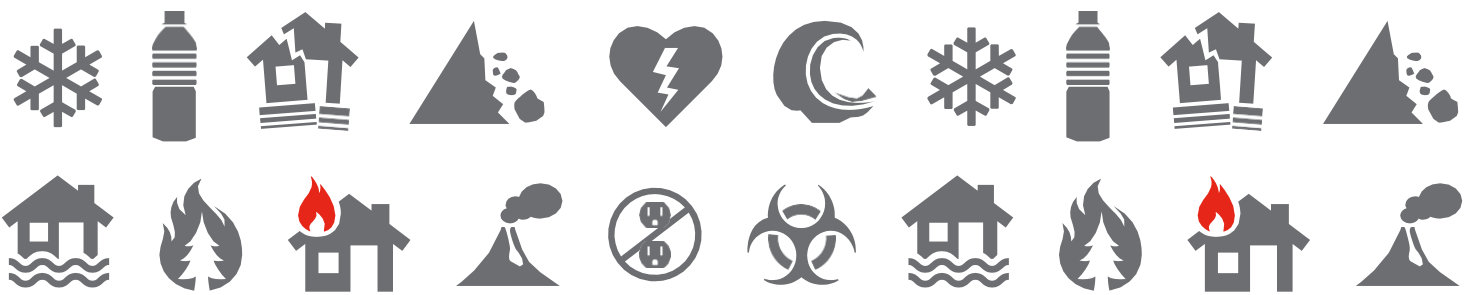


Chuẩn Bị!

Tài Liệu Hướng Dẫn



**American
Red Cross**

Cascades Region

Phục Vụ vùng Oregon và Tây Nam Washington

redcross.org/cascades

 [@RedCrossCasc](https://twitter.com/RedCrossCasc)

 [RedCrossCascades](https://www.facebook.com/RedCrossCascades)

 [RedCrossCascade](https://www.instagram.com/RedCrossCascade)

Sẵn Sàng cho Hai Tuần

Chuẩn bị cho 72 giờ đồng hồ là một khởi đầu tốt và hữu ích trong trường hợp mất điện ngắn-hạn hay sơ tán tạm thời. Trong trường hợp một cuộc động đất lớn hay sóng thần, nhiều tuyến đường giao thông vùng Tây Bắc Thái Bình Dương sẽ bị hư hại. Các cá nhân sẽ cần trông cậy vào nhau để được an toàn trong cộng đồng, nơi làm việc và tại nhà cho đến khi nhân viên cứu hộ có thể tiếp cận bạn. Các cơ quan quản lý khẩn cấp và Hội Chữ Thập Đỏ khuyến khích mọi người nên chuẩn bị để tự túc cho ít nhất là trong hai tuần. Chuẩn Bị! Tài Liệu Hướng Dẫn cung cấp những thực hành mà các cá nhân và các hộ gia đình có thể thực hiện để gia tăng sự sẵn sàng của họ để trang bị cho hai tuần.

Được Đào Tạo

Bạn có biết sẽ phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp về tìm mạch, hô hấp hay sơ cứu? Các khóa học Sơ Cứu/COR/AED của Hội Chữ Thập Đỏ cung cấp cho bạn những kỹ năng để cứu mạng sống. Ít nhất là một người trong hộ gia đình của bạn cần phải học hiểu những khả năng cứu hộ.

Gọi 1-800-RED CROSS để đăng ký lớp học hay vào trang mạng redcross.org/take-a-class.

Liên Lạc với Hội Chữ Thập Đỏ của Bạn

Trang Mạng: redcross.org/cascades

Northwest Oregon Chapter

Phục vụ các cư dân các quận Clackamas, Clatsop, Columbia, Gilliam, Hood River, Lincoln, Marion, Multnomah, Polk, Sherman, Tillamook, Wasco, Washington và Yamhill.

Regional Headquarters Office
3131 N Vancouver Ave.
Portland, OR 97227
503-284-1234

Central and Eastern Oregon Chapter

Phục vụ các cư dân các quận Baker, Crook, Deschutes, Grant, Harney, Jefferson, Morrow, Umatilla, Union, Wallowa and Wheeler và Warm Springs Reservation.

Bend Office
815 SW Bond St., Ste. 110
Bend, OR 97701
541-382-2142

Southwest Oregon Chapter

Phục vụ các cư dân các quận Benton, Coos, Curry, Douglas, Jackson, Josephine, Klamath, Lane, Lake và Linn.

Eugene Office
440 E Broadway, Ste. 200
Eugene, OR 97401
541-344-5244

Southwest Washington Chapter

Phục vụ các cư dân các quận Clark, Cowlitz, Klickitat, Pacific, Skamania và Wahkiakum.

Vancouver Office
5109 NE 82nd Ave.
Vancouver, WA 98662
360-693-5821

Những Nguồn Chuẩn Bị Khác

Vào trang: redcross.org/PrepareCascades

Chuẩn Bị! Tài Liệu Hướng Dẫn đã được thiết lập và phát hành bởi Hội Chữ Thập Đỏ Vùng Cascade. Quyển sách này hay bất cứ phần nào trong đó không được sao chép hay sử dụng mà không có sự đồng ý của Hội Chữ Thập Đỏ Vùng Cascades



**American
Red Cross**

Sứ Mệnh

Hội Chữ Thập Đỏ ngăn ngừa và xoa dịu của nỗi đau của con người khi đối mặt với những tình huống khẩn cấp bằng cách huy động sức mạnh của tình nguyện viên và sự hoà phóng của các mạnh thường quân.

Giới Thiệu

Tai họa có thể tấn công bất cứ lúc nào. Cho dù là một vụ cháy nhà vào lúc 3 giờ sáng hay một cơn động đất vào lúc 3 giờ chiều, một tai họa có thể làm thay đổi sức khỏe thể chất, tinh thần và tài chính của bạn chỉ trong vài giây. Trong khi Hội Chữ Thập Đỏ và những cơ quan đối tác làm việc 365 ngày để chuẩn bị cho và để đáp ứng cho những trường hợp khẩn cấp, thì việc trang bị cho tai họa bắt đầu từ bạn.

Quyển sách này sẽ hướng dẫn bạn qua các bước bạn và gia đình của bạn cần làm để có thể tự-túc sau một tai họa lớn. Nó sẽ cho bạn biết về những rủi ro của tai họa, hướng dẫn bạn thực hiện một kế hoạch cho gia đình của bạn trong tai họa và hướng dẫn từng bước một để tạo một bộ trang bị cho tai họa. Nó cũng thảo luận các loại tai họa cụ thể với hướng dẫn những việc cần làm trước, trong khi và sau những tình huống cụ thể thường xảy ra phổ biến trong vùng Tây Bắc Thái Bình Dương.

Không thể dự đoán được từng trường hợp khẩn cấp, nhưng bạn có thể thực hiện ngay những bước để làm giảm sự tác động và, trong nhiều trường hợp, ngăn chặn những tai họa đó xảy ra ngay từ đầu. Tận dụng nguồn thông tin này. Đánh dấu toàn bộ bảng kiểm tra và chia sẻ nó với gia đình, các bạn bè và các đồng nghiệp. Chia sẻ thông tin này và những gì bạn làm với những người khác sẽ khuyến khích họ để thiết lập trang bị cho riêng họ. Giữ giữ thông tin của bạn ở một nơi an toàn cùng với những trang bị cho tai họa. Biết phải làm gì trong những tình huống tai họa và có thể đáp ứng một cách bình tĩnh và với sự tự tin có thể cứu sống bạn.

Nội Dung

1. Được Thông Báo

3

Tìm hiểu về những tai họa có thể xảy ra trong khu vực của bạn và những điều cần làm trước, trong khi và sau khi.

- Bạn sẽ được thông báo thế nào
- Động đất
- Núi Lửa Phun Trào
- Những Điều Bạn Cần Biết về Những Tiềm Ích của Bạn
- Cấp Độ Sơ Tán Khẩn Cấp
- Sóng Thần
- Cấp Cứu Y Tế
- Những Điều Bạn Cần Biết về Nguồn Nước của Bạn
- Hỏa Hoạn Nhà Cư Dân
- Bão Mùa Đông
- Cấp Cứu Sinh Học hay Hoá Chất
- Lụt Lội
- Đất Chùi

Lịch Trang Bị Phòng Chống Tai Họa: Hướng Dẫn Theo Từng Tuần

Xếp Giữa

2. Lập Kế Hoạch

19

Lập một kế hoạch trước khi tai họa xảy ra. Thảo luận và thực hành với các thành viên khác trong gia đình của bạn về kế hoạch của bạn.

- Những người cao niên
- Các Cá Nhân với Những Nhu cầu Di Chuyển và Chức Năng
- Chuẩn Bị Cho các Thú Vật của Bạn cho Tai Họa
- Sức Khỏe Tâm Thần của Bạn

3. Tạo Một Bộ Trang Bị

23

Biết những đồ dự trữ nào được khuyến khích cho một bộ trang bị cấp cứu tai họa và giữ cho những tài liệu tài chính của bạn được ngăn nắp.

4. Tải Xuống Những Phần Mềm của Hội Chữ Thập Đỏ

26

Đặt sự chuẩn bị cho tai họa trong lòng bàn tay của bạn.

5. Những Liên Lạc Khi Khẩn Cấp

27

6. Kế Hoạch Thoát Hiểm Khi Cháy Nhà

28

Lắp Còi Báo Cháy Miễn Phí

Bìa Sau

1. Được Thông Báo

Trước khi bạn lên một kế hoạch và lập một bộ trang bị, điều quan trọng là biết những nguy cơ tai họa nào mà bạn đối mặt. Chúng ta đều bị tổn hại khi cháy nhà, cháy rừng, động đất, lụt lội và những điều kiện nguy hiểm của thời tiết mùa đông. Tùy theo nơi nào bạn sinh sống, bạn cũng có thể gặp nguy hiểm của các trận sóng thần và đất chùi. Phần này cung cấp một cái nhìn tổng quát về các tai họa mà có thể xảy ra ở Tây Bắc Thái Bình Dương và thông tin làm thế nào các cơ quan cấp cứu địa phương sẽ thông báo cho bạn trong những trường hợp khẩn cấp đó.

Bạn Sẽ Được Thông Báo Thế Nào

Các quan chức an toàn công cộng sẽ giao tiếp với dân chúng theo một số cách tùy theo hoàn cảnh. Những phương tiện giao tiếp đó có thể bao gồm:

- Hệ Thống Báo Động Khẩn Cấp (Emergency Alert System (EAS)) trên truyền hình, truyền thanh và các đài phát thanh thời tiết của National Oceanic và Atmospheric Administration (NOAA).
- Qua Wireless Emergency Alerts (WEA) có sẵn trên nhiều điện thoại thông minh.
- Các hệ thống thông báo khẩn cấp của cộng đồng tại cấp quận và thành phố. Các hệ thống này thường gửi các tin nhắn đến các điện thoại bàn, các điện thoại di động và những địa chỉ email của những ai chọn cách đó. Tìm đến cơ quan quản lý cứu hộ của thành phố hay quận của bạn để biết làm sao để đăng ký.
- Truyền thông tin tức địa phương.
- Truyền thông xã hội, bao gồm Twitter và Facebook.
- Thông báo đến-từng-nhà (trong những hoàn cảnh hiểm họa).
- LƯU Ý: Trong nhiều trường hợp, để nhận được các thông báo khẩn cấp, các cá nhân phải vào các trang mạng của những cơ quan thông báo và chọn tham gia để nhận những báo động khẩn cấp.

Các Mức Độ Di Tản Khẩn Cấp

Trong những lúc khẩn cấp, các quan chức an toàn công cộng có thể xác định là không an toàn cho các cư dân lưu lại nhà của họ và ra lệnh cho họ để di tản. Hãy làm quen với những mức độ di tản như sau:

Mức Độ 1

Di tản Mức Độ 1 có nghĩa là **Hãy Sẵn Sàng** cho khả năng di tản.

HÃY CẢNH GIÁC: Các cư dân nên **cảnh giác** cho sự nguy hiểm đang xảy ra trong vùng của họ, theo dõi các trang mạng, các dịch vụ khẩn cấp và thông tin từ các phương tiện truyền thông địa phương. Đây là thời điểm cho sự chuẩn bị và phòng ngừa di dời cho những người có những nhu cầu di chuyển và chức năng, tài sản di động và (trong những hoàn cảnh nhất định) các thú nuôi và gia súc. Nếu tình trạng xấu hơn, nhân viên dịch vụ cứu hộ có thể liên với bạn qua một hệ thống thông báo khẩn cấp.

Mức Độ 2

Di tản Mức Độ 2 có nghĩa là **Được Đặt** để di tản.

BẠN PHẢI CHUẨN BỊ ĐỂ RỜI KHỎI TẠI THỜI ĐIỂM CỦA THÔNG BÁO: Mức độ này xác định là có nguy cơ đáng kể trong khu vực của bạn và các cư dân nên tự nguyện di dời ra ngoài vùng bị ảnh hưởng hay, nếu chọn ở lại, hãy sẵn sàng để di tản tại thời điểm của thông báo. Các cư dân **CÓ THỂ** có thời gian để gom góp những đồ cần thiết, nhưng họ sẽ tự gánh rủi ro khi làm như thế.

ĐÂY CÓ THỂ LÀ THÔNG BÁO DUY NHẤT MÀ BẠN NHẬN. Các dịch vụ cứu hộ không thể đảm bảo rằng họ sẽ có thể thông báo cho bạn nếu những tình trạng trở nên xấu một cách nhanh chóng. Các dịch vụ truyền thông khu vực sẽ được yêu cầu để truyền tin các cập nhật định kỳ.

Mức Độ 3

Di tản Mức Độ 3 có nghĩa là **Đi**. Di tản **NGAY**.

RỜI KHỎI LẬP TỨC! Nguy hiểm trong khu vực của bạn đang hay sắp xảy ra, và bạn phải di tản tức khắc. Nếu bạn chọn để bỏ qua lời khuyên này, bạn phải hiểu rằng các dịch vụ cứu hộ có thể không thể hỗ trợ bạn hơn nữa. **ĐỪNG** chần chừ rời khỏi để gom góp các tư trang hay cố gắng để bảo vệ ngôi nhà của bạn.

ĐÂY CÓ THỂ LÀ THÔNG BÁO CUỐI CÙNG MÀ BẠN NHẬN. Lối vào những khu vực được di tản có thể bị đóng cho đến khi các tình trạng được an toàn. Các đài phát thanh khu vực, các đài truyền hình và truyền thông xã hội được yêu cầu để truyền tin các cập nhật định kỳ.



Cháy Nhà Cư Dân

Bạn có biết rằng 60 phần trăm tử vong do cháy nhà xảy ra trong những nhà không có còi báo cháy tốt không?

Cách để bảo vệ bạn và ngôi nhà của bạn khỏi hỏa hoạn hữu hiệu nhất là nhận định và gỡ bỏ những nguy cơ hỏa hoạn. Trong khi cháy nhà, những còi báo cháy tốt và một kế hoạch thoát hiểm được thực tập thường xuyên có thể cứu nhiều sinh mạng. Biết những nguyên nhân thông thường của cháy nhà. Trong nhiều trường hợp, các nguyên nhân có thể ngăn ngừa trước được.

Nấu Nướng

- Ở lại trong nhà bếp khi bạn chiên, nướng hay nấu thức ăn. Nếu bạn rời khỏi nhà bếp dù là một khoảng thời gian ngắn, hãy nhớ tắt lò đi.
- Mặc áo tay ngắn, tay-ôm hay săn-tay áo lên khi nấu nướng.
- Đặt lò nướng cách xa ít nhất là 10 feet các vách và bờ thành bệ hiên và đừng đặt chúng dưới mái hiên hay những cành cây lòng thòng.

Hút Thuốc

- Nếu bạn hút thuốc, chỉ dùng những thuốc lá cháy-an-toàn.
- Nếu bạn hút thuốc, hút ngoài sân.
- Dụi tàn thuốc và gạt tàn vào nước hay cát trước khi ném chúng đi.
- Không bao giờ hút thuốc nơi đang xử dụng oxygen y tế. Oxygen y tế có thể gây các vật liệu bắt lửa dễ dàng hơn và gây hỏa hoạn ở mức nhanh hơn bình thường.

Sưởi Gia Dụng

- Giữ cho các vật dễ cháy (như quần áo, khăn, mền, v.v.), các trẻ em và các thú nuôi cách xa ít nhất là ba feet với các nguồn nhiệt.
- Giữ cho các lò sưởi và các ống thông gió được sạch và được kiểm tra định kỳ bởi chuyên viên uy tín ít nhất là một lần mỗi năm.
- Hãy đảm bảo rằng lò sưởi của bạn có lưới chắn chắc chắn để ngăn chặn tia lửa khỏi bắn vào phòng. Khi lửa tắt, hãy đảm bảo rằng tro đã nguội trước khi lấy chúng ra và đặt chúng vào một thùng kim loại. Giữ cho thùng cách xa 10 feet khỏi nhà và bất cứ những kiến trúc gần kề khác.

Các Đờ Điện và Thiết Bị Gia Dụng

- Tránh đặt các dây điện dưới các thảm trải và thảm nền, giăng ngang các cửa hay nơi mà chúng có thể bị hư hại bởi đồ nội thất.
- Kiểm tra thường xuyên các dây điện. Thay thế các dây điện hay nối điện bị nứt, sờn hay bị hư hỏng. Đừng cố sửa chữa chúng.

Những Mẹo Ngăn Ngừa Hỏa Hoạn Khác

- Đừng bao giờ để nến cháy bất cẩn. Luôn luôn dập tắt chúng trước khi bạn rời khỏi phòng.

- Giữ cho các chất lỏng bắt lửa và dễ cháy cách xa khỏi bất cứ nguồn nhiệt, tia lửa hay ngọn lửa.
- Dùng máy phát điện xách tay ngoài trời ở những nơi thông thoáng tốt ít nhất là năm feet khỏi các cửa ra vào, cửa sổ và các cửa lỗ thông gió.

Trước Khi

- Lên kế hoạch thoát hiểm cháy nhà mà nhận định hai cách để thoát khỏi mỗi phòng (xem tr. 28).
- Lắp đặt còi báo cháy trong mỗi phòng ngủ, bên ngoài mỗi khu vực ngủ riêng và tại mỗi tầng lầu trong nhà.
- Thay các pin dùng một lần rồi bỏ ít nhất là một lần mỗi năm.
- Thay thế các còi báo cháy khi chúng đã được 10 năm tuổi.
- Các cửa sổ với song, thanh và chắn cửa sổ an toàn phải nên dễ-xử-dụng, có thiết bị dễ-mở từ bên trong nhà.

Trong Khi

- Nếu lửa cháy bắt đầu từ nồi hay chảo, dập tắt ngọn lửa bằng cách đậy nắp lên nồi hay chảo. Tắt lò và nhấc nồi hay chảo ra cho đến khi chúng đã nguội.
- Để di tản khỏi đám cháy, hãy nhớ là “cúi thấp và đi” để tránh hít khói. Cúi càng sát nền nếu có thể và cảm giác hơi nóng ở các cánh cửa trước khi mở chúng ra. Nếu cánh cửa bị nóng, để cho nó đóng, và dùng lối khác để thoát.
- Khi còi báo cháy nổi lên, chạy ra và ở lại bên ngoài. Đừng bao giờ trở lại bên trong để cứu người, các thú nuôi hay các đồ vật. Đi đến nơi họp mặt bên ngoài được chỉ định của gia đình bạn, và gọi 9-1-1.
- Nếu bạn không thể chạy ra, đóng cửa và bọc các lỗ thông gió và các khe quanh cửa bằng vải hay băng keo để giữ cho khói không vào được. Gọi 9-1-1 hay sở cứu hỏa của bạn. Ở yên đó và sau đó ra hiệu để được cứu hộ nơi cửa sổ với vải màu-sáng hay một đèn pin.

Sau Khi

- Để những người bị thương được chăm sóc bởi chuyên viên y tế. Rửa các vết thương nhẹ với nước và xà phòng. Để giúp cho không bị viêm nhiễm các vết thương nhẹ, dùng băng gạc và thay chúng nếu chúng bị dơ, rách hay ứ đọng nước.
- Giữ bình tĩnh. Bạn có thể tìm thấy mình trong tư thế là chăm sóc cho các người khác. Cẩn thận lắng nghe xem mọi người nói với bạn điều gì và kiên nhẫn chỉ định những trường hợp khẩn cấp trước.



Cháy Rừng

Bạn có biết rằng các đám cháy rừng có thể di chuyển ở tốc độ đến 14 dặm một giờ không?

Oregon và Washington có khuynh hướng về các đám cháy rừng chết người. Các tình trạng hạn hán và khô suốt năm làm gia tăng nguy cơ cháy rừng. Việc xử dụng lửa bất cẩn nơi những khu vực nhiều cây cối có thể gia tăng đáng kể khả năng cháy rừng, mà có thể nhanh chóng lan rộng lên các cây và các bụi khô và đe dọa những ngôi nhà và cơ sở kinh doanh trong vùng lân cận.

Trước Khi

- Tìm hiểu về những nguy cơ cháy rừng trong khu vực của bạn.
- Lên kế hoạch (Xem tr. 19) và tạo bộ trang bị (Xem tr. 23)
- Dọn sạch lá và những cây cối vụn khác trên các nóc nhà, các ống máng xối, các hàng hiên và sân sau.
- Soát các khu vực bên dưới sàn hiên và sân sau với rào lưới để ngăn chặn các vụn vãi và những vật liệu dễ bén lửa bị tích tụ.
- Dỡ bỏ những vật liệu dễ cháy (những đóng gỗ, các bình khí gas, v.v.) trong vòng 30 feet của tầng nền nhà của bạn và các kiến trúc bên ngoài, như là nhà để xe và nhà kho. Nếu chúng có thể bắt lửa, đừng để chúng sát với nhà, hiên sau hay mái hiên của bạn.
- Cắt tỉa cành cây sao cho cành cây thấp nhất là cách từ 6 đến 10 feet với mặt đất.
- Chọn các vật liệu xây dựng và cây cối mà chống cháy.
- Nhận định và duy trì một nguồn nước dồi dào bên ngoài nhà của bạn, chẳng hạn như hồ nhỏ, bể chứa, giếng hay hồ bơi
- Thu gom các vật gia dụng mà có thể dùng như dụng cụ chữa lửa như là cào, rìu, cưa, thau và xẻng xúc.
- Giữ cho ống nước trong vườn đủ dài để vươn tới bất cứ khu vực nào của nhà và những cấu trúc trên khuôn viên.

Trong Khi

- Hãy sẵn sàng để rời khỏi tại thời điểm của thông báo.
- Lắng nghe các đài phát thanh và truyền hình địa phương cho thông tin khẩn cấp mới nhất.
- Tập hợp bộ trang bị cứu hộ và hãy sẵn sàng rời khỏi.
- Sắp xếp cho một nơi tạm trú tại nhà của bạn bè hay người thân bên ngoài khu vực bị đe dọa.
- Tập trung các thú nuôi vào một phòng để bạn có thể tìm thấy chúng nếu bạn cần di tản nhanh chóng.
- Xem và lắng nghe những báo cáo về chất lượng không khí và những cảnh báo cho sức khỏe về khói.

- Giữ cho không khí trong nhà được sạch bằng cách đóng các cửa sổ và cửa ra vào để ngăn chặn khói bên ngoài xâm nhập vào.
- Xử dụng máy điều hoà không khí trong nhà và/hay trong xe của bạn với chế độ tái xử dụng hay tái tuần hoàn.
- Khi mức độ khói lên cao, đừng xử dụng bất cứ thứ gì mà đốt hay tạo thêm khói cho không khí trong nhà, như là nến, lò sưởi đốt củi và bếp gas nấu. Tránh dùng máy hút bụi.
- Nếu bạn bị suyễn hay có bệnh về phổi khác, theo hướng dẫn của nhà cung cấp y tế của bạn.
- Trang phục để bảo vệ chính bạn; mặc quần áo cotton/nỉ len bao gồm áo dài tay, quần dài và bao tay.
- Đạp xe lùi vào trong nhà xe của bạn để dễ dàng lái ra khi di tản.

Nếu ở ngoài trời

- Nếu bạn bị kẹt ở ngoài trời, trườn tới hồ, sông hay hồ bơi.
- Đừng đặt vải hay khăn ướt lên mũi hay miệng của bạn.

Sau Khi

- Cho bạn bè và gia đình biết rằng bạn được an toàn.
- Đừng trở-lại nhà của bạn cho đến khi các lính cứu hỏa nói rằng đã an toàn để làm như vậy.
- Cẩn thận khi bước vào những khu vực bị cháy vì nguy hiểm có thể vẫn còn tồn tại, bao gồm những điểm còn nóng mà có thể bùng cháy mà không có dấu hiệu báo trước.
- Tránh xa những đường dây điện hư hỏng hay rơi đứt, các cột điện và những dây điện rơi vãi.
- Mang bao tay da và mang giày đế cứng để bảo vệ tay và chân.

Động Đất

Bạn có biết rằng bạn có thể không có điện nước trong nhiều tuần hay tháng trong khi có động đất lớn không?

Trước Khi

- Lên kế hoạch (xem tr. 19) và tạo bộ trang bị (xem tr. 23)
- Nhận định những nơi an toàn trong từng phòng trong nhà, nơi làm việc và/hay trường học. Một nơi an toàn có thể là dưới một nội thất chắc chắn hay áp sát vào một bức tường bên trong nhà cách xa các cửa sổ, các kệ sách hay đồ nội thất cao mà có thể rơi vào bạn.
- Thực tập “cúi, che và giữ chặt” ở từng nơi an toàn. Nếu bạn không có đồ nội thất chắc chắn để nắm vào, ngồi trên sàn bên cạnh một bức tường bên trong, và che đầu và cổ của bạn bằng hai cánh tay của bạn.
- Giữ một đèn pin và một đôi giày chắc chắn bên cạnh giường của bạn trong trường hợp một cuộc động đất xảy ra vào lúc nửa đêm. (xem tr. 23, By the Bed Mini Kit)
- Hãy biết chắc rằng nhà của bạn được neo an toàn vào nền của nó.
- Bắt ốc và nẹp máy nước nóng và các thiết bị gia dụng bằng khí gas vào các trục trên tường.
- Bắt ốc các kệ sách, các tủ chén và các đồ nội thất cao khác vào các trục trên tường.
- Treo những vật nặng, như là tranh ảnh và gương soi, cách xa với giường, ghế dài và bất cứ nơi nào mọi người ngủ hay ngồi đó.
- Bắt nẹp cho những giá đèn treo.
- Lắp đặt chốt và ốc cứng vào các tủ kệ. Những vật lớn hay nặng nên được đặt gần nền nhà.
- Tìm hiểu làm sao để ngắt van khí gas trong nhà của bạn và giữ một khóa vít bên cạnh cho mục đích đó (xem tr. 7).
- Tìm hiểu các tiêu chuẩn kiến trúc địa chấn trong khu vực của bạn và những mã xử dụng đất trước khi bạn bắt đầu một công trình xây dựng.

Trong Khi

Nếu bạn ở trong nhà khi động đất bắt đầu

- Cúi, che và giữ chặt. Di chuyển từng chút một nếu có thể.
- Nếu bạn đang ở trên giường, nằm đó, cuộn người và giữ chặt. Bảo vệ đầu của bạn bằng gối. **Đừng** cố chui xuống giường.
- Tránh xa các cửa sổ để tránh bị thương vì những mảnh kính vỡ.
- Ở trong nhà cho đến khi động đất ngưng và nếu bạn không biết chắc là an toàn để đi ra. Khi được an toàn, dùng cầu thang thay vì dùng thang máy trong trường hợp có những hậu chấn, mất điện hay các thiệt hại khác.
- Hãy cảnh giác rằng các hệ thống báo cháy và phun nước thường bật lên trong tòa nhà trong khi động đất, cho dù không có hỏa hoạn, nhưng cẩn thận đề phòng khi chuông báo kêu.

Nếu bạn đang ở ngoài khi động đất bắt đầu

- Tìm một nơi thoáng (cách xa các tòa nhà, các đường dây điện, các cây, các đèn đường, v.v.) và cúi người xuống đất. Ở đó cho đến khi động đất ngưng.
- Nếu bạn đang ở trong xe hơi, tấp vào một nơi thoáng, và ngừng xe lại. Tránh các cây cầu, cầu vượt và các đường dây điện nếu có thể. Ở trong xe với dây cài an toàn cho đến khi động đất ngưng. Sau đó, nếu được, bạn lái xe cẩn thận, tránh các cây cầu và các dây ngăn cách mà chúng có thể đã bị hư hại.
- Nếu một đường dây điện rơi lên xe của bạn. đừng bước ra. Đợi để được giúp đỡ.
- Nếu bạn đang ở trong khu vực núi non hay gần những dốc hay vách đá không vững, hãy cảnh giác đá rơi và những mảnh vụn khác.
- Đất chùi thường bị kích hoạt bởi những trận động đất.

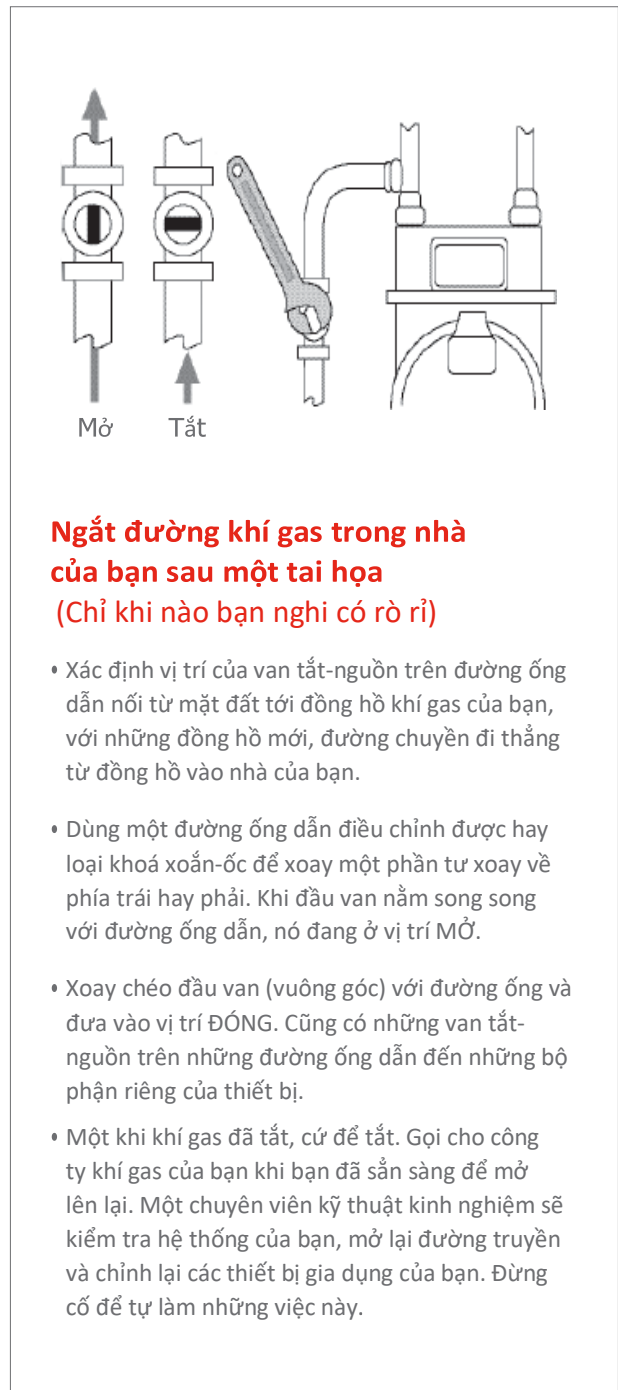
Bảo vệ bản thân trong khi có động đất!

Nếu Được				Dùng Xe Đẩy			
	Cúi!	Che!	Giữ Chặt!		Khoá	Che!	Giữ Chặt!
Dùng Gậy				Dùng Xe Lăn			
	Cúi!	Che!	Giữ Chặt!		Khoá!	Che!	Giữ Chặt!

Được phép của Great ShakeOut Earthquake Drills, ShakeOut.org

Sau Khi

- Sau một cơn động đất, tai họa có thể tiếp diễn. Hãy trông đợi và chuẩn bị cho các khả năng hậu chấn, đất chùi hay ngay cả sóng thần. Những đợt sóng thần thường được phát sinh bởi những cơn động đất (xem tr. 8 để tìm hiểu thêm về những đợt sóng thần).
- Hãy tìm và dập tắt các đám cháy nhỏ. Cháy là nguy hiểm thường thấy sau một cơn động đất.
- Mỗi lần bạn cảm thấy một cơn hậu chấn, hãy đảm bảo là cúi, che và giữ chặt. Những cơn hậu chấn thường xảy ra vài phút, vài ngày, vài tuần và ngay cả vài tháng theo sau một cơn động đất.
- Kiểm tra bản thân xem có thương tích và được chăm sóc, nếu cần, trước khi giúp đỡ những người bị thương hay bị kẹt khác.
- Mặc vào quần dài, áo dài-tay, mang giày chắc chắn và bao tay để bảo vệ khỏi bị thương từ những vật bị vỡ.
- Quan sát nhanh xem thiệt hại trong và xung quanh nhà của bạn, và di tản mọi người nếu nhà của bạn không an toàn.
- Lắng nghe các đài phát thanh và truyền hình địa phương cho những thông tin khẩn cấp mới nhất.
- Kiểm tra xem nếu đường dây điện thoại còn hoạt động. Làm một cuộc gọi ngắn để báo cáo các nguy hiểm đe dọa tính mạng.
- Dùng tin nhắn để giao tiếp với các bạn bè và những người thân trong gia đình.
- Dọn sạch tức khắc những thuốc men rơi vãi, thuốc tẩy, xăng dầu hay những chất lỏng dễ cháy khác.
- Mở các cửa tủ hay kệ một cách cẩn thận vì những đồ bên trong có thể bị xô lệch.
- Giúp đỡ những người với những nhu cầu về di chuyển và chức năng mà đòi hỏi sự giúp đỡ, chẳng hạn như các trẻ sơ sinh, các trẻ em và người già hay thương tật.
- Coi chừng những đường dây điện rơi hay những đường dẫn khí gas bị bể và tránh xa những khu vực bị hư hại.
- Giữ cho các thú vật dưới sự điều khiển trực tiếp của bạn.
- Tránh xa những tòa nhà bị hư hại.
- Nếu bạn ở xa nhà, chỉ trở lại khi các giới chức thẩm quyền nói là đã được an toàn để làm như vậy. Hãy tuyệt đối cẩn thận và kiểm tra sự thiệt hại của các bức tường, nền nhà, các cửa ra vào, các bậc thang và những cửa sổ.
- Hãy cẩn thận khi lái xe sau cơn động đất và dự kiến những đèn báo giao thông bị mất điện.



Ngắt đường khí gas trong nhà của bạn sau một tai họa (Chỉ khi nào bạn nghi có rò rỉ)

- Xác định vị trí của van tắt-nguồn trên đường ống dẫn nối từ mặt đất tới đồng hồ khí gas của bạn, với những đồng hồ mới, đường chuyên đi thẳng từ đồng hồ vào nhà của bạn.
- Dùng một đường ống dẫn điều chỉnh được hay loại khoá xoắn-ốc để xoay một phần tư xoay về phía trái hay phải. Khi đầu van nằm song song với đường ống dẫn, nó đang ở vị trí MỞ.
- Xoay chéo đầu van (vuông góc) với đường ống và đưa vào vị trí ĐÓNG. Cũng có những van tắt-nguồn trên những đường ống dẫn đến những bộ phận riêng của thiết bị.
- Một khi khí gas đã tắt, cứ để tắt. Gọi cho công ty khí gas của bạn khi bạn đã sẵn sàng để mở lên lại. Một chuyên viên kỹ thuật kinh nghiệm sẽ kiểm tra hệ thống của bạn, mở lại đường truyền và chỉnh lại các thiết bị gia dụng của bạn. Đừng cố để tự làm những việc này.

Sóng Thần

Những tiểu bang trong U.S. có nguy cơ cao cho sóng thần là Alaska, California, Hawaii, Oregon và Washington.

Những đợt sóng thần là một loạt những đợt sóng lớn được tạo ra từ những cơn động đất lớn hay đất chui trong lòng đại dương. Khi những đợt sóng tràn vào vùng nước cạn, chúng có thể dâng cao nhiều feet hay, trong những trường hợp hiếm hoi, gần 100 feet, tấn công bờ biển với sức tàn phá lớn. Những đợt sóng thần có thể tại địa phương hay ở xa. Một cơn sóng thần ở địa phương có thể ập đến trong vòng vài phút của một cơn động đất. Một cơn sóng thần từ xa có thể mất bốn đến 12 tiếng để vào đến bờ. Nếu bạn cảm thấy mặt đất rung chuyển khi đang ở bãi biển hay vùng bờ biển thấp, chạy vào đất liền và vùng đất cao càng nhanh càng tốt.

Trước Khi

- Tìm hiểu xem nếu nhà, trường học, nơi làm việc của bạn hay những nơi bạn thường đến có nằm trong vùng nguy hiểm của sóng thần hay không.

Lên kế hoạch (xem tr. 19), và tạo một bộ trang bị (xem tr. 23).

- Hoạch định những đường di tản từ nhà, trường học, nơi làm việc của bạn và những nơi khác mà bạn có thể có mặt khi những đợt sóng thần có nguy cơ xuất hiện. Nếu có thể, chọn di tản đến những địa điểm cao hơn mực nước biển 100 feet. Nếu bạn không thể lên cao đến thế, đi càng cao khi bạn có thể. Bạn cần phải chạy được đến nơi an toàn trong vòng 15 phút.
- Tìm hiểu kế hoạch di tản nơi mà con của bạn đang theo học. Tìm hiểu xem nếu kế hoạch đòi hỏi bạn rước các con từ trường hay từ một địa điểm khác. Trong khi theo dõi hay cảnh báo sóng thần, các đường dây điện thoại có thể bị quá tải và các con đường đến và từ các trường học có thể bị kẹt xe.
- Thực tập những con đường cho di tản. Làm quen với nó có thể cứu sinh mạng của bạn. Có khả năng để theo con đường thoát hiểm của bạn vào ban đêm và trong khi thời tiết khắc nghiệt. Việc thực hành kế hoạch của bạn sẽ cho phép bạn phản ứng kịp thời trong trường hợp khẩn cấp thật.
- Khi đến vùng bờ biển, làm quen bản thân với những con đường gần nhất để di tản lúc có sóng thần.

Trong Khi

- Một cơn động đất xảy ra trong khi bạn đang ở vùng duyên hải và trong nhà, cúi, che và giữ chặt. Nếu bạn đang ở ngoài, tránh những vật rơi rớt (xem tr. 6).
- Khi chấn động đã ngưng, di chuyển nhanh chóng vào đất liền và vùng đất cao. Đi bằng chân nếu có thể.
- Mang theo túi trang bị trước với đầy đủ những linh kiện cho khẩn cấp, nhưng đừng chần chừ rời khỏi (xem tr. 23).
- Nếu cảnh báo sóng thần được ban ra, lắng nghe đài phát thanh thời tiết NOAA, một đài truyền sóng khẩn cấp của Coast Guard (Tuần Duyên) hay những nguồn đáng tin cậy khác cho thông tin khẩn cấp được cập nhật. Hãy sẵn sàng để di tản.

- Ở lại đất liền và trên vùng đất cao cho đến khi một thông báo “tất cả đã xong” được rao bởi những quan chức địa phương.

Sau Khi

- Tiếp tục lắng nghe đài phát thanh thời tiết NOAA, đài của Coast Guard hay đài phát thanh địa phương hay đài truyền hình cho những cập nhật mới nhất.
- Chỉ trở lại vùng đất thấp sau khi các quan chức địa phương nói với bạn rằng đã an toàn để làm như vậy. Một cơn sóng thần có thể chứa một loạt các đợt sóng và có thể tiếp diễn trong nhiều giờ. Đừng phỏng đoán rằng sau một đợt sóng là nguy hiểm đã qua. Đợt sóng sau có thể lớn hơn đợt sóng trước.
- Kiểm tra xem bạn có bị thương tích và băng bó chúng nếu cần trước khi giúp những người bị thương hay bị kẹt khác.
- Nếu có ai đó cần được cứu, gọi cho những chuyên viên mà có đúng thiết bị để giúp. Nhiều người bị chết hay bị thương khi cố gắng cứu những người khác.
- Hỗ trợ những người với những nhu cầu di chuyển và chức năng mà đòi hỏi sự hỗ trợ, chẳng hạn các trẻ sơ sinh và các trẻ em, cũng như người già, người tàn tật và những người không có phương tiện di chuyển.
- Tránh xa những vùng có tai họa. Sự hiện diện của bạn có thể làm xáo trộn với những hoạt động đáp ứng cứu hộ và đặt bạn vào tình trạng nguy cơ của những hậu quả còn lại của sóng thần.
- Dùng tin nhắn để liên lạc với các bạn bè và gia đình. Chỉ gọi điện thoại khi thật sự rất cần thiết.
- Tránh xa những tòa nhà bị nước bao quanh. Nước của sóng thần có thể làm vỡ nền hay đổ sập các bức tường.
- Cẩn thận khi quay trở lại các tòa nhà hay nhà.
- Luồng nước sóng thần có thể làm hư hại các tòa nhà những nơi mà bạn không nghĩ tới. Cẩn thận từng bước bạn bước.
- Để tránh bị thương, mặc đồ bảo hộ, và cẩn thận trong khi thu dọn.
- Canh chừng chặt chẽ các thú vật và giữ chúng dưới sự kiểm soát trực tiếp của bạn.

Các bản đồ di tản khi có sóng thần và những tài liệu khác có sẵn tại nvs.nanoos.org/TsunamiEvac.



Khu Vực Hút Chìm Cascadia

Khu Vực Hút Chìm Cascadia là 600-mile đất phay chạy dài từ bắc California cho đến British Columbia và khoảng 70-100 dặm ngoài bờ biển Thái Bình Dương.

Trận động đất cuối cùng xảy ra trong vùng đất phay này là vào ngày 26 tháng 1, năm 1700, với ước tính ở cường độ 9.0. Trận động đất này khiến cho bờ biển tụt xuống vài feet và sóng thần hình thành và ập vào đất liền.

Oregon và Washington có tiềm năng cho một trận động đất cường độ hơn 9.0 gây ra bởi Khu Vực Hút Chìm Cascadia (Cascadia Subduction Zone) và đưa đến sóng thần cao đến 100 feet mà sẽ ảnh hưởng vùng duyên hải. Ước tính là có từ 2-4 phút rung chuyển hay chao đảo mà sẽ được cảm nhận dọc theo bờ biển với sức mạnh và cường độ giảm xuống khi bạn càng vào sâu trong đất liền.

Cascadia Subduction Zone đã chưa phát một cuộc động đất nào từ năm 1700 và đang tích tụ áp lực ở Juan de Fuca Plate dồn nén bên dưới chỏ của Bắc Mỹ. Hiện nay, các nhà khoa học đang dự đoán rằng có 40 phần trăm khả năng một trận động đất lớn với cường độ hơn 9.0 trong vùng đất phay này sẽ xảy ra trong 50 năm tới. Sự kiện này sẽ được cảm nhận dọc theo Tây Bắc Thái Bình Dương.

Với những mức độ chuẩn bị hiện nay trong vùng của chúng ta, chúng ta có thể dự đoán là không có các dịch vụ và sự giúp đỡ ít nhất là trong hai tuần, nếu không nói là lâu hơn, khi Cascadia Subduction Zone động đất xảy ra. Trong khi điều này sẽ khó mà vượt qua, các công dân, các doanh nghiệp, các trường học, chính quyền, và các cộng đồng cùng nhau bước ra để chuẩn bị. Dùng hướng dẫn này để hành động ngay bằng cách tích cực hoạch định và chuẩn bị cho bản thân và cộng đồng của bạn để sẵn sàng cho các tai họa trong hai tuần.

*Thông tin được cung cấp bởi Oregon Office of Emergency Management

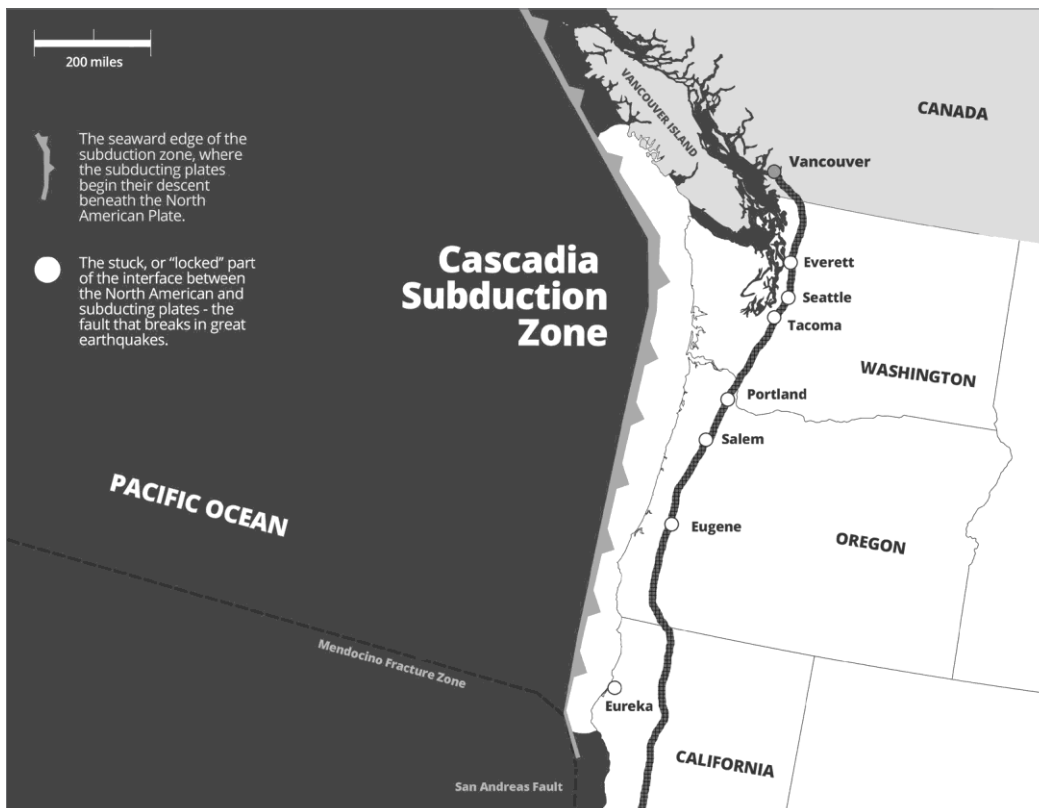


Photo by Mustafa Lazkani - Feb 02, 2016

Bão Mùa Đông

Khi nhiệt độ xuống dưới 30 độ, băng giá có thể xảy ra từng chút trong 25 phút.

Các bão mùa đông có thể xếp loại từ tạo ra lượng tuyết vừa phải trong vài giờ đến bão tuyết với tuyết mù trời, tuyết gió mà kéo dài trong vài ngày. Nhiều cơn bão mùa đông đi kèm với nhiệt độ thấp đáng sợ và đôi khi bởi gió mạnh, băng tích lũy, mưa tuyết và mưa đông đá. Bất kể mức độ nghiêm trọng của bão mùa đông, bạn nên chuẩn bị để vẫn được an toàn trong những lúc này.

Trước Khi

- Lên kế hoạch (xem tr. 19), và tạo một bộ trang bị (xem tr. 23).
 - Có máy dò carbon monoxide tốt trong nhà của bạn.
 - Chuẩn bị xe của bạn cho mùa đông bằng cách kiểm tra mức dầu và giữ cho bình xăng được đầy. Một bình xăng đầy sẽ giữ cho mặt xăng khỏi bị đông.
 - Cách nhiệt nhà của bạn bằng cách lắp đặt các cửa sổ chống bão hay che phủ các cửa sổ với plastic bên trong để giữ cho khí lạnh không tràn vào.
 - Bảo trì thiết bị sưởi và lò sưởi bằng cách cho chuyên viên dọn sạch và kiểm tra mỗi năm.
 - Nếu bạn phải đi xa trong khi thời tiết lạnh, để sưởi trong nhà của bạn và để nhiệt độ không được thấp hơn 55° F.
 - Cho thêm cát, muối đá hay cát vệ sinh không vón-cục vào bộ trang bị tai họa của bạn. Dùng chúng để làm cho lối đi và các bậc thềm bớt trơn trượt.
 - Giữ các áo ấm, bao tay hay bọc tay, mũ, giày ống và nhiều mền và quần áo ấm ở nơi dễ lấy cho các thành viên trong nhà.
- Đem các thú nuôi vào trong nhà trong thời tiết mùa đông. Di chuyển các thú vật khác và gia súc đến những nơi có mái che và đảm bảo rằng nguồn thực phẩm của chúng không bị ngăn chặn bởi tuyết, đá hay những chướng ngại khác.
 - Cho nước chảy, cho dù nhỏ giọt, để giúp tránh các đường ống nước bị đông đá.
 - Tất cả các thiết bị đốt dầu phải có ống thoát hơi ra bên ngoài và đặt nơi thông thoáng.
 - Giữ cho cửa nhà xe đóng nếu có đường ống dẫn nước trong nhà xe.
 - Mở các cửa tủ kệ trong nhà bếp và nhà tắm để cho hơi ẩm được lưu thông quanh đường ống nước. Hãy đảm bảo để dời đi tất cả những thuốc tẩy nguy hiểm và các hóa chất gia dụng ra khỏi tầm tay của trẻ em và các thú nuôi.
 - Tránh lái xe khi những điều kiện bao gồm mưa đá bào, đá hay mưa phùn, tuyết hay sương mù dày đặc. Nếu cần thiết phải di chuyển, giữ bộ trang bị cho tai họa trong xe của bạn.
 - Trước khi vất vả giải quyết các công việc trong nhiệt độ lạnh, hãy xem lại thể lực của bạn, tình trạng thời tiết lúc đó và bản chất của công việc.
 - Hỗ trợ những người với những nhu cầu về di chuyển và chức năng, như là các trẻ sơ sinh và trẻ em, cũng như người già, người có thương tật và những người không có phương tiện giao thông.

Trong Khi

- Ở trong nhà và mặc quần áo ấm. Nhiều lớp quần áo rộng, nhẹ, ấm sẽ giữ cho bạn được ấm hơn là áo khoác dày. Nếu bạn cảm thấy quá ấm, cởi bỏ bớt lớp để tránh ra mồ hôi; nếu bạn cảm thấy ớn lạnh, mặc thêm lớp. Ở trong nhà, nếu có thể.
- Lắng nghe đài phát thanh thời tiết của NOAA hay các đài tin tức địa phương cho thông tin quan trọng về bão tuyết và cường phong tuyết từ National Weather Service (NWS).

Sau Khi

- Cho các bạn bè và gia đình biết là bạn được an toàn.
- Bồi đắp các vật liệu dùng khi tai họa nếu đã dùng trong khi bão.
- Để giảm thiểu mái nhà bị đổ sập, dùng cào hay xẻng để xúc bỏ tuyết.



Lũ Lụt

Bạn có biết rằng nước lụt ở mức sâu một chút cỡ sáu inches có thể đủ mạnh để quật ngã một người không?

Lụt lội nằm trong số tai ương thiên nhiên xảy ra thường xuyên và tốn kém nhất. Khi mưa lớn hoặc dai dẳng đổ lên mặt đất trong nhiều giờ hay ngày, tình trạng lụt lội có thể xảy ra. Lũ quét xảy ra bất chợt do mực nước dâng lên quá nhanh dọc theo dòng nước hay vùng trũng.

Trước Khi

- Biết nguy cơ lụt của bạn và những nơi mà lụt lội có thể xảy ra.
- Lên kế hoạch (xem tr. 19), và tạo một bộ trang bị (xem tr. 23).
- Lắng nghe các đài phát thanh và truyền hình khu vực và đài phát thanh NOAA để biết những cảnh báo nguy cơ lụt và những báo cáo của cơn lụt đang diễn tiến hay thông tin quan trọng khác từ National Weather Service (NWS).
- Vì tiêu chuẩn bảo hiểm cho chủ nhà không bảo đảm cho lụt lội, điều quan trọng là có sự bảo vệ từ lụt lội kết hợp với cuộn phong, bảo nhiệt đới, mưa xối xả và những tình trạng khác mà ảnh hưởng Hoa Kỳ. Để biết thêm những lời khuyên an toàn và thông tin về bảo hiểm cho lụt lội, xin vui lòng vào trang mạng của National Flood Insurance Program tại FloodSmart.gov.
- Nâng máy sưởi, máy nước nóng và bảng điện của bạn lên những sàn mà ít có khả năng bị lụt lội. Một máy nước nóng không bị hư hại có thể là một nguồn nước dùng tốt nhất cho bạn sau một cơn lụt.
- Lắp đặt van-kiểm-tra (những van mà cho phép nước tuôn vào chỉ một chiều mà thôi) vào đường ống nước để ngăn chặn nước lụt ứ đọng trong cống rãnh của nhà bạn.
- Niêm các vách tường ở tầng hầm với các hợp chất chống thấm nước để chống thấm qua các vết nứt.
- Nếu dự kiến có lụt lội, vài cộng đồng có thể phát bao cát miễn phí cho các cư dân. Đón nghe tin tức hay liên lạc với các cơ quan quản lý cứu hộ để biết thêm về các nguồn này.
- Đóng đầy bình xăng của bạn trong trường hợp bạn cần di tản.

- Di chuyển đồ nội thất và các đồ có giá trị của bạn lên sàn cao hơn trong nhà của bạn.
- Di chuyển gia súc lên vùng đất cao hơn. Nếu dùng xe kéo để di tản các thú vật, thì di chuyển sớm thì tốt hơn.

Trong Khi

- Khi cảnh báo lụt hay lũ được ban ra trong khu vực của bạn, chạy lên vùng đất cao và ở lại đó. Tránh bước đi hay lái xe trong dòng nước lụt. Một nguồn nước đang chảy dù nhỏ khoảng sáu inches có thể quật ngã bạn, và một nguồn nước chảy hai feet có thể cuốn đi một chiếc xe.
- Tránh xa các dòng nước lụt. Nếu bạn gặp một dòng nước chảy và mực nước cao trên mắt cá của bạn, ngừng lại, quay lại và đi hướng khác.
- Nếu bạn gặp phải một con đường bị lụt trong khi đang lái xe, quay xe lại, đừng để ngập. Nếu bạn bị kẹt trong con đường bị lụt và mực nước xung quanh bạn tăng nhanh, ra khỏi xe nhanh, và di chuyển đến vùng đất cao hơn.
- Tránh tiếp xúc với nước lụt. Nó có thể bị ô nhiễm bởi cống rãnh hay chứa các côn trùng hay thú vật nguy hiểm.
- Vứt bỏ bất cứ thức ăn nào mà đã tiếp xúc với nước lụt.

Sau Khi

- Báo cho bạn bè và gia đình biết là bạn được an toàn.
 - Đừng vào nhà của bạn cho đến khi các quan chức nói là đã an toàn để làm như vậy.
 - Báo cáo những đường dây điện bị đứt cho công ty điện của bạn và đừng bước vào vũng nước hay nước tồn đọng.
 - Mặc quần áo bảo hộ, bao gồm bao tay và giày ủng nhựa, và hãy cẩn thận khi dọn dẹp.
 - Tẩy trùng bất cứ thứ gì tiếp xúc với nước lụt.
- Xem thêm thông tin về sửa chữa ngôi nhà bị lụt của bạn có sẵn tại www.redcross.org.

Thông tin bổ sung, bao gồm các bản đồ vùng lụt, có sẵn trên các trang mạng của Oregon Department of Geology và Mineral Industries (oregongeology.org) hay Washington Department of Natural Resources (dnr.wa.gov).

Đất Chùi

Bạn có biết rằng những trận đất chùi xảy ra nhiều nhất nơi mà chúng đã từng xảy ra trong quá khứ không? Chúng cũng thường xảy ra trong những vùng vừa mới bị cháy do cháy rừng.

Trước Khi

- Lên kế hoạch (xem tr. 19) và tạo một bộ trang bị (xem tr. 23).
- Hãy cảnh giác với những dấu hiệu báo động của đất chùi:
 - Nước dâng hay nền đất mới bị ướt
 - Các vết nứt mới hay phình to bất thường trên mặt đất, lề đường hay các lối đi.
 - Đất di chuyển ra khỏi nền móng.
 - Các cây bị nghiêng hay cong queo.
 - Các dây điện lỏng thòng hay bị căng.
 - Mặt đường bị lún hay hư vỡ.
 - Ống dẫn nước bị rò rỉ hay vỡ.
- Giảm thiểu những khả năng đất chùi bằng cách:
 - Xả sạch nước chảy trên mặt, ống máng xối và các bãi đậu xe cách xa các dốc.
 - Trồng những dây leo bản địa phủ mặt các dốc.
 - Không được đưa thêm nước vào các sườn dốc.
 - Tránh lấp đất và cây vụn lên các sườn dốc.

Trong Khi

- Nếu bạn nghi ngờ nguy hiểm đang gần kề, di tản ngay lập tức. Thông báo cho hàng xóm bị ảnh hưởng, nếu bạn có thể, và liên lạc với cơ quan công trình công cộng, chữa cháy hay cảnh sát.
- Lắng nghe xem có những tiếng động bất thường mà có thể cho thấy là việc di chuyển cây vụn, chẳng hạn như cây gãy hay đá cuội chạm vào nhau.
- Nếu bạn ở gần một con suối, Hãy cảnh giác cho sự gia tăng hay suy giảm dòng nước đột ngột và chú ý xem nước có thay đổi từ trong sang như bùn. Những thay đổi này có thể có nghĩa là có một dòng chảy ngược cuốn theo các vật vụn, vì vậy hãy chuẩn bị để di chuyển cho nhanh.

- Hãy đặc biệt cảnh giác khi đang lái xe – coi chừng mặt đường sụp lở, bùn, đá rơi và những dấu hiệu của khả năng của dòng chảy các vật vụn.
- Nếu bạn được ra lệnh hay quyết định di tản, mang theo các thú vật với bạn.

Sau Khi

- Tránh xa vùng đất chùi. Có thể có những nguy hiểm của những trận chùi khác.
- Kiểm tra xem cho những người bị thương hay bị kẹt gần nơi đất chùi mà không bước thẳng vào khu vực chùi. Chỉ địa điểm của những người đó cho các nhân viên cứu hộ.
- Lắng nghe các đài phát thanh và truyền hình địa phương để biết thông tin khẩn cấp mới nhất.
- Cảnh giác lụt lội, mà có thể xảy ra sau một trận đất chùi hay mảnh vỡ trôi. Đôi khi lụt lội theo sau những trận đất chùi và mảnh vỡ trôi vì chúng có thể bắt đầu bởi cùng một sự kiện.
- Tìm kiếm và báo cáo những đường dây điện hay gas bị hư hỏng cho những cơ quan chức năng. Báo cáo các mối nguy hiểm tiềm ẩn sẽ giúp cho các công ty ngắt nguồn càng nhanh càng tốt, để tránh những nguy hiểm và tổn thương hơn nữa.
- Kiểm tra nền móng nhà, ống khói và đất đai xung quanh thiệt hại thế nào. Những dấu hiệu hư hỏng có thể giúp bạn đánh giá sự an toàn của khu vực.
- Lấp đầy mặt đất hư hại càng sớm càng tốt khi sự sỏi mòn được gây ra bởi sự sụp đất có thể dẫn đến lũ quét.

Thông tin bổ sung về đất chùi có sẵn trên trang mạng của Oregon Department of Geology and Mineral Industries (oregongeology.org) và Washington Department of Natural Resources (dnr.wa.gov).



Núi Lửa

Bạn có biết rằng Dãy Núi Cascades (Cascades Mountain Range) là một chuỗi của núi lửa lớn và nhỏ mà đã phun trào vài lần trong vòng 200 năm qua không?

Sự phun trào của Mt. St. Helens vào ngày 18 tháng 5, năm 1980, tàn phá một vùng rộng lớn của khu vực của chúng ta. Phún thạch bắn ra đá cứng và nóng và khí gas vào không khí, dẫn đến lũ tro bụi, lũ bùn, thác đá, động đất và lụt nhiều dặm quanh vùng bị nổ. Ngoài những vụ phun trào bùng nổ như Mt. St. Helens, một số núi lửa trong Cascade Range có thể tạo ra những dòng nham thạch.

Trước Khi

- Tìm hiểu về những hệ thống báo động của cộng đồng của bạn và những kế hoạch khi khẩn cấp.
- Lên một kế hoạch (xem tr. 19), và tạo một bộ trang bị (xem tr. 23).
- Giữ một cặp kính bảo hộ và một mặt nạ chống bụi cho mỗi thành viên trong nhà trong bộ trang bị khẩn cấp của bạn trong trường hợp có lũ tro bụi.
- Hoạch định một tuyến đường di tản và có một tuyến đường dự phòng trong đầu.

Trong Khi

Nếu ở trong nhà

- Hãy chuẩn bị để theo những lệnh di tản được ban hành bởi giới chức thẩm quyền.
- Đóng các cửa sổ, các cửa ra vào và nắp lá chắn lò sưởi.
- Đem các thú nuôi và gia súc vào trong chuồng kín.

Nếu ở ngoài trời

- Tìm nơi trú thân trong nhà.
- Nếu gặp phải đá rơi, cuộn người tròn như trái bóng để bảo vệ đầu của mình.

- Nếu bị kẹt gần dòng suối, hãy cẩn thận lũ bùn; di chuyển lên dốc cao hơn.
- Đừng cố vượt qua một cây cầu nếu lũ bùn đang tiến đến gần.
- Bảo vệ bản thân bạn khỏi tro bụi rơi: mặc áo dài tay và quần dài, đeo kính bảo hộ để bảo vệ mắt của bạn và đeo một mặt nạ chống bụi để hỗ trợ hô hấp.
- Tránh để động cơ xe hơi hay xe tải nổ. Lái xe có thể khuấy động bụi núi lửa khiến có thể làm nghẽn máy, làm hư hỏng những bộ phận trong xe đang chạy và chết máy xe.

Sau Khi

- Ở trong nhà cho đến khi các quan chức y tế địa phương báo rằng đã an toàn để ra ngoài.
- Tránh xa những khu vực tro núi lửa rơi.
- Tránh tro rơi: Giữ cho da che kín để tránh bị kích ứng do tiếp xúc với tro, đeo kính bảo hộ để bảo vệ mắt của bạn, dùng mặt nạ chống bụi để hỗ trợ hô hấp.

Muốn hiểu biết thêm, vào trang mạng Cascades Volcano Observatory tại: volcanoes.usgs.gov/observatories/cvo.



Cấp Cứu Y Tế

Trong trường hợp của tai nạn, đáp ứng cấp cứu y tế có thể bị chậm trễ. Sự đào tạo cấp cứu của bạn có nghĩa là sự khác biệt giữa sống và chết.

Những hướng dẫn ở đây không cấu thành một huấn luyện toàn diện của Hội Chữ Thập Đỏ hay một chứng chỉ cho chăm sóc y tế khẩn cấp. Để nhận huấn luyện và chứng chỉ cho sơ cứu, CPR và những tiêu đề chuẩn bị cho khẩn cấp khác, gọi cho 1-800-RED CROSS hay vào trang mạng redcross.org/take-a-class để ghi danh cho lớp.

Nếu bạn gặp phải một người bị thương hay bị bệnh: Kiểm Tra, Gọi, Chăm Sóc

- **Kiểm tra** hiện trường để biết chắc là an toàn cho bạn để tiếp cận. Sau đó, kiểm tra nạn nhân. Khi có ai đó tính mạng bị đe dọa, chẳng hạn như chảy máu nghiêm trọng hay khó thở, đòi hỏi sự chăm sóc tức khắc và có thể cần chăm sóc bởi những chuyên viên y tế chuyên môn.
- **Gọi 9-1-1.** Nếu bạn không thể gọi được 9-1-1, gọi sở cứu hỏa địa phương hay cảnh sát hay bệnh viện địa phương. Trong một tai nạn quy mô lớn, bạn có thể không tìm đến được những hệ thống dịch vụ y tế khẩn cấp. Thậm chí bạn có thể không thể gọi được điện thoại. Trong những trường hợp này, bạn phải là lớn để cầu cứu những láng giềng gần đó hay những ai khác mà họ có thể gọi được điện thoại.
- **Chăm sóc** cho một người dựa trên những điều kiện mà bạn có được. Nếu có nhiều nạn nhân tại hiện trường, bạn có thể cần phải đặt ưu tiên chăm sóc dựa trên việc dùng những nguồn lực và đáp ứng hữu hiệu nhất.

Phòng Bệnh

Nguy cơ bị nhiễm bệnh trong khi làm sơ cứu rất hiếm khi xảy ra.

Để giảm nguy cơ hơn nữa:

- Tránh tiếp xúc trực tiếp với máu và những chất lỏng khác của cơ thể.
- Dùng thiết bị bảo hộ, chẳng hạn như bao tay và bảo vệ hô hấp.
- Bất cứ khi nào có thể, rửa tay của bạn lập tức thật kỹ với xà phòng và nước hay dầu rửa tay không nước trước và sau khi chăm sóc cho ai.
- **Chảy máu bên ngoài nghiêm trọng:** Đè trực tiếp lên vết thương, và đặt một miếng gạc sạch và băng bó chặt. Nếu lớp băng bị thấm qua, tiếp tục đè trực tiếp, và đặt thêm gạc và băng bó.
- **Cấp cứu hô hấp:** Xác định nguyên nhân của hô hấp khó khăn. Nếu bệnh nhân còn tỉnh táo, hỏi xem nếu họ biết tại sao họ bị khó thở.

Phồng

- Chặn sự phồng bằng cách xối nước lạnh lên vùng bị thương.
- Lấy bất kỳ chất lỏng hóa chất nào trên da bằng cách rửa với nước.
- Chải nhẹ hóa chất khô trên da trước khi rửa.
- Bao vết phồng với băng gạc khô, sạch hay băng vải.
- **Đừng cố lấy bất kỳ băng hay vải nào dính trên da bị phồng.**

Chăm Sóc cho Các Vết Thương Cơ Bắp, Xương và Khớp

- Đặt một túi nước đá lên vùng bị thương để làm giảm đau hay viêm sưng.
- Tránh những cử động hay hoạt động gây đau đớn.
- Nếu bạn phải di dời bệnh nhân vì hiện trường trở nên không an toàn, ổn định nơi bị thương trước để giảm thiểu tổn thương thêm.

Mắc Nghẹn

- Khuyến khích bệnh nhân ho mạnh.
- Nếu bệnh nhân không thể ho, xử dụng kết hợp của xoắn ngược và ép bụng để cố đẩy vật nghẹn ra.
- **Đẩy lưng:** Chồm thân bệnh nhân về phía trước, giữ ngực của họ bằng cánh tay của bạn. Làm năm cái đẩy lưng gọn, mạnh giữa hai xương bánh chè vai với gót tay của bạn.
- **Ép bụng:** đứng phía sau bệnh nhân và choàng hai cánh tay của bạn qua eo của họ. Đặt má của một bàn tay của bạn cách 2 inches trên rốn, dùng tay kia nắm chặt tay này và làm năm cái xoắn ép lên trên bụng của bệnh nhân.
- Tiếp tục làm lại đẩy lưng và xoắn ngược cho đến khi vật nghẹn bị văng ra.

Lịch Trình Chuẩn Bị cho Thiên Tai

Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4	Tuần 5	Tuần 6
<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Xác định một khu vực để lưu trữ những vật tư cho khẩn cấp Ghi ngày những đồ không bị hư hỏng <p>Tạo Bộ Trang Bị</p> <p>Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> (Những) thùng để chứa và để vận chuyển các vật liệu khẩn cấp của bạn 2 gallons nước** 7 thức ăn đóng hộp* 1 đồ khui hộp bằng tay Bút lông vĩnh viễn <p><i>Bổ sung:</i> thức ăn cho thú, tả lót, thức ăn cho trẻ</p> <p>*Một cho một người **Một cho một người và thú nuôi</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Xác định mối liên lạc ngoài-tiểu-bang để phối hợp thông tin cho các từng thành viên trong gia đình <p>Tạo Bộ Trang Bị</p> <p>Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuộn băng keo dán Hai đèn pin loại nặng/LED với pin Viết và giấy Định vị cộng đồng địa phương của bạn La bàn <p><i>Bổ sung:</i> Thêm dây xích thú cưng và/hoặc lồng thú, ID kép cho các thú nuôi, hình của các thú nuôi</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Xác định ít nhất hai nơi để hợp mặt sau một thảm họa; một nơi ngay bên ngoài nhà, và nơi kia bên ngoài khu phố <p>Tạo Bộ Trang Bị</p> <p>Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 gallons nước** 6 thức ăn đóng hộp* 2 tuần sản phẩm vệ sinh cho phụ nữ và/hay vật tư cho tiểu tiện không kèm được. Nước rửa tay diệt khuẩn <p>* Một cho một người **Một cho một người và thú nuôi</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Thiết lập một kế hoạch thoát hiểm khi cháy nhà (xem tr. 30) Kiểm tra còi báo cháy của bạn và xác minh rằng chúng còn tốt và không quá 10 năm tuổi <p>Tạo Bộ Trang Bị</p> <p>Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bộ dụng cụ sơ cứu làm sẵn hay Tự làm bộ dụng cụ sơ cứu cho mình (xem tr. 24) 	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Thực tập kế hoạch thoát hiểm của bạn khi cháy nhà <p>Tạo Bộ Trang Bị</p> <p>Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 gallons nước** 8 thức ăn đóng hộp* 1 bao giấy vệ sinh Bàn chải đánh răng* cộng với 1 cái dự phòng Kem đánh răng <p>*Một cho một người **Một cho một người và thú nuôi</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Xác định (những) địa điểm an toàn cho bạn và các thú nuôi của bạn có thể sơ tán tới. Thiết lập một kế hoạch để di chuyển các thú nuôi và/hay các gia súc <p>Tạo Bộ Trang Bị</p> <p>Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Thang xếp cấp cứu cho mỗi phòng ngủ nằm cao hơn nền nhà của bạn
Tuần 13	Tuần 14	Tuần 15	Tuần 16	Tuần 17	Tuần 18
<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Thực hiện kiểm tra sự nguy hại cho an toàn trong nhà; Cài chốt máy nước nóng, các kệ sách, các tranh ảnh, các gương (v.v.) <p>Tạo Bộ Trang Bị</p> <p>Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 gallons nước** 6 thức ăn đóng hộp* <p><i>Bổ sung:</i> ghi danh cho lớp huấn luyện CPR/First Aid/ AED.</p> <p>*Một cho một người **Một cho một người và thú nuôi</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Hỏi về kế hoạch khi khẩn cấp của trường và/hay nhà giữ trẻ của con của bạn. Sắp xếp để ai đó giúp đỡ con của bạn nếu bạn không có mặt hay đang làm việc <p>Tạo Bộ Trang Bị</p> <p>Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kèm Tuốt-nơ-vít Búa 1 hộp bao plastic đựng rác dày 	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Xác định các vật tư bổ sung để tạo thành bộ trang bị khẩn cấp cho nơi làm việc và cho xe của bạn <p>Tạo Bộ Trang Bị</p> <p>Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 thức ăn đóng hộp* Thuốc viên kháng acid <p>*Một cho một người</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Xem xét lại với đại diện bảo hiểm của bạn để xác minh rằng bạn được bảo hiểm cho các sự kiện có thể xảy ra trong khu vực của bạn <p>Tạo Bộ Trang Bị</p> <p>Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tiền mặt có mệnh giá nhỏ, chẳng hạn như giấy \$1 hoặc \$5 Diêm quẹt chứa trong thùng không thấm nước và chống-trẻ-em Radio NOAA hoạt động bằng pin và/hoặc quay tay Các loại hộp có nắp đậy 	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Hình ảnh hoặc video của tất cả các nội dung của nhà và gửi đến một người bạn đáng tin cậy ngoài thành phố hoặc thành viên gia đình. <p>Tạo Bộ Trang Bị</p> <p>Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 7 thức ăn đóng hộp* 5 cuộn khăn giấy lau Đồ ăn vặt <p>* Một cho một người</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Thiết lập một cuộc họp chuẩn bị cho khu phố để tìm hiểu về sự sẵn sàng ứng phó của khu phố khi thảm họa xảy ra <p>Tạo Bộ Trang Bị</p> <p>Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dây điện bổ sung cho thiết bị điện Pin dự phòng cho điện thoại di động Túi ngủ* Hai bộ đồ để thay* Áo khoác theo mùa* <p>* Một cho một người</p>

Xử dụng lịch này để có Hai-Tuần-Sẵn-Sàng

Tuần 7	Tuần 8	Tuần 9	Tuần 10	Tuần 11	Tuần 12
<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Lập một kế hoạch cho động đất trong hộ gia đình, bao gồm các vị trí an toàn để cúi, che và giữ chặt trong mỗi phòng trong nhà <p>Tạo Bộ Trang Bị Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 gallons nước ** 6 thức ăn đóng hộp* Lựa chọn các loại gia vị yêu thích trong hộp đựng hoặc túi có khóa kéo Đĩa, cốc và tô chén* Dao, nĩa và muỗng * Dụng cụ chuẩn bị thức ăn (thìa, giá và dao làm bếp) <p><i>Bổ sung:</i> Thêm bình sữa dự phòng</p> <p>*Một cho một người **Một cho một người và thú nuôi</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Xác định một liên hệ ngoài tiểu bang để phối hợp thông tin cho các thành viên gia đình khi bị phân tán <p>Tạo Bộ Trang Bị Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> thuốc theo toa dùng cho 2-tuần* Dự phòng thêm cặp kính theo toa hoặc kính đọc sách* Kính áp tròng* Dung dịch cho kính áp tròng <p><i>Bổ sung:</i> Xác nhận tất cả các lần tiêm chủng cho thú nuôi là hiện hành và có được các bản sao hồ sơ y tế của thú nuôi. Tập hợp 2 tuần thuốc theo toa cho các thú nuôi.</p> <p>*Một cho một người</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Xác định nơi ngắt-nguồn các tiện ích và dạy các thành viên trong gia đình cách tắt các tiện ích <p>Tạo Bộ Trang Bị Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 gallons nước ** 6 thức ăn đóng hộp* <p>*Một cho một người **Một cho một người và thú nuôi</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Thực tập kế hoạch cho động đất tại nhà của bạn, bao gồm sơ tán nhà của bạn. <p>Tạo Bộ Trang Bị Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Xà beng Khóa vít để tắt nguồn các tiện ích Còi tu huýt Chăn mền cứu hộ * Pin dự phòng cho đèn pin <p>*Một cho một người</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Viết ra một danh sách của các thông tin liên lạc quan trọng <p>Tạo Bộ Trang Bị Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 gallons nước ** 6 thức ăn đóng hộp* 1 hộp đồ ăn nhẹ năng-lượng-cao <p>*Một cho một người * Một cho một người và thú nuôi</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Làm bản sao của các tài liệu quan trọng và đặt chúng vào hộp chống nước <p>Tạo Bộ Trang Bị Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Thùng chứa xách tay chống thấm nước có nắp đậy Bộ đồ may/vá nhỏ Thuốc xịt khử trùng
Tuần 19	Tuần 20	Tuần 21	Tuần 22	Tuần 23	Tuần 24
<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Tải xuống Ứng Dụng Khẩn Cấp Hội Chữ Thập Đỏ và thiết lập nó trên thiết bị thông minh của bạn Đăng ký nhận thông báo/cảnh báo khẩn cấp của cộng đồng địa phương <p>Tạo Bộ Trang Bị Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 thức ăn đóng hộp* 2 lon nước trái cây lớn* Hộp khăn giấy lau mặt <p>*Một cho một người **Một cho một người và thú nuôi</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Triển khai kế hoạch vệ sinh cho gia đình bạn để giải quyết vấn đề rửa tay và vệ sinh <p>Tạo Bộ Trang Bị Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 xô năm-gallon có nắp đậy Tấm nhựa lót hoặc tấm bạt Hộp hoạt động với các trò chơi, sách, câu đố, v.v. Thuốc tẩy và ống nhỏ-giọt 	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Để giúp nhân viên cứu hộ xác định vị trí nhà của bạn, hãy đảm bảo rằng lối lái xe và nhà của bạn có thể dễ nhìn thấy và số nhà của bạn được đánh dấu rõ ràng <p>Tạo Bộ Trang Bị Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 thức ăn đóng hộp* 1 túi các loại hạt <p>*Một cho một người</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Chuẩn bị nhà của bạn cho sự thay đổi theo mùa. Hãy chắc chắn rằng những nơi lò sưởi/máy sưởi được làm sạch trước mùa đông và loại bỏ vật liệu dễ cháy ra khỏi chu vi ngôi nhà của bạn <p>Tạo Bộ Trang Bị Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Plastic bọc thức ăn Giấy bạc Dao tiện ích Găng tay làm việc chắc chắn * Mặt nạ chống bụi dùng một lần * Kính bảo hộ * <p>*Một cho một người</p>	<p>Lên Kế Hoạch</p> <ul style="list-style-type: none"> Xác định các nguồn thay thế để tìm, vệ sinh hoặc lọc nước và thêm vào kế hoạch của bạn. <p>Tạo Bộ Trang Bị Tập Trung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 thức ăn đóng hộp* 2 cuộn khăn giấy lau 1 hộp đồ ăn nhẹ năng-lượng-cao <p>*Một cho một người</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bắt đầu thay thế nước và thực phẩm đã mua trong tuần 1. Kiểm tra khu vực lưu trữ để nguồn cung cấp của bạn được an toàn và khô ráo. Tiếp tục luân chuyển đồ dự trữ mỗi tháng để giữ cho đồ dự trữ được tươi mới. Xem xét các bước lập kế hoạch và cập nhật các kế hoạch khi thích hợp.

Say Nắng

Say nắng có thể bất ngờ đến, thường là sau khi làm việc hay chơi ngoài nắng nóng, bị xuất nhiều mồ hôi hay bị mất nước.

Những triệu chứng của say nắng có thể bao gồm:

- Ngất xỉu hay chóng mặt
- Buồn nôn hay ói mửa.
- Đổ mồ hôi nhiều thường kèm theo ớn lạnh, da nhợt nhạt.
- Mất sức hay ểu oải.
- Mạch yếu, nhanh.

Chăm Sóc cho Say Nắng

- Dời người đó khỏi nắng và vào nơi mát hay có điều hòa không khí.
- Đặt người đó nằm và nâng nhẹ đùi và bàn chân lên.
- Cởi bỏ quần áo bó sát hay dày nặng.
- Cho người đó uống nước mát hay thức uống không có chất cồn và không có caffeine.
- Làm mát người đó bằng cách xịt hay đắp nước mát và quạt cho họ.

Hạ Thân Nhiệt

Hạ thân nhiệt xảy ra khi mà cơ thể mất nhiệt nhanh hơn là nó sản xuất. Các triệu chứng của hạ thân nhiệt có thể bao gồm:

- Rùng mình
- Nói không rõ hay lấp bắp
- Mạch yếu.
- Lúng túng hay thiếu tập trung
- Lẫn lộn hay lãng trí.

Chăm Sóc cho Hạ Thân Nhiệt

- Nhẹ nhàng dời người đó ra khỏi vùng bị lạnh.
- Cởi bỏ quần áo ướt và thay với quần ấm, khô hay đắp chăn.
- Cho người đó uống thức uống ấm, ngọt, không có chất cồn.

Sốc

Sốc là một tình trạng đe dọa đến tính mạng khi mà máu oxy không đưa đủ đến các cơ quan nội tạng quan trọng và các mô. Nó có thể là kết quả của chấn thương, các trường hợp cấp cứu y tế hay tâm lý. Các triệu chứng của sốc có thể bao gồm:

- Bồn chồn hay cáu kỉnh.
- Thay đổi mức độ ý thức.
- Buồn nôn hay ói mửa.
- Da nhìn tái nhợt hay xám xịt, hay da mát lạnh hay ẩm khi sờ vào.
- Thở gấp và mạch đập nhanh.
- Khát nước tột cùng

Chăm Sóc cho Sốc

- Đặt bệnh nhân nằm và nâng nhẹ đùi và chân lên.
- Đứng dời bệnh nhân đi trừ khi hiện trường thực sự nguy hiểm.
- Kiểm soát bất cứ sự xuất huyết nào.
- Giữ cho bệnh nhân khỏi bị quá lạnh hay quá nóng.
- Nới lỏng quần áo chật chội.
- Giữ cho bệnh nhân được bình tĩnh.
- Đứng chờ bệnh nhân ăn hay uống bất cứ thứ gì.
- Tiếp tục quan sát mức độ ý thức của bệnh nhân, phế quản, hô hấp và tuần hoàn, và điều trị cho những tình trạng khác mà bạn nhìn thấy.

Biết Làm Thế Nào để Cứu một Mạng Sống

- CPR và Sơ Cứu: Ít nhất là một người trong hộ gia đình của bạn nên học những kỹ năng cứu sinh này. Gọi cho 1-800-RED CROSS để ghi danh cho lớp học hay vào trang mạng redcross.org/take-a-class



Cấp Cứu Sinh Học Hoặc Hóa Học

Trong trường hợp báo động về sinh học hoặc hóa học, các nhà chức trách có thể khuyên bạn nên “trú ẩn tại chỗ.” Chỉ thị “trú ẩn tại chỗ” có nghĩa là lập tức phòng trú tại nơi bạn đang ở - tại nhà, sở làm, trường học hay ở những nơi đó. Nó cũng có thể có nghĩa là “niêm phong chặt phòng”; nói cách khác, thực hiện các bước để ngăn không khí bên ngoài xâm nhập nếu các chất ô nhiễm sinh học hoặc hóa học được thải ra trong môi trường. Điều quan trọng là phải nghe TV hoặc đài phát thanh địa phương để hiểu liệu bạn chỉ nên ở trong nhà hoặc thực hiện các bước bổ sung để bảo vệ bản thân và gia đình.

Trước Khi

- Liên lạc với văn phòng quản lý khẩn cấp tại địa phương để biết về các kế hoạch khẩn cấp liên quan đến trường hợp báo động về sinh học hoặc hóa học.
- Lên một kế hoạch (xem tr. 19), và tạo một bộ trang bị (xem tr. 23).
- Để chuẩn bị trú ẩn tại chỗ, hãy chọn một phòng bên trong nơi trú ẩn của bạn, tốt nhất là một nơi không có cửa sổ và một ở nơi cao nhất của nơi cư trú. Một căn phòng lớn, tốt nhất là với nguồn cung cấp nước và điện thoại bàn, là điều mong muốn.
- Đóng lá chắn khói lò sưởi hoặc lò sưởi củi. Làm quen trước với hoạt động đóng cách của ống khói và lá chắn khói.

Trong Khi

- Nếu bạn được yêu cầu trú ẩn tại chỗ, hãy hành động nhanh. Thực hiện theo hướng dẫn của chính quyền địa phương.
- Mang các trẻ em và các thú nuôi vào nhà ngay lập tức. Nếu con bạn đang ở trường, đừng cố mang chúng về nhà trừ khi được bảo phải làm như vậy. Nhà trường sẽ che chở cho chúng.
- Đóng và khóa tất cả các cửa ra vào và các cửa sổ. Khóa chặt có thể làm cho kín hơn.
- Nếu bạn được thông báo có nguy cơ nổ, hãy đóng các rèm cửa sổ, màn sáo hoặc màn cửa.
- Tắt máy sưởi, lỗ thoát gió hoặc hệ thống điều hòa không khí. Tắt tất cả các quạt, bao gồm cả quạt phòng tắm được vận hành bởi công tắc đèn.
- Lấy bộ trang bị cứu cấp thảm họa của bạn và đảm bảo radio hoạt động được.

- Đưa tất cả mọi người, kể cả thú nuôi vào phòng bên trong không có hoặc có ít cửa sổ và đóng cửa lại.
- Thông báo cho người liên lạc khẩn cấp của bạn, và giữ điện thoại luôn bên cạnh trong trường hợp bạn cần báo cáo tình trạng đe dọa tính mạng và nhận các thông báo khẩn cấp. Xử dụng tin nhắn để giữ liên lạc với bạn bè hoặc thành viên gia đình. Các cuộc gọi điện thoại chỉ nên dành cho các hoạt động cứu sinh.
- Nếu bạn có thú nuôi, hãy chuẩn bị một nơi để chúng cảm thấy thoải mái nơi mà bạn đang trú ẩn. Các thú nuôi không nên ra ngoài trong trường hợp khẩn cấp sinh học hoặc hóa học vì nó có hại cho chúng và chúng có thể theo đem chất gây ô nhiễm vào nơi trú ẩn của bạn. Humane Society gợi ý rằng bạn nên có nhiều túi nhựa và báo, cũng như hộp đựng và dụng cụ vệ sinh để giúp xử lý chất thải của thú nuôi.
- Nếu bạn được hướng dẫn niêm phong phòng, hãy xử dụng băng keo và tấm nhựa lót, chẳng hạn như túi rác bằng nhựa dày, để bịt kín tất cả các vết nứt xung quanh cửa vào phòng. Dán tấm nhựa trên bất kỳ cửa sổ. Dán bít bất kỳ lỗ thông hơi và niêm phong các ổ cắm điện và các lỗ hở khác. Càng nhiều càng tốt, giảm luồng không khí vào trong phòng.
- Tiếp tục nghe đài hoặc đài truyền hình cho đến khi bạn được thông báo là an toàn hoặc bạn được yêu cầu sơ tán. Đừng sơ tán trừ khi được hướng dẫn làm như vậy.

Sau Khi

- Khi bạn được thông báo rằng tình trạng báo động đã xong, hãy làm theo hướng dẫn được cung cấp bởi các nhân viên dịch vụ cứu hộ xác về việc dọn dẹp và/hoặc làm thoán nhà bạn.

Những Gì Bạn Cần Biết Về Tiện Ích Của Bạn

Khí Gas

Công ty gas của bạn thêm chất tạo mùi vào khí gas của bạn trước khi nó được phân phối, có mùi như lưu huỳnh hoặc trứng thối. Chất tạo mùi được cô đặc cao nên có thể phát hiện ra lượng khí gas nhỏ nhất. Bất kỳ mùi khí gas nào trong nhà của bạn có thể chỉ ra một sự rò rỉ. Nếu bạn ngửi thấy mùi khí gas hoặc nghe thấy tiếng thổi hoặc tiếng rít, hãy nhớ “Ngửi. Đi. Cho chúng tôi biết.” (xem tr. 7 để biết thông tin về cách ngắt nguồn khí gas trong nhà của bạn).

- Rời khỏi khu vực ngay lập tức.
- Đừng cố gắng tìm nơi rò rỉ.
- Đừng xử dụng điện thoại, công tắc đèn hoặc thiết bị điện tử có pin (chúng có thể tạo ra tia lửa).
- Đừng xử dụng nến, diêm hoặc bật lửa.
- Đừng khởi động một chiếc xe gần mùi khí gas và không nên xử dụng dụng cụ mở cửa nhà để xe của bạn.
- Một khi bạn đi xa ra, hãy liên hệ với công ty gas của bạn để được hỗ trợ.

Điện lực

Nếu mất điện

- Kiểm tra cầu chì hoặc hộp cầu dao của bạn để biết cầu chì cháy hỏng hoặc mạch bị ngắt. Nếu chúng có vẻ còn nguyên vẹn, hãy kiểm tra xem hàng xóm của bạn có đang bị mất điện không.
- Một số công ty tiện ích cung cấp các cách để báo cáo mất điện trực tuyến hoặc bằng tin nhắn, hãy kiểm tra với nhà cung cấp tiện ích của bạn để tìm hiểu thêm.
- Tắt tất cả các thiết bị điện bao gồm máy nước nóng, lò điện, bếp, máy giặt, máy sấy, âm thanh nổi và TV, để giúp giảm quá tải hệ thống khi nguồn được phục hồi (có thể tắt các thiết bị chính ở hộp cầu dao).
- Bật đèn ở hiên và một đèn bên trong để bạn và đội sửa chữa sẽ biết khi nào dịch vụ được phục hồi.
- Đóng tủ lạnh và tủ đông để giảm thiểu hư hỏng thực phẩm.
- Nghe radio hoặc kiểm tra phương tiện truyền thông xã hội hoặc trang web của công ty điện lực của bạn để biết thông tin cập nhật về các sự mất điện lớn. Nếu hàng xóm của bạn có điện trở lại nhưng bạn thì không, hãy gọi lại cho công ty điện lực của bạn.
- Nếu đèn của bạn xuất hiện mờ hơn nhiều hoặc sáng hơn nhiều khi điện được phục hồi, hãy tắt nguồn ở cầu dao hoặc hộp cầu chì và gọi cho công ty điện lực của bạn.

Sự An Toàn Đường Dây Điện Bị Rơi

- Bạn không thể nhìn thấy điện - một đường dây điện bị rơi không có ánh lửa và dây có thể nguy hiểm ngay cả khi bạn không chạm vào nó. Điện từ trên dây có thể được dẫn qua những thứ khác chạm vào dây, chẳng hạn như nước, kim loại, cành cây, bê tông và các vật liệu khác. Tránh xa bất kỳ đường dây điện bị rơi và cũng giữ cho người khác và thú nuôi cũng tránh xa. Khi bạn thấy đường dây điện bị rơi, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa sau:
- Đừng chạm vào nó! Gọi cho công ty điện lực của bạn ngay lập tức để báo cáo một đường dây điện bị hỏng.
- Nếu dây điện chạm vào một người, hãy gọi 9-1-1, và tránh xa; bạn có thể trở thành nạn nhân nếu bạn chạm vào người đó. Nếu một đường dây rơi ngang qua xe của bạn, hãy ở lại trong xe cho đến khi có trợ giúp. Nếu bạn phải ra khỏi xe do hỏa hoạn hoặc tình huống nguy hiểm đến tính mạng khác, hãy nhảy ra khỏi xe bằng cả hai chân với nhau, đảm bảo không chạm vào xe và mặt đất cùng một lúc. Sau đó, giữ chân của bạn sát với nhau luôn luôn, lê chân hoặc nhảy ra xa khỏi xe và đường dây điện.
- Luôn ngó chừng các đội sửa chữa đường dây bị rơi. Đi chậm gần khu vực làm việc, và luôn tuân theo người cầm cờ hiệu.

Sự An Toàn Máy Phát Điện

Chủ sở hữu máy phát điện xách tay hoặc máy phát điện phụ trợ cần lưu ý các biện pháp phòng ngừa sau:

- Không bao giờ cắm máy phát điện của bạn vào ổ cắm điện nhà. Nó có thể gây thương tích cho bạn hoặc người khác và làm hỏng hệ thống điện của bạn.
- Máy phát điện cầm tay chạy bằng xăng và phải luôn được vận hành bên ngoài cách xa cửa ra vào, cửa sổ và nhà để xe của bạn. Xử dụng dây điện dùng cho ngoài trời, tiếp đất (ba ngạnh) để kết nối máy phát điện của bạn với một thiết bị khác.
- Máy phát điện chạy bằng xăng có thể trở nên rất nóng trong quá trình vận hành. Hãy hết sức thận trọng để tránh bị bỏng và để động cơ nguội trước khi bạn tiếp nhiên liệu.
- Thông báo cho công ty điện lực của bạn nếu bạn có một máy phát thường trực. Lắp đặt vĩnh viễn máy phát điện phụ phải được đáp ứng mã điện và có công tắc chuyển đổi để ngăn chặn việc nạp điện nguy hiểm vào đường dây điện.
- Nếu một thành viên trong gia đình phụ thuộc vào thiết bị hỗ trợ cuộc sống do y tế, hãy xem xét việc có máy phát điện dự phòng trong trường hợp mất điện kéo dài.

Những Điều Bạn Cần Biết Về Nước Của Bạn

Sau một thảm họa lớn, bạn có thể không được tiếp cận với nước sạch. Điều quan trọng là lưu trữ nhiều nước và biết cách tiếp cận các nguồn nước thay thế

Nguồn nước thay thế

- Làm tan chảy đá khối
- Chất lỏng trong rau đóng hộp
- Nước được lưu trữ trong máy nước nóng của bạn, xem hướng dẫn trong lưu trữ nước về cách thoát nước.
- Nước được lưu trữ trong đường ống của bạn - để thoát nước lưu trữ trong đường ống của bạn, trước tiên hãy tắt van nước chính của nhà bạn. Tiếp theo, mở một vòi ở mức cao nhất trong nhà của bạn để cho không khí vào hệ thống ống nước và sau đó lấy nước từ vòi thấp nhất trong nhà.

NGUỒN NƯỚC KHÔNG AN TOÀN: máy sưởi, nệm nước, bể bơi và bồn cầu. Nước trong trong bể vệ sinh chưa được xử lý hóa học có thể an toàn.

Lưu Trữ Nước

Lưu trữ ít nhất một nguồn cung cấp nước trong 14-ngày cho mỗi người trong gia đình của bạn (tức là, một gallon nước mỗi người mỗi ngày). Hãy chắc chắn để lưu trữ cùng một lượng nước cho mỗi thú nuôi của bạn. Nếu bạn đang cạn nước trong trường hợp khẩn cấp, đừng hạn chế. Uống những gì bạn cần ngày hôm nay và cố gắng tìm thêm cho ngày mai.

Thực hiện theo các bước sau để lấy nước trong thùng nước nóng của bạn:

1. Tìm van của nguồn nước vào. Tắt nó để tránh nước có thể bị ô nhiễm chảy vào bể.
2. Tắt gas hoặc điện vào bể.
3. Bật vòi nước nóng trong nhà.
4. Thu thập nước cần thiết từ vòi ở dưới cùng của máy nước nóng.

Lưu trữ nước đúng cách

- Lưu trữ nước uống đóng chai không trực tiếp dưới ánh sáng mặt trời và tránh xa các hóa chất có thể thấm vào bình chứa và trong khu vực không có khả năng đóng băng.
- Nếu đóng nước máy vào chai, hãy mua các thùng chứa rỗng hoặc xử dụng các chai soda bằng nhựa được rửa sạch và khử trùng (đừng xử dụng chai chứa chất tẩy, chất tẩy rửa hoặc hộp đựng sữa). Chai có thể được vệ sinh bằng cách rửa bằng nước tẩy. Cứ mỗi sáu tháng, đổ nước máy trong thùng chứa, rửa thùng chứa và đóng lại nước mới.
- Đổ nước qua lại giữa hai thùng chứa sẽ thêm oxy và làm cho nước ngon hơn.

Xử Lý Nước

Nếu bạn không chắc chắn về độ tinh khiết của bất kỳ nguồn nước nào, hãy xử lý nó trước khi bạn xử dụng nó để uống, chuẩn bị thực phẩm hoặc dùng cho vệ sinh. Ngoài việc có mùi và vị khó chịu, nước từ các nguồn đáng ngờ có thể bị ô nhiễm bởi nhiều loại vi sinh vật có thể gây ra bệnh lý, dịch tả, thương hàn và viêm gan.

Có hai cách để xử lý nước để đảm bảo an toàn khi xử dụng:

Nấu Sôi:

Lọc nước bằng một miếng vải hoặc bộ lọc cà phê để loại bỏ các hạt rắn, sau đó đun nóng và đun sôi trong ít nhất một phút.

Khử Trùng Bằng Hóa Chất:

- Lọc nước qua vải sạch hoặc bộ lọc cà phê để loại bỏ các hạt rắn.
- Thêm tám giọt thuốc tẩy cho mỗi gallon nước. Natri hypochlorite (nồng độ 5,25% đến 6%) nên là hoạt chất duy nhất trong thuốc tẩy. Không nên thêm xà phòng hoặc mùi thơm. Xử dụng thuốc tẩy được mua trong 4 tháng qua.
- Khuấy đều và để yên trong 30 phút.
- Nếu nước có mùi clo, sẽ an toàn để xử dụng. Nếu nó không có mùi clo, lặp lại các bước trên. Nếu nước sau đó có mùi clo sau khi lặp lại, sẽ an toàn để xử dụng. Nếu không, bỏ hỗn hợp nước/thuốc tẩy đi và tìm một nguồn nước khác.
- Lưu trữ nước đã khử trùng trong các thùng chứa được khử trùng sạch sẽ có nắp đậy kín.
- Nếu xử dụng iốt hoặc viên lọc nước, hãy làm theo hướng dẫn trong gói.
- Ngoài ra còn có nhiều thiết bị xử lý nước rẻ tiền, chẳng hạn như bộ lọc nước ba lô, ống hút nước, v.v. Kiểm tra các cửa hàng đồ thể thao gần nhất hoặc trực tuyến để biết các chọn lựa có sẵn.

2. Lập Kế Hoạch

Sau một thiên tai, các dịch vụ hàng ngày có thể không có sẵn. Lập kế hoạch cho sự cố mất điện, hạn chế giao tiếp, đóng đường và khó tiếp cận nguồn nước sạch. Trong trường hợp thảm họa lớn xảy ra, sự chậm trễ trong sự giúp đỡ của những nhân viên cứu hộ là không thể tránh khỏi. Kế hoạch được-thiết-lập trước cho lúc nguy khốn của bạn sẽ giúp bạn được an toàn và thoải mái và có thể cho phép bạn giúp đỡ người khác trước khi có sự giúp đỡ đến. Có một số bước không tốn kém mà bạn có thể thực hiện ngay hôm nay để bắt đầu xây dựng kế hoạch chuẩn bị cho gia đình của mình.

Nói chuyện

Kế hoạch của bạn cần được điều chỉnh và tính toán cho các nhu cầu cụ thể của gia đình bạn.

- Lên kế hoạch cho bạn và gia đình của bạn cần có sự tham gia và sự đồng thuận từ mọi người. Bao gồm toàn bộ hộ gia đình của bạn trong quá trình lập kế hoạch. Kế hoạch của bạn nên xem xét như sau:
 - Bạn hoặc các thành viên khác trong gia đình bạn có nhạy cảm với thực phẩm hoặc các nhu cầu ăn kiêng khác không?
 - Bạn hoặc các thành viên khác trong gia đình có nhu cầu về di chuyển và các thiết bị chức năng cần thiết để duy trì sự độc lập (ví dụ: thiết bị trợ thính, kính, thiết bị di động, v.v.) không?
 - Có vật tư hoặc thiết bị y tế cụ thể nào cấp thiết cho bạn hoặc các thành viên khác trong gia đình bạn không?
 - Có những nhu cầu cá biệt nào nếu hộ gia đình của bạn bị ly tán khi thảm họa xảy ra (ví dụ: thảm họa xảy ra trong khi bạn hoặc các thành viên khác trong gia đình bạn đang ở cơ quan hoặc trường học)?
- Xác định vai trò của mỗi người trong trường hợp xảy ra thảm họa và lên kế hoạch làm việc cùng nhau theo nhóm.
- Nói chuyện với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của bạn về cách chuẩn bị và ứng phó với các trường hợp khẩn cấp.
- Nói chuyện với hàng xóm của bạn để tìm hiểu những tài nguyên họ có và cách họ có thể góp phần để giúp đỡ cộng đồng (ví dụ: máy phát điện, cửa xích, kỹ năng y tế, v.v.)
- Tìm hiểu nhu cầu và khả năng của mỗi người. Ví dụ, một người nào đó bị suy giảm thị lực, khiếm thính hay khuyết tật về di động?

Kế hoạch

- Xác định trước ít nhất hai nơi để gặp nhau sau thảm họa. Một là nên ở gần nhà của bạn, trong trường hợp khẩn cấp tại địa phương như cháy nhà. Thứ hai là nên ở bên ngoài khu phố của bạn, trong trường hợp khu phố của bạn trở nên không an toàn hoặc không thể vào được sau thảm họa.
- Xác định một mối liên lạc ngoài tiểu bang. Mọi người trong gia đình bạn nên có số điện thoại liên lạc để có thể báo an toàn. Sau thảm họa, các đường dây điện thoại địa phương có thể bị hỏng hoặc bị kẹt. Có thể dễ dàng hơn để thực hiện một cuộc gọi đường dài hơn một cuộc gọi địa phương. Xử dụng tin nhắn, vì nhắn tin có thể hoạt động ngay cả khi không thể thực hiện cuộc gọi thoại.

- Sau trường hợp khẩn cấp, các bạn bè và người thân sẽ muốn biết bạn được an toàn. Nếu bạn sử dụng phương tiện truyền thông xã hội, hãy chia sẻ rằng bạn được an toàn. Bạn cũng có thể đăng ký cho mình với tư cách là “An Toàn” qua dịch vụ của Red Cross Safe and Well bằng cách truy cập redcross.org/safeandwell.
- Cập nhật điện thoại di động của bạn với thông tin liên lạc khi khẩn cấp.
- Đối với những người không có điện thoại thông minh hoặc điện thoại di động, hãy nhớ ghi lại những liên lạc quan trọng để được thông báo trong trường hợp khẩn cấp trên một tờ giấy và lưu những số này trong ví của bạn.
- Cân nhắc việc giữ điện thoại bàn cố định để sử dụng trong trường hợp khẩn cấp, vì những điện thoại này không cần điện để hoạt động.
- Làm một bản sao trên giấy của các liên hệ và thông tin quan trọng và giữ nó với bộ dụng cụ trang bị khẩn cấp của bạn (xem tr. 5).
- Mua bảo hiểm. Tiêu chuẩn bảo hiểm nhà ở của bạn có thể không bao gồm thiệt hại do thảm họa gây ra. Trong hầu hết các trường hợp, thiệt hại do lũ lụt, động đất hoặc sóng thần không được bảo hiểm bởi khế ước chủ nhà của bạn. Cần có một bảo hiểm riêng biệt.
- Bao gồm thú nuôi và/hoặc gia súc của bạn trong kế hoạch cho thảm họa của bạn (xem tr. 21).
- Nếu bạn có con đi học, hãy hỏi về các kế hoạch khẩn cấp của trường học.
- Nếu bạn biết ai đó đang sống trong một cơ sở dưỡng lão, hãy hỏi về các kế hoạch khẩn cấp của cơ sở đó.

Thực Tập

- Diễn tập động đất và chữa cháy trong nhà ít nhất hai lần một năm. Một thời gian tốt để thực hành là mỗi khi bạn điều chỉnh giờ cho đồng hồ của mình.
- Khi bạn diễn tập động đất, sau khi bạn cúi, che và giữ chặt, hãy đánh giá về ngôi nhà của bạn. Xem lại nơi đóng van gas và nước. Thảo luận về nơi gia đình của bạn (bao gồm cả thú nuôi) sẽ đi đâu nếu bạn phải sơ tán.
- Làm cho cuộc diễn tập được vui cho các trẻ em bằng cách đi dã ngoại với đồ dùng khẩn cấp của bạn và thay thế những thứ đã sử dụng.

Những Người Già

Cho dù bạn sống một mình hay phụ thuộc vào người chăm sóc, điều quan trọng là phải có kế hoạch cho những việc cần làm trước, trong và sau thảm họa. Tạo một mạng lưới hỗ trợ của gia đình, bạn bè và những người khác có thể hỗ trợ bạn trong trường hợp khẩn cấp. Thảo luận về kế hoạch khẩn cấp của bạn, và thực hành nó với họ. Hãy chắc chắn rằng họ có thêm chìa khóa nhà bạn, biết nơi bạn cất đồ khẩn cấp và biết cách xử dụng thiết bị cứu sinh hoặc quản lý thuốc. Điều quan trọng là phải cho họ biết về rủi ro và sự dễ bị tổn thương cá nhân của bạn.

Khi tạo kế hoạch khẩn cấp của bạn, hãy biết câu trả lời cho các câu hỏi sau và lên kế hoạch cho phù hợp

- Bạn sống một mình?
- Bạn có lái xe hoặc sở hữu một chiếc xe hơi không?
- Khứu giác của bạn tốt như thế nào?
- Bạn có bất kỳ hạn chế về thể chất, y tế hoặc hiểu biết không?
- Bạn có giảm khả năng nghe hoặc thị lực không?
- Bạn có phụ thuộc vào bất kỳ thiết bị y tế nào không?
- Bạn có phụ thuộc vào người chăm sóc không?

Bạn cũng nên được thông báo về các kế hoạch thảm họa cộng đồng của bạn. Hỏi các quan chức địa phương về các kế hoạch sơ tán và sơ tán trong khu vực của bạn trong trường hợp khẩn cấp. Nếu có sẵn, hãy tận dụng các hệ thống đăng-ký-trước trong khu vực của bạn cho những người cần giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp của cộng đồng. Nếu bạn được chăm sóc tại nhà, hãy nói chuyện với người quản lý hồ sơ của bạn để xem kế hoạch của họ trong trường hợp khẩn cấp và cách họ có thể hỗ trợ bạn.

Ngoài việc biết những vật phẩm tiêu chuẩn nào nên có trong bộ trang bị khẩn cấp của bạn, hãy xem xét việc cất giữ các đồ vật của bạn trong hộp hoặc túi có bánh xe.

- Dán nhãn cho bất kỳ thiết bị nào, chẳng hạn như xe lăn, gậy hoặc xe tập đi, mà bạn sẽ cần trong trường hợp khẩn cấp với tên và thông tin liên lạc của bạn.
- Giữ máy trợ thính, kính hoặc các thiết bị trợ giúp gần đầu giường của bạn. Bạn có thể muốn gắn thiết bị với Velcro vì một số thảm họa, đặc biệt là động đất, có thể khiến các vật phẩm bị dịch chuyển.

Ngăn chặn các chướng ngại vật gây trở ngại khi sơ tán:

- Để tránh té ngã, cài chặt hoặc dỡ bỏ thảm lót và thảm trải, hãy giữ cho sàn nhà khô ráo, lau sạch vết đổ ngay lập tức và chắc chắn xử dụng các sản phẩm tẩy rửa không chứa sáp trên sàn nhà.
- Nếu bạn xử dụng xe lăn, hãy đảm bảo rằng các lối thoát của bạn có thể xử dụng được cho xe lăn.
- Giữ các vật dụng hỗ trợ như xe lăn và xe tập đi ở một nơi được chỉ định để có thể tìm thấy chúng nhanh chóng.



Lên kế hoạch

Bạn càng lên kế hoạch trước thời hạn, gia đình sẽ bình tĩnh hơn và yên tâm hơn trong khi có thảm họa hoặc trường hợp khẩn cấp.

- Dành thời gian để nói về những thảm họa tiềm tàng.
- Tạo một mạng lưới hỗ trợ
- Thiết lập những liên lạc cho khi khẩn cấp
- Thực hành sơ tán nhà của bạn
- Xác định hai nơi gia đình bạn sẽ đoàn tụ

Các Cá Nhân với Nhu Cầu Di Chuyển và Chức Năng

Các cá nhân bị suy giảm thị lực, khiếm thính hoặc khiếm khuyết nên thực hiện các bước bổ sung để chuẩn bị cho thảm họa.

- Hoàn thành một đánh giá trung thực về khả năng và nhu cầu của bạn. Bạn có thể trèo ra ngoài cửa sổ nếu cần thiết? Bạn có thể nghe thông báo khẩn cấp không?
- Nếu bạn dự đoán rằng bạn sẽ cần hỗ trợ thêm từ những nhân viên cứu hộ sau thảm họa, hãy đảm bảo rằng bạn đã nói chuyện với gia đình, người chăm sóc, bạn bè hoặc hàng xóm có thể hỗ trợ và là một phần trong kế hoạch khẩn cấp của bạn.
- Nếu bạn cần sơ tán, hãy chuẩn bị để nói với những nhân viên cứu hộ cũng mang theo (các) động vật phục vụ của bạn, các thiết bị công nghệ hỗ trợ và vật tư y tế của bạn.
- Viết ra một thẻ thông tin khẩn cấp, bao gồm mọi loại thuốc bạn dùng, dị ứng, những khiếm khuyết giác quan hoặc di động, các thiết bị bạn cần và những số liên lạc khẩn cấp.
- Nếu bạn sử dụng thông tin liên lạc tăng cường hoặc các công nghệ hỗ trợ khác, hãy theo dõi thông tin về kiểu thiết bị và lưu ý nơi thiết bị đến cùng với các tài liệu quan trọng của bạn (xem tr. 25).
- Lên kế hoạch trước cho việc vận chuyển có thể tiếp cận mà bạn có thể cần để sơ tán hoặc đến phòng khám y tế. Làm việc với các cơ quan vận chuyển công cộng địa phương hoặc các cơ quan vận chuyển chuyển tiếp để xác định các lựa chọn vận chuyển.
- Nếu bạn sống trong một cơ sở dưỡng lão, hãy tìm hiểu kế hoạch khẩn cấp của cơ sở đó.
- Nếu bạn bị khiếm khuyết khả năng vận động, hãy xác định hai lối thoát có thể tiếp cận ra khỏi mỗi phòng trong nhà bạn.
- Nếu bạn sử dụng xe lăn, hãy giữ bộ dụng cụ vá xe lăn để sửa chữa khi bị xẹp bánh xe. Nếu bạn sử dụng xe lăn có động cơ, hãy giữ một chiếc xe lăn dự phòng dùng bằng tay.
- Thành lập một nhóm hỗ trợ gồm ít nhất ba người khác nhau để kiểm tra bạn sau thảm họa. Trao đổi chìa khóa nhà. Cho nhau biết khi bạn ra khỏi thị trấn. Huấn luyện nhóm hỗ trợ của bạn cách sử dụng bất kỳ thiết bị y tế tại nhà.
- Nếu bạn có thính giác kém, hãy cài đặt thiết bị máy báo khói sử dụng một đèn nhấp nháy hoặc máy rung giường (xem bìa sau). Ngoài ra, hãy giữ bút và giấy trong bộ dụng cụ khẩn cấp để giao tiếp với những nhân viên cứu hộ.
- Giữ thêm một cây gậy bên cạnh giường nếu bạn cần đi bộ.
- Nếu bạn bị mù, hãy đánh dấu các vật dụng khẩn cấp bằng chữ nổi (Braille).

Trang mạng AccessibleEmergencyInfo.com có các nguồn thông tin chuẩn bị được in bằng chữ nổi (Braille) và video bằng Ngôn Ngữ Ký hiệu của Mỹ (American Sign Language).

Chuẩn Bị Các Động Vật của Bạn cho Thảm Họa

Nếu bạn phải sơ tán sau thảm họa, bạn cũng nên chuẩn bị sơ tán các thú nuôi và/hoặc gia súc của bạn. Nếu đã không an toàn cho bạn ở lại, thì nó cũng không an toàn cho các động vật ở lại. Hãy hành động ngay để bạn biết cách chăm sóc tốt nhất cho các động vật của mình khi điều bất ngờ xảy ra.

Biết Nơi Nào Để Mang các Thú Nuôi của Bạn Đến

Kế hoạch của bạn cần được điều chỉnh và giải thích cho các nhu cầu cụ thể của gia đình bạn.

- Mặc dù các động vật phục vụ được phép vào nơi trú ẩn của Hội Chữ Thập Đỏ, các quy định về an toàn và sức khỏe của địa phương và tiểu bang thường không cho phép các cơ sở cho phép các thú nuôi vào nơi trú ẩn trong thảm họa. Hỏi nơi trú ẩn về chính sách cho thú nuôi của họ trước khi bạn đến.
- Liên hệ với các khách sạn trước khi bạn đến để tìm hiểu chính sách của họ về việc chấp nhận các thú nuôi và các hạn chế về số lượng, kích thước và loài. Hỏi xem phải chính sách “không thú nuôi” có được miễn trong trường hợp khẩn cấp không.

Giữ một danh sách các địa điểm thân thiện với thú nuôi, bao gồm số điện thoại của họ, với bộ dụng cụ khẩn cấp của bạn.

- Hỏi bạn bè, người thân hoặc những người khác bên ngoài khu vực bị ảnh hưởng nếu họ có thể cho các động vật của bạn trú trong trường hợp khẩn cấp.
- Lập danh sách các cơ sở nội trú và văn phòng thú y sẽ cho trú các động vật trong trường hợp khẩn cấp. Bao gồm bất kỳ các số điện thoại 24-giờ.
- Hỏi nơi trú ẩn động vật địa phương nếu họ cung cấp nơi trú ẩn khẩn cấp hoặc chăm sóc nuôi dưỡng cho các thú nuôi trong khi có thảm họa.

Lời Khuyên Cho Các Thú Nuôi/Động Vật Lớn

- Đảm bảo tất cả động vật có một số hình thức nhận dạng.
- Chuẩn bị trước bằng cách xác định các phương tiện, xe kéo và người xử lý có kinh nghiệm để vận chuyển các động vật của bạn.
- Xác định vị trí nơi các động vật có thể được di dời tạm thời.

Tập Hợp Bộ Trang Bị Khẩn Cấp cho Động Vật

- Giữ các vật dụng thiết yếu cho thú nuôi của bạn trong các thùng chứa chắc chắn có thể dễ dàng truy cập và vận chuyển (ví dụ như túi vải thô hoặc thùng rác có nắp đậy). Bộ dụng cụ khẩn cấp cho động vật của bạn nên bao gồm:

- Thuốc, bản sao hồ sơ tiêm chủng và hồ sơ y tế (được lưu trữ trong hộp chống nước) và bộ dụng cụ sơ cứu.
- Dây xích chắc chắn, trông và/hoặc lồng để vận chuyển các thú nuôi một cách an toàn và đảm bảo rằng các động vật của bạn không thể xổng ra được.
- Hình ảnh hiện tại của các động vật của bạn trong trường hợp chúng bị lạc hoặc tách ra.
- Thức ăn, nước uống, bát, cát vệ sinh, hộp đi tiêu tiện, túi nhựa và đồ khui hộp bằng tay.
- Thông tin về lịch trình cho ăn, điều kiện y tế, vấn đề hành vi và tên và số điện thoại của bác sĩ thú y trong trường hợp bạn phải gửi nuôi hoặc đưa động vật của bạn đi.
- Bộ đồ giường hoặc đồ chơi động vật nếu dễ dàng vận chuyển.

Sức Khỏe Tâm Thần của Bạn

Bạn có thể giảm tác động cảm xúc của một thảm họa bằng cách có chuẩn bị tốt. Xem lại tài liệu hướng dẫn này với gia đình của bạn. Thực hành kế hoạch sơ tán của bạn. Hãy chắc chắn rằng bạn có một bộ trang bị khẩn cấp và thông tin liên lạc khẩn cấp của bạn đang hiện hành. Bạn không thể lấy đi cảm giác sốc sau thảm họa, nhưng bạn có thể làm giảm đi cảm giác rằng mọi thứ nằm ngoài tầm kiểm soát.

Thảm họa có thể gây ra phản ứng cảm xúc cao giữa các thành viên trong gia đình. Phản ứng bình thường bao gồm:

- Tê liệt cảm xúc, thờ ơ hoặc trầm cảm
- Khó tập trung hoặc khó đưa ra quyết định.
- Lo lắng, bồn chồn, cáu gắt hoặc sợ hãi.
- Xao lãng.
- Rối loạn giấc ngủ.
- Mệt mỏi.

Mẹo cho Sự Sinh Tồn Sức Khỏe Tâm Thần

- Bình tĩnh và yên tâm.
- Ở với người khác, nếu có thể, và đừng ở một mình.

- Chấp nhận sự giúp đỡ từ người khác.
- Tránh đổ lỗi; cố gắng để nhận ra những điều tích cực.
- Nói ra cảm xúc của bạn.

Cho Sự Điều Chỉnh Dài Hạn

- Cho phép bản thân khóc.
- Vận động thể dục
- Tránh sử dụng quá nhiều rượu và ma túy.
- Tìm kiếm sự tư vấn nếu bạn tiếp tục cảm thấy chán nản, lo lắng hoặc suy nhược.

Sau khi bạn và gia đình thoát khỏi nguy hiểm, hãy ngồi lại với nhau và kiểm điểm chính mình. Hạn chế các quyết định của gia đình đối với nhu cầu ngay ngày này. Tránh thảo luận về các vấn đề khắc phục thảm họa dài hạn.

3. Tạo Bộ Trang Bị

Ở Oregon và Tây Nam Washington, có khả năng cao xảy ra trận động đất 9.0 trong Cascadia Subduction Zone. Hội Chữ Thập Đỏ khuyến nghị rằng bạn có đủ nguồn cung cấp để tự túc trong ít nhất hai tuần. Mặc dù mục tiêu này có vẻ khó khăn, nhưng đừng cảm thấy bạn cần phải hoàn thành mọi thứ cùng một lúc. Xử Dụng Lịch Phòng Chống Thiên Tai của chúng tôi để thực hiện chuẩn bị cho thảm họa từng bước một (xem phần Xếp Giữa). Chúng tôi khuyên bạn nên có một bộ dụng cụ khẩn cấp ở mỗi địa điểm mà bạn dành thời gian đáng kể (như là ở nhà, trong xe hơi và tại nơi làm việc).

Bộ Dụng Cụ Khẩn Cấp Hộ Gia Đình

Giữ bộ dụng cụ khẩn cấp cho đủ hai tuần cho hộ gia đình của bạn trong một hộp đựng di động được mà bạn có thể xử dụng ở nhà hoặc mang theo bên mình nếu bạn sơ tán. Bắt đầu với những mục này:

- Nước: một gallon mỗi người mỗi ngày, để uống và vệ sinh cơ bản.
- Thực phẩm: các món không dễ hỏng hoặc không cần nấu chín (ví dụ: bơ đậu phộng, thịt đóng hộp, thức ăn năng lượng, trái cây và rau quả đóng hộp, đậu hoặc súp.)
- Bộ sơ cứu với đơn thuốc cần thiết và thuốc không kê đơn (xem trang 24).

Các Đồ Dự Trữ Bổ Sung

- Đèn pin (pin hoặc năng lượng thay thế)
- Radio (pin hoặc năng lượng thay thế)
- Pin dự phòng
- Bộ sạc năng lượng mặt trời
- Dây điện bổ sung cho thiết bị điện
- Bản sao các tài liệu quan trọng (xem tr. 25)
- Thông tin liên lạc khẩn cấp và bản sao kế hoạch khẩn cấp hộ gia đình
- Tiền mặt có mệnh giá nhỏ, chẳng hạn như giấy \$1 hoặc \$5
- Dự trữ cho thú nuôi
- Dụng cụ đa năng và găng tay làm việc
- Vật dụng cho thư giãn, như đồ chơi, trò chơi và ảnh gia đình
- Đồ khui hộp bằng tay
- Băng keo và tấm trải nhựa
- Đồ dùng vệ sinh và tẩy rửa (xem tr. 24)

Bộ Dụng Cụ Khẩn Cấp Cho Xe và Nơi Làm Việc

Bộ dụng cụ khẩn cấp cho xe và nơi làm việc của bạn nên chứa tối thiểu ba ngày vật tư. Giữ vật tư trong ba lô hoặc hộp đựng chắc chắn có nắp.

- Chăn mền hoặc túi ngủ
- Nước đóng chai (xử dụng chai nhựa dày được chế tạo đặc biệt để chứa nước và đổ đầy nước máy)

- Các thực phẩm không dễ hỏng
- Sạc điện thoại di động
- Pháo sáng khẩn cấp hoặc tam giác phản chiếu (chỉ cho xe)
- Bộ sơ cứu và hướng dẫn tham khảo
- Đồ cào đá tuyết
- Cáp khởi động xe và bộ dụng cụ (chỉ dành cho xe)
- Đồ khui hộp bằng tay
- Đơn thuốc (nếu có)

Túi Xách Khi Có Sóng Thần

Nếu bạn sống hoặc đang đến một địa điểm ven biển có thể gặp sóng thần, túi xách của bạn khi có sóng thần nên dễ dàng truy cập để lấy vì bạn có thể sẽ đi tản bằng chân. Giữ các đồ dự trữ trong một cái túi có thể dễ dàng mang theo.

- Radio (pin hoặc năng lượng thay thế)
- Bình nước và nguồn cung cấp xử lý nước có khả năng cung cấp một gallon nước mỗi người mỗi ngày
- Các thực phẩm không dễ hỏng
- Radio nhỏ (pin hoặc năng lượng thay thế)
- Bản đồ sơ tán địa phương
- Áo khoác để bảo vệ bạn khỏi mưa và/hoặc lạnh
- Bộ sơ cứu cá nhân và hướng dẫn tham khảo
- Đơn thuốc
- Chống nắng
- Nước rửa tay diệt khuẩn
- Còi tu huýt
- Chiếu sáng (đèn pha/đèn pin/gậy ánh sáng)
- Nến và diêm không thấm nước hoặc bật lửa
- Chăn mền

Bộ Trang Bị Tí Hon Bên Giường

Giữ một đôi giày chắc chắn, đèn pin và thêm một cặp kính (nếu bạn đeo chúng) trong một chiếc túi gắn vào đầu hoặc chân giường của bạn. Nếu một tai họa tấn công vào ban đêm, bạn sẽ có thể đi bộ qua các mảnh vỡ và xem bạn sẽ nhìn thấy bạn đi đâu.

Kiểm tra lại bộ trang bị của bạn mỗi sáu tháng. Thay thế bất cứ thứ nào gần đến ngày hết hạn của nó. Tập hợp một bộ riêng hay mua một bộ khởi đầu tại redcrossstore.org.

Bộ Sơ Cứu

Bạn có thể mua một bộ sơ cứu hay làm một bộ bằng cách xử dụng danh sách dưới đây. Kiểm tra và bổ sung các vật dụng sơ tán hàng năm. Xem xét để ghi danh cho gia đình của bạn vào lớp sơ cứu. Vào trang mạng redcross.org để mua một bộ sơ cứu hay ghi danh cho lớp học.

- Băng y tế vải dính
- Các loại băng dán y tế
- Kem mỡ trụ sinh*
- Khăn lau chống nhiễm trùng
- Hai đôi bao tay dùng một lần
- Túi trườm lạnh dùng liền
- Miếng dán vô trùng (3"x3" và 4"x4")
- Đơn thuốc đang dùng*
- Cuộn gạc (3" và 4")
- Khăn khử trùng hay gạc hút nước
- Kéo
- Kim băng
- Kem chống nắng SPF 45+
- Nhiệt kế (không thủy ngân/thủy tinh)
- Cây chèn lưỡi
- Băng gạc hình tam giác
- Nhíp
- Nước rửa tay diệt khuẩn
- Viết và giấy
- Các số điện thoại khẩn cấp
- Hướng dẫn tham khảo về sơ cứu của Hội Chữ Thập Đỏ hoặc hướng dẫn sơ cứu
- Các thuốc không kê đơn, bao gồm cả thuốc giảm đau, thuốc kháng axit, thuốc sổ, kem hydrocortisone và vitamins*

* Giữ tất cả các loại thuốc trong hộp đựng nguyên thủy. Kiểm tra hạn sử dụng và thay thế khi cần thiết.

Các Vật Dụng Vệ Sinh Cá Nhân

- Rửa tay bằng xà phòng hay có-tính-cồn
- Xà phòng giặt nước
- Dầu gội đầu
- Kem đánh răng/bàn chải đánh răng

- Thuốc tẩy gia dụng để lọc nước, cùng với ống nhỏ thuốc để đo lường (xem Chứa Nước, tr. 18)
- Khăn ướt/khăn lau cho trẻ em
- Khăn lau bằng giấy
- Bao nhựa đựng rác

Các Vật Dụng Vệ Sinh

- Thùng số 5-gallon (một cho chất thải rắn; một cho chất thải lỏng)
- Túi đựng rác 13-gallon loại dày (.9 mil hay dày hơn) để lót thùng số chất thải rắn
- Rửa tay bằng xà phòng hay có-tính-cồn (60%+ độ đậm đặc) để rửa tay
- Giấy vệ sinh
- Củi vụn, mùn cưa, lá, cỏ vụn, dăm bào hay vật liệu có-carbon khác để lấp chất thải rắn sau mỗi lần dùng
- Các sản phẩm vệ sinh phụ nữ
- Các tả lót
- Các đồ dùng cho tiểu tiện không kèm đờc

Các Dụng Cụ và Vật Liệu Khác

- Khóa lưới liềm 12 inches hay dài hơn (đặt trong bình chứa không thấm nước gần van ngắt-nguồn khí gas)
- Rìu, xẻng xúc, xà beng và chổi quét
- Tuốc-nơ-vít, kềm và búa
- Cuộn dây cotton ½-inch hay dây thừng (50 feet)
- Dao xếp bỏ túi và súng bắn đóng kim
- Viết và giấy (chứa trong thùng không thấm nước)
- Bao tay dày để dọn các mảnh vỡ vụn
- Giày chắc chắn (giữ một đôi bên cạnh giường)
- Quần áo để bảo vệ khỏi lạnh và mưa hay nóng bức
- Diêm quẹt chứa trong thùng không thấm nước và chống-trẻ-em
- Que phát sáng hay que ánh sáng
- Ống nước cho vườn có gắn vòi để tắt
- Lều và tấm bạt
- Tu huyết để làm hiệu cầu cứu

Làm Bản Sao Các Tài Liệu Quan Trọng

Một số người thuê hộp ký gửi an toàn để giữ các tài liệu quan trọng của họ. Chúng tôi cũng khuyên bạn nên soi chụp các tài liệu quan trọng và lưu chúng bằng bản điện tử, hoặc là gửi email các tài liệu cho chính mình, lưu chúng vào một ổ đĩa USB hoặc lưu trữ chúng trong một hệ thống sao lưu vệ tinh điện tử. Thêm vào đó, lưu trữ các bản sao tài liệu trong bộ trang bị khẩn cấp của nhà của bạn. Lưu trữ các tài liệu của bạn trong một hộp chống cháy, không thấm nước, hộp hoặc thùng có thể khóa, cùng với phần còn lại của vật tư khẩn cấp của bạn. Sau khi được tập hợp, đánh dấu trên lịch của bạn với một lời nhắc để xem lại các giấy tờ mỗi năm một lần để đảm bảo các tài liệu luôn hiện hành. Để an toàn hơn, hãy nghĩ tới gửi các bản sao của các tài liệu quan trọng đến một thành viên gia đình hoặc bạn bè đáng tin cậy sống trong cộng đồng đủ xa để nó có khả năng không bị ảnh hưởng bởi cùng một thảm họa lớn. Một số tài liệu cần xem xét bao gồm trong bộ trang bị khẩn cấp của bạn bao gồm:

- Các báo cáo ngân hàng.
- Giấy khai sinh, khai tử và hôn thú.
- Giấy tờ nhận con nuôi.
- Bằng khoán xe hoặc hợp đồng vay mượn.
- Danh sách thuốc đang sử dụng (không kê đơn và theo toa).
- Bản sao giấy phép lái xe và/hoặc những thẻ nhận dạng do chính phủ cấp.
- Thông tin liên lạc khi khẩn cấp (xem tr. 27).
- Hồ sơ tiêm chủng.
- Thông tin hợp đồng bảo hiểm (ô tô, y tế, nhà, người thuê nhà, v.v.).
- Hợp đồng thuê hoặc cho thuê hoặc thế chấp/tài sản
- Danh sách số thẻ tín dụng và thẻ rút tiền hoặc bản sao thẻ thanh toán của bạn.
- Hồ sơ quân sự.
- Âm bản của hình ảnh gia đình không thể thay thế được lưu trữ trong những ngăn túi bảo vệ.
- Hình ảnh hoặc video của tài sản sở hữu.

- Thẻ nhận dạng thú nuôi dự phòng.
- Những giấy ủy quyền (cá nhân/tài sản).
- Bản sao phiếu lương gần nhất và thông tin phúc lợi nhân viên.
- Báo cáo thuế gần nhất.
- Hồ sơ tài khoản hưu trí.
- Vị trí hộp ký gửi an toàn, danh sách nội dung và chìa khóa.
- Thẻ an sinh xã hội.
- Di chúc hoặc giấy ủy quyền.

Chuẩn Bị Cho Tài Chính

Để ngăn chặn thảm họa thiên nhiên trở thành thảm họa tài chính, hãy thực hiện các bước sau:

2. **Thành lập quỹ cho khẩn cấp:** Quỹ khẩn cấp có từ ba đến sáu tháng giá trị tiền tiết kiệm là một phần quan trọng trong kế hoạch tài chính cho bất kỳ hộ gia đình nào. Nhưng nó cũng quan trọng trong trường hợp khẩn cấp. Các khoản tiền mà bạn có thể rút ra một cách nhanh chóng và dễ dàng có thể là cứu cánh sau thảm họa thiên nhiên.
3. **Bảo vệ tín dụng của bạn:** Một phần của việc bảo vệ tài chính của bạn liên quan đến việc bảo vệ tín dụng của bạn. Bao gồm thông tin liên lạc với các chủ nợ của bạn, chẳng hạn như nhà cho vay thế chấp nhà, các công ty thẻ tín dụng và các công ty tiện ích của bạn - trong bộ trang bị của bạn. Nếu bạn phải sơ tán, hãy liên hệ với các chủ nợ của bạn càng sớm càng tốt để yêu cầu tạm thời hoãn lại các khoản thanh toán.
4. **Xem lại hợp đồng bảo hiểm của bạn:** Hợp đồng bảo hiểm của bạn có thể giúp bạn phục hồi tài chính sau thảm họa, cung cấp cho bạn sự bảo hiểm phù hợp. Xem lại các điều khoản bảo hiểm tài sản, lũ lụt, cho thuê, nhân thọ và khuyết tật mỗi năm một lần khi bạn nhận được các tài liệu mới từ công ty bảo hiểm của bạn.
5. **Giữ hồ sơ điện tử của bạn an toàn:** Nếu bạn chọn duy trì một danh sách viết tay về các mật khẩu, những số nhận dạng cá nhân hoặc các câu hỏi bảo mật, hãy xem xét thay thế một từ gợi ý hoặc cụm từ cho thông tin truy cập thực tế. Gợi ý sẽ cho phép bạn nhớ lại thông tin truy cập thực một cách dễ dàng, đồng thời ngăn người dùng trái phép truy cập vào tài khoản của bạn.

4. Tải Ứng Dụng Chữ Thập Đỏ

Một trong những cách dễ nhất để tìm hiểu về phòng chống thiên tai và có các công cụ sẵn sàng ứng phó với thảm họa trong tầm tay là tải xuống các ứng dụng di động miễn phí của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ. Các ứng dụng này có sẵn cho cả người dùng iPhone và Android và chứa rất nhiều thông tin về những việc cần làm trước, trong và sau thảm họa. Những ứng dụng thông tin thú vị, dễ sử dụng này có thể là cứu cánh trong trường hợp khẩn cấp.



Ứng Dụng Khẩn Cấp

Ứng Dụng Khẩn Cấp (Emergency App) của Hội Chữ Thập Đỏ kết hợp nhiều ứng dụng của Hội Chữ Thập Đỏ trong một ứng dụng để sử dụng, cho phép người dùng truy cập ngay vào cảnh báo thời tiết, thông tin cứu sinh và cách liên lạc với gia đình và bạn bè trong một ứng dụng miễn phí cho thiết bị di động. Ứng dụng bao-gồm-tất-cả này cho phép bạn theo dõi hơn 35 cảnh báo khẩn cấp và thời tiết khắc nghiệt khác nhau, để giúp giữ an toàn cho bạn và người thân.

Tính năng “An Toàn-Cho-Gia-Đình” cho phép người sử dụng thông báo cho những người thân yêu ở ngoài khu vực bị ảnh hưởng bởi tình huống khẩn cấp hoặc thảm họa để cho họ biết rằng bạn an toàn. Người nhận có thể thấy ngay các chi tiết cảnh báo cũng như cụ thể về những bước cần “làm ngay bây giờ” và sau đó trả lời hoặc “tôi an toàn” hay “tôi không an toàn”. Ứng dụng này hiệu quả ngay cả khi người nhận chưa tải về Ứng Dụng Khẩn Cấp.



Ứng Dụng Sơ Cứu Thú Nuôi

Ứng Dụng Sơ Cứu Thú Nuôi (Pet First Aid App) cung cấp quyền truy cập vào các hướng dẫn từng bước về cách duy trì sức khỏe thú nuôi của bạn, những việc cần làm trong trường hợp khẩn cấp và cách bao gồm thú nuôi vào các kế hoạch chuẩn bị khẩn cấp của bạn. Ứng dụng này cũng sẽ giúp chủ sở hữu giữ thú nuôi an toàn bằng cách tìm hiểu những vật dụng khẩn cấp cần có, khi nào nên liên hệ với bác sĩ thú y và nơi để tìm một cơ sở chăm sóc thú nuôi hoặc khách sạn thân thiện với thú nuôi. Người sử dụng tìm hiểu cách lắp ráp bộ dụng cụ sơ cứu thú nuôi và bộ trang bị khẩn cấp. Các vật dụng được đề xuất bao gồm dây cột, thực phẩm, nước, đồ chơi, hồ sơ y tế và người vận chuyển động vật cho mục đích sơ tán.



Ứng Dụng MẠNG Hero Care

Ứng dụng này được thiết kế để giúp các thành viên của quân đội, cựu chiến binh và gia đình của họ xác định và kết nối với Hội Chữ Thập Đỏ khẩn-cấp và không-khẩn-cấp và các dịch vụ cộng đồng khác từ bất cứ nơi nào trên thế giới. Ứng dụng này có các tính năng quan trọng bao gồm cho phép các thành viên của cộng đồng quân nhân và cựu chiến binh thực hiện yêu cầu dịch vụ khẩn cấp của Hội Chữ Thập Đỏ, bao gồm khả năng tạo tin nhắn khẩn cấp, yêu cầu hỗ trợ đi lại khẩn cấp hoặc hỗ trợ tài chính khẩn cấp.



Ứng Dụng Sơ Cứu (First Aid App)

Ứng dụng Sơ Cứu cung cấp quyền truy cập tức thời vào thông tin về cách xử lý các tình huống sơ cứu phổ biến nhất, lấy thông tin sơ cứu quan trọng thường được lưu trữ trên các giá sách và trong tờ rơi và đặt nó trong tầm tay của hàng triệu cá nhân - hầu để giúp cứu nhiều sinh mạng.



Ứng Dụng Monster Guard

Monster Guard cung cấp cho trẻ em từ 7 đến 11 tuổi một môi trường chơi game vui vẻ để tìm hiểu cách phòng ngừa các trường hợp khẩn cấp như hỏa hoạn tại nhà và phải làm gì nếu thời tiết khắc nghiệt hoặc thiên tai xảy ra. Trẻ em gia nhập “Monster Guard Academy,” mà nơi đó tuyển dụng đào tạo để chuẩn bị cho thảm họa và thực hành những gì cần làm nếu xảy ra.



Ứng Dụng Hiến Máu (Blood Donor App)

Ứng dụng Blood Donor cho phép người dùng tìm các trung tâm hiến máu và hiến máu địa phương một cách nhanh chóng và dễ dàng, dễ dàng sắp xếp và sắp xếp lại các cuộc hẹn hiến máu và nhận thông báo nếu máu đang đến bệnh nhân. Thông qua ứng dụng, người dùng có thể nhận được lời nhắc cuộc hẹn và theo dõi việc hiến máu trong lòng bàn tay.

5. Những Liên Lạc Khi Khẩn Cấp

Điền thông tin bên dưới (tên và số liên lạc của từng người/đơn vị) và sao chép cho từng thành viên trong gia đình.

Người liên lạc ngoài-tiểu-bang: _____

Liên lạc khi khẩn cấp: _____

(Các) Trường học: _____

(Các) Nơi làm việc: _____

Bao gồm tên của (các) quản lý

(Các) Bác sĩ: _____

(Các) Dược sĩ: _____

(Các) Láng Giềng: _____

Nhà giữ trẻ: _____

(Các) Email: _____

(Các) Điện thoại di động _____

(Các) Đại lý bảo hiểm: _____

Nơi gặp gỡ của hộ gia đình trong trường hợp hỏa hoạn: _____

Nơi gặp gỡ của hộ gia đình trong trường hợp bạn không thể trở về nhà: _____

Người chăm sóc cho các động vật: _____

Bao gồm liên lạc của những người sẽ vận chuyển động vật

Bác sĩ thú y: _____

Các công ty tiện ích: _____

Công ty Nước: _____

Công ty Gas: _____

Công ty Điện lực _____

Ghi Nhớ

Lập một danh sách cho tất cả các thành viên trong gia đình

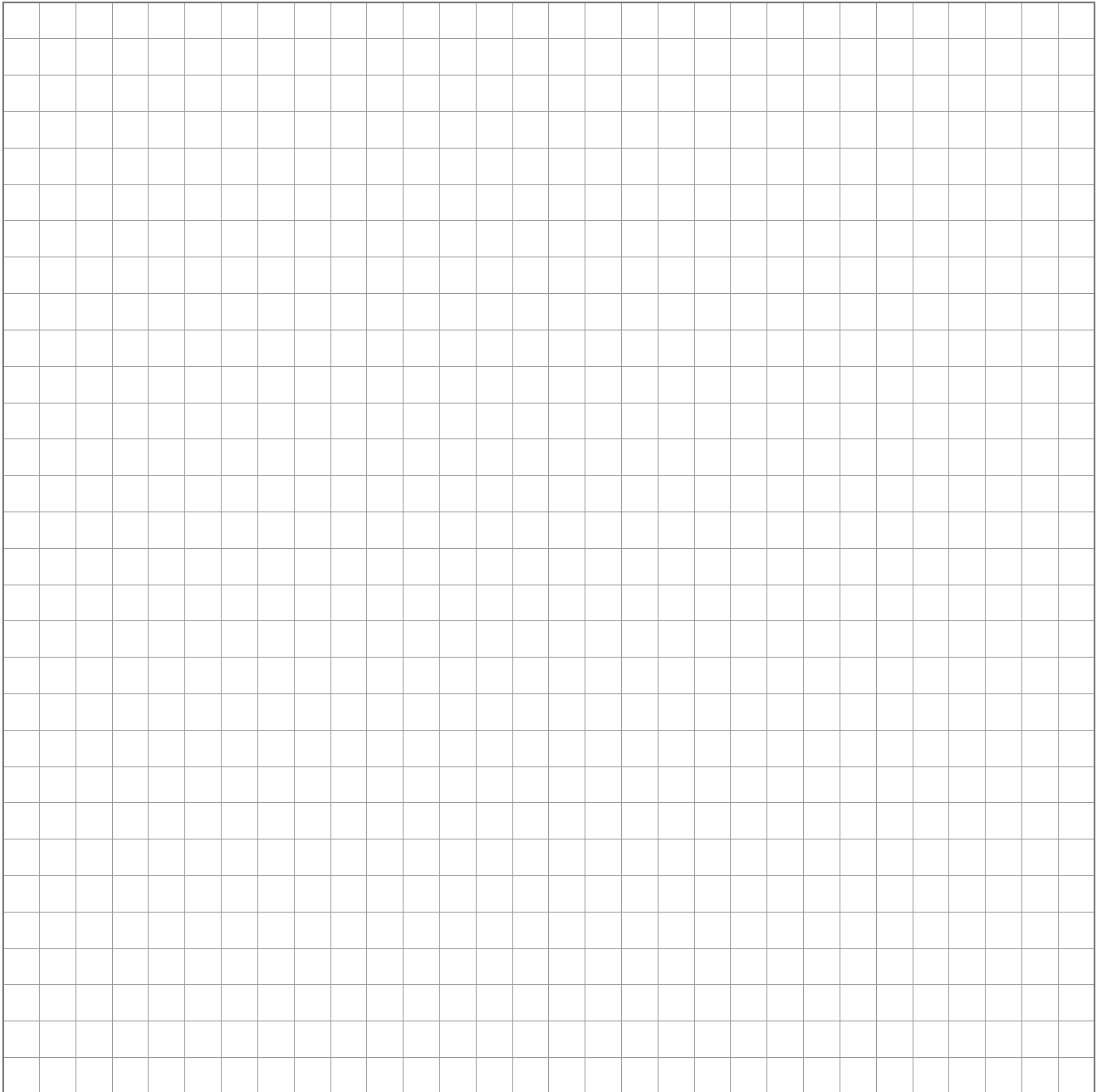
Đăng danh sách trên tủ lạnh

Lưu trữ một bản sao của danh sách với bộ khẩn cấp của bạn

Cập nhật tất cả các bản sao khi có thay đổi các số

6. Kế Hoạch Thoát Hiểm Khi Cháy Nhà

Xử dụng biểu đồ dưới đây để vẽ sơ đồ khung nhà của bạn và vẽ đường thoát hiểm cho ngôi nhà của bạn.

A large grid for drawing a house and escape routes. The grid is 20 columns wide and 20 rows high, providing a space for students to draw their house and plan escape routes.

Mẹo để tạo kế hoạch thoát khỏi nhà của bạn và thực hành hai-phút tập luyện:

- Mọi người trong gia đình bạn nên biết hai cách để trốn thoát khỏi mỗi phòng trong nhà bạn.
- Khói rất nguy hiểm. Cúi thấp và đi!
- Ra ngoài và ở bên ngoài. Không bao giờ quay lại bên trong vì người, thú nuôi hoặc những đồ vật.
- Nơi gặp gỡ bên ngoài của hộ gia đình chúng ta là: _____



SOUND THE ALARM

Save a Life



**American
Red Cross**

Lắp Còi Báo Cháy Khói Miễn Phí

Bạn có thể có ít
thời gian khoảng

2 phút

để thoát khỏi một
ngôi nhà đang
cháy trước khi đã
quá muộn.

Hội Chữ Thập Đỏ đáp ứng với trung bình
hai vụ cháy nhà mỗi ngày trong khu vực
của chúng ta.

Một thiết bị báo cháy hoạt động tốt có thể
giảm một nửa nguy cơ tử vong do hỏa hoạn tại
nhà.

Chiến dịch chữa cháy tại nhà của Hội Chữ Thập
Đỏ nhằm giảm thiểu tử vong và thương tích
bằng cách lắp đặt thiết bị báo cháy miễn phí
trong những ngôi nhà cần chúng.

Có ba cách dễ dàng để nhận được còi báo cháy miễn
phí được cài đặt bởi các tình nguyện viên Hội Chữ
Thập Đỏ được đào tạo:

1. Gọi: 503-528-5783
2. Trực tuyến: www.redcross.org/GetAnAlarm
3. E-mail: preparedness@redcross.org

Gọi 503-528-5783 để sắp xếp một cuộc hẹn.

Ở Oregon, chiến dịch này hợp tác với Office of the State Fire Marshal.