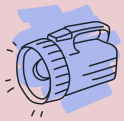
Kiểm tra Lên kế hoạch Thực hiện

Kế hoạch khi Mất điện:
Giữ an toàn khi mất điện

Mất điện có thể xảy ra đột ngột, làm gián đoạn cuộc sống hàng ngày và việc chăm sóc y tế tại nhà của quý vị. Điều quan trọng là phải có kế hoạch để đảm bảo an toàn và nắm được thông tin. Kế hoạch này bao gồm sáu lĩnh vực chính:

1. Người hỗ trợ

2. Giữ cho thiết bị chăm sóc sức khỏe của tôi hoạt động



3. Những vật dụng thiết yếu trong nhà khi mất điện

4. Đáp ứng nhu cầu cơ bản của tôi

5. Giữ liên lạc và nhận thông tin

6. Cảm thấy tự tin và được chuẩn bị sẵn sàng

Ngoài ra còn có những lời khuyên bổ sung có thể giúp ích cho quý vị (trang 8):

- Lập Kế hoạch Ngắn hạn và Dài hạn khi Mất điện
- Những Vấn đề Đặc biệt cần Cân nhắc cho Nhu cầu Quan trọng

Cách hoàn thành Kế hoạch này:

- Mỗi một trong 6 lĩnh vực đều có mục tiêu và các bước cần thực hiện.
- Đọc các bước, điền vào các hành động của quý vị trong phần 'Kế hoạch của Tôi' (có chỗ để Ghi chú ở trang cuối nếu quý vị cần) và đánh dấu khi hoàn thành.

Sau khi quý vị hoàn thành Kế hoạch này:

- Lưu lại và gửi qua email cho những người có thể giúp đỡ.
- Nếu quý vị in ra, hãy cất giữ ở nơi an toàn, sao chép hoặc chụp ảnh và chia sẻ với những người có thể giúp đỡ.

Kế hoạch của Tôi	
Địa chỉ của hộ gia đình:	
Thành viên trong hộ gia đình (kể cả thú cưng!):	
Tên Chủ Kế hoạch:	
Số điện thoại của Chủ kế hoạch:	**Email của Chủ kế hoạch:**

Danh sách Liên lạc Khẩn cấp của Tôi	**Tên:**	**Số điện thoại:**	**Email:**
Bác sĩ			
Bác sĩ Thú y Khẩn cấp:			
Bảo hiểm Nhà:			
Bảo hiểm Xe:			
Người giúp đỡ:			
Người giúp đỡ:			
Khác:			

Gọi **000** cho Cảnh sát, Cứu hỏa và Xe cứu thương

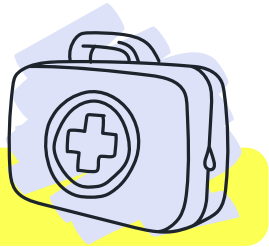
Gọi **132 500** để được Dịch vụ Khẩn cấp của Tiểu bang (SES) hỗ trợ trong trường hợp lũ lụt và bão

1. Người hỗ trợ

Mục tiêu: Chuẩn bị những người sẵn sàng giúp đỡ khi mất điện.

Những Việc Quý vị Có thể Làm	Kế hoạch của Tôi	Hoàn thành ✓
Nói chuyện với bác sĩ và người chăm sóc của quý vị: Chia sẻ Kế hoạch của quý vị để được tư vấn về cách giữ gìn sức khỏe, bao gồm cả thiết bị và thuốc men.	**Hướng dẫn của bác sĩ và người chăm sóc tôi:** **Về thiết bị y tế của tôi:** **Về thuốc của tôi:** **Về tình trạng sức khỏe của tôi:**	○
Sắp đặt người giúp đỡ: Liên hệ với bạn bè, gia đình và hàng xóm có thể giúp đỡ quý vị và chia sẻ Kế hoạch của quý vị. **LỜI KHUYÊN!** Thêm họ vào Danh sách Liên lạc Khẩn cấp (xem trang 1)	**Những Người giúp đỡ tôi** **Tên Người giúp đỡ:** **Mối quan hệ với tôi:** **Thông tin liên lạc:** **Cách họ sẽ giúp tôi:** **Cách họ sẽ liên lạc với tôi** (nếu không có điện thoại)**:** **Tôi đã thực hành Kế hoạch này với họ vào ngày** (thêm ngày)**:** **Tên Người giúp đỡ:** **Mối quan hệ với tôi:** **Thông tin liên lạc:** **Cách họ sẽ giúp tôi:** **Cách họ sẽ liên lạc với tôi** (nếu không có điện thoại)**:** **Tôi đã thực hành Kế hoạch này với họ vào ngày** (thêm ngày)**:** **Tên Người giúp đỡ:** **Mối quan hệ với tôi:** **Thông tin liên lạc:** **Cách họ sẽ giúp tôi:** **Cách họ sẽ liên lạc với tôi** (nếu không có điện thoại)**:** **Tôi đã thực hành Kế hoạch này với họ vào ngày** (thêm ngày)**:**	○
Trao đổi liên lạc: Nếu điện thoại và internet không hoạt động, hãy tìm cách để Người giúp đỡ liên lạc với quý vị, chẳng hạn như trực tiếp hoặc để lại lời nhắn.	**Để liên lạc với người khác khi điện thoại/internet không làm việc, tôi sẽ:** **Để được liên lạc khi điện thoại/internet không làm việc, họ có thể:**	○

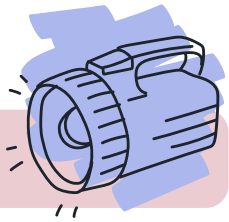
2. Giữ cho thiết bị chăm sóc sức khỏe của tôi hoạt động



Mục tiêu: Thiết bị y tế sử dụng điện vẫn hoạt động khi mất điện.

Những Việc Quý vị Có thể Làm	Kế hoạch của Tôi	Hoàn thành ✓
Nguồn điện Dự phòng: Có máy phát điện hoặc điện dự phòng chạy bằng pin cho các thiết bị y tế thiết yếu. Kiểm tra thường xuyên và đảm bảo Người giúp đỡ biết cách sử dụng. Ghi lại hướng dẫn cài đặt cho trường hợp khẩn cấp.	**Thiết bị y tế của tôi** **Thiết bị y tế của tôi là:** **Nguồn điện dự phòng của tôi cho thiết bị này là:** **Tôi đã kiểm tra nguồn điện dự phòng vào ngày** (thêm ngày): **Dây nối của tôi ở đây:** **Người Giúp đỡ tôi biết cách sử dụng thiết bị này bằng nguồn điện dự phòng.** **Thiết bị y tế của tôi là:** **Nguồn điện dự phòng của tôi cho thiết bị này là:** **Tôi đã kiểm tra nguồn điện dự phòng vào ngày** (thêm ngày): **Dây nối của tôi ở đây:** **Người Giúp đỡ tôi biết cách sử dụng thiết bị này bằng nguồn điện dự phòng.** **Thiết bị y tế của tôi là:** **Nguồn điện dự phòng của tôi cho thiết bị này là:** **Tôi đã kiểm tra nguồn điện dự phòng vào ngày** (thêm ngày): **Dây nối của tôi ở đây:** **Người Giúp đỡ tôi biết cách sử dụng thiết bị này bằng nguồn điện dự phòng.**	○
Nhiên liệu cho Máy phát điện: Dự trữ đủ nhiên liệu cho ít nhất ba ngày và hướng dẫn Người giúp đỡ cách lắp đặt máy phát điện an toàn, đặc biệt là với những người sử dụng oxy.	**Máy phát điện của tôi được cất an toàn tại đây:** **Quý vị có thể tìm thấy nhiên liệu cho máy phát điện của tôi ở đây:** **Tôi có nhiên liệu cho ít nhất 3 đến 7 ngày:** Có ○ Không ○ **Người Giúp đỡ đầu tiên có thể giúp tôi sử dụng nó là:** **Thông tin liên lạc của Người giúp đỡ là:** **Người Giúp đỡ thứ hai có thể giúp tôi sử dụng nó là:** **Thông tin liên lạc của Người giúp đỡ là:** **Người Giúp đỡ thứ ba có thể giúp tôi sử dụng nó là:** **Thông tin liên lạc của Người giúp đỡ là:**	○
Thiết bị Kiểm tra: Kiểm tra thường xuyên xem tất cả các thiết bị, như máy phát điện và thiết bị y tế, có hoạt động bằng nguồn điện dự phòng không.	**Kiểm tra lần cuối cùng cho thiết bị y tế của tôi bằng nguồn điện dự phòng là:**	○

3. Những Vật dụng Thiết yếu trong Nhà khi Mất điện



Mục tiêu: Sẵn sàng với những vật dụng thiết yếu để đảm bảo an toàn và thoải mái khi mất điện.

Những Việc Quý vị Có thể Làm	Kế hoạch của Tôi			Hoàn thành ✓
Thuốc men: Dự trữ lượng thuốc đủ dùng trong ít nhất 3 đến 7 ngày và đảm bảo bất kỳ loại thuốc nào cần giữ mát đều có phương pháp bảo quản an toàn.	**Thuốc của tôi**	**Có**	**Không**	○
	Thuốc của tôi là: **Để bảo quản nó, tôi:**			
	Tôi có đủ thuốc dùng cho ít nhất từ 3 đến 7 ngày:	○	○	
	Thuốc của tôi là: **Để bảo quản nó, tôi:**			
	Tôi có đủ thuốc dùng cho ít nhất từ 3 đến 7 ngày:	○	○	
	Thuốc của tôi là: **Để bảo quản nó, tôi:**			
	Tôi có đủ thuốc dùng cho ít nhất từ 3 đến 7 ngày:	○	○	
Đèn đuốc và đèn lồng: Đặt đèn ở những nơi dễ tìm và có pin dự phòng. **LỜI KHUYÊN!** Nến có thể gây ra nguy cơ hỏa hoạn	**Đèn chạy bằng pin của tôi là:** **Pin dự phòng của tôi là:**			○
Mở bằng tay: Biết cách mở/đóng cửa và cổng mà không cần điện.	**Tôi biết cách mở bằng tay:** **Cửa nhà để xe của tôi bằng cách:** **Cổng điện của tôi bằng cách:** **Khác bằng cách:**			○
Phương tiện di chuyển để rời đi: Nạp nhiên liệu hoặc sạc xe và lên kế hoạch cho phương tiện di chuyển thay thế nếu đường bị chặn.	**Xe của tôi có nhiên liệu/đã sạc:** **Nếu tôi không thể sử dụng xe của mình, tôi sẽ:**	○	○	○
Túi mang đi: Nếu quý vị rời đi, hãy mang theo những vật dụng thiết yếu như thuốc men, đồ vệ sinh cá nhân, đồ làm mát (túi đá), thậm chí cả một cuốn sách.	**Nếu tôi rời đi, tôi sẽ đóng gói:**			○
Tài liệu quan trọng: Cất (CMND, giấy tờ y tế, bảo hiểm) ở nơi an toàn, dễ lấy.	**Các tài liệu quan trọng của tôi được cất ở đây:**			○

4. Đáp ứng Nhu cầu Cơ bản của Tôi

Mục tiêu: Chuẩn bị sẵn sàng những vật dụng cơ bản để thoải mái vượt qua tình trạng mất điện.

Những Việc Quý vị Có thể Làm	Kế hoạch của Tôi	Có	Không	Hoàn thành ✓
Thức ăn và nước uống: Chuẩn bị đủ thức ăn và nước uống không dễ hỏng trong 3 đến 7 ngày (kể cả cho thú cưng). Có phương pháp nấu ăn thay thế, như bếp cắm trại.				◯
	Tôi có đủ thức ăn và nước uống cho 3 đến 7 ngày	◯	◯	
	Tôi sẽ tiếp cận nước uống bằng cách:			
	Tôi sẽ hâm nóng thức ăn và đồ uống bằng cách:			
Đồ dùng Vệ sinh: Tích trữ những vật dụng thiết yếu như giấy vệ sinh, nước rửa tay sát khuẩn, khăn lau và đồ dùng vệ sinh.	**Tôi có đủ những vật dụng sau cho 3 đến 7 ngày:**			◯
	• Giấy vệ sinh	◯		
	• Nước rửa tay sát khuẩn	◯		
	• Sản phẩm vệ sinh	◯		
	• Khác (liệt kê bất kỳ thứ gì khác cần thiết cho sức khỏe của quý vị, ví dụ như chất khử trùng)			
		◯		
		◯		
		◯		
		◯		
Nhiệt độ: Chuẩn bị sẵn chăn mền, quần áo ấm hoặc quạt mát để được thoải mái. **LỜI KHUYÊN!** Các Trung tâm Mát có máy lạnh và nước sẽ mở cửa trong thời gian nắng nóng. Truy cập trang web của hội đồng địa phương để biết thông tin chi tiết.	**Chăn mền của tôi ở đây:** **Quạt tay hoặc thiết bị làm mát của tôi ở đây:**			◯
Giữ bình tĩnh: Đặt những vật dụng giúp quý vị bình tĩnh ở gần, như sách hoặc nhạc.	**Để giữ bình tĩnh, tôi có thể:**			◯
	• Nghe nhạc thư giãn	◯		
	• Đọc một cuốn sách hoặc tạp chí	◯		
	• Viết ra ý tưởng và thông tin	◯		
	• Thực hành hít thở sâu	◯		
Thú cưng: Dự trữ thức ăn và đồ dùng cho thú cưng và lên kế hoạch chăm sóc chúng.	**Thức ăn cho thú cưng ở đây:** **Giường của thú cưng hoặc nơi thú cưng nằm là ở đây:** **Thuốc men, dây buộc hoặc những thứ khác của thú cưng ở đây:**			◯

5. Giữ Liên lạc và Nhận Thông tin

Mục tiêu: Cập nhật thông tin và liên hệ với những người hỗ trợ quý vị trong thời gian mất điện.

Những Việc Quý vị Có thể Làm	Kế hoạch của Tôi	Hoàn thành ✓
Nguồn điện dự phòng: Chuẩn bị bộ sạc hoặc sạc dự phòng cho điện thoại của quý vị. **LỜI KHUYÊN!** Sạc thiết bị trước khi thời tiết xấu.	**Tôi sẽ sạc điện thoại của mình bằng cách:**	○
Đài phát thanh chạy bằng pin: Cập nhật thông tin bằng đài nếu điện thoại hoặc internet không làm việc. **LỜI KHUYÊN!** Tìm tần số địa phương của quý vị tại www.reception.abc.net.au và ghi lại.	**Có** / **Không** **Tôi có một chiếc đài chạy bằng pin hoặc một chiếc đài quay tay** ○ ○	○
Trao đổi liên lạc trong hộ gia đình: Lên kế hoạch giữ liên lạc và hành động khi mất điện. **LỜI KHUYÊN!** • Cân nhắc khi mọi người đến cuộc hẹn, đi làm, v.v. • Nếu NBN hoặc điện thoại của quý vị không hoạt động, hãy nghĩ đến các lựa chọn liên lạc khẩn cấp.	**Tên:** **Tôi đồng ý:** **Tên:** **Tôi đồng ý:** **Tên:** **Tôi đồng ý:** **Tên:** **Tôi đồng ý:**	○
Trao đổi liên lạc với cộng đồng: Chia sẻ số liên lạc và kiểm tra lẫn nhau khi mất điện. **LỜI KHUYÊN!** • Tham gia các nhóm hỗ trợ tại địa phương. • Chia sẻ Kế hoạch của quý vị với những người có thể giúp đỡ.	**Tôi sẽ liên hệ với người/nhóm này ở khu vực địa phương của tôi** **Tên:** **Cách liên lạc với họ khi không có điện:** **Nếu internet hoặc điện thoại không làm việc, quý vị có thể liên lạc với tôi bằng cách:** **Tôi đã chia sẻ điều này với:**	○
Trao đổi liên lạc ngoài khu vực Chọn một người liên lạc ở ngoài khu vực và thông báo cho hộ gia đình quý vị.	**Nếu internet hoặc điện thoại không làm việc, người tốt nhất bên ngoài khu vực của tôi có thể được liên lạc trong trường hợp khẩn cấp là:** **Tên:** **Cách tôi sẽ liên lạc với họ:** **Cách gia đình/người thân có thể liên lạc với họ:** **Cách họ sẽ liên lạc với hộ gia đình của tôi:**	○

6. Cảm thấy Tự tin và Sẵn sàng

Mục tiêu: Cảm thấy tự tin và sẵn sàng để ứng phó với tình trạng mất điện.

Những Việc Quý vị Có thể Làm	**Kế hoạch của Tôi**	**Hoàn thành** ✓
Mô phỏng: Kiểm tra Kế hoạch của quý vị thường xuyên với Người giúp đỡ bằng cách mô phỏng tình huống mất điện.	**Lần cuối cùng tôi thực hành với Người giúp đỡ là:**	○
Kiểm tra Thiết bị: Kiểm tra xem quý vị và Người giúp đỡ có biết cách sử dụng thiết bị dự phòng hay không. **LỜI KHUYÊN!** Hãy đảm bảo rằng quý vị biết nó có thể kéo dài được bao lâu nếu dùng nguồn điện dự phòng!	**Lần cuối cùng tôi kiểm tra thiết bị của mình là:** **Người giúp đỡ thực hiện việc kiểm tra này với tôi:** **Pin dự phòng của thiết bị sẽ hoạt động được trong** (thêm thời gian) **mà không cần điện.** **Tôi hoặc Người giúp đỡ của tôi sẽ gọi 000 khi:**	○
Đăng ký Hỗ trợ Sự sống: Thường xuyên cập nhật thông tin liên lạc của quý vị với Danh bạ Hỗ trợ Sự sống của công ty điện.	**Công ty điện lực của tôi là:** **Có** **Tôi đã đăng ký làm Khách hàng Hỗ trợ Sự sống với họ và đã kiểm tra thấy thông tin liên lạc của mình đã được cập nhật.** ○	○
Kế hoạch Quyết định: Lên kế hoạch những việc cần làm nếu quý vị cảm thấy không an toàn ở nhà. Quyết định thời điểm quý vị sẽ rời đi và thông báo cho Người giúp đỡ của quý vị.	**Nếu tình hình trở nên tồi tệ hơn và tôi không cảm thấy an toàn ở nhà, tôi sẽ:**	○

Lời khuyên bổ sung!

Lập Kế hoạch Ngắn hạn và Dài hạn khi Mất điện

Ngắn hạn (1-3 ngày):

- Chuẩn bị những vật dụng thiết yếu (thức ăn, nước, đèn, đồ dùng y tế).
- Sắp đặt việc trao đổi liên lạc với gia đình, hàng xóm và nhóm nhân viên y tế.
- Lên kế hoạch cho các hoạt động giúp thư giãn (ví dụ như nghe nhạc, đọc sách).

Dài hạn (Trên 3 ngày):

- Quản lý các nguồn tài nguyên (ví dụ: máy phát điện, giữ mát thực phẩm).
- Phối hợp với hàng xóm và các dịch vụ địa phương để được hỗ trợ.
- Hãy cân nhắc các lựa chọn nguồn điện thay thế (ví dụ: máy phát điện lớn hơn, năng lượng mặt trời).
- Lên kế hoạch hỗ trợ sức khỏe tâm thần.
- Biết khi nào cần gọi **000** để được trợ giúp y tế khẩn cấp.

Những Vấn đề Đặc biệt cần Cân nhắc cho Nhu cầu Quan trọng

Dành cho Người cao tuổi hoặc Người có Nhu cầu được Hỗ trợ Di chuyển:

- Đảm bảo các thiết bị hỗ trợ di chuyển luôn trong tầm với và trong tình trạng tốt.
- Lên kế hoạch kiểm soát nhiệt độ (chăn mền bổ sung, quạt mát).
- Đảm bảo các phương pháp truyền thông có thể tiếp cận được.

Đối với Khu vực Nông thôn:

- Dự trữ thực phẩm, nước và đồ dùng y tế.
- Xây dựng mối quan hệ với hàng xóm và cơ quan thẩm quyền để được hỗ trợ.
- Lên kế hoạch cho vật nuôi và phương tiện di chuyển nếu đường bị chặn.

Ghi chú: Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên viên y tế nếu có bất kỳ lo ngại nào liên quan đến sức khỏe.

Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần: Liên hệ Beyond Blue theo số **1300 224 636** để được hỗ trợ miễn phí và bảo mật.

Ghi chú