

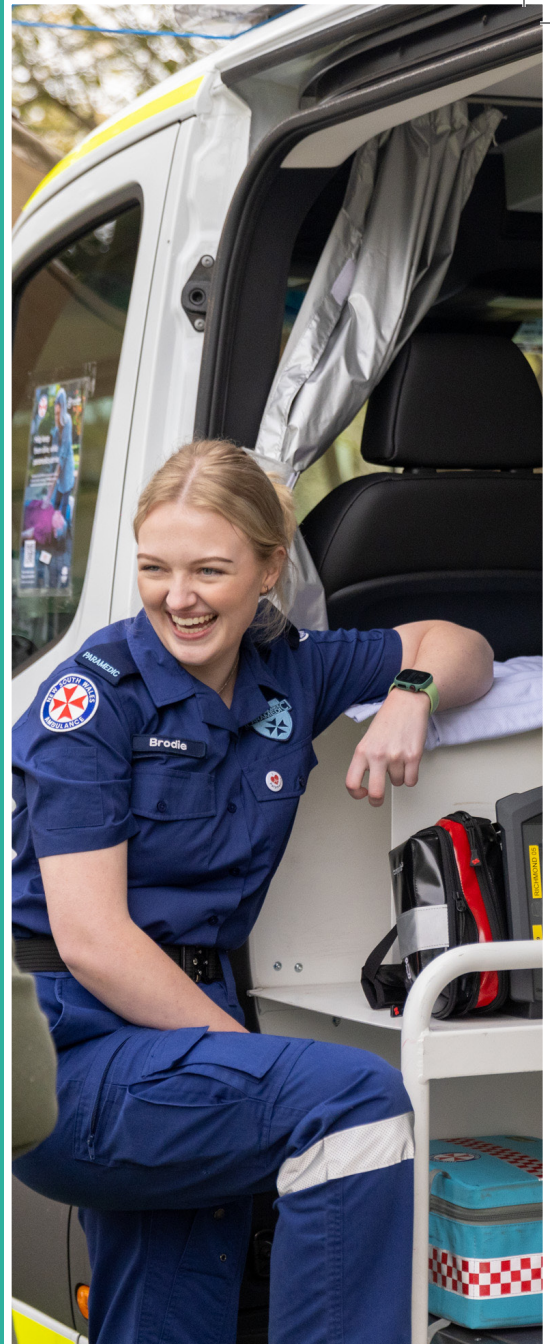
Vietnamese



(Hội đồng Thành phố Hawkesbury)

Sổ tay Khẩn cấp về Sức khỏe và Phúc lợi

Hãy Chuẩn bị, Cập nhật
thông tin và Sẵn sàng



Để biết tất cả thông tin về thảm họa và tình huống khẩn cấp, vui lòng truy cập:

Bảng điều khiển Thảm họa và Khẩn cấp của Hawkesbury



Tin tức khẩn cấp



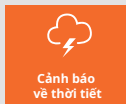
Cảnh sát
New South Wales



Lũ lụt, Bảo hoặc
Sóng thần



Dịch vụ Cứu
hỏa Nông thôn



Cảnh báo
về thời tiết



Cứu hỏa và Cứu
hệ NSW



Đường xá và Phà
bè bị đóng



Chỉ số nguy cơ cháy
rừng và Lệnh
cấm lửa toàn diện



Khu vực Hawkesbury vốn quen thuộc với thiên tai. Những thiên tai này có thể ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày, sức khỏe và tài chính của chúng ta.

Các tình huống khẩn cấp về sức khỏe và phúc lợi có thể xảy ra bất cứ lúc nào và có thể trở nên tồi tệ hơn do:



Lũ lụt



Cháy rừng



Cô lập hoặc cô đơn



Mất điện



Thiếu nước và/hoặc gas



Thiếu tiếp cận dịch vụ y tế hoặc thuốc men



Mất kết nối Internet hoặc điện thoại

Cầu đường bị đóng

Các tình huống khẩn cấp có thể ảnh hưởng đến tất cả mọi người. Những người có nguy cơ cao nhất là những nhóm dễ bị tổn thương trong cộng đồng của chúng ta.

Những người có nguy cơ cao nhất bao gồm:

- Người cao tuổi, người sống một mình hoặc người khuyết tật
- Người bị bệnh cần điện, nước hoặc thuốc thang cho thiết bị y tế của họ
- Người sống ở khu vực thường bị lũ lụt, cháy rừng hoặc sạt lở đất – đặc biệt là ở vùng sâu vùng xa
- Người nói ngôn ngữ không phải tiếng Anh ở nhà
- Phụ nữ mang thai và trẻ em



Hiểu về nguy cơ của mình và

đảm bảo quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng

Bước đầu tiên – Tìm hiểu các nguồn hỗ trợ hữu ích

Thảo luận với bác sĩ của quý vị về Kế hoạch Chuẩn bị Ứng phó Khẩn cấp và lập Kế hoạch khi Mất điện, trước khi thảm họa hoặc tình trạng khẩn cấp xảy ra.

Kế hoạch Chuẩn bị Ứng phó Khẩn cấp

- Truy cập vào collaborating4inclusion.org/pcep hoặc quét mã QR bằng điện thoại của bạn.



Kế hoạch khi Mất điện

- Nếu quý vị phụ thuộc vào điện để vận hành thiết bị duy trì sự sống hoặc bảo quản thuốc thang, truy cập lifesupport.poweroutageplan.com.au hoặc quét mã QR bằng điện thoại



Bước tiếp theo – Quan trọng là phải chuẩn bị túi/bao “Grab & Go” (Túi Sẵn sàng Mang đi)

Grab & Go bag là cái túi/bao đựng các vật dụng quan trọng cần mang theo trong trường hợp khẩn cấp. Hãy để túi/bao đó ở nơi dễ nhớ và dễ lấy. Dưới đây là danh sách chi tiết các vật dụng quan trọng cần có trong túi “Grab & Go” (Túi Sẵn sàng Mang đi) của quý vị.

1.

Bản sao các giấy tờ quan trọng

Bao gồm hồ sơ y tế, giấy bảo hiểm, thông tin tài khoản ngân hàng, hộ chiếu và bất kỳ giấy tờ quan trọng nào khác đối với quý vị.

Quý vị có thể lưu vào USB và gửi một bản sao cho người tin tưởng.



2.

**Thuốc uống hiện tại, toa thuốc
và thiết bị hỗ trợ y tế di động**



3.

Điện thoại và đồ sạc



4.

Radio quay tay và đèn pin

Chọn loại Radio và đèn pin không cần điện



5.

**Đồ vệ sinh cá nhân và quần áo
dự phòng**



6.

**Bộ sơ cứu, nước và một ít
thực phẩm**



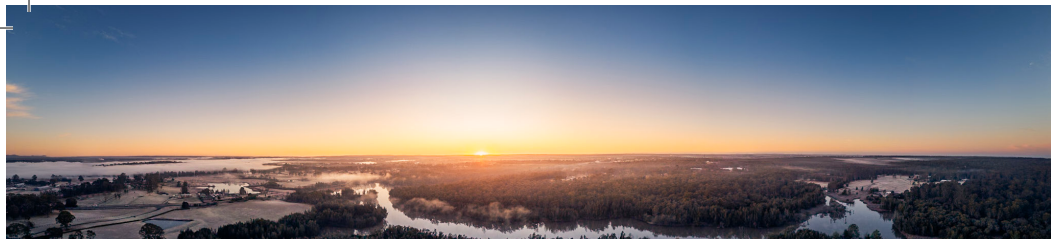
7.

**Điền vào mẫu đơn
"Thông tin của tôi"**

Quý vị có thể tìm thấy mẫu đơn này ở mặt
sau của cuốn sổ tay này.



Để biết thêm thông tin hãy truy cập
yourhawkesbury-yoursay.com.au/prepared



Hiểu rõ về nguy cơ của mình và cập nhật thông tin

Trong trường hợp khẩn cấp, việc biết nơi lấy thông tin sẽ rất hữu ích. Có nhiều trang web cung cấp thông tin cần thiết.



Truy cập Bảng điều khiển Thảm họa và Khẩn cấp của Hội đồng Thành phố Hawkesbury

Bảng điều khiển này sẽ cung cấp cho quý vị quyền truy cập vào radar và cảnh báo thời tiết, Tin khẩn cấp, SES, RFS, Cứu hỏa và Cứu hộ, thông tin đóng đường và phà, BOM, Chỉ số nguy cơ cháy rừng và lệnh cấm lửa toàn diện, thông tin Telstra, mất điện và gas, cũng như thông tin đóng cửa trường học – tất cả thông tin trong một nơi.

Quý vị có thể truy cập Bảng điều khiển Thảm họa và Khẩn cấp tại **disaster.hawkesbury.nsw.gov.au** hoặc quét mã QR bằng camera trên điện thoại của quý vị.



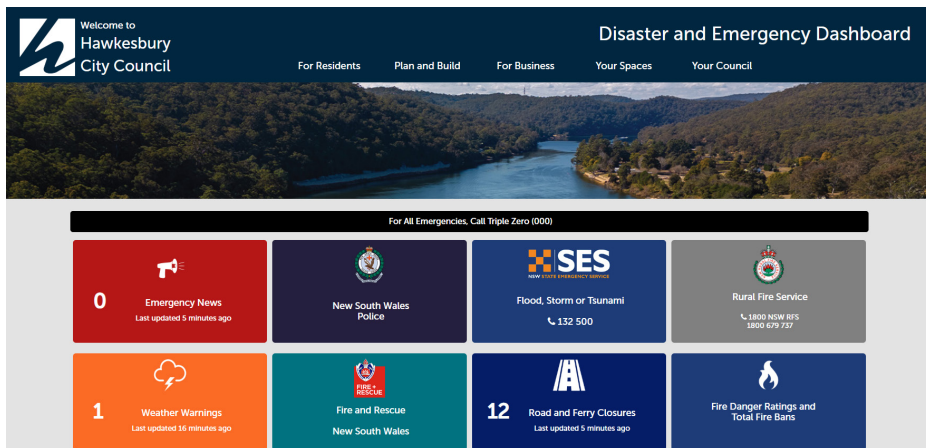
Truy cập trang tài nguyên “Chuẩn bị, Nắm thông tin và Sẵn sàng” của Hội đồng Thành phố Hawkesbury

Truy cập trang tài nguyên “Chuẩn bị, Nắm thông tin và Sẵn sàng” của Hội đồng Thành phố Hawkesbury: **yourhawkesbury-yoursay.com.au/prepared** hoặc quét mã QR bằng camera trên điện thoại của quý vị.



Các liên kết này cung cấp thông tin hữu ích, biểu mẫu và mẹo giúp quý vị sẵn sàng ứng phó với các tình huống khẩn cấp.

Nơi tìm **thông tin quan trọng**



Các trang mạng

- Bảng điều khiển Thảm họa và Khẩn cấp của Hội đồng Thành phố Hawkesbury:
disaster.hawkesbury.nsw.gov.au
- Trang tài nguyên “Chuẩn bị, Nắm thông tin và Sẵn sàng” của Hội đồng Thành phố Hawkesbury:
yourhawkesbury-yoursay.com.au/prepared
- Thông tin trực tiếp về Giao thông tại NSW:
livetraffic.com
– Thông tin về đóng đường và cập nhật giao thông.
- ABC Radio 702 am hoặc **abc.net.au**
– Cảnh báo và hướng dẫn.



Các Ứng dụng

- Ứng dụng “Hazards Near Me”:
www.nsw.gov.au/emergency/hazards-near-me-app
Trang web này hiển thị các tình huống khẩn cấp tại địa phương như cháy rừng hoặc lũ lụt, và hướng dẫn cách giữ an toàn.

Nơi tìm **các liên hệ quan trọng**

Liên hệ Khẩn cấp

- Trường hợp khẩn cấp – đe dọa tính mạng: **Gọi 000**
- Dịch vụ Cứu hỏa Nông thôn NSW (RFS) – Đường dây thông tin cháy rừng: **1800 679 737** hoặc **rfs.nsw.gov.au**
- Dịch vụ khẩn cấp NSW SES: **132 500**

Liên hệ Khẩn cấp Y tế và Sức khỏe

- Health Direct – Tư vấn 24 giờ qua điện thoại: **1800 022 222**
- Phòng Khám Cấp Cứu, North Richmond – 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, mở 7 ngày: **1800 022 222**
- PBS – 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều các ngày trong tuần. Câu hỏi về được phẩm và thuốc: **1800 020 613**
- Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Medicare – Tư vấn và hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí – 8:30 sáng đến 5 giờ chiều các ngày trong tuần: **1800 595 212**
- Beyond Blue – Hỗ trợ và thông tin – 24/7: **1300 224 636**
- Lifeline – Hỗ trợ khủng hoảng và phòng chống tự tử – 24/7: **13 11 14**
- Trang web Dr Closed – Thông tin y tế bao gồm các hiệu thuốc ngoài giờ: **www.doctorclosed.com.au**
- Hồ sơ Y tế MyHealth – Yêu cầu thiết lập với bác sĩ của quý vị – Truy cập các thông tin sức khỏe quan trọng bao gồm toa thuốc, xét nghiệm và nhiều hơn nữa: **www.digitalhealth.gov.au/initiatives-and-programs/my-health-record**
- Danh sách Đơn thuốc hiện thời– Thiết lập Danh sách Toa thuốc hiện thời. Yêu cầu thiết lập danh sách này với dược sĩ của quý vị. Bác sĩ và dược sĩ của quý vị có thể truy cập toa thuốc trong trường hợp khẩn cấp.



Dịch vụ Thực phẩm và Cứu trợ Khẩn cấp

- www.yourhawkesbury-yoursay.com.au/info



Hỗ trợ theo từng tình trạng một

- Có rất nhiều hỗ trợ và tài nguyên theo từng tình trạng để giúp quý vị hiểu về các nguy cơ sức khỏe của mình trên trang web Mạng lưới Y tế Cộng đồng Nepean Blue Mountains:
www.nbmphn.com.au/Community/Disasters-and-Emergencies



Có hỗ trợ phiên dịch cho bất kỳ thông tin nào trên các trang này bằng cách liên hệ Dịch vụ Thông Phiên Dịch, vui lòng gọi **13 14 50**.



Thông tin của tôi

Điền các thông tin và đặt cuốn sổ này vào túi Grab & Go của quý vị

Thông tin cơ bản

Tên:

Địa chỉ:

Người liên lạc khi khẩn cấp:

Số điện thoại liên lạc khi khẩn cấp:

Thông tin y tế

Số thẻ Medicare:

Số thẻ hưu/trợ cấp:

Tên công ty bảo hiểm y tế tư nhân:

Số điện thoại bảo hiểm y tế tư nhân:

Số hội viên của bảo hiểm y tế tư nhân:

Tên của Bác sĩ gia đình:

Tên và Vùng của phòng mạch:

Số điện thoại của Bác sĩ gia đình:

Tên của Tiệm thuốc và địa chỉ:

Số điện thoại của Tiệm thuốc:

Thông tin của tôi

Điền các thông tin và đặt cuốn sổ này vào túi Grab & Go của quý vị

Thuốc uống của tôi

Tên thuốc:

--

Liều lượng:

--

Chu kỳ uống:

--

Tên thuốc:

--

Liều lượng:

--

Chu kỳ uống:

--

Tên thuốc:

--

Liều lượng:

--

Chu kỳ uống:

--

Những thông tin quan trọng khác

SỐ NDIS:

[illegible]

Số Aged Care:

A	C								
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--



CUT HERE



Thông tin của tôi

Điền các thông tin và gửi cho bạn bè/người thân đáng tin cậy

Thông tin căn bản

Tên:

Địa chỉ:

Người liên lạc khi khẩn cấp:

Số điện thoại liên lạc khi khẩn cấp:

Thông tin Y tế

Số thẻ Medicare:

Số thẻ hưu/trợ cấp:

Tên công ty bảo hiểm y tế tư nhân:

Số điện thoại của công ty bảo hiểm y tế:

Số hội viên bảo hiểm y tế tư nhân:

Tên Bác sĩ gia đình:

Tên và Vùng của phòng mạch:

Số điện thoại của Bác sĩ gia đình:

Tên của Tiệm thuốc và địa chỉ:

Số điện thoại của Tiệm thuốc:



Thông tin của tôi

Điền các thông tin và gửi cho bạn bè/người thân đáng tin cậy

Thuốc uống của tôi

Tên thuốc:

Liều lượng:

Chu kỳ uống:

Tên thuốc:

Liều lượng:

Chu kỳ uống:

Tên thuốc:

Liều lượng:

Chu kỳ uống:

CUT HERE

Những thông tin quan trọng khác

Số NDIS:

Số Aged Care:







Địa chỉ: 366 George Street, Windsor NSW 2756
Hộp thư: PO Box 146, Windsor NSW 2756
Điện thoại: (02) 4560 4444
Email: council@hawkesbury.nsw.gov.au
Website: www.hawkesbury.nsw.gov.au
Giờ hành chính: Thứ Hai tới Thứ Sáu 8:30 sáng - 5 chiều

Cuốn số này do Hội đồng Thành phố
Hawkesbury phối hợp với WSHA và
PHN làm ra.

Western Sydney Health Alliance
For healthy communities in the Western Parkland City
An initiative of the Western Sydney City Deal

