

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. 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:



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 cắt 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 của 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:			
Khác:			
Khác:			
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



Mục tiêu: Giữ cho gia đình và cộng đồng của quý vị được an toàn và nắm được thông tin trong thời gian mất điện.

Những việc quý vị có thể làm	Kế hoạch của Tôi	Hoàn thành ☒				
Thông tin về việc mất điện: Biết thông tin liên lạc về nhà cung cấp năng lượng của quý vị và đăng ký nhận thông tin cập nhật. LỜI KHUYẾN! Truy cập trang web poweroutageplan.com.au/vi/#more-information để tìm nhà cung cấp năng lượng của quý vị.	Nhà cung cấp năng lượng của tôi là: Số điện thoại: Trang mạng: Tôi đã đăng ký để nhận thông tin cập nhật / tin tức <table> <tr> <td>Có</td><td>Không</td></tr> <tr> <td>☐</td><td>☐</td></tr> </table>	Có	Không	☐	☐	☐
Có	Không					
☐	☐					
Chủ kế hoạch: Chọn một hoặc nhiều người để giám sát Kế hoạch Mất điện.	Người hoặc những người chịu trách nhiệm về Kế hoạch:	☐				
Bàn về kế hoạch: Xem xét Kế hoạch cùng hộ gia đình của quý vị và phân công vai trò. LỜI KHUYẾN! Bao gồm cả thú cưng của quý vị.	Khi mất điện, hộ gia đình chúng tôi đã đồng ý:	☐				
Kiểm tra mọi người: Liệt kê những người (ở nhà và trong khu phố) có thể cần giúp đỡ và lưu lại thông tin liên lạc của họ.	1. Tên: Cách liên lạc khi không có điện: Sự giúp đỡ họ cần: 2. Tên: Cách liên lạc khi không có điện: Sự giúp đỡ họ cần: 3. Tên: Cách liên lạc khi không có điện: Sự giúp đỡ họ cần: 4. Tên: Cách liên lạc khi không có điện: Sự giúp đỡ họ cần:	☐				
Sống một mình: Nếu quý vị sống một mình, hãy liệt kê những người sẽ đến kiểm tra quý vị.	1. Tên: Cách liên lạc với tôi khi không có điện: 2. Tên: Cách liên lạc với tôi khi không có điện:	☐				

2. Vật dụng thiết yếu



Mục tiêu: Có thể tiếp cận thực phẩm, nước, thuốc men và nguồn năng lượng trong thời gian mất điện.

Những việc quý vị có thể làm	Kế hoạch của Tôi	Hoàn thành ☒																														
Thức ăn và nước uống: Dự trữ lượng thực phẩm và nước uống đủ dùng trong 3 đến 7 ngày cho mọi người, kể cả thú cưng. LỜI KHUYẾN! - Cân nhắc việc dự trữ thêm thực phẩm để phục vụ nhu cầu ăn kiêng. - Mua máy phát điện nếu hệ thống nước/nước thải cần sử dụng điện.	Tôi sẽ tiếp cận nước uống bằng cách: Tôi sẽ tiếp cận nước để giặt giũ, vệ sinh và nấu ăn bằng cách: <table><thead><tr><th>Tôi có đủ lượng dự trữ cho ít nhất 3 đến 7 ngày:</th><th>Có</th><th>Không</th></tr></thead><tbody><tr><td>• Thực phẩm không dễ hỏng</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>• Thức ăn cho thú cưng (nếu cần)</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>Nếu tôi phụ thuộc vào máy bơm nước/nước thải bằng điện, tôi có máy phát điện không?</td><td>☐</td><td>☐</td></tr></tbody></table>	Tôi có đủ lượng dự trữ cho ít nhất 3 đến 7 ngày:	Có	Không	• Thực phẩm không dễ hỏng	☐	☐	• Thức ăn cho thú cưng (nếu cần)	☐	☐	Nếu tôi phụ thuộc vào máy bơm nước/nước thải bằng điện, tôi có máy phát điện không?	☐	☐	☐																		
Tôi có đủ lượng dự trữ cho ít nhất 3 đến 7 ngày:	Có	Không																														
• Thực phẩm không dễ hỏng	☐	☐																														
• Thức ăn cho thú cưng (nếu cần)	☐	☐																														
Nếu tôi phụ thuộc vào máy bơm nước/nước thải bằng điện, tôi có máy phát điện không?	☐	☐																														
Nấu ăn Có phương pháp nấu ăn dự phòng (ví dụ như bếp cắm trại hoặc bếp nướng BBQ). LỜI KHUYẾN! - Có đủ ga. - Có cách an toàn để hâm nóng sữa công thức cho trẻ em.	Tôi sẽ hâm nóng thức ăn hoặc đồ uống bằng cách:	☐																														
Bảo quản thực phẩm: Sử dụng Eskys cùng túi đá khi mất điện trong thời gian dài. LỜI KHUYẾN! Đóng chặt cửa tủ lạnh/tủ đông.	Tôi sẽ bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh và tủ đông bằng cách: Tìm hiểu thêm tại www.health.vic.gov.au/food-safety/food-safety-during-power-outages	☐																														
Sức khỏe: Chuẩn bị một Bộ Dụng cụ Sơ cứu và đủ thuốc cho 3 đến 7 ngày (kể cả thuốc cho thú cưng!). Tạo Kế hoạch khi Mất điện để Hỗ trợ Sự sống nếu quý vị sử dụng thiết bị y tế tại nhà, hãy tìm hiểu thêm tại trang mạng này lifesupport.poweroutageplan.com.au/vi/ LỜI KHUYẾN! Thêm số liên lạc của bác sĩ vào danh sách liên lạc khẩn cấp (xem trang 1).	<table><thead><tr><th>Tôi có đủ lượng dự trữ cho ít nhất 3 đến 7 ngày:</th><th>Có</th><th>Không</th></tr></thead><tbody><tr><td>• Thuốc theo toa</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td colspan="3">LỜI KHUYẾN! Kiểm tra nhãn để bảo quản, giữ thuốc mát nếu cần bảo quản chúng trong tủ lạnh</td></tr><tr><td>• Bộ Dụng cụ Sơ cứu</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>• Các loại thuốc có thể cần đến khác ví dụ như Paracetamol hoặc thuốc kháng histamin</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>• Giấy vệ sinh</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>• Nước rửa tay sát khuẩn</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>• Sản phẩm vệ sinh</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>• Khác (liệt kê bất kỳ thứ gì khác quan trọng với sức khỏe của quý vị, ví dụ như chất khử trùng)</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>• Thuốc cho thú cưng (nếu cần)</td><td>☐</td><td>☐</td></tr></tbody></table>	Tôi có đủ lượng dự trữ cho ít nhất 3 đến 7 ngày:	Có	Không	• Thuốc theo toa	☐	☐	LỜI KHUYẾN! Kiểm tra nhãn để bảo quản, giữ thuốc mát nếu cần bảo quản chúng trong tủ lạnh			• Bộ Dụng cụ Sơ cứu	☐	☐	• Các loại thuốc có thể cần đến khác ví dụ như Paracetamol hoặc thuốc kháng histamin	☐	☐	• Giấy vệ sinh	☐	☐	• Nước rửa tay sát khuẩn	☐	☐	• Sản phẩm vệ sinh	☐	☐	• Khác (liệt kê bất kỳ thứ gì khác quan trọng với sức khỏe của quý vị, ví dụ như chất khử trùng)	☐	☐	• Thuốc cho thú cưng (nếu cần)	☐	☐	☐
Tôi có đủ lượng dự trữ cho ít nhất 3 đến 7 ngày:	Có	Không																														
• Thuốc theo toa	☐	☐																														
LỜI KHUYẾN! Kiểm tra nhãn để bảo quản, giữ thuốc mát nếu cần bảo quản chúng trong tủ lạnh																																
• Bộ Dụng cụ Sơ cứu	☐	☐																														
• Các loại thuốc có thể cần đến khác ví dụ như Paracetamol hoặc thuốc kháng histamin	☐	☐																														
• Giấy vệ sinh	☐	☐																														
• Nước rửa tay sát khuẩn	☐	☐																														
• Sản phẩm vệ sinh	☐	☐																														
• Khác (liệt kê bất kỳ thứ gì khác quan trọng với sức khỏe của quý vị, ví dụ như chất khử trùng)	☐	☐																														
• Thuốc cho thú cưng (nếu cần)	☐	☐																														
Xe: Trước khi thời tiết xấu, hãy đổ xăng cho xe hoặc sạc điện cho xe điện của quý vị. LỜI KHUYẾN! Có phương án vận chuyển dự phòng.	Xe của tôi có đủ xăng/điện Nếu tôi cần phương tiện di chuyển thay thế, tôi sẽ:	☐																														

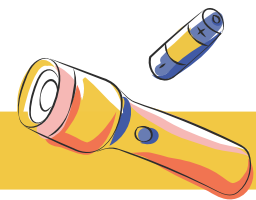
3. Trao đổi liên lạc



Mục tiêu: Liên lạc với gia đình, bạn bè và người liên lạc khẩn cấp khi 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 KHUYẾN! 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 KHUYẾN! 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 những việc cần làm khi mất điện. LỜI KHUYẾN! - Hãy cân nhắc khi mọi người đi học, đi làm, v.v. - Nếu NBN hoặc điện thoại của quý vị không hoạt động, hãy cân nhắc 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 trong cộng đồng: Chia sẻ số liên lạc và kiểm tra lẫn nhau khi mất điện. LỜI KHUYẾN! - 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, trong trường hợp khẩn cấp, người "bên ngoài khu vực" tốt nhất tôi có thể liên lạc là: Tên: Cách tôi sẽ liên lạc với họ: Cách gia đình/người thân tôi có thể liên lạc với họ: Cách họ sẽ liên lạc với hộ gia đình của tôi:	☐

4. Đèn



Mục tiêu: Có thể tiếp cận đèn để đảm bảo quý vị được an toàn khi mất điện.

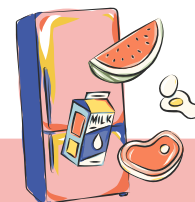
Những Việc Quý vị Có thể Làm	Kế hoạch của Tôi			Hoàn thành ☒
Đèn đước và đèn lồng: Đặt đèn ở những vị trí dễ tìm. LỜI KHUYẾN! Nến có thể gây nguy cơ hỏa hoạn	Tôi có đèn có thể sử dụng được	Có ☐	Không ☐	☐
Giữ cho đèn sáng: Sử dụng đèn lồng LED và pin dự phòng cho đèn, đèn pin và các thiết bị khác.	Tôi có nguồn đèn LED chạy bằng pin	☐	☐	☐
	Tôi có pin dự phòng	☐	☐	
Đèn dự phòng: Đặt đèn dự phòng ở những vị trí dễ tiếp cận.	Tôi có đèn dự phòng ở những khu vực này trong nhà	☐	☐	☐
	• Phòng ngủ	☐	☐	
	• Phòng khách	☐	☐	
	• Bếp	☐	☐	
	• Khác (ví dụ: phòng tắm, nhà kho, hộp cầu chì)	☐	☐	

5. Sự thoải mái

Mục tiêu: Hộ gia đình cảm thấy thoải mái và bình tĩnh khi phải đối mặt với tình trạng nóng hoặc lạnh khi mất điện.



Những Việc Quý vị Có thể Làm		Kế hoạch của Tôi	Hoàn thành ☒
Nhiệt độ: Giữ ấm/mát trong thời gian mất điện, tùy theo mùa. LỜI KHUYẾN! Các Trung tâm Làm 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.	Cách để giữ ấm: • Mặc nhiều lớp quần áo • Sử dụng chăn mền hoặc túi ngủ • Đóng rèm cửa • Bịt kín các khe hở/lỗ hổng bằng khăn hoặc vải • Sử dụng bình nước nóng • Ở trong một phòng và giữ nhiệt • Di chuyển xung quanh để ấm hơn • Đội mũ và giữ kín đầu	Cách để giữ mát: • Mặc quần áo mỏng • Sử dụng quạt chạy bằng pin/quạt sạc qua USB/quạt cắm tay • Đóng rèm và chặn ánh nắng mặt trời • Uống nhiều nước • Sử dụng chườm lạnh vào các huyết • Ở nơi mát nhất trong nhà • Sử dụng túi chườm đá • Tránh các hoạt động thể chất • Tắm nước mát	☐
	Chiến lược đối phó: Hãy cân nhắc những cách để giữ bình tĩnh trong những tình huống căng thẳng. LỜI KHUYẾN! Hãy cân nhắc đến trẻ em và thú cưng.	Cách để giữ bình tĩnh: • Nghe nhạc thư giãn • Đọc sách, tạp chí • Chơi board games với những người khác • Viết ra ý tưởng và thông tin	
Nếu an toàn, hãy ra ngoài trời: đi đến bãi biển/hồ bơi/sông, công viên, đi xe đạp/chạy bộ/đi bộ. Dành cho trẻ em: chơi trò chơi, tô màu, kể chuyện. Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần: Liên hệ Beyond Blue theo số 1300 224 636 để được hỗ trợ miễn phí và bảo mật.			



6. Môi trường xung quanh

Mục tiêu: Duy trì sự an toàn và chức năng của ngôi nhà trong thời gian mất điện.

Những Việc Quý vị Có thể Làm	Kế hoạch của Tôi	Hoàn thành ☒															
Mở bằng tay: Biết cách mở/đóng cửa và cổng khi không có điện.	Tôi biết cách mở bằng tay Cửa nhà để xe của tôi bằng cách: Cổng điện của tôi bằng cách: Khác _____ bằng cách:	☐															
Tắt các thiết bị: Tắt nguồn điện và sử dụng thiết bị chống sét lan truyền. LỜI KHUYẾN! Hãy cân nhắc nguồn điện dự phòng cho các thiết bị quan trọng.	<table> <tr> <td></td><td>Có</td><td>Không</td></tr> <tr> <td>Tôi sẽ tắt các thiết bị</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td>Tôi có thiết bị bảo vệ chống sét lan truyền</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td>Đối với các thiết bị quan trọng, tôi có nguồn điện dự phòng</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td colspan="3">LỜI KHUYẾN! Hãy nêu tên các thiết bị sau đây:</td></tr> </table>		Có	Không	Tôi sẽ tắt các thiết bị	☐	☐	Tôi có thiết bị bảo vệ chống sét lan truyền	☐	☐	Đối với các thiết bị quan trọng, tôi có nguồn điện dự phòng	☐	☐	LỜI KHUYẾN! Hãy nêu tên các thiết bị sau đây:			☐
	Có	Không															
Tôi sẽ tắt các thiết bị	☐	☐															
Tôi có thiết bị bảo vệ chống sét lan truyền	☐	☐															
Đối với các thiết bị quan trọng, tôi có nguồn điện dự phòng	☐	☐															
LỜI KHUYẾN! Hãy nêu tên các thiết bị sau đây:																	
Lối đi an toàn: Giữ lối đi thông thoáng để di chuyển an toàn trong điều kiện ánh sáng yếu.	<table> <tr> <td>Tôi đã dọn sạch lối đi <u>bên trong</u></td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td>Tôi đã dọn sạch lối đi <u>bên ngoài</u></td><td>☐</td><td>☐</td></tr> </table>	Tôi đã dọn sạch lối đi <u>bên trong</u>	☐	☐	Tôi đã dọn sạch lối đi <u>bên ngoài</u>	☐	☐	☐									
Tôi đã dọn sạch lối đi <u>bên trong</u>	☐	☐															
Tôi đã dọn sạch lối đi <u>bên ngoài</u>	☐	☐															
Biện pháp phòng ngừa an toàn: Giữ chặt các vật dụng rời và các cấu trúc ngoài trời. LỜI KHUYẾN! Không đến gần đường dây điện hoặc trạm biến áp bị hỏng.	Để giữ cho ngôi nhà của chúng tôi an toàn hơn, hộ gia đình chúng tôi đã đồng ý: LỜI KHUYẾN! Quý vị có thể ghi thêm công việc/trách nhiệm cụ thể cho từng người bên dưới:	☐															
Sơ tán: Chuẩn bị các bước đi và vật dụng thiết yếu trong trường hợp quý vị cần phải sơ tán. LỜI KHUYẾN! Lưu trữ tài liệu trong hộp đựng không thấm nước.	Nếu cần phải sơ tán, tôi sẽ đến: Để đến đó tôi sẽ: <table> <tr> <td></td><td>Có</td><td>Không</td></tr> <tr> <td>Tôi đã đóng gói những vật dụng thiết yếu trong trường hợp tôi cần phải sơ tán (bao gồm Bộ Dụng cụ Sơ cứu, CMND, giấy tờ y tế, tiền mặt, đèn pin)</td><td>☐</td><td>☐</td></tr> <tr> <td colspan="3">Lần cuối cùng tôi xem lại những thứ này là:</td></tr> <tr> <td colspan="3">Lần cuối cùng tôi (và hộ gia đình) thực hành cho việc này là:</td></tr> </table>		Có	Không	Tôi đã đóng gói những vật dụng thiết yếu trong trường hợp tôi cần phải sơ tán (bao gồm Bộ Dụng cụ Sơ cứu, CMND, giấy tờ y tế, tiền mặt, đèn pin)	☐	☐	Lần cuối cùng tôi xem lại những thứ này là:			Lần cuối cùng tôi (và hộ gia đình) thực hành cho việc này là:			☐			
	Có	Không															
Tôi đã đóng gói những vật dụng thiết yếu trong trường hợp tôi cần phải sơ tán (bao gồm Bộ Dụng cụ Sơ cứu, CMND, giấy tờ y tế, tiền mặt, đèn pin)	☐	☐															
Lần cuối cùng tôi xem lại những thứ này là:																	
Lần cuối cùng tôi (và hộ gia đình) thực hành cho việc này là:																	
Kế hoạch của Quý vị Giữ một bản sao Kế hoạch và những người liên lạc của quý vị cùng với một chiếc đèn pin gần đó.	Tôi giữ một bản sao Kế hoạch và danh bạ liên lạc khẩn cấp cùng với đèn pin ở đây:	☐															

Ghi chú

