



Published by The Los Angeles County Department of Public Health • 2008

Sách Võ Lòng cho Trẻ Em về việc Sẵn Sàng cho Trường Hợp Khẩn Cấp



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health



Vietnamese



This book is to help us
Learn what to do
In case of emergency
To help me and you

Sách này để giúp ta
Học cách phải làm gì
Trong trường hợp khẩn cấp
Để ta được bình an

We have to get ready
It will help us be strong
And if we make a plan now
We cannot go wrong

Ta phải luôn sẵn sàng
Nó sẽ giúp ta can đảm hơn
Và nếu ta chuẩn bị sớm
Ta không thể đi sai đường





Because bad things can
happen

And scary ones too

It is very important

That you know what to do

Vì điều dữ rình rập
Điều đáng sợ trực chờ
Nên điều rất quan trọng
Phải biết làm gì bây giờ

Let's look for our kit
That will help us, indeed!
We'll check to make sure
It has all that we need

Hãy tìm bộ đồ nghề
Chính nó sẽ giúp ta
Hãy kiểm tra để bảo đảm
Có mọi thứ cho ta





Water and food

Tools and supplies

Medicine we take

And clothes in all sizes

Nước uống và thức ăn

Dụng cụ và nguồn cung cấp

Thuốc men ta sẽ dùng

Áo quần nhỏ, lớn, trung

A flashlight inside
In case there's no light
Will help us get through
If we need it at night

Một đèn pin bên trong
Phòng khi không ánh sáng
Sẽ giúp ta qua khỏi
Khi tối lửa tắt đèn



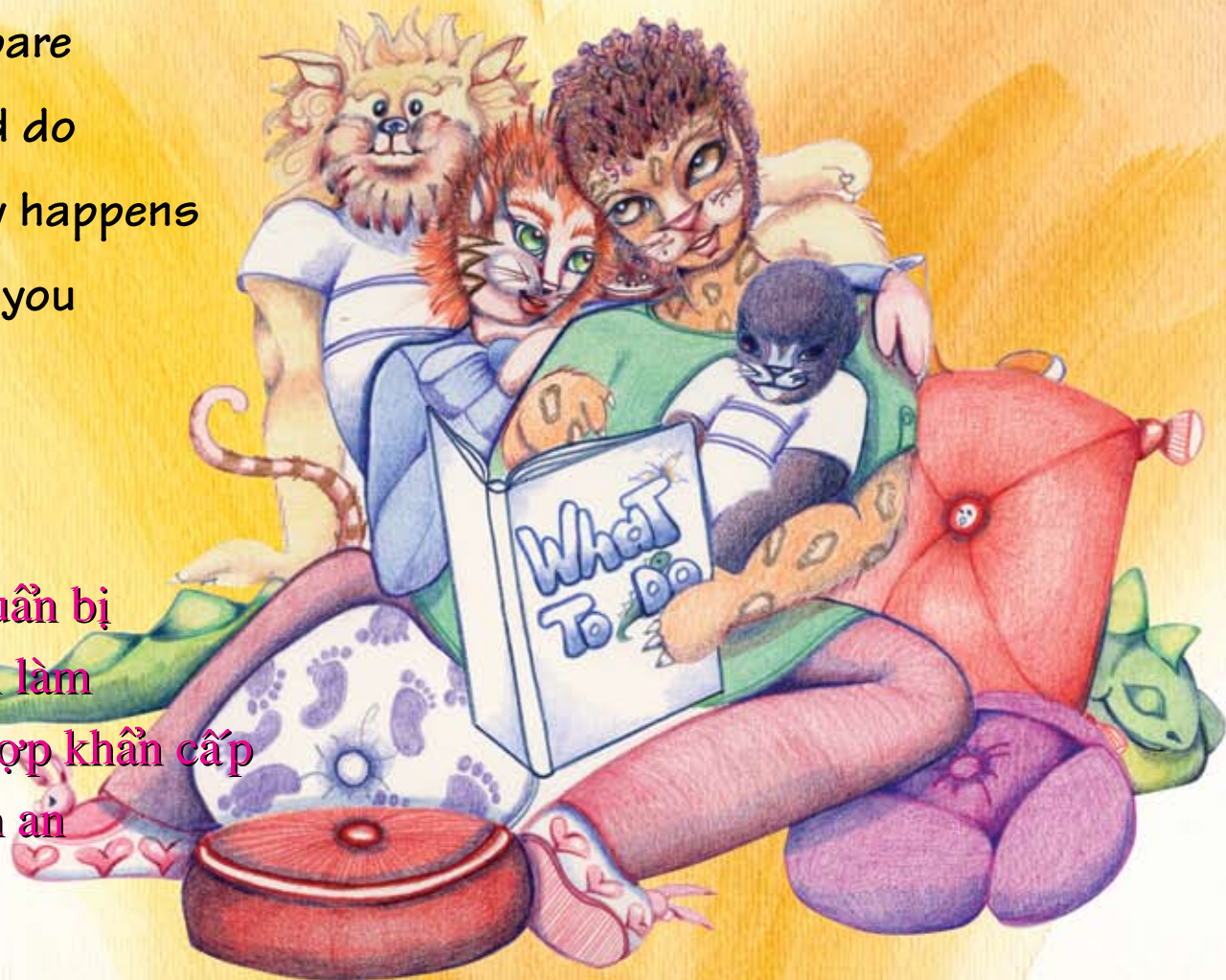


There's nothing to fear
We'll light our safe place
With flashlights and
light sticks
So I can see your sweet
face

Không có gì phải sợ
Hãy thắp sáng nơi an toàn
Bằng đèn pin và củi đuốc
Để tôi thấy khuôn mặt bạn gần bên

Now let us prepare
What we should do
If an emergency happens
To help me and you

Bây giờ hãy chuẩn bị
Những gì ta nên làm
Phòng trường hợp khẩn cấp
Để ta được bình an





In case of a fire
Don't stay inside
Get away from the flames
But don't run and hide

Còn khi có hỏa hoạn
Đừng ở lại bên trong
Hãy tránh xa ngọn lửa
Nhưng đừng chạy lòng vòng

Make sure you find someone

To show you're OK

Wait with them 'til I find you

And stay out of the way

Nhớ tìm một ai đó

Cho họ biết bạn yên bình

Cùng họ chờ đến khi tôi thấy bạn

Và ở yên đừng cản trở linh tinh





STOP – DROP—and ROLL

If your clothes catch fire

STOP – DROP—and ROLL

And the flames will expire

ĐỨNG LẠI – NẪM XUỐNG – và LĂN TRÒN

Nếu áo quần bắt lửa

ĐỨNG LẠI – NẪM XUỐNG – và LĂN TRÒN

Thì lửa sẽ tắt ngay

And if the ground shakes
Like the floor has got wings
We'll DROP—COVER—and HOLD
To avoid falling things

Và nếu mặt đất rung lên
Giống như sàn nhà có cánh
Ta sẽ CHUI – CHE – và GIỮ CHẶT
Để tránh đồ vật rơi





DROP—COVER—and HOLD

When the house shakes

DROP—COVER—and HOLD

When there are earthquakes

CHUI – CHE – và GIỮ CHẶT

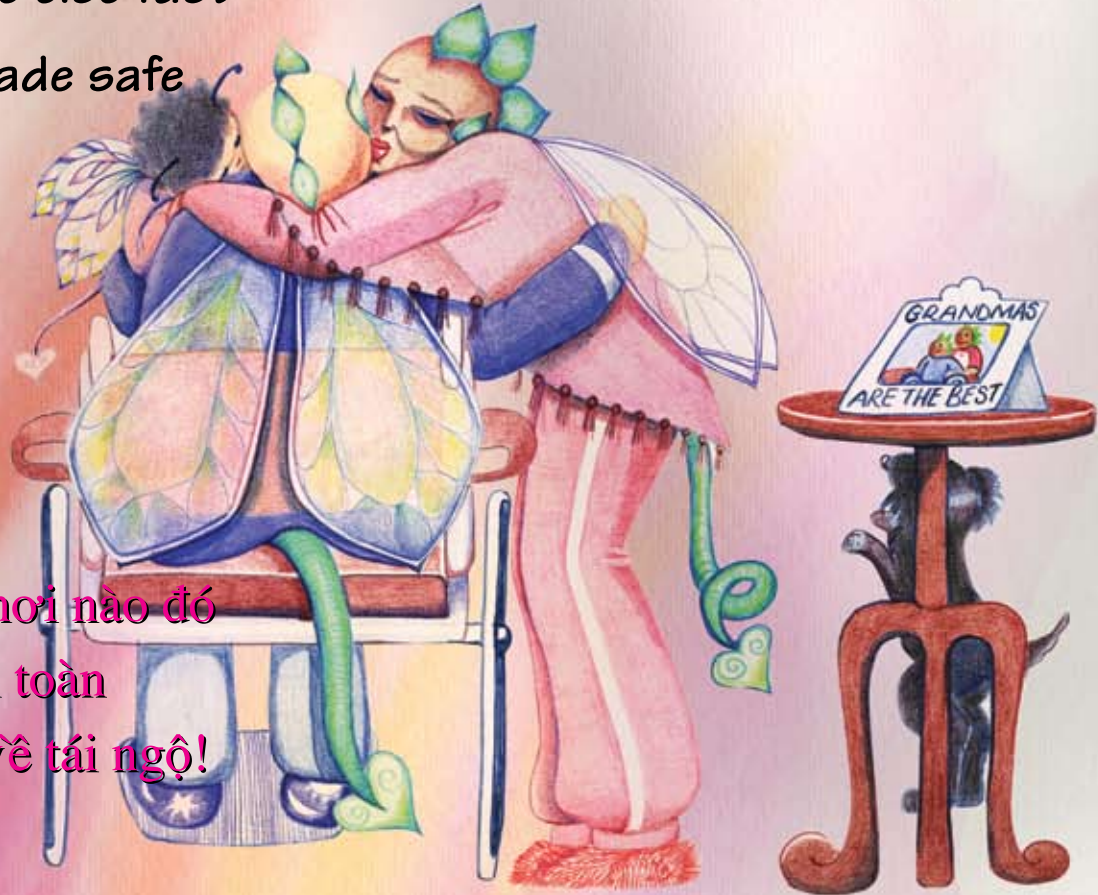
Khi căn nhà rung lên

CHUI – CHE – và GIỮ CHẶT

Khi có động đất thành lình

We may have to leave
And stay somewhere else fast
Until our home is made safe
And we're back here,
at last!

Ta có thể phải ra đi
Và nhanh chân đến nơi nào đó
Đến khi nhà ta đã an toàn
Và cuối cùng ta lại về tái ngộ!





And...If someone is hurt
By a knife or a gun
Run to the phone
And dial 9 -1-1

Và... nếu có ai bị hại
Bằng súng hay dao
Hãy nhắc ngay điện thoại
Gọi 911 thật mau

Stay on the phone
And do what you hear
Tell them what happened
They will soon be here

Giữ nguyên điện thoại
Xem họ bảo phải làm gì
Cho họ biết chuyện dữ
Họ sẽ đến tức thì





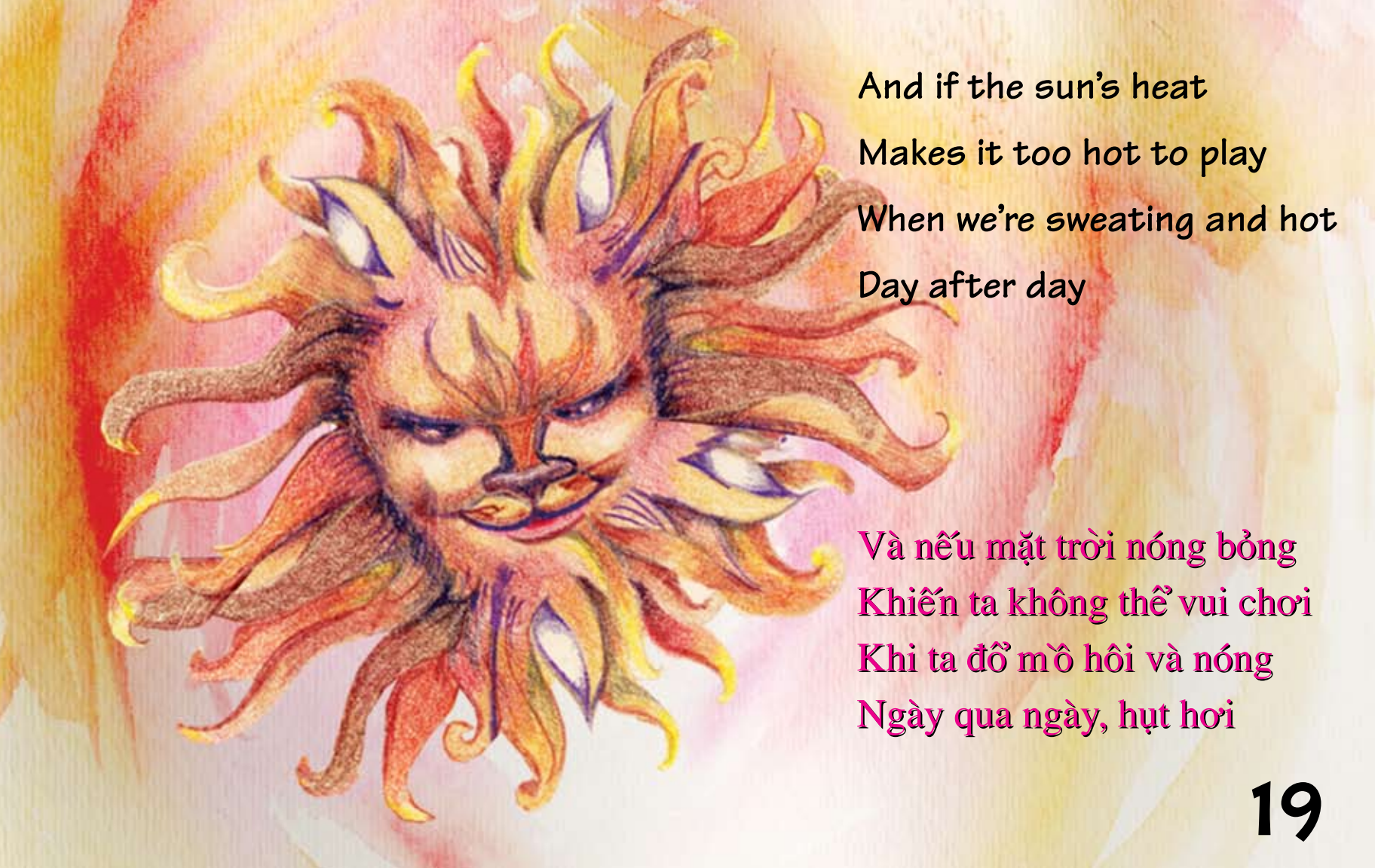
And if there's a tornado
Where should we go?
To a basement or room
Without windows below

Và khi có lốc xoáy
Ta phải núp vào đâu?
Xuống tầng hầm hay phòng trú
Không nên có cửa sổ bên dưới

We'll wait 'til it passes
It shouldn't be long
But we won't come out
Until it is gone

Ta sẽ đợi cho nó qua
Sẽ không lâu bạn à
Nhưng đừng ra ngoài cửa
Đến khi nó trôi qua





And if the sun's heat
Makes it too hot to play
When we're sweating and hot
Day after day

Và nếu mặt trời nóng bỏng
Khiến ta không thể vui chơi
Khi ta đổ mồ hôi và nóng
Ngày qua ngày, hệt hơi

We'll go where it is cooler
Out of sun—into shade
And drink plenty of fluids
So our energy won't fade

Ta sẽ đến chỗ mát hơn
Tránh mặt trời – vào bóng râm
Và uống thật nhiều nước
Để không hao kiệt sức mình





And if you get lost
In a store, park or street
You will need an adult
To help us re-meet

Và nếu bạn bị lạc
Trong cửa tiệm, công viên hay đường phố
Bạn sẽ cần một người lớn giúp
Để giúp ta tái ngộ

Find a nice lady
And ask for her aid
In following the plan
That together we made

Tìm một phụ nữ hiền
Và nhờ cô ấy giúp
Để làm theo kế hoạch
Mà ta đã cùng tạo nên





Tell her the number
You want her to call
So she can connect us
In no time at all

Cho cô ấy số điện thoại
Để cô ấy gọi về nhà
Để cô ấy liên lạc
Không bỏ phí thời gian

And, there may be a time
When we can't be together
Like when you're in school
During storms and bad weather

Và, có thể có lúc
Ta không thể bên nhau
Như khi bạn đi học
Lúc bão tố trở trời





You need to be brave
And do what they say
Listen to the adults
And do not go play

Bạn cần phải can đảm
Và cần phải vâng lời
Lắng nghe người lớn nói
Và đừng nên đi chơi

Stay away from the water
Flooding the street
Don't try to swim through it
Or cross on your feet

Tránh xa chỗ nước lụt
Tràn ngập đường quanh nhà
Đừng cố bơi qua đó
Đừng đi bộ băng qua





Bad things can happen
And scary ones too
But I want you to know
That I'll be there for you

Vì đêm dữ rình rập
Điều đáng sợ trực chờ
Nhưng tôi muốn bạn biết
Rằng tôi sẽ đến giúp bạn vượt qua

We'll handle the emergency
And together you'll see
We can make things get better
For both you and me

Chúng ta sẽ vượt qua sự cố
Và cùng nhau bạn sẽ thấy thôi
Chúng ta có thể làm tốt hơn mọi thứ
Cho cả bạn và tôi



County of Los Angeles Department of Public Health Emergency Preparedness and Response Program

www.labt.org/media

Children preparedness

www.ready.gov/kids/home.html

Los Angeles County Office of Emergency Services

www.espfocus.org

American Red Cross

www.redcross.org

City of Los Angeles Emergency Preparedness Department

www.lacity.org/epd

Governor's Office of Emergency Services

www.oes.ca.gov

National Poison Control Center

1-800-222-1222



10 Essential Items:



1. Water



2. Food



3. Cash &
Important
Documents



4. Clothes



5. Flashlight



6. First Aid Kit



7. Medicine



8. Radio



9. Toiletries



10. Tools

10 Thứ Cần Thiết:



1. Nước



2. Thức ăn



3. Tài Liệu
Tiên &
Quan Trọng



4. Áo quần



5. Đèn pin



6. Đồ Nghề Sơ Cứu



7. Thuốc men



8. Vô tuyến



9. Đồ dùng nhà tắm



10. Dụng cụ



A Children's Primer on Emergency Preparedness

In loving memory...

Tony Taweessup

From the beginning planning stages Tony's great eye for design was instrumental in creating the vision and direction for this project.



*Jeanne Smart - Author
Margarita Avina - Illustrator
Cindy Chow - Consultant*

*Tony Taweessup - Art Director
Alan Albert - Graphic Design and Illustration*

Los Angeles County Board of Supervisors

*Gloria Molina - First District
Yvonne B. Burke - Second District
Zev Yaroslavsky - Third District
Don Knabe - Fourth District
Michael D. Antonovich - Fifth District*

Department of Public Health

Jonathan E. Fielding, M.D., M.P.H. - Director and Health Officer

A collaboration of the Los Angeles County Department of Public Health Maternal, Child & Adolescent Health and Emergency Preparedness and Response Programs.

Phyllis Tan - Emergency Preparedness Coordinator.

This publication was supported by Grant/ Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.