

# THẦN HỘ MỆNH

## MỤC TIÊU

Mục tiêu của chương trình Thần Hộ Mệnh Người Bị Khuyết Tật là giúp người bị giới hạn khả năng chuyển động bằng cách 1) hướng dẫn chuẩn bị nhà cửa để đối phó với một trận động đất, và 2) sau trận động đất, đến nhà người bị khuyết tật để xác định nhu cầu trợ giúp, và cung cấp bất cứ sự hỗ trợ cần thiết nào trong khả năng của mình.

## CÁC BƯỚC CHUẨN BỊ

- 1) Xem lại các tờ bướm về vấn đề chuẩn bị nhà cửa cũng như tự thực hiện các bước thích hợp để có thể thảo luận về các biện pháp và phí tổn với người được chỉ định để quý vị giúp đỡ. Cần thận đọc tờ bướm Các Lời Khuyên Dành Cho Người Cao Tuổi (Senior Tips) vì trong đó có nhiều lời khuyên hữu ích dành cho bất cứ người nào bị giới hạn khả năng chuyển động hay mắc phải các vấn đề y tế.
- 2) Liên hệ với người bị khuyết tật được chỉ định và xếp hẹn đến nhà của người đó để thảo luận việc chuẩn bị nhà cửa để đối phó với động đất. Giải thích rằng quý vị muốn cùng xem xét nhà cửa để giúp đánh giá các vấn đề an toàn. Điều này sẽ giúp người khuyết tật có thời gian chuẩn bị nhà cửa để đón khách và do đó tránh cho cả hai khỏi bị bối rối.
- 3) Mang theo một số tờ bướm về việc chuẩn bị đối phó với động đất để cho thân chủ xem rồi cùng nhau xem xét các bước chuẩn bị
  - a) Để đủ các dụng cụ sơ cứu ở nơi dễ lấy, bao gồm tất cả các loại thuốc và vật liệu hỗ trợ sự sống (insulin, bình oxy, máy phát điện dự phòng cho máy hô hấp, v.v...).
  - b) Có đủ nước dùng. Bảo đảm là thân chủ có một máy đun nước nóng được chằng buộc đúng cách. Nếu thân chủ sống trong một căn hộ, hãy liên lạc với người quản lý chung cư để nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chằng buộc máy đun nước nóng.
  - c) Các biện pháp giảm mỗi nguy hiểm không liên hệ đến cấu trúc nhà cửa. Xác định xem thân chủ đã thực hiện được những bước nào, nhất là việc bố trí đồ đạc sao cho không cản lối ra vào nếu bị đổ ngã, cũng như đánh giá và dời đi tất cả những vật nguy hiểm có thể rơi ngã ở

gần giường, ghế của thân chủ, và những nơi thường sinh hoạt trong phòng/nhà.

- d) Tại mỗi khu vực trong nhà mà thân chủ thường hay sinh hoạt, hãy tìm chỗ thích hợp nhất cho thân chủ "tránh né, trốn nấp, và bám giữ" lúc có động đất. Ôn lại cách thức trú ẩn khi nằm giường (nằm sấp, đặt gối lên gáy và phía sau đầu, và kéo mền lên để trùm cơ thể càng nhiều càng tốt), hay trong ghế lắn (chạy tới cửa hoặc tường bên trong rồi dùng một cái mền hay một thứ đồ gỗ nhỏ để bảo vệ đầu và mặt khỏi bị các mảnh vỡ rơi trúng).

4) Soạn thảo một danh sách những điều ưu tiên làm nhằm tăng cường việc chuẩn bị đối phó với trường hợp khẩn cấp:

- a) Những vấn đề liên quan đến y tế cần lo liệu
- b) Tìm nguồn nước
- c) Những mối nguy hiểm không liên hệ đến cấu trúc nhà cửa cần giảm hay loại bỏ

5) Giúp thân chủ vạch ra một kế hoạch cụ thể, có thời khóa biểu thực hiện từng bước một để hoàn thành các mục tiêu ưu tiên mà cả hai đã vạch ra:

- a) Nếu được thì trợ giúp những việc không đòi hỏi phí tổn, chẳng hạn như sắp xếp lại các vật dụng y khoa có sẵn trong nhà để dễ sử dụng hơn, cũng như dời đi các vật nhỏ, nhẹ khỏi các lối ra vào.
- b) Liệt kê tất cả các thứ đồ cần mua theo thứ tự ưu tiên cùng với thời điểm mua và giá tiền ước lượng. Thí dụ:
  - i) Chuyển gương từ phía trên ghế ngồi sang một bức tường khác: tiền công trong 1 tiếng đồng hồ \$25, làm vào Tháng Ba.
  - ii) Di chuyển tủ sách lớn ra khỏi giường để gắn vào tường: tiền công trong 1 tiếng đồng hồ \$25, làm vào Tháng Ba.
  - iii) Máy phát điện cho máy hô hấp: \$250 nếu mua từ cuốn mẫu hàng bán vật dụng cắm trại, để dành \$20/tháng và mua vào Tháng Giêng.

Cố gắng tìm ra và liệt kê các nguồn trợ giúp khả dĩ, chẳng hạn như mua sắm qua cuốn mẫu hàng, thuê người làm việc vặt. Nói chuyện với thân chủ về bạn bè hoặc họ hàng để xem có người nào có thể giúp bằng cách đóng góp sức lao động hoặc mua những thiết bị cần thiết để làm quà tặng nhân dịp lễ hay sinh nhật. Khuyến khích thân chủ cam kết tìm nguồn tài trợ cho những thứ cần thiết nhất (thí dụ, nước, dụng cụ sơ cứu, nguồn năng lượng dự phòng).

Giờ đây chúng tôi không có nguồn trợ giúp tài chánh nào để đáp ứng với nhu cầu của người bị khuyết tật. Tuy nhiên, nếu quý vị nhận thấy rằng người quý vị đang giúp bị giới hạn về nguồn tài trợ lại không có ai giúp về mặt tài chánh, xin vui lòng thông báo trường hợp này cho Phòng Dịch Vụ Xã Hội của quận. Thông tin này sẽ được giữ kín. Xin nhớ rằng bất cứ thông tin nào quý vị nhận được trong mối quan hệ với thân chủ nên được xem là "thông tin mật" và chỉ thông báo cho những nguồn trợ giúp nào cần được biết.

- 6) Giữ liên lạc với thân chủ để cho biết rằng quý vị vẫn sẵn sàng giúp đỡ. Một tấm thiệp chúc mừng nhân dịp lễ hay sinh nhật sẽ là một lời nhắc nhở tử tế về sự sẵn lòng của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi điện thoại để theo dõi tiến trình thực hiện những điều ưu tiên trong danh sách.
- 7) Sau trận động đất, hãy đi đến nhà thân chủ càng sớm càng tốt để đánh giá nhu cầu cần giúp đỡ.
  - a) Các lối đi lại trong nhà có bị cản trở hay không?
  - b) Thân chủ có cần cấp cứu y tế hay không?
  - c) Có những đồ đạc nào cần được dời khỏi khu vực sinh sống vì mục đích an toàn hay không?
  - d) Thân chủ có sử dụng được các dụng cụ cấp cứu hay không?

Nếu được, ngay lập tức hãy giúp phát quang các khu vực trong nhà. Giúp đặt lại chỗ cũ các vật bị đổ ngã, để các thứ đồ nhẹ trở lại kệ và tủ, giúp đẩy các mảnh vỡ khác sang một bên để thân chủ có thể đi lại càng nhiều khu vực trong nhà càng tốt. Bảo đảm là các vật dụng y tế, nước, dụng cụ làm vệ sinh, và thức ăn phải ở trong khu vực dễ tới. Trấn an thân chủ rằng mọi việc sẽ trở lại như cũ. Tìm đài Hệ Thống Báo Động Khẩn Cấp (ở Vùng Vịnh (Bay Area) đài này được phát ở kênh 740 AM) và đề nghị thân chủ mở đài để cập nhật hóa thông tin sau mỗi vài tiếng đồng hồ.

Xem chừng thân chủ vào ngày kế tiếp để đánh giá sức khỏe tâm lý đồng thời khích lệ và trấn an.

Nếu quý vị phát hiện ra một tình trạng khiến cho thân chủ không thể ở lại nhà của mình được, hãy liên lạc với Người Tình Nguyên Sắp Xếp Nơi Trú Ẩn của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ tại nơi trú ẩn gần nhất để được hướng

dẫn cách tìm nơi ở thay thế cho thân chủ. Nếu quý vị nhận thấy rằng thân chủ cần được chăm sóc y tế gấp, hãy sắp xếp phương tiện giao thông để đến bệnh viện gần nhất. Nếu các đường tới bệnh viện không thông, hãy cố gắng nhờ láng giềng giúp quý vị đẩy xe lăn hoặc khiêng người đó lên một cái cang làm bằng mền vải chắc. Phát thanh viên của Nhóm San Jose Sẵn Sàng! trong địa phương có thể cung cấp thông tin về phương tiện giao thông sẵn có trong trường hợp cấp cứu y tế hoặc chuyển lời nhắn đến Trung Tâm Cấp Cứu Thành Phố.

**ĐỪNG ĐỂ CHÍNH MÌNH BỊ TỔN THƯƠNG KHI QUÝ VỊ CỐ GẮNG GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC!** Hãy tự lượng sức xem quý vị có đủ khả năng giúp đỡ về mặt thể chất hay không. Sự hiện diện và quan tâm của quý vị đối với thân chủ là món quà quý báu. Thân chủ cũng sẽ an tâm hơn khi được biết quý vị có thể tìm được sự hỗ trợ từ những nguồn khác.

**XIN CÁM ƠN VỀ SỰ PHỤC VỤ CỦA QUÝ VỊ ĐỐI VỚI CỘNG ĐỒNG.**  
Xin vui lòng liên lạc với Văn Phòng Dịch Vụ Khẩn Cấp tại số (408) 277-4595 nếu quý vị có các thắc mắc hoặc băn khoăn nào khác về việc chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp. Đây là một chương trình mới và ý kiến đóng góp của quý vị luôn được tiếp nhận.