

# Chuẩn Bị

Hướng dẫn về những tình huống khẩn cấp ở nhà



Lập kế hoạch

Dự trữ đồ dùng cho tình huống khẩn cấp

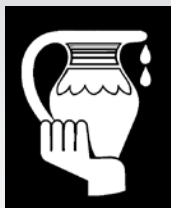
Nên biết phải làm gì khi bị cúp điện



Bảo đảm nước dự trữ an toàn để uống

Ngăn ngừa vi trùng lan truyền

Tìm hiểu về động đất, lũ lụt và nhiều điều khác



## **Bảo Vệ Sức Khỏe Của Quý Vị Trong Tình Huống Khẩn Cấp**

Những thiên tai như động đất, lũ lụt hay núi lửa phun có thể gây ra sự tàn phá nặng nề và tổn thương cho người. Những sự việc này còn có thể làm hư hệ thống điện và nước, làm cho chúng ta bị cúp điện hay cúp nước trong nhiều tiếng đồng hồ hoặc nhiều ngày.

Không có điện, những thứ mà chúng ta vẫn mặc nhiên có được như sưởi trong nhà hay việc nấu ăn đều trở nên khó khăn hơn rất nhiều, và đôi khi thậm chí còn nguy hiểm nữa. Mỗi năm có rất nhiều người chết vì nhiễm khí độc carbon monoxide khi họ sưởi hay nấu ăn trong nhà bằng than hoặc bằng những loại máy chạy bằng xăng.

Những tình huống khẩn cấp khác, thí dụ như dịch cúm toàn vùng hay các bệnh truyền nhiễm bộc phát khác, cũng đe dọa con người và làm cạn kiệt nguồn tài nguyên.

Lập kế hoạch trước có thể giúp quý vị vượt qua được bất cứ tình huống khẩn cấp nào, từ thiên tai đến dịch bệnh. Những lời khuyên trong tập sách này sẽ giúp quý vị và gia đình của quý vị được chuẩn bị.



DOH 821-076 June 2013\_Vietnamese

Tập sách này có sẵn bằng hình thức khác cho người khuyết tật khi có yêu cầu. Muốn xin tập sách này, hãy gọi số 1-800-525-0127 (TTY/TDD 711).

Tập sách này được soạn thảo bởi Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington và thực hiện được là nhờ sự tài trợ từ Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật Quốc Gia. Nhiều phần trong tập sách này được phối hợp soạn thảo cùng với Bộ Quân Sự Washington – Ban Quản Lý Tình Huống Khẩn Cấp.

# Lập Kế Hoạch



Hãy chắc chắn là tất cả những người trong gia đình đều đồng ý với kế hoạch khẩn cấp, kể cả nơi gặp nhau và người để liên lạc trong tình huống khẩn cấp. Cho những người chăm sóc biết những chi tiết khẩn cấp đó.

## Những việc mà quý vị có thể làm ngay bây giờ

- Chọn một nơi để gia đình quý vị gặp nhau sau khi xảy ra tai họa.
- Bỏ chung những dụng cụ và đồ dùng cho tình huống khẩn cấp ở nhà và ở sở làm. Nếu nhà trường hay nhà trẻ của con quý vị có lưu giữ đồ dùng khẩn cấp cá nhân, hãy làm một hộp cho con của quý vị cất giữ tại đó.
- Phải biết cách liên lạc và đến đón con của quý vị ở trường hay ở nhà trẻ sau khi xảy ra tai họa. Cho nhà trường biết nếu có người khác được ủy quyền đến đón các em. Giữ những chi tiết ghi trong thẻ đón con quý vị trong trường hợp khẩn cấp được cập nhật.
- Nên biết trạm cứu hỏa và cảnh sát nào ở gần nhất.
- Học về các dấu hiệu báo động của cộng đồng, những tiếng đó nghe như thế nào và quý vị phải làm gì khi nghe thấy những dấu hiệu báo động đó.
- Học cách cấp cứu và hô hấp nhân tạo (CPR). Để sẵn đồ cấp cứu, sách hướng dẫn cấp cứu và thuốc men cho những người trong gia đình.
- Học cách khóa nước, gas và điện. Biết chỗ của những van khóa và công tắc.
- Giữ sẵn một ít tiền mặt. Nếu bị cúp điện, các máy ATM sẽ không hoạt động.
- Nếu trong gia đình quý vị có người không nói được tiếng Anh, hãy chuẩn bị sẵn thẻ khẩn cấp bằng tiếng Anh có ghi tên, địa chỉ và những chi tiết về thuốc men hay những dị ứng của họ. Nhớ chắc chắn là họ biết tìm thẻ của mình.
- Thực tập về tình huống động đất và hỏa hoạn mỗi sáu tháng một lần.
- Copy những giấy tờ quan trọng của quý vị và cất trong hộp an toàn (safe deposit box) tại một thành phố hay tiểu bang khác. Cất bản chính ở chỗ an toàn. Cất những hình ảnh và băng video của gia đình quý vị và những đồ vật quý khác trong hộp an toàn.
- Hãy chắc chắn những người trong nhà quý vị biết tất cả những lối có thể thoát ra ngoài. Giữ cho tất cả những lối ra ngoài được trống trải không có chướng ngại vật.

## Trong khi tình huống khẩn cấp hay thiên tai đang diễn ra

- Nghe radio hoặc xem TV để biết những tin tức và chỉ dẫn chính thức.
- Nếu có lệnh di tản, hãy làm theo những chỉ dẫn chính thức để đến được nơi an toàn hay nơi tạm trú. Đem theo đồ dùng khẩn cấp của quý vị.
- Chỉ dùng điện thoại để gọi khẩn cấp mà thôi.



---

## Chọn Người Liên Lạc Ở Ngoài Vùng



Chọn một người bên ngoài vùng để những người trong gia đình liên lạc nếu quý vị bị lạc nhau. Người đó nên ở một chỗ xa để không bị ảnh hưởng bởi tình huống khẩn cấp.

---

### Trước khi tai họa xảy ra

- Làm những thẻ có ghi tên và số điện thoại của người liên lạc cho tất cả mọi người trong gia đình để đem theo trong bóp, giỏ xách hoặc túi đeo lưng.
- Để sẵn một điện thoại không cần dùng điện. Điện thoại vô tuyến (cordless phone) dùng bằng điện—nếu bị cúp điện, chúng sẽ không hoạt động!
- Nhiều cộng đồng có những hệ thống gửi tin nhắn ngay (instant text) hay e-mail để báo cho quý vị biết về thời tiết xấu, đường bị đóng hay những trường hợp khẩn cấp tại địa phương. Ghi danh bằng cách vào website của Văn Phòng Quản Lý Tình Huống Khẩn Cấp ở địa phương quý vị.

### Liên lạc với người thân sau khi xảy ra tai họa

- Tất cả mọi người trong gia đình nên gọi cho người liên lạc ở ngoài vùng. Người liên lạc này sẽ nhận tin của mỗi người trong gia đình, cho biết họ đang ở đâu, và làm cách nào để liên lạc với họ.
- Có thể sẽ khó gọi điện thoại ở trong vùng bởi vì sẽ có nhiều người dùng các đường dây điện thoại cùng một lúc. Tuy nhiên, quý vị sẽ gọi được những cú điện thoại viễn liên.
- Quý vị cũng có thể gửi lời nhắn bằng chữ (text messages) đến những người thân. Chỉ gửi lời nhắn ngắn gọn.
- Quý vị sẽ có thể dùng điện thoại công cộng nếu điện thoại ở nhà quý vị không gọi được. Điện thoại công cộng được ưu tiên sửa chữa để có thể phục vụ. Dùng băng keo dán tiền các vào thẻ liên lạc để trả tiền điện thoại công cộng bên ngoài vùng của quý vị.

---

# Dự Trữ Thực Phẩm, Nước và Đồ Dùng cho Tình Huống Khẩn Cấp



Hãy chuẩn bị để tự chăm sóc cho chính mình và những người trong gia đình của quý vị ít nhất là ba ngày. Trong trường hợp như có dịch cúm toàn vùng, quý vị có thể cần phải chuẩn bị cho một tuần hoặc lâu hơn.

---

## Hãy giữ những đồ dùng sau đây ở nhà

- Nước uống (một gallon cho mỗi người mỗi ngày)
- Thực phẩm khô hoặc đóng hộp cho mỗi người
- Đồ mở hộp
- Dụng cụ cấp cứu và sách cấp cứu
- Bản copy của những giấy tờ quan trọng như giấy khai sinh, giấy phép và giấy bảo hiểm
- Những đồ thuộc về “nhu cầu đặc biệt” cho những người trong gia đình thí dụ như sữa của trẻ sơ sinh, mắt kính và thuốc men
- Quần áo để thay
- Túi ngủ hoặc mền đắp
- Radio hay TV bằng pin
- Đèn pin và nhiều pin phòng hờ
- Còi
- Diêm quẹt không thấm nước
- Đồ chơi, sách báo, puzzle và game chơi
- Làm thêm chìa khóa nhà và chìa khóa xe
- Danh sách những người để liên lạc và số điện thoại
- Thực phẩm, nước uống và đồ dùng cho thú vật nuôi

## Những đồ vật hữu ích khác trong tình huống khẩn cấp

### Đồ dùng nấu ăn

- Bếp lò để nướng thịt và cắm trại (không bao giờ dùng những lò này trong nhà!)
- Nhiên liệu để nấu nướng, thí dụ như than hoặc dầu nấu bếp cắm trại
- Dao, muỗng, nĩa bằng nhựa
- Đĩa và ly giấy
- Khăn giấy
- Giấy bạc loại thật tốt

*tiếp theo*



e-mail: [prepare@doh.wa.gov](mailto:prepare@doh.wa.gov)  
web: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

## **Đồ dùng vệ sinh**

- Bao nhựa lớn để đựng rác và để bảo vệ nước
- Thùng rác lớn
- Xà bông cục và xà bông giặt đồ bằng nước
- Dầu gội đầu
- Kem đánh răng và bàn chải đánh răng
- Đồ dùng cho phụ nữ và trẻ sơ sinh
- Giấy vệ sinh
- Thuốc tẩy loại thông thường dùng ở nhà không pha thêm chất khác, và ống nhỏ giọt (để làm sạch nước uống)
- Giấy báo—để gói rác và chất thải

## **Đồ dùng tiện nghi**

- Giày loại bền chắc
- Găng tay để dọn dẹp các mảnh vụn
- Lều

## **Dụng cụ**

- Rìu, xẻng và chổi
- Mỏ lết để khóa gas
- Tô vít, kềm và búa
- Cuộn dây thùng cỡ nửa inch
- Băng keo và băng vải
- Dao hoặc lưỡi lam
- Ống nước làm vườn để dẫn nước và để cứu hỏa

# Trường Hợp Bị Cúp Điện



Nhiều tai họa có thể bao gồm cúp điện gây khó khăn cho việc sưởi ấm nhà, cất giữ hay nấu thực phẩm an toàn, và liên lạc. Sau đây là một số điều quan trọng cần biết khi bị cúp điện.

## Trước khi bị cúp điện

- Ghi danh các máy móc trợ sinh và y tế với công ty tiện ích của quý vị.
- Dự trữ trong hộp đồ dùng khi có tai họa của quý vị những thanh phát ánh sáng (light stick), đèn pin và radio bằng pin cùng với nhiều pin phòng hờ.
- Để sẵn một điện thoại có dây—điện thoại vô tuyến sẽ không hoạt động khi bị cúp điện.
- Nếu cửa ga-ra của quý vị mở bằng điện, phải biết cách mở cửa khi không có điện.

## Trong khi bị cúp điện

- Hãy tắt đèn và các đồ dùng bằng điện ngoại trừ tủ lạnh và tủ đá. Ngay cả khi trời tối, hãy bật các công tắc đèn và nút trên đèn ngủ hoặc những đồ dùng về vị trí “tắt”.
- Rút dây điện của máy điện toán và những máy móc dễ bị hư khác để bảo vệ chúng khỏi bị hư hại khi có điện lại.
- Để một ngọn đèn ngủ bật để quý vị biết khi nào có điện lại. Chờ ít nhất là 15 phút sau khi có điện rồi hãy bật những đồ dùng khác.
- Hãy tiết kiệm nước, nhất là nếu quý vị dùng giếng.
- Đèn cây có thể gây hỏa hoạn. Dùng đèn pin hoặc thanh phát ánh sáng làm đèn chiếu sáng.
- Tránh xa những đường dây điện bị đứt và cây cối bị nghiêng ngã có cành cây gãy.
- CHỈ dùng máy phát điện ngoài trời và để xa cửa sổ đang mở và lỗ thông hơi.
- KHÔNG BAO GIỜ nấu hay đốt lò sưởi bằng than hoặc xăng trong nhà.



---

# Coi Chùng Bị Nhiễm Khí Độc Carbon Monoxide Khí Nấu Ăn và Sưởi Ấm



Mỗi năm có hàng trăm người bị tử vong vì nhiễm khí độc carbon monoxide do những đồ dùng không được sử dụng đúng cách hay bị hư hỏng. Hãy học cách bảo vệ chính mình và gia đình của quý vị.

---

**KHÔNG BAO GIỜ** dùng máy phát điện trong nhà, trong ga-ra hay chỗ đậu xe ngoài sân (carport).

**KHÔNG BAO GIỜ** nấu hay đốt lò sưởi bằng than hoặc ga trong nhà.

## Carbon monoxide là gì?

- Carbon monoxide là chất khí độc không thể nhìn thấy hay ngửi thấy và có thể làm chết người chỉ trong vài phút.
- Carbon monoxide được tạo ra khi nào có nhiên liệu như ga, dầu, dầu hỏa, gỗ hay than bị đốt cháy.
- Carbon monoxide có thể tích tụ rất nhanh làm cho nạn nhân bị ngộp thở và không kịp kêu cứu.

Nếu hít phải, carbon monoxide có thể làm đau ngực, đau tim nơi người bị bệnh tim, hoặc làm thương tổn não vĩnh viễn.

## Những triệu chứng bị nhiễm khí độc carbon monoxide là

Nhức đầu	Yếu ớt	Chóng mặt
Choáng váng	Mệt mỏi	Buồn nôn

## Để phòng bị nhiễm khí độc carbon monoxide

- Không bao giờ đốt than trong nhà, lều, xe campers, xe van, xe tải, ga-ra hay nhà di động.
- Đừng đốt than trong lò sưởi.
- Không bao giờ dùng máy chạy bằng xăng trong nhà.
- Không bao giờ dùng lò nướng bằng ga để sưởi trong nhà quý vị, ngay cả chỉ trong một thời gian ngắn.
- Không bao giờ để xe nổ máy trong ga-ra, ngay cả khi cửa ga-ra mở.
- Không bao giờ ngủ trong phòng trong lúc dùng máy sưởi bằng xăng hay dầu hỏa mà không có chỗ thông hơi.
- Nhớ chắc chắn các ống khói và ống thông hơi hoạt động trong tình trạng tốt và không bị nghẹt.
- Những thiết bị cảnh báo khí carbon monoxide có thể giúp bảo vệ quý vị, nhưng không thay thế cho những cách để phòng khác.



e-mail: [prepare@doh.wa.gov](mailto:prepare@doh.wa.gov)  
web: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)



## **Nếu quý vị nghi ngờ có người bị nhiễm khí độc carbon monoxide**

- Hãy lập tức đưa người đó ra chỗ thoáng khí.
- Đưa người đó đến phòng cấp cứu và cho nhân viên phòng cấp cứu biết người này có thể là nạn nhân bị nhiễm khí độc carbon monoxide.

## **Dùng máy phát điện an toàn**

- Không bao giờ dùng máy phát điện trong nhà, trong ga-ra, chỗ đậu xe ngoài sân hay bất cứ một chỗ nào kín hay kín một phần. Mở các cửa ra vào và cửa sổ hay dùng quạt sẽ không ngăn được khí carbon monoxide tích tụ trong nhà.
- Giữ cho máy phát điện của quý vị xa các cửa sổ, cửa ra vào và lỗ thông hơi ở nhà quý vị.
- Làm theo những chỉ dẫn cung cấp kèm theo máy phát điện.
- Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy mệt, chóng mặt hay suy nhược trong khi dùng máy phát điện, hãy ra chỗ thoáng khí ngay!
- Gắn thiết bị báo động carbon monoxide bằng pin trong nhà quý vị.
- Không bao giờ cắm máy phát điện vào ổ điện trên tường—việc đó rất nguy hiểm. Hãy cắm các đồ dùng điện vào máy phát điện bằng một dây nối điện ngoài trời.

---

## Giữ Thực Phẩm An Toàn Khi Bị Cúp Điện



Khi bị cúp điện, tủ lạnh, bếp nấu hoặc microwave của quý vị sẽ không hoạt động. Khi thực phẩm không được giữ lạnh hay không được nấu chín hẳn, vi khuẩn có thể sinh sản và làm cho quý vị bệnh. Phải thật cẩn thận với những thực phẩm như thịt, sữa, trứng hay hải sản. Hãy giữ lạnh cho những thực phẩm này và nấu chín để giúp phòng ngừa bệnh lây qua thực phẩm.

---

### Dùng những thực phẩm mau hư trước

Dùng thịt, sữa, trứng, cá hay hải sản có vỏ (shellfish) trước khi quý vị dùng những thực phẩm không cần phải để trong tủ lạnh hay nấu chín.

### Giữ lạnh cho thực phẩm

Nếu bị cúp điện có thể lâu hơn một ngày, thì điều quan trọng nhất là phải giữ lạnh cho thịt, hải sản và các sản phẩm làm từ sữa.

- Luôn luôn đóng cửa tủ lạnh và tủ đá. Tủ đá là một phần trong tủ lạnh-tủ đá kết hợp sẽ giữ cho thực phẩm được đông lạnh ít là một ngày. Loại tủ đá riêng biệt sẽ giữ cho thực phẩm đông lạnh được hai ngày nếu chất đầy. Tủ đá nếu có một nửa sẽ giữ cho thực phẩm được đông lạnh một ngày, nhất là nếu để thực phẩm sát vào nhau.
- Mua thùng đựng nước đá.
- Hỏi xem quý vị có thể mua nước đá cây hay đá khô ở đâu để giữ lạnh cho tủ đá hoặc tủ lạnh của quý vị.
  - Không bao giờ đựng chạm vào đá khô bằng tay trần. Không bao giờ được nếm thử hay cho loại đá này vào miệng.
  - Thông hơi kỹ trước khi cho đá khô vào tủ đá và đừng hít hơi tỏa ra.
  - Đừng để đá khô trực tiếp lên trên thực phẩm hay khay bằng kính và đừng dùng đá khô trong tủ đá đang chạy.

### Nếu quý vị không thể bỏ tất cả mọi thứ vào thùng đá

Nếu thời tiết lạnh, những thực phẩm như sau đây có thể để trong thùng giấy cất ngoài ga-ra hay trong nhà kho:

- Mứt và jelly
- Ketchup, mustard, pickles, những loại gia vị khác
- Bơ và bơ thực vật
- Trái cây và rau tươi chưa cắt

## **Đừng để thực phẩm ngoài trời vào mùa đông**

Không nên để thực phẩm ngoài trời vào mùa đông bởi vì nhiệt độ ngoài trời thay đổi trong suốt cả ngày. Nắng có thể làm tan thực phẩm đông lạnh hoặc làm ấm thực phẩm lạnh làm cho vi khuẩn sinh sản.

## **Nên biết thực phẩm nào nên giữ lại và thực phẩm nào phải vứt đi**

Nếu sờ vào thực phẩm cảm thấy lạnh và quý vị biết là nhiệt độ chưa lên cao hơn 45 độ Fahrenheit trong hơn một hoặc hai tiếng đồng hồ, thì thực phẩm đó có thể vẫn an toàn để giữ lại, dùng được hoặc cất lại vào tủ đá. Vứt đi tất cả thịt, hải sản, sản phẩm làm từ sữa hay thực phẩm đã nấu chín nếu sờ vào không thấy lạnh. Ngay cả khi để trong tủ lạnh, nhiều thực phẩm tươi sống cũng chỉ nên giữ ba hoặc bốn ngày trước khi nấu chín, đông lạnh hay vứt đi.

**Nếu nghi ngờ bị hư, hãy vứt đi.** Không bao giờ nếm thử thực phẩm đáng nghi ngờ. Thực phẩm có thể khi nhìn và ngửi mùi thấy vẫn còn tốt, nhưng vi khuẩn gây bệnh qua đường ăn uống có thể đã sinh sản trên thực phẩm đó và sẽ làm cho quý vị bị bệnh.

# Bảo Đảm Nước An Toàn Để Uống



Những phương pháp khử trùng nêu dưới đây chỉ có tác dụng diệt trừ vi trùng hoặc vi khuẩn ra khỏi nước. Nếu quý vị nghi ngờ là nước không an toàn do có hóa chất, dầu nhớt, chất độc hại, nước cống hay những nguồn ô nhiễm khác, thì đừng uống nước đó. Đừng uống nước có màu đậm, có mùi hoặc có chứa những thứ vẩn đục.

## Dự trữ nước an toàn

Nguồn nước uống tốt nhất trong trường hợp khẩn cấp là nước mà quý vị đã cất giữ cùng với đồ dùng khẩn cấp của quý vị.

- Dự trữ một gallon nước cho mỗi người dùng mỗi ngày—đủ dùng trong ít nhất là ba ngày.
- Nước mua sẵn ở chợ, được đóng chai ở nhà máy là tốt nhất. Nhớ xem ngày hết hạn sử dụng và thay đồ dùng khác nếu cần thiết.
- Nếu quý vị muốn tự giữ nước trong đồ đựng nước của mình:
  - Hãy lấy nước từ một nguồn nước an toàn.
  - Giữ nước trong những bình nhựa đã rửa kỹ chẳng hạn như chai nước ngọt. Quý vị cũng có thể mua xô hay thùng lớn bằng nhựa để chứa thực phẩm.
  - Cho hai giọt thuốc tẩy loại thường dùng ở nhà vào mỗi gallon nước để giữ phẩm chất nước trong thời gian cất giữ.
  - Đậy chặt nắp bình nước, dán nhãn để ngày và cất ở chỗ mát, tối.
  - Thay nước mới mỗi sáu tháng một lần.
  - Không bao giờ dùng lại đồ đựng đã chứa những chất độc như thuốc trừ sâu, hóa chất hay dầu nhớt.

## Khử trùng nước bằng cách đun sôi

Nếu nước lấy ở vòi không an toàn, đun sôi là phương pháp tốt nhất để giết chết các sinh vật gây bệnh. Nếu nước lấy ở vòi không có sẵn, những nguồn sau đây có thể xem là nguồn có thể cung cấp nước. Nước lấy từ những nguồn này phải đun sôi trước khi uống:

- Nước mưa
- Nước hồ
- Nước sông và suối
- Nước ở suối nhỏ
- Nước trong ao

**CẢNH THẬN:** Đun sôi nước cũng không diệt được nhiều loại hóa chất ô nhiễm.



Nước bị vẩn đục phải được lọc, trước khi đun sôi. Lọc nước bị vẩn đục bằng đồ lọc cà phê, khăn giấy, vải thưa hay nhét bông gòn vào phễu.

- Đun nước cho đến khi sôi mạnh trong ít nhất là một phút.
- Để nước nguội trước khi uống.
- Cho hai giọt thuốc tẩy loại thường dùng ở nhà vào mỗi gallon nước để giữ phẩm chất nước trong thời gian cất giữ.

## **Khử trùng bằng cách pha thuốc tẩy có chlorine**

Đun sôi là cách nên dùng để khử nước lấy từ hồ, sông, ao, nước mưa và những nguồn nước khác trên mặt đất. Nếu nước ở trên mặt đất hoặc nước trong vòi không an toàn nhưng đó là nguồn nước duy nhất trong trường hợp khẩn cấp và không thể đun sôi, thì cách thay thế tốt nhất để khử nước là dùng thuốc tẩy có chlorine.

- Khử nước bằng cách pha thuốc tẩy loại thường dùng ở nhà thí dụ như Clorox® hay Purex®.
- Thuốc tẩy loại thường dùng ở nhà thường chứa khoảng từ 5.25 đến 8.25 phần trăm chlorine. Hãy đọc kỹ nhãn hiệu.
- Tránh dùng thuốc tẩy có mùi thơm, thuốc nhuộm hoặc những chất pha thêm khác. Nhớ đọc kỹ nhãn hiệu.
- Nước bị vẩn đục phải được lọc trước khi pha thuốc tẩy.
- Đựng nước trong một bình sạch. Pha thuốc tẩy theo lượng ghi trong bảng dưới đây.
- Khuấy đều và để yên cho nước lắng xuống ít nhất là 60 phút trước khi uống.

## **Khử nước bằng thuốc tẩy loại thường dùng ở nhà có 5.25 – 8.25 phần trăm chlorine**

### **Lượng Nước cần Khử Trùng      Thuốc Tẩy Pha Vào Nước**

1 quart/1 lít .....	5 giọt
½ gallon/2 quart/2 lít .....	10 giọt
1 gallon.....	¼ muống cà phê
5 gallon.....	1 muống cà phê
10 gallon.....	2 muống cà phê

**CẢN THẬN:** Thuốc tẩy không diệt được một số sinh vật gây bệnh thường thấy trong nước ở trên mặt đất. Thuốc tẩy không diệt được hóa chất ô nhiễm.



---

## Những Nơi để Tìm Nước trong Trường Hợp Khẩn Cấp



Trong trường hợp khẩn cấp, khi nước ở vòi và nước đóng chai không có sẵn, quý vị có thể tìm thấy nước ở những chỗ không định trước. Những chỗ đó được nêu dưới đây.

---

### Những nguồn nước có thể dùng tạm *trong* nhà quý vị là ở đâu?

- Có thể lấy nước từ vòi xả của bình nước nóng. Nhớ chắc chắn là đã tắt điện và/hoặc ga trước khi mở vòi xả. Cho nước chảy vào một đồ đựng sạch.
- Có thể lấy nước từ những đường ống nước trong nhà của quý vị. Hãy mở vòi nước ở tầng trên trong nhà của quý vị. Kế tiếp, xuống vòi nước nào ở chỗ thấp nhất trong nhà. Mở vòi nước đó và cho nước chảy vào đồ đựng sạch.
- Có thể dùng nước trong thùng chứa nước toilet, hay thùng trữ nước, nếu trong thùng nước đó không dùng hóa chất. Đừng dùng nước này nếu quý vị có bỏ hóa chất vào toilet của quý vị.
- Có thể dùng nước đã cho vào những khay làm đá trong tủ đá.

### Những nguồn nước có thể dùng tạm *bên ngoài* nhà quý vị là ở đâu?

- Nước mưa
- Nước hồ
- Nước sông và suối
- Nước ở suối nhỏ
- Nước trong ao

Nước lấy từ những nguồn bên ngoài này phải đun sôi trước khi uống. Nếu không thể đun sôi, thì cách thay thế tốt nhất để khử nước là dùng thuốc tẩy có chlorine. Xem trong trang trước “Bảo đảm Nước An Toàn để Uống” để biết cách đun sôi hoặc pha thuốc tẩy vào nước của quý vị.

# Ngăn Ngừa Sự Lan Truyền của Vi Trùng



Những hoàn cảnh trong lúc xảy ra tình huống khẩn cấp thường giúp cho vi trùng và bệnh tật dễ lây lan hơn. Sau đây là một số lời khuyên đơn giản để giúp ngăn ngừa sự lây lan của bệnh nhiễm trùng đường hô hấp và nhiều bệnh truyền nhiễm khác vào bất cứ lúc nào.

Các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp tác động đến mũi, cổ họng và phổi; bao gồm bệnh cúm (“cúm”), cảm lạnh và ho gà (ho gà). Vi trùng (virus và vi khuẩn) gây ra những bệnh nhiễm trùng này lây lan từ người này qua người khác trong chất dịch tiết ra từ mũi, cổ họng và phổi của người bệnh.

Quý vị có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của những vi trùng này bằng cách thực hành cách bảo vệ sức khỏe tốt:

## Đừng lây vi trùng bệnh của quý vị sang người khác

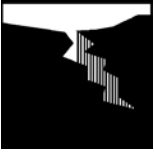
- Che mũi và miệng của quý vị bằng khăn giấy khi hắt hơi, ho hoặc hỉ mũi.
- Bỏ khăn giấy đã dùng vào thùng rác ngay khi có thể.
- Luôn luôn rửa tay sau khi hắt hơi, hỉ mũi hoặc ho, hay sau khi đụng chạm vào khăn giấy hoặc khăn tay đã dùng rồi.
- Dùng nước ấm và xà bông để rửa tay. Nếu quý vị không có xà bông và nước, hãy dùng loại gel rửa tay có cồn hoặc khăn lau tay loại dùng một lần rồi bỏ (disposable wipe).
- Cố gắng ở nhà nếu quý vị bị ho và sốt.
- Đến gặp bác sĩ ngay khi quý vị có thể nếu quý vị ho và sốt, và làm theo những chỉ dẫn của bác sĩ. Uống thuốc theo toa bác sĩ cho và nghỉ ngơi thật nhiều.
- Nếu được yêu cầu, hãy đeo khẩu trang có sẵn ở văn phòng bác sĩ hay ở phòng chờ của phòng khám bệnh. Làm theo những hướng dẫn của nhân viên văn phòng hay phòng khám để giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng.

## Giữ không cho vi trùng xâm nhập vào cơ thể

- Rửa tay trước khi ăn, hay khi sờ vào mắt, mũi hoặc miệng.
- Rửa tay sau khi đụng chạm vào bất cứ ai đang hắt hơi, ho hay hỉ mũi.
- Đừng dùng chung những thứ như khăn tắm, son, đồ chơi hay bất cứ thứ gì khác có thể bị nhiễm trùng đường hô hấp.
- Đừng dùng chung đồ đựng thực phẩm, vật dụng hay nước uống với người khác.



# Cần Phải Làm Gì Trong Lúc Tai Họa Xảy Ra



## Động Đất

- Nếu quý vị đang ở trong nhà, Hãy Khom Người Xuống, Tìm Chỗ Che Chắn và Vịn Chặt khi quý vị cảm thấy có động đất. Chui xuống gầm bàn cách xa các cửa sổ và những đồ vật có thể bị đổ hoặc rơi xuống như kệ sách. Vịn chặt vào bàn làm việc hoặc bàn ăn. Ở tại đó cho đến khi nào mặt đất hết rung chuyển.
- Nếu quý vị đang ở ngoài trời, hãy chạy đến chỗ cách xa cây cối, bảng hiệu, tòa nhà hay đường dây điện bị đứt và cột điện bị đổ.
- Nếu quý vị đang trong downtown bên ngoài một tòa nhà cao, hãy đi đến chỗ cửa vào hay lobby của tòa nhà để tự bảo vệ cho quý vị tránh khỏi gạch đá, kiếng và các mảnh vụn rơi xuống.



## Sóng Thần

- Nếu quý vị ở gần bờ biển, hãy chạy ngay đến chỗ đất cao hơn hay càng xa trong đất liền càng tốt nếu:
  - Quý vị nghe thấy còi báo động.
  - Quý vị cảm thấy mặt đất bị rung chuyển.
  - Nước biển rút ra rất xa khỏi đường bờ biển.
  - Có cảnh báo sóng thần được công bố trong vùng của quý vị.
- Hãy đi theo những đường di tản sóng thần đã được lập sẵn. Nếu không có chỗ đất nào cao gần đó, hãy lên tầng trên cao của những tòa nhà có bê tông cốt thép.
- Sóng thần có thể gây ra hàng loạt đợt sóng dồn dập trong nhiều giờ liền.



## Lũ Lụt

- **Đừng cố gắng đi bộ hay lái xe qua những chỗ bị ngập lụt.** Nước có thể sâu hơn mình nhìn thấy và mực nước tăng lên rất nhanh. Dòng nước sáu sáu inch đang chảy xiết có thể cuốn quý vị khi đang đi bộ. Xe hơi có thể bị cuốn đi trong dòng nước chỉ sâu hai feet.
- Hãy tránh xa những đường dây điện bị đứt.
- Nếu nhà quý vị bị ngập lụt, hãy tắt hết những vật dụng bằng điện cho đến khi nào có nhân viên trợ giúp khẩn cấp nói với quý vị là đã an toàn để bật lên. Đừng bơm nước ra khỏi basement cho đến khi nào nước lũ đã rút. Tránh xa những nền nhà, tường và mái nhà đã bị yếu.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước sạch nếu quý vị đã tiếp xúc với nước lũ.





# Cần Phải Làm Gì Trong Lúc Tai Họa Xảy Ra

tiếp theo



## Núi Lửa

- Chuẩn bị để ở trong nhà và tránh xa những vùng ở cuối gió nếu được dự đoán là sẽ có tàn tro bay.
- Chuẩn bị để di tản khi có chỉ thị từ các viên chức nếu tàn tro quá nhiều hoặc bùn và các mảnh vụn có thể đến được vùng quý vị ở.
- Tránh xa sông và suối có thể mang theo bùn hay các mảnh vụn.



## Bệnh truyền nhiễm bùng phát hay đại dịch toàn vùng

- Để bảo vệ cho mình và những người khác, hãy che miệng và mũi khi quý vị hắt hơi, rửa tay thường xuyên và đừng sờ vào mắt, mũi hay miệng của quý vị.
- Hãy nghỉ làm ở nhà khi quý vị bị bệnh. Nên biết rõ nội quy của sở làm về việc nghỉ bệnh, nghỉ làm, về sớm và làm việc tại nhà. Dự định kế hoạch để chăm sóc con của quý vị nếu trường học đóng cửa.
- Chuẩn bị sẵn thực phẩm và đồ dùng trong nhà quý vị ít nhất là một tuần hay lâu hơn. Các cửa tiệm có thể sẽ không mở cửa hay chỉ có số lượng đồ dùng giới hạn.



## Thời tiết quá lạnh

- Đừng lái xe nếu không cần thiết.
- Mặc nhiều lớp quần áo rộng, nhẹ thay vì chỉ mặc một lớp quần áo nặng nề. Đeo bao tay loại không có ngón (mittens) thay vì loại có ngón (gloves). Đội mũ ấm.
- Giảm nhiệt độ trong nhà của quý vị để tiết kiệm nhiên liệu. Chỉ mở sưởi những chỗ trong nhà quý vị đang sử dụng. Đóng cửa hoặc buông màn, hay dùng mền che kín cửa ra vào và cửa sổ.

# Cần Phải Làm Gì Trong Lúc Tai Họa Xảy Ra

tiếp theo



## Thời tiết quá nóng

- Hãy ở trong nhà và trong những chỗ có máy lạnh càng nhiều càng tốt.
- Uống thật nhiều nước nhưng tránh những loại đồ uống có chất cồn, caffeine hay nhiều đường.
- Che kín các cửa sổ có ánh nắng rọi thẳng vào.
- Nếu ở trong nhà quý vị quá nóng, chính quyền địa phương có thể cung cấp chỗ tạm trú khẩn cấp mát mẻ hơn. Hãy nghe radio và xem TV hoặc đọc báo để biết những nơi tạm trú đó ở đâu.



## Rò rỉ chất phóng xạ

- Hãy ở trong nhà hay văn phòng của quý vị trừ khi có chỉ thị khác của giới hữu trách. Đóng cửa sổ, tắt sưởi hoặc máy lạnh và tập trung vào gần giữa tòa nhà. Bằng cách ở trong nhà, quý vị sẽ giảm bớt tình trạng có thể bị tiếp xúc với chất phóng xạ trong không khí. Xuống basement nếu có.
- Nếu được lệnh di tản, hãy di tản ngay. Hãy mang theo những đồ vật mà quý vị cần khi đi vắng trong thời gian dài. Mang theo thuốc có toa, quần áo, thực phẩm, nước và tiền. Các chuyên viên sẽ cho quý vị biết những cách tốt nhất để rời khỏi vùng đó một cách an toàn.
- Tránh uống sữa tươi hoặc ăn rau trái trồng trong khu vực bị ảnh hưởng. Chờ cho đến khi Bộ Y Tế tuyên bố thực phẩm và nước uống là an toàn để dùng. Thực phẩm đựng trong hộp hoặc bao có thể an toàn để ăn. Thực phẩm tươi sống thu hoạch trước khi bị chất phóng xạ rò rỉ và cất giữ trong nhà thì an toàn. Rửa kỹ những hộp đựng trước khi mở.
- Nếu quý vị nghi ngờ là mình đã bị nhiễm phóng xạ, hãy thận trọng cởi lớp quần áo bên ngoài và bỏ vào bao nhựa. Tắm bằng nước ấm. Dùng xà bông và dầu gội đầu để rửa sạch chất phóng xạ. Bỏ bao nhựa đựng quần áo đã niêm chặt vào căn phòng cách xa mọi người.

# Những nguồn trợ giúp trong trang Web

## **Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington**

Có hơn 50 trang thông tin và những nguồn trợ giúp khác dành cho việc chuẩn bị trong tình huống khẩn cấp: **[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)**

## **Ban Quản Lý Tình Huống Khẩn Cấp Tiểu Bang Washington**

Thông tin về cách chuẩn bị trong tình huống khẩn cấp dành cho trường học, thương nghiệp và cá nhân, bao gồm hai phim video hướng dẫn: **[www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)**

## **Ready.gov**

Thông tin về việc chuẩn bị cho cá nhân, cộng đồng và thương nghiệp bao gồm dụng cụ trong mạng điện toán mà quý vị có thể dùng để lập kế hoạch chuẩn bị: **[www.ready.gov](http://www.ready.gov)**





P.O. Box 47890  
Olympia, WA 98504-7890