



**American
Red Cross**

AMERICAN RED CROSS

**CHUẨN BỊ
PHÒNG THIÊN TAI
DÀNH CHO
QUÝ VỊ CAO NIÊN
VIẾT BỞI NHỮNG
TÁC GIẢ CŨNG CAO NIÊN**

**NHỮNG ĐIỀU CÓ THỂ LÀM ĐỂ
CỨU SINH MỆNH CỦA CHÍNH CHÚNG TA.**

Quý bạn thân mến,

Chúng tôi là một nhóm người già cả đã gặp phải cảnh mất điện hai tuần lễ khi một trận mưa giáng xuống khu Greater Rochester, New York. Chúng tôi đã không hề chuẩn bị cho một tai họa như thế. Nếu chúng tôi chỉ cần chuẩn bị một vài điều đơn giản để tự sửa soạn cho một biến cố, có lẽ chúng tôi đã loại trừ được nhiều khổ nhọc đã phải chịu đựng.

Chúng tôi cũng giống hệt như quý bạn. Một vài người trong nhóm có sức khỏe tốt, không quá yếu đuối. Vài người có trở ngại khi nghe và nhìn. Các người khác xử dụng xe lăn hoặc chống gậy. Dù chúng tôi có bị giới hạn thể nào đi chăng nữa, chúng tôi cũng vẫn cần phải chuẩn bị. Và có thể chuẩn bị được.

Chúng tôi đã nghiên cứu, thảo luận về thiên tai và cách thức chuẩn bị sẵn sàng với Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ. Để tránh sự thiếu chuẩn bị, chúng tôi muốn thúc dục các bạn xem xét ngay lập tức tin tức đính kèm theo đây và điền những số điện thoại khẩn cấp thích đáng. Phải chắc rằng giữ gìn tài liệu hữu dụng này ở một nơi thuận tiện, dễ lấy để tham khảo khi cần.

Chân thành,
(12 người ký tên)

Hãy chuẩn bị ngay bây giờ cho tình trạng khẩn cấp bất ngờ

Học cách tự bảo vệ cho chính quý vị và đương đầu với thiên tai bằng cách **hoạch định từ trước**.

Dù rằng có những hạn chế về thể chất, quý vị vẫn còn có thể tự bảo vệ cho chính mình.

Thiên tai có thể giáng xuống nhanh chóng mà không báo trước.

Viên chức địa phương và các cán sự cứu trợ thường sẽ có mặt tại chỗ sau một tai họa nhưng cần nhớ rằng họ không thể tới giúp mọi người ngay lập tức.

Nhận trách nhiệm - Cứu mạng quý vị!

Hãy liên lạc với xóm giềng và trông chừng lẫn cho nhau.

Biết điều gì phải làm là cách bảo vệ tốt nhất và cũng là trách nhiệm của quý vị.

NHẬN LÃNH TRÁCH NHIỆM
Take Responsibility

Hằng ngày, một vài vùng trong nước bị ảnh hưởng bởi một hoặc nhiều trường hợp khẩn cấp do thiên tai như sau:

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| Bão | Động đất |
| Mưa bão mùa Đông | Lốc xoáy |
| Bão có sấm sét | Lụt lội |
| Chất độc lan tràn | Hỏa hoạn |

Ba thiên tai nào thường xảy ra trong vùng của quý vị?

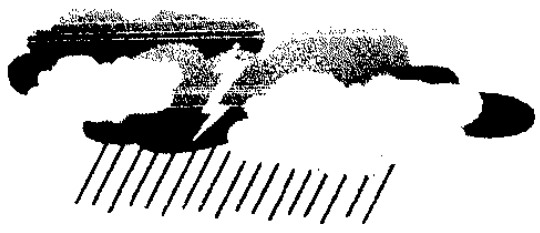
.....

.....

.....

Chuẩn bị cho một thiên tai thường hay xảy ra trong vùng đồng thời cũng giúp cho quý vị chuẩn bị cho bất cứ thiên tai nào. Nên nhớ rằng bất cứ tai họa nào cũng có thể xảy ra vào bất cứ lúc nào.

Xin xem mục “MUỐN BIẾT THÊM TIN TỨC” trang 20 đến 23 để có được tin tức về những thiên tai rất có thể xảy ra trong vùng của quý vị.



Quý Vị Có Thể Được Báo Động Ra Sao Về Trường Hợp Khẩn Cấp Có Thể Xảy Ra.

Đài truyền thanh thời tiết NOAA.

Những đài radio đặc biệt này cho biết thông báo mới nhất với tín hiệu báo động lưu ý quý vị trong trường hợp dự liệu có thời tiết xấu. Để biết thêm tin tức, hãy gọi Văn Phòng Chuẩn Bị Trường Hợp Khẩn Cấp, và xin xem phần “Biết Thêm Tin Tức” trang 22.

Các đài truyền hình và truyền thanh thương mại.

Nên biết về các đài đã ấn định của quý vị về hệ thống báo động khẩn cấp (EAS). (Emergency Alert System)

Đài radio ấn định về hệ thống báo động khẩn (EAS) của tôi là

Đài truyền hình báo động khẩn (EAS) của tôi là

- Các viên chức phụ trách trường hợp khẩn cấp ở địa phương đi báo động từng nhà. Hãy làm theo đúng các chỉ dẫn của các viên chức này.
- Nên ghi nhận ai trong hàng xóm của bạn cần sự giúp đỡ đặc biệt. Nếu có thể hãy sử dụng hệ thống ghi tên trước trong vùng của quý vị để giúp đỡ những người cần sự trợ giúp.

THÔNG BÁO
Notification

Đặt Kế Hoạch Trước

Lần tới nếu thiên tai giáng xuống, quý vị có lẽ không có nhiều thời giờ để hành động. Hãy sửa soạn ngay từ bây giờ cho một tai họa bất ngờ.

Bằng cách sắp đặt kế hoạch từ trước, quý vị có thể tránh phải đứng xếp hàng chờ đợi để lãnh những đồ tiếp liệu tối cần thiết chẳng hạn như thực phẩm, nước và thuốc men.

Dùng bản kiểm tra dưới đây để khởi sự.



Bảng Kiểm Tra Phòng Thiên Tai

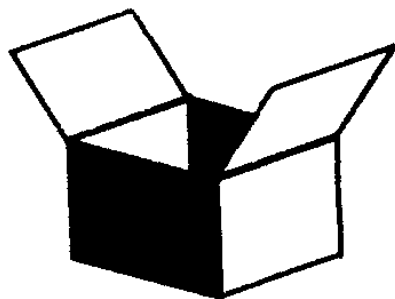
- √ Thu thập đồ tiếp liệu phòng thiên tai (xem trang 8 đến 11).
- √ Đặt trước một người để kiểm soát.
- √ Sắp đặt kế hoạch và thực tập những lối thoát tốt nhất từ nhà của bạn.
- √ Sắp đặt những phương tiện vận chuyển nếu bạn cần di tản tới một nơi trú ẩn của Hồng Thập Tự Hoa Kỳ (Red Cross shelter).
- √ Tìm những nơi an toàn trong nhà của bạn cho từng trường hợp khẩn cấp.
- √ Làm một kế hoạch để báo hiệu nếu cần giúp đỡ.
- √ Dán các số điện thoại khẩn cấp gần điện thoại trong nhà (hãy dùng chỗ ở bìa phía sau).
- √ Nếu cần có dịch vụ chăm sóc y tế tại nhà, hãy sắp đặt kế hoạch từ trước với cơ quan về những thủ tục khẩn cấp.
- √ Chỉ dẫn cho những người có thể giúp đỡ bạn trong trường hợp khẩn cấp về cách thức sử dụng các dụng cụ cần thiết. Phải chắc rằng họ có thể đi tới giúp bạn được.

KẾ HOẠCH GIA ĐÌNH PHÒNG THIÊN TAI
Family Disaster Plan

Để được an toàn và thuận tiện bạn cần phải xếp các đồ tiếp liệu vào trong thùng và để sẵn sàng ở một nơi nào đó trước khi thiên tai xảy ra.

Bạn nên thu thập đầy đủ đồ tiếp liệu để xử dụng ít nhất trong vòng 3 ngày.

- Thu thập đồ tiếp liệu bạn sẽ cần trong một cuộc di tản gồm cả đồ tiếp liệu y tế và tổng quát.
- Xếp những thứ này trong một túi dễ mang theo chẳng hạn như túi đeo lưng hoặc túi có dây thắt lại.
- Hãy chắc rằng túi có tấm bìa ghi đủ tên họ địa chỉ.
- Dán nhãn lên tất cả dụng cụ như xe lăn, gậy chống hoặc đồ để đi bộ mà bạn cần.



Nhu Cầu Y Tế Của Bạn

- √ Hộp cấp cứu.
- √ Thuốc theo toa của bác sĩ, danh sách thuốc men gồm cả liều lượng, danh sách của bất cứ loại thuốc dị ứng nào.
- √ Cặp kính dự phòng và pin để dùng cho máy nghe.
- √ Pin dự phòng thêm cho xe lăn, bình dưỡng khí.
- √ Danh sách kiểu và số sản xuất của các dụng cụ y khoa chẳng hạn như máy điều hòa nhịp tim.
- √ Các thẻ bảo hiểm y tế và thẻ Medicare.
- √ Danh sách các bác sĩ và thân nhân hoặc bạn bè cần được thông báo nếu bạn bị thương.
- √ Các thứ khác mà bạn có thể cần:



.....

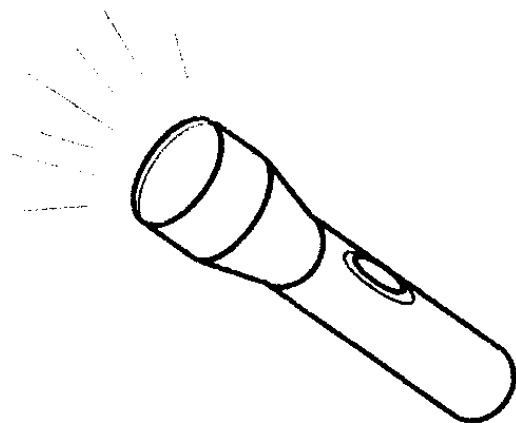
.....

.....

ĐỒ TIẾP LIỆU Y TẾ KHẨN CẤP
Medical Emergency Supplies

Đồ Tiếp Liệu Khẩn Cấp Tổng Quát.

- √ Máy truyền thanh và đèn bấm chạy bằng pin cùng với pin phòng hồ.
- √ Quần áo, bộ đồ đi mưa và đôi giày bền chắc để thay đổi.
- √ Chăn mền hoặc túi ngủ.
- √ Bộ chìa khóa dự phòng.
- √ Tiền mặt, thẻ tín dụng, tiền lẻ để gọi điện thoại.
- √ Đồ vệ sinh cá nhân.
- √ Số điện thoại của các thân nhân hoặc bạn bè ở địa phương hoặc ở chỗ khác.
- √ Tên và số điện thoại của nhân viên bảo hiểm.



✓ Các vật dụng khác mà bạn muốn ghi vào:

.....
.....
.....

Có thể không cần thiết phải di tản hoặc bạn có thể được lệnh ở lại trong nhà. Nếu điều này xảy ra, bạn sẽ cần thêm những thứ sau đây:

- ✓ Nước uống: Một ga lon mỗi ngày cho một người. Nên nhớ phải tính kế hoạch ít nhất cho 3 ngày. Trữ nước trong bình chứa được bịt kín, không bị vỡ và có thể cầm được. Đề rõ ngày tháng lưu trữ và thay thế sáu tháng một lần.
- ✓ Đồ ăn không hư hỏng: Gồm bất loại thực phẩm nào bạn cần. Chọn thực phẩm dễ tích trữ và dễ mang, bổ dưỡng và nấu sẵn, thay thế thường xuyên. Hãy xem phần “muốn biết thêm tin tức” trang 23.
- ✓ Đồ khai mở nắp hộp có thể sử dụng được.
- ✓ Loại thực phẩm không hư hỏng dành cho súc vật nuôi trong nhà.

CÁC TIẾP LIỆU PHÒNG THIÊN TAI TỔNG QUÁT
General Disaster Supplies

Nơi Trú Ẩn Tại Chỗ

Trong trường hợp khẩn cấp vì tai họa hóa chất bạn có thể được lệnh trú ẩn tại chỗ.

Điều này có nghĩa là phải lưu lại tại nơi mà bạn đang ở và tự bảo vệ an toàn cho chính bạn cho tới khi tai họa qua đi hoặc khi bạn được lệnh di tản.

Trong tình trạng này ở lại bên trong an toàn hơn là ra ngoài nơi mà không khí không được an toàn để hít thở.



Nếu Bạn Được Lệnh Trú Ẩn Tại Chỗ

- ✓ Đóng tất cả cửa sổ trong nhà.
- ✓ Tắt tất cả quạt, máy sưởi hoặc hệ thống điều hòa không khí.
- ✓ Đóng tấm chắn lò sưởi lại.
- ✓ Đi vào trong một phòng ở trên tầng dưới đất có ít cửa sổ và cửa ra vào nhất.
- ✓ Hãy mang theo lô dụng cụ phòng thiên tai.
- ✓ Thấm ướt vài cái khăn và nhét chúng vào khe dưới cửa. Dùng băng dán xung quanh cửa ra vào, cửa sổ, vận dụng tất cả quạt hoặc quạt gió. Dùng túi đựng rác bằng “plastic” để che các cửa sổ, lối ra và máy ghi nhiệt.
- ✓ Nếu bạn được báo rằng có nguy cơ phát nổ, hãy đóng các tấm màn che cửa sổ, tấm chắn hoặc màn cửa. Để tránh khỏi bị thương tích, hãy tránh xa các cửa sổ.
- ✓ Ở trong phòng và lắng nghe truyền thanh cho tới khi bạn được báo cho biết mọi việc đã an toàn hoặc bạn được ra lệnh phải di tản.

TRÚ ẨN TẠI CHỖ
Shelter In Place

Trường Hợp Cần Thiết Phải Tới Một Nơi Trú Ẩn

Các chỗ trú ẩn của Hồng Thập Tự có thể được mở ra nếu:

- Thiên tai tác hại đến một số đông người.
- Thiên tai được trù tính kéo dài nhiều ngày.

Hãy sửa soạn đi tới một nơi trú ẩn nếu:

- Có một tai nạn hóa chất tác hại trong vùng.
- Mực nước lụt đang dâng lên.
- Nhà của bạn bị hư hại nặng.
- Cảnh sát và viên chức địa phương ra lệnh phải di tản.

Các dịch vụ cung cấp tại nơi trú ẩn Hồng Thập Tự:

- Thực phẩm.
- Nơi trú ẩn tạm.
- Cấp cứu căn bản.

Muốn biết về các nơi trú ẩn trong vùng của bạn:

- Nghe đài truyền thanh bằng máy radio chạy pin.
- Hỏi khu Hồng Thập Tự địa phương.

Tất cả mọi dịch vụ khẩn cấp của Hội Hồng Thập Tự đều được phục vụ miễn phí.

Nếu Bạn Cần Phải Di Tản

- Phối hợp với cơ sở cung cấp sự chăm sóc tại nhà để biết các thủ tục di tản.
- Hãy cố gắng đi xe chung nếu có thể được.
- Nếu bạn cần sự trợ giúp về chuyên chở đặc biệt, hãy gọi Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ hoặc các viên chức địa phương.
- Hãy mặc quần áo thích hợp và đi giày tốt.
- Đem theo lô tiếp liệu phòng thiên tai.
- Khóa cửa nhà của bạn.
- Hãy sử dụng các đường lộ đã được quy định hoặc sự trợ giúp đặc biệt bởi các viên chức địa phương. Đừng đi đường tắt. Các đường này có thể không an toàn.
- Báo cho các viên chức thẩm quyền về nơi trú ẩn bất cứ nhu cầu nào bạn cần. Họ sẽ giúp đỡ cung cấp và dành cho bạn được đầy đủ tiện nghi.

Nếu bạn chắc rằng có đủ thời giờ.

- Tắt khí đốt, điện, và nước nếu được lệnh phải làm thế và nếu bạn biết cách làm. Khí đốt sẽ phải được mở ra bởi một người chuyên môn.
- Hãy cho người khác biết lúc nào bạn rời khỏi nhà và bạn sẽ đi đến đâu.
- Phải sắp xếp cho súc vật nuôi trong nhà. Các súc vật không phải là thú vật làm việc có thể không được phép vào các nơi trú ẩn công cộng.

CÁC NƠI TRÚ ẨN CỦA HỒNG THẬP TỰ
Red Cross Shelters

Một tai họa mà tất cả chúng ta có thể phải đối phó bất cứ lúc nào là cháy nhà. Vụ cháy nhà có thể là một thử thách đặc biệt cho người có những hạn chế về thể chất. Tuy nhiên có vài điều có thể làm được để cải thiện sự an toàn của chúng ta.

Trước Khi Có Một Vụ Hỏa Hoạn

✓ Sắp đặt kế hoạch để có hai lối thoát ra ngoài tại mỗi phòng. Nếu bạn không thể dùng cầu thang được, hãy sắp xếp đặc biệt để được giúp đỡ trước. Đừng bao giờ dùng thang máy.

✓ Hãy đóng cửa phòng ngủ khi đi ngủ. Điều này giúp cho bạn có thêm một ít phút để bảo vệ khỏi hít phải khói độc và tránh lửa.

✓ Hãy thử pin của máy dò khói thường xuyên và xin nhắc nhở là hãy thay pin vào cùng một ngày mỗi năm. Thỉnh thoảng hút sạch bụi bặm ở trong máy dò khói.



Trong Trường Hợp Hỏa Hoạn

- √ Hãy bình tĩnh.
- √ Nằm xuống sàn và bò. Đa số các thương vong vì hỏa hoạn là do hít phải khói độc. Khí trong sạch nhất ở gần sát sàn nhà. Hít thở phải khói độc còn nguy hiểm hơn là sự nguy hiểm do thương tích khi đi vội tới sàn.
- √ Hãy sờ bất cứ cửa nào trước khi mở cửa. Nếu cửa còn nóng, hãy tìm lối ra khác.
- √ Nếu máy dò không bị hỏng, đừng phí thời gian để mặc quần áo hay thu thập các đồ vật quý giá hoặc các thú vật nuôi trong nhà. Hãy ra khỏi nhà ngay lập tức.
- √ Đừng cố gắng chữa lửa. Gọi điện thoại cầu cứu từ nhà hàng xóm.
- √ Đừng quay trở lại tòa nhà đang cháy vì bất cứ lý do gì.
- √ Nếu quần áo bạn đang bắt lửa, lăn xuống sàn để làm tắt lửa. Tiếp tục lăn qua lăn lại (chạy với ngọn lửa chỉ làm lửa bùng lên và làm cho tình thế trở nên tệ hại hơn).
- √ Nếu bạn ngồi trong một chiếc xe lăn hoặc không thể nào ra khỏi nhà của bạn, hãy ở lại gần cửa sổ của sàn nhà. Nếu có thể bạn hãy làm dấu hiệu cầu cứu.

Chuẩn Bị Phòng Thiên Tai và Chỉ Dẫn Đặc Biệt Cho Các Cháu

Ước lượng chừng 3.4 triệu trẻ nhỏ sống trong gia đình có ông bà. Và nhiều cháu cũng thường thăm viếng ông bà. Lời khuyên bảo về an toàn dưới đây cho các cháu nhỏ có thể giúp ông bà chuẩn bị cho một môi trường an toàn ở nhà cho các cháu:

- Cất giữ bao diêm và hộp quẹt ở chỗ cao, cách xa tầm tay của trẻ nhỏ.
- Hãy di chuyển các hóa chất dùng để lau chùi như chất tẩy, xà phòng, chất tẩy vết dơ bẩn và các chất độc khác tới các tủ đựng trên cao. Gắn ổ khóa ngăn ngừa trẻ con nếu bạn muốn giữ các đồ vật này ở tủ thấp.
- Cất giữ các loại thuốc theo toa bác sĩ và loại không cần toa thuốc chẳng hạn như Aspirin, loại thuốc ho, thuốc trị đau bao tử trong một tủ ngoài tầm tay của trẻ con.
- Nếu trẻ nhỏ đang chơi đùa ở bên ngoài hoặc trong một hồ bơi khi bầu trời trở nên tối tăm hoặc bạn nghe thấy tiếng sấm, hãy bảo chúng vào trong nhà ngay lập tức.
- Gắn phích che bằng nhựa lên tất cả các ổ điện.

Các Cháu Cũng Có Thể Giúp Ông Bà

- Bảo các cháu thử từng máy dò khói trong nhà của bạn để chắc rằng máy còn xử dụng tốt bằng cách dùng một cán chổi để nhấn vào nút thử. Kiểm tra xem pin có được thay hay chưa cho các “máy dò khói” không còn hoạt động?
- Yêu cầu các cháu vẽ một bản sơ đồ nhà của bạn và hai lối thoát ra ngoài từ mỗi phòng trong trường hợp hỏa hoạn.

TÓM LƯỢC VÀ NHẮC NHỞ

- Nhận lãnh trách nhiệm bằng cách sắp đặt kế hoạch ngay từ bây giờ.
- Lắng nghe tin tức trên đài truyền thanh và truyền hình về thời tiết nguy hiểm và các biến cố khác. Nghe theo lời khuyên của viên chức địa phương. Rời khỏi nhà ngay lập tức nếu được lệnh.
- Trong một vài cộng đồng, những người cần sự trợ giúp và phương tiện chuyên chở trong một cuộc di tản thường được yêu cầu phải đăng ký nhu cầu của họ với chính quyền địa phương. Hãy gọi điện thoại cho văn phòng quản trị các trường hợp khẩn cấp để biết tin tức và những đề nghị cần phải làm trong một cuộc di tản.
- Tập hợp các đồ tiếp liệu cần thiết lại và phải chắc rằng có giữ một bản sao của toa bác sĩ đo mắt kính của bạn, danh sách các loại thuốc và liều lượng cùng các giấy tờ quan trọng khác để mang theo nếu bạn phải rời khỏi nhà.

AN TOÀN CHO CÁC CHÁU Grandchildren's Safety

Nếu bạn muốn biết thêm tin tức về sự sắp đặt kế hoạch phòng thiên tai hoặc tin tức về các thiên tai rất có thể xảy ra trong khu vực của quý vị, các ấn phẩm miễn phí dưới đây sẵn sàng dành cho quý vị.

Các ấn phẩm dưới đây có thể xin được không tốn tiền từ Khu Hội Thập Tự địa phương của quý vị:

Chuẩn bị cho những trường hợp khẩn cấp: Một bản danh sách kiểm tra cho những người có nhu cầu giúp về chuyển vận.

Stock #ARC 4497 (tiếng Anh)

Bản danh sách kiểm tra sự chuẩn bị về trường hợp khẩn cấp.

Stock #ARC 4471 (tiếng Anh)

4471S (tiếng Tây Ban Nha)

Kế hoạch phòng thiên tai của gia đình quý vị.

Stock #ARC 4466 (tiếng Anh)

4466S (tiếng Tây Ban Nha)

Thực phẩm và nước trong trường hợp khẩn cấp.

Stock #ARC 5055 (tiếng Anh)

Bão lốc xoáy ... Loại bão dữ dội nhất của thiên nhiên.

Stock #ARC 5002 (tiếng Anh)

Lũ lụt và lụt ... Quyền năng kinh sợ.

Stock #ARC 4493 (tiếng Anh)

Bạn có chuẩn bị sẵn sàng cho một vụ động đất chưa?

Stock #ARC 4455 (tiếng Anh)

4455S (tiếng Tây Ban Nha)

Bạn có chuẩn bị sẵn sàng cho một cuộc hỏa hoạn chưa?

Stock #ARC 4456 (Anh)

4456S (tiếng Tây Ban Nha)

Bạn có chuẩn bị sẵn sàng cho một vụ lũ lụt chưa?

Stock #ARC 4458 (tiếng Anh)

4458S (tiếng Tây Ban Nha)

Bạn có sẵn sàng cho một cơn bão chưa?

Stock #ARC 4457 (tiếng Anh)

4457S (tiếng Tây Ban Nha)

Bạn có sẵn sàng cho một cơn bão lốc xoáy chưa?

Stock #ARC 4457 (tiếng Anh)

4457S (tiếng Tây Ban Nha)

Bạn có sẵn sàng cho một trận bão mùa Đông hay chưa?

Stock #ARC 4464 (tiếng Anh)

4464S (tiếng Tây Ban Nha)

Bão mùa Đông: Thủ phạm giết người gian dối.

Stock #ARC 4467 (tiếng Anh)

MUỐN BIẾT THÊM TIN TỨC

Các ấn phẩm dưới đây có thể xin không mất tiền từ Cơ Quan Quản Trị Hỏa Hoạn Hoa Kỳ:

Máy dò khói và an toàn khi hỏa hoạn: Tập sách hướng dẫn cho các vị cao niên Hoa Kỳ.

Pub. #L – 126

**FEMA/Cơ Quan Quản Trị Hỏa Hoạn
Hộp thư bưu điện 2012
Jessup, MD 20794-2012**

**Tin tức truyền thanh về thời tiết miễn phí
NOAA truyền đi:**

Đài truyền thanh thời tiết NOAA

Stock #: NOAA PA 76015

**Sở Thời Tiết Quốc Gia, NOAA
Hãy tiếp xúc văn phòng địa phương NWS**

Bao gồm tin tức về băng tần, loại tin tức được phát thanh và địa điểm có thể bắt được đài phát thanh thời tiết NOAA.

Các ấn phẩm dưới đây có thể lấy được miễn phí từ FEMA:

FEMA

P.O. Box 2012

Jessup, MD 20794-2012

Thực phẩm và nước trong trường hợp khẩn cấp:

Pub. #FEMA 215

Chuẩn bị cho người tàn tật (động đất):

Pub. #FEMA 75

Chuẩn bị cho các tòa cao ốc (động đất):

Pub. #FEMA 76

Biết rõ về bão tập – Tập hướng dẫn hành động cho các công dân cao niên.

Item #8 – 0440

Tin tức khẩn cấp cũng có thể lấy được từ công ty tiện ích của quý vị.

Số Điện Thoại Khẩn Cấp

Số điện thoại các dịch vụ khẩn cấp địa phương:

Xe cứu thương
Thân nhân gần nhất
Người tiếp xúc ở địa phương
Người tiếp xúc ở ngoài tiểu bang
Bác sĩ
Khu Hội Hồng Thập Tự địa phương
Nhân viên bảo hiểm
Các tiện ích
Các thứ khác

Danh Sách Thuốc Men Với Liều Lượng

.....
.....
.....

Ấn phẩm này được tài trợ bởi một ngân khoản từ Quỹ Dự Án Đặc Biệt của Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ cấp cho Rochester – Monroe County Chapter của Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ và được phát triển với sự hợp tác của:

Văn phòng Chuẩn Bị Trường Hợp Khẩn Cấp Monroe County.
Cơ quan Chăm Sóc Y Tế Tại Gai Cho Cộng Đồng Monroe County.
Văn phòng Cao Niên Monroe County.
Sở Visiting Nurse.
Trung Tâm Gia Đình Công Giáo.
Điện và Khí Đốt Rochester.
Điện thoại Rochester.