

# Người cao tuổi làm Tình nguyện viên trong Công tác Ứng phó Khẩn cấp

## Seniors as Emergency Response Volunteers

Người cao tuổi là một nguồn lực giá trị trong cộng đồng chúng ta. Nhiều người có thể giúp chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp và ứng phó trong vai trò là tình nguyện viên hoặc lãnh đạo.

Tình nguyện viên có thể giúp cung cấp dịch vụ trong các trường hợp khẩn cấp. Những dịch vụ này có thể bao gồm:

- Chỗ ở
- Quần áo
- Các nguồn hỗ trợ về tình cảm
- Thông tin về khủng hoảng
- Đoàn tụ các gia đình

### Tôi cần làm gì để trở thành tình nguyện viên?

Tại British Columbia, Dịch vụ Hỗ trợ Khẩn cấp (Emergency Support Services) của chính quyền tỉnh cung cấp sự hỗ trợ tức thời, ngắn hạn cho những người dân phải di dời khỏi nhà do hỏa hoạn, lũ lụt, động đất hoặc các tình huống khẩn cấp khác.

Để đăng ký làm tình nguyện viên, hãy liên lạc với văn phòng khu vực của Ban Quản lý Trường hợp Khẩn cấp BC (Emergency Management BC) trong khu vực của bạn

[www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/contact-us](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/contact-us).

### Tôi có thể làm gì để kiểm soát căng thẳng trong khi làm tình nguyện?

Việc làm một tình nguyện viên trong các tình huống thiên tai và trường hợp khẩn cấp có thể gây ra nhiều căng thẳng. Bạn có thể giúp đỡ hoặc làm việc với những người đang rất buồn phiền. Bạn cũng có thể làm việc nhiều giờ trong những tình huống khó khăn. Đồng thời, bạn có thể gặp nhiều căng thẳng hơn khi đối mặt với phản ứng cá nhân của chính mình trước một trường hợp khẩn cấp. Bạn có thể phải đối mặt với sự tổn thương tâm lý, việc mất mát tài sản và di dời. Đây là thời điểm cần theo dõi sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn. Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ và lời khuyên từ người giám sát của bạn nếu bạn cảm thấy mình không thể tiếp tục hoạt động tình nguyện.

### Có phải tất cả mọi người đều nên làm tình nguyện trong một trường hợp khẩn cấp không?

Mỗi người có một phản ứng khác nhau trong các trường hợp khẩn cấp hoặc thiên tai. Việc dựa vào tình nguyện viên trong và sau khi xảy ra

trường hợp khẩn cấp có thể gây thêm căng thẳng hoặc gánh nặng cho những người bị ảnh hưởng trong cộng đồng của bạn. Bạn có thể không thể giúp người khác vào những thời điểm như vậy. Một số người chọn tập trung vào nhu cầu của bản thân hoặc gia đình họ.

### **Để Biết Thêm Thông tin**

Để biết thêm thông tin về việc trở

thành Tình nguyện viên Cứu sinh về An toàn Công cộng (Public Safety Lifeline Volunteer), hãy truy cập: [www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/local-emergency-programs/volunteers](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/local-emergency-programs/volunteers).

Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp, hãy truy cập PreparedBC:

[www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc).