

## TỜ THÔNG TIN VỀ CÁC LỜI KHUYÊN VÀ HOẠT ĐỘNG

### Thực hành Kế hoạch Khẩn cấp Cá nhân của quý vị

Điều quan trọng là làm quen với Kế hoạch khẩn cấp cá nhân của quý vị. Những trường hợp khẩn cấp và thảm họa đôi khi có thể xảy ra rất nhanh và quý vị cần biết phải làm gì.

Bằng cách biết kế hoạch của mình và thực hành các hành động sẽ xảy ra, quý vị sẽ xây dựng được năng lực và sự tự tin của mình, dẫn đến khả năng phục hồi tổng thể cao hơn.

Dưới đây là một số lời khuyên và hoạt động quý vị có thể sử dụng để thực hành Kế hoạch Khẩn cấp Cá nhân của mình.

1. **Đọc qua và tái xét** kế hoạch của quý vị thường xuyên.

Quý vị nên đặt mục tiêu thực hiện những việc này sáu tháng một lần cũng như trong quá trình tái xét Kế hoạch NDIS của mình và sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa.

Quý vị cũng nên đọc kỹ kế hoạch của mình để đề phòng trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa sắp xảy ra, chẳng hạn như lũ lụt, cháy rừng hoặc lốc xoáy đang đến gần.

2. Đảm bảo quý vị **chia sẻ kế hoạch của mình** với nhóm hỗ trợ - đặc biệt là những người mà quý vị sẽ nhờ cậy để được hỗ trợ trong trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa.

Có thể chỉ đơn giản là cùng uống trà và thảo luận về kế hoạch của quý vị.

Lời khuyên: Thảo luận về kế hoạch sơ tán dự phòng với nhóm hỗ trợ của quý vị là một phần quan trọng trong cuộc trò chuyện này.

3. Nếu quý vị biết rằng mình sẽ cần sự trợ giúp đặc biệt để rời khỏi nhà trong trường hợp sơ tán khẩn cấp, hãy cân nhắc việc **liên hệ với dịch vụ khẩn cấp tại địa phương của quý vị** - ví dụ như trạm cứu hỏa để thảo luận.

Sẽ rất hữu ích nếu họ biết trước rằng quý vị sẽ cần hỗ trợ chuyên môn và họ cũng có thể hỗ trợ trả lời bất kỳ câu hỏi nào mà quý vị có thể có.

Ví dụ: nếu quý vị lo ngại về việc di chuyển thân thể, quý vị có thể muốn thảo luận về cách quý vị sẽ được sơ tán để có thể chuẩn bị tinh thần trước.

4. Hãy nhớ thực hành sơ tán khỏi nhà của quý vị.

Quý vị có thể tính thời gian này khi tái xét kế hoạch của mình 6 tháng một lần. Việc thực hành rời khỏi nhà có vẻ ngớ ngẩn, nhưng nếu quý vị từng gặp trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa và mọi thứ trở nên hoảng loạn và xảy ra nhanh chóng, quý vị sẽ rất vui vì đã diễn tập trước đó.

Đảm bảo rằng tất cả những người sống cùng quý vị đều tham gia vào cuộc diễn tập sơ tán (bao gồm cả thú cưng) và nhớ thực hiện các hành động như lấy Túi đồ khẩn cấp (Go Bag) của quý vị.

5. Ngoài việc diễn tập sơ tán, **chơi trò chơi** có thể là một cách thú vị và hữu ích để luyện tập các quy trình khẩn cấp.

Sử dụng phương pháp “Tuân theo Người lãnh đạo (Follow the Leader)” có thể hữu ích cho việc thực hành những bài tập này.

Thực hành diễn tập an toàn phòng cháy chữa cháy “dừng, thả, che và lăn (stop, drop, cover and roll)” là một bài tập quan trọng, đặc biệt khi quý vị sử dụng xe lăn hoặc có nhu cầu về thể chất hoặc di chuyển sẽ đòi hỏi quý vị phải thích nghi với điều này.

Được tài trợ bởi chương trình trợ cấp của Ủy ban Bảo vệ và Chất lượng NDIS