



Quý Vị Đã Chuẩn Bị Chưa?

Một Kim Chi Nam để Sẵn Sàng Chuẩn Bị Cấp Cứu cho Quận Hạt Sacramento



Are You Prepared? - VIETNAMESE

UC DAVIS
HEALTH SYSTEM

Tháng Năm 2011
ver. 2.1

Những Lời Cảm Tạ

“Quý vị đã chuẩn bị chưa?” là kết quả của sự hợp tác giữa Hệ Thống Y Tế UC Davis và các bộ phận, cơ quan đáp ứng tình trạng khẩn cấp ở Quận Hạt Sacramento. Các thành viên tham gia trong dự án này là:

Các Thành Viên Đồng Điều Hành

Jerrold Bushberg	Giám Đốc, Hội Đồng Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cấp Cứu của Hệ Thống Y Tế UC Davis
Sharon Telles	Trợ Lý Chuyên Môn, Văn Phòng của Sở Cảnh Sát Tư Pháp Sacramento
Glennah Trochet	Viên Chức Y Tế Quận Hạt Sacramento
Bruce Wagner	Chỉ Huy Trưởng, Cơ Quan Phục Vụ Y Tế Khẩn Cấp Quận Hạt Sacramento

Các Thành Viên

Sharon Chow	Văn Phòng Truyền Thông, Sở Cảnh Sát Tư Pháp Quận Hạt Sacramento
Glynis Foulk	Nhà Quản Lý An Ninh Đáp Ứng Khẩn Cấp, Hệ Thống Y Tế UC Davis
Fernando Herrera	Hoạ Sĩ Trưởng, Bộ Phận Phục Vụ Cộng Đồng Hệ Thống Y Tế UC Davis
Robert Lawson	Nhân Viên Y Tế và Đảm Bảo An Toàn, Hệ Thống Y Tế UC Davis
Rick Martinez	Trưởng Ban Điều Hành, Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp của Quận hạt Sacramento
Liz Meza	Nhà Quản Lý Hợp Tác Cộng Đồng, Văn Phòng Giám Đốc, Ban Vụ Y Tế và Sở Xã Hội của Quận Hạt Sacramento
David Ong	Người Đại Diện Truyền Thông Cho Các Bộ Phận Phục Vụ Cộng Đồng, Hệ Thống Y Tế UC Davis
Kerry Shearer	Nhân Viên Truyền Thông II, Ban Phục Vụ Y Tế và Sở Xã Hội của Quận Hạt Sacramento, Bộ Phận Y Tế Cộng Đồng
Don Stangle	Điều Phối Viên Trưởng Chương Trình Sức Khỏe, Ban Phục Vụ Y Tế và Sở Xã Hội của Quận Hạt Sacramento, Bộ Phận Y Tế Cộng Đồng
Steve Tharratt	Giám Đốc Y Tế, Cơ Quan Phục Vụ Y Tế Khẩn Cấp Quận Hạt Sacramento

Chúng tôi biết ơn Sở Cảnh Sát Trung Tâm Thành Phố Las Vegas đã cho phép sử dụng một số tài liệu chứa trong các ấn phẩm có tiêu đề “An Toàn Tai Nạn và An Ninh cho Nhà và Hàng Xóm (H.A.N.D.S.S.)”.



UCDAVIS
HEALTH SYSTEM

Bảng Nội Dung

Những Lời Cảm Tạ.....	i
Kim Chỉ Nam Này Dành Cho Những Ai?.....	2
Chuẩn Bị cho Tình Trạng Khẩn Cấp.....	3
Làm Sao Để Chuẩn Bị tại Nhà	4
Làm Sao Để Chuẩn Bị cho Gia Đình Quý Vị.....	5
Trẻ Em và Các Thảm Họa.....	5
Người Già và Những Người Tàn Tật	6
Vấn Đề An Toàn Đối với Nước	7
Tránh Những Tai Nạn tại Nhà	8
Làm Sao Để Chuẩn Bị cho Cộng Đồng của Quý Vị.....	10
Làm Sao Để Chuẩn Bị tại Nơi Làm Việc.....	11
Báo Cáo Những Tình Trạng Khẩn Cấp	12
Hệ Thống Thông Báo Khẩn Cấp	14
Hô Hấp Nhân Tạo (CPR) và Cứu Thương.....	17
Các Thảm Họa Tự Nhiên	25
Ngập Lụt.....	26
Động Đất.....	28
Hỏa Họa.....	30
Thời Tiết Khắc Nghiệt	31
Các Tình Trạng Khẩn Cấp Về Sức Khỏe Công Cộng	35
Khủng Bố và Các Đe Đọa	39
Các Đe Đọa Khủng Bố Tiềm Ẩn	40
Mở Bưu Kiện và Gói Hàng.....	41
Hãm Doạ Bằng Bom	41
Hệ Thống Cố Vấn An Ninh Quốc Gia.....	42
Phụ Lục A: Thẻ Bỏ Túi	45
Các Số Điện Thoại Phục Vụ Khẩn Cấp Ở Địa Phương.....	47
Phụ Lục B: Bản đồ Quận Hạt Sacramento.....	48

Kim Chi Nam Này Dành cho Những Ai?

Mỗi cư dân, đang làm việc với phòng tổ chức y tế và bảo đảm an toàn cộng đồng có thể được lợi từ bảng hướng dẫn này. Điều này nhằm hỗ trợ cho quý vị một sự chuẩn bị trong những tình huống khẩn cấp, như là một phần trong cuộc sống hàng ngày. Những biến cố ngày 11 tháng 9, 2001; sự tàn phá do cơn bão Katrina gây ra vào cuối tháng 8, 2005 và các vụ cháy rừng hàng năm tại California đã chứng minh rằng, không thể phủ nhận sự cần thiết phải chuẩn bị tốt cho tất cả công dân Mỹ trong mọi trường hợp khẩn cấp hay tai họa nào. Hoặc dù nó xảy ra từ khủng bố, sự thất bại của máy móc, sai lầm của người sử dụng hay là sức mạnh của những nguyên tố thiên nhiên, tình trạng khẩn cấp thường xảy ra với ít hay không có sự báo trước. Bởi thế chúng ta toàn bộ cần chuẩn bị để cho tránh bị tổn thương, giảm đến mức tối thiểu những sự đập vỡ, và để giúp đỡ những người cần sự giúp đỡ.

Kim chi nam này như là một nguồn duy nhất nhằm đáp ứng các thông tin chuẩn bị trong các tình trạng khẩn cấp dành cho các gia đình và các cá nhân trong Quận Hạt Sacramento có thể sử dụng để sẵn sàng trong bất kì tai họa nào. Sự phong phú của các thông tin giá trị hiện có sẵn từ nhiều nguồn tuyệt vời khác; mục tiêu của chúng tôi là tổng hợp những tài liệu hay nhất liên quan đến việc chuẩn bị vào trong một ấn phẩm duy nhất sao cho tiện ích và hữu dụng. “Quý Vị Đã Chuẩn Bị Chưa?”, ấn phẩm này nhằm giúp quý vị chuẩn bị sẵn sàng trong các tình huống khẩn cấp tại nhà, trường học, công ty và những nơi công cộng.

Chúng tôi hi vọng quý vị và gia đình sẽ xem lại thông tin chứa trong kim chi nam này, lưu ý những yếu tố quan trọng nhất cho quý vị và giữ nó ở gần để tiện việc tham khảo.

- ◆ Mặt sau kim chi nam này có khoảng trống cho quý vị ghi số điện thoại cá nhân vào để có thể liên lạc trong trường hợp khẩn cấp hay di tản. Quý vị cũng có thể tìm một số mẫu thẻ bỏ túi để in, cắt và cho các thành viên gia đình hay họ hàng, những thẻ này có các số điện thoại khẩn cấp quan trọng của địa phương cũng như có những khoản trống để ghi số điện thoại cá nhân và tin tức liên lạc của quý vị.
- ◆ Kim chi nam này bao gồm các thông tin chỉ dẫn để chuẩn bị một hộp cứu thương, “bộ dụng cụ thiết bị cho các tai họa tại nhà,” “một bộ dụng cụ mà quý vị nên mang theo” trong trường hợp di tản, và những chỉ dẫn tóm lược về hô hấp nhân tạo(CPR) cơ bản cũng như kiến thức về sơ cứu.
- ◆ Kim chi nam này giảng cách để báo cáo tình trạng khẩn cấp; những hành động để dung trong trường hợp quý vị bị khuyên để núp tại chỗ hay đi; làm thế nào trong trường hợp nạn lụt; sự động đất hay tai họa thiên nhiên khác; cách để đối xử hăm dọa của khủng bố; và những bước quan trọng khác quý vị có thể sử dụng để bảo vệ chính bản thân và gia đình của quý vị.
- ◆ Xuyên suốt kim chi nam này, quý vị sẽ tìm thấy các số điện thoại và những địa chỉ của mạng lưới điện tử để có thể cập nhật nhiều thông tin chi tiết hơn về việc phát triển hệ thống khẩn cấp cũng các điều kiện khác.
- ◆ Quý vị có thể tải xuống một tập tin PDF in được của kim chi nam này ở <http://www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/> trên Mạng Lưới Điện Tử.
- ◆ Quý vị cũng có thể tải xuống một tập tin PDF in được của kim chi nam này bằng tiếng Anh cũng như những bản dịch bằng ngôn ngữ khác tại <http://www.scph.com>.
- ◆ Trang điện tử của Tổ Chức Đáp Ứng Khẩn Cấp của Cộng Đồng Khu Vực Sacramento(CERT) tại <http://www.srccc.org> là một nguồn kiến thức trực tuyến toàn diện về các thông tin bổ sung.

Chúng tôi hi vọng quý vị sẽ sử dụng kim chi nam này để làm một sự chuẩn bị khẩn cấp một phần trong cuộc sống hàng ngày, và trong quá trình này, quý vị cũng có thể giúp hàng xóm và cộng đồng có thể sống trong những khu vực an toàn hơn.

Những Số Điện Thoại Quan Trọng của Địa Phương

Tất cả số điện thoại có mã vùng (916) trừ khi có sự hiển thị của số khác.

Những Số Điện Thoại Khẩn Cấp

Cảnh Sát/ Hòa Họa/ Giải Cứu 911
TTY(thành phố Sacramento)..... 732-0110

Từ điện thoại cầm tay:

Trong thành phố Sacramento.....264-5151
Từ những nơi khác trong quận hạt 874-5111

Vui lòng ghi các số điện thoại bổ sung vào phía sau bìa sách.

Chuẩn Bị cho Tình Trạng Khẩn Cấp

Bộ thiết bị dành cho thảm họa tại nhà

Trang thiết bị để bảo đảm cho nơi ở của quý vị có thể bao gồm:

- ◆ nguồn nước dùng từ 3 đến 5 ngày và mỗi galông cho một người mỗi ngày
- ◆ thực phẩm không bị hư hỏng và không cần phải nấu
- ◆ đồ khai hộp không dẫn điện
- ◆ hộp cứu thương và thuốc men cần thiết(xem “hộp cứu thương nhà” ở cột bên mép trang 22 trong phần “Cứu Thương và Hô Hấp Nhân Tạo (CPR)”)
- ◆ một máy phát thanh hoạt động bằng pin, đèn nháy, và pin bổ sung
- ◆ giấy vệ sinh, bàn chải đánh răng, kem đánh răng và các túi rác nhựa
- ◆ mang quần áo để thay đổi, dụng cụ che mưa và những đôi giày cứng cáp
- ◆ chăn hoặc túi ngủ
- ◆ một đội mắt kính kèm theo
- ◆ một bộ chìa khóa kèm theo
- ◆ nệm và bạt lều
- ◆ những vật dụng đặc biệt dành cho trẻ sơ sinh, người già và những thành viên trong gia đình bị tàn tật
- ◆ một bộ bài và những trò chơi đơn giản dành cho trẻ em (xem phần tóm lược “Giúp những đứa trẻ của quý vị đối mặt với vấn đề” ở cột bên mép trang 5)
- ◆ một danh sách tên các bác sĩ gia đình và địa chỉ liên lạc khẩn cấp
- ◆ một “Bộ thiết bị mang theo” riêng biệt trong trường hợp quý vị phải rời khỏi.

Có sẵn thẻ tín dụng, tiền mặt và điện thoại cầm tay một cách dễ dàng. Quý vị có thể lấy thêm tài liệu trên Mạng Lưới Điện Tử từ:

- ◆ **Đoàn Công Dân Vùng Sacramento**
- ◆ **Hội Hồng Thập Tự**
- ◆ **www.redcrosscra.org**
- ◆ **Cơ Quan Quản Lý Khẩn Cấp Liên Bang (FEMA)**
<http://www.fema.gov/plan/index.shtm>

Việc chuẩn bị cho một tình trạng khẩn cấp trước các thảm họa có liên quan đến sự học tập tối đa mà quý vị có thể làm và vạch kế hoạch để thực hiện. Việc đọc tập sách này và làm theo các kiến nghị, lời khuyên của nó sẽ giúp cho quý vị có một khởi đầu tốt. Cơ Quan Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp Liên Bang (FEMA) cung cấp một ấn phẩm hữu dụng có tên là “Quý Vị Đã Chuẩn Bị Chưa? Một Bản Hướng Dẫn Rõ Ràng Về Thao Tác Chuẩn Bị cho Người Dân”; quý vị có thể tải bản sao của ấn phẩm này tại <http://www.fema.gov/areyouready/> ở trên Mạng Lưới Điện Tử. Tiếp tục tự tra cứu kiến thức liên tục thông qua các bản tin thời sự.

LÀM SAO ĐỂ CHUẨN BỊ TẠI NHÀ

Công việc chuẩn bị cho tình trạng khẩn cấp phổ biến

- ◆ Giữ một danh sách số điện thoại hữu ích trong việc đáp ứng khẩn cấp. Sao chép, rút ngắn và sử dụng những thẻ bỏ túi nằm trong Phụ Lục A của bảng hướng dẫn này. Ghi các thông tin liên lạc về gia đình của quý vị ở khoảng trống nằm ở mặt phía sau của mỗi tấm thẻ. Giữ một bản sao của thẻ trong bóp hoặc túi xách, và phát những bản sao khác cho những thành viên gia đình của quý vị. Giữ thêm một bản sao gần bên điện thoại.
- ◆ Vạch ra một kế hoạch và chỉ dẫn cho những người hàng xóm. Bao gồm những dự kiến và thông tin liên lạc khẩn cấp cho trẻ em và người già, những người thường ở nhà một mình trong những tình trạng khẩn cấp. Nhận ra những người cần được giúp đỡ như trẻ em, người già và những người tàn tật, từ đó, vạch kế hoạch để hỗ trợ họ trong một tình trạng khẩn cấp.
- ◆ Tổ chức một “bộ thiết bị dành cho thảm họa tại nhà.” Quý vị có thể bị yêu cầu để “núp tại chỗ” trong một hay nhiều ngày. Các trang thiết bị có thể cần thiết sử dụng ít nhất 3 đến 4 ngày để chống đỡ với các tình trạng khẩn cấp về y tế cộng đồng. Chuẩn bị một bộ thiết bị dành cho các tai họa xảy ra ở nhà mà quý vị có thể tổ chức nhanh chóng. Các mẫu trên danh sách theo cột như là một trang thiết bị điển hình. Lưu trữ các món đồ trong một hộp nhựa hay trong các thùng có thể nhận dạng dễ dàng. Kiểm tra pin, thay nguồn nước uống lưu trữ, và sử dụng luân phiên các nguồn thực phẩm 6 tháng một lần.
- ◆ Tổ chức một “bộ thiết bị mang theo.” Nếu bị yêu cầu hay có lệnh di tản nhà, quý vị hãy xác định những món đồ cần thiết mang theo. Những món đồ này có thể được cất giữ trong các thùng hộp có thể vận chuyển dễ dàng như ba lô hay những túi vải. “Bộ thiết bị mang theo” có thể chứa thêm quần áo, tiền mặt, thẻ tín dụng, thuốc men, mắt kính và những vật dụng cá nhân khác. Quý vị không cần thiết đem theo nước uống hoặc đồ thực phẩm (nếu quý vị không có một nhu cầu riêng biệt về chế độ ăn uống).

Những Kế Hoạch Di Tản Khẩn Cấp

- ◆ Quý vị có thể triển khai kế hoạch di tản nhà và tiến hành nó theo các bước. Biết những điều cần làm khi quý vị được hướng dẫn để di tản nhà hay cả cộng đồng. Mỗi đứa trẻ và mỗi thành viên trong gia đình quý vị nên biết ít nhất 2 phương pháp (nếu có thể) để thoát ra khỏi nhà trong trường hợp hỏa hoạn hay những tình huống khẩn cấp khác. Nếu quý vị đang sống trong khu chung cư thì nên biết định hướng trong việc di tản ra khỏi tòa nhà. Chấp nhận ở một nơi gần đó để hỗ trợ đáp ứng một khi tất cả mọi người đều thoát khỏi.
- ◆ Kế hoạch- như thế nào để chăm sóc con vật cưng của quý vị. Quý vị cũng nên nhớ rằng ngoại trừ những chú chó chỉ đường thì những nơi trú ẩn thường không cho phép có thú cưng. (Xem đoạn có tựa đề là “ Nếu quý vị có vật nuôi” ở trang số 6).
- ◆ Hãy học cách để ngừng sử dụng các tiện ích – điện, nước, và xăng dầu(xem đoạn có tựa đề là “ Làm sao để ngừng sử dụng nguồn cung cấp xăng dầu” và “Làm sao để ngừng sử dụng nguồn điện” ở cột bên mép trang 16 trong phần Hệ Thống Báo Cáo Khẩn Cấp). Quý vị sẽ tìm thấy một cái khóa van nước chính ở ngoài trời, đây là nơi để đóng nước chính đi vào chỗ ở của quý vị.

LÀM SAO ĐỂ CHUẨN BỊ CHO GIA ĐÌNH QUÝ VỊ

Chắc chắn rằng tất cả thành viên trong gia đình đều biết những thứ phải làm trong suốt một tình huống khẩn cấp.

- ◆ Dạy cho trẻ cách giữ liên lạc; thiết lập một quy định cho chúng trong việc kiểm tra ngay lập tức với cha mẹ hay người giám hộ khi chúng trở về nhà từ trường hoặc từ những khu hoạt động khác.
- ◆ Chắc chắn rằng những đứa trẻ của quý vị biết làm như thế nào để liên lạc với quý vị ở nơi làm việc.
- ◆ Chỉ cho trẻ số điện thoại và địa chỉ nhà, cũng như những con đường cắt ngang và những điểm mốc dẫn đường.
- ◆ Kết hợp vớ hàng xóm để tìm những nơi mà trẻ em và thiếu niên có thể đi đến an toàn trong một tình huống khẩn cấp. Có nhiều nơi như bao gồm nhà của bạn bè, trạm cảnh sát hay trạm phòng cháy chữa cháy, thư viện hoặc nhà thờ. Một nơi tốt nhất dành cho trẻ em trong suốt cuộc khủng hoảng có thể là trường học, nơi mà chúng sẽ được giám sát và bảo vệ tránh những tai nạn bên ngoài.
- ◆ Trò chuyện với những đứa trẻ của quý vị về việc gọi 911 khi nào và ra làm sao.
- ◆ Dạy cho những đứa trẻ và thanh thiếu niên của quý vị làm sao để được an toàn; nói cho chúng hãy tìm sự trợ giúp ngay lập tức từ giáo viên, các nhân viên thi hành luật và cán bộ nhân viên an ninh nếu chúng tình cờ nghe được sự đe dọa từ những người bạn cùng lớp nhằm gây thương tổn cho chúng và những người khác.

TRẺ EM VÀ CÁC THẢM HỌA

Tai nạn gây ra những tổn thương cho trẻ em thậm chí nếu chúng biết được những điều cần phải làm. Trong suốt cuộc thảm họa, gia đình của quý vị có thể phải bỏ lại nhà cửa và những công việc hàng ngày. Những đứa trẻ có thể trở nên lo lắng, bối rối và sợ hãi. Việc mang lại cho trẻ một sự hướng dẫn là rất cần thiết để giảm bớt đi nỗi sợ hãi của chúng. Trong cuộc thảm họa, trẻ em sẽ mong đợi một sự giúp đỡ từ quý vị hay những người lớn khác. Cách mà quý vị phản ứng khẩn cấp sẽ cho trẻ một ý nghĩ về việc làm như thế nào trong những trường hợp đó. Nếu quý vị phản ứng bằng cách báo động thì có thể trẻ sẽ trở nên sợ hãi. Chúng sẽ phát hiện ra nỗi sợ hãi từ quý vị như một bằng chứng rằng mối nguy hiểm là có thật. Nếu quý vị có vẻ vượt qua những thảm họa này bằng sự mất bình tĩnh thì một đứa trẻ có thể cảm thấy chúng không còn mạnh mẽ.

Việc thông tin những thảm họa qua truyền thông và phản ứng của công chúng trước sự kiện này có thể gây lo lắng cho những đứa trẻ. Cho chúng xem những chương trình tin tức trên truyền hình về các sự kiện này là không thích hợp, đặc biệt là nếu các hình ảnh được hiển thị một cách liên tục. Ngay lập tức sau cuộc thảm họa, quý vị hãy cố gắng làm giảm bớt nỗi sợ hãi và lo lắng của trẻ. Tập hợp gia đình lại gần nhau hơn. Giải thích những tình huống này một cách bình tĩnh và cứng rắn, và bảo đảm cho trẻ có được sự giúp đỡ ở dọc đường. Động viên cho trẻ nói chuyện, bao gồm cả những hoạt động giúp chúng khôi phục lại tinh thần.

Nỗi sợ hãi của trẻ

Sau cuộc thảm họa, hầu hết trẻ em sợ hãi về:

- Những sự kiện này sẽ xảy ra lại.
- Vài người sẽ bị thương hoặc tử vong.
- Chúng sẽ bị tách biệt ra khỏi gia đình.
- Chỉ mình chúng rời khỏi.

Đoàn Giáo Sĩ Thực Thi Pháp Luật là một cơ quan phi lợi nhuận đang hoạt động xuyên suốt Quận hạt Sacramento và các khu vực xung quanh. Các giáo sĩ cung cấp những tin tức về những tổn thương xảy ra cho các nạn nhân, thành viên gia đình và các nhân chứng. Để liên lạc với Văn Phòng của Hội Giáo Sĩ, quý vị hãy gọi (916) 857-1801.

Giúp những đứa trẻ của quý vị đối mặt với vấn đề này

Quý vị có thể rời bỏ gia đình trong suốt cuộc thảm họa. Hãy xem xét việc kết hợp "những hợp thiết bị sinh hoạt sau khi được cứu thoát của trẻ con" để chúng sẽ có nhiều việc để làm và chia sẻ với những đứa trẻ khác nếu quý vị phải di chuyển từ nhà mình tới một nơi nào đó. Những hợp thiết bị sinh hoạt sau khi được cứu thoát của trẻ con có thể gồm có:

- ◆ vài quyển sách thích nhất
- ◆ bút tô màu và bút chì
- ◆ đầy đủ giấy
- ◆ kéo và keo hồ
- ◆ vài đồ chơi thích nhất
- ◆ những bàn đánh cờ
- ◆ một con thú nhồi bông thích nhất
- ◆ những bức vẽ con vật cưng của gia đình
- ◆ chăn hay gối ngủ thích nhất.

Kế hoạch di tản nhà cửa

Lần sau sự thảm họa xảy, vì thế quý vị không còn nhiều thời gian để hành động. Hãy chuẩn bị ngay bây giờ để đối phó với tình huống khẩn cấp có thể xảy ra đột ngột. Để tham khảo cách chuẩn bị một kế hoạch di tản khỏi nhà, quý vị hãy ghé thăm trang mạng điện tử www.usfa.fema.gov/public/factsheets/getout.shtm.

Cần sự giúp đỡ về việc chuẩn bị một kế hoạch gia đình để khôi phục sau thiên tai không?

Quý vị hãy tìm hiểu chúng tại: http://www.fema.gov/areyouready/recovering_from_disaster.shtm trên trang mạng điện tử FEMA.

Sự chuẩn bị cá nhân

Xem xét mạng điện tử thông tin của FEMA “Quý Vị Đã Chuẩn Bị Chưa? Một Bảng Hướng Dẫn Rõ Ràng Về Công Tác Chuẩn Bị cho Công Dân”.

Địa chỉ trang mạng điện tử là: <http://www.fema.gov/areyou-ready/>, nó gồm có sự hướng dẫn các kế hoạch một cách chi tiết và thấu đáo dành cho các cá nhân và gia đình của họ.

NGƯỜI GIÀ VÀ NHỮNG NGƯỜI TÀN TẬT

Người già và người tàn tật có thể cần những bước bổ sung để chuẩn bị trong những tình huống khẩn cấp. Nếu quý vị có những nhu cầu đặc biệt, hãy xem xét những kiến nghị này.

- ◆ Giữ trên tay những loại thuốc cần thiết từ 7 đến 14 ngày bất kì lúc nào.
- ◆ Phát triển một kế hoạch khẩn cấp cho cá nhân ở mỗi nơi mà quý vị đang sống và làm việc như nhà, công ty, trường học và trong cộng đồng.
- ◆ Đánh giá khả năng, hạn chế, nhu cầu và môi trường xung quanh quý vị để xác định loại hỗ trợ mà quý vị có thể cần trong một tình huống khẩn cấp.
- ◆ Bao gồm những người phục vụ chăm sóc tại nhà và những người mạng lưới thân thuộc của quý vị trong tiến trình thực hiện kế hoạch của quý vị.
- ◆ Nếu quý vị bị phụ thuộc vào việc cung cấp điện cho xe lăn, máy hỗ trợ thở hay một số công cụ duy trì sự sống thì đặt kế hoạch cho khả năng mất điện có thể xảy ra.
- ◆ Nếu quý vị bị khiếm tật về nghe, thì hãy sắp xếp với người thân và gia đình để bảo đảm rằng quý vị có thể nhận được những cảnh báo khẩn cấp.
- ◆ Nếu sự di chuyển của quý vị quá khó khăn, quý vị có thể cần một sự trợ giúp để di tản ra khỏi một tòa nhà hay đến một nơi trú ẩn. Nên nhớ rằng thang máy sẽ không hoạt động trong thời gian cúp điện.
- ◆ Giữ một quyển sổ ghi những yêu cầu cần hỗ trợ và các số điện thoại liên lạc của quý vị. Một danh sách các thứ cần thiết bao gồm các điều kiện y tế, và liều lượng dùng thuốc, các bệnh dị ứng, các thiết bị đặc biệt, bảo hiểm y tế, thẻ bảo hiểm Medicare (chương trình chăm sóc người già), các thông tin liên lạc y tế và cá nhân. Quý vị hãy giữ danh sách này bên mình và cung cấp một bản sao cho một người bạn.
- ◆ Nếu quý vị có một động vật hỗ trợ, hãy chắc chắn rằng nó đã được đăng kí một thẻ phục vụ.

Những kiến nghị này đã được phát triển bởi Cơ Quan Quản Lí Khẩn Cấp Quận Hạt Indianapolis và Marion ở Indiana.

NẾU QUÝ VỊ CÓ THÚ CƯNG

- ◆ Thú cưng, thậm chí những con vật đã được cho vào sọt, có thể được triển lãm ở nơi trú ẩn khẩn cấp. Thực hiện việc sắp xếp thời gian sớm với bạn bè, người thân để chăm sóc cho thú cưng của quý vị nếu quý vị phải di chuyển đến nơi trú ẩn.
- ◆ Hội Nhà Thú Cưng của Mỹ khuyến khích việc bỏ lại thú cưng trong một số hoàn cảnh. Nhưng nếu quý vị không có sự lựa chọn, hãy bảo đảm rằng chúng sẽ có sẵn nhiều thức ăn và nước uống, và đưa chúng vào trong tủ lạnh hay những nơi thích hợp khác chuyển đến nơi di tản của quý vị để tạo điều kiện cho những người hỗ trợ khẩn cấp đưa thú cưng về với quý vị.
- ◆ Gắn một “thông báo sự cứu nguy” hay bản chú ý viết bằng tay lên cánh cửa trước của quý vị để thông báo cho các nhân viên khẩn cấp rằng, ở bên trong vẫn còn một con thú cưng đang chờ được giải thoát. Quý vị có thể lấy thông báo sự cứu nguy từ một Khu Địa Phương của Xã Hội Mỹ về Việc Phòng Chống Đối Xử Tàn Ác với Động Vật (ASPCA).
- ◆ Nếu quý vị cần dẫn theo những con vật cưng, hãy tập hợp một nguồn cung cấp các thứ cần thiết để đáp ứng ít nhất trong vòng 3 ngày cho mỗi con vật.



Thông tin bổ sung có sẵn từ ASPCA ở trên trang mạng điện tử <http://www.aspc.org/pet-care/disaster-preparedness>

VẤN ĐỀ AN TOÀN ĐỐI VỚI NƯỚC

Mỗi năm có 6,000 người bị chết đuối ở Hoa Kỳ. Trong tổng số đó, khoảng 5,000 người sẽ sống sót nếu họ mặc một cái áo phao cứu hộ. Và hơn 3,000 người bị chết đuối mỗi năm bởi việc dùng rượu hay ma túy vào lúc đó. (Tham khảo sự hướng dẫn “cứu thương về chết đuối” ở trang 23)

Có ba nguyên nhân chính dẫn đến chết đuối là:

1. không mặc hay mang áo phao cứu hộ không đúng
2. uống rượu và sử dụng ma túy
3. khả năng bơi lội kém

Những lời khuyên cho việc giải trí dưới nước an toàn

Khi bơi lội dưới sông hay ao hồ, hoặc khi lái bè hay chèo thuyền:

- ◆ Mặc áo phao cứu hộ. Không phụ thuộc vào chiếc bè hay những chiếc thuyền phao để giữ cho quý vị nổi trên nước. Áo phao cứu hộ luôn sẵn sàng cho quý vị thuê tại những công viên sông nước Mỹ ở Quận hạt Sacramento từ tháng 3 đến tháng 10. Hãy tìm kiếm những bảng “Trẻ Em Không Thở Nổi” và làm theo những chỉ dẫn đã được ghi nhận.
- ◆ Việc mang một cái áo phao cứu hộ là cần thiết cho trẻ em dưới 13 tuổi khi vui chơi dưới sông và ao hồ công cộng ở Quận Hạt Sacramento. Việc cha mẹ và người giám hộ không trang bị cho con cái của họ một công cụ giúp nổi trên nước đã được chỉ định là một hành vi vi phạm pháp luật và bị phạt \$500.
- ◆ Học cách bơi lội.
- ◆ Không uống rượu hay sử dụng ma túy
- ◆ Quý vị có thể cứu người mà không có rủi ro xảy đến cho quý vị. Để thu hút sự chú ý, hãy la vang “Cứu Vời!” Tiếp cận một ai đó đang vùng vẫy trong nước với một cái trụ, nhánh cây hay cây chèo thuyền, hoặc ném những đồ cá nhân có thể nổi lên như một tủ đá hoặc ruột xe.
- ◆ Nếu quý vị đang trải qua tai nạn thuyền bè, thì hãy ở lại trên con thuyền này. Trèo lên phía cao và chờ đợi sự giúp đỡ.
- ◆ Hãy nhớ rằng nước ở các con sông và ao hồ ở Sacramento có thể lạnh và có dòng chảy nhanh. Dấu hiệu đầu tiên là giảm thân nhiệt khi quý vị rời khỏi mặt nước, điều này rất nguy hiểm vì nhiệt độ cơ thể giảm xuống có thể ảnh hưởng đến chức năng của cơ bắp và não bộ. Triệu chứng giảm thân nhiệt bao gồm run rẩy, mệt mỏi, bối rối, mất trí, nói lắp và thị lực giảm.

Nguồn: Các Trung Tâm Ngăn Chặn và Kiểm Sát Bệnh Tật
(<http://www.bt.cdc.gov/disasters/winter/faq.asp>).

Những lời khuyên an toàn ở các khu hồ bơi

- ◆ Học cách bơi lội
- ◆ Luôn quan sát trẻ khi ở gần hồ bơi
- ◆ Dựng hàng rào toàn hàng rào xung quanh bể bơi với các chốt đóng mở tự động

Nguồn: Kỹ Sư Quân Đoàn.





An toàn máy tính

Nhiều người không nhận ra rằng hệ thống máy tính của họ có thể được sử dụng để tung những đòn tấn công chống lại chính phủ và ngành công nghiệp – thường là ăn cắp hay phá hủy thông tin như các dữ liệu tài chính hoặc thậm chí thông tin nhận dạng cá nhân. Để tự bảo vệ mình:

- ◆ Hãy thận trọng trong việc giao tiếp với những người lạ trên mạng.
- ◆ Báo cáo những hoạt động bất thường cho chính quyền.
- ◆ Sử dụng mật mã khó suy đoán.
- ◆ Thường xuyên sao lưu các tập tin có dữ liệu quan trọng.
- ◆ Sử dụng phần mềm ngăn chặn virus và bức tường lửa thuộc phần cứng, như bao gồm trong bộ định tuyến.
- ◆ Hãy ngừng kết nối mạng cho máy tính của quý vị khi quý vị không sử dụng chương trình này.
- ◆ Thường xuyên tải về các phần nổi an toàn từ những người phát triển phần mềm mà quý vị tin tưởng.

Trong khi sự khám phá trực tuyến trên máy tính mở ra một thế giới đầy tiềm năng cho trẻ em,

thì chúng cũng có thể phơi bày ra nhiều nguy hiểm. FBI đã cho ra một ấn phẩm “Hướng Dẫn Của Cha Mẹ trong Việc

Sử Dụng Mạng Lưới An Toàn. ”Quý vị có thể tham khảo nó tại: www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm.

Công ty McGruff Crime Dog có thể giúp những đứa trẻ của quý vị giữ an toàn trong việc điều khiển máy tính tại trang điện tử www.mcgruff-safe-kids.com.



PHÒNG TRÁNH TAI NẠN TẠI NHÀ

Những tai nạn tại nhà

Hội Đồng An Toàn Quốc Gia cung cấp những kiến nghị này để tránh tai nạn tại nhà:

- ◆ Lắp đặt tay vịn, các thanh đỡ có thể nới giữ và đèn ngủ trong nhà để giảm bớt những nguy cơ bị té ngã, đặc biệt khi trong nhà có người lớn tuổi ở hay ghé thăm.
- ◆ Kiểm tra toa thuốc thường xuyên để tránh việc sử dụng quá liều một cách vô ý.
- ◆ Bảo vệ thương tổn trong hỏa hoạn bằng cách lắp đặt các máy phát hiện báo động khói và các bình chữa lửa. Kiểm tra thường xuyên bộ pin của máy phát hiện báo động khói, phát triển và thực tập một kế hoạch thoát khỏi đám cháy. Tại http://www.nsc.org/news_resources/Resources/Pages/SafetyHealthFactSheets.aspx. Hội Đồng An Toàn Quốc Gia cung cấp tin tức về hỏa hoạn tại nhà và cách để chuẩn bị.

Nón an toàn

Luật của bang California yêu cầu những người dưới 18 tuổi đội nón an toàn trong khi chạy xe đạp, xe gắn máy phân khối nhỏ hay ván trượt, hay trong khi chạy trên những dòng đường hay trượt patin. Luật California yêu cầu những người đi xe mô tô, xe gắn máy, không phân biệt tuổi tác, đều phải đội nón an toàn.

Vấn đề an toàn về súng đạn

Tất cả các khẩu súng nên được cất giữ và tháo hết đạn. Súng nên được sử dụng như một công cụ an toàn được sự cho phép bởi Sở Tư Pháp California, hay súng nên được cất giữ một cách thận trọng. Việc cất giữ súng an toàn trong nhà đặc biệt quan trọng với những đứa trẻ dưới 18 tuổi. Quý vị có thể tìm nhiều thông tin hơn ở trang mạng điện tử của Cục Quản Lý Súng Đạn Sở Tư Pháp California <http://caag.state.ca.us/firearms/> hoặc gọi đến số (916) 263-4887.

Chất độc

Sử dụng chốt khóa và ổ khóa an toàn cho tủ và ngăn kéo có chứa những vật liệu độc hại đặt trong nhà bếp, phòng tắm hay những khu vực khác. Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Cho Người Tiêu Dùng có địa chỉ mạng điện tử là <http://www.cpsc.gov> với sự hướng dẫn chi tiết để ngăn ngừa trẻ em quậy phá trong nhà.

AN TÒAN TẠI NHÀ

Một ngôi nhà an toàn là nhà mà:

- ◆ Cửa ra vào làm bằng gỗ thông cứng chắc hay có phủ một lớp kim loại.
- ◆ Cửa ra vào được an toàn với một ổ khóa bằng máy chất lượng cao.
- ◆ Cửa ra vào có một lỗ nhỏ để bạn có thể nhìn ra bên ngoài mà không cần mở cửa.
- ◆ Chùm chìa khóa phụ thêm không được cất giấu ở bên ngoài nhà.
- ◆ Cửa ra vào được duy trì khóa kín.
- ◆ Những cửa kính trượt có một ổ khóa chính vẫn đang hoạt động tốt và cứng cáp.
- ◆ Một cái chốt hay then cài an toàn được cài đặt để cửa kính trượt không thể bị bật ra khỏi đường khe.
- ◆ Các cửa sổ có ít nhất hai thiết bị khóa đang hoạt động.
- ◆ Các cửa sổ có thể được mở nhanh chóng để thoát ra ngoài trong trường hợp khẩn cấp.
- ◆ Địa chỉ nhà rõ ràng để nhìn thấy.
- ◆ Những cây bụi nên được cắt tỉa để loại bỏ những nơi có thể ẩn nấp.
- ◆ Cổng ra vào bên hông nên được khóa kín.
- ◆ Đèn ngoài trời được lắp đặt và đang hoạt động.
- ◆ Cánh cửa dẫn từ chỗ để xe vào nhà nên làm bằng gỗ tốt hay được bọc bằng kim loại và luôn duy trì khóa kín.
- ◆ Các cửa sổ trong nhà để xe cần có một số loại hình che phủ để che chắn nội thất bên trong, tránh sự dòm ngó.
- ◆ Hệ thống báo động được mở.

ĐỀ Ý NHỮNG HOẠT ĐỘNG ĐÁNG NGỜ

Tiếp tục hướng dẫn sự giám sát cho hàng xóm của quý vị. Chú ý đến:

- ◆ người lạ xâm nhập vào nhà hàng xóm của quý vị trong khi họ đi vắng
- ◆ ai mà đang dòm vào hay đang xông vào xe cộ
- ◆ những âm thanh bất thường, bao gồm tiếng cửa kính vỡ, tiếng súng hay tiếng la hét.
- ◆ các cửa sổ bị vỡ hay mở ra tại căn nhà hay công ty đã đóng cửa
- ◆ những xe cộ đã đậu hay có người ở trong – đặc biệt nếu trông thấy thấy một giờ không thường lệ
- ◆ những xe lạ còn chạy, đậu và không có người trên đường của quý vị
- ◆ bất cứ ai mở những đồ phụ tùng, những bảng số xe hay xăng từ một xe
- ◆ người lạ mặt hay thường xuyên đi vào và đi ra khỏi nhà hay công ty
- ◆ công việc giao dịch buôn bán được điều khiển từ chiếc xe
- ◆ hình cấp hay thiết bị điện thoại.

Trách nhiệm trong Báo Động Amber của Cảnh Sát Công Lộ California

Cảnh sát công lộ California (CHP) chịu trách nhiệm tổ chức toàn tiêu bang về báo động Amber (Sự Mất Tích Ở Mỹ: Phản Ứng Khẩn Cấp Được Phát Sóng) và trách nhiệm cứu cấp khác liên hoang với vấn đề bắt cóc trẻ em. Cảnh Sát Công Lộ California (CHP) sẵn sàng hỗ trợ trong việc tìm kiếm một đứa trẻ đã bị bắt cóc bằng những bản thông báo toàn bang về thông tin bắt cóc trẻ em.

- ◆ Để thêm chi tiết, vào thăm: [http:// www. chp. ca.gov/ amber/index.html](http://www.chp.ca.gov/amber/index.html)
- ◆ Đường dây nóng về việc mất tích trẻ em: (800) 222-3463

Trông Coi Láng Giềng

Trông Coi Láng Giềng là một tổ chức bắt vụ lợi của những người láng giềng họ có khả năng quan sát cẩn thận và báo cáo bất cứ hành động hay tình trạng nào xuất hiện làm nguy hại hay an toàn tới cộng đồng của họ. Nếu quý vị thích thú trở nên một thành viên, gọi Ty Cảnh Sát Tư Pháp với số (916) 874-5115 hay gọi Ty Cảnh Sát Địa Phương.



Những cơ hội làm việc tình nguyện

California đã thành lập một chương trình Lực Lượng Nhân Dân để giúp phối hợp những hoạt động tình nguyện với việc đáp ứng khẩn cấp tại địa phương. Hội Đồng Lực Lượng Nhân Dân Địa Phương thúc đẩy và tăng cường các chương trình Lực Lượng Nhân Dân ở mức độ cộng đồng. Các chương trình địa phương này có thể bao gồm những tình nguyện viên trong dịch vụ cảnh sát, và bao gồm những công ty lớn, những tổ chức giáo viên và phụ huynh, các nhóm trong nhà thờ, Lực Lượng Bảo Vệ Y Tế, Tổ Chức Đáp Ứng Khẩn Cấp trong Cộng Đồng (CERT) và các nhóm Trông Coi Láng Giềng trong các tổ chức đáp ứng khẩn cấp trong cộng đồng.

Hội Đồng Lực Lượng Nhân Dân Vùng Sacramento (SRCCC)

SRCCC được thành lập thành một nhóm lãnh đạo đa kỹ luật từ các doanh nghiệp, trường học, các ngành chăm sóc sức khỏe, cơ quan đáp ứng khẩn cấp, các tổ chức thuộc về cơ sở niềm tin và các tổ chức cộng đồng. SRCCC được thành lập nhằm lên kế hoạch, phối hợp với các nguồn khác và hướng dẫn các chương trình giáo dục, qua đó để đào tạo đội ngũ tình nguyện viên trong công tác chuẩn bị, đáp ứng khẩn cấp và các chức năng phục hồi. Để biết thêm nhiều thông tin, hãy truy cập trang điện tử <http://www.srccc.org> hoặc gọi đến số (916) 723-2478.

Quý vị có thể gọi đến Cục Phục Vụ Tình Nguyện của Sở Cảnh Sát Quận Hạt Sacramento ở số (916) 875-0405. Tham khảo thêm các thông tin bổ sung tại địa chỉ http://www.sacsheriff.com/organization/field_&_investigative_services/field_services_bureau/volunteer_services/index.cfm.

Quý vị có thể biết thêm nhiều thông tin từ:

- ◆ California Volunteers, được quản lý bởi Văn Phòng của Thống Đốc, tại <http://www.californiavolunteers.org>
- ◆ Tổ Chức Đáp Ứng Khẩn Cấp của Cộng Đồng Khu Vực Sacramento (CERT) tại <http://www.srccc.org>
- ◆ Huấn Luyện Khẩn Cấp Trong Khu Xóm (NET) tại <http://www.srccc.org/NET.htm>

LÀM SAO ĐỂ CHUẨN BỊ TRONG CỘNG ĐỒNG CỦA QUÝ VỊ

- ◆ Phải tinh táo. Nên biết những người láng giềng của quý vị. Cảnh giác để ý những gói đồ đã bỏ rơi hay những xe cộ và những hoạt động khả nghi và nên báo cáo việc này đến cảnh sát.
- ◆ Xây dựng một danh sách các cơ quan đáp ứng những tình trạng khẩn cấp với đầy đủ số điện thoại và địa chỉ của họ. Bao gồm những nơi trú ẩn, các kho lương thực, phòng cảnh sát và chữa lửa, và phân phát danh sách này đến những người hàng xóm của quý vị.
- ◆ Tìm hiểu những kế hoạch cứu cấp về cộng đồng, kế hoạch gì trường học quý vị định sẵn? Kế hoạch gì định sẵn, ở chỗ làm việc của quý vị?
- ◆ Làm chắc chắn những trường học và nơi làm việc có những tin tức liên lạc cấp cứu mới nhất trong ngày cho gia đình của quý vị, kể cả điện thoại cầm tay nếu quý vị có.
- ◆ Coi kế hoạch cấp cứu trường học cho tất cả lứa trẻ tuổi học sinh quý vị có. Quý vị cần biết nếu con em của quý vị được giữ ở lại trường tới khi phụ huynh hay người lớn được chỉ định đón chúng về. Để ý trường học có thể quyết định khu vực kế cận khác, như thể công viên công cộng, để đón.
- ◆ Lập kế hoạch tụ họp với những người gia đình nếu một trường hợp khẩn cấp xảy ra lúc gia đình của quý vị ở riêng rẽ. Thiết lập một liên lạc xa nhà như bạn hay người thân, mà những người đó mọi người có thể gọi hay báo cáo. Làm chắc những đồng ý liên lạc mà mọi người có số và biết làm thế nào tới bấm gọi. Quyết định trả trước những thẻ điện thoại, danh sách liên lạc cứu cấp cho con em của quý vị. Những nơi nhận biết để tụ họp, cả hai gần nhà và vài khoảng cách xa nhà.
- ◆ Lập kế hoạch cho những việc mà quý vị có thể cần nếu quý vị đang ở xa nhà trong suốt tình huống khẩn cấp. Cát giữ nước uống, chăn mền, và những thực phẩm có thể giữ lâu ở trong xe của quý vị. Luôn luôn giữ dầu xăng đầy, tối thiểu nửa bình. Hãy nhớ rằng nếu nguồn điện ngưng hoạt động thì các cây bơm xăng sẽ không thể làm việc.
- ◆ Tìm hiểu các tổ chức trong cộng đồng của quý vị, ví dụ như các nơi tôn thờ, trường học, phòng chữa lửa và Hội Hồng Thập Tự - hoạt động trong sự nỗ lực về các công tác chuẩn bị. Tìm những việc mà quý vị có thể làm hay giúp đỡ trên tinh thần tự nguyện.
- ◆ Tham gia, bắt đầu hay phục hồi trông coi láng giềng. Hội trông coi láng giềng là một phương tiện hữu hiệu để quý vị có thể liên lạc với những người hàng xóm, chia sẻ tin tức trong tập sách này, và phát triển những kế hoạch cho khu xóm của mình. Tìm hiểu và tham gia nếu khu vực của quý vị đang ở có một hiệp hội cộng đồng.
- ◆ Xem xét việc tham gia chương trình Sự Huấn Luyện Khẩn Cấp Trong Khu Xóm (NET), nơi mà quý vị có thể lấy nhiều thông tin tại địa chỉ trang điện tử <http://www.srccc.org/NET.htm>.
- ◆ Trở thành một thành viên của Tổ Chức Đáp Ứng Khẩn Cấp của Cộng Đồng Khu Vực Sacramento (CERT), qua đó, quý vị có thể nhận được một sự huấn luyện miễn phí trong việc chuẩn bị cho các thảm họa. Hãy ghé thăm trang mạng <http://www.srccc.org/CERT.htm> để biết thông tin.
- ◆ Các chuyên viên chăm sóc sức khỏe nhiệt tình dù đã nghỉ hưu có thể tham gia vào Lực Lượng Bảo Vệ Y Tế của Cảnh Sát tại Quận Hạt Sacramento (http://www.sacsheriff.com/organization/field_&_investigative_services/field_services_bureau/volunteer_services/medical_reserve_corps.cfm) để nâng cao khả năng phản ứng với những tai họa tự nhiên và nhân tạo.

LÀM SAO ĐỂ CHUẨN BỊ TẠI CÔNG SỞ

Thông thường chuẩn bị sẵn sàng cấp cứu

Một tình huống khẩn cấp có thể xảy ra bất kì lúc nào. Quý vị và đồng nghiệp nên biết mình cần phải làm gì trong suốt tình trạng khẩn cấp ở công sở. Thậm chí, nếu quý vị nghĩ rằng mình không nằm trong khu vực xảy ra thảm họa, vụ va đụng của một chiếc xe tải chở dầu hóa chất, cháy nhà kho, ngập lụt hay các vấn đề khác có thể ngăn cản quý vị thoát ra khỏi nơi làm việc.

Thương mại không thể làm việc ngoài một kế hoạch tai họa. Có 40 phần trăm doanh nghiệp nhỏ không bao giờ hoạt động lại sau khi công ty bị phá hủy bởi các trận ngập lụt, động đất, hay các thảm họa lớn khác. Nếu quý vị làm chủ một thương mại, làm tốt một kế hoạch tai họa thương mại. Để ý tới tai họa làm hại nhân viên của quý vị, những khách hàng và những nơi làm việc như thế nào. Xem lại làm thế nào quý vị có thể tiếp tục làm công việc thương mại, nếu khu chung quanh công ty của quý vị bị đóng hay những đường không thể vượt qua, xem lại những gì quý vị có thể cần phục vụ khách hàng của quý vị nếu công ty của quý vị, bị đóng cửa.

Các nhân viên nên:

- ◆ Học và thực tập kế hoạch cấp cứu.
- ◆ Biết ít nhất 2 lối thoát hiểm ở trong mỗi phòng hay nơi làm việc (nếu có thể).
- ◆ Diễn tập cách thoát ra khỏi vùng tối bằng sự nhận thức của quý vị, ví dụ như có bao nhiêu cái bàn hay bao nhiêu phòng nhỏ giữa chỗ làm việc của quý vị với hai chỗ thoát hiểm gần nhất.
- ◆ Biết những nơi mà quý vị có thể gặp các đồng nghiệp sau di tản.
- ◆ Biết nơi cất giữ các bình chữa lửa và biết cách sử dụng nó.
- ◆ Giữ một bản sao các số điện thoại của đồng nghiệp ở nhà.
- ◆ Làm một danh sách các số điện thoại cá nhân quan trọng có thể in được, và giữ nó ở bàn làm việc của quý vị hay gần máy điện thoại khác. Đừng phụ thuộc vào các danh sách điện tử, những số điện thoại quay trực tiếp hay cơ cấu máy tính vì chúng không thể hoạt động trong trường hợp khẩn cấp.
- ◆ Tập hợp những thiết bị khẩn cấp cá nhân lại (bao gồm đèn pin, giày đi bộ, mặt nạ chống bụi, một bình nước và các thực phẩm khó hư hỏng) trong tủ của bàn làm việc.
- ◆ Báo cáo vấn đề hư hại hay trục trặc của hệ thống an toàn.
- ◆ Không bao giờ khóa hay chặn các cửa hay lối thoát hiểm hỏa hoạn. Tuy nhiên, giữ những cửa cháy đóng làm chậm khói và lửa lang tràn.
- ◆ Làm những chương trình đặc biệt để giúp đỡ lẫn nhau nếu như các phương tiện vận chuyển công cộng ngừng hoạt động hay những con đường không thể đi qua được. Gồm cung ứng nhà cửa tạm thời, phương tiện chuyên chở hay lo ăn uống cho người làm cùng sở trong trường hợp cứu cấp.

Những người chủ nên:

- ◆ Đảm bảo rằng một kế hoạch khẩn cấp đã được phát triển, cập nhật hóa và đã thực tập ít nhất 6 tháng một lần.
- ◆ Lập những kế hoạch đặc biệt cho các nhân viên bị tàn tật hay những người cần một sự trợ giúp trong suốt tình huống khẩn cấp.
- ◆ Ghép lại và lập thành một hệ thống số điện thoại văn phòng. Phát triển một danh sách số điện thoại nhà của tất cả các nhân viên, và xác định ai sẽ chịu trách nhiệm liên lạc. Cung cấp một bản sao cho mỗi người làm (sau khi được đồng ý từ mỗi nhân viên đã ghi vào danh sách).
- ◆ Giữ danh sách các số điện thoại của tất cả nhân viên quan trọng với quý vị vào bất kì lúc nào.
- ◆ Ấn định một số điện thoại đặc biệt trong hệ thống nhắn tin (nếu quý vị có nó), qua đó, quý vị có thể ghi tin nhắn gửi cho nhân viên, và chắc chắn rằng tất cả nhân viên đều biết số đó.
- ◆ Chọn để bấm gọi chuyển đường giầy cho đường giầy chính.
- ◆ Giao những chìa khóa và mật mã báo động cho một người làm đáng tin cậy hay bạn bè trong trường hợp không thể đến công ty của quý vị.
- ◆ Thụ lại tài liệu máy điện toán thường xuyên.



Máy phát thanh thời tiết của Nhà Quản Lý Bầu Khí và Đại Dương Quốc Gia NOAA

Xem xét việc mua một máy phát thanh để thu nhận thông tin thời tiết của NOAA (Nhà Quản Lý Bầu Khí và Đại Dương Quốc Gia), và bao gồm một hệ thống báo cáo tin hiệu để cảnh báo những điều kiện khác nghiệt.

Các máy phát thanh thời tiết NOAA nhận các thông báo phục vụ cộng đồng và về thời tiết từ NOAA và Hệ Thống Báo Cáo Khẩn Cấp (EAS). NOAA phát thanh 24 giờ báo trước địa phương, những điều kiện du lịch và những cảnh báo thời tiết khốc liệt. Máy phát thanh thông báo thời tiết hoạt động bằng pin có thể được mua với giá thấp hơn \$50. Một số công ty cung cấp máy này có thể đặt tại trang mạng điện tử bằng việc sử dụng các kí tự chính "NOAA Weather Radio".

Để có thêm chi tiết xem <http://www.weather.gov/nwr/> hoặc gọi đến số (202) 482-6090.



Together, we can save a life

Hội Hồng Thập Tự

Đối với các nhóm có 6 hay nhiều nhân viên, Hội Hồng Thập Tự có thể lập một khóa biểu về khóa học Hồ Hấp Nhân Tạo (CPR) và Cứu Thương riêng ở các văn phòng Hội Hồng Thập Tự hay tại doanh nghiệp của quý vị. Liên lạc với phòng Sierra Sacramento của Hội Hồng Thập Tự Mỹ tại (916) 993-7070 hay <http://www.redcrossrc.org> để biết thêm nhiều thông tin.

Quý vị có thể lấy nhiều ý kiến về công tác chuẩn bị cho các thảm họa tại Nhà Quản Lý Thương Mại Nhỏ ở <http://www.sba.gov/content/disaster-preparedness> trên mạng lưới điện tử.

A woman with glasses and a white lab coat is seated at a workstation, typing on a keyboard. She is wearing a watch on her left wrist and a ring on her right hand. The workstation features multiple monitors, one of which displays a colorful grid of data. The background is slightly blurred, showing other equipment in the room.

Báo Cáo Những Tình Trạng Khẩn Cấp

GỌI 911 KHI QUÝ VỊ:

- ◆ gặp hỏa hoạn
- ◆ ngửi mùi khói hay khí-đốt
- ◆ thấy hoặc nghe một tiếng nổ
- ◆ cần sự trợ giúp y tế hay phát hiện những người cần sự trợ giúp
- ◆ phát hiện những người đáng nghi trong hay rời khỏi một khu vực
- ◆ thấy một người mang vũ khí
- ◆ thấy một gói hàng đáng nghi trong khu vực công cộng
- ◆ thấy người nào đó dùng vũ lực giam giữ hay cưỡng ép, người khác
- ◆ phát hiện hay nhận thức có một sự đe dọa đến cuộc sống và/hay tài sản
- ◆ phát hiện điều bất thường hay có điều lạ mà có thể bày tỏ một sự đe dọa.



KHI GỌI 911

CHUẨN BỊ TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI NÀY

- ◆ Địa chỉ của nơi xảy ra tai nạn là gì?
- ◆ Nơi đó là nhà, căn hộ hay công ty?
- ◆ Địa chỉ quý vị đang gọi là gì?
- ◆ Tên của quý vị là gì?
- ◆ Số điện thoại của quý vị là?
- ◆ Tai nạn xảy ra khi nào?
- ◆ Quý vị có thể miêu tả người tình nghi không(nếu thích hợp)?
- ◆ Chủng tộc, giới tính, tuổi tác, chiều cao, cân nặng, màu tóc và bề rộng của người bị nghi ngờ như thế nào?
- ◆ Quý vị có thể nhớ lại quần áo, hình xăm, giọng nói hay những đặc điểm khác hay không? Lối vận chuyển của những người bị nghi ngờ là gì?
- ◆ Người bị nghi ngờ đi bộ, xe đạp, lái một phương tiện vận chuyển, hay đi xe taxi?
- ◆ Người bị nghi ngờ có mang vũ khí hay không? Nếu có, thì là loại gì?
- ◆ Nó có phải là một khẩu súng lục ổ quay hay súng lục ngắn nửa trực, dao, bình xịt hơi cay?
- ◆ Người bị nghi ngờ ở đâu khi quý vị thấy anh ta hay cô ta lần cuối, và hướng di chuyển của người đó là gì - ví dụ, hướng bắc, nam, đông hay tây, hướng ra phía sông hay hướng ra đường xa lộ?

ĐIỀU MÀ QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM VỚI TƯ CÁCH LÀ MỘT NHÂN CHỨNG

Quan sát người bị nghi ngờ một cách cẩn thận

- ◆ Tránh nhìn họ một cách lộ liễu.
- ◆ Bắt đầu dùng khả năng ghi nhớ.
- ◆ Chú ý nhiều chi tiết mà quý vị có thể nhớ.
- ◆ Nhận diện những đặc điểm lạ.
- ◆ Ghi chú các chi tiết trước khi quý vị quên chúng.

Quan sát phương tiện vận chuyển của họ một cách cẩn thận

- ◆ Nhận diện màu sắc, kiểu dáng, chất liệu
- ◆ Lưu ý đến độ tuổi.
- ◆ Nhận diện kiểu xe (xe bốn cửa, xe SUV, xe hai chỗ ngồi).
- ◆ Chú ý một vài điểm đặc biệt(hình dán, vết trầy xước, hay những điểm hư hại khác).
- ◆ Chú ý đến số xe và tiểu bang.
- ◆ Quan sát hướng di chuyển.

Trước khi gọi điện

Chắc chắn rằng quý vị có thể xác định được địa phương mà quý vị đang ở hiện tại. Người nhận cuộc gọi không thể giúp đỡ nếu như họ không biết nơi quý vị đang ở.



Khi quý vị gọi 911

- ◆ Người nhận cuộc gọi có kỹ năng tốt sẽ trả lời quý vị qua điện thoại.
- ◆ Chờ người nhận máy đặt các câu hỏi cho quý vị.
- ◆ Nếu có thể, quý vị hãy chuẩn bị đưa điện thoại cho nạn nhân hoặc nhân chứng nếu người nhận cuộc gọi yêu cầu chuyện này.



Đừng gọi đến 911 để “tập” cho những đứa trẻ của quý vị.

Giúp đỡ những đứa trẻ thực tập quay số và gọi đến 911 thông qua việc chơi “trò chơi 911” tại: http://www.kiddiesgames.com/en/games/call_911.swf en la Red.

Số điện thoại khẩn cấp cho người sử dụng điện thoại cầm tay

Trong thành phố Sacramento (916) 264-5151

Từ những nơi khác trong quận hạt (916) 874-5111

Hệ Thống Thông Báo Khẩn Cấp (EAS)



Hệ Thống Thông Báo Khẩn Cấp (EAS)

Hệ Thống Thông Báo Khẩn Cấp (EAS) là một hệ thống cảnh báo để thông báo cho cộng đồng về những tình trạng gây nguy hiểm cho tính mạng và tài sản. Các thông báo của EAS được phát sóng trên máy phát thanh, truyền hình và các phương tiện qua cáp. Một sự cảnh báo của EAS có thể chỉ được phát đi trong một số tòa cao ốc, khu vực rộng lớn của thành phố, quận hạt, vùng, một số tiểu ban hay toàn quốc gia. Tất cả máy phát thanh, truyền hình, và các phương tiện qua cáp được luật pháp yêu cầu phát sóng những cảnh báo liên bang về những tình huống khẩn cấp của tự nhiên hay do con người. Tiêu bang và cảnh báo khẩn cấp địa phương, tuy nhiên phát thanh là trên căn bản tự nguyện.

NẾU CÁC THẢM HỌA TẤN CÔNG GẦN ĐÓ

- ◆ Giữ bình tĩnh và kiên nhẫn.
- ◆ Làm theo lời khuyên của những công chức quản lý khẩn cấp địa phương.
- ◆ Nghe tin tức và sự hướng dẫn từ máy phát thanh và truyền hình của quý vị.
- ◆ Kiểm tra các chấn thương.
- ◆ Làm sơ cứu và hỗ trợ những người bị thương nghiêm trọng.
- ◆ Kiểm tra sự thiệt hại bằng đèn pin. Đừng sử dụng nến hay bật các công tắc điện.
- ◆ Kiểm tra đám cháy và những mối nguy hiểm tiềm ẩn khác.
- ◆ Hít xem khí đốt bị xì. Bắt đầu tại máy nước nóng. Nếu quý vị ngửi mùi khí đốt hay tình nghi bị xì, tắt mạch chính, mở những cửa sổ và đi ra ngoài nhanh chóng.
- ◆ Ngừng sử dụng những tiện ích đã bị hư hại.
- ◆ Giữ hoặc bảo vệ an toàn cho các vật nuôi.
- ◆ Nếu quý vị có thời gian, hãy gọi cho các thành viên trong gia đình để nói với họ nơi quý vị đang đi và khoảng thời gian quý vị đến. Sau đó, tránh làm quá tải mạch điện của điện thoại, đừng sử dụng điện thoại trở lại trừ khi xảy ra một tình huống khẩn cấp đang đe dọa đến mạng sống.
- ◆ Chú ý những người hàng xóm của quý vị - đặc biệt là những người già hay tàn tật.

NẾU QUÝ VỊ ĐƯỢC KHUYẾN CHUYỂN ĐẾN “NƠI TRÚ ẨN”

Các công chức địa phương có thể khuyên quý vị ở yên tại nhà hay văn phòng (“nơi trú ẩn”) và tự bảo vệ mình ở nơi đó. Nếu thế:

- ◆ Mang thú cưng vào trong
- ◆ Đóng và khóa tất cả cửa sổ và cửa bên ngoài.
- ◆ Tắt tất cả quạt máy, và hệ thống máy điều hòa hay có nhiệt độ.
- ◆ Đóng những lá chắn lò sưởi.
- ◆ Đặt bên mình bộ sơ cứu cho thảm họa xảy ra tại nhà (xem trang 4).
- ◆ Chắc chắn rằng máy phát thanh chạy bằng pin vẫn đang hoạt động
- ◆ Đi đến một phòng trong nhà có ít cửa sổ và cửa ra vào nhất, và có nền đất cao.
- ◆ Vùng đất cao là thích hợp trong trường hợp đe dọa về hóa chất bởi vì một số hóa chất nặng hơn không khí và có thể thấm vào nền tường thậm chí khi cửa sổ đã đóng.
- ◆ Giữ việc tránh xa cửa sổ
- ◆ Trong một tình huống khẩn cấp thì những thông tin chính xác nhất đều phụ thuộc vào chính quyền địa phương
- ◆ Nghe thông tin khẩn cấp khác từ máy phát thanh địa phương. KFBK 1530 AM
- ◆ được chỉ định là đài chính để thông báo tin tức ở vùng Sacramento. KXJZ 88.9 FM là đài chính thứ hai; và một đài khác là KSTE 650 AM.



Việc mất nguồn điện

- ◆ Nếu quý vị mất đi nguồn điện trong một tình huống khẩn cấp và không có một máy phát thanh hoạt động bằng pin thì sử dụng một máy phát thanh trong phương tiện vận chuyển của quý vị (nếu nó an toàn để sử dụng).
- ◆ Tắt tủ lạnh và các máy đông lạnh càng nhiều càng tốt.

Nơi trú ẩn

Tại thời điểm khẩn cấp, một thứ cần trước là “nơi trú ẩn”, nó như một thiết bị trong ngắn hạn, và quý vị không thể có đủ thời gian để chạy đến cửa hàng để lấy những món đồ quý vị cần. Giữ một nguồn hàng tồn kho mà quý vị có và cất giữ chúng ở một nơi. Xem xét việc mua sắm một bộ gồm vải in màu chất lượng tốt và cuộn băng ống, từ đó mà quý vị có thể tạo thành một màn che phủ bảo vệ trong trường hợp khẩn cấp.

Những nơi trú ẩn của Hội Hồng Thập Tự

Những nơi trú ẩn của Hội Hồng Thập Tự có thể được mở cửa nếu một thảm họa ảnh hưởng đến nhiều người và/hay trường hợp khẩn cấp có thể được suy đoán xảy ra cho đến những ngày cuối cùng. Chuẩn bị để đến nơi trú ẩn nếu:

- ◆ một trường hợp khẩn cấp quan trọng nguy hiểm ảnh hưởng đến khu vực của quý vị
- ◆ lũ lụt đang dâng cao
- ◆ nhà của quý vị bị tàn phá nghiêm trọng
- ◆ cảnh sát và/hay chính quyền địa phương khác thông báo quý vị về việc di tản.

Những nơi trú ẩn Hội Hồng Thập Tự cung cấp miễn phí thực phẩm, nơi trú ẩn tạm thời và việc sơ cứu cơ bản cho những người sơ tán.

Hệ thống ngược chiều 911

Quận hạt Sacramento có một hệ thống thông báo khẩn cấp qua điện thoại “ngược chiều 911”. Cơ quan đáp ứng khẩn cấp có thể sử dụng hệ thống này để gọi cho cư dân và thông báo cho họ về việc ảnh hưởng của tình huống khẩn cấp đến khu vực của họ.

Sự tuân tra của cảnh sát

Trong vấn đề di tản, các viên chức thi hành luật ở địa phương sẽ tiếp tục tuân tra trong khu xóm của quý vị.

Cách để ngừng nguồn khí ga

Chỉ tắt nguồn khí gas tự nhiên nếu quý vị lưu ý thấy sự hư hại trong cấu trúc ngôi nhà của quý vị hay người hoặc nghe thấy khí gas đang rò rỉ.

1. Tìm chốt khóa van chính, nó thường đặt kế cái đồng hồ đo trên ống nước đi vào.
2. Sử dụng cái lưới liềm hay chia vận ống nước và vận van xoay vào hướng rẽ khác.

Khi van cầm tay vuông góc (theo hình chữ thập) với ống nước, thì dòng chảy đã bị khóa. Đừng bật khí gas trở lại sau khi tình huống khẩn cấp kết thúc; hãy yêu cầu công ty gas làm điều này.



Cách tắt nguồn điện

1. Xác định hộp công tắc điện hay hộp cầu chì trong nhà quý vị.
2. Xác định công tắc chính, cần đẩy hay cầu chì (thường là cái cần đẩy hay cầu chì lớn nhất trong bảng điện).
3. Dùng duy nhất một tay, đẩy cần gạt ở vị trí "tắt"(hay tắt cầu chì chính).

Nhận diện những chất liệu nguy hiểm

Phương tiện vận chuyển chở HAZMAT được yêu cầu hiển thị một áp phích (kí hiệu), mà sử dụng hệ thống số và kí tự để xác định loại chất liệu nguy hiểm đang được vận chuyển. Kiểm tra thông tin tại <http://www.phmsa.dot.gov/public/protect>.

NẾU QUÝ VỊ ĐƯỢC KHUYÊN NÊN DI TẢN

Chính quyền địa phương chỉ yêu cầu quý vị rời khỏi nhà trong những nguyên nhân hợp lý, vì thế nên lưu ý ngay lập tức những lời khuyên của họ. Lắng nghe sự hướng dẫn bổ sung từ đài phát thanh hay truyền hình. Quý vị sẽ được chỉ dẫn đến những nơi đặc biệt. Làm theo những lời khuyên hữu ích này:

- ◆ Mặc áo sơ mi tay dài, quần dài và mang những đôi giày cứng cáp
- ◆ Mang theo “một bộ dụng cụ mà quý vị nên mang theo” cho các thảm họa xảy ra với quý vị(xem trang 4 để biết thêm thông tin)
- ◆ Phối hợp với những nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em
- ◆ Chuẩn bị di chuyển những con vật cưng của quý vị đi (Xem đoạn thông tin ở trang 6)
- ◆ Ngưng các dịch vụ điện, nước và khí ga propane
- ◆ Bỏ mặc những khí gas tự nhiên (nếu không được sự chỉ dẫn khác)
- ◆ Bảo đảm an toàn cho những vật giá trị của quý vị
- ◆ Khóa cửa nhà lại
- ◆ Áp dụng một lộ trình di chuyển đặc biệt bởi chính quyền địa phương cung cấp; đừng đi những con đường tắt vì có thể không đi qua được.
- ◆ Đi xe chung lúc được.
- ◆ Tránh xa các dây điện ở dưới thấp.

CUỘC DI TẢN RA KHỎI TÒA NHÀ CAO TẦNG

Trường hợp khẩn cấp xảy ra trong tòa nhà nhiều tầng:

- ◆ Rời bỏ vùng này nhanh chóng.
- ◆ Làm theo kế hoạch di tản khẩn cấp để ra khỏi tòa nhà đó.
- ◆ Kiểm tra cánh cửa ra vào về nhiệt độ trước khi mở cửa
- ◆ Đừng sử dụng thang máy trong tòa nhà nhiều tầng khi có hỏa hoạn.
- ◆ Sử dụng cầu thang gần đó để thoát khỏi đám cháy và hơi khói.
- ◆ Bò dưới làn khói.

Để học cách giúp đỡ người tàn tật trong suốt quá trình di tản, hãy truy cập <http://www.fema.gov/plan/prepare/specialplans.shtm>

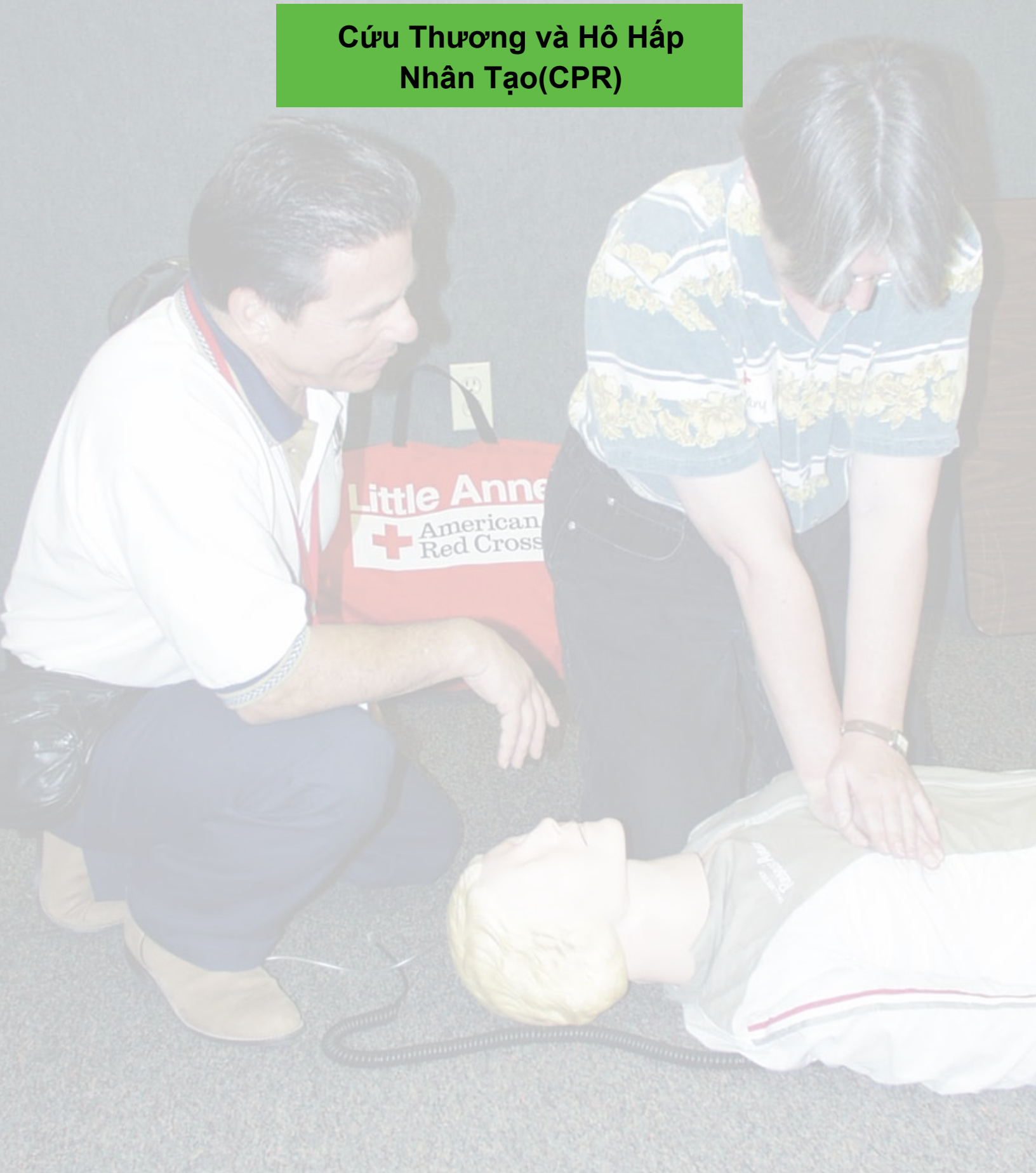
Nếu quý vị bị mắc kẹt trong tòa nhà:

- ◆ Hãy giữ bình tĩnh
- ◆ Đi đến một căn phòng có các cửa sổ hướng ra ngoài và có một điện thoại
- ◆ Ở một nơi mà những người giải cứu có thể phát hiện ra quý vị.
- ◆ Vẫy một mảnh vải sáng màu lên.
- ◆ Mở cửa sổ - nhưng đóng chúng lại nếu khói lửa vào.
- ◆ Dùng vải hay giấy báo bịt xung quanh chỗ nứt của cửa ra vào
- ◆ Giúp đỡ người khác.

NẾU QUÝ VỊ BỊ MẮT KẸT TẠI HIỆN TRƯỜNG CỦA VẬT LIỆU NGUY HIỂM GÂY TAI NẠN

- ◆ Nếu quý vị thấy một việc xảy ra bất ngờ, hãy gọi 911. Nếu có thể, hãy nói với người nhận máy về tên và/hay số lượng chất liệu nguy hiểm (xem mẫu ở cột bên lề có tựa đề “Nhận diện những chất liệu nguy hiểm”).
- ◆ Di chuyển lên dốc, theo hướng gió và ngược dòng sông khi sự kiện xảy ra.
- ◆ Đừng chạm hay bước đi trên các vũng chất đang tràn ra
- ◆ Tránh hít vào những xăng, hơi khói bốc ra và khói.
- ◆ Nếu có thể, hãy che miệng quý vị bằng một mảnh vải trong khi rời khỏi.
- ◆ Nếu quý vị bị đặt trong những tình huống có chất liệu nguy hiểm, hãy hỏi cán bộ phòng chữa cháy để khử sạch cho quý vị trước khi rời khỏi.

Cứu Thương và Hô Hấp Nhân Tạo(CPR)



Máy Khử Rung Tim Tự Động Để Dùng Bên Ngoài (AEDs)

AEDs là một thiết bị sử dụng máy tính, được kết nối đến ngực nạn nhân bằng những dây kim loại. Một AED có thể nhận biết một số vấn đề tim mạch có nhu cầu kích thích điện, và tạo ra một cú sốc điện cho tim khi cần. Với việc đào tạo, AEDs rất dễ sử dụng. Việc thực hiện đúng CPR ngay lập tức và sử dụng một AED trong vòng vài phút sẽ gia tăng cơ hội sống sót của nạn nhân.

Quý vị có thể nghiên cứu thêm về AEDs từ Hiệp Hội Tim Mạch Mỹ tại <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3011859> trên Mạng Lưới Điện Tử.

Tìm hiểu những loại CPR và sơ cứu

Quý vị đạt nhiều hiệu quả trong một tình huống khẩn cấp nếu quý vị đã có những loại CPR và sơ cứu. Gọi điện đến Hiệp Hội Tim Mạch Mỹ ở số (916) 446-6505 và Hội Chữ Thập Đỏ tại (916) 993-7070 để biết thêm nhiều thông tin.

Biến chứng của CPR

Nôn mửa là một biến chứng bất gặp thường thấy nhất ở CPR. Trong vấn đề nôn mửa, quay đầu nạn nhân qua một bên và cố gắng lau chùi đồ mửa. Tiếp tục với CPR

Việc truyền nhiễm từ nạn nhân đến người cấp cứu là rất hiếm hoi.

Không có dẫn chứng nào nói đến sự lây truyền HIV hay SI ĐA qua CPR.

Đại học Washington đã sản xuất bản tu chính "Học CPR" và đã được cho phép sử dụng tại đây.

HÔ HẤP NHÂN TẠO(CPR) VÀ CỨU THƯƠNG KHÁC

Hô hấp nhân tạo (CPR) là một kỹ thuật có thể giúp duy trì cuộc sống cho những người đang trải qua vấn đề tim ngừng đập. Trong khi tim ngừng đập, tim sẽ ngưng bơm máu, huyết áp sẽ giảm xuống 0 và không còn thấy mạch. Trong vòng 10 giây tim ngừng đập, nạn nhân bị mất ý thức và không còn phản ứng.

Hô Hấp Nhân Tạo(CPR) đẩy máu oxy hóa tiếp tục tuần hoàn đến não, tim và các cơ quan quan trọng khác, do đó ngăn cản sự tổn hại tiềm ẩn. CPR có thể giữ cho nạn nhân tiếp tục sống sót cho đến khi hoạt động của các thủ tục đạt được sự tiên tiến, bao gồm việc khử rung tim (một cú sốc điện để thúc đẩy hoạt động của tim trở lại bình thường). Một người đứng bên ngoài sử dụng CPR ngay lập tức đối với vấn đề tim ngừng đập sẽ tạo ra cơ hội sống sót gấp hai lần cho nạn nhân.

Hiệp Hội Tim Mạch Ở Mỹ đã phát triển 2 loại CPR dành cho người trưởng thành: một KIỂU TIÊU CHUẨN kết hợp việc ép ngực và hô hấp nhân tạo, cho những người đang trải qua khóa huấn luyện CPR; và một phương pháp đơn giản hơn "CHỈ CẦN ĐÔI TAY" cho tất cả mọi người có thể thực hiện.

CPR CHỈ CẦN ĐÔI TAY DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH (CPR ĐƠN GIẢN)

Sử dụng kỹ thuật này nếu quý vị **KHÔNG** trải qua khóa đào tạo CPR

1. GỌI

Kiểm tra nạn nhân đang bất tỉnh. Nếu anh ta hay cô ta không đáp lại lời nói của quý vị, hãy gọi 911 và quay trở lại với nạn nhân. Người cứu hộ khẩn cấp sẽ hướng dẫn CPR cho quý vị.



2. BƠM

Nếu nạn nhân không thở, ho hay cử động một cách bình thường, bắt đầu ép ngực. Ấn xuống ở trọng tâm vùng ngực 11/2 đến đúng 2 ly giữa những núm vú. Bơm ở mức 100/ phút, nhanh hơn một lần ở mỗi giây. Đưa ngực trở về tình trạng bình thường giữa mỗi lần ấn.



Tiếp tục giữ nhịp điệu đó cho đến khi người trợ giúp đến.

TIÊU CHUẨN CPR DÀNH CHO NGƯỜI LỚN VÀ TRẺ EM DƯỚI 8 TUỔI HAY NGƯỜI GIÀ (TIÊU CHUẨN VỀ THỜI VÀ BƠM)

Sử dụng kỹ thuật này nếu quý vị có sự đào tạo về CPR và yên tâm khi áp dụng phương pháp truyền thống này.

1. GỌI

Kiểm tra nạn nhân đang bất tỉnh. Nếu anh ta hay cô ta không đáp lại lời nói của quý vị, hãy gọi 911; dùng một máy khử rung tim tự động mang theo bên ngoài nếu nó có sẵn ở đó; và quay trở lại với nạn nhân. Người cứu hộ khẩn cấp sẽ hướng dẫn cho quý vị về kỹ thuật CPR.



2. THỜI

Nghiêng đầu nạn nhân ra sau và lắng nghe nhịp thở. Nếu nạn nhân không thở, ho hay cử động một cách bình thường, bóp mũi nạn nhân và kê miệng quý vị vào miệng họ, sau đó thổi vào cho đến khi ngực phình lên. Cho 2 hơi thở, mỗi hơi thở mất một giây.



3. BƠM

Nếu nạn nhân không thở, ho hay cử động một cách bình thường, bắt đầu ép ngực. Ấn xuống vùng ngực 11/2 đến 2 ly làm đúng 30 lần giữa những núm vú. Bơm ở mức 100/phút, nhanh hơn một lần ở mỗi giây. Đưa ngực trở về tình trạng bình thường giữa mỗi lần ấn.



4. LẶP LẠI

Tiếp tục thực hiện lặp lại 2 lần hô hấp và 30 lần bơm cho đến khi người trợ giúp đến. Đứng ấn ngực ngắt quãng trong hơn 10 giây.

Chú ý: Mức độ này là giống nhau cho CPR một người và hai người. Đối với hai người, người bơm ngực ngừng trong lúc người khác kê miệng hô hấp.

Nhịp Thở Bất Thường

Nhớ rằng một người trong lúc tim ngừng đập có thể có hơi thở bất thường trong hai phút, sự hô hấp này là kết quả của trung khu hô hấp của não gửi tín hiệu ra, thậm chí mặc dù sự tuần hoàn máu đã ngưng hoạt động. Hơi thở bất thường có âm thanh giống như tiếng ột_ột, tiếng thở hỗn hển hay tiếng ngáy. Nó không xuất hiện trong 2-3 phút. Một nạn nhân đang thở theo cách này thì cần CPR ngay lập tức. Nhu cầu không khí đối với họ trở nên vô vọng và chỉ có quý vị mới có thể cung cấp nó.

TIÊU CHUẨN CPR CHO TRẺ TỪ 1-8 TUỔI

Chú ý: Sự khác biệt rõ nét so với CPR người lớn.

1. GỌI

Kiểm tra nạn nhân đang bất tỉnh. Nếu chỉ có một mình quý vị với đứa trẻ, hãy thực hiện CPR trong 2 phút trước khi gọi 911 (Cách giải quyết này rất khác so với kỹ thuật CPR cho người lớn vì việc giúp đỡ đầu tiên cho họ là gọi 911). Người cứu hộ khẩn cấp sẽ hướng dẫn cho quý vị về kỹ thuật CPR.



2. THỞ

Nghiêng đầu nạn nhân ra sau và lắng nghe nhịp thở. Nếu quý vị phát hiện nhịp thở không bình thường, bóp mũi trẻ và kê miệng quý vị vào miệng đứa bé, sau đó thổi vào cho đến khi ngực phình lên. Cho 2 hơi thở, mỗi hơi thở mất một giây.



3. BƠM

Nếu nạn nhân vẫn không thở, ho hay cử động một cách bình thường, bắt đầu ép ngực. **Ấn ngực xuống đến 1/3 hay 1/2 chiều sâu của ngực đúng 30 lần** giữa những núm vú. Quý vị sử dụng một hay hai tay là tùy thuộc vào kích thước của trẻ. Bơm ở mức 100/phút, nhanh hơn một lần ở mỗi giây. Đưa ngực trở về tình trạng bình thường giữa mỗi lần ấn.



4. LẶP LẠI

Tiếp tục thực hiện lặp lại 2 lần hô hấp và 30 lần bơm cho đến khi người trợ giúp đến. Sau khi làm chu trình này 5 lần hay trong vòng 2 phút, dùng một máy khử rung tim tự động mang theo bên ngoài (AED) nếu nó có sẵn ở đó, và gọi 911 nếu quý vị không thực hiện được chu trình này. Đừng ấn ngực ngắt quãng trong hơn 10 giây.

TIÊU CHUẨN CPR CHO TRẺ DƯỚI 1 TUỔI



1. GỌI

La to hay gõ nhẹ vào chân trẻ. Nếu quý vị không thấy sự phản ứng nào tại vị trí lưng của trẻ. Nếu quý vị chỉ có một mình với trẻ, hãy thực hiện CPR trong 2 phút trước khi gọi 911. Người cứu hộ khẩn cấp sẽ hướng dẫn cho quý vị về kỹ thuật CPR.



2. THỜI

Nghiêng đầu ra sau (nhưng không quá xa) và lắng nghe nhịp thở. Chú ý quan sát nếu thấy ngực phình lên. Cảm thấy một luồng không khí áp vào má quý vị.

Nếu trẻ không thở, hãy kề miệng quý vị vào miệng và mũi của trẻ, thực hiện hô hấp nhẹ nhàng trong 2 lần. Mỗi lần kéo dài khoảng một giây. Quý vị nên quan sát độ phình của ngực ở mỗi lần hô hấp.



3. BƠM

Thực hiện việc ấn ngực nhẹ nhàng 30 lần. Vị trí của 2 hay 3 ngón tay đặt vào trọng tâm ngực chỉ nằm ở dưới núm vú. Ấn xuống khoảng 1/3 ngực. Bơm ở mức 100/phút. Đưa ngực trở về trạng thái bình thường giữa mỗi lần ấn.

4. LẶP LẠI

Tiếp tục thực hiện lặp lại 2 lần hô hấp và 30 lần bơm cho đến khi người trợ giúp đến. Sau khi làm chu trình này 5 lần hay trong vòng 2 phút, gọi 911, tiếp tục hô hấp và ấn ngực nếu cần. Đừng ấn ngực ngắt quãng trong hơn 10 giây.

Hội Chứng Tử Vong Đột Ngột Ở Trẻ (SIDS)

SIDS là cái chết đột ngột ở trẻ dưới 1 tuổi mà không thể giải thích sau một cuộc điều tra xuyên suốt.

Cách giảm bớt rủi ro SIDS cho trẻ:

- ◆ Đặt em bé ngủ trên lưng của ông ta hay cô ta.
- ◆ Dùng tấm đệm buộc vừa vặn, chắc chắn trong nôi em bé, nó đạt tiêu chuẩn an toàn trong hiện tại.
- ◆ Di chuyển gối, mền đệm bông, những tấm ra trải giường, thảm da cừu, những đồ chơi bông và những sản phẩm mềm mại khác từ nôi.
- ◆ Mặc quần áo ngủ cho trẻ để quý vị sẽ không phải dùng chăn hay những đồ che chắn khác đắp cho bé.
- ◆ Đặt trẻ sao cho chân của bé trai hay bé gái ở cuối nôi.
- ◆ Đảm bảo đầu của trẻ không bị phủ kín trong lúc ngủ.
- ◆ Giữ ấm cho trẻ, nhưng đừng quá ấm.
- ◆ Nhận biết mỗi nguy hiểm từ giường ngủ mềm và êm.
- ◆ Tránh ngủ trên các giường ngủ người lớn, giường ngủ nước, ghế xôfa hay những bề mặt mềm mại khác.

Nguồn gốc: SIDS/Trung Tâm Nguồn Thông Tin Quốc Gia Tử Vong Ở Trẻ Nhỏ (NSIDRC). Để biết thêm nhiều thông tin, vào trang mạng <http://www.sidscenter.org> hay gọi đến (866) 866-7437.

Chỗ ngồi an toàn cho trẻ

Trẻ em phải được an toàn trong một ghế giữ trẻ thích hợp (chỗ ngồi an toàn hay chỗ ngồi có nâng đỡ) cho tới khi chúng ít nhất 6 tuổi hay nặng tối thiểu 60 cân anh. Để có thêm chi tiết, hãy liên lạc với văn phòng Cảnh Sát Quốc Lộ California ở địa phương hay ghé thăm trang mạng <http://www.chp.ca.gov/community/safeseat.html>.

Hộp cứu thương trong nhà

Hộp cứu thương của quý vị nên có:

- ◆ găng tay dùng một lần
- ◆ băng vô trùng để cầm máu
- ◆ chất tẩy rửa hay xà bông và bông khử trùng để sát trùng
- ◆ thuốc sát trùng để ngăn ngừa nhiễm trùng
- ◆ thuốc mỡ nhiệt độ cao để ngăn ngừa nhiễm trùng
- ◆ băng dán với kích thước khác nhau
- ◆ thuốc rửa mắt để nhỏ mắt hay thuốc sát trùng
- ◆ nhiệt kế không thủy ngân
- ◆ thuốc men theo toa bác sĩ quý vị uống hàng ngày, như thuốc tiểu đường, thuốc tim, và thuốc bơm suyễn (quí vị sẽ phải thay đổi thuốc định kỳ về thuốc quá hạn)
- ◆ dụng cụ y khoa theo toa như thiết bị, dụng cụ theo dõi huyết áp và đường trong máu.
- ◆ kéo
- ◆ cái kẹp

Hộp cứu thương trong nhà có thể bao gồm những loại thuốc theo toa hay không có toa:

- ◆ aspirin, hay thuốc không có Aspirin giảm đau
- ◆ thuốc chống tiêu chảy
- ◆ antacid (để chống đầy hơi)
- ◆ thuốc nhuận tràng
- ◆ than hoạt hóa, sử dụng nếu có lời khuyên của Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc

Chú ý: Viện Hàn Lâm Mỹ về Bác Sĩ Nhi Khoa không còn phê bình nước rễ cây ở nam Mỹ dùng để sử dụng cứu thương cho người trong nhà.

Bản tu sửa từ những lời góp ý tại http://www.ready.gov/first_aid_kit.html được thực hiện bởi Phòng An Ninh Quốc Gia.

CỨU THƯƠNG VỀ NGẠT THỞ

Đây là những bước giúp không khí lưu thông khi bị tắc nghẽn trong việc hồi tỉnh cho trẻ em và người lớn.

HỒI TỈNH CHO NGƯỜI LỚN

Bước 1

Xác định nếu người đó có thể nói hay ho. Nếu không, tiến hành bước kế tiếp.

Bước 2

Thực hiện việc ấn mạnh phía dưới bụng (Heimlich Maneuver):

- ◆ Từ phía sau, vòng cánh tay của quý vị quanh eo của nạn nhân
- ◆ Nắm tay lại và đặt ngón cái của quý vị ngược phía trên bụng dưới của nạn nhân, dưới khung xương sườn và trên lỗ rún.
- ◆ Giữ nắm tay của quý vị với bàn tay còn lại, ấn phía trên bụng dưới với một cái đẩy nhanh chóng lên cao. Đừng siết chặt khung xương sườn, hạn chế sức đẩy ở tay của quý vị.

Bước 3

Lặp lại tới khi công việc hoàn tất.

Một cái đẩy ngực có thể dùng cho người béo phì hay trong thời kỳ cuối của thai phụ.

Nếu người lớn hay trẻ con trở nên bất tỉnh, tiến hành hô hấp nhân tạo. Nếu quý vị thấy một vật trong cổ họng hay miệng, hãy lấy nó ra.

HỒI TỈNH CHO TRẺ CON TỪ 1-8 TUỔI

Bước 1

Xác định nếu trẻ có thể nói hay ho. Nếu không, tiến hành bước kế tiếp.

Bước 2

Thực hiện việc ấn mạnh phía dưới bụng (Heimlich Maneuver) liên tục cho đến khi vật lạ trong cơ thể bị tống ra ngoài.

Nếu trẻ con trở nên bất tỉnh, tiến hành CPR. Nếu quý vị thấy một vật trong cổ hay miệng, hãy lấy nó ra.

HỒI TỈNH CHO TRẺ NHỎ (DƯỚI 1 TUỔI)

Bước 1

Xác định nếu trẻ có thể nói hay ho. Nếu không, tiến hành bước kế tiếp.



Bước 3

Đẩy ngực lên 5 lần.

Bước 4

Lặp lại bước 2 và 3 ở trên cho tới khi có kết quả hay trẻ nhỏ trở nên ngất đi. Nếu trẻ con trở nên bất tỉnh, tiến hành CPR. Nếu quý vị thấy một vật trong cổ họng hay miệng, hãy lấy nó ra.



Bước 2

Đập vào lưng 5 cái.

Sơ cứu ngạt thở được sửa đổi thích hợp từ " Học CPR: Quý vị có thể làm nó," được phát hành trực tuyến (<http://depts.washington.edu/learnpr/chokeconscious.html>) bởi Đại học Washington; được cho phép sử dụng tại đây.



CỨU THƯƠNG VỀ CHẾT ĐUỐI

Thực hiện cẩn thận tối đa để tránh đụng chạm trực tiếp với nạn nhân. Một nạn nhân bị hoảng sợ có thể vô tình nhận chìm người trợ giúp một cách dễ dàng.

Nếu nạn nhân có nhận thức:

- ◆ Kéo một vật nổi về phía nạn nhân hay cố gắng với lấy một cành cây dài, cây sào, quần áo hay đồ vật khác để có thể níu lấy. Những người cứu hộ không nên tự đặt họ trong tình huống nguy hiểm.
- ◆ Gọi 911 để được giúp đỡ.

Nếu nạn nhân bị bất tỉnh:

- ◆ Nếu quý vị phải nhảy xuống nước cứu nạn nhân, hãy lấy một vật nổi mang theo nếu có thể. Đưa nạn nhân ra khỏi nước, cùng một lúc cẩn thận giúp điều chỉnh cổ và lưng thẳng. Trên bờ hay trên sân hồ, ngay lập tức nạn nhân sẽ phải được đặt lưng trên đất.
- ◆ Nếu nạn nhân không thở, kiểm tra việc tắc nghẽn của đường thở và làm thông đường lưu dẫn không khí nếu cần. Nếu sau một vài giây, nạn nhân vẫn không thở, ngay lập tức bắt đầu CPR (coi mục CPR, trang 18). Gọi 911 để được giúp đỡ.
- ◆ Nếu nạn nhân còn tỉnh táo, giữ ấm nạn nhân (đắp mền, áo choàng, hay vật khác) và để nằm xuống trong khi quý vị chờ đợi những người cứu hộ đến.

ĐỘNG KINH

Quý vị không thể ngưng việc động kinh khi nó bắt đầu xảy ra. Hãy học một khóa về động kinh.

Những biểu hiện của động kinh:

- ◆ Chân tay co giật mạnh.
- ◆ Mắt trợn ngược lên.
- ◆ Hơi thở trở nên khó khăn, với nước dãi hay sùi bọt mép ở miệng.
- ◆ Ngừng thở tạm thời trong một vài trường hợp.
- ◆ Nạn nhân có thể tự cắn lưỡi, nghiêm trọng đến nỗi nó bị chảy máu và gây tắc nghẽn việc lưu thông không khí.

Trong suốt giai đoạn động kinh:

- ◆ Gọi cấp cứu y tế khẩn cấp ngay lập tức.
- ◆ Đừng thử để bất cứ vật gì vào miệng nạn nhân. Quý vị có thể tự gây tổn thương cho mình và/hay nạn nhân.
- ◆ Giúp nạn nhân nằm xuống để tránh bị té ngã và bị thương.
- ◆ Lấy những vật nguy hiểm khỏi nạn nhân.
- ◆ Đừng dùng sức mạnh hay thử ngăn cản một nạn nhân trúng phong.

Sau khi trúng phong:

- ◆ Kiểm tra quan sát nếu nạn nhân còn thở. Nếu không, làm hô hấp (coi bước 2 trong mục CPR “Thở”).

Dùng thuốc quá liều

Dùng thuốc quá liều là một sự nhiễm độc. Đừng dùng nó hay nghiện rượu nhẹ. Rượu mạnh nguyên chất hay trộn chung với những thuốc khác có thể giết người.

CẨN THẬN: Mọi người dưới sự ảnh hưởng của rượu mạnh hay thuốc có khuynh hướng dùng bạo lực. Phải cẩn thận.

1. Nếu nạn nhân bất tỉnh, gọi 911. Nếu nạn nhân còn tỉnh táo, gọi Kiểm Soát Chất Độc Ở (800) 876-4766.
2. Kiểm tra hơi thở của nạn nhân. Nếu hơi thở đã ngừng hay quá yếu, làm lưu thông đường thở. Nếu sau một vài giây, nạn nhân còn không thở, lập tức bắt đầu làm hô hấp (coi bước 2 đoạn CPR “Thở”).
3. Trong khi chờ người đến giúp:
 - a. quan sát nhịp thở.
 - b. giữ ấm nạn nhân với chăn hay áo choàng.
 - c. Đừng dội nước lên mặt nạn nhân.
 - d. Đừng đưa thức ăn hay nước cho nạn nhân nếu không có lời chỉ dặn của 911 hay Phòng Tổ Chức Kiểm Soát Chất Độc.
4. Nếu nạn nhân bất tỉnh, nghiêng nạn nhân qua một bên để lưu thông đường thở nếu xảy ra ói mửa.



Vòng đeo MedicAlert

Chắc chắn kiểm tra nạn nhân về vòng đeo tay lưu ý về thuốc hay vật phụ khác. Một vòng đeo tay sẽ ghi tình trạng sức khỏe của một người, số hồ sơ cá nhân và một số điện thoại gọi đến để biết thêm thông tin chi tiết.

Chảy máu:

Chấn thương đầu

- ◆ Gọi người cứu hộ khẩn cấp. Hãy để chuyên viên y khoa chữa trị vết thương.
- ◆ Luôn nghỉ ngơi việc chấn thương cổ khi xảy ra tổn thương đầu nghiêm trọng. Giữ cố định đầu và cổ nạn nhân.
- ◆ Khi máu ngừng chảy, đừng ép quá chặt. Đừng thử ngăn chảy máu lỗ tai bằng cách trực tiếp đè lên.
- ◆ Đừng đưa nạn nhân nước uống, thuốc lá hay những thuốc khác. Chúng có thể che kín những triệu chứng quan trọng.

Chảy máu: bên trong

Dấu hiệu cảnh báo bên trong bao gồm:

- ◆ ho hay ói ra máu, hay đi tiểu, đi cầu ra máu
 - ◆ lạnh, da lạnh trắng nhợt; mạch yếu, cứng; chóng mặt.
1. Gọi y khoa cứu cấp ngay lập tức.
 2. Cho nạn nhân nằm xuống với hai chân nâng nhẹ và động viên anh ta hay cô ta thả lỏng. Giữ bình tĩnh và giữ ấm cho nạn nhân.
 3. Đừng đưa cho nạn nhân thức ăn hay đồ uống.

CỨU THƯƠNG CHO CHẢY MÁU: VẾT THƯƠNG

Cách tốt nhất để kiểm soát chảy máu là trực tiếp đè lên trên chỗ vết thương. Đừng thử dùng miếng ga rô tự cầm máu. Luôn luôn tránh đụng chạm da vào máu của nạn nhân. Dùng nhiều lớp vải nếu cần thiết.

- ◆ Ấn trực tiếp cố định từ 5-15 phút. Hầu hết máu chảy sẽ ngưng trong vài phút.
- ◆ Nếu chảy máu từ chân, tay, đùi hay cánh tay, dùng trọng lực giúp máu chảy chậm. Nếu quý vị cho rằng xương không bị gãy, nâng tay chân để cao hơn tim nạn nhân.
- ◆ Chảy máu mũi dữ dội, thường có thể được kiểm soát do trực tiếp đè chặt lỗ mũi bằng tay trong khi ngồi dậy. Đè chặt trong 10 phút không nghỉ.

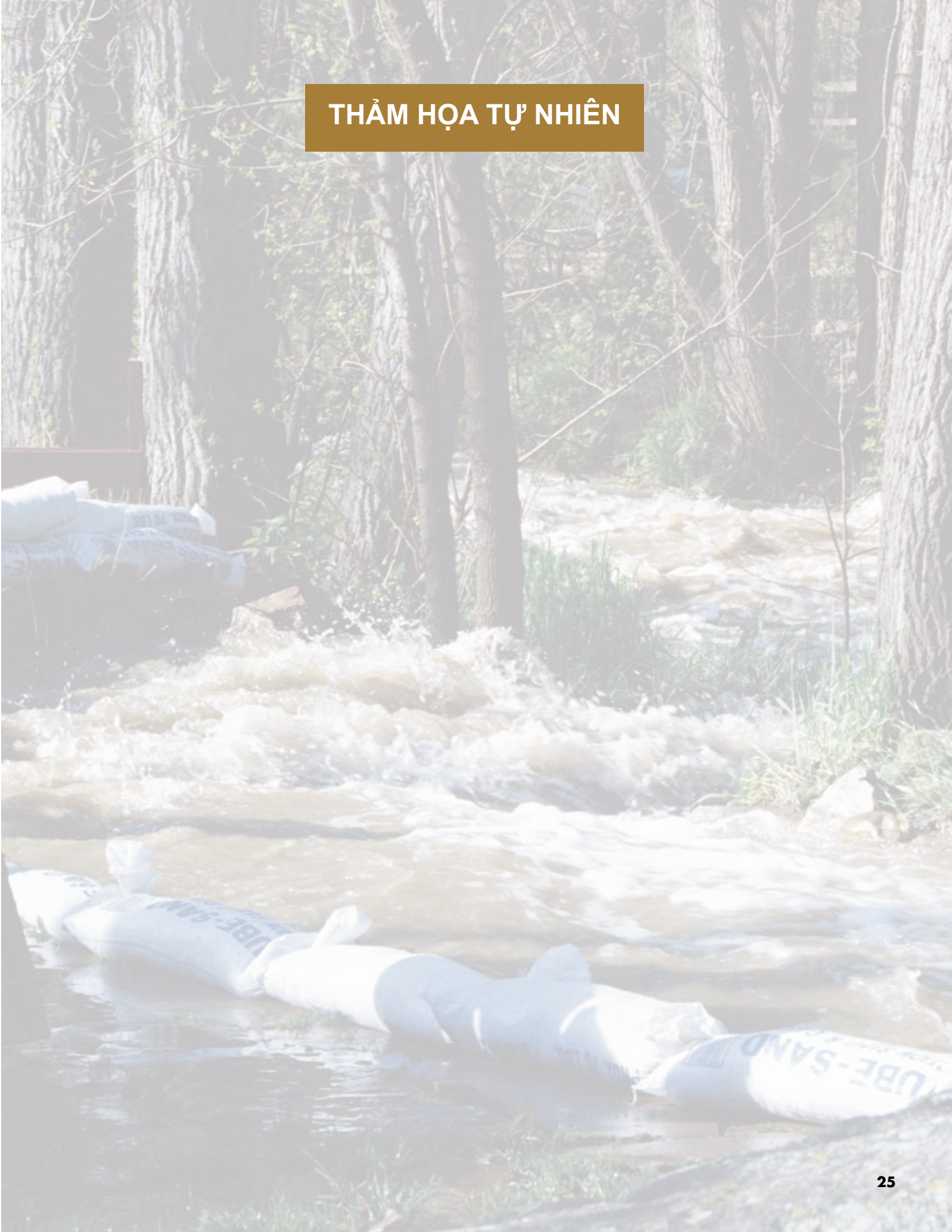
GÃY XƯƠNG

- ◆ Gọi cho những người cấp cứu y khoa khẩn cấp hay nhờ người nào gọi ngay lập tức
- ◆ Đừng di chuyển nạn nhân nếu không anh ta hay cô ta gặp chấn thương nguy hiểm ngay lập tức.
- ◆ Đừng cố gắng đẩy xương gãy vào chỗ cũ nếu nó xuyên qua da.
- ◆ Đừng cố gắng sửa thẳng chỗ bị gãy. Hãy để bác sĩ hay người đã được đào tạo làm việc đó. Nếu quý vị phải di chuyển hay chở nạn nhân, giữ cố định chỗ bị gãy tốt nhất có thể.
- ◆ Giữ ấm nạn nhân, và không cho uống những chất lỏng hay những chất kích thích. Đừng nâng chân, nếu quý vị nghi ngờ một sự chấn thương ở chân, cổ, lưng hay đầu.

SỐC ĐIỆN

- ◆ Đừng đụng tới một người vừa bị giật điện ngay lúc đó, cho tới khi quý vị chắc chắn điện đã được tắt.
- ◆ Nếu nạn nhân chạm dây điện hay một đường dây điện bị đứt xuống, dùng một cây khô di chuyển nó đi khỏi. Nếu đất bị ướt, đừng đến gần. Gọi 9-1-1 để giúp đỡ.
- ◆ Nếu quý vị có thể đến gần an toàn, kiểm tra hơi thở. Nếu hơi thở của nạn nhân yếu hay đã bị ngừng, lưu thông đường thở. Nếu sau một vài giây nạn nhân vẫn chưa thở, ngay lập tức bắt đầu CPR (xem đoạn CPR ở chương này).

THẨM HỌA TỰ NHIÊN



THẨM HỌA TỰ NHIÊN

Như thế nào nhân viên thành phố nhận biết cơn lụt đang tràn vào?

Đánh Giá Địa Phương Tự Động trong Thời Gian Chính Xác (ALERT), được tạo ra bởi Dịch Vụ Thời Tiết Quốc Gia, báo hiệu cho các cơ quan đô thị về cơn lũ có thể xảy ra. Hệ thống ALERT của Sacramento phát thanh liên tục và báo cáo tự động từ máy đo lượng nước và máy đo mực nước sông.

Bảo hiểm lụt

Hầu hết chính sách bảo hiểm của chủ nhà không bao gồm các mất mát từ ngập lụt. Với nguyên nhân đó, bảo hiểm lũ lụt bổ sung là thích hợp cho toàn công dân và chủ doanh nghiệp, liệu rằng có hay không việc tài sản của họ nằm trong Vùng Lũ Lụt Nguy Hiểm đặc biệt được chỉ định FEMA (SFHA). Cư dân bên ngoài SFHA có thể đủ điều kiện về “chính sách rủi ro thích hợp” (PRPO) ở mức giảm giá.

Bảo hiểm lũ lụt không bị giới hạn cho các chủ tài sản; người thuê nhà cũng có thể mua nó để bảo hiểm giá trị vật sở hữu của họ. Hơn nữa, những công dân thành phố Sacramento không có đủ điều kiện về PRP thì hội đủ điều kiện để mua bảo hiểm ngập lụt ở mức giảm giá bởi vì thành phố Sacramento có tham gia vào Chương Trình Bảo Hiểm Ngập Lụt Quốc Gia và Hệ Thống Giá Thuế Cộng Đồng.

Nếu quý vị là một công dân thành phố Sacramento, quý vị có thể nghiên cứu nó nếu nhà cửa quý vị nằm trong SFHA bằng cách gọi đến thành phố Sacramento “Đường dây thông tin khu vực có lũ” ở số (916) 808-5061; để lại lời nhắn về thông tin cá nhân, địa chỉ của quý vị, và số giao dịch của người định giá thuế (APN). Người đại diện thành phố sẽ hồi âm trong vòng 2 ngày. Cư dân ở những vùng khác có thể gọi đến Quận hạt Sacramento “đường dây nóng thông tin khu vực lũ lụt” ở số (916) 874-7517. Nếu quý vị không chắc APN của quý vị, quý vị có thể gọi đến Văn Phòng Người Định Giá Của Quận tại số (916) 875-0700.

Để biết thêm thông tin về bảo hiểm lũ lụt, gọi nhà quản lý bảo hiểm địa phương; gọi đến Chương Trình Bảo Hiểm Ngập Lụt Quốc Gia ở (888) 379-9531 để yêu cầu chuyển đến phòng quản lý; hay vào <http://www.fema.gov/business/nfip/index.shtm>.

Giống tất cả những vùng của quốc gia, quận hạt Sacramento không ngoại lệ về tai họa thiên nhiên. Mặc dù không thường xuyên, nước lũ, động đất và cháy rừng có thể xảy ra tại đây.

NGẬP LỤT

Những vùng đất ở Quận Hạt Sacramento thường gặp rủi ro ngập lụt từ các con sông. Sacramento nằm trong khu vực đất đai rộng lớn có nước lũ vì các con sông Sacramento và con sông American chảy qua. Vì hai con sông này – hay các nhánh sông Arcade, Ruble, Elder, Laguna, Hagginwood, con sông Cosumnes và các con suối lớn khác, và các kênh thoát nước đều đi ngang qua khu vực này – có thể tràn vào bờ của khu vực như là một kết quả của lượng mưa nặng hạt trong thung lũng và trong những vùng núi lân cận. Những con đê bản được thiết kế để ngăn chặn các dòng sông thỉnh thoảng có thể bị thiệt hại vì xói mòn, dẫn đến cơn lũ lan rộng hay bị khoanh vùng như một sự cảnh báo nhỏ.



TRƯỚC CƠN BÃO

- ◆ Giữ các chính sách bảo hiểm, tài liệu hay những vật giá trị khác ở một hộp bảo vệ an toàn. Nếu quý vị giữ chúng ở nhà, đảm bảo mang chúng bên người khi rời khỏi chỗ ở.
- ◆ Kiểm tra chính sách bảo hiểm của chủ nhà hay người thuê nhà về chế độ bảo hiểm lũ lụt. Mua nhiều chính sách nếu quý vị không có cái nào.
- ◆ Giữ xăng luôn đầy bình. Nếu nguồn điện bị cắt, thì trạm xăng không thể hoạt động.
- ◆ Biết những tuyến đường an toàn từ nhà quý vị hoặc văn phòng đến những vùng đất cao và an toàn. Nhớ kiểm tra truyền hình, máy phát thanh để tìm những tuyến đường thích hợp ở bên ngoài trước khi rời khỏi nhà. Các đài phát thanh truyền thông báo đầu tiên khẩn cấp cho vùng Sacramento là KFBK 1530 AM, KXJZ 88.9 FM và KSTE 650 AM.
- ◆ Giữ bao cát, gỗ dầm, tấm lót nhựa, gỗ xẻ và những vật liệu xây dựng thủ công khác trong áo không thấm nước. Không sắp xếp trực tiếp các bao cát thành đồng dựa vào nền bê tông tòa nhà của quý vị; chất đồng chúng ở những khoảng không xa, để ngăn cản nước lụt chạy vào từ việc hoàn thành kết cấu này.



- ◆ Trong suốt thời gian mưa nặng hạt, phá hủy nhà cửa và tài sản thường xuyên là kết quả của những cơn đường ngập lụt, đặc biệt vấn đề này làm công rãnh bị ngăn chặn. Rõ ràng là do lá và mảnh vỡ từ máng xối và lò sưởi trên đường.

TRONG SUỐT CƠN BÃO

- ◆ Tránh những khu vực bị lệ thuộc vào nạn lụt xảy ra đột ngột.
- ◆ Dùng cố gắng băng qua dòng suối mà mực nước cao hơn đầu gối của quý vị. Thậm chí mực nước cạn 6 ly có thể gây ra sự mất thăng bằng và quý vị có thể bị cuốn đi bởi những dòng chảy mạnh.
- ◆ Dùng thử lái xe vào một con đường bị ngập; quý vị có thể bị mắc trên cạn hay bị kẹt lại.
- ◆ Nếu xe của quý vị bị kẹt trong một con đường bị ngập, bỏ nó lập tức và tìm đến vùng đất cao hơn. Nhiều cái chết xảy ra là hậu quả của việc cố gắng di chuyển xe cộ đã bị mắc kẹt trong tình trạng nước dâng cao.
- ◆ Dùng “ngắm cảnh” ở khu vực ngập lụt. Dùng thử đi vào vùng đã bị chặn lại bởi chính quyền địa phương.
- ◆ Tránh những chuyến đi không cần thiết. Nếu quý vị phải di chuyển trong suốt cơn bão, hãy mặc quần áo nhiều lớp chặt và ấm. Tư vấn những người khác về nơi đến của quý vị.
- ◆ Chỉ dùng điện thoại trong những nhu cầu cần thiết hay để báo cáo tình trạng nguy hiểm.
- ◆ Nếu lũ lụt có thể xảy ra và thời gian cho phép, di chuyển những vật sở hữu có giá trị đến tầng cao trong nhà của quý vị.
- ◆ Nếu nhận được lời khuyên di tản nhà từ chính quyền địa phương, di chuyển đến những vùng an toàn trước khi đường đi bị ngăn chặn bởi nước lũ.
- ◆ Trước khi rời khỏi, ngắt tất cả điện gia dụng, và nếu được khuyến bởi cơ quan tiện ích địa phương, quý vị hãy tắt các mạch điện ở van cầu chì và phục vụ hơi đốt ở đồng hồ đo.

Nhận biết nguy hiểm

Trong trường hợp lũ lụt khẩn cấp, thành phố và quận hạt Sacramento có thể sử dụng các phương tiện khác nhau để thông báo cho quý vị tình trạng và các tuyến đường di tản thích hợp.

- ◆ **911 gọi ngược về nhà quý vị.** Phòng tổ chức truyền đạt thông tin khẩn cấp có thể sử dụng hệ thống “gọi ngược 911” để gọi đến nhà quý vị và thông báo về lệnh di tản. Lắng nghe cẩn thận thông tin và sự hướng dẫn di tản về cách cầu cứu nếu quý vị cần sự trợ giúp di tản từ nhà.
- ◆ **Lắng nghe còi báo động.** Trong trường hợp khẩn cấp, cảnh sát và nhân viên chữa cháy sẽ sử dụng còi báo động của họ và loa phóng thanh để thông báo đến dư dân về tình trạng khẩn cấp.
- ◆ **Bật truyền hình hay máy phát thanh.** Trong suốt cơn bão lớn, hoặc nếu quý vị nghe còi báo động, bật truyền hình hay máy phát thanh và điều chỉnh đài địa phương phát thông tin khẩn cấp và các tuyến di tản. Đài phát thanh chính phát sóng khẩn cấp cho Sacramento là KFBK, 1530 AM.

Khi việc theo dõi ngập lụt được phát ra

- ◆ Di chuyển những vật sở hữu giá trị lên tầng cao trong nhà.
- ◆ Đồ đầy xăng trong xe của quý vị khi được phát lệnh di tản.

Khi việc CẢNH BÁO ngập lụt được thông báo

- ◆ Điều chỉnh làn sóng thông tin và lời khuyên từ máy phát thanh địa phương và đài truyền hình.
- ◆ Khi được báo di tản, thực hiện một cách nhanh chóng có thể.

Khi vấn đề theo dõi ngập lụt chợt phát ra

- ◆ Xem các tín hiệu của cơn lũ đột ngột và sẵn sàng di tản vào thời điểm thông báo.

Khi vấn đề CẢNH BÁO ngập lụt chợt phát ra

- ◆ Nếu quý vị tin cơn lũ có thể xảy ra đột ngột, di tản lập tức bởi vì quý vị chỉ có thể có vài giây để thoát khỏi
- ◆ Di chuyển đến vùng đất cao hơn và tránh xa con sông, suối, các nhánh sông và vùng bão.
- ◆ Dùng lái xung quanh vật chướng ngại. Đây là những nơi lân cận vùng nguy hiểm.
- ◆ Nếu xe của quý vị kẹt khi nước dâng cao nhanh chóng, bỏ nó lập tức và đi lên các vùng đất cao.

Quý vị có thể lấy thông tin từ các nguồn:

- ◆ “Chuẩn Bị Cho Lụt; Lời khuyên cho cư dân của Thành Phố Sacramento để Chuẩn Bị và Bảo Vệ Tài Sản Của Họ Từ Mối Nguy Hiểm Ngập Lụt”, được chuẩn bị bởi Phòng tiện ích Thành phố Sacramento (http://www.cityofsacramento.org/utilities/pubs/Flood_ready.pdf)
- ◆ “Cách để Đối Phó Ngập Lụt tại Nhà”, được chuẩn bị bởi Phòng Quản Lí Nguồn Nước California (http://www.water.ca.gov/floodmgmt/docs/brochure_floodfightingathome.pdf)
- ◆ “Nhận Biết Mùa Đông; Thời Tiết Mùa Đông và Sự Chuẩn Bị Ngập Lụt, Trước, Trong Khi, và Sau Cơn Bão”, được chuẩn bị bởi Văn Phòng Thống Đốc California về Phục Vụ Khẩn Cấp (http://www.water.ca.gov/floodmgmt/docs/be_winter_wise.pdf)
- ◆ Tài liệu Cơ Quan Kiểm Sát Ngập Lụt Vùng Sacramento về bảo hiểm ngập lụt http://www.safca.org/flood_insurance.htm
- ◆ “Cuộc Sống Kế Tiếp Để Đáp Đề”, quyển sách nhỏ được phát hành bởi Phòng Quản Lí Nguồn Nước California http://www.arfcd.org/_pdf/leveebrochure.pdf.

TRONG SUỐT CƠN ĐỘNG ĐẤT

Tránh né, che chắn và giữ chặt

TRÁNH NÉ hay **CHẠY XUỐNG** sàn.

CHE CHẮN

Cần sự CHE CHẮN ở dưới bàn ăn, bàn làm việc cứng cáp, hay những vật dụng khác. Nếu điều này là không thể, tìm sự che chắn dựa vào bức tường bên trong và bảo vệ đầu và cổ của quý vị bằng cánh tay. Tránh những điểm gần cửa sổ, gương, vật đang treo, những đồ vật cao lớn.

NĂM CHẶT

Nếu quý vị che chắn dưới phần thiết bị cứng cáp, **NĂM CHẶT** nó và chuẩn bị mang nó theo để di chuyển. Ở yên vị trí cho đến khi đất ngừng rung chuyển và khi nó trở nên an toàn để di chuyển.

SAU CƠN BÃO

- ◆ Đứng bật khí đốt trở lại. Dựa vào những tổ chức cung cấp tiện ích.
- ◆ Đứng dùng thực phẩm tươi sống hay hàng hóa đóng hộp có tiếp xúc với nước ngập lụt.
- ◆ Làm theo sự chỉ dẫn địa phương lưu ý vấn đề an toàn nước uống. Nếu quý vị nghi ngại, nấu hay lọc nước trước khi uống. Có giếng bơm nước và kiểm nghiệm nước trước khi uống.
- ◆ Tránh những khu vực thảm họa; sự hiện diện của quý vị để tiếp tế lương thực và làm những hoạt động khẩn cấp khác, và quý vị có thể đang trong tình trạng nguy hiểm
- ◆ Không xử lý các thiết bị điện đang hoạt động trong các khu vực ẩm ướt. Nếu các phần của thiết bị hay dụng cụ điện đã tiếp xúc với nước, kiểm tra chúng trước khi sử dụng
- ◆ Tránh những dây điện bị rơi dưới đất hay dây khí đốt bị hư. Báo cáo vấn đề lập tức đến cơ quan điện hay khí đốt, cảnh sát hay phòng chữa cháy.
- ◆ Sử dụng đèn pin- không phải lồng đèn, que diêm hay nến – để kiểm tra tòa nhà; vật liệu dễ cháy có thể ở bên trong.
- ◆ Điều chỉnh máy phát thanh hay truyền hình để tìm thông tin và sự hướng dẫn từ chính quyền địa phương.
- ◆ Gọi cho người kết nối khẩn cấp ngoài vùng của quý vị sau cơn bão để những người có thể biết được tình trạng và khu vực của quý vị.
Người liên lạc của quý vị nên là một thành viên gia đình hay người bạn sống ở ngoài vùng, người mà trước đó quý vị đã yêu cầu phục vụ như điểm trung tâm liên lạc của gia đình trong trường hợp quý vị bị chia cắt.

ĐỘNG ĐẤT

Sự chuẩn bị cho cá nhân và gia đình

- ◆ Biết những điểm an toàn trong mỗi phòng – núp dưới bàn ăn, bàn làm việc cứng cáp, hay dựa vào bức tường bên trong.
- ◆ Biết những điểm nguy hiểm – cửa sổ, gương, vật đang treo, lò sưởi, những đồ vật cao lớn.
- ◆ Hướng dẫn thực hành các cuộc diễn tập. Tự đặt mình và đưa trẻ của quý vị trong những vùng an toàn một cách tự nhiên. Thực hiện tiến trình “tránh né và che chắn”
- ◆ Học cứu thương và CPR (hồi sức tim mạch) từ Hội Chữ Thập Đỏ địa phương hay những tổ chức cộng đồng khác.
- ◆ Biết những chính sách của trường học địa phương của quý vị liên quan đến việc giải thoát trẻ em trong trường hợp khẩn cấp.
- ◆ Quyết định nơi mà gia đình quý vị sẽ hội tụ nếu bị chia tách.
- ◆ Giữ danh sách các số điện thoại khẩn cấp.
- ◆ Chọn một người bạn hay người thân ở ngoài vùng, người mà các thành viên trong gia đình có thể gọi sau cơn động đất để báo cáo nơi ở và tình trạng.



ĐỘNG ĐẤT

Sự chuẩn bị trong nhà

- ◆ Học cách tắt khí đốt, nước, điện trong trường hợp đường dây điện thoại đã bị phá hủy (Xem trang 16).
- ◆ Kiểm tra sự ổn định của ống khói, mái nhà và nền móng tường. Hãy chắc chắn là nhà của bạn đã được bảo đảm về nền tảng của nó. Gọi thầu có giấy phép, nếu có bất kỳ câu hỏi nào.
- ◆ Đảm bảo an toàn với những thiết bị và bình nấu nước được di chuyển để ngăn dòng tiện ích.
- ◆ Giữ những vật dụng nặng và dễ vỡ ở dưới kệ thấp.
- ◆ Đảm bảo an toàn với những chậu cây treo tường, khung tranh hay gương nặng(đặc biệt những vật đó treo xung quanh giường).
- ◆ Đặt các chốt khóa cửa tủ có ngăn kéo để giữ cho chúng luôn đóng trong khi lắc lư.
- ◆ Giữ những bình chất lỏng nguy hiểm và dễ cháy như sơn, bình xịt côn trùng, sản phẩm tẩy rửa trong tủ hay đặt an toàn trên kệ thấp.
- ◆ Duy trì thực ăn, nước uống trong trường hợp khẩn cấp khẩn cấp và các nguồn cung cấp khác, bao gồm thuốc men, hộp sơ cứu và quần áo.

SAU ĐỘNG ĐẤT

- ◆ Kiểm tra vết thương
- ◆ Kiểm tra sự nguy hiểm – như hỏa hoạn, rò rỉ khí đốt, dây điện đã hư hại, dây điện rớt xuống dưới đất, những vật bị ngã như tủ quần áo và tủ chén đĩa, các ống khói bị hư hại hay bị rớt xuống, và các cây bị đổ ngã hay bị nghiêng.
- ◆ Đảm bảo mỗi điện thoại đều nằm trên giá của nó. Máy điện thoại không mắc vô ích vào mạng lưới điện thoại và sẽ chặn những cuộc gọi đang gọi đến.
- ◆ Dọn dẹp sạch những vật liệu hay thuốc men nguy hiểm tiềm ẩn có thể đã tràn ra ngoài.
- ◆ Chờ đợi các dư chấn. hầu hết chúng đều nhỏ hơn độ rung ban đầu nhưng có thể gây tàn phá.

Lời khuyên về động đất

Khi trong TÒA NHÀ CAO TẦNG, di chuyển dựa vào các bức tường bên trong nếu quý vị không ở gần một bàn ăn hay bàn làm việc. Bảo vệ đầu và cổ bằng hai tay. Đừng sử dụng thang máy.

Khi ở BÊN NGOÀI, di chuyển đến vùng trống ở xa cây cối, băng hiệu, tòa nhà, hay các dây điện hay cây sào rớt xuống.

Khi trên một VĨA HÈ GẦN TÒA NHÀ, tránh vào không trống trong ô cửa để bảo vệ mình khỏi rơi xuống các viên gạch, kính, thạch cao tường và các mảnh vụn khác.

Khi LÁI XE, tấp vào bên đường và ngừng lại. Tránh các cầu vượt và đường dây điện. Ở trong phương tiện vận chuyển của quý vị cho đến khi ngừng lắc.

Khi ở trong một CỬA HÀNG ĐÔNG HAY NƠI CÔNG CỘNG KHÁC, di chuyển tránh xa các giá kệ trưng bày các đồ vật có thể đổ ngã. Đừng vội vã chạy theo lối ra.

Khi ở trong một S ẦN V ẬN ĐỘNG HAY NHÀ HÁT, ở tại chỗ của quý vị, núp xuống dưới phía sau chỗ ngồi và che đầu và cổ bằng hai tay của quý vị.

Không có vấn đề ở nơi quý vị đang ở, biết cách làm thế nào để bảo vệ mình và gia đình trong một trận động đất. Thực hiện việc che chắn nếu có một trận động đất và tìm hiểu những nơi an toàn nhất trong nhà và nơi làm việc của quý vị. Thực tập việc thoát ra khỏi nhà và kiểm tra xem các lối ra vào có vắng và chắc chắn hay không, và chúng có thể đã bị chặn trong một trận động đất hay chưa. Thực tập tắt điện và nước. Biết làm thế nào để tắt các khí đốt, nhưng không thực hiện bước này. Trong trường hợp có động đất, một khi bạn tắt khí đốt, chỉ các công ty tiện ích mới bật nó lại vì các lí do an toàn.

Nguồn : Văn Phòng California về Phục Vụ Khẩn Cấp, Công Tác Chuẩn Bị - Chương Trình Động Đất, <http://www.oes.ca.gov>.



Khi cơn cháy đe dọa

- ◆ Lắng nghe thông tin cập nhật và các hướng dẫn trên máy phát thanh chạy bằng pin của quý vị.
- ◆ Giữ xe trong nhà để xe hay công viên trong một không gian mở, đối diện với hướng thoát ra ngoài.
- ◆ Để chìa khóa trong khu có cháy lửa (nhưng dùng cẩn thận để tránh việc tự khóa mình).
- ◆ Đóng cửa sổ và cửa ra vào nhà để xe, nhưng đừng khoá.
- ◆ Nhốt các thú nuôi trong một phòng và thực hiện các kế hoạch để chăm sóc chúng nếu quý vị phải di tản (xem phân đoạn có tiêu đề “Nếu quý vị có vật nuôi” trong phần “Chuẩn Bị Khẩn Cấp” trên trang 6).
- ◆ Phân bố nhà cửa ở ngoài khu vực nguy hiểm trong tạm thời.
- ◆ Đóng cửa sổ, lỗ thông hơi, cửa không thể ra vào và những tấm màn nặng.
- ◆ Bỏ những tấm màn nhẹ mỏng có thể bốc cháy nhanh chóng.
- ◆ Tắt khí đốt ở đồng hồ đo, đèn hoa tiêu và các bình nhiên liệu khí propane.
- ◆ Mở lò sưởi có lá chắn và và đóng màn lò sưởi.
- ◆ Di chuyển thiết bị dễ cháy vào trung tâm nhà, xa cửa sổ.
- ◆ Bật đèn trong mỗi phòng để tăng ánh sáng rõ hơn trong màn khói bịt bùng.
- ◆ Đặt bình tưới nước bằng vải gai trên mái nhà và gần thùng nhiên liệu xăng dầu trên mặt đất.
- ◆ Làm ẩm ướt mái nhà.
- ◆ Làm ướt hay bỏ những cây bụi trong khoảng 15 đơn vị phút từ nhà của quý vị.
- ◆ Tập hợp bộ đồ nghề thiết bị về thảm họa trong nhà (xem cột bên mép trong phần “Chuẩn Bị Khẩn Cấp” trang 4).
- ◆ Nếu được khuyên di tản, thực hiện lập tức. Quan sát tốc độ và hướng di chuyển của khói và đám cháy.

HỎA HỌAN

Ngày càng có nhiều người đang xây dựng ngôi nhà họ trong các khu vực lân cận đồng cỏ, cũng như các vùng nông thôn có nhiều cây cối xung quanh vùng Sacramento. Ở đây, chủ nhà và khách thích thú với các vẻ đẹp của môi trường, nhưng lại đối diện với các nguy hiểm thực sự của các cơn cháy. Chết cháy lây lan nhanh chóng, bụi rậm, cây cối và nhà cửa bốc cháy. Lên kế hoạch với gia đình quý vị về nơi quý vị sẽ đi và những gì sẽ làm nếu nhà của quý vị bị đe dọa bởi cơn cháy. Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ cung cấp cho các đề nghị này:

- ◆ Con người, dù cố ý hay vô tình, đều là nguyên nhân bắt đầu vụ cháy. Tìm hiểu cách thức quý vị có thể thúc đẩy và thực hiện chữa cháy an toàn.
- ◆ Liên hệ phòng chữa cháy địa phương, bộ phận y tế hay văn phòng sở lâm nghiệp để tìm các thông tin về luật hỏa hoạn địa phương.
- ◆ Đảm bảo các xe chữa lửa có thể đến nhà quý vị.
- ◆ Đánh dấu rõ ràng các lối chạy xe vào nhà, và biểu lộ tên và địa chỉ của quý vị.
- ◆ Báo cáo tình trạng nguy hiểm có thể gây ra đám cháy.
- ◆ Dạy cho trẻ về an toàn nguồn lửa. Làm cho phù hợp với khả năng của chúng.
- ◆ Lên kế hoạch các tuyến đường thoát khỏi nhà bằng xe hay đi bộ.
- ◆ Lên kế hoạch như thế nào trong khu phố có thể liên kết cùng nhau để ngăn chặn và phản ứng với cơn cháy. Xem xét việc làm thế nào quý vị có thể giúp đỡ hàng xóm có nhu cầu đặc biệt.
- ◆ Giữ sạch thường xuyên mái nhà và ống nước.
- ◆ Kiểm tra ống khói ít nhất một năm một lần, và trang bị mỗi nhà một cột thu lôi.
- ◆ Lắp đặt một máy báo động cháy trong mỗi cấp độ của căn nhà; kiểm tra nó hàng tháng, và thay pin ít nhất một lần một năm.
- ◆ Chỉ dẫn cho các thành viên gia đình cách sử dụng bình chữa cháy, và chỉ họ nơi cất giữ nó.
- ◆ Có một cái thang để trèo lên mái nhà.
- ◆ Xem xét việc lắp đặt màn trập bảo vệ, hay màn chịu lửa.
- ◆ Giữ trên tay các món đồ gia dụng mà có thể được sử dụng như công cụ chống lửa - một cái bừa, cái rìu, cưa tay, cưa bằng xích, xô và xẻng.
- ◆ Suy nghĩ thiết kế và trang hoàng bảo đảm an toàn hỏa hoạn cho nhà của quý vị.
- ◆ Chọn lựa những vật liệu và cây trồng cho nhà tốt hơn việc chứa xăng dầu.
- ◆ Tạo một khu vực an toàn từ 30-100 đơn vị phút xung quanh nhà.
- ◆ Cắt cỏ thường xuyên, bừa lá, và bỏ các nhánh cây và cành cây chết. Dọn sạch tất cả các cây cối dễ cháy.
- ◆ Tỉa mỏng 15 đơn vị phút giữa các chóp cây, bỏ các nhánh cây cao 15 đơn vị phút cách mặt đất. Bỏ các nhánh cây chết lan trên mái nhà, và nho đã phát triển lên trong nhà.
- ◆ Chặt củi thành đống ở trên đồi và cách xa nhà ít nhất 100 đơn vị phút
- ◆ Đặt bếp lò, lò sưởi và tro nướng thịt trong một thùng kim loại, ngâm chúng trong nước khoảng 2 ngày, chôn phần tro nguội trong đất.
- ◆ Cắt trừ xăng dầu, giẻ ngấm dầu và các vật liệu dễ cháy khác trong thùng được phê duyệt an toàn trong một vị trí an toàn tránh xa các tòa nhà.

THỜI TIẾT KHẮC NGHIỆT

Quận Hạt Sacramento được biết đến với hai mùa, mùa hè nóng bức và mùa đông giá lạnh. Nếu không có sự chuẩn bị và bảo vệ đầy đủ, người dân và vật nuôi có thể chịu ảnh hưởng của bệnh tật. Đôi khi, điều kiện thời tiết có thể quá khắc nghiệt nên được xem như là một trường hợp khẩn cấp. Có hay không sự tuyên bố về một trường hợp khẩn cấp, hãy làm theo các bài tập mang tính ý thức chung về bảo vệ.

CÁC BỆNH TẬT LIÊN QUAN ĐẾN NHIỆT ĐỘ

Cơ thể bình thường tự làm mát bằng cách ra mồ hôi. Nhưng dưới một số điều kiện, chỉ có ra mồ hôi thì không đủ. Trong nhiều trường hợp, nhiệt độ cơ thể người gia tăng nhanh chóng. Nhiệt độ cơ thể quá cao có thể gây tổn hại não, hay các cơ quan quan trọng khác. Con người có thể chịu bệnh tật liên quan đến nhiệt khi cơ thể của họ không thể bù đắp và tự làm mát cho mình đúng cách.

Có một số yếu tố ảnh hưởng đến khả năng tự làm mát của cơ thể trong thời tiết nóng khắc nghiệt. Khi độ ẩm cao, mồ hôi sẽ không bốc hơi nhanh, ngăn chặn cơ thể giải phóng nhiệt một cách nhanh chóng. Các điều kiện liên quan đến nguy cơ rủi ro bao gồm tuổi tác, béo phì, sốt, mất nước, bệnh tim, bệnh tâm thần, tuần hoàn máu kém, cháy nắng, sử dụng thuốc theo toa và rượu mạnh.

Cách để bảo vệ chống lại các bệnh tật liên quan đến nhiệt.

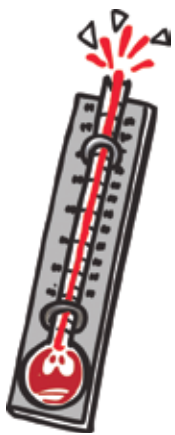
- ◆ Giảm, và tránh hoạt động căng thẳng. hoãn các trò chơi và các hoạt động ngoài trời.
- ◆ Tránh để sạm nắng. Ở trong bóng râm, mặc quần áo bảo hộ, và sử dụng kem chống nắng với yếu tố bảo vệ cao với ánh nắng mặt trời (SPF), và tia cực tím loại A (UVA).
- ◆ Bảo tồn nguồn điện hơn là được sử dụng cho các thiết bị làm mát.
- ◆ Nếu nhà quý vị không có máy điều hòa, đi đến một tòa nhà công cộng với máy lạnh sử dụng cho mỗi ngày trong vài giờ.
- ◆ Mặc quần áo nhẹ.
- ◆ Tắm vòi sen bằng nước mát, bồn tắm hay bọt biển.
- ◆ Ăn mặc thích hợp:

- Mặc quần áo rời, nhẹ, màu sáng sẽ che phủ làn da một cách thích hợp.
- Đội mũ rộng vành khi ra ngoài.

- ◆ Uống nhiều nước, ngay cả khi không cảm thấy khát. Nước là chất lỏng an toàn nhất để uống trong các trường hợp khẩn cấp về nhiệt độ. Tránh nước uống quá lạnh, vì có thể gây ra chuột rút.
- ◆ Tránh các thức uống có nồng độ cồn hay chất cafein.
- ◆ Nếu quý vị đang dùng thuốc nước hoặc hạn chế số lượng chất lỏng quý vị uống theo yêu cầu của bác sĩ, hãy hỏi rằng quý vị nên uống bao nhiêu trong thời tiết nóng.
- ◆ Nếu quý vị dùng thuốc, kiểm tra với bác sĩ của quý vị để xem rằng liệu quý vị có cần sự phòng ngừa phụ thêm trong lúc nhiệt độ nóng.
- ◆ Nếu quý vị phải làm việc ngoài trời, cần sự nghỉ ngơi thường xuyên trong bóng râm hay bên trong nhà.
- ◆ Dùng một hệ thống quen thuộc khi đang làm việc trong nhiệt độ

cực nóng.

- ◆ Tránh dùng thuốc viên trừ muối nếu không có chỉ dẫn của bác sĩ.
- ◆ Không bao giờ để trẻ, người già hay người không có khả năng lao động hay thú nuôi trong xe khóa kín.



Đột quy do nhiệt độ

Đột quy do nhiệt độ là căn bệnh nghiêm trọng nhất liên quan đến nhiệt. Nó xảy ra khi cơ thể không thể kiểm soát được nhiệt độ. Kết quả là, nhiệt độ trong cơ thể tăng nhanh chóng và mất khả năng tỏa mồ hôi - một chức năng cần thiết phù hợp cho việc làm mát. Nhiệt độ cơ thể mất kiểm soát có thể tăng một cách nguy hiểm đến 106 độ hoặc cao hơn trong vòng 10 đến 15 phút. Nếu bạn nghi ngờ rằng ai đó đang gặp vấn đề đột quy do nhiệt độ, gọi 911. Điều trị khẩn cấp là cần thiết để ngăn ngừa tử vong hoặc khuyết tật vĩnh viễn.

Triệu chứng và biểu hiện cảnh báo về đột quy do nhiệt bao gồm:

- ◆ nhiệt độ cơ thể tăng nghiêm trọng (trên 103 độ F)
- ◆ da khô, nóng và đỏ (không ra mồ hôi)
- ◆ mạch đập nhanh và mạnh
- ◆ nhức đầu dai dẳng
- ◆ hoa mắt
- ◆ buồn nôn.

Kiệt sức do nhiệt độ

Kiệt sức do nhiệt độ là một hình thức nhẹ của các bệnh tật liên quan đến nhiệt mà có thể phát triển sau một vài ngày tiếp xúc với nhiệt độ cao và dùng các chất lỏng thay thế khác không đủ hay không điều độ.

Triệu chứng và biểu hiện cảnh báo về kiệt sức do nhiệt bao gồm:

- ◆ ra mồ hôi nhiều
- ◆ mặt tái
- ◆ vọp bẻ cơ bắp
- ◆ mệt mỏi
- ◆ sức yếu
- ◆ hoa mắt
- ◆ đau đầu
- ◆ buồn nôn hay ói mửa
- ◆ da ẩm, lạnh
- ◆ mạch nhanh nhưng yếu
- ◆ hơi thở nhanh nhưng không sau

Bảo vệ thú cưng về nhiệt độ

Một môi trường do nhiệt độ cao có thể gây phá hủy não bộ và các cơ quan của chó, mèo và các vật nuôi. Triệu chứng của sự mệt mỏi về nhiệt bao gồm thở gấp, mắt mờ, tim đập nhanh, sự bồn chồn, cực khát, thờ ơ, sốt, chóng mặt, thiếu sự phối hợp, tiết quá nhiều nước bọt, nôn mửa, lưỡi thâm tím và đỏ, và bất tỉnh.

Nếu một động vật cho thấy các triệu chứng của đột quỵ bởi nhiệt, giảm nhiệt độ cơ thể từ từ thông qua các bước sau:

- ◆ Di chuyển thú vật vào khu vực có bóng râm hay được trang bị máy lạnh.
- ◆ Áp dụng các bọt nước đá hoặc khăn lạnh để lên đầu, cổ và ngực, hay ngâm động vật trong nước mát (không lạnh).
- ◆ Hãy để cho động vật nhỏ uống những ngụm nhỏ nước mát hay liếm đá nhỏ.
- ◆ Dẫn chúng đến bác sĩ thú y sớm khi có thể.

Những kiến nghị tìm được từ các thông tin trên Xã Hội Nhân Đạo của Hoa Kỳ tại trang web <http://www.hsus.org>.

Bệnh liên quan đến nhiệt ở người lớn tuổi

Các cư dân tuổi cao 65 tuổi và những người già thường dễ gặp căng thẳng bởi nhiệt hơn người trẻ tuổi, vì những lý do:

- ◆ Người lớn tuổi không điều chỉnh tốt như những người trẻ tuổi khi nhiệt độ thay đổi đột ngột.
- ◆ Người già có nhiều khả năng có tình trạng sức khỏe mãn tính điều mà ngăn cản sự phản ứng thông thường của cơ thể đối với nhiệt độ.
- ◆ Người lớn tuổi có nhiều khả năng sử dụng thuốc theo toa mà ảnh hưởng đến khả năng của cơ thể về điều chỉnh nhiệt độ hay hạn chế mồ hôi.

Cách giúp bảo vệ họ hàng và người hàng xóm lớn tuổi

- ◆ Kiểm soát những người lớn tuổi có nguy cơ rủi ro cao. Ghé thăm ít nhất hai lần một ngày, nếu có thể.
- ◆ Nếu nơi của họ không có máy điều hòa, chắc chắn rằng ít nhất họ có một cây quạt điện.
- ◆ Dẫn họ đến những nơi có máy điều hòa nếu họ không thể thu xếp một phương tiện giao thông của riêng mình.

Cách giúp những người bị bệnh liên quan đến nhiệt

Bệnh tật liên quan đến nhiệt có thể là một tình huống khẩn cấp đe dọa tính mạng. Nếu quý vị thấy dấu hiệu của nhiệt độ mà liên quan đến các triệu chứng bệnh tật, gọi 911 ngay lập tức yêu cầu trợ giúp về y tế trong khi quý vị bắt đầu làm mát những người bị ảnh hưởng. Dưới đây là các bước quý vị có thể áp dụng để giúp đỡ:

- ◆ Đưa họ vào khu vực có bóng râm hay được trang bị máy lạnh.
- ◆ Làm mát người đó nhanh chóng bằng cách sử dụng bất cứ phương pháp hiện có. Quý vị có thể ngâm họ trong nước mát ở trong bồn tắm hoặc vòi sen; phun nước mát lên họ từ vòi phun trong vườn; hay, trong điều kiện âm thấp, quấn họ trong một tấm chăn mát, ẩm và quạt mạnh vào anh ta hay cô ta.
- ◆ Kiểm soát thân nhiệt của họ, và tiếp tục nỗ lực làm mát cho đến khi nhiệt độ của cơ thể hạ xuống đến 102 độ hoặc thấp hơn.
- ◆ Nếu cơ quan đáp ứng khẩn cấp chậm trễ, hãy gọi phòng cấp cứu của bệnh viện địa phương để biết thêm nhiều sự hướng dẫn.
- ◆ Đừng đưa cho họ uống rượu mạnh.

Những kiến nghị tìm được từ các thông tin được xuất bản bởi các Trung Tâm Liên Bang Về Phòng Chống và Kiểm Soát Bệnh Tật. Để biết thêm Thông tin, hãy truy cập vào <http://www.bt.cdc.gov/diseases/extremeheat/> trên trang mạng điện tử.



NHỮNG LỜI KHUYÊN VỀ SỰ AN TOÀN TRONG THỜI TIẾT LẠNH

- ◆ Di chuyển vật nuôi của gia đình vào trong nhà hay vào trong nơi có hàng rào ngăn yếu tố bên ngoài. Tương tự bảo vệ thú nuôi hoặc động vật lớn khác trong thời tiết lạnh.
- ◆ Duy trì đủ nguồn cung cấp nhiên liệu đốt nóng.
- ◆ Có ống nước riêng, và cho phép dùng vòi rọu chảy nhỏ giọt trong thời tiết lạnh để tránh đông.
- ◆ Trong thời tiết lạnh, con người có thể chuyển sang dùng luân phiên các nguồn sưởi ấm mà không cần một sự phòng ngừa an toàn cần thiết, điều này tự họ đặt mình vào các nguy cơ cháy nhà. Giữ bình chữa cháy bên mình, và chắc chắn rằng tất cả mọi người trong nhà của quý vị biết làm thế nào để sử dụng chúng.
- ◆ Đừng mang các đồ gia dụng giữ nhiệt ngoài trời- chẳng hạn như lò nướng thịt ngoài trời, người hút thuốc hay các nhiên liệu đốt - vào trong nhà. Các món đồ này có thể sản xuất khí carbon monoxide làm chết người.
- ◆ Học cách tắt các khóa van nước (cho trường hợp nổ ống nước).
- ◆ Mặc nhiều lớp quần áo vừa vặn, nhẹ, ấm hơn là một lớp quần áo nặng. Các quần áo bên ngoài nên là vải được đan chặt và không thấm nước chống nước
- ◆ Mang bao tay, vì nó ấm hơn găng tay.
- ◆ Đội mũ.
- ◆ Nếu quý vị phải đi du lịch, chắc chắn là xe của quý vị đã được trang bị và đáp ứng cho các điều kiện đi đường; mang thiết bị khẩn cấp, và giữ hơn 1/2 bình xăng dầu.



CÁCH GIÚP NHỮNG NGƯỜI BỊ GIẢM THÂN NHIỆT

Nhận biết sự giảm thân nhiệt

Học những dấu hiệu cảnh báo quan trọng này về sự giảm thân nhiệt.

Người lớn

- ◆ run rẩy, mệt mỏi
- ◆ đôi tay vụng về, hỗn loạn
- ◆ mất trí, nói lắp
- ◆ tình trạng uể oải

Trẻ nhỏ

- ◆ da lạnh, đỏ sáng
- ◆ có rất ít năng lượng

Nếu bạn thấy bất cứ dấu hiệu hạ thân nhiệt, giữ nhiệt độ của nạn nhân. Nếu nó dưới 95 độ, tình huống này là trường hợp khẩn cấp; cần sự quan tâm của y tế ngay lập tức.

- ◆ Nếu không có sự chăm sóc y tế, bắt đầu làm ấm nạn nhân, như sau:
- ◆ Di chuyển nạn nhân vào nơi trú ẩn hay căn phòng ấm áp.
- ◆ Nếu nạn nhân đang mặc đồ ẩm ướt, hãy cởi nó ra.
- ◆ Làm ấm trung tâm cơ thể đầu tiên - ngực, cổ, đầu, và hông - bằng cách sử dụng một chăn điện nếu có. Nếu không, hãy sử dụng việc tiếp xúc da với da trong lớp chăn, quần áo, khăn hay mền khô, chặt.
- ◆ Đồ uống nóng ấm có thể giúp tăng nhiệt độ cơ thể, nhưng không cho sử dụng đồ uống có cồn. Không thử đưa đồ uống cho một người bị bất tỉnh.
- ◆ Sau khi nhiệt độ gia tăng, giữ khô ráo và cuộn họ trong chăn ấm, bao gồm đầu và cổ.
- ◆ Cần sự quan tâm của y tế sớm khi có thể.

Một người bị hạ thân nhiệt trầm trọng có thể bị bất tỉnh và dường như không có mạch hoặc nhịp thở. Trong nhiều trường hợp, xử lý các nạn nhân nhẹ nhàng, và cần sự trợ giúp khẩn cấp ngay lập tức. Thậm chí nếu nạn nhân có dấu hiệu tử vong, CPR nên được thực hiện. Tiếp tục CPR trong khi nạn nhân đang được giữ ấm, cho đến khi các nạn nhân có phản ứng hoặc hỗ trợ y tế đã sẵn sàng. Trong một số trường hợp, nạn nhân bị hạ thân nhiệt có dấu hiệu tử vong vẫn có thể tỉnh lại.

Thông tin chỉnh sửa của Trung Tâm Kiểm Sát Bệnh Tật đã sẵn sàng và được đăng tại <http://emergency.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/hypothermia.asp>

Y Tế Công Cộng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp



Các dạng cúm cúm được xác định

Cúm cúm theo mùa (hoặc phổ biến) là một bệnh hô hấp có thể được truyền từ người này sang người khác. Hầu hết mọi người đều có một số miễn dịch, và một loại vắc xin hiện có sẵn.

Dịch cúm gia cầm (hay chim) (AI) là gây ra bởi vi rút gia cầm xảy ra một cách tự nhiên giữa các loài chim hoang dã. AI phát sinh thấp là phổ biến ở các loài chim và gây ra vài vấn đề. H5N1 phát sinh cao làm chết gà nuôi trong nhà, có thể truyền từ chim cho con người, và làm chết người. Hầu như không có sự miễn dịch của con người và vắc xin sẵn có cho con người là rất hạn chế.

Đại dịch cúm là bệnh cúm nguy hiểm cho con người mà gây ra là một phát sinh toàn cầu, hoặc đại dịch, của bệnh tật nghiêm trọng. Bởi vì có ít sự miễn dịch tự nhiên, nên bệnh có thể lây lan dễ dàng từ người này sang người khác. Để có thông tin hiện tại về bệnh cúm ở Quận Hạt Sacramento, truy cập www.scph.com.

Nguồn: <http://www.pandemicflu.gov>

Cơ Quan Y Tế Cộng Đồng của Quận Hạt Sacramento (916) 875-5881

Trường học khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng có thể là vấn đề tự nhiên (sự lan truyền hay bộc phát của bệnh cúm hoặc các bệnh khác), hoặc do con người gây ra (khủng bố sinh học). Thông thường họ có liên quan đến việc lan truyền bệnh tật - nhiễm trùng lây lan trong cộng đồng. Lũ lụt, động đất và các thiên tai khác có thể gây ra thiệt hại bao gồm sự phá hủy an toàn của nguồn cung cấp nước uống hay hoạt động của hệ thống thoát nước, điều này có thể dẫn đến một trường học khẩn cấp về sức khỏe trong cộng đồng. Cán bộ y tế cộng đồng Quận hạt Sacramento sẽ đưa ra sự hướng dẫn chung cho toàn thể về những việc cần làm trong hoàn cảnh đó, nhưng họ cũng có thẩm quyền ban hành các sắc lệnh hợp pháp phải nghe theo. Quý vị có thể kiểm tra thông tin tại Khoa Y tế cộng đồng Quận hạt Sacramento ở trang mạng (<http://www.scph.com>) cả trước khi và trong thời gian có tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng.

Để bảo vệ mình và các thành viên trong gia đình trong suốt trường học khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng, làm theo những khuyến nghị này:

- ◆ Lắng nghe tin tức đài phát thanh và truyền hình để có thông tin hiện tại về các trường học khẩn cấp và các hướng dẫn.
- ◆ Hãy làm theo các hướng dẫn đặc biệt dùng để kiểm soát sự lây lan bệnh tật. Đây có thể bao gồm:
 - ở trong nhà khi quý vị bị bệnh (cô lập)
 - ở trong nhà nếu quý vị đã tiếp xúc với một thành viên trong gia đình hay người bạn thân bị bệnh (cách ly) trong thời gian gần đây
 - tránh gần gũi tiếp xúc với những người khác (cách họ ít nhất 3-6 bước)
 - che miệng khi ho, khi hắt hơi bằng khăn giấy, tay áo hoặc thậm chí là khẩu trang y tế
 - rửa tay của quý vị thường xuyên, hoặc bằng cách sử dụng rượu nhẹ nếu xà bông và nước không có sẵn
 - mang mặt nạ y khoa (mặt nạ phẫu thuật hoặc chống bụi) khi quý vị không thể tránh sự tiếp xúc gần gũi với những người khác (như trên giao thông công cộng hoặc trong những không gian nhỏ bé khác).
- ◆ Hãy cẩn thận đặc biệt với việc rửa tay và các biện pháp vệ sinh khác khi chăm sóc cho một thành viên trong gia đình mắc bệnh. Xem xét việc yêu cầu người đang bị bệnh ho hoặc hắt hơi để mang một mặt nạ y tế để giúp hạn chế của dịch bệnh lây lan.



- ◆ Vạch kế hoạch cho cách để chăm sóc bản thân và gia đình của quý vị nếu có nhiều người tại nơi làm việc hoặc tại nhà bị bệnh. Giả định rằng sự gián đoạn có thể xảy ra trong các dịch vụ (bao gồm cả tiện ích, cửa hàng tạp hóa và các doanh nghiệp khác) và các trường học, các cơ quan tiện ích phục vụ trong ngày và các tổ chức khác có thể tạm thời đóng cửa.
- ◆ Chuẩn bị một “hộp thiết bị dành cho thảm họa ở nhà” có chứa đầy đủ các công cụ cho ít nhất 3 đến 4 ngày, bao gồm cả các loại thuốc để chăm sóc cho các triệu chứng bệnh tật. Quý vị sẽ tìm thấy thêm chi tiết trong chương “Chuẩn bị cho Cấp Cứu”.
- ◆ Cẩn thận làm theo bất kì hướng dẫn nào mà chính quyền y tế cộng đồng ban hành, bao gồm cả báo cáo xác định các trung tâm để có thể nhận được thông tin, thuốc men hay vắc xin.
- ◆ Gọi đến văn phòng bác sĩ để được tư vấn khi quý vị tìm hiểu trường học khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng sắp xảy đến.
- ◆ Đừng đi đến bệnh viện hoặc gọi 911 trừ khi bạn bị bệnh hay gặp trường học khẩn cấp.



SỰ BÙNG NỔ DỊCH BỆNH

Phòng Phục Vụ Sức Khỏe và Con Người của Hoa Kỳ(HHS) đã chuẩn bị một nguồn tài nguyên trực tuyến toàn diện tại <http://www.pandemicflu.gov> chứa thông tin về việc chuẩn bị và các thủ tục trong sự kiện của một sự bùng nổ dịch bệnh. Đại dịch A là một phát sinh toàn cầu của căn bệnh. Dưới đây là một số khuyến nghị của HHS về những gì quý vị có thể làm trong sự kiện của bùng nổ đại dịch.

Vạch kế hoạch cho đại dịch:

- ◆ **Cất giữ nguồn cung cấp nước và thức ăn cho ít nhất 3 đến 4 ngày.** Quý vị sẽ cần phải có nguồn cung cấp bổ sung trong một đại dịch nếu quý vị không thể đi đến một cửa hàng, hoặc nếu các cửa hàng hết hàng cung cấp. Việc thực hiện duy trì một nguồn cung cấp thức ăn và nước cho ít nhất là 3 đến 4 ngày cũng có thể là hữu ích trong một số loại trường hợp khẩn cấp, chẳng hạn như cúp điện và thiên tai.
- ◆ **Định kỳ kiểm tra thuốc theo toa thường xuyên của quý vị để bảo đảm được cung cấp liên tục trong nhà.**
- ◆ **Vẫn giữ một nguồn cung cấp đầy đủ thuốc không theo toa và nguồn cung cấp y tế khác bên mình, bao gồm cả thuốc giảm đau, thuốc dạ dày, thuốc ho và cảm, và vitamin.**
- ◆ **Nói chuyện với các thành viên trong gia đình và những người thân yêu về cách họ sẽ được chăm sóc nếu họ bị bệnh nghiêm trọng, hay những gì sẽ cần được làm để chăm sóc cho họ trong nhà của quý vị.**
- ◆ **Có tình nguyện viên trong các nhóm địa phương để chuẩn bị và trợ giúp cho việc đáp ứng với các trường hợp khẩn cấp.**
- ◆ **Có sự tham gia vào cộng đồng của quý vị khi nó hoạt động để chuẩn bị cho một đại dịch gia cầm.**

Để hạn chế sự lây lan của vi khuẩn và ngăn ngừa nhiễm trùng:

- ◆ **Dạy con em quý vị rửa tay thường xuyên với xà bông và nước, và làm tương tự như chính quý vị.**
- ◆ **Chỉ cho trẻ em làm thế nào để che ho và hắt hơi với khăn giấy.**
- ◆ **Dạy con em mình ở xa trẻ em và người lớn khác càng nhiều càng tốt nếu họ đang bị bệnh. Ở trong nhà không đến công sở và trường học, nếu quý vị đang bị bệnh.**



Thế nào là cúm (còn gọi là 'cảm cúm')?

Cảm cúm là một bệnh hô hấp dễ lây lan được gây ra bởi vi rút cúm. Nó có thể nhẹ nhàng gây ra bệnh nghiêm trọng, và tại thời điểm đó có thể dẫn đến tử vong. Cách tốt nhất để ngăn ngừa cảm cúm là có sự tiêm phòng cúm mỗi năm.

Hàng năm ở Hoa Kỳ, trung bình:

- ◆ 5% đến 20% dân số bị bệnh cúm;
- ◆ hơn 200.000 người bị nhập viện do các biến chứng cảm cúm, và;
- ◆ khoảng 36.000 người chết từ cảm cúm.

Một số người, bao gồm cả người lớn tuổi, trẻ em, và những người có tình trạng sức khỏe rõ ràng (ví dụ như bệnh suyễn, tiểu đường, hay bệnh tim), là có nguy cơ cao cho các biến chứng cảm cúm nghiêm trọng.

TRIỆU CHỨNG BỆNH CÚM

Triệu chứng của bệnh cúm bao gồm:

- ◆ sốt (thường cao)
- ◆ nhức đầu
- ◆ mệt mỏi cực độ
- ◆ ho khan
- ◆ đau cổ họng
- ◆ chảy nước mũi hay nghẹt mũi
- ◆ nhức cơ
- ◆ Triệu chứng đau dạ dày, chẳng hạn như buồn nôn, nôn mửa, và tiêu chảy, cũng có thể xảy ra nhưng là phổ biến ở trẻ em hơn người lớn.

Chuẩn bị việc ở nhà trong thời gian kéo dài

Trang mạng về Đại dịch cúm do Phòng phục vụ sức khỏe và con người là (<http://www.pandemicflu.gov/plan/individual/checklist.html>) cung cấp các đề xuất này về các dụng cụ giữ bên mình để duy trì cho việc ở nhà trong thời gian kéo dài.

GIỮ BÊN MÌNH NHỮNG THỰC PHẨM KHÔNG HƯ HỒNG VÀ GIỮ ĐƯỢC LÂU

- ◆ thực phẩm đóng hộp có sẵn để dùng như thịt, cá, hoa quả, rau, đậu và canh
- ◆ các cây bánh protein hay trái cây
- ◆ granola, hay ngũ cốc khô
- ◆ bơ hay hạt đậu phộng
- ◆ trái cây khô
- ◆ bánh quy giòn
- ◆ nước trái cây đóng hộp
- ◆ nước đóng chai
- ◆ sữa bột hay thức ăn cho bé trong lon hay bình
- ◆ thức ăn cho thú nuôi

Y TẾ, SỨC KHỎE, VÀ CÁC

THIẾT BỊ KHẨN CẤP

- ◆ nguồn cung cấp y tế quy định, bao gồm cả thiết bị giám sát đường trong máu và huyết áp
- ◆ xà bông và nước, hay nước rửa tay có cồn nhẹ (60-95%)
- ◆ các loại thuốc để kiểm soát sốt, thường là acetaminophen hoặc nhiệt kế đo ibuprofen
- ◆ Thuốc chống diarrheal
- ◆ vitamin
- ◆ đèn pin
- ◆ pin
- ◆ máy phát thanh có thể vận chuyển được
- ◆ đồ khai thùng hộp bằng tay
- ◆ túi rác
- ◆ khăn giấy, giấy vệ sinh và tã lót dùng một lần

CHỮA TRỊ VỚI NGUY CƠ TỪ NƯỚC

Nếu quý vị không đảm bảo về sự an toàn nguồn nước, đừng uống nó mà không có sự điều trị. **Chỉ sử dụng nước đã được khử trùng tiêu độc đúng cách để uống, nấu nướng, dùng để chuẩn bị nước uống, hoặc đánh răng.**

◆ Sử dụng nước đóng chai mà không được tiếp xúc với dòng nước lũ lụt.

◆ Nếu quý vị không có nước đóng chai, quý vị nên đun sôi nước để bảo đảm an toàn. Nước sôi sẽ giết hầu hết các sinh vật gây bệnh đang hiện diện. Nếu nước đục, lọc nó qua vải sạch, hoặc cho nó lắng xuống, và trút ra nước sạch để đun sôi. Đun sôi nước trong một phút, để cho nó nguội, và giữ nó trong bình sạch, với việc che phủ.

◆ Nếu quý vị không thể đun sôi nước, quý vị có thể tiêu độc khử trùng nó bằng cách sử dụng thuốc tẩy trong nhà. Thuốc tẩy sẽ giết một số, nhưng không phải tất cả, một số loại sinh vật gây bệnh có thể vẫn có ở trong nước. Nếu nước đục, lọc nó qua vải sạch, hoặc cho nó lắng xuống, và trút ra nước sạch để tiêu độc khử trùng. Thêm vào thường xuyên 1 / 8 muỗng cà phê (hoặc 8 giọt) chất tẩy lỏng không có mùi ở trong nhà cho mỗi gallon nước, khuấy đều, và để yên nó trong 30 phút trước khi quý vị sử dụng nó. cất giữ nước đã khử trùng tiêu độc trong thùng sạch được che phủ.



Những thông tin về tiêu độc khử trùng nước uống khẩn cấp đã được tìm từ các nguyên tắc chỉ đạo mà Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ đã đăng tại http://www.epa.gov/safewater/faq/pdfs/fs_emergency-disinfection-drinkingwater-2006.pdf.

Khẩn cấp tiêu độc khử trùng với chất tẩy		
Lượng nước	Nước sạch	Nước đục
1/4 gallon	2 giọt	4 giọt
1 galông	8 giọt	16 giọt
5 galông	1/2 muỗng cà phê	1 muỗng cà phê

Khủng Bố và Đe Dọa



Khủng bố quốc tế

Những hành động phá hoại hoặc bạo lực, gây nguy hiểm cho mạng sống bắt nguồn ở các quốc gia khác vi phạm luật hình sự của Hoa Kỳ. Việc cố ý của hoạt động khủng bố là để hãm dọa hoặc làm công dân hoảng sợ, ảnh hưởng các chính sách của chính phủ, hoặc ảnh hưởng tới nền kinh tế của một vùng hoặc một quốc gia.



Khủng bố trong nước

Các mục đích trái phép, hoặc mục đích đe dọa, của sự bạo hành bởi một nhóm hay cá nhân được bố trí và đang hoạt động hoàn toàn ở Hoa Kỳ được biết đến như là khủng bố trong nước. Những kẻ khủng bố cam kết làm những hành động đó để trả đũa chống lại một cơ sở giáo dục hay chủ doanh nghiệp công cộng, hoặc các mục tiêu chính trị hay xã hội.

Đe dọa

Thậm chí nếu không có hoạt động phá hoại diễn ra, một sự đe dọa được tuyên bố hay có ngụ ý về đòn phá hoại, nó có thể được coi là khủng bố vì nỗi kinh hoàng mà nó gây ra. Một dấu hiệu có thể gây ra sợ hãi và nỗi lo lắng khi một người hoặc một nhóm lên kế hoạch để gây hại cho con người hoặc tài sản, hoặc phá hoại các dịch vụ thiết yếu.



MỘT THÔNG BÁO TỰ PHÒNG AN TÒAN QUỐC GIA HOA KÌ

Mỗi đe dọa khủng bố thúc đẩy chúng tôi làm một sự lựa chọn. Chúng tôi có thể sợ hãi hoặc chúng tôi có thể được chuẩn bị sẵn sàng. Đừng sợ; sẵn sàng - một cá nhân, một gia đình, một cộng đồng trong cùng một thời điểm.

“Chiến Dịch Sẵn Sàng” của Phòng An Toàn Quốc Gia Hoa kì nhằm giúp các gia đình Mỹ được chuẩn bị tốt hơn thậm chí cho viễn cảnh của các trường hợp khẩn cấp không chắc xảy ra. Mặc dù chúng tôi không thể luôn luôn dự đoán được một cuộc tấn công, quý vị và gia đình quý vị có thể làm những bước đơn giản để chuẩn bị cho cuộc tấn công khủng bố.

Quý vị có thể lấy những thông tin quý vị cần bởi:

- ◆ Khám phá trên trang web <http://www.ready.gov>.
- ◆ Gọi điện thoại (800) BE-READY [237-3239] để tìm kiếm tài liệu in được.

Thành viên quân đội của chúng tôi, CIA, FBI, Cơ quan hải quan Hoa kì, các Quản lí an ninh giao thông vận tải, Cảnh sát tuần tra biên giới và những đội phản ứng tiên phong ở địa phương tất cả được tham gia vào những cuộc chiến tranh chống khủng bố. “Chiến dịch sẵn sàng” sẽ giúp quý vị chuẩn bị tốt, do đó quý vị và các thành viên trong gia đình có thể sống một cách an tâm.

ĐE DỌA KHỦNG BỐ TIỀM ẨN

Ý nghĩ đe dọa khủng bố chủ tâm mang vũ khí hủy diệt hàng loạt (bao gồm cả bom hạt nhân, và hóa chất, sinh học, chất phóng xạ, chất nổ hay chất hạt nhân) có khả năng phá vỡ cơ sở hạ tầng và nền kinh tế. Mục tiêu tiềm ẩn có thể bao gồm máy phát điện hạt nhân và các tiện ích tiện nghi công cộng khác; hãng hàng không, sân bay, đường xe lửa và các hệ thống giao thông vận tải khác; các sự kiện cộng đồng khác; các dấu ấn lịch sử, bao gồm cả cầu, đập, trường học và các tòa nhà nổi bật.

Như trong tất cả các thành phố ở Mỹ, các khu vực lớn vùng Sacramento chứa các mục tiêu tiềm ẩn. Do đó, chúng tôi vẫn phải cảnh giác. Văn phòng cảnh sát Quận hạt Sacramento và Phòng Cảnh Sát Địa Phương, các cơ quan chính phủ của liên bang, tiểu ban, địa phương, làm việc chặt chẽ với nhau để phát hiện và ngăn chặn các hoạt động khủng bố. Quý vị cũng có thể tham gia bằng cách dùng các bước sau:

- ◆ Quan sát thói quen. Được cảnh báo như quý vị đi về kinh doanh hàng ngày. Tìm hiểu những thói quen thông thường của cộng đồng và nơi làm việc của quý vị. Sự hiểu biết những thói quen này sẽ giúp quý vị biết những hoạt động chính xuất hiện bên ngoài khu vực.
- ◆ Nhận thức môi trường xung quanh. Nhận biết hàng xóm của quý vị. Lưu ý những cá nhân hay các hoạt động đáng ngờ trong khu phố, hoặc nơi làm việc của quý vị hay trong khi đi du lịch.
- ◆ Nắm những gì quý vị nghe một cách nghiêm túc. Nếu quý vị nghe hay biết những người đã khoe hay nói về các kế hoạch để gây tổn hại cho công dân, hoặc những người quả quyết là thành viên trong một tổ chức khủng bố, nắm dấu hiệu một cách nghiêm túc và ngay lập tức báo cáo nó cho cán bộ thực thi pháp luật.

VIỆC MỞ BƯU KIẾN VÀ GÓI HÀNG

Yêu cầu thành viên trong gia đình, bạn bè và đồng nghiệp sử dụng thận trọng khi mở thư điện tử và bưu kiện. Những bưu kiện hay gói hàng đáng ngờ là:

- ◆ bất ngờ hoặc từ một người quý vị không biết
- ◆ không đề địa chỉ một người cụ thể
- ◆ gửi tới cho một người không còn ở tại địa chỉ đó
- ◆ viết bằng tay với một địa chỉ trả về không đọc được, hoặc thiếu một địa chỉ trả về
- ◆ có nhiều chỗ lõng thòng hay nhô lên, hoặc có dây nhô hoặc các nội dung không bình thường có thể nhìn thấy được
- ◆ được đóng dấu bưu điện từ một thành phố không phù hợp với địa chỉ trả về
- ◆ đánh dấu bằng việc chứng thực một cách hạn chế, chẳng hạn như “cá nhân” hoặc “bí mật”
- ◆ đã dán tem với bưu phí lớn
- ◆ đề địa chỉ một cách bừa bãi với những lỗi chính tả
- ◆ đề địa chỉ không thích hợp, với tiêu đề không đúng hay với tiêu đề thiếu tên
- ◆ dơ bẩn
- ◆ có chất bột rỉ ra
- ◆ đánh dấu bởi ngôn ngữ đe dọa
- ◆ tỏa ra một mùi rất nặng
- ◆ quá nặng
- ◆ phát ra những âm thanh tic tac hay âm thanh của đồ điện tử đang hoạt động

ĐE DỌA BẰNG BOM

Nếu quý vị nhận được một mối đe dọa bom:

- ◆ Nhận rất nhiều thông tin từ người gọi như có thể.
- ◆ Giữ đường dây người gọi và viết xuống tất cả mọi thứ mà họ nói.
- ◆ Lưu ý bất cứ điều gì đặc biệt từ tiếng của người gọi, chẳng hạn như một giọng, nói ngọng, hoặc âm mũi hay giọng bực tức.
- ◆ Thông báo cho cảnh sát và các nhà quản lý tòa nhà.

Nếu quý vị xác định vị trí một công cụ hay kiện hàng đáng ngờ:

- ◆ Đừng chạm vào nó.
- ◆ Đừng sử dụng hàng rào cách li hay điện thoại di động gần đó.
- ◆ Giải tán khu vực và thông báo cho cảnh sát ngay lập tức.
- ◆ Mô tả các gói hàng hoặc thiết bị một cách chi tiết đến những người thẩm quyền.
- ◆ Trong thời gian di tản, đứng tránh xa cửa sổ và các mối nguy hiểm tiềm ẩn khác.



Quý vị nên làm gì với bưu kiện đáng ngờ?

- ◆ Không lắc, ngửi, chạm, ném, hay xem gần một bưu kiện đáng ngờ.
- ◆ Không mang bưu kiện đến nơi khác, chỉ nó cho những người khác, hoặc cho phép người khác chạm vào nó.
- ◆ Nếu nó đã nằm trong tay bạn khi quý vị trở nên nghi ngờ, nhẹ nhàng đặt nó trên một bề mặt cố định và không xử lý nó thêm.
- ◆ Cảnh báo những người khác gần đó, và rời khỏi khu vực với họ.
- ◆ Đóng tất cả cửa ra vào, và ngăn ngừa những người khác đi vào khu vực.
- ◆ Nếu có thể, ngừng sử dụng các hệ thống thông gió để ngăn ngừa lây lan của bất kỳ chất ô nhiễm mà bưu kiện có thể có.
- ◆ Rửa tay thật kỹ với xà bông và nước sau khi xử lý một bưu kiện đáng ngờ.

Thông báo cho cán bộ thực thi pháp luật ngay lập tức. Tùy thuộc vào mức độ của mối đe dọa và mối quan tâm, hoặc gọi 911 hay số điện thoại không khẩn cấp cho Sở Cảnh Sát Sacramento hay phòng cảnh sát đô thị của quý vị.



Báo cáo là một mối đe dọa bằng bom

Gọi 911. Sau khi báo cáo một mối đe dọa bằng bom, quý vị có thể được yêu cầu tiến hành một cuộc kiểm tra nhanh của tòa nhà quý vị. Không ai quen thuộc với công ty hơn quý vị và các đồng nhân viên của quý vị. Bởi vì sự quen thuộc này, quý vị sẽ có nhiều khả năng phát hiện bất cứ điều gì đáng ngờ ngay cả nhanh hơn cảnh sát có thể làm.

Số điện thoại địa phương quan trọng

Mã vùng (916) nếu không có biểu thị khác.

SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP

Cảnh Sát/Chữa Cháy/Giải Cứu..... 911

TTY (thành phố Sacramento)..... 732-0110

Từ điện thoại cầm tay:

Trong thành phố Sacramento264-5151

Từ những nơi khác ở quận.....874-5111

SỐ ĐIỆN THOẠI KHÔNG KHẨN CẤP

2-1-1 (thành phố và quận hạt Sacramento) (24 giờ, dịch vụ thông tin và giới thiệu).....211

TTY446-1434

3-1-1 (chỉ cho thành phố Sacramento) (24 giờ, dịch vụ thông tin và giới thiệu).....311

TTY264-5011

Nhà Điều Hành Quận Hạt Sacramento.....875-5000

Cảnh Sát Quận Hạt Sacramento.....874-5115

TTY874-7128

Cảnh Sát Citrus Heights727-5500

Cảnh Sát Elk Grove714-5115

Cảnh Sát Folsom....355-7231

Cảnh Sát Galt.(209) 366-7000

Cảnh Sát Isleton...777-7774

Cảnh Sát Rancho Cordova.....362-5115

Cảnh Sát Thành Phố Sacramento264-5471

Cảnh Sát Citrus Heights727-5500

Cảnh Sát Elk Grove714-5115

Cảnh Sát Folsom....355-7231

Cảnh Sát Galt.(209) 366-7000

Cảnh Sát Isleton...777-7774

Cảnh Sát Rancho Cordova.....362-5115

Cảnh Sát Thành Phố Sacramento264-5471

NHỮNG SỐ KHÁC:

Thông Báo Amber..(800) 222-FIND [3463]

Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ.....993-7070

Thông Báo Tội Phạm....443-HELP [4357]

Dịch Vụ 24 giờ PG&E.....(800) 743-5000

Kiểm Soát Chất Độc.....(800) 876-4766

Cơ Quan Nước Quận Hạt Sacramento (vui lòng gọi điện để báo cáo tuyến nước bị vỡ hoặc ngập lụt trong đô thị)875-7246

HỆ THỐNG TƯ VẤN AN NINH QUỐC GIA

NGHIÊM TRỌNG

Rủi Ro Nghiêm Trọng từ Các Cuộc Tấn Công của Khủng Bó

CAO

Rủi Ro Cao từ Các Cuộc Tấn Công của Khủng Bó

KHÁ CAO

Rủi Ro Đáng Kể từ Các Cuộc Tấn Công của Khủng Bó

THẬN TRỌNG

Rủi Ro Phổ Biến từ Các Cuộc Tấn Công của Khủng Bó

THẤP

Rủi Ro Thấp từ Các Cuộc Tấn Công của Khủng Bó

Chính phủ liên bang đặt kế hoạch về một “Hệ Thống Tư Vấn An Ninh Quốc Gia” trong năm 2002 để nhanh chóng truyền tải thông tin về các nguy cơ tấn công khủng bố. Các hệ thống sử dụng một bộ phân chia các cảnh báo, nó có mã màu để xác định mức độ khác nhau của thực trạng mối đe dọa. Mỗi mối đe dọa phát tín hiệu đến chính quyền địa phương và liên bang để ban hành một nhóm tương ứng với các biện pháp bảo vệ. Tiểu bang California đã thông qua hệ thống này để tạo ra một cơ cấu chung qua đó các cơ quan khác biệt có thể giao tiếp rõ ràng với nhau và với cư dân và khách của California.






Một Kí Tự Cuối Cùng

Việc bảo vệ cư dân Quận hạt Sacramento làm nhiều hơn là chỉ cần một việc làm cho các cơ quan thực thi pháp luật, phòng chữa cháy, dịch vụ y tế khẩn cấp và các cán bộ y tế địa phương. Gia đình và bạn bè của chúng tôi cũng sống ở đây, và chúng tôi sẽ tiếp tục làm mọi thứ theo cá nhân và làm chuyên nghiệp mà có thể bảo vệ nhà của chúng tôi và của quý vị. Nhưng chúng tôi không thể làm điều đó một mình. Tất cả chúng ta phải làm việc cùng nhau để đạt thành công trong việc chống khủng bố.

An ninh quốc gia bắt đầu từ nhà. Liệu rằng quý vị có thể được chuẩn bị sẵn sàng để dẫn gia đình của quý vị xuyên suốt một cuộc diễn tập hỏa hoạn, giúp đỡ khu mình đang ở tìm hiểu về sơ cứu, hoặc tình nguyện viên để hỗ trợ nhân viên phục vụ khẩn cấp, mỗi hành động đều được đánh giá và đưa chúng tôi tiến được một bước gần hơn về một cộng đồng an toàn hơn và một quốc gia an ninh hơn.

Hệ Thống Tư Vấn An Ninh Quốc Gia

Hệ Thống Tư Vấn An Ninh Quốc Gia sử dụng một bộ phân chia về các cảnh báo có mã màu để chỉ ra mức độ của tình trạng đe dọa tiềm ẩn. Một mức độ đe dọa có thể được chỉ định cho toàn bộ quốc gia, cho một khu vực địa lý nhỏ hơn, hoặc cho một loại hình ngành công nghiệp hoặc cơ sở giáo dục.

Nguy cơ Tấn Công	Những Hành Động Được Kiến Nghị cho Công Dân
 XANH LÁ CÂY Rủi Ro Thấp	<ul style="list-style-type: none">➤ Phát triển một kế hoạch khẩn cấp cho gia đình. Chia sẻ nó với gia đình và bạn bè, và thực hiện kế hoạch. Thăm www.Ready.gov để tìm kiếm sự giúp đỡ tạo ra kế hoạch.➤ Tạo một “Bộ Thiết Bị Khẩn Cấp” cho các hộ gia đình của quý vị.➤ Được thông báo. Thăm www.Ready.gov hay lấy một bản sao của “Chuẩn Bị cho Nhận Thức. Sẵn sàng gọi cho 1-800-BE-READY.➤ Biết làm thế nào để trú-ẩn-tại-chỗ và làm thế nào để tắt các tiện ích (điện, khí đốt, và nước) trong nhà quý vị.➤ Kiểm tra những cơ hội tình nguyện viên trong cộng đồng của quý vị, chẳng hạn như Nhóm Công Dân, Tình Nguyện Viên trong Phục Vụ Cảnh Sát, Trông Coi Láng Giềng hoặc những tổ chức khác, và lấy thời gian của quý vị cho những nơi này.➤ Xem xét việc hoàn thành sơ cứu Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ hay khóa học CPR, hay khóa học Nhóm Phản Ứng Khẩn Cấp Trong Cộng Đồng (CERT).
 XANH DƯƠNG Rủi ro thận trọng	<ul style="list-style-type: none">➤ Hoàn thành các bước đã được kiến nghị ở cấp độ màu xanh lá cây.➤ Xem xét cất giữ nguồn cung cấp trong thảm họa và thay các món đồ hết hạn.➤ Hãy cảnh báo những hành vi đáng ngờ và báo cáo nó cho nhà thẩm quyền thích hợp.
 VÀNG Rủi Ro Khá Cao	<ul style="list-style-type: none">➤ Hoàn thành các bước đã được kiến nghị ở cấp độ màu xanh lá cây và xanh dương.➤ Đảm bảo nguồn cung cấp trong thảm họa đã được dự trữ và sẵn sàng.➤ Kiểm tra số điện thoại trong kế hoạch khẩn cấp của gia đình và cập nhật khi cần thiết.➤ Phát triển các tuyến đường thay thế đến / từ công sở hay trường học và thực hành chúng.➤ Tiếp tục cảnh báo về các hành vi đáng ngờ và báo cáo nó cho chính quyền.
 CAM Rủi Ro Cao	<ul style="list-style-type: none">➤ Hoàn thành các bước đã được kiến nghị ở những mức độ thấp hơn.➤ Chú ý khi đi du lịch, và chú ý đến các lời khuyên.➤ Xem xét lại kế hoạch khẩn cấp trong gia đình của quý vị và chắc chắn rằng tất cả các thành viên trong gia đình biết phải làm gì.➤ Kiên nhẫn. Chờ đợi vài sự chậm trễ, tìm kiếm hành lí và những hạn chế tại tòa nhà công cộng.➤ Kiểm tra về những người hàng xóm hoặc những người khác có thể cần sự giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp.
 ĐỎ Rủi ro nghiêm trọng	<ul style="list-style-type: none">➤ Hoàn thành tất cả những hành động đã được kiến nghị ở những mức độ thấp hơn.➤ Lắng nghe cán bộ quản lý tình trạng khẩn cấp ở địa phương.➤ Điều chỉnh TV hay máy phát thanh để có thông tin và hướng dẫn hiện tại.➤ Hãy sẵn sàng để trú-ẩn-tại-chỗ hoặc di tản, như hướng dẫn.➤ Chờ đợi sự chậm trễ của giao thông hay những hạn chế.➤ Liên lạc với trường hay công ty của quý vị để xác định tình trạng của ngày làm việc.

Bảng này, biên soạn bởi Phòng an ninh quốc gia, hiện có sẵn trên trang mạng

<http://www.dhs.gov/xlibrary/assets/CitizenGuidanceHSAS2.pdf>.

CÁC PHỤ LỤC



PHỤ LỤC A: THẺ BỎ TÚI

Sử dụng các mẫu thẻ bỏ túi để có thể giữ số điện thoại các cá nhân và các dịch vụ khẩn cấp địa phương cho quý vị.

Sao chép của các trang này. Điền vào dòng trống các số điện thoại của cơ quan phục vụ khẩn cấp địa phương (liệt kê trên trang 47 trong phần này), kẹp các thẻ bỏ túi cá nhân, và phân phát chúng cho các thành viên trong gia đình của quý vị. Giữ một bản sao trong ví của quý vị, và đặt một bản sao trong điện thoại của quý vị.



Số Điện Thoại Cá Nhân

Bác sĩ dành cho người lớn _____

Bác sĩ dành cho trẻ em _____

Bác sĩ thú y _____

Trường học _____

Điện thoại cầm tay _____

Điện thoại cầm tay _____

Công việc của cha _____

Công việc của mẹ _____

Người trông trẻ _____

Người láng giềng _____

Khác _____



Số Điện Thoại Cá Nhân

Bác sĩ dành cho người lớn _____

Bác sĩ dành cho trẻ em _____

Bác sĩ thú y _____

Trường học _____

Điện thoại cầm tay _____

Điện thoại cầm tay _____

Công việc của cha _____

Công việc của mẹ _____

Người trông trẻ _____

Người láng giềng _____

Khác _____



Số Điện Thoại Cá Nhân

Bác sĩ dành cho người lớn _____

Bác sĩ dành cho trẻ em _____

Bác sĩ thú y _____

Trường học _____

Điện thoại cầm tay _____

Điện thoại cầm tay _____

Công việc của cha _____

Công việc của mẹ _____

Người trông trẻ _____

Người láng giềng _____

Khác _____



Số Điện Thoại Cá Nhân

Bác sĩ dành cho người lớn _____

Bác sĩ dành cho trẻ em _____

Bác sĩ thú y _____

Trường học _____

Điện thoại cầm tay _____

Điện thoại cầm tay _____

Công việc của cha _____

Công việc của mẹ _____

Người trông trẻ _____

Người láng giềng _____

Khác _____

PHỤ LỤC A: THÔNG TIN CÁ NHÂN

Làm các bản sao cho bản thân và cho gia đình. Giữ một bản sao trong điện thoại và một trong ví của từng thành viên trong gia đình.

Số Điện Thoại Địa Phương
Sacramento (916)

Số điện thoại khẩn cấp
Cảnh Sát/Chữa Cháy/Giải Cứu.....911
TTY (thành phố Sacramento)..... 732-0110
Số điện thoại cầm tay: Thành Phố Sacramento ..264-5151
Số điện thoại cầm tay: những nơi khác trong quận...874-5111
Kiểm soát chất độc.....(800)876-4766

Số điện thoại không khẩn cấp
Cảnh sát.....
SMUD.....(888) 742-7683
PG&E.....(800) 743-5000

.....
.....
.....

Số Điện Thoại Địa Phương
Sacramento (916)

Số điện thoại khẩn cấp
Cảnh Sát/Chữa Cháy/Giải Cứu.....911
TTY (thành phố Sacramento)..... 732-0110
Số điện thoại cầm tay: Thành Phố Sacramento ..264-5151
Số điện thoại cầm tay: những nơi khác trong quận...874-5111
Kiểm soát chất độc.....(800)876-4766

Số điện thoại không khẩn cấp
Cảnh sát.....
SMUD.....(888) 742-7683
PG&E.....(800) 743-5000

.....
.....
.....

Số Điện Thoại Địa Phương
Sacramento (916)

Số điện thoại khẩn cấp
Cảnh Sát/Chữa Cháy/Giải Cứu.....911
TTY (thành phố Sacramento)..... 732-0110
Số điện thoại cầm tay: Thành Phố Sacramento ..264-5151
Số điện thoại cầm tay: những nơi khác trong quận...874-5111
Kiểm soát chất độc.....(800)876-4766

Số điện thoại không khẩn cấp
Cảnh sát.....
SMUD.....(888) 742-7683
PG&E.....(800) 743-5000

.....
.....
.....

Số Điện Thoại Địa Phương
Sacramento (916)

Số điện thoại khẩn cấp
Cảnh Sát/Chữa Cháy/Giải Cứu.....911
TTY (thành phố Sacramento)..... 732-0110
Số điện thoại cầm tay: Thành Phố Sacramento ..264-5151
Số điện thoại cầm tay: những nơi khác trong quận...874-5111
Kiểm soát chất độc.....(800)876-4766

Số điện thoại không khẩn cấp
Cảnh sát.....
SMUD.....(888) 742-7683
PG&E.....(800) 743-5000

.....
.....
.....

SỐ ĐIỆN THOẠI ĐỊA PHƯƠNG QUAN TRỌNG

Tất cả số này có mã vùng (916) trừ khi có số khác hiển thị.

Số điện thoại khẩn cấp

Cảnh Sát/Chữa Cháy/Giải Cứu.....	911
TTY(thành phố Sacramento)	732-0110
Từ điện thoại cầm tay:	
Trong thành phố Sacramento.....	264-5151
Từ những nơi khác ở quận.....	874-5111

Số điện thoại không khẩn cấp

2-1-1 (Quận hạt và thành phố Sacramento) (dịch vụ 24 giờ thông tin và giới thiệu).....	211
TTY	446-1434
3-1-1 (chỉ cho thành phố Sacramento) (dịch vụ 24 giờ thông tin và giới thiệu).....	311
TTY	264-5011
Nhà Điều Hành Quận Hạt Sacramento	875-5000
Cảnh Sát Quận Hạt Sacramento.....	874-5115
TTY	874-7128
Cảnh Sát Citrus Heights.....	727-5500
Cảnh Sát Elk Grove	714-5115
Cảnh Sát Folsom	355-7231
Cảnh Sát Galt	(209) 366-7000
Cảnh Sát Isleton	777-7774
Cảnh Sát Rancho Cordova	362-5115
Cảnh sát thành phố Sacramento Sacramento	264-5471
Các số khác:	
Thông Báo Amber	(800) 222-FIND [3463]
Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ	993-7070
Thông báo tội phạm	443-HELP [4357]
Dịch vụ PG & E 24 giờ.....	(800) 743-5000
Kiểm Soát Chất Độc	(800) 876-4766
Cơ Quan Y Tế Cộng Đồng của Quận Hạt Sacramento	875-5881
Cơ quan nước Quận hạt Sacramento (gọi để báo cáo những tuyến nước bị bể hay lũ lụt đô thị)	875-7246
Dịch vụ SMUD 24 giờ	(888) 742-7683

NHỮNG SỐ ĐIỆN THOẠI CÁ NHÂN

Thêm vào thông tin riêng của quý vị trong chỗ trống.

Y tế:

Bác sĩ dành cho người lớn _____

Bác sĩ dành cho trẻ em _____

Bác sĩ thú ý _____

Liên lạc khẩn cấp:

Ngài tiểu ban _____

Gia đình _____

Người láng giềng _____

Khác _____

Di Tản và Đoàn Tụ

Nhà _____

Trường học _____

Công việc của cha _____

Công việc của mẹ _____

Người trông trẻ _____



PUBLIC HEALTH

*Phòng Phục Vụ Sức Khỏe và Con Người
Ban Phục Vụ Y Tế và Sở Xã Hội
www.scph.com*

*Ann Edwards, Giám Đốc
Phòng Phục Vụ Sức Khỏe và Con Người*

*Glennah Trochet, Bác Sĩ
Viên Chức Y Tế*

*Để Biết Thêm Thông Tin: (916) 875-5881
Công Trình này đã được ủng hộ bởi Các Trung Tâm Kiểm Sát Bệnh Tật
Bản Lệnh Kế Mục Lục của Liên Bang Thuộc Về Sự Giúp Đỡ Trong Nước (CFDA),
trợ cấp 93.069
Tiểu Bang California, hợp đồng 10-34 của Văn Phòng Chuẩn Bị Cấp Cứu*



ỦY BAN GIÁM SÁT CỦA QUẬN HẠT SACRAMENTO

*Phil Serna, Khu Vực 1
Jimmie Yee, Khu Vực 2
Susan Peters, Khu Vực 3
Roberta MacGlashan, Khu Vực 4
Don Nottoli, Khu Vực 5*

*Steven C. Szalay
Giám Đốc Chấp Hành Quận Lâm Thời*

*Bruce Wagstaff
Quản Lý, Cơ Quan Phục Vụ Toàn Quận*

www.saccounty.net

Tháng Năm 2011

SỐ ĐIỆN THỌAI ĐỊA PHƯƠNG QUAN TRỌNG

Tất cả số này có mã vùng (916) trừ khi có số khác hiển thị.

Số điện thoại khẩn cấp

Cảnh Sát/Chữa Cháy/Giải Cứu	911
TTY(thành phố Sacramento)	732-0110
Từ điện thoại cầm tay:	
Trong thành phố Sacramento	264-5151
Từ những nơi khác ở quận	874-5111

Số điện thoại không khẩn cấp

2-1-1 (Quận hạt và thành phố Sacramento) (dịch vụ 24 giờ thông tin và giới thiệu)	211
TTY	446-1434
3-1-1 (chỉ cho thành phố Sacramento) (dịch vụ 24 giờ thông tin và giới thiệu)	311
TTY	264-5011
Nhà Điều Hành Quận Hạt Sacramento	875-5000
Cảnh Sát Quận Hạt Sacramento	874-5115
TTY	874-7128
Cảnh Sát Citrus Heights	727-5500
Cảnh Sát Elk Grove	714-5115
Cảnh Sát Folsom	355-7231
Cảnh Sát Galt	(209) 366-7000
Cảnh Sát Isleton	777-7774
Cảnh Sát Rancho Cordova	362-5115
Cảnh sát thành phố Sacramento Sacramento	264-5471
Các số khác:	
Thông Báo Amber	(800) 222-FIND [3463]
Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ	993-7070
Thông báo tội phạm	443-HELP [4357]
Dịch vụ PG & E 24 giờ	(800) 743-5000
Kiểm Soát Chất Độc	(800) 876-4766
Cơ Quan Y Tế Cộng Đồng của Quận Hạt Sacramento	875-5881
Cơ quan nước Quận hạt Sacramento (gọi để báo cáo những tuyến nước bị bể hay lũ lụt đô thị)	875-7246
Dịch vụ SMUD 24 giờ	(888) 742-7683

Quý vị có thể xem hướng dẫn trực tuyến và tải về một tập tin PDF ở <http://www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/> và <http://www.sacdhhs.com/article.asp?ContentID=1624> (ở đây có sẵn những bản dịch với các ngôn ngữ khác)

Thông tin bổ sung có sẵn từ Nhóm đáp ứng khẩn cấp cộng đồng vùng Sacramento (CERT) tại trang mạng <http://www.srccc.org>

Quyển sách nhỏ này được chuẩn bị do sự hợp tác giữa Hệ Thống Sức Khỏe UC Davis và các bộ phận và cơ quan đáp ứng khẩn cấp ở Quận Hạt Sacramento



PUBLIC HEALTH

SACRAMENTO COUNTY
Department of Health & Human Services

DIVISION OF PUBLIC HEALTH
7001A East Parkway, Suite 600
Sacramento, CA 95823

Phone: (916) 875-5881
www.scph.com