Vietnamese

Disasters happen . . . are you prepared?

Prepare in a Year

The consequences of disaster are largely preventable.

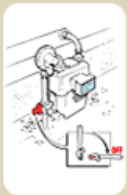
One hour of disaster preparedness activity each month will help you be ready for disasters, whenever they occur.

Điều đó sẽ không xảy ra ở đây. Chúng ta có thể có xu hướng nghĩ rằng thảm họa sẽ không xảy ra ở nơi chúng ta sống. Tuy nhiên như chúng ta đã thấy trong những năm gần đây, những thảm họa như bão tuyết dữ dội, lũ lụt và cúp điện kéo dài đã xảy ra trên khắp tiểu bang. Chúng ta phải chấp nhận thực tế này và có trách nhiệm bằng cách hành động để tự chuẩn bị cho bản thân, cho những người thân yêu của chúng ta, cho ngôi nhà, vật nuôi và khu phố của chúng ta.

Bí Quyết Thành Công:

Chuẩn Bị trong một Năm

Hãy chọn một giờ trong mỗi tháng để hoàn tất các hoạt động được nêu ra, và ghi ra lịch kế hoạch của bạn.

1. Kế Hoạch Hành Động	2. Liên Hệ Ngoài Vùng	3. Nước ***Video:*** -Tắt Nước -Nguồn Nước Bổ Sung	4. Bộ Đồ Tiện Dùng trong 72 -giờ	5. Những Tài Liệu Quan Trọng	6. Thảm Họa Kéo dài ***Video:*** -Tắt Nước -Nguồn Nước Bổ Sung
					
7. Dưới Giường	8. An Toàn Điện Nước ***Video:*** -Nước -Điện -Propane	9 Cúi Xuống, Che Người & Bám giữ	10. Bảo Vệ An Toàn Hoả Hoạn ***Video:*** P.A.S.S.	11. Trú Ẩn Tại Chỗ ***Video:*** SIP	12. Tìm Kiếm Mối Nguy Hiểm Trong Nhà

Các Kế Hoạch Hành Động

Động Đất

Động đất là tình trạng năng lượng phát tán bất ngờ dọc theo một đường đứt đoạn trong vỏ trái đất. Mặt đất dưới chân quý vị sẽ bất ngờ lắc và rung.

Việc ứng phó kịp thời là rất quan trọng. Tình trạng khí đốt rò rỉ có thể xảy ra, dẫn tới cháy nổ. Có thể có người bị thương tích. Những việc mà quý vị làm trong giờ đầu tiên sau khi xảy ra động đất có thể giúp bảo toàn tính mạng của nhiều người, giảm mức độ nghiêm trọng nếu xảy ra thương tích, và bảo vệ tài sản.

Những Việc Cần Làm:

1. Kiểm tra tình hình của người thân.
2. Mặc quần áo sao cho an toàn – bảo vệ đầu, bàn tay và bàn chân. Đi giày đế vững sẽ bảo vệ bàn chân tránh thủy tinh vỡ. Găng tay da sẽ bảo vệ tay tránh vôi gạch vụn sắc nhọn. Nón cứng sẽ bảo vệ đầu tránh các đồ vật rơi xuống, ví dụ như gạch trong ống khói rơi trên mái nhà. (Xem Tháng Số 7 – Dưới Giường, để biết thêm chi tiết.)
3. Kiểm tra khí propane hoặc khí đốt tự nhiên, và tắt nếu cần thiết. (Xem Tháng Số 8 – An Toàn Khi Sử Dụng Điện Nước, để biết thêm chi tiết.)
4. Tắt nước ở van khóa chính trong nhà. Nếu đường ống nước bị vỡ, việc này sẽ giúp nước trong bình đun nước nóng an toàn không bị ô nhiễm. (Xem Tháng Số 8 – An Toàn Khi Sử Dụng Điện Nước, để biết thêm chi tiết.)
5. Đặt một chiếc thẻ OK/Giúp Đỡ ở cửa sổ phía trước hoặc cửa ra vào phía trước. Nếu quý vị - hoặc một người láng giềng – bị thương tích và chuyển sang trạng thái sốc, thì thời gian là rất quan trọng. Việc này sẽ cho những người láng giềng biết tình trạng của quý vị và giúp quý vị sắp xếp các hoạt động ứng phó theo thứ tự ưu tiên. (Xem phần Chuẩn Bị Sẵn Sàng cho Khu Phố - Lập Sơ Đồ Khu Phố, hoặc chỉ cần viết chữ OK hoặc Giúp Đỡ trên giấy và treo lên.)
6. Đặt bình dập lửa ở ngoài, trên lối đi bộ hoặc lề đường để mọi người nhìn thấy và có thể sử dụng ngay nếu có người trong khu phố gặp hỏa hoạn. Thời gian là rất quan trọng. Trong trường hợp có thảm họa, các nhân viên ứng cứu 9-1-1 có thể sẽ không rảnh để giúp đỡ quý vị.

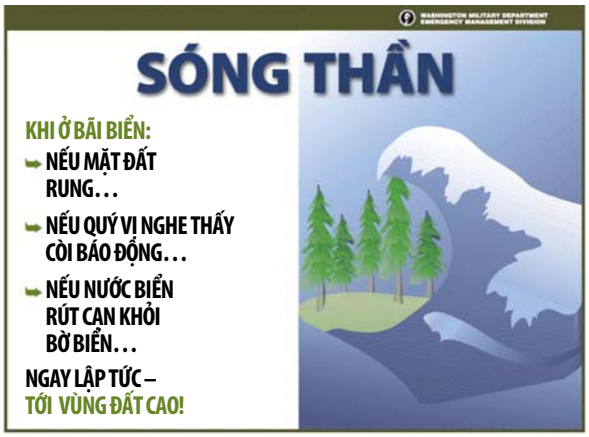
Xem phần Chuẩn Bị Sẵn Sàng cho Khu Phố để biết các chương trình và nguồn trợ giúp cho khu phố quý vị tổ chức và chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó kịp thời và an toàn trong trường hợp có thảm họa.

Sóng Thần

- Những cơn sóng thần xuất hiện tại Vùng Duyên Hải Tiểu Bang Washington gần như bao giờ cũng là do động đất gây ra. Những cơn động đất này có thể xảy ra ở xa hay gần nơi quý vị cư ngụ.
- Có thể có một số cơn sóng thần rất lớn. Trong các khu vực duyên hải, sóng thần có thể cao tới 30 feet hoặc (100 feet trong các trường hợp đặc biệt), và có thể di chuyển vào đất liền hàng trăm feet.
- Một cơn sóng thần có nhiều đợt sóng. Thông thường, đợt sóng đầu tiên có thể không phải là đợt lớn nhất. Mối nguy hiểm từ sóng thần có thể kéo dài trong vài giờ sau khi có đợt sóng đầu tiên.
- Những cơn sóng thần di chuyển nhanh hơn tốc độ chạy của người
- Đôi khi sóng thần khiến nước ở bờ biển rút cạn, làm lộ đáy biển.
- Lực của một số cơn sóng thần rất mạnh. Những tảng đá nặng vài tấn cùng với các con tàu và các mảnh vôi gạch vụn khác có thể di chuyển vào đất liền hàng trăm feet do hoạt động của sóng thần. Nhà cửa và các tòa nhà khác thường bị phá hủy. Toàn bộ nước và các vật liệu này di chuyển với lực vô cùng mạnh và có thể giết chết hoặc gây thương tích cho người.

Những Việc Cần Làm:

- Nếu quý vị đang ở nhà và nghe thấy cảnh báo sóng thần, hãy bảo đảm là tất cả mọi người trong gia đình quý vị đều biết thông tin cảnh báo này. Hãy sơ tán ngay.
- Nếu quý vị đang ở bãi biển hoặc gần biển và cảm thấy mặt đất rung, hãy di chuyển ngay tới nơi cao hơn, KHÔNG chờ cho tới khi có cảnh báo về sóng thần.



Núi Lửa

Núi lửa là một lỗ hở (hoặc đứt gẫy) trên bề mặt hoặc vỏ Trái Đất, làm đá tan chảy nóng, tro và khí thoát ra từ sâu dưới bề mặt.

Magma là đá nóng chảy trong vỏ Trái Đất. Khi phun trào qua bề mặt trái đất, magma được gọi là dung nham. Dung nham có thể dày và di chuyển chậm hoặc có thể mỏng và di chuyển nhanh.

Lahar là một dạng bùn núi lửa chảy xuống từ núi lửa, thường là chảy dọc theo thung lũng sông. Lahar có tính chất giống như bê tông: là chất lỏng khi di chuyển và đông đặc khi dừng lại. Lahar có thể rất lớn. Cách đây 5,600 năm, dòng lahar Mount Rainier tạo ra một bức tường bùn sâu 600 feet trên kênh White River, trải dài trên một khu vực gần 200 dặm.

Lahar có thể đặc biệt nguy hiểm, do tốc độ và năng lượng của chúng.

Những Việc Cần Làm:

Trong Thời Gian Núi Lửa Phun hoặc Có Lahar

1. Lấy Bộ Đồ Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp trong 72 Giờ của quý vị (Xem ***Tháng Số 4 – Bộ Đồ Dùng Trong 72 Giờ***)
2. Sơ tán ngay. Đi theo các lộ trình sơ tán đã qui định.
3. Thường xuyên nghe đài radio NOAA hoặc trạm cảnh báo khẩn cấp tại địa phương để biết tin tức cập nhật.

Trong Khi Tro Rơi Xuống

1. Đóng tất cả các cửa ra vào và cửa sổ, đặt khăn ẩm ở ngưỡng cửa sổ.
2. Khi đi ra ngoài, mang kính bảo hộ và khẩu trang.
3. Nút chặt các đầu của ống thoát nước.
4. Liên tục quét hoặc xúc tro từ mái nhà và máng xối (mái nhà thường không thể chịu được tro ướt dày quá bốn in-xơ).
5. Cởi bỏ quần áo mặc ra ngoài trước khi vào tòa nhà.
6. Nghe đài radio chạy pin để biết tin tức cập nhật.

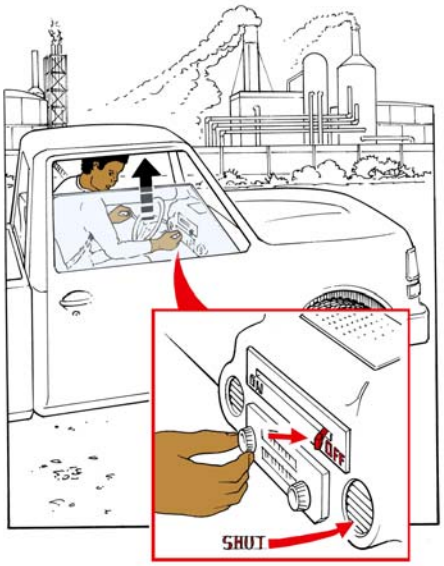
Phát Tán Hóa Chất

Phát tán hóa chất là tình trạng vô ý phát tán các loại hóa chất độc hại vào trong không khí. Tình trạng này có thể xảy ra tại các nhà máy sản xuất, hoặc do các vụ tai nạn liên quan tới xe tải hoặc xe lửa vận chuyển. Tình trạng phát tán hóa chất cũng có thể do khủng bố hoặc do những kẻ cố ý gây thiệt hại và thương tích.

Những Việc Cần Làm:

Tìm Nơi Trú Ẩn Tại Chỗ Ngay

1. Đi ngay vào bên trong nhà. Đừng quên thú nuôi.
2. Khóa chặt tất cả các cửa sổ và cửa ra vào.
3. Tắt quạt và tất cả các loại máy móc tuần hoàn không khí trong khắp nhà.
4. Vào căn phòng mà quý vị đã lựa chọn trước, dán kín căn phòng đó bằng băng keo nilon và duct tape. Đặt một chiếc khăn ướt dưới cửa. (Xem ***Tháng Số 11 – Trú Ẩn Tại Chỗ.***)
5. Nghe đài radio để biết hướng dẫn.
6. Lùa toàn bộ không khí ra khỏi nhà quý vị sau khi đã hết tình trạng khẩn cấp.



Trong Xe

1. Đóng chặt tất cả các cửa sổ.
2. Tắt động cơ để tránh hút không khí bên ngoài vào qua động cơ.
3. Tắt toàn bộ hệ thống làm nóng và làm lạnh và đóng tất cả các lỗ thông hơi.
4. Thở qua một chiếc khăn ướt.
5. Bật đài radio lên để nghe hướng dẫn.

Người Liên Lạc Ngoại Vùng

Chuẩn Bị Sẵn Sàng cho Trường Hợp bị Ly Tán với Người Thân

Nếu bị ly tán với người thân khi xảy ra thảm họa, quý vị sẽ muốn biết ngay là họ đang ở đâu và tình hình của họ như thế nào. Mức độ căng thẳng mà thảm họa gây ra có thể khiến quý vị khó nhớ được ngay cả các thông tin bình thường như số điện thoại. Do đó, chúng tôi khuyên rằng mỗi thành viên trong gia đình nên có một chiếc thẻ ghi địa chỉ của người liên lạc ngoại vùng trong ví (bóp), giỏ xách, hoặc ba lô.

Liên lạc với người thân sau khi xảy ra thảm họa

1. Hãy nhờ một người bạn sống ở vùng khác làm người liên lạc cho quý vị. Người này nên sống cách nhà quý vị ít nhất 100 dặm. Xem phần Quý Vị Có Biết để biết có thể gọi điện thoại viễn liên (đường dài) chứ không phải là các cuộc gọi nội vùng.

   Người liên lạc ngoại vùng:

   _____

   Số điện thoại:

   _____

Sau khi xảy ra thảm họa, tất cả các thành viên trong gia đình nên gọi người này để cho họ biết tình hình của mình, và biết tình hình của các thành viên khác trong gia đình.

NGƯỜI LÊN LẠC NGOẠI VÙNG

www.emd.wa.gov

TẠI SAO? Các hệ thống điện thoại địa phương có thể ngừng hoạt động trong trường hợp xảy ra thảm họa. Tuy nhiên, quý vị thường vẫn có thể gọi điện thoại viễn liên (đường dài) được.

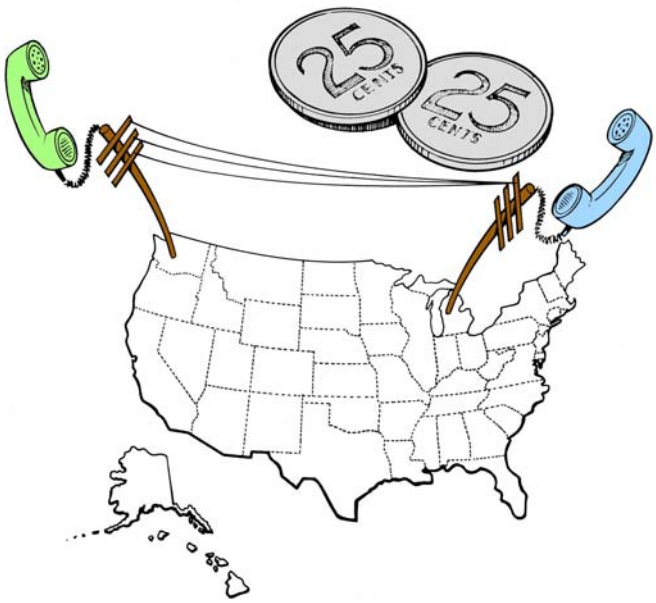
Tên (viết bằng chữ in):

Số điện thoại (có số mã vùng):

Số điện thoại di động (có số mã vùng):

LỜI KHUYÊN: Quý vị có thể nhắn tin bằng chữ cho tất cả những người thân của mình bằng máy điện thoại di động. Nên nhắn tin ngắn gọn.

2. Làm những chiếc thẻ nhỏ trong đó có ghi tên và số điện thoại của người này để tất cả mọi người trong gia đình mang theo trong ví (bóp), giỏ xách, hoặc ba lô.



LỜI KHUYÊN: Quý vị có thể nhắn tin bằng chữ cho tất cả người thân bằng máy điện thoại di động. Nên nhắn tin ngắn gọn.

Quý Vị Có Biết

- Cách đây nhiều năm, hệ thống đường dây điện thoại đã được "gia cố" để đối phó với các trường hợp tấn công bằng vũ khí hạt nhân và tương đối khó có thể bị hư hỏng. Tình trạng khó gọi điện thoại nội vùng không phải là do hư hỏng mà là vì nhiều người gọi cùng một lúc. Tuy nhiên, quý vị thường có thể gọi điện thoại viễn liên (đường dài) được.
- Một lý do hệ thống điện thoại nội vùng ngừng hoạt động trong thời gian động đất là vì các máy điện thoại rời khỏi đế điện thoại. Hãy giúp phục hồi dịch vụ điện thoại nội vùng bằng cách bảo đảm là toàn bộ máy điện thoại trong nhà của quý vị đều treo đúng chỗ.
- Quý vị nên giữ một chiếc điện thoại mà không cần điện. Các loại điện thoại không dây có sử dụng điện! – nếu bị cúp điện, máy điện thoại đó sẽ không hoạt động.
- Điện thoại công cộng là một phần trong mạng lưới các dịch vụ cấp cứu, và là vấn đề được ưu tiên để khôi phục trạng thái hoạt động. Dán các đồng xu mà quý vị cần để trả lệ phí điện thoại công cộng vào thẻ ghi địa chỉ liên lạc ngoại vùng của quý vị.

NGƯỜI LÊN LẠC NGOẠI VÙNG

www.emd.wa.gov

TẠI SAO? Các hệ thống điện thoại địa phương có thể ngừng hoạt động trong trường hợp xảy ra thảm họa. Tuy nhiên, quý vị thường vẫn có thể gọi điện thoại viễn liên (đường dài) được.

Tên (viết bằng chữ in):

Số điện thoại (có số mã vùng):

Số điện thoại di động (có số mã vùng):

LỜI KHUYÊN: Quý vị có thể nhắn tin bằng chữ cho tất cả những người thân của mình bằng máy điện thoại di động. Nên nhắn tin ngắn gọn.

NGƯỜI LÊN LẠC NGOẠI VÙNG

www.emd.wa.gov

TẠI SAO? Các hệ thống điện thoại địa phương có thể ngừng hoạt động trong trường hợp xảy ra thảm họa. Tuy nhiên, quý vị thường vẫn có thể gọi điện thoại viễn liên (đường dài) được.

Tên (viết bằng chữ in):

Số điện thoại (có số mã vùng):

Số điện thoại di động (có số mã vùng):

LỜI KHUYÊN: Quý vị có thể nhắn tin bằng chữ cho tất cả những người thân của mình bằng máy điện thoại di động. Nên nhắn tin ngắn gọn.

NGƯỜI LÊN LẠC NGOẠI VÙNG

www.emd.wa.gov

TẠI SAO? Các hệ thống điện thoại địa phương có thể ngừng hoạt động trong trường hợp xảy ra thảm họa. Tuy nhiên, quý vị thường vẫn có thể gọi điện thoại viễn liên (đường dài) được.

Tên (viết bằng chữ in):

Số điện thoại (có số mã vùng):

Số điện thoại di động (có số mã vùng):

LỜI KHUYÊN: Quý vị có thể nhắn tin bằng chữ cho tất cả những người thân của mình bằng máy điện thoại di động. Nên nhắn tin ngắn gọn.

NGƯỜI LÊN LẠC NGOẠI VÙNG

www.emd.wa.gov

TẠI SAO? Các hệ thống điện thoại địa phương có thể ngừng hoạt động trong trường hợp xảy ra thảm họa. Tuy nhiên, quý vị thường vẫn có thể gọi điện thoại viễn liên (đường dài) được.

Tên (viết bằng chữ in):

Số điện thoại (có số mã vùng):

Số điện thoại di động (có số mã vùng):

LỜI KHUYÊN: Quý vị có thể nhắn tin bằng chữ cho tất cả những người thân của mình bằng máy điện thoại di động. Nên nhắn tin ngắn gọn.

- **cắt rời ra**
- **chuẩn bị một thẻ cho mỗi người thân**

Cất Trữ Nước

Tránh tình trạng khát nước sau khi xảy ra thảm họa

Nước là rất quan trọng để tồn tại. Mặt đất rung và lắc do động đất có thể làm nứt hoặc vỡ các đường dây dẫn nước đã vào nhà quý vị. Quý vị cũng có thể phải sống bằng lượng nước mà mình dự trữ trong ba ngày hoặc hơn.

Tôi nên cất trữ bao nhiêu nước?

Ba (3) ga-lông nước cho mỗi người trong gia đình là số lượng tối thiểu cần thiết để đáp ứng được nhu cầu về nước uống, nấu ăn, và vệ sinh trong 72 giờ đầu tiên sau khi xảy ra thảm họa.

Nên dùng loại hộp đựng nào?

Các loại hộp đựng bằng nhựa có nắp vặn kín, ví dụ như chai đựng sô-đa cỡ hai lít hoặc các hộp nhựa loại có thể đựng được thực phẩm.

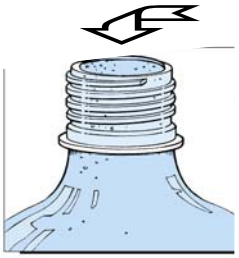
Nếu quý vị dùng loại chai đựng sô-đa cỡ hai lít, nên cất trữ ít nhất sáu (6) chai này cho mỗi người trong gia đình.

Không dùng chai thủy tinh hoặc chai đựng thuốc tẩy cũ (hoặc bất kỳ loại hộp đựng nào đã từng đựng chất độc hại). Thủy tinh rất dễ vỡ. Nhựa của các loại chai đựng thuốc tẩy cũng có các chất mà dần dần sẽ xâm nhập vào nước và khiến nước không còn an toàn để uống nữa.

Tránh sử dụng bình sữa bằng nhựa. Các loại bình này rất khó đóng chặt, và dần dần loại nhựa này rất giòn và dễ vỡ.

✔ Cất trữ nước

1. Chọn các loại hộp đựng có nắp vặn chặt. Nên sử dụng các bình đựng sô-đa cỡ hai lít.



2. Tráng kỹ chai và nắp chai bằng nước, và đổ nước vào cho tới sát tận trên đầu chai. Để an toàn hơn, hãy tráng kỹ chai bằng dung dịch thuốc tẩy clo nồng độ nhẹ (8-10 giọt trong hai ly nước). Đổ dung dịch này ra và đổ tiếp nước sạch vào trong lọ đầy tới tận nắp.
3. Đóng chặt bình lại.
4. Ghi là "nước uống" và ghi ngày tháng.
5. Cất giữ bình ở nơi tối và mát. Ví dụ:
   - dưới gầm giường
   - ở góc tủ quần áo
   - phía sau ghế sôfa

   Lời khuyên: Để dễ tìm thấy nhiều nơi đặt nước, hãy ưu tiên nghĩ tới hoạt động này thay vì sự bất tiện.

Tôi có thể làm mùi vị của nước cất trữ ngon hơn không?

Nước cất trữ sẽ có mùi vị ngon hơn nếu quý vị nạp lại ôxy vào trong nước bằng cách đổ nước qua lại giữa hai chiếc hộp đựng trong nhiều lần.

Có nên thêm thuốc nước tẩy vào không?

Vào tháng Ba, 1994, Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm và Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường đã có qui định:

- Không cần phải thêm bất kỳ chất gì vào nước máy trước khi cất trữ vì nước máy đã được xử lý bằng hóa chất.
- Không cần phải thêm bất kỳ chất gì vào các loại nước mua trên thị trường. Nên cất trữ loại nước này trong bình đựng đóng kín ban đầu.

Còn việc xoay vòng thì sao?

Nên thay nước sáu tháng một lần.

Xử lý nước có nồng độ tinh khiết đáng ngờ:

1. Lọc nước để loại bỏ càng nhiều chất rắn càng tốt. Nên dùng tấm lọc cà phê, vải thưa, hoặc nhiều lớp khăn giấy.
2. Đun sôi nước trong toàn bộ 10 phút.
3. Để nước nguội trong ít nhất 30 phút. Nước phải nguội, nếu không chất clo mà quý vị thêm vào sau đó sẽ làm hao mòn và trở nên vô dụng.
4. Thêm 1/8 muỗng thuốc tẩy cho mỗi một ga-lông nước lạnh, hoặc 8 giọt cho một chai nước cỡ hai lít. Thành phần hoạt tính duy nhất trong thuốc tẩy nên là 6.00% sodium hypochlorite, và không nên có thêm chất làm đặc, xà bông hoặc nước hoa.
5. Để nước nguyên trạng trong 30 phút.
6. Nếu nước có mùi clo, quý vị có thể sử dụng. Nếu không có mùi clo, thêm 16 giọt thuốc tẩy clo trong một ga-lông nữa, để nguyên trong 30 phút nữa, và ngửi lại. Nếu có ngửi thấy mùi clo, quý vị có thể sử dụng được nước này.

   Nếu không ngửi thấy mùi clo, hãy vứt bỏ và tìm nguồn nước khác.

Chưng cất – Phương pháp lọc nước thứ hai:

1. Đổ nước đầy một nửa chiếc xoong.
2. Buộc một chiếc ly vào tay cầm trên nắp xoong sao cho chiếc ly đó treo phần bên phải hướng lên trên khi đặt ngược nắp xoong trên xoong (bảo đảm là ly không đu đưa trong nước).
3. Đun sôi nước trong 20 phút. Nước nhỏ giọt từ nắp xoong vào trong chiếc ly đó đã được chưng cất.

   Phương pháp này cho phép hơi nước sôi đọng lại trong ly. Hơi nước đọng lại này không có muối hoặc các tạp chất khác.

Thông tin thêm:

- Chất duy nhất nên sử dụng để lọc nước là thuốc tẩy gia dụng dạng nước có 6.00% sodium hypochlorite và không có chất làm dày, xà bông hoặc nước thơm.
- Các loại hóa chất khác, ví dụ như i-ốt hoặc các sản phẩm bán tại các tiệm bán đồ giảm giá hoặc bán đồ cắm trại đều có tuổi thọ sử dụng ngắn, vì vậy KHÔNG NÊN SỬ DỤNG.
- Nước sôi diệt vi khuẩn, siêu vi, và ký sinh trùng có thể gây bệnh. Xử lý nước bằng thuốc tẩy clo có thể diệt phần lớn siêu vi, nhưng có lẽ sẽ không diệt được vi khuẩn. Do đó, việc đun sôi nước và thêm thuốc tẩy có chất clo là phương pháp lọc nước hiệu quả.
- Cách đo chất clo duy nhất được chấp nhận là đo theo giọt. Một giọt được đo cụ thể. Các phương pháp đo khác, ví dụ như "một nắp đầy" hoặc "thìa gạt miệng" không phải là phương pháp đo nhất quán, và do đó không nên sử dụng.
- Không có sự khác biệt giữa việc xử lý nước có khả năng bị ô nhiễm, bị vẩn đục hoặc trong suốt.

NGUỒN DỮ LIỆU: Báo Cáo của FDA và EPA, 1994

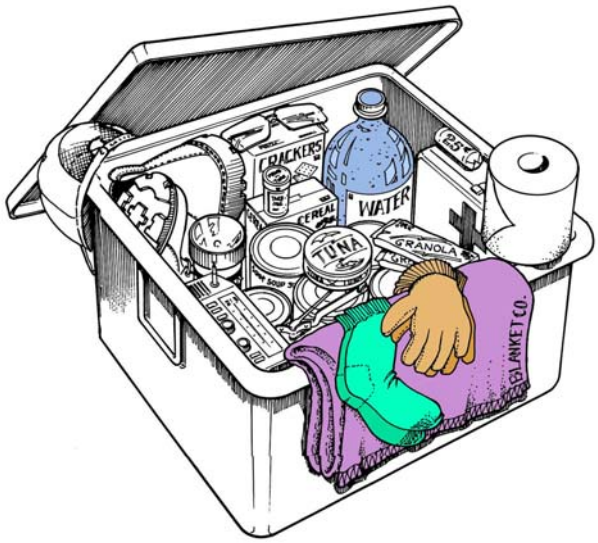
chưng cất là biện pháp lọc nước hiệu quả

Bộ Đồ Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp Trong 72 Giờ

Cất Trữ Các Đồ Tiếp Liệu Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Rất có khả năng là quý vị sẽ phải sống dựa vào các đồ tiếp liệu có sẵn trong nhà trong ít nhất ba ngày đầu tiên sau khi xảy ra thảm họa nghiêm trọng.

Hãy cất trữ các vật dụng này trong một thứ gì đó có thể xách được và dễ mang theo, ví dụ như một chiếc bình nhựa đậy nắp chặt. Trong trường hợp có hỏa hoạn hoặc cần sơ tán nhanh, quý vị sẽ cảm thấy may mắn vì có thể mang theo nhiều vật dụng khác chứ không chỉ là quần áo trên người.



Nên sử dụng loại hộp đựng chống ẩm, côn trùng và chịu được va đập mạnh khi xảy ra động đất. Nếu nhà quý vị có đông người, sử dụng nhiều ống cỡ nhỏ sẽ giúp dễ mang hơn là một chiếc hộp lớn.

Đặt các vật dụng trong túi nilon để tránh bị ẩm, sẽ dẫn tới nấm mốc và rỉ. Nên sử dụng các loại túi đựng báo – sau đó có thể dùng các túi này để vứt rác.

Đặt các đồ tiếp liệu này càng gần lối cửa ra chính càng tốt. Quý vị có thể phải tìm đồ trong bóng tối hoặc sau khi có cơn địa chấn.

☐ Nước

Cất trữ lượng nước đủ dùng trong ít nhất ba ngày cho mỗi người trong gia đình. Nên cất trữ các chai soda cỡ hai lít, có nghĩa là cần sáu chai hai lít cho mỗi một người. (Xem trang 6 và 7 để biết thêm thông tin về cách cất trữ nước trong trường hợp khẩn cấp.)

☐ Thực Phẩm

Cất trữ các loại thực phẩm không dễ hư hỏng với lượng đủ dùng trong ít nhất ba ngày. Chọn các loại thực phẩm không cần phải giữ lạnh hoặc nấu chín, và chỉ cần ít hoặc không cần nước.

- thịt, rau và trái cây đóng lon
- nước trái cây và súp đóng lon
- các loại thực phẩm giàu năng lượng – bơ đậu phộng, thanh granola, trail mix, thịt bò khô
- các loại "quà vặt" – bánh cookies, kẹo cứng v.v…

☐ Đồ Tiếp Liệu Sơ Cứu

- băng keo dính tiệt trùng cỡ 4"
- gạc cỡ 4" x 4" đã tiệt trùng
- băng keo gạc cuộn cỡ 4"
- băng keo hình tam giác cỡ lớn
- băng keo hình bươm bướm
- băng dính
- kéo và nhíp nhổ
- khăn giấy ẩm
- bánh xà bông
- bao tay cao su
- thuốc giảm đau có aspirin và không có aspirin
- thuốc kháng a-xít
- thuốc chống tiêu chảy
- thuốc bôi tránh côn trùng
- hydrogen peroxide để khử trùng vết thương
- thuốc mỡ trụ sinh để bôi lên vết thương
- kem chống nắng
- kim băng
- kim chỉ
- túi nilon
- băng vệ sinh
- các túi chườm lạnh dùng ngay
- dao bỏ túi
- các vật liệu băng bó

sử dụng một chiếc hộp phim nhỏ trong suốt để cất trữ thêm một đôi bao tay cao su trong khoang đựng bao tay của xe

Các Dụng Cụ và Đồ Tiếp Liệu

- ly giấy, đĩa giấy và muỗng nĩa bằng nhựa
- đài radio AM chạy pin
- pin dự phòng
- đèn pin
- dụng cụ mở nắp lon không sử dụng điện
- bình dập lửa ABC
- còi
- giấy vệ sinh và giấy lau
- xà bông dạng nước
- băng bông vệ sinh cho phụ nữ
- cuộn băng keo bằng nhựa, bằng nilon bắt kết để dán những chỗ bị vỡ

Các Vật Dụng Đặc Biệt

- kính mắt dự phòng
- thuốc men và thuốc theo toa
- tã cho trẻ em, đồ ăn, và sữa pha chế
- một bức hình của gia đình
- các trò chơi và sách
- bản sao của hợp đồng bảo hiểm
- số trương mục ngân hàng
- danh sách liệt kê các đồ vật có giá trị
- hồ sơ về gia đình
- dung dịch ngâm kính áp tròng
- chất dính răng giả

Quần Áo và Đồ Trải Giường

- một bộ quần áo để thay
- chăn mềm hoặc túi ngủ
- chăn lông cừu
- giày đế vững
- bít tất ấm
- nón và bao tay

Việc chuẩn bị đối phó với thảm họa là mục tiêu lâu dài. Để thực hiện được nhiệm vụ này, hãy chọn chỉ hai hoặc ba vật dụng mà quý vị sẽ mua mỗi tháng.

Tháng Số 1 các vật dụng sẽ mua

Vật Dụng Số 1 _____

Vật Dụng Số 2 _____

Tháng Số 2

Vật Dụng Số 1 _____

Vật Dụng Số 2 _____

Tháng Số 3

Vật Dụng Số 1 _____

Vật Dụng Số 2 _____

Tháng Số 4

Vật Dụng Số 1 _____

Vật Dụng Số 2 _____

Tháng Số 5

Vật Dụng Số 1 _____

Vật Dụng Số 2 _____

Tháng Số 6

Vật Dụng Số 1 _____

Vật Dụng Số 2 _____

Lập kế hoạch thay các đồ vật này trong bộ đồ dự phòng hàng năm. Bảo đảm rằng quần áo mà quý vị cất trữ vẫn còn vừa!

Các Tài Liệu Quan Trọng

Chuẩn Bị Khắc Phục

Sau khi xảy ra thảm họa nghiêm trọng, quý vị có thể cần trợ giúp tài chánh. Quý vị nên ghi lại các thiệt hại về tài sản cho các mục đích bảo hiểm và khai thuế lợi tức. Hãy chuẩn bị sẵn các loại giấy tờ cần thiết để điền đơn xin cũng như những giấy tờ khó thay thế để giúp quý vị giảm khả năng bị trì hoãn và bực bội.

Tối Thiểu Là:

1. Tập hợp giấy tờ bảo hiểm tài sản (nhà, xe, thuyền v.v…) và lập các bản sao.
2. Tập hợp giấy tờ bảo hiểm sức khỏe (bác sĩ, nha sĩ, bảo hiểm nhân thọ, bảo hiểm tàn tật dài hạn v.v…) và lập các bản sao.
3. Tập hợp các giấy tờ tài chánh (ngân hàng, đầu tư, hưu trí v.v…) và lập các bản sao.
4. Tập hợp di chúc, giấy ủy quyền, và giấy tờ về di sản và lập các bản sao.
5. Chụp hình hoặc quay video tất cả các đồ vật có giá trị để làm bằng chứng cho các yêu cầu trả bảo hiểm.
   - cất giữ các bản sao và hình chụp này trong két sắt an toàn, hoặc trong túi có khóa kéo đựng trong tủ đá (quý vị nên bỏ các giấy tờ này vào trong một chiếc hộp sạch như hộp đựng pizza đông lạnh).

Các Thông Tin Liên Lạc Quan Trọng

Vì có thể khó suy nghĩ sáng suốt khi xảy ra thảm họa và vì các thói quen bình thường bị gián đoạn, xin dành vài phút để lập một hồ sơ ghi chép về các số điện thoại quan trọng này:

Sở làm

Tên người lớn: _____

Nơi làm việc: _____

Số điện thoại sở làm: _____

Số diện thoại di động: _____

Tên người lớn: _____

Nơi làm việc: _____

Số điện thoại sở làm: _____

Số diện thoại di động: _____

Tên người lớn: _____

Nơi làm việc: _____

Số điện thoại sở làm: _____

Số diện thoại di động: _____

Trường

Tên trẻ em: _____

Tên trường: _____

Số điện thoại trường: _____

Số diện thoại di động: _____

Tên trẻ em: _____

Tên trường: _____

Số điện thoại trường: _____

Số diện thoại di động: _____

Tên trẻ em: _____

Tên trường: _____

Số điện thoại trường: _____

Số diện thoại di động: _____

Các Đồ Tiếp Liệu Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Chuẩn bị trong một Năm

THÁNG THỨ 6

Lựa chọn sự thoải mái để vượt qua sự bất tiện

Đối phó với ảnh hưởng của thảm họa không bao giờ là công việc vui vẻ. Tuy nhiên, có thể giảm bớt phần lớn sự bất tiện và khó chịu mà thảm họa gây ra bằng cách lập những phương án khác để đáp ứng nhu cầu của quý vị.

Acquiring emergency supplies

Thoạt nhìn, danh sách dưới đây có vẻ như hoàn toàn quá sức của quý vị. Nhưng khi nhìn lại lần thứ hai, quý vị sẽ thấy rằng có lẽ mình đã có rất nhiều vật dụng trong số này.

✘ Đánh dấu vào những vật dụng mà quý vị đã có sẵn.

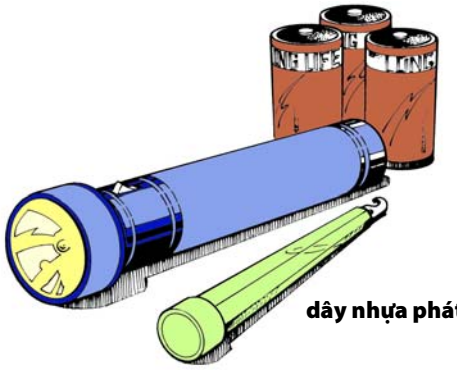
◯ Khoanh tròn vào những vật dụng mà quý vị không có, nhưng có vai trò rất quan trọng trong việc mang lại sự thoải mái cho quý vị và người thân.

✍ Chọn hai trong số các vật dụng được khoanh tròn, và thêm vào danh sách đi chợ hàng tuần của quý vị.

Ánh Sáng

Lưu ý: Người ta không còn khuyến khích sử dụng nến làm nguồn thắp sáng trong trường hợp khẩn cấp nữa. Kinh nghiệm cho thấy rằng nến là nguyên nhân gây ra quá nhiều đám cháy thứ phát sau khi xảy ra thảm họa. Hơn nữa, nến rất nguy hiểm nếu có khí đốt tự nhiên bị rò rỉ.

- đèn pin và pin dự phòng
- đèn cắm trại – lưu trữ thêm nhiên liệu, bấc đèn, măng sông và quẹt diêm
- lightsticks (các dây nhựa phát sáng) – các loại dây nhựa này có thể chiếu sáng từ 1 tới 12 giờ. Quý vị có thể mua dây tại nhiều tiệm bán đồ tiếp liệu cho người cắm trại

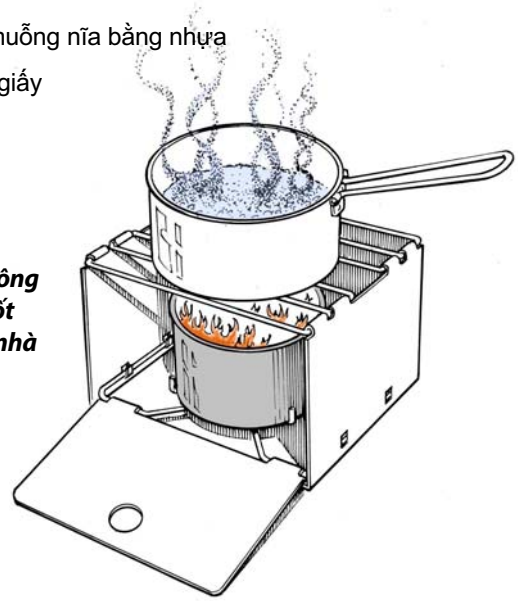


dây nhựa phát sáng

Nấu Nướng

Lưu ý: Không bao giờ đốt than trong nhà. Làm như vậy có thể gây nhiễm độc khí các-bon monoxide

- Bếp lò cắm trại, bếp lò sterno, hoặc bếp nướng thịt – cất trữ thêm khí propane, than hoặc sterno, xăng dùng cho quẹt ga, và diêm
- Bếp lò – không sử dụng cho tới khi lò sưởi và ống khói đã được kiểm tra tìm các vết nứt. Tia lửa có thể đi vào trong chái nhà qua một vết nứt không phát hiện thấy và sẽ gây cháy
- Giấy
- Dao muỗng nĩa bằng nhựa
- Khăn giấy



Ghi nhớ - không bao giờ đốt than trong nhà

Nơi trú ngụ

Mọi người thường không muốn ngủ trong các căn nhà bị ảnh hưởng trong vài ngày đầu tiên sau khi một trận động đất nghiêm trọng xảy ra. Việc có nơi trú ngụ thay thế khác sẽ giúp quý vị và gia đình thoải mái nhất có thể.

- lều hoặc vải bạt không thấm nước
- túi ngủ hoặc mền, và gối
- áo mưa
- mền lông cừu nén chặt và dễ cất giữ
- báo để cách ly nhiệt độ nóng hoặc lạnh

Bảo vệ các loại thực phẩm đã được cất trữ khi cúp điện

- Đóng cửa tủ lạnh và tủ đá càng nhiều càng tốt.

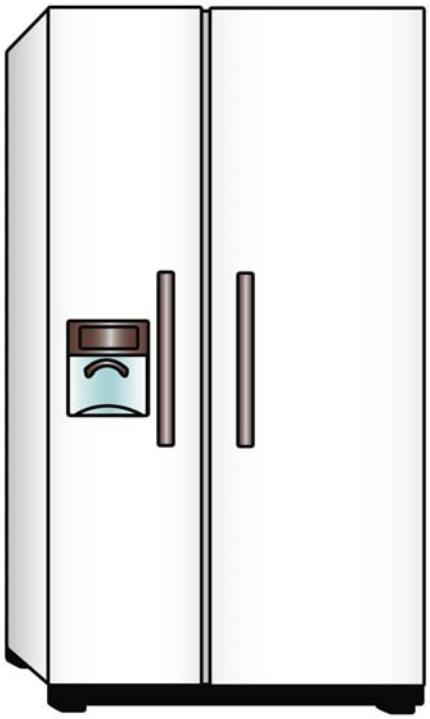
  Một chiếc tủ lạnh đựng đầy đồ ăn sẽ duy trì nhiệt độ an toàn trong tới sáu giờ đồng hồ.

  Một chiếc tủ đá đựng đầy đồ ăn sẽ duy trì nhiệt độ an toàn trong tới hai ngày; một chiếc tủ đá đựng đầy một nửa sẽ có thể duy trì nhiệt độ an toàn trong một ngày.

  Vứt bỏ các loại thực phẩm đã đông lạnh có nguy cơ dễ bị hư hỏng và có nhiệt độ ấm hơn 40° F. Nếu có nghi ngờ, hãy vứt bỏ.

- Nếu quý vị nghĩ rằng sẽ có cúp điện trong vài ngày, cố gắng tìm đá lạnh để chèn phía bên trong tủ lạnh và tủ đá.

  Nhớ tách riêng các loại thực phẩm sống với các loại thực phẩm có thể ăn ngay.



Các loại thực phẩm cần lưu ý

- Các loại thực phẩm được chia thành các nhóm:

  A. Các loại thực phẩm có nguy cơ gây nguy hiểm là quan trọng nhất. Các loại này bao gồm thịt, cá, thịt gia cầm, các sản phẩm từ sữa, trứng và các sản phẩm làm bằng trứng, phó mát mềm, đậu đã nấu chín, cơm, khoai tây đã nấu chín, mì nui đã nấu chín, sữa trứng, bánh pudding v.v…

  B. Một số loại thực phẩm có thể không nguy hiểm nhưng chất lượng có thể bị ảnh hưởng. Các loại thực phẩm này có thể bao gồm nước sốt trộn salad, sốt mayonnaise, bơ, bơ thực vật, rau trái tươi, phó mát cứng v.v…

  C. Một số loại thực phẩm an toàn. Đây là các loại đồ uống có ga, nước trái cây đóng chai chưa mở, ketchup (tương cà chua), mù tạt, gia vị, mứt, bơ đậu phộng, nước sốt thịt nướng v.v…

Khi nào nên giữ lại và khi nào nên vứt bỏ thực phẩm?

- Các loại thực phẩm đông lạnh sẽ an toàn, miễn là nhà quý vị bị cúp điện không quá vài giờ đồng hồ và cửa tủ lạnh luôn được đóng chặt. Nên vứt bỏ các loại thực phẩm có nguy cơ gây nguy hiểm nếu nhiệt độ thực phẩm lên tới trên 40°F.
  - Các loại thực phẩm đông lạnh vẫn đông lạnh sẽ không có vấn đề gì.

    Nếu các loại thực phẩm có thể gây nguy hiểm đã rã đông nhưng vẫn còn các tinh thể đá, quý vị nên sử dụng càng nhanh càng tốt.
  - Nếu các loại thực phẩm có nguy cơ gây nguy hiểm đã rã đông và ấm hơn 40°F, quý vị nên vứt bỏ.

Làm thế nào để biết thực phẩm đó không an toàn nếu ăn vào?

- Quý vị không nên đánh giá phụ thuộc vào hình dạng hoặc màu sắc. Không bao giờ nếm để xác định xem loại đồ ăn đó có an toàn hay không.
- Một số loại thực phẩm có hình dạng và mùi vị bình thường, nhưng nếu đã ấm lên quá lâu, các vi khuẩn gây nhiễm độc thực phẩm có thể phát triển tới mức đủ để gây bệnh cho quý vị.
- Nếu có thể được, nên sử dụng nhiệt biểu kế để kiểm tra nhiệt độ của thực phẩm. Nếu ở mức thấp hơn 40°F, các loại thực phẩm có nguy cơ gây nguy hiểm vẫn còn an toàn.

Chuyện gì xảy ra nếu có điện trở lại?

- Nên dành thời gian để tủ lạnh đạt mức nhiệt độ thích hợp thấp hơn 40°F trước khi cho thêm đồ vào tủ. Bắt đầu bằng các loại thực phẩm hoàn toàn tươi.

Ghi nhớ - khi nghi ngờ, hãy vứt bỏ.

Giữ Vệ Sinh

Cơ sở vật chất thiếu vệ sinh sau khi xảy ra các vụ động đất nghiêm trọng có thể nhanh chóng gây ra các vấn đề thứ phát, trừ khi quý vị tuân theo các qui định hướng dẫn căn bản. Nếu đường ống nước bị hư hỏng, hoặc nếu nghi ngờ là có tình trạng hư hỏng, không xối bồn vệ sinh.

Tránh đào lỗ trong lòng đất và sử dụng các lỗ này. Nước chưa được xử lý có thể làm ô nhiễm nguồn nước ngầm sạch. Làm như vậy cũng thu hút ruồi và làm tăng tốc độ lan truyền bệnh.

- Cất trữ nhiều túi nilon loại đựng được đồ nặng, dây buộc túi, chất khử trùng, và giấy vệ sinh.

- Loại chất khử trùng hiệu quả,dễ sử dụng là loại dung dịch có một phần thuốc tẩy pha với mười phần nước.

  Thuốc tẩy khô làm ăn da và không an toàn khi sử dụng trong trường hợp này.

- Nếu không thể xối bồn vệ sinh được, quý vị vẫn có thể sử dụng bồn vệ sinh. Đối với đa số mọi người, sử dụng bồn vệ sinh còn thoải mái hơn là sử dụng loại hộp đựng khác. Làm cạn toàn bộ nước trong bồn vệ sinh. Dùng một chiếc túi nilon dày trải lên trên bồn. Khi xong việc, hãy thêm vào túi một ít chất khử mùi hoặc khử trùng, buộc chặt túi và vứt vào thùng rác lớn có nắp đậy chặt. Cũng nên lót thùng rác lớn bằng một túi đựng rác dày và chắc.

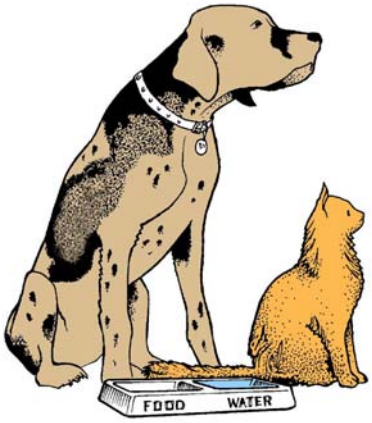
  Cuối cùng, thành phố sẽ có cách vứt bỏ những chiếc túi này.

- Quý vị cũng có thể sử dụng bồn vệ sinh dạng xách tay dùng cho người đi cắm trại, thùng rác nhỏ, hoặc những chiếc xô cứng có lót túi nilon dày. Tốt nhất là nên sử dụng các loại có nắp đậy chặt.

- Nên trữ các loại túi nilon có khóa kéo cỡ lớn và giấy vệ sinh ở nơi làm việc và ở trong xe để sử dụng nếu đi xa nhà. Quý vị có thể bọc các thứ đó trong giấy báo để chuẩn bị vứt bỏ sau này.

Thú Nuôi

Luôn dự trữ sẵn đồ ăn và nước đủ dùng trong một tuần cho thú nuôi.



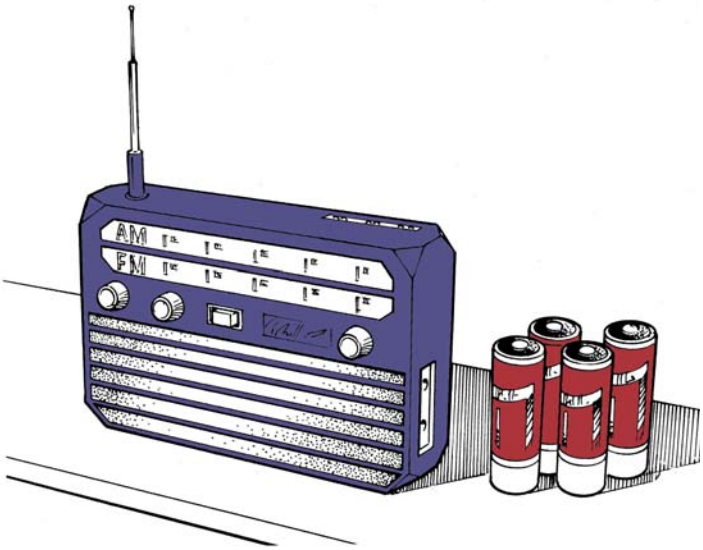
- nước trong bồn vệ sinh là nguồn nước rất tốt cho thú nuôi sau khi xảy ra động đất

Thông tin khẩn cấp

Kiếm một chiếc đài radio chạy pin và pin dự phòng.

Xác định Trạm Cảnh Báo Khẩn Cấp Chính (EAS) cho khu vực của quý vị và ghi ở đây:

_____



Các Vật Dụng để Dưới Giường

Chuẩn bị sẵn sàng để đối phó – ngày hay đêm

Khi xảy ra thảm họa, quý vị khó suy nghĩ sáng suốt và nhanh như mình muốn. Càng có sẵn nhiều phương thức thực hiện và các phương thức đó càng dễ nhớ và dễ áp dụng thì việc phản ứng của quý vị càng hiệu quả.

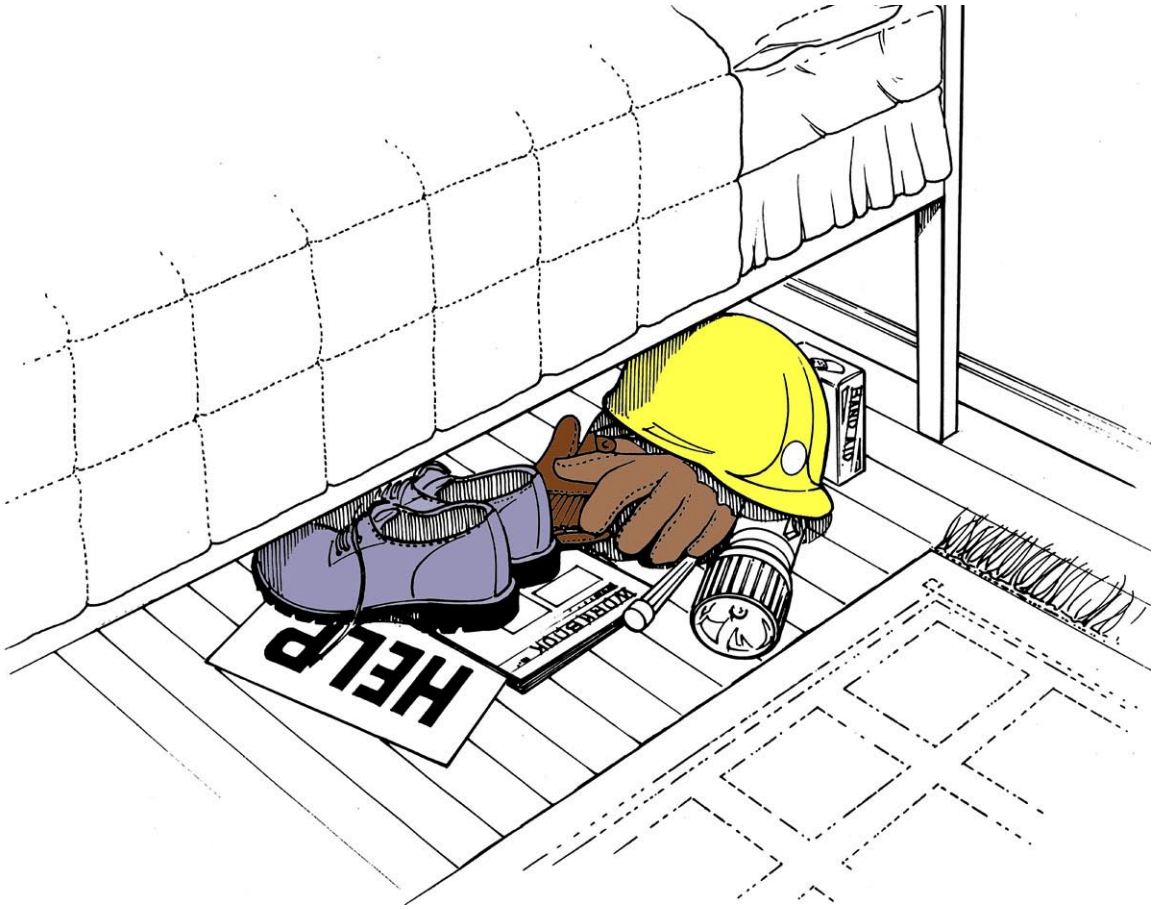
Quý vị nên giữ các đồ tiếp liệu thiết yếu sau đây ở dưới giường để đối phó trong trường hợp xảy ra thảm họa. Làm như vậy, cho dù ngày hay đêm quý vị sẽ biết nơi lấy các đồ dùng thiết yếu này.

Tối Thiểu Là:

- Luôn giữ một đôi giày đế vững để bảo vệ bàn chân ở bên cạnh giường của mỗi người thân

Các vật dụng quan trọng đặt dưới giường

- giày đế vững - để bảo vệ bàn chân tránh thủy tinh vỡ
- bao tay lao động, tốt nhất là nên dùng loại bao tay da - để bảo vệ bàn tay tránh thủy tinh vỡ
- nón cứng - để bảo vệ quý vị tránh các đồ vật rơi xuống như gạch trên ống khói và cành cây đổ
- đèn pin và thanh phát sáng - rất cần cho hoạt động đối phó vào ban đêm
- thẻ OK / Trợ Giúp, trong tờ thông tin phát tay MYM (Lập Sơ Đồ Khu Phố Của Quý Vị) có sẵn qua văn phòng Kiểm Soát Trường Hợp Khẩn Cấp tại địa phương, hoặc thẻ mà quý vị tự làm
- một vài băng dán y tế - để treo thẻ OK / Trợ Giúp trên cửa sổ hoặc cửa ra vào phía trước



An Toàn khi Sử Dụng Dịch Vụ Điện Nước Công Cộng

THÁNG THỨ 8

Khí đốt tự nhiên

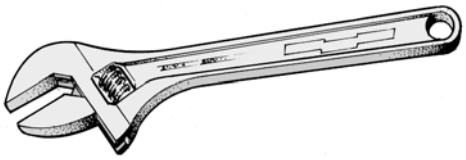
Các trường hợp rò rỉ và nổ do khí đốt tự nhiên gây ra phần lớn các đám cháy sau khi xảy ra động đất nghiêm trọng. Điều rất quan trọng là tất cả các thành viên trong gia đình cần phải biết cách tắt nguồn khí đốt tự nhiên.

Chuẩn bị tắt nguồn khí đốt tự nhiên

- Tìm van tắt (xem hình minh họa). Bảo đảm là van này sẽ xoay. Để tắt nguồn khí đốt, xoay van 90°, hoặc theo cung 1/4 sao cho van vặn qua đường ống (xem hình minh họa).

  Nếu van của quý vị bị hở do rỉ sắt, không bôi chất bôi trơn WD-40™. Chất này có thể ăn mòn các vòng O-ring giúp van xoay.

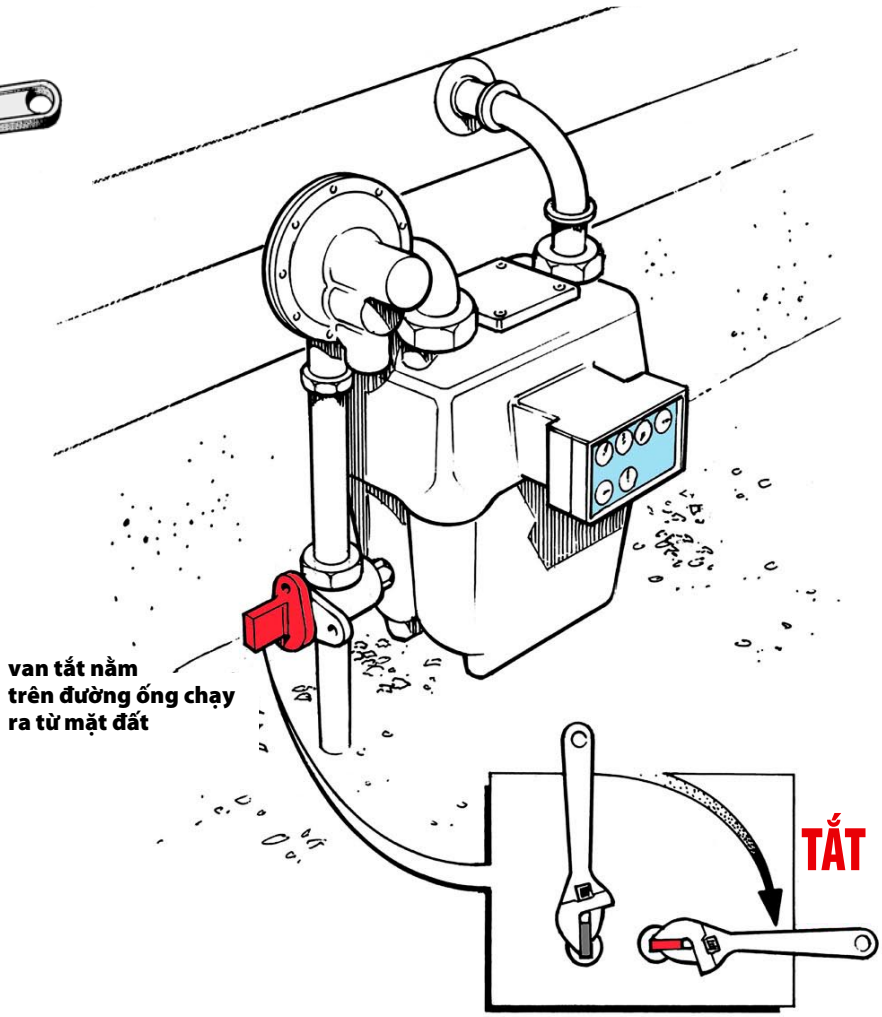
- Gắn một chiếc cờ lê vào đồng hồ đo hoặc tường trực tiếp phía sau đồng hồ đo.



- chọn loại cờ lê hình bán nguyệt dài ít nhất 12"
- điều chỉnh cờ lê sao cho vừa khít với van rồi treo ở phía sau đồng hồ đo để đề phòng trường hợp bị rỉ

Tắt nguồn khí đốt sau khi xảy ra động đất

- Chỉ tắt ngay nguồn khí đốt nếu quý vị ngửi thấy mùi đặc trưng của khí đốt, quý vị nghe thấy âm thanh hít gió, và/hoặc quý vị nhận thấy các kim đồng hồ đo quay nhanh hơn bình thường.
- Không dùng quẹt diêm, quẹt ga, các loại vật dụng có ngọn lửa trần, hoặc bật công tắc điện cho tới khi quý vị bảo đảm là không còn có tình trạng rò rỉ ga nữa. Tia lửa từ công tắc điện có thể làm khí ga bốc cháy.
- Nếu quý vị ngửi thấy mùi khí ga tự nhiên, hãy đưa mọi người ra khỏi nhà ngay và cách xa căn nhà. Hãy mở cửa sổ và cửa ra vào để thông gió. Tắt nguồn khí đốt ở đồng hồ đo.



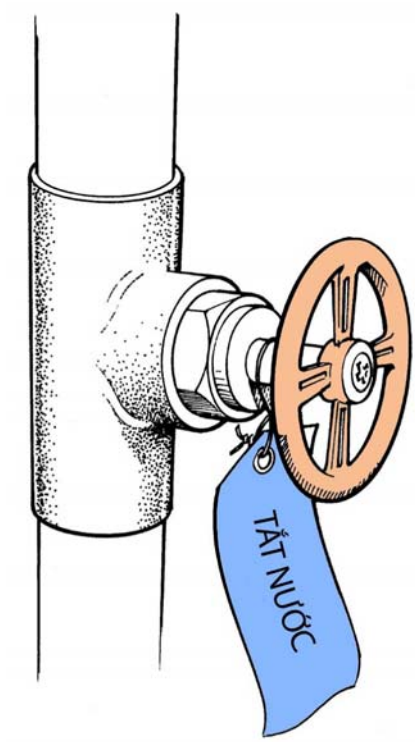
Nước

Nước nhanh chóng trở thành nguồn tài nguyên quý giá sau khi xảy ra nhiều thảm họa. Điều rất quan trọng là tất cả các thành viên trong gia đình cần phải học cách tắt nguồn nước ở van chính trong nhà.

- Các đường ống bị nứt có thể gây ô nhiễm nguồn nước chảy vào nhà quý vị. Vì vậy quý vị nên tắt nước cho tới khi nhận được thông báo của các giới chức có thẩm quyền là nước đã an toàn để uống.
- Ảnh hưởng của trọng lực cũng có thể hút nước trong các bể chứa bồn vệ sinh và bình chứa nước nóng, trừ khi quý vị chặn lại trong nhà bằng cách tắt nguồn van chính (không phải là van ở trên đường đựng trong hộp xi măng bên lề đường - loại van này rất khó xoay và cần phải có dụng cụ đặc biệt).

❑ Chuẩn bị sẵn sàng để tắt nguồn nước

- Tìm van tắt cho đường ống nước chảy vào nhà quý vị. Chiếc van này trông có thể giống như thế này:



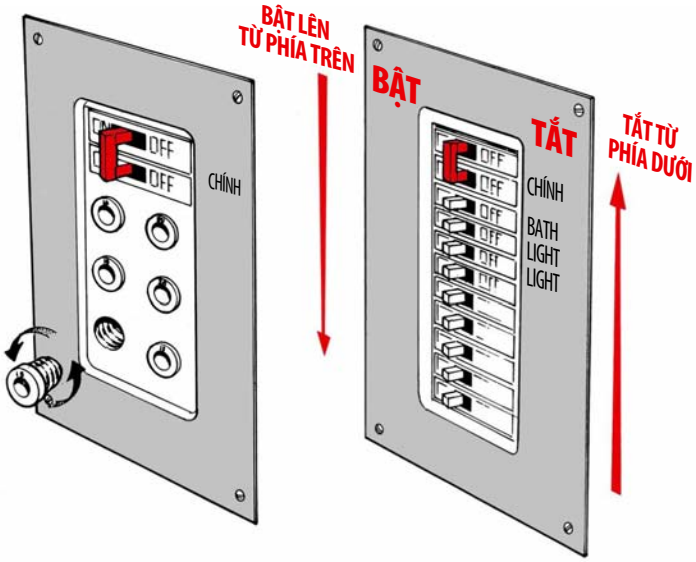
- Bảo đảm là van có thể tắt hoàn toàn. Van có thể bị hở do rỉ sắt, hoặc có thể chỉ đóng một phần. Hãy thay thế van nếu cần thiết.
- Dán ký hiệu thông tin trên van này bằng cách dùng một chiếc thẻ cho dễ nhận dạng, và bảo đảm là tất cả các thành viên trong gia đình đều biết nơi đặt van này.

Điện

Những tia lửa điện có thể làm khí đốt tự nhiên bắt cháy nếu khí rỏ rỉ. Nên hướng dẫn tất cả các thành viên trong gia đình là người lớn về nơi tắt nguồn điện và cách thức tắt.

❑ Chuẩn bị tắt nguồn điện

- Tìm hộp cầu giao điện.
- Hướng dẫn tất cả các thành viên là người lớn trong gia đình cách tắt điện cho toàn bộ căn nhà.



ĐỂ BẢO VỆ AN TOÀN CHO QUÝ VỊ:
Luôn tắt tất cả các cầu giao riêng trước khi tắt bảng cầu giao chính

Nằm Xuống•Che•Giữ Chắc

Chiến thắng bản năng muốn chạy đi

Trong khi xảy ra động đất, bản năng chạy trốn/phản kháng của nhiều người khiến họ muốn chạy đi! – ngay cả khi họ biết là mình nên "nằm xuống, che, giữ chắc." Tại sao? Lý trí (hay nói cách khác là hiểu biết) đã chạy trốn mất rồi.

Chúng ta học cách chế ngự phản ứng bản năng bằng cách tập làm những việc an toàn.

Nghiên cứu cho thấy rằng người dân Hoa Kỳ thường hay bị thương do đồ vật rơi xuống chứ không phải do các kết cấu bị sập. Nếu tìm cách chạy, quý vị có thể sẽ bị giá sách, cửa sổ vỡ, bát đĩa bay, TV đổ sập, lò sưởi sập hoặc đồ đạc di chuyển rơi trúng. Để bảo vệ an toàn, quý vị nên di chuyển thật nhanh tới một nơi an toàn.

Cố gắng giữ an toàn

1. Thực hành những cách bảo vệ an toàn
   - phòng ngủ
   - phòng sinh hoạt
   - bếp
   - phòng tắm
   - phòng chơi
   - nhà đậu xe
2. Tập di chuyển nhanh chóng tới nơi an toàn đó.
3. Tổ chức các Cuộc Tập Dượt về Ứng Phó Trong Trường Hợp Khẩn Cấp để tập trú ẩn ở những nơi an toàn.

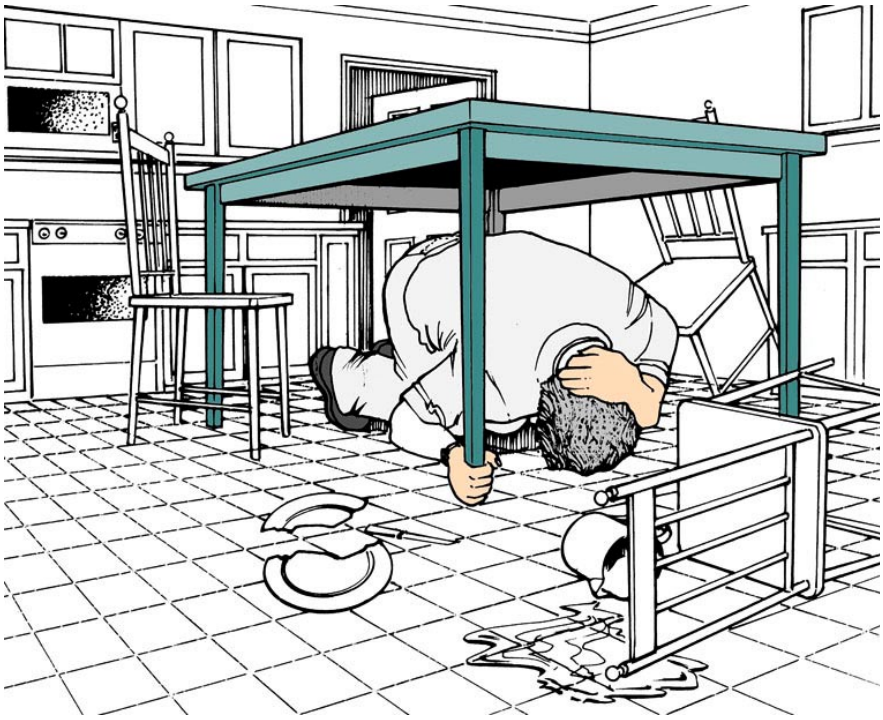
   Thường xuyên kêu lên "động đất"!!" Để tất cả mọi người có thời gian phản ứng. Sau đó, cùng gặp nhau và thảo luận về những nơi mà mỗi người tới, và tại sao đó lại là hoặc không phải là nơi an toàn nhất.

   Bí Quyết Thành Công: Tập Luyện, Tập Luyện!

   Tập luyện sẽ giúp bảo đảm là quý vị có thể di chuyển nhanh chóng tới nơi an toàn thay vì phản ứng với bản năng muốn chạy.

Nằm Xuống•Che•Giữ Chắc - Điều Đó Có Nghĩa Là Gì?

- *Nằm Xuống – dưới thứ gì đó vững chắc và cao hơn quý vị*
- *Che – dùng một cánh tay che phía sau đầu và cổ*
- *Giữ Chắc – trong trường hợp đồ vật mà quý vị đang nằm dưới di chuyển*
- *Nhắm mắt – về tâm lý, quý vị sẽ cảm thấy đỡ hơn nếu không quan sát và sẽ bảo vệ được đôi mắt của mình*



Nằm Xuống•Che•Giữ Chắc là tiêu chuẩn quốc gia về bảo vệ an toàn trong trường hợp có động đất tại Hoa Kỳ. Quý vị có thể đã đọc các bài báo nói về giá trị của "tam giác cuộc đời." Rất nhiều "dữ kiện thực tế" dùng để biện hộ cho quan điểm đó vẫn chưa được chứng minh và đáng nghi nghờ.

Bất kỳ khi nào mặt đất bắt đầu rung, và ở bất kỳ nơi nào có thể được, hãy nhanh chóng nằm xuống dưới một chiếc bàn vững chắc.

Fire Safety

ACTIVITY 10

Pre-planning: key to your safety

When it comes to fire – *be smart!* If the fire is too big for you to handle, immediately get out of the house. Don't stop to gather anything or to do anything. Once you are outside, stay outside. Intense heat and toxic fumes can kill you.

Planning & practicing fire safety

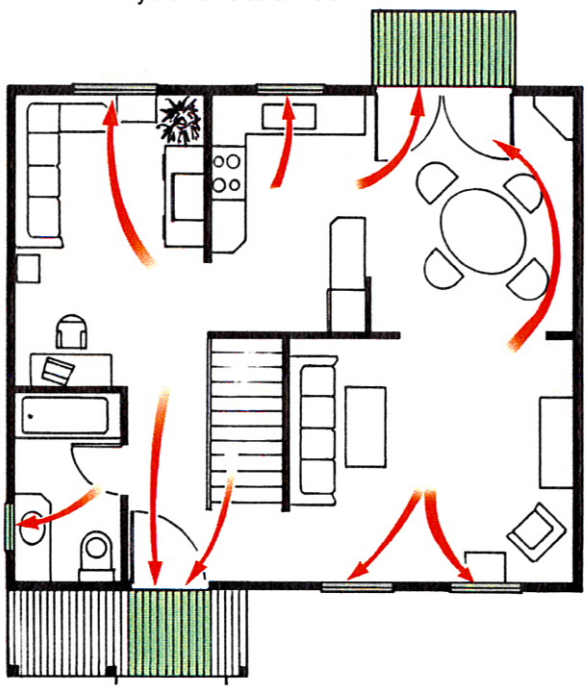
1. Choose a reunion place outside your home.

   Our fire reunion place is: _____

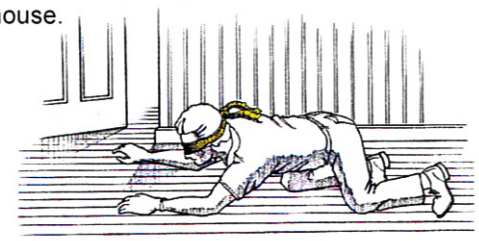
   _____

   - Regularly remind all household members where this place is.

2. Draw the floor plan of your home, and discuss two ways to exit each room.



3. Hold a fire drill at least twice each year. Blindfolded, practice crawling your exit routes to simulate getting out of a smoke-filled house.



Fire extinguishers

- Locate your fire extinguishers with care. Ready access to them is critical. Fire moves quickly – quick access can be the difference between putting a small fire out or suffering much damage.

- Several smaller extinguishers located throughout the house are better than one large one that may be difficult to get to quickly.

  Key places for your extinguishers are:

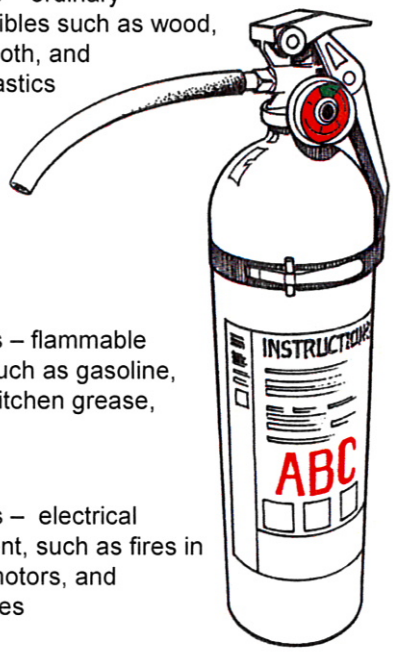
  - the kitchen
  - the garage, and
  - one on every level if your home has multiple floors.

- **A:B:C extinguishers are recommended:**

  "A" fires – ordinary combustibles such as wood, paper, cloth, and many plastics

  "B" fires – flammable liquids such as gasoline, paints, kitchen grease, and oils

  "C" fires – electrical equipment, such as fires in wiring, motors, and appliances



- Check your extinguishers on a regular basis to ensure they are properly charged.

Using a fire extinguisher

- Try to keep calm.
- VITAL: Keep an escape route open between you and the *small* fire you are attempting to extinguish. If the fire is large or becomes too large, immediately get out of the house. Close the door on your way out to slow the spread of flames.
- Always point the extinguisher at the base of the fire rather than at the top of the flames.
- Remember, if the fire is too big for you to handle, immediately get yourself and your family out of the house. Don't stop to gather anything or to do anything. Seconds can make all the difference.
- Once you are outside, stay outside. Intense heat and toxic fumes can kill you in seconds.

Possible fires following earthquakes

- **Natural gas fires –**

  First, shut off the gas.

  Second, put the fire out by using an extinguisher, dirt, or water.

- **Electrical fires –**

  First, shut off the electricity.

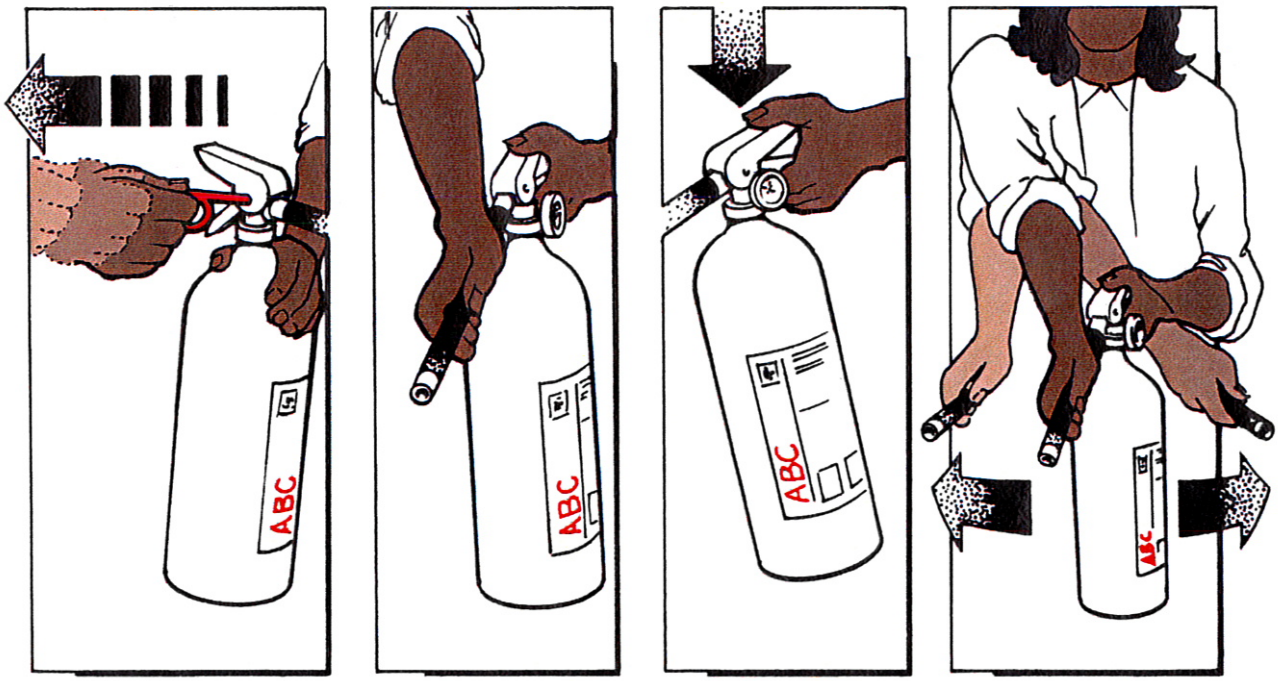
  Second, put out the fire by using an extinguisher, dirt, or water.

  (CAUTION: If the electricity cannot be shut off, DO NOT use water on the fire.)

- **Oil or grease fires –**

  Use baking soda, a lid, a bread board, or a fire extinguisher to smother the flames. NEVER use water on a grease or an oil fire.

P.A.S.S. - a proven and effective system for putting out fire



P. Pull the pin. **A. Aim at the base of the fire.** **S. Squeeze the handle.** **S. Sweep the hose side to side.**

Washington State
Emergency Management Division
2009

Trú Ẩn Tại Chỗ

Tạo một "Căn Phòng An Toàn" trong Nhà Quý Vị

TẠI SAO Căn nhà quý vị là rào chắn đầu tiên hữu hiệu chống lại các loại hóa chất trong không khí. Có thể bảo vệ thêm bằng cách dán kín một phòng trong căn nhà mà quý vị qui định trước và chuẩn bị trước.

NỘI DUNG Căn phòng an toàn là căn phòng có thể che kín một cách dễ dàng và nhanh chóng để bảo vệ quý vị tránh các chất trong không khí, và có một số đồ tiếp liệu để giúp quý vị sống trong thời gian cần thiết ở bên trong căn phòng đó. Tất cả các cửa sổ và cửa ra vào của căn phòng đó sẽ được bịt kín bằng băng keo và các tấm nhựa, và khăn hoặc vải ướt được đặt dưới cửa ra vào. Có lẽ quý vị sẽ cần phải ở bên trong trong nhiều giờ chứ không phải là nhiều ngày. Vì vậy, hãy chọn một căn phòng có thể đáp ứng được các nhu cầu của quý vị trong vài giờ. Phòng ngủ chính có phòng vệ sinh kèm theo là nơi lý tưởng để giúp quý vị tới vào bồn vệ sinh và sử dụng nước lã.

Chuẩn Bị một Căn Phòng An Toàn

- chọn một căn phòng trong nhà của quý vị mà có thể bịt kín
- mua các tấm nhựa và băng keo bằng vải hoặc băng keo nhựa duct tape
- cắt trước các tấm nhựa sao cho vừa khít tất cả các cửa sổ, quạt thông hơi và cửa ra vào của căn phòng này, và dán nhãn cho mỗi tấm cắt đó
- tạo một chiếc hộp để giữ các tấm nhựa đã cắt sẵn, băng keo, và thêm những đồ tiếp liệu này: đài radio AM / FM chạy pin bật ở đài KIRO 710 AM (có thể bị cúp điện), pin dự phòng, một số đồ ăn nhẹ, một ít nước, và một vài chiếc khăn lau và mền (nếu đó không phải là phòng ngủ). Cất hộp này trong căn phòng an toàn.

Thông thường

- trú ẩn ngay tại chỗ, trừ khi có hướng dẫn của các viên chức tiếp ứng
- Mong muốn ở bên người thân là phản ứng tự nhiên, tuy nhiên trú ẩn tại chỗ sẽ an toàn cho quý vị hơn. Không nên tìm cách đón con quý vị từ trường hoặc nơi giữ trẻ.
- thông thường, những sự kiện dạng này không kéo dài lâu. Không khí và gió thường xuyên lưu thông sẽ di chuyển các chất độc hại này.
- trong các trường hợp ô nhiễm nghiêm trọng, nên thở qua khăn ướt để bảo vệ tốt hơn nữa

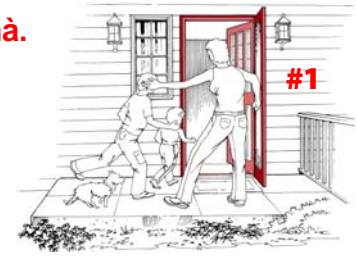
nếu quý vị đang ở trong xe

- đóng kín tất cả các cửa sổ
- tắt động cơ để tránh hút không khí bên ngoài qua động cơ xe
- tắt toàn bộ hệ thống sưởi ấm và làm lạnh và đóng tất cả các quạt thông gió
- thở qua một chiếc khăn ẩm
- bật đài radio lên và nghe hướng dẫn

Hướng Dẫn Trú Ẩn Tại Chỗ

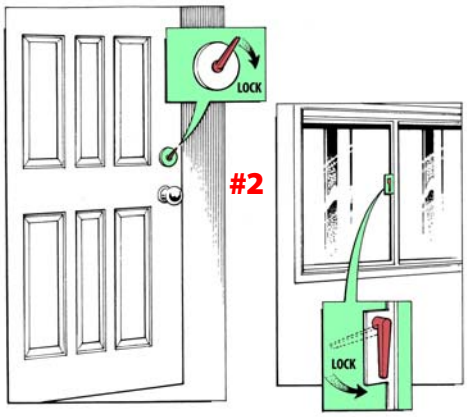
1. Vào ngay bên trong nhà.

- Nhớ lưu ý tới cả thú nuôi.



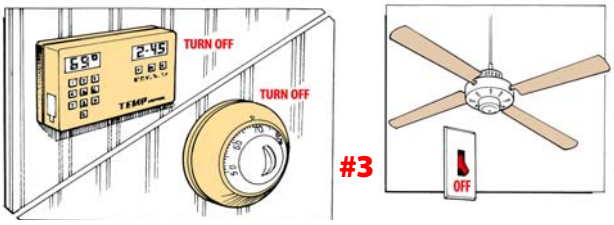
2. Khóa chặt tất cả các cửa sổ và cửa ra vào.

- Quý vị đóng cửa càng nhanh – và đóng càng chặt – thì các chất gây ô nhiễm càng ít có khả năng xâm nhập vào bên trong.



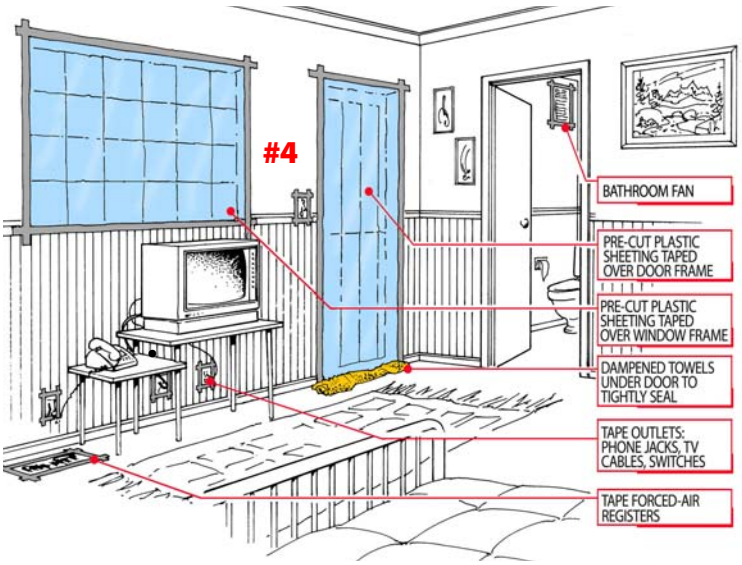
3. Tắt quạt và các loại máy móc làm lưu thông không khí trong toàn bộ căn nhà.

- Tắt quạt.
- Tắt nhiệt biểu kế của lò sưởi và máy điều hòa không khí.
- Đóng chặt bếp lò đốt củi và van gió lò sưởi.
- Nếu có cháy, hãy dập tắt đám cháy đó, đóng van gió , tắt quạt và cửa.



4. Vào căn phòng mà quý vị đã lựa chọn trước và dán kín căn phòng đó lại.

- Dán tấm nhựa lên cửa sổ, cửa ra vào, quạt, quạt thông hơi trong phòng vệ sinh, các ổ điện, ổ cắm máy điện thoại, và ổ cắm cable và TV. Xin nhớ rằng quý vị đang bịt kín một căn phòng , vì vậy không nên tiết kiệm băng keo quá nhiều.
- Đặt khăn ẩm dưới ngưỡng cửa để che kín những vết hở.

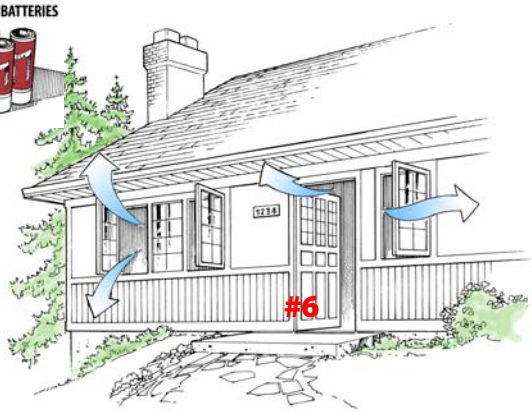


5. Nghe đài radio để biết hướng dẫn.

- Các viên chức sẽ hướng dẫn về việc có sơ tán hay không, và khi nào là an toàn để ra ngoài.

6. Lùa hết không khí ra khỏi nhà quý vị sau khi trường hợp khẩn cấp đã chấm dứt.

- Mở tất cả các cửa ra vào và cửa sổ. Làm như vậy để các chất nhỏ có thể đã xâm nhập vào nhà phát tán ra ngoài.



Tìm Các Yếu Tố Gây Nguy Hiểm Trong Nhà

Nhận biết các yếu tố có thể gây nguy hiểm trong nhà.

Toàn Tiểu Bang Washington có khả năng bị ảnh hưởng bởi một trận động đất lớn. Động đất xảy ra bất ngờ mà không báo trước. Khi đó, động đất có thể khiến mặt đất lượn sóng nhấp nhô và rung chuyển, có thể là rất mạnh. Các tòa nhà – và mọi thứ trong tòa nhà đó – có khả năng bị hư hỏng do tình trạng rung và lắc này. Cũng may là, các chuyên gia có hướng dẫn cách gia cố nhà cửa gắn chắc với móng nhà, và gia cố các thứ trong nhà với cột tường.

Dành 30 phút quý giá

Dành 30 phút để đi kiểm tra căn nhà quý vị. Hãy hình dung sự chuyển động của mặt đất trong một trận động đất nghiêm trọng. Nhận biết các yếu tố có thể gây nguy hiểm bằng cách điền tờ thực hành này.

1. Kiểm tra bình đun nước nóng. Bình có được gắn chắc với tường bằng dây kim loại bền chắc ở cả phía trên và phía dưới hay không (chứ không phải là băng dính kim loại của thợ sửa ống nước)?

   _____có _____không

   Bình đun nước nóng nhà quý vị có ống mềm để vận chuyển khí đốt và nước không?

   _____có _____không

   (Xem phần Chuẩn Bị Sẵn Sàng để biết hướng dẫn về cách bảo vệ bình đun nước nóng.)

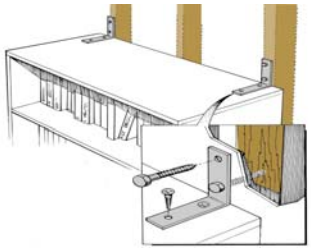
2. Các đồ nội thất cao đặc biệt dễ bị hư hỏng khi xảy ra động đất. Xác định mỗi giá sách, tủ buýt phê và tủ quần áo cần gia cố chắc chắn.

   _____

   _____

   _____

   (Xem phần Chuẩn Bị Sẵn Sàng để biết cách bảo vệ đồ nội thất cao.)



3. Xác định các đồ vật nặng hoặc dễ vỡ đựng trên giá cao. Đặc biệt lưu ý tới các đồ vật có giá trị tinh thần.

   _____

   _____

   _____

   _____

   (Chuyển các đồ vật nặng trên giá cao xuống giá thấp. Xem phần Chuẩn Bị Sẵn Sàng đ3ê biết gợi ý về cách bảo vệ đồ đạc quý giá của quý vị.)

4. Xác định các máy điện toán, đài và TV, và lò vi sóng cũng như các máy móc gia dụng cỡ nhỏ khác cần được bảo vệ.

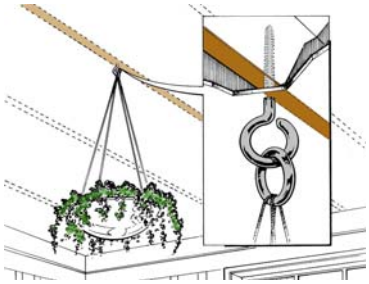
   _____

   _____

   _____

   _____

   (Xem phần Chuẩn Bị Sẵn Sàng để biết gợi ý về cách bảo vệ các đồ vật đắt tiền và có giá trị.)



5. Xác định các giỏ cây treo, đặc biệt là giỏ nặng, và đèn treo gần cửa sổ.

   _____

   _____

   _____

   (Xem mục Chuẩn Bị Sẵn Sàng để biết cách gia cố những giỏ cây và các đồ vật treo.)

6. Xác định gương, các bức hình có khung nặng, và các tác phẩm nghệ thuật đóng khung cần được gia cố giữ chắc vào tường.

_____

_____

_____

_____

_____

(Đặc biệt lưu ý tới các tác phẩm nghệ thuật, tranh ảnh, và gương treo phía trên giường ngủ. Nên chuyển những đồ vật này sang nơi khác. Xem mục Chuẩn Bị Sẵn Sàng để biết gợi ý về cách gia cố tác phẩm nghệ thuật.)

7. Xác định tủ bếp, tủ trong phòng ngủ và trong nhà đậu xe cần được gia cố để giữ các vật bên trong khi mặt đất rung.

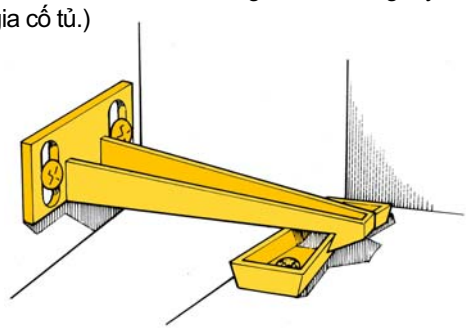
_____

_____

_____

_____

(Xem phần Chuẩn Bị Sẵn Sàng để biết các gợi ý về cách gia cố tủ.)



8. Kiểm tra móng nhà. Móng nhà của quý vị có được gia cố chắc chắn không?

_____có _____không

(Hỏi văn phòng thành phố tại địa phương, nơi cấp giấy phép xây nhà để biết các qui định.)

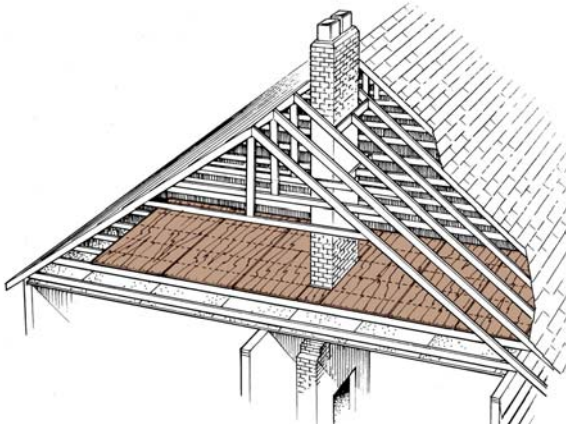
9. Lò sưởi nhà quý vị có gạch rời không?

_____có _____không

Chái nhà có được gia cố bằng gỗ ép để giúp gạch lò sưởi không rơi xuống các khu vực sinh hoạt không?

_____có _____không

(Xem phần Chuẩn Bị Sẵn Sàng để biết cách gia cố chái nhà.)



10. Nhận biết các chất độc, chất độc hại, hoặc dung môi đựng trong hộp có thể vỡ, nằm ở các nơi cao hay nguy hiểm.

_____

_____

_____

_____

_____

(Xem phần Chuẩn Bị Sẵn Sàng để biết gợi ý về cách tách riêng các loại hóa chất nguy hiểm, và bảo vệ tránh đổ ra ngoài trong khi xảy ra động đất.)