

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG

QUẬN KING



King County
Emergency Management

LỜI CẢM ƠN

TÁC GIẢ

Susanna Trimarco, Văn Phòng Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp Quận King; Kayla Sainati, Thành Phố Tukwila; Shannon Kirchberg, Thành Phố Des Moines; Will Lugo, Thành Phố SeaTac; và Sophia Lopez, Thành Phố Seattle

VỚI SỰ HỖ TRỢ TỪ

Ellen Montanana, Thành Phố Bellevue; Albi Pacewicz, Thành Phố Issaquah; Shaunise Sowders, Văn Phòng Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp Quận King; và Jim Schunke, Thành Phố Pacific.

HỖ TRỢ TÀI CHÍNH

Office of Emergency Management (Văn Phòng Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp) Quận King xin cảm ơn sự hỗ trợ tài chính của FEMA cho ấn phẩm này thông qua Assistance Listing Number (Mã Số Danh Sách Hỗ Trợ, ALN) 97.067. Tuy nhiên, ấn phẩm này không cấu thành sự xác nhận của FEMA hay phản ánh quan điểm của FEMA.

LỜI CẢM ƠN ĐẶC BIỆT

Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến Listos California vì đã cho phép chúng tôi sử dụng sổ tay tuyệt vời của họ làm cơ sở để phát triển nội dung.

Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến Nhóm Công Tác Tiếp Cận Cộng Đồng và tất cả những người ủng hộ giáo dục công tại Khu Vực Quận King.

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG TRƯỚC MỌI THẢM HỌA



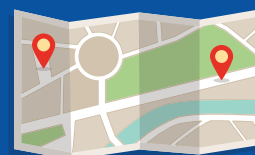
1.

Nhận cảnh báo
và biết những
điều cần làm.



2.

Lên kế hoạch
bảo vệ người
thân.



3.

Chuẩn bị Ba Lô
Sơ Tán, trong
đó chứa đồ
dùng cần thiết.



4.

Chuẩn bị Bộ Vật
Dụng Khẩn Cấp.



5.

Giúp bạn bè và
hàng xóm chuẩn
bị sẵn sàng.



6.

Tìm Hiểu Thêm
với Các Tài
Nguyên Bổ Sung.



7.

Chuẩn Bị cho các
Mối Nguy Hiểm
tại Địa Phương.





1. NHẬN CẢNH BÁO VÀ BIẾT NHỮNG ĐIỀU CẦN LÀM

Đăng ký để nhận cảnh báo khẩn cấp. Truy cập kingcounty.gov/alert hoặc hệ thống thông báo khẩn cấp tại địa phương của quý vị. Truy cập thông tin về hệ thống cảnh báo của chính quyền địa phương của quý vị tại kingcounty.gov/localEM.

HỆ THỐNG CẢNH BÁO TẠI ĐỊA PHƯƠNG CỦA TÔI LÀ:

HỆ THỐNG CẢNH BÁO TẠI ĐỊA PHƯƠNG

CÁC HỆ THỐNG CẢNH BÁO KHÁC (NƠI LÀM VIỆC, ĐI DU LỊCH, VUI CHƠI, V.V.)

Tìm một nguồn tin tức đáng tin cậy

Khi thảm họa xảy ra, quý vị cần biết những gì đang xảy ra và cập nhật thông tin về những việc nên làm và nơi nên đến. Có nhiều cách để nhận được thông tin này.



Ti-vi



Đài phát thanh



Gọi 211



Điện Thoại Cố Định



Điện Thoại Di Động



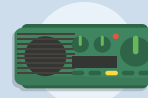
Email



Điện Thoại Thông Minh



Mạng Xã Hội



Phát Thanh Nghiệp Dư

CÁC ĐÀI PHÁT THANH ĐỊA PHƯƠNG CHIA SẺ THÔNG TIN TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP BAO GỒM:

KIRO 710 AM

KOMO 1000 AM

KPLU 88.5 FM

AM 1610

TRANG WEB CỦA NGUỒN HỖ TRỢ KHẨN CẤP

WA211.org | KCEmergency.com

Truy cập những trang web này để biết thông tin khẩn cấp của địa phương/quận

Truy cập trang web của cơ quan quản lý địa phương của quý vị để biết thêm nhiều cách truy cập thông tin trong trường hợp khẩn cấp.

2. LÊN KẾ HOẠCH BẢO VỆ NGƯỜI THÂN: KẾT NỐI VÀ BẢO VỆ



Hãy nghĩ xem quý vị muốn kết nối với ai trong trường hợp khẩn cấp. Lập danh sách những người trong gia đình, bạn bè, hàng xóm hoặc người chăm sóc. Chia sẻ bản sao với mọi người trong danh sách của quý vị.

Trong danh sách liên hệ, hãy liệt kê một người bên ngoài khu vực quý vị sống, người sẽ không bị ảnh hưởng bởi thảm họa tại địa phương của quý vị. Trong khi xảy ra thảm họa, các tháp di động địa phương có thể bị quá tải và các cuộc gọi nội hạt có thể không thực hiện được. Quý vị và những người thân yêu có thể liên hệ với một người họ hàng hoặc bạn bè ở ngoài khu vực để cho họ biết rằng quý vị an toàn, quý vị đang ở đâu và các thông tin khẩn cấp khác.

THÔNG TIN LIÊN HỆ KHẨN CẤP

TÊN NGƯỜI LIÊN HỆ	
ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG	ĐIỆN THOẠI NHÀ RIÊNG
NƠI LÀM VIỆC/TRƯỜNG HỌC	EMAIL
ĐỊA CHỈ	
TÊN NGƯỜI LIÊN HỆ	
ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG	ĐIỆN THOẠI NHÀ RIÊNG
NƠI LÀM VIỆC/TRƯỜNG HỌC	EMAIL
ĐỊA CHỈ	
TÊN NGƯỜI LIÊN HỆ	
ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG	ĐIỆN THOẠI NHÀ RIÊNG
NƠI LÀM VIỆC/TRƯỜNG HỌC	EMAIL
ĐỊA CHỈ	

THÔNG TIN LIÊN HỆ NGOÀI KHU VỰC

TÊN NGƯỜI LIÊN HỆ NGOÀI KHU VỰC
ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG
ĐIỆN THOẠI NHÀ RIÊNG
EMAIL
NƠI LÀM VIỆC/TRƯỜNG HỌC
ĐỊA CHỈ



Hãy thử **nhắn tin** nếu không thể gọi điện thoại nội hạt trong khi xảy ra thảm họa.



Luôn mang theo **bộ sạc và pin dự phòng** cho điện thoại di động.



2. LÊN KẾ HOẠCH BẢO VỆ NGƯỜI THÂN: HÀNH ĐỘNG SƠ TÁN

Nếu nhà cửa, trường học hoặc nơi làm việc của quý vị trở nên không an toàn trong khi xảy ra thảm họa, quý vị sẽ cần đến một nơi an toàn để gặp gỡ những người thân yêu. Trước khi thảm họa xảy ra, hãy chọn một nơi gặp gỡ an toàn cho quý vị và gia đình. Đánh dấu vị trí trên bản đồ in hoặc bản đồ giấy. Bản đồ giấy có thể giúp quý vị đến nơi an toàn khi không có sóng điện thoại.



Lên trước kế hoạch. Biết tuyến đường an toàn nhất đến nơi tập trung của gia đình.

1. Thực hiện theo hướng dẫn của chính quyền địa phương.

Sở cứu hỏa, cơ quan thực thi pháp luật, viên chức thành phố hoặc quận có thể đưa ra hướng dẫn thông qua các cảnh báo khẩn cấp, mạng xã hội và chương trình tin tức.



Đăng ký nhận cảnh báo của địa phương tại kingcounty.gov/alert để luôn được cập nhật thông tin trong trường hợp xảy ra thảm họa và tình huống khẩn cấp. Truy cập kingcounty.gov/localEM để tìm hiểu về hệ thống cảnh báo địa phương.

2. Tìm hiểu nhiều cách khác nhau để nhanh chóng rời khỏi nhà hoặc cộng đồng của quý vị.

Trong khi xảy ra thảm họa, con đường đến nơi an toàn có thể không phải là tuyến đường thông thường của quý vị. Thảm họa có thể chặn các con đường và tuyến xe buýt mà quý vị thường đi. Hãy tìm hiểu nhiều cách hơn để rời đi trong trường hợp khẩn cấp.

3. Chuẩn bị sẵn sàng để đi đến nơi tập trung của gia đình.

Chuẩn bị Ba Lô Sơ Tán có sẵn đồ dùng dự phòng (trang 8-9). Liên lạc với những người mà quý vị quan tâm và những người quan tâm đến quý vị. Quyết định xem có thể đến nhà của người thân trong gia đình hoặc bạn bè không và việc đó có an toàn hay không. Nếu không, hãy tìm một địa điểm an toàn.



Luyện tập cách rời đi cùng những người sẽ đi cùng quý vị. Bằng cách đó, mọi người sẽ biết cách luôn đi cùng nhau trong trường hợp khẩn cấp.



Luyện tập cập nhật thông tin với người liên hệ Ngoài Khu Vực của quý vị.

2. LÊN KẾ HOẠCH BẢO VỆ NGƯỜI THÂN: DANH BẠ NGUỒN HỖ TRỢ TẠI ĐỊA PHƯƠNG KHI XẢY RA THẢM HỌA



Ghi lại số điện thoại và trang web quan trọng của các tổ chức có thể giúp quý vị trong trường hợp khẩn cấp.

THÔNG TIN LIÊN HỆ HỮU ÍCH TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

NHỮNG ĐỊA ĐIỂM QUAN TRỌNG

SỞ CỨU HÒA	
ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
VĂN PHÒNG CẢNH SÁT TRƯỞNG/SỞ CẢNH SÁT	
ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
CƠ QUAN QUẢN LÝ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP ĐỊA PHƯƠNG	
ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
CƠ QUAN GIAO THÔNG CÔNG CỘNG	
ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
CÔNG TY BẢO HIỂM	
ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
CÔNG TY DỊCH VỤ TIỆN ÍCH	
ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
KHÁC	
ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB

TỔ CHỨC HỖ TRỢ
ĐIỆN THOẠI
TRANG WEB
TỔ CHỨC HỖ TRỢ
ĐIỆN THOẠI
TRANG WEB
TỔ CHỨC HỖ TRỢ
ĐIỆN THOẠI
TRANG WEB



911 **không phải là** nguồn hỗ trợ về thông tin. **Hãy gọi 211** để biết thông tin về trường hợp khẩn cấp.



3. CHUẨN BỊ BA LÔ SƠ TÁN, TRONG ĐÓ CHỨA ĐỒ DÙNG CẦN THIẾT: CHUẨN BỊ TRƯỚC

Hầu hết các thảm họa xảy ra mà không có cảnh báo trước. Có thể quý vị sẽ không có thời gian để mua sắm hoặc thậm chí là chuẩn bị hành lý. Hãy dành thời gian ngay bây giờ để cho những vật dụng quan trọng cho từng thành viên trong gia đình vào ba lô để quý vị và những người thân yêu có sẵn những thứ cần thiết nếu xảy ra trường hợp khẩn cấp.

CHUẨN BỊ NGAY BÂY GIỜ

✓ Giấy tờ

- Bản sao giấy tờ tùy thân và bảo hiểm.
- Chứng từ, giấy xác nhận quyền sở hữu và các giấy tờ khác quan trọng đối với quý vị.
- Ảnh gia đình và vật nuôi.
- Chuẩn bị cả một bản sao đã điền đầy đủ của sổ tay này.
- Cần nhắc cả bản sao kỹ thuật số và bản giấy. Đảm bảo rằng bản sao kỹ thuật số được bảo mật và bảo vệ bằng mật khẩu.



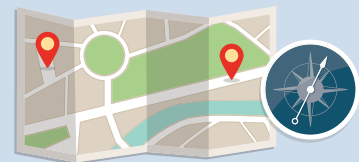
✓ Tiền mặt

- Tiền mệnh giá nhỏ là tốt nhất, đặc biệt là tiền \$1 và \$5
- Tiêu xài trong phạm vi ngân sách của quý vị, để dành một ít tiền mỗi lần.



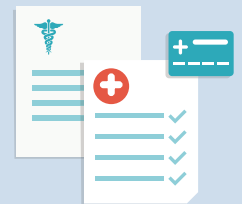
✓ Bản đồ

- Đánh dấu các tuyến đường khác nhau để ra khỏi khu phố của quý vị trên bản đồ giấy.



✓ Danh Sách Thuốc

- Liệt kê tất cả các loại thuốc theo toa.
- Liệt kê các thông tin y tế quan trọng khác, như dị ứng, bệnh trạng, vật tư và thiết bị thiết yếu, thông tin phòng khám bác sĩ của quý vị.



✓ Nước và Đồ Ăn Vặt Để Được Lâu

- Chuẩn bị một vài chai nước và thực phẩm không cần bảo quản lạnh.
- Thường xuyên kiểm tra ngày hết hạn.



BALÔ SƠ TÂN

An illustration of various items including two green banknotes, a pen, a key, two pill bottles (one yellow, one blue), a smartphone displaying a grid of icons, and a white power cord with a two-prong plug.

[illegible]



4. CHUẨN BỊ BỘ VẬT DỤNG KHẨN CẤP PHÒNG KHI KHÔNG THỂ RỜI ĐI: CÁC VẬT DỤNG QUAN TRỌNG

Trong một số thảm họa, quý vị có thể an toàn hơn khi ở nhà. Tuy nhiên, có khả năng sẽ không có điện để giữ lạnh thức ăn, bật đèn hoặc sạc điện thoại.

Thêm các vật dụng vào Bộ Vật Dụng Khẩn Cấp, phòng khi quý vị không thể ra khỏi nhà. Cố gắng chuẩn bị càng nhiều càng tốt và có đủ vật dụng trong 2 tuần. Dự trữ từng ít một, cho đến khi có đủ cho mọi người trong gia đình. Hãy nhớ tính đến phần cho vật nuôi!

CHUẨN BỊ NGAY BÂY GIỜ



Nước

Dự trữ 1 gallon nước cho một người mỗi ngày. Đừng quên vật nuôi và hãy lưu ý rằng một số người có thể cần nhiều nước hơn (như người mang thai hoặc người mắc một số bệnh trạng nhất định).

Tìm hiểu cách tiếp cận các nguồn nước khác trong nhà và tìm hiểu một số cách khử trùng nước.



Thực phẩm

Đề dành thực phẩm dễ vận chuyển, giàu năng lượng và protein mà không cần nấu chín.

Quý vị biết rõ nhất mình và gia đình thích ăn gì.

Hãy nhớ để riêng thức ăn cho vật nuôi hoặc động vật hỗ trợ.



Túi Đựng Rác

Đề dành thêm túi nhựa có thể dùng để đựng rác thải, giữ cho người và đồ vật khô ráo và cho các mục đích sử dụng khẩn cấp khác.

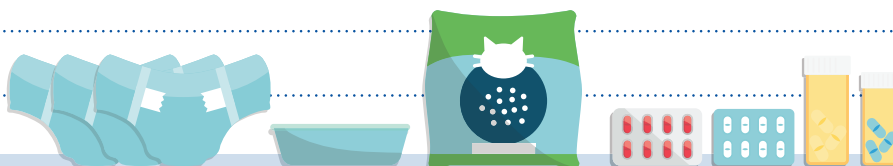


Tiêu xài trong phạm vi ngân sách của quý vị. Quý vị có thể tìm thấy các mặt hàng giá rẻ và miễn phí cho Bộ Vật Dụng Khẩn Cấp tại các cửa hàng đồ cũ, tổ chức từ thiện và ngân hàng thực phẩm.

4. CHUẨN BỊ BỘ VẬT DỤNG KHẨN CẤP PHÒNG KHI KHÔNG THỂ RỜI ĐI: CÁC VẬT DỤNG QUAN TRỌNG



Viết ra tất cả các vật dụng quan trọng sử dụng hàng ngày, như giấy vệ sinh, mà quý vị có thể sẽ dùng hết nếu bị kẹt ở nhà trong nhiều ngày. Để dành thêm một ít trong Bộ Vật Dụng Khẩn Cấp phòng trường hợp quý vị không thể đến cửa hàng.





5. GIÚP BẠN BÈ VÀ HÀNG XÓM CHUẨN BỊ SẴN SÀNG

Khi trả lời các câu hỏi dưới đây, hãy nghĩ xem ai có thể sẵn sàng giúp đỡ cộng đồng của quý vị khi xảy ra thảm họa.

TÊN VÀ THÔNG TIN LIÊN LẠC CỦA HÀNG XÓM.

TÊN NGƯỜI HÀNG XÓM
ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG
TÊN NGƯỜI HÀNG XÓM
ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG
TÊN NGƯỜI HÀNG XÓM
ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG
TÊN NGƯỜI HÀNG XÓM
ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG
TÊN NGƯỜI HÀNG XÓM
ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG
TÊN NGƯỜI HÀNG XÓM
ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG

AI LÀ NGƯỜI CÓ MẶT Ở HỘ GIA ĐÌNH CỦA QUÝ VỊ VÀO BAN NGÀY?

AI LÀ NGƯỜI CÓ MẶT Ở NHÀ HÀNG XÓM CỦA QUÝ VỊ VÀ CÓ THỂ SẴN SÀNG GIÚP QUÝ VỊ VÀO BAN NGÀY?

CÒN VÀO BAN ĐÊM THÌ SAO? VÀO CUỐI TUẦN?

TRONG KHU PHỐ CỦA QUÝ VỊ CÓ NGƯỜI NÀO CÓ THỂ CẦN GIÚP ĐỠ?

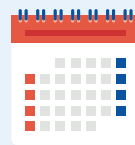


Tìm hiểu về hàng xóm của quý vị trước khi xảy ra trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa. Trao đổi cách giúp đỡ lẫn nhau trước và trong khi xảy ra thảm họa.



Cân nhắc việc tham gia hoặc thành lập nhóm chuẩn bị sẵn sàng tại khu phố. Truy cập mil.wa.gov/neighborhoods để tìm hiểu thêm.

6. TÌM HIỂU THÊM VỚI CÁC TÀI NGUYÊN BỔ SUNG: LỊCH CHUẨN BỊ SẴN SÀNG THEO TỪNG BƯỚC



Quý vị không cần phải thực hiện chính xác theo lịch này. Chỉ cần thực hiện một vài bước mỗi tháng, theo tốc độ của riêng quý vị. Quý vị sẽ cảm thấy thoải mái khi biết rằng bản thân và những người thân yêu của mình đã sẵn sàng khi thảm họa xảy ra.

THÁNG THỨ 1

Chuẩn bị một Ba Lô Sơ Tán cho mỗi người trong hộ gia đình. (trang 6-7)

Đăng ký nhận cảnh báo khẩn cấp của địa phương tại kingcounty.gov/alerts. (trang 2)



THÁNG THỨ 2

Lập **Kế Hoạch Khẩn Cấp** cho gia đình, hàng xóm, người chăm sóc. (trang 3,5)

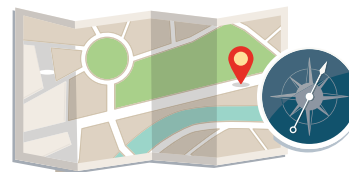
Nói về kế hoạch của quý vị với những người trong danh sách của quý vị.



THÁNG THỨ 3

Tìm hiểu các tuyến đường sơ tán khác nhau và đánh dấu lên bản đồ.

Luyện tập **Kế Hoạch Sơ Tán**. (trang 4)



THÁNG THỨ 4

Bắt đầu chuẩn bị **Bộ Vật Dụng Khẩn Cấp** để được an toàn và thoải mái ở nhà. (trang 8-9)

Thực hiện dần dần cho đến khi quý vị cảm thấy sẵn sàng.



THÁNG THỨ 5

Chuẩn Bị Cho Ngôi Nhà (trang 18-19)

Tiến hành tìm mối nguy hiểm, lập danh sách các mối nguy hiểm đã xác định. Gạch bỏ các mối nguy hiểm trong danh sách khi quý vị đã thực hiện các bước để khắc phục mối nguy hiểm đó.



THÁNG THỨ 6

Lặp lại

Sau khi hoàn tất các bước chuẩn bị sẵn sàng, hãy bắt đầu lại! Kiểm tra và thay thế các mặt hàng đã hết hạn một lần một năm. Quý vị cũng có thể trao đổi với văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương về những cách khác để tham gia.



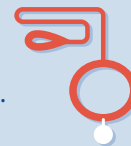


6. TÌM HIỂU THÊM: LỜI KHUYÊN CƠ BẢN CHO MỌI THẢM HỌA



Mang Theo Giấy Tờ Tùy Thân: Khi thảm họa xảy ra, các gia đình có thể bị chia cắt. Người và vật nuôi có thể bị chia cắt.

- ✓ Mọi người trong gia đình nên mang theo giấy tờ tùy thân.
- ✓ Cho giấy tờ tùy thân vào cặp sách của trẻ em.
- ✓ Cân nhắc cho cả thẻ hoặc vòng đeo tay cảnh báo y tế.
- ✓ Cập nhật thẻ và gắn vi mạch cho vật nuôi.
- ✓ Ảnh của gia đình và vật nuôi có thể giúp quý vị đoàn tụ.



Xây Dựng Mạng Lưới Hỗ Trợ: Lên kế hoạch dự phòng trong trường hợp khẩn cấp. Nghĩ xem quý vị có thể nhờ ai giúp đỡ.

- ✓ Nói chuyện với hàng xóm về nhu cầu của họ và của quý vị.
- ✓ Có người liên hệ ngoài khu vực.
- ✓ Hỏi nhà trường về kế hoạch đoàn tụ cho phụ huynh và học sinh.
- ✓ Lên trước kế hoạch để có người giúp đỡ có chuyên môn hỗ trợ sơ tán.
- ✓ Đưa chìa khóa cho những người bạn đáng tin cậy để giải cứu vật nuôi của quý vị.



DANH SÁCH CÁC LỜI KHUYÊN QUAN TRỌNG KHÁC.





Chuẩn Bị Thêm Thuốc và Nguồn Điện:

Nhiều người không thể sống ba ngày mà không có thuốc. Một số người cần điện để cung cấp điện cho thiết bị và dụng cụ.

- ✓ Hãy mang theo thêm thuốc khi rời khỏi nhà.
- ✓ Mang theo một bản sao thông tin y tế quan trọng, bao gồm bác sĩ và toa thuốc.
- ✓ Làm việc với bác sĩ hoặc đến nhà thuốc để mua thêm thuốc theo toa khi vẫn còn một vài liều thuốc.
- ✓ Bảo quản thuốc theo chỉ dẫn và sạc thiết bị và dụng cụ.
- ✓ Có kế hoạch dự phòng để sạc và cấp điện cho các thiết bị thiết yếu.



Giảm Căng Thẳng: Giảm căng thẳng về thể chất và tinh thần bằng cách lập trước kế hoạch.

- ✓ Gọi **211** để tìm nơi trú ẩn cho các nhu cầu cụ thể.
- ✓ Dán nhãn có ghi tên và thông tin liên lạc của quý vị lên các vật dụng trong Ba Lô Sơ Tán.
- ✓ Đăng ký nhận cảnh báo từ công ty dịch vụ tiện ích về việc cắt điện.
- ✓ Cho các vật dụng y tế và vật dụng giao tiếp chuyên dụng vào ba lô.
- ✓ Tìm hiểu cách hỗ trợ những người khuyết tật và những người có nhu cầu về khả năng tiếp cận và chức năng. Truy cập **Ready.gov/Disability** để biết thêm thông tin.
- ✓ Bổ sung các vật dụng giải trí (trò chơi, sách, ảnh, v.v.) vào bộ vật dụng của quý vị.





6. TÌM HIỂU THÊM: LỜI KHUYÊN CHO NHIỀU TÌNH HUỐNG KHÁC NHAU

Thảm họa là thách thức đối với tất cả mọi người. Mỗi người chúng ta đều có những nhu cầu khác nhau khi chuẩn bị ứng phó với thảm họa. Việc lập trước kế hoạch sẽ giúp ích cho quý vị và những người thân yêu.

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG



Người Mang Thai

Hỏi bác sĩ về cách nhận dịch vụ chăm sóc hoặc sinh con trong khi xảy ra thảm họa.

Lên trước kế hoạch để tránh không khí ô nhiễm, nước độc hại và thực phẩm không an toàn.

Nói với nhân viên tại nơi trú ẩn rằng quý vị đang mang thai.



Phụ Huynh của Trẻ Sơ Sinh

Nếu quý vị sử dụng sữa công thức, hãy để dành nhiều nước sạch và sữa công thức. Hãy coi sữa công thức là phương án dự phòng ngay cả khi không sử dụng thường xuyên.

Mua hoặc tự làm đồ em bé trong trường hợp cần phải mang theo trẻ sơ sinh và đi bộ một quãng đường dài.

Biết kế hoạch an toàn của người chăm sóc con của quý vị.



Người chăm sóc

Lập kế hoạch khẩn cấp với người được quý vị chăm sóc.

Xây dựng mạng lưới hỗ trợ ngoài bản thân quý vị.

Giúp người được quý vị chăm sóc chuẩn bị các vật dụng cần thiết trong ba lô.



Nói chuyện với những người mà quý vị tin tưởng - tại các phòng khám sức khỏe, trường học, cộng đồng tôn giáo, nhóm hỗ trợ sức khỏe, cơ sở hỗ trợ sinh hoạt, cơ quan dịch vụ xã hội và Trung Tâm Sống Tự Lập. Sau đây là một số lời khuyên an toàn có thể hữu ích.

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG



Người có Vật Nuôi hoặc Động Vật Hỗ Trợ

Nếu có thể, hãy gắn thẻ ID và vi mạch cho vật nuôi của quý vị.

Cho thức ăn, nước, thuốc và bằng chứng tiêm chủng vào ba lô.

Tìm hiểu về các khách sạn thân thiện với thú cưng trong khu vực của quý vị. BringFido.com, DogFriendly.com và PetsWelcome.com đều là những nguồn thông tin tuyệt vời để tìm hiểu thêm. Động vật hỗ trợ được phép vào khách sạn và nơi trú ẩn theo Americans with Disabilities Act (Đạo Luật Người Mỹ Khuyết Tật).



Người Lớn Tuổi

Xây dựng mạng lưới hỗ trợ cá nhân gồm gia đình, bạn bè và những người khác có thể hỗ trợ quý vị trong trường hợp khẩn cấp. Tìm hiểu thêm tại [Ready.gov/Older-Adults](https://www.ready.gov/older-adults).

Ghi số điện thoại của gia đình và số khẩn cấp gần điện thoại của quý vị.

Tìm hiểu về các kế hoạch khẩn cấp tại cộng đồng hưu trí hoặc cộng đồng người cao tuổi của quý vị.



Cộng Đồng Nông Thôn

Chia sẻ cảnh báo qua hệ thống điện thoại và mạng lưới phát thanh nghiệp dư.

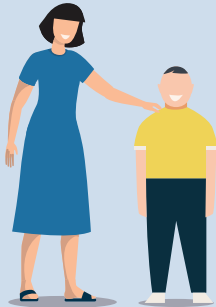
Gặp gỡ hàng xóm để thảo luận về cách hỗ trợ lẫn nhau.



6. TÌM HIỂU THÊM: LỜI KHUYÊN CHO NHIỀU TÌNH HUỐNG KHÁC NHAU

Để biết thêm thông tin và lời khuyên về cách chuẩn bị sẵn sàng, vui lòng liên hệ với Trung Tâm Sống Tự Lập tại địa phương của quý vị. **Tìm hiểu thêm tại [WASILC.org](https://www.wasilc.org)**

LÊN TRƯỚC KẾ HOẠCH



Người Khuyết Tật về Phát Triển

Xác định những người hỗ trợ đáng tin cậy để dựa vào trong trường hợp thảm họa.

Lên kế hoạch cùng với mạng lưới hỗ trợ của quý vị.

Luyện tập kế hoạch để giúp quý vị cảm thấy an toàn.



Người Khuyết Tật về Lời Nói và Giao Tiếp

Mang theo thẻ hướng dẫn về cách người khác có thể giao tiếp với quý vị.

Mang theo các thiết bị giao tiếp, thẻ cụm từ hoặc bảng hình ảnh.

Biết cách thay thế thiết bị hỗ trợ của quý vị nếu bị hỏng hoặc bị mất.



Người Khuyết Tật về Vận Động và Khuyết Tật Thể Chất Khác

Lên trước kế hoạch với những người hỗ trợ đáng tin cậy về việc di chuyển.

Lập kế hoạch để ứng phó với các đường dốc hoặc lan can bị hư hỏng.

Sơ tán càng sớm càng tốt để có thêm thời gian thoát ra ngoài an toàn.



Truy cập **[Ready.gov/Disability](https://www.ready.gov/disability)** để tìm thêm hướng dẫn về các tình trạng khuyết tật cụ thể và thông tin chuẩn bị sẵn sàng cho người khuyết tật.



LÊN TRƯỚC KẾ HOẠCH



Người bị Hạn Chế về Phương Tiện Đi Lại

Sắp xếp đi chung xe nếu phải sơ tán.

Cân nhắc sử dụng phương tiện giao thông công cộng - có thể miễn phí sau khi xảy ra thảm họa thiên nhiên.

Lên trước kế hoạch cho phương tiện đi lại để tiếp cận.



Người có Limited English Proficiency (Trình Độ Tiếng Anh Hạn Chế)

Tìm các nguồn đáng tin cậy trong cộng đồng để trao đổi về các lựa chọn an toàn.

Nhờ các thành viên gia đình hoặc bạn bè biết hai thứ tiếng chia sẻ thông tin khẩn cấp với quý vị.

Nghiên cứu tin tức và mạng xã hội mà quý vị theo dõi để biết nguồn nào sẽ cung cấp thông tin và cảnh báo khẩn cấp.



Người Mới Đến Khu Vực

Tìm hiểu những điều cơ bản về hệ thống khẩn cấp, chẳng hạn như đăng ký nhận cảnh báo khẩn cấp.

Tìm hiểu về các mối nguy hiểm tại địa phương.

Tìm các nguồn đáng tin cậy để biết thông tin khẩn cấp chính xác.



6. TÌM HIỂU THÊM: TÌM MỐI NGUY HIỂM TRONG NHÀ

Đảm bảo rằng ngôi nhà của quý vị là nơi an toàn trong trường hợp khẩn cấp và thảm họa. Loại bỏ và khắc phục các mối nguy hiểm tiềm ẩn bằng cách thực hiện Tìm Mối Nguy Hiểm Trong Nhà.

✓ **Hãy nghĩ về các mối nguy hiểm trong khu vực của quý vị - một số rủi ro tiềm ẩn trong nhà của quý vị là gì?**

- **Hãy vào từng phòng và nghĩ:**
 - Nếu có động đất ngay lúc này thì sao?
 - Nếu mất điện thì sao?
 - Nếu có hỏa hoạn trong phòng này thì sao?
- **Lập danh sách các vật dụng cần được đảm bảo an toàn hơn.**

DƯỚI ĐÂY LÀ DANH SÁCH CÁC Ý TƯỞNG ĐỂ BẮT ĐẦU

Ở mọi căn phòng trong nhà:

- ✓ **An Toàn Tổng Thể:**
 - Cố định đồ đạc và các vật dụng lớn có thể rơi khi xảy ra động đất hoặc bị trẻ em kéo hoặc đánh đổ như giá sách, tủ quần áo và bình nước nóng.
 - Cố định những đồ vật đang được treo hoặc gắn trên tường như tranh ảnh, tivi và các vật dụng lớn trên kệ.
 - Cố định thảm trải sàn và lớp lót sàn để tránh nguy cơ vấp ngã.
- ✓ **An Toàn Phòng Cháy Chữa Cháy:**
 - Đảm bảo trang bị thiết bị báo khói và khí carbon monoxide đang hoạt động tốt. Liên hệ với sở cứu hỏa địa phương để được hỗ trợ nếu cần.
 - Đảm bảo trang bị bình chữa cháy đang hoạt động tốt và biết cách sử dụng bình chữa cháy.
- ✓ **An toàn điện**
 - Đảm bảo bảng điện dễ tiếp cận.
 - Kiểm tra dây điện và ổ cắm.
 - Tránh làm quá tải ổ cắm, hãy sử dụng ổ cắm nối dài nếu cần nhiều không gian ổ cắm hơn.
 - Tránh kết nối nhiều dây điện nối dài với nhau. Ngoài ra, không kết nối ổ cắm nối dài với các ổ cắm nối dài khác.
 - Tránh để dây điện treo lủng lẳng. Cố định dây vào tường và sàn bằng kẹp dây, vỏ bọc dây hoặc băng dính. Quấn phần dây thừa thành một bó gọn gàng và chắc chắn.



Đầu tư cải tạo nhà: Kiểm tra các ổ cắm điện của Ground Fault Circuit Interrupter (Thiết Bị Ngắt Mạch Tiếp Đất, GCFI) trong nhà bếp, phòng tắm và gần các nguồn nước khác.



XEM XÉT TỪNG CĂN PHÒNG TRONG NHÀ:



Trong Nhà Bếp:

- Đảm bảo trang bị bình chữa cháy ABC được cất giữ an toàn và dễ tiếp cận trong nhà bếp.
 - Tìm hiểu hai cách khác để dập tắt đám cháy khi nấu ăn: đẩy nắp chảo khi nấu, để baking soda hoặc bột mì gần đó.
- Cất giữ hóa chất và chất tẩy rửa gia dụng an toàn và xa tầm với của trẻ em và vật nuôi. Tránh để quá nhiều thứ trong khu vực lưu trữ, đảm bảo dán nhãn sản phẩm phù hợp và tuyệt đối không trộn lẫn hóa chất hoặc chất tẩy rửa.
- Đảm bảo dao và đồ dùng sắc nhọn được cất giữ an toàn.



Trong Phòng Khách hoặc Phòng Gia Đình:

- Cảnh giác với các mối nguy hiểm cháy nổ tiềm ẩn. Có lò sưởi không? Có ai trong gia đình thấp nền không? Có ai hút thuốc không? Đèn và lò sưởi có cách rèm cửa và các loại vải mỏng khác một khoảng an toàn không?



Trong Phòng Ngủ:

- Đảm bảo lối thoát hiểm thông thoáng. Cố định đồ đạc hoặc các vật dụng lớn có thể rơi xuống và chặn lối thoát hiểm.
- Nên đặt các nguồn nhiệt theo chế độ hẹn giờ và tránh xa các vật dụng có thể bắt lửa.



Trong Phòng Giặt hoặc Phòng Tiện Ích:

- Giữ cho các bộ lọc xơ vải sạch sẽ và hoạt động tốt. Kiểm tra xem ống thông hơi có được giữ thông thoáng không.
- Cố định các thiết bị lớn bằng dây đai.
- Cất giữ chất tẩy rửa và hóa chất một cách an toàn.



Trong Nhà Để Xe, Nhà Kho, Góc Xếp hoặc Không Gian Lưu Trữ:

- Hóa chất và vật liệu nguy hiểm, chẳng hạn như dầu và xăng, phải được cất giữ an toàn, đóng chặt nắp và dán nhãn rõ ràng. Giữ cho khu vực sạch mảnh vụn và để mọi vật dụng xa tầm tay trẻ em.
 - Cất giữ lau dính dầu hoặc mỡ đã qua sử dụng trong hộp kim loại kín.
 - Vứt bỏ đúng cách các hóa chất và nhiên liệu chưa sử dụng.
- Đảm bảo rằng các kệ và đồ nội thất khác được cố định chắc chắn.
- Duy trì lối đi và đảm bảo có thể tiếp cận các dụng cụ nếu cần.
- Thực hiện theo hướng dẫn an toàn của nhà sản xuất khi sử dụng và cất giữ các dụng cụ điện.



Hãy xem xét tuổi của ngôi nhà. Quý vị cũng nên cải tạo để đảm bảo an toàn về mặt kết cấu để chống động đất.
Truy cập www.wabo.org/earthquake-home-retrofit để tìm hiểu thêm.

NHỮNG ĐIỀU KHÁC CẦN CÂN NHẮC TRONG NGÔI NHÀ CỦA QUÝ VỊ





7. CHUẨN BỊ CHO CÁC MỐI NGUY HIỂM TẠI ĐỊA PHƯƠNG: LỜI KHUYÊN AN TOÀN: ĐỘNG ĐẤT

TRƯỚC



Cố định đồ nội thất cao và quá khổ vào tường.



Cố định chắc chắn các vật dụng treo trên tường. Cố định các vật dụng nặng và dễ vỡ hoặc di chuyển chúng đến các kệ thấp.



Tải ứng dụng MyShake miễn phí để nhận cảnh báo động đất.



Luyện Tập Khom Người, Che Chắn và Giữ Chắc.



Học cách tắt gas, điện và nước.

TRONG



Đừng vội chạy ra ngoài. Hãy nấp dưới bàn hoặc bàn làm việc.



Nếu đang nằm trên giường, hãy nằm sấp xuống và dùng gối che đầu và cổ.



Nếu đang ở ngoài, hãy tránh xa bất cứ thứ gì có thể rơi xuống.



Nếu đang lái xe, hãy cẩn thận tấp xe vào lề và dừng cách xa các tòa nhà, cây cối, cầu, đường dây điện và các công trình khác.



Nếu đang ở trong nhà, hãy ở yên trong nhà. Tránh xa các khung cửa.



LỜI KHUYÊN AN TOÀN: ĐỘNG ĐẤT

SAU



Chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với dư chấn và sóng thần có thể xảy ra.



Kiểm tra xem bản thân có bị thương không.



Kiểm tra các mối nguy hiểm tiềm ẩn.



Nếu đang ở trong tòa nhà bị hư hại, hãy đi ra ngoài.



Nếu bị mắc kẹt, hãy gửi tin nhắn hoặc tạo tiếng ồn để chỉ ra vị trí của quý vị.

ĐIỀU NÀY CÓ XẢY RA KHÔNG?

ĐIỀU GÌ HIỆU QUẢ HOẶC KHÔNG HIỆU QUẢ? QUÝ VỊ SẼ LÀM GÌ KHÁC ĐI?

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

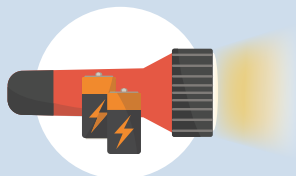


LỜI KHUYÊN: Trao đổi với đại lý bảo hiểm của quý vị về bảo hiểm động đất.



LỜI KHUYÊN AN TOÀN: MẤT ĐIỆN

TRƯỚC



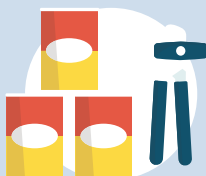
Chuẩn bị đèn pin và đèn lồng - không dùng nến.



Chuẩn bị sẵn bộ sạc di động đã sạc đầy.



Giữ bình xăng xe luôn đầy ít nhất một nửa.

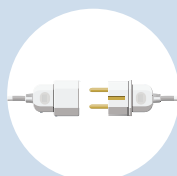


Mua thực phẩm không dễ hỏng và không cần nấu chín.



Tìm hiểu cách giữ lạnh thực phẩm và thuốc khi mất điện.

TRONG



Rút phích cắm các thiết bị và đồ điện tử để tránh hư hỏng.



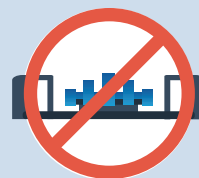
Bật sáng một ngọn đèn.



Hạn chế mở tủ lạnh và tủ đông để giữ lạnh cho thực phẩm.



Sử dụng máy phát điện, bếp cắm trại và bếp nướng ngoài trời, giữ khoảng cách an toàn với cửa sổ và hệ thống thông gió.

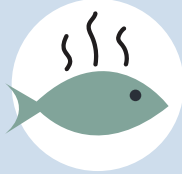


Không sử dụng bếp gas để phát nhiệt.

CHUẨN BỊ CHO CÁC MỐI NGUY HIỂM TẠI ĐỊA PHƯƠNG



SAU



Vứt bỏ thực phẩm nghi ngờ
hư hỏng hoặc đã hư hỏng.



Cắm điện và bật các thiết bị
điện và điện tử.



Bổ sung vật dụng
đã sử dụng.



Sạc lại bộ sạc di động.



Cảnh giác với các mối
nguy hiểm về điện ở khu
vực của quý vị.

ĐIỀU NÀY CÓ XẢY RA KHÔNG?

ĐIỀU GÌ HIỆU QUẢ HOẶC KHÔNG HIỆU QUẢ? QUÝ VỊ SẼ LÀM GÌ KHÁC ĐI?



Nếu quý vị cần có nguồn điện và điện cho các thiết bị y tế quan trọng, hãy lên trước kế hoạch. Chuẩn bị thêm pin hoặc tìm hiểu cách sử dụng các phương pháp sạc thay thế.



LỜI KHUYÊN AN TOÀN: TẤN CÔNG MẠNG

TRƯỚC



Sử dụng mật khẩu mạnh, tránh lặp lại mật khẩu, sử dụng Xác Thực Đa Yếu Tố.



Thường xuyên kiểm tra hoạt động ngân hàng và tín dụng.



Hạn chế tiết lộ thông tin cá nhân trên mạng.



Bảo vệ mạng gia đình. Thường xuyên sao lưu tệp.

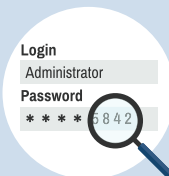


Tuyệt đối không nhấp vào liên kết đáng ngờ hoặc trả lời câu hỏi từ những người không quen biết.

TRONG



Báo cáo hoạt động đáng ngờ trên tài khoản của quý vị (ngân hàng, tín dụng, mạng xã hội, email, v.v.)



Thay đổi ngay mật khẩu cho tất cả tài khoản trực tuyến.



Cân nhắc việc tắt thiết bị và mang đến thợ chuyên nghiệp để họ kiểm tra và sửa chữa.



Thông báo cho nơi làm việc, trường học hoặc người dùng hệ thống khác.



Đừng ngại nhờ trợ giúp, tấn công mạng là chuyện thường xảy ra.

CHUẨN BỊ CHO CÁC MỐI NGUY HIỂM TẠI ĐỊA PHƯƠNG



SAU



Ghi danh vào chương trình
bảo vệ chống trộm cắp
danh tính.



Đặt lời nhắc cập nhật mật
khẩu thường xuyên.



Chia sẻ kinh nghiệm của quý
vị với bạn bè và gia đình.



Thông báo cho những người
có thể bị ảnh hưởng.



Xem lại các cài đặt quyền riêng
tư trên thiết bị và mạng xã hội.

ĐIỀU NÀY CÓ XẢY RA KHÔNG?



ĐIỀU GÌ HIỆU QUẢ HOẶC KHÔNG HIỆU QUẢ? QUÝ VỊ SẼ LÀM GÌ KHÁC ĐI?



LỜI KHUYÊN AN TOÀN: ĐẠI DỊCH

TRƯỚC



Xem lại và hiểu rõ các hợp đồng bảo hiểm y tế.



Tìm hiểu cách lây lan của bệnh.



Tìm hiểu và luyện tập các biện pháp phòng bệnh.



Duy trì lịch tiêm chủng và tiêm nhắc lại.



Tạo bản sao kỹ thuật số được bảo vệ bằng mật khẩu của tài liệu y tế và các tài liệu quan trọng khác.

TRONG



Ở yên trong nhà nếu bị bệnh hoặc có triệu chứng.



Thực hiện theo hướng dẫn mới nhất từ cơ quan y tế về cách giữ an toàn và khỏe mạnh.



Duy trì thói quen cá nhân tốt cho sức khỏe.



Chia sẻ thông tin chính xác về bệnh.

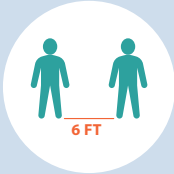


Việc cảm thấy lo lắng và căng thẳng là điều bình thường.

CHUẨN BỊ CHO CÁC MỐI NGUY HIỂM TẠI ĐỊA PHƯƠNG



SAU



Tiếp tục thực hiện các hành động bảo vệ.



Trao đổi với gia đình về những bài học kinh nghiệm, cập nhật kế hoạch khẩn cấp nếu cần.



Tiếp tục thực hiện theo hướng dẫn của cơ quan y tế công cộng về việc tiêm chủng và tiêm nhắc lại theo khuyến cáo.



Tìm hiểu những cách giúp cộng đồng phục hồi sau khi chịu ảnh hưởng từ đại dịch.



Chia sẻ kinh nghiệm của quý vị để giúp người khác có thêm kiến thức.

ĐIỀU NÀY CÓ XẢY RA KHÔNG?

ĐIỀU GÌ HIỆU QUẢ HOẶC KHÔNG HIỆU QUẢ? QUÝ VỊ SẼ LÀM GÌ KHÁC ĐI?



LỜI KHUYÊN AN TOÀN: THỜI TIẾT MÙA ĐÔNG

TRƯỚC



Theo dõi dự báo thời tiết.
Biết được nguy cơ gặp bão mùa đông.



Mua trước những vật dụng
cần thiết.



Chuẩn bị sẵn sàng cho nhà cửa và
xe cộ để ứng phó với bão và nhiệt
độ thấp đến mức đóng băng.



Chuẩn bị sẵn sàng để ở nhà
trong nhiều ngày.



Tìm hiểu các dấu hiệu của
bệnh liên quan đến nhiệt
độ lạnh.

TRONG



Ở yên trong nhà và tránh đi
lại nếu có thể.



Hạn chế thời gian ra
ngoài, mặc nhiều lớp
quần áo.



Chỉ sử dụng máy phát điện và
lò nướng ở ngoài trời.



Thăm hỏi hàng xóm.



Chú ý đến các dấu hiệu
của bệnh liên quan đến
nhiệt độ lạnh.

CHUẨN BỊ CHO CÁC MỐI NGUY HIỂM TẠI ĐỊA PHƯƠNG



SAU



Giữ vỉa hè và lối đi bên ngoài nhà thông thoáng.



Thay thế vật phẩm đã sử dụng.



Chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với những vấn đề thời tiết khác.



Kiểm tra những mối nguy hiểm có thể xảy ra gần nhà quý vị (cây đổ, đường dây điện, phương tiện giao thông, v.v.).



Kiểm tra xem nhà quý vị có bị hư hại không, kiểm tra xem máy phát hiện khí carbon monoxide có còn hoạt động không.

ĐIỀU NÀY CÓ XẢY RA KHÔNG?

ĐIỀU GÌ HIỆU QUẢ HOẶC KHÔNG HIỆU QUẢ? QUÝ VỊ SẼ LÀM GÌ KHÁC ĐI?

Handwriting practice area with multiple horizontal dotted lines for notes.



LỜI KHUYÊN AN TOÀN: LŨ LỤT

TRƯỚC



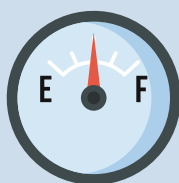
Giữ cho ống thoát nước và cống thoát nước luôn thông thoáng.



Sử dụng hộp đựng chống thấm nước để bảo vệ tài liệu và đồ vật có giá trị.



Tham gia bảo hiểm lũ lụt. Chụp ảnh đồ vật có giá trị.



Giữ bình xăng xe luôn đầy ít nhất một nửa.



Tìm hiểu những tuyến đường thoát hiểm tốt nhất để đi đến nơi cao hơn.

TRONG



Ở yên trong nhà và tránh đi lại nếu có thể.



Tuyệt đối không đi bộ hoặc bơi qua vùng nước lũ. Dòng nước chảy xiết 6 inch có thể hất ngã một người lớn.



Tránh lái xe qua vùng nước lũ. Mực nước dâng cao 12 inch có thể cuốn trôi một chiếc ô tô.



Cảnh giác với dòng bùn chảy mạnh hoặc lở đất có thể xảy ra.



Chú ý đến thông tin cập nhật về thời tiết và cảnh báo khẩn cấp.



Nếu bị kẹt trong xe trên dòng nước chảy xiết, hãy ở lại bên trong xe. Nếu nước dâng cao, hãy leo lên nóc xe.

CHUẨN BỊ CHO CÁC MỐI NGUY HIỂM TẠI ĐỊA PHƯƠNG



SAU



Chuẩn bị sẵn sàng phòng khi nước lũ còn kéo dài trong một thời gian dài.



Tránh đi bộ hoặc lái xe qua vùng nước lũ. Nước lũ có thể bị nhiễm bẩn.



Không quay lại khu vực đã rời đi khi sơ tán cho đến khi chính quyền tuyên bố nơi đó an toàn.



Cảnh giác với sâu bọ và các vật dụng có thể bị nhiễm bẩn trong nhà.

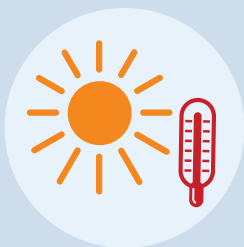


Ghi lại mọi thiệt hại.

ĐIỀU NÀY CÓ XẢY RA KHÔNG?



ĐIỀU GÌ HIỆU QUẢ HOẶC KHÔNG HIỆU QUẢ? QUÝ VỊ SẼ LÀM GÌ KHÁC ĐI?

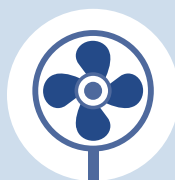


LỜI KHUYÊN AN TOÀN: THỜI TIẾT QUÁ NÓNG

TRƯỚC



Nếu quý vị có máy điều hòa, hãy bảo dưỡng thường xuyên.



Tìm hiểu thêm những cách khác để giữ cho ngôi nhà mát mẻ.



Thăm hỏi những người thân yêu và những người hàng xóm để bị tổn thương.



Tìm hiểu các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh liên quan đến nhiệt.



Xác định những nơi gần đó có máy điều hòa, như trung tâm thương mại, rạp chiếu phim và thư viện, nơi quý vị có thể đến để tận hưởng không khí mát mẻ.

TRONG



Uống thêm nước và đồ uống không chứa đường hoặc caffeine.



Tránh các hoạt động ngoài trời hoặc hoạt động tiêu hao nhiều năng lượng.



Mặc quần áo rộng rãi, nhẹ và sáng màu.

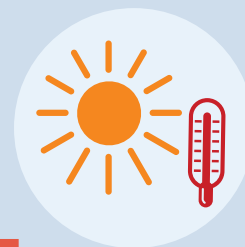


Thăm hỏi những người thân yêu và những người hàng xóm để bị tổn thương.



Chú ý các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh liên quan đến nhiệt, nếu cần hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế.

CHUẨN BỊ CHO CÁC MỐI NGUY HIỂM TẠI ĐỊA PHƯƠNG



SAU



Bổ sung vật dụng.



Tiếp tục thăm hỏi những người thân yêu và những người hàng xóm dễ bị tổn thương.



Tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu cần.



Vệ sinh và thay bộ lọc trong quạt và máy điều hòa không khí.



Tiếp tục theo dõi các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh liên quan đến nhiệt.

ĐIỀU NÀY CÓ XẢY RA KHÔNG?

ĐIỀU GÌ HIỆU QUẢ HOẶC KHÔNG HIỆU QUẢ? QUÝ VỊ SẼ LÀM GÌ KHÁC ĐI?



LỜI KHUYÊN AN TOÀN: KHÓI/CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ

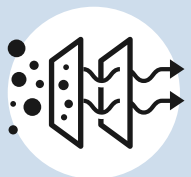
TRƯỚC



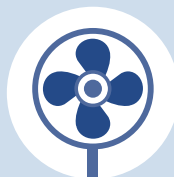
Đăng ký nhận tin từ hệ thống cảnh báo và báo động trong cộng đồng của quý vị.



Tìm hiểu cách tiếp cận thông tin và dự báo về chất lượng không khí.



Đảm bảo hệ thống HVAC và bộ lọc không khí trong nhà sạch sẽ và được thay thường xuyên.



Học cách tự chế tạo quạt lọc không khí nếu cần.



Dự trữ khẩu trang N95 trong nhà và trên xe.

TRONG



Theo dõi thông tin và dự báo về chất lượng không khí.



Hãy tin vào giác quan của bản thân – nếu có thể nhìn thấy, ngửi hoặc ngửi thấy bụi, quý vị nên ở trong nhà.



Giảm hoạt động thể chất.

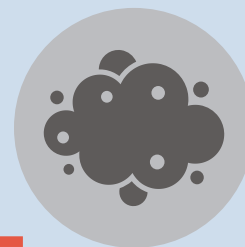


Hạn chế thời gian ngoài trời, đeo khẩu trang nếu phải đi ra ngoài.



Tìm hiểu các yếu tố làm tăng nguy cơ – hiểu rõ các nguy cơ của gia đình dựa trên độ tuổi và sức khỏe.

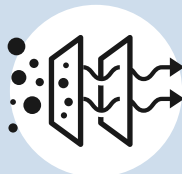
CHUẨN BỊ CHO CÁC MỐI NGUY HIỂM TẠI ĐỊA PHƯƠNG



SAU



Bổ sung vật dụng đã sử dụng.



Thay bộ lọc không khí
trong hệ thống HVAC
hoặc quạt lọc.



Cảnh giác với những ảnh
hưởng kéo dài đối với sức
khỏe.



Trao đổi với gia đình về những
bài học kinh nghiệm, cập nhật
kế hoạch khẩn cấp nếu cần.



Vệ sinh bề mặt trong nhà để loại bỏ tro
hoặc bụi có thể tích tụ. Đeo khẩu trang
để tránh hít phải bất kỳ hạt nào trong
khi vệ sinh.

ĐIỀU NÀY CÓ XẢY RA KHÔNG?

ĐIỀU GÌ HIỆU QUẢ HOẶC KHÔNG HIỆU QUẢ? QUÝ VỊ SẼ LÀM GÌ KHÁC ĐI?

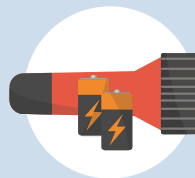


LỜI KHUYÊN AN TOÀN: CHÁY RỪNG

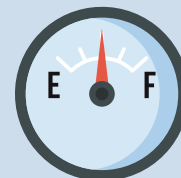
TRƯỚC



Cảnh báo cờ đỏ có nghĩa là phải chuẩn bị **NGAY BÂY GIỜ**.



Lên kế hoạch ứng phó khi mất điện. Không dùng nến.



Giữ bình xăng xe luôn đầy ít nhất một nửa.



Chuẩn bị bản sao của các tài liệu quan trọng.



Giữ khoảng cách giữa ngôi nhà và cây cối cảnh quanh xung quanh.

TRONG



Đừng “đợi xem thế nào”. Hãy rời đi khi được yêu cầu!



Nếu có khói, hãy đeo khẩu trang. Nếu có thể, hãy ở trong nhà.



Đóng tất cả các cửa ra vào và cửa sổ.



Nghe tin tức và cảnh báo khẩn cấp để biết thêm hướng dẫn.



Chuẩn bị cho vật nuôi sẵn sàng đi sơ tán.



LỜI KHUYÊN: Để biết thêm các lời khuyên an toàn về cháy rừng, hãy xem Chương Trình FireWise tại: nfpafirewise.org/public-education

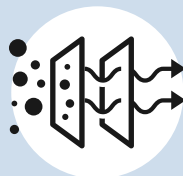
CHUẨN BỊ CHO CÁC MỐI NGUY HIỂM TẠI ĐỊA PHƯƠNG



SAU



Bổ sung vật dụng đã
sử dụng.



Thay bộ lọc không khí
trong hệ thống HVAC
hoặc quạt lọc.



Cảnh giác với những ảnh
hưởng kéo dài đối với sức
khỏe



Trao đổi với gia đình về những bài
học kinh nghiệm, cập nhật kế hoạch
khẩn cấp nếu cần.



Không quay lại khu vực đã
rời đi khi sơ tán cho đến khi
chính quyền tuyên bố nơi
đó an toàn.

ĐIỀU NÀY CÓ XẢY RA KHÔNG?

ĐIỀU GÌ HIỆU QUẢ HOẶC KHÔNG HIỆU QUẢ? QUÝ VỊ SẼ LÀM GÌ KHÁC ĐI?

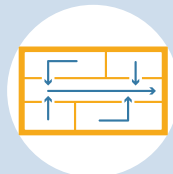


LỜI KHUYÊN AN TOÀN: CHÁY TÒA NHÀ

TRƯỚC



Biết cách gọi 911. Đảm bảo rằng hợp đồng bảo hiểm của quý vị được cập nhật.



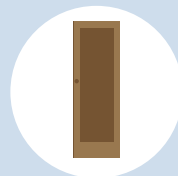
Xây dựng và luyện tập kế hoạch sơ tán gia đình. Lên kế hoạch về một nơi tập trung và ít nhất hai lối thoát ra khỏi mỗi phòng.



Lắp đặt thiết bị báo khói và khí carbon monoxide trong nhà. Kiểm tra pin hai lần một năm.



Trang bị bình chữa cháy tại nhà và học cách sử dụng.



Đóng cửa phòng ngủ khi ngủ; để một đôi giày dưới gầm giường.

TRONG



Gọi 911.



Sơ tán. Đóng cửa ra vào và cửa sổ khi đi ra ngoài.



Nếu không thể thoát ra, hãy đảm bảo cửa ra vào đã đóng. Báo hiệu vị trí của quý vị cho những người ứng cứu khẩn cấp.



Kiểm tra để đảm bảo tất cả thành viên gia đình và vật nuôi đã ra khỏi nhà.



Khi đã ra ngoài, đừng quay lại tòa nhà. Nói chuyện với những người ứng cứu khẩn cấp.

CHUẨN BỊ CHO CÁC MỐI NGUY HIỂM TẠI ĐỊA PHƯƠNG



SAU



Liên hệ với công ty bảo hiểm của quý vị và ghi lại những thiệt hại.



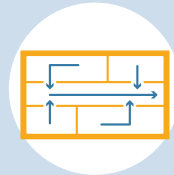
Nghiên cứu về các tổ chức và chương trình cộng đồng địa phương để được hỗ trợ.



Thay thế máy phát hiện khói và khí carbon monoxide.



Liên lạc với gia đình và bạn bè để cho họ biết rằng quý vị vẫn ổn.



Xem xét lại các bài học kinh nghiệm và điều chỉnh kế hoạch sơ tán.

ĐIỀU NÀY CÓ XẢY RA KHÔNG?

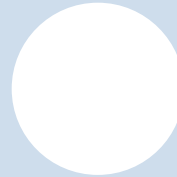
ĐIỀU GÌ HIỆU QUẢ HOẶC KHÔNG HIỆU QUẢ? QUÝ VỊ SẼ LÀM GÌ KHÁC ĐI?



LỜI KHUYÊN AN TOÀN: _____

TRƯỚC











TRONG



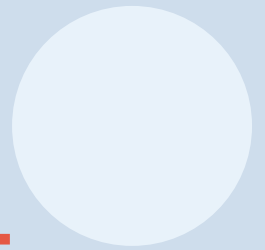






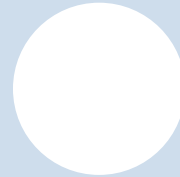


LỜI KHUYÊN AN TOÀN: _____



SAU







ĐIỀU NÀY CÓ XẢY RA KHÔNG?

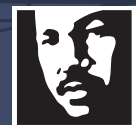
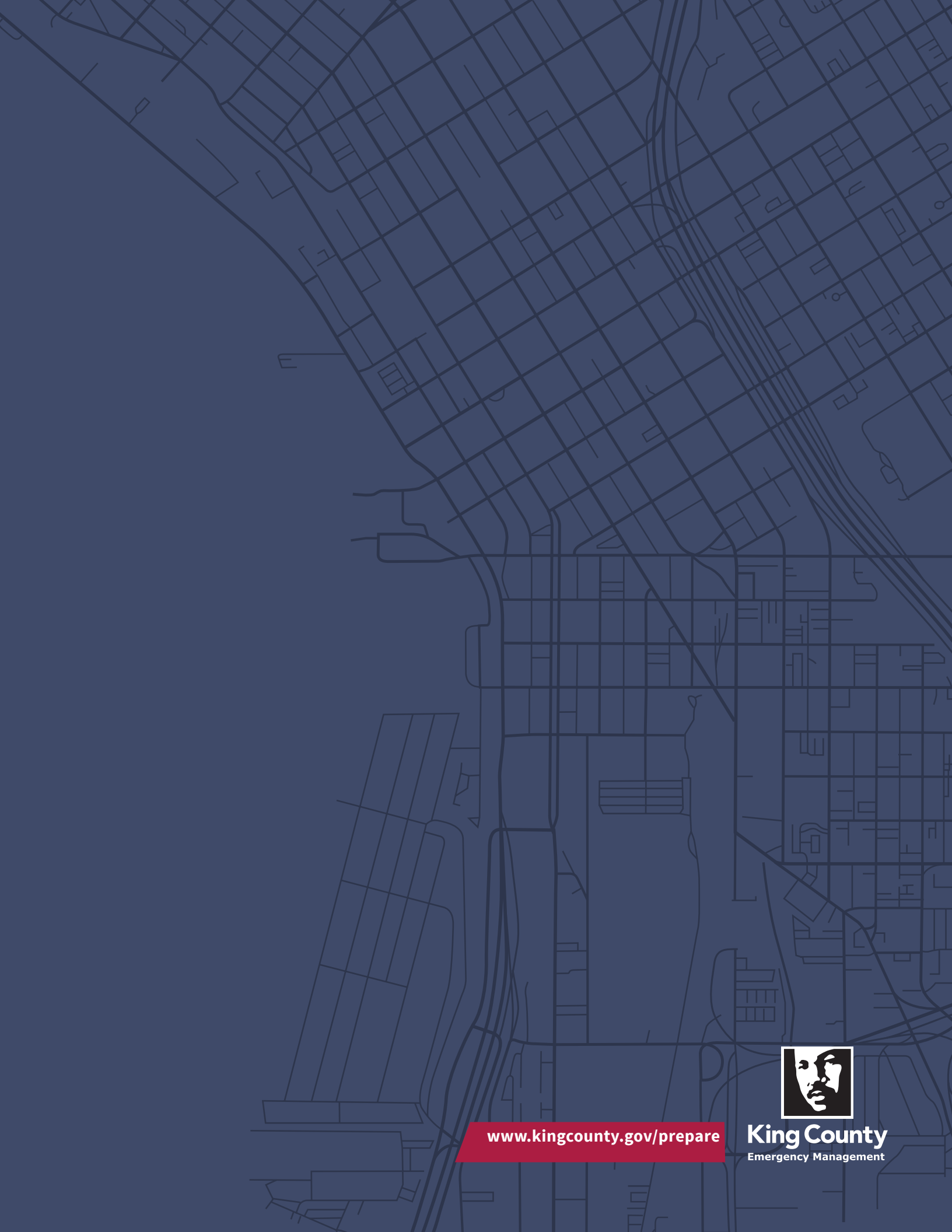


ĐIỀU GÌ HIỆU QUẢ HOẶC KHÔNG HIỆU QUẢ? QUÝ VỊ SẼ LÀM GÌ KHÁC ĐI?

GHI CHÚ THÊM



A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for additional notes or comments.



King County
Emergency Management

www.kingcounty.gov/prepare