡ



Khẩu Trang – hoặc áo thun bằng vải bông, để giúp lọc không khí ô nhiễm



Băng Dán và Tấm Nhựa – để trú ẩn tại chỗ



Cờ-lê hoặc Kim – để tắt hệ thống điện nước khi cần



Dụng Cụ Mở nắp Lon – để mở các lon thực phẩm



Tã và Sữa Bột cho Trẻ Sơ Sinh – nếu quý vị có trẻ sơ sinh



Bản Đồ Địa Phương – bao gồm một bản đồ khu vực của quý vị và bản đồ cho nơi quý vị dự định sẽ tới nếu sơ tán

Các Lưu Ý Khác Sau Khi Xảy Ra Trường Hợp Khẩn Cấp

- Kiểm tra thuốc của quý vị để xem hình dạng hoặc mùi vị thuốc có thay đổi hay không; độ ẩm hoặc nhiệt độ quá nóng cũng có thể làm hư hỏng thuốc hoặc khiến thuốc giảm công hiệu. Nếu quý vị không biết chắc về độ an toàn của thuốc, liên lạc với một dược sĩ địa phương hoặc bác sĩ của quý vị.
- Nếu quý vị không thể dùng được thuốc của quý vị, liên lạc với bác sĩ hoặc dược sĩ càng sớm càng tốt - ngay cả khi quý vị không gặp bất kỳ ảnh hưởng bất lợi nào đối với sức khỏe. Không bao giờ dùng thêm liều để bù cho những liều mà quý vị đã bỏ lỡ trước khi nói chuyện với y bác sĩ. Đừng dùng thuốc không được kê toa cho quý vị hoặc cho người khác dùng chung thuốc của quý vị.

Thông Tin Khác và Các Nguồn Trợ Giúp trên Mạng Trực Tuyến

- preparedness.health.maryland.gov
- mema.maryland.gov
- mncha.org/emergency-preparedness

- BeforeItsTooLateMD.org
Nỗ lực toàn tiểu bang Maryland nhằm tăng cường nhận thức về nghiện ma túy, thuốc phiện, và fentanyl



Được cung cấp với sự hợp tác của Văn Phòng Chuẩn Bị Sẵn Sàng và Ứng Phó thuộc Sở Y Tế Maryland và Hội Chăm Sóc Tại Gia Quốc Gia - Maryland

VIẾT TÊN VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI CỦA CÔNG TY CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC NGƯỜI MẮC BỆNH NAN Y/DỊCH VỤ CHĂM SÓC TẠI GIA CỦA QUÝ VỊ TRONG Ô NÀY.