



Meine Notfallmappe

THƯ MỤC KHẨN CẤP CỦA TÔI



Vcare

Unser Kontakt

Liên hệ với chúng tôi

Dear Life gUG

Baumkirchner Str. 35
81673 München
Deutschland

Unser Spendenkonto

Tài khoản quyên góp của chúng tôi

Dear Life gUG

IBAN: DE88 7004 0045 0513 3715 00
BIC: COBADEFFXXX
Bank: Commerzbank

So erreichen Sie uns

Liên lạc với chúng tôi

Webseite: www.vcare.health

Email: hello@vcare.health

Whatsapp: +49 89 208044624

Facebook: [vcare.health.official](https://www.facebook.com/vcare.health.official)

Instagram: [@vcare.health.official](https://www.instagram.com/vcare.health.official)

VORWORT	4
Lời nói đầu	

WICHTIGE RUFNUMMERN	6
Số điện thoại quan trọng	

LEITFADEN FÜR DEN NOTRUF	8
Hướng dẫn gọi cấp cứu	

MEINE PERSÖNLICHEN DATEN	11
Dữ liệu cá nhân của tôi	

NOTFALLKONTAKTE	12
Liên hệ trong trường hợp khẩn cấp	

MEINE GESUNDHEITSDATEN	14
Sức khỏe của tôi	

NOTFALL- DOKUMENTENCHECKLISTE	17
Danh sách giấy tờ khẩn cấp	

Gut vorbereitet für jede Situation – für deine Sicherheit und die deiner Liebsten!

Das Leben ist unvorhersehbar, und Notfälle können jederzeit eintreten. In solchen Momenten zählt jede Sekunde!

Stell dir vor, du stürzt plötzlich und musst einen Krankenwagen rufen. Oder du verspürst starke Schwindelgefühle, stechende Schmerzen in der Brust oder im Kopf – Warnsignale, die lebensbedrohlich sein können. In diesen Situationen ist es unerlässlich, sofort die richtigen Informationen zur Hand zu haben, um eine schnelle und gezielte medizinische Versorgung zu erhalten.

Die Notfallmappe – dein Begleiter in kritischen Momenten!

Mit dieser Mappe hast du alle wichtigen Informationen an einem Ort und kannst im Notfall sofort:

- ✓ Die richtige Notrufnummer wählen – ohne wertvolle Zeit zu verlieren
- ✓ Wichtige medizinische Daten bereitstellen – darunter Vorerkrankungen, Allergien und aktuelle Medikamente
- ✓ Relevante Dokumente griffbereit haben – damit Ärzt:innen und Rettungskräfte sofort die bestmögliche Versorgung leisten können

Diese Mappe hilft nicht nur dir, sondern auch deiner Familie und Angehörigen. In einer Notfallsituation geraten sie möglicherweise in Panik und wissen nicht, wo sie notwendige Informationen finden können. Mit dieser Mappe haben sie alle relevanten Daten sofort parat und können dir die bestmögliche Unterstützung bieten.

● Warte nicht, bis es zu spät ist! Nimm dir jetzt ein paar Minuten Zeit, um deine Notfall- und Vorsorgemappe auszufüllen. Eine kleine Vorbereitung kann dein Leben retten oder dir in kritischen Momenten entscheidend helfen.

Falls du Unterstützung benötigst, sind wir jederzeit für dich da! Starte noch heute! 🚀

Dein Ucare Team

Sẵn sàng cho mọi tình huống – Vì sự an toàn của bạn và những người thân yêu!

Cuộc sống luôn chứa đựng những điều bất ngờ, và những tình huống không mong muốn có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Trong những khoảnh khắc ấy, mỗi giây trôi qua đều vô cùng quý giá, và những quyết định nhanh chóng có thể tạo nên sự khác biệt lớn.

Hãy thử tưởng tượng! Bạn đột ngột ngã xuống và cần gọi xe cứu thương ngay lập tức. Hoặc bạn cảm thấy chóng mặt, đau nhói ở ngực hay đầu – những dấu hiệu nguy hiểm có thể đe dọa tính mạng. Trong những tình huống này, việc có ngay những thông tin quan trọng trong tay sẽ giúp bạn nhận được sự hỗ trợ y tế nhanh chóng và chính xác nhất.

Thư mục khẩn cấp – Người bạn đồng hành khi cần thiết!

Với thư mục khẩn cấp, bạn có thể ngay lập tức:

- ✓ Gọi đúng số điện thoại quan trọng chỉ trong tích tắc
- ✓ Cung cấp thông tin y tế quan trọng như tình trạng sức khỏe, dị ứng, thuốc đang sử dụng
- ✓ Chuẩn bị sẵn các giấy tờ quan trọng giúp bác sĩ hoặc nhân viên cấp cứu có đầy đủ thông tin cần thiết để xử lý tình huống nhanh nhất

Nhưng không chỉ có bạn, mà người thân và bạn bè của bạn cũng sẽ được bảo vệ tốt hơn. Trong trường hợp khẩn cấp, họ có thể bối rối và không biết tìm thông tin quan trọng của bạn ở đâu. Với thư mục này, họ có thể nhanh chóng tìm thấy những gì cần thiết để hỗ trợ bạn tốt nhất, giúp họ đưa ra quyết định đúng đắn và sáng suốt hơn.

● Đừng đợi đến khi quá muộn! Hãy dành một chút thời gian để điền đầy đủ thông tin vào thư mục khẩn cấp ngay hôm nay. Một hành động nhỏ nhưng có thể cứu sống bạn hoặc giúp bạn vượt qua những khoảnh khắc khó khăn nhất.

Nếu bạn cần hỗ trợ, chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ! Hãy bắt đầu ngay bây giờ! 🚀

Đội ngũ Vcare

WICHTIGE RUFNUMMERN SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG

<p>Polizei Cảnh sát</p> <p>Bei Gefahr, Bedrohung oder strafrechtlichen Vorfällen. Gọi khi bạn đang gặp nguy hiểm, bị đe dọa hoặc cần báo cáo một hành vi phạm tội.</p>	<p>110</p>
<p>Rettungsdienst Cấp cứu / cứu hoả</p> <p>Bei medizinischen Notfällen wie Bewusstlosigkeit, Herzinfarkt oder schweren Verletzungen. Trong trường hợp khẩn cấp về y tế như mất ý thức, đau tim, tai nạn nghiêm trọng hoặc hỏa hoạn.</p>	<p>112</p>
<p>Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bác sĩ khẩn cấp tại nhà</p> <p>Medizinische Hilfe außerhalb der regulären Sprechzeiten, wenn kein lebensbedrohlicher Notfall besteht. Trong trường hợp cuối tuần, ngày lễ hoặc buổi tối mà tình trạng sức khỏe của bạn chưa đến mức nghiêm trọng</p>	<p>116 117</p>

LEITFADEN FÜR DEN NOTRUF

HƯỚNG DẪN GỌI CẤP CỨU

1 Wer meldet das Ereignis?

-  Nenne deinen Namen und die Telefonnummer unter der du erreichbar bist.
-  Ai là người đang gọi? Nêu tên của bạn và số điện thoại để nhân viên y tế hoặc cảnh sát có thể gọi lại cho bạn trong trường hợp cần thiết.

2 Wo liegt ein Notfall vor?

-  Gib die genaue Adresse an (Stadtteil, Straße, Hausnummer, Stockwerk) und beschreibe ggf. Besonderheiten bei der Zufahrt (Hinterhof, Parkanlagen, Kilometerangabe und Fahrtrichtung auf Autobahnen).
Wenn du dich nicht auskennst, frage eine:n Passant:in. Je genauer deine Angaben sind, desto schneller trifft Hilfe ein!
-  Trường hợp khẩn cấp xảy ra ở đâu? Nêu rõ địa chỉ chính xác (quận, đường, số nhà, tầng) và miêu tả điểm đặc biệt/cần chú ý của lối vào (sân sau, chỗ đậu xe, khoảng cách và hướng đi trên đường cao tốc). Nếu không biết có thể hỏi những người xung quanh/ người qua đường.

3 Was ist passiert?

-  Beschreibe mit kurzen Worten genau was passiert ist. Zum Beispiel: Meine Mama/Papa hat stechende Schmerzen in der Brust. Erwähne relevante Vorerkrankungen oder eingenommene Medikamente.
-  Chuyện gì đã xảy ra? Miêu tả ngắn gọn những gì xảy ra bằng những từ đơn giản. Ví dụ: Mẹ/ bố tôi bị đau thắt ở ngực. Liệt kê các bệnh nền/các thuốc mà người bệnh có/đang uống.

4

Wie viele Personen sind betroffen?

-  Nenne die Anzahl der verletzten oder betroffenen Personen.
-  Có bao nhiêu người bị nạn?

5

Warten

-  Leg auf keinen Fall auf. Erst, wenn die Leitstelle keine Fragen mehr an dich hat, wird das Gespräch beendet. Im Falle eines Verdachts auf Herz-Kreislauf-Stillstand wirst du vom Notruf an die Telefonreanimation weitergeleitet, die dir am Telefon Anweisungen zu lebensrettenden Maßnahmen gibt.
-  Chờ đợi... không cúp máy. Khi nhân viên tổng đài không còn câu hỏi nào, cuộc gọi sẽ được tự động cúp. Trong trường hợp nghi ngờ người bị nạn bị ngưng tim phổi bạn sẽ được tổng đài viên hướng dẫn các biện pháp sơ cứu, hồi sức tim phổi.



BEISPIEL NOTRUF

Dieses Beispielgespräch kann dir als Orientierung dienen. In einer Notfallsituation ist es jedoch entscheidend, auf die Fragen der Rettungskräfte zu hören und ihre Anweisungen zu befolgen.

Hallo mein Name ist ...

Mein Mann/meine Frau hat stechende Schmerzen in der Brust und atmet sehr schwer. Ihm/ihr ist schwindelig und er/sie musste sich übergeben.

Sie müssen wissen, dass mein Mann/meine Frau schon mal einen Herzinfarkt hatte (mögliche Vorerkrankungen).

Wir wohnen in der ... (Straße/Nummer/Wohnviertel). Klingeln Sie beim Namen ... im dritten Stock.

Bitte beeilen Sie sich! (*Warten auf weitere Rückfragen*)



VÍ DỤ TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Dưới đây là ví dụ về một cuộc hội thoại trong trường hợp khẩn cấp. Tuy nhiên, trong tình huống thực tế, hãy luôn lắng nghe câu hỏi và hướng dẫn của nhân viên y tế.

Xin chào, tôi tên là ...

Chồng/Vợ tôi bị đau thắt ở ngực và khó thở. Anh/cô ấy chóng mặt và buồn nôn.

Anh/cô ấy cũng từng bị lên cơn đau tim (bệnh nền).

Chúng tôi sống ở (địa chỉ nhà cụ thể). Ngài có thể bấm chuông của theo tên ... ở tầng 3.

Ngày làm ơn hãy khẩn trương lên.

(*Chờ câu hỏi lại của nhân viên tổng đài*)

MEINE PERSÖNLICHEN DATEN DỮ LIỆU CÁ NHÂN CỦA TÔI

Name Họ	
Vorname Tên	
Geburtsdatum Ngày sinh	
Nationalität Quốc tịch	
Beruf Nghề nghiệp	
Adresse Địa chỉ	
Telefonnummer Số điện thoại	
Email	

Notfallkontakt Liên hệ trong trường hợp khẩn cấp	
Adresse Địa chỉ	
Telefonnummer Số điện thoại	

NOTFALLKONTAKTE

LIÊN HỆ TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP



Im Notfall benachrichtigen!

Folgende Personen bitte umgehend benachrichtigen:



Thông báo trong trường hợp khẩn cấp!

Vui lòng thông báo ngay cho những người sau:

Name Tên	Telefonnummer Số điện thoại



Meine bevollmächtigte Person / Betreuer:in



Người được ủy quyền / người giám hộ của tôi

Name Tên	Telefonnummer Số điện thoại



Es liegt eine Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung vor

Có giấy ủy quyền / quyết định giám hộ

NOTFALLKONTAKTE

LIÊN HỆ TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

 Folgende Personen haben **Schlüssel zu meiner Wohnung** oder anderen Räumen:

 Những người sau đây có **chìa khóa căn hộ của tôi** hoặc các phòng khác:

Name Tên	Telefonnummer Số điện thoại

FÜR MITARBEITER / ĐỐI VỚI NHÂN VIÊN:

Beruf Nghề nghiệp, Hoạt động	
Name des Arbeitgeber Tên công ty	
Adresse Địa chỉ	
Telefonnummer Số điện thoại	

ANDERE / KHÁC:

MEINE GESUNDHEITSDATEN

SỨC KHỎE CỦA TÔI

MEDIZINISCHE DATEN / DỮ LIỆU Y TẾ

Blutgruppe Nhóm máu	
Gegenwärtige Krankheiten Bệnh hiện tại	

BEHINDERUNGEN / TÀN TẬT

Anerkennungsbescheid des Versorgungsamtes Xác nhận tàn tật	
Ausstellungsdatum Ngày cấp	
Sonstige Anmerkungen Các lưu ý khác	

	Ja	Nein	Notizen / Chú ý
Diabetes Tiểu đường	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Insulin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Allergien Dị ứng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ambulante Behandlungen Điều trị ngoại trú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Operationen Phẫu thuật	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

MEINE ÄRZTE / BÁC SĨ CỦA TÔI

Fachrichtung Chuyên ngành	Name Tên	Adresse Địa chỉ	Telefon Số điện thoại
Hausarzt Bác sĩ gia đình			
Zahnarzt Nha sĩ			
Pflegedienst Dịch vụ chăm sóc			

MEINE KRANKENVERSICHERUNGEN / BẢO HIỂM Y TẾ CỦA TÔI

<input type="checkbox"/> Gesetzliche Krankenversicherung Bảo hiểm y tế công	<input type="checkbox"/> Private Krankenversicherung Bảo hiểm y tế tư nhân
---	--

Versicherungsanbieter Công ty bảo hiểm	
Versicherungsnummer Số bảo hiểm	
Anschrift Địa chỉ	
Telefonnummer Số điện thoại	

MEDIKAMENTE / THUỐC

Medikamentenname Tên thuốc	Wirkstoff (falls bekannt) Hoạt tính (nếu có)	Einnahme- zeitpunkt Thời gian uống thuốc	Häufigkeit der Einnahme Tần suất uống thuốc	Nur bei Bedarf Chỉ dùng khi cần	Verschrieben von Arzt/Ärztin Được kê đơn bởi bác sĩ
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTFALL-DOKUMENTENCHECKLISTE

DANH SÁCH GIẤY TỜ KHẨN CẤP

 Diese Checkliste hilft dir, den Überblick über deine wichtigsten Dokumente zu behalten. Markiere, welche Dokumente vorhanden sind und ob eine **Kopie in deiner Notfallmappe** abgelegt wurde.

 Danh sách này giúp bạn kiểm tra và sắp xếp các giấy tờ quan trọng của mình. Đánh dấu tài liệu nào có sẵn và **bản sao nào đã được lưu trong thư mục khẩn cấp**.

Dokument Tài liệu	Vorhanden Có sẵn	Kopie in Mappe Bản sao trong thư mục khẩn cấp	Nicht vorhanden Không có sẵn
Personalausweis Chứng minh nhân dân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reisepass Hộ chiếu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufenthaltserlaubnis Giấy phép cư trú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollmacht Giấy ủy quyền	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patientenverfügung Di chúc sức khỏe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kranken- versicherungskarte Thẻ bảo hiểm y tế	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blutgruppenausweis Thẻ nhóm máu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dokument Tài liệu	Vorhanden Có sẵn	Kopie in Mappe Bản sao trong thư mục khẩn cấp	Nicht vorhanden Không có sẵn
Diabetikerausweis Chứng nhận bệnh nhân tiểu đường	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärztliche Atteste Giấy chứng nhận y tế	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergiepass Hộ chiếu dị ứng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Impfpass Tiêm chủng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Röntgenpass Hộ chiếu X-quang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausweis: Herzschrittmacher ID: Máy tạo nhịp tim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Befunde Báo cáo y tế	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pflegevertrag Hợp đồng chăm sóc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organspende- ausweis Thẻ hiến tạng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwerbehinderten- ausweis Thẻ của người khuyết tật nặng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

