

## Lũ lụt

Lũ lụt là thảm họa thiên nhiên phổ biến nhất và lan rộng nhất. Lũ lụt đe dọa mạng sống và phá hủy những ngôi nhà và nguồn tài nguyên thiên nhiên. Quý vị hành động bây giờ để giúp cứu mạng sống và giúp phòng ngừa hoặc giảm bớt những tổn thất do lũ lụt gây ra.

### Cần làm gì Trước một Trận lũ

**Lập một kế hoạch cho gia đình:** Nói chuyện với tất cả thành viên trong gia đình, kể cả những thành viên nhỏ tuổi. Quý vị và gia đình quý vị có thể không ở cùng nhau trong một thảm họa. Lấy thông tin liên lạc của mọi người trong gia đình và bảo đảm mọi người biết địa điểm và cách kết nối lại với nhau sau Trận Lũ.

- [Truy cập các trang tại Ready.gov để tìm hiểu cách lập một kế hoạch.](#)
- [Liên lạc Ngoài Khu vực:](#) Các thành viên trong gia đình cần có một người liên lạc mà họ có thể gọi để cho họ biết là họ an toàn khi họ bị tách rời nhau. [Chuẩn bị những thẻ thông tin bỏ trong ví với thông tin của người liên lạc này.](#)
- Nếu quý vị có nhu cầu thể chất hay y tế đặc biệt, hãy nhớ chuẩn bị một lượng thuốc dùng và tiếp liệu dự phòng để mang theo nếu quý vị đi sơ tán. Trẻ em, người lớn tuổi, người bị tổn thương hệ miễn dịch và bệnh nhân phổi phải đặc biệt cẩn thận gần nước lũ. Thảo luận các kế hoạch đối phó tình huống khẩn cấp với nhà cung cấp y tế của quý vị.

**Lập một kế hoạch sơ tán:** Nếu quý vị cần sơ tán khỏi ngôi nhà của quý vị, hãy nhanh chóng xác định một quy trình sơ tán. Thực hành kế hoạch ít nhất hai lần mỗi năm. Sau đây là những điều cần cân nhắc khi lập kế hoạch sơ tán cho quý vị:

- Những vật dụng trong nhà mà quý vị cần tập trung trong một lần sơ tán hay trước khi sơ tán là gì?
- Cất bản sao những hồ sơ và danh sách quan trọng, hình ảnh hay video về những vật dụng giá trị trong một hộp đựng an toàn. Kể cả các hợp đồng bảo hiểm
- Kế hoạch đối phó tình huống khẩn cấp cho thú nuôi và gia súc của quý vị là gì?
- Chỉ định một “vùng an toàn”. Những tuyến đường khác trong địa phương để đến “vùng an toàn” là gì nếu tuyến đường sơ tán theo kế hoạch bị nước ngập?
- Hãy đảm bảo mọi người đều biết vị trí của mọi thứ và ai sẽ chịu trách nhiệm lấy thứ gì. Sau đó – THỰC HÀNH!

### Đăng ký để nhận Thông báo khi có Tình huống Khẩn cấp:

- Tại Quận Jefferson, [CodeRED emergency notifications](#) (thông báo khi có tình huống khẩn cấp CodeRED) cho phép Văn Phòng Cảnh Sát Trưởng cảnh báo công dân về mối nguy hiểm. Với [CodeRED](#), Văn Phòng Cảnh Sát Trưởng có thể gọi, nhắn tin hay email cho nhiều cá nhân và doanh nghiệp để cảnh báo về những đối tượng tình nghi nguy hiểm, lũ lụt, hỏa hoạn hay vụ đổ hóa chất. Đăng ký với [CodeRED](#).
- [Smart911](#) là một dịch vụ miễn phí mà người dùng có thể tạo hồ sơ an toàn bằng cách nhập những dữ liệu quan trọng mà họ muốn về bản thân, gia đình, chỗ ở và cả thú nuôi của họ. Dữ liệu được cho có thể bao gồm hình ảnh và thông tin về tình trạng y tế, dị ứng, tình trạng khuyết tật và/hoặc nhu cầu đặc biệt, địa chỉ nhà ở của người gọi điện thoại di động và sơ đồ mỗi tầng. [Smart911](#) tự động cung cấp thông tin này cho bộ phận điều phối mà sẽ giúp các nhân viên phản ứng thành công hơn trong việc tiếp cận thông tin sức khỏe và vận chuyển quan trọng trước khi đến hiện trường cấp cứu.

**Biết hàng xóm của quý vị:** Hàng xóm của quý vị có thể là hệ thống hỗ trợ tốt nhất của quý vị. Hãy nói chuyện với hàng xóm của quý vị về việc giảm nhẹ hậu quả lũ lụt và cách quý vị có thể giúp hàng xóm mà có thể cần được hỗ trợ, như người lớn tuổi, người có trẻ sơ sinh hay người có nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt. Nói chuyện với họ về cách quý vị có thể cùng làm việc với nhau – ai có thể được trợ giúp sơ tán? Có ai có vấn đề sức khỏe cần được cân nhắc?

**Kiểm tra ngôi nhà của quý vị:** Bắt đầu việc kiểm tra của quý vị tại lối lái xe vào nhà và đánh dấu rõ ràng mọi lối lái xe vào nhà với tên/địa chỉ.

- Kiểm tra xem mái nhà của quý vị có chịu được mưa đá và gió mạnh không. Cửa sổ và cửa ra vào có được xây dựng để chịu được thời tiết và mảnh vỡ không? Và cũng như bảo đảm đường ống của nhà chúng ta có thể chịu đựng những mùa đông lạnh giá của Colorado, bảo đảm hệ thống thoát nước chịu được những cơn mưa vào mùa xuân và mùa hè. Kiểm tra hệ thống thoát nước mỗi mùa xuân để bảo đảm chúng không bị tắc nghẽn và chảy ra khỏi nhà.
- Biết cách tắt các tiện ích, như nước và điện. Tạo một thẻ hình, bọc nhựa và đăng nó gần chỗ đóng các van.
- Mua bảo hiểm lũ lụt.
- Chuẩn bị ngôi nhà trước lũ lụt. Gọi cho sở xây dựng hoặc văn phòng quản lý trường hợp khẩn cấp địa phương để biết thông tin.
- Giữ mọi hợp đồng bảo hiểm và một danh sách những vật dụng giá trị ở nơi an toàn.
- Chụp hình hoặc quay video những vật giá trị mà quý vị giữ trong nhà.

**Tạo các túi mang đi khẩn cấp:** Tập trung một bộ tiếp liệu “túi mang đi” khẩn cấp 72-giờ.

- Bao gồm nước, thực phẩm và quần áo bảo vệ, kể cả giày chắc chắn, quần áo bằng vải bông hay len, quần dài, áo tay dài, găng tay, khăn mùi soa, thuốc, cái sạc điện thoại và đồ vệ sinh du lịch. Bỏ vào những túi dễ mang theo.
- Cho trẻ phụ giúp tập trung đồ cho túi mang đi. (có thể bao gồm một vài đồ chơi hay thú nhồi bông).
- Những đề nghị khác về những thứ cần mang theo trong bộ tiếp liệu của quý vị có thể được tìm thấy tại <https://www.ready.gov/colorado>. Hãy nhớ bao gồm bản sao của những tài liệu cá nhân và danh sách liên lạc, thuốc cần thiết và tiền mặt dự phòng. Chúng tôi biết có thể tốn kém, vì vậy hãy tập trung vào những thứ cần thiết trước.
- Luôn để bình xăng xe đầy xăng.

**Giảm tải cho bất động sản của quý vị:** Dọn rác, lá thông, lá rơi rụng và lá già trên mặt đất mà có thể bị cuốn vào hệ thống thoát nước và gây ứ đọng. Nếu nhà quý vị nằm trong đồng bằng bị lũ, quý vị có thể hội đủ điều kiện với [Chương trình Trợ cấp Hỗ trợ Giảm Hậu quả Thiên tai](#) để sửa sang lại bất động sản của quý vị, như hồ giữ nước, nâng nền nhà, v.v.

## Hành động: Khi Một Cơn lũ Đe dọa

1. **Thứ nhất:** Giữ bình tĩnh. Tìm thông tin trên truyền thông xã hội (như Twitter), nghe radio và/hoặc xem tin tức để biết những báo cáo về hỏa hoạn và thông tin sơ tán. Làm theo lời khuyên từ nhà chức trách. (Tuy nhiên, nếu quý vị cảm thấy bị đe dọa, đừng chờ đợi để rời khỏi.) Hãy cho gia đình và bạn bè biết rằng quý vị có thể cần sơ tán và cho họ biết nơi quý vị sẽ đến. Dùng thẻ liên lạc ngoài khu vực của quý vị.
2. Thứ hai: Mặc quần áo bảo vệ để bảo vệ thân thể và mặt không bị những mảnh vụn văng ra từ nước. Chạy trước lên xe những tiếp liệu cấp cứu, hồ sơ quan trọng và những vật giá trị. Nhốt thú

nuôi lại và để chúng gần bên. Nếu quý vị có gia súc, hãy thực hiện theo kế hoạch đối phó tình huống khẩn cấp.

3. **Thứ ba:** Chuẩn bị một tờ lưu ý lớn để đăng tại nhà quý vị mà cho biết khi nào quý vị rời khỏi và nơi quý vị sẽ đến với số liên lạc. Bỏ nó vào một bọc nhựa bảo vệ giấy tờ. Nếu có thời gian:
  - o Hãy đóng và khóa tất cả các cửa sổ, đóng lỗ thông gió và tất cả các cửa ra vào bên trong, tháo bỏ rèm màn nhẹ và tắt các tiện ích gas.
  - o Di chuyển những vật dụng giá trị mà có thể bị cuốn đi theo cơn nước. Để chúng vào gara nếu có thể.

***Nếu được khuyến sơ tán, hãy thực hiện đó ngay lập tức. ĐỪNG CHẦN CHỜ.***

#### **Lời khuyên Khác về Sơ tán:**

- Tắt đèn trong nhà.
- Khóa cửa ra vào.
- Đăng tờ lưu ý đã được chuẩn bị tại lối vào chính để dễ nhìn thấy.
- Chọn một trong những tuyến đường sơ tán cách xa những mối nguy từ trận lũ. Lái xe với đèn pha được bật lên và để ý những phương tiện cấp cứu.
- Nếu (các) tuyến đường sơ tán của quý vị đang bị ngập lụt:
  - o Đừng cố đi bộ hay lái xe qua những khu vực ngập lụt. Mực nước có thể sâu hơn vẻ ngoài và mực nước có thể dâng cao nhanh chóng. Đi theo các tuyến đường sơ tán khẩn cấp chính thức. Nếu xe của quý vị bị chết máy trong nước lũ, hãy nhanh chóng ra khỏi xe và đi đến bề mặt cao hơn.
  - o Tránh xa dòng nước chảy, dòng nước đang chảy sâu 6 inch có thể kéo đôi chân của quý vị. Xe hơi dễ dàng bị cuốn đi chỉ trong hai feet nước.
- Tránh xa đường dây điện bị rơi xuống.

#### **Sau Trận lũ**

- Nếu nhà quý vị bị ngập lụt, hãy tắt các tiện ích cho đến khi các viên chức phụ trách tình trạng khẩn cấp cho biết an toàn để mở lên. Đừng hút nước tầng hầm cho đến khi nước rút. Tránh các nền nhà, tường và mái nhà bị hư hỏng.
- Đừng cố đi vào lại khu vực đó cho đến khi nhân viên đáp ứng và Sở Y tế Công cộng Quận Jefferson tuyên bố an toàn để làm việc đó.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch nếu quý vị tiếp xúc với nước lũ.

#### **Phục hồi**

Việc phục hồi sau lũ lụt có thể là một thời gian khó khăn và thử thách cho các chủ nhà, chủ đất tư và cộng đồng địa phương.

#### **Dọn dẹp Nhà:**

- Nếu nhà của quý vị bị ngập, hãy tắt các tiện ích cho đến khi các viên chức đặc trách tình huống khẩn cấp cho quý vị biết rằng an toàn khi bật lên. Đừng hút nước ở tầng hầm cho đến khi nước lũ rút. Tránh các nền nhà, tường và mái nhà bị hư hỏng.
- Đừng cố đi vào lại khu vực cho đến khi nhân viên đáp ứng và Sở Y tế Công cộng Jefferson tuyên bố là an toàn.
- Đeo găng tay và ủng khi dọn dẹp.
- Mở mọi cửa ra vào và cửa sổ. Dùng quạt nếu có thể để thông thoáng tòa nhà.
- Giặt mọi quần áo và đồ vải lanh bằng nước nóng.

- Vứt bỏ những tấm nệm và đồ đạc được nhồi bông. Chúng không thể được làm sạch hoàn toàn.
- Rửa sạch đất và bùn ra khỏi tường, quầy và nền nhà có bề mặt cứng bằng xà phòng và nước. Khử trùng bằng cách lau các bề mặt bằng hợp chất một cup thuốc tẩy với một gallon nước.

#### **An toàn về Nước và Thực phẩm:**

- Vứt bỏ tất cả những thực phẩm đã tiếp xúc với nước lũ. Thực phẩm đóng hộp thì không sao, nhưng hãy rửa kỹ hộp trước khi khai ra.
- Nếu giếng của nhà quý vị bị ngập, nước máy của quý vị có thể không an toàn. Nếu quý vị có nước công cộng, sở y tế sẽ cho quý vị biết – thông qua radio hay ti vi – nếu nước của quý vị không an toàn để uống. Cho đến khi nào nước của quý vị an toàn, hãy dùng nước đóng chai.
- Học cách lọc nước. Nếu quý vị có giếng, hãy học cách khử nhiễm bần cho nước giếng.
- Đừng dùng hệ thống tự hoại của quý vị khi nước dâng lên bề mặt quanh đó. Mặt đất bên dưới sẽ không thấm nước từ bồn rửa tay hay bồn cầu. Khi đất khô, có thể an toàn để dùng lại hệ thống tự hoại. Để chắc chắn, hãy liên lạc với sở y tế địa phương.

#### **Sức khỏe và An Toàn:**

- Khi nước lũ rút, hãy đề phòng những bề mặt đường bị hư hỏng.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch nếu quý vị tiếp xúc với nước lũ.

*Dưới đây là một số nơi để bắt đầu hành trình phục hồi của quý vị.*

**Sự hỗ trợ tại địa phương: Kết nối với chính quyền địa phương của quý vị để biết tin tức mới nhất và để tìm những nguồn hỗ trợ địa phương khác.**

- [Jefferson County Sheriff's Office Emergency Blog \(Blog về Tình huống Cấp cứu của Văn phòng Cảnh sát trưởng Quận Jefferson\)](#)
- [Jefferson County Office of Emergency Management \(Văn phòng Quản lý Tình huống Khẩn cấp Quận Jefferson\)](#)
- [CDPHE Disaster Recovery Guide for the Public \(Hướng dẫn Phục hồi cho Người dân của CDPHE\)](#)

**Dịch vụ: Tìm hiểu về Thông tin Sức khỏe, Hồ sơ Quan trọng Thay thế và Trờ lại Bình thường.**

Kiểm tra nước uống của quý vị. Hệ thống nước uống có thể bị ảnh hưởng bởi sự cố cúp điện, sự dao động của áp lực nước và những vấn đề liên quan đến hỏa hoạn. Luôn xem [Drinking Water Alerts page \(trang Cảnh báo về Nước Uống\)](#) của chúng tôi để xem hệ thống nước của quý vị có bị ảnh hưởng không.

- [Recovering Emotionally after a Disaster \(Phục hồi Tinh thần sau một Thảm họa\) \(Hội Chữ Thập đỏ\)](#)
- [COEmergency.com](#)
- [Jefferson County Public Health Vital Records \(Hồ sơ Quan trọng của Sở Y Tế Công cộng Quận Jefferson\)](#)
- [Flood Recovery \(Phục hồi sau Lũ lụt\) \(Hội Chữ Thập đỏ\)](#)
- [How to Clean up your Home after a Flood \(Cách Dọn Nhà sau một Cơn Lũ\) \(CDC\)](#)