

### **Chuẩn bị cho một tai họa lụt lội:**

Các gợi ý khẩn cấp cho phụ nữ mang thai và những bà mẹ mới

#### **Trước cơn lụt**

Liên lạc với bạn bè hay gia đình sống ngoài khu vực lụt lội nơi mà quý vị có thể ở với họ. Nói chuyện với họ ngay từ bây giờ, trước khi lụt lội xảy ra.

Vào lần khám thai kế tiếp hay khám tổng quát cho con, hãy nói chuyện với nhân viên chăm sóc y tế về việc:

- Đi đâu để được chăm sóc sức khỏe nếu quý vị không thể đến văn phòng bác sĩ được.
- Sinh em bé ở đâu nếu không thể đến bệnh viện đã định trước.
- Tên và số của bác sĩ và bác sĩ dự phòng. Để các tên và số này trong sổ sanh của quý vị.

**Lập kế hoạch cho con quý vị bú sữa mẹ!** Bú sữa mẹ sẽ dễ dàng hơn bú sữa chai nếu lụt lội xảy ra. Nếu quý vị quyết định cho con mới sanh của quý vị bú sữa mẹ, thì quý vị không cần phải lo về chuyện lấy sữa hay tìm nước sạch.

#### **Rời khỏi nhà quý vị**

Sẵn sàng rời khỏi nhà nhanh chóng. Hãy lấy các dụng cụ khẩn cấp và những đồ đặc quan trọng khác để đi ngay từ bây giờ. Để biết thêm tin tức, ghé thăm [www.kingcounty.gov/safety/FloodPlan.aspx](http://www.kingcounty.gov/safety/FloodPlan.aspx)

Nếu quý vị có thai thì mang theo những gì

- Hồ sơ y khoa của gia đình, kể cả các hồ sơ chủng ngừa và hồ sơ thai nhi.
- Thẻ bảo hiểm y tế cho quý vị và mọi người trong gia đình quý vị.
- Thuốc có toa và thuốc không toa bác sĩ và các thuốc bổ dưỡng thai.

Nếu quý vị không có thai và đang dùng phương pháp hạn chế sinh đẻ, ráng lấy vài tháng thuốc ngừa thai từ bác sĩ gia đình quý vị.

### **Chuẩn bị cho một tai họa lụt lội:**

Các gợi ý khẩn cấp cho phụ nữ mang thai và những bà mẹ mới

#### **Trước cơn lụt**

Liên lạc với bạn bè hay gia đình sống ngoài khu vực lụt lội nơi mà quý vị có thể ở với họ. Nói chuyện với họ ngay từ bây giờ, trước khi lụt lội xảy ra.

Vào lần khám thai kế tiếp hay khám tổng quát cho con, hãy nói chuyện với nhân viên chăm sóc y tế về việc:

- Đi đâu để được chăm sóc sức khỏe nếu quý vị không thể đến văn phòng bác sĩ được.
- Sinh em bé ở đâu nếu không thể đến bệnh viện đã định trước.
- Tên và số của bác sĩ và bác sĩ dự phòng. Để các tên và số này trong sổ sanh của quý vị.

**Lập kế hoạch cho con quý vị bú sữa mẹ!** Bú sữa mẹ sẽ dễ dàng hơn bú sữa chai nếu lụt lội xảy ra. Nếu quý vị quyết định cho con mới sanh của quý vị bú sữa mẹ, thì quý vị không cần phải lo về chuyện lấy sữa hay tìm nước sạch.

#### **Rời khỏi nhà quý vị**

Sẵn sàng rời khỏi nhà nhanh chóng. Hãy lấy các dụng cụ khẩn cấp và những đồ đặc quan trọng khác để đi ngay từ bây giờ. Để biết thêm tin tức, ghé thăm [www.kingcounty.gov/safety/FloodPlan.aspx](http://www.kingcounty.gov/safety/FloodPlan.aspx)

Nếu quý vị có thai thì mang theo những gì

- Hồ sơ y khoa của gia đình, kể cả các hồ sơ chủng ngừa và hồ sơ thai nhi.
- Thẻ bảo hiểm y tế cho quý vị và mọi người trong gia đình quý vị.
- Thuốc có toa và thuốc không toa bác sĩ và các thuốc bổ dưỡng thai.

Nếu quý vị không có thai và đang dùng phương pháp hạn chế sinh đẻ, ráng lấy vài tháng thuốc ngừa thai từ bác sĩ gia đình quý vị.

### **Chuẩn bị cho một tai họa lụt lội:**

Các gợi ý khẩn cấp cho phụ nữ mang thai và những bà mẹ mới

#### **Trước cơn lụt**

Liên lạc với bạn bè hay gia đình sống ngoài khu vực lụt lội nơi mà quý vị có thể ở với họ. Nói chuyện với họ ngay từ bây giờ, trước khi lụt lội xảy ra.

Vào lần khám thai kế tiếp hay khám tổng quát cho con, hãy nói chuyện với nhân viên chăm sóc y tế về việc:

- Đi đâu để được chăm sóc sức khỏe nếu quý vị không thể đến văn phòng bác sĩ được.
- Sinh em bé ở đâu nếu không thể đến bệnh viện đã định trước.
- Tên và số của bác sĩ và bác sĩ dự phòng. Để các tên và số này trong sổ sanh của quý vị.

**Lập kế hoạch cho con quý vị bú sữa mẹ!** Bú sữa mẹ sẽ dễ dàng hơn bú sữa chai nếu lụt lội xảy ra. Nếu quý vị quyết định cho con mới sanh của quý vị bú sữa mẹ, thì quý vị không cần phải lo về chuyện lấy sữa hay tìm nước sạch.

#### **Rời khỏi nhà quý vị**

Sẵn sàng rời khỏi nhà nhanh chóng. Hãy lấy các dụng cụ khẩn cấp và những đồ đặc quan trọng khác để đi ngay từ bây giờ. Để biết thêm tin tức, ghé thăm [www.kingcounty.gov/safety/FloodPlan.aspx](http://www.kingcounty.gov/safety/FloodPlan.aspx)

Nếu quý vị có thai thì mang theo những gì

- Hồ sơ y khoa của gia đình, kể cả các hồ sơ chủng ngừa và hồ sơ thai nhi.
- Thẻ bảo hiểm y tế cho quý vị và mọi người trong gia đình quý vị.
- Thuốc có toa và thuốc không toa bác sĩ và các thuốc bổ dưỡng thai.

Nếu quý vị không có thai và đang dùng phương pháp hạn chế sinh đẻ, ráng lấy vài tháng thuốc ngừa thai từ bác sĩ gia đình quý vị.

## Ở lại một nơi trú ẩn

Cho nhân viên tại một nơi trú ẩn hay một nhà tạm trú biết nếu quý vị đang mang thai hay nghĩ quý vị có thể có thai.

- Tiếp tục chăm sóc thai nhi cho dù với một bác sĩ khác. Yêu cầu nhân viên tại nơi trú ẩn giúp tìm một bác sĩ nếu trước đó quý vị chưa tìm được bác sĩ.
- Cho bác sĩ mới biết về bất cứ nhu cầu đặc biệt nào hay vấn đề y tế nào quý vị có, cũng như bất kỳ thuốc men nào quý vị đang dùng (có và không có toa bác sĩ).
- Dùng dùng bất cứ loại thuốc nào mới mà không nói cho bác sĩ khám bệnh biết trước.
- Nếu quý vị có thuốc bổ dưỡng thai hay các loại thuốc khác với quý vị, tiếp tục dùng chúng. Nếu quý vị không có toa thuốc với quý vị, yêu cầu nhân viên tại nơi trú ẩn giúp lấy toa dùm.

## Trước, trong lúc và sau một tai họa

- Uống nhiều nước và nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt.
- Trong một tai họa, có thêm nhiều đất và vi trùng chung quanh. Nếu quý vị có thai hay nghĩ quý vị có thể có thai, rửa tay quý vị thường xuyên với xà bông và nước, và yêu cầu người khác che miệng khi ho. Nếu quý vị không chắc nước sạch hay không, dùng loại thuốc khử trùng rửa tay có chất cồn.
- Nếu quý vị có bất cứ dấu hiệu nào là quý vị sắp sanh sớm, gọi bác sĩ gia đình hay 911, hoặc đi tới bệnh viện liền.

Xin gọi 1-800-322-2588 để tìm một văn phòng WIC khác, nếu bạn không thể đến văn phòng WIC bạn thường đi.

[www.kingcounty.gov/safety/FloodPlan.aspx](http://www.kingcounty.gov/safety/FloodPlan.aspx)

**Public Health**  
Seattle & King County



Vietnamese

## Ở lại một nơi trú ẩn

Cho nhân viên tại một nơi trú ẩn hay một nhà tạm trú biết nếu quý vị đang mang thai hay nghĩ quý vị có thể có thai.

- Tiếp tục chăm sóc thai nhi cho dù với một bác sĩ khác. Yêu cầu nhân viên tại nơi trú ẩn giúp tìm một bác sĩ nếu trước đó quý vị chưa tìm được bác sĩ.
- Cho bác sĩ mới biết về bất cứ nhu cầu đặc biệt nào hay vấn đề y tế nào quý vị có, cũng như bất kỳ thuốc men nào quý vị đang dùng (có và không có toa bác sĩ).
- Dùng dùng bất cứ loại thuốc nào mới mà không nói cho bác sĩ khám bệnh biết trước.
- Nếu quý vị có thuốc bổ dưỡng thai hay các loại thuốc khác với quý vị, tiếp tục dùng chúng. Nếu quý vị không có toa thuốc với quý vị, yêu cầu nhân viên tại nơi trú ẩn giúp lấy toa dùm.

## Trước, trong lúc và sau một tai họa

- Uống nhiều nước và nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt.
- Trong một tai họa, có thêm nhiều đất và vi trùng chung quanh. Nếu quý vị có thai hay nghĩ quý vị có thể có thai, rửa tay quý vị thường xuyên với xà bông và nước, và yêu cầu người khác che miệng khi ho. Nếu quý vị không chắc nước sạch hay không, dùng loại thuốc khử trùng rửa tay có chất cồn.
- Nếu quý vị có bất cứ dấu hiệu nào là quý vị sắp sanh sớm, gọi bác sĩ gia đình hay 911, hoặc đi tới bệnh viện liền.

Xin gọi 1-800-322-2588 để tìm một văn phòng WIC khác, nếu bạn không thể đến văn phòng WIC bạn thường đi.

[www.kingcounty.gov/safety/FloodPlan.aspx](http://www.kingcounty.gov/safety/FloodPlan.aspx)

**Public Health**  
Seattle & King County



Vietnamese

## Ở lại một nơi trú ẩn

Cho nhân viên tại một nơi trú ẩn hay một nhà tạm trú biết nếu quý vị đang mang thai hay nghĩ quý vị có thể có thai.

- Tiếp tục chăm sóc thai nhi cho dù với một bác sĩ khác. Yêu cầu nhân viên tại nơi trú ẩn giúp tìm một bác sĩ nếu trước đó quý vị chưa tìm được bác sĩ.
- Cho bác sĩ mới biết về bất cứ nhu cầu đặc biệt nào hay vấn đề y tế nào quý vị có, cũng như bất kỳ thuốc men nào quý vị đang dùng (có và không có toa bác sĩ).
- Dùng dùng bất cứ loại thuốc nào mới mà không nói cho bác sĩ khám bệnh biết trước.
- Nếu quý vị có thuốc bổ dưỡng thai hay các loại thuốc khác với quý vị, tiếp tục dùng chúng. Nếu quý vị không có toa thuốc với quý vị, yêu cầu nhân viên tại nơi trú ẩn giúp lấy toa dùm.

## Trước, trong lúc và sau một tai họa

- Uống nhiều nước và nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt.
- Trong một tai họa, có thêm nhiều đất và vi trùng chung quanh. Nếu quý vị có thai hay nghĩ quý vị có thể có thai, rửa tay quý vị thường xuyên với xà bông và nước, và yêu cầu người khác che miệng khi ho. Nếu quý vị không chắc nước sạch hay không, dùng loại thuốc khử trùng rửa tay có chất cồn.
- Nếu quý vị có bất cứ dấu hiệu nào là quý vị sắp sanh sớm, gọi bác sĩ gia đình hay 911, hoặc đi tới bệnh viện liền.

Xin gọi 1-800-322-2588 để tìm một văn phòng WIC khác, nếu bạn không thể đến văn phòng WIC bạn thường đi.

[www.kingcounty.gov/safety/FloodPlan.aspx](http://www.kingcounty.gov/safety/FloodPlan.aspx)

**Public Health**  
Seattle & King County



Vietnamese