

Người Cao Tuổi Cần Giúp Đỡ Đối Phó Sau Thiên Tai

Ngay lập tức trước, trong và sau khi một cuộc khủng hoảng chúng ta suy nghĩ trước hết là trẻ em. Họ cần sự giúp đỡ của chúng ta để quản lý và đối phó sau cuộc khủng hoảng.

Có các nhóm khác, tuy nhiên, cho những người mà sẽ được yêu cầu chú ý đặc biệt. Đó chung là người cao tuổi và người ở trong những hoàn cảnh độc đáo của xã hội.

Hầu hết những người gặp phải sự kiện như là một thảm họa công nghệ có kinh nghiệm bao gồm, nhưng không giới hạn đối với:



- Quan tâm cho sự sống cơ bản.
- Lo âu tách ra từ bạn bè và gia đình.
- Nỗi lo chuyển dời và cô lập.
- Cần phải nói về cảm xúc và kinh nghiệm trong cuộc khủng hoảng.
- Cần phải cảm thấy mình là một phần của cộng đồng và các nỗ lực phục hồi.
- Mong muốn giúp đỡ người khác.

Người cao tuổi đối phó như thế nào với một thảm họa phụ thuộc vào mức độ tự túc.

Những người lớn tuổi đang hoạt động, các thành viên tự túc của cộng đồng của họ sẽ có thành công lớn trong việc đối phó với cuộc khủng hoảng. Họ có thể chuẩn bị hơn so với những người trẻ tuổi, theo báo cáo nghiên cứu. Một số nghiên cứu cũng đã thông báo rằng người lớn tuổi đã sống sót trước các cuộc khủng hoảng có một thời gian dễ dàng đối phó hơn những người không có tiếp xúc với thiên tai trước.

Cho người lớn tuổi dự đoán của thói quen là một tiện nghi, tuy nhiên, sự gián đoạn của một thiên tai có thể gây đau buồn và sự nhầm lẫn.

Sự tàn phá của sự mất mát con đường đời sống của mình hoặc văn hóa hoặc phải đối mặt với chuyện đến khu vực mới có thể gây ra cảm giác tuyệt vọng, đau buồn, giận dữ,

khó chịu hoặc rút lại. Mất tài sản và đồ đạc đại diện cho một tổn thất về mối quan hệ với quá khứ cho người lớn tuổi và cho những người khác, như vậy.

Trong khi đây là một mất mát tâm lý và những người khác có thể gặp mặt của những người thân yêu, bạn bè và hàng xóm, dù sao đó cũng là một mất mát. Một thảm họa công nghệ cho thấy tiềm năng cho một sự thay đổi trong các cộng đồng qua mất mát của cuộc sống và những gì cộng đồng biết là "bình thường".

Sự cô lập của một số người lớn tuổi có thể có nghĩa là họ được tiếp xúc với truyền hình nhiều hơn những người khác. Thời gian dài xem tin tức trong truyền hình của thiên tai có thể dẫn đến nỗi sợ hãi lớn hơn của thiên tai và một cảm giác cô lập lớn hơn.

Đối phó với những thách thức của cuộc sống hàng ngày là khó khăn cho một số người lớn bị khuyết tật tâm thần hoặc cảm xúc, vấn đề lạm dụng thuốc và vv. Thiên tai có thể thêm căng thẳng cho những người này, và kết quả có thể là tàn phá. Họ cần phải nhạy cảm và cần hỗ trợ của những người khác gần với họ trong một thời gian.

Những điều mà chúng ta có thể làm để giúp đỡ người già có khó khăn đối phó với thiên tai bao gồm:

- Giúp họ có lại một thói quen bình thường càng sớm càng tốt.
- Tạo liên lạc với bạn bè và người thân cho họ.
- Tránh xem nhiều tin tức trong truyền hình của thiên tai.
- Nghe và nhận được chúng để nói về những nỗi sợ hãi của họ.
- Cho phép họ cơ hội để làm việc với các thành viên cộng đồng trong việc giúp đỡ những người khác và giúp cộng đồng trở lại bình thường - đặc biệt là nếu họ đã hoạt động trước khi sự kiện này xảy ra.

Tham khảo:

Bower, D., (Tháng Tư, 2002) Sau khi thảm họa: Phản ứng cảm xúc và giúp đỡ, Bản Xuất Số CHFD-E 10-1, University of Georgia và Fort Valley State University.

Ellen, E. F. (2001). Người cao tuổi có thể có lợi thế trong thiên tai. Thời Gian Tâm Thần, Số 43:1.

Diane D. Sasser, Tiến Sĩ, C.F.L.E., Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Phát Triển Gia Đình

Giữ Thực Phẩm An Toàn để Ăn

Đừng để những thay đổi trong lối sống, tài nguyên và thói quen đi kèm với thời gian đầy khó khăn ảnh hưởng đến an toàn của thực phẩm. Để làm cho bữa ăn và ăn vặt từ nhà bếp của bạn an toàn, hãy làm theo các bước sau:

Sạch sẽ: Rửa tay và mặt bàn thường xuyên.

Tách ra: Tách ra thịt sống và thịt gà từ thực phẩm khác.

Đừng để thức ăn nấu chín trên một đĩa mà trước đây đã để thịt sống hoặc thịt gà.

Nấu: Dùng nhiệt kế thực phẩm để đo nhiệt độ bên trong của thực phẩm nấu chín.

Lạnh: Để tủ lạnh hoặc đóng băng thức ăn, chuẩn bị thức ăn và thức ăn còn dư trong vòng hai giờ - hoặc trong vòng một giờ nếu nhiệt độ bên ngoài là trên 90 độ Fahrenheit.

Câu hỏi thường xuyên hỏi an toàn cho thực phẩm bao gồm:

Cách an toàn nhất để làm tan thịt và gà đông lạnh là gì?

Ba cách được đề nghị để làm tan thịt và gà đông lạnh trong tủ lạnh, trong nước lạnh và trong lò vi sóng - không phải trên mặt bàn! Cho phép khoảng 24 giờ cho mỗi 5lb để làm tan thịt đông lạnh trong tủ lạnh.

Thịt và gà có thể được làm tan đá trong nước lạnh trong bao của nó hoặc trong một túi. Đặt hoàn toàn trong nước lạnh, thay đổi nước mỗi 30 phút.

Thịt và gà làm tan trong lò vi sóng nên nấu chín thịt ngay lập tức sau khi tan.

Nó có an toàn để đông lạnh lại thực phẩm đã hoàn toàn làm tan đá?

Nếu thực phẩm đã làm tan đá trong tủ lạnh, nó có an toàn để đông lạnh mà không cần phải nấu. Sau khi nấu thức ăn đã

được đông lạnh trước đó, nó là an toàn để đông lại thực phẩm đã nấu chín. Và nếu thực phẩm nấu chín trước đó đang xả đá trong tủ lạnh, bạn có thể đông lạnh lại.

Một nhiệt độ an toàn bên trong thịt để nấu thịt và gà là gì?

Bằng cách sử dụng một nhiệt kế thực phẩm là cách duy nhất để đảm bảo rằng các thực phẩm đã đạt đến một nhiệt độ bên trong cần thiết để tiêu diệt vi khuẩn có hại. Nhiệt độ bên trong cần thiết là: thịt gà (cả, miếng và xay) - 165 độ F; thịt bò xay - 160 F; thịt bò, bê và thịt cừu - 145 F; thịt heo - 160 F; và cá - 145 F.

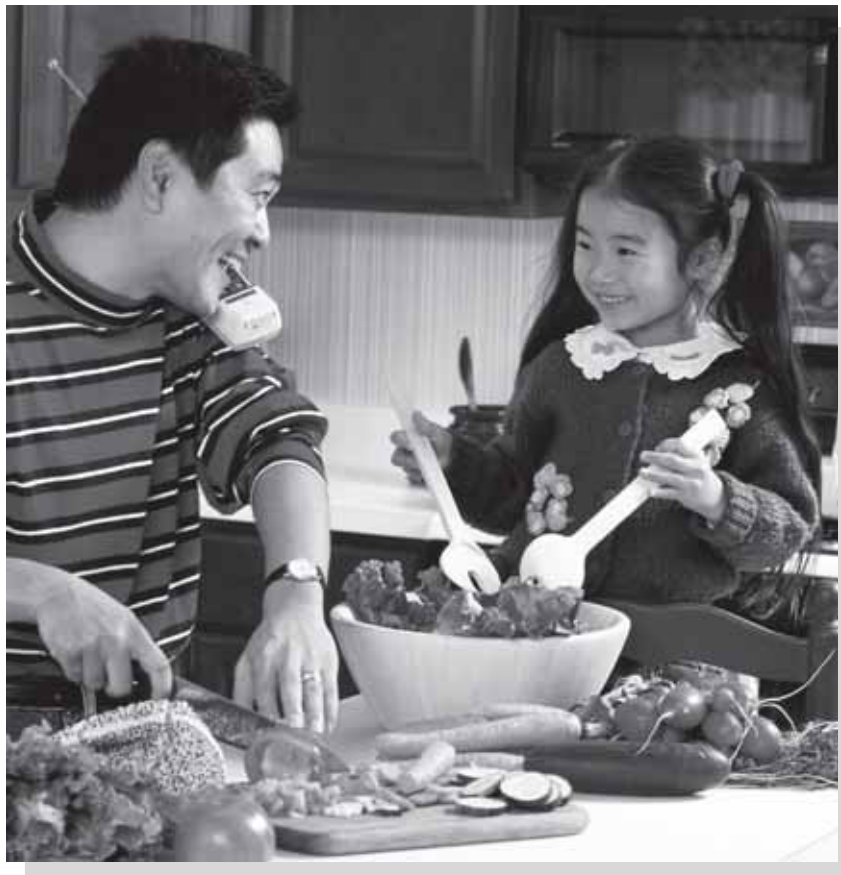
Nó có an toàn để ăn thực phẩm còn dư trên mặt bàn qua đêm?

Thực phẩm đã được để trên mặt bàn thời gian dài có thể nguy hiểm để ăn. Nếu một thực phẩm đã được bỏ lại trong "khu vực nguy hiểm" - nhiệt độ từ 40 độ Fahrenheit đến 140 F - nhiều hơn hai giờ, ném nó vào thùng rác. Không bao giờ ăn để xem nếu nó hư hỏng.

Hàng hóa đóng hộp an toàn bao lâu?

Thịt và gà đóng hộp sẽ giữ chất lượng tốt nhất 2 tới 5 năm nếu vẫn còn trong tình trạng tốt và đã được để ở nơi mát, sạch và khô. Để thực phẩm cao-acid, như cà chua và các loại quả khác, lên đến 18 tháng. Thực phẩm thấp-acid, như thịt và rau quả, sẽ để được 2 tới 5 năm.

Beth Reames, Tiến Sĩ, R.D., L.D.N.,
Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng,
Dinh Dưỡng và Sức Khỏe



Bạn Có Thông Tin Bất Lợi trên Báo Cáo Tín Dụng Của Bạn?

Báo cáo tín dụng của bạn là một hồ sơ của bạn vay mượn và lịch sử thanh toán, trong đó có thông tin về các khoản thanh toán trễ và phá sản. Nó có thể chứa thông tin thuận lợi hay bất lợi tùy thuộc vào lịch sử tín dụng của bạn.

Thời gian thông tin vẫn còn trên báo cáo tín dụng của bạn khác nhau theo loại thông tin. Dữ liệu liên quan đến việc bạn sử dụng tín dụng, cho dù tin thuận lợi hay bất lợi, có thể được giữ trong báo cáo tín dụng của bạn trong bảy năm. Một phá sản có thể được giữ trong 10 năm, và chưa thanh toán thuế được báo cáo đến 15 năm. Thông tin về một vụ kiện hoặc một bản án chưa thanh toán đối với bạn có thể được giữ trong bảy năm hoặc cho đến khi những quy chế hạn kết thúc, điều nào là dài hơn. Và những yêu cầu tín dụng vẫn trên báo cáo của bạn trong hai năm.

Bất cứ ai từ chối tín dụng bạn, nhà ở, bảo hiểm hoặc một công việc bởi vì kết quả của thông tin bất lợi trên báo cáo tín dụng của bạn phải cung cấp cho bạn tên, địa chỉ và số điện thoại của cơ quan mà cung cấp các báo cáo tín dụng. Dưới Luật Công Bằng Báo Cáo Tín Dụng, nếu bạn đang bị từ chối tín dụng dựa trên thông tin trong báo cáo tín dụng của bạn, bạn có quyền yêu cầu một báo cáo miễn phí từ cơ quan báo cáo mà cung cấp các thông tin tín dụng. Bản báo cáo tín dụng miễn phí phải được yêu cầu trong vòng 60 ngày.

Khi bạn nhận được báo cáo tín dụng của bạn, xem lại nó cho chính xác. Nếu bạn tìm thấy thông tin không chính xác hoặc không đầy đủ trong báo cáo tín dụng của bạn, viết đến báo cáo cơ quan và công ty cung cấp thông tin cho cơ quan thể tín dụng báo cáo tín dụng. Viết đến báo cáo cơ quan bằng văn bản mà bạn tin là thông tin tín dụng không chính xác.

Dưới Luật Công Bằng Báo Cáo Tín Dụng, người cung cấp thông tin cần thiết điều tra và báo cáo kết quả cho các cơ quan báo cáo tín dụng. Nếu các thông tin được thấy là không đúng, nó phải thông báo cho tất cả các cơ quan trên toàn quốc để sửa các báo cáo tín dụng.



Nếu cuộc điều tra không giải quyết tranh chấp của bạn, bạn vẫn có thể yêu cầu tuyên bố đến tranh chấp được thêm vào tập tin. Một thông báo tuyên bố đến tranh chấp của bạn phải được thêm vào tập tin bất cứ lúc nào cơ quan báo cáo tín dụng bất lợi.

Nếu các thông tin bất lợi là đúng, chỉ có thời gian, làm việc chăm chỉ và một kế hoạch trả nợ cá nhân sẽ cải thiện báo cáo tín dụng của bạn. Công ty sửa chữa tín dụng quảng cáo rằng họ có thể loại bỏ tình trạng tín dụng cho một khoản chi phí. Không nên tin nó!

Dưới Tín Dụng Sửa Chữa Luật Tổ Chức, công ty sửa chữa tín dụng không thể yêu cầu bạn phải trả tiền cho đến khi họ đã hoàn thành các dịch vụ đã hứa. Họ cũng phải cung cấp cho bạn:

- Một bản sao của "Quyền Tín Dụng Tiêu Dùng dưới Luật Nhà Nước và Liên Bang" tài liệu trước khi ký hợp đồng.
- Một hợp đồng bằng văn bản xác định rõ các quyền và nghĩa vụ của bạn.
- Ba ngày để hủy bỏ mà không phải trả khoản chi phí.

Một số công ty sửa chữa tín dụng có thể cung cấp để giúp bạn thiết lập một tín dụng mới. Nó là bất hợp pháp để sử dụng thư hoặc điện thoại để nộp đơn

xin tín dụng với thông tin sai lệch. Nó cũng là một tội phạm liên bang để kiểm tra khai sai trên một khoản vay hoặc tín dụng, sử dụng Số An Sinh Xã Hội sai hoặc có được số nhà tuyển dụng khỏi Nội Bộ Thu Doanh Dịch Vụ (IRS) dưới báo cáo sai.

Nếu bạn mất tiền lừa đảo để sửa chữa tín dụng, liên hệ với Bộ Phận Bảo Vệ Người Tiêu Dùng Louisiana của Tổng Văn Phòng tại 1-800-351-4889.

Tham khảo: Sổ Tay Người Tiêu Dùng Hành Động. (2010). www.ConsumerAction.gov

Jeanette Tucker, Tiến Sĩ, R.F.G., Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Kinh Tế Gia Đình

Báo cáo tín dụng của bạn là một hồ sơ của bạn vay mượn và lịch sử thanh toán, trong đó có thông tin về các khoản thanh toán trễ và phá sản. Nó có thể chứa thông tin thuận lợi hay bất lợi tùy thuộc vào lịch sử tín dụng của bạn.

Xây Dựng một Quỹ Khẩn Cấp

Tích lũy tài sản

- Đây là những tài sản có thể được dễ dàng chuyển đổi thành tiền mặt. Giữ hầu hết khoản tiền khẩn cấp của bạn trong tài khoản dễ dàng tiếp cận, giống như sổ ký. Sổ tiết kiệm và các sổ tiền thị trường là lựa chọn khác.
- Sổ CD ngắn hạn có thể đưa ra mức lãi suất cao hơn, nhưng tìm hiểu quy tắc cho việc lấy ra tiền mặt sớm.

Bao nhiêu là đủ?

- Các chuyên gia gợi ý đặt đủ tiền sang một bên cho chi phí của ba đến sáu tháng.
- Cố gắng để phân biệt giữa nhu cầu và mong muốn khi xác định các số tiền cần thiết cho quỹ khẩn cấp của bạn.
- Số tiền chính xác bạn cần phải có, có thể khác nhau tùy thuộc vào việc truy cập từ một người chủ trả tiền bạn để đi vào kỳ nghỉ hoặc truy cập các nguồn lực khác của bạn.

Hãy xem xét các tài nguyên khác

- Bạn có thể nhận được sự giúp đỡ từ gia đình hoặc bạn bè?
- Bạn có bao nhiêu tín dụng có sẵn để sử dụng?
- Những loại ngành nghề nào bạn có thể thực hiện với hàng xóm, bạn bè và những người khác có thể trợ giúp chăm sóc một số chi phí của bạn trong một thời gian khó khăn?
- Hãy nhớ rằng giao dịch có thể được thực hiện không chỉ của tài sản mà còn của thời gian.



Để biết thêm chi tiết về các chủ đề này và những thứ khác, hãy xem LSU AgCenter Pub. 3168-viet, "Quản Trị Trong Thời Gian Khó Khăn : Lời Khuyên cho Sự Sống Về Tài Chính và Sống Thoải Mái." Bạn có thể có được một bản in hoặc xem nó trực tuyến bằng cách vào phần Ấn phẩm tại www.lsuagcenter.com.

Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.

Thăm trang web của chúng tôi:

www.LSUAgCenter.com

Pub. 3176-F (7.5M) 03/11

LSU AgCenter là một khuôn viên toàn tiểu bang của hệ thống LSU và cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.



LSU AgCenter
Knapp Hall – LSU Campus
Post Office Box 25100
Baton Rouge, LA 70894-5100