

Chuẩn bị cho Mùa đông

Sự chuẩn bị sẵn sàng là chìa khóa để an toàn và khỏe mạnh trong mùa đông này. Xem những lời khuyên dưới đây để chuẩn bị cho xe và nhà của quý vị, và cách xử lý những cơn bão tuyết trước và sau chúng ảnh hưởng đến quý vị. Quý vị cũng có thể tìm thấy những thông tin hữu ích về những gì cần có trong bộ dụng cụ sinh tồn cho xe và bộ tiếp liệu cho nhà của quý vị.

Chuẩn bị cho xe

- Chuẩn bị cho xe vào mùa đông, bao gồm kiểm tra pin, chất chống đông, mức dầu và lốp xe. Kiểm tra bộ điều nhiệt, hệ thống đánh lửa, đèn, đèn báo nguy hiểm, hệ thống xả hơi, hệ thống sưởi, hệ thống làm tan băng giá và phanh. Nên dùng lốp xe chạy trên tuyết, và có thể phải dùng dây xích trong một số điều kiện thời tiết-đặc biệt tại miền núi. Bình xăng của quý vị nên luôn luôn đầy ít nhất nửa bình.
- Đường có tuyết hoặc băng giá sẽ gây ra những điều kiện lái xe nguy hiểm. Trước cơn bão lớn đầu tiên, hãy kiểm tra ta lờng lốp xe của quý vị, thay lốp xe chạy trên tuyết hoặc bảo đảm rằng quý vị có xích trong xe của quý vị.
- Nếu quý vị bị kẹt trong xe của quý vị, hãy chạy động cơ trong 10 phút mỗi giờ để giữ nhiệt. Hãy chắc chắn rằng ống pô xe của quý vị không đóng tuyết. Để cho nhân viên cứu hộ nhìn thấy quý vị bằng cách bật các đèn trần lên vào ban đêm khi đang chạy động cơ, hoặc bằng cách buộc một miếng vải sáng màu vào ăng ten của xe quý vị
- Hãy nhớ, hệ-thống dẫn động 4 bánh không có nghĩa là xe của quý vị sẽ không trượt. Hãy thận trọng và lái xe ở tốc độ chậm hơn khi đường bị đóng tuyết và/ hoặc băng giá.
- Nếu quý vị bị mắc kẹt, đừng rời khỏi xe của quý vị. Gọi 911 để được hỗ trợ. Bỏ một ít cát vệ sinh cho mèo ở dưới lốp xe có thể giúp quý vị lấy lại lực bám để trở lại trên đường.
- Để biết tình trạng đường phố, hãy gọi (303) 639-1111 hoặc truy cập <http://www.cotrip.org>.

Chuẩn bị cho Nhà

- Nhiệt độ lạnh có thể đóng băng đường ống, đôi khi khiến chúng nổ tung. Hãy giữ nhiệt cho đường ống tại tầng hầm và hãy nhớ thổi các đường ống cho ống dẫn bên ngoài. Để giữ đường ống không bị đóng băng, hãy bọc chúng trong lớp cách nhiệt hoặc các lớp báo, sau đó phủ bằng vải nhựa để tránh ẩm ướt.
- Nếu quý vị sử dụng một lò củi để sưởi ấm, hãy chắc chắn là quý vị làm sạch ống khói và kiểm tra xem có vật cản nào trước khi sử dụng.
- Làm quen với những tin nhắn đề phòng và cảnh báo có bão.
- [Đăng ký để nhận Cảnh báo Khẩn cấp](#) dành cho cư dân Quận Jefferson.
- Bảo trì thiết bị loại bỏ tuyết và chuẩn bị sẵn muối hột để làm tan băng giá trên lối đi và cát vệ sinh cho mèo để tạo lực bám tạm thời
- Cách nhiệt cho tường và gác xép
- Bít kín và gắn dải chắn thời tiết tại cửa ra vào và cửa sổ.
- Lắp đặt các cửa sổ chống bão hoặc phủ các cửa sổ bằng dải nhựa từ bên trong.
- Xác định vị trí của các van nước và biết cách tắt chúng, nếu cần thiết.
- Chuẩn bị sẵn thêm chăn và nguồn nhiệt thay thế có sẵn tại nhà của quý vị trong trường hợp bị mất điện kéo dài. Máy phát điện nhỏ ngoài trời có thể cung cấp năng lượng cho một máy

sưởi di động trong một vài giờ. Bếp/lò sưởi đốt củi cũng là nguồn nhiệt tuyệt vời. Hãy nhớ chuẩn bị thêm củi và/hoặc viên gỗ nén cho bếp của quý vị.

- Dự trữ thực phẩm không dễ bị hỏng và nước trong trường hợp quý vị bị tuyết rơi vào nhà trong một thời gian kéo dài.
- Lắp Bộ Tiếp liệu Dừng trong Thảm họa - còn được gọi là Bộ Tiếp liệu 72 giờ - với các vật dụng mà quý vị có thể cần nếu được khuyên đi sơ tán. Cất những tiếp liệu này trong đồ đựng chắc chắn, dễ mang theo như ba lô, túi vải thô hoặc thùng đựng rác. Có vô số bộ dụng cụ thuộc loại này để mua, nhưng một trong những cách đơn giản nhất để làm điều này là tạo một túi riêng cho quý vị và có một thùng đựng riêng cho mỗi người. Để mỗi bộ dụng cụ ở một nơi mà sẽ dễ dàng tìm thấy ngay khi được thông báo.

Trong thời gian Diễn ra Bão tuyết

Trong nhà

- Tuyết rơi dày có thể làm hỏng sàn nhà, mái nhà và cành cây. Nếu an toàn, hãy cố gắng xúc dọn tuyết trên sàn nhà cũng như lay cành cây để tuyết rơi xuống nhằm giảm hư hại.
- Máy sưởi di động, đặc biệt là những máy sưởi di động có bộ phận làm nóng mở, có thể gây cháy nhà, vì thế hãy chắc chắn tắt máy sưởi di động trước khi rời khỏi nơi cư trú của quý vị.
- Trong trường hợp có bão tuyết, xin đừng rời khỏi nơi cư trú của quý vị khi không cần thiết, đặc biệt nếu điều kiện thời tiết đặc biệt nguy hiểm
- Chuẩn bị một Kế hoạch Sơ tán và thực hành nó. Chuẩn bị các tuyến đường thay thế, trong trường hợp tuyến đường chính của quý vị bị tuyết phủ hoặc quá nguy hiểm để lái xe.
- Bao gồm trẻ em trong kế hoạch chuẩn bị.
- Chuẩn bị một Kế hoạch Liên lạc Gia đình (gọi ai, gặp nhau ở đâu, gặp nhau ở đâu nếu bị tách rời? v.v.)
- Ở lại trong nhà.
- Nếu quý vị đang sử dụng nguồn nhiệt thay thế, hãy tuân theo các hướng dẫn an toàn về hỏa hoạn và đảm bảo hệ thống thông gió hoạt động đúng cách.
- Đóng cửa bất kì căn phòng nào không sử dụng.
- Đặt khăn ở chân cửa.
- Ăn thực phẩm bổ dưỡng và uống nhiều nước để cung cấp năng lượng và giữ nước.

Bên ngoài

- Tìm nơi trú ẩn. Nếu không có, hãy dựng một mái che, hàng cây chắn gió hoặc chòi tuyết để chắn gió.
- Nhóm một ngọn lửa để sưởi ấm và để thu hút sự chú ý. Đặt đá xung quanh đám lửa để hấp thu và đem lại nhiệt. Giữ củi càng khô càng tốt.
- Ăn tuyết để giữ nước sẽ khiến cho nhiệt độ cơ thể của quý vị giảm xuống; hãy làm cho nó tan trước
- Tập thể dục đều đặn bằng cách di chuyển mạnh căng chân, cánh tay, ngón tay và ngón chân để tăng sự tuần hoàn và thân nhiệt.

- Đừng mặc quần áo bằng vải bông khi thăm dò bên ngoài vì vải bông không khô và nó sẽ làm giảm thân nhiệt. Các vải tổng hợp khác sẽ giúp giữ nhiệt độ ấm cho cơ thể của quý vị.
- Che miệng để bảo vệ phổi của quý vị không bị nhiễm không khí cực lạnh và tránh nói không cần thiết
- Chú ý đến dấu hiệu mất nước.
- Khi ở ngoài trời, mặc nhiều lớp quần áo ấm, vừa vặn, nhẹ, không phải bằng vải bông. Các lớp quần áo có thể được cởi ra để không bị ớn lạnh.
- Để ý các dấu hiệu tê cóng, như mất cảm giác và vẻ nhợt nhạt ở ngón tay, ngón chân, mũi và dái tai. Nếu có những dấu hiệu này, hãy tìm đến dịch vụ y tế ngay lập tức.
- Để ý các dấu hiệu hạ thân nhiệt, bao gồm run rẩy không thể kiểm soát, nói chậm hoặc nói líu nhíu, kiệt sức và té ngã. Nếu phát hiện những dấu hiệu này, hãy đến một nơi ấm áp, cởi quần áo ướt ra và uống nước ấm, đồ uống không cồn.

Sau Bão tuyết

- Hỗ trợ những người hàng xóm mà có thể cần được hỗ trợ, như người lớn tuổi, người có trẻ sơ sinh hay người có nhu cầu đặc biệt.
- Loại bỏ băng giá và tuyết ra khỏi cành cây, mái nhà và các thứ khác sau khi cơn bão qua đi, nếu an toàn để làm việc đó.
- Khi xúc tuyết, tránh làm quá sức. Thời tiết lạnh hơn tạo thêm sức căng cho tim và có thể làm hoạt động gắng sức có vẻ ít mệt mỏi.

An toàn khi Xúc Tuyết

Tại Sở Y Tế Công Cộng Quận Jefferson, chúng tôi tin rằng điều quan trọng cho mọi người là [chuẩn bị](#) cho những tình huống cấp cứu mà có thể ảnh hưởng đến bản thân và gia đình. Cho dù chúng ta thường nghĩ đến những sự kiện chính khi nói về sự chuẩn bị, điều quan trọng không kém là chuẩn bị cho những hoạt động thường ngày để chúng không trở thành trường hợp cấp cứu. Một ví dụ trong số này là việc xúc tuyết trong một cơn [bão tuyết](#).

Hầu hết chúng ta xem việc xúc tuyết là một công việc vặt hơn là bài tập thể dục; tuy nhiên về cơ bản, nó là việc nâng tạ theo nhịp độ [hiếu khí](#). Xúc tuyết trong 30 phút có thể [đốt](#) từ 180-266 calo, tương đương với việc trượt tuyết xuống đồi hay bơi lội. Mỗi năm đều có người bị thương trong khi xúc tuyết, từ chấn thương nhỏ đến cơn nhồi máu cơ tim gây tử vong⁴, vì vậy điều quan trọng là cần xem việc xúc tuyết một cách nghiêm túc.

Sau đây là một số lời khuyên để giữ an toàn cho quý vị trong khi xúc tuyết:

- **Mặc ấm, nhưng không quá ấm.** Điều quan trọng là giữ ấm để tránh bị bỏng lạnh và thân nhiệt cao, nhưng ấm quá cũng gây nguy hiểm. Chảy mồ hôi trong khi vận động, ngay cả khi trời lạnh bên ngoài, là điều bình thường. Chảy mồ hôi sẽ khiến cho cơ thể ớn lạnh, đây chính là điều quý vị cần tránh. Mặc nhiều lớp quần áo để có thể cởi ra khi cường độ hoạt động tăng lên.
- **Dùng đúng cách.** Bắt đầu mỗi chuyển động bằng cách gập đầu gối, như thể quý vị chuẩn bị ngồi vào ghế. Giữ lưng thẳng và gồng cơ bụng (điều này giống như “co thắt bụng lại”). Đứng lên bằng cách dùng hai cẳng chân để đứng lên, hơn là bằng cách kéo tuyết lên bằng

lượng của quý vị. Luân phiên cầm xăng ở mỗi bên cơ thể để giúp cân bằng phần trên của cơ thể.

- **Biết giới hạn của bản thân.** Tranh thủ thời gian nghỉ giải lao khi cần thiết. Nếu quý vị cảm thấy có [dấu hiệu cảnh báo](#) về một cơn nhồi máu cơ tim, hãy tìm đến dịch vụ y tế ngay lập tức.

Bộ Dụng cụ Sinh tồn cho Xe vào Mùa đông

Sau đây là những thứ quý vị có thể cần:

- một cái xăng
- máy radio chạy bằng pin
- mền và/hoặc túi ngủ (nếu có thể, không bằng vải bông)
- cáp nối điện
- bộ nối sạc điện thoại di động để cắm vào chỗ bật lửa trong xe
- đèn và vật phản quang dùng khi nguy cấp
- nón, vớ và bao tay dự phòng
- bình đập lửa
- bộ dụng cụ sơ cứu với dao bỏ túi
- đèn pin với pin dự phòng (một số đèn pin dùng thân nhiệt để phát sáng)
- cờ báo nguy phản quang và còi để thu hút sự chú ý
- bộ giữ ấm cho tay/chân
- diêm quẹt và nến nhỏ
- thuốc cần thiết
- bút, bút lông, giấy viết thư để viết những tin nhắn khẩn cấp
- muối hạt, cát hay cát vệ sinh cho mèo để tạo độ bám
- thực phẩm ăn nhẹ và thanh kẹo năng lượng (ưu tiên những loại mà không đông lạnh- thanh Lara là một ví dụ)
- dây xích và/hoặc dây thừng
- nước
- dụng cụ nạo kính chắn gió và chổi nhỏ

Bộ Tiếp liệu Cần có trong Nhà khi xảy ra Thảm họa

Đây là một danh sách mẫu về những vật dụng cần được cân nhắc đưa vào bộ tiếp liệu của quý vị:

- địa chỉ và số điện thoại
- giấy nhôm
- tiếp liệu cho em bé
- pin cho dụng cụ trợ thính
- thông tin về pin cho xe lăn
- máy radio chạy bằng pin
- chất khử trùng
- nến dùng khi khẩn cấp
- quần áo dự trữ
- mắt kính/kính áp tròng dự trữ
- đèn pin
- danh sách thuốc và thuốc cần thiết

- cái khui đồ hộp
- thực phẩm không dễ bị hỏng (thanh kẹo năng lượng, thịt hộp, nước ép trái cây, trái cây và rau củ, sữa bột, thực phẩm cho trẻ sơ sinh, bánh quy giòn, bơ đậu phộng, hàng hóa được sấy lạnh và sấy khô)
- ly, đĩa và dụng cụ bằng giấy/nhựa và khăn giấy
- bút và giấy
- tiếp liệu vệ sinh cá nhân
- túi nhựa và dây cột
- xô nhựa có nắp chặt (bộ vệ sinh tạm thời)
- dây thừng hoặc dây mềm
- túi ngủ và chăn mềm (loại len hoặc giữ nhiệt)
- thùng giữ lạnh và gói đá cho thuốc
- xà phòng
- tiếp liệu cho động vật phục vụ (giấy chứng nhận chủng ngừa được cấp phép và thực phẩm)
- giấy vệ sinh
- dao tiện ích và dụng cụ cơ bản
- nước (một gallon/người/ngày)
- viên lọc nước
- diêm quẹt không thấm nước
- găng tay làm việc

Nguồn Tài nguyên Bổ sung

- [Loại bỏ Tuyết bởi Sở Cầu đường Quận Jefferson](#)
- [Lời khuyên Theo mùa để Loại bỏ Tuyết](#)
- [Tận hưởng một Mùa Lễ An toàn](#)
- [An toàn Kỳ nghỉ FEMA](#)
- [Hướng dẫn Chuẩn bị Đối phó Tình huống Khẩn cấp của Quận Jefferson](#)