



COUNTY OF LOS ANGELES

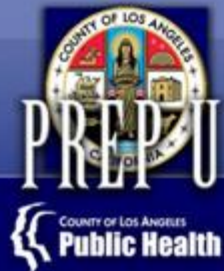
---

**Public Health**

---

Chuẩn Bị Cho Trường Hợp Khẩn Cấp

- Chào mừng quý vị đến dự cuộc huấn luyện hoạch định chuẩn bị đối phó thảm họa cùng với gia đình.
- Chương trình này có ba buổi học.
- Khi hoàn tất chương trình thì quý vị có đủ tài liệu để bắt đầu chuẩn bị cho gia đình mình đối phó thảm họa.



# CÁC DẠNG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

1. Tự nhiên

2. Nhân tạo

- Vô tình
- Cố ý



- Là một phần Miền Nam California, chúng ta rất dễ bị mọi loại trường hợp khẩn cấp.
- Có bao nhiêu người trong số quý vị từng lâm vào trường hợp thảm họa hay trường hợp hết sức khẩn cấp trong vòng bốn năm vừa qua?
- (Mời 2 người kể tóm tắt câu chuyện của họ.)

BOM

BÃO TÁP

VỤ NỔ

CÚP TIỀN ÍCH

NÁO LOẠN DÂN SỰ

ĐỘNG ĐẤT

BẮT CON TIN

TAI NẠN MÁY BAY

SÓNG THẦN

SỤP ĐỔ CÔNG  
TRÌNH XÂY CẤT

CÚP NƯỚC

LŨ LỤT

KHỦNG BỐ

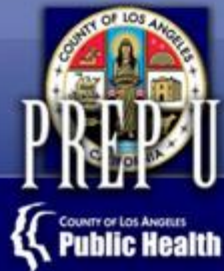
HỎA HOẠN

HƯ HỎNG  
ĐẬP NƯỚC

VẬT LIỆU  
NGUY HIỂM

XE LỬA TRẬT ĐƯỜNG RẦY

- Sau đây là một vài thí dụ về tình trạng khẩn cấp có thể xảy ra.



# THẢM HỌA TỰ NHIÊN

- Động đất
- Hỏa hoạn
- Trượt bùn
- Bão
- Lũ lụt



- Đó là thí dụ về thảm họa tự nhiên có thể xảy ra tại miền Nam California.



# THẢM HỌA NHÂN TẠO

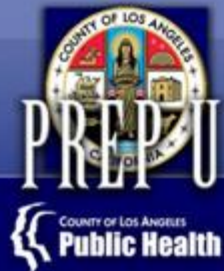
## Vô tình

- Tai nạn hóa chất
- Dầu đổ loang
- Cúp điện, gas, nước

## Cố ý

- Khủng bố
- Tội phạm
- Náo loạn dân sự

- Có hai dạng thảm họa nhân tạo: vô tình và cố ý.
- Thảm họa vô tình thường là những vấn đề ngẫu nhiên, chẳng hạn như đổ loang dầu hoặc hóa chất.
- Thảm họa cố ý là những điều cố tình tạo ra để gây hại, chẳng hạn như hành động khủng bố hay náo loạn dân sự.



# CÙNG NHAU CHUẨN BỊ

- Bản thân và gia đình
- Khu dân cư
- Cộng đồng



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Tiến trình chuẩn bị đối phó trường hợp khẩn cấp gồm ba khía cạnh tương quan: bản thân và gia đình, khu dân cư, và cộng đồng.



# TRƯỚC HẾT LÀ GIA ĐÌNH

Quý vị xem ai là  
người trong GIA  
ĐÌNH?

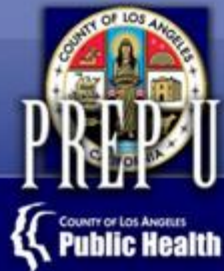


*Đọc câu hỏi:*

- Quý vị xem ai là người trong GIA ĐÌNH?

*Mời học viên trả lời câu hỏi:*

- Có ai trả lời câu hỏi này được không?



# CHUẨN BỊ GIA ĐÌNH

- ✓ Kế hoạch truyền thông
- ✓ Kế hoạch của trường học
- ✓ Chỗ tụ họp
- ✓ Thẻ thức di tản
- ✓ Kế hoạch an toàn tại nhà
- ✓ Vai trò của gia đình
- ✓ Túi đồ dự trữ khẩn cấp
- ✓ Tìm người giúp đỡ



# Hãy thử liệt kê những điều cần thực hiện để chuẩn bị trước cho gia đình

- Trước hết, cần phải có kế hoạch truyền thông. Nhớ để sẵn kế hoạch này ở nơi nào đó, chẳng hạn như trong ví tiền, ba lô, hoặc xe hơi.
- Kế tiếp, cần quy định chỗ tụ họp gia đình phòng khi bị chia cách.
- Cần có kế hoạch di tản - ra ngoài nhà và ra ngoài khu dân cư (kế hoạch này phải phù hợp với Thành Phần Dân Số Có Nhu Cầu Đặc Biệt, thí dụ như người tàn tật, người cao niên, và trẻ con).
- Làm cách nào để tìm người trợ giúp trong trường hợp thật sự khẩn cấp?
- Mỗi người trong gia đình có vai trò và trách nhiệm gì để chuẩn bị đối phó thảm họa?
- ĐÓ LÀ những lĩnh vực quan trọng mà chúng ta sẽ nhắc đến trong các buổi học này.



# KẾ HOẠCH TRUYỀN THÔNG



# Quý vị có thể sẽ ở đâu khi xảy ra thảm họa?

- Nên tính đến mọi nơi mà quý vị hoặc người trong gia đình có thể hiện diện vào thời điểm nào đó.
- Lịch trình hàng ngày ra sao? Quý vị bỏ ra bao nhiêu thời gian... ở chỗ làm? để đi lại? ở nhà? tại nơi khác?
- Kế hoạch sẽ thay đổi như thế nào tùy theo thời điểm?
- Kế hoạch sẽ thay đổi như thế nào nếu quý vị là người tàn tật?
- THỰC TẬP:** Chia làm nhiều nhóm, mỗi nhóm hai người. Quý vị tự làm quen với người kế cận và bàn thảo xem cần phải cân nhắc điều gì khi hoạch định vào những thời điểm khác nhau.



# KẾ HOẠCH TRUYỀN THÔNG

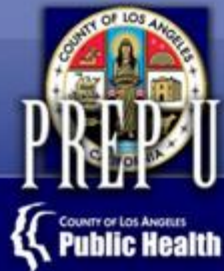
## ĐỊNH RÕ:

- Người liên lạc của gia đình
- Số điện thoại chánh  
(tại địa phương)
- Số điện thoại dự phòng  
(ngoài tiểu bang)



# Làm cách nào để kết nối với gia đình?

- Họp mặt gia đình và bàn thảo:
- Mọi người sẽ gọi cho ai? – Cần có đầu mối liên lạc trung tâm để cho biết mỗi người trong gia đình đang ở đâu.
- Nên nhớ: Gần như chắc chắn là điện thoại di động sẽ không có tác dụng. Cần nhớ ghi sẵn danh sách các số điện thoại và cần có đường dây điện thoại thông thường (đường dây đất).
- Chọn người liên lạc tại địa phương và đầu mối liên lạc của gia đình ở ngoài tiểu bang.



# KẾ HOẠCH CỦA TRƯỜNG HỌC

- Cần biết kế hoạch của trường học
- Luôn luôn cập nhật thông tin liên lạc
- Biết rõ thể thức cho phép cần thực hiện để cho trẻ em ra về
- Bàn thảo với con cái và người chăm sóc các em



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Luôn luôn cập nhật thông tin liên lạc với trường học.
- Biết rõ cần áp dụng dạng cho phép nào để các con có thể ra về cùng với người trong gia đình hoặc bạn bè.
- **LUÔN LUÔN** bàn thảo với các con.
- Mỗi trường học đều có kế hoạch riêng.
- Mọi người chăm sóc trẻ em đều cần biết kế hoạch của quý vị.



# CHỖ TỤ HỢP

- Định rõ các địa điểm họp mặt thay thế
- Bàn thảo xem *khi nào* nên đến nơi đó
- Cần phải làm gì nếu không thể đến nơi đó

## Trong khi họp mặt gia đình, cần bàn thảo về chỗ tụ họp:

- Địa điểm họp mặt thay thế tùy vào trường hợp khẩn cấp.
- Thí dụ về chỗ tụ họp:
  - Ở lại tại trường học
  - Gặp nhau ở nhà thờ
- Khi nào thì phải đến nơi đó.
- Cần phải làm gì nếu không thể đến nơi đó - chỗ tụ họp thay thế dự phòng.

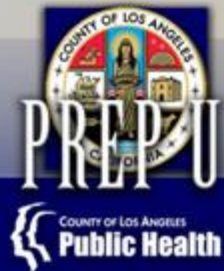


# NHỮNG CHỖ NÊN TỰ HỌP

**Bên ngoài nhà**

- Sân trước
- Sân nhà hàng xóm

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Quý vị nên nhớ một chọn chỗ tụ họp ngay ở bên ngoài nhà phòng khi xảy ra trường hợp khẩn cấp. Đó có thể là sân trước, hoặc nếu cần thiết thì là địa điểm khác gần đó, chẳng hạn như nhà của hàng xóm.



# NHỮNG CHỖ NÊN TỰ HỢP

**Ở xa nhà**

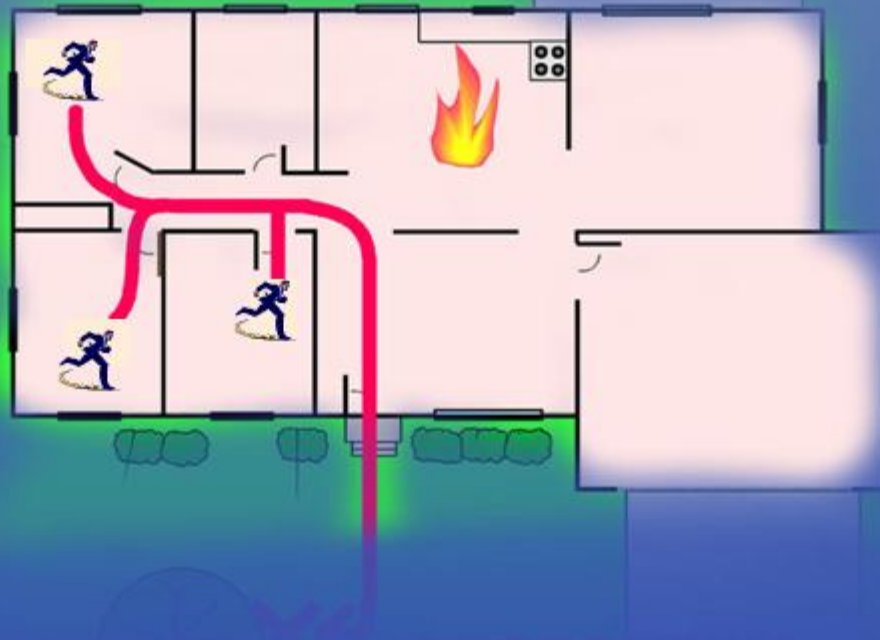
**(phòng khi phải di tản)**

- **Nơi thờ cúng/tổ chức tín ngưỡng**
- **Công viên**
- **Trường học**
- **Cách đến nơi đó**

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Ngoài chỗ tụ họp ở gần nhà, cũng nên chọn chỗ tụ họp khác ở xa nhà nếu người trong gia đình không thể trở về vì lý do gì khác.



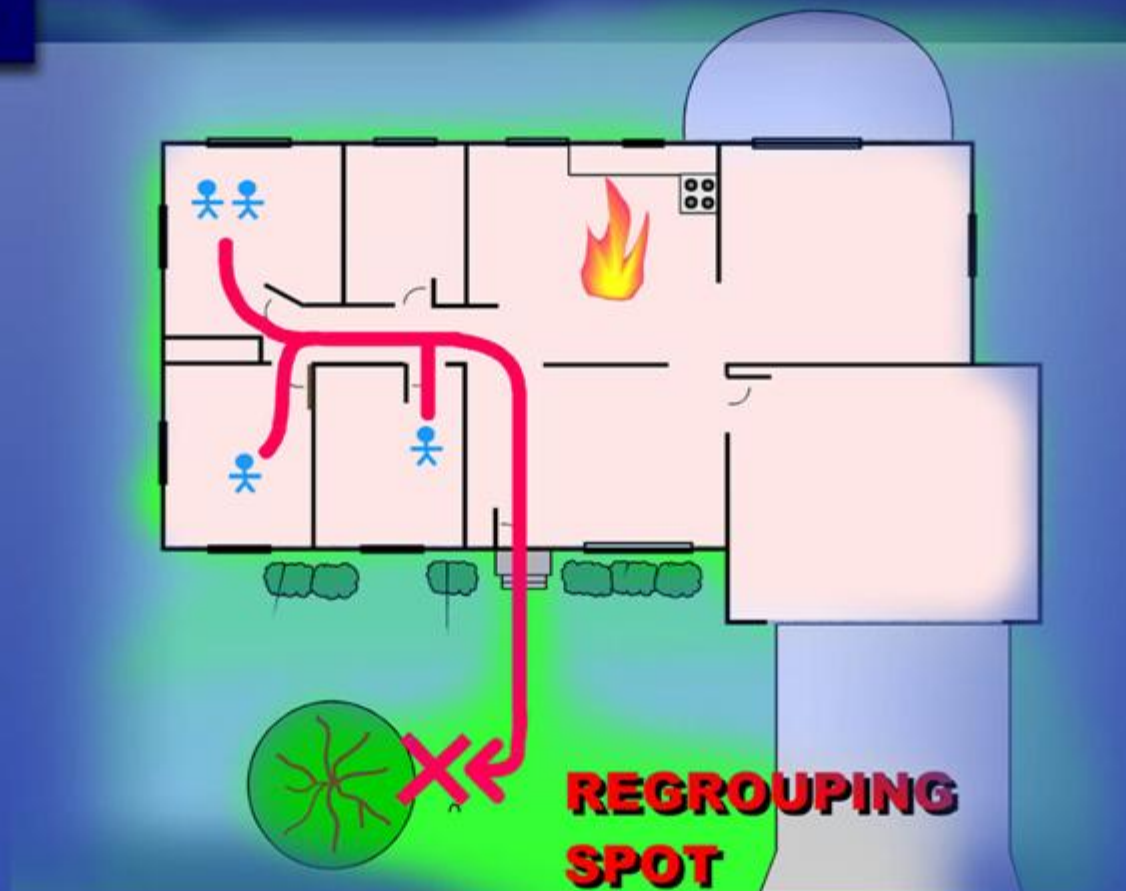
# THẺ THỨC DI TẢN KHỎI NHÀ



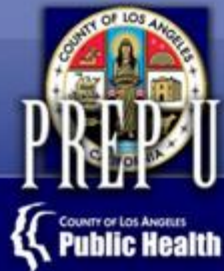
- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Đây là phần minh họa thể thức di tản khỏi nhà. Mỗi nhà đều phải có ít nhất hai lối thoát ra.
- Và nếu cửa sổ trong nhà có chấn song thì phải có chốt thoát hiểm trên cửa sổ để mở thoát khỏi nhà.
- Phải có thang leo thoát hiểm cho những người ở tầng hai (lầu một) hoặc cao hơn.
- Và cũng phải lập kế hoạch di tản những người có nhu cầu đặc biệt, chẳng hạn như người tàn tật, người cao niên, và trẻ con.
- Cần chắc là các hành lang đều không có chướng ngại vật
- Cần làm sao cho những vật rớt từ trên xuống - khi xảy ra thảm họa - không cản trở lối di tản.



# ĐIỂM TẬP HỢP LẠI



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Cũng nên có điểm tập hợp lại bên ngoài nhà để gia đình đoàn tụ với nhau sau khi xảy ra thảm họa.



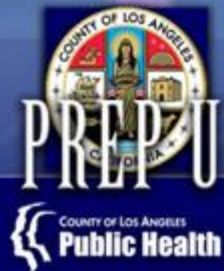
# NẾU CẦN PHẢI DI TẢN...

Thì quý vị sẽ mang  
theo những gì?

**Hãy hoạch định từ  
trước!**



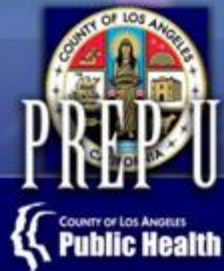
- Ngoài việc xác định nơi tụ họp, cũng cần phải định rõ quý vị phải mang theo những gì.
- Nên nhớ: Trong vụ hỏa hoạn, CHỈ NÊN chú trọng làm sao cho bản thân và gia đình được an toàn!
- Chúng tôi sẽ cho quý vị biết danh sách những đồ dự trữ nên để sẵn phòng hờ trường hợp khẩn cấp, nhưng ngoài các hạng mục đó, còn vật có giá trị nào mà quý vị muốn mang theo không? Có dễ dàng lấy vật đó không?
- Nên nhớ: quý vị có thể không có nhiều chỗ và thời gian, hãy bảo đảm cho mọi người được an toàn là ưu tiên hàng đầu. Các đồ vật mang theo có thể có ý nghĩa về tinh thần và/hoặc có giá trị về tiền mặt.



## AN TOÀN TẠI NHÀ

- Nhà ở, văn phòng mới tân trang, và các tòa nhà khác
- Dùng dây buộc để giữ chặt đồ nội thất quá nặng nề, thiết bị đun nước nóng, TV, và những đồ vật nặng nề khác

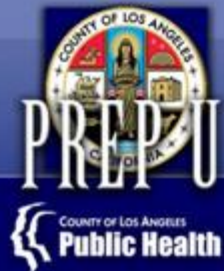
- *Độc bản đèn chiếu.*
- Điều quan trọng là phải tân trang hoặc tu bổ nhà ở và/hoặc cao ốc văn phòng về mặt phẩm chất cũng như khả năng chống chọi thảm họa.
- Và điều quan trọng là phải giữ chặt đồ vật - thí dụ như TV hoặc thiết bị đun nước nóng - vì chúng có thể lật ngã khi xảy ra thảm họa, chẳng hạn như động đất.



## AN TOÀN TẠI NHÀ

- Dùng chốt giữ chặt mọi tủ đứng
- Giữ chặt đồ vật nhỏ quý bằng mat-tit chống động đất
- Bắt đầu ngay từ hôm nay bằng cách dời vật nặng xuống chỗ thấp hơn

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Phải dùng chốt giữ chặt các tủ đứng để khỏi bị dịch chuyển khi có vấn đề, chẳng hạn như động đất.
- Phải giữ chặt các vật thể nhỏ bằng mat-tit chống động đất.
- Cần nhớ dời vật nặng xuống chỗ thấp hơn càng sớm càng tốt. Đồ gia dụng - chẳng hạn như tivi và máy hát stereo - có thể rớt xuống khi động đất hoặc khi xảy ra thảm họa khác.

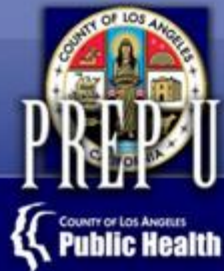


# THỰC TẬP VÀ DUY TRÌ KẾ HOẠCH GIA ĐÌNH

**Sau ít nhất mỗi sáu (6) tháng, cần:**

- **Xem lại kế hoạch truyền thông**
- **Nhắc lại cho các con nhớ**
- **Tiến hành diễn tập tại nhà (di tản và tránh hỏa hoạn)**

- Khi đã có kế hoạch, điều quan trọng là phải thực hành những gì quý vị và gia đình sẽ làm theo kế hoạch nếu lỡ xảy ra thảm họa.
- Trắc nghiệm lại con mình sau mỗi sáu tháng hoặc thường xuyên hơn (tùy vào sức chú ý của các em!)
- Tiến hành diễn tập di tản.
- Vận dụng thời điểm thay đổi giờ giấc hàng năm (mùa xuân và mùa thu) làm điều nhắc nhở thực hiện.



# LẬP LỊCH BIỂU THỰC HIỆN

- Cập nhật kế hoạch truyền thông
- Thay mới lượng nước, thực phẩm dễ sẵn và đồ dự trữ có hạn sử dụng cụ thể trong túi cất chứa mỗi sáu (6) tháng
- Thử bộ phát hiện hỏa hoạn và nạp lại bình chữa lửa

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Cần nhớ cập nhật kế hoạch truyền thông nếu cần thiết.
- Thay mới lượng nước, thực phẩm và các hạng mục khác có hạn sử dụng cụ thể sau mỗi sáu tháng. Nên hoạch định thực hiện điều này vào thời điểm thay đổi giờ giấc hàng năm.
- Cần nhớ thử bình chữa lửa và bộ phát hiện hỏa hoạn để chắc chắn là vẫn hoạt động tốt.



## VAI TRÒ CỦA GIA ĐÌNH

- Học cách  
tắt tiện ích
- Học cách sử dụng  
bình chữa lửa
- Soạn thảo kế hoạch di tản  
thú nuôi và thú phục dịch
- Gom góp  
túi đồ dự trữ khẩn cấp



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Người trong gia đình cần phải học cách tắt điện, nước, gas và sử dụng bình chữa lửa. Nhớ để sẵn dụng cụ cần thiết.
- Nếu quý vị bị tàn tật thì nên chỉ cho hàng xóm hoặc người khác biết cách tắt tiện ích và sử dụng bình chữa lửa.
- Phải lập kế hoạch di tản thú nuôi.
- Điều quan trọng là phải gom góp túi đồ dự trữ khẩn cấp.



# TẮT TIỆN ÍCH

## Van Tắt Khí Đốt Của Đồ Gia Dụng

Muốn tắt khí đốt vào đồ gia dụng thì xoay van một phần tư vòng.

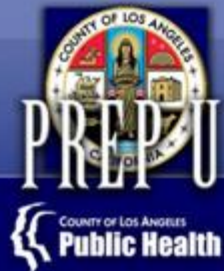


## Van Tắt Đường Khí Đốt

Muốn tắt van khí thì dùng chìa khóa vòng hoặc mỏ lết 12 đến 15 inch để xoay van một phần tư vòng theo bất cứ hướng nào.



- Được rồi, bây giờ quý vị và gia đình đã an toàn, nhưng còn có thể làm gì để ngôi nhà được an toàn?
- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Quý vị có biết chỗ tắt tiện ích trong nhà không? Chủ nhà đã để sẵn vật gì phòng khi xảy ra trường hợp khẩn cấp?
- Nếu học viên cần thêm thông tin thì có thể liên lạc với hãng tiện ích tại địa phương.
- Nên nhớ rằng: Muốn tắt van khí thì cần phải có chìa khóa vòng hoặc mỏ lết 12-15 inch.



# NGẮT ĐIỆN

## Biết Rõ Nơi Đặt Công Tắc Điện Chánh Trong Nhà

Để mau chóng ngắt nguồn cung cấp điện cho toàn bộ căn nhà phòng khi xảy ra trường hợp khẩn cấp.



## Biết Cách Bật Lại Cầu Dao

Sau khi tắt hoặc rút dây cắm đồ gia dụng ra khỏi mạch điện thì đẩy mạnh cầu dao về vị trí tắt (off), sau đó bật điện trở lại (on).



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Cần phải biết trước chỗ đặt công tắc điện chính để có thể mau chóng ngắt điện.
- Và muốn bật điện qua cầu dao thì chuyển công tắc về vị trí 'off' rồi đẩy lên 'on'.
- Nói chung có thể ngắt nước bằng cách vặn tắt vòi ở bên ngoài chỗ ở.



## SỬ DỤNG BÌNH CHỮA LỬA

**P - Pull pin (Kéo then ra)**

**A - Aim at base of fire (Nhắm vào gốc ngọn lửa)**

**S - Squeeze handle (Bóp tay cầm)**

**S - Sweep side to side (Xịt dài từ bên này qua bên kia)**

**Xịt từng chập ngắn, mỗi lần chừng 1/2 đến 1 giây**



- Quý vị có bình chữa lửa không và có biết bình này đặt ở đâu không? Đa số bình chữa lửa đời mới đều có ghi mã số dùng cho mọi loại hỏa hoạn (A, B và C). Hãy xem thử bình của quý vị thuộc loại nào. Học viên nên liên lạc với sở cứu hỏa tại địa phương để biết thêm thông tin.
- *Đọc bản đèn chiếu.*

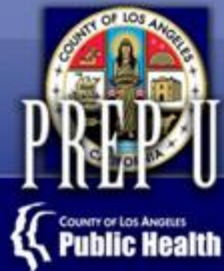


# TRONG TÚI ĐỒ DỰ TRỮ KHẨN CẤP CÓ NHỮNG GÌ?

- Tại nhà
- Ở chỗ làm
- Tại trường học
- Trong xe hơi



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Cần phải gom góp túi đồ khẩn cấp cho mỗi địa điểm như vậy, vì sẽ sử dụng trong những bối cảnh khác nhau, và với nhu cầu riêng biệt.
- Nên nhớ: Trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra ở bất cứ chỗ nào, và ở mọi nơi.

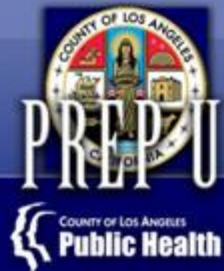


# 10 HẠNG MỤC THIẾT YẾU CẦN CHO VÀO TÚI ĐỒ

1. Nước
2. Thực phẩm
3. Túi sơ cứu
4. Đèn pin
5. Radio
6. Dược phẩm



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Mỗi hạng mục trong số đó sẽ được bàn thảo chi tiết.



# 10 HẠNG MỤC THIẾT YẾU CẦN CHO VÀO TÚI ĐỒ

7. Tiền mặt và giấy tờ quan trọng
8. Quần áo và giày cứng chắc
9. Dụng cụ
10. Tiếp liệu vệ sinh chung và vệ sinh cá nhân



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Chúng ta sẽ nói đến những hạng mục chuyên dụng - trong đó bao gồm đồ dự trữ đặc biệt cần thiết cho các em bé, người cao niên, người tàn tật và con thú phục dịch cho họ, hoặc thú nuôi - khi gom góp những túi đồ này.



ĐỒ DỰ TRỮ CHO  
ÍT NHẤT  
3 đến 7 ngày  
hoặc lâu hơn



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Ban đầu chỉ khuyên nên để sẵn đồ dự trữ cần thiết cho 3 ngày, nhưng bây giờ thì khuyên mọi người nên bỏ thêm đồ dự trữ cho khoảng thời gian kéo dài đến 7 ngày.



# TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

## 1. Nước –

Một (1) galông/người/ngày

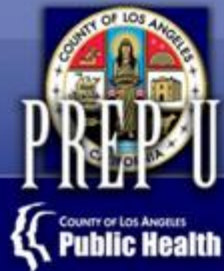
## 2. Thực phẩm –

Thực phẩm giàu nhiệt lượng,  
đóng hộp, khô, tán thành bột

- ✓ Nên nhớ cả thú nuôi
- ✓ Đồ mở hộp bằng tay



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Nên làm sao cho túi đồ khẩn cấp đủ sức chứa 1 galông nước cho mỗi người dùng trong một ngày. Đó là vì chúng ta không chỉ dùng nước để uống, mà còn để đánh răng, làm bếp, v.v...
- Đừng quên để sẵn nước và thực phẩm cho thú nuôi!
- Nếu gia đình muốn cất chứa nước máy ở chỗ chẳng hạn như bồn tắm, thì có thể dùng các viên thuốc tẩy hoặc một vài giọt chất tẩy để làm sạch nước.
- Những thực phẩm có thể để lâu - chẳng hạn như trái cây khô, thực phẩm đóng hộp và thanh thức ăn giàu năng lượng - là món thiết yếu. Cũng nên cất thêm thực phẩm “dễ dàng”, đặc biệt là cho trẻ con, để giúp các em đương đầu với hoàn cảnh.
- Nấu sôi là phương pháp tốt nhất để diệt khuẩn và làm sạch nước, nhưng cũng có thể dùng thuốc tẩy. Sau khi để nước lắng xuống thì thêm 2 giọt chất tẩy cho mỗi lít Anh nước, và 8 giọt chất tẩy cho mỗi galông nước.



# TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

3. Túi sơ cứu

4. Đèn pin

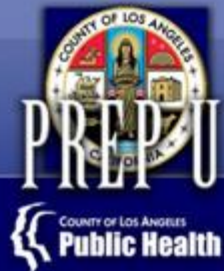
✓ Có pin dự trữ

5. Radio

✓ Có pin dự trữ



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Cần có túi sơ cứu để chữa trị mọi thương tật nhẹ.
- Cần nhớ để sẵn đèn pin cùng với pin dự trữ.
- Cũng phải để sẵn radio cùng với pin dự trữ, vì chắc hẳn sẽ không có điện.
- Cũng có loại radio và đèn pin dùng năng lượng cơ học (quay bằng tay).



# TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

## 6. Dược phẩm

- ✓ Mua tự do
- ✓ Theo toa
- ✓ Danh sách thuốc theo toa cho mỗi người trong gia đình
- ✓ Kiếng thuốc phụ trội



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Điều quan trọng là phải có đủ tiếp liệu được phẩm mua tự do và thuốc theo toa. Nên liên lạc với người chăm sóc sức khỏe để lấy được phẩm dự phòng theo toa.
- Điều cũng quan trọng không kém là để sẵn danh sách mọi loại thuốc theo toa, chẳng những để lấy thêm khi cần, mà còn để thông báo cho nhân viên cứu hộ hoặc bác sĩ biết về tình trạng y tế của bệnh nhân.
- Và cũng cần có kiếng thuốc phụ trội để xem và đọc.



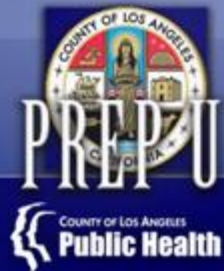
# TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

## 7. Tiền mặt và giấy tờ quan trọng

- ✓ Tiền lẻ và tiền xu
- ✓ Bản sao thẻ y tế và bảo hiểm, giấy khai sinh
- ✓ Hình ảnh của người trong gia đình
- ✓ Các số điện thoại



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Cần nhớ để sẵn tiền xu lẻ và giấy bạc loại \$1, \$5 và \$10.
- Để sẵn bản sao thẻ y tế và bảo hiểm, và giấy khai sanh.
- Để sẵn hình ảnh của người trong gia đình phòng khi cần tìm kiếm và đoàn tụ với họ.
- Để sẵn một sổ điện thoại nho nhỏ, trong đó ghi các số điện thoại khẩn cấp, vì có thể không bật được điện thoại di động để xem số.



# TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

## 8. Quần áo và giày cứng gót phẳng

- ✓ Chăn mền/túi ngủ, nếu cần phải di tản khỏi nhà



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Nhớ cất sẵn bộ quần áo để thay đổi và giày cứng gót phẳng. Trong số quý vị, có bao nhiêu người có thể đi về đến nhà với đôi giày đang mang?



County of Los Angeles  
Public Health

# TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

## 9. Dụng cụ:

- ✓ Chìa khóa mở lết để tắt khí đốt/nước
- ✓ Tuavít và xà beng
- ✓ Băng keo dán ống
- ✓ Các tấm nhựa
- ✓ Dây thừng
- ✓ Dao
- ✓ Bản đồ đi đường



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Dụng cụ căn bản là những vật thiết yếu cho túi đồ dự trữ khẩn cấp.
- Nên nhớ: Cần có chìa khóa mở lết để tắt tiện ích (khí đốt/nước).
- Có thể dùng các tấm nhựa để nhét kín cửa cái và cửa sổ khi trú ẩn tại chỗ.
- Bản đồ đi đường là vật đặc biệt cần thiết khi phải di tản.



# TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

## 9. Dụng cụ (tiếp theo)

- ✓ Diêm quẹt không thấm nước
- ✓ Mỏ lết
- ✓ Bao tay làm việc
- ✓ Tu huyết
- ✓ Bình chữa lửa cho ngôi nhà



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Diêm quẹt không thấm nước là vật đặc biệt cần thiết khi bị lũ lụt, thí dụ như trong trận bão Katrina.
- Cũng cần phải có bình chữa lửa trong nhà (Tham khảo bản đèn chiếu trình bày phương pháp P.A.S.S.).



## TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

### 10. Tiếp liệu vệ sinh chung và vệ sinh cá nhân

- ✓ Giấy vệ sinh/khăn giấy
- ✓ Túi nhựa đựng rác
- ✓ Thuốc diệt trùng xoa tay/khăn lau em bé
- ✓ Tã và sản phẩm vệ sinh phụ nữ



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Cần có khăn giấy và giấy vệ sinh để sử dụng theo cùng chức năng trong trường hợp khẩn cấp.
- Có thể dùng túi nhựa để chứa rác, nhưng cũng có thể dùng làm bồn cầu tạm chế.



# TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

Đồ dự trữ cho:

- ✓ Trẻ con
- ✓ Người cao niên
- ✓ Người tàn tật
- ✓ Thú nuôi

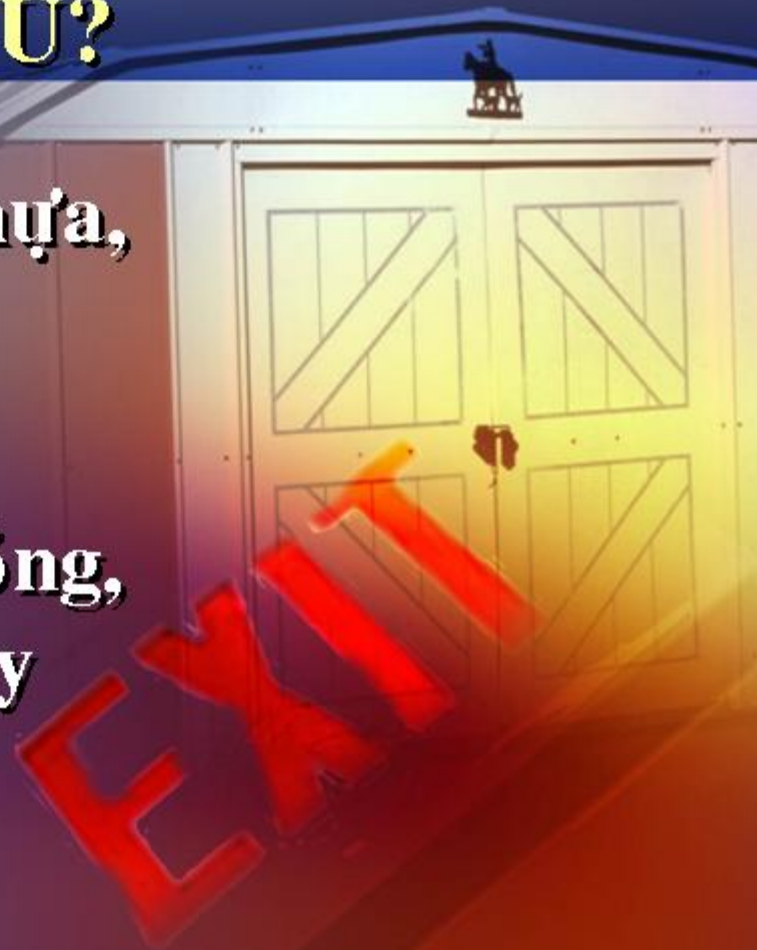


- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Một trong những vấn đề chánh đối với người cao niên hoặc người tàn tật là dịch chuyển đi lại. Thang thoát hiểm sẽ rất hữu ích trong trường hợp này.
- Và điều quan trọng là phải chăm lo cho thú nuôi, cung cấp thực phẩm hoặc săn sóc y tế khi cần thiết.
- Trong hoàn cảnh khẩn cấp, nên làm sao cho trẻ con thấy tất cả đều yên ổn. Nhớ kể cả các em khi quý vị hoạch định cho trường hợp khẩn cấp. Để sẵn đồ chơi hoặc thực phẩm 'dồ dành' cũng là điều hữu ích.

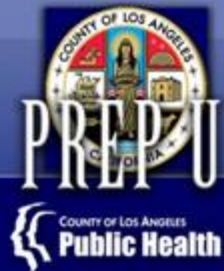


# CẤT GIỮ ĐỒ DỰ TRỮ Ở ĐÂU?

- Ba lô, sọt rác, thùng nhựa, v.v....
- Đặt ở nơi nào dễ lấy
- Xa thiết bị đun nước nóng, đồng hồ đo khí đốt, máy sấy, v.v....
- Gần cửa ra



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Bàn thảo về nơi sẽ cất giữ các túi đồ. Nên nhớ là mọi hạng mục đều phải dễ mang đi.
- Đặt túi xa thiết bị đun nước nóng hoặc máy sấy để đề phòng thiệt hại.
- Túi đồ phải ở chỗ nào dễ lấy, tốt nhất là gần cửa ra.



# CHUẨN BỊ CHIẾC XE

- Phải luôn luôn còn ít nhất nửa thùng xăng
- Bản sao kế hoạch truyền thông của gia đình
- Bánh xe dự phòng
- Nước và thực phẩm
- Túi sơ cứu
- Quần áo ấm/chăn mền



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Cần nhớ luôn luôn giữ sao cho còn ít nhất nửa thùng xăng.
- Cất giữ một bản kế hoạch truyền thông của gia đình. Luôn luôn để sẵn bánh xe dự phòng. Cần nhớ thay cái khác sau khi bị xẹp bánh.
- Để sẵn thực phẩm và nước dự trữ.
- Để sẵn túi sơ cứu.
- Quần áo ấm/chăn mền

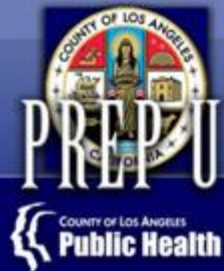


# CHUẨN BỊ CHIẾC XE

- Bình chữa lửa
- Tấm phản quang hoặc đèn chớp tắt
- Dược phẩm và danh sách thuốc theo toa
- Đèn pin
- Bản sao giấy tờ quan trọng



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Và nên có sẵn bình chữa lửa trong xe.
- Tấm phản quang và đèn chớp tắt sẽ giúp dễ nhìn thấy xe của quý vị trong trường hợp khẩn cấp.
- Cần nhớ để sẵn số điện thoại quan trọng.
- Để sẵn bản sao giấy tờ quan trọng.

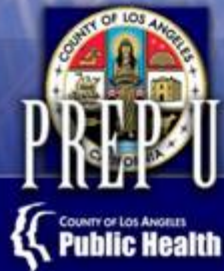


# TÚI ĐỒ RIÊNG TẠI CHỖ LÀM

- Nước
- Thực phẩm/thức ăn nhẹ
- Dược phẩm
- Giày cứng chắc
- Đèn pin



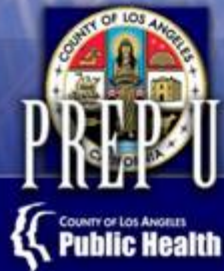
- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Túi đồ đặt tại nơi làm việc tuy nhỏ hơn nhưng vẫn phải có một số hạng mục thiết yếu. Thí dụ: nước vẫn là món quan trọng.
- Cũng phải có một lượng nhỏ dự trữ thực phẩm/thức ăn nhẹ.
- Dự trữ dược phẩm là điều đặc biệt quan trọng nếu quý vị phải lưu lại tại cao ốc văn phòng trong một thời gian.
- Nhớ để sẵn đèn pin có pin dự trữ - cũng có thể sử dụng đèn pin dùng năng lượng cơ học.



# **NHẬN RÕ HIỂM NGUY TẠI NƠI LÀM VIỆC**

- Tủ hồ sơ và tủ gắn trên tường
- Máy photocopy & fax
- Máy vi tính và đồ vật đặt trên bàn
- TV và đồ điện tử khác
- Tranh ảnh treo trên tường
- Các cửa sổ

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Một vài hạng mục trong số đó đều khá lớn nhưng không được buộc giữ chặt và dễ ngã đổ.
- Bất cứ vật gì có thể rớt xuống - chẳng hạn như tủ hồ sơ hoặc TV - đều phải được chốt chặt xuống sàn hoặc ở ngoài vùng đi lại trong văn phòng.



# **NHẬN RÕ HIỂM NGUY TẠI NƠI LÀM VIỆC**

- Khu vực nhà bếp có tủ lạnh và lò vi ba
- Các thiết bị khác, tủ có khóa và giá treo
- Dụng cụ dùng khí, thiết bị đun nước nóng và đường ống dẫn khí
- Địa điểm có sơn và hóa chất độc hại

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Cần nhớ giữ chặt những đồ vật có thể ngã đổ, chẳng hạn như tủ lạnh và lò vi ba.
- Cũng cần giữ chặt nhiều đồ vật khác, chẳng hạn như tủ có khóa và giá treo.
- Cố định dụng cụ dùng khí, thiết bị đun nước nóng và đường ống dẫn khí.
- Biết rõ địa điểm có sơn và hóa chất độc hại.

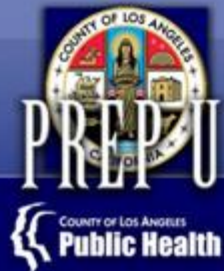


# NẾU CẦN TRỪ ẨN TẠI CHỖ...

**Cách giữ cho không  
khí ô nhiễm khỏi lọt  
vào nhà**



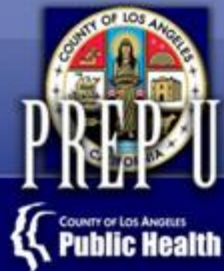
- Hỏi: Trú ẩn tại chỗ là gì?
- Đáp: Là tìm cách giữ cho không khí ô nhiễm khỏi lọt vào nhà.
- CHỈ áp dụng điều này nếu cơ quan chánh quyền yêu cầu quý vị ở yên tại nhà.
- Cũng cần phải lắng nghe tường thuật qua radio và tivi.
- *Đọc bản đèn chiếu.*



## **NẾU CẦN TRÚ ẨN TẠI CHỖ...**

- **Hãy khép kín và khóa chặt mọi cửa sổ và cửa cái**
- **Tắt mọi quạt gió và hệ thống điều hòa nhiệt độ**
- **Hoạch định để dành đủ đồ dự trữ khẩn cấp tại nhà cho ít nhất 3-7 ngày**

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Khi trú ẩn tại chỗ, cần nhớ khóa chặt mọi cửa cái và khép kín cửa sổ.
- Tắt mọi quạt gió và hệ thống điều hòa nhiệt độ để không khí bên ngoài không lọt vào trong nhà.
- Khi trú ẩn tại chỗ, nhớ hoạch định để dành đủ đồ dự trữ cho 3-7 ngày.



## **NẾU CẦN TRÚ ẨN TẠI CHỖ...**

- **Đậy kín đường thông lò sưởi**
- **Dời vào căn phòng không có cửa sổ và ở sâu bên trong nhà**
- **Bịt kín mọi khe nứt quanh các cửa cái và lỗ thông bằng băng keo dán ống**

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Cần nhớ đậy kín đường thông lò sưởi.
- Dời vào căn phòng không có cửa sổ và ở sâu bên trong nhà để tránh nhiễm phải không khí bên ngoài xâm nhập.
- Bịt kín mọi khe nứt bằng miếng dán velcro hoặc băng keo dán ống.



# TÌM NGƯỜI GIÚP ĐỠ

- 911 và các số điện thoại khẩn cấp khác, kể cả số cảnh sát và cứu hỏa  
TẠI ĐỊA PHƯƠNG
- 911 gọi từ điện thoại di động để liên lạc với tuần cảnh xa lộ, chớ không phải với cảnh sát địa phương
- Thêm số điện thoại của cảnh sát ĐỊA PHƯƠNG vào điện thoại di động

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Trong khi họp mặt gia đình, cần chắc là mỗi người đều biết cách tìm nơi trợ giúp.
- Nên nhớ: Nơi cứu ứng đầu tiên thường là những người ở gần nhất. Nhưng trong trường hợp khẩn cấp, cũng nên biết:
  - Khi nào cần gọi 911, và
  - Biết rõ số điện thoại của sở cảnh sát và cứu hỏa tại địa phương. Đôi khi sẽ nhanh chóng hơn nếu gọi trực tiếp.
  - Ngoài số 911, Tuần Cảnh Xa Lộ California còn có số 800, 1-800-TELL-CHP, và người dùng điện thoại di động có thể gọi số này nếu kẹt đường dây 911.



## **GỌI 9-1-1**

- **CHỈ gọi 9-1-1 trong trường hợp khẩn cấp!**
  - Có ai bị hại và cần giúp đỡ
  - Quý vị thấy lửa cháy hoặc ngửi thấy khói
  - Quý vị thấy có kẻ vi phạm pháp luật, thí dụ như trộm cắp hoặc hại người khác
- Nếu lỡ gọi 9-1-1, thì **ĐỪNG GÁC MÁY!**

## Bàn thảo cách sử dụng 9-1-1 sao cho hợp lý

- Dạy các con cách gọi 9-1-1.
- LƯU Ý: Một cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy rằng trẻ nhỏ thường lầm lẫn 9-1-1 với 9-11 (nhắc tới ngày 11 tháng Chín, 2001).
- Khi dạy dỗ các con, quý vị nên nói rằng muốn tìm người giúp đỡ thì gọi 9-1-1, và 11 tháng Chín chỉ là sự kiện.



# GỌI 2-1-1

**211 là đường dây  
thông tin trong  
trường hợp không  
khẩn cấp của Quận.**



- *Đọc bản đèn chiếu.*
- 211 là số gọi để biết thông tin trong mọi trường hợp không khẩn cấp.



## KẾT THÂN VỚI HÀNG XÓM

**“...có ai ghé qua nhà kể bên và đưa người ngồi xe lăn ra ngoài. Quý vị cần có tinh thần cộng đồng, tình đoàn kết tại khu dân cư, và biết quan tâm chăm sóc lẫn nhau.”**

Bác sĩ Jonathan Fielding, Giám Đốc Sức Khỏe Công Cộng và Viên Chức Sức Khỏe, tờ báo LA Times, 9/28/05



- Quý vị đã thấy, đọc, nghe gì về chuyện hàng xóm giúp nhau trong trường hợp khẩn cấp?
- Nơi cứu ứng đầu tiên thường là những người ở gần chúng ta nhất vào thời điểm đó. Đó có thể là hàng xóm ở nhà kế cận, người ngồi ở ghế kế bên hoặc ở chiếc xe sát ngay chúng ta. Khu dân cư có thể làm gì để chuẩn bị sẵn sàng?
- Hãy nghĩ xem quý vị có thể trợ giúp người nào trong khu dân cư.



# LẦM TƯỞNG và SỰ THẬT

## LẦM TƯỞNG

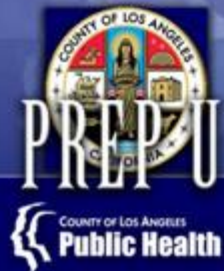
- Thảm họa khơi gợi  
điều xấu ở con người

## SỰ THẬT

- ...đại đa số mọi người đều ứng phó rất  
tự nhiên và hào hiệp

Bác sĩ Eric Joni, M.D., M.P.H

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Khi xảy ra thảm họa, mọi người cùng chung vai sát cánh giúp đỡ nhau chặt chẽ hơn bao giờ hết.

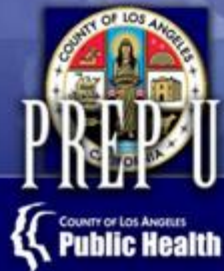


# MỘT SỐ CHỈ DẪN VỀ KHU DÂN CƯ

- Quý vị nên tự giới thiệu bản thân và gia đình với hàng xóm.
- Lấy sơ đồ khu dân cư của mình.
- Trò chuyện với nhân viên phụ trách trường hợp khẩn cấp tại khu dân cư.



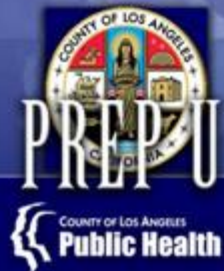
- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Sơ đồ cho biết nơi trú ngụ của mỗi người, cửa ra và lối vào khu dân cư.
- Kỹ năng và thiết bị đặc biệt bao gồm: kinh nghiệm y tế, chăm sóc trẻ con, tham vấn, hiểu biết về cơ khí.
- Trong thiết bị có thể kể cả máy phát điện.



## MỘT SỐ CHỈ DẪN VỀ KHU DÂN CƯ

- Lập danh sách kỹ năng của hàng xóm và thiết bị đặc biệt có thể hữu dụng trong trường hợp khẩn cấp.
- Chuẩn bị kế hoạch dự phòng cho trẻ con, người cao niên, và những người khác có nhu cầu đặc biệt trong khu dân cư.

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Hàng xóm có thể san sẻ kế hoạch cho nhau, hoặc cùng nhau lập ra kế hoạch cho khu dân cư, hoặc,
- Thành lập hoặc tham gia vào nhóm trực gác khu dân cư.
- Biết chỗ ở của người hàng xóm nào có thể cần quý vị giúp đỡ.



# HÀNG XÓM, HÃY ĐOÀN KẾT LẠI!

- Soạn thảo kế hoạch và cùng nhau hành động
- Giảm thiểu lo âu, thương tật và thiệt hại tài sản
- Giảm thiểu hiểm họa thứ cấp, chẳng hạn như hỏa hoạn
- Cải tiến đáng kể quá trình phục hồi khu dân cư

COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Hàng xóm nên lập ra kế hoạch tập thể để đối phó trường hợp khẩn cấp, trong đó bao gồm mỗi người.
- Điều này có thể giảm thiểu lo âu, thương tật và thiệt hại tài sản. Và cũng có thể giảm thiểu hiểm họa thứ cấp, chẳng hạn như hỏa hoạn.
- Có thể cải tiến đáng kể quá trình phục hồi khu dân cư, vì mọi người đều chung sức làm việc.



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

# CỘNG ĐỒNG



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

- Bây giờ, sau khi đã nhắc đến cách chuẩn bị gia đình và khu dân cư, chúng ta sẽ nói về những hoạch định đang thực hiện cho Cộng Đồng Los Angeles.
- Đến giai đoạn này, muốn chuẩn bị sẵn sàng thì tất cả chúng ta đều phải góp phần và chung vai sát cánh với nhau.



# CÙNG NHAU CHUẨN BỊ

Có hơn 10 triệu người sống tại  
Quận Los Angeles

- Ban Sức Khỏe Công Cộng Quận LA chịu trách nhiệm duy trì sức khỏe cộng đồng.
- Chúng ta sẽ bàn thảo những dịch vụ mà Quận LA cung cấp.



## **BAN SỨC KHỎE CÔNG CỘNG CÓ NHIỆM VỤ GÌ?**

- **Điều đặn cập nhật thông tin và tài nguyên trong [www.labt.org](http://www.labt.org).**
- **Soạn thảo các bản thông tin gửi đến công chúng.**
- **Liên tục huấn luyện nhân viên Sức Khỏe Công Cộng và cộng đồng về ứng phó trong trường hợp khẩn cấp.**

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Chúng tôi thực hiện điều này bằng cách theo dõi chặt chẽ những hạng mục chẳng hạn như phẩm chất không khí, bệnh tật tại phòng cấp cứu, và trường hợp tử vong bất thường.
- Hệ Thống Điều Quản Vấn Đề (Incident Command System, hay ICS) là cơ cấu lập ra để điều phối mọi nhân viên cứu ứng khẩn cấp sao cho hiệu quả nhất.



# HÃY LÀM THIÊN NGUYỄN VIÊN CỨU TRỢ TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ SỨC KHỎE

- **Trung Tâm Thiên Nguyễn Los Angeles**  
[www.vcla.net](http://www.vcla.net)
- **CERT: Nhóm Cứu Ứng Cộng Đồng Khi Khẩn Cấp**  
[www.citizencorps.gov/cert](http://www.citizencorps.gov/cert)
- Nơi ăn náu / bệnh viện tại địa phương
- Nhà thờ / giáo đường / tháp miếu
- Chương Trình Trực Góc Khu Dân Cư
- Chi hội Hồng Thập Tự tại địa phương
- Hệ Thống Cứu Ứng Khẩn Cấp của Los Angeles (ENLA)

- Đọc tên các cơ quan cộng đồng và thông tin liên lạc của họ (dành thì giờ cho khán thính giả ghi lại mọi thông tin).



# ĐƯỜNG DÂY THƯỜNG TRỰC ĐA NGỮ VÀ MẠNG LƯỚI

- **1-866-999-LABT (5228):**

Đường dây thường trực có các điện thoại viên đa ngữ chuyên cung cấp thông tin về vấn đề chuẩn bị đối phó trường hợp khẩn cấp bằng 7 ngôn ngữ khác nhau, và có cả dịch vụ thông ngôn của ATT cho những thứ tiếng khác

**Mạng lưới: [www.labt.org](http://www.labt.org)**

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Nhờ đó người nói những thứ tiếng khác có thể biết thông tin, dễ dàng trao đổi tin tức và được lắng nghe giải bày.
- 1-866-999-LABT (5228) không có dịch vụ TTY cho người điếc và lãng tai, nhưng 911, 311 (thành phố LA), và 211 (quận LA) thì có.
- Cũng nên đến mạng lưới: [www.labt.org](http://www.labt.org).



# **TÀI LIỆU TRÌNH BÀY BẢNG 12 NGÔN NGỮ**

- **Thẻ bỏ bóp**
- **Tài liệu về Kế Hoạch Khẩn Cấp của Gia Đình**
- **Tài liệu về Túi Đồ Dự Trữ Khẩn Cấp**
- **Kế Hoạch Khẩn Cấp (cho người tàn tật và người gặp khó khăn rắc rối về đi lại)**
- **Hướng Dẫn Chuẩn Bị**

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- Mọi tài liệu thiết yếu về vấn đề chuẩn bị đối phó trường hợp khẩn cấp - kể cả hướng dẫn cách thức chuẩn bị túi đồ dự trữ khẩn cấp - đều được trình bày bằng 12 ngôn ngữ.



# NGUỒN TÀI NGUYÊN TẠI ĐỊA PHƯƠNG

- Quận LA: quay số 211
- Thành Phố LA: 311
- Đường Dây Thường Trực về Thảm Họa của Quận L.A.: 800-980-4990
- Chương Trình Thoát Hiểm Khẩn Cấp (ESP) của Quận L.A.: [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)
- Tổ Chức Lo Liệu Hoạt Động Khẩn (EOO): [www.lacity.org/epd](http://www.lacity.org/epd)
- Đường Dây Trợ Giúp Không Khẩn Cấp: gọi 311 trong phạm vi Thành Phố L.A.

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- (Dành thì giờ cho khán thính giả ghi lại các con số.)



# NGUỒN TÀI NGUYÊN CẤP TIỂU BANG VÀ LIÊN BANG

- Văn Phòng về Chuẩn Bị Đối Phó Trường Hợp Khẩn Cấp của California: [www.dhs.ca.gov/epo](http://www.dhs.ca.gov/epo)
- Trung Tâm Kiểm Bệnh: [www.bt.cdc.gov](http://www.bt.cdc.gov) (888-246-2675)
- Bộ An Ninh Tổ Quốc Hoa Kỳ: [www.ready.gov](http://www.ready.gov)
- Đường dây thường trực của Trung Tâm Kiểm Độc: 800-222-1222
- Hội Hồng Thập Tự Mỹ: [www.redcross.org](http://www.redcross.org) 866-GET-INFO (866-438-4636)
- Đội Quân Cứu Thế: [www.salvationarmyusa.org](http://www.salvationarmyusa.org) (800-SAL-ARMY)

- *Đọc bản đèn chiếu.*
- (Dành thì giờ cho khán thính giả ghi lại các con số.)



**HÃY SẴN SÀNG CÙNG  
NHAU CHUẨN BỊ!**

**Xin cảm ơn!**