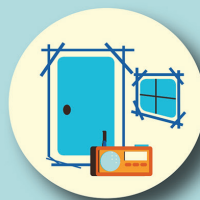


Prepare in a Year



www.DisasterReadyWashington.com

1 GIỜ lập kế hoạch và triển khai hành động mỗi THÁNG
sẽ giúp bạn CHUẨN BỊ SẴN SÀNG ỨNG PHÓ hiệu quả



**2 WEEKS
READY**

Tài Liệu Hướng Dẫn “Prepare in a Year” của chúng tôi

Sẵn sàng ứng phó với thảm họa có vẻ là điều gì đó ghê rợn hay đáng sợ nhưng thực tế lại vô cùng đơn giản và dễ dàng! Sổ tay Prepare in a Year (Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Trong Thời Gian Một Năm) này sẽ hướng dẫn bạn tìm hiểu 12 bước quan trọng để chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với thảm họa. Đơn giản là mỗi tháng bạn chỉ cần hoàn thành một hoạt động. Sau 12 tháng, bạn sẽ có sự chuẩn bị tốt hơn nhiều! Hãy nhớ rằng mọi việc bạn làm để chuẩn bị ứng phó sẽ hữu ích ngay cả trong những tình huống khẩn cấp không nghiêm trọng như xe ô tô bị xịt lốp giữa đường và những thảm họa lớn như núi lửa phun trào. Đừng nghĩ rằng chuẩn bị ứng phó với thảm họa là việc bạn chỉ làm một lần và sau khi đánh dấu đã thực hiện thì không bao giờ phải làm lại, hãy nghĩ đó là một quá trình diễn ra liên tục bao gồm tìm hiểu thông tin, bổ sung đồ dự trữ và khuyến khích những người khác cùng chuẩn bị. Xin chúc mừng—cuốn sổ tay này là bước hành động đầu tiên của bạn! Giờ bạn đã bắt đầu bước vào hành trình chuẩn bị sẵn sàng ứng phó của mình. Bạn có thắc mắc? Hãy liên hệ public.education@mil.wa.gov

MỘT GIỜ dành cho hoạt động chuẩn bị ứng phó với thảm họa MỖI THÁNG sẽ giúp bạn có 2 TUẦN SẴN SÀNG ỨNG PHÓ với thảm họa.

1. Kế Hoạch Về Thông Tin Liên Lạc
2. Kế Hoạch Hành Động
3. Nước
4. Túi Đồ Khẩn Cấp
5. Tài Liệu Quan Trọng
6. 2 Tuần Sẵn Sàng Ứng Phó
7. An Toàn Phòng Cháy Chữa Cháy
8. An Toàn Tiệm Ích
9. Dưới Gầm Giường
10. Cúi Thấp, Che Chắn và Bám Chặt
11. Trú Ẩn Tại Chỗ
12. Tìm Kiếm Nguy Cơ Trong Nhà

► Tải xuống sổ tay này tại địa chỉ www.DisasterReadyWashington.com

Liên hệ văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp trong khu vực để biết thêm thông tin.



Danh đề: Kiana Kabanje, Rosanne Garrand, Steven Friederich và Peggy LovellFord phụ trách nội dung. Great ShakeOut, Washington Emergency Management Division (Ban Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp Tiểu Bang Washington), Pierce County Emergency Management (Cơ Quan Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp Quận Pierce), King County Emergency Management (Cơ Quan Quản Lý Khẩn Cấp Quận King), Simpson Strong-Tie, California Office of Emergency Services (Văn Phòng Dịch Vụ Khẩn Cấp Tiểu Bang California), California Department of Forestry and Fire Protection (Bộ Bảo Vệ Rừng và Phòng Chống Hỏa Hoạn Tiểu Bang California) phụ trách hình ảnh đồ họa.



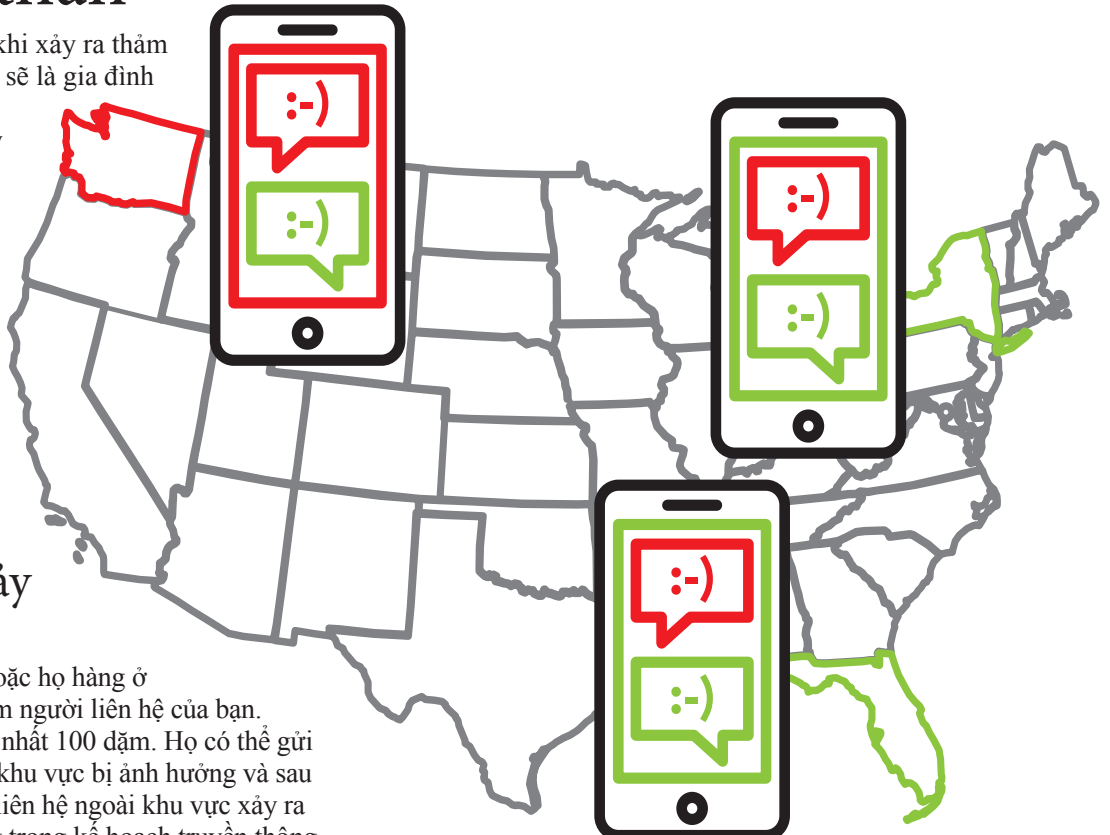
Chuẩn bị sẵn sàng trong trường hợp bị tách khỏi người thân

Nếu bị tách khỏi người thân khi xảy ra thảm họa, điều đầu tiên bạn nghĩ đến sẽ là gia đình bạn, vị trí và tình trạng của họ.

Sự căng thẳng do biến cố gây ra có thể khiến bạn khó nhớ được ngay cả những thông tin thông thường như số điện thoại. Chúng tôi khuyến nghị mỗi thành viên trong gia đình luôn mang theo bên mình thẻ thông tin về người liên hệ ở ngoài khu vực xảy ra biến cố, có thể để trong ví, túi xách tay hay ba lô.

Người liên hệ ở ngoài khu vực xảy ra biến cố

Hãy đề nghị một người bạn hoặc họ hàng ở ngoài khu vực xảy ra biến cố làm người liên hệ của bạn. Người này nên sống cách bạn ít nhất 100 dặm. Họ có thể gửi tin nhắn cho gia đình bạn trong khu vực bị ảnh hưởng và sau đó phản hồi lại cho bạn. Người liên hệ ngoài khu vực xảy ra biến cố là một yếu tố quan trọng trong kế hoạch truyền thông tin liên lạc hiệu quả để mỗi thành viên trong gia đình biết những thành viên còn lại đang được an toàn — đặc biệt nếu tín hiệu Internet và điện thoại di động kém sau khi xảy ra biến cố nghiêm trọng, ví dụ như một trận động đất lớn. Khó có thể suy nghĩ điều gì khi đang phải chịu căng thẳng vì thảm họa. Do các hoạt động thông thường sẽ bị phá vỡ nên hãy ghi lại từ trước số điện thoại và thông tin lên thẻ người liên hệ ở ngoài khu vực (Xem Kế Hoạch Hành Động để tham khảo).



GỢI Ý NHANH: Bạn cũng có thể nhắn tin cho những người thân yêu bằng điện thoại di động. Chỉ gửi tin nhắn ngắn gọn.

Sử dụng trang Web

Đảm bảo là gia đình bạn biết về những trang web này để họ biết cách kiểm tra tình trạng của nhau.

American Red Cross (Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ) có trang web cho phép tìm kiếm người thân yêu và xác nhận bản thân “an toàn và khỏe mạnh”.

<https://safeandwell.communityos.org/>

Facebook có tính năng “kiểm tra an toàn” có thể được triển khai sau khi xảy ra thảm họa.

<https://www.facebook.com/about/safetycheck/>

Nguồn Thông Tin Chính Thức

Nắm rõ cách thức các viên chức chính phủ sẽ thông báo cho bạn. Các quận và thành phố thường có hệ thống cảnh báo trong khu vực, tiểu bang Washington sẽ sử dụng Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp và Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp Không Dây. Thông báo sẽ được phát đi bằng tất cả các hình thức truyền thông, truyền hình, phát thanh và điện thoại thông minh. Đăng ký nhận cảnh báo khẩn cấp trong khu vực tại địa chỉ mil.wa.gov/alerts



Những thảm họa nào có thể gây ảnh hưởng cho bạn?

Các cộng đồng sinh sống trên khắp vùng Tây Bắc Thái Bình Dương phải đối mặt với nhiều loại thảm họa. Cho dù chúng ta hy vọng những biến cố sẽ không bao giờ xảy ra, nhưng đôi khi bằng chứng cho thấy rằng việc chuẩn bị phòng ngừa những thảm họa là hành động khôn ngoan. Đã đến lúc bạn cần phải tìm hiểu thông tin trên mạng hoặc tham dự hội nghị hay buổi thuyết trình về chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với thảm họa do cấp có thẩm quyền hoặc nhóm cộng đồng trong khu vực tổ chức để biết về những nguy cơ trong khu vực bạn sinh sống.

Xây Dựng Kế Hoạch Ứng Phó Với Thảm Họa

Tổ chức họp gia đình và thảo luận về lý do cần phải chuẩn bị ứng phó với thảm họa. Lập kế hoạch để chia sẻ trách nhiệm và tất cả mọi người cùng hợp tác với nhau.

Xây dựng kế hoạch giao tiếp liên lạc và đoàn tụ gia đình/hộ gia đình để có thể duy trì liên lạc và có hành động đúng đắn nhất để mỗi thành viên trong gia đình đoàn tụ với nhau nếu bị tách ra.

Thảo luận về những loại thảm họa có khả năng sẽ xảy ra. Giải thích những việc cần làm trong mỗi trường hợp thảm họa. Thảo luận về những việc cần làm khi di tản. Chọn hai địa điểm để gặp lại nhau:

- Ngay bên ngoài ngôi nhà trong trường hợp xảy ra hỏa hoạn.
- Bên ngoài khu phố trong trường hợp không thể quay trở về nhà.

Mọi người đều phải nắm rõ địa chỉ và số điện thoại.

Triển Khai Kế Hoạch Hành Động

Đạy cho trẻ nhỏ biết khi nào cần gọi 911 và gọi như thế nào. Đạy trẻ cách dùng điện thoại di động. Nhiều quận ở

Washington cho phép Nhắn Tin đến 911. Hãy gọi điện nếu bạn có thể, nếu không hãy nhắn tin!

Đán số điện thoại khẩn cấp ở vị trí dễ thấy.

Chỉ cho mỗi thành viên trong gia đình biết cách thức và thời điểm cần khóa nước, tắt ga và điện ở vị trí cầu dao chính.

Các gợi ý khác:

- Kiểm tra xem chương trình bảo hiểm của bạn có đài thọ thích hợp không.
- Lắp bình cứu hỏa ABC trong nhà. Chỉ cho mỗi thành viên trong gia đình cách sử dụng và vị trí đặt bình cứu hỏa. (Xem Bước Bảy)
- Lắp thiết bị phát hiện khói và khí cacbon ôxít ở mỗi tầng của ngôi nhà, tại những vị trí thích hợp.
- Dự trữ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp và gom thành các bộ đồ dùng cần thiết trong trường hợp xảy ra thảm họa.
- Tham gia lớp học Sơ Cứu và Hô Hấp Nhân Tạo (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR).
- Xác định các lối thoát hiểm tốt nhất từ vị trí nhà bạn. Tìm hai đường thoát cho mỗi phòng.
- Tìm một điểm an toàn trong nhà để ứng phó với từng loại thảm họa.

Điểm đoàn tụ khi xảy ra THẢM HỌA (nếu bạn không thể quay về nhà):

ĐỊA ĐIỂM CHÍNH XÁC

Điểm đoàn tụ khi xảy ra CHÁY NHÀ (gần nhà, mọi người đều an toàn ở bên ngoài):

ĐỊA ĐIỂM CHÍNH XÁC

Thông tin người liên hệ khẩn cấp TRONG KHU VỰC (nếu bạn bị thương)

VIẾT TÊN IN HOA

ĐIỂN THOẠI

Điểm đoàn tụ khi xảy ra THẢM HỌA (nếu bạn không thể quay về nhà):

ĐỊA ĐIỂM CHÍNH XÁC

Điểm đoàn tụ khi xảy ra CHÁY NHÀ (gần nhà, mọi người đều an toàn ở bên ngoài):

ĐỊA ĐIỂM CHÍNH XÁC

Thông tin người liên hệ khẩn cấp TRONG KHU VỰC (nếu bạn bị thương)

VIẾT TÊN IN HOA

ĐIỂN THOẠI



NGƯỜI LIÊN HỆ Ở NGOÀI KHU VỰC

VÌ SAO CẦN? Hệ thống điện thoại trong khu vực có thể bị hỏng khi xảy ra thảm họa. Nhưng bạn có thể gọi điện thoại đường dài.

Tên (viết in hoa):

Số điện thoại (kèm theo mã vùng):

Số điện thoại di động (kèm theo mã vùng):

GỢI Ý: Bạn có thể nhắn tin cho tất cả những người thân bằng điện thoại di động của bạn. Chỉ gửi tin nhắn ngắn gọn.



NGƯỜI LIÊN HỆ Ở NGOÀI KHU VỰC

VÌ SAO CẦN? Hệ thống điện thoại trong khu vực có thể bị hỏng khi xảy ra thảm họa. Nhưng bạn có thể gọi điện thoại đường dài.

Tên (viết in hoa):

Số điện thoại (kèm theo mã vùng):

Số điện thoại di động (kèm theo mã vùng):

GỢI Ý: Bạn có thể nhắn tin cho tất cả những người thân bằng điện thoại di động của bạn. Chỉ gửi tin nhắn ngắn gọn.



Những việc cần làm NGAY

Tìm hiểu thông tin về những loại thảm họa có khả năng xảy ra ở khu vực bạn sinh sống.

Tìm hiểu về những tín hiệu cảnh báo trong cộng đồng bạn — âm thanh cảnh báo như thế nào và bạn nên làm gì khi nghe thấy âm thanh đó? Đồng thời phải tìm hiểu những đài phát thanh nào sẽ cung cấp thông tin về tình trạng khẩn cấp cho khu vực của bạn.

Tìm hiểu về dịch vụ chăm sóc vật nuôi trong khu vực bạn sinh sống.

Nếu bạn là người khuyết tật và không thể tự chăm sóc bản thân, kế hoạch của bạn cần phải bao gồm thông tin về mạng lưới hỗ trợ gồm những người sẽ giúp đỡ bạn và gia đình của bạn.

Tìm hiểu về các kế hoạch ứng phó với thảm họa tại nơi làm việc của bạn, trường học hoặc trung tâm chăm sóc của con bạn và những địa điểm khác mà gia đình bạn thường đến.

Diễn Tập và Duy Trì Kế Hoạch

- Xem lại các kế hoạch sáu tháng một lần để mọi người nhớ những việc cần làm.
- Tiến hành diễn tập di tản trong trường hợp xảy ra hỏa hoạn và biến cố khẩn cấp.
- Kiểm tra và nạp bổ sung cho bình chữa cháy theo hướng dẫn của nhà sản xuất.
- Kiểm tra thiết bị phát hiện khói và khí cacbon ôxít hàng tháng; thay mới pin sáu tháng một lần.
- Thay nước và đồ ăn dự trữ sau sáu tháng đến một năm, tùy vào ngày hết hạn.
- Cập nhật kế hoạch nếu cần thiết.

Lập Kế Hoạch Di Tản

Có nhiều tình trạng khẩn cấp khác nhau dẫn đến phải di tản. Trong một số trường hợp, bạn có thể có một hoặc hai ngày để chuẩn bị, nhưng trong những tình huống khác có thể yêu cầu bạn phải di tản ngay lập tức. Lập kế hoạch là việc làm vô cùng quan trọng để đảm bảo bạn có thể di tản nhanh chóng và an toàn trong bất kỳ tình huống nào.

Trước Khi Di Tản

- Lập kế hoạch về việc bạn sẽ rời đi như thế nào và đi đâu nếu được thông báo phải di tản.
- Xác định một vài nơi bạn có thể đến trong trường hợp khẩn cấp, ví dụ như nhà của một người bạn ở một thị trấn khác hoặc nhà nghỉ. Chọn các điểm đến ở nhiều hướng khác nhau để bạn có nhiều lựa chọn trong trường hợp khẩn cấp.
- Xác định một nơi ở chấp nhận thú cưng nếu cần thiết. Nơi trú ẩn có thể hoặc không cho đưa thú cưng của bạn vào cùng. Chuẩn bị sẵn đồ dùng cho thú cưng để mang đi.
- Nằm rõ các tuyến đường khác và các phương tiện vận chuyển khác bên ngoài khu vực bạn sống.
- Luôn làm theo chỉ dẫn của các viên chức chính phủ trong khu vực và nhớ rằng bạn có thể phải đi bộ khi di tản tùy vào việc xảy ra loại thảm họa nào.
- Tập trung gom những thứ cần thiết để sẵn sàng di tản, gồm cả túi xách nhỏ gọn có thể mang theo khi đi bộ/đạp xe đạp di tản hoặc sử dụng phương tiện giao thông công cộng và những đồ vật cỡ lớn khi di chuyển bằng xe riêng.

Nếu bạn di tản bằng xe ô tô

Luôn đảm bảo lượng xăng của xe ô tô ở mức nửa bình trong trường hợp cần di tản đột xuất. Đảm bảo đầy bình xăng nếu có khả năng phải di tản. Các trạm xăng có thể đóng cửa trong tình trạng khẩn cấp và không thể bơm xăng trong khi mất điện.

- Lập kế hoạch để mỗi gia đình sử dụng một xe ô tô để giảm khả năng bị chậm trễ trong việc di tản.
- Đảm bảo mang theo bộ sơ cứu di động trong xe ô tô.
- Nếu bạn không có xe ô tô, hãy lập kế hoạch về việc rời đi bằng cách đi bộ hoặc sử dụng các phương tiện giao thông khác.

Nếu cần di tản gấp, bạn sẽ không có thời gian chuẩn bị, đó là lý do vì sao việc lập kế hoạch từ trước rất quan trọng. Một số trường hợp di tản, như khi có sóng thần, có thể yêu cầu bạn phải đi bộ để di tản.

Trong Khi Di Tản

Trong khi di tản, bạn cần cân nhắc những vấn đề sau:

- Danh sách những nơi trú ẩn mà bạn có thể đến thường được thông báo trên mạng xã hội hoặc phương tiện truyền thông truyền thống. Nhưng đừng chờ nơi trú ẩn mở cửa mà bạn hãy thu xếp trước những nơi mà bạn có thể ở.



Prepare in a Year



2. Kế Hoạch Hành Động



- Nghe đài chạy bằng pin và làm theo chỉ dẫn di tản trong khu vực.
 - Mang theo bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp.
 - Rời đi sớm để tránh bị mắc kẹt lại bởi các mối nguy sắp xảy đến — núi lửa, lũ lụt, sóng thần hoặc hỏa hoạn.
- Thực hiện theo thông báo của viên chức chính phủ trong khu vực về vấn đề mang theo vật nuôi đến nơi trú ẩn. Nếu có thời gian:
- Hãy gọi điện, nhắn tin hoặc gửi e-mail cho người liên hệ ở ngoài khu vực bạn sống trong kế hoạch thông tin liên lạc của gia đình bạn. Cho họ biết bạn đang đi đâu.
 - Bảo đảm an toàn cho ngôi nhà bằng cách đóng và khóa các cửa ra vào và cửa sổ.
 - Rút phích cắm các thiết bị điện như đài, ti vi và các đồ gia dụng nhỏ. Vứt cắm điện cho tủ lạnh và tủ đông trừ khi có nguy cơ ngập lụt. Khóa nước, tắt ga và điện trước khi rời đi nếu ngôi nhà của bạn có khả năng chịu tổn hại và bạn được chỉ dẫn làm như vậy.
 - Để lại giấy nhắn cho những người khác biết bạn đã rời đi khi nào và bạn sẽ đến đâu.
 - Đi giày và mặc quần áo chắc chắn để bảo vệ, ví dụ như mặc quần dài, áo sơ mi dài tay và đội mũ.
 - Kiểm tra xem những người hàng xóm có thể cần đi nhờ xe hay không.
 - Đi theo tuyến đường di tản được khuyến nghị. Không đi đường tắt vì những đường đó có thể bị chặn.
 - Chú ý đến các mối nguy trên đường như đường hoặc cầu bị xói lở và đường dây điện bị rơi. Không lái xe vào khu vực ngập lụt.

Sau Khi Di Tản

- Kiểm tra với viên chức chính phủ trong khu vực trước khi quay lại khu vực bị ảnh hưởng bởi thảm họa.
- Nếu khu vực đó bị phong tỏa, thì phải tránh xa! Khu vực bị phong tỏa vì sự an toàn của bạn.
- Tùy vào việc xảy ra loại thảm họa gì, nhiều người dân có thể ở nơi trú ẩn công cộng trong khoảng thời gian không xác định.
- Những người quay lại khu vực bị ảnh hưởng bởi thảm họa sau khi xảy ra những biến cố nghiêm trọng nên dự đoán trước và chuẩn bị tinh thần rằng các hoạt động hàng ngày sẽ bị gián đoạn, và hãy nhớ rằng quay về nhà trước khi đồng đồ nát được dọn dẹp là việc làm nguy hiểm.
- Một vài biến cố có thể để lại hậu quả là người dân không còn nhà để quay về, ví dụ như dòng bùn đá, cháy rừng hoặc sóng thần.
- Đồ đầy bình xăng và cần nhắc việc tải xuống ứng dụng hỗ trợ tìm kiếm trạm nhiên liệu để kiểm tra tình trạng thiếu nhiên liệu dọc tuyến đường đi của bạn.
- Mang theo đồ dự trữ như nước và thức ăn để được lâu khi di chuyển bằng xe ô tô/xe buýt.
- Tránh các đường dây điện hoặc đường dây tiện ích bị rơi xuống; có thể vẫn có nguồn điện áp hoạt động gây chết người.

Những Mối Đe Dọa Tiềm Ẩn

Tuyết lở - Trong thế kỷ qua đã có hơn 190 người tử vong vì tuyết lở.

Hạn hán - Tiểu bang Washington đã chịu một vài đợt hạn hán trong thế kỷ qua, trong đó có một vài đợt hạn hán nghiêm trọng kéo dài nhiều mùa.

Động đất - Mỗi năm có hơn 1,000 trận động đất xảy ra ở Washington. Chúng ta có thể cảm nhận được một vài trận động đất trong số đó. Nhưng có những trận động đất xảy ra mà không ai biết.

Lũ lụt - Thiệt hại vì ngập lụt còn nhiều hơn mức thiệt hại do tất cả những thiên tai khác gây ra ở tiểu bang Washington.

Lở đất - Lở đất là hiện tượng đất, đá và các mảnh vỡ trôi xuống sườn đồi hoặc con dốc. Lở đất lấy đi mạng sống của con người, phá hủy nhà cửa, các doanh nghiệp và tòa nhà công cộng, làm gián đoạn giao thông, hủy hoại các cây cầu, làm trật bánh tàu hỏa và phá hủy các tiện ích.

Bão Lớn - Tất cả các khu vực thuộc tiểu bang Washington đều dễ bị tấn công bởi thời tiết khắc nghiệt.

Sóng thần - Sóng thần bao gồm một loạt các cơn sóng lớn đe dọa tính mạng con người và tài sản dọc theo các bờ biển.

Núi lửa - Washington có năm ngọn núi lửa lớn gồm Mount Baker, Glacier Peak, Mount Rainier, Mount St. Helens và Mount Adams.

Cháy rừng - Những mất mát trong thời gian ngắn do cháy rừng gây ra có thể bao gồm phá hủy cây gỗ, môi trường sống của động vật hoang dã, khung cảnh đẹp và rừng đầu nguồn, đồng thời tăng khả năng xảy ra lũ lụt. Các tác động dài hạn bao gồm giảm sản lượng gỗ, giảm khả năng tiếp cận các khu vực giải trí bị ảnh hưởng và phá hủy các nguồn lực văn hóa và kinh tế và cơ sở hạ tầng trong cộng đồng.

Chất Liệu Nguy Hại - Các biến cố liên quan đến chất liệu nguy hại là kết quả từ hành động vô tình và/hoặc cố ý giải phóng chất liệu hóa học, vật lý hoặc sinh học tiềm ẩn nguy cơ đe dọa tính mạng và sức khỏe của con người, môi trường hoặc tài sản.

Phóng xạ - Mối nguy hiểm phóng xạ là kết quả của hành động giải phóng chất liệu phóng xạ không kiểm soát có thể gây tổn thương cho người hoặc hủy hoại môi trường.

Để biết thêm thông tin, truy cập:
<https://mil.wa.gov/hazards>

Prepare in a Year



3. Nước



Nước sẽ nhanh chóng trở thành tài nguyên quý giá sau khi xảy ra nhiều loại thảm họa. Điều vô cùng quan trọng là tất cả các thành viên trong gia đình phải biết cách khóa nước tại van chính của ngôi nhà để bạn không bị mất lượng nước sạch có thể sử dụng. Tác động của trọng lực có thể rút cạn nước trong các bể chứa nước nóng và bồn chứa nước nhà vệ sinh, trừ khi bạn giữ lại nước bằng cách khóa van chính của ngôi nhà (không phải là van trong hộp xi măng ở lề đường – van này cực kỳ khó quay và cần có công cụ đặc biệt).

Treo thẻ để nhận biết vào van này để đảm bảo là tất cả các thành viên trong gia đình đều biết vị trí của van này.

Ngoài việc dự trữ nước, hãy chú ý đến khu vực xung quanh và những nơi bạn có thể tìm các nguồn nước khác. Các nguồn nước sẵn có bao gồm bình nước nóng, bồn chứa nước trong nhà vệ sinh, suối, hồ, sông, v.v. **Xem xét để thiết bị lọc nước vào bộ đồ dùng của bạn để có thể sử dụng an toàn nguồn nước bạn tìm được.**

Tôi nên dự trữ bao nhiêu nước?

Đối với hộ gia đình, chúng tôi khuyến nghị bạn nên dự trữ nước tối thiểu dùng được trong hai tuần. Cụ thể là một gallon nước/người/ngày phục vụ nhu cầu uống nước, nấu ăn và vệ sinh. Có thể bạn sẽ cần lượng nước ít hơn tùy theo cách thức nấu ăn và nếu bạn sử dụng giấy ướt cho nhu cầu vệ sinh. Lập kế hoạch để mỗi người uống tối thiểu 1/4 gallon nước mỗi ngày. Cũng đừng quên chuẩn bị nước cho thú cưng của bạn!

Tôi nên dùng gì để đựng nước?

Các chai nhựa có nắp vặn, ví dụ như chai nước ngọt có ga cỡ 2 lít hoặc hũ nhựa dùng để đựng thức ăn đều được.

Không sử dụng chai thủy tinh hoặc các chai thuốc tây cũ (hoặc bất kỳ đồ nào từng đựng chất độc hại).

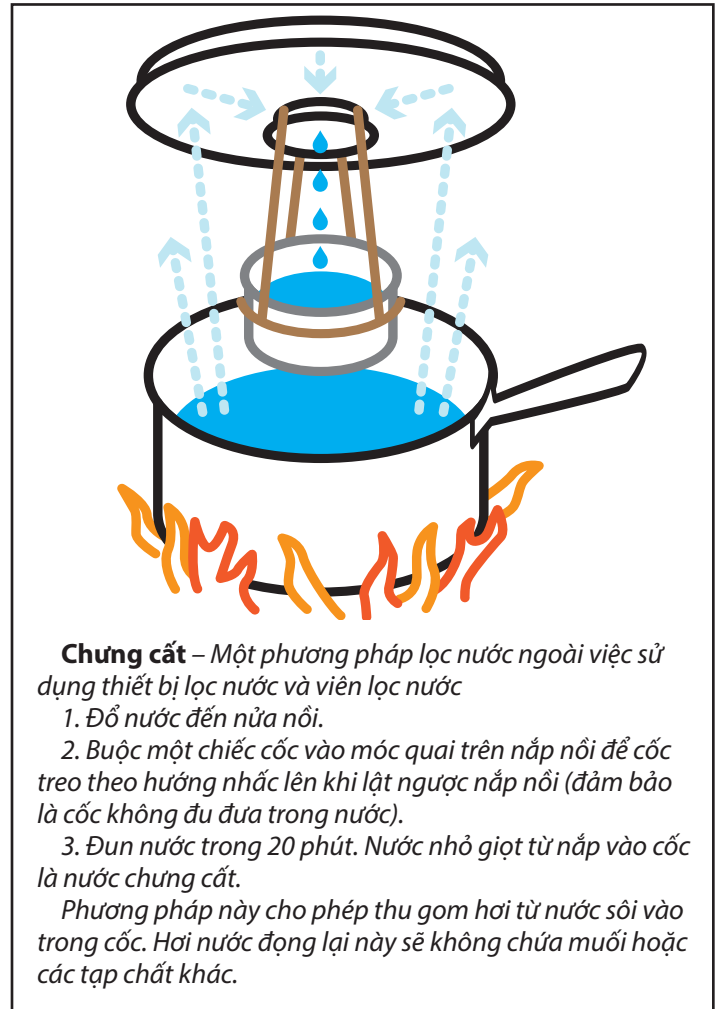
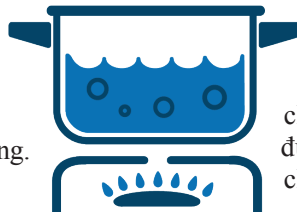
Tránh sử dụng các bình đựng sữa bằng nhựa. (Vi khó vặn chặt nắp các bình này và chất liệu nhựa dễ trở nên giòn vỡ theo thời gian).

Dự Trữ Nước

Chúng tôi biết khó có thể dự trữ được 14 gallon nước mỗi người, đặc biệt là đối với những gia đình đông người. Dự trữ đồ ăn không cần nước là một cách để giảm thiểu lượng nước cần dự trữ.

Hãy xem xét nhiều vị trí dự trữ nước, đặc biệt là nếu sống trong căn hộ hoặc nhà diện tích nhỏ. Rửa sạch thật kỹ đồ chứa và nắp rồi đổ đầy nước đến tận miệng đồ chứa. Để an toàn hơn, rửa sạch thật kỹ đồ chứa bằng dung dịch nước tẩy clo loãng (pha 8-10 giọt vào hai cốc nước). Đổ hết dung dịch ra ngoài và đổ đầy nước sạch đến tận miệng đồ chứa.

- Vặn chặt nắp đồ chứa.
- Dán nhãn “Nước Uống” và ghi ngày tháng.
- Bảo quản ở nơi râm mát.



Chung cất – Một phương pháp lọc nước ngoài việc sử dụng thiết bị lọc nước và viên lọc nước

1. Đổ nước đến nửa nồi.
2. Buộc một chiếc cốc vào móc quai trên nắp nồi để cốc treo theo hướng nhắc lên khi lật ngược nắp nồi (đảm bảo là cốc không đu đưa trong nước).
3. Đun nước trong 20 phút. Nước nhỏ giọt từ nắp vào cốc là nước chung cất.

Phương pháp này cho phép thu gom hơi từ nước sôi vào trong cốc. Hơi nước đọng lại này sẽ không chứa muối hoặc các tạp chất khác.

Có nên cho thêm nước tẩy không?

Food and Drug Administration (Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm) và Environmental Protection Agency (Cơ Quan Bảo Vệ Môi Sinh) cho biết không cần thêm bất kỳ thứ gì vào nước chảy từ vòi trước khi dự trữ vì nước này đã được xử lý bằng hóa chất. Cũng không cần thêm bất kỳ thứ gì vào nước mua trên thị trường. Bảo quản nước trong đồ chứa ban đầu không mở nắp. Khuyến nghị thay mới nước dự trữ lấy từ vòi nước 6 tháng một lần. Hạn sử dụng nước mua trên thị trường chưa mở nắp có thể lên đến hai năm; một số sản phẩm còn được dán nhãn ghi thời gian bảo quản lâu hơn. Sản phẩm duy nhất nên dùng để lọc nước là nước tẩy gia dụng chứa 6% natri hypochlorite và không sử dụng chất tạo đặc, xà phòng hoặc dầu thơm.

Nước sôi sẽ tiêu diệt vi khuẩn, vi-rút và những ký sinh trùng có thể gây bệnh. Xử lý nước bằng chất tẩy clo diệt hầu hết các loại vi-rút nhưng có thể không diệt được vi khuẩn. Do đó, đun sôi và sau đó thêm chất tẩy clo là một phương pháp lọc nước hiệu quả.

Prepare in a Year



4. Túi Đồ Khẩn Cấp



Mỗi người cần chuẩn bị túi đồ riêng của mình (trong đó một số đồ dùng chung cho cả nhóm). Khuyến khích trẻ nhỏ cũng tự chuẩn bị túi đồ của chúng vì có thể bạn không cho rằng những thứ quan trọng với trẻ là quan trọng với bạn. Trong trường hợp xảy ra hỏa hoạn hoặc phải di tản nhanh chóng, bạn sẽ hiểu rõ giá trị của việc mang được nhiều đồ hơn là chỉ vài bộ quần áo trong túi.

Bảo Quản Túi Đồ Di Tản

1. Bạn nên chủ động chuẩn bị túi đồ có thể mang theo trong những lúc khẩn cấp mà có thể giúp bạn xoay sở trong hai đến ba ngày, miễn là chúng có trọng lượng nhẹ và dễ mang hoặc kéo theo.

2. Bảo quản những món đồ này trong vật đựng nào đó có thể xách tay và dễ mang theo, như ba lô hoặc xe goòng/va li có bánh xe. Đặt các món đồ trong túi nhựa để chống nước. Túi nhựa hay dùng để đựng đồ nông sản (như táo và cam trong cửa hàng tạp hóa) có thể là lựa chọn phù hợp. Sau này có thể sử dụng các túi này để đựng rác.

Đặt những đồ dự trữ này ở vị trí càng gần lối thoát chính của ngôi nhà bạn càng tốt. Bạn có thể phải tìm được túi đồ trong bóng tối hoặc sau khi phát ra tình trạng khẩn cấp. Tủ quần áo có thể là vị trí phù hợp hoặc để cùng với bộ đồ dùng trong xe ô tô cũng hữu ích. Hãy cân nhắc để túi đồ này trong xe. Khi đó, bạn sẽ luôn có sẵn đồ dự trữ bên mình.

Nước

Trong túi đồ khẩn cấp này, hãy dự trữ nước giúp bạn xoay sở 2-3 ngày cho mỗi người trong gia đình. Phần nước này khác với phần nước dự trữ trong hai tuần sẵn sàng ứng phó cho cả nhà. Chỉ dự trữ nước uống ~ 1/4 gallon/người/ngày. (Xem Nước, Bước Ba). Bạn cũng có thể mua các bộ lọc nước hoặc thiết bị khử trùng nước xách tay. Hãy nhớ là 1 gallon nước mỗi ngày đã bao gồm cả nước để nấu ăn. Nếu bạn không nấu ăn với đồ dự trữ khẩn cấp thì có thể mang ít nước hơn.

Thực phẩm

Dự trữ lượng thực phẩm giúp bạn xoay sở được trong hai đến ba ngày. Chọn các loại thực phẩm không cần bảo quản trong tủ lạnh hoặc không cần nấu, và cần ít hoặc không cần dùng nước. Mua những loại thực phẩm bạn thích để dễ dàng thay đồ mới khi gần hết hạn và xem xét đến các nhu cầu ăn uống cụ thể cũng như tình trạng nhạy cảm với hóa chất/thực phẩm:

- Thực phẩm giàu năng lượng — bơ đậu phộng, thanh granola, hỗn hợp hạt và trái cây khô;
- Đồ ăn vặt — bánh quy, kẹo cứng, v.v.;
- Thịt khô như thanh thịt bò và thịt bò khô.

Túi Đồ Khẩn Cấp cho Thú Cưng

Thú cưng cũng cần túi đồ khẩn cấp! Chuẩn bị thức ăn, nước, mọi loại thuốc dùng trong hai đến ba ngày, dây xích và lồng nếu hợp lý.



Đồ dùng trong túi đồ

- ▶ Thực phẩm
- ▶ Nước
- ▶ Đèn pin
- ▶ Pin dự trữ
- ▶ Que phát sáng
- ▶ Đai (chạy bằng pin/quay tay)
- ▶ Còi
- ▶ Đồ dùng vệ sinh và khăn ướt (tiết kiệm nước để uống)
- ▶ Chuẩn bị sẵn các tài liệu quan trọng
- ▶ Bộ dụng cụ sơ cứu
- ▶ Dao và dụng cụ đa năng
- ▶ Túi rác/túi nhựa
- ▶ Dây sạc/pin dự phòng cho Điện Thoại Di Động
- ▶ Thuốc men
- ▶ Đồ dùng cho thú cưng
- ▶ Băng dính
- ▶ Một bộ quần áo dự phòng
- ▶ Mũ và găng tay
- ▶ Các đồ dùng cần thiết cho trẻ em và những thành viên khác trong gia đình

Nếu bộ đồ dùng này dùng cho xe ô tô thì hãy thêm:

- ▶ Xăng nhỏ
- ▶ Dây khởi động
- ▶ Xích kéo
- ▶ Đèn cảnh báo giao thông
- ▶ Chăn không thấm nước
- ▶ Diêm đựng trong hộp không thấm nước
- ▶ Trang thiết bị theo mùa
- ▶ Chìa khóa dự phòng

GỢI Ý NHANH: Thay mới những đồ vật này hàng năm. Việc này cũng bao gồm mục đích đảm bảo quần áo dự trữ vẫn vừa với bạn!



Sau khi xảy ra thảm họa nghiêm trọng, có thể bạn sẽ cần được hỗ trợ tài chính và muốn lập hồ sơ về bất kỳ thiệt hại tài sản nào nhằm mục đích liên quan đến bảo hiểm và thuế thu nhập. Chuẩn bị sẵn các tài liệu cần thiết để điền đơn đăng ký và những tài liệu khó thay mới sẽ giúp bạn không bị chậm trễ và khó khăn khi làm thủ tục. Dùng máy scan hoặc camera trên điện thoại di động để chụp những tài liệu quan trọng và sau đó lưu trong ổ USB được mã hóa. Quan trọng là phải có mật khẩu bảo vệ vì bạn không muốn để người khác vô tình có được thông tin riêng tư của mình.

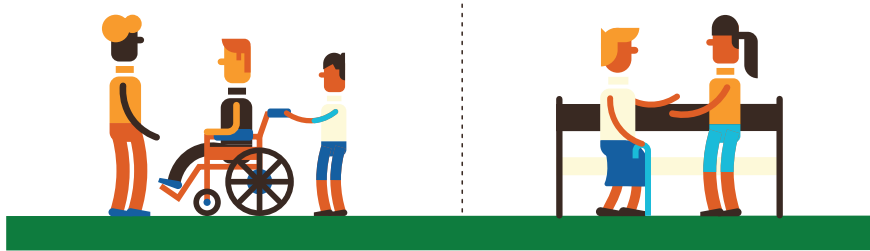
GỢI Ý NHANH: Tăng cường chuẩn bị tốt hơn nữa về mặt tài chính để ứng phó với thảm họa và các tình trạng khẩn cấp bằng cách tải xuống **Emergency Financial First Aid Kit (Hồ Sơ Hỗ Trợ Tài Chính Khẩn Cấp)** của **Cơ Quan Quản Lý Khẩn Cấp Liên Bang (Federal Emergency Management Agency, FEMA)** tại địa chỉ <http://bit.ly/EFFAK1>

1. Thu thập giấy tờ bảo hiểm tài sản (bảo hiểm nhà ở, bảo hiểm của người thuê, bảo hiểm xe ô tô, tàu thuyền, v.v.) và sao chép thành bản sao.
2. Thu thập giấy tờ bảo hiểm y tế (nhà cung cấp dịch vụ y tế, nhà cung cấp dịch vụ nha khoa, bảo hiểm nhân thọ, bảo hiểm khuyết tật mở rộng, v.v.) và sao chép thành bản sao.
3. Thu thập giấy tờ tài chính (ngân hàng, đầu tư, hưu trí, v.v.) và sao chép thành bản sao.
4. Thu thập di chúc, giấy ủy quyền và giấy tờ bất động sản và sao chép thành bản sao.
5. Chụp ảnh hoặc quay video tất cả đồ có giá trị làm bằng chứng để thực hiện các yêu cầu thanh toán bảo hiểm.

Nếu có bản sao giấy thì lưu giữ chúng và ảnh chụp trong hộp gửi đồ an toàn, hộp chống cháy hoặc trong túi bảo quản có khóa kéo để trong tủ đông.

Danh sách kiểm tra các tài liệu quan trọng:

- Hộ gia đình (bất kỳ giấy tờ nào giúp nhận diện những người trong hộ gia đình, trẻ em, thú cưng): giấy chứng nhận kết hôn/giấy khai sinh/giấy chứng tử, hộ chiếu, thẻ an sinh xã hội, bằng lái xe, thẻ xanh, thông tin vi mạch của thú cưng.
- Giấy tờ tài chính (bất kỳ giấy tờ nào hỗ trợ bạn yêu cầu thanh toán bảo hiểm và hỗ trợ sau khi xảy ra thảm họa): hợp đồng thuê/chứng nhận quyền sở hữu nhà, đăng ký xe ô tô, giấy tờ xác nhận quyền sở hữu, khoản vay, hóa đơn tiện ích, bằng chứng về địa chỉ, tài khoản ngân hàng, tài khoản đầu tư/hưu trí, hợp đồng bảo hiểm — nhà, xe ô tô, bảo hiểm của người thuê, bảo hiểm nhân thọ, lữ lự, các nguồn thu nhập-phiếu lương, bằng chứng của nơi làm việc.
- Giấy tờ y tế: bảo hiểm y tế/nha khoa, medicare, medicaid, phúc lợi của Cựu Chiến Binh, danh sách thuốc men, số điện thoại phòng khám bác sĩ, giấy ủy quyền đại diện về y tế, giấy tờ chứng minh khuyết tật.
- Thông tin liên hệ khẩn cấp: phòng khám bác sĩ, phòng khám nha khoa, bác sĩ nhi khoa, phòng khám thú y, nơi làm việc, người giám sát, trường học.
- Đồ vật có giá trị: ảnh chụp đồ vật có giá trị, bản sao ảnh chụp gia đình, ảnh chụp ngôi nhà.



Chuẩn bị tự lo cho bản thân trong hai tuần

Khi xảy ra thảm họa nghiêm trọng, chúng ta có thể cần sử dụng đồ dùng trong hai tuần. Bạn có thể chỉ có một mình! Không có gì vui khi phải đối phó với những ảnh hưởng của thảm họa. Tuy nhiên, khi lập kế hoạch về nhiều cách khác nhau để đáp ứng các nhu cầu của bản thân, bạn có thể giảm đi được nhiều sự bất tiện và khó chịu. Lần lượt chuẩn bị mọi thứ. Bạn có thể đi nhiều chuyến để mua đồ tại các cửa hàng giảm giá hoặc giá rẻ. Tìm kiếm hàng giảm giá trong các kỳ nghỉ lễ.

GỢI Ý NHANH: Sẵn Sàng Ứng Phó Trong 2 Tuần chỉ đơn giản là thêm một lon thức ăn vào giỏ hàng mỗi lần bạn đi mua đồ tạp hóa để bổ sung vào lượng đồ dự trữ khi xảy ra thảm họa. Cũng đừng quên chuẩn bị cho thú cưng của bạn!

Thiết bị chiếu sáng



- Đèn pin và pin dự phòng.
- Đèn cắm trại: (đèn chạy pin chỉ để dùng ở bên trong trại. Không nên dùng nến và nến có thể gây cháy).
- Que phát sáng: Có thể chiếu sáng trong 1-12 giờ và có thể mua tại nhiều cửa hàng bách hóa.
- Đèn sử dụng năng lượng mặt trời: Đèn có thể sạc dưới ánh nắng mặt trời (khi trời có mây vẫn sạc được phần nào).

Nơi Trú Ẩn

Mọi người thường không muốn ngủ trong nhà vài ngày sau khi xảy ra một trận động đất lớn. Ở nơi trú ẩn thay thế sẽ giúp bạn và gia đình thoải mái nhất có thể.



- Lều hoặc vải dầu không thấm nước.
- Túi ngủ hoặc chăn và gối.
- Áo mưa.
- Chăn cứu sinh/chăn không gian (nhỏ gọn và dễ cất giữ).
- Báo hoặc tạp chí cũng có tác dụng cách nhiệt giúp chống lạnh hoặc chống nóng.
- Nếu bạn có xe tải, xe cắm trại hoặc nhà xe di động (Recreational Vehicle, RV) thì có thể sử dụng làm nơi trú ẩn thay thế.

Nấu ăn

Không bao giờ đốt than củi hoặc dùng bếp dã ngoại ở trong nhà. Việc này có thể gây nhiễm độc khí carbon ôxít.

- Bếp dã ngoại, bếp dùng xăng khô hoặc butane, lò nướng thịt - dùng ga hoặc than củi.
- Lò sưởi – Không sử dụng lò sưởi sau khi xảy ra động đất cho đến khi kiểm tra đảm bảo ống khói và ống hơi không có vết nứt. Các tia lửa có thể thoát ra tầng áp mái thông qua vết nứt chưa được phát hiện và gây cháy.
- Vì nhiều loại thực phẩm dùng trong tình huống khẩn cấp có dán nhãn “Chỉ thêm nước/nước nóng” nên khi nấu ăn hãy sử dụng nước sạch hoặc nước đã lọc hoặc nước sôi trong thời gian thích hợp.
- Rửa bát không phải là việc dễ dàng nhưng vẫn có thể làm được. Dùng bếp đun nước ấm. Nếu không hãy dùng dụng cụ ăn, cốc và đĩa dùng một lần.



Bảo quản đồ ăn khi mất điện

- Ít mở cửa tủ lạnh và tủ đông nhất có thể. Tủ lạnh chứa đầy đồ sẽ duy trì nhiệt độ an toàn lên đến 6 giờ.
- Tủ đông chứa đầy đồ sẽ duy trì nhiệt độ an toàn trong một hoặc hai ngày; còn tủ đông chứa thực phẩm nửa tủ sẽ duy trì trong một ngày.
- Vứt bỏ đồ ăn đã để trong tủ lạnh mà có nhiệt độ hơn 40 độ Fahrenheit có thể bị hỏng. **HÃY VỨT BỎ ĐỒ ĂN** nếu nghi ngờ!
- Nếu bạn cho rằng sẽ mất điện trong vài ngày, hãy cố tìm một ít đá để đặt vào bên trong tủ lạnh và tủ đông.
- Hãy nhớ bảo quản riêng thực phẩm tươi sống và đồ ăn đã nấu chín.

Prepare in a Year



HÃY NHỚ!

Hãy vứt bỏ đồ ăn nếu nghi ngờ.

Khi nào tôi nên giữ lại và khi nào nên vứt bỏ đồ ăn?

Đồ ăn đã để trong tủ lạnh sẽ an toàn nếu không mất điện quá vài giờ và cửa tủ lạnh vẫn đóng kín.

Thực phẩm đông lạnh vẫn đông lạnh thì sẽ không có vấn đề gì.

Nếu những thực phẩm có khả năng gây độc hại đã tan băng nhưng vẫn còn tinh thể đá thì nên sử dụng càng sớm càng tốt.

Làm thế nào để tôi biết thực phẩm không còn an toàn để ăn nữa?



Bạn không thể chỉ dựa vào vẻ bên ngoài hoặc mùi thức ăn. Không bao giờ nếm thử đồ ăn để xác định là đồ ăn an toàn.

Một số thực phẩm có thể ổn khi nhìn và ngửi nhưng nếu không còn được giữ lạnh trong

thời gian quá dài thì các vi khuẩn gây nhiễm độc cho thực phẩm có thể đã phát triển đủ nhiều để khiến bạn bị bệnh.

Chuyện gì xảy ra khi có điện trở lại?

Chờ cho đến khi tủ lạnh đạt đến nhiệt độ thích hợp là thấp hơn 40°F trước khi cho toàn bộ thực phẩm tươi mới vào tủ lạnh.

Thực phẩm được chia thành các nhóm sau:

A. Thực phẩm có khả năng độc hại là nhóm quan trọng nhất cần biết. Nhóm này bao gồm: thịt, cá, thịt gia cầm, các sản phẩm từ sữa, trứng và các sản phẩm từ trứng, pho mát mềm, các loại đậu đã nấu, khoai tây đã nấu, mì nui đã nấu, sữa trứng, bánh pudding, v.v.

6. Sẵn Sàng Ứng Phó Trong 2 Tuần

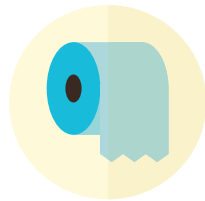


B. Một số thực phẩm có thể không độc hại nhưng chất lượng có thể bị ảnh hưởng. Nhóm này bao gồm: sốt salad, mayonnaise, bơ, bơ thực vật, nông sản, pho mát cứng, v.v.

C. Một số thực phẩm an toàn. Nhóm này bao gồm: đồ uống có ga, nước ép đóng chai chưa mở nắp, sốt cà chua, mù tạt, đồ gia vị, mứt, bơ đậu phộng, sốt thịt nướng, v.v.

Vệ sinh

Tình trạng thiếu trang thiết bị vệ sinh sau các thảm họa nghiêm trọng có thể nhanh chóng tạo ra các vấn đề thứ yếu trừ khi tuân thủ các nguyên tắc hướng dẫn cơ bản.



Nếu đường nước bị hỏng hoặc nếu nghi là bị hỏng thì không xả nước bồn cầu. Tránh đào hố trên đất. Nước

thải chưa được xử lý có thể làm ô nhiễm nguồn cấp nước ngầm sạch. Chỗ nước thải đó cũng thu hút ruồi và khiến dịch bệnh lây lan nhanh hơn.

Dự trữ một lượng lớn các túi nhựa chắc chắn, dây buộc đồ đa năng, chất diệt khuẩn và giấy vệ sinh. Chất diệt khuẩn hiệu quả, dễ sử dụng và tốn ít chi phí là dung dịch pha 1 phần dung dịch thuốc tẩy với 10 phần nước.

Vẫn có thể sử dụng bồn cầu cho dù không thể xả nước. Đối với hầu hết mọi người thì cách này vẫn đỡ căng thẳng hơn là sử dụng thứ khác để đựng:

1. Tháo hết nước trong bồn cầu
2. Lót bồn cầu bằng túi nhựa chắc chắn.
3. Thêm một lượng nhỏ chất khử mùi hoặc chất diệt khuẩn.
4. Buộc chặt túi và vứt bỏ vào thùng rác lớn có nắp đậy chặt. Cũng có thể lót thùng rác lớn này bằng túi rác chắc chắn.

Cũng có thể sử dụng bồn cầu dã ngoại xách tay, thùng rác nhỏ hoặc xô chắc chắn được lót túi nhựa chắc chắn. Những sản phẩm có nắp đậy chặt là lựa chọn thích hợp nhất.

Nên cất túi nhựa cỡ lớn và giấy vệ sinh tại nơi làm việc và trong xe ô tô để sử dụng nếu bạn không ở nhà. Có thể dùng giấy báo bọc những thứ này để chuẩn bị vứt bỏ sau.

Đồ dùng trong túi đồ

Túi Đồ Khẩn Cấp của bạn có thể là túi đồ ban đầu dành cho gia đình; hãy bổ sung đồ để sẵn sàng sử dụng trong 2 tuần tại nhà.

Thực phẩm:

- ▶ Thịt, Trái Cây và Rau Củ Đóng Hộp
- ▶ Nước Ép và Súp Đóng Hộp
- ▶ Thực Phẩm Giàu Năng Lượng - Bơ Đậu Phộng, Thanh Granola, Hỗn Hợp Hạt và Trái Cây Khô
- ▶ Đồ Ăn Vặt - Bánh Quy, Kẹo Cứng, v.v.
- ▶ Thịt Khô như Thanh Thịt Bò và Thịt Bò Khô
- ▶ Cất trữ tủ đông "thực phẩm dùng trong tình huống khẩn cấp" đã sấy khô. Bữa Ăn Ăn Liên.

Đồ Dùng Sơ Cứu:

- ▶ Băng Dính Vô Trùng cỡ 4"
- ▶ Miếng Gạc Vô Trùng cỡ 4" x 4"
- ▶ Băng Gạc dạng Cuộn cỡ 4"
- ▶ Băng Tam Giác cỡ Lớn
- ▶ Băng Che Miệng Vết Thương
- ▶ Băng Dính
- ▶ Kéo và Nhíp
- ▶ Khăn Ướt
- ▶ Xà Phòng Bánh
- ▶ Găng Tay Cao Su
- ▶ Thuốc Aspirin
- ▶ Thuốc Kháng Axit
- ▶ Thuốc Chống Tiêu Chảy
- ▶ Túi Chườm Lạnh Tức Thì
- ▶ Thuốc mỡ kháng sinh để bôi lên vết thương
- ▶ Kim băng
- ▶ Kim và Chỉ Khâu
- ▶ Đồ Dùng Vệ Sinh
- ▶ Vật Liệu Nẹp Cố Định

Prepare

in a
Year



6. Sẵn Sàng Ứng Phó Trong 2 Tuần



Có thể ở nhà bạn đã có sẵn nhiều đồ trong số này. Bạn không cần đi mua và tiêu nhiều tiền cho đồ dự trữ. Hãy bắt đầu từ việc thu thập những đồ bạn có sẵn ở nhà. Một số cộng đồng khuyến nghị bạn nên dự trữ đồ để ứng phó lâu hơn 2 tuần. Hãy kiểm tra với người quản lý tình trạng khẩn cấp trong khu vực nơi bạn sinh sống.

Thêm đồ dùng trong túi đồ

Các đồ dùng khác:

- ▶ Cốc, đĩa giấy và dụng cụ ăn bằng nhựa
- ▶ Đài Nghe Thông Tin Thời tiết từ Cơ Quan Quản Lý Khí Quyển và Đại Dương Quốc Gia (National Oceanic and Atmospheric Administration, NOAA) chạy bằng pin
- ▶ Pin dự phòng
- ▶ Đèn Pin, Đèn Dầu hoặc Đèn Năng Lượng Mặt Trời
- ▶ Dụng Cụ Mở Nắp Lon Không dùng Điện
- ▶ Bình Cứu Hỏa ABC
- ▶ Còi
- ▶ Kem Chống Côn Trùng và Kem Chống Nắng
- ▶ Giấy Vệ Sinh
- ▶ Kem đánh răng, bàn chải đánh răng và các vật dụng vệ sinh khác
- ▶ Đồ Dùng Phụ Nữ
- ▶ Cuộn Băng Nhựa và Băng Dính để dán cửa sổ bị vỡ
- ▶ Túi nhựa để chống thấm nước
- ▶ Khẩu Trang N95
- ▶ Dây Sạc Điện Thoại Di Động
- ▶ Pin Điện Thoại Di Động Cắm Tay
- ▶ Dao/Dụng Cụ Đa Năng Bỏ Túi
- ▶ Kính Mắt Dự Phòng
- ▶ Thuốc Kê Toa và Thuốc Men
- ▶ Ảnh Chụp Gia Đình
- ▶ Đồ Chơi và Sách
- ▶ Dung Dịch Ngâm Kính Áp Tròng
- ▶ Đồ dự phòng cho thiết bị hỗ trợ
- ▶ Bộ Dụng Cụ Sửa Chữa Xe Lăn

Bộ Đồ Dùng Cho Thú Cưng

- ▶ Dây xích và đai an toàn chắc chắn
- ▶ Chăn và khăn
- ▶ Ảnh in để nhận diện thú cưng bị lạc và chứng minh quyền sở hữu
- ▶ Thuốc men và hồ sơ y tế bảo quản trong đồ chứa không thấm nước
- ▶ Bộ dụng cụ sơ cứu
- ▶ Thức ăn và nước
- ▶ Bát, cát đi vệ sinh cho mèo, hộp đi vệ sinh và dụng cụ mở lon bằng tay
- ▶ Thông tin về lịch cho ăn, bệnh trạng, tên và số điện thoại của bác sĩ thú y
- ▶ Đồ dùng để xử lý phân và chải lông cho chó

GỢI Ý NHANH: Chọn những ngày quan trọng cách nhau 6 tháng để nhắc thay mới đồ dự trữ khẩn cấp. Ngày sinh nhật của bạn và 6 tháng sau cũng là một lựa chọn thích hợp.

Vệ sinh:

- ▶ Xô bốn cầu
- ▶ Túi đựng rác chắc chắn
- ▶ Chất Tẩy và Xà Phòng Lông
- ▶ Balm Trẻ Em

Quần Áo và Bộ Đồ Giường:

- ▶ Nhiều bộ quần áo thay đổi tùy theo mùa (lạnh hoặc ấm)
- ▶ Chăn và Túi Ngủ
- ▶ Chăn Mylar (Chăn Cứu Sinh/Chăn Không gian)
- ▶ Giày Chắc Chắn
- ▶ Tất Giữ Ấm
- ▶ Mũ và Găng Tay
- ▶ Áo Choàng Poncho
- ▶ Áo khoác không thấm nước

Tài liệu quan trọng:

- ▶ Bản Sao Các Hợp Đồng Bảo Hiểm
- ▶ Sổ Tài Khoản Ngân Hàng
- ▶ Danh sách đồ vật giá trị
- ▶ Hồ Sơ Gia Đình



Thức ăn cho thú cưng



Bát ăn



Lồng



Thuốc



Dây Xích và Vòng Cổ Dự Phòng



Nước



Đồ chơi và vật dụng quen thuộc



Các tài liệu quan trọng và ảnh của bạn chụp cùng thú cưng

Prepare in a Year



7. An Toàn Phòng Cháy Chữa Cháy



Phải biết những việc cần làm trước, trong và sau khi xảy ra hỏa hoạn!

Cháy từ lò sưởi có thể xảy ra bất kỳ lúc nào. Số lượng đám cháy từ lò sưởi tăng lên trong những tháng mùa thu và mùa đông. Những nguyên nhân thường dẫn đến cháy trong nhà nhất là sự cố khi nấu ăn, khói trong nhà, pháo hoa hoặc sử dụng bếp củi hay lò sưởi không an toàn. Nên kiểm tra thiết bị phát hiện khói và khí cacbon ôxít mỗi tháng một lần và thay mới pin thiết bị sáu tháng một lần. Nên thay mới thiết bị phát hiện khói và khí cacbon ôxít 10 năm một lần. Nếu bạn không thể xử lý vì đám cháy quá lớn, hãy ra khỏi nhà ngay lập tức. Đừng dừng lại để thu thập bất kỳ thứ gì hay làm bất kỳ việc gì. Gọi 911 khi đã ra ngoài! Sau khi ra ngoài thì cứ ở nguyên đó.

Thiết Bị Phát Hiện Khói

Lắp bên ngoài phòng ngủ, ở trên trần hoặc chỗ cao trên tường, tránh xa các góc phòng, ở phía trên cùng của không gian cầu thang mở (hoặc dưới chân không gian cầu thang kín) và gần (nhưng không ở trong) phòng bếp. Để nhận miễn phí cảnh báo khói từ Hội Chữ Thập Đỏ, hãy truy cập GetASmokeAlarm.org

Thiết Bị Phát Hiện Khí Cacbon Ôxít

- Nên lắp đặt ở mỗi tầng nhà bạn sinh sống
- Cách sàn nhà khoảng 18 inch
- Trong khu vực đặt hệ thống sưởi
- Thay mới pin thiết bị khi thay mới đồ dự trữ trong các túi đồ!

Các Vật Phẩm Dễ Cháy

- Không bao giờ sử dụng hoặc cất giữ xăng, kerosene hoặc các chất lỏng dễ cháy tương tự ở trong nhà. (Cất giữ những chất này trong thùng chứa được chấp thuận trong khu vực bảo quản thông khí tốt).
- Vứt bỏ toàn bộ giẻ và vật liệu đã nhúng các chất lỏng dễ cháy (Đề ở ngoài trời trong thùng chứa bằng kim loại).

Điêm và Hút Thuốc

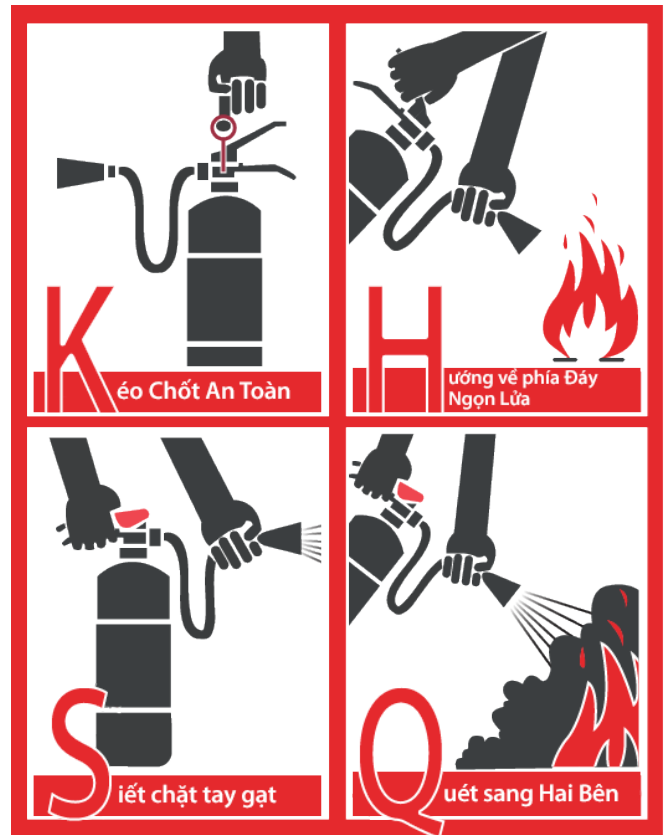
- Cất điêm và bật lửa ở trên cao, tránh xa tầm tay của trẻ em và cất trong tủ khóa nếu có thể.
- Không bao giờ hút thuốc trên giường hoặc khi ngủ gật hay khi dùng thuốc y tế.
- Dùng nước dập tắt mẫu thuốc lá và xì gà trước khi vứt vào thùng chứa ngoài trời.

Các Nguồn Nhiệt

- Sử dụng các nguồn nhiệt thay thế như bếp củi hoặc lò sưởi theo hướng dẫn của nhà sản xuất.
- Không bao giờ sử dụng bếp ga, bếp lò, lò nướng thịt hay lò sưởi chạy bằng propane để sưởi ấm trong nhà.
- Đặt lò sưởi cách vật liệu dễ cháy tối thiểu 3 foot.

Dây Điện

- Kiểm tra dây nối dài xem có dây nào bị bung hoặc hở và phích cắm nào bị lỏng không.
- Đảm bảo ổ cắm điện có tấm ốp và không có dây điện bị hở.
- Không để dây nối dài hoặc ổ cắm điện bị quá tải.



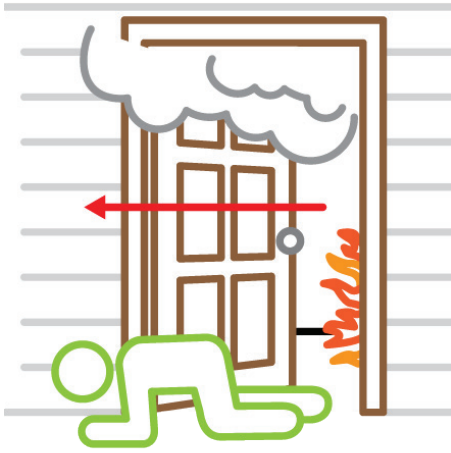
Bình Cứu Hỏa

- Lắp bình cứu hỏa ABC trong nhà và hướng dẫn các thành viên trong gia đình biết cách sử dụng bằng phương pháp PASS - Kéo Chốt An Toàn (Pull the Pin, P), Hướng về phía Đáy Ngọn Lửa (Aim at Base of Fire, A), Siết chặt tay gạt (Squeeze the lever, S), Quét sang Hai Bên (Sweep Side to Side, S) (xem hình trên trang này).
- Chuẩn bị một bình cứu hỏa cho mỗi tầng trong nhà, một bình trong phòng bếp và một bình trong nhà để xe.
- Đặt bình cứu hỏa cách xa bếp và gần cửa ra vào nhà bếp để dễ lấy. Đặt ở vị trí tương tự trong nhà để xe.
- Không đặt bình cứu hỏa trong tủ hoặc sau rèm hay màn che kê cả khi bình cứu hỏa không phù hợp với phong cách trang trí.

Prepare in a Year

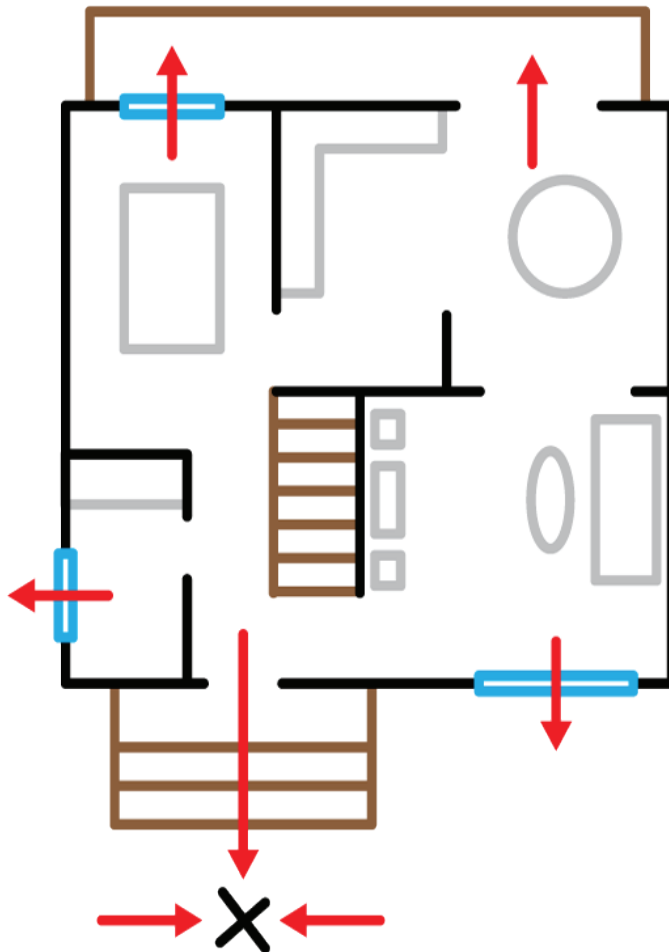


7. An Toàn Phòng Cháy Chữa Cháy



Thoát Khỏi Tòa Nhà

- Rời đi ngay lập tức nếu xảy ra hỏa hoạn hoặc khi thiết bị phát hiện khói hoặc khí cacbon ôxít kêu lên!
- Không cố dập lửa. Sau khi ra ngoài, **không vào lại nhà vì bất kỳ lý do nào!**
- Gọi 911 bằng điện thoại di động khi ở bên ngoài nhà hoặc từ nhà của hàng xóm.
- Nắm rõ vị trí của tất cả các lối thoát hiểm, bao gồm cả cửa sổ. (Nếu bạn sống trong căn hộ, hãy đếm số cửa từ căn hộ của bạn đến hai lối thoát hiểm gần nhất. Việc này sẽ giúp bạn rời đi an toàn trong bóng tối).
- Nếu lối thoát hiểm gần nhất bị chặn do đám cháy, nhiệt nóng hoặc khói thì chuyển sang lối thoát hiểm khác.
- Nếu bạn phải chạy thoát qua một cánh cửa đang đóng thì phải kiểm tra độ nóng trước khi mở cửa. Dùng mu bàn tay để cảm nhận phía trên cánh cửa, tay nắm cửa và khe giữa cánh cửa và khung cửa trước khi mở cửa. Nếu thấy nóng thì không mở cửa và thoát ra ngoài qua cửa sổ.
- Nếu quần áo bắt lửa thì “dừng lại, nằm xuống và lăn tròn” cho đến khi dập được lửa.
- Nếu có khói: cúi thấp xuống và bò bằng bàn tay và đầu gối, thở nông



Thực hành an toàn phòng cháy chữa cháy

Chọn một nơi an toàn bên ngoài nhà để đoàn tụ gia đình. Thường xuyên nhắc mọi thành viên trong gia đình về địa điểm đó. Vẽ sơ đồ các tầng lầu của ngôi nhà và thảo luận để tìm ra hai đường thoát cho mỗi phòng. Tổ chức diễn tập phòng cháy chữa cháy ít nhất hai lần một năm.

qua mũi và dùng áo sơ mi hoặc áo khoác làm mặt nạ.

- Nếu bạn đang ở trong phòng và không thể thoát ra ngoài, hãy để nguyên cửa đóng, cúi thấp người trên sàn và treo một tấm vải trắng hoặc sáng màu ra ngoài cửa sổ để báo cho nhân viên cứu hỏa biết bạn đang ở đó.
- Luôn sử dụng cầu thang thoát hiểm chứ không dùng thang máy. (Buồng thang máy có thể đầy khói hoặc có thể mất điện và bạn sẽ mắc kẹt bên trong).
- Nếu được đóng lại, cửa chống cháy ở cầu thang sẽ ngăn lửa và khói và sẽ bảo vệ bạn cho đến khi bạn ra ngoài.
- Đóng càng nhiều cửa càng tốt khi bạn rời đi. (Việc này sẽ giúp hạn chế phạm vi lan rộng của đám cháy và giúp bạn có thêm thời gian để thoát ra ngoài).

Cháy Do Điện

1. Ngắt điện tại cầu dao tổng.
2. Dập tắt đám cháy bằng bình cứu hỏa, đất hoặc nước.
THẬN TRỌNG: Nếu không thể ngắt điện thì **KHÔNG** dùng nước để chữa cháy.

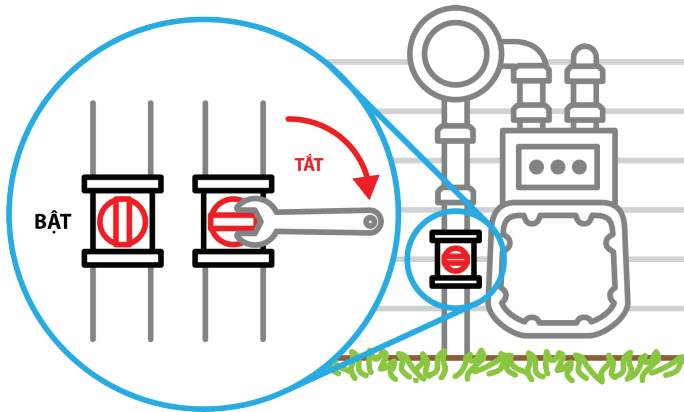
Cháy Do Dầu hoặc Mỡ

- Sử dụng thuốc muối (baking soda), nắp, thớt thái bánh mì hoặc bình chữa cháy để phủ lên ngọn lửa.
- **KHÔNG BAO GIỜ** dùng nước để dập đám cháy do dầu hoặc mỡ.

Prepare in a Year



8. An Toàn Tiện Ích



Hãy nhớ: Vận sang Phải là Vận Chặt. Vận sang Trái là Nơi Lỏng.

Khí Tự Nhiên

Rò rỉ và nổ khí tự nhiên là nguyên nhân gây ra nhiều đám cháy sau khi xảy ra một trận động đất lớn. Sau đây là các bước để ngắt khí tự nhiên:

1. Xác định vị trí van chặn (đảm bảo là có thể quay được van này. Để khóa ga, quay van 90 độ hoặc 1/4 vòng để van nằm ngang trên đường ống).
2. KHÔNG dùng dầu bôi trơn WD-40™ để bôi lên van nếu van bị gỉ. Chất này có thể gây ăn mòn gioăng chữ O để van quay được.
3. Đặt cờ lê lên đồng hồ đo công tơ hoặc tường ngay phía sau công tơ.
4. Chọn cờ lê hình lưỡi liềm dài ít nhất 12 inch.
5. Điều chỉnh cờ lê cho vừa với van trước khi treo cờ lê phía sau công tơ trong trường hợp bị gỉ.

Khóa ga sau khi xảy ra động đất

Khóa ga ngay lập tức chỉ khi bạn:

- Ngửi thấy mùi ga (mùi trứng thối).
- Nghe thấy tiếng xì ga.
- Mặt đồng hồ đo công tơ quay nhanh hơn bình thường.

Không sử dụng diêm, bật lửa, các dụng cụ tạo ngọn lửa trần hoặc bất kỳ công tắc điện nào cho đến khi chắc chắn không có ga rò rỉ. Tia lửa từ công tắc điện có thể đốt cháy khí ga.

Nếu bạn ngửi thấy mùi khí tự nhiên, ngay lập tức đưa mọi người ra ngoài và tránh xa ngôi nhà. Mở cửa ra vào và cửa sổ để thông khí. Khóa ga tại công tơ.

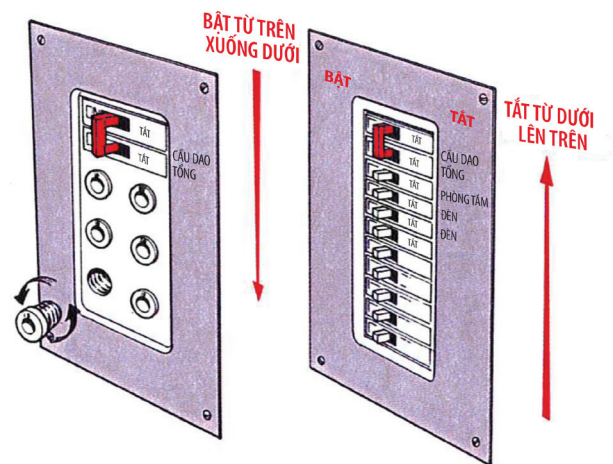
Khí propane

Bình chứa khí propane trong nhà bạn phải được lắp đặt bởi chuyên gia đủ trình độ và được bảo dưỡng thường xuyên.

Các bình chứa khí propane cực kỳ dễ cháy.

- KHÔNG cất giữ các bình chứa trong tòa nhà, nhà để xe hoặc không gian kín.
- Khóa van bình chứa khi không kết nối để sử dụng.
- Không bao giờ đặt bình chứa dự phòng bên dưới bếp nướng.

- Luôn để bình chứa theo chiều thẳng đứng.
- Không bao giờ cất giữ bình chứa ở nơi có nhiệt độ từ 125 độ F trở lên.
- Không bao giờ sử dụng hoặc cất giữ bình chứa khí propane trong nhà.
- Không cố sửa chữa bình chứa hoặc van bình chứa bị hỏng.
- Không sử dụng lò sưởi, bếp hoặc đèn sử dụng khí propane cầm tay trong lều, xe cắm trại, nắp thùng xe tải, nhà xe di động hoặc các không gian kín không được thông khí khác, đặc biệt là trong lúc ngủ.



Luôn ngắt tất cả các mạch lẻ trước khi ngắt cầu dao chính.

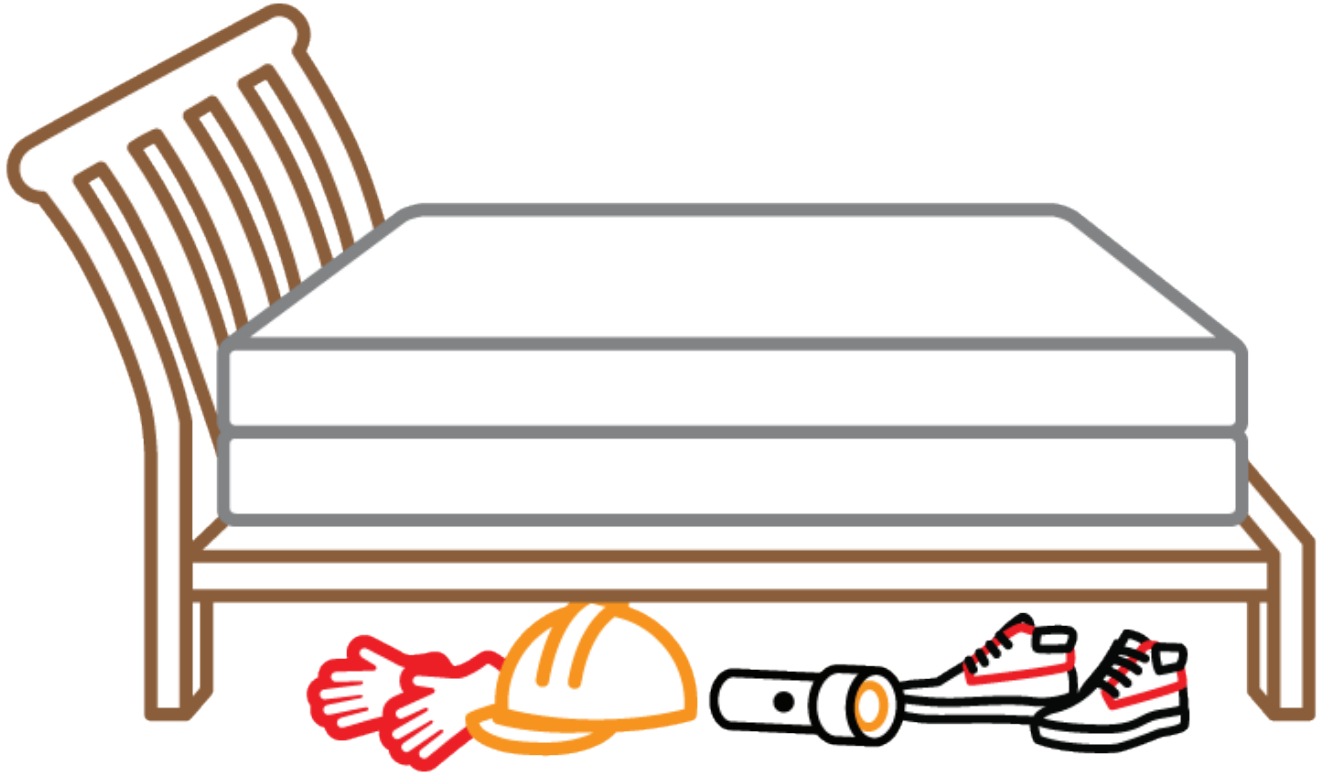
Điện

Các tia lửa điện có khả năng đốt cháy khí tự nhiên nếu bị rò rỉ. Chuẩn bị ngắt điện:

- Xác định vị trí hộp cầu chì
- Hướng dẫn cho mọi thành viên chịu trách nhiệm trong gia đình cách ngắt điện cho toàn bộ căn nhà.

Kiểm tra dây điện của các thiết bị trong nhà, phích cắm và giắc nối. Đảm bảo chúng không bị bung, nứt hay hỏng hoặc nằm dưới giẻ hoặc thảm, nằm trên đồ đạc hoặc ở vị trí mọi người hay qua lại.

- Không đóng đinh hoặc ghim dập dây điện vào tường, sàn nhà hoặc bất kỳ đồ vật nào khác
- Kiểm tra mọi kết nối, thiết bị và dụng cụ ngoài trời xem có dây điện bị bung, phích cắm bị vỡ và vỏ bọc bị nứt hay vỡ không.



Sẵn sàng ứng phó: Dù ngày hay đêm

Khi xảy ra thảm họa, khó có thể suy nghĩ lý trí như trong điều kiện bình thường. Bạn càng có sẵn nhiều quy trình và các quy trình này càng dễ nhớ và dễ thực hiện thì phản ứng của bạn càng hiệu quả và hiệu nghiệm. Chúng tôi khuyên bạn nên giữ những đồ dùng ứng phó cơ bản sau đây ngay dưới gầm giường. Bằng cách đó, bạn sẽ biết chỗ lấy những đồ thiết yếu, cho dù biến cố xảy ra vào ban ngày hay ban đêm.

Đồ Dùng Thiết Yếu Dưới Gầm Giường

- Giày chắc chắn — để bảo vệ bàn chân không bị thương do thủy tinh vỡ
- Găng tay lao động, tốt hơn là bằng da — để bảo vệ bàn tay của bạn không bị thương do thủy tinh vỡ
- Đèn pin và que phát sáng — là những thứ thiết yếu để ứng phó trong đêm

GỢI Ý NHANH: Đảm bảo mọi thứ đơn giản. Hãy giữ lại giày chơi tennis cũ hoặc giày làm vườn dưới gầm giường thay vì vứt chúng đi.

Đồ Dùng Khác Nên Có Dưới Gầm Giường

- Mũ cứng — để bảo vệ bạn không bị thương do đồ vật rơi từ trên cao xuống như gạch ống khói, cây và cành cây đổ xuống. Mũ bảo hiểm đi xe đạp cũng giúp ích.
- Thẻ TÔI ÔN/XIN HÃY GIÚP TÔI hoặc một tờ giấy và bút đánh dấu để tự viết.
- Dùng băng dính hoặc băng cuộn dính để treo thẻ Tôi ôn/Xin hãy giúp tôi trên cửa sổ hoặc cửa ra vào trước.
- Để bản sao thẻ người liên hệ ở ngoài khu vực sống trong túi nhựa.
- Còi (để gọi người giúp đỡ).



Kiểm chế bản năng muốn chạy

Trong khi xảy ra động đất, bản năng đầu tranh/bò chạy của nhiều người thúc giục họ chạy đi — kể cả khi họ biết là nên “Cúi Thấp, Che Chắn và Bám Chặt”. Chúng ta học cách chống lại xu hướng của mọi người là phải chạy bằng cách luyện tập làm những việc an toàn. Các nghiên cứu chỉ ra rằng mọi người thường bị thương do đồ vật rơi từ trên cao xuống chứ không phải do cấu trúc nhà cửa sụp đổ. Nếu đang đứng và cố gắng di chuyển trong khi xảy ra động đất thì bạn có nguy cơ bị quật ngã xuống đất và/hoặc bị thương do kệ sách bị đổ, cửa sổ bị vỡ, bát đĩa bay lung tung, ti vi bị rơi, lò sưởi sụp đổ hoặc đồ đạc di chuyển. Hành động an toàn là nhanh chóng dừng lại hoặc di chuyển đến nơi an toàn. Mặt tiền của tòa nhà hoặc kính cửa sổ có thể rơi xuống và khiến những người đang chạy ra ngoài trong khi xảy ra sự cố bị thương.

Cúi Thấp, Che Chắn và Bám Chặt — điều này có nghĩa là gì?

CÚI THẤP – Tại chỗ bạn đang ở, đặt bằng bàn tay và đầu gối xuống sàn. (Tư thế này bảo vệ bạn không bị quật ngã và cũng giúp bạn cúi thấp và bò đến nơi trú ẩn gần đó).

CHE CHẮN – Dùng một cánh tay và bàn tay che đầu và cổ. Nếu gần đó có bàn hoặc bàn làm việc chắc chắn thì bò xuống bên dưới để trú ẩn. (Nếu gần đó không có nơi trú ẩn thì bò đến tường trong nhà cách xa cửa sổ. Giữ tư thế bò bằng đầu gối; cúi người xuống để bảo vệ các cơ quan quan trọng).

BÁM CHẶT – Cho đến khi ngừng rung lắc. (Bên dưới nơi trú ẩn: bám chặt bằng một tay; sẵn sàng di chuyển cùng nơi trú ẩn nếu nơi trú ẩn di chuyển. Không có nơi trú ẩn: dùng cả hai cánh tay và bàn tay để bảo vệ chắc đầu và cổ). Cúi thấp, che chắn và bám chặt là tiêu chuẩn quốc gia về an toàn khi xảy ra động đất tại quốc gia của chúng ta.

Nếu đang lái xe:

- Lái về phía lề đường, dừng lại và cài phanh đỗ.
- Tránh cầu chui, cầu vượt, đường dây điện, biển báo và các mối nguy khác.
- Ở trong xe ô tô cho đến khi ngừng rung lắc, sau đó tiếp tục lái đi một cách cẩn thận bằng cách tránh các mảnh đồ nát, xe cấp cứu và xe trả tiền bị nứt hoặc dịch chuyển.
- Nếu đường dây điện rơi xuống xe thì ở nguyên trong xe cho đến khi người được đào tạo dỡ bỏ dây điện.

Nếu bạn ở gần bờ biển và thấy rung lắc:

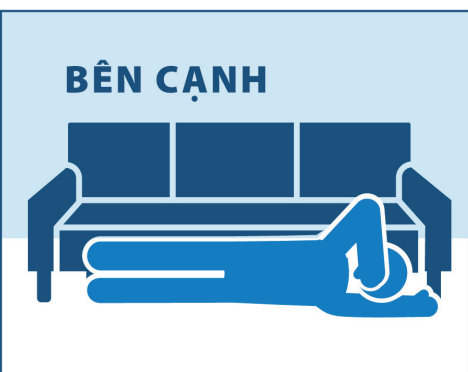
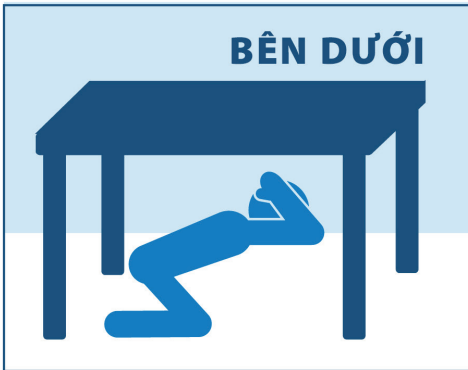
- Chạy đến vùng đất cao ngay sau khi ngừng rung lắc và nếu an toàn khi làm vậy.
- Đi theo các biển báo di tản do sóng thần được đánh dấu hợp lệ.
- Không chờ nghe thấy còi báo động hoặc người nào đó cho bạn biết phải chạy đến vùng đất cao.



Truy cập <http://dropcoverholdon.org/> để biết lời khuyên dành cho những người cần hỗ trợ đi lại hoặc hỗ trợ chức năng.



Washington là nơi hay xảy ra động đất!



Có hơn 1.000 trận động đất được ghi nhận tại tiểu bang Washington mỗi năm. Động đất là hiện tượng giải phóng đột ngột năng lượng dồn nén dọc theo đường đứt gãy trong lớp vỏ trái đất. Đất dưới chân bạn sẽ bắt đầu rung lắc và trôi một cách đột ngột. Phản ứng kịp thời là điều vô cùng quan trọng. Khí gas có thể đã bị rò rỉ, có khả năng gây cháy nổ. Mọi người có thể bị thương. Những việc **BẠN** làm trong giờ đầu tiên sau khi xảy ra động đất có thể cứu mạng người, giảm mức độ nghiêm trọng của thương tích và bảo vệ tài sản.

Những việc cần làm trong khi xảy ra động đất nếu bạn ở trong nhà:

- Cúi Thấp, Che Chắn và Bám Chặt — Che chắn bằng cách ở bên dưới bàn làm việc, bàn, ghế dài chắc chắn hoặc dựa vào tường trong nhà và bám chặt. Nếu không có bàn hoặc bàn làm việc ở gần thì dùng cánh tay che mặt và cổ và cúi người xuống đi chuyên vào góc bên trong của tòa nhà.
- Nếu bạn ngồi xe lăn hoặc sử dụng khung tập đi thì cũng thực hiện tương tự với tường an toàn hoặc một chiếc ghế cao có thể bảo vệ bạn. Tránh cửa sổ và lối ra vào.
- Không sử dụng thang máy.
- Tránh xa thủy tinh, cửa sổ, cửa ra ngoài và tường ngoài và bất kỳ thứ gì có thể rơi xuống, ví dụ như khung đèn và đồ đạc.
- Hiểu được rằng có thể mất điện hoặc hệ thống đầu phun nước chữa cháy hoặc chuông báo cháy có thể bật lên. Trong trường hợp đó, hãy di chuyển đến nơi an toàn gần nhất.
- Nếu bạn đang ở trên giường và động đất xảy ra thì ở nguyên tại chỗ. Bám chặt và lấy gối bảo vệ đầu, trừ khi bạn ở dưới khung đèn nặng có thể rơi xuống.
- Ở trong nhà cho đến khi ngừng rung lắc và có thể ra ngoài nếu an toàn. Hầu hết các thương tích khi xảy ra động đất là do mọi người bị những đồ vật rơi xuống và phải khi đang đi vào hoặc ra khỏi tòa nhà. **Không chạy ra ngoài khi mặt đất đang rung lắc!**

Những việc cần làm trong khi xảy ra động đất nếu bạn ở ngoài đường:

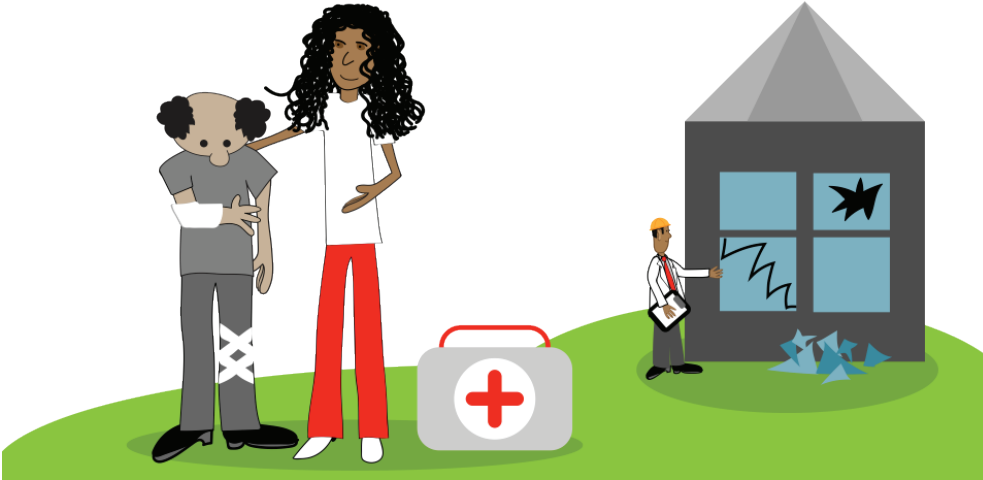
- Hãy ở nguyên tại chỗ.
- Tránh xa các tòa nhà, cây cối, đèn đường và đường dây tiện ích.
- Nhắn tin cho người liên hệ ở ngoài khu vực sống của bạn, báo cho họ biết là bạn ổn hoặc bị thương và mô tả vị trí của bạn.
- Tiếp tục di chuyển một cách thận trọng sau khi động đất dừng lại, chú ý đến đoạn đường và cầu hồng.
- Tránh xa các đường dây bị rơi xuống ít nhất 30 foot.

Nếu bạn đang ở trong xe:

- Dừng xe lại nhanh nhất có thể nhưng phải đảm bảo an toàn, lái vào lề đường và ở nguyên trong xe. Tránh dừng xe gần hoặc bên dưới các tòa nhà, cây cối, cầu chui và đường dây tiện ích.
- Biết cách thoát ra khỏi xe khi bị đường dây điện có điện rơi trúng; chỉ ra khỏi xe khi xe bốc cháy.

Nếu bạn bị kẹt dưới đồng đồ nát:

- Không quẹt diêm.
- Che miệng bằng vải hoặc quần áo. Không di chuyển lung tung hoặc đá vào đồng đồ.
- Gõ nhẹ vào đường ống hoặc bức tường để nhân viên cứu hộ có thể tìm thấy bạn. Thôi còi nếu có. Chỉ la hét nếu như đó là biện pháp cuối cùng — việc la hét có thể khiến bạn hít phải lượng bụi nguy hiểm.



Ba bước cần thực hiện sau khi xảy ra động đất:

- 1) Kiểm tra xem bản thân có bị thương không.
- 2) Kiểm tra xem những người xung quanh có bị thương không.
- 3) Kiểm tra môi trường xung quanh. Nếu bạn ở ngoài tại chỗ thì có an toàn không?

Khi Mặt Đất Dừng Rung Lắc

Kiểm Tra Chấn Thương

Phải cầm máu ngay lập tức, sau đó xử lý sốc (Tham gia lớp học Sơ Cứu hoặc Cầm Máu!)

- Phải nhận thức được rằng có khả năng xảy ra sóng thần nếu bạn sống ở khu vực ven biển. (Xem Phần Sóng Thần ở trang tiếp theo).
- Triển khai kế hoạch thông tin liên lạc của bạn (xem hành động bước một).
- Nhắn tin cho người liên hệ ở ngoài khu vực sống của bạn.
- Chỉ gọi 911 nếu có sự cố đe dọa tính mạng—không phải để thông báo cho họ biết là đã xảy ra động đất.
- Không sử dụng xe ô tô, trừ khi có trường hợp khẩn cấp. Nếu bạn đang ở trong xe, có thể không đi tiếp được trên đường; thận trọng tiếp cận để đến điểm đến an toàn.
- Mang theo đài chạy bằng pin để bạn có thể nghe thông tin cập nhật về tình trạng khẩn cấp và báo cáo tin tức.
- Nghe viên chức chính phủ cập nhật thông tin về những ảnh hưởng do trận động đất gây ra và có thể kỳ vọng các phản ứng viên sẽ làm gì đó.

Ở trong nhà sau khi xảy ra động đất

- Mặc trang phục để đảm bảo an toàn: bảo vệ đầu, bàn tay và bàn chân. Đi giày ở những khu vực gần mảnh đồ nát hoặc thủy tinh vỡ.
- Găng tay làm bằng da sẽ bảo vệ bàn tay bạn không bị những mảnh nhọn đâm phải.
- Mũ cứng sẽ bảo vệ đầu bạn không bị đồ vật rơi xuống và phải, ví dụ như gạch ống khói lung lay trên rìa mái nhà.
- Kiểm tra khí tự nhiên hoặc khí propane và khóa lại nếu cần thiết.
- Khóa nước tại van chặn tổng của ngôi nhà. Nếu đường ống nước bị vỡ, việc khóa van sẽ giúp bảo vệ nước trong bình nước nóng không bị các chất ô nhiễm lọt vào.

- Dán thẻ Tôi ổn/Xin hãy giúp tôi trên cửa sổ phía trước hoặc cửa ra vào trước. Các ký hiệu trên cửa ra vào trước sẽ cho hàng xóm biết tình trạng của bạn. (GỢI Ý: chỉ cần viết OK hoặc HELP lên mẫu giấy và dán lên cửa).
- Đặt bình cứu hỏa ra ngoài trên vỉa hè hoặc lề đường để mọi người nhìn thấy và sử dụng ngay nếu bất kỳ người nào trong khu phố bị hỏa hoạn. Trong trường hợp xảy ra thảm họa lớn, có nhiều khả năng nhân viên tổng đài 911 và phản ứng viên sẽ không hỗ trợ được bạn.

Kiểm tra tình trạng ngôi nhà

- Dập tắt những đám cháy nhỏ nếu có thể. Nếu không thể thì hãy rời khỏi nhà ngay lập tức, thông báo cho cơ quan cứu hỏa nếu có thể và cảnh báo cho hàng xóm.
- Sử dụng đèn pin chạy bằng pin để kiểm tra ngôi nhà nếu biển cố xảy ra trong đêm.
- Sẵn sàng ứng phó với dư chấn.
- Tắt điện nếu đường dây điện của ngôi nhà bị hỏng. Nếu tình hình không an toàn, rời khỏi nhà và yêu cầu được giúp đỡ.
- Kiểm tra tòa nhà xem có vết nứt hay hư hại nào không, đặc biệt là quanh ống khói và tường xây.
- Kiểm tra xem đường nước và nước thải còn nguyên vẹn hay không trước khi sử dụng bồn cầu.
- Không chạm vào đường dây điện bị rơi xuống hoặc các thiết bị vỡ.
- Kiểm tra các tủ và tủ bát. Mở cửa một cách thận trọng. Chú ý đồ vật rơi ra khỏi giá, kệ.
- Dọn sạch thuốc, chất tẩy, xăng và các chất lỏng dễ cháy khác bị chảy tràn.
- Nếu bạn ngửi thấy mùi ga hoặc thấy đường ống bị vỡ thì phải khóa van tổng từ bên ngoài. Khí tự nhiên rò rỉ từ ống gas sẽ có mùi như trứng thối. Không dùng diêm tìm kiếm chỗ rò rỉ ga.



Nguy cơ xảy ra sóng thần: Chạy đến vùng đất cao khi hết rung lắc

Sóng thần tấn công Bờ Biển Washington là do động đất hoặc lở đất gây ra. Những trận động đất và lở đất này có thể xảy ra ở xa (sóng thần xa) hoặc gần nơi bạn sinh sống (sóng thần trong khu vực).

- Sóng thần gồm nhiều đợt sóng. Thường thì đợt sóng đầu tiên không phải là đợt sóng lớn nhất. Mỗi nguy hiểm từ sóng thần có thể kéo dài vài giờ sau khi đợt sóng đầu tiên xuất hiện.
- Sóng thần di chuyển nhanh hơn tốc độ chạy của chúng ta.
- Bất kỳ người nào ở Washington sống gần biển hoặc vùng nước lớn đều có nguy cơ gặp phải sóng thần.

Chuẩn bị ứng phó với sóng thần:

- Xây dựng kế hoạch ứng phó với thảm họa của gia đình và biết rõ bạn có sống trong khu vực dễ ngập lụt hay không và đâu là tuyến đường di tản từ nhà, nơi làm việc hoặc trường học.
- Đăng ký nhận cảnh báo khẩn cấp trong khu vực. Để biết thêm thông tin, truy cập mil.wa.gov/alerts
- Chuẩn bị túi đồ khẩn cấp.
- Nắm rõ cách thức nhận cảnh báo về sóng thần: tiếng còi báo động, đài cảnh báo NOAA, cảnh báo khẩn cấp không dây và/hoặc cảnh báo trong khu vực.

KHI ĐANG Ở BỜ BIỂN:

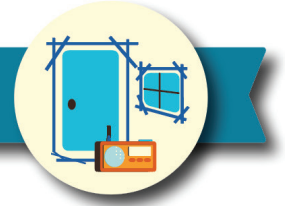
- NẾU MẶT ĐẤT RUNG LẮC...
- NẾU BẠN NGHE THẤY TIẾNG CÒI BÁO ĐỘNG...
- NẾU NƯỚC BIỂN RÚT XUỐNG KHỎI BỜ BIỂN...
- HÃY LẤY TÚI ĐỒ KHẨN CẤP BẠN ĐÃ CHUẨN BỊ,
- CHẠY ĐẾN CHỖ ĐẤT CAO - NGAY LẬP TỨC!



Đi theo các biển báo có logo này để đến nơi an toàn.

Nếu không thấy dấu hiệu nhưng cảm nhận được động đất thì cũng cứ chạy đến nơi đất cao.

Nếu bạn sống hoặc đến chơi ở bờ biển, phải biết trước tuyến đường di tản khi có sóng thần và các khu vực dễ ngập lụt tại địa chỉ mil.wa.gov/tsunami



Trú ẩn tại chỗ là gì?

Trú ẩn tại chỗ không giống với “ở bên trong” tòa nhà. Tạo nơi trú ẩn tại chỗ là xây dựng “phòng an toàn” trong nhà bạn. Lệnh trú ẩn tại chỗ đúng nghĩa là vì các mối đe dọa về hóa học, sinh học hay phóng xạ. Nếu xảy ra rò rỉ chất hóa học (ví dụ: amoniac, phóng xạ, các vật liệu nguy hại), các cơ quan có thẩm quyền sẽ chỉ dẫn mọi người trú ẩn tại chỗ và niêm phong các cơ sở (trú ẩn tại chỗ) hoặc di tản ngay lập tức. Giải phóng chất hóa học là sự cố các hóa chất có hại bất ngờ thoát hơi vào không khí. Sự cố này có thể xảy ra tại các nhà máy sản xuất, do các tai nạn liên quan đến xe tải hoặc tàu hỏa vận chuyển, do các hành động khủng bố hoặc thậm chí là do cháy trong khu công nghiệp. Nói chung, hãy trú ẩn tại chỗ trừ khi nhân viên hướng dẫn ứng phó có chỉ dẫn khác. Muốn ở cùng với những người thân yêu là suy nghĩ thông thường nhưng sẽ an toàn hơn nếu bạn ở nguyên tại chỗ. Không cố đón con từ trường hay điem trông trẻ. Thay vào đó, hãy hỏi nhà trường về kế hoạch của họ từ trước.

Trước Khi Xảy Ra Biến Cố

Để trú ẩn tại chỗ đúng cách, bạn sẽ cần chuẩn bị một “phòng an toàn” từ trước. Có nhiều khả năng bạn sẽ cần ở trong nhà một vài giờ nhưng không phải là vài ngày, do đó hãy chọn một phòng và cất đồ dự trữ để giúp bạn xoay sở trong thời gian đó. Ví dụ: phòng an toàn có phòng ngủ chính có phòng tắm riêng để bạn có thể đi vệ sinh và sử dụng nước sinh hoạt hoặc phòng tắm. Liên hệ với văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp trong khu vực của bạn để xác định những nguy cơ về hóa học có thể xuất hiện trong khu vực. Nếu bạn sống gần các khu công nghiệp hoặc trong bán kính 2.000 foot tính từ đường cao tốc lớn hoặc đường ray tàu hỏa chở vật liệu công nghiệp thì bạn đang sống trong khu vực dễ bị rò rỉ hóa chất. Trú ẩn tại chỗ là một hành động phòng vệ trong thời gian rất ngắn và tại thời điểm nào đó do viên chức chính phủ quyết định, bạn sẽ được yêu cầu rời khỏi nhà hoặc mở cửa mọi thứ nếu nguy cơ đã chấm dứt. Nắm rõ cách thức nhận thông báo cảnh báo khẩn cấp. Thông báo sẽ được phát trên đài, truyền hình và mạng xã hội của viên chức chính phủ. Hỏi các viên chức quản lý tình trạng khẩn cấp trong khu vực để biết họ sẽ sử dụng cảnh báo nào. Phải chắc chắn là bạn đã đăng ký nhận thông báo nếu cần đăng ký. Để biết thêm thông tin, truy cập mil.wa.gov/alerts

Chuẩn Bị Phòng An Toàn

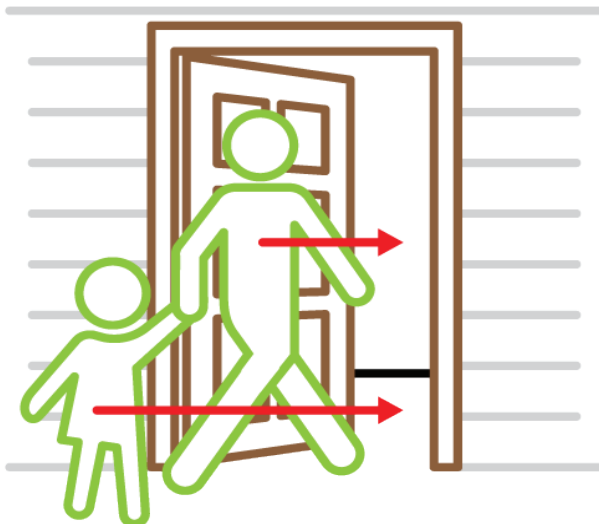
Mua tấm nhựa và băng dính. Cắt trước tấm nhựa cho vừa với tất cả cửa sổ, lỗ thông hơi và cửa của căn phòng này và dán nhãn cho mỗi mảnh. Chuẩn bị hộp hoặc đồ chứa cho phòng an toàn để cất mảnh nhựa đã cắt, băng dính và những đồ dùng khác sau đây:

- Đài AM/FM chạy bằng pin (có thể mất điện) kèm pin dự phòng
- Nước và đồ ăn vặt
- Một ít khăn và chăn (nếu không phải là phòng ngủ)

Đừng sợ hãi nếu bạn chưa chuẩn bị trước một căn phòng. Bạn vẫn có thể sử dụng túi rác thay cho vải nhựa hoặc rèm phòng tắm để che cửa sổ, lỗ thông hơi và cửa ra vào một cách an toàn.

1. Đi vào trong ngay lập tức.

Hãy nhớ mang theo trẻ nhỏ và thú cưng.



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

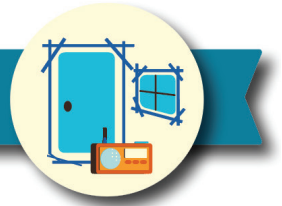
Bạn đóng cửa càng nhanh và càng chặt thì sẽ càng có ít chất độc hại lọt vào bên trong.



Prepare in a Year



11. Trú Ẩn Tại Chỗ



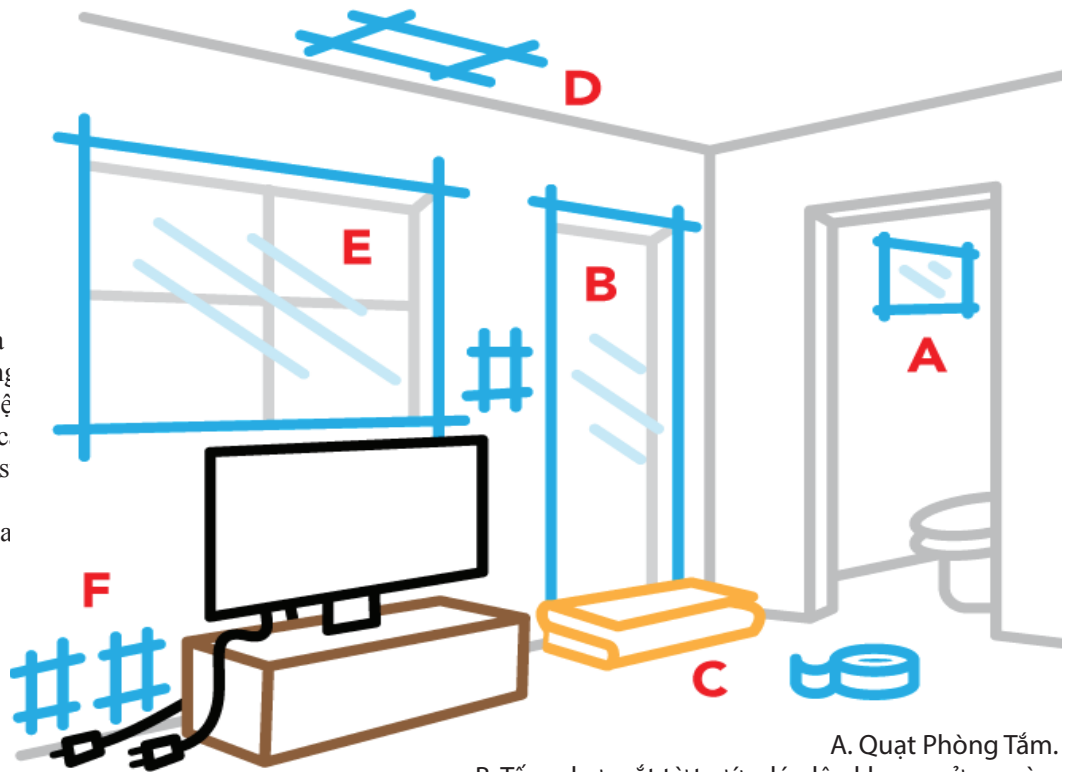
3. Tắt quạt và các thiết bị lưu thông không khí trong cả nhà.

- Tắt quạt.
- Nếu có ngọn lửa được thắp lên thì phải dập tắt. Đóng các cửa ra vào và lỗ thông hơi.
- Đóng chặt cửa chắn bếp củi và lò sưởi.
- Điều chỉnh bộ điều chỉnh nhiệt hoặc lò sưởi và thiết bị điều hòa không khí để tắt và duy trì tình trạng tắt.



4. Đi vào căn phòng đã chọn từ trước và đóng chặt.

- Dùng băng dính dán nhựa các cửa sổ, cửa ra vào, lỗ thông hơi, quạt phòng tắm, ổ cắm điện. Hãy nhớ là bạn đang tạo một căn phòng kín, nên hãy thoải mái sử dụng băng dính.
- Đặt khăn ướt bên dưới khe cửa để bịt kín.



- A. Quạt Phòng Tắm.
- B. Tấm nhựa cắt từ trước dán lên khung cửa ra vào.
- C. Khăn ướt đặt bên dưới khe cửa để bịt kín.
- D. Miệng thổi khí dán băng dính (trên trần và sàn nhà).
- E. Tấm nhựa cắt từ trước dán lên khung cửa sổ.
- F. Ổ cắm điện, dây cáp truyền hình, công tắc, đầu cắm đường dây đất được dán băng dính.

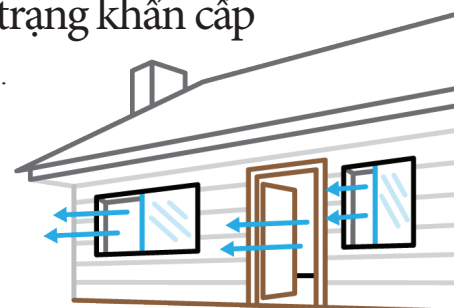
5. Nghe thông tin từ các phương tiện truyền thông để được hướng dẫn.

- Sử dụng đài, tivi hoặc mạng xã hội để kiểm tra các hướng dẫn chính thức về thời điểm an toàn để ra ngoài hoặc có đi tản hay không. Chỉ theo dõi các nguồn thông tin đáng tin cậy trên mạng xã hội.



6. Thông gió kỹ cho nhà của bạn sau khi kết thúc tình trạng khẩn cấp

- Mở các cửa ra vào và cửa sổ. Việc này sẽ giúp xua tan các hạt nhỏ có thể đã lọt vào.



Prepare in a Year



12. Tìm Kiếm Nguy Cơ Trong Nhà



Toàn bộ người dân sinh sống ở Tiểu Bang Washington đều có khả năng bị ảnh hưởng bởi các thảm họa nghiêm trọng như động đất. Hãy dành thời gian để xác định và khắc phục các nguy cơ tiềm ẩn trong gia đình. Tòa nhà — và những thứ bên trong tòa nhà — dễ lung lay hoặc lắc lư do động đất. Rất may là các chuyên gia đã hướng dẫn cách cố định chắc chắn ngôi nhà vào móng và cố định đồ vật trong nhà bằng đinh tán trên tường. Hỏi các cơ quan xây dựng trong khu vực để biết các quy định.

► Các video hướng dẫn thực hiện có tại địa chỉ www.youtube.com/EMDPprepare

Xác định các nguy cơ tiềm ẩn trong nhà:

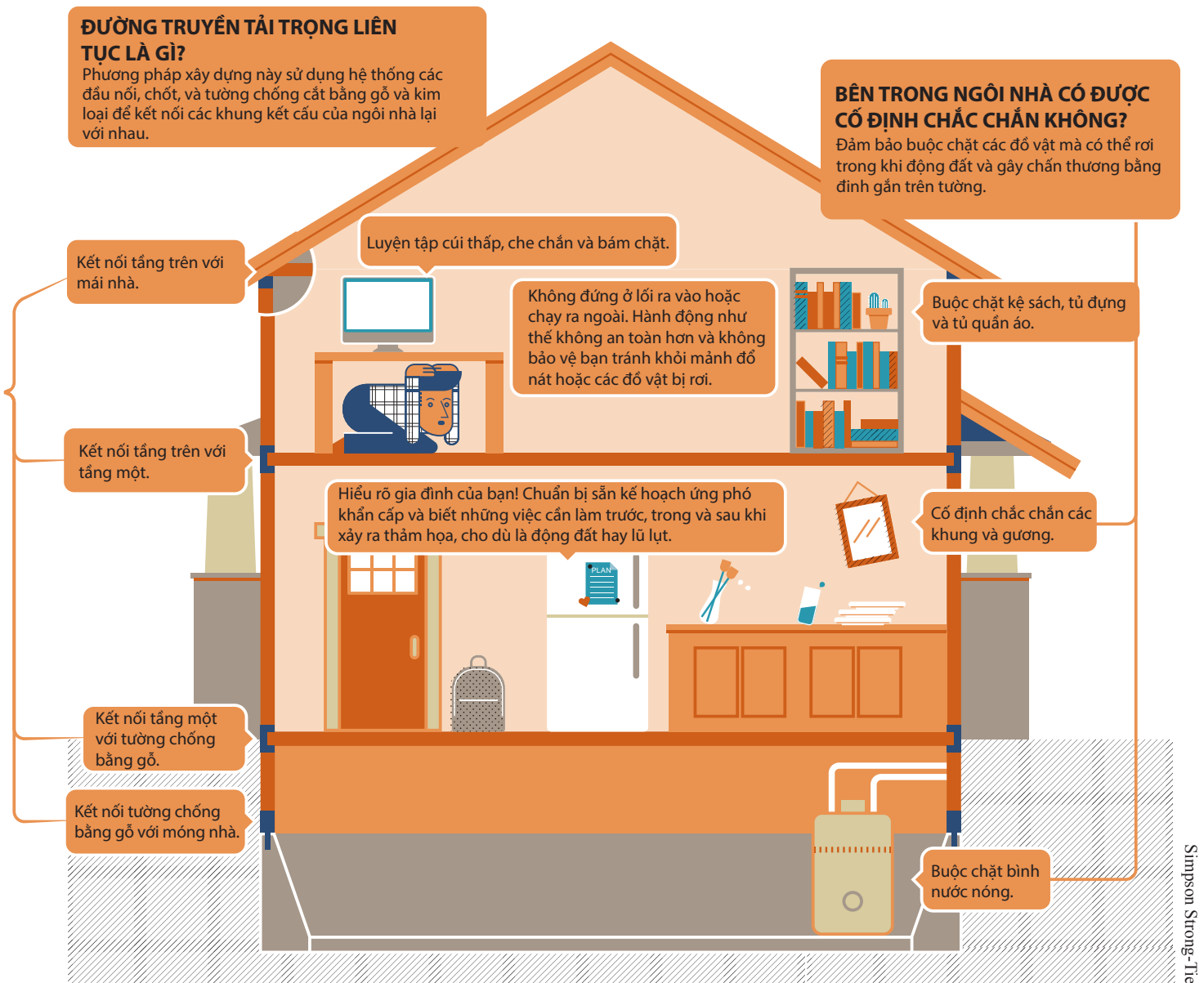
Dành 30 phút đi quanh nhà. Hình dung chuyển động của nền đất khi xảy ra động đất nghiêm trọng. Xác định những nguy cơ tiềm ẩn và lập danh sách để bạn có thể bắt đầu khắc phục.

- Kiểm tra bình nước nóng. Bình có được buộc chắc chắn bằng dây buộc chịu tải vào đỉnh trên tường ở cả phía trên và phía dưới không? Không sử dụng băng dính kim loại kiểu dành cho đường ống nước.
- Bình nước nóng có các đầu nối nước và ga đàn hồi không?
- Đồ đạc có chiều cao lớn đặc biệt dễ bị ảnh hưởng bởi động đất. Xác định từng kệ sách, tủ đựng và tủ đứng cần buộc chặt.
- Xác định các đồ vật nặng hoặc có thể bị vỡ ở các giá trên cao. Đặc biệt chú ý đến những đồ vật có giá trị về tình cảm. Chuyển đồ vật nặng xuống giá thấp hơn.
- Xác định đồ điện tử, vi sóng và các thiết bị nhỏ khác cần cố định chắc chắn.
- Xác định các đồ vật treo lơ lửng, đặc biệt là cây cảnh đựng trong các giỏ nặng và đèn treo gần cửa sổ.
- Xác định các gương, tranh ảnh đóng khung và các đồ vật nặng được treo khác cần được cố định chắc chắn bằng đinh trên tường. Đặc biệt chú ý đến những đồ vật treo phía trên giường ngủ.
- Xác định các tủ trong phòng bếp, phòng ngủ và nhà để xe cần được cố định chắc chắn để bảo vệ những thứ bên trong không bị rơi ra trong khi nền đất rung lắc.
- Kiểm tra móng nhà. Ngôi nhà có được cố định chắc chắn trên móng không? Hỏi nhân viên của quận hoặc thành phố trong khu vực đã cấp giấy phép xây dựng để biết các quy định.
- Gạch ống khói có bị lung lay không?
- Góc mái có được gia cố bằng gỗ dán để giúp ngăn gạch ống khói rơi xuống khu vực sinh hoạt không?
- Xác định các chất độc, độc hại hoặc dung môi trong các thùng chứa dễ vỡ đặt ở các vị trí cao hoặc nguy hiểm, ở trong nhà, nhà để xe và kho để hàng.



Kết cấu nhà có chắc chắn không?

Các ngôi nhà được gắn chặt từ mái xuống đến móng có khả năng chống chịu cao hơn rất nhiều trong khi xảy ra động đất. Kiểu kết cấu này hình thành đường truyền tải trọng liên tục giúp giữ nhà đứng vững. Hầu hết các ngôi nhà mới hơn đều được xây dựng kèm theo đường truyền tải trọng liên tục, giống như dây xích buộc chặt ngôi nhà từ mái xuống đến móng.



Ngôi nhà đã được chỉnh trang chưa?

Nếu nhà được xây trước năm 1985 thì cần được chỉnh trang. Chỉnh trang về địa chấn sẽ giúp gia cố khung kết cấu của ngôi nhà, bao gồm:

▶ Nhà được chốt chặt vào móng.

- ▶ Tường chống bằng gỗ được gia cố.
- ▶ Tường chống gắn với tầng một. Nghiên cứu các dự án tự thực hiện để cố định chắc chắn cho ngôi nhà hoặc liên hệ với nhà thầu trong khu vực.