



# do 1 thing

*Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thảm họa.*

**MỤC TIÊU:** Đảm bảo mọi người trong gia đình bạn có thể nhận, hiểu và làm theo những thông tin nhận được trong trường hợp khẩn cấp.

## Đồ Dùng Khẩn Cấp

Trong trường hợp khẩn cấp, một bộ dụng cụ nhỏ chứa các vật phẩm khẩn cấp quan trọng sẽ giúp mọi tình huống dễ xử lý hơn. Bộ dụng cụ này có thể được chuẩn bị cho các tình huống khác nhau tùy thuộc vào những thứ bạn và gia đình bạn cần để có thể tồn tại trong trường hợp khẩn cấp.

**Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:**

**Tập hợp đồ dùng khẩn cấp của bạn ở một chỗ dễ lấy.**

Chuẩn bị sẵn túi đựng đồ nếu bạn phải trú ẩn tại chỗ hoặc sơ tán khỏi nhà. Túi đựng đồ của bạn có thể là một phần trong bộ dụng cụ khẩn cấp 72 giờ của bạn, chỉ cần chắc chắn rằng nó nằm trong túi xách hoặc vật chứa dễ mang theo và có thể lấy ra dễ dàng.

**Hãy suy nghĩ về việc để những vật phẩm sau vào túi đựng đồ của bạn:**

- Đài phát thanh chạy bằng pin và pin dự phòng
- Đèn pin kèm theo pin dự phòng
- Chăn nhẹ
- Thông tin khẩn cấp, bao gồm các hợp đồng bảo hiểm
- Danh sách thuốc và liều lượng chính xác, cùng với tên của bác sĩ
- Các vật dụng cá nhân như bàn chải, xà phòng, kính dự phòng, v.v.
- Còi
- Bộ dụng cụ sơ cứu
- Quần áo để thay
- Đồ ăn nhẹ để được lâu
- Sách, bộ bài hoặc tạp chí để giết thời gian

**Bên cạnh những vật phẩm cơ bản trên, hãy suy nghĩ về việc cho những vật phẩm sau vào túi đựng đồ của bạn:**

*Đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ:*

- Sữa bột và thức ăn cho trẻ
- Tã
- Khăn ướt cho trẻ
- Chăn hoặc đồ chơi

*Đối với các bệnh trạng:*

- (Các) lọ thuốc rỗng hoặc danh sách các loại thuốc hiện tại \*
- Số điện thoại của bác sĩ của bạn

*Đối với thú cưng:*

- Thức ăn và nước
- Vòng cổ có thông tin liên lạc
- (Các) loại thuốc dành cho thú cưng
- Túi vận chuyển và dây dắt
- Hồ sơ y tế từ bác sĩ thú y
- Ảnh thú cưng của bạn
- Thông tin vi mạch

\*Hãy nhớ cho thuốc mới vào túi đồ của bạn khi bạn thay đổi các loại thuốc.



## **Chuẩn bị một bộ dụng cụ khẩn cấp cho thú cưng, xe ô tô, và nơi làm việc hoặc trường học của bạn.**

Thảm họa có thể ập đến khi bạn đang ở xa nhà. Nếu văn phòng hoặc trường học của bạn không có bộ dụng cụ khẩn cấp, hãy đề nghị giúp họ chuẩn bị một bộ.

Bộ dụng cụ cần bao gồm: đồ dùng sơ cứu, bản đồ tòa nhà chỉ ra các khu vực sơ tán và trú ẩn, đèn pin hoặc que sáng, các tấm biển có chữ “Cần Giúp Đỡ” và “An Toàn”, quy trình khẩn cấp của tòa nhà, bảng ghi có tên lớp/tên nhân viên và bút hoặc bút chì.

Chuẩn bị hoặc mua một bộ dụng cụ khẩn cấp để trong xe của bạn. Nếu bạn thường xuyên đi du lịch với thú cưng của mình, hãy đảm bảo rằng bạn cũng chuẩn bị bộ dụng cụ khẩn cấp cho chúng. Một số vật phẩm cho bộ dụng cụ khẩn cấp để trong xe của bạn bao gồm: bộ sơ cứu nhỏ, đèn pin hoặc que sáng, pháo sáng hoặc nón giao thông phản chiếu, chăn, bộ sạc điện thoại di động, cáp nhảy, nước đóng chai, đồ ăn nhẹ để được lâu và cờ “trợ giúp” hoặc quần áo có màu sáng có thể gắn với ăng-ten.



## **Chuẩn bị một ít tiền mặt trong trường hợp máy ATM và máy quét thẻ tín dụng không hoạt động khi có thảm họa.**

Rất nhiều thứ mà chúng ta luôn coi là hiển nhiên sẽ không có sẵn khi không có điện. Các máy ATM có thể không hoạt động. Các cửa hàng tạp hóa và cửa hàng kinh doanh khác có thể không quét được thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ của bạn. Tiền mặt có thể là phương tiện duy nhất để mua hàng. Một số chuyên gia cho rằng bạn nên có sẵn tối thiểu \$150,00 tiền mặt. Không phải tất cả mọi người đều có thể làm được điều này, do đó hãy bắt đầu với bất kỳ số tiền nào bạn có thể. Lấy \$1,00 mỗi tuần và cho vào phong bì trong bộ dụng cụ khẩn cấp của bạn. Chỉ trong một thời gian ngắn, bạn sẽ có một khoản tiền mặt để sử dụng trong các trường hợp khẩn cấp



*Khi có dự báo về tình hình thời tiết khắc nghiệt, hãy chắc chắn rằng bạn đã đổ đầy xăng cho xe. Bạn sẽ không muốn phải xếp hàng chờ mua xăng nếu bạn được yêu cầu sơ tán. Một số cơn bão cũng có thể làm mất điện, khiến các trạm xăng phải đóng cửa.*