

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



Chuẩn bị Sẵn sàng cho Cháy rừng trong thời gian diễn ra COVID-19

Cháy rừng là một đám cháy không theo kế hoạch, không mong muốn xảy ra trong một khu vực tự nhiên, như rừng, đồng cỏ hoặc thảo nguyên. Cháy rừng đang gia tăng về quy mô và cường độ trên khắp Hoa Kỳ, và những xu hướng này dự kiến sẽ tiếp tục. Khi các cộng đồng mở rộng vào các khu vực tự nhiên, càng ngày các ngôi nhà càng hay nằm trong hoặc gần các khu vực dễ xảy ra cháy rừng, được gọi là khoảng giao giữa đất tự nhiên-đô thị. Trên thực tế, một phần ba trong số tất cả các ngôi nhà ở Hoa Kỳ nằm trong khoảng giao giữa đất tự nhiên-đô thị và đối mặt với nguy cơ cháy rừng gia tăng. Vì không khí ẩm và khô trở thành kiểu thời tiết thường gặp trong nhiều cộng đồng, các chuyên gia khuyến khích chúng ta suy nghĩ về nguy cơ cháy rừng trong suốt cả năm. Cháy rừng có thể xảy ra ở bất cứ đâu trong cả nước và có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong suốt cả năm. Xác suất xảy ra cháy rừng luôn cao hơn trong những khoảng thời gian có ít hoặc không có mưa, điều này làm cho cây bụi, cỏ và cây khô và dễ cháy hơn. Gió mạnh cũng có thể góp phần làm lửa lan ra. Nếu bạn sống trong một khu vực dễ bị cháy rừng, hãy chuẩn bị ngay từ bây giờ và phối hợp với hàng xóm của bạn để xây dựng một cộng đồng thích nghi với hỏa hoạn. Hiểu rằng việc lên kế hoạch của bạn có thể khác trong năm nay do cần bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bị nhiễm COVID-19. COVID-19 tác động đến tất cả chúng ta, bao gồm cả lính cứu hỏa, và sự gia tăng số người nhiễm bệnh có thể ảnh hưởng xấu đến khả năng ứng phó với hỏa hoạn của họ. Giờ đây, hơn bao giờ hết, chúng ta cần chuẩn bị cho bản thân và cộng đồng của mình để đối mặt với cháy rừng, đồng thời thực hiện các hành động được đề xuất để bảo vệ nhau khỏi bị nhiễm COVID-19.

Bảo vệ Bản thân và Người khác để Phòng tránh COVID-19

Đại dịch COVID-19 tiếp tục gây ra nguy cơ nghiêm trọng về sức khỏe cộng đồng. Để biết thêm thông tin, hãy xem [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) và [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus).

- Khi ở nơi công cộng, hãy che miệng và mũi bằng một vật che mặt bằng vải và thực hiện giãn cách vật lý bằng cách giữ khoảng cách 6 feet giữa bạn và những người khác. Không đeo vật che mặt bằng vải cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, bất cứ ai bị khó thở hoặc không thể tháo vật đó ra nếu không có sự trợ giúp. Tránh tiếp xúc gần với những người không ở cùng nhà.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Xà phòng và nước luôn luôn tốt hơn, nhưng nếu không có sẵn, hãy sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.
- Luôn che bằng khăn giấy hoặc sử dụng mặt trong khuỷu tay của bạn khi bạn ho hoặc hắt hơi.
- Lau sạch VÀ khử trùng các bề mặt và vật dụng thường có người chạm vào mỗi ngày, bao gồm bàn ăn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt quầy, tay cầm, bàn làm việc, điện thoại, điều khiển từ xa, bàn phím, nhà vệ sinh, vòi nước và bồn rửa.
- Nếu bạn có [nguy cơ cao hơn bị bệnh nghiêm trọng do COVID-19](#), hãy tiếp tục tránh tất cả những chuyến đi ra ngoài và cuộc tụ họp không cần thiết. Bạn có thể ra ngoài để tập thể dục, dắt thú cưng đi dạo, thăm khám với các chuyên gia y tế và rời đi trong trường hợp khẩn cấp hoặc nếu có thông báo cần sơ tán trong trận cháy rừng.

Phòng ngừa Cháy rừng

Phòng ngừa là việc rất quan trọng vì người dân gây ra 85 phần trăm các vụ cháy rừng khi họ đốt các mảnh vụn, sử dụng thiết bị không đúng cách, vứt bỏ thuốc lá một cách bất cẩn, không trông chừng lửa trại và cố ý phóng hỏa.

- Không được lái xe lên cỏ hoặc cây bụi khô. Những bộ phận nóng dưới xe của bạn có thể phát tia lửa.
- Hãy sử dụng thiết bị có trách nhiệm. Máy cắt cỏ, cưa xích, máy kéo và tông đơ đều có thể làm bùng phát một đám cháy.
- Cẩn trọng mỗi khi dùng lửa. Vứt bỏ than bánh, than củi và tro từ lò sưởi đúng cách, không bao giờ được lơ là bất kỳ đám cháy nào ngoài trời, và đảm bảo rằng các đám cháy ngoài trời được dập tắt hoàn toàn trước khi rời khỏi khu vực.
- Nếu việc đốt mảnh vụn ở khu dân cư được cho phép - hãy thận trọng! Sau khi lấy được tất cả các loại giấy phép cần thiết, hãy đảm bảo rằng việc đốt hiện không bị hạn chế trong khu vực của bạn.
- Cất giữ các vật liệu dễ bắt lửa hoặc dễ cháy trong các thùng có mức an toàn đã được phê chuẩn đặt cách xa nhà.
- Để bếp nướng gas và bình propane cách xa ít nhất 15 feet tính từ tất cả các công trình. Không sử dụng bếp nướng trong điều kiện thời tiết dễ xảy ra cháy nguy hiểm. Luôn để sẵn bình chữa cháy hoặc vòi nước ở gần.

Trước: Hiểu rõ Nguy cơ của Bạn

Tác động của Cháy rừng

Cháy rừng có thể gây ra tử vong hoặc thương tích cho người và động vật. Nhà cửa và doanh nghiệp có thể bị hư hại hoặc bị phá hủy. Mất điện kéo dài có thể xảy ra trước, trong và sau một vụ cháy rừng. Ngoài ra, giao thông vận tải, khí đốt, thông tin liên lạc, và các dịch vụ khác có thể bị gián đoạn. Cháy rừng làm tăng khả năng xói mòn, lở đất, lũ lụt, dòng chảy mảnh vụn và chất lượng nước bị thay đổi.

Hiểu rõ nguy cơ của bạn

Tìm hiểu xem bạn có sống trong một khu vực dễ bị cháy rừng hay không. Hãy liên hệ với cơ quan quản lý những trường hợp khẩn cấp của chính quyền tiểu bang hoặc địa phương để được trợ giúp nhằm hiểu về nguy cơ cháy rừng tại địa phương của bạn.

- Để biết danh sách các cơ quan cấp tiểu bang, hãy xem [fema.gov/emergency-management-agencies](https://www.fema.gov/emergency-management-agencies). Liên lạc với cơ quan phòng cháy chữa cháy cấp tiểu bang hoặc địa phương để được trợ giúp nhằm hiểu về nguy cơ cháy rừng của bạn. Để biết danh sách các cơ quan phòng cháy chữa cháy, hãy xem apps.usfa.fema.gov/registry/.

Xem các nguồn hỗ trợ từ các cơ quan y tế cấp tiểu bang, địa phương, bộ lạc và vùng lãnh thổ để biết thêm thông tin về các ca nhiễm COVID-19 và số ca tử vong trong khu vực của bạn.

- Tìm thông tin liên lạc tại [usa.gov/state-tribal-governments](https://www.usa.gov/state-tribal-governments).

Tác động của khói do cháy rừng và COVID-19 lên sức khỏe

Khói từ đám cháy rừng là một hỗn hợp phức tạp gồm các chất ô nhiễm không khí có hại cho sức khỏe con người. Việc tiếp xúc với các chất ô nhiễm không khí trong khói từ đám cháy rừng có thể gây kích ứng phổi, gây viêm, thay đổi chức năng miễn dịch và tăng nguy cơ bị các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp, như COVID-19. Các nghiên cứu gần đây cho thấy rằng việc tiếp xúc với chất gây ô nhiễm không khí làm các triệu chứng và diễn biến của COVID-19 càng nghiêm trọng hơn. Khói từ đám cháy rừng có thể khiến tất cả mọi người bị bệnh, nhưng đặc biệt những người mắc bệnh mãn tính, trẻ em và phụ nữ mang thai có nguy cơ bị bệnh nghiêm trọng. Chúng ta biết những người sau dễ bị bệnh khi tiếp xúc với khói từ đám cháy rừng:

- Trẻ em dưới 18 tuổi
- Người trưởng thành từ 65 tuổi trở lên
- Phụ nữ có thai
- Những người mắc các bệnh mạn tính như bệnh tim hoặc phổi, bao gồm hen suyễn và tiểu đường

- Người làm việc ngoài trời
- Những người có tình trạng kinh tế xã hội ở mức thấp, bao gồm cả những người vô gia cư và cơ hội tiếp cận các dịch vụ chăm sóc y tế bị hạn chế.

Những người dễ bị hoặc bị ảnh hưởng bởi COVID-19 có thể có các tình trạng sức khỏe cũng khiến họ dễ bị bệnh khi tiếp xúc với khói từ đám cháy rừng. Những người cũng có thể chịu rủi ro do khói từ đám cháy rừng vì COVID-19 bao gồm:

- Các cá nhân bị suy giảm miễn dịch hoặc đang dùng thuốc ức chế hệ thống miễn dịch;
- Những người đang bị nhiễm hoặc đang phục hồi sau khi nhiễm COVID-19. Vì chức năng tim và phổi bị tổn thương do COVID-19, những người này có thể chịu nguy cơ cao hơn là sức khỏe bị ảnh hưởng do tiếp xúc với khói từ đám cháy rừng.

Để biết thêm thông tin về khói từ đám cháy rừng và sức khỏe của bạn, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn, và truy cập [cdc.gov/air/wildfire-smoke/default.htm](https://www.cdc.gov/air/wildfire-smoke/default.htm).

Trước: Chuẩn bị Ngôi nhà và Cộng đồng của Bạn

Hiểu về cháy rừng là một phần quan trọng trong khâu chuẩn bị. Than đang cháy, những mảnh gỗ nhỏ và thảm thực vật đang cháy, là cách thường gặp nhất khiến các ngôi nhà bắt lửa trong đám cháy rừng. Một đám cháy rừng không bao trùm mọi thứ trên đường đi của nó, nó chỉ tiến tới những địa điểm đáp ứng các điều kiện cần để tiếp tục cháy. Bằng cách thay đổi loại hình, kích thước, số lượng và khoảng cách của thảm thực vật và các loại nhiên liệu khác, bạn có thể tác động đến đường di chuyển của một đám cháy và giảm khả năng nó đốt cháy nhà của bạn.

Quản lý Thảm thực vật

- Các khu vực phát lửa quanh nhà: Để tăng khả năng căn nhà của bạn vẫn đứng vững sau một vụ cháy rừng, hãy chọn vật liệu xây dựng chống cháy và hạn chế số lượng cây cỏ dễ cháy trong ba khu vực phát lửa quanh nhà. Các khu vực này bao gồm Khu vực ngay sát: (0 đến 5 feet quanh nhà), Khu vực giữa (5 đến 30 feet) và Khu vực mở rộng (30 đến 100 feet).
- Tạo cảnh quan và bảo trì: Để giảm phát lửa từ than đang cháy và lửa lan rộng, hãy tỉa những cành cây nhô ra phía trên nhà, mái hiên nhà và sàn hiên và tỉa những nhánh của cây lớn cao từ 6 đến 10 feet (tùy theo chiều cao của chúng) từ mặt đất. Loại bỏ cây có chứa nhựa, dầu và sáp. Sử dụng đá nghiền hoặc sỏi thay vì các lớp phủ dễ cháy trong Khu vực ngay sát (0 đến 5 feet quanh nhà). Duy trì không gian quanh nhà của bạn trong tình trạng tốt.

Xây dựng để chống cháy

- Mái lợp và Lỗ thông hơi: Các sản phẩm mái lợp chống cháy loại A, như ván lợp composite, kim loại, bê tông và gạch đất sét, mang lại sự bảo vệ tốt nhất. Kiểm tra ván lợp hoặc ngói lợp và thay thế hoặc sửa chữa những tấm bị lỏng hoặc bị thiếu để ngăn chặn than hồng xuyên qua. Bọc mái hiên lại nhưng duy trì thông gió để ngăn chặn sự ngưng tụ hơi nước và nấm mốc. Phải kiểm tra mái nhà và lỗ thông hơi trên gác mái để ngăn chặn than hồng xuyên vào.
- Sàn và Hiên: Không bao giờ được cất giữ các vật liệu dễ cháy bên dưới sàn hoặc hiên nhà. Dọn bỏ cây cỏ chết và các mảnh vụn ở dưới sàn và hiên và giữa các mấu nối ván sàn.
- Vách ngăn và Cửa sổ: Than hồng có thể dồn lại trong các góc và vết nứt nhỏ và bắt lửa vào các vật liệu dễ cháy; nhiệt tỏa ra từ ngọn lửa có thể làm nứt cửa sổ. Sử dụng vách ngăn chống cháy như gạch, xi măng sợi, thạch cao hoặc vữa, và sử dụng cửa sổ bằng kính cường lực hai lớp.
- Đảm bảo nhà và khu phố của bạn có tên đường để đọc và được đánh dấu rõ ràng.

Tham gia vào các nỗ lực trên toàn cộng đồng

Cháy rừng ảnh hưởng đến toàn bộ cộng đồng. Nếu không có hành động trong toàn cộng đồng để quản lý thảm thực vật và sử dụng công trình chống cháy trong toàn khu phố, cháy rừng có thể dễ dàng lan rộng khắp cộng đồng. Tìm hiểu và tham gia vào các nỗ lực trong khu vực của bạn. Trở thành một cộng đồng thích nghi với hỏa hoạn bằng cách xây dựng mối quan hệ chặt chẽ và có tính hợp tác giữa chính quyền địa phương, dịch vụ phòng cháy chữa cháy tại địa phương và người dân trong cộng đồng.

- Liên hệ với chính quyền địa phương/cơ quan phòng cháy chữa cháy để tìm hiểu những nỗ lực đang được tiến hành và cách bạn có thể tham gia.
- Khám phá những nguồn hỗ trợ hiện có:
 - usfa.fema.gov/wui_toolkit/wui_tools.html
 - nfpa.org/Public-Education/Fire-causes-and-risks/Wildfire/Firewise-USA

Trước: Học các Kỹ năng, Thu thập Đồ dùng dự trữ, Lên Kế hoạch

Hãy chuẩn bị ngay từ bây giờ để bạn có kiến thức, kỹ năng và đồ dùng dự trữ quan trọng để đáp ứng các nhu cầu cơ bản của bạn và bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bị nhiễm COVID-19.

Học những kỹ năng thiết yếu

- Học sơ cứu và CPR (hồi sức tim phổi). Hội Chữ thập đỏ có nhiều [lớp học trực tuyến](#) để học những kỹ năng này. Ngoài ra, hãy tải xuống [Ứng dụng Sơ cứu](#) miễn phí.
- Tìm hiểu cách bảo vệ bản thân và người khác khỏi bị nhiễm COVID-19 tại cdc.gov/coronavirus.
- Tìm hiểu cách bảo vệ bản thân và người thân yêu trước khói từ đám cháy rừng tại cdc.gov/air/wildfire-smoke/default.htm.

Thu thập đồ dùng dự trữ trong trường hợp khẩn cấp

Điều chỉnh [danh sách đồ dùng dự trữ cơ bản](#) này cho phù hợp với các nhu cầu của bạn. Cho bản thân nhiều thời gian hơn bình thường để chuẩn bị các đồ dùng dự trữ. Giao hàng đến nhà là lựa chọn an toàn nhất. Nếu tự mình đi mua sắm là lựa chọn duy nhất của bạn, hãy thực hiện các bước để [bảo vệ sức khỏe của tất cả mọi người khi thực hiện những việc thiết yếu](#).

- Đồ dùng trong trường hợp ở nhà (đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp đủ trong 2 tuần): Bao gồm tất cả mọi thứ bạn cần để ở nhà trong ít nhất 2 tuần với các vật dụng như thực phẩm, nước, vật dụng vệ sinh và khử trùng, xà phòng, sản phẩm từ giấy và các vật dụng vệ sinh cá nhân.
- Đồ dùng trong trường hợp sơ tán (đồ dùng trong “túi sơ tán” đủ dùng trong 3 ngày): Bao gồm tất cả mọi thứ bạn cần nếu bạn phải sơ tán và tự lo cho mình trong 3 ngày — thực phẩm, nước, vật dụng vệ sinh cá nhân, và các vật dụng vệ sinh và khử trùng mà bạn có thể sử dụng trong khi di chuyển (khăn giấy, nước rửa tay với cồn 60% và khăn lau khử trùng).
 - Để bảo vệ khỏi bị nhiễm COVID-19, hãy đảm bảo bạn có [dung cụ che mặt bằng vải](#) cho tất cả mọi người trong nhà mà có thể đeo một cách an toàn. Dụng cụ che mặt bằng vải không bảo vệ khỏi khói từ đám cháy rừng.
 - [Khẩu trang có van lọc khí N95](#) bảo vệ đối với khói từ đám cháy rừng, nhưng loại khẩu trang này có thể bị thiếu hàng vì các nhân viên y tế tuyến đầu sử dụng chúng trong thời gian diễn ra đại dịch. Khẩu trang có van lọc khí phải được đeo đúng cách và không được làm để vừa với trẻ em.
- Thuốc kê đơn: Cát sẵn một lượng thuốc kê đơn đủ dùng trong 7 đến 10 ngày trong một hộp chống thấm nước, trẻ em không nghịch hỏng được để mang theo trong trường hợp bạn sơ tán. Đối với tất cả các loại thuốc, hãy nhớ tuân theo thật đúng chỉ dẫn.

Lên kế hoạch sơ tán

Tìm hiểu về kế hoạch sơ tán của cộng đồng bạn. Sau đó, hãy lên và luyện tập kế hoạch sơ tán cùng các thành viên trong gia đình. Biết nơi bạn sẽ đi, bạn sẽ đến đó bằng cách nào, bạn sẽ ở đâu, làm sao để bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bị nhiễm COVID-19, và bạn sẽ mang theo những gì.

- Hỏi bạn bè/họ hàng ở ngoài khu vực của bạn xem bạn có thể đến ở với họ được không. Nếu trong nhà họ có những người chịu [nguy cơ cao hơn là sẽ bị bệnh nghiêm trọng từ COVID-19](#), hãy sắp xếp nơi ở khác. Hỏi các khách sạn, nhà nghỉ, và điểm cắm trại xem họ có mở không. Hỏi các viên chức của cơ quan quản lý trường hợp khẩn cấp tại địa phương xem có những địa điểm tạm trú nào hoạt động, và các kế hoạch cho việc tạm trú có được điều chỉnh do COVID-19 hay không. Tự tìm hiểu các khuyến nghị của CDC về việc giữ an toàn trong [nơi tạm trú công cộng khi có thiên tai](#) trong thời gian diễn ra COVID-19. Lên kế hoạch cho thú nuôi của bạn.
- Tìm hiểu các hướng dẫn và yêu cầu hiện có đối với COVID-19 tại bất kỳ địa điểm nào bạn dự định sẽ đến để sơ tán và tạm trú.
- Nếu bạn bị khuyết tật, cần hỗ trợ khi đi lại, thị lực kém, khiếm thị, khiếm thính hoặc lãng tai, hãy xây dựng một kế hoạch sơ tán bao gồm nhiều tình huống với gia đình và những người chăm sóc cho bạn. Đánh giá các khả năng và nhu cầu của bạn trước, trong, và sau thiên tai. Thiết lập một mạng lưới hỗ trợ của bạn để giúp đỡ bạn. Nếu bạn được điều trị y tế thường xuyên, hãy làm việc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để xác định cách duy trì việc điều trị nếu bạn phải sơ tán.
- Hãy nhớ rằng, nếu các cơ quan chức năng thông báo bạn phải sơ tán, hãy chuẩn bị sao cho bạn có thể rời đi ngay lập tức cùng với bộ đồ dùng sơ tán của mình (“túi sơ tán” đựng đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp).
- Nếu bạn sẽ cần đi chung xe, hãy lên kế hoạch từ bây giờ. Nếu bạn sẽ cần sử dụng phương tiện giao thông công cộng, bao gồm cả dịch vụ vận chuyển cho người khuyết tật, hãy liên hệ với cơ quan quản lý trường hợp khẩn cấp tại địa phương của bạn để hỏi xem việc sơ tán sẽ diễn ra thế nào. Nếu bạn có một chiếc xe hơi, hãy duy trì nó trong tình trạng hoạt động tốt và bình xăng luôn đầy.
- Luôn để ý đến các tình trạng trong khu vực của bạn. Có thể bạn sẽ không nhận được lệnh sơ tán, vì những hệ thống này không tuyệt đối hoàn hảo. Hãy chuẩn bị để chủ động rời đi nếu bạn đánh giá thấy cần phải sơ tán.

Lên kế hoạch bảo vệ bản thân trước khói từ đám cháy rừng

Cách tốt nhất để bảo vệ chống lại tác hại của khói từ đám cháy rừng là giảm tiếp xúc với khói từ đám cháy rừng, ví dụ như, bằng cách tìm [những địa điểm tạm trú có không khí sạch hơn và những không gian có không khí sạch hơn](#).

- Mặc dù [các hướng dẫn về giãn khoảng cách giao tiếp](#) hiện được áp dụng, nhưng việc tìm nơi không khí sạch hơn có thể gặp khó khăn nếu các địa điểm công cộng như thư viện, trung tâm cộng đồng, và trung tâm mua sắm bị đóng cửa hoặc bị hạn chế số người vào.
- Tạo một không gian có không khí sạch hơn ở nhà để bảo vệ bản thân bạn trước khói từ đám cháy rừng trong đại dịch COVID-19.
 - Dùng máy lọc không khí di động trong một hoặc nhiều phòng. Máy lọc không khí di động hoạt động tốt nhất khi chạy liên tục mà cửa ra vào và cửa sổ đóng kín.
 - Không bao giờ được lơ là bộ Lọc không khí bằng [quat hộp tự chế](#).
 - Trong những thời gian nắng nóng bất thường, hãy chú ý [dự báo nhiệt độ](#) và biết [cách giữ an toàn khi nhiệt độ cao](#).
 - Bất cứ khi nào có thể, sử dụng điều hòa, bơm nhiệt, quạt và rèm che cửa sổ để giữ cho không gian có không khí sạch hơn của bạn mát mẻ thoải mái trong những ngày nắng nóng.
 - Nếu bạn có một hệ thống không khí trung tâm trong nhà, có thể cần phải làm việc với một chuyên gia về sưởi ấm, thông gió và điều hòa không khí (heating, ventilation, and air conditioning, HVAC) có đủ năng lực chuyên môn về các bộ lọc khác nhau (HEPA hoặc MERV-13 trở lên) và các cách lắp đặt (tái lưu thông và “bật” thay vì “Tự động”) mà có thể được sử dụng để giảm khói trong nhà.
 - Tránh các hoạt động tạo thêm ô nhiễm không khí trong nhà và ngoài trời, chẳng hạn như chiên thực phẩm, quét nhà, hút bụi và sử dụng các thiết bị chạy bằng khí đốt.
- Hạn chế tập thể dục ngoài trời khi có khói bên ngoài hoặc chọn các hoạt động cường độ thấp hơn để giảm tiếp xúc với khói.
- Mặc dù [khẩu trang có van lọc khí N95](#) bảo vệ đối với khói từ đám cháy rừng, nhưng loại khẩu trang này có thể bị thiếu hàng vì các nhân viên y tế tuyến đầu sử dụng chúng trong thời gian diễn ra đại dịch.

- [Dụng cụ che mắt bằng vải](#) được sử dụng để làm chậm sự lây lan của COVID-19 đem lại mức bảo vệ thấp trước các chất ô nhiễm không khí có hại trong khói từ đám cháy rừng vì những vật che mặt này không giữ được hầu hết các hạt nhỏ trong khói.
- Để biết thêm thông tin về cách bảo vệ bạn trước khói từ đám cháy rừng, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn, và xem
 - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/smoke-faq.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/smoke-faq.html)
 - [epa.gov/airnow/smoke-fires/prepare-for-fire-season-508.pdf](https://www.epa.gov/airnow/smoke-fires/prepare-for-fire-season-508.pdf)
 - [epa.gov/airnow/smoke-fires/respiratory-protection-508.pdf](https://www.epa.gov/airnow/smoke-fires/respiratory-protection-508.pdf)

Hãy đảm bảo rằng bạn có thể theo dõi các tình trạng đang biến đổi

Có khả năng tiếp cận các cảnh báo và thông báo để bạn có thể theo dõi các tình trạng và nhận hướng dẫn từ các viên chức địa phương, ngay cả khi mất điện. Theo dõi các đám cháy gần bạn để bạn có thể sẵn sàng sơ tán một cách nhanh chóng.

- Đăng ký để nhận các thông báo khẩn cấp miễn phí mà cộng đồng của bạn cung cấp.
- Tìm hiểu kế hoạch của cộng đồng của bạn trong việc thông báo cho những người khuyết tật.
- Tải [Ứng dụng Khẩn cấp](#) miễn phí của Hội Chữ thập đỏ.
- Mua một chiếc đài phát thanh (radio) chạy bằng pin để nhận thông tin từ chính quyền địa phương trong thời gian mất điện.
- Để biết các nguồn thông tin quốc gia về dự báo cháy rừng, hãy xem [weather.gov/fire/](https://www.weather.gov/fire/) và [inciweb.nwcg.gov/](https://www.inciweb.nwcg.gov/)
- Sử dụng [Chỉ số Chất lượng Không khí \(Air Quality Index, AQI\)](#) để đánh giá tình trạng chất lượng của không khí tại địa phương và trong khu vực.
- Truy cập [airnow.gov](https://www.airnow.gov) để tìm thông tin đáng tin cậy về khói từ đám cháy rừng và chất lượng không khí.
- Nếu có một đám cháy rừng lớn trong khu vực của bạn, một [Cố vấn Nguồn thông tin về Không khí](#) có thể được chỉ định để thường xuyên cung cấp [dự báo về khói từ đám cháy rừng](#).

Hãy tìm hiểu các loại thông báo bạn có thể nhận được và việc cần làm khi bạn nhận được chúng. Dịch vụ Thời tiết Quốc gia (National Weather Service) đưa ra cảnh báo Theo dõi Thời tiết để xảy ra Cháy (Fire Weather Watches) và Cảnh báo Nguy hiểm (Red Flag Warnings) để cảnh báo các cơ quan phòng cháy chữa cháy về thời điểm bắt đầu, hoặc khả năng bắt đầu thời tiết và tình trạng khô hạn có thể khiến cháy rừng gia tăng nhanh chóng. Các kiểu thời tiết có thể dẫn đến việc theo dõi hoặc cảnh báo bao gồm độ ẩm tương đối thấp, gió mạnh, nhiên liệu khô, khả năng sét đánh khô hoặc bất kỳ sự kết hợp nào của những yếu tố trên.

- Một cảnh báo Theo dõi Thời tiết để xảy ra Cháy (Fire Weather Watch) được ban hành khi các điều kiện thời tiết có thể xảy ra trong 12-72 giờ tới. Nguy cơ xảy ra cháy ở mức cao.
- Cảnh báo Nguy hiểm (Red Flag Warning) được ban hành khi các diễn biến thời tiết có thể dẫn đến các đám cháy cực nguy hiểm sẽ xảy ra trong vòng 24 giờ tới. Một Cảnh báo Nguy hiểm là cảnh báo ở mức cao nhất. Trong những thời gian này, mọi người dân đều cần hết sức thận trọng, bởi vì một tia lửa nhỏ có thể gây ra một vụ cháy rừng lớn.

Đưa ra kế hoạch trao đổi thông tin

Thiết lập một kế hoạch để kết nối lại với những người thân yêu và để liên lạc với mạng lưới hỗ trợ của bạn và những người để liên hệ trong trường hợp khẩn cấp khác nếu các mạng để trao đổi thông tin bị ngắt quãng. Có pin dự phòng để sạc điện thoại di động của bạn.

- Điền thông tin vào một [thẻ ghi thông tin liên lạc](#) cho mỗi thành viên trong gia đình của bạn, và mạng lưới hỗ trợ, và đảm bảo là họ mang thẻ bên người. Sắp xếp một người không sống cùng thành phố mà có thể giúp gia đình bạn kết nối lại. Tin nhắn là tốt nhất. Một tin nhắn văn bản có thể truyền đi khi một cuộc gọi điện thoại không bắt được sóng.

Bảo vệ những tài liệu quan trọng

Bảo vệ các tài liệu quan trọng, bao gồm các giấy tờ cá nhân, tài chính, bảo hiểm và y tế để bạn có thể bắt đầu phục hồi ngay lập tức.

- Giấy khai sinh, hộ chiếu, thẻ An sinh Xã hội, hợp đồng bảo hiểm, giấy tờ sở hữu nhà, khoản vay thế chấp, hợp đồng thuê, hợp đồng vay nợ. Hình ảnh các món đồ bạn sở hữu.
- Hình ảnh kỹ thuật số mới chụp của những người thân yêu được cập nhật sáu tháng một lần, đặc biệt là trẻ em.
- Danh sách các loại thuốc, các loại dị ứng, và thiết bị y tế.
- Xem [Thiên tai và Lập kế hoạch Tài chính](#) và [Bộ Sơ cứu Tài chính trong Trường hợp Khẩn cấp](#) để biết thêm thông tin.

Trong khi: Ứng phó một cách Phù hợp

Sơ tán ngay lập tức nếu có thông báo. Luôn để ý đến các tình trạng trong khu vực của bạn. Có thể bạn sẽ không nhận được lệnh sơ tán, vì những hệ thống này không tuyệt đối hoàn hảo. Hãy chuẩn bị để chủ động rời đi nếu bạn đánh giá thấy cần phải sơ tán.

Các bước trước khi sơ tán

Khi việc sơ tán được dự kiến, hãy làm theo các bước sau (nếu có đủ thời gian):

- Đóng tất cả cửa sổ và cửa ra vào. Gỡ bỏ các tấm màn và rèm che cửa sổ để bắt lửa và đóng cửa chớp kim loại.
- Di chuyển đồ đạc dễ cháy vào giữa căn phòng, cách xa cửa sổ và cửa ra vào.
- Tắt gas ở đồng hồ; tắt lửa mồi cho bếp ga (pilot light). Tắt điều hòa không khí.
- Thu thập các vật dễ cháy ở bên ngoài ngôi nhà và mang chúng vào bên trong (đồ đạc kê ở hiên, đồ chơi, thùng rác).
- Tắt bình propane. Di chuyển các thiết bị BBQ chạy bằng propane cách xa các công trình. Không bật vòi phun nước hoặc để nước chảy, vì việc đó có thể ảnh hưởng đến áp suất nước cần thiết.
- Lùi xe vào đường lái xe (driveway), chất đồ lên xe và đóng tất cả cửa ra vào và cửa sổ.
- Đảm bảo Bộ Đồ dùng trong Trường hợp Khẩn cấp có trong xe. Tìm thú nuôi và đưa chúng đi cùng bạn.

Sơ tán

Phải tuân thủ ngay lập tức tất cả các hướng dẫn sơ tán được cung cấp bởi các viên chức để đảm bảo sự an toàn của bạn. Rời đi ngay khi các viên chức của cơ quan phòng cháy chữa cháy khuyến nghị sơ tán để tránh bị kẹt trong đám cháy, khói hoặc tắc nghẽn đường bộ.

Nếu bạn được thông báo rời đi, hãy sơ tán.

- Các viên chức sẽ xác định các khu vực cần phải sơ tán và các tuyến đường đi cho người dân sử dụng tùy thuộc vào vị trí, hành vi, gió và địa hình của đám cháy.
- Bạn sẽ được thông báo về khả năng phải sơ tán ngay khi có thông tin. Bạn phải chủ động theo dõi thông tin và nắm vững tình hình. Nghe đài phát thanh (radio)/TV của bạn để biết thông báo từ các viên chức địa phương

Sau: Giữ An toàn

Không trở về nhà cho đến khi cơ quan chức năng nói rằng đã an toàn

- Không được vào nhà của bạn cho đến khi các viên chức của cơ quan phòng cháy chữa cháy nói rằng tình hình đã an toàn.
- Hãy thận trọng khi đi vào các khu vực bị cháy vì vẫn có thể còn các mối nguy hiểm, bao gồm các điểm nóng có thể bùng cháy mà không có dấu hiệu trước.
- Tránh các đường dây điện, cột điện bị hư hỏng hoặc rơi và dây điện bị rơi.
- Để mát tới các hố tro và đánh dấu chúng để đảm bảo an toàn—cảnh báo gia đình và hàng xóm tránh xa các hố này.
- Thực hiện theo hướng dẫn của cơ quan y tế công cộng về việc dọn dẹp một cách an toàn tro từ đám cháy và sử dụng khẩu trang một cách an toàn. Trẻ em không được làm các việc dọn dẹp.
- Đảm bảo thực phẩm và nước của bạn an toàn.
- Vứt bỏ tất cả thực phẩm đã tiếp xúc với nhiệt, khói hoặc muội than.

- **KHÔNG** bao giờ được dùng nước mà bạn nghĩ có thể đã bị nhiễm bẩn để rửa chén bát, đánh răng, nấu nướng, rửa tay, làm đá hoặc pha sữa công thức cho trẻ nhỏ.

Chú ý đến tinh thần

Khi chúng ta gặp thiên tai hoặc sự kiện căng thẳng khác trong cuộc sống, chúng ta có thể có nhiều phản ứng khác nhau, có thể bao gồm:

- Cảm thấy kiệt quệ về thể chất và tinh thần
- Gặp khó khăn khi đưa ra quyết định hoặc tập trung vào các chủ đề
- Dễ bị kích thích thường xuyên hơn
- Cãi cọ nhiều hơn với gia đình và bạn bè.
- Cảm thấy mệt mỏi, buồn bã, tê liệt, cô đơn hoặc lo âu
- Trải qua những sự thay đổi trong cảm giác ngon miệng hoặc nếp ngủ

Hầu hết các phản ứng này là tạm thời và sẽ tự hết sau một thời gian. Hãy cố gắng chấp nhận bất kỳ phản ứng nào mà bạn có thể có. Tìm cách để thực hiện từng bước một và tập trung vào việc chăm sóc các nhu cầu liên quan đến thiên tai của bạn và của gia đình bạn. Đặc biệt để mắt tới trẻ nhỏ trong gia đình bạn.

- Xem redcross.org để biết thêm thông tin về việc phục hồi về mặt cảm xúc
- [Đường dây Trợ giúp Quốc gia về Căng thẳng do Thiên tai \(National Disaster Distress Helpline\)](#) Miễn phí: Dành cho tất cả những người đang căng thẳng về cảm xúc liên quan đến thiên tai. Gọi số 1-800-985-5990 hoặc nhắn tin TalkWithUs đến số 66746 để nói chuyện với một tư vấn viên ân cần
 - Người khiếm thính/Lãng tai. Gửi tin nhắn TalkWithUs đến số 66746. Sử dụng dịch vụ chuyển tiếp cuộc gọi mà bạn chọn để gọi số 1-800-985-5990. TTY 1-800-846-8517
 - Người nói tiếng Tây Ban Nha. Gọi số 1-800-985-5990 và nhấn số "2" hoặc từ 50 Tiểu Bang, nhắn tin Hablanos đến số 66746. Ở Puerto Rico, nhắn tin Hablanos đến số 1-787-339-2663
- Nếu bạn cảm thấy quá tải với những cảm xúc như buồn bã, trầm cảm, lo lắng hoặc cảm thấy muốn làm hại chính mình hoặc người khác, hãy gọi 911 hoặc Đường dây Ngăn chặn Tự tử Quốc gia (National Suicide Prevention Lifeline) theo số 1-800-273-TALK (1-800-273- 8255)

Danh mục Tham khảo

- Hiệp hội Phòng cháy Chữa cháy Quốc gia (National Fire Protection Association)
- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention)
- Cơ quan Quản lý Trường hợp Khẩn cấp Liên bang (Federal Emergency Management Agency)