



QUẬN SAN DIEGO

Kế Hoạch Ứng Phó Thảm Họa Dành Cho Cá Nhân

VĂN PHÒNG DỊCH VỤ KHẨN CẤP



Kế hoạch Ứng phó Thảm họa này thuộc về:

Tên: _____

Địa chỉ: _____

Điện thoại nhà: _____

Điện thoại di động: _____

E-mail: _____

Bệnh trạng: _____

Trang thiết bị y tế: _____

Thuốc: _____

Dị ứng: _____

Nhóm máu: _____

Sở Cứu hỏa Địa phương: _____

Trạm Cảnh sát Địa phương: _____

Bác Sĩ Chăm Sóc Chính: _____

Công ty Điện: _____

Cơ quan Cấp Nước: _____

Cơ quan Kiểm soát Ngộ độc: **(800) 222-1222**

Các đài phát thanh chính của Hệ thống Cảnh báo Khẩn cấp Quận San Diego:

KOGO AM 600 và KLSD AM 1360.

Quận San Diego là nơi có phong cảnh đa dạng, những bãi biển đẹp và thời tiết tuyệt vời. Dù vậy, vùng đất này của chúng ta thường xuyên gặp nhiều thảm họa như cháy rừng, động đất, lũ lụt, sóng thần và các thảm họa khác. Những thảm họa do con người gây ra, như các sự cố tràn vật liệu nguy hiểm, bất ổn dân sự và các vụ khủng bố cũng gây ra đe dọa đáng kể đến khu vực của chúng ta. Trên thực tế, vấn đề không phải là nếu thảm họa xảy ra, mà là khi nào thảm họa sẽ xảy ra.

Mặc dù chúng ta không thể dự đoán khi nào thảm họa sẽ xảy ra, có những việc quý vị có thể thực hiện ngay hôm nay để chuẩn bị. Tìm hiểu các mối nguy hiểm mà quý vị có thể phải đối mặt ngay tại nhà, trường học hoặc nơi làm việc. Truy cập trang web ReadySanDiego.org và nhấp vào mục “**Tìm hiểu Các Mối Nguy hiểm/Know Your Hazards**”. Nhập địa chỉ của quý vị để nghiên cứu các rủi ro quý vị có thể gặp phải.

Là người sống hoặc làm việc tại Quận San Diego, quý vị đóng một vai trò rất quan trọng trong phòng chống sự cố khẩn cấp và củng cố khả năng phục hồi cho gia đình và cộng đồng của mình. Chúng tôi hy vọng hướng dẫn này sẽ trang bị cho quý vị các công cụ cần thiết để bảo vệ bản thân, người thân, thú cưng và bà con hàng xóm của quý vị nếu xảy ra thảm họa, và đồng thời duy trì khả năng tự cung tự cấp sau đó. Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị chuẩn bị, ứng phó, phục hồi sau sự cố khẩn cấp hoặc thảm họa.

Quý vị nên tự mình thực hiện kế hoạch này hoặc với người thân tối thiểu hai lần một năm. Làm như vậy sẽ giúp quý vị phản ứng nhanh chóng trước sự cố khẩn cấp tiếp theo.



ReadySanDiego.org

Prepare. Plan. Stay Informed.



Quý vị có biết là tổng số các nhân viên thuộc sở cứu hỏa, cảnh sát và cấp cứu y tế ở Quận San Diego chỉ chiếm dưới 1% tổng dân số của quận?

Đó là lý do tại sao tất cả chúng ta cần phải chuẩn bị kế hoạch ứng phó thảm họa - để đội ngũ nhân viên ứng phó đầu tiên của chúng ta có thể tập trung giải quyết các vấn đề cấp bách liên quan đến an toàn tính mạng trong quá trình ứng phó thảm họa.

Các Số Liên Lạc Khẩn Cấp

Xác định một số người để liên lạc trong trường hợp khẩn cấp, bao gồm một người sống ngoài khu vực, người mà quý vị có thể liên lạc trong và sau thảm họa. *Ghi nhớ, sao chụp và mang theo bên mình các số điện thoại này.*

Trong trường hợp khẩn cấp, dịch vụ điện thoại địa phương có thể bị quá tải. Quý vị có thể liên lạc với người ngoài khu vực dễ dàng hơn qua điện thoại. Gửi tin nhắn thay vì gọi khi có thể.

Số Liên Lạc Khẩn Cấp:

Tên: _____

Điện thoại nhà: _____ Điện thoại di động: _____

Email: _____ Địa điểm: _____

Số Liên Lạc Khẩn Cấp:

Tên: _____

Điện thoại nhà: _____ Điện thoại di động: _____

Email: _____ Địa điểm: _____

Số Liên Lạc Khẩn Cấp:

Tên: _____

Điện thoại nhà: _____ Điện thoại di động: _____

Email: _____ Địa điểm: _____

Số Liên Lạc Khẩn Cấp (Ngoài khu vực):

Tên: _____

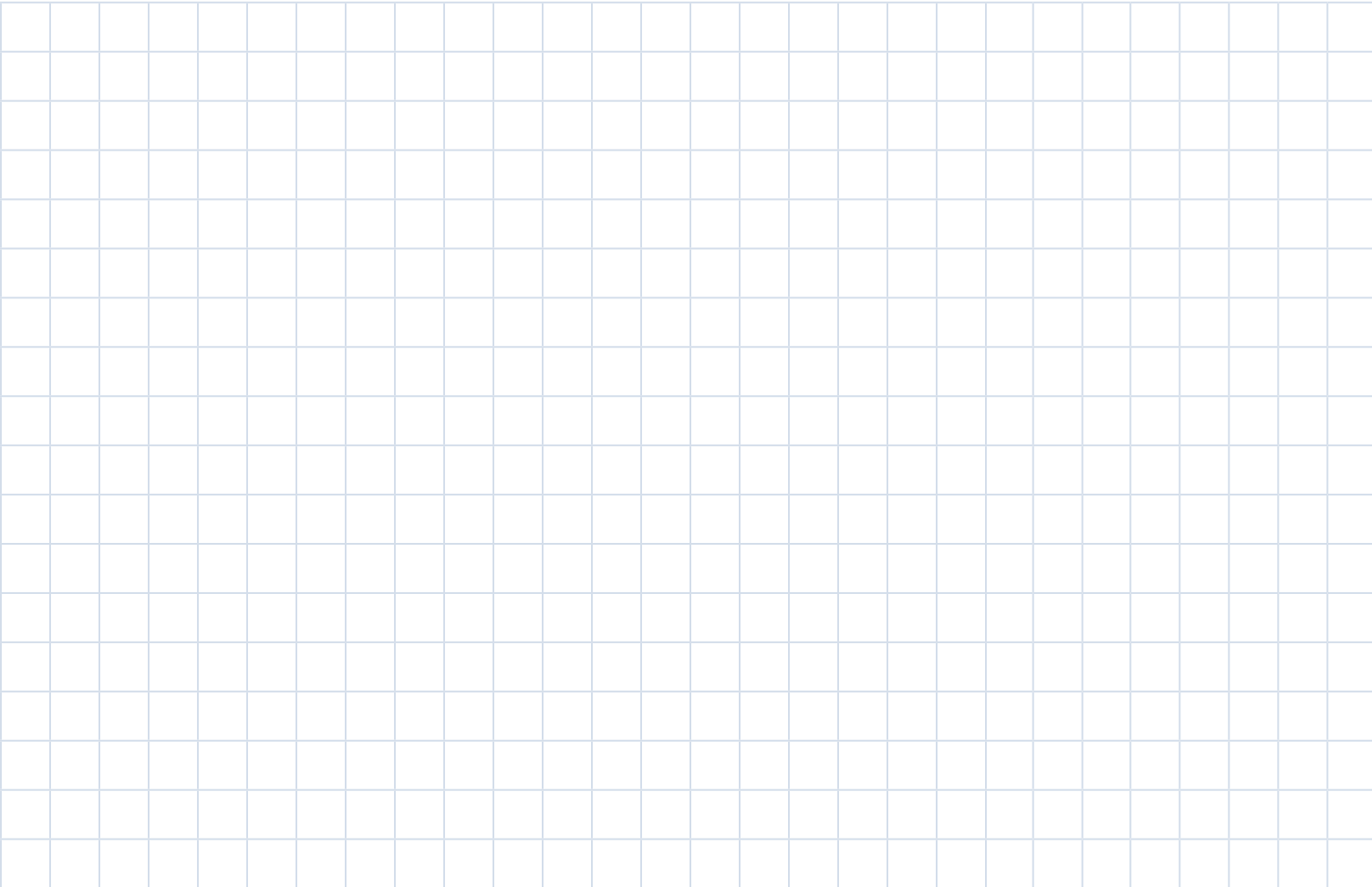
Điện thoại nhà: _____ Điện thoại di động: _____

Email: _____ Địa điểm: _____

Lên Kế Hoạch

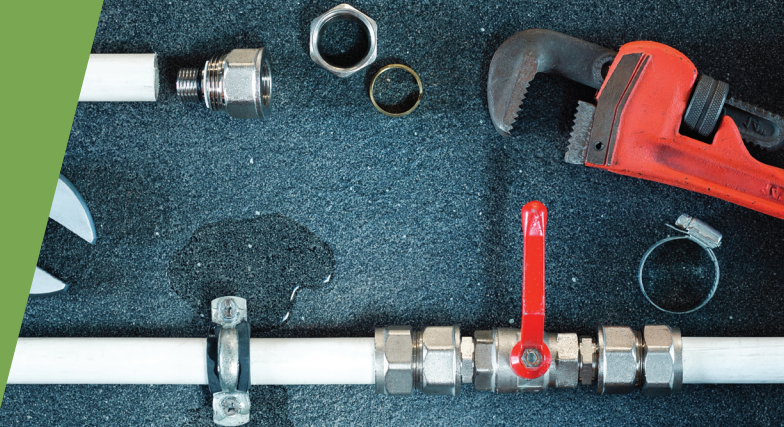
☐ Chuẩn bị Kế hoạch Di tản

Vẽ sơ đồ không gian bên trong nhà của quý vị dưới đây. Chỉ ra rõ vị trí tất cả các lối thoát hiểm chính, bao gồm cửa ra vào và cửa sổ của mỗi căn phòng. Đánh dấu chỗ tắt tiện ích trong nhà, vị trí bình chữa cháy, bộ vật liệu khẩn cấp và hộp dụng cụ sơ cứu. Yêu cầu tất cả mọi người trong gia đình xem kỹ kế hoạch này và làm quen với nó.



- ▶ Lập kế hoạch từng bước để thoát khỏi nhà trong trường hợp khẩn cấp, chẳng hạn như cháy nhà. Thực hành kế hoạch này hai lần mỗi năm.
- ▶ Nhớ đảm bảo tất cả mọi người đều có thể mở khóa tất cả các ổ khóa và mở được cửa ra vào lẫn cửa sổ. Nếu cửa sổ nhà quý vị có thanh an toàn, nhớ đảm bảo chúng mở khóa dễ dàng trong trường hợp khẩn cấp.
- ▶ Nếu quý vị sống trong chung cư hay nhà cao tầng, hãy xác định trước cách an toàn để tiếp cận mặt đất. Sắp xếp đặc biệt cho trẻ em hoặc bất cứ ai trong gia đình mà bị hạn chế khả năng vận động, tàn tật hoặc có nhu cầu đặc biệt về tiếp cận và chức năng.

Mọi người nên biết rõ vị trí của các hệ thống tiện ích, cách tắt chúng và khi nào cần tắt.



► Lưu ý vị trí của các hệ thống sau đây trong nhà quý vị:

Van gas*: _____

Van nước: _____

Bộ ngắt điện: _____

Bộ Mở Cửa Garage Thủ Công: _____

Các công cụ cần thiết để tắt tiện ích: _____

*Nếu quý vị nghĩ thấy mùi gas, nghe thấy tiếng rít hoặc nghi ngờ rò rỉ, hãy tắt ngay van gas chính bằng cờ lê, mở cửa sổ và rời khỏi khu vực ngay. **Đừng bật đèn hoặc các thiết bị gia dụng, đừng đốt nến hoặc diêm. Đừng tắt gas trừ khi quý vị nghi ngờ có rò rỉ. Chỉ có công ty gas mới có thể khôi phục dịch vụ.**

- ☐ Lắp đặt máy dò khói và máy dò khí carbon monoxide ở tất cả các tầng nhà và đảm bảo chúng hoạt động tốt. Kiểm tra chúng hàng tháng và thay pin nếu cần. Thay các máy này mỗi 10 năm. Nếu quý vị bị khiếm thính/nặng tai, hãy cài đặt báo động rung và máy dò khói trực quan.
- ☐ Xác định hai nơi gặp gỡ mà quý vị và gia đình có thể gặp nhau lỡ bị tách rời trong thảm họa: Một địa điểm trực tiếp bên ngoài nhà quý vị (như hộp thư của người hàng xóm) và một địa điểm bên ngoài khu phố của quý vị (như công viên hoặc bãi đậu xe quen thuộc). Quý vị cũng nên vẽ hai địa điểm này vào sơ đồ trên trang trước.

• Địa điểm gặp gỡ bên ngoài nhà:

• Địa điểm gặp gỡ bên ngoài khu phố:

- ☐ **Xác định hai lối đi ra khỏi khu phố của quý vị và ghi chúng dưới đây.** Trong trường hợp khẩn cấp, các con đường có thể bị chặn hoặc hư hại. Quý vị thậm chí có thể đính kèm một bản đồ địa phương vào kế hoạch này và tô sáng các tuyến đường trên đó.

1. _____

2. _____

Mẹo: Nhớ đậu xe sao cho mũi xe hướng về tuyến đường di tản (tức là hướng mũi xe ra đường nếu xe đậu ở ngõ đậu xe, hoặc hướng ra đường thoát hiểm chính nếu xe đậu trên đường).

- ☐ **Nếu quý vị có con ở tuổi đi học hoặc quý vị đang học đại học**, quý vị phải biết kế hoạch ứng phó khẩn cấp của trường. Tìm hiểu chính sách ứng phó khẩn cấp của trường và xác định ai sẽ đón con quý vị trong trường hợp khẩn cấp nếu quý vị không thể - và đón bằng cách nào. Nhớ cho trường biết thông tin liên lạc hiện tại của quý vị và những người quý vị đã cho phép đến đón con thay quý vị. *Đính kèm bản sao kế hoạch ứng phó khẩn cấp của trường học vào tập sách này.*
- ☐ **Huấn luyện.** Học các kỹ năng cứu sống như sơ cứu và hô hấp nhân tạo (hồi sức tim phổi).

Di Tàn: Những Điều Cần Biết

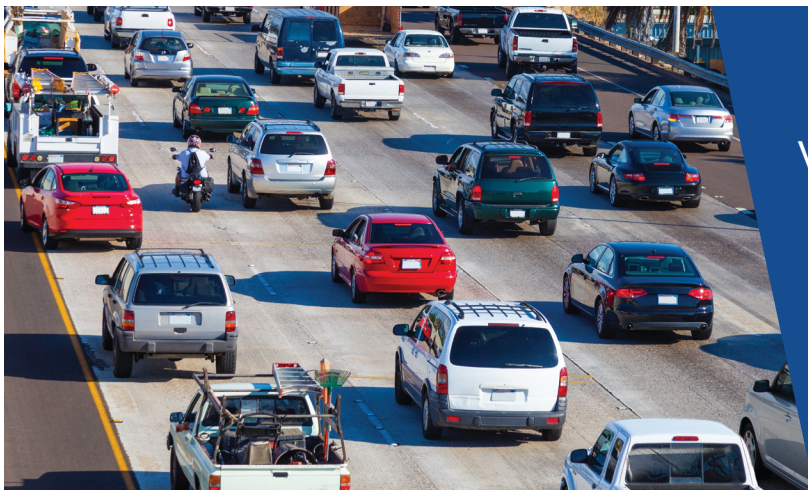
Có hai giai đoạn di tản được chỉ định bởi cơ quan thực thi pháp luật trong trường hợp khẩn cấp:

Cảnh Báo Di Tàn (Evacuation Warnings) và Lệnh Di Tàn (Evacuation Orders). Nếu quý vị cảm thấy không an toàn, hãy di tản sớm. Quý vị không cần đợi đến khi có cảnh báo di tản hoặc lệnh di tản!

Nếu quý vị nhận được Cảnh báo Di tản, hãy chuẩn bị di tản cho mình và tất cả các thành viên trong gia đình, kể cả thú cưng và/hoặc động vật phục vụ. Cảnh báo di tản là tự nguyện nhưng cần được thực hiện nghiêm túc vì nó có thể nhanh chóng biến thành lệnh di tản. Nếu quý vị có nhu cầu y tế hoặc khả năng di chuyển hạn chế, quý vị nên chuẩn bị di tản khi có cảnh báo di tản. Những người có động vật lớn, như ngựa và gia súc, cũng nên bắt đầu di tản.

Nếu quý vị nhận được Lệnh Di tản, hãy rời khỏi nhà hoặc doanh nghiệp của quý vị ngay lập tức. Lệnh Di tản là bắt buộc - nó giúp quý vị tránh xa nguy hiểm và cần được thực hiện nghiêm túc. Việc không tuân thủ lệnh di tản có thể gây nguy hiểm cho cuộc sống của quý vị và những người xung quanh. Một khi quý vị đã rời khỏi khu vực, quý vị không thể quay trở lại cho đến khi cơ quan thực thi pháp luật gỡ lệnh di tản.

Cho dù quý vị đang ở nhà, nơi làm việc hoặc nơi công cộng, điều quan trọng là phải xem xét làm thế nào quý vị có thể rời đi một cách nhanh chóng và an toàn trong trường hợp khẩn cấp. Xác định vị trí các cầu thang và lối thoát hiểm. Chú ý đến các dấu hiệu di tản được dán trong các tòa nhà, phương tiện vận chuyển và những nơi công cộng đông người khác. Nếu bất cứ ai trong gia đình quý vị hoặc hàng xóm của quý vị cần giúp đỡ để di tản, hãy cân nhắc cùng nhau lập một kế hoạch di tản trước.



Việc không tuân thủ lệnh di tản có thể gây nguy hiểm cho cuộc sống của quý vị và những người xung quanh.

Trú ẩn Tại chỗ

Trong một số tình huống có liên quan đến thải hóa chất và sự cố xăng, dầu hoặc các vật liệu nguy hiểm có khói hoặc chất độc hại khác, cơ quan ứng phó khẩn cấp có thể yêu cầu quý vị trú ẩn trong nhà. Nếu quý vị được yêu cầu trú ẩn tại chỗ, hãy cân nhắc những điều sau:

- ▶ Đảm bảo tất cả mọi người trong gia đình và vật nuôi vào bên trong nhà.
- ▶ Khóa cửa ra vào và đóng cửa sổ, lỗ thông hơi và giảm chấn lò sưởi. Tắt máy điều hòa, máy sưởi không khí cưỡng bức, quạt hút, quạt trần và máy sấy quần áo.
- ▶ Nếu có yêu cầu niêm phong phòng, sử dụng băng keo và nhựa để bịt kín các khe cửa, lỗ thông hơi, ổ điện và cửa sổ. Dùng khăn tắm ướt để che khe trống dưới cửa.
- ▶ Nếu con quý vị đang ở trường, đừng đón con về trừ khi được hướng dẫn làm vậy.

Báo động & Cảnh báo

Các cơ quan cứu hỏa, thực thi pháp luật và quản lý khẩn cấp sử dụng nhiều công cụ để cung cấp cho quý vị thông tin quan trọng, có thể cứu sinh khi xảy ra thảm họa.

Cảnh báo Khẩn cấp Không dây

Hệ thống Cảnh báo Khẩn cấp Không dây (Wireless Emergency Alert, hoặc WEA) là một hệ thống liên bang cho phép các cơ quan địa phương, tiểu bang và liên bang gửi thông báo khẩn cấp giống như tin nhắn gửi đến điện thoại di động. Hầu hết mọi người trong khu vực thông báo sẽ nhận được tin nhắn cho dù họ là cư dân hay khách thăm viếng. Các ví dụ phổ biến của tin nhắn WEA bao gồm cảnh báo AMBER hoặc cảnh báo thời tiết khắc nghiệt. Quý vị không cần phải đăng ký điện thoại hoặc làm bất cứ điều gì để nhận thông báo qua hệ thống này.

AlertSanDiego

AlertSanDiego là hệ thống thông báo khẩn cấp quần chúng mà các nhân viên ứng phó đầu tiên ở Quận San Diego sử dụng để truyền đạt hướng dẫn di tản và thông tin thảm họa thông qua các cuộc gọi, tin nhắn và email.



Các số điện thoại bàn đã đăng ký và chưa đăng ký đều có sẵn trong cơ sở dữ liệu AlertSanDiego. Tuy nhiên, các số điện thoại di động, điện thoại qua Giao thức Internet (Voice over Internet Protocol, hoặc VoIP) và địa chỉ email thì chưa có và phải được đăng ký. Cư dân cũng có thể yêu cầu nhận thông tin bằng Ngôn ngữ Ký hiệu Hoa Kỳ (Accessible AlertSanDiego).

Để đăng ký với AlertSanDiego hoặc Accessible AlertSanDiego, hãy truy cập ReadySanDiego.org.

TÌM HIỂU CÁC MỐI NGUY HIỂM

Dưới đây là một vài mối nguy hiểm tiềm ẩn hàng đầu trong khu vực chúng ta và những việc quý vị có thể thực hiện trước, trong và sau thảm họa để chuẩn bị và giữ an toàn. Xem xét từng mối nguy hiểm và đánh giá rủi ro của quý vị.

Để tìm hiểu thêm về các mối nguy hiểm tiềm ẩn ở Quận San Diego và cách phòng chống, hãy truy cập [ReadySanDiego.org](https://www.ReadySanDiego.org) và nhấp vào mục “Tìm hiểu Các Mối Nguy hiểm/Know Your Hazards”.



Thông qua chuẩn bị và lập kế hoạch, quý vị có thể giảm tác động hỏa hoạn trong nhà và cộng đồng của mình.

Hỏa hoạn

Hỏa hoạn là mối đe dọa thường trực ở Quận San Diego, đặc biệt là những ngôi nhà gần hẻm núi hoặc vùng nông thôn. Bùn chải khô, nhiệt độ cao vào mùa hè và mùa thu kết hợp với gió cao theo mùa ở Santa Ana sẽ tạo ra môi trường hoàn hảo cho cháy rừng nghiêm trọng. Thông qua chuẩn bị và lập kế hoạch, quý vị có thể giảm tác động của hỏa hoạn trong nhà và cộng đồng của mình.

TRƯỚC: Chuẩn bị sẵn sàng

- ☐ **Biết ít nhất hai cách để thoát hiểm** khỏi mỗi căn phòng trong nhà và khu phố.
- ☐ **Cất giữ giấy tờ quan trọng trong hộp chống cháy** và bỏ các bản sao vào bộ dụng cụ khẩn cấp.
- ☐ **Làm quen với hàng xóm của quý vị.** Nếu bất cứ ai trong nhà hoặc khu phố cần hỗ trợ trong quá trình di tản, hãy cân nhắc cùng nhau lập kế hoạch di tản trước.
- ☐ **Thực hành kế hoạch di tản ít nhất hai lần một năm.**
- ☐ **Dọn sạch một Không Gian Tự Vệ rộng 100 feet xung quanh nhà.** Dọn sạch cây cối, bụi cây đã chết cũng như rác rưởi, mảnh vụn từ xung quanh nhà mà có khả năng bắt lửa và gây trở ngại cho nhân viên ứng phó đầu tiên tiếp cận ngôi nhà của quý vị trong trường hợp hỏa hoạn hoặc khẩn cấp.

Để biết thêm thông tin về cách phòng chống cháy rừng, hãy truy cập và tải về hướng dẫn “**Chuẩn bị, Sẵn sàng, Thực hiện! (Ready, Set, Go!)**” từ trang web [ReadySanDiego.org](https://www.ReadySanDiego.org).

TRONG LÚC XẢY RA CHÁY RỪNG: Hành động! Giữ an toàn!

Quý vị không phải chờ đến khi có cảnh báo hoặc lệnh di tản chính thức từ các cơ quan an ninh để di tản. Nếu quý vị cảm thấy không an toàn, hãy di tản sớm.

- ▶ **Rời đi ngay lập tức nếu có yêu cầu di tản** từ các cơ quan ứng phó khẩn cấp địa phương. Mang theo bộ dụng cụ khẩn cấp bên mình và đảm bảo số nhà của quý vị có thể thấy được từ đường phố.
- ▶ **Đóng tất cả các cửa ra vào và cửa sổ** khi di tản.
- ▶ **Nếu quý vị bị mắc kẹt, hãy gọi 911.** Để đèn sáng để giúp nhân viên ứng phó đầu tiên nhìn thấy ngôi nhà của quý vị.
- ▶ **Nghe radio, theo dõi tivi và điện thoại** để biết thông tin và cảnh báo chính thức.
- ▶ **Sử dụng mặt nạ N95 được chứng nhận** để bảo vệ phổi khỏi các chất khói có hại trong không khí.

TRONG LÚC XẢY RA CHÁY NHÀ: Rời đi ngay lập tức

- ▶ **Đừng chờ đợi, hãy ra ngoài càng sớm càng tốt.** Xuống chỗ thấp để tránh hơi nóng và khói thuốc và thoát khỏi nhà ngay lập tức. Nếu lối ra chính của quý vị bị chặn, hãy sử dụng một lối thoát khác.
- ▶ **Gọi 911** khi quý vị đã an toàn ở bên ngoài tại địa điểm gặp gỡ.
- ▶ **ĐỪNG BAO GIỜ vào lại bên trong một tòa nhà đang cháy.** Nếu có người còn mắc kẹt bên trong, hãy cho nhân viên ứng phó đầu tiên biết.
- ▶ **Nếu quý vị bị mắc kẹt,** hãy đóng cửa, gọi 911 và cố gắng chặn lỗ thông hơi và khe hở xung quanh cửa bằng khăn hoặc băng dính để tránh khói. Dùng mảnh vải hay đèn pin để ra hiệu kêu cứu.
- ▶ **Nếu quần áo của quý vị bắt lửa,** hãy dừng lại, nằm xuống và lăn người trên sàn.
- ▶ **Dạy con cái** không chạy trốn khi lính cứu hỏa đến.

Động đất

Quận San Diego là nơi có nhiều đường nứt đáng chú ý: Đường nứt ở Rose Canyon (chạy dọc bờ biển, qua trung tâm thành phố, Phố cổ và La Jolla), và các đường nứt ở San Jacinto và Elsinore chạy qua khu vực phía bắc và phía đông của quận. Hầu hết chúng ta sống cách xa một đường nứt chưa đầy 15 dặm. Các đường nứt này có thể tạo ra các trận động đất dữ dội mà có thể gây gián đoạn trong hệ thống đường bộ, giao thông và các dịch vụ như nước, gas, điện thoại trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng.

Một số đường nứt còn được gọi là đường nứt ẩn giấu, nằm ẩn giấu bên dưới các trầm tích chưa bị tác động và sẽ chỉ lộ diện sau khi có một trận động đất.

TRƯỚC: Chuẩn bị sẵn sàng

Động đất xảy ra với rất ít hoặc không có cảnh báo. Dành thời gian kiểm tra ngôi nhà của quý vị ngay bây giờ để xác định các mối nguy tiềm ẩn và giảm thiểu rủi ro có thể gây nguy hiểm cho cuộc sống của quý vị và những người thân yêu nếu xảy ra động đất.

- ☐ **Mang những vật nặng, đồ trang trí kích cỡ lớn** xuống sàn nhà và kệ thấp.
- ☐ **Dùng đinh và dây đai để đảm bảo an toàn những đồ nội thất cỡ lớn, tủ lạnh và đồ điện tử.**
- ☐ **Lắp chốt và các thiết bị khóa khác** trên tủ và cửa tủ.

☐ **Đảm bảo các dòng khí linh hoạt** trên lò và tất cả các thiết bị chính.

TRONG LÚC XẢY RA ĐỘNG ĐẤT: Hành động! Giữ an toàn!

- ▶ **Nằm xuống**, chống người trên hai tay và đầu gối, trú ẩn dưới một cái bàn vững chắc, dùng cánh tay **che đầu** và **cổ**, **giữ tư thế đó** cho đến khi hết rung. Nếu không có bàn, ép mình vào một bức tường bên trong nhà, cách xa cửa sổ và bảo vệ đầu và cổ bằng hai cánh tay.
- ▶ **Nếu quý vị đang ở bên ngoài**, hãy cố gắng di chuyển đến một khu vực cách xa các tòa nhà, tường, kính, cây cối, đường dây điện, biển báo, xe cộ hoặc bất cứ mối nguy hiểm tiềm tàng nào khác. Nằm xuống, che người, và giữ vững để bảo vệ cơ thể khỏi các mảnh vỡ.
- ▶ **Nếu quý vị đang lái xe**, hãy tấp vào lề đường một cách an toàn, dừng lại, cài phanh đỗ và ngồi trong xe cho đến khi mặt đất hết rung. Đừng dừng lại dưới các cây cầu, gần đường dây điện, cây cối hoặc bất cứ cấu trúc lớn nào khác mà có thể rơi xuống đầu quý vị.
- ▶ **Nếu quý vị đang ở trên giường**, hãy nằm yên, úp mặt xuống để bảo vệ các cơ quan quan trọng. Giữ vững, đặt cánh tay hay một chiếc gối càng gần đầu càng tốt để bảo vệ đầu và cổ của quý vị cho đến khi mặt đất hết rung.
- ▶ **Nếu quý vị đang ngồi xe lăn**, hãy khóa bánh xe, che đầu và cổ bằng cánh tay, một cuốn sách hoặc gối và giữ cho đến khi mặt đất hết rung.
- ▶ **Nếu quý vị đang ở bãi biển**, hãy đợi cho đến khi hết rung và bình tĩnh đi vào đất liền và vùng đất cao hơn càng sớm càng tốt. Động đất có thể tạo ra sóng thần địa phương chỉ trong vài phút. Biết trước các tuyến đường di tản sóng thần và đi theo các biển báo di tản sóng thần. Đi bộ để tránh kẹt xe. Đừng đi tham quan và tránh xa bờ biển.
- ▶ **Chuẩn bị cho dư chấn**. Dư chấn có thể xảy ra vài phút đến vài tháng sau trận động đất đầu tiên và gây thêm thiệt hại cho các tòa nhà, đường xá, dịch vụ.
- ▶ **Thăm hỏi hàng xóm**.



Trú ẩn dưới một cái bàn vững chắc và che đầu và cổ bằng cánh tay, giữ tư thế như vậy cho đến khi mặt đất hết rung.

Quý vị có biết?

Nước đang di chuyển chỉ cần cao sáu inch là đủ để hạ gục một người, và nước đang di chuyển chỉ cần cao một foot là đủ để quét đi một chiếc xe!



Lũ lụt

Lũ lụt là một trong những thảm họa phổ biến và tốn kém nhất ở Hoa Kỳ. Lũ lụt có thể dẫn đến các thảm họa khác như mất điện, sạt lở đất và lũ quét nguy hiểm. Khi mưa lớn làm bão hòa đất sẽ tạo ra các dòng chảy mảnh vỡ, khiến bùn hình thành, vỡ ra và cuốn theo các mảnh vụn trong các dòng chảy nhanh xuống dốc. Các khu vực bị cháy do cháy rừng, hay “vết sẹo do cháy” đặc biệt có nguy cơ lũ quét và dòng chảy mảnh vỡ vì thiếu thảm thực vật và đất bị cháy không thể hấp thụ nước mưa đúng cách.

TRƯỚC: Chuẩn bị sẵn sàng

- ▶ **Biết mức độ nguy cơ ngập lũ của khu vực quý vị.** Nếu quý vị sống trong khu vực có nguy cơ ngập lũ hoặc một vùng lũ, hãy cân nhắc mua hoặc gia hạn bảo hiểm lũ lụt.
- ▶ **Theo dõi tin tức trên TV, radio và điện thoại di động** về nguy cơ hay cảnh báo lũ lụt khi thời tiết khắc nghiệt.
- ▶ Nếu có yêu cầu, **tắt hệ thống nước, điện và rút phích cắm các thiết bị.**

TRONG LÚC ĐANG XẢY RA LŨ LỤT: Giữ an toàn!

- ▶ **Di tản ngay lập tức** nếu các cơ quan an ninh yêu cầu quý vị làm vậy.
- ▶ **Đừng bao giờ đi bộ, bơi hoặc lái xe** qua nước lũ.
- ▶ **Đừng bao giờ lái xe xung quanh chương ngại vật.**
- ▶ **Tránh xa những cây cầu băng qua vùng nước chảy xiết.**
- ▶ **Tránh đường dây điện bị rơi.** Đừng chạm vào thiết bị điện nếu nó bị ướt hoặc trong lúc quý vị đang đứng trong nước. Nếu an toàn để làm như vậy, hãy tắt điện để tránh bị điện giật.
- ▶ **Nếu quý vị bị mắc kẹt trong một tòa nhà,** hãy lên tầng cao nhất. Đừng leo lên một căn gác kín. Quý vị có thể bị mắc kẹt bởi nước lũ dâng cao. Chỉ lên mái nhà khi cần và ra hiệu kêu cứu.

Lập Bộ Vật Liệu Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Mọi người trong gia đình của quý vị nên có một bộ vật liệu cơ bản mà có thể dễ dàng mang theo bên mình nếu xảy ra trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa. Bộ vật liệu khẩn cấp này phải đủ để duy trì sự sống cho quý vị và gia đình, vật nuôi và/hoặc động vật phục vụ **trong ít nhất 3-5 ngày sau thảm họa**. Quý vị nên bỏ lương thực vào thùng/bao rắn chắc, như thùng nhựa, ba lô hoặc vali nhỏ có bánh xe.

Tin tốt: quý vị có thể đã có một số lương thực này trong nhà! Khi chuẩn bị bộ vật liệu này, hãy nghĩ về nơi quý vị đang sinh sống và cân nhắc bất cứ nhu cầu cụ thể nào quý vị có thể có. Quý vị cũng nên chuẩn bị ít nhất (3) bộ vật liệu: một để lưu trữ trong nhà, một tại nơi làm việc và một để trong xe hơi.

Đánh dấu kiểm tra các món đồ trong lúc chuẩn bị. Kiểm tra bộ vật liệu sau mỗi sáu (6) tháng để thay thế các món đồ bị hỏng hoặc hết hạn.

- ☐ Nước - một gallon một người, một ngày
- ☐ Thực phẩm không dễ hỏng
- ☐ Dụng cụ mở hộp bằng tay
- ☐ Bộ dụng cụ sơ cứu & hướng dẫn sử dụng
- ☐ Đèn pin (chạy bằng năng lượng mặt trời hoặc pin)
- ☐ Radio (quay tay hoặc chạy bằng pin)
- ☐ Pin dự phòng
- ☐ Tiền mặt (mệnh giá nhỏ), thẻ ATM, séc du lịch
- ☐ Bản sao các tài liệu quan trọng trong hộp đựng không thấm nước hoặc túi có thể bịt kín (ví dụ: thẻ An sinh xã hội, bằng lái xe, hộ chiếu, thông tin bảo hiểm, hồ sơ y tế, hợp đồng cho thuê, giấy chứng nhận kết hôn & giấy khai sinh, bản sao thẻ tín dụng & thẻ ATM, hóa đơn tiện ích)
- ☐ Thuốc theo toa (lượng thuốc đủ dùng ít nhất một tuần) với hướng dẫn về liều lượng
- ☐ Chia khóa phụ cho nhà và xe hơi
- ☐ Bộ sạc điện thoại di động (chạy bằng năng lượng mặt trời hoặc pin)
- ☐ Túi ngủ & chăn ấm
- ☐ Quần áo dự phòng (cho thời tiết ấm và lạnh) cho quý vị và từng thành viên trong gia đình
- ☐ Giày rắn chắc
- ☐ Giấy/vở & bút chì
- ☐ Đĩa giấy, ly nhựa & dụng cụ ăn uống
- ☐ Mặt nạ chống bụi, tấm nhựa & băng keo (để giúp lọc không khí bị ô nhiễm)
- ☐ Kéo hoặc kim (để tắt nguồn tiện ích)
- ☐ Bình chữa cháy
- ☐ Hộp que diêm không thấm nước
- ☐ Sách, trò chơi, trò chơi xếp hình, bộ bài hoặc các thứ giải trí khác
- ☐ Còi (để kêu cứu)
- ☐ Bản đồ địa phương

- ☐ Hình ảnh

Đồ dùng vệ sinh cá nhân

- ☐ Khăn lau hoặc khăn lau ẩm
- ☐ Khăn giấy hoặc khăn ăn
- ☐ Túi đựng rác có kích cỡ khác nhau
- ☐ Giấy vệ sinh & khăn giấy
- ☐ Đồ dùng vệ sinh phụ nữ
- ☐ Bàn chải đánh răng & kem đánh răng
- ☐ Xà phòng rửa tay & chất tẩy rửa
- ☐ Dầu gội
- ☐ Cây khử mùi

Đồ dùng cho trẻ em

- ☐ Tã & khăn lau
- ☐ Sữa bột và/hoặc thức ăn trẻ em
- ☐ Quần áo & chăn ấm

Đừng quên thú cưng và/hoặc động vật phục vụ!

- ☐ Giấy tờ nhận dạng & tiêm chủng
- ☐ Túi hoặc lồng
- ☐ Thức ăn & nước uống
- ☐ Dây xích
- ☐ Đồ chơi yêu thích
- ☐ Báo, hộp cát cho mèo, v.v.
- ☐ Hình ảnh thú cưng và/hoặc động vật phục vụ

Những thứ khác để cân nhắc

- ☐ Xe lăn, gậy, dây thắt và/hoặc gậy bốn chân
- ☐ Dụng cụ hỗ trợ ăn uống
- ☐ Thông tin về công ty bán thiết bị đặc biệt và hướng dẫn sử dụng
- ☐ Bất cứ vật dụng nào khác mà quý vị cảm thấy cần thiết (ví dụ: hình ảnh, đồ gia truyền, trang sức, v.v.)



Bảng Chú Giải

Nhu cầu về truy cập và chức năng: Những người mà có thể có các nhu cầu bổ sung về mặt chức năng trước, trong và sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp, bao gồm: duy trì sự tự lập, giao tiếp, vận chuyển, giám sát và chăm sóc y tế. Những người cần hỗ trợ thêm trong việc ứng phó có thể bao gồm người khuyết tật (ví dụ: người khiếm thị hoặc tầm nhìn hạn chế, khiếm thính hoặc khó nghe, người có khả năng di chuyển hạn chế), người lớn tuổi, trẻ em, người không rành tiếng Anh (hoặc không nói tiếng Anh), những người mà không có phương tiện vận chuyển hoặc sống trong các cơ sở điều trị.

Khuyến cáo theo dõi nhiệt quá độ: Khuyến cáo này do Cơ quan Dịch vụ Thời tiết Quốc gia đưa ra khi có nguy cơ sóng nhiệt cao nhưng không chắc chắn về thời điểm.

Cảnh báo nhiệt quá độ: Cơ quan Dịch vụ Thời tiết Quốc gia đưa ra cảnh báo này khi điều kiện nhiệt cực kỳ nguy hiểm dự kiến sẽ xảy ra ở một khu vực cụ thể. Cảnh báo thường được đưa ra khi chỉ số nhiệt tối đa dự kiến là 105° Fahrenheit hoặc cao hơn trong ít nhất 2 ngày và nhiệt độ không khí vào ban đêm sẽ không giảm xuống dưới 75° Fahrenheit. Tìm Khu vực Mát mẻ trong quận và mẹo an toàn nhiệt tại CoolZones.org.

Theo dõi lũ lụt: Lũ lụt có thể xảy ra trong khu vực. Theo dõi dự báo thời tiết và chuẩn bị để di chuyển đến vùng đất cao hơn.

Cảnh báo lũ lụt: Dự kiến sẽ có lũ lụt, cần hành động để giữ an toàn. Di chuyển đến vùng đất cao hơn ngay lập tức, phải thận trọng hơn nếu lái xe và thường xuyên theo dõi dự báo thời tiết.

Đóng cửa đường tuyệt đối: (Các) con đường đóng cửa, không phương tiện giao thông nào được vào ngoại trừ nhân viên thực thi pháp luật và cứu hỏa.

Đóng cửa đường không tuyệt đối: (Các) con đường đóng cửa, không phương tiện giao thông nào được vào, ngoại trừ nhân viên thực thi pháp luật và cứu hỏa, và nhân viên giải quyết sự cố nghiêm trọng (ví dụ: các công ty tiện ích, Nhóm đánh giá thiệt hại, Caltrans, Công trình của quận, v.v.)

Chỉ đóng cửa đối với cư dân: Đóng cửa đường không tuyệt đối, với ngoại lệ là cư dân và các cơ quan chính phủ địa phương hỗ trợ ứng phó và khắc phục thảm họa.

Nhà tạm trú: Một chỗ ở tạm thời cho cư dân di tản khi thảm họa hoặc sự cố quy mô lớn đòi hỏi mọi người phải ra khỏi nhà ít nhất một đêm. Các nhà tạm trú cung cấp dịch vụ, bữa ăn và thường được điều hành bởi Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ.

Điểm di tản tạm thời: Một địa điểm do Sở Cảnh sát hoặc Sở Cứu Hỏa chỉ định là nơi tạm thời để di tản khi xảy ra thảm họa hoặc sự cố quy mô lớn. Không dành cho mục đích ở lại qua đêm và không cung cấp dịch vụ cho người di tản.

Theo dõi sóng thần: Nếu gần đây có động đất thì sóng thần có thể xảy ra. Luôn theo dõi tin tức và sẵn sàng để hành động khi cần.

Thông báo về sóng thần: Sóng thần theo dự kiến sẽ xảy ra hoặc đang xảy ra, dòng chảy và sóng có thể mạnh hoặc rất gần bờ. Tránh xa nước, tránh xa các bãi biển và đường thủy. Thực hiện theo tất cả chỉ dẫn từ các cơ quan địa phương.

Cảnh báo sóng thần: Dự kiến sẽ xảy ra hoặc đang xảy ra sóng thần có thể gây ra lũ lụt trên diện rộng. Lũ lụt ven biển nguy hiểm, dòng chảy có thể mạnh. Có khuyến cáo di tản. Di chuyển vào đất liền và đến vùng đất cao hơn ngay lập tức. Thực hiện theo các biển hiệu di tản sóng thần và hướng dẫn từ các cơ quan địa phương.

Các Nguồn Hỗ Trợ Khác & Nhắc Nhở Nhanh

- ▶ Trang web về chuẩn bị của quận: ReadySanDiego.org.
- ▶ Đăng ký số điện thoại di động, số điện thoại VoIP và email của quý vị tại ReadySanDiego.org/AlertSanDiego.
- ▶ Tải xuống ứng dụng SD Emergency miễn phí, có sẵn bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha cho thiết bị di động iOS và Android. Tham khảo trang web ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp.
- ▶ Trong trường hợp khẩn cấp, truy cập SDCountyEmergency.com hoặc Ứng dụng SD Emergency để cập nhật tin tức, tìm nhà tạm trú, khu vực di tản, vành đai nguy hiểm, thông tin chính thức trên mạng xã hội, v.v.
- ▶ Các đài phát thanh chính của Hệ thống Cảnh báo Khẩn cấp của Quận San Diego là KOGO AM 600 và KLSD AM 1360.
- ▶ Để có thông tin về phục hồi, hãy truy cập SDCountyRecovery.com.
- ▶ Đối với các câu hỏi không khẩn cấp và tin tức mới nhất về thảm họa, gọi 211.
- ▶ Nếu quý vị đang gặp một trường hợp khẩn cấp đe dọa tính mạng, gọi 911.
- ▶ Tham gia Nhóm Ứng phó Khẩn cấp Cộng đồng (CERT): ReadySanDiego.org/get_involved.
- ▶ Theo dõi chúng tôi trên Twitter: Twitter.com/ReadySanDiego (Tiếng Anh) hoặc Twitter.com/ListoSanDiego (Tiếng Tây Ban Nha).
- ▶ Xem trang Facebook của chúng tôi: Facebook.com/ReadySanDiego.



ReadySanDiego.org

Prepare. Plan. Stay Informed.

Thông tin được trình bày trong kế hoạch này được cho là chính xác và có giá trị thực tế trong phòng chống thảm họa, tuy nhiên, không có gì trong hướng dẫn này đảm bảo quý vị sẽ được bảo vệ. Quận San Diego, Văn phòng Dịch vụ Khẩn cấp của Quận San Diego (San Diego Office of Emergency Services), Tổ chức Dịch vụ Khẩn cấp Thống nhất của Quận San Diego (Unified San Diego County Emergency Services), Hội đồng Thảm họa Thống nhất (Unified Disaster Council), và các lãnh đạo, nhân viên và đại diện của mỗi tổ chức không chịu trách nhiệm pháp lý về tính chính xác, tính đầy đủ hoặc tính hữu ích của bất cứ thông tin, sản phẩm hoặc quy trình nào được tiết lộ ở đây hoặc đối với bất cứ thương tích hoặc thiệt hại nào phát sinh từ bất cứ thảm họa hoặc sự cố nào mà dẫn đến việc sử dụng hoặc áp dụng thông tin, sản phẩm hoặc quy trình được mô tả hoặc tiết lộ ở đây.

Mẹo an toàn về nước:

Trong trường hợp khẩn cấp, quý vị có thể xử lý nước bằng cách trộn 16 giọt thuốc tẩy gia dụng thông thường cho mỗi gallon nước. Không dùng thuốc tẩy có mùi hương, thuốc tẩy không phai màu, hoặc thuốc tẩy có thêm chất tẩy rửa.

Đun sôi là phương pháp xử lý nước an toàn nhất. Dùng nồi

hoặc ấm đun nước cỡ lớn để đun sôi nước trong đầy một phút. Để nước nguội trước khi uống.



Quận San Diego Văn Phòng Dịch Vụ Khẩn Cấp
5580 Overland Ave., Suite 100, San Diego, CA 92123-1294
Điện thoại nhà: (858) 565-3490 | Fax: (858) 565-3499



Ấn phẩm này được thực hiện với tài trợ của Ban Giám đốc Các Chương Trình Tài Trợ của Cơ Quan FEMA thuộc Bộ An ninh Nội địa Hoa Kỳ. Các quan điểm, ý kiến thể hiện trong tài liệu này là thuộc về các tác giả và không nhất thiết phản ánh lập trường hoặc chính sách chính thức của Ban Giám đốc Các Chương Trình Tài Trợ của Cơ Quan FEMA hoặc Bộ An ninh Nội địa Hoa Kỳ.