

Chuẩn bị Sẵn sàng, Hàng động và Phục hồi

Những tình huống khẩn cấp tại quận của chúng ta có thể đến từ những sự kiện thiên nhiên (như cháy hoang dã, lốc xoáy, lũ lụt, thời tiết khắc nghiệt, bão gió, đợt bùng phát dịch bệnh, v.v.) cho đến những sự cố do con người (như khủng bố, tấn công trên mạng, kẻ bắn súng chủ động, v.v.) cho đến sự hư hỏng cơ sở/công nghệ (như cúp điện, tổn hại công trình, hư hỏng hệ thống cung cấp nước/thoát nước, mất thông tin, v.v.). Bây giờ là thời điểm thuận tiện để chuẩn bị sẵn sàng cho bất cứ điều gì có thể xảy ra.

Chuẩn bị Sẵn sàng: Cần Làm Gì Trước một Tình huống Khẩn cấp

Chuẩn bị một Kế hoạch cho Gia đình: Nói chuyện với tất cả thành viên trong gia đình, kể cả thành viên nhỏ tuổi. Quý vị và gia đình quý vị có thể không ở cùng nhau trong một thảm họa. Hãy chắc chắn mọi thành viên trong gia đình đều đồng ý về kế hoạch đối phó tình huống khẩn cấp. Cung cấp thông tin về tình huống khẩn cấp cho người trông trẻ hay người chăm sóc khác mà có thể đến nhà quý vị. Hãy xác minh là các thành viên trong gia đình đều biết tất cả những lối đi có thể để ra khỏi nhà và giữ các lối ra được thông thoáng, trong trường hợp cần có một cuộc sơ tán lớn. Cho gia đình quý vị tập luyện kế hoạch này mỗi sáu tháng.

- [Truy cập các trang Ready.gov pages để biết cách lập một kế hoạch.](#)
- Học cách sơ cứu và hô hấp nhân tạo. Chuẩn bị bộ dụng cụ sơ cứu, tập hướng dẫn sơ cứu và thuốc dự phòng cho các thành viên trong gia đình.

Xác định Người liên lạc Ngoài Khu vực: Chọn một người bên ngoài khu vực nguy cấp cho các thành viên trong gia đình liên lạc trong trường hợp quý vị bị tách rời nhau. Người này cần sống đủ xa để không chịu ảnh hưởng cùng một tình huống khẩn cấp. Lấy thông tin liên lạc của mọi người trong gia đình và bảo đảm biết nơi và cách liên lạc lại với nhau trong một thảm họa.

- **Người Liên lạc Ngoài Khu vực:** Các thành viên trong gia đình cần có một người liên lạc ngoài khu vực để gọi cho họ biết trong trường hợp họ bị tách rời nhau. [Chuẩn bị các thẻ thông tin trong ví với thông tin liên lạc.](#)

Quyết định về Nơi Gặp mặt Gia đình: Chọn một nơi cho gia đình quý vị gặp mặt sau một thảm họa. Hãy đảm bảo đây là nơi mà con cái quý vị có thể đến nếu chúng không ở cùng quý vị.

Thông tin Liên lạc của Gia đình: Biết cách liên lạc với con của quý vị tại trường học hoặc nơi giữ trẻ, và cách đón chúng sau một thảm họa. Cho nhà trường biết nếu một người nào khác được phép đón con quý vị. Cập nhật thông tin thẻ thông tin khẩn cấp cho con quý vị.

Thông tin và Cảnh báo Công cộng: Tìm hiểu những tín hiệu cảnh báo của cộng đồng, chúng có âm thanh như thế nào và quý vị nên làm gì khi quý vị nghe thấy những âm thanh đó. Dạy cho con quý vị về những tín hiệu cảnh báo này và thường xuyên thực hành hỏi đáp với các em.

Chuẩn bị Tài chính: Thảm họa thuộc bất cứ loại nào cũng gây ra những tổn thất tài chính ghê gớm. Hãy cân nhắc chi phí của một lần sơ tán không hoạch định trước, hay xây lại nhà

sau một trận lũ hay đám cháy. Nếu nhà của quý là một bất động sản đem lại thu nhập, quý vị có thể mất toàn bộ nguồn thu nhập trong chỉ vài giờ.

- Tìm hiểu về các hợp đồng bảo hiểm của quý vị vì bảo hiểm chủ nhà có thể không chi trả tổn thất do thảm họa, như tổn thất do mưa đá, giông bão, lũ lụt hay tổn thất do tuyết. Tùy vào nơi quý vị sinh sống, quý vị có thể cần thêm bảo hiểm.
- Tăng cường các khoản tiết kiệm dùng cho tình huống khẩn cấp, vì khi thảm xảy ra, quý vị có thể mất việc làm và nhà ở trong một khoảng thời gian dài. Đó là lý do tại sao các cố vấn tài chính khuyên duy trì một ngân quỹ dùng cho tình huống khẩn cấp trong ít nhất ba đến sáu tháng cho chi phí sinh hoạt.
- Tập hợp những tài liệu giá trị mà quý vị có thể cần dùng nếu nhà của quý vị bị tiêu hủy. Bao gồm những hợp đồng bảo hiểm, hộ chiếu, số thẻ tín dụng và số tài khoản ngân hàng.
- Biết nhà của quý vị. Biết cách tắt các tiện ích trước khi đi sơ tán có thể giúp hạn chế tối thiểu tổn thất.

Lập một Kế hoạch Sơ tán: Nếu quý vị cần sơ tán khỏi ngôi nhà, hãy xác định nhanh chóng. Thực hành kế hoạch ít nhất hai lần mỗi năm. Sau đây là một số thứ cần cân nhắc khi lập kế hoạch sơ tán:

- Những thứ trong nhà mà quý vị sẽ 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 thứ giá trị trong một hộp đựng an toàn. Bao gồm những hợp đồng bảo hiểm mới nhất.
- Kế hoạch xử lý tình huống khẩn cấp cho thú nuôi và gia súc là gì?
- Chỉ định một “vùng an toàn”. Những tuyến đường khác nhau ra khỏi khu phố để đến “vùng an toàn” là gì? Nếu tuyến đường sơ tán theo kế hoạch bị cản trở do lửa thì sao?
- Biết địa điểm của trạm phòng cháy và cảnh sát.
- Học cách tắt hệ thống nước, gas và điện. Biết nơi tìm các van và công tắc tắt.
- Chuẩn bị sẵn một số tiền mặt nhỏ. Nếu cúp điện, máy rút tiền tự động sẽ không hoạt động.
- Sao chép các hồ sơ quan trọng của quý vị và cất chúng trong một hộp đựng an toàn tại một thành phố hay tiểu bang khác. Cất bản gốc ở nơi an toàn. Giữ hình ảnh và băng video về nhà của quý vị và đồ giá trị trong hộp đựng an toàn của quý vị.
- Hãy chắc chắn mọi người đều biết vị trí của mọi thứ và ai chịu trách lấy thứ gì. Sau đó – THỰC HÀNH!

Đăng ký nhận Thông báo Khẩn cấp:

- Tại Quận In Jefferson, [những thông báo 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 nguy hiểm, lũ lụt, hỏa hoạn hay những vụ đổ chất hóa học. [Sign up for CodeRED](#) (Đăng ký với CodeRED).
- [Smart911](#) là một dịch vụ miễn phí mà qua đó người dùng tạo một hồ sơ an toàn bằng cách nhập dữ liệu quan trọng về chính họ, gia đình của họ, nơi ở của họ và thú nuôi của họ. Dữ liệu được cho có thể bao gồm hình ảnh và thông tin về tình trạng y tế, tình trạng dị ứng, khuyết tật và/hoặc nhu cầu đặc biệt, địa chỉ nhà của người gọi điện thoại di động và sơ đồ tầng là một số ví dụ. [Smart911](#) tự động cung cấp thông tin này cho ban điều vận, sau đó ban này sẽ giúp cho nhân viên đáp ứng

thành công hơn trong việc tiếp cận thông tin sức khỏe và vận chuyển quan trọng trước khi đến hiện trường xảy ra tình huống khẩn cấp.

Biết Hàng xóm của Quý vị : Hàng xóm của quý vị có thể là hệ thống hỗ trợ tốt nhất của quý vị. Trong một trường hợp khẩn cấp, cơ quan đáp ứng có thể bị choáng ngợp và có thể cần sự hỗ trợ từ những tình nguyện viên được đào tạo. Có nhiều cách quý vị có thể tham gia và hỗ trợ cộng đồng. Hãy trao đổi với hàng xóm của quý vị về việc hoạch định cho những tình huống khẩn cấp và cách quý vị có thể giúp hàng xóm mà cần được hỗ trợ như người lớn tuổi, người có trẻ sơ sinh hoặc người có nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt. Nói chuyện với họ về cách làm việc với nhau – ai có thể cần được trợ giúp sơ tán? Có ai có vấn đề sức khỏe cần được cân nhắc không?

- Tìm hiểu về những cách khác nhau để tham gia: [FEMA.gov Community Emergency Response Teams](https://www.fema.gov/community-emergency-response-teams) (Đội ngũ Đáp ứng Cấp cứu Cộng đồng tại FEMA.gov)
- Tình nguyện viên Y tế Cộng đồng Quận Jefferson

Chuẩn bị Bộ Dụng cụ Dùng trong Tình huống Khẩn cấp để “Trú ẩn tại Chỗ”: Các cơ quan chính quyền sẽ đáp ứng các thảm họa tại cộng đồng, nhưng công dân có thể tự thu xếp trong nhiều giờ, thậm chí nhiều ngày, sau những đợt thảm họa. Quý vị nên chuẩn bị để chăm sóc bản thân và gia đình trong ít nhất ba ngày. Trong một số trường hợp khẩn cấp, như dịch cúm lớn, quý vị có thể cần chuẩn bị cho nhiều tuần hoặc nhiều tháng. Một số ví dụ về tiếp liệu cho bộ dụng cụ khẩn cấp bao gồm:

- Thực phẩm khô hoặc đóng hộp và nước uống cho mỗi người
- Cái khui đồ hộp
- Tiếp liệu sơ cứu và sách hướng dẫn sơ cứu
- Bản sao tài liệu quan trọng như giấy khai sinh, giấy phép và hợp đồng bảo hiểm
- Vật dụng “nhu cầu đặc biệt” cho người thân trong gia đình như sữa công thức cho trẻ sơ sinh và thuốc dùng
- Quần áo để thay
- Túi ngủ hay mền
- Máy radio hay ti vi chạy pin
- Đèn pin và pin dự phòng
- Còi
- Diêm quẹt không thấm nước
- Đồ chơi, sách, đồ chơi xếp hình, trò chơi
- Khóa nhà và xe dự phòng.
- Danh sách tên người liên lạc và số điện thoại
- Thực phẩm, nước và tiếp liệu cho thú nuôi

Vật dụng khác mà quý vị có thể cất ở nhà để sử dụng trong tình huống khẩn cấp:

Tiếp liệu Nấu nướng

- Lò nướng, lò nấu xách tay
- Nhiên liệu để nấu, như than đá hay nhiên liệu cho lò nấu xách tay
- Dao, nĩa, muỗng nhựa
- Đĩa và ly giấy
- Khăn giấy
- Giấy nhôm loại chắc

- Giấy vệ sinh
- Thuốc tẩy gia dụng mà không có chất phụ gia, và ống nhỏ thuốc (để lọc nước uống)
- Báo – để gói rác và chất thải

Sự tiện lợi

- Giày chắc chắn
- Găng tay để dọn mảnh vụn
- Lều

Tiếp liệu Vệ sinh

- Túi đựng rác lớn bằng nhựa để đựng rác, bảo vệ nước
- Thùng đựng rác lớn
- Bánh xà phòng và nước giặt đồ
- Xà phòng gội đầu
- Kem đánh răng và bàn chải đánh răng
- Tiếp liệu cho phụ nữ và trẻ sơ sinh

Dụng cụ

- Cái rìu, xẻng, chổi
- Cờ lê hình lưới liềm để tắt hệ thống gas
- Tua vít, kìm, búa
- Cuộn dây thừng cỡ nửa inch
- Giấy gói nhựa
- Dao hay lưỡi dao lam
- Vòi tưới cây để hút xi-phông và chữa cháy

Nguồn tham khảo Bổ sung

- Lập một Bộ tiếp liệu tại [Ready.gov](https://www.ready.gov)
- [Family Supply List](https://www.ready.gov/family-supply-list) (Danh sách Tiếp liệu cho Gia đình) tại Ready.gov, đây là đường dẫn đến [danh sách có thể in ra](https://www.ready.gov/family-supply-list)
- Quý vị cần gì trong một bộ tiếp liệu để sinh tồn từ [Hội Chữ Thập Đỏ](https://www.ready.gov/emergency-kit)

Chuẩn bị Túi Mang đi khi xảy ra tình huống Khẩn cấp: Tập trung bộ tiếp liệu “mang đi” 72-giờ dùng khi nguy cấp. Bao gồm nước, thực phẩm, quần áo bảo vệ, kể cả giày chắc chắn, quần áo bằng vải bông hoặc len, quần dài, áo tay dài, găng tay, khăn mùi sa, thuốc dùng, cái sạc điện thoại và đồ vệ sinh du lịch. Cất chúng trong những túi dễ mang đi. Cho trẻ em phụ tập trung các túi mang đi (chúng có thể mang theo một vài món đồ chơi hay thú nhồi bông). Đề nghị khác về những thứ cần bao gồm trong bộ tiếp liệu của quý vị có thể tìm thấy tại <https://www.ready.gov/colorado>. Hãy nhớ mang theo bản sao 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.

Nếu quý vị có nhu cầu thể chất hay y tế đặc biệt, hãy nhớ chuẩn bị một lượng thuốc và tiếp liệu dự phòng để mang theo. Người mắc bệnh tim và phổi phải đặc biệt cẩn thận với khói củi. Hãy thảo luận các kế hoạch đối phó tình huống khẩn cấp với nhà cung cấp y tế của quý vị.

Người Liên lạc Ngoài Khu vực

Nếu quý vị bị tách rời khỏi người thân của quý vị khi thảm họa xảy đến, quý vị sẽ cần một cách để tìm địa điểm của họ. Sự căng thẳng từ sự cố có thể làm cho chúng ta khó nhớ, ngay cả những thông tin thông thường, như số điện thoại. Mỗi thành viên trong hộ gia đình nên lúc nào cũng có một thẻ liên lạc ngoài khu vực trong ví, túi xách hay ba lô.

Chuẩn bị Sẵn sàng

- Yêu cầu một người thân trong gia đình hay một người bạn làm người liên lạc của quý vị. Người này nên sống cách quý vị ít nhất 100 mile, để họ không chịu ảnh hưởng cùng một tình huống khẩn cấp. Có thể khó để thực hiện những cuộc gọi địa phương vì sẽ có nhiều người cùng lúc thực hiện những cuộc gọi. Tuy nhiên quý vị có thể thực hiện các cuộc gọi đường dài.
- Làm những thẻ nhỏ với tên và số điện thoại của tất cả các thành viên trong gia đình để mọi người mang theo trong ví, túi xách hay ba lô.
- Duy trì một điện thoại mà không cần dùng điện. Điện thoại không dây dùng điện-nếu cúp điện, chúng sẽ không hoạt động!

Thẻ Liên lạc Ngoài Khu vực bỏ trong Ví

Sao chép thẻ này và đưa cho mọi thành viên trong gia đình. Yêu cầu mỗi người bổ sung thông tin liên lạc của gia đình quý vị và bỏ những thẻ đó trong ví hoặc túi xách. Nếu quý vị có người thân không nói được tiếng Anh, hãy chuẩn bị những thẻ dùng khi nguy cấp bằng tiếng Anh với tên, địa chỉ và thông tin của họ về thuốc dùng hay các chứng dị ứng. Hãy đảm bảo họ có thể luôn luôn tìm thấy thẻ của họ.

(Cắt thẻ ra, gấp lại để vừa với chiếc ví.)

<p>OUT OF AREA CONTACT PERSON</p> <p>Why? Local phone systems may be shut down in a disaster. However, you frequently can place a long-distance call</p> <p>NAME (PRINT):</p> <hr/> <p>PHONE NUMBERS (with area code): Home: _____ cell: _____</p>	<p>DISASTER MEETING PLACE (if I cannot return home):</p> <hr/> <p>EXACT LOCATION</p> <hr/> <p>MEETING PLACE IN CASE OF HOUSE FIRE:</p> <hr/> <p>EXACT LOCATION</p> <hr/> <p>IN CASE OF LOCAL EMERGENCY, CONTACT:</p> <hr/> <p>PRINT NAME PHONE</p>
--	--

Liên lạc với Người Thân Sau Thảm họa

- Tất cả thành viên trong hộ gia đình nên gọi cho người liên lạc ngoài khu vực. Người liên lạc sẽ thu thập thông tin về mỗi thành viên trong gia đình, nơi của mỗi người và cách liên lạc với họ.
- Quý vị có thể gửi tin nhắn cho người thân của quý vị qua điện thoại di động của quý vị. Duy trì những tin nhắn ngắn gọn.
- Hãy đảm bảo ống nghe điện thoại của quý vị được gác máy – trong những sự cố khẩn cấp, ống nghe điện thoại có thể bị rơi ra khỏi máy điện thoại. Khi có nhiều điện thoại không được gác máy, dịch vụ điện thoại địa phương có thể không hoạt động đúng cách.
- Quý vị có thể dùng điện thoại trả tiền nếu điện thoại của quý vị không hoạt động. Điện thoại trả tiền là một mạng lưới điện thoại khẩn cấp, và là một ưu tiên để được phục hồi dịch vụ. Tìm hiểu địa điểm nào trong khu vực của quý vị có điện thoại trả tiền và dạy con quý vị cách sử dụng chúng. Bỏ vào số tiền đồng cần thiết để dùng điện thoại trả tiền, dùng thẻ liên lạc ngoài khu vực.

Hành động: Khi một trường hợp Khẩn cấp Xảy ra

- Giữ bình tĩnh và dành thời gian suy nghĩ. Hỗ trợ khi cần thiết.
- Theo dõi Twitter, tin tức địa phương, và nghe radio để biết thông tin và hướng dẫn chính thức.
- Chỉ dùng điện thoại cho những cuộc gọi khẩn cấp .
- Nếu quý vị được yêu cầu sơ tán, hãy mang theo bộ tiếp liệu dùng khi khẩn cấp và làm theo hướng dẫn chính thức để đến nơi an toàn hoặc nơi trú ẩn tạm thời.

Phục hồi: Sau một trường hợp Khẩn cấp

- Cẩn trọng khi đi vào những tòa nhà và ngôi nhà đã bị hư hại.
- Tránh xa những đường dây điện bị hư hỏng và thiết bị ướt.
- Kiểm tra nguồn thực phẩm và nước xem có bị nhiễm bẩn không.
- Thông báo cho người thân của quý vị rằng quý vị an toàn. Nhưng đừng để đường dây điện thoại bị bận, chúng có thể cần cho những cuộc gọi khẩn cấp.