

Preparing for Disaster for People with Disabilities and Other Special Needs

Chuẩn Bị cho Thảm Họa cho Người Khuyết Tật và Người Có Nhu Cầu Đặc Biệt



FEMA



**American
Red Cross**



Visit the Web sites listed below to obtain additional information:

www.access-board.gov	The Access Board
www.aoa.dhhs.gov	DHHS Administration on Aging
www.ncd.gov	National Council on Disability
www.nod.org/emergency	National Organization on Disability
www.prepare.org	Prepare.org
www.aapd.com	American Association for People with Disabilities
www.afb.org	American Foundation for the Blind
www.nad.org	National Association of the Deaf
www.lacity.org/DOD	Los Angeles City Department on Disability
www.easter-seals.org	Easter Seals

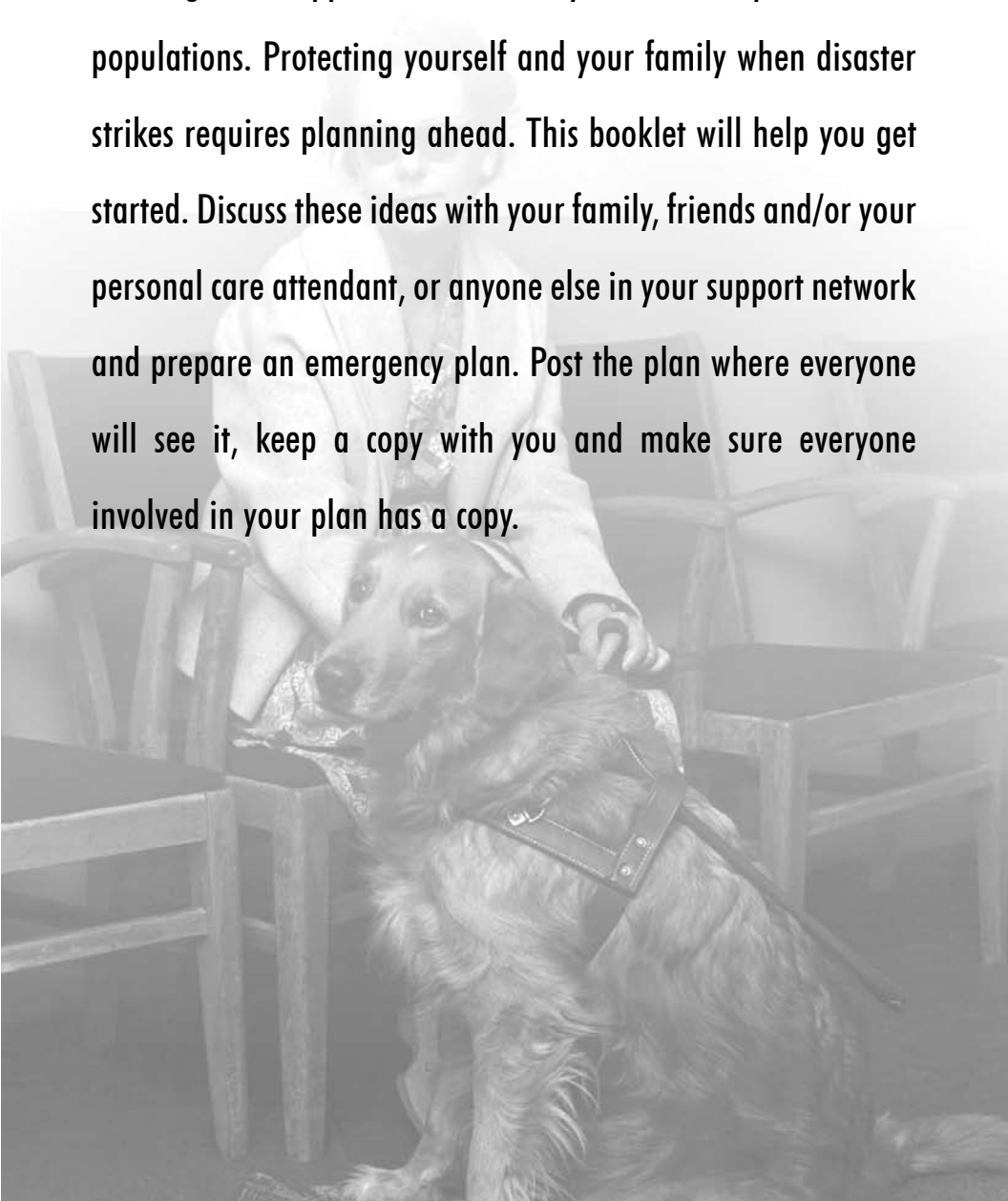
For more in-depth information, get a copy of "Disaster Preparedness for People with Disabilities" (A5091) from the American Red Cross, or visit www.redcross.org/services/disaster/beprepared/disability.pdf

Viếng thăm các trang web liệt kê dưới đây để lấy thông tin bổ sung:

www.access-board.gov	Ủy Ban Tiếp Cận
www.aoa.dhhs.gov	Cục DHHS về Người Lớn Tuổi
www.ncd.gov	Hội Đồng Quốc Gia về Khuyết Tật
www.nod.org/emergency	Tổ Chức Quốc Gia về Khuyết Tật
www.prepare.org	Prepare.org
www.aapd.com	Hiệp Hội Những Người Khuyết Tật Hoa Kỳ
www.afb.org	Quỹ Người mù Hoa Kỳ
www.nad.org	Hiệp Hội Quốc Gia Người Điếc
www.lacity.org/DOD	Sở về Khuyết Tật Thành Phố Los Angeles
www.easter-seals.org	Easter Seals

Để cho thông tin chuyên sâu, hãy lấy một bản “Chuẩn Bị cho Thảm Họa cho Người Khuyết Tật” (A5091) từ Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ, hoặc truy cập vào www.redcross.org/services/disaster/beprepared/disability.pdf

For the millions of Americans who have physical, medical, sensory or cognitive disabilities, emergencies such as fires, floods and acts of terrorism present a real challenge. The same challenge also applies to the elderly and other special needs populations. Protecting yourself and your family when disaster strikes requires planning ahead. This booklet will help you get started. Discuss these ideas with your family, friends and/or your personal care attendant, or anyone else in your support network and prepare an emergency plan. Post the plan where everyone will see it, keep a copy with you and make sure everyone involved in your plan has a copy.



Với hàng triệu người Mỹ bị khuyết tật về thể chất, y tế, giác quan hoặc nhận thức, các trường hợp khẩn cấp như hỏa hoạn, lụt và các hành động khủng bố sẽ là một thử thách thực sự. Một thử thách như thế cũng sẽ xảy ra cho những người lớn tuổi và người có nhu cầu đặc biệt. Tự bảo vệ bạn và gia đình của bạn khi thảm họa ập đến đòi hỏi phải lập kế hoạch trước. Cuốn sách nhỏ này sẽ giúp bạn bắt tay vào việc. Thảo luận các ý tưởng này với gia đình, bạn bè của bạn và/hoặc người phục vụ chăm sóc cá nhân của bạn, hoặc bất cứ ai trong mạng lưới hỗ trợ của bạn và soạn ra một kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp. Dán bản kế hoạch làm sao để mọi người nhìn thấy, giữ một bản sao bên mình và đảm bảo bất cứ ai có liên quan đến kế hoạch của bạn phải có một bản sao.



WHY PREPARE?

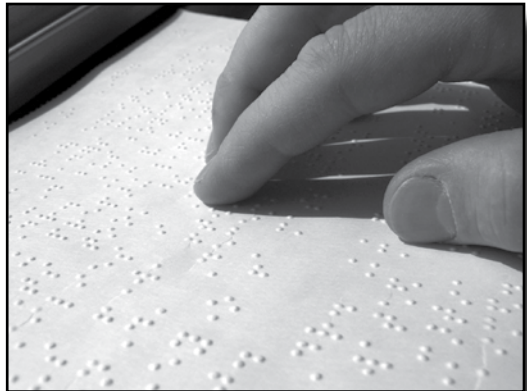
Where will you, your family, your friends or personal care attendants be when an emergency or disaster strikes?

You, and those you care about, could be anywhere – at home, work, school or in transit. How will you find each other? Will you know your loved ones will be safe?

Emergencies and disasters can strike quickly and without warning and can force you to evacuate your neighborhood or confine you to your home. What would you do if basic services – water, gas, electricity or telephones – were cut off?

Local officials and relief workers will be on the scene after a disaster, but they cannot reach everyone right away.

You are in the best position to plan for your own safety as you are best able to know your functional abilities and possible needs during and after an emergency or disaster situation. You can cope with disaster by preparing in advance with your family and care attendants. You will need to create a personal support network and complete a personal assessment. You will also need to follow the four preparedness steps listed in this booklet.



1. Get informed
2. Make a plan
3. Assemble a kit
4. Maintain your plan and kit

Knowing what to do is your best protection and your responsibility.

TẠI SAO PHẢI CHUẨN BỊ?

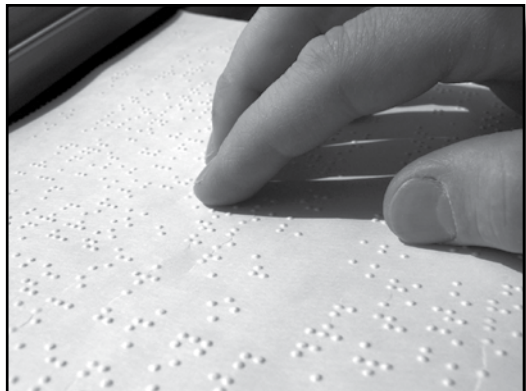
Bạn, gia đình của bạn, bạn bè hoặc những người phục vụ chăm sóc cá nhân của bạn sẽ ở đâu khi trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa ập đến?

Bạn và những người bạn quan tâm, có thể ở bất cứ đâu — ở nhà, nơi làm việc, ở trường hoặc đang trên đường. Làm thế nào để bạn tìm ra nhau? Bạn sẽ biết những người bạn yêu thương sẽ an toàn hay không?

Các trường hợp khẩn cấp và thảm họa có thể ập xuống rất nhanh và không hề báo trước, chúng có thể khiến bạn phải đi sơ tán hoặc bị giam trong nhà. Bạn sẽ làm gì nếu các dịch vụ cơ bản như nước, gas, điện hoặc điện thoại bị cắt?

Các viên chức địa phương và nhân viên cứu trợ sẽ có mặt tại hiện trường ngay sau khi tai họa xảy ra, nhưng không phải ai họ cũng có thể cứu viện ngay được.

Bạn là người thích hợp nhất để lập kế hoạch cho sự an toàn của chính mình vì bạn là người có thể biết rõ nhất các khả năng chức năng và các nhu cầu có có của bạn trong khi và sau tình huống khẩn cấp hoặc thảm họa. Bạn có thể đối phó với thảm họa bằng cách chuẩn bị trước với gia đình và những người phục vụ chăm sóc của bạn. Bạn sẽ cần tạo ra một mạng lưới hỗ trợ cá nhân và điền vào một bản đánh giá cá nhân. Bạn cũng sẽ làm theo bốn bước chuẩn bị được liệt kê trong cuốn sách nhỏ này.



1. Thu thập thông tin
2. Lập kế hoạch
3. Soạn ra bộ vật dụng phòng thảm họa
4. Duy trì kế hoạch và bảo trì bộ vật dụng phòng thảm họa

Biết phải làm gì là cách bảo vệ tốt nhất và là trách nhiệm của bạn.

What You Need to Do

CREATE A PERSONAL SUPPORT NETWORK

A personal support network (sometimes called a self-help team) can help you prepare for a disaster. They can do this by helping you identify and get the resources you need to cope effectively. Network members can also assist you after a disaster happens.

Organize a network that includes your home, school, workplace, volunteer site and any other places where you spend a lot of time. Members of your network can be roommates, relatives, neighbors, friends and co-workers. They should be people you trust and who can check to see if you need assistance. They should know your capabilities and needs, and be able to provide help within minutes.

Do not depend on only one person. Include a minimum of three people in your network for each location where you regularly spend a lot of time since people work different shifts, take vacations and are not always available.

COMPLETE A PERSONAL ASSESSMENT

Decide what you will be able to do for yourself and what assistance you may need before, during and after a disaster. This will be based on the environment after the disaster, your capabilities and your limitations.

To complete a personal assessment, make a list of your personal needs and your resources for meeting them in a disaster environment. Think about the following questions and note your answers in writing or record them on a tape cassette that you will share with your network. These answers should describe both your current capabilities and the assistance you will need. Base your plan on your lowest anticipated level of functioning.

Bạn cần làm gì

TẠO MỘT MẠNG LƯỚI HỖ TRỢ CÁ NHÂN

Một mạng lưới hỗ trợ cá nhân (đôi khi được gọi là nhóm tự trợ giúp) có thể giúp bạn chuẩn bị cho thảm họa. Họ có thể làm điều này bằng cách giúp bạn nhận dạng và có được các nguồn lực bạn cần để đối phó một cách hiệu quả. Các thành viên trong mạng lưới cũng có thể trợ giúp bạn sau khi thảm họa xảy ra.

Tổ chức một mạng lưới bao gồm nhà, trường học, nơi làm việc, địa điểm tình nguyện và bất cứ nơi nào khác mà bạn dành nhiều thời gian ở đó. Các thành viên của mạng lưới có thể là những người cùng phòng, họ hàng, hàng xóm, bạn bè, và đồng nghiệp. Họ sẽ là những người bạn tin cậy và có thể kiểm tra xem bạn có cần trợ giúp hay không. Họ sẽ biết các khả năng và nhu cầu của bạn, và có thể cung cấp sự giúp đỡ trong vòng ít phút.

Đừng chỉ phụ thuộc vào một người. Bao gồm ít nhất ba người trong mạng lưới của bạn cho từng địa điểm nơi bạn thường dành nhiều thời gian vì người ta làm việc khác ca, đi nghỉ và không luôn có mặt.

HOÀN THÀNH VIỆC ĐÁNH GIÁ CÁ NHÂN

Quyết định bạn sẽ có thể làm được những gì cho bản thân và sự giúp đỡ nào bạn có thể cần trước, trong khi và sau thảm họa. Điều này sẽ được dựa trên môi trường sau thảm họa, các khả năng và các hạn chế của bạn.

Để hoàn thành việc đánh giá cá nhân, hãy lập ra một danh sách các nhu cầu cá nhân và các nguồn lực để đáp ứng các nhu cầu này trong môi trường thảm họa. Hãy nghĩ về các câu hỏi sau và ghi lại các câu trả lời ra giấy hoặc ghi âm vào băng đĩa để bạn chia sẻ với mạng lưới của mình. Các câu trả lời này sẽ mô tả cả các khả năng hiện tại của bạn và sự giúp đỡ bạn sẽ cần. Lập kế hoạch dựa trên khả năng hoạt động được dự kiến ở mức thấp nhất.

Daily Living

- ◆ **Personal Care**

Do you regularly need assistance with personal care, such as bathing and grooming? Do you use adaptive equipment to help you get dressed?

- ◆ **Water Service**

What will you do if water service is cut off for several days or if you are unable to heat water?

- ◆ **Personal Care Equipment**

Do you use a shower chair, tub-transfer bench or other similar equipment?

- ◆ **Adaptive Feeding Devices**

Do you use special utensils that help you prepare or eat food independently?

- ◆ **Electricity-Dependent Equipment**

How will you continue to use equipment that runs on electricity, such as dialysis, electrical lifts, etc.? Do you have a safe back-up power supply and how long will it last?

Getting Around

- ◆ **Disaster Debris**

How will you cope with the debris in your home or along your planned exit route following the disaster?

- ◆ **Transportation**

Do you need a specially equipped vehicle or accessible transportation?

- ◆ **Errands**

Do you need help to get groceries, medications and medical supplies? What if your caregiver cannot reach you because roads are blocked or the disaster has affected him or her as well?

Sinh hoạt hàng ngày

- ◆ **Chăm sóc cá nhân**

Bạn có thường xuyên cần sự giúp đỡ cho việc chăm sóc cá nhân, như tắm và chải chuốt? Bạn có sử dụng thiết bị thích ứng để giúp bạn mặc đồ hay không?

- ◆ **Dịch vụ nước**

Bạn sẽ làm gì nếu dịch vụ nước bị cắt trong nhiều ngày hoặc bạn không thể đun nóng nước?

- ◆ **Thiết bị chăm sóc cá nhân**

Bạn có sử dụng ghế tắm, ghế chuyển vào bồn tắm hoặc trang thiết bị tương tự khác?

- ◆ **Các thiết bị dẫn thức ăn thích ứng**

Bạn có sử dụng các dụng cụ đặc biệt để giúp bạn chuẩn bị hoặc ăn thức ăn một cách độc lập?

- ◆ **Trang thiết bị phụ thuộc vào điện**

Bạn sẽ tiếp tục sử dụng trang thiết bị chạy bằng điện như máy lọc thận, các thang nâng chạy điện, v.v. như thế nào? Bạn có cấp nguồn điện dự phòng an toàn hay không và sẽ duy trì trong bao lâu?

Đi lại

- ◆ **Mảnh vỡ từ thảm họa**

Bạn sẽ đối phó như thế nào với các mảnh vỡ trong nhà của mình hoặc dọc theo đường thoát hiểm đã dự kiến của bạn ngay sau thảm họa?

- ◆ **Chuyên chở**

Bạn có cần xe được trang bị đặc biệt hoặc phương tiện chuyên chở có thể tới được?

- ◆ **Các việc vặt**

Bạn có cần giúp đỡ để đến các cửa hàng tạp hóa, mua thuốc hoặc cung cấp dịch vụ y tế? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu người chăm sóc của bạn không thể đến với bạn do đường đã bị chặn hoặc thảm họa cũng đã ảnh hưởng đến họ?

Evacuating

- ◆ **Building Evacuation**

Do you need help to leave your home or office? Can you reach and activate an alarm? Will you be able to evacuate independently without relying on auditory cues (such as noise from a machine near the stairs – these cues may be absent if the electricity is off or alarms are sounding)?

- ◆ **Building Exits**

Are there other exits (stairs, windows or ramps) if the elevator is not working or cannot be used? Can you read emergency signs in print or Braille? Do emergency alarms have audible and visible features (marking escape routes and exits) that will work even if electrical service is disrupted?

- ◆ **Getting Help**

How will you call or summon for the help you will need to leave the building? Do you know the locations of text telephones and phones that have amplification? Will your hearing aids work if they get wet from emergency sprinklers? Have you determined how to communicate with emergency personnel if you don't have an interpreter, your hearing aids aren't working or if you don't have a word board or other augmentative communication device?

- ◆ **Mobility Aids / Ramp Access**

What will you do if you cannot find your mobility aids? What will you do if your ramps are shaken loose or become separated from the building?

- ◆ **Service Animals/Pets**

Will you be able to care for your animal (provide food, shelter, veterinary attention, etc.) during and after a disaster? Do you have another caregiver for your animal if you are unable to meet its needs? Do you have the appropriate licenses for your service animal so you will be permitted to keep it with you should you need or choose to use an emergency public shelter?

- ◆ **Di tản ra khỏi tòa nhà**

Bạn có cần giúp đỡ để rời khỏi nhà hoặc văn phòng của mình hay không? Bạn có thể với tới và kích hoạt báo động hay không? Bạn sẽ có thể di tản một cách độc lập không cần dựa vào các tín hiệu âm thanh (như tiếng ồn từ máy gần cầu thang – tín hiệu này có thể không tồn tại nếu điện bị cắt hoặc các hệ thống báo động đang phát ra âm thanh) hay không?

- ◆ **Các lối thoát hiểm của tòa nhà**

Có các lối thoát hiểm khác (thang bộ, cửa sổ hoặc đường dốc) hay không nếu thang máy không hoạt động hoặc không thể sử dụng được? Bạn có thể đọc các ký hiệu khẩn cấp trên bản in hoặc chữ nổi Braille hay không? Các hệ thống báo động khẩn cấp có các đặc tính nghe nhìn (đánh dấu các đường thoát và lối thoát hiểm) mà sẽ hoạt động thậm chí khi bị mất điện hay không?

- ◆ **Có được sự trợ giúp**

Bạn sẽ gọi giúp đỡ như thế nào khi bạn cần rời khỏi tòa nhà? Bạn có biết các địa điểm đặt điện thoại văn bản và các điện thoại có khuếch đại âm thanh hay không? Thiết bị trợ thính của bạn có hoạt động nếu chúng bị ướt do các vòi phun khẩn cấp hay không? Bạn đã xác định được cách để liên lạc với nhân viên khẩn cấp nếu bạn không có người phiên dịch, các thiết bị trợ thính của bạn không hoạt động, hoặc nếu bạn không có bảng viết hoặc thiết bị hỗ trợ giao tiếp khác hay chưa?

- ◆ **Các hỗ trợ di động / ra vào bằng đường riêng**

Bạn sẽ làm gì nếu bạn không thể tìm thấy các thiết bị hỗ trợ đi lại của bạn? Bạn sẽ làm gì nếu đường dành riêng của người khuyết tật bị nghẽn hoặc bị tách ra khỏi tòa nhà?

- ◆ **Con vật dẫn đường / vật nuôi**

Bạn sẽ có thể chăm sóc cho động vật nuôi của bạn (cung cấp thức ăn, chỗ ở, chăm sóc thú y, v.v.) trong khi và sau thảm họa hay không? Bạn có người chăm sóc khác cho động vật của bạn nếu bạn không thể đáp ứng các nhu cầu của chúng không? Bạn có các giấy đăng ký thích hợp cho con vật dẫn đường của bạn để bạn được phép giữ nó theo mình nếu bạn cần hoặc muốn sử dụng nơi ẩn náu công cộng khẩn cấp hay không?

1. GET INFORMED

Contact your local emergency management office or American Red Cross Chapter to gather information you will need to create a plan.

- ♦ **Community Hazards.** Ask about the specific hazards that threaten your community (e.g. hurricanes, tornados, earthquakes) and about your risk from those hazards. Additionally, hazard information for your local area can be obtained at www.hazardmaps.gov.

- ♦ **Community Disaster Plans.** Learn about community response plans, evacuation plans and designated emergency shelters. Ask about the emergency plans and procedures that exist in places you and your



family spend time such as places of employment, schools and child care centers. If you do not own a vehicle or drive, find out in advance what your community's plans are for evacuating those without private transportation.

- ♦ **Community Warning Systems.** Find out how local authorities will warn you of a pending disaster

and how they will provide information to you during and after a disaster. Learn about NOAA Weather Radio and its alerting capabilities (www.noaa.gov).

- ♦ **Assistance Programs.** Ask about special assistance programs available in the event of an emergency. Many communities ask people with a disability to register, usually with the local fire or police department, or the local emergency management office so needed help can be provided quickly in an emergency. Let your personal care attendant know you have registered, and with whom. If you are electric-dependent, be sure to register with your local utility company.

1. THU THẬP THÔNG TIN

Hãy liên hệ với phân hội Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ hoặc văn phòng quản lý các trường hợp khẩn cấp tại địa phương của bạn để có được các thông tin cần thiết để lập kế hoạch.

- ♦ **Các mối nguy tại cộng đồng.** Hãy hỏi về các mối nguy đe dọa cộng đồng của bạn (ví dụ: bão, lở, động đất) và về những rủi ro có thể có từ các hiểm họa đó. Ngoài ra có thể có được các thông tin về hiểm họa cho khu vực địa phương của bạn ở www.hazardmaps.gov.

- ♦ **Kế hoạch ứng phó với thảm họa tại cộng đồng.** Hãy tìm hiểu về các kế hoạch ứng phó của cộng đồng, kế hoạch sơ tán và các chỗ trú ẩn trong



trường hợp khẩn cấp. Hãy hỏi về kế hoạch và thủ tục khẩn cấp tại các nơi mà bạn và gia đình hay lui tới như chỗ làm việc, trường học và trung tâm chăm sóc trẻ em. Nếu bạn không có xe hoặc không lái xe, hãy tìm hiểu trước xem các kế hoạch cộng đồng của bạn là gì cho việc sơ tán những người không có phương tiện đi lại riêng.

- ♦ **Hệ thống Cảnh báo tại Cộng đồng.** Hãy tìm hiểu xem chính quyền địa phương báo cho bạn biết về một thảm họa sắp xảy ra bằng cách nào, và họ sẽ cung cấp thông tin cho bạn trong khi và sau khi xảy ra thảm họa bằng cách nào. Hãy tìm hiểu về Đài Thời tiết NOAA và các khả năng cảnh báo của đài (www.noaa.gov).

- ♦ **Các chương trình trợ giúp.** Hỏi về các chương trình hỗ trợ đặc biệt có sẵn trong trường hợp khẩn cấp. Nhiều cộng đồng yêu cầu những người khuyết tật đăng ký, thường là với phòng cứu hỏa hoặc cảnh sát địa phương, hoặc văn phòng quản lý khẩn cấp địa phương để sự giúp đỡ có thể được cung cấp nhanh chóng trong trường hợp khẩn cấp. Cho người phục vụ chăm sóc cá nhân của bạn biết bạn đã đăng ký, và đăng ký với ai. Nếu bạn là người phụ thuộc vào điện, đảm bảo là bạn đã đăng ký với công ty tiện ích tại địa phương của bạn.

2. MAKE A PLAN

Because a disaster can disrupt your primary emergency plan, it is also important for you to develop a back-up plan to ensure your safety.

- ♦ **Meet with Your Family/Personal Care Attendants/Building Manager.** Review the information you gathered about community hazards and emergency plans.
- ♦ **Choose an "Out-of-Town" Contact.** Ask an out-of-town friend or relative to be your contact. Following a disaster, family members should call this person and tell them where they are. Everyone must know the contact's phone numbers. After a disaster, it is often easier to make a long distance call than a local call from a disaster area.
- ♦ **Decide Where to Meet.** In the event of an emergency, you may become separated from household members. Choose a place right outside your home in case of a sudden emergency, like a fire. Choose a location outside your neighborhood in case you can't return home.
- ♦ **Complete a Communications Plan.** Your plan should include contact information for family members, members of your support network, caregivers, work and school. Your plan should also include information for your out-of-town contact, meeting locations, emergency services and the National Poison Control Center (1-800-222-1222). A form for recording this information can be found at www.ready.gov - or at www.redcross.org/contactcard. These Web sites also provide blank wallet cards on which contact information can be recorded and carried in a wallet, purse, backpack, etc, for quick reference. Teach your children how to call the emergency phone numbers and when it is appropriate to do so. Be sure each family member has a copy of your communication plan and post it near your telephone for use in an emergency.
- ♦ **Escape Routes and Safe Places.** In a fire or other emergency, you may need to evacuate on a moment's notice. Be ready to get out fast. Be sure everyone in your family knows the best escape routes out of your home as well as where the safe places are in your home for each type of disaster (i.e., if a tornado approaches, go to the basement or the lowest floor of your home or an interior room or closet with no windows).

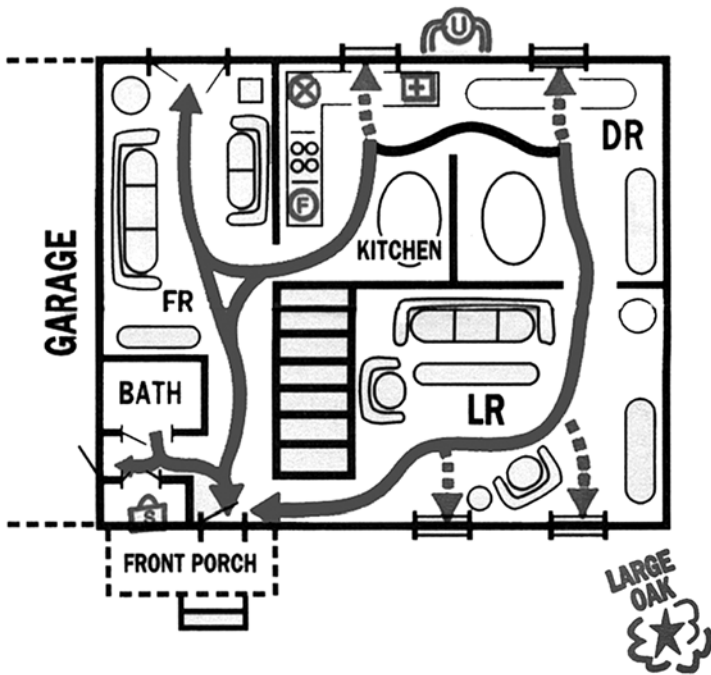
2. LẬP KẾ HOẠCH

Do tai họa có thể phá bỏ kế hoạch khẩn cấp ban đầu của bạn, điều quan trọng là bạn phải xây dựng một kế hoạch dự phòng để đảm bảo sự an toàn của bạn.

- ♦ **Gặp gia đình bạn/những người phục vụ chăm sóc cá nhân/người quản lý tòa nhà.** Xem lại các thông tin bạn đã tập hợp được về các thăm họa tại cộng đồng và kế hoạch khẩn cấp.
- ♦ **Chọn một chỗ liên hệ “ngoài thành phố”.** Hãy yêu cầu một người bạn hoặc họ hàng ở ngoài thành phố của bạn làm chỗ liên lạc. Sau khi thăm họa xảy ra, các thành viên trong gia đình cần gọi cho người này và nói cho người đó biết họ đang ở đâu. Mọi người đều phải biết số điện thoại của người liên lạc. Sau thăm họa, từ nơi có tai họa xảy ra, thường gọi điện thoại đường dài dễ hơn là gọi điện thoại nội hạt.
- ♦ **Quyết định gặp nhau ở đâu.** Trong trường hợp cấp cứu, bạn có thể bị tách khỏi các thành viên trong hộ gia đình. Hãy chọn ra một nơi ngay bên ngoài nhà bạn trong trường hợp khẩn cấp đột ngột, ví dụ như hoả hoạn. Hãy chọn ra một nơi bên ngoài khu phố của bạn trong trường hợp bạn không thể trở về nhà.
- ♦ **Hoàn thành bản kế hoạch liên lạc.** Bản kế hoạch của bạn nên có những thông tin liên hệ cho các thành viên trong gia đình, các thành viên của mạng lưới hỗ trợ của bạn, người chăm sóc, nơi làm việc, và ở trường. Kế hoạch của bạn cũng nên có các thông tin về người liên lạc ngoài thành phố, nơi gặp gỡ, các dịch vụ khẩn cấp và Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc Quốc Gia (1-800-222-1222). Một mẫu để ghi lại những thông tin này có thể tìm thấy ở www.ready.gov - hoặc ở www.redcross.org/contactcard. Các website này cũng cung cấp các thẻ trống bỏ túi trên đó có thể ghi thông tin liên hệ và được mang trong ví, túi xách, ba-lô, v.v. để tham khảo nhanh. Hãy dạy cho con bạn cách gọi các số khẩn cấp và khi nào cần phải gọi. Hãy bảo đảm rằng tất cả các thành viên trong gia đình đều có bản sao kế hoạch liên lạc và hãy dán nó gần máy điện thoại của bạn phòng trường hợp khẩn cấp.
- ♦ **Lối thoát hiểm và các nơi an toàn.** Trong trường hợp hoả hoạn hoặc khẩn cấp khác, bạn có thể phải sơ tán trong nháy mắt. Hãy sẵn sàng để thoát hiểm nhanh chóng. Hãy đảm bảo rằng tất cả mọi người trong gia

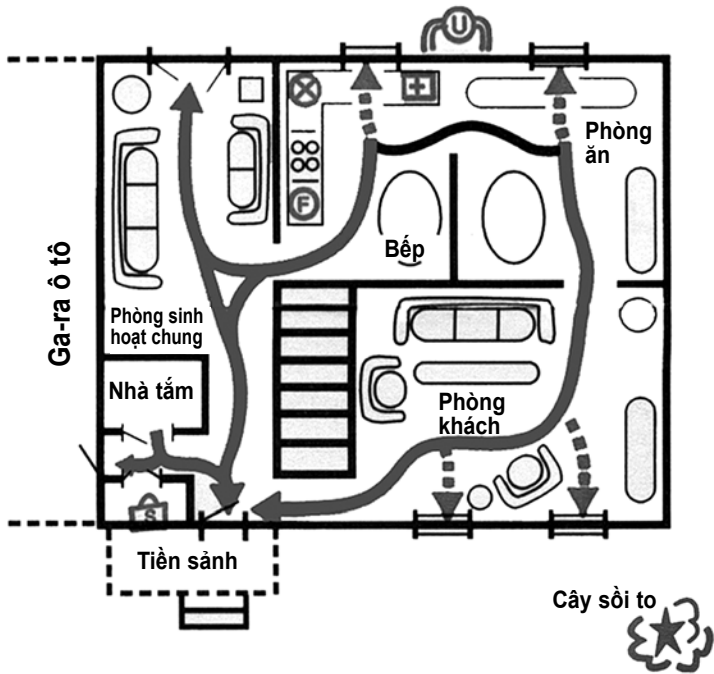
Use a blank sheet of paper to draw the floor plans of your home. Show the location of doors, windows, stairways, large furniture, your disaster supplies kit, fire extinguisher, smoke alarms, other visual and auditory alarms, collapsible ladders, first aid kits and utility shut-off points. Show important points outside such as garages, patios, stairways, elevators, driveways and porches.

Indicate at least two escape routes from each room, and mark a place outside of the home where household members and/or your personal care attendant should meet in case of fire. If you or



định biết con đường tốt nhất để thoát khỏi nhà cũng như đâu là nơi an toàn trong nhà của bạn đối với các loại thảm họa khác nhau (ví dụ: nếu có lốc, hãy đi xuống tầng hầm hoặc tầng thấp nhất của ngôi nhà hoặc phòng trong nhà hoặc phòng nhỏ không có cửa sổ).

Hãy lấy một tờ giấy trắng để vẽ lại mặt bằng ngôi nhà của bạn. Hãy chỉ ra chỗ có cửa ra vào, cửa sổ, cầu thang, đồ đạc lớn, bộ vật dụng phòng thảm họa, bình cứu hoả, chuông báo khói, các hệ thống báo động trực quan và bằng âm thanh, thang gấp, bộ đồ cứu thương, và các điểm đóng các tiện ích. Hãy chỉ ra những vị trí quan trọng nằm bên ngoài như ga-ra ô tô, hàng hiên, cầu thang bộ, thang máy, đường lái xe vào nhà, và tiền sảnh.



	Lối thoát thông thường		Cầu thang
	Lối thoát hiểm khẩn cấp		Khoá điện nước
	Bình chữa cháy		Cửa sổ
	Chuông báo khói		Bộ đồ cứu thương
	Bộ vật dụng phòng thảm họa		Thang gấp
	Cửa ra vào		Điểm tập hợp (Bên ngoài)

someone in your household uses a wheelchair, make exits from your home wheelchair accessible.

Practice emergency evacuation drills at least two times a year, but as often as you update your escape plan. Be sure to include family and/or your personal care attendant in the drills.

- ◆ **Plan for Your Pets.**

Take your pets with you if you evacuate. However, be aware that pets (other than service animals) usually are not permitted in emergency public shelters for health reasons. Prepare a list of family, friends, boarding facilities, veterinarians and “pet-friendly” hotels that could shelter your pets in an emergency.



- ◆ **Prepare for Different Hazards.** Include in your plan how to prepare for each hazard that could impact your local community and how to protect yourself. For instance, most people shelter in a basement when there is a tornado warning, but most basements are not wheelchair-accessible. Determine in advance what your alternative shelter will be and how you will get there. Other hazards, like a home fire, will require you to leave. Make sure both primary and secondary exits are accessible and that you can locate them by touch or feel (since lights may be out and thick, black smoke may make it very hard to see). Reference the Web sites listed on the back cover to learn more about the different actions required for different hazards.

Hãy chỉ ra ít nhất hai lối thoát hiểm từ mỗi phòng, và đánh dấu vị trí bên ngoài ngôi nhà nơi mà các thành viên trong gia đình và/hoặc người phục vụ chăm sóc cá nhân của bạn có thể gặp nhau trong trường hợp hỏa hoạn. Nếu bạn hoặc ai đó trong nhà sử dụng xe lăn, hãy làm sao để xe lăn có thể đến được các lối thoát hiểm từ nhà của bạn.

Hãy thực hành các cuộc diễn tập sơ tán trong trường hợp khẩn cấp tối thiểu mỗi năm hai lần, nhưng thực tập ngay khi bạn cập nhật kế hoạch thoát hiểm. Đảm bảo là bạn đưa gia đình và/hoặc người phục vụ chăm sóc cá nhân của bạn vào trong các cuộc tập luyện này.

- ◆ **Kế hoạch cho vật nuôi của bạn.** Hãy đem vật nuôi theo nếu bạn đi sơ tán. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng các vật nuôi (không phải các con vật phục vụ) thường không được phép ở tại các nơi trú ẩn khẩn cấp công cộng vì lý do sức khỏe. Hãy soạn ra một danh sách gia đình, bạn bè, nhà trọ, bác sĩ thú y và các khách sạn “thân thiện với vật nuôi” có thể để cho vật nuôi của bạn trú ẩn trong trường hợp khẩn cấp.



- ◆ **Chuẩn bị cho các hiểm họa khác nhau.** Hãy đưa vào kế hoạch của bạn cách để ứng phó với mỗi loại hiểm họa có thể ảnh hưởng đến cộng đồng và cách để bảo vệ bản thân. Chẳng hạn, nhiều người ẩn náu ở tầng hầm khi có cảnh báo lốc xoáy, nhưng hầu hết các tầng hầm không thể đến được bằng xe lăn. Xác định trước nơi ẩn náu khác của bạn sẽ là gì và cách bạn sẽ đến đó. Các mối hiểm họa khác, như cháy nhà, sẽ đòi hỏi bạn phải rời đi. Đảm bảo là cả hai lối thoát hiểm chính và phụ có thể tới được và bạn có thể định vị được chúng bằng cách chạm hoặc cảm nhận (bởi các đèn có thể không có và khói đen, dày có thể làm cho nó rất khó nhìn thấy). Hãy tham khảo các trang web được liệt kê trong trang bìa sau để tìm hiểu thêm về các loại hành động khác nhau đòi hỏi cho các loại hiểm họa khác nhau.

Action Checklist – To Do Before a Disaster

❑ Considerations for people with disabilities

Those with disabilities or other special needs often have unique needs that require more detailed planning in the event of a disaster. Consider the following actions as you prepare —

- Learn what to do in case of power outages and personal injuries. Know how to connect and start a back-up power supply for essential medical equipment.
- Consider getting a medical alert system that will allow you to call for help if you are immobilized in an emergency. Most alert systems require a working phone line, so have a back-up plan, such as a cell phone or pager, if the regular landlines are disrupted.
- If you use an electric wheelchair or scooter, have a manual wheelchair for backup.
- Teach those who may need to assist you in an emergency how to operate necessary equipment. Also, label equipment and attach laminated instructions for equipment use.
- Store back-up equipment (mobility, medical, etc.) at your neighbor's home, school or your workplace.
- Arrange for more than one person from your personal support network to check on you in an emergency, so there is at least one back-up if the primary person you rely on cannot.
- If you are vision impaired, deaf or hard of hearing, plan ahead for someone to convey essential emergency information to you if you are unable to use the TV or radio.
- If you use a personal care attendant obtained from an agency, check to see if the agency has special provisions for emergencies (e.g., providing services at another location should an evacuation be ordered).
- If you live in an apartment, ask the management to identify and mark accessible exits and access to all areas designated for emergency shelter or safe rooms. Ask about plans for alerting and evacuating those with sensory disabilities.
- Have a cell phone with an extra battery. If you are unable to get out of a building, you can let someone know where you are and guide them to you. Keep the numbers you may need to call with you if the 9-1-1 emergency number is overloaded.

Bản liệt kê các hành động – Các mục cần làm trước khi có thảm họa

□ Quan tâm đến những người khuyết tật

Những người khuyết tật hoặc có các nhu cầu đặc biệt khác thường có các nhu cầu khác thường đòi hỏi việc lập kế hoạch chi tiết hơn trong trường hợp có thảm họa. Xem xét các hành động dưới đây khi bạn chuẩn bị:

- Tìm hiểu những gì phải làm trong trường hợp mất điện và bị thương. Biết cách đề kết nối và khởi động cấp nguồn dự phòng cho trang thiết bị y tế thiết yếu.
- Xem xét việc có một hệ thống cảnh báo y tế cho phép bạn gọi trợ giúp nếu bạn không di chuyển được trong trường hợp khẩn cấp. Hầu hết các hệ thống báo nguy đòi hỏi một đường điện thoại đang hoạt động, do vậy nên có một kế hoạch dự phòng, như điện thoại di động hoặc máy nhắn tin, nếu các đường cố định thông thường bị gián đoạn.
- Nếu bạn sử dụng xe lăn hoặc xe đẩy bằng điện, nên có một xe lăn tay để dự phòng.
- Hướng dẫn cho những người có thể cần trợ giúp bạn trong trường hợp khẩn cấp cách để vận hành trang thiết bị cần thiết. Ngoài ra, dán nhãn trang thiết bị và gắn các chỉ dẫn ép nhựa cho việc sử dụng trang thiết bị.
- Lưu trữ trang thiết bị dự phòng (di chuyển, y tế, v.v.) ở nhà hàng xóm của bạn, trường học, hoặc nơi làm việc của bạn.
- Bố trí hơn một người từ mạng lưới hỗ trợ cá nhân của bạn để ghé qua chỗ bạn trong trường hợp khẩn cấp, để làm sao có ít nhất một người dự phòng nếu người đầu tiên bạn nhờ cậy không thể.
- Nếu bạn bị suy giảm thị lực, điếc hoặc lãng tai, hãy lập kế hoạch trước cho ai đó để truyền đạt những thông tin khẩn cấp thiết yếu cho bạn nếu bạn không thể sử dụng tivi hoặc radio.
- Nếu bạn sử dụng người phục vụ chăm sóc cá nhân có được từ một cơ quan, kiểm tra xem cơ quan đó có các điều khoản đặc biệt cho các trường hợp khẩn cấp (ví dụ: cung cấp các dịch vụ ở vị trí khác nếu có lệnh di tản).
- Nếu bạn sống trong một căn hộ, hãy hỏi ban quản lý để chi rõ và đánh dấu các lối thoát hiểm có thể tới được và tới tất cả các khu vực được chỉ định làm chỗ ẩn náu khẩn cấp hoặc các phòng an toàn. Hỏi về các kế hoạch báo động và di tản những người bị khuyết tật về giác quan.
- Có một điện thoại di động với pin dự phòng. Nếu bạn không thể đi ra khỏi tòa nhà, bạn có thể cho ai đó biết bạn ở đâu và hướng dẫn họ đến chỗ bạn. Giữ bên mình các số điện thoại bạn có thể cần để gọi nếu số điện thoại khẩn cấp 9-1-1 bị quá tải.



- Learn about devices and other technology available (PDA's, text radio, pagers, etc.) to assist you in receiving emergency instructions and warnings from local officials.
- Be prepared to provide clear, specific and concise instructions to rescue personnel. Practice giving these instructions (verbally,

- pre-printed phrases, word board, etc.) clearly and quickly.
- Prepare your personal support network to assist you with anticipated reactions and emotions associated with disaster and traumatic events (i.e. confusion, thought processing and memory difficulties, agitation, fear, panic and anxiety).
 - You don't have to be the only one prepared – encourage others to be prepared and consider volunteering or working with local authorities on disability and other special needs preparedness efforts.

Utilities

Know how and when to turn off water, gas and electricity at the main switches or valves and share this information with your family and caregivers. Keep any tools you will need near gas and water shut off valves. Turn off the utilities only if you suspect the lines are damaged, you suspect a leak or if local officials instruct you to do so.

(Note: Gas shut-off procedure - As part of the learning process, do not actually turn off the gas. If the gas is turned off for any reason, only a qualified professional can turn it back on. It might take several weeks for a professional to respond. In the meantime, you will require alternate sources to heat your home, make hot water and cook.)



- Tìm hiểu về các thiết bị và công nghệ khác có sẵn (PDA, radio chữ, máy nhắn tin, v.v.) để trợ giúp bạn trong việc nhận các chỉ dẫn khẩn cấp và các cảnh báo từ các viên chức địa phương.
- Hãy chuẩn bị để cung cấp các chỉ dẫn rõ ràng, cụ thể và ngắn gọn cho nhân viên cứu hộ. Thực tập việc truyền tải các chỉ dẫn này (bằng lời, các câu in sẵn, bảng

viết, v.v.) một cách rõ ràng và nhanh chóng.

- Chuẩn bị mạng lưới hỗ trợ cá nhân của bạn để trợ giúp bạn khi có các phản ứng và cảm xúc được lường trước liên quan đến thảm họa và các trường hợp chấn thương (chẳng hạn rối loạn, khó khăn trong quá trình tư duy và trí nhớ, lo âu, sợ hãi, hoảng loạn và lo lắng).
- Không để bạn là người duy nhất được chuẩn bị - hãy khuyến khích những người khác chuẩn bị và cân nhắc chuyện tình nguyện hay làm việc với các nhà chức trách địa phương về các nỗ lực để sẵn sàng cho người khuyết tật và người có nhu cầu đặc biệt khác.

❑ Các tiện ích

Biết cách làm thế nào và khi nào để tắt nước, gas và điện bằng van hoặc công tắc tổng và chia sẻ thông tin này với người trong gia đình và người chăm sóc. Hãy giữ các dụng cụ mà bạn cần gần van khoá nước và gas. Chỉ tắt điện nước khi mà bạn nghi ngờ đường ống bị hư hỏng, bị rò rỉ hoặc nếu viên chức địa phương hướng dẫn bạn làm như vậy.

(Lưu ý: Quy trình khoá gas - Trong quá trình tìm hiểu, đừng khoá gas một cách thực sự. Nếu gas bị khoá vì bất kỳ lý do nào, chỉ có người có chuyên môn mới được mở khoá. Có thể mất vài tuần để kiểm được người có chuyên môn. Trong khi đó, bạn sẽ cần đến những nguồn thay thế để sưởi ấm ngôi nhà, đun nước nóng và nấu nướng).

Fire Extinguisher

Be sure everyone knows how to use your fire extinguishers (ABC type) and where they are kept.

Smoke Alarms

Install smoke alarms on each level of your home, especially near the bedrooms. Individuals with sensory disabilities should consider installing smoke alarms that have strobe lights and vibrating pads. Follow local codes and manufacturer's instructions about installation requirements. Also, consider installing a carbon monoxide alarm in your home.

Insurance Coverage

Check if you have adequate insurance coverage. Homeowners insurance does not cover flood damage and may not provide full coverage for other hazards. Talk with your insurance agent and make sure you have adequate coverage to protect your family against financial loss.

First Aid/CPR & AED (Automated External Defibrillation)

Take American Red Cross first aid and CPR/AED classes. Red Cross courses can accommodate people with disabilities. Discuss your needs when registering for the classes.

Inventory Home Possessions

Make a record of your possessions to help you claim reimbursement in case of loss or damage. Store this information in a safe



Bình chữa cháy

Hãy đảm bảo rằng tất cả mọi người đều biết cách sử dụng bình chữa cháy (loại ABC) và biết nơi lưu giữ chúng.

Chuông báo khói

Lắp chuông báo khói tại mỗi tầng của ngôi nhà, đặc biệt gần phòng ngủ. Những ai bị mất năng lực về giác quan nên xem xét việc lắp các chuông báo khói có đèn nhấp nháy và có rung. Hãy tuân theo luật tại địa phương và chỉ dẫn của nhà sản xuất đối với các yêu cầu lắp đặt. Ngoài ra, xem xét việc lắp chuông báo khí CO tại nhà.

Mua bảo hiểm

Hãy kiểm tra xem bạn đã mua bảo hiểm đầy đủ chưa. Bảo hiểm cho chủ sở hữu nhà không bao gồm thiệt hại do lũ lụt và có thể không cung cấp đầy đủ bảo hiểm cho các hiểm họa khác. Hãy nói chuyện với đại lý bảo hiểm và đảm bảo rằng bạn đã mua đủ bảo hiểm để bảo vệ gia đình khỏi những mất mát về tài chính.

Sơ cứu/CPR và AED (Máy khử rung tim tự động)

Hãy tham gia các lớp học hô hấp nhân tạo/khử rung tim tự động và sơ cứu của Hội Hồng Thập Tự Mỹ. Các khóa học của Hội Hồng Thập Tự có thể giúp đỡ những người khuyết tật. Hãy thảo luận về các nhu cầu của bạn khi đăng ký học.

Kiểm kê tài sản tại nhà

Hãy lưu giữ các giấy tờ về các tài sản của bạn để bạn có thể đòi bồi thường trong trường hợp mất mát hoặc hư hỏng. Hãy cất giữ thông



deposit box or other secure (flood/fire safe) location to ensure the records survive a disaster. Include photographs or video of the interior and exterior of your home as well as cars, boats and recreational vehicles. Also, have photos of durable medical equipment and be sure to make a record of the make and model numbers for each item. Get professional appraisals of jewelry, collectibles, artwork or other items that may be difficult to evaluate. Make copies of receipts and canceled checks showing the cost for valuable items.

❑ **Vital Records and Documents**

Vital family records and other important documents such as birth and marriage certificates; social security cards; passports; wills; deeds; and financial, insurance and immunizations records should be kept in a safe deposit box or other safe location.

❑ **Reduce Home Hazards**

In a disaster, ordinary items in the home can cause injury and damage. Take these steps to reduce your risk.

- ◆ Keep the shut-off switch for oxygen equipment near your bed or chair, so you can get to it quickly if there is a fire.
- ◆ Have a professional repair defective electrical wiring and leaky gas connections.
- ◆ Place large, heavy objects on lower shelves, and hang pictures and mirrors away from beds.
- ◆ Use straps or other restraints to secure tall cabinets, bookshelves, large appliances (especially water heater, furnace and refrigerator), mirrors, shelves, large picture frames and light fixtures to wall studs.
- ◆ Repair cracks in ceilings and foundations.
- ◆ Store weed killers, pesticides and flammable products away from heat sources.
- ◆ Place oily rags or waste in covered metal cans and dispose of them according to local regulations.
- ◆ Have a professional clean and repair chimneys, flue pipes, connectors and gas vents.

tin này trong két sắt hoặc tại các địa điểm an toàn khác (chống cháy/lụt) để đảm bảo rằng các giấy tờ này an toàn khi có tai họa. Hãy lưu lại các bức ảnh hoặc đoạn băng video về nội thất và ngoại thất ngôi nhà cũng như ô tô, tàu thuyền, và các phương tiện giải trí. Ngoài ra, lưu giữ các bức ảnh về thiết bị y tế lâu bền và ghi chép lại kiểu chế tạo và số kiểu của từng thiết bị. Hãy thuê các chuyên gia định giá đồ kim hoàn, đồ sưu tập, tranh ảnh nghệ thuật, và các đồ vật khó định giá khác. Hãy sao lại các hoá đơn và tầm séc đã thanh toán mà trên đó có ghi lại giá của các tài sản có giá trị.

❑ Các giấy tờ và tài liệu quan trọng

Các giấy tờ quan trọng của gia đình và các tài liệu khác như giấy khai sinh, giấy đăng ký kết hôn, thẻ an sinh xã hội, hộ chiếu, di chúc, chứng thư, và các giấy tờ tài chính, bảo hiểm, tiêm phòng cần được lưu giữ trong két sắt hoặc tại nơi an toàn.

❑ Giảm thiểu các rủi ro tại gia đình

Trong một tai họa, các vật dụng thông thường trong gia đình có thể gây ra thương tích và hư hỏng. Hãy thực hiện các bước sau để giảm rủi ro. Hãy thực hiện các bước sau để giảm rủi ro.

- ♦ Giữ công tắc ngắt thiết bị ô-xy gần giường hoặc ghế của bạn, để bạn có thể sử dụng chúng nhanh chóng nếu có hỏa hoạn.
- ♦ Thuê chuyên gia sửa chữa lại những chỗ nối rò rỉ gas và đường dây điện kém.
- ♦ Đặt các vật to nặng ở các kệ thấp phía dưới và treo tranh ảnh và gương ra xa khỏi giường.
- ♦ Dùng dây hoặc đồ để siết chặt các tủ cao, giá sách, đồ gia dụng công kênh (đặc biệt là bình nước nóng, lò sưởi và tủ lạnh), gương, giá để đồ, khung tranh ảnh to, và đèn được gắn cố định vào tường.
- ♦ Sửa lại các vết nứt trên trần nhà và nền móng nhà.
- ♦ Cát giữ thuốc diệt cỏ dại, thuốc trừ sâu và các chất dễ cháy ra xa khỏi nguồn nhiệt.
- ♦ Để chất thải hoặc giẻ rách có dầu mỡ trong hộp kim loại có nắp đậy và xử lý chúng theo quy định tại địa phương.
- ♦ Thuê người có chuyên môn lau chùi và sửa chữa ống khói, ống hơi, đầu nối và lỗ thông gas.

3. ASSEMBLE A DISASTER SUPPLIES KIT

In the event you need to evacuate at a moment's notice and take essentials with you, you probably will not have the opportunity to shop or search for the supplies you and your family will need. Every household should assemble a disaster supplies kit and keep it up to date.



A disaster supplies kit is a collection of basic items a family would probably need to stay safe and be more comfortable during and after a disaster. Disaster supplies kit items should be stored in a portable container(s) as close as possible to the exit door. Review the contents of your kit at least once per year or as your family's needs change. Also, consider having emergency supplies in each vehicle and at your place of employment.

3. CHUẨN BỊ BỘ VẬT DỤNG PHÒNG THẢM HỌA

Trong trường hợp bạn cần sơ tán trong nháy mắt và đem theo các đồ vật cần thiết, bạn có thể sẽ không có cơ hội để mua sắm và tìm kiếm các vật dụng mà bạn và gia đình cần. Mỗi gia đình cần chuẩn bị một bộ vật dụng phòng thảm họa và luôn cập nhật nó.



Bộ vật dụng phòng thảm họa là một bộ tập hợp các vật dụng cơ bản mà gia đình có thể cần để đảm bảo an toàn và tiện nghi hơn trong khi và sau khi xảy ra tai họa. Các đồ vật trong bộ vật dụng phòng thảm họa phải được cất giữ trong một hoặc nhiều hộp đựng càng gần cửa thoát hiểm càng tốt. Hãy kiểm tra lại những đồ có trong bộ vật dụng tối thiểu một năm một lần hoặc khi gia đình bạn cần thay đổi. Ngoài ra, hãy xem xét việc nên có các đồ vật phòng trường hợp khẩn cấp trong xe và tại nơi làm việc.

The following should be included in your basic disaster supplies kit:

- ◆ Three-day supply of nonperishable food and manual can opener.
- ◆ Three-day supply of water (one gallon of water per person, per day).
- ◆ Portable, battery-powered radio or television and extra batteries.
- ◆ Flashlight and extra batteries.
- ◆ First aid kit and manual.
- ◆ Sanitation and hygiene items (hand sanitizer, moist towelettes and toilet paper).
- ◆ Matches in waterproof container.
- ◆ Whistle.
- ◆ Extra clothing and blankets.
- ◆ Kitchen accessories and cooking utensils.
- ◆ Photocopies of identification and credit cards.
- ◆ Cash and coins.
- ◆ Special needs items such as prescription medications, eyeglasses, contact lens solution and hearing aid batteries.
- ◆ Items for infants, such as formula, diapers, bottles and pacifiers.
- ◆ Tools, pet supplies, a map of the local area and other items to meet your unique family needs.

If you live in a cold climate, you must think about warmth. It is possible that you will not have heat during or after a disaster. Think about your clothing and bedding needs. Be sure to include one set of the following for each person:

- ◆ Jacket or coat.
- ◆ Long pants and long-sleeve shirt.
- ◆ Sturdy shoes.
- ◆ Hat, mittens and scarf.
- ◆ Sleeping bag or warm blanket.

Supplies for your vehicle include —

- ◆ Flashlight, extra batteries and maps.
- ◆ First aid kit and manual.
- ◆ White distress flag.
- ◆ Tire repair kit, booster/jumper cables, pump and flares.
- ◆ Bottled water and non-perishable foods such as granola bars.
- ◆ Seasonal supplies: Winter - blanket, hat, mittens, shovel, sand, tire chains, windshield scraper, florescent distress flag; Summer – sunscreen lotion (SPF 15 or greater), shade item (umbrella, wide brimmed hat, etc.).

Các mục sau nên đưa vào trong bộ vật dụng phòng thảm họa cơ bản của bạn:

- ♦ Đồ ăn lâu hỏng cho ba ngày và cái mở đồ hộp bằng tay.
- ♦ Nước uống trong ba ngày (Mỗi ngày mỗi người một ga-lông nước).
- ♦ Radio hoặc tivi cầm tay, chạy bằng pin và pin dự phòng.
- ♦ Đèn pin và pin dự phòng.
- ♦ Đồ cứu thương và hướng dẫn sử dụng.
- ♦ Đồ vệ sinh (khăn tay, khăn giấy ướt, và giấy vệ sinh).
- ♦ Diêm trong hộp đựng chống nước.
- ♦ Còi.
- ♦ Quần áo và chăn thêm.
- ♦ Đồ nhà bếp và dụng cụ nấu nướng.
- ♦ Bản sao chứng minh thư và thẻ tín dụng.
- ♦ Tiền giấy và tiền xu.
- ♦ Các đồ vật phục vụ các nhu cầu đặc biệt như thuốc kê theo đơn, kính đeo mắt, kính áp tròng, và pin cho máy trợ thính.
- ♦ Đồ vật cho trẻ sơ sinh, như sữa, tã giấy, bình sữa, và núm vú giả.
- ♦ Các dụng cụ, đồ cho vật nuôi, bản đồ khu vực, và các đồ vật khác để đáp ứng nhu cầu đặc biệt của gia đình bạn.

Nếu bạn sống ở vùng có khí hậu lạnh giá, bạn phải tính đến việc giữ ấm. Rất có thể bạn sẽ không được sưởi ấm trong và sau khi xảy ra thảm họa. Hãy tính đến nhu cầu về quần áo và bộ đồ chăn gói đệm. Đảm bảo có đủ một bộ những thứ sau cho mỗi người:

- ♦ Áo khoác hoặc áo choàng.
- ♦ Quần dài và áo dài tay.
- ♦ Giày chắc chắn.
- ♦ Mũ, găng tay và khăn.
- ♦ Túi ngủ hoặc chăn ấm.

Các vật dụng cho xe của bạn bao gồm:

- ♦ Đèn pin, pin dự phòng và bản đồ.
- ♦ Đồ cứu thương và hướng dẫn sử dụng.
- ♦ Cờ báo hiệu màu trắng.
- ♦ Bộ sửa lốp xe, cáp nối ắc quy, bơm, và pháo sáng.
- ♦ Nước đóng chai và thực phẩm lâu hỏng như đồ ăn nhẹ.
- ♦ Các vật dụng theo mùa: Mùa đông - chăn, mũ, găng tay, xẻng, cát, xích lốp, chắn gió, cờ báo hiệu; Mùa hè - kem chống nắng (SPF 15 hoặc cao hơn), đồ che nắng (ô, mũ rộng vành, v.v.).

4. MAINTAIN YOUR PLAN

Quiz: Review your plan every six months and quiz your family about what to do.

Drill: Conduct fire and emergency evacuation drills on a regular basis with your family.

Restock: Check food supplies for expiration dates and discard, or replace stored water and food every six months.

Test: Read the indicator on your fire extinguisher(s) and follow the manufacturer's instructions to recharge. Test your smoke alarms monthly and change the batteries at least once a year. Replace alarms every 10 years.

Plan Maintenance Chart

Check off task and enter date performed:

	6 months	1 year	18 months	2 years
Review plan and quiz <i>Date</i>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
Hold fire and emergency evacuation drills <i>Date</i>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
Replace stored food and water <i>Date</i>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
Check fire extinguishers and recharge <i>Date</i>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Smoke Alarm Maintenance Chart

Check off task and enter date performed:

Test monthly <i>Date</i>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
Change batteries <i>Date</i>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
Replace alarms <i>Date</i>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

4. DUY TRÌ KẾ HOẠCH

Hỏi vấn đáp: Xem lại kế hoạch của bạn sáu tháng một lần và thi đố với người trong gia đình về những việc cần phải làm.

Diễn tập: Diễn tập sơ tán khẩn cấp và hoá hoạn thường xuyên với gia đình.

Trữ lại: Kiểm tra hạn dùng thực phẩm và loại bỏ, hoặc thay thế thực phẩm và nước uống sáu tháng một lần.

Kiểm tra: Đọc chỉ số đồng hồ trên bình cứu hoả của bạn và làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất để nạp lại. Hàng tháng, kiểm tra chuông báo khói và thay pin tối thiểu một năm một lần. Thay chuông báo động 10 năm một lần.

Sơ đồ duy trì kế hoạch

Kiểm tra việc thực hiện các nhiệm vụ và điền ngày thực hiện:

		6 tháng	1 năm	18 tháng	2 năm
Ôn lại kế hoạch và thi đố	Ngày	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diễn tập sơ tán khẩn cấp và hoá hoạn	Ngày	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thay thế thực phẩm và đồ uống	Ngày	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiểm tra bình cứu hoả và nạp lại	Ngày	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sơ đồ bảo trì chuông báo khói

Kiểm tra việc thực hiện các nhiệm vụ và điền ngày thực hiện:

Kiểm tra hàng tháng	Ngày	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thay pin	Ngày	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thay chuông	Ngày	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

If Disaster Strikes

If you are instructed to take shelter immediately, do so at once.

If you are instructed to evacuate

Should you need to leave, your first option and plan should always be to family or friends first; they can accommodate you and your pets, and help you be



most comfortable in a stressful situation. Emergency public shelters will be available, and can provide a safe place to stay and meals while you are there. However, they do not provide personal health care. If you require the care of a personal attendant and choose to go to a shelter, bring the attendant with you.

- ◆ Listen to the radio or television for the location of emergency shelters. Note those that are accessible to those with physical disabilities and those that have other disability friendly assistance features such as TTY lines.
- ◆ Shut off water, gas and electricity if instructed to do so and if time permits.
- ◆ Wear appropriate clothing and sturdy shoes.
- ◆ Take your disaster supplies kit.
- ◆ Lock your home.
- ◆ Use travel routes specified by local authorities and don't use shortcuts because certain areas may be impassable or dangerous.
- ◆ Confirm upon arrival at an emergency shelter that it can meet your special care needs.
- ◆ Inform members of your support network and out-of-town contact of your location and status.

Nếu tai họa ập đến

Nếu bạn được hướng dẫn đi trú ẩn ngay lập tức, hãy làm ngay

Nếu bạn được hướng dẫn sơ tán

Nếu bạn cần phải dời đi, chọn lựa và kế hoạch đầu tiên của bạn luôn nên là tới gia đình hoặc bạn bè trước. Họ có thể giúp đỡ bạn, các vật nuôi của bạn, và giúp bạn thoải mái nhất



trong tình huống căng thẳng. Sẽ có các nơi trú ẩn công cộng trong trường hợp khẩn cấp, và có thể cung cấp một nơi an toàn để ở lại và ăn uống trong khi bạn ở đó. Tuy nhiên, họ không cung cấp sự chăm sóc sức khỏe cá nhân. Nếu bạn đòi hỏi sự chăm sóc của người phục vụ cá nhân và chọn đến nơi trú ẩn, hãy mang theo mình người phục vụ.

- ♦ Nghe radio hoặc truyền hình về địa điểm các nơi trú ẩn khẩn cấp. Ghi nhớ những người mà có thể tới được những người khuyết tật về thể chất và những người khác có các hỗ trợ cho người khuyết tật như các đường dây TTY.
- ♦ Tắt nước, gas và điện nếu được hướng dẫn làm như vậy và nếu thời gian cho phép.
- ♦ Mặc quần áo thích hợp và đi giày chắc chắn.
- ♦ Đem theo bộ vật dụng phòng thảm họa.
- ♦ Khóa nhà của bạn.
- ♦ Đi theo các tuyến đường do chính quyền địa phương quy định và đừng đi đường tắt bởi vì một số khu vực nhất định có thể không đi qua được hoặc nguy hiểm.
- ♦ Xác nhận lúc đến tới nơi trú ẩn khẩn cấp xem họ có thể đáp ứng các nhu cầu chăm sóc đặc biệt của bạn.
- ♦ Thông tin cho các thành viên của mạng lưới hỗ trợ của bạn và chỗ liên hệ ngoài thành phố về địa điểm và tình trạng của bạn.

Learn More

The Federal Emergency Management Agency's Community and Family Preparedness Program and American Red Cross Community Disaster Education are nationwide efforts to help people prepare for disasters of all types.

For more information, please contact your local emergency management office or American Red Cross chapter. This booklet and the preparedness materials listed below are online at www.fema.gov and www.redcross.org. Other preparedness materials are available at these sites, as well as at www.ready.gov.

These publications are also available by calling FEMA at 1-800-480-2520, or writing:

FEMA
P.O. Box 2012
Jessup, MD 20794-2012



Tìm hiểu thêm

Chương Trình Sẵn Sàng tại Gia Đình và Cộng Đồng của Cơ Quan Quản Lý các Tình Huống Khẩn Cấp Liên Bang (FEMA) và Giáo Dục về Thảm Họa tại Cộng Đồng của Hội Hồng Thập Tự Mỹ được thực hiện trên toàn quốc để giúp mọi người sẵn sàng ứng phó với tất cả các loại thảm họa.

Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ với phòng quản lý các tình huống khẩn cấp tại địa phương hoặc phân hội Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ. Cuốn sách nhỏ này và các tài liệu cho sự chuẩn bị được liệt kê dưới đây có trực tuyến ở www.fema.gov và www.redcross.org. Các tài liệu khác phục vụ cho việc sẵn sàng ứng phó có ở các website này, cũng như ở www.ready.gov

Các ấn phẩm này cũng có sẵn bằng cách gọi FEMA theo số 1-800-480-2520, hoặc gửi thư tới:

FEMA
P.O. Box 2012
Jessup, MD 20794-2012



Publications with an “A” number are available from your local American Red Cross chapter.

- ◆ *Are You Ready? An In-Depth Guide to Citizen Preparedness* (IS-22)
- ◆ *Preparing for Disaster* (FEMA 475VIET) (A4600VIET)
- ◆ *Food and Water in an Emergency* (FEMA 477VIET) (A5055VIET)
- ◆ *Helping Children Cope with Disaster* (FEMA 478VIET) (A4499VIET)

Các ấn phẩm có đánh dấu “A” có tại phân hội Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ tại địa phương của bạn.

- ◆ *Bạn đã sẵn sàng chưa? Hướng dẫn chuyên sâu để người dân sẵn sàng ứng phó* (IS-22)
- ◆ *Chuẩn bị cho thảm họa* (FEMA 475VIET) (A4600VIET)
- ◆ *Thực phẩm và nước uống trong trường hợp khẩn cấp* (FEMA 477VIET) (A5055VIET)
- ◆ *Giúp trẻ em ứng phó với thảm họa* (FEMA 478VIET) (A4499VIET)

Local sponsorship provided by:

Tài trợ tại địa phương được cung cấp bởi:

FEMA 476VIET

A4497VIET

August 2006 / Tháng 8/2006