

Nếu thảm họa xảy ra

Hãy bình tĩnh và kiên nhẫn.

- Thực hiện Kế Hoạch Khẩn Cấp của mình.
- Xem có thương tích gì không. Sơ cứu trước và gọi số 911 chỉ trong trường hợp đe dọa tánh mạng.
- Làm theo lời khuyên của viên chức khẩn cấp địa phương.
- Nghe radiô hay xem truyền hình để biết tin tức và chỉ dẫn.
- Di tản nếu được yêu cầu. Mặc đồ bảo hộ và mang giày chắc.

Xem coi nhà quý vị có bị hư hại gì không.

- Dùng đèn pha. Không đốt que diêm hay đèn cầy.
- Không bật công tắc điện cho đến khi quý vị thấy không có hư hỏng.
- Tắt những đồ dùng bị hư khác.
- Kiểm tra xem có hỏa hoạn, nguy cơ hỏa hoạn và những nguy hiểm trong nhà khác không. Ngửi xem khí đốt có rò rỉ không, bắt đầu tại lò nước nóng. Nếu quý vị ngửi, nghe thấy, hay nhìn thấy khí đốt, hay nghi ngờ có rò rỉ khí đốt, tắt van khí chánh ngay, mở cửa sổ, và yêu cầu mọi người nhanh chóng ra bên ngoài.
- Lau sạch ngay thuốc men, chất tẩy, dầu hỏa và các chất lỏng dễ cháy khác bị đổ.

Hãy nhớ...

- Nhốt hay cột thú nuôi của quý vị.
- Gọi cho người liên lạc gia đình. Không dùng lại điện thoại trừ khi đó là trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tánh mạng.
- Kiểm tra xem có còn người hàng xóm, đặc biệt là những người sống một mình, hay lão niên hoặc người tàn tật không.
- Tránh xa đường dây điện bị rớt.



Hồng Thập Tự Mỹ của Đại Địa Los Angeles và Ban Dịch Vụ Nhân Sự Quận Los Angeles yêu cầu mọi người và gia đình sẵn sàng cho tất cả các trường hợp khẩn cấp. Khi sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp thì có thể cứu nguy và chúng tôi khuyến khích mọi người thực hiện càng nhiều bước trong sổ tay này càng tốt nhằm tạo an toàn cho riêng mình.



Viếng thăm www.redcrossLA.org www.labt.org hoặc www.ladhs.org để biết thêm cách chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp.

Kế Hoạch Khẩn Cấp Cho Người Tàn Tật

Tình trạng khẩn cấp có thể xảy ra vào bất cứ lúc nào, thường không biết trước. Một số tình trạng khẩn cấp buộc gia đình phải di tản ra khỏi nhà; tình trạng khác buộc cả khu láng giềng di tản, trong khi một số khác lại giữ gia đình ở tại nhà trong nhiều ngày. Cho dù là nhẹ hay lan rộng, **tình trạng khẩn cấp có thể gây khó khăn cho người bị tàn tật.** Nếu quý vị hay người thân của mình bị tàn tật và buộc phải di tản ra khỏi nhà, hay nếu bị mất những dịch vụ cơ bản như nước, khí đốt, điện hay điện thoại, quý vị và gia đình và người láng giềng có biết phải làm gì để bảo đảm sức khỏe và an toàn không?

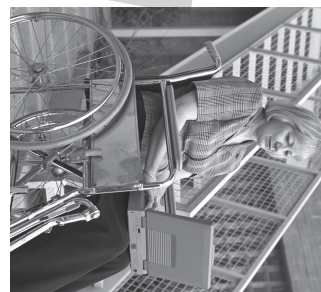
Người bị tàn tật phải sẵn sàng đối phó với tình trạng khẩn cấp bằng cách chuẩn bị trước kế hoạch khẩn cấp cho riêng mình, và chia sẻ cho những người quanh mình. Có kế hoạch và biết phải làm gì là trách nhiệm quan trọng để bảo vệ tốt nhất.



Danh Sách Kiểm Tra Khẩn Cấp

- Kiểm tra với sở cứu hỏa địa phương và/hoặc tòa đô chánh để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị cho tình trạng khẩn cấp cho người tàn tật trong cộng đồng của quý vị.
- Biết rõ phải làm gì trong trường hợp thiếu điện và thương tích cá nhân. Biết cách kết nối hay khởi động nguồn điện dự phòng cho các thiết bị y tế chủ yếu.
- Nếu quý vị hay người nào trong nhà dùng xe lăn hay thiết bị trợ giúp, tạo nhiều lối ra từ nhà có xe lăn để di chuyển được trong trường hợp lối ra chánh bị chặn trong lúc xảy ra thảm họa.
- Chỉ cho những người cần phải giúp quý vị trong trường hợp khẩn cấp cách dùng các thiết bị cần thiết.
- Sắp xếp cho bà con và/hoặc láng giềng kiểm tra quý vị trong trường hợp khẩn cấp.
- Biết tắt nước, khí đốt và điện ở công tắc chánh.
- Nên lắp hệ thống báo động y tế để có thể yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị bị bất động trong trường hợp khẩn cấp.
- Giữ hồ sơ gia đình trong hộp không thấm nước, không bắt lửa.
- Bàn thảo loại tình trạng khẩn cấp nào có thể xảy ra nhất tại khu vực của quý vị. Bàn thảo điều cần làm trong mỗi trường hợp.
- Dùng sơ đồ nhà đã có, xác định lối thoát tốt nhất từ nhà mình. Tìm hai lối thoát cho mỗi phòng.
- Biết rõ các hiệu lệnh cảnh giác của cộng đồng: hiệu lệnh này ra sao và quý vị phải làm vì khi nghe hiệu lệnh, và các hiệu lệnh nhìn thấy nào có sẵn nếu quý vị bị giảm thính lực.
- Chọn hai nơi để gặp gỡ:**
 1. Ngay bên ngoài nhà của quý vị trong trường hợp khẩn cấp bất ngờ, như hỏa hoạn.
 2. Ngoài khu láng giềng trong trường hợp quý vị không thể trở về nhà.
- Mọi người phải biết địa chỉ và số điện thoại liên lạc lúc khẩn cấp
- Yêu cầu bà con hay bạn bè ngoài tiểu bang làm người “liên lạc gia đình” của quý vị.
- Sau khi thảm họa xảy ra, điện thoại viễn liên thường rất dễ gọi. Người nhà nên gọi cho người này và cho họ biết mình đang ở đâu. Mọi người phải biết số điện thoại liên lạc của quý vị.
- Hỏi về việc chăm sóc thú nuôi trong khi và sau thảm họa. Không được cho thú nuôi ở trong nơi trú ẩn khẩn cấp hay tại một số khách sạn. Liên lạc với hội nhân đạo địa phương để biết thêm thông tin. Dự trù cách chăm sóc thú nuôi. Sự phục vụ thú nuôi được cho phép ở nơi trú ẩn.
- Lập kế hoạch khẩn cấp tại nơi làm việc, trường học của con hay trung tâm giữ trẻ ban ngày và những nơi khác mà gia đình của quý vị đến ở đó. Nhớ cho tất cả người nhà đều biết được những nơi khác nhau.

Kế Hoạch Khẩn Cấp Cho Người Tàn Tật



Chuẩn Bị Túi Tiếp Liệu Khẩn Cấp

Các vật dụng chủ yếu trong túi này bao gồm ít nhất là thức ăn và nước uống cho mỗi người trong ba ngày, tiếp liệu sơ cứu, quần áo và tấm trải giường, dụng cụ, tiếp liệu khẩn cấp và các vật dụng đặc biệt.

Duyệt qua túi này mỗi sáu tháng. Thay thức ăn, nước uống và thêm các vật dụng cần thiết theo nhu cầu của gia đình.

Danh Sách Kiểm Tra Tàn Tật

- Dự trữ thêm pin cho xe lăn và máy trợ thính, bình ô xy, thuốc men, ống thông, thức ăn và nước uống cho thú phục vụ, hay các thiết bị đặc biệt khác mà quý vị sẽ cần dùng.
- Danh sách kiểu và số mẫu mã của dụng cụ y tế, như máy trợ tim.
- Dự trữ thiết bị dự phòng, như xe lăn bằng tay, tại nhà của người lảng giềng, trường học, hay nơi làm việc.

Nước Uống

- Dự trữ một galông nước cho mỗi người (hay thú nuôi) mỗi ngày. Dự trữ nước trong bình nhựa, như chai nước ngọt mềm. Không dùng bình có thể dễ vỡ, như chai thủy tinh.

Thức Ăn

Chọn thức ăn không cần để tủ lạnh, chuẩn bị hay nấu nướng và ít hoặc không có nước.

- Thịt, trái cây, và rau cải đóng lon ăn liền, nước ép trái cây đóng lon, sữa, súp, thức ăn giàu năng lượng, như bơ đậu phộng, thạch, bánh lát, thanh granola, hạt hỗn hợp,
- Thức ăn đặc biệt cho trẻ sơ sinh, lão niên, hay người đang ăn kiêng, thức ăn tiện dụng như bánh cookie, kẹo, v.v...

Túi Sơ Cứu

Để sẵn túi sơ cứu trong nhà và cho mỗi xe hơi.

- Băng dán tiệt trùng nhiều cỡ, vải lưới tiệt trùng 2 insơ (4-6), vải lưới tiệt trùng 4 insơ (4-6), băng dán giảm dị ứng, băng dán hình tam giác (3), băng cuộn tiệt trùng 2 insơ (3 cuộn), băng cuộn tiệt trùng 3 insơ (3 cuộn), kéo, nhíp, kim và chỉ, khăn ướt, thuốc sát trùng, nhiệt kế, cây đè lưỡi (2), dầu nhớt hay dầu nhờn khác, kim băng an toàn nhiều cỡ, chất làm sạch/xà bông, găng tay nhựa (2 cặp), màn che nắng.

Dụng Cụ và Tiếp Liệu

- Đồ dùng ăn uống, ly tách, và chén đĩa, radiô dùng năng lượng mặt trời, bằng tay, hay pin và pin dự phòng, đồ mở hộp không dùng điện, còi, khăn trải nhựa, bằng dán ống, bản đồ, găng tay, mủ lết (để tắt khí đốt và nước), đèn bẫy, xà bông hay gel kháng khuẩn, giấy vệ sinh, tiếp liệu cho phụ nữ, các vật dụng vệ sinh cá nhân, như bàn chải và kem đánh răng, túi đựng rác bằng nhựa, chất tẩy clo, tiền mặt (giấy bạc và đồng xu nhỏ. Nếu cúp điện quý vị sẽ không thể dùng máy ATM hay thẻ tín dụng).

Quần Áo và Tấm Trải Giường

- Mền hay túi ngủ



Kiểm tra máy báo khói hàng tháng và thay pin ít nhất mỗi năm một lần.



- Không làm quá tải ổ cắm điện.
- Gắn máy báo khói - nhất là gần phòng ngủ. Chùi và thử máy báo khói mỗi tháng một lần. Thay pin ít nhất mỗi năm một lần.
- Để còi tại mỗi phòng ngủ để đánh thức người nhà khi có hỏa hoạn.
- Mua bình chữa lửa loại A-B-C.
- Để thang xếp tại mỗi tầng nhà.
- Xem có nên lắp hệ thống phun nước trong nhà.

Điền vào, sao chụp và đưa cho tất cả những người trong nhà

Nơi gặp nhau khi khẩn cấp (bên ngoài nhà) :

Nơi gặp nhau (bên ngoài khu láng giềng) :

Điện thoại: _____

Địa chỉ: _____

Liên lạc gia đình: _____

Điện thoại (Ban ngày) _____

Điện thoại (Buổi tối) _____

Lập Kế Hoạch Thoát Hiểm

Khi có hỏa hoạn hay tình trạng khẩn cấp khác, quý vị có thể phải di tản ngay ra khỏi nhà, căn hộ hay nhà di động khi được thông báo. Quý vị nên sẵn sàng ra khỏi chỗ đó nhanh chóng.

Khai triển kế hoạch thoát hiểm bằng cách vẽ sơ đồ nhà của quý vị. Chỉ chỗ dự trữ khẩn cấp (Túi Tiếp Liệu Khẩn Cấp), bình chữa lửa, máy báo khói, thang xếp, túi sơ cứu và các điểm ngắt điện nước.

Nếu quý vị hay người nào trong nhà dùng xe lăn hay các thiết bị di chuyển khác, tạo hơn một lối ra từ nhà mà xe lăn có thể di chuyển được trong trường hợp lối đi chánh bị chặn trong lúc xảy ra thảm họa.

Kế đến dùng viết màu để vẽ sơ đồ đường nối ít nhất hai lối thoát từ mỗi phòng. Đánh dấu một nơi bên ngoài mà người nhà nên gặp nhau.

Tập luyện bài di tản khẩn cấp ít nhất hai lần mỗi năm.

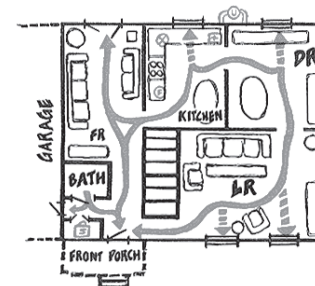
Sơ đồ nhà



Dùng một cái hộp để vẽ sơ đồ nhà

Dùng tờ giấy thứ hai nếu nhà quý vị có nhiều tầng.

Thí dụ về sơ đồ thoát hiểm



- Lối thoát thông thường
- Lối thoát khẩn cấp
- Bình chữa lửa
- Máy báo khói
- Túi tiếp liệu
- Cửa

- Thang xếp
- Nơi gặp nhau (Bên ngoài)
- Cầu thang
- Nơi tắt điện nước
- Cửa sổ
- Túi sơ cứu

Tìm xem có nguy hiểm

Trong thảm họa, những đồ vật bình thường trong nhà có thể gây thương tích và hư hại. Bất cứ thứ gì có thể di chuyển, ngã, vỡ hay gây cháy là mối nguy hiểm tiềm tàng.

- Đặt công tắc ngắt đường khí gần giường hay ghế để quý vị có thể tới ngay nếu có hỏa hoạn.
- Sửa chữa dây điện bị hư và đường nối khí đốt bị rò rỉ.
- Cột chặt các kệ lại.
- Để những thứ lớn và nặng ở kệ thấp hơn.
- Cột chặt máng đèn trên đầu.
- Cố định máy nước nóng. Buộc vào chốt tường.
- Sửa chỗ nứt trên trần nhà hay nền nhà.
- Để thuốc diệt cỏ, côn trùng và sản phẩm dễ cháy xa nguồn nhiệt.
- Để giẻ lau dính dầu hay rác trong thùng kim loại có nắp.
- Chùi sạch và sửa ống khói, đường ống khói, chỗ nối thông gió và lối thoát khí đốt.



Không theo tranh ảnh và kiếng trên giường.