



CHUẨN BỊ CHO LÚC KHẨN CẤP: ĐIỀU KHÔN NGOAN NÊN LÀM



Mỗi năm hai lần
Mỗi khi phải thay đổi giờ bạn
cũng nên:

- Kiểm soát lại pin trong máy báo hỏa và máy báo khí than độc carbon monoxide
- Kiểm soát áp suất kế của bình chữa lửa
- Thực tập chạy thoát ra khỏi nhà một cách mau chóng với gia đình
- Cập nhật hóa túi sách dự phòng khẩn cấp
- Dùng và thay thế các thức ăn sắp hết hạn trong thùng đồ chuẩn bị

Để tránh truyền nhiễm bệnh và vi khuẩn :

- Mỗi khi ho hoặc hắt hơi dùng khăn giấy hoặc cùi chỏ để che mũi miệng
- Rửa tay thường xuyên, nhất là khi phải nấu thức ăn và sau khi ho, nhảy mũi hoặc dùng phòng vệ sinh
- Hãy ở nhà nếu bạn bị bệnh

Nước uống an toàn trong lúc khẩn cấp

Nếu bạn dùng nước của hệ thống trong thành phố hoặc thị xã, nên tuân theo chỉ thị “nấu nước sôi” của chuyên viên. Nấu nước cho sôi ít nhất 2 phút. Đừng dùng nước giếng đã bị nước lụt ngập tràn vào. Kiểm chứng lại với chuyên viên về cách thử nghiệm nước giếng bị nhiễm trùng. Đừng bao giờ dùng nước lụt cho bất cứ mục đích nào vì nước lụt có thể bị nhiễm trùng.

Tài liệu này được in ấn và phát hành qua Cơ sở Y tế Cộng đồng với sự hỗ trợ của các văn phòng Dịch vụ Y tế và Nhân chủng của tiểu bang New Hampshire, Văn phòng An toàn của New Hampshire, và Hệ thống Y tế Công Cộng trong vùng Thủ Đô. Cần thêm chi tiết về việc chuẩn bị cho khẩn cấp, xin viếng thăm trang mạng dưới đây:

www.ready.gov
www.fema.gov
www.cdc.gov
www.redcross.org
www.nhoem.state.nh.us
www.dhhs.nh.gov



John H. Lynch
Thống đốc tiểu bang

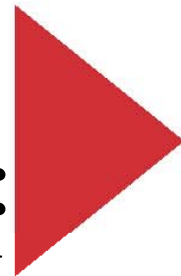
Tại sao cần phải chuẩn bị?

Quý vị thử nghĩ xem, mỗi ngày quý vị đều phải đề phòng, chứ không phải chỉ những lúc có tuyết bão nổi lên. Thí dụ như, quý vị cài giây nịt an toàn mỗi khi đi xe để phòng ngừa tai nạn. Quý vị bắt con cái đội mũ bảo vệ lúc chúng đi xe đạp. Quý vị kiểm lại bàn ủi hai ba lần để biết chắc đã rút dây điện ra khỏi bàn ủi.

Chuẩn bị cho lúc khẩn cấp không phải là điều gì mới. Ông bà nội ngoại của quý vị cũng đã dự trữ phòng hờ những đồ dùng ở trong nhà của họ: như xà bông và thuốc gội đầu trữ trong phòng tắm, củ hành và khoai tây dự trữ dưới hầm nhà, và các đồ hộp chứa trong kệ tủ đựng đồ ăn. Họ biết có lợi và khôn ngoan khi chuẩn bị có sẵn đồ dùng lúc gặp khẩn cấp.

Tiểu bang nào cũng đều có tai biến xảy ra, kể cả tiểu bang New Hampshire. Chúng ta bị bão tuyết, gió lốc và cúp điện. Vì vậy tốt hơn là nên chuẩn bị cho những tai biến bất ngờ.

CHUẨN BỊ CHO LÚC KHẨN CẤP: ĐIỀU KHÔN NGOAN NÊN LÀM



Tài liệu này sẽ giúp cho quý vị có kế hoạch để giữ cho gia đình của quý vị được an toàn trong lúc gặp khẩn cấp. Nó sẽ giúp cho quý vị:

- Chuẩn bị một thùng đồ dùng cho lúc khẩn cấp
- Lập kế hoạch liên lạc với người trong gia đình
- Chuẩn bị kế hoạch tản cư cho gia đình
- Có kế hoạch giúp đỡ cho những người cần được chăm sóc tại nhà



Manchester Health Department
1528 Elm Street
Manchester, NH 03101
Telephone: (603) 624-6466
www.manchesternh.gov

Bước thứ nhất: Chuẩn bị một thùng đồ dùng cho lúc khẩn cấp

Chuẩn bị một thùng đồ dễ hơn là bạn nghĩ. Thật vậy, bạn có thể bắt đầu với những thứ cần bản sau đó dần dần sẽ thêm vào những thứ khác. Danh sách hướng dẫn dưới đây góp ý cho bạn biết phải cần chuẩn bị những thứ gì trong thùng đồ, từ những điều tối cần thiết cho tới toàn bộ đầy đủ nhất. Dựa vào danh sách này để chọn những thứ cần thiết cho nhu

Túi sách dự phong khẩn cấp của bạn

Điều quan trọng là cần có một túi sách sẵn sàng ra đi để khi có chuyện khẩn cấp bạn có thể rời khỏi nhà ngay lập tức. Túi sách dự phong khẩn cấp của bạn cần có:

- ☐ Quần áo giấy dép đủ mặc cho một ngày cho mỗi người trong gia đình
- ☐ Đồ vệ sinh cá nhân (như: bàn chải đánh răng, đồ vệ sinh cho các bà, tã lót cho trẻ em)
- ☐ Khăn tắm
- ☐ Mền đắp hoặc túi ngủ (sleeping bag)
- ☐ Đèn pin và dự trữ thêm pin
- ☐ Bánh khô ăn liền/trái cây khô, đậu và ngũ cốc
- ☐ Chìa khóa xe phòng hờ
- ☐ Tiền mặt
- ☐ Thẻ gọi điện thoại đã trả trước (Prepaid)
- ☐ Bản sao các giấy tờ quan trọng: giấy tờ về bệnh lý và toa thuốc, sổ thông hành, giấy khai sinh, bằng lái xe, giấy tờ bảo hiểm, chi tiết về chương mục ngân hàng...

Nếu phải tản cư ra khỏi nhà gấp, đừng quên mang theo thuốc men có toa của bác sĩ, mắt kính và máy trợ thính.

Đồ dùng trong nhà của bạn

Để chuẩn bị NHIỀU HƠN, gia tăng đồ dùng đủ cho ít nhất từ 7-10 ngày. Làm sao có thể chuẩn bị đồ dùng cho từ 7 đến 10 ngày? Mỗi tháng mua dư thêm một ít đồ dùng để dự trữ cho đến khi có đủ ít nhất 7 ngày. Mua những thức ăn không cần để tủ lạnh và ít nấu hoặc không cần nấu. Những thứ như:

- ☐ Nước uống: ít nhất 1 gallon, cho mỗi người một ngày
- ☐ Đồ hộp hoặc trái cây khô, rau cải đóng hộp, và cháo hộp.
- ☐ Thịt đóng hộp hoặc thịt cá phơi khô
- ☐ Nước giải khát: cà phê bột pha liền, nước trái cây đóng hộp
- ☐ Gạo, mì, cereal, bánh quy
- ☐ Sữa bột và sữa hộp
- ☐ Thức ăn và sữa cho em bé
- ☐ Thức ăn giải khuây, quà vặt, bánh kẹo
- ☐ Các loại thức ăn khác: bơ đậu phụng, dầu nấu ăn, muối và ngũ cốc

Cất trữ các đồ dùng ở chỗ khô, mát. Dùng những đồ sắp hết hạn và thay thế với những đồ khác sau khi đã dùng.

Xe của bạn

Nếu bạn có xe, luôn luôn chuẩn bị có đủ xăng ít nhất trên nửa bình. Vì trong lúc khẩn cấp bạn có thể không mua được xăng. Những thứ khác nên có ở trong xe như:

- ☐ Bình nước uống
- ☐ Thực phẩm (lương khô/ bánh kẹo)
- ☐ Đồ chữa cấp cứu
- ☐ Cờ trắng báo nguy kêu cứu
- ☐ Đèn pin và dự trữ thêm pin
- ☐ Đèn hỏa châu / đèn chiếu sáng
- ☐ Mền đắp hoặc túi ngủ
- ☐ Mền đắp khẩn cấp có ánh phản chiếu
- ☐ Dây câu bình điện
- ☐ Đồ thay bánh xe và bánh xe phòng hờ
- ☐ Đồ vá bánh xe tạm thời (Fix-a-flat)
- ☐ Xăng xức
- ☐ Bản đồ

Nên để túi sách dự phong khẩn cấp của bạn ở trong cốp xe của mình. Bạn sẽ sẵn sàng ra đi mau chóng và sẽ có những đồ cần thiết để dùng nếu xe bạn bị mắc kẹt trên đường tản cư.

Nhà của bạn

Trong trường hợp khẩn cấp, có trữ một ít đồ dùng trong nhà sẽ giúp cho gia đình của bạn an toàn.

- ☐ Nước uống: ít nhất 1 gallon, cho mỗi người một ngày
- ☐ Đồ mở hộp (không dùng điện)
- ☐ Radio dùng pin
- ☐ Bình chữa lửa loại ABC
- ☐ Máy báo hỏa và báo khí than độc carbon monoxide
- ☐ Toa thuốc bác sĩ cho
- ☐ Điện thoại cắm dây (không dùng điện thoại loại không dây)
- ☐ Dụng cụ chữa cấp cứu
- ☐ Đèn pin và đèn lồng dùng pin
- ☐ Thức ăn lương khô hoặc đồ hộp đủ cho 3-ngày
- ☐ Sữa và thức ăn cho trẻ em đủ cho 3-ngày

Nếu bạn bị cúp điện, nên ăn các thức ăn trong tủ lạnh trước. Khi không có điện, tủ lạnh chỉ giữ được thức ăn cho không bị hư trong vòng bốn tiếng. Nếu bị cúp điện lâu hơn, nên dùng thức ăn để dành cho lúc có khẩn cấp.

Dự trữ thêm đồ dùng để trong nhà

Để có thể chuẩn bị kỹ NHẤT, dự trữ những thứ sau đây ở nhà:

- ☐ Bếp lò nấu ngoài trời và nhiên liệu.
- ☐ Cầu thang để thoát xuống khi có hỏa hoạn.
- ☐ Giấy thùng và băng keo dán
- ☐ Dự trữ thêm nhiều pin

Đừng bao giờ dùng lò bếp nấu ngoài trời, bếp để cắm trại hoặc máy phát điện trong nhà. Những thứ này tạo ra khí than độc, là một loại khí độc không mùi vị màu sắc nhưng làm chết người.

NHỮNG CHI TIẾT QUAN TRỌNG KHÁC

Những điều bị đi kèm:

Loại máu:

Bình trạng:

Thuốc đang uống:

Tên bác sĩ bệnh viện chữa trị:

Số điện thoại:

Những chi tiết khác:

KẾ HOẠCH LIÊN LẠC VỚI GIA ĐÌNH

Người liên lạc khi có khẩn cấp:

Số điện thoại:

Người liên lạc ở ngoài tiểu bang:

Số điện thoại:

Địa điểm tập hợp thay thế:

Số điện thoại:

Gấp lại chỗ này

Bước thứ 2: Lập kế hoạch liên lạc với người trong gia đình

Nếu gia đình bị phân tán và không thể liên lạc với nhau, mỗi người cần gọi đến một người chỉ định ở ngoài tiểu bang. Điền tám thẻ và làm copy cho mỗi người trong gia đình một bản để họ giữ phòng thân. Chỉ định:

- Người liên lạc lúc khẩn cấp ở địa phương
- Người liên lạc ở ngoài tiểu bang trong lúc có khẩn cấp và không liên lạc được với người ở địa phương.
- Chọn một địa điểm tập họp trong khu xóm

Bước thứ 3: Chuẩn bị kế hoạch tản cư cho gia đình

Trong lúc khẩn cấp, bạn cần phải tản cư ra khỏi nhà mau chóng. Nếu bạn cần phải tản cư, lắng nghe tin trên đài phát thanh để biết thêm chi tiết. Biết chắc mọi người đều thông hiểu:

- Lối thoát tốt nhất để ra khỏi nhà của bạn
- Địa điểm tập họp trong khu xóm
- Đài phát thanh địa phương
- Địa điểm để : Túi sách chuẩn bị ra đi, bình chữa lửa và đồ chữa cấp cứu.
- Kế hoạch tản cư cho chó mèo nếu cần phải làm.

Bước thứ tư: Có kế hoạch giúp đỡ cho những người cần được chăm sóc tại nhà

Trong lúc khẩn cấp nếu có người phải được giúp đỡ đặc biệt:

- Thông báo cho sở cứu hỏa địa phương biết nhu cầu cần giúp đỡ đặc biệt của họ
- Chỉ định một người hàng xóm hoặc bà con để lo cho người đó nếu người chăm sóc cho người bệnh không thể đến gần họ được.
- Nói chuyện với người chăm sóc cho người bệnh phải làm điều gì trong trường hợp khẩn cấp.
- Nên lưu tâm giúp đỡ người hàng xóm nếu họ là người cần giúp đỡ đặc biệt.