

Giúp Cộng Đồng Của Quý Vị Sẵn Sàng

Quan tâm đến việc đảm bảo gia đình, trường học, đồng nghiệp và cộng đồng quý vị đều được chuẩn bị? Hội Chữ Thập Đỏ Bay Area Hoa Kỳ có mặt tại cộng đồng mỗi ngày với các chương trình và khóa đào tạo giúp tất cả mọi người sẵn sàng trước khi thảm họa xảy ra.

- Khóa Đào tạo Trực Tuyến Về Việc Chuẩn Bị Sẵn Sàng Với Hội Chữ Thập Đỏ: Quý vị có thể thoải mái ở nhà khi tìm hiểu thêm về cách chuẩn bị cho gia đình quý vị. Tham gia khóa đào tạo trực tuyến tại địa chỉ www.redcrossbayarea.org.
- Đào Tạo Tại Chỗ về việc Chuẩn Bị Sẵn Sàng Với Hội Chữ Thập Đỏ: Cung cấp cho nơi làm việc hay tổ chức cộng đồng của quý vị khóa đào tạo miễn phí. Có sẵn bằng Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Quảng Đông, Tiếng Quan Thoại, Tiếng Tagalog, Tiếng Hàn, Tiếng Nhật và Tiếng Việt. Cũng có chương trình đào tạo người đào tạo và các khóa tự học về chuẩn bị ứng phó thảm họa.
- Các khóa Sơ Cứu Và CPR (Hồi Súc Tim Phổi): Tham gia các lớp cộng đồng hoặc nhờ Chữ Thập Đỏ cung cấp đào tạo về sơ cứu và CPR cứu mạng tại nơi làm việc của quý vị. Đăng ký các lớp đào tạo trực tuyến tại địa chỉ www.redcrossbayarea.org.

Tham Gia Tích Cực Hơn Nữa.

Hội Chữ Thập Đỏ dựa vào sự hỗ trợ của người dân trong cộng đồng Bay Area để hoàn thành nhiệm vụ của mình. Quý vị có thể giúp đỡ bằng cách trở thành tình nguyện viên hoặc đối tác, hiến máu hoặc quyên góp cho Hội Chữ Thập Đỏ. Để biết thêm thông tin, hãy ghé thăm chúng tôi trực tuyến tại địa chỉ www.redcrossbayarea.org hoặc gọi số 1-888-4-HELP-BAY.



1 (888) 4-HELP-BAY
1 (888) 443-5722

www.redcrossbayarea.org

www.redcrossbayarea.org



Chuẩn Bị Sẵn Sàng Với Hội Chữ Thập Đỏ

CÁC HÀNH ĐỘNG CHUẨN BỊ SẴN SÀNG CHO CÁ NHÂN





Quý Vị Đã Sẵn Sàng Chưa?

Quý vị sẽ làm gì nếu không thể quay trở về nhà sau một trận hỏa hoạn hay lũ lụt? Quý vị sẽ liên lạc lại với gia đình và bạn bè mình bằng cách nào nếu bị ly tán sau một thảm họa lớn? Quý vị có các vật dụng phù hợp trong bộ vật dụng phòng khi thảm họa không? Quý vị có biết điều phải làm để bảo vệ bản thân trong một trận động đất không?

Mỗi cá nhân tại Bay Area cần đảm bảo bản thân họ sẵn sàng ứng phó trước những thảm họa dù lớn hay nhỏ. Chỉ bằng cách này thì tất cả cộng đồng chúng ta mới có thể đảm bảo an toàn cho những người thân của mình và trợ giúp những người xung quanh.

Thực hiện hành động ngay bây giờ để sẵn sàng ứng phó.

Lập Kế Hoạch

Lập sẵn kế hoạch là bước đầu tiên để đảm bảo gia đình quý vị sẵn sàng ứng phó một thảm họa.

- **Xây Dựng Một Kế Hoạch Thông Tin Liên Lạc:** Sau thảm họa, việc thực hiện một cuộc gọi điện đường dài thường dễ dàng hơn, do đó hãy xác định một người liên hệ ngoài khu vực - người sẽ đóng vai trò là một điểm kết nối trung tâm. Để mọi người thông báo tình hình của họ tới người liên hệ này, người này sẽ thông tin liên lạc tới những người khác. Hãy để người liên hệ ngoài khu vực biết kế hoạch thông tin liên lạc của quý vị. Với một sự việc nhỏ hơn, chẳng hạn như cháy nhà, hãy giữ sẵn các số điện thoại của người liên hệ khẩn cấp tại địa phương.
- **Quyết Định Địa Điểm Gặp Nhau Sau Một Thảm Họa:** Chọn một địa điểm gần nhà phòng khi đột ngột có trường hợp khẩn cấp, chẳng hạn như cháy nhà. Chọn một địa điểm thứ hai bên ngoài khu vực quý vị ở phòng khi quý vị không thể trở về nhà. Cũng phải biết các địa điểm sơ tán tại nơi làm việc, trường học hoặc trung tâm chăm sóc trẻ ban ngày.
- **Xác Định Các Lối Thoát Ra:** Tìm hai cách thoát khỏi từng căn phòng trong nhà quý vị và tìm hiểu về các lối sơ tán ở khu vực quý vị đang ở.
- **Kế Hoạch Cho Vật Nuôi Của Quý Vị:** Chuẩn bị danh sách các thành viên gia đình, bạn bè, các cơ sở nội trú, bác sỹ thú y và các khách sạn thân thiện với vật nuôi để vật nuôi của quý vị có thể trú ẩn trong trường hợp khẩn cấp.
- **Cá Nhân Hóa Kế Hoạch Của Quý Vị:** Nếu quý vị có các nhu cầu đặc biệt, hãy chắc chắn sắp xếp một mạng lưới hàng xóm, bạn bè hoặc người thân để kiểm tra xem quý vị có ổn không trong trường hợp khẩn cấp.
- **Rà Soát và Thực Hành Kế Hoạch Của Quý Vị**

Chuẩn Bị Sẵn Một Bộ Vật Dụng

Tích trữ đầy đủ đồ tiếp liệu cho mọi người trong gia đình trong ít nhất 3 ngày. Bao gồm bất kỳ vật dụng nào cần thiết cho vật nuôi, trẻ em, người già và người khuyết tật. Chuẩn bị sẵn các bộ vật dụng cho gia đình, nơi làm việc và xe hơi của quý vị.

- **Thực Phẩm Lâu Hòn:** Đóng gói các đồ như thanh năng lượng, súp hoặc bơ đậu phộng đóng hộp.
- **Một Galông Nước Mỗi Người Mỗi Ngày**

- **Bộ Vật Dụng Sơ Cứu Và Thuốc Men**
- **Đèn Pin, Radio Quay Tay Hoặc Chạy Bằng Pin, Các Dụng Cụ Và Bản Đồ Cần Thiết:** Bao gồm pin, cờ lê để khóa bình ga trong trường hợp rò rỉ, dụng cụ mở hộp, tua vít, búa, kim, dao, băng keo và túi đựng rác.
- **Quần Áo Và Giày Chắc Chắn**
- **Các Vật Dụng Cá Nhân Và Đồ Tiếp Liệu Vệ Sinh:** Đóng gói các giấy tờ quan trọng, đồ dùng vệ sinh và những đồ vật giải khuây như sách và đồ chơi.
- **Tiền Mặt Các Loại Mệnh Giá Nhỏ**
- **Thông Tin Người Liên Hệ Khẩn Cấp**

Cập Nhật Thông Tin

Học cách tự bảo vệ mình và tìm lớp đào tạo để trợ giúp người khác trước, trong và sau một thảm họa.

- **Học Cách Tự Bảo Vệ Mình:**
Động Đất – Nếu ở trong nhà, CÚI XUỐNG, CHE NGƯỜI bên dưới một tấm đồ vật nặng hoặc dựa vào một bức tường trong nhà và bảo vệ đầu của quý vị, và BẮM GIỮ cho đến khi trận động đất ngừng. Nếu ở bên ngoài, tránh xa các tòa nhà và cây cối, CÚI XUỐNG, CHE NGƯỜI và BẮM GIỮ.

Hỏa Hoạn – Thoát ra ngoài. Kiểm tra xem cửa có nóng không trước khi mở. Đi qua làn khói, cúi xuống sàn nhà và bò. Nếu quý vị bị mắc kẹt, hãy ra tín hiệu kêu cứu từ cửa sổ. Khi quý vị đã thoát khỏi tòa nhà, hãy ở yên bên ngoài.

Lũ Lụt – Sơ tán lập tức. Di chuyển tới một chỗ cao hơn cách xa sông, suối, lạch và cống thoát bão. Không lái xe quanh vật chướng ngại. Nếu xe hơi của quý vị bị chết máy trong nước, bỏ xe và trèo lên chỗ cao hơn.

Tràn Hóa Chất Và Các Mối Nguy Hiểm Trong Không Khí – Trú ẩn tại chỗ. Đóng và khóa cửa, cửa sổ, và các cửa thông gió cấp nhiệt và làm mát. Đặt khăn ướt hoặc dán băng keo bất kỳ chỗ nào mà không khí có thể lọt vào. Ở tại nơi có độ cao bằng mặt đất hoặc cao hơn.

- **Tìm Lớp Đào Tạo Về Sơ Cứu Và CPR (Hồi Súc Tim Phổi):** Đăng ký các lớp đào tạo tại địa chỉ: www.redcrossbayarea.org.
- **Thu Thập Các Thông Tin Chính Xác:** Bắt tần số 740 AM, 810 AM và 88.5 FM tại Bay Area. Tuân theo chỉ dẫn từ các quan chức địa phương.