

# Preparing for Disaster

## Chuẩn Bị cho Thảm Họa



**FEMA**



**American  
Red Cross**



# Where Will You or Your Family Be When a Disaster Strikes?

You could be anywhere — at work, at school or in the car. How will you find each other? Will you know if your children are 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 can cope with disaster by preparing in advance and by working with your family as a team. Follow the steps listed in this booklet to be prepared.

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.

# Bạn hay gia đình bạn sẽ ở đâu khi thảm họa ập đến?

Bạn có thể ở bất cứ đâu: tại nơi làm việc, tại trường học hay ở trong xe. Làm thế nào để bạn tìm ra nhau? Liệu bạn có thể biết các con mình đã an toàn chưa?

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 có thể đối phó với thảm họa bằng cách chuẩn bị trước và các thành viên trong gia đình cùng hành động như một nhóm. Hãy tuân theo các bước được nêu ra trong cuốn sách này để luôn sẵn sàng.

1. Thu thập thông tin
2. Lập kế hoạch
3. Chuẩn bị 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.

# Four Steps to Preparedness

## 1. GET INFORMED

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

### Community Hazards

Ask about the specific hazards that threaten your community (e.g. hurricanes, tornados and earthquakes) and about your risk from those hazards.

### 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](http://www.noaa.gov)).





# Bốn bước để chuẩn bị

## 1. THU THẬP THÔNG TIN

Hãy liên lạc với văn phòng quản lý các trường hợp khẩn cấp tại địa phương hoặc Phân Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ 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, lốc, và động đất) và về những rủi ro có thể có từ các hiểm họa đó.

### Kế hoạch ứng phó với thảm họa tại cộng đồng

Hãy học các kế hoạch ứng phó của cộng đồng, kế hoạch sơ tán và các chỗ trú ẩn đã được chỉ định sẵn trong trường hợp cấp cứu. Hãy hỏi về kế hoạch và thủ tục cấp cứu 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 hay 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 chuyên chở riêng.

### Hệ thống Cảnh báo tại Cộng đồngs

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](http://www.noaa.gov)).



## 2. MAKE A PLAN

---

- ♦ **Meet with Your Family Members.** Review the information you gathered about community hazards and plans. Explain the dangers to children and work with them as a team to prepare your family. Be sure to include caregivers in your meeting and planning efforts.
- ♦ **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 family 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 Family Communication Plan.** Your plan should include contact information for family members, 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 sample form for recording this information can be found at [www.ready.gov](http://www.ready.gov) — or at [www.redcross.org/contactcard](http://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 at 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

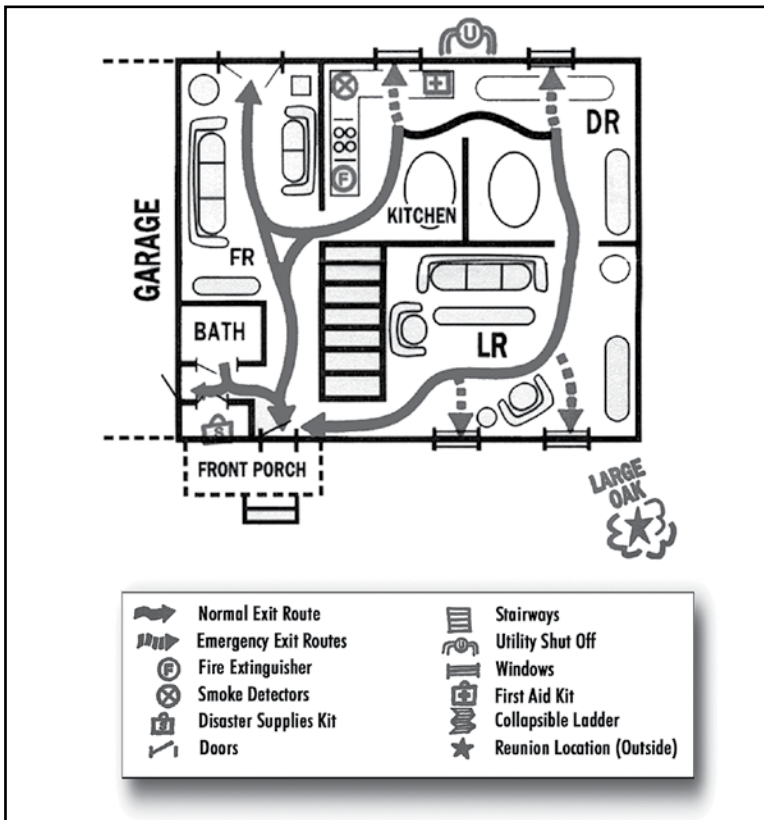
---

- ♦ **Hợp với các thành viên trong gia đình.** Xem lại các thông tin bạn đã tập hợp được về các thảm họa và kế hoạch tại cộng đồng. Hãy giải thích các mối nguy hiểm cho con cái và lập thành nhóm để chuẩn bị sẵn sàng cho gia đình bạn. Hãy nhớ mời người chăm sóc có mặt tại các cuộc họp và tham gia lập kế hoạch.
- ♦ **Chọn một chỗ liên lạc “ngoài thành phố”.** Hãy yêu cầu một người bạn hoặc họ hàng ở ngoài thành phố của bạn làm chỗ liên lạc. Sau khi thảm 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 thảm họa, từ nơi có tai họa xảy ra, gọi điện thoại đường dài thường 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 gia đình. Hãy chọn ra một nơi ngay bên ngoài nhà bạn trong trường hợp khẩn cấp đột ngột, ví dụ như hỏa hoạn. Hãy chọn ra một nơi bên ngoài khu phố của bạn trong trường hợp bạn không thể trở về nhà.
- ♦ **Hoàn thiện kế hoạch liên lạc gia đình.** Kế hoạch của bạn nên có các thông tin liên lạc cho các thành viên trong gia đình, tại cơ quan và trường học. 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). Mẫu để ghi chép các thông tin này có thể tìm thấy tại địa chỉ [www.ready.gov](http://www.ready.gov) - hoặc tại [www.redcross.org/contactcard](http://www.redcross.org/contactcard). Các trang web này còn cung cấp các thẻ chữa bỏng, để ghi các thông tin về người liên lạc và có thể nhét trong ví, ba lô, ... tiện cho việc tra cứu. 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.
- ♦ **Đường thoát hiểm và các nơi an toàn.** Trong trường hợp hỏa 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 đình 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, phòng trong nhà hoặc phòng nhỏ không có cửa sổ).

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

Indicate at least two escape routes from each room, and mark a place outside of the home where household members should meet in case of fire. If you or someone in your household uses a wheelchair, make all exits from your home wheelchair accessible.

Practice emergency evacuation drills at least two times a year, and whenever you update your escape plan.

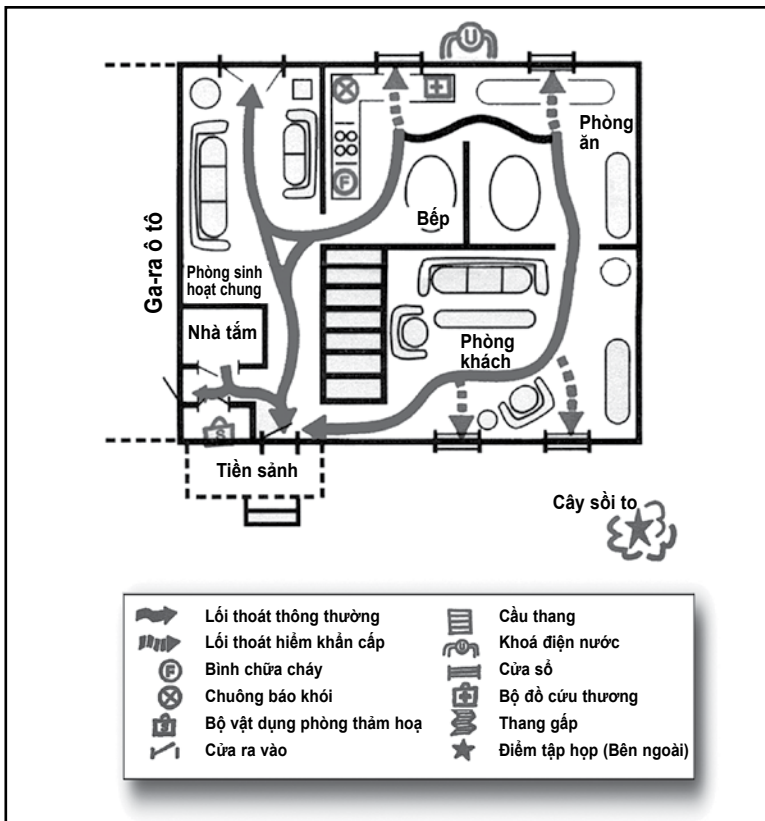




Hãy lấy một tờ giấy trắng để vẽ lại mặt bằng ngôi nhà. Hãy chỉ ra chỗ có cửa ra vào, cửa sổ, cầu thang, đồ đạc lớn, bộ vật dụng phòng thảm họa, bình chữa cháy, chuông báo khói, thang gấp, bộ đồ cứu thương, và các điểm đóng hoặc mở điện nước. Hãy chỉ ra những vị trí quan trọng nằm bên ngoài như ga-ra ô tô, hàng hiên, cầu thang bộ, thang máy, đường lái xe vào nhà, và tiền sảnh. Hãy xem hình minh họa bên dưới.

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 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 đi qua tất cả các lối thoát hiểm.

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.





- ◆ **Plan for those with disabilities and other special needs.** Keep support items in a designated place, so they can be found quickly. For those who have home-health caregivers, particularly for those who are bed-bound, it is essential to have an alternate plan if the home-health caregiver cannot make it to you. In advance, provide the power company with a list of all power-dependent life support equipment required by family members. Develop a contingency plan that includes an alternate power source for the equipment or relocating the person.
- ◆ **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, the actions you would take to protect yourself from a tornado are different from those you would for a fire. Reference the Web sites listed on the back cover to learn more about the different actions required for different hazards.



- ◆ **Kế hoạch cho những người khuyết tật và người cần chăm sóc đặc biệt.** Hãy giữ các vật dụng cần thiết tại nơi đã định sẵn, để có thể tìm thấy chúng một cách nhanh chóng. Đối với những người có người chăm sóc sức khỏe tại nhà, đặc biệt là những ai nằm liệt giường, rất cần phải có một kế hoạch dự phòng nếu người chăm sóc không thể tiếp cận được bạn. Hãy cung cấp cho công ty điện lực danh sách tất cả các thiết bị hỗ trợ sự sống chạy bằng điện mà người trong gia đình cần. Lập kế hoạch ứng phó với các tình huống bất ngờ, trong đó bao gồm một nguồn điện thay thế cho thiết bị hoặc bố trí lại người bệnh.
- ◆ **Kế hoạch cho vật nuôi.** 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 họ hàng, 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 ứng phó với các loại 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 như, khi tự bảo vệ khỏi một cơn bão lốc, bạn sẽ hành động khác so với khi có hỏa hoạn. 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

### 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.)*

### 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.

### **☐ 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 khí 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 kiếm 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).*

### **☐ 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 Hoa Kỳ. Các khóa học của Hội Hồng Thập Tự có thể thu nhận những người khuyết tật. Hãy thảo luận về các nhu cầu của bạn khi đăng ký học.

### **❑ 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 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.

- ◆ 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.



## ❑ **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 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 tấm 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 mối nguy 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.

- ◆ 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 cồng kềnh (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.
- ◆ Cất 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 needs change. Also, consider having emergency supplies in each vehicle and at your place of employment.

- ◆ 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.

### 3. CHUẨN BỊ BỘ VẬT DỤNG PHÒNG THÂM 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 thâm họa và luôn cập nhật nó.

Bộ vật dụng phòng thâm 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 thâm 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.

- ♦ 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 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 theo toa, kính đeo mắt, kính áp tròng, và pin cho thiết bị trợ thính.
- ♦ Đồ vật cho trẻ sơ sinh, như sữa hộp, 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 thâm họa. Hãy tính đến nhu cầu về quần áo và 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 choàng.
- ♦ Túi ngủ hoặc chăn ấm.

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.).

## 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"/> _____

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.
- ♦ 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. 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 hoả 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 chữa cháy 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		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ngày	_____	_____	_____	_____
Diễn tập sơ tán khẩn cấp và hoả hoạn		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ngày	_____	_____	_____	_____
Thay thế thực phẩm và đồ uống		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ngày	_____	_____	_____	_____
Kiểm tra bình cứu hoả và nạp lại		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ngày	_____	_____	_____	_____

## Smoke Alarm Maintenance Chart

Check off task and enter date performed:

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

- ◆ Listen to the radio or television for the location of emergency shelters and for other instructions from local emergency officials.
- ◆ Wear protective clothing and sturdy shoes.
- ◆ Take your disaster supplies kit.
- ◆ Use travel routes specified by local authorities and don't use shortcuts because certain areas may be impassable or dangerous.

**After a disaster**

- ◆ Administer first aid and get help for seriously injured people.
- ◆ If the emergency occurs while you are at home, check for damage using a flashlight. Do not light matches or candles or turn on electrical switches.
- ◆ Check for fires, electrical and other household hazards. Spilled bleaches, gasoline and other liquids may produce deadly fumes when chemicals mix or be a fire hazard. Contact your local fire department for information on how to clean up spilled chemicals.
- ◆ Sniff for gas leaks, starting at the water heater. If you smell gas or suspect a leak, turn off the main gas valve, open windows and get everyone outside quickly.
- ◆ Shut off any damaged utilities.
- ◆ Check on your neighbors, especially those who are elderly or disabled.



## 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"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

### **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:**

- ♦ Lắng nghe radio hoặc tivi để biết được chỗ trú ẩn trong trường hợp khẩn cấp và các hướng dẫn khác từ các quan chức kiểm soát các trường hợp khẩn cấp tại địa phương.
- ♦ Mặc quần áo bảo hộ và đi giày chắc chắn.
- ♦ Đem theo bộ vật dụng phòng thảm họa.
- ♦ 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.

**Sau thảm họa**

- ♦ Sơ cứu và gọi cứu viện cho những người bị thương nặng.
- ♦ Nếu tai họa xảy ra khi bạn đang ở nhà, kiểm tra tổn thất bằng đèn pin. Đừng đốt diêm hoặc nến hoặc bật các công tắc điện.
- ♦ Kiểm tra hỏa hoạn và các mối nguy về điện hay các nguy cơ khác tại gia đình. Chất tẩy rửa bị đổ, khí gas, và các chất lỏng khác có thể tạo khói gây chết người khi các hoá chất bị trộn lẫn, hoặc gây hỏa hoạn. Hãy liên lạc với cơ quan kiểm soát hỏa hoạn tại địa phương để có được các thông tin về cách dọn sạch các hoá chất bị đổ.
- ♦ Người xem có rò rỉ khí ga không, bắt đầu từ bình đun nước. Nếu bạn người thấy khí gas hoặc nghi ngờ có rò rỉ, hãy đóng van khí gas chính, mở cửa sổ, và nhanh chóng đưa mọi người ra ngoài.
- ♦ Tắt bất cứ tiện ích nào bị hư hỏng.
- ♦ Kiểm tra lảng giềng, đặc biệt người già hoặc người tàn tật.

- ◆ Call your out-of-town contact — do not use the telephone again unless it is a life-threatening emergency.
- ◆ Stay away from downed power lines.
- ◆ Listen to local radio and TV for information about where you can get disaster relief assistance.

### **If electrical power is lost**

- ◆ Call your local power company.
- ◆ Use a flashlight or battery-operated lantern. Do not use candles for emergency lighting. Candles and kerosene lanterns are fire hazards.
- ◆ Turn off all major appliances. They could overload electric lines when power is restored, causing a second outage.
- ◆ Keep refrigerator and freezer doors closed as much as possible. Food can be kept cold for a day or two if the doors are kept closed.
- ◆ Use portable generators cautiously. Make sure they are operated only out-of-doors in a well-ventilated area. Refuel a generator only after it has cooled. Do not connect a generator to your home's electrical system except through an approved transfer switch installed in compliance with local electrical code.
- ◆ In cold weather, drain pumps, supply lines, water heaters and boilers can freeze when the power is lost. Traps in drains of tubs, sinks, commodes, washing machines and dishwashers can also freeze. To avoid burst pipes, close the main water valve and open the spigots and supply lines and drain them.



- ◆ Gọi điện cho người liên lạc ở ngoài thành phố — đừng sử dụng lại điện thoại trừ phi đó là tình huống khẩn cấp đe dọa đến tính mạng.
- ◆ Tránh xa các đường dây điện bị đứt.
- ◆ Lắng nghe radio và tivi của địa phương để biết được thông tin về nơi bạn có thể nhận được trợ giúp về cứu viện thảm họa.

### **Nếu mất điện:**

- ◆ Gọi điện tới công ty điện lực tại địa phương.
- ◆ Sử dụng đèn pin hoặc đèn chạy bằng ắc quy. Đừng sử dụng nến trong trường hợp thấp sáng khẩn cấp. Nến và đèn dầu dễ gây hỏa hoạn.
- ◆ Tắt tất cả các thiết bị gia dụng chính. Chúng có thể làm quá tải đường dây điện khi có điện trở lại, gây mất điện lần nữa.
- ◆ Giữ cửa tủ lạnh và tủ đông được đóng chặt lại càng nhiều càng tốt. Thực phẩm có thể được giữ lạnh trong một hoặc hai ngày nếu cửa tủ được đóng chặt.
- ◆ Sử dụng máy phát điện cầm tay cẩn thận. Bảo đảm rằng chúng vận hành ở bên ngoài nhà trong một khu vực thông hơi tốt. Chỉ nạp nhiên liệu cho máy phát điện sau khi nó đã nguội. Đừng nối máy phát điện vào hệ thống điện gia đình trừ phi thông qua một công tắc chuyên dụng, được lắp đặt phù hợp với luật điện lực tại địa phương.
- ◆ Trong điều kiện thời tiết lạnh giá, bơm nước, đường cấp, bình nóng lạnh, và bình đun nước có thể đóng băng khi bị mất điện. Nước trong ống dẫn của chậu, bồn, tủ, máy giặt, và máy rửa bát cũng có thể đóng băng. Để phòng trường hợp nổ đường ống, hãy đóng van đường nước chính và mở các chốt, đường cấp và tháo cho nước thoát ra.



## 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](http://www.fema.gov) and [www.redcross.org](http://www.redcross.org). Other preparedness materials are available at these sites, as well as at [www.ready.gov](http://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 Hoa Kỳ 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 lạc với phòng quản lý các tình huống khẩn cấp tại địa phương hoặc phân hội Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ. Cuốn sách này và các tài liệu phục vụ cho việc sẵn sàng ứng phó được liệt kê dưới đây có trực tuyến tại địa chỉ. Các tài liệu khác phục vụ cho việc sẵn sàng ứng phó cũng có tại các trang web trên, cũng như tại địa chỉ [www.ready.gov](http://www.ready.gov).

Bạn cũng có thể có được các ấn phẩm nói trên bằng cách gọi điện đến FEMA theo số 1-800-480-2520, hoặc gửi thư về:

**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)
- ◆ *Helping Children Cope with Disaster* (FEMA 478VIET)  
(A4499VIET)
- ◆ *Preparing for Disaster for People with Disabilities and Other Special Needs* (FEMA 476VIET) (A4497VIET)
- ◆ *Food and Water in an Emergency* (FEMA 477VIET)  
(A5055VIET)



**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)*
- ◆ *Giúp trẻ em ứng phó với thảm họa (FEMA 478VIET) (A4499VIET)*
- ◆ *Chuẩn bị cho thảm họa đối với những người khuyết tật và người có nhu cầu đặc biệt (FEMA 476VIET) (A4497VIET)*
- ◆ *Thực phẩm và Nước uống trong trường hợp khẩn cấp (FEMA 477VIET) (A5055VIET)*

Local sponsorship provided by:  
Tài trợ tại địa phương được cung cấp bởi:



FEMA 475VIET  
A4600VIET  
August 2006 / Tháng 8/2006