

Laäp keá hoaïch.

Quyù vò còu nheäm vuï phaúi giöð an toaøn cho ngöðøi thaân yeâu của mình trong cõn thaâm hoĩa.

Laäp keá hoaïch seõ giuúp quyù vò thoaúi maùi tinh thaàn.

Quyù vò seõ bieát nhöõng ngöðøi thöõng yeâu của mình thoaút khoúi hieäm an toaøn...

Hoĩ ñang ôu moät nôì an toaøn...

Hoĩ ñöõc chaêm soüc nhöõng gì caàn thieát...

Hoĩ còu taát caù thöïc phaãm döi tröõ caàn thieát...

Vaø chaúng còu vaán ñeà naøo phòu maëc cho soá meänh.

Giuúp ñöõ baùn thaân vaø ngöðøi thaân thöõng của quyù vò.

Laäp keá hoaïch của quyù vò ngay hoâm nay.



CITY OF NEW ORLEANS

Muóan bieát theâm chi tieát veà vieäc Thaøn Phóá New Orleans saün saøng ñoái phòu tinh traïng khaån caáp vaø di taùn hay khoång, goïi:

1-877-286-6431

1-800-981-NOLA (TTY-Maùy ñieän vaên)

hoaëc vieáng thaêm
www.cityofno.com

Ñeã truy caáp caùc taøi lieäu khaån caáp toaøn quóac khaùc, ñeán vieáng

www.ready.gov

Translation courtesy of the
American Translators Association



www.atanet.org

Vietnamese translators: Hai & Phi-Nga Leminh

Email: interel@attglobal.net

Di Taùn vaø Còu Thai

Caãm nang cho ngöðøi saép laøm meï vaø gia ñình của hoĩ.



Trööüc khi quyù vò leân ñöøng:

Ñéán gaëp baùc só cuûa mình, neáu ñöïc, trööüc khi quyù vò di taùn neáu ôu giai ñoain cuoái cuûa thai kyø hoaëc coù baát kyø bieán chöùng naø.

Hoûi xin baùc só cuûa mình danh taùn vø soá ñieän thoai cuûa vò baùc só ôu nôï quyù vò saép ñeán.

Mang theo moät baùn hoà sô söüc khoûe cuûa quyù vò.

Coù keá hoaïch ñi laïi deã thay ñoái. Vaán ñeà raéc roái coù theá xaûy ra vøø baát coù luïc naø.

Mang giaøy vø maëc quaàn aùo thoai maùi. Quyù vò cuõng coù theá mang theâm vôù neáu muoán. Phaûi chaéc laø quyù vò coù mang theo quaàn aùo ñeã thay trong trööøng hôïp tai naïn hoaëc khi ôu xa nhaø laâu ngaøy.

Phaûi caãn thaãn khi chaát ñoà ñeã di taùn vø khoâng naâng nhaác nhöõng moun ñoà naëng. Haøy nhôø gia ñình hoaëc baïn höõu chaát giuøm moïi moun ñoà naø coù troïng löõng treân 20 cân Anh.

Treân ñöøng ñi:

Coù ngôøi ñi theo. Baèng caùch naøy, quyù vò coù theá thay phieán laùi xe vø nghæ ngôï giöõa chöøng. Quyù vò cuõng ñöïc giuúp ñöõ neáu xaûy ra trööøng hôïp khaãn caáp.

Neân ñi daïo loanh quanh haøng giöø. Duoái thaúng chaân seõ giaùm nguy cô bò cuïc maùu ñoàng vø laøm cho quyù vò caùm thaáy thoai maùi hôn. Nöõng taùc naøy cuõng laøm giaùm nguy cô bò söng phoàng nôï maét caù vø chaân cuûa quyù vò.

Mang theo vaøi thöüc aên nheï ñeã giuúp quyù vò traùn bò buoàn noãn.

Daønh thôøi gian ñeã aên uoáng. Moät böõa aên kieâng ñày ñuù vø laøm maïnh trong luïc haøn trình seõ boài boả naëng löõng vø giuúp quyù vò khoûe maïnh. Nhôù laø phaûi aên nhieàu chaát xô ñeã traùn bò taùo buøn, moät vaán ñeà raéc roái thöøng gaëp trong chuyeán ñi (vø luïc coù thai).

Uoáng nhieàu chaát löõng ñeã traùn bò nhieãm truøng nieàu ñaïo. Mang theo moät chai nöõc hoaëc vaøi loaïi nöõc traùi caây.

Ñöøng söù duïng moïi loaïi thuoác naøo khoâng ñöïc keá toa cho quyù vò. Ñöøng söù duïng moïi loaïi thuoác naøo—keá caù thuoác choáng say taøu xe, thuoác nhuaän traøng, thuoác tieâu chaùy, hoaëc thuoác nguû—trööüc khi hoûi yù kieán baùc só cuûa quyù vò.

Nguû nhieàu, vø thöøng xuyeân nghæ ngôï.

Thaøn thoaùng duoái thaúng cô löng.

Ñöøng laøm vieác quaù möüc. Neân ñieàu chaøn möüc ñoà hoaït ñoäng khi quyù vò coù thai.

