



Hãy sẵn sàng DC



Cẩm nang chuẩn bị cho gia đình



Chính phủ của Quận Columbia
Vincent C. Gray
Thị trưởng

Các cư dân thân mến,



Chính phủ Quận luôn luôn cố gắng bảo vệ thành phố của chúng ta thoát khỏi các vụ tấn công khủng bố, thiên tai, và những trường hợp khẩn cấp khác. Mục tiêu của chúng ta là đảm bảo sao cho các cư dân, các doanh nghiệp, và khách tham quan luôn được an toàn và cảm thấy yên tâm có thể được. Các bạn đóng một phần quan trọng trong nỗ lực này – các bạn phải đảm bảo rằng gia đình của mình luôn được chuẩn bị sẵn sàng trong trường hợp khẩn cấp.

Hãy sẵn sàng DC: Cẩm nang chuẩn bị cho gia đình được thiết kế nhằm giúp các bạn chuẩn bị trước cho mọi trường hợp khẩn cấp. Cẩm nang này cung cấp cho các bạn những thông tin về việc làm thế nào để:

1. Tìm hiểu
2. Lập kế hoạch
3. Chuẩn bị túi cấp cứu
4. Ý thức sự việc.

Tôi đặc biệt khuyến khích các bạn nên đọc kỹ cẩm nang này, sử dụng bản liệt kê những danh mục cần kiểm tra, và chia sẻ những thông tin này với bạn bè, gia đình và hàng xóm của mình.

Các bạn càng chuẩn bị kỹ bao nhiêu, thì gia đình và các bạn sẽ được an toàn và cảm thấy yên tâm hơn.

Trân trọng kính chào,
Vincent C. Gray
Thị trưởng

Thông tin bên trong...

1 → Trước khi xảy ra trường hợp khẩn cấp
Trang 3
Tìm hiểu
Lập kế hoạch
Chuẩn bị túi cấp cứu
Ý thức sự việc

2 → Khi xảy ra trường hợp khẩn cấp
Trang 5
Thu thập thông tin
Ở lại hay đi?
Trú ẩn tại chỗ
Di tản
Trên tàu điện ngầm
Trên xe buýt

3 → Các trường hợp khẩn cấp
Trang 8
Thời tiết khắc nghiệt
Cháy
Nổ
Trường hợp khẩn cấp sự cố hóa chất và sinh học
Trường hợp khẩn cấp sự cố bức xạ
Thiệt hại các tiện ích

4 → Sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp
Trang 12
Ghi chép hồ sơ gia đình và Khôi phục tài chính
Bình phục về mặt cảm xúc

5 → Thông tin đặc biệt cho Bạn và cho những người thân yêu của bạn
Trang 13
Người lớn tuổi và Người khuyết tật
Cha mẹ và Gia đình

6 → Hãy tham gia
Trang 14
Các công dân DC

7 → Các nguồn
Trang 15
Biểu mẫu thông tin trường hợp khẩn cấp
Các thẻ bỏ túi về trường hợp khẩn cấp
Các số điện thoại quan trọng trong Quận

1 → Trước khi xảy ra trường hợp khẩn cấp

Các trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra nhanh chóng và không có báo trước. Cách thức tốt nhất để giữ cho chính bạn và gia đình của mình được an toàn là chuẩn bị sẵn sàng trước khi xảy ra trường hợp khẩn cấp. Nói cách khác, bây giờ hãy sẵn sàng. Chúng tôi khuyên các hộ gia đình trong Quận Columbia nên thực hiện bốn bước này để chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp: 1. Tìm hiểu, 2. Lập kế hoạch, 3. Chuẩn bị túi cấp cứu, 4. Ý thức sự việc.

Tìm hiểu

Thông tin là bước đầu tiên trong việc lập kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp. Sau đây là những gì bạn cần biết để bảo vệ chính bạn và gia đình của mình.

- Hãy sử dụng Cẩm nang này để tìm hiểu về những trường hợp khẩn cấp khác nhau có thể xảy ra và cách thức mà bạn và gia đình của mình nên đối phó với từng trường hợp như thế nào.
- Đăng nhập vào *Alert DC* để nhận được những thông điệp về trường hợp khẩn cấp. Để biết thêm thông tin, xem trang 5.
- Đảm bảo rằng từng thành viên trong gia đình của bạn nắm rõ cách thức thu thập thông tin chính thức như thế nào trong khi xảy ra trường hợp khẩn cấp. Để biết thêm thông tin, xem trang 5.
- Hỏi xem liệu hãng của bạn có kế hoạch khẩn cấp không. Nếu có, hãy xin một bản sao và tham khảo tài liệu. Ngoài ra, hãy lập kế hoạch khẩn cấp cho trường học của con bạn hay trung tâm giữ trẻ ban ngày. Tham khảo tài liệu và ôn luyện với con của bạn.
- Hãy tham gia lớp học Sơ cứu và CPR cơ bản. Hãy liên lạc với Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ tại trang web <http://redcross.org> để biết thêm thông tin.



Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp, hãy vào các trang web sau đây:

→ Thông tin khẩn cấp chính thức DC:
<http://alert.dc.gov>

→ Để biết thêm thông tin từ Bộ Nội An và Cơ quan Quản lý Khẩn cấp DC:
<http://hsema.dc.gov>

→ Thông tin di tản và bản đồ DC:
<http://ddot.dc.gov>

→ Thông tin của Bộ Nội An Hoa Kỳ: <http://ready.gov>

→ Để biết thêm thông tin từ chính phủ liên bang:
<http://fema.gov/areyouready>

→ Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ:
<http://redcross.org>

Lập kế hoạch

Bắt đầu chuẩn bị với một kế hoạch. Sử dụng bản liệt kê danh mục kiểm tra dưới đây để lập một bản kế hoạch đơn giản, có thể giúp bạn và gia đình của mình kiểm soát được tình hình trong khi xảy ra trường hợp khẩn cấp.

- Tập hợp gia đình và triển khai kế hoạch khẩn cấp dựa trên bản liệt kê danh mục kiểm tra này.
- Vẽ sơ đồ nhà của bạn và đánh dấu hai hướng thoát hiểm từ mỗi phòng.
- Tìm hiểu cách thức và khi nào thì tắt các thiết bị tiện ích (nước, gas, và điện) tại bảng công tắc chính.



Không bao giờ được tự ý khôi phục lại dịch vụ gas. Hãy gọi Dịch vụ Gas Washington ở số điện thoại (703) 750-1400 hay (800) 752-7520 để khôi phục lại dịch vụ.

- Chọn ra một người bạn hay người thân sống ngoài tiểu bang để tất cả các thành viên gia đình có thể liên lạc khi bạn bị cô lập. (Nếu điện thoại địa phương bạn trong khi xảy ra trường hợp khẩn cấp, có thể dễ dàng gọi ra ngoài tiểu bang hơn.) Cung cấp cho từng thành viên trong gia đình của bạn tên, số điện thoại, và địa chỉ e-mail của họ.

- Hướng dẫn các em cách gọi điện thoại đường dài và gọi 911 để được hỗ trợ khẩn cấp. Lập trình các số điện thoại khẩn cấp trong tất cả các điện thoại.
- Chọn ra hai địa điểm mà gia đình của bạn sẽ đoàn tụ sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp: một địa điểm gần nhà của bạn, và một địa điểm bên ngoài Quận trong trường hợp bạn không thể quay về nhà sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp. Hãy chắc chắn rằng mọi người đều biết địa chỉ và số điện thoại của cả hai địa điểm tập trung này.
- Hiểu rõ và thực hành các lối thoát hiểm có thể từ hàng xóm của bạn.
- cất giữ các giấy tờ gia đình quan trọng (giấy khai sinh, hồ sơ chăm sóc sức khỏe, hộ chiếu) vào nơi an toàn như tủ sắt chống cháy và không thấm nước hay hộp ký thác an toàn trong ngân hàng.
- Thực hành kế hoạch của bạn với các thành viên trong gia đình.
- Điền đầy đủ vào Mẫu Thông Tin Khẩn Cấp ở trang 15 và dán ở nơi dễ thấy trong nhà của bạn.
- Điền đầy đủ vào Các thẻ bỏ túi về trường hợp khẩn cấp ở trang 15 và sao chép cho từng thành viên trong gia đình. Mọi người nên luôn luôn đem theo một thẻ bên mình.



Việc hoạch định trước với hàng xóm của bạn có thể giúp bảo toàn tính mạng và tài sản của bạn.

- Trước khi xảy ra trường hợp khẩn cấp, gặp gỡ với hàng xóm của bạn để hoạch định xem bạn có thể phối hợp cùng nhau như thế nào cho đến khi được trợ giúp.
- Tham gia vào các hoạt động chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với trường hợp khẩn cấp dành cho cộng đồng của bạn.
- Quen biết hàng xóm và xem xét xem bạn có thể giúp đỡ những người cần có sự hỗ trợ đặc biệt, như người lớn tuổi và người khuyết tật, như thế nào.

Chuẩn bị túi cấp cứu

Việc chuẩn bị trước túi cấp cứu có thể tiết kiệm được nhiều thời gian quý báu nếu bạn phải di tản hay tìm chỗ trú ẩn. Cho tất cả những vật dụng sau đây vào một thùng đựng cứng, để vận chuyển như balô hay vali có bánh xe kéo. Đặt túi cấp cứu của bạn ở nơi dễ lấy.

- Nước sử dụng ít nhất ba ngày (một gallon một người trong một ngày). Trữ trong thùng đựng kín và không bể.
- Thực phẩm đóng hộp để lâu từ ba đến năm ngày, và dụng cụ mở hộp không bằng điện.
- Đèn pin.
- Máy thu thanh sử dụng bằng pin hay quay tay.

- Pin dự phòng.
- Chia vụn và/ hay kim để tắt các thiết bị tiện ích.
- Còi để ra tín hiệu xin giúp đỡ.
- Dụng cụ sơ cứu.
- Thuốc kê theo toa trong vòng ít nhất một tuần.
- Danh sách các bác sĩ gia đình, thông tin y tế quan trọng, và loại và số sêri của các thiết bị y tế, như máy điều hòa nhịp tim.
- Bộ sạc điện thoại di động.
- Một cặp mắt kính, hay kính sát tròng và thuốc nước dự phòng.
- Áo mưa, giày chắc chắn, và quần áo thay đổi.
- Mền, bộ chăn ga trải giường, và/ hay túi ngủ.
- Thẻ căn cước, thẻ tín dụng, tiền mặt.
- Bản sao các giấy tờ gia đình quan trọng bao gồm thông tin ngân hàng và bảo hiểm nhà ở.
- Một bộ chìa khóa xe hơi và chìa khóa nhà dự phòng.
- Bản đồ địa phương.
- Bản sao Cẩm nang này.
- Mặt nạ chống bụi N95 giúp lọc khí ô nhiễm (hiện có bán tại các cửa hàng đồ ngũ kim).
- Tấm bạt bằng nhựa để lót, băng keo loại dày, và kéo để trú ẩn tại chỗ.
- Dụng cụ: Tua vít, diêm không thấm nước, bình chữa cháy, pháo sáng, các thùng nhựa, kim chỉ, giấy bút, la bàn, túi rác, khăn giấy ướt, và chất tẩy gia dụng thông thường.
- Các vật dụng đặc biệt cho người lớn tuổi, các thành viên khuyết tật trong gia đình, em bé, và trẻ nhỏ (xem trang 13).



Thay pin trong mọi thiết bị của bạn ít nhất mỗi năm một lần. Một cách dễ nhớ nhất là hãy thực hiện khi bạn vận lùi đồng hồ vào mùa thu.

Ý thức sự việc.

Bạn có thể bảo vệ chính mình và gia đình của bạn với việc ý thức được mọi vật xung quanh bạn ở bất cứ nơi nào bạn đi.

- Chú ý đến những túi đáng nghi hay vô chủ hay những người có hành vi kỳ lạ.
- Báo cáo ngay lập tức những hành vi bất thường, những bao kiện đáng nghi hay vô chủ, và các thiết bị lạ cho cảnh sát hay nhân viên an ninh.
- Không bao giờ nhận các gói kiện hay các vật dụng khác từ người lạ.
- Nếu bạn cảm thấy không thoải mái, hay nếu có điều gì đó không ổn, đừng ngần ngại rời khỏi khu vực.
- Biết rõ vị trí các lối thoát hiểm khẩn cấp gần nhất.

2

→ Trong khi xảy ra trường hợp khẩn cấp

Điều đầu tiên bạn cần trong khi xảy ra trường hợp khẩn cấp chính là thông tin. Tự làm quen trước với các nguồn chính thức (chính phủ) và không chính thức (tin tức truyền thông). Bạn cũng có thể phải có một quyết định quan trọng: Liệu bạn nên trú ẩn tại chỗ hay di tản? Bạn cần hoạch định cho cả hai khả năng.

Thu thập thông tin

Trong và sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp, có thể khó thu thập được ngay thông tin hay hướng dẫn. Nếu có thể, lắng nghe nhân viên khẩn cấp phổ biến để biết bạn nên làm những gì. Hãy cố gắng tiếp cận các nguồn được liệt kê dưới đây. Nếu không thể, thì bạn nên thu thập thông tin từ các chương trình truyền hình hay truyền thanh, trang web thông tin, hay báo chí.

Thu thập thông tin chính thức: Cảnh báo DC

Bạn có thể thu thập thông tin khẩn cấp chính thức trực tiếp từ chính phủ DC bằng các cách sau đây: Trên trang web, bằng hình thức cảnh báo văn bản, trên máy thu thanh, hay bằng tin báo thoại.

■ Trang web Trung Tâm Thông Tin Khẩn cấp và Cảnh Báo Khẩn Cấp bằng Văn Bản (<http://72hours.dc.gov>)

Vào trang web chính thức của chính phủ DC này để biết thêm thông tin khẩn cấp. Đăng nhập trước ở đây để nhận thông điệp khẩn cấp trên điện thoại di động của bạn, e-mail, máy nhắn tin, hay fax.

■ Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp DC

Điều chỉnh các đài phát thanh sau đây có phát thông tin chính thức và các hướng dẫn từ chính phủ Quận.

WTOP 103.5 FM

WMAL 630 AM

WPRS 104.1 FM

WJZW 105.9 FM

WKYS 93.9 FM

WPGC 95.5 FM

■ Cảnh báo khẩn cấp bằng giọng nói DC, hay “Chuyển đổi 911 (Reverse 911)”

Bạn có thể nhận được các tin báo thoại thông báo cho bạn biết về những trường hợp khẩn cấp đòi hỏi phải có biện pháp bảo vệ. Công dân tự động được đăng ký tham gia.



Nếu do cúp điện hay các trường hợp gián đoạn khác mà bạn không thể tiếp cận các nguồn này, thì các tình nguyện viên được đào tạo từ các Đội ngũ Túc trực Hỗ trợ Khẩn cấp cho Cộng đồng Quận (CERT) sẽ thông qua hàng xóm của bạn truyền đạt thông tin để giúp thông báo cho bạn biết những việc phải làm. Bạn có thể nhận biết những tình nguyện viên này qua chiếc nón và áo khoác xanh của họ.

Ở lại hay đi?

Bạn nên ở lại tại chỗ hay di tản? Điều này có thể là một quyết định lớn đầu tiên mà bạn sẽ phải thực hiện trong trường hợp khẩn cấp. Hoạch định cho cả hai khả năng.

Bất cứ lúc nào có thể, bạn nên tuân theo các hướng dẫn từ nhân viên khẩn cấp khi quyết định nên trú ẩn tại chỗ hay di tản. Nếu bạn cần phải tự quyết định, hãy vận dụng mọi thông tin hiện có, kể cả những gì bạn tìm hiểu ở đây, để quyết định liệu nên trú ẩn tại chỗ hay di tản. Phần *Các hình thức khẩn cấp* trong Cẩm nang này cung cấp những thông tin khẩn cấp cụ thể về việc trú ẩn tại chỗ và di tản.



Một cách quyết định hợp lý nên ở lại hay đi đó là hỏi chính mình, “Liệu đi ra ngoài hay di chuyển có đặt tôi vào tình huống nhiều hay ít hiểm nguy hơn?”



Để biết thêm thông tin về việc di tản và trú ẩn tại chỗ: http://ready.gov/america/makeaplan/stay_or_go.html

Trú ẩn tại chỗ

Trong một vài trường hợp khẩn cấp, việc ở bên ngoài sẽ nguy hiểm hơn. Trong những trường hợp khẩn cấp này, cách đối phó tốt nhất, an toàn nhất đó chính là trú ẩn tại chỗ. Nghĩa là ở lại bên trong tòa nhà an toàn – nhà của bạn, nơi làm việc, trường học, hay tòa nhà khác – hay vào một tòa nhà nào đó gần bên và tìm kiếm nơi che chắn.

Nếu bạn phải trú ẩn tại chỗ:

- Trú ẩn trong phòng có ít cửa ra vào và/ hay cửa sổ nhất có thể. Tốt nhất là nên chọn phòng nào chỉ có một cửa ra vào và ít nhất 10 mét vuông một người.
- Đóng kín các cửa ra vào, cửa sổ, và lò sưởi.
- Nếu trường hợp khẩn cấp ở trên không (như bệnh tật, phát tán hóa chất, hay tỏa nhiệt), tắt các hệ thống thông gió hay sưởi khí nóng (nhiệt của lò sưởi có thể vẫn còn mờ).
- Giữ ít nhất một đường dây điện thoại mở để gọi khẩn cấp.
- Luôn theo dõi đài phát thanh hay đài truyền hình, hay các trang web chính thức để biết thông tin và những tin tức cập nhật.
- Sử dụng túi cấp cứu của bạn.

Di tản

Trong nhiều trường hợp khẩn cấp, bạn có thể phải di tản gia đình hay hàng xóm của bạn. Nhân viên sẽ thông báo cho bạn biết khi nào sẽ di tản. Nếu bạn không nhận được thông báo từ nhân viên hay được yêu cầu phải trú ẩn tại chỗ, bạn có thể tự quyết định di tản nếu bạn cảm thấy bạn đang trong tình huống nguy hiểm trước mặt. Nếu bạn được yêu cầu phải di tản, hãy tìm kiếm thông tin về nơi trú ẩn hiện có thông qua các nguồn thông tin chính thức được đề cập ở trên.



Nếu bạn có thời gian, hãy đóng cửa sổ, khóa cửa ra vào, và tháo phích cắm các thiết bị. Cơ quan chính quyền sẽ thông báo cho bạn biết liệu bạn có cần phải tắt các tiện ích (nước, gas, điện).

Đi bộ di tản

Nhiều lúc, việc đi bộ có thể là một cách thức di tản hàng xóm có hiệu quả. Mang giày và mặc áo quần thoải mái, và không quên đem theo Túi Cấp Cứu của bạn.



Điều quan trọng là phải có kế hoạch di tản cho thú nuôi của bạn. Tham khảo trang web <http://hsus.org/disaster> để biết thêm thông tin. Ngoài ra, chuẩn bị một túi cấp cứu cho thú nuôi của bạn, bao gồm vòng đeo cổ nhận dạng và thẻ bệnh dại, giỏ đựng và dây xích, thuốc, tạp chí và túi rác bằng nhựa, số thú y, thức ăn và nước trong ít nhất hai ngày.

Di tản bằng xe hơi hay phương tiện khác

Có 19 tuyến đường chính rời khỏi thành phố. Những tuyến đường này được đánh dấu rõ ràng, hướng dẫn những người lái xe hướng ra đường Capital Beltway (I-495) và xa hơn nữa.

Đại lộ Pennsylvania sẽ là con đường phân chia Bắc/Nam trong khi di tản. Không xe nào được phép băng ngang Đại lộ Pennsylvania trong khi di tản. Hãy lưu ý đến vấn đề này khi bạn hoạch định địa điểm mà gia đình của bạn sẽ đoàn tụ sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp.

Trong khi xảy ra trường hợp khẩn cấp, luôn theo dõi đài khẩn cấp địa phương của bạn hay Đài Phát Thanh Tư Vấn Xa Lộ (Highway Advisory Radio station) (1650 AM), hay lắng nghe nhân viên khẩn cấp truyền đạt hướng dẫn về tuyến đường có thể đi được. Nếu có thể, đem Túi cấp cứu theo bên bạn.

Trên Xe điện ngầm

- Nếu xảy ra trường hợp khẩn cấp trong khi bạn đang ở trên xe điện ngầm, hãy đợi xe ngừng lại. Hãy đợi được hướng dẫn.
- Không rời khỏi xe điện cho đến khi được hướng dẫn như vậy. Nơi an toàn nhất thường là bên trong xe điện ngầm.
- Nhận biết hướng xe điện mà bạn sẽ rời khỏi:
 - Trong đường hầm, tìm kiếm phía đường hầm có ánh sáng và đường đi bộ nâng cao.
 - Trên đường ray nâng cao bên ngoài, tìm kiếm hướng có thanh ray và đường đi bộ.
 - Trên các đường ray mặt đất bên ngoài, tìm hướng cách xa các đường ray khác và thanh ray thứ ba, thường có màu trắng dọc theo nó.
- Tháo tay cầm trong hộp có cửa khẩn cấp đặt ở bên trái các cửa chính giữa của toa xe lửa. Kéo tay cầm xuống, trượt cửa chính giữa bên trái sang bên trái, và rời khỏi xe lửa.



Không chạm vào thanh ray thứ ba hay các cánh nhô ra bên dưới xe lửa. Những thanh này có điện áp cao. Ngoài ra, tránh xa các đường ray. Xe lửa có thể đến mà không báo trước, và có thể có dòng điện trong các thanh ray.

- Đường đi bộ trong các đường hầm xe điện ngầm có thể chuyển đổi từ hướng này sang hướng khác và có thể chạy giữa hai đường ray. Để đi từ đường đi bộ này sang đường đi bộ khác, hãy băng qua nền đường ray. Không cố gắng băng qua thanh ray thứ ba.
- Tìm các lối thoát hiểm được đánh dấu bằng các dấu hiệu được thắp sáng. Sử dụng các lối thoát hiểm này, trừ khi nhân viên tàu điện ngầm hay nhân viên phản ứng khẩn cấp yêu cầu bạn không được làm như vậy. Theo các bậc thang đi lên phía các cửa xuống hầm, và ra khỏi mặt đất.

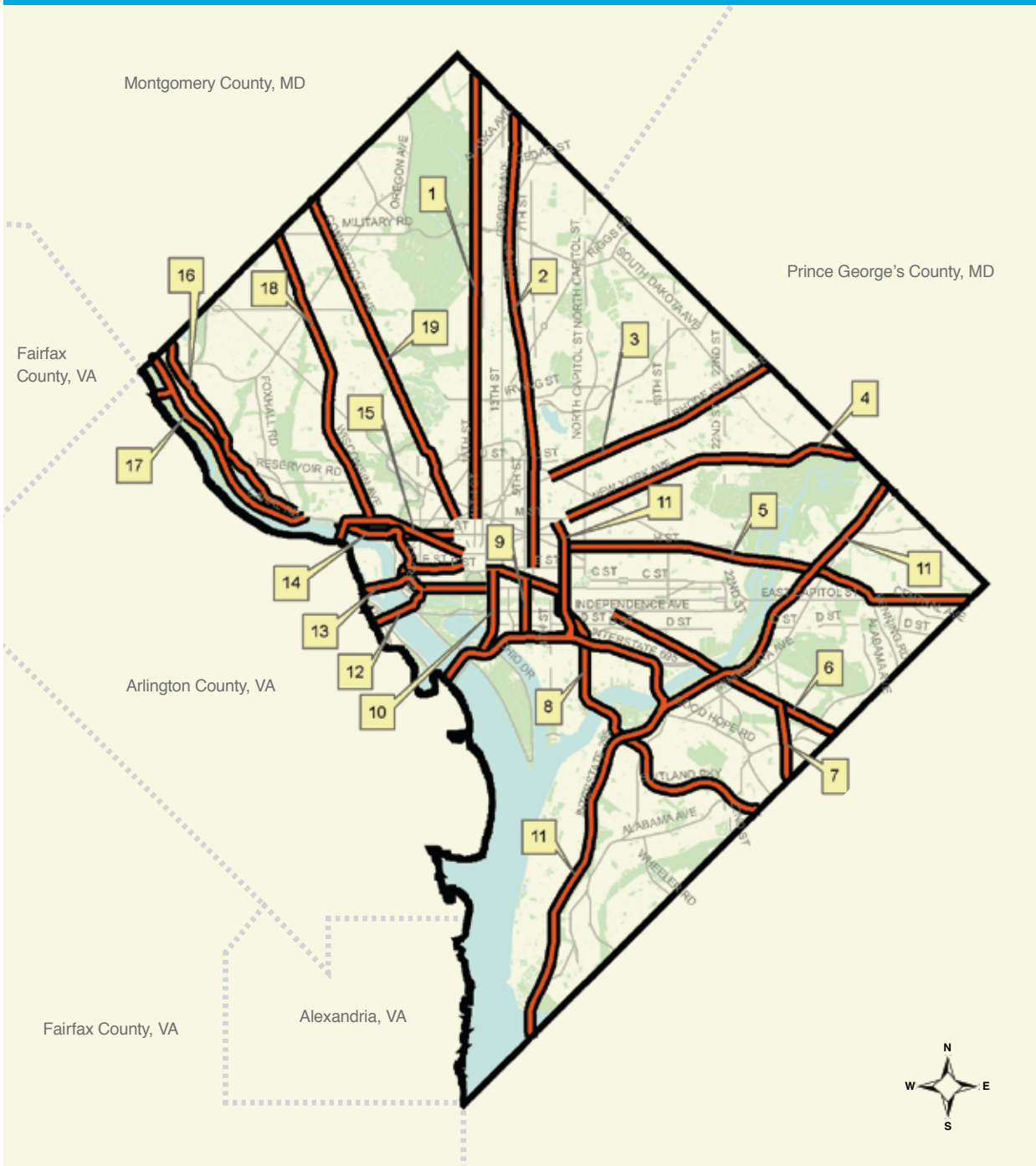
Trên xe buýt

- Nếu xảy ra trường hợp khẩn cấp trong khi bạn đang ở trên xe buýt, hãy đợi xe buýt ngừng lại. Lắng nghe hướng dẫn của người điều khiển xe buýt.
- Cửa sổ và cửa thoát trên trần là các lối thoát hiểm khẩn cấp. Sử dụng các đòn bẩy màu đỏ ở một bên cửa sổ để mở cửa.







Để biết thêm thông tin, vui lòng vào trang web Xe điện ngầm tại <http://wmata.com> hay gọi số (202) 637-7000.

→ Bản đồ tham khảo lộ trình DC



Ghi chú

Mục lục các tuyến đường chính

-  Các tuyến đường chính
-  Đường
-  Công viên
-  Nước

- | | | |
|---|--|---|
| 1 16th St. NW | 8 Pennsylvania Ave. NW/3rd St./Independence Ave./Washington Ave. SW/S. Capitol St./Suitland Pkwy. | 13 E St. Expressway |
| 2 Georgia Ave. (7th St.) NW | 9 9th St. NW | 14 K St. NW |
| 3 Rhode Island Ave. NE | 10 14th St. NW | 15 Pennsylvania Ave. NW/M St. NW |
| 4 New York Ave. NE | 11 Interstate 395/295 | 16 Macarthur Blvd. NW |
| 5 Benning Road NE (via H St. NE and E. Capitol St. SE) | 12 Constitution Ave. NW | 17 Canal Rd. NW |
| 6 Pennsylvania Ave. SE | | 18 Wisconsin Ave. NW |
| 7 Branch Ave. SE | | 19 Connecticut Ave. NW |

→ Các trường hợp khẩn cấp

Các trường hợp khẩn cấp khác nhau đòi hỏi các hình thức phản ứng khác nhau. Điều quan trọng là bạn phải biết làm gì trong từng tình huống khẩn cấp sau đây.

Thời tiết khắc nghiệt

Quận rất dễ bị ảnh hưởng bởi thời tiết khắc nghiệt bao gồm sấm sét bão, lũ mưa rào, bão tuyết, và lốc xoáy. Nơi an toàn nhất để vượt qua được mọi cơn bão chính là bên trong tòa nhà an toàn. Ngoài ra:

- Lắng nghe thông tin cập nhật thời tiết và luôn được thông tin.
- Sẵn sàng di tản nếu cần.
- Tránh xa các cửa sổ và cửa ra vào.
- Chuẩn bị sẵn sàng Túi cấp cứu.



Theo dõi thời tiết khắc nghiệt nghĩa là thời tiết khắc nghiệt có thể tiến triển, và bạn nên cảnh giác với những cảnh báo và thông tin khác. Cảnh báo thời tiết khắc nghiệt nghĩa là cơn bão đang tiến triển và đang trên đường tiến tới – hãy trú ẩn ngay lập tức!

Các cơn bão có thể có gió mạnh và chớp. Nói chung, nếu bạn đang ngày càng ở gần với cơn bão và nghe được tiếng sấm, có nghĩa là bạn đủ gần để bị sét đánh. Nếu đang ở bên ngoài:

- Hãy cố gắng vào bên trong tòa nhà càng nhanh càng tốt. Nếu không có tòa nhà nào xung quanh đó, hãy ngồi vào xe và quay cửa sổ lên, nếu có thể được.
- Trong đám đông, bạn hãy tản ra cách xa nhau vài dặm.
- Không được đứng dưới cây.



Để biết thêm thông tin về các điều kiện thời tiết khắc nghiệt, vui lòng vào trang web của Trung Tâm Dự Báo Thời Tiết Quốc Gia tại <http://nws.noaa.gov>.

Lốc xoáy rất nguy hiểm vì có gió mạnh và có khả năng nhấc bổng và di chuyển các vật nặng. Nếu bạn nhận được cảnh báo lốc xoáy, hãy tìm chỗ trú ẩn ngay lập tức.

- Nếu bạn đang trong xe hơi, hãy ngừng lại. Ra khỏi xe và nằm úp mặt xuống ở khu vực thấp (như đường mương hay rãnh). Che đầu và đợi cho đến khi cơn lốc xoáy đi qua.
Cover your head and wait for the tornado to pass.
- Khi ở nhà: Đi xuống tầng hầm hay chỗ trú bão, hay các phòng gần với trung tâm căn nhà. Tránh xa các cửa sổ và cửa ra vào.
- Trong tòa nhà cao tầng hay tòa nhà công cộng khác: Đi vào bên trong tòa nhà, nên đến chỗ cầu thang hay hành lang.

Lũ mưa rào có thể rất nguy hiểm vì dòng nước mạnh và nhanh.

- Di chuyển ngay lập tức và nhanh chóng đến khu đất cao hơn. Dòng nước chảy siết sáu inch có thể hất ngã con người ta.
- Không bao giờ cố gắng lái xe qua chỗ nước đọng.



Luôn luôn nhường đường cho xe cấp cứu, xe chữa cháy, và xe cảnh sát. Đó là luật – và là điều đúng nên làm.

Bão mùa đông có thể có sự kết hợp của tuyết dày đặc, tích tụ tuyết, nhiệt độ đông lạnh, và gió lạnh nguy hiểm.

- Nếu có thể, hãy ở lại bên trong.
- Nếu bạn không có lò sưởi, hãy liên lạc với chủ tòa nhà hay nhà cung cấp tiện ích của bạn. Hãy chắc chắn rằng nguồn nhiệt của bạn an toàn. Nếu bạn không chắc chắn, hãy gọi số **(202) 673-3331** để được kiểm tra an toàn về cháy miễn phí tại nhà.



Không bao giờ sử dụng lò bếp hay lò nướng để sưởi ấm gia đình của bạn – có thể gây cháy.

- Nếu bạn phải đi ra ngoài, hãy mặc nhiều lớp áo và áo khoác ngoài không thấm nước để giữ ấm và khô.
- Hãy đảm bảo rằng trẻ nhỏ - nhất là các em bé – luôn được giữ ấm. Chúng dễ bị lạnh hơn là người lớn.
- Tránh gắng quá sức. Hãy xúc dọn tuyết từ từ và uống nhiều chất lỏng.
- Sử dụng phương tiện vận chuyển công cộng bất cứ khi nào có thể.
- Nếu bạn phải lái xe, hãy chắc chắn ống bô xe của bạn không có tuyết trước khi bạn khởi động máy để tránh nhiễm độc khí carbon monoxide. Trong khi lái xe, hãy lưu ý điều kiện đường đi, luôn thật cẩn trọng, và duy trì tốc độ cũng như khoảng cách an toàn với các phương tiện khác. Hãy đem theo xăng và mền.



SUV và các phương tiện bốn bánh khác sẽ bị trượt dễ dàng như bất kỳ loại xe hơi nào khác trong điều kiện đóng băng. Lái xe cẩn trọng, có trách nhiệm và giữ khoảng cách vừa đủ giữa bạn và các xe khác xung quanh bạn.

Nhiệt quá cao

Trong mùa hè, các cư dân Quận đặc biệt bị ảnh hưởng bởi thời tiết nóng. Hãy thực hiện theo các bước sau đây để giữ mát:

- Hãy thường xuyên ở bên trong nhà nếu có thể; bật máy lạnh hay quạt.
- Uống nhiều chất lỏng không cồn, không chất caffeine.
- Mặc áo quần màu nhạt, gọn nhẹ, và rộng rãi.
- Hạn chế ra ngoài nắng, và thoa kem chống nắng ít nhất 20 phút trước khi đi ra ngoài (ít nhất là SPF 15).
- Lưu ý chứng chuột rút do nhiệt, kiệt sức do nhiệt, và say nắng.
- Nếu cần, hãy tìm trung tâm làm mát mà thành phố mở khi chỉ số nhiệt lên đến 95 độ.



Không bỏ mặc trẻ ở lại bên trong xe. Thậm chí với cửa sổ hơi mở vào ngày ấm áp, nhiệt độ bên trong xe có thể đạt đến mức độ chết người trong vài phút.



Chính phủ Quận thực hiện kế hoạch khẩn cấp nhiệt khi chỉ số nhiệt đạt đến mức 95 độ. Kế hoạch gồm có các trung tâm làm mát, tưới đường, và phân phát quạt cho những người có nhu cầu đặc biệt. Hãy gọi **311** hay vào trang web <http://hsema.dc.gov> và nhấp chuột vào “Thời tiết khắc nghiệt” để biết thêm thông tin bao gồm các địa điểm trung tâm làm mát.



Nhiệt độ quá cao đặc biệt nguy hiểm đối với trẻ nhỏ, người lớn tuổi, và những người có nhu cầu đặc biệt. Vào những ngày nóng bức, hãy thường xuyên thăm hỏi hàng xóm và đề nghị giúp đỡ họ.

Cháy

Điều quan trọng là bạn phải biết rằng cháy lan rất nhanh. Chỉ trong vòng hai phút, một đám cháy có thể đe dọa đến tính mạng, và trong vòng năm phút, một ngôi nhà có thể chìm ngập trong đám lửa. Ngoài ra, hơi nóng và khói từ đám cháy thậm chí còn nguy hiểm hơn lửa.

Nếu thiết bị báo khói của bạn tắt, hay nếu bạn nhìn thấy, ngửi thấy, hay nghe thấy cháy hay nổ:

- Dùng nước hay bình chữa cháy để dập tắt đám cháy nhỏ.



Không cố gắng dập tắt đám cháy khi đã vượt qua khỏi tầm kiểm soát. Rời khỏi tòa nhà ngay lập tức. Không dừng lại để lấy bất kỳ vật gì đem theo bạn.

- Không dùng nước để dập tắt đám cháy do điện. Chỉ sử dụng bình chữa cháy được chấp thuận đối với các đám cháy do điện.
- Dập tắt các đám cháy do dầu mỡ trong nhà bếp bằng bột nở hay muối, hay đậy nắp lên đám cháy nếu cháy trong xoong chảo. Không cố gắng lấy xoong chảo ra ngoài.
- Nếu khói vào trong phòng dưới cửa, hãy tìm lối khác thoát ra ngoài.
- Trước khi mở cửa trong khi cháy, hãy cảm nhận cửa bằng mu bàn tay. Nếu cửa nóng, hãy tìm lối thoát khác. Đóng các cửa phía sau bạn.
- Nếu bạn phải thoát ra ngoài qua làn khói, bò hay nằm sát xuống sàn nhà có thể.
- Không sử dụng thang máy.
- Nếu áo quần của bạn bị bắt lửa, hãy ngừng lại, nằm xuống đất, và lăn mình qua lại để dập tắt lửa.
- Sau khi bạn thoát ra ngoài, hãy gọi 911 từ nơi an toàn.
- Kiểm đếm các thành viên trong gia đình và những người khác trong tòa nhà để xác định xem tất cả mọi người đã thoát ra ngoài chưa. Cung cấp thông tin này cho nhân viên chữa cháy.
- Không bao giờ đi trở lại vào tòa nhà đang cháy.
- Nếu bạn bị kẹt lại trong tòa nhà đang cháy, hãy nằm sát sàn nhà gần cửa sổ và cố gắng ra tín hiệu giúp đỡ.



Nếu bạn ngửi thấy mùi gas, hãy rời khỏi tòa nhà ngay lập tức. Hãy gọi số điện thoại (703) 750-1400 hay (800) 752-7520.



Luôn cất giữ và vứt bỏ các vật liệu dễ cháy đúng cách. Hãy gọi số **311** Trung Tâm Liên Lạc Trên Toàn Thành Phố của Thị Trường để biết thêm thông tin.



Lắp đặt thiết bị báo khói trong nhà hay căn hộ của bạn. Thay pin của thiết bị báo khói ít nhất mỗi năm một lần. Một cách dễ nhớ nhất là thực hiện khi bạn vận lùi đồng hồ vào mùa thu.

Nổ

Nổ có thể gây ra cháy hay đổ sập tòa nhà. Nếu xảy ra nổ trong tòa nhà của bạn:

- Rời khỏi tòa nhà càng nhanh càng tốt.
- Bỏ lại mọi vật dụng phía sau.
- Không sử dụng thang máy.
- Trú ẩn dưới bàn chắc chắn nếu bạn không thể rời khỏi tòa nhà.
- Che mũi và miệng bằng khăn hay mảnh áo quần.
- Nếu xảy ra cháy, hãy tuân theo các hướng dẫn ở trên.

Nếu bạn bị kẹt lại trong đồng gạch đổ nát.

- Di chuyển càng ít càng tốt để tránh đá tung bụi lên.
- Che mũi và miệng bằng khăn hay mảnh áo quần.
- Gõ nhẹ lên ống nước hay tường để những người cứu hộ có thể nghe thấy và biết bạn đang ở đâu.
- Sử dụng còi nếu có sẵn. Chỉ la lớn như là một phương sách cuối cùng vì điều này có thể làm cho bạn hít phải lượng bụi nguy hiểm.

Khi bạn thoát ra ngoài:

- Không đứng phía trước cửa sổ, cửa kiếng, hay các khu vực khác có khả năng nguy hiểm.
- Nhanh chóng rời xa để đường đi và lối đi bộ trống trải cho các nhân viên khẩn cấp hay những người khác vẫn còn kẹt lại trong tòa nhà.

Trường hợp khẩn cấp hóa chất và sinh học

Trường hợp khẩn cấp hóa chất có thể do tình cờ hay cố ý thải hóa chất ra ngoài, có thể làm cho bạn bệnh. Trường hợp khẩn cấp dịch bệnh hay sinh học có thể do sự bùng phát tự nhiên của một căn bệnh hay cố ý phát tán mầm bệnh hay các chất sinh học khác, có thể làm cho bạn bệnh.

Nếu bạn nhận thấy có chất bất thường và nghi ngờ:

- Hãy vào khu vực an toàn (bằng cách di tản hay trú ẩn tại chỗ).
- Thông báo cho các cơ quan có thẩm quyền.
- Tự bảo vệ bạn bằng cách che mũi và miệng bằng nhiều lớp vải để lọc khí.
- Tìm hiểu thông tin từ các cơ quan y tế thông qua các báo động chính thức hay phương tiện truyền thông đại chúng.
- Yêu cầu hỗ trợ y tế nếu bạn nhiễm bệnh.

Nếu bạn tin rằng bạn tiếp xúc với hóa chất nguy hiểm:

- Hãy vào khu vực an toàn.
- Cởi bỏ áo quần ngay lập tức và rửa thật kỹ.
- Yêu cầu hỗ trợ y tế.

Tìm hiểu

Trong trường hợp khẩn cấp dịch bệnh hay sinh học, nhân viên y tế cộng đồng không thể cung cấp ngay thông tin về những việc bạn nên làm. Hãy theo dõi các cảnh báo chính thức để biết được những thông tin sau:

- Bạn đang ở trong nhóm hay khu vực mà cơ quan có thẩm quyền cho là đang gặp nguy hiểm?
- Những dấu hiệu và triệu chứng của căn bệnh là gì?
- Các loại thuốc hay vắc xin có được phân phát hay không? Nếu có, ở đâu? Ai nên có các thuốc này?
- Bạn có thể yêu cầu chăm sóc y tế khẩn cấp ở đâu nếu bạn nhiễm bệnh?

Trong khi xảy ra trường hợp khẩn cấp về đại dịch hay sinh học, thực hiện các bước sau để tránh phơi nhiễm:

- Thực hành vệ sinh thật tốt: thường xuyên rửa sạch tay; không dùng chung thực phẩm, thức uống, hay đồ dùng nấu nướng; và che mũi và miệng khi ho hay hắt hơi.
- Tránh những khu vực được nhận biết có mối đe dọa.
- Tránh những khu vực đông người.

Nếu bạn hay một người nào đó trong gia đình nhiễm bệnh:

- Đừng coi thường bệnh – không chỉ coi như là cảm lạnh.
- Thực hiện theo các bước được nêu trong các cảnh báo chính thức để xác định xem liệu bạn có bị phơi nhiễm không.
- Nếu các triệu chứng của bạn phù hợp với những gì được miêu tả và bạn đang ở trong nhóm được coi là có nguy cơ rủi ro, hãy đi chăm sóc y tế khẩn cấp ngay hay thực hiện theo bất kỳ hướng dẫn cụ thể nào do nhân viên y tế cộng đồng hướng dẫn.



Để biết thêm thông tin về phản ứng với hóa chất phát tán: <http://ready.gov/america/beinformed/chemical.html>



Để biết thêm thông tin về phản ứng với mối đe dọa sinh học: <http://ready.gov/america/beinformed/biological.html>



Để biết thêm thông tin về phản ứng với trường hợp khẩn cấp về đại dịch: <http://ready.gov/america/beinformed/influenza.html>

Các trường hợp khẩn cấp phóng xạ

Mối đe dọa phóng xạ có thể do sự phát ra lượng phóng xạ tình cờ hay cố ý. Việc cố ý phát ra lượng phóng xạ có thể do “bom bẩn” hay thiết bị phát tán phóng xạ khác, hay nổ hạt nhân. Phóng xạ là một chất không màu và không nhìn thấy được, và bạn không thể ngay lập tức nhận biết được nguy cơ, trừ khi có một vụ nổ nào đó.

Trong trường hợp khẩn cấp phóng xạ, có ba vấn đề quan trọng để gia tăng về an toàn:

- Thời gian: Giảm lượng thời gian phơi nhiễm với chất phóng xạ (bằng cách di tản đến nơi an toàn

- hay trú ẩn tại chỗ trong khu vực an toàn).
- Khoảng cách: Di chuyển ra xa nguồn phóng xạ sẽ làm giảm khả năng phơi nhiễm của bạn.
- Trú ẩn: Nếu bạn tự tìm cách trú ẩn khỏi nguồn phóng xạ (ví dụ như ở trong các bức tường của một tòa nhà), bạn sẽ ít bị phơi nhiễm với phóng xạ hơn.

Nếu bạn được cảnh báo trước về vụ nổ hạt nhân hay phát tán phóng xạ:

- Ấn nắp ngay lập tức, nên ở phía dưới mặt đất.
- Nếu bạn không thể ở dưới mặt đất, thì bất kỳ vật che chắn hay trú ẩn nào cũng đều có thể bảo vệ bạn.

Trong trường hợp phát tán phóng xạ bên ngoài:

- Che mũi và miệng và ngay lập tức tìm nơi trú ẩn bên trong tòa nhà.
- Nếu bạn đang ở bên trong tòa nhà và tòa nhà ổn định, hãy trú ẩn tại chỗ - bít kín (bằng vật liệu nhựa hay các vật liệu khác) mọi cửa ra vào, cửa sổ và lò sưởi. Tắt máy lạnh, hệ thống sưởi tòa nhà, và các hệ thống thông gió khác (nhiệt của lò sưởi có thể vẫn còn).

Nếu phát tán bên trong tòa nhà nơi bạn đang trú ngụ:

- Che mũi và miệng.
- Ra khỏi tòa nhà và đến địa điểm an toàn.

Trong trường hợp nổ hạt nhân:

- Nếu bạn đang ở bên ngoài, hãy trú ẩn ngay lập tức tránh luồng hơi và che mắt, mũi và miệng.
- Thực hiện ngay các bước tìm kiếm nơi trú ẩn và ở lại đó, hay di tản đến nơi an toàn bên ngoài khu vực phóng xạ.
- Nếu bạn trú ẩn tại chỗ, cố gắng trú ẩn bên dưới mặt đất. Bít kín (bằng băng keo nhựa và băng keo loại dày nếu có sẵn, hay các vật liệu tương tự) các cửa ra vào, cửa sổ và lò sưởi. Tắt máy lạnh, hệ thống sưởi, và các hệ thống thông gió khác.

Tìm hiểu. Theo dõi các cảnh báo chính thức cung cấp các thông tin sau:

- Bạn có đang sống trong một khu vực có chất phóng xạ? Hay bạn đang ở trong khu vực an toàn?
- Các cơ quan chức năng có hướng dẫn bạn phải trú ẩn tại chỗ, hay bạn phải di tản?
- Các cơ quan chức năng muốn bạn sử dụng lộ trình nào để di tản?
- Ai cần phải được chăm sóc y tế? Công tác chăm sóc như vậy hiện có ở đâu? Khi nào thì an toàn và thích hợp để được chăm sóc như vậy?

Nếu, sau khi phát tán phóng xạ, bạn cảm thấy buồn nôn, ói mửa, hay cảm thấy mệt mỏi, bạn có thể đã phơi nhiễm chất phóng xạ.

- Cởi bỏ áo quần ngay lập tức và rửa thật kỹ.
- Đặt áo quần và các vật dụng khác bị nhiễm bẩn ở nơi mà bạn không tiếp xúc với chúng.
- Khi an toàn và thích hợp, hãy yêu cầu hỗ trợ y tế khẩn cấp.



Để biết thêm thông tin về phản ứng với trường hợp khẩn cấp phóng xạ: <http://ready.gov/america/beinformed/radiation.html>



Để biết thêm thông tin về phản ứng với trường hợp khẩn cấp hạt nhân: <http://ready.gov/america/beinformed/nuclear.html>

Mất các dịch vụ tiện ích

Nếu cúp điện

Có thể xảy ra trường hợp mất các dịch vụ tiện ích (điện, gas, hay nước) với nhiều lý do bao gồm thời tiết khắc nghiệt, cúp điện tạm thời, hay thiết bị.

- Sử dụng đèn pin. Không được dùng nến hay đèn dầu – chúng là nguy cơ gây cháy.
- Tắt hay rút phích cắm các thiết bị quan trọng và các thiết bị chạy điện, như máy vi tính, VCR, và TV.
- Giữ cho cửa tủ lạnh và tủ đông được đóng càng lâu càng tốt.
- Không dùng bếp lò để sưởi ấm nhà của bạn – điều này có thể gây cháy hay rò rỉ khí chết người.
- Phải rất thận trọng khi lái xe. Nếu không có đèn hiệu giao thông, hãy coi như mỗi đèn hiệu là bảng hiệu ngừng – mỗi khi đến chỗ đường giao nhau, hay ngừng hẳn và nhìn xung quanh trước khi bạn đi tiếp.
- Không gọi 911 để hỏi về việc cúp điện. Theo dõi tin tức trên đài phát thanh để cập nhật thông tin.



Luôn có sẵn một điện thoại truyền thống, không phải loại không dây. Điện thoại không dây không thể hoạt động được khi cúp điện.

Nếu bạn cần nước sạch

Lũ lụt có thể làm nhiễm bẩn nguồn cấp nước. Nước bẩn có thể có các vi sinh vật gây bệnh như bệnh lỵ, bệnh thương hàn, và bệnh viêm gan.

- Nếu bạn cho rằng nguồn nước của bạn có thể bị nhiễm bẩn, bạn nên lọc sạch trước khi sử dụng. Bao gồm nước dùng để uống, nấu ăn, rửa chén, hay tắm.
- Cách lọc sạch nước tốt nhất là đun sôi nước trong vòng 3-5 phút, sau đó để nguội trước khi uống.
- Nếu cần, bạn có thể dùng thuốc tẩy để xử lý nước, cho 16 giọt nước tẩy gia dụng thông thường mỗi một ga lông nước. Không dùng thuốc tẩy có mùi, có màu hoặc chất tẩy có thêm thuốc tẩy.

→ Sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp

Trong khi và sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp, luôn theo dõi đài khẩn cấp địa phương của bạn và thực hiện theo lời khuyên của nhân viên khẩn cấp. Trừ khi được yêu cầu di tản, tránh các con đường dành cho xe cộ phục vụ trường hợp khẩn cấp.

Hồ sơ ghi chép gia đình và khôi phục tài chính

Việc thực hiện các bước nhằm bảo vệ và đảm bảo việc sử dụng các hồ sơ ghi chép gia đình cũng như thông tin tài chính có thể làm cho việc khôi phục được dễ dàng hơn.

- Luôn giữ các bản sao thẻ căn cước và các giấy tờ quan trọng khác của gia đình, như giấy phép kết hôn và giấy khai sanh.
- Luôn giữ sổ ghi chép các tài khoản tài chính của bạn (tài khoản ngân hàng, khoản vay, thẻ tín dụng), bao gồm tên của mỗi tổ chức, thông tin liên lạc, và số tài khoản của bạn.
- Nếu bạn lưu giữ thông tin quan trọng trong máy vi tính của bạn, hãy thường xuyên sao lưu các dữ liệu của bạn.
- Lưu giữ một bản sao các thông tin này trong Túi cấp cứu của bạn.



Có thể bạn muốn lưu giữ thông tin quan trọng trong tủ sắt không cháy và không thấm nước, hay ở một nơi an toàn cách xa nhà của bạn, như hộp ký thác an toàn trong ngân hàng.

Nếu bạn có cơ sở kinh doanh tại nhà hay kinh doanh nhỏ, bạn nên thực hiện thêm các bước để tự chuẩn bị cho mình.

- Sao lưu và lưu giữ các ghi chép máy vi tính bên ngoài.
- Nếu bạn có cửa hàng hay văn phòng, hãy thực hiện kế hoạch di tản cho nhân viên và khách hàng.
- Duy trì các khoản bảo hiểm đầy đủ.
- Nhận biết các chức năng kinh doanh quan trọng (như vận chuyển, quản lý kho, tiền lương) và triển khai các quy trình nhằm đảm bảo những chức năng này sẽ tiếp tục thực hiện.
- Triển khai kế hoạch truyền thông để nhân viên có thể thu thập được thông tin sau thảm họa, và để bạn có thể theo dõi tình hình nhân viên.



Sau khi xảy ra thảm họa, nhiều tổ chức tài chính đề nghị giúp đỡ các nạn nhân (như thanh toán linh hoạt). Bạn có thể thảo luận vấn đề này với ngân hàng, người cho vay, hay công ty thẻ tín dụng của bạn.

Các nạn nhân thảm họa cũng có thể được hỗ trợ từ liên bang, địa phương và/ hay hội từ thiện nhằm giúp khôi phục lại những ảnh hưởng tài chính của thảm họa. Hãy tìm kiếm thông tin về các chương trình hỗ trợ khác nhau có thể có sẵn.

Khôi phục về mặt cảm xúc

Vẫn tiếp tục khôi phục từ trường hợp khẩn cấp, thậm chí sau khi bạn đã về nhà, do bạn phải đối phó với những tác động về mặt tinh thần và tâm lý do sự kiện gây ra. Các phản ứng ở mỗi người khác nhau, nhưng có thể bao gồm:

- Ngủ không yên hay gặp ác mộng
- Tức giận hay muốn trả thù
- Cảm giác tê dại hay thiếu cảm xúc
- Cần liên tục hoạt động, cử động
- Cần nói chuyện về những trải nghiệm của bạn
- Mất cảm giác thèm ăn
- Giảm hay tăng cân
- Đau đầu
- Thay đổi trạng thái

Tất cả những điều trên là các phản ứng thông thường trước những sự cố căng thẳng, và điều quan trọng là hãy để họ phản ứng theo cách của mình. Có thể hữu ích nếu:

- Nói chuyện với gia đình và bạn bè của bạn về những gì đã xảy ra và bạn cảm thấy như thế nào về điều đó.
- Tình nguyện giúp đỡ các nạn nhân khẩn cấp tại nơi trú ẩn địa phương, ngân hàng máu, hay phòng thực phẩm.
- Dành thời gian làm những việc khác ngoài việc xem hay nghe tin tức về thảm họa.
- Tham vấn mục sư hay lãnh đạo tôn giáo khác hay cố vấn tinh thần của bạn.

Đặc biệt, là trẻ em có thể cần được trấn an và chú ý hơn nữa. Khuyến khích trẻ chia sẻ những cảm xúc của mình. Trẻ có thể lập đi lập lại những câu chuyện về trường hợp khẩn cấp – đây là cách thông thường để trẻ hiểu được những gì chúng đã trải qua. Bạn cũng có thể chia sẻ cảm xúc của mình về sự kiện với trẻ.

→ Thông tin đặc biệt dành cho bạn và những người thân yêu của bạn

Người lớn tuổi và người khuyết tật có thể có những nhu cầu đặc biệt mà bạn cần quan tâm khi chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp. Nếu bạn hay một người nào đó trong gia đình của bạn có nhu cầu đặc biệt, hãy xem xét những lời khuyên sau đây khi chuẩn bị các kế hoạch khẩn cấp của bạn.

Người lớn tuổi và người khuyết tật

- Thiết lập một mạng lưới hỗ trợ cá nhân của gia đình và bạn bè, những người có thể giúp bạn trong trường hợp khẩn cấp.
- Đảm bảo rằng một người nào đó trong mạng lưới của bạn có chìa khóa nhà của bạn và biết nơi cất trữ nguồn tiếp liệu khẩn cấp của bạn.
- Luôn để sẵn lượng thuốc đủ dùng trong ít nhất một tuần. Ngoài ra, giữ một bản sao các toa thuốc cũng như liều lượng thuốc hay thông tin điều trị.
- Nếu bạn đang được điều trị y tế thông thường, hay nếu bạn yêu cầu các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại nhà, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của bạn về các kế hoạch khẩn cấp.
- Trao đổi với dược sĩ hay bác sĩ của bạn về những gì bạn cần phải chuẩn bị thêm.
- Nếu bạn cần nguồn điện để sử dụng xe lăn hay bất kỳ thiết bị duy trì mạng sống nào khác, hãy trao đổi với nhà cung cấp điện của bạn.
- Sao chụp các hồ sơ quan trọng, bao gồm bảo hiểm y tế và các thẻ Medicare và Medicaid của bạn. Giữ danh sách này trong Túi cấp cứu của bạn, cùng với tên và số điện thoại của những người có trong mạng lưới hỗ trợ của bạn.
- Luôn có sẵn một lượng tiền mặt khẩn cấp hay ngân phiếu du lịch.
- Đối với Túi cấp cứu của bạn, xem xét những vật dụng như mắt kính, máy trợ thính và pin của máy trợ thính, bình điện xe lăn, khí oxy, răng giả, và thực phẩm khẩn cấp đáp ứng mọi nhu cầu ăn uống đặc biệt.



Để được hỗ trợ thêm:

→ Hãy liên lạc với Cơ quan chuyên trách các vấn đề của người cao niên DC ở số điện thoại (202) 724-5622.

- Hãy vào trang web Dịch vụ Chữa cháy và Y tế khẩn cấp DC để biết thêm về những lời khuyên trong hoạch định di tản: <http://fems.washingtondc.gov/fems/cwp/view,a,3,q,637654.asp>.
- Vào trang web <http://ready.gov> để tham khảo tập sách giới thiệu dành cho người lớn tuổi và người khuyết tật.



Nếu bạn có hàng xóm là người lớn tuổi hay người khuyết tật, hãy đề nghị giúp đỡ họ chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp. Hãy là một phần trong mạng lưới hỗ trợ cá nhân của họ.

Cha mẹ và gia đình

- Bao gồm cả con trẻ trong kế hoạch của bạn, thực hành kế hoạch của bạn với trẻ, và định kỳ kiểm tra trẻ để đảm bảo rằng trẻ hiểu những việc phải làm. Luôn luôn nhấn mạnh rằng đây chỉ là kế hoạch “đề phòng”.
- Đề nghị một bản các kế hoạch khẩn cấp ở trường hay trung tâm giữ trẻ ban ngày của con bạn.
- Hoạch định những nơi mà bạn có thể gặp con mình sau khi di tản.
- Đảm bảo rằng trường hợp luôn cập nhật những thông tin liên lạc cho bạn và những thành viên gia đình khác.
- Nếu có thể, cho phép một người bạn hay thành viên gia đình đón trẻ trong trường hợp khẩn cấp nếu bạn không thể đón trẻ.
- Nếu bạn có trẻ nhỏ, hãy đảm bảo trong Túi cấp cứu của bạn có đồ chơi, sách, và những vật dụng cá nhân khác cho trẻ.



Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ có cung cấp các nguồn kế hoạch khẩn cấp cho các gia đình: <http://aap.org/family/frk/frkit.htm>.

Những điều mà con trẻ cần phải biết:

- Cách quay số điện thoại 911 để được hỗ trợ khẩn cấp
- Tên, số điện thoại, và địa chỉ của trẻ.
- Cách liên lạc với bạn và những thành viên khác trong gia đình.
- Thông tin liên lạc để liên lạc ngoài tiểu bang của gia đình.
- Cách gọi điện thoại viễn liên.

Các vật dụng trong túi cấp cứu đặc biệt dành cho em bé:

- Sữa công thức, nước đóng chai, bình sữa, núm vú
- Lọ thức ăn cho em bé và muỗng đút cho em
- Tã và dầu trị chướng mẩn đỏ do tã
- Thuốc
- Khăn giấy ướt và nước rửa tay
- Mền, núm vú giả, và nhiều lớp áo quần
- Nón đội trong những tháng ấm áp, mũ ấm trong những tháng lạnh
- Vài đồ chơi nhỏ, nhẹ

→ Tham gia

14

✓ Cẩm nang chuẩn bị cho gia đình

Hãy sẵn sàng DC

Ngoài việc tự chuẩn bị cho mình và gia đình của bạn để đối phó với các trường hợp khẩn cấp, bạn cũng có thể tình nguyện giúp đỡ Quận và hàng xóm của mình để được chuẩn bị tốt hơn qua các chương trình phục vụ DC sau đây.

DC Citizen Corps

DC Citizen Corps tạo cơ hội cho mọi người giúp đỡ cộng đồng của mình chuẩn bị và đối phó với các trường hợp khẩn cấp bằng các cơ hội đào tạo và thực hành. Các chương trình DC Citizens Corps bao gồm:

- **Neighborhood Corps** tổ chức các tình nguyện viên được đào tạo ở cấp hàng xóm. Những tình nguyện viên này được điều động để đối phó với các trường hợp khẩn cấp trong cộng đồng của mình như là một phần trong chương trình phản ứng khẩn cấp chung của Quận.
- **Đội Ngũ Túc Trục Hỗ Trợ Khẩn Cấp cho Cộng Đồng (CERT)** chương trình tình nguyện viên đào tạo cho các cá nhân trong công tác chuẩn bị và đáp ứng khẩn cấp cơ bản. Khi xảy ra trường hợp khẩn cấp, các thành viên CERT sẽ hỗ trợ và giúp đỡ những người đáp ứng trước, trợ giúp cho các nạn nhân, và sắp xếp các nỗ lực đáp ứng của người tình nguyện.
- **Chương trình sẵn sàng theo lệnh chỉ huy (Commander Ready Program)** là một phần đào tạo chuẩn bị chuyên dụng được thiết kế để giáo dục và khuyến khích những người trẻ tuổi từ 5-13 tuổi tham gia đào tạo và thực hành chuẩn bị khẩn cấp. Đội sẵn sàng theo lệnh chỉ huy (The Commander Ready Team)—Reggie, Rachel, and Rodney giáo dục những người trẻ tuổi về việc chuẩn bị và cung cấp những bài học thực tiễn, định hướng dịch vụ để phát triển các kỹ năng toán học, khoa học, nghệ thuật ngôn ngữ, sức khỏe, và nghiên cứu xã hội.



Để biết thêm thông tin về DC Citizen Corps, hãy vào trang web:

- DC Citizen Corps: <http://serve.dc.gov/cncls/cwp/view,a,1197,q,493979.asp>
- Neighborhood Corps: <http://serve.dc.gov/cncls/cwp/view,a,3,q,553927.asp>
- CERT: <http://serve.dc.gov/cncls/cwp/view,a,1197,q,525633.asp>
- Sẵn sàng theo lệnh chỉ huy (Commander Ready): <http://serve.dc.gov/cncls/cwp/view,a,1197,q,557987.asp>



Bạn cũng có thể tham gia qua Chi Hội Thủ Đô Quốc Gia của Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ, có các khóa đào tạo sơ cứu và đáp ứng khẩn cấp. Vào trang web <http://redcross.org>.

→ Các nguồn trợ giúp

Trước khi xảy ra trường hợp khẩn cấp, hãy điền vào các mẫu sau. Dán mẫu Thông Tin Khẩn Cấp lên tủ lạnh hay gần điện thoại của bạn. Đưa cho mỗi thành viên gia đình một thẻ bỏ túi về trường hợp khẩn cấp và đảm bảo họ luôn đem theo thẻ.

→ Mẫu Thông Tin Khẩn Cấp

Liên lạc ngoài thành phố
Địa chỉ
Điện thoại
E-mail

Địa điểm tập hợp sau khi di tản khỏi nhà
Điện thoại

Địa điểm tập hợp sau khi di tản khỏi vùng
Điện thoại

Tên và số điện thoại quan trọng:

Cảnh sát và Chữa cháy **911**

Bác sĩ
Điện thoại

Bác sĩ khoa nhi
Điện thoại

Nhà thuốc tây
Điện thoại

Bảo hiểm (nhà)
Điện thoại

Bảo hiểm (Y tế)
Điện thoại

Điền đầy đủ những thông tin sau cho mỗi thành viên gia đình:

Tên
Ngày tháng năm sinh
Số an sinh xã hội
Thông tin y tế quan trọng
Điện thoại khẩn cấp (di động)
Địa điểm di tản khỏi trường học hay sở làm

Tên
Ngày tháng năm sinh
Số an sinh xã hội
Thông tin y tế quan trọng
Điện thoại khẩn cấp (di động)
Địa điểm di tản khỏi trường học hay sở làm

Tên
Ngày tháng năm sinh
Số an sinh xã hội
Thông tin y tế quan trọng
Điện thoại khẩn cấp (di động)
Địa điểm di tản khỏi trường học hay sở làm

Tên
Ngày tháng năm sinh
Số an sinh xã hội
Thông tin y tế quan trọng
Điện thoại khẩn cấp (di động)
Địa điểm di tản khỏi trường học hay sở làm



Hãy sẵn sàng DC Cẩm nang chuẩn bị cho gia đình

→ Thẻ bỏ túi về trường hợp khẩn cấp

Tên liên lạc ngoài thành phố
Điện Thoại:
E-mail

Địa điểm tập trung hàng xóm
Điện Thoại

Địa điểm tập trung bên ngoài tiểu bang
Điện Thoại

Thành viên gia đình
Thành viên gia đình

Hãy sẵn sàng DC



→ Thẻ bỏ túi về trường hợp khẩn cấp

Tên liên lạc ngoài thành phố
Điện Thoại:
E-mail

Địa điểm tập trung hàng xóm
Điện Thoại

Địa điểm tập trung bên ngoài tiểu bang
Điện Thoại

Thành viên gia đình
Thành viên gia đình

Hãy sẵn sàng DC



→ <http://hsema.dc.gov>

