

HƯỚNG DẪN SẴN SÀNG ỨNG PHÓ THẢM HỌA



VI

TIẾNG VIỆT

TÀI LIỆU CÒN
CÓ BẢNG TIẾNG:

English
Español
中文
Filipino
한국어
Lus Hmoob



CALIFORNIA SẴN SÀNG:
ListosCalifornia.org



VĂN PHÒNG THỐNG
ĐỐC VỀ CÁC DỊCH VỤ
KHẨN CẤP:
CalOES.ca.gov



VĂN PHÒNG
THỐNG ĐỐC BANG
CALIFORNIA:
Gov.ca.gov

CÁC BƯỚC ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI CÓ THẢM HỌA XẢY RA



1.

Nhận cảnh báo để biết phải ứng phó như thế nào.



2.

Lên kế hoạch bảo vệ mình và người thân.



3.

Mang theo vật dụng thiết yếu khi sơ tán đến nơi an toàn.



4.

Đảm bảo an toàn khi ở nhà trong trường hợp không thể rời đi.



5.

Hỗ trợ bạn bè và hàng xóm chuẩn bị sẵn sàng.



LIÊN LẠC VÀ BẢO VỆ

Nghĩ xem trong trường hợp khẩn cấp bạn sẽ cần phải liên lạc với những ai. Có thể là người thân, hàng xóm, bạn bè hoặc người chăm sóc bạn. Bạn muốn bảo vệ ai? Ai muốn bảo vệ bạn? Ghi lại tên và thông tin liên lạc của họ. Bao gồm địa chỉ nhà riêng, nơi làm việc, trường học và các thông tin khác. Chia sẻ thông tin đó với mọi người có tên trong danh sách của bạn.

Bạn cũng nên chọn một người sống ở nơi khác và không bị thảm họa tại khu vực bạn sinh sống ảnh hưởng. Bạn và người liên lạc của bạn có thể liên hệ với người thân hoặc bạn bè ở xa đó và thông báo cho họ nơi bạn đang ở.



NGƯỜI LIÊN HỆ TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP



HỌ TÊN	ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG
TRƯỜNG HỌC/NƠI LÀM VIỆC	ĐIỆN THOẠI BÀN
ĐỊA CHỈ	EMAIL
HỌ TÊN	ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG
TRƯỜNG HỌC/NƠI LÀM VIỆC	ĐIỆN THOẠI BÀN
ĐỊA CHỈ	EMAIL
HỌ TÊN	ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG
TRƯỜNG HỌC/NƠI LÀM VIỆC	ĐIỆN THOẠI BÀN
ĐỊA CHỈ	EMAIL
HỌ TÊN NGƯỜI LIÊN HỆ Ở XA	ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG
TRƯỜNG HỌC/NƠI LÀM VIỆC	ĐIỆN THOẠI BÀN
ĐỊA CHỈ	EMAIL



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

SƠ TÁN

Trường hợp thảm họa gây mất an toàn cho bạn khi ở nhà, nơi làm việc hoặc trường học, bạn cần phải sơ tán đến nơi an toàn và tập trung với người thân. Thật khó mà nói trước đâu mới là nơi an toàn. Địa điểm an toàn có thể khác nhau tùy trường hợp khẩn cấp mà bạn gặp phải.



Hãy sẵn sàng đi theo hướng an toàn nhất để đến **nơi an toàn gần nhất** và có ít cảnh báo hơn.

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

Họ nắm thông tin mới nhất và biết cách tốt nhất để đảm bảo an toàn cho bạn. Thông tin hướng dẫn có thể được thông báo từ sở cứu hỏa, cảnh sát trưởng, sở cảnh sát hoặc từ các quan chức được bầu cử như thị trưởng hoặc giám sát viên.



Hãy theo dõi tin tức và đăng ký nhận cảnh báo cho khu vực địa phương tại **CalAlerts.Org**.

2. Tìm hiểu nhiều phương án khác nhau để sơ tán nhanh chóng khỏi khu vực.

Khi xảy ra thảm họa, đường đến địa điểm an toàn có thể không phải là con đường mà bạn hay đi. Thảm họa có thể cô lập những tuyến đường và tuyến xe buýt mà bạn thường đi. Hãy chuẩn bị một số phương án để sơ tán trong trường hợp khẩn cấp. Hãy thử các con đường sơ tán đó với những người sẽ đi cùng bạn. Bằng cách này các bạn sẽ biết cách phối hợp với nhau trong trường hợp khẩn cấp thật sự.

3. Hãy chuẩn bị sẵn sàng để di chuyển đến nơi an toàn.

Chuẩn bị Túi đồ khẩn cấp với đầy đủ vật dụng cần thiết. Chuẩn bị kế hoạch Liên lạc và Bảo vệ sẵn sàng. Liên hệ với những người bạn quan tâm hoặc quan tâm đến bạn. Quyết định xem việc đến nhà người thân hoặc bạn bè có an toàn và khả quan không. Nếu không hãy chọn địa điểm trú ẩn công cộng.



2-1-1

Gọi đến số 211 để tìm địa điểm trú ẩn công cộng.

TÚI ĐỒ KHẨN CẤP: HÃY CHUẨN BỊ TRƯỚC

Hầu hết các trường hợp thảm họa đều xảy đến nhanh chóng và bất ngờ. Bạn sẽ không có thời gian để mua sắm hoặc chuẩn bị đồ đạc. Chỉ mang theo những vật dụng quan trọng mà bạn và gia đình cần dùng sau này.

Hãy chuẩn bị Túi đồ khẩn cấp cho trường hợp phải nhanh chóng rời khỏi nhà. Chuẩn bị đồ đạc cho từng thành viên trong nhà. Nghĩ xem bạn cần mang theo gì nếu nhận thông báo phải sơ tán khỏi nhà trong 15 phút. Sau đó nghĩ xem nếu chỉ có 2 phút thì mang theo những gì.



**TÚI ĐỒ
KHẨN CẤP**

CHUẨN BỊ NGAY

Giấy tờ

Bản sao giấy tờ tùy thân và bảo hiểm.

Các giấy tờ quan trọng khác.

Ảnh gia đình và vật nuôi.



Tiền mặt

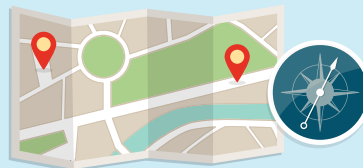
Tiền lẻ \$1 và \$5.

Để dành sẵn.



Bản đồ

Đánh dấu các tuyến đường khác nhau dẫn ra khỏi khu vực bạn sống.



Danh sách các loại thuốc

Danh sách tất cả các đơn thuốc.

Thông tin y tế quan trọng khác.



Tập thông tin hướng dẫn này

Danh sách liên hệ của bạn.

Danh sách đồ dùng.



LẤY VÀ ĐI

MANG THEO KHI RỜI ĐI

- ✓ Ví tiền và chìa khóa
- ✓ Điện thoại và bộ sạc
- ✓ Thuốc



TÚI ĐỒ
KHẨN CẤP

NHỮNG VẬT MANG THEO NẾU CÓ

- ✓ Máy nghe radio cầm tay
- ✓ Đèn pin
- ✓ Dụng cụ sơ cứu
- ✓ Máy tính xách tay



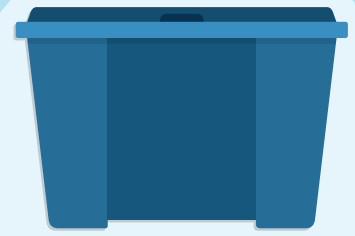
Ghi lại những vật dụng khác cần mang theo cho tất cả thành viên trong gia đình. Quần áo? Bàn chải đánh răng? Hãy lưu ý những vật dụng cần thiết cho trẻ nhỏ, người già, người bị bệnh, người khuyết tật và vật nuôi.



HỘP ĐỒ DÙNG TẠI GIA: CƠ BẢN

Trong một số trường hợp thảm họa, ở tại nhà có thể sẽ là phương án an toàn hơn. Thiệt hại do thảm họa có thể khiến việc ở nhà không được thoải mái. Có thể sẽ không có nước để ăn uống, tắm rửa hoặc xả bồn cầu. Có thể sẽ không có điện để giữ lạnh thực phẩm, chiếu sáng hoặc sạc điện thoại.

Hãy thêm đồ dùng vào Hộp đồ dùng tại gia để phòng trường hợp bạn không thể rời khỏi nhà. Hãy chuẩn bị ứng phó nếu phải sống không có điện nước trong ít nhất 3 ngày. Tiết kiệm dần đến khi đủ dùng cho tất cả các thành viên trong gia đình. Nhớ lưu ý đến cả vật nuôi. Nếu có sẵn đèn pin hoặc máy nghe radio cầm tay, hãy để chúng ở nơi dễ tìm.



HỘP ĐỒ DÙNG TẠI GIA

CHUẨN BỊ NGAY



Nước

Chuẩn bị cho mỗi người khoảng 10L nước để ăn uống và tắm rửa.



Thực phẩm

Chuẩn bị các loại thực phẩm dự trữ được lâu và không cần chế biến.

Bạn là người hiểu khẩu vị của mình và gia đình nhất.



Túi rác

Chuẩn bị thêm túi nhựa và dây buộc để dùng khi đi vệ sinh bằng xô.



Viết ra những vật dụng thiết yếu thường ngày có thể sẽ hết nếu bạn mắc kẹt trong nhà nhiều ngày liên. Chuẩn bị dư ra một ít và để vào Hộp đồ dùng tại gia phòng trường hợp bạn không đi mua sắm được.



MỘT SỐ LỜI KHUYÊN CƠ BẢN ĐỂ ỨNG PHÓ VỚI THẢM HỌA



1.

Mang theo giấy tờ tùy thân: Có thể các thành viên trong gia đình sẽ bị chia tách khi thảm họa xảy ra. Người và vật nuôi sẽ bị chia tách.

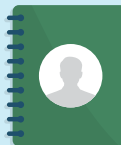
- ✓ Đảm bảo tất cả người thân của bạn có mang theo giấy tờ tùy thân.
- ✓ Để giấy tờ tùy thân vào cặp đi học của trẻ nhỏ.
- ✓ Có thể đeo thêm thẻ hoặc vòng tay thông tin y tế.
- ✓ Gắn thẻ đeo và vi mạch định vị cho vật nuôi.
- ✓ Ảnh gia đình và vật nuôi có thể sẽ giúp mọi người tìm lại được nhau.



2.

Xây dựng Mạng lưới Hỗ trợ: Có kế hoạch dự phòng trong trường hợp khẩn cấp. Nghĩ xem bạn có thể trông cậy vào ai.

- ✓ Trao đổi với hàng xóm về nhu cầu của nhau.
- ✓ Trao đổi về kế hoạch ứng phó thảm họa với người chăm sóc của bạn.
- ✓ Trao đổi với nhà trường về kế hoạch đoàn tụ cho cha mẹ và con cái.
- ✓ Hãy lên kế hoạch trước để những người hỗ trợ có chuyên môn giúp đỡ mình sơ tán.
- ✓ Cắt chìa khóa cho người mà bạn tin tưởng để họ có thể cứu vật nuôi của bạn ra.



3.

Chuẩn bị thuốc và nguồn điện bổ sung: Nhiều người không thể trụ được quá 3 ngày nếu thiếu thuốc. Một số người khác cần có điện để chạy một số thiết bị và dụng cụ.

- ✓ Hãy mang thêm thuốc dự phòng khi rời khỏi nhà.
- ✓ Chụp lại (hoặc mang theo) danh sách tên bác sĩ và đơn thuốc.
- ✓ 2 ngày trước khi hết thuốc, hãy yêu cầu nhà thuốc bán thêm để sử dụng cho 30 ngày.
- ✓ Để thuốc dự phòng trong Túi đồ khẩn cấp.
- ✓ Có kế hoạch để giữ lạnh thuốc và sạc điện thiết bị/dụng cụ.



4.

Giảm bớt căng thẳng: Hãy giảm bớt căng thẳng cả về thể chất lẫn tinh thần bằng cách chuẩn bị trước mọi thứ.

- ✓ Gọi 211 để tìm cơ sở trú ẩn phù hợp với nhu cầu cụ thể.
- ✓ Dán nhãn cho thiết bị trước khi sơ tán.
- ✓ Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ thông báo trước khi cắt điện.
- ✓ Mang theo thiết bị liên lạc và y tế chuyên dụng.
- ✓ Có kế hoạch để chăm sóc cho bệnh nhân bị Alzheimer hoặc có vấn đề về thần kinh.



MỘT SỐ LỜI KHUYÊN ĐỂ ỨNG PHÓ VỚI NHIỀU TÌNH HUỐNG KHÁC NHAU



Thảm họa là thách thức đối với tất cả mọi người. Mỗi người chúng ta có nhu cầu chuẩn bị ứng phó với thảm họa khác nhau. Việc chuẩn bị trước sẽ giúp ích cho bạn hoặc những người mà bạn quan tâm. Hãy nghĩ về những biện pháp giúp mọi người cảm thấy an toàn và thoải mái khi xảy ra thảm họa.

Hãy nói chuyện với những người bạn tin tưởng - tại các phòng khám, cộng đồng tôn giáo, nhóm hỗ trợ sức khỏe, cơ sở hỗ trợ đời sống và trung tâm giúp đỡ người già và người khuyết tật. Dưới đây là một số lời khuyên hữu ích để đảm bảo an toàn.

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG

Phụ nữ mang thai

Hãy hỏi bác sĩ cách chăm sóc hoặc đỡ đẻ nếu phải sinh nở lúc thảm họa xảy ra.

Chuẩn bị trước để tránh khí độc, nước nhiễm độc và thực phẩm không an toàn.

Thông báo với nhân viên tại cơ sở trú ẩn là bạn đang mang thai.



Cha mẹ có trẻ sơ sinh

Nếu dùng sữa bột, hãy chuẩn bị nhiều nước sạch.

Chuẩn bị địu vải để có thể mang bé đi bộ được xa.

Nằm rõ kế hoạch an toàn của người chăm sóc cho bé.



Người chăm sóc

Cùng người được chăm sóc xây dựng kế hoạch khẩn cấp.

Xây dựng mạng lưới hỗ trợ cho mình.

Giúp người được chăm sóc chuẩn bị những vật dụng cần thiết.



MỘT SỐ LỜI KHUYÊN ĐỂ ỨNG PHÓ VỚI NHIỀU TÌNH HUỐNG KHÁC NHAU



CHUẨN BỊ SẴN SÀNG

Người có vật nuôi

Đeo thẻ tên cho vật nuôi. Yêu cầu miễn phí hoặc giảm giá gắn vì mạch định vị.

Đem theo thức ăn, nước uống, thuốc và giấy chứng nhận tiêm phòng.

Gọi 211 để biết những cơ sở trú ẩn nào cho phép động vật ở lại.



Người cao tuổi

Mang theo thông tin liên lạc của gia đình/người chăm sóc trong ví.

Để số điện thoại người thân và khẩn cấp gần điện thoại.

Tìm hiểu kế hoạch khẩn cấp của cộng đồng hưu trí.



Cộng đồng nông thôn

Chia sẻ cảnh báo thông qua hệ thống loa phát thanh và mạng lưới phát thanh nghiệp dư.

Gặp hàng xóm để thảo luận cách phối hợp thực hiện.

Chuẩn bị trước kế hoạch sơ tán vật nuôi lớn.



MỘT SỐ LỜI KHUYÊN ĐỂ ỨNG PHÓ VỚI NHIỀU TÌNH HUỐNG KHÁC NHAU



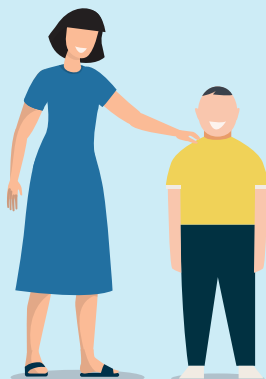
LÊN KẾ HOẠCH TRƯỚC

Người bị khuyết tật phát triển

Tìm người đáng tin cậy để nhờ hỗ trợ khi có thảm họa.

Lập kế hoạch cùng với mạng lưới hỗ trợ này.

Thực hiện thử kế hoạch để yên tâm hơn.



Người bị khuyết tật ngôn ngữ/giao tiếp

Mang theo thẻ hướng dẫn giao tiếp bên mình.

Mang theo thiết bị hỗ trợ giao tiếp, thẻ ghi cụm từ hoặc bảng hình ảnh.

Biết cách xử lý nếu thiết bị hỗ trợ bị hư hỏng/mất.



Người bị khuyết tật vận động và các khuyết tật khác

Nhờ trước người đáng tin cậy hỗ trợ mình di chuyển.

Có kế hoạch ứng phó nếu đường/dốc dành cho người khuyết tật bị hỏng.

Sơ tán sớm nếu bạn cần thêm thời gian để thoát ra ngoài.



MỘT SỐ LỜI KHUYÊN ĐỂ ỨNG PHÓ VỚI NHIỀU TÌNH HUỐNG KHÁC NHAU



LÊN KẾ HOẠCH TRƯỚC

Khó khăn khi di chuyển

Sắp xếp đi chung xe với nhau nếu bắt buộc phải sơ tán.

Hỏi xem sau thảm họa, các phương tiện vận chuyển công cộng có hoạt động miễn phí hay không.

Tìm hiểu xem có dịch vụ đi chung xe miễn phí đưa hành khách đến cơ sở trú ẩn không.



Người có khả năng sử dụng tiếng Anh hạn chế

Tìm đến các cộng đồng đáng tin cậy để trao đổi về những lựa chọn để đảm bảo an toàn.

Nhờ các nhóm thanh niên biết song ngữ chia sẻ các bước đảm bảo an toàn.

Tìm hiểu xem trong số các kênh thông tin mà bạn theo dõi, kênh nào cung cấp cảnh báo khẩn cấp.



Cư dân mới đến California

Tìm hiểu những hệ thống hỗ trợ khẩn cấp cơ bản, chẳng hạn như 211.

Hỏi người tại địa phương để hiểu về đặc thù thảm họa ở đây.

Tìm kiếm những nguồn hỗ trợ đáng tin cậy ngoài chính phủ.



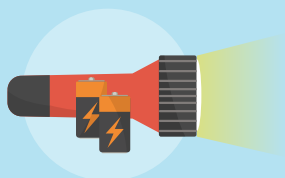
LỜI KHUYÊN AN TOÀN KHI CHÁY RỪNG



TRƯỚC CHÁY RỪNG



Khi có cảnh báo
Cờ Đỏ phải chuẩn
bị NGAY.



Có kế hoạch sẵn sàng
cho trường hợp mất
điện. Không dùng nến.



Dùng khăn vải
hoặc khẩu trang
để bảo vệ phổi.



Đảm bảo ống nước
vẫn hoạt động.



Làm sạch các
máng xôi. Chặt các
bụi cây gần nhà ở.

TRONG KHI XẢY RA CHÁY RỪNG



Không được "bình
chân như vại". Rời đi
ngay khi có thông báo!



Nhanh chóng rời
khỏi khu vực có khói.



Đóng tất cả cửa ra
vào và cửa sổ.
Tắt máy điều hòa.



Mở hoặc tháo rèm cửa,
màn cửa hoặc rèm che.



Chuẩn bị sẵn
sàng cho vật
nuôi để sơ tán.

LỜI KHUYÊN AN TOÀN KHI LŨ LỤT



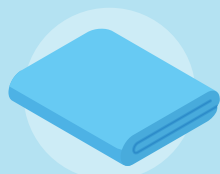
TRƯỚC LŨ LỤT



Làm sạch ống thoát nước và hệ thống cống rãnh.



Di chuyển đồ đạc có giá trị lên tầng cao hơn.



Chuẩn bị tấm bạt, bao cát để chặn nước.



Đổ xăng cho xe hơi ít nhất là nửa bình.



Tìm hiểu những tuyến đường an toàn nhất để thoát hiểm lên nơi cao.

TRONG KHI XẢY RA LŨ LỤT



Không được "bình chân như vại". Rời đi ngay khi có thông báo!



Không băng qua dòng nước đang chảy.



Không lái xe vào khu vực bị ngập nước.



Chú ý có thể xảy ra lũ bùn sau khi cháy rừng.



Chú ý có thể xảy ra sóng thần sau khi động đất.

LỜI KHUYÊN AN TOÀN KHI ĐỘNG ĐẤT



TRƯỚC ĐỘNG ĐẤT



Gia cố những đồ đạc cao vào tường.



Không treo đồ đạc gì nặng ở phía trên giường, sofa hoặc ghế ngồi.



Tải ứng dụng MyShake để nhận cảnh báo động đất.



Diễn tập ứng phó động đất.



Tìm hiểu xem khi nào thì nên tắt ga, điện và nước.

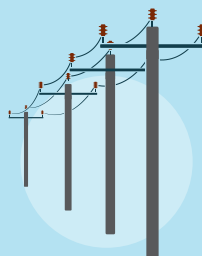
TRONG KHI XẢY RA ĐỘNG ĐẤT



Đừng vội chạy ra ngoài. Hãy núp dưới bàn.



Nằm trên giường và lấy gối che đầu.



Nếu đang ở ngoài, hãy tránh xa những vật có thể gãy đổ.



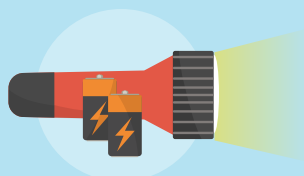
Tấp xe vào lề và cách xa các tòa nhà, cây cối.



Sẵn sàng đôi phó với các dư chấn.

LỜI KHUYÊN AN TOÀN KHI CẮT ĐIỆN

TRƯỚC KHI CẮT ĐIỆN



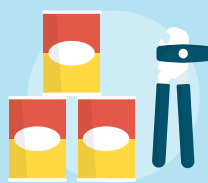
Chuẩn bị đèn pin và đèn xách tay.
Không dùng nến.



Sạc đầy pin điện thoại.



Đổ xăng cho xe hơi ít nhất là nửa bình.

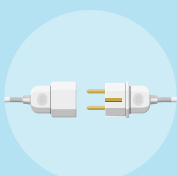


Mua các loại thực phẩm dự trữ được lâu và không cần chế biến.



Mua đá để bảo quản thực phẩm hoặc thuốc trong thùng giữ lạnh.

TRONG KHI CẮT ĐIỆN



Rút phích cắm dụng cụ/thiết bị điện tử để tránh bị hư hỏng.



Chỉ để một bóng đèn còn cắm điện.



Đóng tủ lạnh và tủ đông lại.



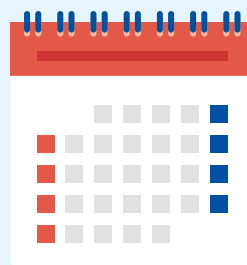
Sử dụng máy phát điện, bếp cắm trại và lò nướng ở ngoài trời.



Không dùng bếp ga để sưởi ấm.

LỊCH AN TOÀN - CHUẨN BỊ TỪNG BƯỚC

Không nhất thiết phải làm theo y hệt như lịch trình này. Mỗi tuần chỉ cần thực hiện một số bước tùy tình hình thực tế. Bạn sẽ an tâm hơn nhiều khi biết mình sẵn sàng ứng phó khi có thảm họa.



TUẦN 1

Chuẩn bị **Túi đồ khẩn cấp** cho từng thành viên trong gia đình.

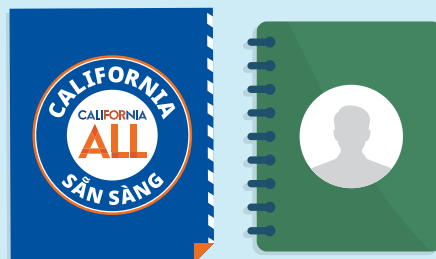
Đăng ký nhận cảnh báo khẩn cấp ở địa phương trên trang web **CalAlerts.org**.



TUẦN 2

Lên kế hoạch **Liên lạc và Bảo vệ** cho gia đình, hàng xóm, người chăm sóc.

Trao đổi về kế hoạch của mình với những thành viên có tên trong danh sách.



TUẦN 3

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

Diễn tập kế hoạch **Hành động Sơ tán**.



TUẦN 4

Bắt đầu chuẩn bị **Hộp đồ dùng tại gia** để thoải mái và an toàn khi ở nhà.

Thực hiện từ từ cho đến khi bạn cảm thấy sẵn sàng.





CẢNH BÁO KHẨN CẤP

Có nhiều cách để nhận cảnh báo, tin tức và hướng dẫn giúp ứng phó với các thảm họa sắp hoặc đang diễn ra. Đăng ký nhận cảnh báo từ các nguồn tin đáng tin cậy.



Đài truyền hình



Đài phát thanh



Gọi 211



Điện thoại
cố định



Điện thoại
di động



Email



Điện thoại
thông minh



Mạng xã hội



Mạng lưới phát
thanh nghiệp dư

CÁC TRANG WEB CUNG CẤP THÔNG TIN ỨNG PHÓ VỚI TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

211CA.org

Gọi 211 để biết thông tin về các tuyến đường sơ tán và cơ sở trú ẩn.

CalAlerts.org

Đăng ký để nhận cảnh báo của Quận nơi bạn sống.
Tải ứng dụng MyShake để nhận cảnh báo động đất.

CalOES.ca.gov

Cung cấp thông tin hướng dẫn, cảnh báo và hỗ trợ của tiểu bang.

Response.ca.gov

Cung cấp thông tin về các vụ cháy đang diễn ra và các cơ sở trú ẩn.

Ready.gov

Cung cấp thông tin về các nguồn hỗ trợ để chuẩn bị ứng phó với thảm họa.

Ver. 1.02_VI_A_5/14/20

CALIFORNIA SẴN SÀNG



ListosCalifornia.org

Tìm hiểu về Chiến dịch Chuẩn bị Ứng phó Khẩn cấp của California Sẵn Sàng.

CERT



Ready.gov/CERT

Nhóm Ứng phó Trường hợp Khẩn cấp trong Cộng đồng (CERT): chương trình tập huấn tại lớp với thời lượng 20 giờ để trang bị kiến thức chuẩn bị ứng phó với trường hợp khẩn cấp.

LISTOS



CFAListos.org

Chương trình với thời lượng 8 giờ giúp cá nhân và gia đình trang bị kiến thức chuẩn bị ứng phó với trường hợp khẩn cấp.