ศูนย์ส่งเสริมชาวไทย

บริการช่วยเหลือฉุกเฉิน และบรรเทาทุกข์

Emergency Intervention & Relief Services (EIRS)

บริการของเรา

การช่วยเหลือในการยื่นใบสมัครต่างๆ

- กรมจัดการเหตุสาธารณภัยรัฐบาลกลางสหรัฐอเมริกา (FEMA)
- กรมธุรกิจขนาดเล็กรัฐบาลกลางสหรัฐอเมริกา (SBA)
- ประกันการว่างงาน
- การขอเอกสารทดแทน
- การลงทะเบียนเพื่อรับสิทธิประโยชน์สวัสดิการ

จัดอบรมเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติ

เรียนรู้เกี่ยวกับไฟป่า มาตรการความปลอดภัย และการเตรียมพร้อมในอนาคต ผู้เข้าร่วมมีสิทธิ์ได้รับบัตรของขวัญมูลค่า $50 และชุดปฐมพยาบาล

การเข้าถึงบริการสุขภาพและสุขภาพจิต

เราสามารถช่วยคุณในการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพหรือด้านสุขภาพจิตที่คุณต้องการ

การเฝ้าระวังการโก่งราคา

การโก่งราคาถือว่าเป็นอาชญากรรม! ผู้บริโภคจะได้รับการคุ้มครองไม่ให้มีการขึ้นราคาเกิน 10% ภายในระยะเวลา 30 วันสำหรับสินค้าหรือบริการ และ 180 วันสำหรับบริการที่เกี่ยวกับผู้รับเหมา

หากคุณเชื่อว่าคุณตกเป็นเหยื่อของการโก่งราคา เราสามารถช่วยคุณยื่นร้องเรียนได้

การช่วยเหลือด้านทรัพยากรและความต้องการพื้นฐาน

เราสามารถช่วยเหลือคุณในด้านความต้องการพื้นฐาน และการเข้าถึงโปรแกรม บริการ และทรัพยากรที่สำคัญ

แจกฟรี! หน้ากาก N95

แจกฟรี! หน้ากาก N95 ที่ตลาดเกษตรกร East Hollywood Farmers Market ทุกวันจันทร์และพฤหัสบดี บริเวณสถานีรถไฟใต้ดิน Hollywood/Western

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ehfarmersmkt.com

การช่วยเหลือด้านอาหาร

สมัครเข้าร่วมโครงการ CalFresh ได้ที่ตลาดเกษตรกร East Hollywood Farmers Market

การจัดหาที่อยู่อาศัย

เราสามารถช่วยเหลือคุณในการค้นหาและจัดหาที่อยู่อาศัยทั้งแบบชั่วคราวและถาวร

ร่วมบริจาคได้ที่ :

https://tinyurl.com/thaicdc

โทรศัพท์สายตรง : (323) 573-3155
โทรศัพท์สายกลาง : (323) 468-2555

thaicdc.org
ehfarmersmkt.com

สำนักงานใหญ่:
6376 Yucca St, Ste B
Los Angeles, CA 90028

สำนักงานในไทยทาวน์:
1370 N St Andrews Pl
Los Angeles, CA 90028

คู่มือเตรียมตัว
รับภัยพิบัติ

เตรียมพร้อม แคลิฟอร์เนีย

ไทย

ภาษาไทย

ALSO AVAILABLE IN:

Español
中文
Filipino
Tiếng Việt

Lus Hmoob

LISTOS CALIFORNIA:
ListosCalifornia.org

GOVERNOR'S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES:
CalOES.ca.gov

OFFICE OF THE GOVERNOR OF CALIFORNIA:
Gov.ca.gov

Thai translation by Thai CDC

ขั้นตอนความปลอดภัยเพื่อรับมือภัยพิบัติต่างๆ

1. รับการแจ้งเตือน ให้ทราบว่าต้องทำอย่างไรบ้าง

2. วางแผน เพื่อดูแลคนของคุณ

3. เตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน ใส่สิ่งของจำเป็น

4. เตรียมกลองฉุกเฉินประจำบ้าน เมื่อคุณไม่สามารถออกจากบ้านได้

5. ช่วยเหลือเพื่อนคุณและเพื่อนบ้านในการเตรียมตัว

1. รับการแจ้งเตือน เพื่อให้ทราบว่าต้องทำอย่างไรบ้าง

ลงทะเบียนเพื่อรับการแจ้งเตือนจากเขตของคุณ ไปที่ CalAlerts.org
คุณยังสามารถลงทะเบียนเพื่อรับการแจ้งเตือนแผ่นดินไหวจากแอป MyShake ได้ด้วย

ระบบแจ้งเตือนในเขตท้องที่ของคุณคือ:

ระบบการแจ้งเตือนท้องถิ่น

ระบบการแจ้งเตือนอื่นๆ

ค้นหาแหล่งข่าวที่คุณเชื่อถือได้
เมื่อเกิดภัยพิบัติคุณจำเป็นต้องรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างและรับข้อมูลทันเหตุการณ์
เกี่ยวกับสิ่งที่คุณควรทำและต้องรู้ว่าควรไปที่ไหน มีหลายวิธีในการรับข้อมูลดังนี้

ค้นหาสถานี
วิทยุท้องถิ่นของคุณสำหรับการแจ้งเตือนฉุกเฉิน ListosCalifornia.org

สถานี วิทยุออกอากาศในที่อยู่อาศัยหรือที่ทำงาน

เว็บไซต์ ทรัพยากรฉุกเฉิน

เว็บ 211CA.org
โทร 211 สำหรับเส้นทางการอพยพและที่พักพิง

เว็บ CalOES.ca.gov
ข้อมูลจากรัฐ การแจ้งเตือน และการช่วยเหลืออื่นๆ

เว็บ Response.ca.gov
ข่าวด่วนไฟป่าและที่พักชั่วคราว

เว็บ Ready.gov
แหล่งข้อมูลสำหรับการเตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติต่างๆ

เว็บ ListosCalifornia.org
แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อการเตรียมพร้อม

2. วางแผนเพื่อปกป้องคนของคุณ รวมกลุ่มกันช่วยป้องกันภัย

คิดถึงบุคคลที่คุณต้องการติดต่อด้วยในกรณีฉุกเฉิน อาจเป็นครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนหรือผู้ดูแล จดชื่อและข้อมูลการติดต่อของพวกเขาลงไป แล้วแจกสำเนาให้ทุกคนในบัญชีรายชื่อของคุณ

เลือกหนึ่งคนที่อยู่นอกพื้นที่ที่คุณอาศัยอยู่ ซึ่งจะไม่ถูกผลกระทบจากภัยพิบัติในพื้นที่ของคุณ คุณและผู้ติดต่อของคุณอาจสามารถติดต่อกับญาติหรือเพื่อนที่อยู่ไกลและแจ้งว่าคุณปลอดภัย พร้อมบอกตำแหน่งที่คุณอยู่ได้

รายชื่อผู้ติดต่อยามฉุกเฉิน

ชื่อผู้ติดต่อ

เบอร์มือถือ **เบอร์บ้าน**

เบอร์ที่ทำงานหรือโรงเรียน **อีเมล์**

ที่อยู่

ชื่อผู้ติดต่อ

เบอร์มือถือ **เบอร์บ้าน**

เบอร์ที่ทำงานหรือโรงเรียน **อีเมล์**

ที่อยู่

ชื่อผู้ติดต่อ

เบอร์มือถือ **เบอร์บ้าน**

เบอร์ที่ทำงานหรือโรงเรียน **อีเมล์**

ที่อยู่

ข้อมูลของคนรู้จักที่อยู่ต่างเมือง

ชื่อของคนรู้จักที่อยู่ต่างเมือง

เบอร์มือถือ

เบอร์บ้าน

เบอร์ที่ทำงานหรือโรงเรียน

ที่อยู่

ลองใช้วิธีการส่งข้อความแทน หากระบบโทรศัพท์ในพื้นที่ไม่สามารถใช้งานได้ในระหว่างเกิดภัยพิบัติ

2. วางแผนเพื่อปกป้องคนของคุณ: การอพยพ

หากคุณไม่ปลอดภัยที่บ้าน ที่ทำงาน หรือที่โรงเรียนเนื่องจากภัยพิบัติ คุณจะต้องเดินทางไปยังสถานที่ปลอดภัยเพื่อพบกับคนที่คุณห่วงใย และก่อนเกิดภัยพิบัติ ให้พิมพ์หรือเตรียมแผนที่กระดาษไว้ เพราะคุณอาจไม่มีบริการโทรศัพท์มือถือ แผนที่กระดาษจะเป็นประโยชน์ในการนำคุณไปยังที่ปลอดภัยจากที่ที่คุณ

เตรียมพร้อมที่จะเดินทางไปทางเส้นทางที่ปลอดภัยที่สุด ไปยังสถานที่ปลอดภัยที่ใกล้ที่สุด ที่มีการแจ้งเตือนภัยภิบัติเพียงเล็กน้อย

1. ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น

พวกเขาจะแจ้งข้อมูลล่าสุดกับสถานีข่าวและรู้วิธีที่ดีที่สุดในการรักษาความปลอดภัยให้คุณ คำแนะนำอาจมาจากหน่วยดับเพลิง นายอำเภอ หรือกรมตำรวจ หรือนักการเมืองที่ได้ รับการเลือกตั้ง เช่น นายกเทศมนตรีหรือผู้ บังคับบัญชา

ฟังข่าวและลงทะเบียนรับการแจ้งเตือนจากท้องที่ได้ที่ CalAlerts.Org.

2. เรียนรู้วิธีการต่างๆ ในการเดินทางออกจากแหล่งชุมชนของคุณอย่างรวดเร็ว ในกรณีเกิดภัยพิบัติ เลือกเส้นทางที่ปลอดภัยแม้อาจไม่ใช่เส้นทางที่คุณคุ้นเคย ภัยพิบัติอาจทำให้ถนนและเส้นทางรถประจำทางที่คุณใช้ประจำปิด คุณควรทำความคุ้นเคยกับวิธีการหลบภัยต่างๆ ในกรณีต้องหลบหนียามฉุกเฉิน ฝึกซ้อมเส้นทางเหล่านั้นกับคนที่จะไปกับคุณ วิธีนี้จะช่วยให้คุณรู้วิธีอยู่ร่วมกันในสถานการณ์ฉุกเฉินจริง

3. เตรียมพร้อมที่จะไปยังสถานที่ปลอดภัยของคุณ และจัดเตรียมกระเป๋าฉุกเฉินที่มีอุปกรณ์จำเป็นไว้ พร้อมทั้งวางแผน รวมกลุ่มกันเพื่อป้องกันภัย และเตรียมข้อมูลติดต่อศูนย์ช่วยเหลือยามฉุกเฉินต่างๆในท้องถิ่นให้พร้อม ติดต่อกับคนที่คุณห่วงใยและที่ห่วงใยคุณ ตัดสินใจว่าเป็นไปได้และปลอดภัยที่จะไปยังบ้านของครอบครัวหรือเพื่อนหรือไม่ หากไม่สามารถทำได้ ให้หาที่พักพิงสาธารณะ

2-1-1 กด 211 จากโทรศัพท์ของคุณเพื่อค้นหาศูนย์พักพิงชั่วคราว

2. วางแผนเพื่อปกป้องคนของคุณ: ข้อมูลติดต่อศูนย์ช่วยเหลือยามฉุกเฉิน

วางแผนการสร้างเครือข่ายติดต่อและป้องกัน
คุณควรจดหมายเลขโทรศัพท์ และเว็บไซต์ขององค์กรสำคัญที่สามารถช่วยคุณในกรณีฉุกเฉินได้

ผู้ติดต่อที่ดีในกรณีฉุกเฉิน

หน่วยดับเพลิงแห่งแคลิฟอร์เนีย	
เบอร์โทรศัพท์	เว็บไซต์
นายอำเภอ/สถานีตำรวจ	
เบอร์โทรศัพท์	เว็บไซต์
หน่วยงานขนส่งสาธารณะ	
เบอร์โทรศัพท์	เว็บไซต์
การไฟฟ้า	
เบอร์โทรศัพท์	เว็บไซต์
หน่วยงานดูแลก๊าซ	
เบอร์โทรศัพท์	เว็บไซต์
การประปา	
เบอร์โทรศัพท์	เว็บไซต์
หน่วยงานฉุกเฉินประจำถิ่น	
เบอร์โทรศัพท์	เว็บไซต์

หน่วยงานช่วยเหลือ/สนับสนุน

หน่วยงานช่วยเหลือ/สนับสนุน
เบอร์โทรศัพท์
อีเมล์
เว็บไซต์
หน่วยงานช่วยเหลือ/สนับสนุน
เบอร์โทรศัพท์
เว็บไซต์
หน่วยงานช่วยเหลือ/สนับสนุน
เบอร์โทรศัพท์
เว็บไซต์

กด 2-1-1 เพื่อขอข้อมูลเส้นทางอพยพและศูนย์พักพิงชั่วคราว

3. เตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน ใส่สิ่งของจำเป็น เตรียมจัดกระเป๋าล่วงหน้า

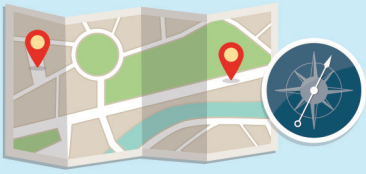
ภัยพิบัติส่วนใหญ่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดและเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วคุณอาจไม่มีเวลาไปซื้อของหรือแม้แต่จัดเตรียมสิ่งของสำคัญสำหรับสมาชิกในครอบครัวของคุณตอนนี้เพื่อให้คุณและครอบครัวมีสิ่งที่ต้องการในภายหลัง

สิ่งที่ควรเตรียมตั้งแต่ตอนนี้

เอกสารสำคัญ
สำเนาบัตรประจำตัวและประกันภัย
โฉนด, ชื่อ, และเอกสารสำคัญอื่นๆ
ภาพถ่ายของครอบครัวและสัตว์เลี้ยง

เงินสด
ธนบัตรใบเล็ก $1 และ $5
เก็บสะสมทีละน้อย

แผนที่
ทำเครื่องหมายเส้นทางต่างๆ
ออกจากพื้นที่ของคุณบนแผนที่
กระดาษ



รายการยา
ระบุรายการยาทั้งหมด
ข้อมูลทางการแพทย์ที่สำคัญอื่นๆ

คู่มือ
คู่มือเตรียมพร้อม แคลิฟอรเนียเล่มนี้
ของคุณที่มีข้อมูลการติดต่อกลุ่มของคุณ
ที่กรอกเสร็จแล้วและข้อมูลติดต่อหน่วย
งานต่างๆในทองถิ่นรวมถึงรายการสิ่งของที่
ต้องเตียมและพกติดตัวที่กรอกเสร็จแล้ว

3. เตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน ใส่สิ่งของจำเป็น หยิบก่อนออก

หยิบก่อนออกจากบ้าน

- กระเป๋าเงินหรือกระเป๋าถือและกุญแจ
- โทรศัพท์และที่ชาร์จ
- ยา
- หน้ากากอนามัย

ควรหยิบหากคุณมีอยู่แล้วที่บ้าน

- วิทยุแบบพกพา
- ไฟฉาย
- ชุดปฐมพยาบาล
- คอมพิวเตอร์แบบพกพา

จดที่นี่ว่าคุณควรเตรียมสิ่งอื่นๆอะไรอีกสำหรับทุกคนในครอบครัวของคุณ เสื้อผ้า แปรงสีฟัน นึกถึงสิ่งจำเป็นสำหรับทารก ผู้สูงอายุ คนที่มีโรคประจำตัวหรือมีความพิการ และของสำหรับสัตว์เลี้ยง

4. เตรียมกล่องฉุกเฉิน เมื่อคุณไม่สามารถออกจากบ้านได้

ในบางกรณีภัยพิบัติ คุณอาจปลอดภัยกว่าหากอยู่ที่บ้านคุณอาจไม่มีน้ำดื่มอาบน้ำหรือกดชักโครก คุณอาจไม่มีไฟฟ้าเพื่อเก็บอาหารให้เย็นเปิดไฟหรือชาร์จโทรศัพท์ เพิ่มสิ่งของในกล่องฉุกเฉิน สำหรับเมื่อคุณไม่สามารถออกจากบ้านได้ เตรียมพร้อมสำหรับการอยู่โดยไม่มีน้ำหรือไฟฟ้าอย่างน้อย 3 วัน เก็บสะสมทีละน้อยจนกว่าคุณจะมีเพียงพอสำหรับทุกคนในครอบครัวของคุณ อย่าลืมสัตว์เลี้ยงด้วย ถ้าคุณมีไฟฉายหรือวิทยุแบบพกพาอยู่แล้ว ให้เก็บไว้ในที่หาง่าย

สิ่งที่ควรเตรียมตอนนี้

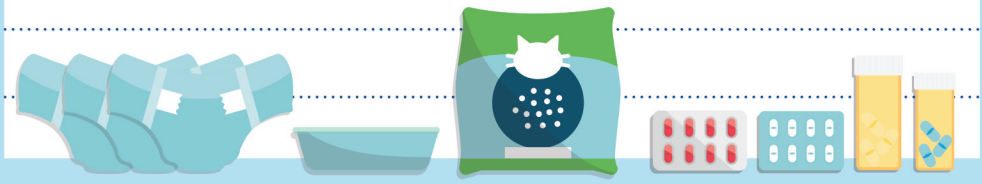
น้ำ
เก็บน้ำได้สูงสุด 3 แกลลอนต่อคน สำหรับดื่มและทำความชำระล้างร่างกาย

อาหาร
เก็บอาหารที่ไม่เน่าเสีย และไม่ต้องปรุงคุณรู้ดีที่สุดว่าอะไรที่คุณและครอบครัวชอบกิน

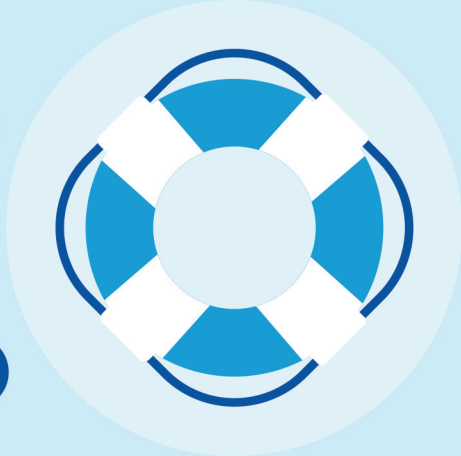
ถุงขยะ
เก็บถุงพลาสติกสำรองไว้พร้อมสายรัดไว้ใช้กับถุงขยะในห้องน้ำ

4. เตรียมกล่องฉุกเฉินเมื่อคุณไม่สามารถออกจากบ้านได้ สิ่งของสำคัญ

จดที่นี่ว่าสิ่งของสำคัญที่คุณใช้ทุกวันที่อาจหมดลงหากคุณติดอยู่ที่บ้านหลายวัน
และต้องเก็บสะสมเพิ่มเติมในกล่องฉุกเฉินในกรณีที่คุณไม่สามารถไปซื้อของที่ร้านได้



5. ช่วยเพื่อนคุณและเพื่อนบ้านเตรียมพร้อม



คิดถึงใครที่อาจจะเป็นคนแรกที่ต้องการความช่วยเหลือในละแวกบ้านของคุณใน
เมื่อเกิดภัยพิบัติเมื่อคุณตอบคำตอบของคำถามเหล่านี้

ใครอยู่บ้านตอนกลางวันในละแวกบ้านคุณ

ใครอยู่บ้านในละแวกบ้านของคุณที่อาจพร้อมช่วยเหลือคุณในเวลากลางวัน

ใครอยู่ในช่วงเวลากลางคืน หรือช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์

ใครอีกบ้างในละแวกบ้านของคุณอาจต้องการความช่วยเหลือ

การคิดถึงเรื่องเหล่านี้จะช่วยให้คุณเตรียมพร้อมและเริ่มบทสนทนากับเพื่อนบ้านของคุณ คุยเรื่องคำถามเหล่านี้กับเพื่อนบ้านของคุณ

ปรึกษาหารือกับพวกเขาเกี่ยวกับความช่วยเหลือที่พวกเขาอาจต้องการ
และเตรียมพร้อมที่จะช่วยเหลือเมื่อคุณสามารถทำได้

ปฏิทินความปลอดภัยที่ละขั้นตอน

คุณไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามปฏิทินนี้อย่างเคร่งครัด เพียงแค่ทำตามขั้นตอนที่ละเล็กละน้อยในแต่ละสัปดาห์ตามจังหวะเวลาของคุณ เพื่อให้คุณรู้สึกอุ่นใจว่าคุณพร้อมหากเกิดภัยพิบัติ

อาทิตย์ที่ 1

เตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน
สำหรับแต่ ละคนในครอบครัวของคุณ
ลงทะเบียนรับการแจ้งเตือนเหตุฉุกเฉิน
ในท้องถิ่นที่ CalAlerts.org

อาทิตย์ที่ 2

สร้างเครือข่ายการติดต่อและปกป้องภัยของคุณ สำหรับครอบครัว เพื่อนบ้าน และผู้ดูแล
พูดคุยเกี่ยวกับแผนการของคุณกับคนในสมุดรายชื่อของคุณ

อาทิตย์ที่ 3

เรียนรู้เส้นทางอพยพที่แตกต่างกัน
และทำเครื่องหมายบนแผนที่ฝึกแผนการอพยพของคุณ

อาทิตย์ที่ 4

เริ่มเตรียมกล่องฉุกเฉิน
เพื่อความปลอดภัยและความสะดวกสบายบ้านทำทีละน้อยจนกว่าคุณจะรู้สึกพร้อม

เคล็ดลับพื้นฐานสำหรับภัยพิบัติทุกชนิด

พกบัตรประจำตัว
ครอบครัว ผู้คน และสัตว์เลี้ยงอาจแยกจากกันเมื่อเกิดภัยพิบัติ

- ทุกคนที่คุณดูแลควรพกบัตรประจำตัว
- ใส่บัตรประจำตัวที่เขียนไว้ในกระเป๋าเด็กนักเรียน
- คิดถึงป้ายเตือนทางการแพทย์หรือสร้อยข้อมือ
- อัพเดทป้ายและไมโครชิพสัตว์เลี้ยง
- ภาพถ่ายของครอบครัวและสัตว์เลี้ยงสามารถช่วยให้คุณกลับมาพบกันใหม่

สร้างเครือข่ายผู้ช่วยเหลือ มีแผนสำรองในกรณีฉุกเฉิน
นึกถึงคนที่คุณพึ่งพาได้

- พูดคุยกับเพื่อนบ้านเกี่ยวกับความจำเป็นของพวกเขาและของคุณ
- คุยแผนภัยพิบัติกับพยาบาล/ผู้ดูแล
- ถามโรงเรียนเกี่ยวกับแผนการพบกันของผู้ปกครองและเด็ก
- วางแผนล่ วงหน้าในการหาผู้ช่วยที่มีทักษะในการช่วยเหลือและการอพยพ
- ให้กุญแจกับเพื่อนที่ไว้ใจได้

เคล็ดลับพื้นฐานสำหรับภัยพิบัติทุกชนิด

มียาเพิ่มเติมและแบตตารี่สำรอง
หลายคนไม่สามารถอยู่ได้สามวันโดยไม่มียา
บางคนต้องใช้ไฟฟ้าเพื่อใช้อุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้า

- พกยาประจำตัวเพิ่มไปด้วยเมื่อคุณออกจากบ้าน
- ถ่ายภาพ (หรือพกกระดาษ) รายการแพทย์และใบสั่งยา

- ขอร้านขายยาให้เติมยาประจำสำหรับ 30 วันที่ตั้งแต่28 วัน
- เก็บยาสำรองไว้ในกระเป๋าฉุกเฉินของคุณ
- วางแผนเก็บยารักษาในอุณหภูมิที่เย็นและชาร์จอุปกรณ์/เครื่องใช้ไฟฟ้า

ลดความเครียด
ลดความเครียดทางร่างกายและจิตใจโดยการวางแผนล่วงหน้า

- โทร211เพื่อหาศูนย์พักพิงฉุกเฉิน
- ติดฉลากบนอุปกรณ์ต่างๆก่อนการอพยพ
- ลงทะเบียนรับการแจ้งเตือนจากบริษัทไฟฟ้าของคุณเกี่ยวกับการปิดไฟ

- เตรียมอุปกรณ์ทางการแพทย์และอุปกรณ์การสื่อสารต่างๆเอาไว้

- วางแผนที่จะปลอบประโลมผู้ที่มีโรคอัลไซเมอร์หรือโรคจิตเวช

เคล็ดลับสำหรับสถานการณ์ต่างๆ

ภัยพิบัติสร้างความท้าทายให้กับทุกคน
แต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกันในการเตรียมตัวรับภัยพิบัติ
คุณหรือคนที่คุณดูแลสามารถได้รับประโยชน์จากการวางแผนล่วงหน้า
คิดล่วงหน้าถึงวิธีการทำให้ประสบการณ์นี้ปลอดภัยและสะดวกสบายสำหรับทุกคน
พูดคุยกับคนที่คุณไว้ใจได้ เช่น
คลินิกสุขภาพ โรงเรียน ชุมชนศรัทธา กลุ่มสนับสนุนสุขภาพ
สถานพักอาศัยบริการตัวเอง ศูนย์การอยู่อาศัยอิสระ
นี่คือเคล็ดลับด้านความปลอดภัยที่อาจช่วยได้

เตรียมตัวให้พร้อม

ผู้หญิงตั้งครรภ์

ถามแพทย์เกี่ยวกับการรับการดูแลหรือการคลอดในกรณีภัยพิบัติ

วางแผนล่วงหน้าเพื่อหลีกเลี่ยงอากาศเสีย น้ำพิษ และอาหารที่ไม่ปลอดภัย

บอกเจ้าหน้าที่ที่พักพิงว่าคุณตั้งครรภ์

พ่อแม่ของเด็กทารก

ถ้าคุณใช้นมผง ให้เก็บน้ำสะอาดไว้เพียงพอ

หาหรือทำผ้าคล้องตัวสำหรับพาเด็กเดินไกล

รู้แผนความปลอดภัยของผู้ดูแลเด็กของคุณ

พยาบาล/ผู้ดูแล

สร้างแผนฉุกเฉินกับคนที่คุณดูแล

สร้างเครือข่ายคนให้ความช่วยเหลือนอกเหนือไปจากตัวคุณเอง

ช่วยผู้ที่คุณดูแลจัดเตรียมสิ่งที่จำเป็น

เคล็ดลับสำหรับสถานการณ์ต่างๆ

เตรียมตัวให้พร้อม

ผู้ที่มีสัตว์เลี้ยง

ให้สัตว์เลี้ยงของคุณมีป้ายชื่อและไมโครชิพหากเป็นไปได้

เตรียมอาหาร น้ำ ยา และ หลักฐานการฉีดวัคซีน

โทร 211เพื่อถามว่าสถานที่พักพิงชั่วคราวที่ใดรับสัตว์เลี้ยง

ผู้สูงอายุ

พกข้อมูลติดต่อครอบครัว/ผู้ดูแลในกระเป๋าสตางค์ของคุณ

ติดหมายเลขครอบครัวและหมายเลขฉุกเฉินไว้ใกล้โทรศัพท์ของคุณ

เรียนรู้เกี่ยวกับแผนฉุกเฉินกับกลุ่มผู้เกษียณอายุของคุณ

ชุมชนในชนบท

แบ่งปันการแจ้งเตือนผ่านเครือข่ายโทรศัพท์และวิทยุสื่อสาร

พบปะกับเพื่อนบ้านเพื่อหารือเกี่ยวกับการร่วมมือช่วยเหลือกัน

วางแผนล่วงหน้าเพื่ออพยพสัตว์ขนาดใหญ่

เคล็ดลับสำหรับสถานการณ์ต่างๆ

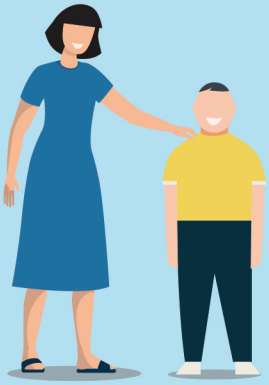
วางแผนล่วงหน้า

ผู้ที่มีภาวะบกพร่องทางการพัฒนาการ

ระบุพันธมิตรที่เชื่อถือได้เพื่อพึ่งพาในกรณีภัยพิบัติ

ในกรณีภัยพิบัติทำแผนร่วมกันกับเครือข่ายสนับสนุนเหล่านี้

ฝึกแผนฉุกเฉินของคุณเพื่อช่วยให้คุณรู้สึกปลอดภัย



ผู้พิการการพูดหรือการสื่อสาร

พกบัตรคำแนะนำในการสื่อสารกับคุณ

พกอุปกรณ์สื่อสาร บัตรคำพูด หรือรูปภาพ

รู้วิธีการเปลี่ยนอุปกรณ์ช่วยเหลือของคุณหากเสียหายหรือสูญหาย

ผู้ที่มีความบกพร่องทางการเคลื่อนไหวและทางกายภาพอื่น ๆ

วางแผนล่วงหน้ากับผู้ที่คุณไว้วางใจสำหรับการขนส่ง

วางแผนสำหรับทางลาดและหลีกเลี่ยงเส้นทางที่เสียหาย

อพยพโดยเร็วที่สุดเพื่อให้คุณมีเวลาเพิ่มเติมในการออกไปอย่างปลอดภัย

เคล็ดลับสำหรับสถานการณ์ต่างๆ

วางแผนล่วงหน้า

ผู้ที่มีความยากลำบากในการเดินทาง

จัดหารถไปด้วยกันหากคุณต้องอพยพ

ถามว่ากรมขนส่งสาธารณะอาจฟรีหลังจากภัยพิบัติหรือไม่

เรียนรู้ข้อมูลบริการรถสาธารณะว่ามีการให้บริการฟรีไปยังที่ศูนย์พักพิงชั่วคราวหรือไม่

ผู้ที่มีข้อจำกัดทางภาษาอังกฤษ

หาเคลือข่ายในชุมชนที่เชื่อถือได้เพื่อพูดคุยเกี่ยวกับตัวเลือกความปลอดภัย

ขอให้เยาวชนที่พูดได้สองภาษาแบ่งปันขั้นตอนความปลอดภัยกับคุณ

หาสื่อที่คุณชอบติดตามลองดูว่าสื่อมีการแจ้งเตือนเหตุฉุกเฉินหรือไม่

ชาวแคลิฟอร์เนียหน้าใหม่

เรียนรู้พื้นฐานของระบบฉุกเฉิน เช่น การโทร 211

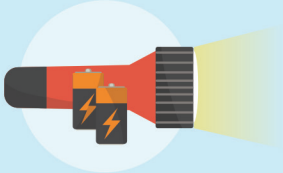
ถามชุมชนของคุณว่าภัยพิบัติที่นี่แตกต่างอย่างไรจากที่ที่คุณย้ายมา

หาแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ในกรณีฉุกเฉินที่นอกเหนือจากหน่วยงานรัฐบาล

เคล็ดลับความปลอดภัย: ไฟป่า

ก่อนเกิดเหตุ

คำเตือนขั้นสีแดง(Red Flag)
หมายถึงเตรียมพร้อมทันที.



วางแผนสำหรับการไม่มี
ไฟฟ้าใช้ อย่าใช้เทียน

เตรียมผ้าเช็ดหน้าหรือหน้า
กากเพื่อป้องกันปอด

ตรวจสอบสายยางฉีดน้ำของ
คุณว่าใยังใช้ได้อยู่

ทำความสะอาดรางน้ำ
กำจัดหญ้าหรือต้นไม้แห้งออกจาก
บริเวณบ้าน

ระหว่างเกิดเหตุ

อย่ารอดูเหตุการณ์!
อพยพเมื่อได้รับแจ้ง!

ออกจากพื้นที่ที่มีควัน
อย่างรวดเร็ว

ปิดประตูและหน้าต่างทั้งหมด
ปิดเครื่องปรับอากาศ

เปิดหรือถอดผ้าม่าน มู่ลี่
หรือผ้าม่าน

เตรียมสัตว์ เลี้ยงให้พร้อม
สำหรับการอพยพ

เคล็ดลับความปลอดภัย: น้ำท่วม

ก่อนเกิดเหตุ

ล้างท่อน้ำและท่อระบายน้ำ
ให้สะอาด

ย้ายสิ่งของมีค่าไปยังชั้นบน

เตรียมพลาสติกกันน้ำและกระสอบ
ทรายเพื่อป้องกันน้ำ

เตรียมน้ำมันรถ
ให้เหลืออย่างน้อยครึ่งถัง

เรียนรู้เส้นทางหลบหนีที่ดีที่สุด
ไปยังพื้นที่สูง

ระหว่างเกิดเหตุ

อย่ารอดูเหตุการณ์!
อพยพเมื่อได้รับแจ้ง!

อย่าเดินผ่านน้ำไหล

อย่าขับรถเข้าสู่พื้นที่
น้ำท่วม

ระวังโคลนถล่มหลังน้ำท่วม

ระวังสึนามิที่ชายฝั่ง
หลังแผ่นดินไหว

เคล็ดลับความปลอดภัย: แผ่นดินไหว

ก่อนเกิดเหตุ

ยึดเฟอร์นิเจอร์สูง
กับผนัง

อย่าแขวนของหนักเหนือเตียง
โซฟา หรือเก้าอี้

ลงทะเบียนกับ แอป MyShake
ฟรีเพื่อการแจ้งเตือนแผ่นดินไหว

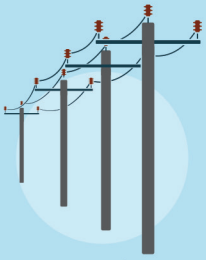
ฝึกซ้อมขั้นตอนความปลอดภัย
ขณะเกิดแผ่นดินไหว

เรียนรู้วิธีการปิดก๊าซ ไฟฟ้า
และน้ำ

ระหว่างเกิดเหตุ

อย่าหนีออกไปข้างนอก
ให้หลบใต้โต๊ะอาหารหรือโต๊ะทำงาน

หากอยู่บนเตียงให้ปิดศีรษะ
ด้วยหมอน



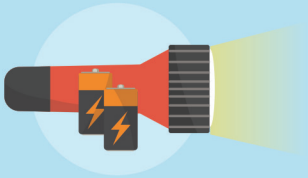
หากอยู่ข้างนอก
ให้อยู่ห่างจากสิ่งที่อาจตกลงมาได้

จอดรถและให้อยู่ห่างจาก อาคาร
และ ต้นไม้

เตรียมพร้อมรับมือ
แผ่นดินไหวอีกระลอก

เคล็ดลับความปลอดภัย: การถูกตัดไฟ

ก่อนเกิดเหตุ



เตรียมไฟฉายและตะเกียง - ห้ามใช้เทียน

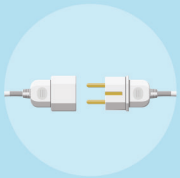
เตรียมแบตเตอรี่โทรศัพท์ให้เต็ม

เตรียมน้ำมันรถให้เหลืออย่างน้อยครึ่งถัง

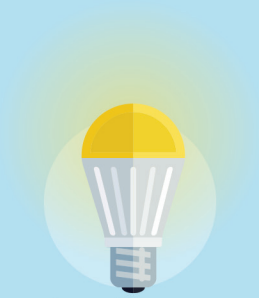
ซื้ออาหารที่ไม่เน่าเสียและไม่ต้องปรุง

ซื้อน้ำแข็งเพื่อเก็บอาหารหรือยาในถังน้ำแข็ง

ระหว่างเกิดเหตุ



ถอดปลั๊กอุปกรณ์/อิเล็กทรอนิกส์เพื่อป้องกันความเสียหาย



ทิ้งไฟหนึ่งดวงเสียบกับปลั๊กไว้

ปิดตู้เย็นและตู้แช่แข็งเอาไว้

ใช้เครื่องปั่นไฟ เตาแคมป์และเตาย่างกลางแจ้ง

อย่าใช้เตาแก๊สเพื่อให้ความอบอุ่นหรือกันหนาว

Thai

CDC

Thai Community Development Center

LISTOS CALIFORNIA

LISTOSCALIFORNIA.ORG

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม
เพื่อนการเตรียมตัว

ส่งข้อความไปที่ **LISTOSCA TO 72345**

รับข้อมูลการเตรียมรับมือภัยพิบัติได้
ตลอด 7 วัน

LISTOSCALIFORNIA.ORG/GET-PREPARED/#ONLINECOURSE

ใช้เวลา 20 นาทีในการศึกษาข้อมูล
ออนไลน์กับวีดีโอเตรียมตัวรับมือภัยพิบัติ

Ver. 2_EN_5/27/21