



# Chuẩn Bị Trong Gia Đình cho Những Trường Hợp Khẩn Cấp

Sau một tai họa, quý vị và gia đình nên chuẩn bị trước để tự túc trong ít nhất là ba ngày. Những toán đáp ứng khẩn cấp sẽ rất bận và có thể không chăm sóc được ngay cho tất cả những người cần đến. Sau đây là những gì quý vị có thể làm để tự bảo vệ cho mình.

## Trước khi xảy ra tai họa

- Chọn một nơi để gia đình tụ họp sau khi xảy ra tai họa.
- Chọn một người ở ngoài khu vực gần nơi xảy ra tai họa để những người trong gia đình liên lạc với nhau trong trường hợp bị lạc. Người này nên sống ở một nơi đủ xa để không bị ảnh hưởng bởi cùng một trường hợp khẩn cấp đó.
- Biết cách liên lạc với các con ở trường hoặc nơi giữ trẻ, và cách đón chúng sau khi xảy ra tai họa. Cho nhà trường biết nếu có người nào khác được ủy quyền đến đón chúng. Hãy cập nhật thẻ cho phép đón con quý vị trong trường hợp khẩn cấp.
- Hãy bỏ chung vào một hộp đựng đồ tiếp liệu khẩn cấp cho gia đình và nơi làm việc. Nếu nhà trường hoặc nơi giữ trẻ có chỗ để trữ những hộp đựng đồ khẩn cấp cá nhân, hãy làm một hộp cho con quý vị cất giữ ở đó.
- Biết nơi có trạm cứu hỏa và cảnh sát gần nhất.
- Học về các dấu hiệu báo động của cộng đồng quý vị, tiếng còi ra sao và quý vị phải làm gì khi nghe tiếng còi báo động.
- Học cứu thương và CPR. Để sẵn hộp đồ cứu thương, cảm nang cứu thương và thêm thuốc men cho những người trong gia đình.
- Học cách khóa nước, ga và điện. Biết tìm chỗ của những van khóa và công tắc.
- Cất sẵn một ít tiền mặt. Nếu điện bị cúp thì máy ATM không thể hoạt động.
- Nếu có người trong gia đình quý vị không nói được tiếng Anh, hãy chuẩn bị sẵn những thẻ cấp cứu (emergency card) bằng tiếng Anh có ghi tên, địa chỉ và chi tiết thuốc men hoặc những chứng dị ứng của họ. Nhớ nhắc họ luôn luôn biết những thẻ đó ở đâu.
- Thực tập về động đất và hỏa hoạn mỗi sáu tháng một lần.

- Sao chụp hồ sơ quan trọng của quý vị và cất vào hộp an toàn tại một thành phố hoặc tiểu bang khác. Cất bản chính vào chỗ an toàn. Cất hình ảnh và băng video nhà và những vật quý giá của quý vị trong hộp an toàn.
- Nhớ nhắc những người trong gia đình biết những cách có thể thoát ra khỏi nhà. Giữ cho tất cả những lối ra trống trải, không có chướng ngại vật.
- Bàn thảo và thống nhất với tất cả mọi người trong gia đình về một kế hoạch khẩn cấp. Hãy thông báo cho những người giữ trẻ về những người cung cấp dịch vụ khác những thông tin cần biết trong trường hợp khẩn cấp.

## Trong trường hợp khẩn cấp hoặc tai họa

- Hãy giữ bình tĩnh và từ từ suy nghĩ. Giúp đỡ người khác nếu cần.
- Nghe radio hoặc truyền hình để biết tin tức chính thức và những chỉ dẫn.
- Chỉ dùng điện thoại để gọi khẩn cấp mà thôi.
- Nếu quý vị được lệnh di tản, hãy đem theo hộp đồ khẩn cấp và tuân theo những sự chỉ dẫn chính thức để đến một nơi an toàn hoặc nơi tạm trú.

## Sau khi hết khẩn cấp hoặc tai họa

- Hãy thận trọng khi vào các tòa nhà hoặc nhà bị hư hại.
- Tránh xa những đường dây điện bị hư và máy móc, đồ gia dụng điện bị ướt.
- Kiểm soát thực phẩm và nước xem có bị ô nhiễm hay không.
- Thông báo cho thân nhân biết là quý vị an toàn, nhưng tránh làm đường dây điện thoại bị bận vì quá tải. Vì điện thoại có thể cần đến để gọi cho trường hợp khẩn cấp.
- Nếu chính quyền có chương trình cứu trợ nạn nhân tai họa, các cơ quan truyền thông đại chúng sẽ loan báo cho mọi người địa điểm để đến xin trợ giúp.



WASHINGTON  
MILITARY  
DEPARTMENT

Emergency Management Division

BỘ QUÂN SỰ WASHINGTON  
Ban Quản Lý Bệnh Cấp Cứu

Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: [www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)

Địa chỉ trang web: [www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)  
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of

Health

BỘ Y TẾ TIỂU BANG  
WASHINGTON

PO Box 47890

Olympia, WA 98504-7890

Web site: [www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)

Địa chỉ trang web: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

360-236-4027; (800) 525-0127