

Bảng Kiểm Tra Hoạch Định về Đại Dịch Cúm cho các Cá Nhân và Gia Đình

Bảng Kiểm Tra Hoạch Định về Đại Dịch Cúm cho các Cá Nhân và Gia Đình dưới [dạng PDF](#)

Các tài liệu dưới dạng PDF cần có [Adobe Acrobat Reader®](#). Nếu quý vị gặp trở ngại với các tài liệu PDF, xin vui lòng [tải xuống phiên bản Reader® mới nhất](#).

Quý vị có thể chuẩn bị cho trận đại dịch cúm ngay bây giờ. Quý vị nên biết cả về tầm vóc của những điều có thể xảy ra trong trận bùng nổ đại dịch và các hành động nào quý vị có thể thực hiện để làm giảm ảnh hưởng của đại dịch cúm cho quý vị và gia đình. Bảng kiểm tra này sẽ giúp quý vị thu thập thông tin và các nguồn trợ giúp mà quý vị cần trong trường hợp có đại dịch cúm.

1. Để đặt kế hoạch cho trận đại dịch:

- Dự trữ nước và thực phẩm đủ dùng trong hai tuần. Trong thời gian có trận đại dịch, nếu quý vị không thể tới tiệm được, hoặc nếu các tiệm đã bán hết, điều quan trọng là quý vị phải có sẵn các tiếp liệu phụ trợ. Điều này có thể hữu ích cho các loại trường hợp khẩn cấp khác, như mất điện và thiên tai.
- Kiểm tra định kỳ thuốc theo toa thông thường của quý vị để đảm bảo có đủ thuốc dùng liên tục trong nhà.
- Có sẵn bất cứ các loại thuốc không theo toa nào và các tiếp liệu khác về sức khỏe, bao gồm thuốc giảm đau, thuốc đau bụng, thuốc ho và cảm lạnh, chất dịch điện phân, và thuốc vitamin.
- Bàn với những người trong gia đình và những người thân yêu về cách họ sẽ được chăm sóc khi họ bị bệnh, hoặc sẽ cần có những gì để chăm sóc cho họ trong nhà của quý vị.
- Những người tình nguyện cùng với các nhóm địa phương chuẩn bị và giúp đỡ đáp ứng trong trường hợp khẩn cấp.
- Tham gia vào cộng đồng của quý vị trong khi họ đang chuẩn bị cho trận đại dịch cúm.

2. Giới hạn sự lây lan vi trùng và ngăn ngừa nhiễm trùng:

- Dạy cho con em quý vị rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước, và làm gương mẫu qua các hành vi đúng.
- Dạy cho con em quý vị rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước, và làm gương mẫu qua các hành vi đúng.
- Dạy cho con em quý vị tránh xa những người khác khi họ bị bệnh càng nhiều càng tốt. Nghỉ làm hoặc nghỉ học ở nhà nếu bị bệnh.

3. Các vật dụng cần có sẵn khi ở nhà trong một thời gian dài:

Các thí dụ về thực phẩm không dễ bị hư

- Thịt, cá, trái cây, rau, đậu, và súp đóng hộp sẵn sàng để ăn
- Thanh kẹo chất đậm hoặc

Các thí dụ về tiếp liệu y tế, sức khỏe, và dùng trong trường hợp khẩn cấp

- Các tiếp liệu y khoa theo toa như dụng cụ đo mức đường glucose trong máu và áp huyết
- Xà bông và nước, hoặc thuốc rửa

- | | |
|--|---|
| trái cây | tay có chất cồn (60-95%). |
| ○ Gạo sấy khô hoặc granola | ○ Thuốc trị sốt, như acetaminophen hoặc ibuprofen |
| ○ Bơ đậu phộng hoặc các loại hạt | ○ Nhiệt kế |
| ○ Trái cây khô | ○ Thuốc trị tiêu chảy |
| ○ Bánh lát | ○ Vitamin |
| ○ Nước trái cây đóng hộp | ○ Dung dịch điện phân |
| ○ Nước đóng chai | ○ Chất chùi rửa/xà bông |
| ○ thức ăn cho em bé và sữa pha sẵn đóng hộp hoặc đóng chai | ○ Đèn bấm |
| ○ Thức ăn cho thú nuôi | ○ Pin |
| ○ Các món không dễ bị hư khác | ○ Ra đi ô xách tay |
| | ○ Đồ mở hộp bằng tay |
| | ○ Túi đựng rác |
| | ○ Khăn giấy, giấy di cầu, tã dùng một lần |

[Tờ Thông Tin Sức Khỏe Gia Đình Khẩn Cấp](#)

[Mẫu Liên Lạc Trong Trường Hợp Khẩn Cấp](#)

Để biết thêm chi tiết

- Viếng mạng: www.pandemicflu.gov
- Đường dây khẩn Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (CDC), 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636), có sẵn bằng tiếng Anh và Tây Ban Nha, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. TTY: 1-888-232-6348. Có thể e-mail các câu hỏi cho cdcinfo@cdc.gov.
- Có thể tìm các nối kết với các ban y tế của tiểu bang tại <http://www.cdc.gov/other.htm#states>.

Ban Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ

Tháng Giêng 2006