

# Gửi: Các cư dân khu vực Phía Bắc Miền Trung Texas

## KnoWhat2Do Think.Prepare.Act.



Trong trường hợp khẩn cấp, KnoWhat2Do! Có các chuyên gia ứng phó khẩn cấp lành nghề và tận tâm trên toàn khu vực Phía Bắc Miền Trung Texas, luôn sẵn lòng giúp đỡ quý vị trong trường hợp xảy ra thảm họa. Tuy nhiên chính quý vị mới là sự bảo vệ tốt nhất cho bản thân mình. Cuốn cẩm nang hữu ích này sẽ hướng dẫn quý vị cách dự liệu, chuẩn bị sẵn sàng và hành động để bảo vệ an toàn cá nhân cho quý vị cũng như sự an toàn của những người xung quanh quý vị.

KnoWhat2Do. Được thiết lập với sự hợp tác của các chính quyền khu vực Phía Bắc Miền Trung Texas, chiến dịch KnoWhat2Do tiếp cận hàng triệu người trong khu vực 16 quận của chúng ta. Thông qua Website [www.KnoWhat2Do.com](http://www.KnoWhat2Do.com), một cẩm nang hướng dẫn cách chuẩn bị sẵn sàng và DVD giáo dục song ngữ với đầy đủ các thông tin ngắn gọn và lời khuyên hữu dụng, người sử dụng sẽ tìm thấy ngay thông tin về cách hướng dẫn chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với thảm họa. Có các bước mà quý vị có thể thực hiện để bảo vệ bản thân cũng như gia đình quý vị. **Dự liệu. Chuẩn bị sẵn sàng. Hành động.** [www.KnoWhat2Do.com](http://www.KnoWhat2Do.com)

# Mục Lục



## Biết Các Nguy Cơ Của Quý Vị.....Dụ Liệu.1

|   |          |
|---|----------|
| <b>Vượt qua Con Bão: Thời Tiết Khắc Nghiệt.....</b> | <b>1</b> |
| Mùa Giông Lớn và Sét.....                           | 2        |
| Lũ Lụt và Lũ Quét.....                              | 5        |
| Mưa Đá.....   | 6        |
| Lốc Xoáy.....                                       | 8        |
| Thời Tiết Mùa Đông.....                             | 11       |
| Thời Tiết Quá Nóng, Hạn Hán và Cháy Rừng.....       | 13       |
| Những Người Theo Dõi Phát Hiện Bão.....             | 17       |
| Lưu Ý so với Cảnh Báo.....                          | 18       |
| Động Đất.....                                       | 18       |

## Biết Các Nguy Cơ Của Quý Vị

|  |    |
|--|----|
| Vật Liệu Nguy Hiểm.....                                | 19 |
| Hóa Chất Công Nghiệp.....                              | 20 |
| Sinh Học.....  | 21 |
| Hạt Nhân/Phóng Xạ.....                                 | 23 |
| Vận Chuyển Nguyên Vật Liệu Độc Hại.....                | 24 |
| Hóa Chất Gia Dụng.....                                 | 25 |
| Đại Dịch/Dịch Bệnh.....                                | 26 |
| Khủng Bố.....  | 28 |
| Các Vụ Nổ Súng Ở Nơi Làm Việc hoặc Trường Đại Học..... | 30 |
| Giếng và Đường Ống Dẫn Khí Đốt.....                    | 33 |
| Ngộ Độc Khí Carbon Monoxide.....                       | 35 |
| Du Hành vào Mùa Lễ.....                                | 36 |
| Các Mối Nguy Hiểm Trong Mùa Lễ.....                    | 37 |
| Hỏa Hoạn Trong Nhà.....                                | 40 |
| Khẩn Cấp 9-1-1.....                                    | 44 |

# epare

Kế Hoạch Bảo Vệ An Toàn Cá Nhân.....Chuẩn Bị Sẵn Sàng.1

Kế Hoạch là như thế nào?..... 1

Lập Kế Hoạch Trước..... 2

Chuẩn Bị Sẵn Sàng..... 4

Bộ Đồ Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp Dành Cho Xe Cộ... 6

Lập Kế Hoạch Liên Lạc ..... 7

Chăm Sóc Những Người Có Nhu Cầu Trợ Giúp Sinh Hoạt..... 8

Lập Kế Hoạch cho Thú Cưng..... 9

## t

Tham Gia.....Hành Động.1

Hệ Thống Thông Báo Khẩn Cấp..... 5

Bảo Vệ Cộng Đồng của Quý Vị..... 6

Bảo Vệ Khu Phố của Quý Vị..... 7

Trú Ẩn Tại Chỗ so với Sơ Tán..... 8

Khắc Phục Thảm Họa

Tìm Lại Niềm Hy Vọng..... 10

Trở Về Nhà..... 12

Các Nguồn Trợ Giúp

Danh Mục Cơ Quan Quản Lý Ứng Phó Khẩn Cấp tại Quận

Địa Phương..... 17

Các Trang Mạng của Liên Bang..... 17

Các Trang Mạng của Tiểu Bang..... 18

Các Trang Mạng Khu Vực..... 18

Các Trang Mạng của Tổ Chức Bất Vụ Lợi..... 18



**Think**





# VƯỢT QUA CƠN BÃO: THỜI TIẾT KHẮC NGHIỆT

Nếu ý tưởng chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với thời tiết khắc nghiệt của quý vị chỉ là quăng một chiếc ô vào trong thùng xe, thì mục này là dành cho quý vị. Những người đã từng trực tiếp trải qua một cơn lốc xoáy hay lũ quét sẽ cho quý vị biết thời tiết khắc nghiệt ở khu vực Phía Bắc Miền Trung Texas có thể nghiêm trọng và gây hoang mang như thế nào. Rất may là đa số thời tiết đều có thể dự báo trước được. Nhưng đáng tiếc là nhiều trường hợp tử vong liên quan đến thời tiết vẫn xảy ra hàng năm ở Phía Bắc Miền Trung Texas mặc dù đã được cảnh báo trước. Bước đầu tiên để chuẩn bị sẵn sàng là hiểu rằng thời tiết khắc nghiệt có thể xảy ra vào bất cứ lúc nào—và nó có thể xảy đến với quý vị.

**Hàng năm, người Mỹ gặp trung bình:**

- 100,000 cơn mưa giông
- 10,000 cơn mưa giông lớn
- 5,000 trận lũ lụt hoặc lũ quét
- 1,000 cơn lốc xoáy
- 2 cơn bão gây chết người

**Ở Phía Bắc Miền Trung Texas, hàng năm trung bình có:**

- 12 cơn lốc xoáy
- 258 cơn mưa giông lớn (mưa đá lớn, gió gây thiệt hại)
- 68 trận lũ quét
- 5 người mất mạng do nhiệt độ quá nóng

NGUỒN DỮ LIỆU: [stormready.noaa.gov](https://stormready.noaa.gov)

Dự Liệu.1



# Mưa Giông Lớn và Sét



Những cơn mưa giông có thể thú vị khi chiêm ngưỡng, đặc biệt là khi ngắm nhìn từ chiếc ghế tràng kỷ ẩm áp và dễ chịu trong nhà. Ngoài việc tránh mưa ướt, sau đây là lý do khác nên ở trong nhà (và không sử dụng điện thoại)—số người mất mạng **do** sét hàng năm nhiều hơn cả lốc xoáy. Vì mỗi cơn mưa giông đều có sét, nên quý vị cần chuẩn bị sẵn sàng! Lũ quét và mưa đá cũng là các mối nguy hiểm liên quan đến mưa giông.

Một phần ngàn, hai phần ngàn, **KABOOM!** Khi đếm số giây giữa ánh chớp và tiếng sấm và chia cho 5, quý vị có thể ước tính được khoảng cách giữa quý vị với nơi có sét đánh (tính theo dặm).

## Dữ Liệu Thực Tế về Mưa Giông

- Ở Phía Bắc Miền Trung Texas, đa số các cơn mưa giông đều xảy ra vào buổi chiều.
- Sấm sét đôi khi có thể xuất hiện trong cơn bão tuyết!
- Vào bất cứ thời điểm nào đều có hơn 1,800 cơn mưa giông đang diễn ra ở trên thế giới—có nghĩa là 16 triệu cơn mưa giông như vậy một năm!
- Mưa giông thông thường kéo dài khoảng 3 tiếng đồng hồ và có thể có quy mô khác nhau từ vài dặm cho đến vài trăm dặm.



## Những Lời Khuyên Bảo Vệ An Toàn Trong Trường Hợp Có Sét Đánh và Mưa Giông Lớn:

- **Khi nghe thấy tiếng sấm, hãy vào trong nhà.**
- Nếu quý vị có thể nghe thấy tiếng sấm, quý vị ở khoảng cách đủ gần để có thể bị sét đánh—hãy tìm ngay nơi trú ẩn an toàn.
- Di chuyển đến một tòa nhà vững chãi và tránh xa cửa sổ (đứng trú ẩn trong nhà kho, dưới cây đứng trơ trọi hoặc ở trong xe mui trần).
- Nếu không có nơi trú ẩn vững chãi, hãy vào trong một chiếc xe có mui cứng và đóng cửa sổ.
- Rời khỏi thuyền và tránh xa nước.
- Tháo nguồn điện của các thiết bị và tránh sử dụng điện thoại trừ trường hợp khẩn cấp (có thể sử dụng máy điện thoại di động, nhưng không nên dùng máy điện thoại cố định).

NGUỒN THÔNG TIN: CD về Thời Tiết Khắc Nghiệt

## Nếu Có Người Bị Sét Đánh:

- Gọi ngay 911 để được giúp đỡ. Bị sét đánh có thể gây phỏng hoặc gây tổn thương hệ thần kinh, gãy xương và mất thính giác và thị giác.
- Quý vị có thể chạm vào họ—họ không truyền điện.
- Tiến hành sơ cứu hoặc hồi sức tim phổi (CPR) nếu cần thiết.



# THỰC TẾ SO VỚI LẦM TƯỞNG VỀ SÉT ĐÁNH:

**Lầm Tưởng:** Sét không bao giờ đánh vào một chỗ hai lần.

**Thực Tế:** Sét có những nơi “ưa thích”, những nơi này có thể bị sét đánh nhiều lần trong một cơn mưa giông.

**Lầm Tưởng:** Nếu trời không mưa, thì không có nguy cơ bị sét đánh.

**Thực Tế:** Sét đánh thường xảy ra mà không liên quan đến mưa lớn và có thể xảy ra cách nơi mưa tới 10 dặm.

**Lầm Tưởng:** Đế giày cao su hoặc lốp cao su trên một chiếc xe có thể bảo vệ bạn tránh bị sét đánh.

**Thực Tế:** Giày có đế cao su và lốp cao su KHÔNG bảo vệ chống sét đánh. Tuy nhiên, khung thép của một chiếc xe mui cứng có tác dụng bảo vệ tốt hơn nếu quý vị không chạm vào kim loại. Mặc dù quý vị có thể bị thương tích nếu sét đánh xe của quý vị, nhưng quý vị vẫn an toàn hơn nhiều khi ở trong xe hơn là ở bên ngoài.

**Lầm Tưởng:** Người bị sét đánh mang điện trong người nên đừng chạm vào họ.

**Thực Tế:** Những nạn nhân bị sét đánh không mang điện trong người và nên được chữa trị ngay.

**Lầm Tưởng:** “Sét đánh do nhiệt nóng” xảy ra sau những ngày mùa hè rất nóng và không gây nguy hiểm.

**Thực Tế:** Đúng như tên gọi, “sét đánh do nhiệt nóng” thường là sét từ một cơn mưa giông quá xa nên không thể nghe thấy tiếng sấm. Tuy nhiên, cơn mưa giông đó có thể di chuyển về hướng quý vị, vì vậy hãy chuẩn bị sẵn sàng!

NGUỒN DỮ LIỆU: [fema.gov/kids](https://fema.gov/kids)



# Lũ Lụt và Lũ Quét



Lốc xoáy rất ấn tượng, tuy nhiên Lũ Quét lại cướp đi tính mạng của nhiều người hàng năm trên toàn thế giới hơn bất kỳ mối nguy hiểm nào khác liên quan đến thời tiết khắc nghiệt. Chỉ cần 6 inch nước lũ chảy xiết cũng có đủ lực để quật ngã một người lớn và chỉ cần 2 feet nước cũng sẽ cuốn trôi đa số các xe cộ, kể cả xe bán tải và xe SUV. Bất kỳ khi nào quý vị gặp nước dâng cao và đặc biệt là khi có cảnh báo về Lũ Quét, Hãy Bỏ Chạy Đứng Bỏ Mạng vì Chết Đuối™. Đừng bao giờ xem thường sức mạnh của nước.

NGUỒN THÔNG TIN: Mark Fox NWS Fort Worth

## Các Lời Khuyên về Bảo Vệ An Toàn Khi Có Lũ Quét:

- Rời khỏi các khu vực có thể bị lụt lội, chẳng hạn như những điểm trũng, hẻm núi, mương rãnh v.v...
- Đừng lái xe đi qua nơi có nước tù đọng.
- Làm theo linh cảm của quý vị; Đừng bao giờ dờ dẫm hoặc tìm cách đi vòng qua một tấm ba-ri-e nơi đường xá đang bị lụt lội.
- Đừng bao giờ lái xe qua những con đường bị ngập lụt trong trường hợp lề đường không còn nguyên vẹn nữa.
- Nếu xe của quý vị bị tắc, hãy rời khỏi xe ngay và tìm khu đất cao hơn. Thận trọng khi lái xe vào buổi tối vì khó nhìn và nhận biết các nguy cơ ngập lụt hơn.
- Đừng cắm trại hoặc đậu xe dọc theo các con suối và mương, đặc biệt là trong các điều kiện thời tiết đe dọa.
- Chú ý đến các biển cảnh báo.

NGUỒN THÔNG TIN: CD về Thời Tiết Khắc Nghiệt



Lũ quét và ngập lụt bình thường khác nhau như thế nào? Lũ quét xảy ra khi mưa lớn và xảy ra rất nhanh. Lũ quét cũng kết thúc rất nhanh. Ngập lụt thông thường xảy ra do mưa kéo dài hơn, tràn nước từ hồ hoặc vỡ đê. Ngập lụt ít xảy ra đột ngột hơn, dễ dự báo trước hơn, và kéo dài hơn.





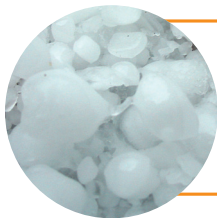
# Mưa Đá

Trời đang sập! Trời đang sập! Ồ nhưng mà—đó chỉ là mưa đá. Những viên đá đông cứng được tạo thành khi hạt mưa đi qua một lớp không khí lạnh trên đường xuống trái đất. Không khí lạnh khiến cho những hạt mưa đông lại thành những khối đá nhỏ. Mưa đá thường hay gây thiệt hại nhất cho tài sản, xe cộ (quý vị có còn nhớ tất cả những “sự kiện Bán Hàng Giá Rớt như Mưa Đá” tại đại lý bán xe trong vùng không?) và mùa màng; gây thiệt hại hơn 1 tỷ Mỹ kim hàng năm. Trên thực tế, cơn mưa đá gây thiệt hại về tiền nhất trong lịch sử Hoa Kỳ xảy ra ở San Antonio vào tháng Tư năm 2016. Nhưng vì những viên đá lớn có thể rơi với tốc độ nhanh hơn 100mph, điều quan trọng là quý vị cần để phòng và học cách ứng phó khi có mưa đá.

## Những Lời Khuyên Bảo Vệ An Toàn Khi Có Mưa Đá:

- Khi trời mưa, hãy tìm nơi trú ẩn. Mưa đá bất kỳ kích cỡ như thế nào cũng có thể gây nguy hiểm khi kèm theo gió lớn.
- Các bề mặt có thể trơn trượt, vì vậy hãy thận trọng khi quý vị ở ngoài trời.
- Khi lái xe vào trong một cơn mưa đá, hãy tìm một nơi an toàn để dừng xe và quay xe để mưa đá rơi vào cần gạt nước. Kính bảo hộ sẽ bảo vệ quý vị. Mưa đá có thể làm vỡ kính ở những cửa sổ khác.

NGUỒN THÔNG TIN: Những Cơn Mưa Giông Mạnh Nhất Tự Nhiên, Cẩm Nang Hướng Dẫn Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó.



**Oái! Viên mưa đá lớn nhất từng được ghi nhận nặng hơn 1.6 pounds và lớn 5.67 inches.**





Quý vị còn nhớ cơn lốc xoáy kinh hoàng tấn công Garland và Rowlett vào tháng Mười Hai năm 2015 không? Lốc xoáy Garland-Rowlett đứng số 1 về lốc xoáy gây chết người và ở cấp độ cao nhất ở Quận Dallas trong tháng Mười Hai (cấp độ EF4 với 10 trường hợp tử vong). Phần lớn khu vực này hiện đã ở dưới “nguy cơ tăng cường” đối với các mối nguy hiểm chính là mưa đá lớn, gió gây hư hại và lốc xoáy.

Xe bị bẹp dúm do mưa đá to cỡ trái bưởi, cây và các bụi cây hoàn toàn bị vật trụ và mưa trút xuống ở tốc độ tới ba inch trong vòng ba mươi phút, gây lũ quét lớn.





Trung bình mỗi năm Texas có 125 cơn lốc xoáy – nhiều hơn bất kỳ tiểu bang nào khác. Oklahoma đứng hàng thứ hai, với trung bình 54 cơn lốc xoáy mỗi năm. Lốc xoáy có thể xảy ra bất cứ thời điểm nào trong năm, nhưng mùa xuân và mùa hè được coi là mùa lốc xoáy. Mặc dù có thể xảy ra vào bất cứ thời điểm nào trong ngày, lốc xoáy thường hay xảy ra nhất trong khoảng thời gian từ 3 đến 9 giờ tối. Vì vậy khi chương trình trò chuyện buổi chiều hoặc chương trình giải trí buổi tối của quý vị bị gián đoạn vì có cảnh báo hoặc lưu ý lốc xoáy – hãy chú ý và đừng đi ra ngoài!

## Khi cảnh báo hoặc lưu ý lốc xoáy đã được ban hành, hãy chú ý đến:

- Bầu trời tối, thường có màu hơi xanh lá cây
- Tầng mây (mây dày và thấp, không có mưa và có thể bắt đầu xoáy tròn)
- Mưa đá lớn
- Tiếng âm lớn; giống như tiếng xe lửa chở hàng

### Lưu ý:

- Một số cơn lốc xoáy trông giống như chiếc phễu, chỉ kéo dài một phần xuống mặt đất. Hãy để ý đến các dấu hiệu rác bụi bị cuốn ở phía dưới chiếc phễu đó.
- Lốc xoáy có thể bị gián đoạn do mưa hoặc những đám mây sà xuống thấp.

Nguồn Dữ Liệu: Những Cơn Mưa Giông Mạnh Nhất Tự Nhiên, Cẩm Nang Hướng Dẫn Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó.

WWW.KNOWWHAT2DO.COM





## Những Lời Khuyên Bảo Vệ An Toàn Khi Gặp Lốc Xoáy:

- Chọn một nơi trú ẩn trong nhà hoặc cơ sở kinh doanh của quý vị, chẳng hạn như tầng hầm, và tới đó chờ trong trường hợp xảy ra thời tiết xấu.
- Nếu không có nơi trú ẩn ở dưới mặt đất, hãy chuyển đến một căn phòng ở bên trong hoặc hàng lang ở tầng lầu thấp nhất và chui xuống phía dưới đồ nội thất vững chắc nhất.
- Tránh xa cửa sổ.
- Đừng tìm cách chạy trốn lốc xoáy bằng xe – hãy ra khỏi xe ngay và tìm nơi trú ẩn trong một tòa nhà vững chắc.
- Nếu không có nơi trú ẩn, hãy ra khỏi xe và tìm nơi trũng thấp nhất (mương, khe núi, v.v...) nằm sắp duỗi dài và dùng hai tay che đầu.
- Đôi khi, lốc xoáy diễn biến nhanh đến mức không thể cảnh báo trước được.
- Tiếp tục để ý các dấu hiệu lốc xoáy đang tới gần và lưu ý tránh các đồ vật bay trên không trung do lốc cuốn.
- Bao giờ cũng nên rời khỏi các căn nhà di động.
- Đừng chờ cho đến khi cơn bão thực sự đến, vì lúc đó đã quá trễ.

NGUỒN THÔNG TIN: CD về Thời Tiết Khắc Nghiệt





## THỰC TẾ SO VỚI LẦM TƯỞNG VỀ LỐC XOÁY

**Lầm tưởng:** Những khu vực gần sông, hồ và núi thường an toàn không bị lốc xoáy.

**Thực Tế:** Không có nơi nào là an toàn đối với lốc xoáy. Vào cuối những năm 1980, một cơn lốc xoáy cuốn qua Yellowstone National Park càn quét và tàn phá từ dưới lên trên một ngọn núi cao 10,000 foot.

Nguồn Dữ Liệu: Mark Fox, NWS Fort Worth

**Lầm Tưởng:** Áp suất thấp cùng với lốc xoáy khiến cho các tòa nhà “nổ tung” khi lốc xoáy đi qua phía trên đầu.

**Thực Tế:** Gió lớn và đồ vật bắn vào trong các tòa nhà gây hư hỏng nhiều nhất.

**Lầm Tưởng:** Nên mở cửa sổ trước khi lốc xoáy đến để cân bằng áp suất và giảm thiểu hư hại.

**Thực Tế:** Mở cửa sổ khiến gió lọt vào trong tòa nhà. Đừng đứng đến cửa sổ; di chuyển ngay đến một nơi an toàn

**Nguồn Dữ Liệu:** Những Cơn Mưa Giông Mạnh Nhất Tự Nhiên, Cẩm Nang Hướng Dẫn Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó.



# Thời Tiết Mùa Đông



Chỉ cần nhắc đến cái lạnh cóng của mùa đông, tình hình giao thông và thương mại ở Phía Bắc Miền Trung Texas cũng bị đông cứng. Tại sao lại như vậy? Mặc dù thời tiết lạnh mang lại sự thay đổi mới lạ, nhưng đa số mọi người đều không chuẩn bị sẵn sàng đón nhận. Mưa tuyết, tuyết và đá lạnh có thể tuyệt vời cho các hoạt động bên ngoài – nhưng cũng gây ra nhiều vụ tai nạn xe, làm hạ thân nhiệt và ngộ độc khí carbon monoxide do lò sưởi bị lỗi. Ngoài ra, một vài inch đá băng cũng có thể làm rơi các đường dây điện, gây cúp điện trong nhiều ngày. Còn trên đường, quãng đường ngắn đến nhà bà cũng có thể biến thành kỳ cắm trại ngẫu hứng ở trong xe. Chỉ cần lập kế hoạch trước đôi chút, quý vị cũng có thể bảo vệ bản thân quý vị và tận hưởng những hoạt động thú vị khi thời tiết đóng băng.

## Những Lời Khuyên Bảo Vệ An Toàn trong Điều Kiện Thời Tiết Mùa Đông:

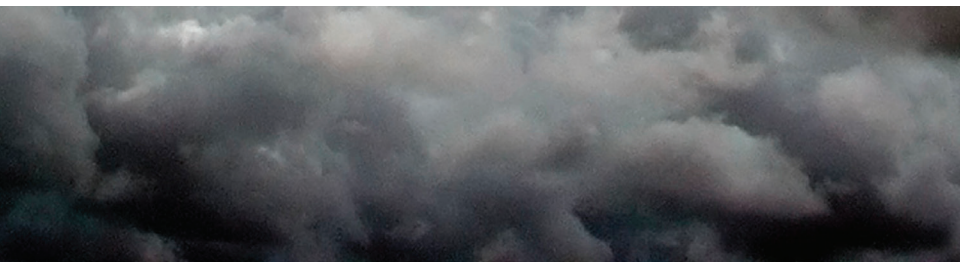
- Mặc nhiều lớp quần áo ấm, nhẹ và rộng rãi thay vì một lớp quần áo dày. Bảo đảm quần áo bên ngoài là loại chống thấm nước.
- Bảo đảm nguồn sưởi của quý vị làm việc bình thường và được thông gió thích hợp. Bảo dưỡng máy sưởi theo định kỳ.
- Tránh lái xe trên cầu và cầu vượt - những nơi này thường bị đông cứng nhanh hơn đường xá bình thường.
- Bảo vệ chiếc xe của quý vị trong thời tiết mùa đông. Xối rửa hệ thống làm lạnh, thay cục làm lạnh, thay cần gạt nước, v.v.. Lập Một Bộ Đồ Dùng trong Thời Tiết Mùa Đông để phòng quý vị bị lạc đường (xem trang chuẩn bị Sẵn Sàng.6)
- Chuẩn bị cho các đường ống nước ứng phó với thời tiết mùa đông. Để vòi nước tiếp tục chảy nhỏ giọt khi nhiệt độ giảm xuống dưới mức đông lạnh.
- Đặc biệt lưu ý để bảo đảm sức khỏe và an toàn cho các thú vật bằng cách cung cấp nhiều nước, cũng như nơi trú ẩn thích hợp.

**Đá đen là do những hạt mưa cực lạnh tạo thành một lớp màng đá băng trong suốt trên đường (gọi là “đen” bởi vì quý vị có thể nhìn thấy lớp nhựa đường đen xuyên qua lớp đá này). Rất khó nhìn thấy và cực kỳ trơn, vì vậy hãy cảnh giác với mỗi nguy hiểm này khi nhiệt độ hạ xuống gần mức đóng băng!**



## El Niño và La Niña:

Các hiện tượng thời tiết quy mô lớn góp phần dẫn đến quy luật mùa đông mà chúng ta nhìn thấy ở Phía Bắc Miền Trung Texas. Nghiên cứu gần đây cho thấy El Niño và La Niña có thể có vai trò quan trọng đối với các điều kiện thời tiết mà chúng ta đang trải qua.



### Những hiện tượng này là gì?

El Niño và La Niña là những biến đổi về hệ thống tuần hoàn của đại dương và bầu khí quyển, kéo dài trong nhiều tháng. Đặc điểm dễ nhận biết nhất của các hiện tượng thời tiết này là tình trạng làm nóng hoặc làm lạnh vùng nước ở miền đông và miền trung khu vực Thái Bình Dương nhiệt đới. Hiện tượng thời tiết El Niño có thể xảy ra nếu vùng nước ấm hơn bình thường và hiện tượng La Niña có thể xảy ra nếu thấy có hiện tượng nước lạnh hơn bình thường ở khu vực này.

### Các hiện tượng thời tiết này ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào?

Mùa đông El Niño: Phía Bắc Miền Trung Texas thường có thời tiết lạnh nhưng không phải là cực lạnh. Khu vực này cũng thường nhận được lượng mưa trên mức bình thường. Mùa đông La Niña: Với đặc điểm nhiệt độ ấm hơn bình thường, lượng mưa dưới mức bình thường ở khu vực Phía Bắc Miền Trung Texas. Những mùa đông với điều kiện thời tiết không quá nóng hoặc quá lạnh, không phải là El Niño hay La Niña thường có nhiệt độ trung bình gần mức bình thường. Tuy nhiên, các sự kiện thời tiết mùa đông khắc nghiệt nhất của chúng ta thường xảy ra vào những mùa đông gần như không có hai hiện tượng thời tiết này.

NGUỒN DỮ LIỆU: [srh.noaa.gov](http://srh.noaa.gov)

Cập nhật thông tin mới nhất về hạn hán đối với Phía Bắc Miền Trung Texas tại <http://www.srh.noaa.gov/fwd/?n=drought>



# Thời Tiết Quá Nóng Hạn Hán và Cháy Rừng



Mùa hè Texas rất nóng, và không có gì giống như vậy! Thận trọng – nhiệt độ quá nóng không chỉ giết chết vườn cỏ mà còn khiến cơ thể quý vị vượt quá mức giới hạn chịu đựng. Người cao niên, trẻ nhỏ và những người bị bệnh hoặc quá mập thường hay gánh chịu hậu quả nhiều nhất khi nhiệt độ tăng. Hạn hán và cháy rừng cũng có thể là do nhiệt độ quá nóng, mưa ít và hành vi bất cẩn. Học cách áp dụng các biện pháp để bảo vệ bản thân quý vị và môi trường của quý vị.

## Chủ Đề Nóng: Có Được Thông Tin Thực Tế

- Hàng trăm người Mỹ tử vong do nhiệt độ quá nóng. Trẻ em, người cao niên, và những người đang bệnh tật hoặc mập phì thường dễ trở thành nạn nhân hơn.
- Các thương tích liên quan đến nhiệt nóng là những trường hợp tử vong có thể phòng ngừa được.
- Trong giai đoạn từ 1999-2009, hơn 7,000 người, trung bình mỗi năm 658 người, phải hứng chịu các ảnh hưởng của nhiệt độ nóng và bức xạ mặt trời.

NGUỒN DỮ LIỆU: [srh.noaa.gov](http://srh.noaa.gov), [CDC](http://CDC), và [accuweather.com](http://accuweather.com)

## Những Căn Bệnh Liên Quan Đến Thời Tiết Nóng

Nhiệt độ cao, giống như nhiệt độ vào mùa hè ở phía Bắc Miền Trung Texas, cùng với độ ẩm cao, có thể gây ra nhiều bệnh do nhiệt độ nóng với mức độ nghiêm trọng khác nhau, từ chuột rút do nhiệt độ nóng ở mức độ nhẹ, cho tới kiệt sức do nóng, cho tới đột quỵ do nóng có thể đe dọa đến tính mạng.



## Chuột Rút do Nóng:

Tình trạng co thắt cơ bắp gây đau đớn. Tình trạng này có thể xảy ra khi tập thể dục nặng và thường là do tình trạng mất nước.

### Các Dấu Hiệu và Triệu Chứng:

- Những cơn co thắt giống như chuột rút ở chân vào ban đêm nhưng nặng hơn nhiều. Chúng thường xảy ra ở vùng bắp chân, cánh tay, bụng và lưng.

### Nếu quý vị nghi ngờ có tình trạng chuột rút do nóng:

- Hãy làm mát và nghỉ ngơi.
- Uống đồ uống dành cho những người chơi thể thao có chất electrolyte hoặc nước trái cây trong suốt.
- Nhẹ nhàng duỗi dài và xoa bóp các vùng cơ bị ảnh hưởng.
- Gọi bác sĩ của quý vị nếu những cơn chuột rút không hết trong vòng một giờ đồng hồ.

## Kiệt Sức do Nóng:

Tình trạng kiệt sức bắt đầu đột ngột và đôi khi là do tập thể dục nặng, ra mồ hôi và mất nước.

### Các Dấu Hiệu và Triệu Chứng:

- Huyết Áp Thấp
- Da mát và ẩm
- Sốt nhẹ
- Cảm thấy choáng ngất
- Buồn nôn
- Ra mồ hôi nhiều
- Nhịp tim đập nhanh và yếu

### Nếu quý vị nghi ngờ có tình trạng kiệt sức do nóng:

- Di chuyển người đó tới nơi có bóng râm.
- Đặt người đó nằm xuống và hơi nâng chân và bàn chân của họ lên cao.
- Nới lỏng hoặc cởi bỏ quần áo của họ.
- Cho họ dùng nước mát (không phải là nước có đá lạnh) hoặc đồ uống dành cho người chơi thể thao có chất electrolytes.
- Quạt mát cho người đó và xịt nước mát hoặc thấm ướt người họ bằng nước mát.
- Ghi nhớ: Kiệt sức do nóng có thể nhanh chóng trở thành đột quỵ do nóng. Nếu có tình trạng sốt hơn 102°F, choáng ngất, lẫn lộn, hoặc co giật, gọi 9-1-1.



## **Đột quỵ do nóng:**

Một vấn đề liên quan đến nhiệt nóng, có thể đe dọa đến tính mạng, thường là do làm việc nặng và tình trạng mất nước. Các cơ chế bình thường của cơ thể để đối phó với trạng thái căng thẳng do nhiệt nóng, chẳng hạn như ra mồ hôi và kiểm soát nhiệt độ, không còn hoạt động bình thường nữa. Người lớn, trẻ em, và những người có bệnh tật tiềm ẩn rất dễ có nguy cơ bị đột quỵ do nóng.

### **Các Dấu Hiệu và Triệu Chứng:**

- Nhiệt độ cơ thể thường cao hơn 104°F, với các thay đổi về trạng thái tâm thần như lẫn lộn và thậm chí hôn mê.
- Da có thể nóng và khô, mặc dù trong trường hợp đột quỵ do nóng do làm việc quá sức, da thường ẩm ướt.
- Tim đập nhanh.
- Thở nhanh và thở dốc.
- Huyết áp tăng hoặc giảm.
- Ngừng ra mồ hôi.
- Cáu gắt, lẫn lộn hoặc bất tỉnh.
- Choáng ngất, đây có thể là dấu hiệu đầu tiên ở người cao niên.

### **Nếu quý vị nghi ngờ có tình trạng đột quỵ do nóng:**

- Di chuyển người đó vào nơi có bóng râm hoặc nơi có điều hòa nhiệt độ.
- Gọi 9-1-1.
- Bọc người đó bằng tấm vải ẩm ướt hoặc xịt nước mát lên người họ.





## Thời Tiết Quá Nóng – Những Lời Khuyên Bảo Vệ An Toàn Ở Nhà:

- Tránh ra ngoài trời nắng càng ít càng tốt. Dùng Kem Chống Nắng (loại SPF 15 hoặc cao hơn).
- Tránh để mất nước. Uống thật nhiều chất lỏng không có cồn và không có chất caffeine.
- Lắp máy điều hòa nhiệt độ gần vừa khít trên cửa sổ; cách nhiệt và kiểm tra các đường ống của máy điều hòa nhiệt độ để bảo đảm cách nhiệt thích hợp.
- Bít kín các cửa ra vào và gờ cửa để tránh không khí mát lọt ra ngoài.

## Thời Tiết Quá Nóng – Những Lời Khuyên Bảo Vệ An Toàn Khi Ở Ngoài Trời:

- Giúp tránh hạn hán bằng cách chỉ tưới nước vườn cỏ của quý vị khi cần và tuân thủ các quy định giới hạn về tưới nước của địa phương.
- Giúp tránh cháy rừng bằng cách tuân thủ những ngày “không đốt lửa”.
- Tránh các đám cháy bên lề đường bằng cách vứt bỏ thuốc lá một cách có trách nhiệm.
- Vứt bỏ than nóng đựng trong vật đựng không dễ bắt cháy hoặc dùng vòi nước dập tắt khi đổ đi.





# Những Người Theo Dõi Báo



Một mạng lưới các tình nguyện viên Dịch Vụ Ứng Phó Khẩn Cấp Dân Sự Không Chuyên qua Radio (tìm đường liên kết RACES trong mục Tham Gia) và Những Người Theo Dõi Thời Tiết SKYWARN để giúp có được thông tin quan trọng về thời tiết. Các tình nguyện viên này giúp nhận biết và mô tả các cơn bão nghiêm trọng ở địa phương, giúp NWS ban hành các cảnh báo kịp thời và chính xác hơn về lốc xoáy, mưa giông lớn và lũ quét. Các tình nguyện viên theo dõi thời tiết SKYWARN là hàng phòng ngự đầu tiên của Quốc Gia đối với thời tiết khắc nghiệt và giúp bảo toàn sinh mạng của hàng ngàn người mỗi năm.

## Làm Thế Nào Để Trở Thành Tình Nguyện Viên Theo Dõi Thời Tiết SKYWARN?

1. Có được giấy phép theo dõi radio không chuyên.
2. Tham gia một trong các chương trình huấn luyện Tình Nguyện Viên Theo Dõi Thời Tiết SKYWARN NWS. Việc này sẽ giúp quý vị có được kiến thức quan sát thời tiết cần thiết.
3. Tham gia mạng lưới Tình Nguyện Viên Theo Dõi Thời Tiết trong khu vực của quý vị.

Để biết thêm thông tin về SKYWARN ở Miền Bắc Texas, tới trang mạng:

<http://www.nws.noaa.gov/skywarn/>

Nguồn Dữ Liệu: Cẩm Nang Hướng Dẫn Thực Hành Căn Bản dành cho các Tình Nguyện Viên Theo Dõi Thời Tiết, NOAA CD



StormReady® là một chương trình trang bị cho các cộng đồng các kỹ năng cần thiết để bảo toàn tính mạng và tài sản – trước và trong khi xảy ra thảm họa. Để biết thêm thông tin, tới trang mạng [www.stormready.noaa.gov](http://www.stormready.noaa.gov)

Tuần Lễ Tăng Cường Nhận Thức về Thời Tiết Khắc Nghiệt Texas diễn ra hàng năm vào mùa xuân.

Để biết thêm thông tin, tới trang mạng [www.nws.noaa.gov](http://www.nws.noaa.gov)



# Lưu Ý so với Cảnh Báo



Trước khi cơn bão tới, Cơ Quan Thời Tiết Quốc Gia ban hành các lưu ý và cảnh báo, cung cấp các thông tin cần thiết cho các cư dân để họ có thể quyết định sáng suốt về những việc cần thực hiện. Các lưu ý và cảnh báo là các dự báo thời tiết trên đài radio và TV. (xem trang HÀNH ĐỘNG.5 để biết thêm thông tin).

## Khác Nhau Ở Điểm Nào?

**Lưu Ý** – Các tình trạng dễ dẫn đến hiện tượng thời tiết khắc nghiệt ở trong hoặc gần khu vực theo dõi. Khi có thông báo cần lưu ý, hãy cảnh giác và chuẩn bị sẵn sàng hành động.

**Cảnh báo** – Sự kiện thời tiết khắc nghiệt sắp xảy ra hoặc đang diễn ra trong khu vực được cảnh báo. Hành động tùy theo tình hình khẩn cấp đang diễn ra.

Tìm hiểu thông tin thời tiết cho khu vực Phía Bắc Miền Trung Texas trên mạng trực tuyến tại [weather.gov/fortworth](http://weather.gov/fortworth). Quý vị sẽ tìm được các thông tin dự báo thời tiết mới nhất, các lưu ý và cảnh báo, thông tin về hạn hán, mực nước hồ, thời tiết mùa đông và nhiều thông tin khác.

## Động Đất

“Động đất là tình trạng mặt đất rung chuyển do chuyển động đột ngột của tầng đá ở trong lớp vỏ trái đất”. Các chuyển động đó diễn ra dọc theo các vết nứt, là các vùng đá mỏng ở trong vỏ trái đất đang tách rời khỏi khối vỏ. Khi một khối đá bất ngờ trượt và di chuyển tương quan với khối đá khác dọc theo các vết nứt, năng lượng phát ra tạo thành hai phần gọi là các lớp sóng địa chấn, lan tỏa qua lớp vỏ trên bề mặt trái đất, khiến cho mặt đất rung chuyển.

<http://www.fema.gov/why-earthquakes-occur>

Chuyển động thực tế của mặt đất trong một trận động đất hiếm khi là nguyên nhân trực tiếp gây tử vong hoặc thương tích. Đa số các trường hợp thương vong là do đồ vật rơi xuống và các đồng đồ nát do động đất gây ra.



# Vật Liệu Nguy Hiểm



Độ dài thời gian và mức độ rung chuyển liên quan đến một trận động đất cũng như tuổi thọ và cách xây dựng một tòa nhà hay kết cấu là yếu tố chính quyết định mức độ thiệt hại có thể xảy ra. Các tòa nhà hoặc kết cấu cũ được xây theo thiết kế có ít hoặc không có địa chấn sẽ là kết cấu đầu tiên bị ảnh hưởng bởi động đất.

<http://www.cusec.org/earthquake-safety/earthquake-safety-tips.html>

Cơ Quan Quản Lý Ứng Phó Khẩn Cấp Liên Bang và Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ khuyến khích mọi người Nằm Xuống, Che Chẩn và Giữ Chắc để bảo vệ cá nhân trong trường hợp xảy ra động đất. Phương pháp Nằm Xuống, Che Chẩn và Giữ Chắc được chứng minh trên toàn Hoa Kỳ là có tác dụng giảm thương tích và tử vong liên quan đến động đất.

**Nằm Xuống** - Nằm xuống sàn nhà.

**Che Chẩn** - *Che Chẩn* bằng cách chui vào phía dưới đồ nội thất vững chắc. Nếu không thể làm được như vậy, hãy *Che Chẩn* bằng cách áp sát vào một bức tường bên trong nhà và dùng hai cánh tay bảo vệ che đầu và cổ. Tránh các điểm nguy hiểm gần cửa sổ, đồ vật treo, gương hoặc đồ nội thất cao.

**Giữ Chắc** - Nếu quý vị chọn nơi che chắn là ở dưới đồ nội thất vững chắc, *Hãy* bám chắc vào đồ nội thất đó và chuẩn bị sẵn sàng di chuyển cùng với nó. *Giữ* nguyên vị trí cho đến khi mặt đất ngừng rung chuyển và có thể di chuyển an toàn.

<http://www.cusec.org/earthquake-safety/earthquake-safety-tips.html>

## Vật Liệu Nguy Hiểm

Trong hình hoạt họa, nguyên vật liệu độc hại thường có biểu tượng đầu lâu xương chéo in trên nhãn sản phẩm. Trong thực tế, nguyên vật liệu độc hại có thể khó nhận biết hơn. Nguyên vật liệu độc hại có ở mọi nơi xung quanh quý vị dưới bồn rửa trong nhà bếp, trong nhà đậu xe và chạy trên xa lộ trên một chiếc xe tải bồn. Đa số các nguyên vật liệu độc hại này sẽ được xử lý đúng cách và chỉ được sử dụng cho các mục đích quy định. Tuy nhiên nếu một trường hợp khẩn cấp liên quan đến hóa chất, sinh học hoặc phóng xạ/hạt nhân xảy ra, điều quan trọng là quý vị biết những việc cần làm.



Các loại hóa chất tương tự được sử dụng để tạo ra những vật dụng hữu ích như phân bón, chất lau chùi cửa sổ và những thứ thú vị như TV màn hình phẳng LCD, trong một số điều kiện có thể ảnh hưởng gây hại đến sức khỏe của quý vị. Các loại hóa chất này thậm chí có thể được sử dụng làm vũ khí (**xem mục “Khủng Bố” ở trang Dữ Liệu.28**).

Vì vậy quý vị nên chuẩn bị sẵn sàng để phòng trường hợp khẩn cấp do hóa chất rò rỉ, đổ ra ngoài, nổ hoặc các trường hợp khẩn cấp khác liên quan đến hóa chất.

## **Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó với Trường Hợp Khẩn Cấp liên quan đến Hóa Chất:**

- Bảo đảm có sẵn Bộ Đồ Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp (**xem trang Chuẩn Bị.4**)
- Xác định một phòng ở bên trong nhà nơi quý vị có thể trú ẩn tại chỗ và bảo vệ bản thân tránh không khí bị ô nhiễm (**xem trang Hành Động.8**)





Chuyện gì xảy ra khi quý vị ho mà không che miệng? Hàng triệu con vi trùng nhỏ li ti và vô hình được phát tán vào trong không khí và hi vọng là người ở bên cạnh quý vị đã chích ngừa cúm. Các chất sinh học cũng hoạt động theo cơ chế tương tự. Chúng là các vi trùng và/hoặc chất độc có thể được phát tán vào trong môi trường của quý vị nhằm mục đích gây bệnh cho hàng trăm ngàn người một lúc. Chúng cũng có thể gây thiệt hại cho mùa màng và gia súc, ảnh hưởng đến nguồn lương thực. Một số ví dụ về các chất sinh học là bệnh đậu mùa, bệnh than và tularemia.

## **Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó với Trường Hợp Khẩn Cấp liên quan đến Sinh Học:**

- Bảo đảm có sẵn Bộ Đồ Dùng trong Trường Hợp Khẩn Cấp (**xem trang Chuẩn Bị.4**)
- Tự tìm hiểu về các chất sinh học và ảnh hưởng của các chất này đối với quý vị.
- Làm theo chỉ dẫn của các viên chức quản lý về trú ẩn tại chỗ hoặc sơ tán (**xem trang Hành Động.8**)
- Đừng dự trữ hoặc dùng thuốc kháng sinh mà không có giấy kê toa. Dùng các loại thuốc không được kê toa cho quý vị có thể có hại hoặc làm giảm công dụng sau này nếu quý vị cần dùng đến.



## Cách Bảo Vệ Bản Thân Quý Vị Tránh Không Khí Ô Nhiễm:

- Tắt AC/lò sưởi.
- Cát túi rác hoặc tấm ny-lon để che cửa sổ, cửa ra vào, lỗ thông hơi và các ổ điện.
- Dùng băng keo dán chắc để giữ chắc tấm ny-lon.
- Chặn các khu vực được thông hơi khác và phía dưới cửa ra vào bằng khăn, chăn mềm hoặc quần áo.





Một trường hợp khẩn cấp liên quan đến hạt nhân hoặc phóng xạ thường là do tai nạn. Tuy nhiên cũng có khả năng là một quốc gia thù địch có thể sử dụng vũ khí sinh học hoặc các phần tử khủng bố có thể sử dụng “bom bẩn” (xem mục “Khủng Bố” ở trang Dụ Liệu.28).

## Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Với Trường Hợp Khẩn Cấp liên quan đến Hạt Nhân/Phóng Xạ:

- Nếu quý vị sinh sống ở gần một nhà máy hạt nhân, chẳng hạn như Comanche Peak ở gần Glen Rose, hãy lưu ý đến còi báo động của Hệ Thống Cảnh Báo Ngoài Trời, có thể được sử dụng để cảnh báo khi có sự cố.
- Trong trường hợp hạt nhân rò rỉ ra ngoài hoặc có vụ tấn công bằng hạt nhân, hãy xác định những việc quý vị có thể làm để giảm thiểu mức độ tiếp xúc với chất phóng xạ.

### Nghĩ về:

- **Thời Gian:** Chất phóng xạ giảm mức độ phóng xạ theo thời gian. Giảm thiểu độ dài thời gian tiếp xúc sẽ giảm thiểu nguy cơ của quý vị.
- **Khoảng Cách:** Tạo khoảng cách giữa quý vị và nguồn phóng xạ càng xa càng tốt.
- **Che Chắn:** Đặt một vật liệu càng dày càng tốt giữa quý vị và chất phóng xạ đó. Cố gắng ở bên trong nhà.



# Vận Chuyển

## Nguyên Vật Liệu Độc Hại

Mọi loại hóa chất được vận chuyển trên các xe lộ và đường ray xe lửa – chất diệt kiến, chất chống đông lạnh, dung dịch lau chùi phòng tắm vòi sen và thậm chí cả rác thải sinh học và rác thải hạt nhân (chẳng hạn như lẫn tới quý vị đi phía sau một chiếc xe bồn lớn hoặc gặp một chiếc xe lửa đang đi qua). Đa số các trường hợp, các hóa chất đều đến nơi an toàn. Tuy nhiên đáng tiếc là đôi khi tai nạn vẫn xảy ra. Chính vì vậy, điều quan trọng là cần thảo luận và có sẵn kế hoạch trong đầu cũng như chuẩn bị sẵn sàng để hành động theo linh tính.

### Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó với Trường Hợp Khẩn Cấp về Chuyên Chở:

- Chú ý đến môi trường xung quanh quý vị.
- Chuẩn bị sẵn sàng sử dụng các giác quan để giúp quý vị quyết định các hành động (Quý vị có nhìn thấy đám khói không? Có thấy mùi sặc vào mũi không? Có nghe thấy tiếng nổ không?)
- Làm theo các chỉ dẫn của các viên chức quản lý về trú ẩn tại chỗ hoặc sơ tán (xem trang **Hành Động.8**)





# Các Mối Nguy Hiểm về Hóa Chất



Ngôi nhà chính là quê hương – nhưng đó cũng là nơi chất tẩy, chất a-mô-ni-ac và chất làm loãng sơn đang chờ để gây ra những tai nạn vô ý. Trên thực tế, đa số các vụ tai nạn liên quan đến hóa chất đều xảy ra ở nhà. Đã đến lúc cần phải dọn dẹp và sắp xếp các chất chùi rửa cũng như các chất có thể gây độc khác. Vứt bỏ đúng cách những thứ quý vị không còn cần đến và cất trữ những gì quý vị còn cần dùng đến ở một nơi an toàn, trẻ em không thể tới được. Rất may là chỉ cần lập kế hoạch trước và có kiến thức đôi chút là có thể ngăn ngừa được đa số các trường hợp khẩn cấp xảy ra ở nhà.

## **Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó với Trường Hợp Khẩn Cấp liên quan đến Hóa Chất Gia Dụng:**

- Đọc các hướng dẫn ứng phó trong trường hợp khẩn cấp trên vật đựng hóa chất để giúp quý vị hiểu các nguy cơ mà những loại hóa chất đó có thể gây ra.
- Luôn cất giữ hóa chất ở một nơi an toàn, xa tầm với của trẻ em, và vứt bỏ đúng cách. Liên lạc với thành phố của quý vị để tìm hiểu xem họ có chương trình đặc biệt về vứt bỏ hóa chất hay không.
- Tránh pha lẫn các sản phẩm hóa chất gia dụng thông thường, chẳng hạn như a-mô-ni-ac và thuốc tẩy.
- Đừng bao giờ hút thuốc trong khi đang sử dụng hóa chất gia dụng.
- Luôn sử dụng hóa chất ở nơi thông thoáng.
- Lưu số điện thoại của Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc (Poison Control Center) 1-800-222-1222 vào trong máy điện thoại của quý vị để phòng trường hợp khẩn cấp.

Vứt bỏ đúng cách các loại hóa chất chùi rửa, sơn, thuốc diệt cỏ, hóa chất dùng cho hồ bơi, nhiên liệu, và các sản phẩm gia dụng khác là rất quan trọng để giữ an toàn và bảo vệ sức khỏe cho bản thân quý vị và hàng xóm láng giềng của quý vị. Để biết thêm thông tin và để biết các nguồn trợ giúp, tới website: <https://www.tceq.texas.gov/p2/hhw/hhw.html>

WWW.KNOWWHAT2DO.COM





Vậy “vi trùng” cúm lưu hành ở trường học hoặc văn phòng của quý vị và đại dịch cúm khác nhau ở điểm gì? Đại dịch cúm vượt quá những gì tưởng tượng. Nhiều người biết trước là sẽ mắc bệnh cúm hàng năm, tuy nhiên nếu số trường hợp mắc bệnh cúm tăng vọt tới mức không thể dự đoán được, trường hợp đó gọi là đại dịch. Một đại dịch là sự bùng phát trên toàn cầu của một căn bệnh xảy ra khi một loại siêu vi xuất hiện trong cộng đồng người, gây bệnh nặng, và sau đó dễ dàng lây lan từ người này sang người khác trên toàn thế giới. Siêu vi H1N1 đạt tới tình trạng đại dịch vào mùa đông năm 2009-2010 và khiến CDC phải thay đổi thuốc chủng ngừa bệnh cúm vào mùa cúm sau đó. Điều tốt nhất mà quý vị có thể làm để chuẩn bị ứng phó với trường hợp đại dịch cúm có thể xảy ra là cảnh giác và cập nhật thông tin. Các chứng bệnh truyền nhiễm đang thay đổi hơn bao giờ hết; quý vị cũng có thể tới trang mạng của Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh (Center for Disease Control) tại [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) và Tổ Chức Y Tế Thế Giới (World Health Organization) tại [www.who.int](http://www.who.int) để biết thêm thông tin. Sở y tế quận địa phương của quý vị là nguồn thông tin tuyệt vời về các vấn đề sức khỏe trong cộng đồng của quý vị, và là nơi tìm thuốc chủng ngừa nếu thích hợp.

## Chuẩn bị ứng phó với Đại Dịch:

- Bảo đảm chuẩn bị sẵn sàng Bộ Đồ Dùng trong Trường Hợp Khẩn Cấp (**xem trang Chuẩn Bị.4**)
- Tự tìm hiểu về các dạng đại dịch và các đại dịch đó có thể ảnh hưởng như thế nào đến quý vị.
- Làm theo chỉ dẫn của các viên chức quản lý về trú ẩn tại chỗ hoặc sơ tán (**xem trang Hành Động.8**)
- Thực hành các thói quen lành mạnh mà sau này có thể bảo vệ quý vị và những người khác; rửa tay, che miệng khi ho và hắt hơi, và nghỉ làm hoặc nghỉ học ở nhà nếu quý vị đau bệnh.



## Các Dữ Kiện Thực Tế về Bệnh Cúm:

Đối với tất cả mọi người từ sáu tháng tuổi trở lên, CDC khuyến cáo nên chủng ngừa bệnh cúm. Sở y tế địa phương theo dõi các trường hợp nhiễm siêu vi trong khu vực của quý vị và thường xuyên thông báo cho công chúng về tình trạng có sẵn thuốc chủng ngừa cũng như các y viện chủng ngừa. Tận dụng nhiều cơ hội để chích ngừa bệnh cúm vào mùa thu hàng năm, vì thuốc chủng ngừa được cập nhật hàng năm để chống lại các chủng siêu vi đang hoành hành nhất.

Tìm hiểu ai nằm trong các nhóm có nguy cơ cao, và lời khuyên y khoa cụ thể cho mỗi nhóm bằng cách tới trang mạng về bệnh cúm của Các Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh. <http://www.cdc.gov/flu/> hoặc gọi 800-CDC-Info (800-232-4636)





Vào tháng Mười Hai 2009, Bộ An Ninh Quốc Phòng Hoa Kỳ đã thêm Dallas-Fort Worth vào danh sách mười mục tiêu khủng bố cao nhất toàn quốc. Chỉ vài tháng trước đó, một người Jordan đã bị bắt giữ và cuối cùng bị kết án 24 năm tù sau khi các điều tra viên liên bang nói rằng hắn tìm cách làm nổ tung một tòa nhà chọc trời ở khu trung tâm Dallas. Các giới chức có thẩm quyền đã chặn đứng âm mưu của hắn, tuy nhiên thảm họa suýt xảy ra này khiến chúng ta hiểu rõ rằng không ai có thể biết trước chuyện gì sẽ xảy ra đến tiếp theo. Tin vui là những cuộc tấn công tương tự như vậy cũng làm cho các cộng đồng và các cá nhân cảnh giác hơn và giúp họ đối phó hiệu quả hơn với các trường hợp khẩn cấp. Quý vị đã sẵn sàng chưa?

## Tôi Cảm Thấy Vô Dụng – Tôi Có Thể Làm Gì?...

Nếu quý vị nhìn thấy điều bất thường, hãy lên tiếng – Liên Lạc với Cơ Quan Chức Năng Địa Phương.

Bạn khủng bố chuyên gây ra hành động khủng bố. Đừng cho chúng những gì chúng muốn – hãy hành động! Quý vị sẽ cảm thấy an tâm hơn nhiều khi biết rằng quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng cho bất kỳ tình huống khẩn cấp nào xảy ra.

## Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó với Trường Hợp Tấn Công Khủng Bố:

- Lập kế hoạch ứng phó với thảm họa (**xem trang Chuẩn Bị.2**).
- Bảo đảm Bộ Đồ Dùng trong Trường Hợp Khẩn Cấp luôn sẵn sàng (**xem trang Chuẩn Bị.4**).
- Xác định một căn phòng trong nhà mà quý vị có thể trú ẩn tại chỗ và chặn không khí ô nhiễm lọt vào nhà trong trường hợp có cuộc tấn công bằng hóa chất hoặc sinh học.
- Trong trường hợp có tấn công hạt nhân, ba công cụ hiệu quả nhất của quý vị là thời gian, khoảng cách và che chắn để giảm thiểu mức độ tiếp xúc với chất phóng xạ (**xem các mối đe dọa về hạt nhân/phóng xạ, Dự Liệu.23**).
- Xem kế hoạch ứng phó khẩn cấp của trường học cho bất kỳ trẻ em nào đang ở lứa tuổi đi học.
- Làm theo chỉ dẫn của các viên chức điều hành.
- Luôn cảnh giác và cập nhật thông tin!

Nguồn Dữ Liệu: Ready NY Guide/redcross.org





Hệ Thống Thông Báo Khủng Bố Toàn Quốc kết hợp thông tin đe dọa với các đánh giá về mức độ dễ bị ảnh hưởng cũng như cung cấp thông tin cho các viên chức bảo vệ an toàn công cộng và công chúng. Để biết thêm thông tin, tới trang web **[www.dhs.gov](http://www.dhs.gov)**



# Các Vụ Nổ Súng Tại Nơi Làm Việc hoặc Trường Đại Học và Bạo Lực Số Đông Khác ở Nơi Công Cộng



Bộ An Ninh Quốc Phòng Hoa Kỳ khuyến cáo tất cả mọi người dành thời gian tìm hiểu thêm về chủ đề thường được gọi là “mối nguy/kẻ bắn giết”. Mối Nguy Thực Sự là một người đang có hành động giết hoặc tìm cách giết người ở trong một khu vực có người và khép kín; trong đa số các trường hợp, những kẻ bắn giết sử dụng súng và lựa chọn nạn nhân không theo qui luật hay cách thức nào. Những tình huống có kẻ bắn giết thường không thể dự đoán được và xảy ra rất nhanh. Thông thường, cảnh sát phải được điều động ngay để ngăn chặn hành động bắn giết và giảm nhẹ thiệt hại cho nạn nhân. Các tình huống có kẻ bắn giết thường kết thúc trong vòng 10-15 phút. Trước khi cảnh sát đến hiện trường, mọi người phải được chuẩn bị sẵn sàng cả về mặt tinh thần và thể chất để đối phó với một tình huống có kẻ bắn giết.

## Các phương thức thích hợp để đối phó với một tình huống có kẻ bắn giết:

- Giữ bình tĩnh và yên lặng.
- Cảnh giác với môi trường của quý vị và bất kỳ mối nguy hiểm nào có thể xảy ra.
- Chú ý đến 2 lối thoát hiểm gần nhất trong bất kỳ nơi nào quý vị tới.
- Nếu quý vị không thể rời khỏi khu vực đó, hãy chặn và đóng chặt cửa.
- Còn phương án cuối cùng là bảo vệ bản thân quý vị và tìm cách tiêu diệt kẻ bắn giết.

Khi kẻ bắn giết ở khoảng cách gần và quý vị không thể chạy trốn được, cơ hội sống sót của quý vị sẽ cao hơn nhiều nếu quý vị tìm cách không chế kẻ đó.

## GỌI 9-1-1 NẾU AN TOÀN ĐỂ GỌI!



## **Cách phản ứng khi có kẻ bắn giết ở gần quý vị:**

Nhanh chóng xác định cách hợp lý nhất để bảo vệ tính mạng của chính quý vị. Hãy nhớ rằng khách hàng và thân chủ thường làm theo chỉ dẫn của nhân viên và người quản lý trong một tình huống có kẻ bắn giết.

### **1. Sơ tán nếu có lối thoát có thể tiếp cận được, tìm cách sơ tán khu vực đó.**

Bảo đảm là:

- Có lối thoát hiểm và có sẵn kế hoạch trong đầu, ngay cả khi cần phải sơ tán qua các khu vực hạn chế đi lại.
- Sơ tán cho dù những người khác có đồng ý làm theo hay không.
- Để lại đồ đạc.
- Giúp những người khác trốn thoát, nếu có thể được.
- Ngăn chặn mọi người vào một khu vực nơi có thể có kẻ đang bắn giết.
- Để hai bàn tay ở nơi có thể nhìn thấy được.
- Làm theo chỉ dẫn của các nhân viên đại diện cơ quan an toàn công cộng hoặc các quản trị viên của trường.
- Đừng tìm cách di chuyển những người bị thương.
- **Gọi 9-1-1** khi quý vị an toàn.

### **2. Ẩn náu nếu không thể sơ tán được, tìm một nơi quý vị có thể chặn hoặc khóa cửa và ẩn náu ở nơi kẻ bắn giết ít có khả năng tìm thấy quý vị hơn. Nơi ẩn náu của quý vị nên là:**

- Không nằm trong tầm nhìn của kẻ bắn giết.
- Bảo vệ nếu súng bắn về phía quý vị (chẳng hạn như trong một văn phòng có cửa đóng và khóa, phía sau các đồ vật lớn, chẳng hạn như tủ có khóa hoặc bàn làm việc).
- Cố gắng hạn chế các lựa chọn di chuyển của quý vị.

### **Để ngăn chặn một kẻ bắn giết vào nơi ẩn náu của quý vị:**

- Khóa cửa.
- Chặn cửa bằng đồ nội thất nặng.

### **Nếu kẻ bắn giết ở gần:**

- Khóa cửa lại.
- Tắt âm thanh trên máy điện thoại di động và/hoặc máy nhắn tin.
- Tắt bất kỳ nguồn nào gây ra tiếng động (chẳng hạn như đài radio, TV).
- Ẩn náu ở phía sau các đồ vật lớn (chẳng hạn như tủ có khóa, bàn làm việc).
- Giữ yên lặng.





## **Nếu việc sơ tán, khóa chặn và ẩn náu không thể thực hiện được:**

- Giữ bình tĩnh.
- Gọi 9-1-1, nếu có thể được để báo cho cảnh sát về nơi kẻ bắn giết đang có mặt.
- Nếu quý vị không thể nói được, hãy tiếp tục bật điện thoại và để nhân viên điều vận lắng nghe.

## **3. Hành Động chống lại kẻ bắn giết**

Phương cách cuối cùng và chỉ khi tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm tức thời, tìm cách gây cản trở và/hoặc khống chế kẻ bắn giết bằng cách:

Cố gắng hành động càng mạnh mẽ càng tốt để chống lại kẻ bắn giết

- Ném các đồ vật và những đồ có thể sử dụng làm vũ khí.
- La hét.
- Quyết tâm thực hiện hành động của quý vị đến cùng.





# Giếng và Đường Ống Dẫn Khí Đốt



Người Dân khu vực Phía Bắc Miền Trung Texas biết rõ về các giếng, đường ống dẫn khí đốt và các địa điểm khoan trong khu vực của chúng ta nhờ sự phát triển của Barnett Shale. Ngoài việc ngồi đếm số tiền mà ngành công nghiệp khí đốt tự nhiên có thể mang lại cho khu vực của chúng ta, các cư dân cũng cần tập trung vào những điều cần thiết – tìm hiểu về nơi đặt phương tiện máy móc và cách bảo vệ an toàn. Đường dẫn ống khí đốt dưới mặt đất là mối nguy hiểm vô hình còn các đường ống lộ thiên có thể không được đánh dấu rõ ràng. Có hơn 90,000 dặm đường ống dẫn khí đốt ở Texas, vì vậy có khả năng là nhiều đường ống dẫn khí đốt, cho dù có thể nhận diện được hay không, chạy qua cộng đồng chúng ta. Khu vực địa lý Barnett Shale có lẽ là mỏ khí đốt tự nhiên trên mặt đất lớn nhất ở Hoa Kỳ.

## Vậy Các Đường Ống Dẫn Khí Nằm Ở Đâu?

Các biển báo cho biết một địa điểm có đường ống dẫn khí đốt thường được đặt dọc theo đường đi của đường ống đó. Chú ý đến những biển báo này để giúp ngăn ngừa tai nạn. Nếu quý vị nhìn thấy thứ gì đó mà quý vị nghĩ rằng có thể là đường ống dẫn khí lộ thiên, hãy coi như đó là đường ống dẫn khí lộ thiên. Ủy Ban Ngành Hỏa Xa Texas cung cấp bản đồ tất cả các đường ống dẫn trên toàn tiểu bang. Tra khu vực của quý vị bằng cách lựa chọn tên quận của quý vị tại:

<http://gis2.rrc.state.tx.us/public/startit.htm>

**Đừng bao giờ khoan đào trước khi gọi 8-1-1,  
công ty dịch vụ điện nước địa phương của quý vị  
Đừng Ngủ Ngốc, Biết Rõ Nội Quy!**



## **Tôi Có Thể chuẩn bị ứng phó với Sự Cố như thế nào?**

- Những sự cố liên quan đến giếng khoan và/hoặc đường ống dẫn khí đốt thường có ít hoặc không hề có cảnh báo trước. Do đó, điều vô cùng quan trọng là quý vị cần chuẩn bị sẵn sàng để phòng trường hợp khẩn cấp.
- Biết rõ các địa điểm có giếng dầu và đường ống dẫn khí đốt.
- Tìm hiểu “các lối thoát hiểm” ở trong và gần khu phố của quý vị.

## **Biết những việc cần làm trong trường hợp có rò rỉ:**

### **Nên -**

- Chạy rời khỏi ngay khu vực đó.
- Cảnh báo những người khác ở trong khu vực đó.
- Tránh những hành động có thể gây ra tia lửa nóng.
- Thông báo cho 9-1-1 về hiện tượng rò rỉ đó khi quý vị đã đến nơi an toàn.

### **Không Nên -**

- Quẹt diêm, khởi động máy, hoặc bật hoặc tắt công tắc điện (kể cả đèn chiếu sáng).
- Cố gắng sử dụng máy điện thoại di động cho đến khi quý vị đã rời khỏi khu vực đó – vì làm như vậy có thể gây ra tia lửa.
- Lái xe vào đám mây khí bốc hơi.
- Tiếp xúc với bất kỳ vật liệu nào thoát ra, một số sản phẩm có thể độc hại hoặc gây ăn mòn.



# Ngộ Độc khí Carbon Monoxide



Chất gì không nhìn thấy, không màu, và không mùi nhưng có thể thực sự gây bệnh cho quý vị? Quý vị đã đoán đúng, đó là khí carbon monoxide (CO)! Chất khí có khả năng gây chết người này được tạo ra khi các nhiên liệu (chẳng hạn như xăng, gỗ, than, khí đốt tự nhiên, khí propane, dầu và methane) không cháy hết. Và mối nguy hiểm đó hoàn toàn không phải là chuyện đùa – theo Ủy Ban An Toàn Quốc Gia, mỗi năm có 200-300 trường hợp tử vong do thương tích vô ý mà nguyên nhân là do ngộ độc khí CO.

## Các Triệu Chứng Ngộ Độc Khí CO:

- Thở dốc
- Buồn nôn
- Chóng mặt
- Choáng váng hoặc đau đầu

## Để Bảo Vệ Tránh Các Trường Hợp Khẩn Cấp liên quan đến Khí CO:

- Lắp đặt hệ thống báo động khói CO ở một nơi trung tâm, bên ngoài mỗi khu vực ngủ và kiểm tra hàng tháng.
- Liên lạc với sở cứu hỏa tại địa phương để biết số điện thoại cần gọi nếu chuông báo động CO kêu. Ghi số điện thoại đó ở bên cạnh máy điện thoại của quý vị.
- Biết sự khác nhau của âm thanh của máy báo động khói và máy báo động khí CO.
- Đừng bao giờ sử dụng bếp lò để sưởi ấm nhà.
- Đừng bật xe đốt nhiên liệu hoặc máy phát điện ở bên trong nhà, ngay cả khi cửa nhà đậu xe đang mở.
- Chỉ sử dụng bếp nướng BBQ ở bên ngoài - những loại bếp nướng này có thể tạo ra khí CO. Đừng bao giờ sử dụng chúng ở trong nhà, nhà đậu xe hoặc ở gần cửa ra vào hay cửa sổ của tòa nhà.
- Khi cắm trại, nhớ sử dụng đèn chạy pin trong lều, xe moóc, và nhà di động.

## Nếu chuông báo động khí CO kêu:

Ngay lập tức di chuyển đến một nơi có không khí trong lành và **gọi 9-1-1**. Tiếp tục ở nơi có không khí trong lành cho đến khi nhân viên ứng cứu khẩn cấp nói rằng tình hình đã AN TOÀN.

Nếu tín hiệu báo động sự cố kêu, hãy kiểm tra tình trạng sắp hết pin hoặc các dấu hiệu cảnh báo sự cố khác.



# Du Hành vào Mùa Lễ



Khi quý vị lập kế hoạch du hành vào mùa lễ, hãy dự liệu ứng phó với bất trắc. Với hàng triệu người du hành cùng một lúc, các tai nạn, sai sót và giao thông trên đường tất cả đều xảy ra. Vì vậy nếu quý vị bị kẹt xe, liên quan đến một sự cố nhỏ hoặc phải xếp hàng chờ ở khu vực kiểm tra an ninh tại phi trường, hãy thở thật sâu, thư giãn và kiên nhẫn. Món quà mùa lễ hạnh phúc nhất mà quý vị có thể tặng cho những người thân yêu là quý vị đến nơi an toàn.

## Đi Bằng Xe:

- Đưa xe của quý vị đi bảo dưỡng trước các chuyến đi dài.
- Bảo đảm là quý vị có mọi bản đồ mà quý vị có thể cần đến.
- Mang máy điện thoại di động theo người, nếu có thể được.
- Kiểm tra tình trạng đường xá trước khi quý vị khởi hành tại [drivetexas.org](http://drivetexas.org)
- Đừng dừng lại ở những khu vực vắng vẻ để hỏi đường.
- Luôn giữ tối thiểu 1/2 bình xăng.
- Đừng thể hiện là quý vị từ nơi xa đến bằng cách đậu xe bên lề đường để đọc bản đồ dẫn đường.
- Khi quý vị ra khỏi xe, cất các gói đồ dành cho mùa lễ và những đồ vật có giá trị khác ở nơi không nhìn thấy.
- Bảo đảm là quý vị có Bộ Đồ Dùng An Toàn cho Xe Cộ trong xe (xem trang Chuẩn Bị.6)
- Đừng uống rượu và lái xe, và cảnh giác với những người lái xe say xỉn.

## Đi Bằng Máy Bay:

- Kiểm tra lại thông tin đặt chỗ của quý vị vài tuần trước ngày khởi hành.
- Lập bản sao lộ trình của quý vị để cho quý vị và những người mà quý vị sẽ tới thăm.
- Xem Các Quy Định Hướng Dẫn của Liên Bang về Ngành Hàng Không để biết các khuyến cáo về cách bảo vệ an toàn, hành lý mang theo người và thời gian có mặt tại phi trường tại website [www.tsa.gov](http://www.tsa.gov)
- Nếu du hành cùng với trẻ em, thú cưng hoặc những người có nhu cầu trợ giúp sinh hoạt, hãy thu xếp với hãng hàng không và mang theo các đồ dùng cần thiết.
- Gọi trước để hỏi thông tin về cổng vào máy bay để tiết kiệm thời gian.
- Mang theo các số điện thoại liên lạc và túi đựng quần áo dự phòng cũng như các đồ dùng cá nhân để phòng trường hợp quý vị bị lạc hoặc máy bay làm thất lạc hành lý của quý vị.



# Các Mối Nguy Hiểm trong Mùa Lễ



## Ăn Mừng An Toàn và Khỏe Mạnh

Trước khi quý vị nói lên điều ước, hãy bảo đảm là quý vị biết cách giữ cho bản thân quý vị và gia đình an toàn vào mùa lễ. Làm theo các lời khuyên dưới đây để có một mùa lễ vui vẻ hơn (chú ý nhé!).

### An Toàn về Hỏa Hoạn:

Vào mùa lễ, chúng ta thường nấu nướng, trang trí nhà cửa và giải trí nhiều hơn – nhưng cũng phải kể đến nguy cơ hỏa hoạn tăng lên. Để bảo vệ bản thân quý vị và gia đình, hãy làm theo các lời khuyên về bảo vệ an toàn sau đây.

### Trang Trí và Thắp Đèn Mùa Lễ:

- Lựa chọn các loại trang trí làm bằng chất liệu chống cháy, khó cháy, hoặc không bắt cháy khi có thể được.
- Tránh để nến gần các đồ trang trí và cây thông giáng sinh.
- Kiểm tra tình trạng hư hỏng trước khi cắm đèn.
- Đừng làm các dây điện nổi dài bị quá tải.
- Đừng chọc thủng các dây đèn bằng ghim kẹp hoặc đinh khi treo.
- Bảo đảm tắt các dây đèn và đồ trang trí, và thổi tắt nến trước khi rời khỏi nhà hoặc đi ngủ.
- Bảo đảm cây xanh trang trí còn tươi. Để các cây và vòng cây trang trí đã khô tránh xa ngọn lửa trần.

Nguồn dữ liệu: [npsc.org](http://npsc.org)





## Giải Trí Mùa Lễ

- Để mắt đến bếp nấu và lò nướng trong khi trò chuyện với các vị khách.
- Đề nghị các vị khách hút thuốc ở bên ngoài nhà và sử dụng gạt tàn thuốc lá.
- Cất diêm và quẹt ga ở nơi xa trẻ em.
- Đặt nền trên các bề mặt không thể bắt cháy và tránh xa rèm cửa.
- Đùng để nền cháy hơn vài giờ một lúc.
- Kiểm tra hệ thống báo động khói và khí Carbon Monoxide trước các buổi tụ tập.
- Cho các vị khách biết kế hoạch thoát hiểm trong trường hợp có hỏa hoạn của quý vị.

## Sưởi Ấm Mùa Lễ

- Bảo đảm lò sưởi cục bộ mà quý vị mua có ký hiệu phòng thí nghiệm kiểm tra độc lập (tìm thẻ gắn hoặc để-can).
- Duy trì khoảng cách 36-inch giữa lò sưởi cục bộ và bất kỳ đồ vật nào có thể bắt cháy.
- Tắt lò sưởi cục bộ khi quý vị rời khỏi phòng hoặc đi ngủ.
- Bảo đảm ống khói đã mở trước khi nhóm lửa trong lò sưởi.
- Thuê thợ kiểm tra thiết bị sưởi sử dụng nhiên liệu hàng năm.
- Dùng gỗ đã tẩm hóa chất để giảm tình trạng tích tụ muối khói trong ống khói của quý vị.
- Dùng tấm chắn lò sưởi để tránh tia lửa bay vào trong phòng.
- Bỏ tro lò sưởi và tro bếp củi vào trong thùng đựng bằng kim loại.
- Kiểm tra hệ thống báo động khói và khí Carbon Monoxide hàng tháng.



## Lời Khuyên Bảo Vệ An Toàn Khi Sử Dụng Pháo Hoa:

- Bảo đảm có thể sử dụng pháo hoa hợp pháp trong khu vực của quý vị trước khi mua hoặc sử dụng pháo hoa.
- Đừng bao giờ cho con quý vị nghịch pháo hoa hoặc châm lửa pháo hoa.
- Lưu ý quận của quý vị hiện có lệnh cấm đốt pháo hay không trước khi sử dụng pháo hoa.
- Tránh mua các loại pháo hoa có giấy bọc màu nâu, vì đó thường có thể là dấu hiệu cho thấy pháo hoa được sản xuất cho các buổi trình diễn chuyên nghiệp và có thể gây nguy hiểm cho người sử dụng.
- Người lớn bao giờ cũng nên giám sát các hoạt động liên quan đến pháo hoa. Phụ huynh thường không nhận thấy là có rất nhiều thương tích do tia lửa bắn ra đối với trẻ em dưới 5 tuổi. Tia lửa cháy ở nhiệt độ khoảng 2,000 độ - đủ nóng để làm tan chảy một số kim loại. Đừng bao giờ để bất kỳ phần nào của cơ thể quý vị ngay phía trên pháo hoa khi châm ngòi. Lùi lại một khoảng cách an toàn ngay sau khi châm lửa.
- Đừng bao giờ tìm cách châm lửa lại hoặc nhặt pháo hoa bị xịt lên.
- Đừng bao giờ hướng về phía hoặc ném pháo hoa về phía người khác.
- Giữ sẵn một thùng nước hoặc vòi phun nước để phòng trường hợp cháy hoặc sự cố khác.
- Châm ngòi từng chiếc một, sau đó lùi lại thật nhanh.
- Đừng bao giờ đựng pháo hoa trong túi quần/áo hoặc đốt pháo hoa trong vật đựng bằng kim loại hoặc thủy tinh.
- Sau khi pháo hoa đã cháy hết, dập tắt vỏ pháo hoa bằng thật nhiều nước đựng trong xô/chậu hoặc vòi nước trước khi vứt bỏ để tránh hỏa hoạn do tàn pháo.



# Hỏa Hoạn trong Nhà



Năm 2014 đã có 1,298,000 vụ cháy được ghi nhận ở Hoa Kỳ. Những vụ cháy này cướp đi sinh mạng của 3,275 người dân, làm thương tích 15,775 người, và gây thiệt hại về tài sản trị giá 11.6 tỷ đô la. (Nguồn dữ liệu: Báo cáo năm 2015 của Cơ Quan Quản Lý Hỏa Hoạn Hoa Kỳ)

Hỏa hoạn là do bất kỳ nguồn nào. Hút thuốc là nguyên nhân thường gây hỏa hoạn nhất trong nhà, và nhiều đám cháy này bắt đầu từ trong phòng ngủ. Nối dây điện bị lỗi, trẻ em không có người giám sát và việc sử dụng lò sưởi cục bộ không đúng cách là những nguyên nhân khác gây ra hỏa hoạn trong nhà.

## Máy Báo Động Khói:

Máy báo động khói hoạt động bình thường có thể giúp quý vị và gia đình quý vị thoát khỏi một đám cháy gây chết người trong nhà. Máy này cũng có thể giúp bảo toàn sinh mạng của các nhân viên cứu hỏa, là những người mà nếu không sẽ mạo hiểm với tính mạng của họ khi tìm kiếm người trong một căn nhà đang cháy. Máy báo động khói hoạt động bình thường liên tục dò quét tìm khói trong không khí, 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần.





### **Máy báo động khói chạy bằng pin 9 volt.**

- Kiểm tra máy báo động khói hàng tháng.
- Thay pin ít nhất mỗi năm một lần.
- Toàn bộ hệ thống máy báo động khói nên được thay thế 8 – 10 năm một lần.

### **Máy báo động khói chạy bằng pin lithium 10 năm (hoặc pin tuổi thọ cao) -**

- Kiểm tra máy báo động khói hàng tháng.
- Vì quý vị không thể (và không nên) thay pin lithium, toàn bộ hệ thống máy báo động khói nên được thay thế theo đúng hướng dẫn của nhà sản xuất.



## **Máy báo động khói được nối dây điện cố định vào trong hệ thống điện của căn nhà -**

- Kiểm tra máy báo động khói hàng tháng.
- Nên thay pin dự phòng ít nhất mỗi năm một lần.
- Toàn bộ hệ thống máy báo động khói nên được thay thế 8 – 10 năm một lần.

Theo Hiệp Hội Bảo Vệ Chống Hỏa Hoạn Quốc Gia, trong giai đoạn từ 2003-2006, hơn 66% số trường hợp tử vong do hỏa hoạn trong nhà đều xảy ra trong những ngôi nhà không có máy báo động khói hoạt động bình thường. Máy báo động khói làm tăng đáng kể cơ hội sống sót của quý vị trong trường hợp có hỏa hoạn gây chết người trong nhà. Hỡi sở cứu hỏa tại địa phương quý vị; họ thường có máy báo động khói miễn phí hoặc giảm giá.

### **Nơi lắp máy báo động khói:**

- Lắp máy báo động khói ở trên mỗi tầng lầu, kể cả tầng hầm. Nhiều vụ hỏa hoạn gây chết người bắt đầu vào đêm muộn hoặc sáng sớm, vì vậy Cơ Quan Bảo Vệ Chống Hỏa Hoạn Hoa Kỳ khuyến cáo nên lắp máy báo động khói cả ở bên trong và bên ngoài khu vực ngủ.
- Vì khói và nhiều chất khí gây chết người bay lên, việc lắp máy báo động khói ở tầng lầu thích hợp sẽ giúp quý vị có được sự cảnh báo sớm nhất có thể. Luôn làm theo các hướng dẫn về lắp đặt của nhà sản xuất.
- Một số nha cứu hỏa sẽ lắp máy báo động khói chạy bằng pin miễn phí cho nhà quý vị. Liên lạc với nha cứu hỏa địa phương tại số điện thoại không khẩn cấp để biết thêm thông tin.
- Đừng bao giờ tắt máy báo động khói trong khi đang nấu.



**Máy báo động khói chỉ hoạt động đúng chức năng nếu nó kêu khi quý vị đang nấu hoặc đang tắm vòi sen với rất nhiều hơi nước.**

Nếu máy báo động khói kêu trong khi quý vị đang nấu hoặc đang tắm vòi sen với nhiều hơi nước, đừng tháo pin ra. Thay vào đó, quý vị nên:

- Mở cửa sổ hoặc cửa ra vào và bấm nút “hush”,
- Dùng một chiếc khăn vẩy vẩy ở vị trí máy báo động để làm thoáng không khí, hoặc
- Di chuyển toàn bộ máy báo động khói cách xa nơi đó vài feet.

**Tắt máy báo động khói hoặc tháo pin có thể là sai lầm gây chết người.**

[WWW.KNOWHAT2DO.COM](http://WWW.KNOWHAT2DO.COM)



# DAY TRẺ EM CÁCH GỌI VÀ KHI NÀO CẦN GỌI

Dạy con quý vị cách sử dụng 9-1-1 trong trường hợp khẩn cấp có thể là một trong những bài học đơn giản nhưng quan trọng nhất mà quý vị chia sẻ với con. Chơi đóng kịch là một cách rất tốt để xử lý nhiều dạng tình huống khẩn cấp khác nhau và cho con quý vị sự tự tin mà em sẽ cần để xử lý những tình huống đó. Đối với trẻ nhỏ, quý vị cũng nên trò chuyện về vai trò của các nhân viên ứng phó khẩn cấp và những dạng công việc mà họ thực hiện. Đừng quên: học thể nào là trường hợp khẩn cấp luôn song hành với việc học thể nào là trường hợp không khẩn cấp. Ngoài ra, dạy con quý vị rằng nếu không biết chắc, và không có người lớn ở gần, bao giờ cũng nên gọi 9-1-1. Thà an toàn còn hơn là hối tiếc sau này.



## Cách Sử Dụng 9-1-1

Mặc dù đa số các cuộc gọi **9-1-1** hiện nay đều được truy tìm nguồn gốc, nhưng điều quan trọng là con quý vị vẫn cần phải nhớ địa chỉ số nhà, đường phố, và số điện thoại của quý vị (ghi số điện thoại, địa chỉ, và hướng dẫn đường đi cơ bản tới nhà quý vị ra giấy và giữ thông tin này ở bên cạnh mỗi máy điện thoại trong nhà để phòng trường hợp cần đến). Cùng con quý vị luyện một số câu hỏi mà nhân viên tổng đài sẽ hỏi, chẳng hạn như:

- Bạn gọi đến từ đâu? (Bạn sống ở đâu?)
- Đây là dạng khẩn cấp gì?
- Ai cần giúp đỡ?
- Người đó có tỉnh táo và có đang thở không?

Giải thích với con quý vị rằng tâm lý hoảng sợ trong trường hợp khẩn cấp là bình thường, tuy nhiên điều quan trọng là cần phải giữ bình tĩnh, nói chậm rãi và cung cấp càng nhiều thông tin càng tốt cho nhân viên tổng đài. Nếu con quý vị đã đủ lớn để hiểu, cũng nên giải thích với em rằng nhân viên điều vận khẩn cấp có thể cung cấp các hướng dẫn về cách sơ cứu trước khi nhân viên ứng phó khẩn cấp tới hiện trường. Giải thích rõ rằng con quý vị không nên bỏ máy cho đến khi người ở đầu dây bên kia nói là có thể bỏ máy.

## Các Lời Khuyên Khác Để Bảo Vệ An Toàn

- Giải thích về tầm quan trọng của việc ấn phím số 1 hai lần thay vì tìm phím số 11 không có trên thực tế.
- Dạy trẻ em về sự khác nhau giữa gọi 9-1-1 và 9/11 (ngày 11 tháng Chín, 2001).
- Bảo đảm là con quý vị hiểu rằng việc gọi 9-1-1 để đùa cợt là phạm tội ở nhiều nơi.
- Bảo đảm số nhà của quý vị có thể nhìn thấy rõ từ đường phố, để cảnh sát, nhân viên cứu hỏa hoặc xe cứu thương có thể dễ dàng tìm được địa chỉ nhà quý vị.
- Nếu quý vị sống trong một tòa nhà chung cư, bảo đảm là con của quý vị biết số căn hộ chung cư và tầng lầu nơi quý vị đang sinh sống.
- Nếu quý vị có ông/bà đã già hoặc một người bị bệnh tật sống trong cùng nhà, hãy thảo luận về các trường hợp khẩn cấp cụ thể có thể xảy ra và cách thức phát hiện ra những trường hợp đó.
- Lưu giữ sẵn một bộ dụng cụ sơ cứu và bảo đảm là con quý vị và bảo mẫu biết nơi cần tìm bộ đồ dùng này. Khi con quý vị đủ lớn, dạy em cách tiến hành sơ cứu cơ bản.





# Prepare





## Kế Hoạch là như thế nào?

Lập kế hoạch cho mùa lễ, ngày sinh nhật và các bữa tiệc thịt nướng BBQ bao giờ cũng thú vị. Nhưng không ai mong chờ phải lập kế hoạch ứng phó với thảm họa. Sự thật là chỉ cần chuẩn bị đôi chút cũng có thể bảo vệ tính mạng của quý vị cũng như tính mạng của những người ở xung quanh quý vị. Vì vậy, hãy dành một chút thời gian để lập kế hoạch chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với trường hợp khẩn cấp.



Dự liệu. Chuẩn bị sẵn sàng. Hành động!

**QUÝ VỊ CÓ BIẾT? Tháng Chín là Tháng Quốc Gia về Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó. Trong thời điểm này, Bộ An Ninh Nội Địa Hoa Kỳ khuyến khích tất cả người dân Mỹ áp dụng các bước đơn giản để có sự chuẩn bị tốt hơn trong trường hợp khẩn cấp. Tới trang mạng [KnoWhat2Do.com](http://KnoWhat2Do.com) để tìm hiểu các bước cụ thể và miễn phí mà quý vị có thể thực hiện để điều chỉnh kế hoạch ứng phó cho bản thân và gia đình quý vị.**



# Lập Kế Hoạch Trước



Lốc xoáy hay lũ quét ở Texas? Lịch sử gần đây cho thấy có nhiều dạng tình huống khẩn cấp xảy ra ở mọi nơi trong khu vực Phía Bắc Miền Trung Texas. Tìm hiểu về những kế hoạch khẩn cấp mà chính quyền tiểu bang và địa phương của quý vị đã thiết lập.

Biết những việc cần làm trong trường hợp khẩn cấp có thể hoàn toàn tạo nên sự khác biệt khi một vài giây cũng trở nên quý giá.

## Các Mối Nguy Hiểm Trong Cộng Đồng:

Hỏi về các mối nguy hiểm cụ thể đe dọa cộng đồng quý vị và về nguy cơ quý vị sẽ gặp những mối nguy hiểm này. Ví dụ, nếu quý vị sống gần một trạm hạt nhân (chẳng hạn như Commanche Peak Nuclear Plant) hoặc ở khu vực dễ bị ngập lụt, hoặc gần một cơ sở hóa chất, quý vị nên lập kế hoạch để ứng phó với tình huống khẩn cấp có thể xảy ra. Ngoài ra, còn có thông tin về các mối nguy hiểm cho khu vực địa phương của quý vị. Hàng năm, ngày càng nhiều cộng đồng ở Miền Bắc Texas thêm các giàn khoan khí đốt vào các khu phố có nhà cửa và trường học. Biết các nguy cơ. Giám sát hoạt động kiểm nghiệm nguồn nước và kiểm tra an toàn tại các địa điểm khoan. Hỏi nha cứu hỏa hoặc văn phòng quản lý ứng phó khẩn cấp tại địa phương về các kế hoạch sơ tán và nơi tạm trú trong khu vực của quý vị.





## Kế Hoạch Ứng Phó Thảm Họa Cho Cộng Đồng

Hỏi về các thủ tục và kế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp ở những nơi mà quý vị và gia đình quý vị dành thời gian hàng ngày, chẳng hạn như nơi làm việc, trường học và các trung tâm giữ trẻ. Nếu quý vị không lái xe, bảo đảm thu xếp phương tiện chuyên chở trước khi thảm họa xảy ra và lập kế hoạch với những người mà quý vị tin tưởng.



## Các Nguồn Trợ Giúp Cập Nhật Thông Tin Cho Quý Vị: Địa Phương

- Cơ Quan Thời Tiết Quốc Gia, Trụ Sở Khu Vực Miền Nam hoặc [www.srh.noaa.gov](http://www.srh.noaa.gov)
- Các văn phòng quản lý ứng phó khẩn cấp tại địa phương
- Các trạm cứu hỏa tại địa phương
- Các nha cảnh sát tại địa phương
- Các nhà thờ lớn trong khu vực
- Các nhóm khu phố/các nhóm theo dõi khu phố

## Quốc Gia

- Cơ Quan Quản Lý Ứng Phó Khẩn Cấp Liên Bang - [www.fema.gov](http://www.fema.gov)
- Cơ Quan An Ninh Nội Địa - [www.Ready.gov](http://www.Ready.gov)
- Các Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh - [www.CDC.gov](http://www.CDC.gov)
- Cơ Quan Bảo Hiểm Lũ Lụt Quốc Gia - [www.floodsmart.gov](http://www.floodsmart.gov)



# Chuẩn Bị Sẵn Sàng



Xin chào? Có ai ở đó không? Khi thảm họa xảy ra, các dịch vụ của thành phố có thể bị cắt và các đội ứng cứu của chính phủ và các đội ứng cứu khắc phục thảm họa tại địa phương có thể không tiếp cận được tới quý vị. Quý vị cần phải có sẵn các kế hoạch và đồ dùng riêng, ít nhất là trong khoảng một thời gian nhất định, cho dù quý vị ở đâu khi tình huống khẩn cấp xảy ra. Hãy bắt đầu lập kế hoạch ngay từ bây giờ!

## Lập Bộ Đồ Dùng trong Trường Hợp Khẩn Cấp

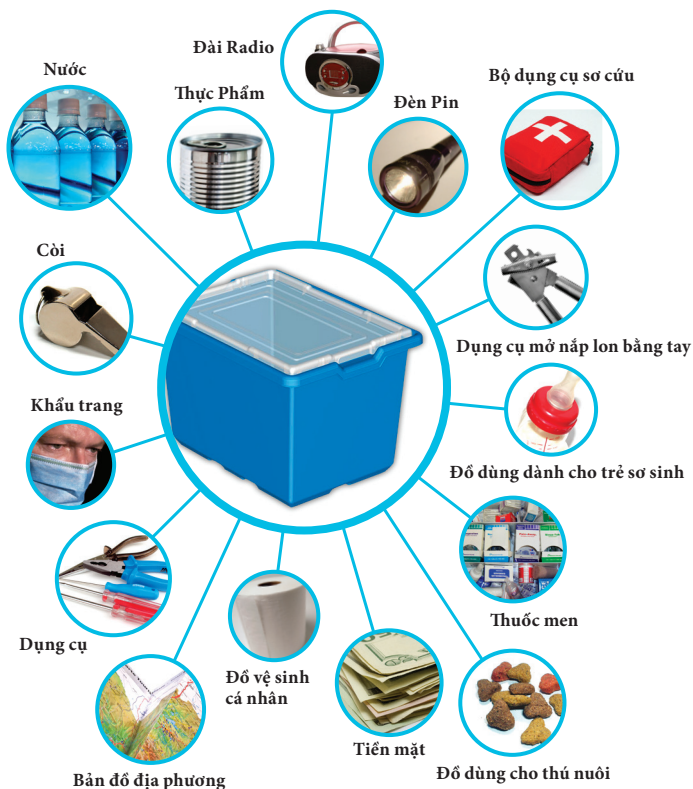
Quý vị có nhớ việc chuẩn bị đồ đạc cho kỳ nghỉ gần đây nhất mất thời gian như thế nào không? Chính vì vậy tất cả mọi người nên có sẵn một Bộ Đồ Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp. Gói ghém đồ dùng trong một chiếc túi du lịch, va-li hay vật đựng và cất ở nơi dễ lấy. Ghi nhớ: kiểm tra và cập nhật bộ đồ dùng của quý vị hàng năm – kiểm tra pin, kiểm tra ngày hết hạn và cập nhật các giấy tờ quan trọng.

- **Nước**—một gallon nước cho mỗi người trong một ngày, đủ dùng cho ít nhất 3 ngày, để uống và vệ sinh
- **Thực Phẩm**—thực phẩm không dễ hư hỏng đủ dùng trong ít nhất 3 ngày
- **Radio**—Radio chạy pin hoặc radio quay tay và máy Radio Thời Tiết NOAA có chuông cảnh báo và pin dự phòng cho cả hai
- **Đèn Pin** và pin dự phòng
- **Bộ dụng cụ sơ cứu**
- **Còi** để phát tín hiệu nhờ giúp đỡ
- **Khẩu Trang**—để giúp lọc không khí ô nhiễm và tấm ny-lon và băng keo để trú ẩn tại chỗ
- **Vệ sinh cá nhân**—Khăn ẩm, túi rác và dây buộc bằng nhựa
- **Cờ-lê hoặc kim** để tắt nguồn điện nước
- **Dụng cụ mở nắp lon** cho thực phẩm (nếu bộ đồ dùng có thực phẩm đóng lon)
- **Các bản đồ địa phương**
- **Tiền mặt**—trong trường hợp máy ATM không có hoặc bị trục trặc nên không thể sử dụng thẻ tín dụng/thẻ ghi nợ



## Đừng quên đưa vào các vật dụng thiết yếu cho:

- Các thành viên gia đình có nhu cầu đặc biệt—Thuốc men, thực phẩm đặc biệt, phương tiện y tế
- Trẻ sơ sinh—sữa bột, tã, bình sữa
- Thú cưng—thức phẩm, dây buộc, thuốc men



# Bộ Đồ Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp Dành Cho Xe



Vào mùa đông 2015, một lớp băng đá dày che phủ hầu hết các cây cầu và cầu vượt ở vùng Metroplex, các cư dân Miền Bắc Texas được khuyến khích chỉ lái xe khi tuyệt đối cần thiết. Nếu quý vị đang ở trên đường khi một trường hợp khẩn cấp xảy ra hoặc quý vị phải sơ tán, quý vị nên có sẵn các đồ dùng sau đây:

- Đèn pin cùng với pin dự phòng
- Máy điện thoại di động và bộ sạc điện thoại. Bộ dự trữ điện cho điện thoại.
- Bộ dụng cụ sơ cứu và sổ tay hướng dẫn
- Cờ trắng báo hiệu cần cấp cứu
- Bộ dụng cụ sửa lốp xe, dây cáp khởi động xe, dụng cụ bơm và pháo hiệu
- Các chai nước và thực phẩm không dễ bị hư hỏng
- Các đồ dùng theo thời vụ để vượt qua điều kiện thời tiết, chẳng hạn như chăn mền, bao tay v.v...
- Bản đồ địa phương



# Lập một Kế Hoạch Liên Lạc Riêng



Gia đình và bạn bè quý vị có thể không ở bên nhau khi thảm họa xảy ra. Chính vì vậy điều quan trọng là quý vị cần tìm hiểu các dạng thảm họa nào, kể cả thiên tai và thảm họa do con người tạo ra, để có khả năng xảy ra nhất ở trong khu vực của quý vị và lập kế hoạch để giúp quý vị giữ liên lạc, bảo vệ an toàn và đoàn tụ sau khi sự kiện đó xảy ra.

## Chọn một người liên lạc ở bên ngoài thành phố

Gọi điện thoại đường dài có thể dễ dàng hơn là gọi trong thành phố, vì vậy một người liên lạc ở bên ngoài thành phố có thể là lựa chọn phù hợp hơn để các thành viên gia đình ly tán liên lạc với nhau.

Bảo đảm mỗi thành viên trong gia đình quý vị biết số điện thoại đó và có đồng xu hoặc có thể điện thoại trả trước để gọi người liên lạc trong trường hợp khẩn cấp đó. Quý vị có thể khó nối máy, hoặc hệ thống điện thoại có thể bị sập hoàn toàn, vì vậy hãy kiên nhẫn.



Điều chỉnh kế hoạch liên lạc riêng của quý vị bằng cách sử dụng mẫu điển có trên trang mạng KnoWhat2Do tại [www.thinkprepareact.com/plan/](http://www.thinkprepareact.com/plan/)



# Chăm sóc Những Người Có Nhu Cầu Trợ Giúp Sinh Hoạt



Nếu quý vị hoặc ai đó trong nhà quý vị có các nhu cầu cần trợ giúp sinh hoạt, điều quan trọng là cần đưa những nhu cầu đó vào trong kế hoạch ứng phó với thảm họa của quý vị. Để được trợ giúp lập kế hoạch, liên lạc với văn phòng quản lý ứng phó khẩn cấp tại địa phương của quý vị để biết cộng đồng của quý vị có Chương Trình Nhu Cầu Trợ Giúp Sinh Hoạt/Tiếp Cận hay không.

## Những Cách Giúp Chuẩn Bị Ứng Phó với Trường Hợp Khẩn Cấp:

- Lưu trữ sẵn lượng thuốc đủ dùng trong 7-14 ngày. Có danh sách thuốc men mà bệnh nhân có nhu cầu trợ giúp sinh hoạt/tiếp cận hiện đang dùng. Ghi cả liều lượng và lịch trình dùng thuốc.
- Giữ các đồ dùng trợ giúp ở một nơi quy định để có thể tìm thấy dễ dàng.
- Đưa những người chăm sóc tham gia vào quá trình lập kế hoạch.
- Cung cấp cho hãng điện danh sách tất cả các phương tiện máy móc trợ sinh chạy bằng điện và dự trữ trước nguồn điện thay thế.
- Chuẩn bị sẵn thực phẩm khẩn cấp với số lượng đủ dùng cho những người có nhu cầu ăn kiêng đặc biệt.

Nhiều sở cảnh sát ở Miền Bắc Texas hoặc các ban ngành thành phố khác có dịch vụ gọi điện thoại, nhắn tin điện thoại và email để thông báo các vấn đề khẩn cấp cũng như kiểm tra tình hình sức khỏe cho những người có nhu cầu trợ giúp sinh hoạt trong những tình huống khẩn cấp. Tìm hiểu xem sở cảnh sát tại địa phương của quý vị có cung cấp dịch vụ này hay không và ghi danh sử dụng nếu quý vị hội đủ điều kiện. Đừng quên giúp đỡ họ hàng thân thích hoặc hàng xóm láng giềng, là những người cũng có thể tận dụng được các chương trình này.



# Lập Kế Hoạch cho Thú Cưng



Đừng quên đưa thú cưng của quý vị vào trong kế hoạch ứng phó với thảm họa. Mang chúng theo nếu quý vị sơ tán. Ghi nhớ: không được phép đưa thú cưng vào trong các trung tâm tạm trú công cộng, trừ khi đó là thú vật trợ giúp y tế. Vì vậy, hãy lập một danh sách những người bạn, nhà trọ và các cơ sở thú y có thể giữ thú cưng của quý vị trong trường hợp khẩn cấp.

## Bộ Đồ Dùng Trong Trường Hợp Thảm Họa Dành Cho Thú Cưng cần có:

- Thực phẩm và đồ ăn chơi dành cho thú cưng
- Nước có thể uống được, đựng trong chai nhựa
- Dụng cụ mở nắp lon cho thực phẩm đóng lon
- Thuốc men và hồ sơ y tế của thú cưng, đựng trong vật đựng chống thấm nước
- Dây buộc chắc chắn, rọ và/hoặc lồng đựng để quý vị có thể di chuyển thú cưng an toàn và chúng không chạy thoát (lưu ý là thú cưng có thể hoảng sợ và có biểu hiện khác với bình thường)
- Các bức hình chụp mới nhất của thú cưng để phòng trường hợp chúng bị thất lạc
- Tên của bác sĩ thú y của quý vị
- Giường và đồ chơi dành cho thú cưng, nếu còn chỗ

Ngoài ra, tất cả các thú cưng của quý vị đều nên có thẻ nhận dạng và vòng cổ.

## Chăm Sóc Gia Súc:

Nếu quý vị có gia súc hoặc có trang trại, điều quan trọng là cần lập kế hoạch trước về nguồn nước, bảo vệ an toàn, nhận dạng, nơi giữ và phương tiện chuyên chở cho các thú vật trong trường hợp khẩn cấp. Đừng quên lưu một danh sách cập nhật nhất cho tất cả các thú vật, kể cả địa điểm chúng đang có mặt cũng như hồ sơ chủng ngừa của chúng.





Act



# Tham Gia



Quý vị không nhất thiết phải biết cách CPR (hồi sức tim phổi), có thể nhấc một túi cát hoặc có nhiều thời gian rảnh rỗi để tham gia tình nguyện. Nếu quý vị muốn tham gia, có hàng trăm cách quý vị có thể giúp đỡ khu vực Phía Bắc Miền Trung Texas để chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào, bắt đầu từ:

## Trách Nhiệm Cá Nhân:

Thiết lập kế hoạch chuẩn bị sẵn sàng cho gia đình và bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp, biết các mối nguy hiểm của quý vị, cảnh giác với thời tiết xấu, và tham gia ngăn ngừa tội phạm và trình báo tội phạm.

## Dịch Vụ Tình Nguyện:

Hỗ trợ các nhân viên tiếp ứng đầu tiên, các nhóm khắc phục thảm họa, các tổ chức bảo vệ an toàn cho cộng đồng, cơ quan thi hành luật pháp tại địa phương, nhà cứu hỏa và cơ quan dịch vụ y tế cấp cứu. Trong trường hợp mất mạng hoặc thiệt hại tài sản, mọi người thường vội vã quyên tặng quần áo và các đồ dùng khác cho các nạn nhân. Nhiều tổ chức khắc phục thảm họa chỉ nhận tiền mặt, và đồ quyên tặng sẽ không được sử dụng. Kiểm tra các thủ tục mà nhiều tổ chức khác nhau sử dụng để biết những đồ quyên tặng nào sẽ hữu ích nhất và chắc chắn sẽ tới được tay các nạn nhân.



## Huấn Luyện:

Tham gia các lớp huấn về cách chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với các trường hợp khẩn cấp, khả năng ứng phó, sơ cứu, CPR, dập lửa, và các quy trình tìm kiếm và giải cứu. Khi một trường hợp khẩn cấp thực sự xảy ra, đó là lúc cần hành động. Chuẩn bị sẵn sàng để đánh giá tình hình lúc đó và sử dụng trực quan để bảo vệ bản thân quý vị và những người thân yêu của quý vị. Tìm và tuân thủ chỉ dẫn của các cơ quan chức năng tại hiện trường xảy ra tình huống khẩn cấp. Trong một trường hợp khẩn cấp quy mô lớn, quý vị cũng có thể lắng nghe các hướng dẫn chính thức qua phương tiện truyền thông.

## Citizen Corps: Đoàn Kết Các Cộng Đồng - Chuẩn Bị Sẵn Sàng cho Quốc Gia

Nhiệm vụ của Citizen Corps là khuyến khích sức mạnh của mỗi cá nhân thông qua giáo dục, huấn luyện và tình nguyện phục vụ. Họ cam kết giúp các cộng đồng trở nên an toàn hơn, vững mạnh hơn, và chuẩn bị tốt hơn để sẵn sàng ứng phó với các nguy cơ khủng bố, tội phạm, các vấn đề về sức khỏe cộng đồng và mọi dạng thảm họa. Citizen Corps khuyến khích quý vị áp dụng nhiều biện pháp để tăng cường an toàn cho gia đình, ngôi nhà và cộng đồng của quý vị tránh các nguy cơ phạm tội, khủng bố, và mọi dạng thảm họa.



## Các Chương Trình:



Thực Tế: Hiện tại, có các Tổ Chức Dân Sự (Citizen Corps Councils) phục vụ 78% dân số Hoa Kỳ. Tới trang mạng [www.citizencorps.com](http://www.citizencorps.com) để tìm các tổ chức dân sự (Citizen Corps Councils) ở khu vực Phía Bắc Miền Trung Texas của quý vị.

Nếu quý vị muốn tham gia giúp đỡ cộng đồng quý vị chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với các trường hợp khẩn cấp, hãy gia nhập Citizen Corps. Tìm hiểu thêm thông tin tại:  
[www.citizencorps.com](http://www.citizencorps.com)

## Các Lớp Tìm Hiểu về Hoạt Động Cảnh Sát và Cứu Hỏa dành cho Cư Dân

Các Sở Cảnh Sát và Sở Cứu Hỏa Địa Phương ở Phía Bắc Miền Trung Texas cung cấp các lớp hướng dẫn cho những cư dân muốn tìm hiểu thêm về nhân sự và các chính sách cũng như tích cực tham gia giúp đỡ bảo vệ các cộng đồng của họ. Các chủ đề của lớp học có thể là huấn luyện y tế cấp cứu, thông tin liên lạc, các nội qui và huấn luyện thực hành. Để tìm một chương trình ở gần quý vị, liên lạc với sở cảnh sát hoặc sở cứu hỏa tại địa phương.





# Hệ Thống Thông Báo Khẩn Cấp



## **Đài Radio Thông Báo Thời Tiết Mọi Nguy Cơ (NOAA All Hazards Weather Radio - NWR) Nghe thông tin khẩn cấp. Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp (Emergency Alert System - EAS).**

- Nghe đài radio WBAP 820AM để biết hướng dẫn.
- Hệ Thống Cảnh Báo Ngoài Trời:
- Chú ý đến còi báo động
- Còi báo động có thể được sử dụng để thông báo về mọi mối nguy hiểm.
- Khi còi báo động kêu, hãy vào bên trong nhà và bật nghe các chương trình tin tức thời sự và radio địa phương để hiểu tính chất của trường hợp khẩn cấp đó.

### **Phát Sóng Trên TV:**

- Lưu ý đến các tình trạng gián đoạn khẩn cấp và lắng nghe các đài tin tức thời sự.

### **Thông Báo Qua Điện Thoại về Các Tình Huống Khẩn Cấp:**

- Hỏi Văn Phòng Quản Lý Ứng Phó Khẩn Cấp tại địa phương của quý vị để biết họ hiện có hệ thống thông báo qua điện thoại và cách thức sử dụng hệ thống đó như thế nào.
- Các sở cảnh sát hoặc cứu hỏa ở nhiều cộng đồng có thể đăng ký cho quý vị nhận thông báo qua tin nhắn điện thoại nếu có một mối đe dọa hoặc mối nguy hiểm đối với cộng đồng.
- Hãy đăng ký sử dụng nếu có dịch vụ này trong khu vực của quý vị.
- Khuyến khích các thành viên gia đình ở độ tuổi học đại học đăng ký nhận tin nhắn qua khu học xá hoặc các hệ thống thông báo khẩn cấp khác.

### **Nhắn Tin Trên Xa Lộ:**

- Tìm thông tin khẩn cấp trên các bảng tin nhắn trên xa lộ.
- Đài radio thường thông báo các lộ trình thay thế trong trường hợp xa lộ đóng cửa hoặc các vụ tai nạn khiến xa lộ phải đóng cửa.



# Bảo Vệ Cộng Đồng Của Quý Vị



## Dịch Vụ Ứng Phó Khẩn Cấp Dân Sự Không Chuyên qua Radio

Dịch Vụ Ứng Phó Khẩn Cấp Dân Sự Không Chuyên qua Radio (**Radio Amateur Civil Emergency Service - RACES**) là một dịch vụ công cộng do một nhóm tình nguyện các nhân viên tổng đài radio không chuyên điều hành. RACES thuộc sự quản lý của các cơ quan quản lý ứng phó khẩn cấp của địa phương, quận và tiểu bang, và được đài thọ bởi Cơ Quan Quản Lý Ứng Phó Khẩn Cấp Liên Bang (**Federal Emergency Management Agency - FEMA**). Cơ Quan Dịch Vụ Radio Không Chuyên còn cung cấp phương tiện thông tin liên lạc qua radio cho các mục đích hỗ trợ cư dân chuẩn bị sẵn sàng ứng phó trong trường hợp xảy ra các sự kiện khẩn cấp ở địa phương, khu vực hoặc quốc gia. Các trường hợp khẩn cấp có thể là: các hoạt động liên quan đến chiến tranh, thiên tai, lũ lụt, cúp điện, tìm kiếm nạn nhân, đâm máy bay, và nhiều trường hợp khẩn cấp khác. Để biết thêm thông tin, tới trang mạng: [www.usraces.org/](http://www.usraces.org/).



## Những Người Theo Dõi Thời Tiết SKYWARN

The Cơ Quan Quản Lý Thời Tiết Quốc Gia (National Weather Service - NWS) đã thiết lập một mạng lưới Những Người Theo Dõi Thời Tiết SKYWARN để giúp có được các thông tin thời tiết quan trọng. Các tình nguyện viên này giúp nhận biết và mô tả những cơn bão lớn tại địa phương, tạo điều kiện giúp NWS ban hành các cảnh báo chính xác và kịp thời hơn về lốc xoáy, mưa giông lớn và lũ quét. Những Người Theo Dõi Thời Tiết SKYWARN là hàng phòng thủ đầu tiên của quốc gia đối với thời tiết xấu và giúp bảo toàn tính mạng cho hàng ngàn người mỗi năm. Để biết thêm thông tin, tới website [www.srh.noaa.gov/fwd](http://www.srh.noaa.gov/fwd).



# Bảo Vệ Khu Phố Của Quý Vị



## Giám Sát Khu Phố (Neighborhood Watch)



Lập kế hoạch tổ chức một cuộc họp Giám Sát Khu Phố. Điều quan trọng là quý vị có thể tham gia cùng với những người hàng xóm láng giềng trong trường hợp khẩn cấp. Cùng nhau, quý vị có thể giúp bảo vệ nhà của cũng như con cái của quý vị. Văn phòng Cảnh Sát Trưởng tại địa phương hoặc trạm cảnh sát có thể giúp quý vị bắt đầu xúc tiến hoặc tới trang mạng <http://www.ncpc.org/topics/home-and-neighborhood-safety/neighborhood-watch> để biết thêm thông tin.



## Hội Đồng Ngăn Ngừa Tội Phạm Quốc Gia (National Crime Prevention Council)

(Ví dụ McGruff the Crime Dog) cũng có thông tin về cách thành lập một chương trình theo dõi khu phố. Tới trang mạng [www.ncpc.org](http://www.ncpc.org).

**WWW.KNOWHAT2DO.COM**





Trong một số trường hợp khẩn cấp, quý vị sẽ phải đối mặt với quyết định nên ở lại hay là rời đi. Các cơ quan chức năng tại địa phương có thể có hoặc không cung cấp ngay được thông tin về tình hình đang diễn ra và những việc quý vị nên làm. Quý vị có trách nhiệm thu thập càng nhiều thông tin càng tốt và sử dụng trực giác để ra quyết định.

## Trú Ẩn Tại Chỗ

Trong một số trường hợp khẩn cấp, tốt nhất là ở lại nơi quý vị đang có mặt và tránh bất kỳ sự bất trắc nào và/hoặc tạo một hàng rào chắn giữa bản thân quý vị và không khí có thể đã bị ô nhiễm ở bên ngoài. Nếu quý vị nhìn thấy nhiều rác vụn trong không khí hoặc nếu cơ quan chức năng tại địa phương nói rằng không khí đã bị ô nhiễm nghiêm trọng, quý vị cũng nên “bít kín căn phòng” (**Xem trang Tư Duy.22**)

- Đưa gia đình và thú cưng của quý vị vào bên trong nhà.
- Khóa các cửa ra vào, đóng cửa sổ, lỗ thông hơi và ống khói lò sưởi.
- Tắt quạt, máy điều hòa không khí và các hệ thống sưởi ấm.
- Mang Bộ Đồ Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp của quý vị vào trong một căn phòng ở bên trong nhà có ít cửa sổ.
- Bít kín tất cả các cửa sổ, cửa ra vào và lỗ thông hơi bằng các tấm nhựa và băng keo dán.
- Xem TV, nghe đài radio hoặc kiểm tra Internet thường xuyên để biết các tin tức chính thức cũng như các hướng dẫn khi bắt đầu có.

## Sơ Tán

Trong những trường hợp khẩn cấp khi quý vị được lệnh rời đi hoặc quyết định rời đi, hãy lập kế hoạch về cách gia đình quý vị sẽ tập hợp và biết trước nơi quý vị sẽ đến. Chọn một số điểm đến theo các hướng khác nhau để quý vị có nhiều lựa chọn.



## Lập Kế Hoạch Sơ Tán:

- Dự liệu trước những nơi gặp gỡ ở bên trong hoặc bên ngoài khu phố của quý vị.
- Luôn giữ tối thiểu một nửa bình xăng trong xe để đề phòng trường hợp quý vị cần phải sơ tán.
- Tìm hiểu các lộ trình thay thế để rời khỏi khu vực của quý vị.
- Nếu quý vị không có xe hơi, hãy lập kế hoạch trước về các phương tiện chuyên chở khác.
- Mang theo Bộ Đồ Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp với quý vị.
- Khóa cửa ra vào khi rời đi.
- Mang theo thú cưng cùng với quý vị, nhưng hiểu rằng chỉ có thú vật trợ giúp y tế mới được phép vào trong các trung tâm tạm trú công cộng.



# Phục Hồi Sau Thảm Họa, Tìm Lại Niềm Hy Vọng



Phục hồi sau thảm họa thường là quá trình diễn ra dần dần. Các nạn nhân của các vụ tấn công 9/11, lở xoáy Garland/Rowlett và cơn bão Katrina và Harvey có thể nói với quý vị rằng phải mất thời gian mới đưa được ngôi nhà, cộng đồng và cuộc sống của quý vị trở lại bình thường.

Ngay sau khi xảy ra một trường hợp khẩn cấp, an toàn là vấn đề chính cần quan tâm. Tình trạng sức khỏe thể chất và tâm thần sẽ tiếp tục cần phải được lưu ý một thời gian sau khi xảy ra một trường hợp khẩn cấp. Điều quan trọng là cần biết cách tiếp cận nguồn trợ giúp của địa phương và quốc gia để quá trình phục hồi diễn ra nhanh chóng và ít căng thẳng hơn.

Tới trang mạng [www.fema.org](http://www.fema.org). Xem Mục Các Nguồn Trợ Giúp tại Địa Phương ở trang **Hành Động.17** để biết thông tin về cách phục hồi sau các thảm họa cụ thể như lở xoáy, lũ quét và thời tiết mùa đông.



# Các Quy Định Hướng Dẫn về Sức Khỏe và An Toàn

**Sức khỏe và an toàn của gia đình quý vị nên là vấn đề quan tâm hàng đầu của quý vị sau khi xảy ra thảm họa:**

- Kiểm tra xem có thương tích hay không.
- Đừng tìm cách di chuyển bất kỳ ai bị thương nặng trừ khi họ có nguy cơ tử vong hoặc bị thương tích thêm.
- Nếu quý vị phải di chuyển một người bất tỉnh, trước hết hãy giữ cố định cổ và lưng, sau đó gọi ngay người tới giúp đỡ.

**Bảo đảm là quý vị không làm quá sức sau khi xảy ra một trường hợp khẩn cấp:**

- Lưu ý tới tình trạng kiệt sức. Ngủ nghỉ đầy đủ.
- Đừng tìm cách làm quá nhiều việc một lúc. Đề ra các vấn đề ưu tiên và duy trì tốc độ thực hiện hợp lý cho bản thân quý vị.
- Uống thật nhiều nước sạch và ăn đủ chất.
- Mang bột bảo hộ vững chắc và mang bao tay.
- Khi làm việc ở nơi có đông đồ nát, rửa tay thật kỹ bằng xà bông và nước sạch.

**Lưu ý tới các vấn đề mới về an toàn do thảm họa đó gây ra:**

- Cảnh giác với những con đường đã bị cuốn đi, các tòa nhà bị ô nhiễm, nước đã bị ô nhiễm, những nơi rò rỉ khí đốt, thủy tinh vỡ, đường dây điện bị hư hỏng, và sàn nhà trơn trượt
- Thông báo cho các cơ quan chức năng địa phương về các vấn đề sức khỏe và an toàn, kể cả các trường hợp đổ hóa chất ra ngoài, đường dây điện rơi xuống, những con đường bị cuốn trôi, lớp cách nhiệt cháy âm ỉ, và xác thú vật.





## **Trở về nhà có thể không đơn giản cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Nhưng trên hết, hãy cảnh giác:**

- Giữ một chiếc radio chạy pin bên người để quý vị có thể lắng nghe tin tức cập nhật về trường hợp khẩn cấp và các báo cáo tin tức thời sự.
- Sử dụng đèn pin chạy bằng pin để kiểm tra căn nhà bị hư hỏng. Lưu ý: Nên bật đèn pin ở bên ngoài trước khi vào nhà, pin có thể tạo ra tia lửa làm bắt cháy khí ga đang rò rỉ, nếu có.
- Để ý đến thú vật, đặc biệt là rắn độc. Dùng một chiếc que để chọc qua đồng đồ nát.
- Cảnh giác với động vật hoang dã hoặc các thú vật khác.
- Chỉ sử dụng điện thoại để báo cáo các trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tính mạng.
- Tránh xa các đường phố. Nếu quý vị phải ra ngoài, hãy cảnh giác với các đồ vật rơi xuống; đường dây điện đã rơi xuống, và các bức tường, cầu, đường, và lối đi bộ đã bị suy yếu.

## **Trước khi quý vị vào nhà:**

- Thận trọng đi xung quanh khu vực bên ngoài nhà và kiểm tra xem có đường dây điện lỏng lẻo, những nơi bị rò rỉ khí đốt, và kết cấu nhà bị hư hỏng hay không.
- Nếu quý vị nghi ngờ về tình trạng an toàn, hãy thuê một chuyên gia kiểm tra tòa nhà hoặc một kỹ sư kết cấu tới kiểm tra cư gia của quý vị trước khi vào nhà.

## **Dừng vào nhà nếu:**

- Quý vị ngửi thấy mùi khí đốt.
- Nước lũ vẫn còn ở xung quanh tòa nhà.
- Căn nhà của quý vị đã bị hư hỏng do hỏa hoạn và các cơ quan chức năng chưa tuyên bố là căn nhà đã an toàn.



## Khi quý vị vào trong nhà

- Thận trọng đi vào và kiểm tra tình trạng hư hỏng. Cảnh giác với các tấm ván bị bong ra và sàn nhà trơn trượt.
- Nếu quý vị ngửi thấy mùi khí đốt hoặc nghe thấy tiếng hít hoặc tiếng thổi, hãy mở cửa sổ và rời đi ngay. Tắt van chính của đường ống dẫn khí đốt từ bên ngoài và gọi cho hãng cung cấp khí đốt.
- Nếu quý vị nhìn thấy các tia lửa hoặc đường dây điện bị gãy, vỡ, hoặc sờn đứt, hãy kiểm tra hệ thống điện. Nếu có thể được, tắt điện ở hộp cầu dao chính hoặc hộp cầu chì.
- Nếu quý vị nhìn thấy các vết nứt trên mái nhà, móng nhà, và ống khói, hoặc nếu trông có vẻ như tòa nhà sắp sập, hãy rời đi ngay.
- Nếu máy móc gia dụng bị ướt, hãy ngắt nguồn điện ở hộp cầu chì hoặc hộp cầu dao chính. Sau đó, tháo phích cắm của các thiết bị gia dụng và để chúng hong khô.
- Nếu các đường ống dẫn bị hư hỏng, hãy tắt van chính của nguồn nước. Hỏi các cơ quan chức năng tại địa phương trước khi sử dụng bất kỳ nguồn nước nào. Bơm cạn nước ở giếng và nhờ cơ quan chức năng kiểm tra nguồn nước.
- Vứt bỏ tất cả các thực phẩm và các đồ dùng khác mà quý vị nghi ngờ đã bị nhiễm hoặc tiếp xúc với nước lũ.
- Nếu tầng hầm của quý vị bị ngập lụt, hãy bơm nước ra dần dần (khoảng một phần ba số nước đó mỗi ngày) để tránh bị hư hỏng.
- Khi mở tủ, cảnh giác với các đồ vật có thể rơi xuống.
- Lau dọn những nơi hóa chất gia dụng đổ ra ngoài. Khử trùng tất cả các đồ dùng có thể cứu vãn được có thể đã nhiễm nước cống chưa qua xử lý, vi khuẩn, hoặc hóa chất.
- Gọi đại diện bảo hiểm của quý vị. Chụp hình các thiệt hại. Lưu hồ sơ đầy đủ về chi phí sửa chữa và dọn dẹp.

**Tới trang mạng [www.fema.gov](http://www.fema.gov) hoặc xem Mục Các Nguồn  
Trợ Giúp tại Địa Phương ở trang Hành Động.17 để biết  
danh sách các nguồn trợ giúp về tái thiết.**



## Tìm Trợ Cấp Thảm Họa

Các cá nhân và gia đình có thể nhận được sự giúp đỡ trực tiếp từ nhiều tổ chức, trong đó bao gồm:

- Các tổ chức bất vụ lợi
- Các tổ chức tôn giáo
- Chính quyền địa phương
- Chính quyền tiểu bang

Trong trường hợp thảm họa thảm khốc nhất, chính quyền liên bang cũng tham gia giúp đỡ các cá nhân và gia đình về gia cư tạm thời, dịch vụ tư vấn (về tổn thương sau thảm họa), các khoản vay lãi suất thấp và trợ cấp, và hình thức trợ giúp khác. Chính quyền liên bang cũng có nhiều chương trình giúp đỡ các tiểu thương nghiệp và nông dân.

Sự tổn thương về mặt tinh thần mà thảm họa mang lại đôi khi còn thảm khốc hơn những khó khăn về tài chính do thiệt hại và tổn thất về nhà cửa, cơ sở kinh doanh, hoặc tài sản cá nhân gây ra.

Nếu căn nhà hoặc cơ sở kinh doanh của quý vị bị hư hỏng do thảm họa, quý vị có thể nộp đơn xin trợ cấp và trợ giúp. Tìm danh sách đầy đủ các nguồn trợ giúp tại **[www.fema.gov](http://www.fema.gov)**





## **Cố gắng lưu ý đến những vấn đề sau đây:**

- Tất cả mọi người chứng kiến hoặc trải qua một thảm họa đều bị ảnh hưởng theo một cách nào đó.
- Việc cảm thấy lo lắng về an toàn của bản thân quý vị và của gia đình quý vị cũng như bạn bè thân thiết là bình thường.
- Nổi buồn sâu sắc, nỗi đau khổ, và sự tức giận là các phản ứng bình thường đối với một sự kiện bất thường.
- Thừa nhận cảm xúc của quý vị sẽ giúp quý vị bình phục.
- Tập trung vào các điểm mạnh cũng như năng lực của quý vị sẽ giúp quý vị chữa lành vết thương.
- Chấp nhận sự giúp đỡ của các chương trình cộng đồng và các nguồn trợ giúp khác sẽ có lợi cho quý vị.
- Tất cả mọi người đều có nhu cầu khác nhau và cách đối mặt khác nhau.
- Cảm xúc muốn trả thù những người đã gây ra nỗi đau lớn là bình thường.

## **Những dấu hiệu mà một người lớn có thể cần tư vấn khủng hoảng là:**

- Khó truyền đạt các suy nghĩ
- Khó ngủ
- Khó duy trì sự cân bằng trong cuộc sống
- Dễ nổi cáu
- Ngày càng sử dụng nhiều rượu/ma túy hơn
- Phạm vi tập trung chú ý bị giới hạn
- Hiệu quả công việc kém
- Đau đầu/các vấn đề về bao tử
- Thị lực suy giảm (tầm nhìn chỉ giống như nhìn qua một chiếc ống nhỏ)/thính giác suy giảm (nghe không rõ)
- Cảm lạnh hoặc các triệu chứng giống như bệnh cúm
- Mất phương hướng hoặc lẫn lộn
- Khó tập trung chú ý
- Ngại ra khỏi nhà
- Trầm cảm hoặc buồn chán
- Cảm giác tuyệt vọng
- Tâm trạng hay thay đổi và dễ khóc
- Cảm thấy hối hận và không tự tin ở bản thân
- Sợ đám đông, người lạ, hoặc sợ ở một mình



Liên lạc với các tổ chức tôn giáo tại địa phương, các cơ quan tình nguyện, hoặc các chuyên gia tư vấn để được tư vấn. Ngoài ra, FEMA và các chính quyền tiểu bang và địa phương của khu vực bị ảnh hưởng có thể trợ giúp tư vấn khủng hoảng.

## **Trẻ em có thể đặc biệt dễ bị tổn thương sau thảm họa. Học cách giúp đỡ các em đối phó tại website [www.fema.gov](http://www.fema.gov).**

Các trang dành cho trẻ em của KnowWhat2Do hướng dẫn trẻ em về các mối nguy hiểm và giúp các em làm quen với bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp cũng như các kế hoạch ứng phó và tập dượt của gia đình theo cách hoàn toàn không làm các em thấy sợ hãi. Khi trẻ em đã nắm rõ những gì có thể xảy ra cũng như những kế hoạch hiện đã có sẵn để bắt đầu hồi phục, các em sẽ cảm thấy an toàn hơn. Cùng con quý vị tới website [www.knowwhat2do.com/kids](http://www.knowwhat2do.com/kids).

Tài liệu này được biên soạn qua ngân khoản trợ cấp của Hệ Thống Chương Trình Trợ Cấp của Cơ Quan Quản Lý Ứng Phó Khẩn Cấp Liên Bang (Federal Emergency Management Agency-FEMA/Grant Programs Directorate-GPD) trong phạm vi Bộ An Ninh Nội Địa Hoa Kỳ. Các quan điểm hoặc ý kiến bày tỏ trong tài liệu này là của các tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm chính thức hay các chính sách của FEMA/GPD hoặc Bộ An Ninh Nội Địa Hoa Kỳ.





# Các nguồn trợ giúp



Danh Mục của Cơ Quan Quản Lý Ứng Phó Khẩn Cấp Địa Phương  
Thông tin liên hệ cho các văn phòng Quản Lý Ứng Phó Khẩn Cấp  
Thành Phố và Quận ở Khu Vực Phía Bắc Miền Trung Texas có tại  
website KnoWhat2Do. [www.KnoWhat2Do.com](http://www.KnoWhat2Do.com)

## Các Trang Web của Liên Bang

|  |   |
|--|---|
| Thông Tin về Bệnh Cúm Gia Cầm  | <a href="http://www.avianflu.gov">http://www.avianflu.gov</a>   |
| Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh (Center for Disease Control)  | <a href="http://www.cdc.gov">http://www.cdc.gov</a>   |
| Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh -<br>Chuẩn Bị Sẵn Sàng và Ứng Phó   | <a href="http://www.bt.cdc.gov">http://www.bt.cdc.gov</a>   |
| Trung Tâm An Toàn Thực Phẩm và Dinh Dưỡng Ứng Dụng<br>(Center for Food Safety and Applied Nutrition) | <a href="http://vm.cfsan.fda.gov/list.html">http://vm.cfsan.fda.gov/list.html</a>                             |
| Tổ Chức Cư Dân (Citizen Corps)   | <a href="http://www.citizen corps.gov">http://www.citizen corps.gov</a>                                       |
| Sở Y Tế và Nhân Vụ<br>(Department of Health and Human Services)                                      | <a href="http://www.hhs.gov/">http://www.hhs.gov/</a>   |
| Bộ An Ninh Quốc Phòng  | <a href="http://www.dhs.gov">http://www.dhs.gov</a>   |
| Bộ Giao Thông  | <a href="http://www.dot.gov">http://www.dot.gov</a>   |
| Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường<br>(Environmental Protection Agency)                                       | <a href="http://www.epa.gov">http://www.epa.gov</a>   |
| FCC - Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn<br>Cấp Cục Điều Tra   | <a href="http://ftp.fcc.gov/cgb/consumerfacts/eas.html">http://ftp.fcc.gov/cgb/consumerfacts/eas.html</a>     |
| Liên Bang (Federal Bureau<br>of Investigations)  | <a href="http://www.fbi.gov">http://www.fbi.gov</a>   |
| Cơ Quan Quản Lý Ứng Phó<br>Khẩn Cấp Liên Bang  | <a href="http://www.fema.gov">http://www.fema.gov</a>   |
| Cơ Quan Vận Chuyển Liên Bang<br>(Federal Transit Administration) Hội                                 | <a href="http://transit-safety.volpe.dot.gov/Default.asp">http://transit-safety.volpe.dot.gov/Default.asp</a> |
| Nhân Đạo Hoa Kỳ (Humane Society<br>of the United States)   | <a href="http://www.hsus.org/">http://www.hsus.org/</a>   |
| Đài Thời Tiết NOAA   | <a href="http://www.nws.noaa.gov/nwr/index.html">http://www.nws.noaa.gov/nwr/index.html</a>                   |



|   |   |
|---|---|
| Đại Dịch Cúm                                | <a href="http://www.pandemicflu.gov">http://www.pandemicflu.gov</a>         |
| Ready.gov -<br>Chuẩn Bị Sẵn Sàng cho Cư Dân | <a href="http://www.ready.gov">http://www.ready.gov</a>                     |
| USA Freedom Corps                           | <a href="http://www.serve.gov/">http://www.serve.gov/</a>                   |
| Văn Phòng Dự Báo<br>Thời Tiết Quốc Gia      | <a href="http://www.srh.weather.gov/fwd">http://www.srh.weather.gov/fwd</a> |

## Các Trang Mạng của Tiểu Bang

|  |   |
|--|---|
| Phân Ban Quản Lý<br>Ứng Phó Khẩn Cấp của<br>Văn Phòng Thống Đốc      | <a href="http://www.txdps.state.tx.us/dem/index.htm">http://www.txdps.state.tx.us/dem/index.htm</a> |
| Ủy Ban Thú Y Texas<br>(Texas Animal Health Commission)               | <a href="http://www.tahc.state.tx.us/">http://www.tahc.state.tx.us/</a>                             |
| Ủy Ban Quản Lý Chất<br>Lượng Môi Trường Texas                        | <a href="http://www.tceq.state.tx.us/">http://www.tceq.state.tx.us/</a>                             |
| Sở Sức Khỏe và Nhân Vụ Texas   | <a href="http://www.dshs.state.tx.us">http://www.dshs.state.tx.us</a>                               |
| Sở Giao Thông Texas<br>(Texas Department of Transportation)          | <a href="http://www.dot.state.tx.us/">http://www.dot.state.tx.us/</a>                               |
| Hệ Thống Cảnh Báo Qua Di Động<br>(Wireless Amber Alert Notification) | <a href="http://www.wirelessamberalerts.org">http://www.wirelessamberalerts.org</a>                 |

## Các Trang Mạng Khu Vực

|  |   |
|--|---|
| Hội Đồng các Chính Quyền Khu Vực Phía Bắc Miền Trung<br>Texas (North Central Texas Council of Governments) | <a href="http://www.nctcog.org/ep">http://www.nctcog.org/ep</a> |
|--|---|

## Các Trang Mạng của Tổ Chức Bất Vụ Lợi

|   |   |
|---|---|
| Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ (American Red Cross)                                    | <a href="http://www.redcross.org">http://www.redcross.org</a>                       |
| Tổ Chức Quyền Góp Thiệp Nguyên (Salvation Army)                                 | <a href="http://www.uss.salvationarmy.org/">http://www.uss.salvationarmy.org/</a>   |
| Tình Nguyên Viên Tham Gia<br>Khắc Phục Thảm Họa (Volunteers Active in Disaster) | <a href="http://www.nvoad.org/">http://www.nvoad.org/</a>                           |
| United Way 2-1-1  | <a href="http://national.unitedway.org/211/">http://national.unitedway.org/211/</a> |





**KnoWhat2Do**

**Think.Prepare.Act.**

[www.KnoWhat2Do.com](http://www.KnoWhat2Do.com)