Hướng Dẫn về Tai Họa Dành Cho Người Bị Khiếm Khuyết Khả Năng Di Chuyển

Cất giữ sẵn

- Cất giữ sẵn các vật dụng dùng khi khẩn cấp trong một túi hoặc ba lô để sát khung tập đi, xe lăn hay xe scooter.
- Cất giữ thiết bị hỗ trợ di chuyển (gậy, nạng, khung tập đi, xe lăn) gần bạn ở một chỗ nhất định, thuận tiện và an toàn. Nếu có thể, để thiết bị hỗ trợ (di chuyển) dự phòng ở một vài chỗ.

Bộ dụng cụ dùng khi khẩn cấp

- Để một đôi bao tay dày trong thùng vật dụng dùng khi khẩn cấp để sử dụng khi lăn xe hay lăn xe trên mảnh sành hay các mảnh vỡ.
- Nếu bạn sử dụng xe lăn hay xe scooter có động cơ, hãy lưu ý để sẵn pin dự phòng. Pin sạc xe hơi có thể thế cho pin xe lăn, nhưng loại pin này sẽ không sử dụng được lâu như pin tích trữ năng lượng của xe lăn. Hỏi người bán để biết xem bạn sẽ có thể sạc pin bằng cách nối dây sạc điện với pin xe có động cơ hay bằng cách nối pin với một loại thiết bị chuyển đổi đặc biệt cắm vào bộ phận bật lửa của xe (có động cơ) của bạn trong trường hợp mất điện hay không.
- Nếu xe lăn của bạn không có vỏ xe có lớp chống thủng, để sẵn một bộ đồ nghề vá xe hay một hộp sản phẩm vá xe để sửa vỏ xe bị xì, hay để sẵn ruột xe dự phòng.
- Để sẵn một xe lăn tay trọng lượng nhẹ, nếu có.
- Phải đảm bảo đồ đạc trong nhà được cố định an toàn để nó không cản trở lối đi bạn thường đi lại.
- Nếu bạn sống trên tầng một của một cao ốc có thang máy, lập kế hoạch và tập sử dụng các biệc pháp di tản khác. Nếu cần, xin sự giúp đỡ của mạng lưới hỗ trợ cá nhân của bạn.
- Nếu bạn không thể sử dụng thang bộ, hãy thảo luận các cách mang vác hữu ích đối với bạn. Sẽ có những lúc người sử dụng xe lăn phải để lại xe để di tản an toàn.
- Đôi khi việc đưa một người xuống bằng thang bộ không phải là một giải pháp thực dụng trừ khi có ít nhất hai hoặc hơn hai người điều khiển xe (lăn). Bàn cách an toàn nhất để chuyển bạn đi là rất quan trọng nếu bạn cần được chuyển đi, và báo cho người giúp đỡ biết các vùng dễ bị thương tổn. Ví dụ, cách "di chuyển của nhân viên cứu hỏa" truyền thống có thể là nguy hiểm đối với những người bị chứng suy hô hấp.
- Chuẩn bị sẵn hướng dẫn ngắn gọn cho người giúp đỡ về cách tốt nhất di chuyển bạn.

Washington State Department of Health

PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Trang web:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

Bộ Y Tế Ấn hành
821-007