



do **1** thing

Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thảm họa.

MỤC TIÊU: Lên kế hoạch những việc cần làm trong trường hợp khẩn cấp hoặc xảy ra thảm họa.

Lập Kế Hoạch

Thảm họa thay đổi mọi thứ. Khi một trường hợp khẩn cấp xảy ra, bạn có thể phải quyết định phải làm gì một cách nhanh chóng trong khi lo lắng về những điều có thể xảy ra. Bằng cách lên kế hoạch trước, bạn sẽ dễ dàng đưa ra quyết định đúng đắn khi điều tồi tệ nhất xảy ra.

Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:

- Tìm hiểu loại hình thảm họa nào có thể xảy ra trong khu vực của bạn và quyết định những việc bạn sẽ làm trong trường hợp xảy ra thảm họa.**

Điều quan trọng là phải biết là loại thảm họa nào có thể xảy ra tại nơi bạn đang sống. Nhà bạn có ở trong khu vực bị ngập lụt không? Bạn có ở trong khu vực có động đất không? Khi nào lốc xoáy có thể xảy ra nhất? Biết được những thảm họa nào có thể xảy ra giúp bạn biết cách chuẩn bị sẵn sàng và phải làm gì. Hãy liên hệ với Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ hoặc văn phòng quản lý trường hợp khẩn cấp của địa phương bạn để biết thêm thông tin về các thảm họa có thể xảy ra trong khu vực của bạn.

Gặp gỡ các thành viên gia đình hoặc hộ gia đình của bạn. Thảo luận về cách chuẩn bị sẵn sàng và ứng phó với các trường hợp khẩn cấp có nhiều khả năng xảy ra nhất nơi bạn sinh sống, học tập, làm việc và vui chơi. Xác định trách nhiệm cho từng thành viên trong gia đình và lên kế hoạch làm việc cùng nhau như một nhóm. Nếu một thành viên gia đình tham gia quân đội, hãy lên kế hoạch cách bạn sẽ ứng phó nếu họ đang đi nghĩa vụ.

Nói Chuyện về Thảm họa

Nói chuyện về thảm họa có thể là cảnh báo, đặc biệt với trẻ em, hoặc với ai có thể gặp khó khăn trong việc ứng phó với cuộc sống hàng ngày. Hãy cởi mở và tích cực. Những điều bạn không biết thường gây ra nhiều lo âu hơn là những thông tin thực tế. Lắng nghe những điều mà một cá nhân nói, tìm hiểu cảm nhận của họ và những điều họ có thể lo sợ. Người lớn tuổi

và người khuyết tật có thể lo rằng việc đề nghị được giúp đỡ khi xảy ra thảm họa sẽ lấy đi sự độc lập của họ. Hãy nói về các lựa chọn hỗ trợ khác nhau và lên kế hoạch với họ.

Thực hiện ngay các bước sau đây để ngăn chặn những thiệt hại có thể xảy ra cho ngôi nhà của bạn khi thảm họa ập đến.

Một khi bạn biết được loại hình thảm họa nào có thể xảy ra trong cộng đồng của bạn, bạn có thể làm những việc để giảm thiểu rủi ro thương tích hoặc thiệt hại tài sản. Dưới đây là một số đề xuất.

Lốc xoáy – Thêm một căn phòng an toàn chống lốc xoáy cho căn nhà của bạn, hoặc gia tăng khả năng bảo vệ cho một căn phòng hiện có để giữ cho gia đình bạn an toàn trong cơn lốc xoáy. Xem ấn phẩm FEMA 320 để biết thêm thông tin.

Bão – Lắp đặt cửa chống bão. Cắt tỉa gọn gàng cây xung quanh nhà bạn để phòng tránh thiệt hại do cành cây gãy đổ. Buộc chặt mặt dưới vòm để đảm bảo các vòm này không tạo điều kiện đưa gió và nước vào nhà của bạn. Đảm bảo các cửa ra vào có ba bản lề và khóa chốt cửa.

Hỏa hoạn – Dùng vật liệu xây nhà chống lửa như tấm lợp và ván gỗ. Cắt tỉa các cành cây và bụi cây trong vòng 30 foot quanh nhà bạn. Để củi cách xa ít nhất 30 foot. Tiếp cận chương trình Firewise của Hiệp Hội Bảo Vệ Hỏa Hoạn Quốc Gia để có thêm ý tưởng.

Lũ lụt – Nâng nhà của bạn lên trên mức lũ lụt cấp cơ bản hoặc thực hiện các bước chống lũ lụt. Nâng các đồ tiện ích trong nhà lên trên mức lũ lụt cấp cơ bản. Đảm bảo bạn có hệ thống thông thái nước lũ đầy đủ. Dùng vật liệu xây nhà chống lũ khi xây dựng hoặc tu sửa nhà. Thực hiện những bước này có thể làm giảm mức phí bảo hiểm lũ lụt của bạn.

Động đất – Cố định đồ nội thất, đồ gia dụng, và máy nước nóng vào tường và sàn nhà. Lắp đặt lưới an toàn cho các tủ đựng và cửa tủ cốc chén. Đảm bảo rằng đồ gia dụng của bạn được kết nối linh hoạt với các khớp nối. Hãy cân nhắc đến việc sử dụng màng an toàn trên cửa sổ hoặc lắp đặt kính nhiều lớp để phòng tránh thương tích do kính vỡ.



Để biết thêm thông tin về bất kỳ dự án nào trong đây, hoặc những việc mà bạn có thể làm để bảo vệ nhà ở và gia đình của mình, vui lòng liên hệ với văn phòng cảnh sát trưởng địa phương hoặc văn phòng quản lý trường hợp khẩn cấp của bạn.

Lên kế hoạch về việc cần làm nếu bạn phải sơ tán.

Chọn hai địa điểm để gia đình của bạn gặp mặt. Một nơi nên ở ngay bên ngoài nhà bạn trong trường hợp khẩn cấp bất ngờ như hỏa hoạn. Nơi còn lại nên ở ngoài khu phố, trong trường hợp bạn không thể trở về nhà hoặc được yêu cầu sơ tán.

Quyết định nơi bạn sẽ đi đến và tuyến đường bạn sẽ chọn để đến nơi đã chọn. Bạn có thể chọn tới ở khách sạn, ở với gia đình hoặc bạn bè ở một nơi an toàn, hoặc đến nhà trú ẩn. Hãy tổ chức các đợt tập dượt sơ tán tại nhà. Luyện tập cách ra khỏi nhà nhanh chóng, và lái xe theo tuyến sơ tán được bạn lên kế hoạch. Bạn càng luyện tập nhiều, thì bạn càng tự tin nếu như bạn thực sự phải sơ tán.

Lên kế hoạch trước cho thú nuôi của bạn. Do các mối quan ngại về sức khỏe, thú nuôi không được cho phép ở trong các nhà trú ẩn của Hội Chữ Thập Đỏ. Hãy giữ một danh sách điện thoại của các khách sạn cho phép đem theo thú nuôi và nhà trú ẩn cho động vật nằm trên tuyến đường sơ tán của bạn phòng trường hợp không có sẵn nhà trú ẩn cho thú nuôi được chỉ định. Hãy liên hệ với hội nhân đạo địa phương hoặc nhà trú ẩn cho động vật để hỏi xem liệu các nhà trú ẩn khẩn cấp cho thú nuôi có mở cửa khi xảy ra thảm họa hay không.

www.do1thing.com



do 1 thing

Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thiên tai.

MỤC TIÊU: Có sẵn nước cho gia đình bạn đủ dùng trong 3 ngày (72 giờ). Mức này sẽ khoảng 3 ga lông mỗi người.

Nước

Dù bạn lấy nước từ hệ thống nước thành phố hoặc nhà bạn có giếng nước riêng, nguồn nước của bạn phụ thuộc vào việc có điện để vận hành hệ thống. Trong trường hợp mất điện bạn có thể sẽ không có nước uống được. Bạn cũng có thể cần nước uống khẩn cấp nếu nguồn nước của bạn bị ô nhiễm. Cả giếng nước riêng lẫn hệ thống nước thành phố có thể bị ô nhiễm khi xảy ra thiên tai.

Chọn một trong những điều sau để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:

Mua và dự trữ lượng nước đóng chai thương mại đủ dùng trong 72 giờ (hoặc lâu hơn – tối đa hai tuần).

Lượng nước đủ dùng trong ba ngày cho một người là 3 ga lông (một ga lông cho một người mỗi ngày). Ngoài ra, hãy tính thêm một ga lông nước cho một thú nuôi cỡ vừa. Một ga lông đó sẽ đủ dùng trong ba ngày, nhưng hãy lên kế hoạch cho lượng nhiều hơn hoặc ít hơn nếu thú nuôi của bạn cỡ đại hoặc cỡ nhỏ.

1 ngày, 1 người = 1 ga lông (hoặc 128 ao xơ) = 7 chai 20 ao xơ = 4 lít
3 ngày, 1 người = 3 ga lông (hoặc 384 ao xơ) = 21 chai 20 ao xơ = 12 lít

Trong trường hợp khẩn cấp, bạn nên uống ít nhất hai lít (một nửa ga lông) nước mỗi ngày. Uống 3-4 lít một ngày nếu bạn sống trong vùng khí hậu nóng, mang thai, đang ốm, hoặc là trẻ nhỏ. Một phần nước trong nguồn cung ứng nước khẩn cấp của bạn sẽ được dùng cho nấu ăn hoặc giặt giũ.

Nếu bạn mua nước đóng chai thương mại, phải thay nước một năm một lần. Cất giữ nước ở nơi mát, tối để giữ cho hương vị của nước được tươi lâu hơn.



Nếu nguồn cung ứng đang ít đi, đừng bao giờ hạn chế khẩu phần nước. Uống lượng nước bạn cần ngày hôm nay và tìm kiếm thêm vào ngày mai.

Đóng chai lượng nước đủ dùng trong 72 giờ tại nhà.

Nếu bạn lấy nước từ giếng nước riêng, hãy khử trùng nước máy trước khi đóng chai. Nhỏ sáu giọt chất tẩy cho mỗi ga lông nước, lắc đều, rồi để lắng trong 30 phút. Nếu bạn lấy nước từ hệ thống nước thành phố, không cần phải khử trùng nước máy trước khi đóng chai.

Thay nguồn nước của bạn sáu tháng một lần nếu bạn tự đóng chai nước của mình. Luôn luôn vệ sinh chai trước khi đổ đầy. Giữ nước của bạn ở nơi mát, tối.

Vệ sinh chai trước khi đổ đầy:

- (1) Rửa sạch chai đựng bằng xà phòng rửa bát và rửa sạch bằng nước
- (2) Vệ sinh chai bằng cách dùng dung dịch với công thức 1 muỗng cà phê thuốc tẩy clo gia dụng dạng lỏng cộng một lít nước lên mọi bề mặt bên trong chai đựng.
- (3) Để khô trong ít nhất một phút

Dùng chai nhựa trong có nắp đóng chặt. Không nên dùng bình sữa làm bình chứa nước, vì chúng không đóng chặt, và nước cất trữ trong đó đôi khi có thể có vị nhựa. Chỉ nên sử dụng chai đã từng có đồ uống ở trong (chai nhựa chứa nước ngọt lớn có hiệu quả tốt). *Xem trang trước để biết lượng nước bạn nên chuẩn bị cho gia đình mình trong trường hợp khẩn cấp.*

Tìm hiểu cách cung cấp một nguồn nước uống an toàn cho hộ gia đình của bạn trong trường hợp xảy ra thiên tai.

Thiết bị làm nước nóng – KHÔNG ĐƯỢC dùng nếu như bồn nước hoặc giá cố định đã bị ngập nước lũ!

- (1) Tắt ga hoặc nguồn điện cấp cho thiết bị làm nước nóng (tắt điện bằng cầu chì hoặc hộp cầu dao, tắt ga bằng cách tìm van cấp cho máy đun nước và xoay đóng van sao cho nó bắt chéo – không thẳng hàng với – đường cấp ga)
- (2) Tắt van nạp nước (có thể tìm được gần thiết bị làm nước nóng)
- (3) Mở cống xả ở đáy bể
- (4) Bật vòi nước nóng (nước sẽ được rút từ bể, không phải từ vòi)

Bỏ đi vài ga lông đầu tiên nếu chúng chứa gì sét. Không được bật lại ga hoặc điện cho đến khi bình được đổ đầy.

Ổng

- (1) Vận tắt van nước chính nơi nước được bơm vào trong nhà (thường ở gần đồng hồ đo nước nếu bạn dùng nước thành phố).
- (2) Để không khí lọt vào đường ống bằng cách bật vòi nước cao nhất trong nhà bạn.
- (3) Lấy nước từ vòi nước thấp nhất trong nhà bạn (không bao giờ lấy nước từ vòi nước bị ngập trong nước lũ).

Đá – Nếu bạn có không gian trong tủ đông lạnh, hãy cân nhắc làm đông một phần nguồn nước của bạn. Điều này thêm lợi thế giữ đồ ăn trong tủ đông lạnh lâu hơn trong khi mất điện.



do **1** thing

Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thiên tai.

MỤC TIÊU: Biết cách phản ứng an toàn khi được chỉ dẫn sơ tán hoặc trú ẩn.

Trú ẩn

Khi xảy ra thiên tai bạn có thể được yêu cầu sơ tán hoặc trú ẩn tại chỗ. Sự náo loạn trong trường hợp khẩn cấp khiến bạn khó có thể tập trung vào việc bạn đang làm. Biết được việc cần làm để giữ an toàn cho gia đình của bạn. Cần luyện tập các kế hoạch an toàn phòng chống lốc xoáy và hỏa hoạn. Nếu gia đình bạn đã trải qua tập luyện, họ sẽ thoải mái hơn với việc ứng phó khi trường hợp khẩn cấp thực sự xảy ra.

Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:

Xác định nơi trú bão tốt nhất trong nhà bạn và luyện tập chạy vào nơi trú ẩn với gia đình của bạn.

Việc lựa chọn vị trí tốt nhất trong nhà hoặc nơi làm việc của bạn để trú ẩn tránh lốc xoáy không phải lúc nào cũng dễ dàng. Nhiều tòa nhà mới không có khu vực trú ẩn thực sự tốt. Hãy dùng những quy tắc kinh nghiệm sau đây để tìm nơi trú ẩn tránh lốc xoáy tốt nhất có thể:

- Tránh xa các cửa sổ và cửa mái
- Trú ẩn “dưới và trong” – Cách càng nhiều lớp tường giữa bạn và bên ngoài càng tốt (hãy coi trần nhà là một bức tường)
- Tránh các phòng có phần mở rộng trần nhà lớn
- Tìm một khu vực đủ lớn để mọi người trú ẩn thoải mái trong ít nhất 45 phút

Nếu bạn sống ở khu vực hay có bão, hãy chuẩn bị sẵn sàng để bảo vệ cho gia đình và tài sản của bạn. Che cửa sổ bằng ván ép hoặc cửa sập chống bão khi có cảnh báo bão được đưa ra – không dùng băng dính. Nếu bạn được khuyến cáo sơ tán, hãy làm theo, Nếu không, hãy ở trong nhà và tránh xa cửa sổ cho đến khi cơn bão đã hoàn toàn quét qua.

Học cách trú ẩn an toàn tại chỗ.

Trong trường hợp khẩn cấp như tràn hóa chất, bạn có thể được yêu cầu trú ẩn tại chỗ. Điều này có nghĩa là biến nơi bạn đang ở thành nơi an toàn để trú ẩn cho đến khi mối nguy hiểm đã đi qua. Các lệnh trú ẩn tại chỗ được đưa ra khi bạn có thể gặp nguy hiểm nếu đi ra ngoài.

Thông báo – Khi có sự cố vật chất nguy hiểm, còi báo động ngoài trời có thể phát để cảnh báo các cư dân trong khu vực rằng ở bên ngoài không an toàn. Các phản ứng viên khẩn cấp có thể đi đến từng nhà trong khu vực bị ảnh hưởng, hoặc họ có thể dùng loa phát thanh từ xe cảnh sát hoặc cứu hỏa để đưa ra chỉ dẫn. Thông tin cũng sẽ được cung cấp qua truyền hình hoặc đài phát thanh sử dụng Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp.

Việc cần làm khi xảy ra sự cố vật chất nguy hiểm – Điều đầu tiên cần làm khi xảy ra biến cố xả hóa chất hoặc vật chất nguy hiểm khác là phải lấy thông tin. Nếu phản ứng viên không có mặt trong khu vực để đưa ra chỉ dẫn, hãy bật ti vi hoặc đài phát thanh để tìm hiểu xem khu vực của bạn có bị ảnh hưởng không và các bước cần làm tiếp theo là gì. Không gọi 911 để xin thông tin về trường hợp khẩn cấp. Chỉ gọi 911 nếu bạn bị chấn thương và cần hỗ trợ.

Nếu có yêu cầu trú ẩn tại chỗ thì bạn nên đóng tất cả cửa ra vào và cửa sổ đồng thời tắt quạt và điều hòa. Đưa cả gia đình bạn vào một căn phòng càng ít cửa ra vào và cửa sổ càng tốt. Bạn có thể được yêu cầu đặt khăn tắm hoặc băng dính quanh khe cửa sổ và cửa. Cần thận làm theo các chỉ dẫn khẩn cấp. Đảm bảo bạn mang theo đài phát thanh chạy bằng pin để bạn biết được khi nào mối nguy hiểm đã qua. Điện trong khu vực của bạn có thể bị ngắt trong lúc xảy ra sự cố.

Chuẩn bị Túi Xách Mang Theo cho trường hợp đi trú ẩn khẩn cấp.

Những nơi trú ẩn sơ tán khẩn cấp sẽ mở cửa khi người dân được sơ tán khỏi nhà. Trong đa số các khu vực, nơi trú ẩn khẩn cấp được điều hành bởi Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ. Tại Nơi Trú Ẩn của Hội Chữ Thập Đỏ:

Hội Chữ Thập Đỏ sẽ cung cấp	Bạn có thể cần phải mang	Không cho phép tại hầm trú ẩn
<ul style="list-style-type: none">• Giường xếp để ngủ• Các bữa ăn và nước đóng chai• Y tá chăm sóc y tế cơ bản• Thông tin về thảm họa từ các cán bộ công chức	<ul style="list-style-type: none">• Gối và chăn• Thuốc và nhu yếu phẩm y tế của riêng bạn (hoặc danh sách thuốc bạn đang dùng, liều lượng, và tên của bác sĩ)• Giấy tờ nhận dạng• Quần áo để thay đổi• Bộ bài hoặc tạp chí• Các vật dụng mang lại sự thoải mái	<ul style="list-style-type: none">• Vũ khí hoặc rượu• Thú nuôi (trừ động vật phục vụ)



Hội Chữ Thập Đỏ sẽ không bao giờ cung cấp thông tin về bạn cho bất kỳ ai mà không có sự đồng ý của bạn. Sẽ không có bất cứ khoản phí nào cho việc tạm trú khẩn cấp.



do **1** thing

Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thiên tai.

MỤC TIÊU: Chuẩn bị lượng thực phẩm dự trữ phòng trường hợp khẩn cấp có thể đáp ứng nhu cầu của gia đình bạn trong vòng ba ngày mà không cần sự giúp đỡ từ bên ngoài.

Thực Phẩm

Lượng thực phẩm dự trữ phòng trường hợp khẩn cấp không nhất thiết phải được chuẩn bị sẵn trên kệ và sẵn sàng chờ thiên tai ập đến (mặc dù có thể làm việc này). Lượng thực phẩm này có thể là một phần trong số lượng thực phẩm mà bạn sử dụng hàng ngày. Nhân tố quyết định để có được một kế hoạch lưu trữ thực phẩm hiệu quả là mua sẵn thực phẩm. Mua thêm thực phẩm khi hết. Mua thực phẩm được bán hạ giá. Nơi lý tưởng để cất giữ lượng thực phẩm dự trữ phòng trường hợp khẩn cấp có thể là một chiếc túi vải thô lớn hoặc một chiếc hộp nhựa có nắp lớn. Hãy chắc chắn rằng các thành viên trong gia đình bạn, bao gồm cả thú cưng, sẽ có được những gì họ cần khi thiên tai ập đến.

Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:

Mua lượng thực phẩm dự trữ phòng trường hợp khẩn cấp đủ dùng trong ba ngày cho gia đình bạn.

Chuẩn bị sẵn lượng thực phẩm dự trữ đủ dùng trong ba ngày phòng trường hợp thiên tai ập đến. Chắc hẳn bạn là người hiểu rõ hơn ai hết mình và các thành viên gia đình cần bao nhiêu thực phẩm đủ dùng trong ba ngày. Bạn có thể tuân thủ quy tắc BUS. BUS là viết tắt của từ balance (cân bằng), usability (khả năng sử dụng) và shelf-life (hạn sử dụng).

1. **Cân Bằng:** Bạn có thể đã mua đủ thực phẩm mang lại chế độ ăn uống cân bằng cho gia đình mình. Một chế độ ăn uống cân bằng bao gồm nhiều loại thực phẩm từ mỗi nhóm thực phẩm cơ bản. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người mắc một số loại bệnh trạng. Bạn cũng nên thêm cả các thực phẩm giàu năng lượng (chẳng hạn như các loại hạt và thanh protein) và thực phẩm mang đến cảm giác thoải mái (chẳng hạn như bánh quy giòn hoặc sô-cô-la)
2. **Khả Năng Sử Dụng:** Chọn các vật phẩm không cần làm lạnh, hâm nóng hay cần nhiều nước. Ví dụ, bạn có thể chọn thịt đóng hộp hoặc thịt sấy, ngũ cốc khô, và rau củ đóng hộp. Hãy nhớ mang theo đồ mở nắp nếu bạn định sử dụng thực phẩm đóng hộp.

3. Hạn Sử Dụng: Xem ngày hết hạn trên bao bì. Sử dụng và mua thực phẩm thay thế trước khi hết hạn.

Thực hiện các bước để đảm bảo thực phẩm trong tủ lạnh và tủ đông của bạn được an toàn.

Nếu mất điện lâu thì nhiệt độ trong tủ lạnh và tủ đông sẽ bắt đầu tăng lên, ngay cả khi cửa tủ vẫn đóng. Khi nhiệt độ tăng lên, các vi khuẩn có hại có thể bắt đầu phát triển trên thực phẩm của bạn.

Nếu nhiệt độ trong tủ lạnh duy trì ở mức trên 41°F trong hơn bốn giờ thì các loại thực phẩm dễ hỏng (sữa, thịt nguội, salad có mayonnaise, thịt gia cầm, thức ăn thừa, v.v.) có thể sẽ không ăn được nữa.

Nếu nhiệt độ trong tủ đông duy trì ở mức trên 41°F trong hơn một đến hai ngày thì thực phẩm có thể sẽ bị hỏng. Các thực phẩm vẫn còn chứa tinh thể đá có lẽ vẫn ăn được. Luôn phải kiểm tra màu sắc và mùi của thực phẩm, đặc biệt là thịt khi rã đông. Nếu không chắc chắn thì bạn nên bỏ đi (phải đảm bảo vứt bỏ ở nơi mà các loài động vật không lấy ăn được).

Thực hiện ngay các bước sau để đảm bảo các thực phẩm dễ hỏng của bạn vẫn được bảo quản tốt:

- Lắp đặt nhiệt kế trong tủ lạnh và tủ đông của bạn.
- Khi bạn biết sắp mất điện, chẳng hạn như khi có bão tuyết, hãy giảm nhiệt độ của tủ lạnh và tủ đông. Thực phẩm của bạn càng lạnh thì càng mất nhiều thời gian để rã đông.
- Để hộp đựng đá trong tủ đông để duy trì nhiệt độ thấp.

Khi mất điện:

- Che phủ tủ lạnh hoặc tủ đông bằng báo và chặn. Để các lỗ thông hơi thông thoáng trong trường hợp tủ đông bắt đầu hoạt động trở lại.
- Tránh mở cửa tủ lạnh hoặc tủ đông.
- Sử dụng đá khô, nếu có. Xác định trước một nguồn cung cấp đá khô và hãy nhớ rằng nếu mất điện trên diện rộng thì có thể có nhiều người sẽ cần loại đá này.

Nếu bạn không xác định được nhiệt độ trong tủ lạnh hoặc nếu tủ lạnh đã tắt trong hơn bốn giờ thì không nên dùng các thực phẩm trong tủ nữa. Việc ăn các loại thực phẩm dễ hỏng không được giữ lạnh có thể gây ngộ độc thực phẩm, ngay cả khi được làm đông lại hoặc nấu chín. Nếu không chắc chắn thì hãy bỏ đi!

Hãy đảm bảo rằng bạn có thể đáp ứng các nhu cầu ăn uống đặc biệt trong gia đình của mình.

Một số người có chế độ ăn đặc biệt vì lý do sức khỏe. Nếu không có sẵn các loại thực phẩm phù hợp khi có thiên tai thì có thể dẫn đến các hậu quả nghiêm trọng. Nếu bạn phải sử dụng các thiết bị đặc biệt, chẳng hạn như máy xay sinh tố, cân thực phẩm hoặc ống dẫn thức ăn, thì hãy chắc chắn mang theo các thiết bị đó hoặc gửi thêm thiết bị ở nhà một người bạn hoặc người thân trong trường hợp bạn phải sơ tán.

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia dinh dưỡng về thực đơn các loại thực phẩm không dễ hư hỏng có thể dùng nếu bạn không thể đến cửa hàng tạp hóa hoặc có thể chế biến tại nơi trú ẩn khẩn cấp. Hãy nhớ để một bản mô tả về bệnh trạng và chế độ ăn uống của bạn vào bộ dụng cụ khẩn cấp.

www.do1thing.com





do 1 thing

Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thiên tai.

MỤC TIÊU: Đảm bảo mọi người trong hộ gia đình của bạn có thể tiếp nhận, hiểu và hành động dựa trên thông tin nhận được trong trường hợp khẩn cấp.

Công Việc, Trường Học & Cộng Đồng

Thiên tai có thể xảy ra bất kỳ lúc nào. Nếu bạn đang xa nhà thì bạn có biết nơi nào để tìm các địa điểm trú ẩn an toàn không? Bạn có biết các quy trình khẩn cấp dành cho trường học của con bạn hay nơi làm của bạn không? Những người phụ thuộc vào bạn có biết cần phải làm gì nếu bạn không liên lạc được với họ không? Hãy tìm hiểu cách để đảm bảo bạn và người thân an toàn khi thiên tai xảy ra, bất kể bạn ở nơi đâu.

Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:

Đảm bảo có sẵn các quy trình khẩn cấp tại nơi làm việc hoặc trường học của bạn.

Hãy nói chuyện với nhà tuyển dụng của bạn về các kế hoạch khẩn cấp cho tòa nhà nơi bạn làm việc. Nói chuyện với các quản trị viên ở trường học của con bạn và cả những nơi khác mà bạn hay các thành viên gia đình thường dành thời gian về các kế hoạch khẩn cấp của họ. ~~trong kế hoạch khẩn cấp của mình.~~

Cách duy trì sự an toàn tại nơi làm và trường học:

- Đảm bảo các tuyến đường sơ tán và địa điểm các nơi trú bão ~~tránh lốc xoáy~~ được đánh dấu trên bản đồ và được đặt ở nơi dễ thấy trong tòa nhà.
- Khuyến khích đào tạo và tập huấn cho các trường hợp khẩn cấp.
- Giúp đỡ tạo một bộ đồ phòng trường hợp khẩn cấp cho cơ sở.
- Nắm bắt vị trí để bình cứu hỏa và Máy Khử Rung Tim Ngoài Tự Động (AED).



Tờ thông tin “Nguồn Tiếp Tế Khẩn Cấp” có thêm thông tin về cách tạo các bộ đồ phòng trường hợp khẩn cấp cho nơi làm và trường học.

Đưa các bộ đồ Cung cấp bộ dụng cụ phòng trường hợp khẩn cấp cho những người phụ thuộc vào bạn (sinh viên đại học, cha mẹ người cao tuổi, v.v...).

Tạo các bộ dụng cụ phòng trường hợp khẩn cấp cơ bản cho những người có thể không tự làm được hoặc cho những người có thể không nghĩ đến việc làm một bộ cho bản thân họ. Nói cho họ biết về những vật cần có trong bộ đồ phòng trường hợp khẩn cấp và nói chuyện với họ về các thiên tai.

Đảm bảo bộ dụng cụ phòng trường hợp khẩn cấp đáp ứng các nhu cầu cụ thể của họ. Ví dụ, nếu ai đó sử dụng thuốc kê toa **dùng thuốc kê toa**, hãy cho kèm vào bộ đồ đó danh sách các loại thuốc và liều lượng sử dụng. Đối với sinh viên đại học, phải đảm bảo bộ đồ phòng trường hợp khẩn cấp nhỏ vừa đủ để cất giữ trong không gian họ có sẵn.

Sinh Viên Đại Học

Nói chuyện với con em đang là sinh viên đại học của bạn về cách cả hai sẽ giữ liên lạc nếu xảy ra thiên tai. Đảm bảo **các cháu** họ hiểu rằng điện thoại di động **của các cháu** có thể không hoạt động khi xảy ra thiên tai. Chọn một người liên hệ khẩn cấp không sống gần bạn hoặc trường đại học. Sắp xếp để con em sinh viên của bạn gọi cho người đó nếu họ không thể liên hệ với bạn khi xảy ra thiên tai.

Truy cập trang web trường đại học của con em bạn để tìm hiểu về các kế hoạch và quy trình thiên tai của trường. Một số trường đại học sẽ cung cấp số điện thoại mà bạn có thể gọi trong trường hợp khẩn cấp. Nếu bạn không tìm thấy số trên trang web, hãy gọi cho văn phòng nhập học và hỏi. Thêm số điện thoại vào danh sách liên hệ khẩn cấp của bạn. Đảm bảo con em đang là sinh viên của bạn biết cách gọi cho bạn nếu có trường hợp khẩn cấp xảy ra trong khuôn viên trường. Ngoài ra, cũng phải đảm bảo con em bạn được đăng ký trong bất kỳ hệ thống thông báo khẩn cấp nào trong khuôn viên trường của các cháu.

Bảo hiểm

Hãy trò chuyện với đại diện bảo hiểm của bạn để tìm hiểu nếu hợp đồng bảo hiểm của bạn có đền bù đồ đạc của con em bạn trong lúc các cháu đang đi học hay không. Bạn có thể cần phải mua thêm hợp đồng bảo hiểm cho người thuê nhà. Ngoài ra hãy tham khảo với hãng bảo hiểm y tế của bạn để tìm hiểu trường hợp con em bạn có thể tìm dịch vụ chăm sóc y tế được bao trả tại trường.

Biết cách những người khác trong cộng đồng sẽ phản ứng trong thiên tai ra sao.

Liên hệ với quản lý trường hợp khẩn cấp hoặc phòng cảnh sát và cứu hỏa ở địa phương của bạn, nhờ họ đánh giá các kế hoạch khẩn cấp cho trường học hoặc nơi làm việc của bạn. Bằng cách này bạn sẽ chắc chắn việc bạn đang lên kế hoạch sẽ không gây trở ngại cho việc ứng phó khẩn cấp khi đến thời điểm. Ví dụ, nếu trường của bạn có kế hoạch giữ học sinh sinh viên trong một khu vực nhất định để chờ phụ huynh đến đón, hãy đảm bảo cảnh sát và cứu hỏa đồng ý rằng khu vực an toàn và phụ huynh sẽ được cho phép tiếp cận khu vực trong trường hợp khẩn cấp.

Tìm hiểu xem cộng đồng của bạn đã chỉ định các tuyến đường sơ tán khi lũ lụt, bão hoặc các thiên tai khác xảy ra chưa. Đưa thông tin đó vào trong kế hoạch của bạn. Xin ý kiến từ những người khác trong cơ sở của bạn về các kế hoạch. Điều đặc biệt quan trọng là phải ghi tên những người bị khuyết tật. Đảm bảo các kế hoạch bạn phát triển sẽ hiệu quả cho mọi người.

www.do1thing.com



do **1** thing

Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thiên tai.

MỤC TIÊU: Nhận thức được và chuẩn bị cho các nhu cầu riêng biệt của gia đình bạn.

Nhu Cầu Riêng Biệt của Gia Đình

Mỗi một hộ gia đình có nhu cầu khác nhau. Trong nhà bạn có trẻ sơ sinh hay trẻ nhỏ không? Có ai trong gia đình bạn mắc bệnh trạng y tế cần thuốc thang không? Bạn có thú nuôi không? Trước khi thiên tai ập đến, hãy trò chuyện với gia đình bạn về các nhu cầu riêng biệt của hộ gia đình bạn. Lập danh sách các đồ vật đặc biệt mà bạn có thể cần khi xảy ra thiên tai.

Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:

Trò chuyện cùng các thành viên gia đình để xác định các nhu cầu riêng biệt của hộ gia đình bạn.

Có những thứ gì mà các thành viên trong gia đình bạn không thể không có trong vòng 72 giờ? Dưới đây là một số ví dụ về những thứ có thể tạo ra nhu cầu riêng biệt cho gia đình bạn:

- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Thuốc kê toa (mang theo lượng thuốc đủ dùng trong ba ngày)
- Các dụng cụ liên quan đến sức khỏe (Ví dụ, bệnh nhân tiểu đường cần ống tiêm insulin, khăn tắm cotton, và các dụng cụ đo đường huyết)
- Các thiết bị hỗ trợ (kính, gậy chống, v.v...)
- Thú nuôi

Khi bạn đang vội, bạn có thể dễ dàng bỏ qua những đồ vật nhỏ bé và quan trọng. Những đồ vật phổ biến như tã giấy và thức ăn cho thú nuôi có thể không dễ tìm thấy sau khi xảy ra thảm họa. Sử dụng những thương hiệu đồ ăn mới hay sữa công thức mới, hoặc không có vật dụng thoải mái, có thể dẫn làm cho thiên tai trở nên căng thẳng hơn cho cả trẻ em lẫn thú nuôi.

Hãy nói chuyện với con bạn về việc cần làm trong trường hợp xảy ra hỏa hoạn, cấp cứu y tế, hoặc thảm họa. Đảm bảo con bạn biết nơi cất giữ nhu yếu phẩm khẩn cấp, cách (và thời điểm) gọi 911, và con bạn nên gọi cho ai nếu họ không thể gọi được cho bạn trong trường hợp khẩn cấp.

Lập kế hoạch đảm bảo thú nuôi được chăm sóc trong trường hợp thảm họa xảy ra.

Thảm họa có thể xảy ra khi bạn không ở nhà. Khu phố của bạn có thể được sơ tán, hoặc bạn có thể bị kẹt ở một nơi khác và không thể về nhà. Hãy cân nhắc việc nhờ một người hàng xóm tin cậy kiểm tra thú nuôi của bạn nếu bạn không thể về nhà do thảm họa hoặc trường hợp khẩn cấp. Bạn cũng có thể nhờ họ mang theo vật nuôi của bạn với họ nếu có lệnh sơ tán khi bạn không ở nhà. Hãy đảm bảo họ cảm thấy thoải mái với thú nuôi của bạn, và họ biết chỗ tìm dây xích và các nhu yếu phẩm khác.



Hãy nhớ rằng, hầu hết các nhà trú ẩn khẩn cấp không cho phép để thú nuôi đi vào. Hãy nói chuyện với cơ quan kiểm soát động vật hoặc hiệp hội nhân đạo ở địa phương của bạn về các lựa chọn để bảo vệ cho thú nuôi của bạn khi xảy ra thảm họa.

Nếu bạn hoặc ai đó trong hộ gia đình của bạn bị khuyết tật, hãy lập một kế hoạch sơ tán phù hợp cho họ.

Những người bị khuyết tật bị ảnh hưởng bởi thiên tai nhiều hơn những người khác trong cộng đồng, thường bởi vì các dịch vụ tiếp cận được không có sẵn. Các mối nguy hiểm như cháy rừng, lũ lụt và bão có thể dẫn đến việc sơ tán. Nếu bạn bị khuyết tật và bạn sống ở khu vực nơi những điều này có thể xảy ra, hãy đảm bảo bạn một có kế hoạch sơ tán:

- Đảm bảo bạn đã đăng ký bất kỳ hệ thống thông báo khẩn cấp nào mà cộng đồng của bạn cung cấp. Một số hệ thống thông báo sẽ chỉ gọi điện thoại cố định. Nếu bạn dùng điện thoại di động, bạn có thể phải đăng ký riêng.
- Các dịch vụ chuyên chở người khuyết tật có thể không sẵn có khi thảm họa xảy ra. Hãy trao đổi ngay với nhà cung cấp dịch vụ chuyên chở người khuyết tật của bạn để tìm hiểu các dịch vụ họ có thể cung cấp khi có lệnh sơ tán.
- Nếu các dịch vụ chuyên chở người khuyết tật không sẵn có, hãy sắp xếp cho ai đó khác đón bạn nếu như có lệnh sơ tán. Đảm bảo họ sẽ đến đón bạn TRƯỚC KHI bạn bảo họ không cần làm vậy. Nhờ đó sẽ không có sự nhầm lẫn gì khi đến thời điểm phải thực hiện. Nếu bạn không thể sơ tán, hãy gọi cho 911 và cho họ biết vị trí của bạn.
- Trao đổi với hội Chữ Thập Đỏ ở địa phương bạn hoặc các tổ chức cung cấp nơi trú ẩn khẩn cấp trong cộng đồng của bạn. Đảm bảo các nhu cầu của bạn có thể được đáp ứng tại nhà trú ẩn khẩn cấp. Hãy nghĩ về các lối ra vào tiếp cận được và nhà vệ sinh, phương pháp giao tiếp với nhân viên nhà trú ẩn, dịch vụ hoặc nhu yếu phẩm y tế, và trang bị hay thiết bị hỗ trợ bạn có thể cần. Nếu bạn có nuôi động vật phục vụ, hãy trao đổi với họ về những gì họ có thể cung cấp cho động vật, và những gì bạn cần mang theo mình. Đảm bảo bạn có mang theo pin hoặc bộ sạc cho bất kỳ thiết bị hỗ trợ nào trong bộ công cụ khẩn cấp của mình.



do **1** thing

Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thảm họa.

MỤC TIÊU: Có khả năng liên lạc với các thành viên trong gia đình khi có thiên tai.

Kế Hoạch Liên Lạc Với Gia Đình

Ngày nay chúng ta có nhiều cách để liên lạc với nhau hơn trước. Chúng ta thường sử dụng điện thoại di động, internet và email để liên lạc, nhưng thảm họa có thể thay đổi mọi thứ. Các thiết bị này có thể không dùng được. Cột sóng điện thoại di động sẽ nhanh chóng bị quá tải vì mọi người đều cố gắng liên lạc với bạn bè và gia đình. Nếu nhà bạn mất điện thì điện thoại không dây, internet và email sẽ không hoạt động.

Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:

- Chuẩn bị điện thoại có dây và một bộ sạc trên xe để duy trì điện thoại di động của bạn trong trường hợp mất điện.**

Điện thoại cầm tay không dây sẽ không hoạt động khi có thảm họa do lượng điện cung cấp từ giắc cắm điện thoại không đủ mạnh. Điện thoại có dây kiểu cũ vẫn sẽ hoạt động ngay cả khi bị mất điện. Hãy chắc chắn rằng nhà bạn có ít nhất một bộ điện thoại có dây trong trường hợp mất điện.

Đề một bộ sạc cho điện thoại di động trên xe. Nếu nhà bạn bị mất điện thì bạn vẫn có thể sạc điện thoại di động trên xe.

Nếu bạn không có điện thoại cố định và sử dụng điện thoại di động làm điện thoại nhà, hãy nhớ rằng các cột sóng điện thoại di động sẽ nhanh chóng bị quá tải bởi các cuộc gọi trong trường hợp khẩn cấp. Tuy nhiên, có thể bạn vẫn gửi được tin nhắn văn bản ngay cả khi không thể thực hiện cuộc gọi. Hãy đảm bảo rằng tất cả mọi người trong gia đình bạn đều biết cách gửi và nhận tin nhắn văn bản.



Hãy nhớ rằng, đừng bao giờ gọi 911 để xin thông tin về tình hình đang diễn ra trong trường hợp khẩn cấp. Bạn chỉ nên gọi cho 911 khi bị chấn thương hoặc cần được hỗ trợ.

Phát triển kế hoạch để gia đình bạn giữ liên lạc với nhau khi có thảm họa.

Phát triển kế hoạch để bạn có thể giữ liên lạc với gia đình mình khi có thảm họa. Hãy ghi nhớ số điện thoại của tất cả các thành viên trong gia đình và những người có thể trợ giúp thêm cho bạn, chẳng hạn như những người chăm sóc. Đồng thời ghi nhớ tất cả các số điện thoại nơi làm việc, trường học và nhà trẻ, nếu có. Bạn có thể tải biểu mẫu cỡ nhỏ để vừa trong ví để điền các thông tin này tại địa chỉ www.ready.gov. Hãy chắc chắn rằng mọi thành viên trong gia đình đều nhận được bản sao kế hoạch liên lạc của bạn. Dán kế hoạch liên lạc cạnh điện thoại trong nhà và cho vào túi đựng đồ của bạn.

Ngoài Khu Vực Liên Lạc

Các cuộc gọi trong khu vực và các cuộc gọi đường dài hoạt động trên các đường dây khác nhau. Khi các đường dây trong khu vực bị quá tải, bạn vẫn có thể thực hiện các cuộc gọi đường dài. Chọn một người nào đó bên ngoài khu vực để làm người liên hệ "bên ngoài khu vực" của bạn. Hãy chắc chắn rằng tất cả các thành viên trong gia đình đều mang theo số điện thoại này. Nếu có chuyện gì xảy ra khi gia đình bạn không ở cùng nhau và bạn không thể liên lạc với mọi người thì mỗi thành viên trong gia đình đều có thể gọi cho người liên hệ "bên ngoài khu vực" và để lại tin nhắn cho những người còn lại.

An Toàn và Khỏe Mạnh

Chương trình An Toàn và Khỏe Mạnh của Hội Chữ Thập Đỏ là một cách để các thành viên gia đình giữ liên lạc với nhau khi họ bị chia tách khi xảy ra thiên tai. Truy cập trang web tại địa chỉ www.safeandwell.org ngay bây giờ và hướng dẫn cho các thành viên trong gia đình của bạn.

Ghi địa chỉ trang web vào phần thông tin khẩn cấp mà mọi thành viên trong gia đình đều mang theo. Nếu gia đình bạn bị chia tách khi xảy ra thiên tai, hãy đảm bảo rằng mọi người đều biết truy cập trang web để nhập thông tin về bản thân và tìm thông tin về những người khác.

Lưu các số điện thoại Khẩn Cấp vào điện thoại di động của các thành viên trong gia đình.

Nếu bạn bị thương và không thể nói chuyện, các phản ứng viên và nhân viên bệnh viện có thể sẽ không biết cách liên lạc ngay lập tức với gia đình bạn. Nếu bạn có điện thoại di động, bạn có thể cung cấp các số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp của mình cho các phản ứng viên và nhân viên bệnh viện.

1. Tạo một liên hệ mới trong danh bạ điện thoại của bạn.
2. Đặt tên liên hệ là EMER.
3. Nhập tất cả số điện thoại của người mà bạn muốn liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.



do **1** thing

Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thảm họa.

MỤC TIÊU: Cùng cố góp phần giúp cho cộng đồng của bạn mạnh mẽ hơn bằng cách tham gia đào tạo và cùng chung

Cùng Chung Tay Góp Sức

Nếu chỉ có lực lượng cảnh sát, cứu hỏa và Dịch Vụ Y Tế Khẩn Cấp (EMS) thì chưa đủ để ứng phó với thảm họa. Phải cần thêm những người hết lòng vì các khu phố, nhà thờ, trường học và các tổ chức tình nguyện. Khi mọi người sẵn sàng chung tay làm việc vì lợi ích của những người khác thì cộng đồng sẽ trở nên mạnh mẽ hơn.

Những người tình nguyện chung tay chính là chìa khóa để một cộng đồng có khả năng phục hồi sau thảm họa. Họ sẵn sàng và có thể tự chăm lo cho bản thân và những người khác. Một cộng đồng kiên cường là cộng đồng có thể chịu được thảm họa và phục hồi lại một cách nhanh chóng (ngay cả khi phục hồi lại không giống như trước đây).

Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:

Kết nối với một cá nhân bị cô lập trong khu phố của bạn hoặc xây dựng một tổ chức của khu phố.

Các cá nhân bị cô lập dễ phải chịu ảnh hưởng hơn trong và sau khi xảy ra thảm họa. Họ ít có khả năng xin sự trợ giúp hoặc làm theo các hướng dẫn khẩn cấp. Người già hoặc người khuyết tật có thể gặp khó khăn trong việc ra khỏi nhà, và có thể không tiếp xúc nhiều với thế giới bên ngoài. Một người không giỏi tiếng Anh có thể không hiểu được các hướng dẫn khẩn cấp. Mọi người cũng có thể bị cô lập chỉ vì họ mới đến khu vực đó, hoặc vì giờ làm việc của họ khiến họ không có thời gian gặp gỡ những người hàng xóm của mình.

Ai là những người bị cô lập trong khu phố của bạn? Hãy dành thời gian đến gặp họ. Giúp họ lập kế hoạch để ứng phó với các trường hợp khẩn cấp và đưa cả việc kiểm tra tình hình của họ vào kế hoạch của bạn.

Các chương trình Neighborhood Watch (Quan Tâm Hàng Xóm), các hiệp hội và trung tâm trong khu phố có thể là cách tuyệt vời để bạn tham gia vào cộng đồng và kết nối với những người hàng xóm của mình. Nếu khu phố của bạn không có các tổ chức đó, hãy cân nhắc đến

việc xây dựng một tổ chức. Bạn có thể tìm kiếm các nguồn lực trực tuyến tại địa chỉ www.usaonwatch.org hoặc bằng cách gọi cho cơ quan cảnh sát địa phương hoặc tổng cục cảnh sát.

Nâng cao tinh thần chuẩn bị đối phó với thảm họa trong cộng đồng của bạn.

Các đội hướng đạo sinh, câu lạc bộ dịch vụ, hiệp hội dân cư, cộng đồng tín ngưỡng—gần như mọi tổ chức bạn tham gia đều có thể trở thành bạn đồng hành trong việc chuẩn bị đối phó với tình huống khẩn cấp. Các tổ chức thúc đẩy tinh thần chuẩn bị đối phó với tình huống khẩn cấp giúp cho cộng đồng của họ có khả năng chịu đựng và phục hồi sau khi thảm họa xảy ra. Dưới đây là một số đề xuất để huy động sự tham gia vào tổ chức của bạn:

- Đưa chủ đề về tinh thần chuẩn bị của Do1Thing vào các bản tin hoặc các bảng thông báo mỗi tháng.
- Trao đổi với đội trưởng đội hướng đạo sinh của bạn về cách áp dụng các hoạt động của Do1Thing để các hướng đạo sinh có thể nắm được tinh thần chuẩn bị.
- Phát triển một dự án phục vụ để chuẩn bị bộ dụng cụ khẩn cấp cho người cao niên hoặc trẻ em ở nhà một mình.
- Truy cập trang web www.do1thing.com để xem cách các tổ chức khác thúc đẩy tinh thần chuẩn bị trong cộng đồng của họ.

Hội Chữ Thập Đỏ, Ready.gov và nhiều tổ chức khác cũng thúc đẩy tinh thần chuẩn bị. Hãy tìm các tài liệu phù hợp nhất cho tổ chức của bạn và trở thành người bạn đồng hành trong việc chuẩn bị sẵn sàng cho cộng đồng sinh sống của bạn!

Trở thành tình nguyện viên trong cộng đồng của bạn (Nhóm Ứng Phó trong Trường Hợp Khẩn Cấp của Cộng Đồng (CERT), Hội Chữ Thập Đỏ, chương trình Quan Tâm Hàng Xóm, v.v.).

Có rất nhiều địa điểm để làm tình nguyện trong cộng đồng của bạn. Nhiều sở cảnh sát và sở cứu hỏa sử dụng tình nguyện viên để hỗ trợ các dự án, sự kiện hoặc chương trình đặc biệt. Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ, tổ chức Cứu Thế Quân, và các tổ chức khác đào tạo tình nguyện viên để làm việc trong trường hợp xảy ra thảm họa.

Nếu bạn quan tâm đến việc giúp đỡ cộng đồng sinh sống của mình hoặc các cộng đồng khác khi xảy ra thảm họa, hãy trở thành tình nguyện viên cho bộ phận thuộc Hội Chữ Thập Đỏ hoặc tổ chức Cứu Thế Quân tại địa phương. Nhưng đừng chờ đến khi thảm họa ập đến — hãy tham gia công tác tình nguyện ngay bây giờ. Các tổ chức này sẽ không gửi các tình nguyện viên chưa qua đào tạo đến các khu vực thảm họa.

Ngoài ra, nhiều cộng đồng sinh sống có riêng một trung tâm tình nguyện hoặc một Chương Trình Tình Nguyện Viên Hưu Trí và Cao Niên (RSVP). Các chương trình này có thể cung cấp các cơ hội phù hợp với lịch trình và khả năng của bạn nhằm cho phép bạn giúp đỡ cộng đồng nơi bạn đang sinh sống.

Nếu bạn đã là thành viên của một tổ chức tình nguyện, hãy cân nhắc việc huy động nhóm tình nguyện của bạn tham gia vào VOAD (Nhóm Các Tổ Chức Tình Nguyện Quốc Gia Hoạt Động Khi Xảy Ra Thảm họa). VOAD là một chương trình quốc gia giúp các nhóm tình nguyện làm việc trong cộng đồng sinh sống của họ khi xảy ra thảm họa.



Tinh thần chuẩn bị sẵn sàng của cộng đồng bắt nguồn từ các gia đình. Nếu bạn biết rằng gia đình mình đã chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó ở nhà, bạn sẽ có thể giúp đỡ những người khác trong cộng đồng sinh sống của mình nhiều hơn.

www.do1thing.com



do 1 thing

Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thiên tai.

MỤC TIÊU: Đảm bảo mọi người trong gia đình bạn có thể nhận, hiểu và làm theo những thông tin nhận được trong trường hợp khẩn cấp.

Nắm Vững Thông Tin

Nắm được thông tin chính xác trong trường hợp khẩn cấp là nhân tố thiết yếu để thực hiện hành động đảm bảo an toàn. Một thành viên nào đó trong gia đình bạn có thể không nhận được, không hiểu được, hoặc không làm theo các thông tin khẩn cấp. Hãy suy nghĩ về những nhu cầu đặc biệt mà gia đình bạn có thể có. Hãy hành động ngay bây giờ để đảm bảo mọi người trong gia đình bạn đều được an toàn trong trường hợp khẩn cấp.

Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:

- Đảm bảo mọi người trong gia đình bạn biết phải làm gì khi nghe thấy các cảnh báo khẩn cấp.**

Trong cộng đồng bạn sinh sống có thể có các còi báo động ngoài trời (còn gọi là còi báo động lốc xoáy) để cảnh báo bạn trong trường hợp khẩn cấp. Các còi báo động này được thiết kế để thông báo cho những người ở bên ngoài biết rằng họ nên vào trong nhà và xem thêm thông tin. Khi bạn nghe thấy tiếng còi báo động ngoài trời trong cộng đồng sinh sống của mình thì có nghĩa là sẽ không an toàn nếu bạn tiếp tục ở ngoài trời. Bạn nên trú ẩn bên trong một tòa nhà vững chắc và xem thêm thông tin trên TV, radio, internet hoặc bằng cách liên hệ với một người bạn hoặc thành viên gia đình.

Hãy gọi cho sở cứu hỏa địa phương để tìm hiểu xem khu vực của bạn có nằm trong vùng có còi báo động hay không, khi nào các còi báo động sẽ được kiểm tra và khi nào sẽ được kích hoạt. Hãy chắc chắn rằng các thành viên khác trong gia đình bạn biết phải làm gì khi có tiếng còi báo động ngoài trời.

Một số cộng đồng có những cách khác để cảnh báo người dân. Họ có thể gọi điện thoại, hoặc gửi tin nhắn hoặc email kèm theo thông tin khẩn cấp. Bạn có thể tìm hiểu về các hệ thống cảnh báo khác trong cộng đồng của mình bằng cách liên hệ với ban quản lý tình trạng khẩn cấp địa phương hoặc văn phòng cảnh sát trưởng. Trao đổi với các thành viên trong gia đình về những việc cần làm khi có thông tin khẩn cấp.

Nghe Đài Phát Thanh Cảnh Báo Tình Trạng Khẩn Cấp của Cục Quản Lý Khí Quyển và Đại Dương Quốc Gia (NOAA).

Thời tiết có thể thay đổi rất nhanh. Tình hình thời tiết khắc nghiệt có thể xảy đến khi mọi người đang ngủ hoặc không để ý đến dự báo. Tình trạng này có thể gây chết người nếu mọi người không tìm nơi trú ẩn an toàn. Đài phát thanh cảnh báo tình trạng khẩn cấp của NOAA (đôi khi được gọi là đài phát thanh chương trình thời tiết) có thể tự bật lên khi có cảnh báo về tình trạng khẩn cấp được ban bố để cảnh báo cho bạn bất cứ lúc nào - dù ngày hay đêm.

Đài phát thanh cảnh báo tình trạng khẩn cấp cũng có thể được sử dụng để cảnh báo về các tình trạng khẩn cấp khác, chẳng hạn như sự cố tràn hóa chất. Với Đài Phát Thanh Cảnh Báo Tình Trạng Khẩn Cấp, bạn sẽ được thông báo kịp thời khi có các tình huống nguy hiểm để tìm nơi trú ẩn hoặc thực hiện các hành động đảm bảo an toàn khác.

Mỗi gia đình đều nên có một chiếc đài phát thanh cảnh báo tình trạng khẩn cấp, cũng như một thiết bị dò khói. Bạn có thể mua các thiết bị này tại các cửa hàng bán đồ điện tử. Giá bắt đầu từ khoảng \$20,00. Hầu hết các thiết bị này đều chạy bằng pin hoặc có pin dự phòng.

Đảm bảo mọi người trong gia đình bạn có thể liên lạc với nhau khi xảy ra thiên tai.

Nhiều người trong cộng đồng bạn sinh sống có thể không nhận được các thông tin khẩn cấp được gửi đi. Cách các thông tin khẩn cấp được gửi đi trong cộng đồng của bạn có thể không phù hợp với tất cả mọi người. Nếu bạn không giỏi tiếng Anh, hoặc nếu bạn phải sử dụng một thiết bị hỗ trợ để nói hoặc nghe thì hãy lên kế hoạch ngay bây giờ để đảm bảo bạn có thể nhận và cung cấp thông tin khi xảy ra thiên tai.

Các cộng đồng có thể cung cấp thông tin qua TV hoặc radio, qua các cuộc điện thoại, nhắn tin và email tự động hoặc tiếng còi báo động ngoài trời. Lực lượng cảnh sát hoặc cứu hỏa có thể sử dụng loa phóng thanh để thông báo cho người dân khi lái xe qua các con phố. Các phản ứng viên hoặc tình nguyện viên có thể đi đến tận nhà để nói chuyện trực tiếp với mọi người.

Nếu bạn nghĩ rằng mình không hiểu được các thông tin khẩn cấp, hãy tìm một người (hoặc nhiều người) mà bạn có thể liên hệ để được giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp. Hãy chuẩn bị nhiều hình thức để liên hệ với họ. Hãy mang theo thông tin liên hệ của họ bên mình.

Thông Tin Khẩn Cấp: Những điều cần cân nhắc...

- Các chương trình tin tức khẩn cấp hoặc dự báo thời tiết có thể không có phụ đề chi tiết.
- Các thông tin được hiển thị trên màn hình có thể không được tóm tắt bằng lời.
- Các thông tin phát qua giọng nói tự động hoặc loa phóng thanh có thể khó nghe.
- Thông tin được cung cấp nhanh và sự căng thẳng do thiên tai có thể khiến mọi người khó có thể hiểu hoặc nhớ các hướng dẫn.
- Các chữ hiển thị dưới màn hình TV có thể chạy quá nhanh.
- Màu của màn hình hoặc màu của văn bản có thể làm cho một số thông tin trên TV trở nên khó đọc.



do 1 thing

Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thiên tai.

MỤC TIÊU: Có thể đáp ứng các nhu cầu cơ bản của bạn trong trường hợp mất điện.

Điện

Mất điện là trường hợp khẩn cấp thường xảy ra sau một trường hợp khẩn cấp khác-ví dụ như bão, lốc xoáy, hoặc bão tuyết. Điều này khiến cho việc chuẩn bị trước càng trở nên quan trọng hơn. Chúng ta dùng điện để phục vụ các nhu cầu sưởi ấm, thực phẩm, và y tế. Nhiều thiết bị dùng ga cũng cần phải có điện để hoạt động.

Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:

Chuẩn bị sẵn đèn pin tại vị trí dễ tiếp cận và kiểm tra pin trong đèn pin và máy phát thanh.

Khi mất điện, cách an toàn nhất để cung cấp nguồn sáng khẩn cấp là dùng đèn pin hoặc đèn lồng chạy bằng pin. Giữ đèn pin kèm theo pin mới ở nhiều nơi trong nhà bạn và thường xuyên kiểm tra khả năng hoạt động của đèn. Hãy luôn cất giữ một nguồn cung cấp pin phụ. Cân nhắc đến việc **mua một chiếc đèn pin có thể sạc lại** được luôn trong tình trạng sạc đầy pin cho đến khi sẵn sàng sử dụng.

Mua và học cách sử dụng máy phát điện xách tay an toàn.

Sử dụng máy phát điện kích cỡ vừa đủ được kết nối đúng cách trong lúc mất điện sẽ làm giảm hoặc gần như loại bỏ ảnh hưởng của việc mất điện đến cuộc sống của bạn. Trước khi mua máy phát điện, bạn hãy trao đổi với một thợ điện về kích cỡ và loại máy phát điện mà bạn cần. Nghĩ về những vật dụng mà bạn cần dùng máy phát điện để chạy. Máy phát điện có thể dùng **để giữ lạnh đồ ăn**, cung cấp ánh sáng và nguồn điện cho điện thoại và ti vi, cung cấp điện cho quạt thông gió và máy bơm.



Luôn chạy máy phát điện ngoài nhà. Không được dùng máy phát điện trong nhà, dưới tầng hầm, hoặc nhà để xe. Không bao giờ dùng dây của máy phát điện để nạp ngược mạch điện trong nhà bạn.

Cách tốt nhất để sử dụng máy phát điện xách tay là kết nối máy với nhà bạn dùng công tắc chuyển đổi do một thợ điện có giấy phép lắp đặt. Việc này sẽ giúp cho nguồn điện không làm quá tải đường dây điện trong nhà bạn. Việc này cũng sẽ tránh cho nguồn điện từ máy phát điện đi ngược lại vào các đường dây điện, nếu tình trạng này xảy ra, có thể gây thương tích hoặc tử vong cho những người làm việc với các đường dây điện, hoặc có thể tái nạp năng lượng bất ngờ cho các đường dây điện bị sập gần nhà bạn. Bạn cũng có thể kết nối thiết bị trực tiếp vào các ổ cắm trên máy phát điện, nhưng phải đảm bảo các dây nối dài phải có độ dài và cỡ đo phù hợp để xử lý các yêu cầu về điện.

Lập kế hoạch khắc phục sự cố mất điện – quyết định những việc bạn có thể làm trước, trong và sau khi mất điện để giảm thiểu tác động đến hộ gia đình bạn.

Trước khi mất điện:

- Để các bình nước vào toàn bộ chỗ trống trong tủ đông. Nước đông lạnh sẽ dịch chuyển không khí và giữ thực phẩm lạnh lâu hơn. Hãy nhớ để khoảng trống trong các bình nước để đá có chỗ phình ra.
- Để ít nhất một điện thoại có dây trong nhà bạn. Nhiều điện thoại không dây sẽ không hoạt động trong lúc mất điện.
- Nếu bạn có thiết bị mở cửa nhà xe tự động, hãy học cách dùng chức năng đóng và mở thủ công cửa nhà xe.
- Cố gắng để bình xăng còn đầy ít nhất một nửa. Nhiều trạm xăng sẽ không hoạt động trong lúc mất điện. Đổ đầy bình nếu như có dự báo bão lớn.
- Đảm bảo bạn có giắc cắm hoặc dây cắm sạc trong xe để sạc điện thoại di động.
- Nếu bạn sử dụng thiết bị chăm sóc sức khỏe đặc biệt như máy tạo oxy hoặc thiết bị lọc máu, hãy thông báo cho công ty điện lực của bạn.

Sau khi mất điện:

- Tháo dây các thiết bị gia dụng và điện tử chính. Khi có điện trở lại, có thể có sự tăng đột biến trong nguồn điện gây tổn hại cho các đồ gia dụng lớn hoặc các đồ điện tử tinh vi.
- Không được mở tủ lạnh hay ngăn đá lâu hơn mức cần thiết. Tủ lạnh không mở sẽ giữ thực phẩm lạnh được khoảng 4 giờ, ngăn đá không mở sẽ giữ đông thực phẩm được khoảng 24 giờ.
- Dùng đài phát thanh chạy bằng pin để được cập nhật thông tin.

An Toàn khi Mất Điện

- Vứt bỏ thực phẩm nếu nhiệt độ trong tủ lạnh vượt quá 40 độ trong hơn 2 giờ.
- Tránh xa các đường dây điện bị sập và bất cứ vật gì chúng tiếp xúc như hàng rào hay tòa nhà.
- Không lái xe chạy qua các đường dây điện bị rơi; các đường dây này có thể còn tích điện.
- Không dùng bếp than hay bếp ga trong công trình. Bạn có thể bị ngộ độc oxit cacbon.
- Nếu bạn phải dùng nệm, hãy đảm bảo dùng chúng an toàn. Không được đốt nệm mà không có giám sát.



do 1 thing

Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thảm họa.

MỤC TIÊU: Đảm bảo mọi người trong gia đình bạn có thể nhận, hiểu và làm theo những thông tin nhận được trong trường hợp khẩn cấp.

Đồ Dùng Khẩn Cấp

Trong trường hợp khẩn cấp, một bộ dụng cụ nhỏ chứa các vật phẩm khẩn cấp quan trọng sẽ giúp mọi tình huống dễ xử lý hơn. Bộ dụng cụ này có thể được chuẩn bị cho các tình huống khác nhau tùy thuộc vào những thứ bạn và gia đình bạn cần để có thể tồn tại trong trường hợp khẩn cấp.

Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:

Tập hợp đồ dùng khẩn cấp của bạn ở một chỗ dễ lấy.

Chuẩn bị sẵn túi đựng đồ nếu bạn phải trú ẩn tại chỗ hoặc sơ tán khỏi nhà. Túi đựng đồ của bạn có thể là một phần trong bộ dụng cụ khẩn cấp 72 giờ của bạn, chỉ cần chắc chắn rằng nó nằm trong túi xách hoặc vật chứa dễ mang theo và có thể lấy ra dễ dàng.

Hãy suy nghĩ về việc để những vật phẩm sau vào túi đựng đồ của bạn:

- Đài phát thanh chạy bằng pin và pin dự phòng
- Đèn pin kèm theo pin dự phòng
- Chăn nhẹ
- Thông tin khẩn cấp, bao gồm các hợp đồng bảo hiểm
- Danh sách thuốc và liều lượng chính xác, cùng với tên của bác sĩ
- Các vật dụng cá nhân như bàn chải, xà phòng, kính dự phòng, v.v.
- Còi
- Bộ dụng cụ sơ cứu
- Quần áo để thay
- Đồ ăn nhẹ để được lâu
- Sách, bộ bài hoặc tạp chí để giết thời gian

Bên cạnh những vật phẩm cơ bản trên, hãy suy nghĩ về việc cho những vật phẩm sau vào túi đựng đồ của bạn:

Đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ:

- Sữa bột và thức ăn cho trẻ
- Tã
- Khăn ướt cho trẻ
- Chăn hoặc đồ chơi

Đối với các bệnh trạng:

- (Các) lọ thuốc rỗng hoặc danh sách các loại thuốc hiện tại *
- Số điện thoại của bác sĩ của bạn

Đối với thú cưng:

- Thức ăn và nước
- Vòng cổ có thông tin liên lạc
- (Các) loại thuốc dành cho thú cưng
- Túi vận chuyển và dây dắt
- Hồ sơ y tế từ bác sĩ thú y
- Ảnh thú cưng của bạn
- Thông tin vi mạch

*Hãy nhớ cho thuốc mới vào túi đồ của bạn khi bạn thay đổi các loại thuốc.

Chuẩn bị một bộ dụng cụ khẩn cấp cho thú cưng, xe ô tô, và nơi làm việc hoặc trường học của bạn.

Thảm họa có thể ập đến khi bạn đang ở xa nhà. Nếu văn phòng hoặc trường học của bạn không có bộ dụng cụ khẩn cấp, hãy đề nghị giúp họ chuẩn bị một bộ.

Bộ dụng cụ cần bao gồm: đồ dùng sơ cứu, bản đồ tòa nhà chỉ ra các khu vực sơ tán và trú ẩn, đèn pin hoặc que sáng, các tấm biển có chữ “Cần Giúp Đỡ” và “An Toàn”, quy trình khẩn cấp của tòa nhà, bảng ghi có tên lớp/tên nhân viên và bút hoặc bút chì.

Chuẩn bị hoặc mua một bộ dụng cụ khẩn cấp để trong xe của bạn. Nếu bạn thường xuyên đi du lịch với thú cưng của mình, hãy đảm bảo rằng bạn cũng chuẩn bị bộ dụng cụ khẩn cấp cho chúng. Một số vật phẩm cho bộ dụng cụ khẩn cấp để trong xe của bạn bao gồm: bộ sơ cứu nhỏ, đèn pin hoặc que sáng, pháo sáng hoặc nón giao thông phản chiếu, chăn, bộ sạc điện thoại di động, cáp nhảy, nước đóng chai, đồ ăn nhẹ để được lâu và cờ “trợ giúp” hoặc quần áo có màu sáng có thể gắn với ăng-ten.

Chuẩn bị một ít tiền mặt trong trường hợp máy ATM và máy quét thẻ tín dụng không hoạt động khi có thảm họa.

Rất nhiều thứ mà chúng ta luôn coi là hiển nhiên sẽ không có sẵn khi không có điện. Các máy ATM có thể không hoạt động. Các cửa hàng tạp hóa và cửa hàng kinh doanh khác có thể không quét được thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ của bạn. Tiền mặt có thể là phương tiện duy nhất để mua hàng. Một số chuyên gia cho rằng bạn nên có sẵn tối thiểu \$150,00 tiền mặt. Không phải tất cả mọi người đều có thể làm được điều này, do đó hãy bắt đầu với bất kỳ số tiền nào bạn có thể. Lấy \$1,00 mỗi tuần và cho vào phong bì trong bộ dụng cụ khẩn cấp của bạn. Chỉ trong một thời gian ngắn, bạn sẽ có một khoản tiền mặt để sử dụng trong các trường hợp khẩn cấp



Khi có dự báo về tình hình thời tiết khắc nghiệt, hãy chắc chắn rằng bạn đã đổ đầy xăng cho xe. Bạn sẽ không muốn phải xếp hàng chờ mua xăng nếu bạn được yêu cầu sơ tán. Một số cơn bão cũng có thể làm mất điện, khiến các trạm xăng phải đóng cửa.



do **1** thing

Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thiên tai.

MỤC TIÊU: Sẵn sàng thực hiện sơ cứu trong khi chờ xe cứu thương

Sơ Cứu

Trường hợp cần cấp cứu có thể xảy ra bất cứ lúc nào và ở bất cứ đâu. Nhiều địa điểm công cộng có bộ dụng cụ sơ cứu, oxy, hoặc máy khử rung tim ngoài tự động (AED) để điều trị cho mọi người. Các sân bay, nơi làm việc, nơi thờ cúng và trung tâm thương mại đều trang bị các vật dụng này để các trở ngại tạm thời không biến thành các sự cố thương tâm. Những vật dụng này chỉ có thể cứu mạng người nếu ai đó biết cách sử dụng chúng. Những hành động mà bạn thực hiện trong vài phút đầu tiên sau khi bị chấn thương hoặc gặp phải các sự cố y tế khác có thể cứu sống tính mạng người khác.

Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:

Biết phải làm gì trong khi chờ xe cứu thương đến.

Hãy gọi 911 thay vì tự chở người bị thương hoặc bị bệnh. Có vẻ như việc chờ xe cứu thương sẽ mất nhiều thời gian hơn để nhận được sự giúp đỡ, nhưng các nhân viên trên xe cứu thương có thể bắt đầu chăm sóc bệnh nhân ngay khi họ đến nơi, và có thể đưa bệnh nhân đến bệnh viện một cách nhanh chóng, hợp pháp và an toàn hơn.

1. Tiếp tục giữ máy khi gọi 911 và làm theo các hướng dẫn cấp cứu.
2. Bình tĩnh và cố gắng giữ bình tĩnh cho bệnh nhân.
3. Không di chuyển các bệnh nhân bị chấn thương do tai nạn ô tô hoặc ngã, hoặc những người bất tỉnh khi được phát hiện.
4. Nếu bệnh nhân lạnh, hãy đắp chăn cho họ.
5. Không cho người bị thương ăn hoặc uống (trừ khi được điều phối viên 911 hướng dẫn).
6. Nhờ ai đó xem xe cứu thương đã đến chưa và dẫn phản ứng viên đến chỗ bệnh nhân (đặc biệt là trong một căn hộ hoặc tòa nhà văn phòng, hoặc nếu địa chỉ của bạn khó tìm).

Chuẩn bị hoặc mua bộ dụng cụ sơ cứu để trong nhà và xe của bạn.

Hầu hết các cửa hàng bách hóa hoặc hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ tại địa phương của bạn đều có bán các bộ dụng cụ sơ cứu được chuẩn bị sẵn. Các bộ dụng cụ này có nhiều kích cỡ và giá cả. Bạn cũng có thể tự chuẩn bị một bộ dụng cụ sơ cứu từ những vật phẩm mà chắc hẳn bạn đã có sẵn trong nhà.

Một số vật phẩm cần có trong bộ dụng cụ sơ cứu cơ bản bao gồm:



- Băng Dính
- Thuốc Mỡ Khử Trùng
- Băng Cá Nhân (nhiều kích cỡ)
- Chăn
- Túi Chườm Lạnh
- Găng Tay Dùng Một Lần
- Miếng Gạc & Cuộn Băng Gạc (nhiều kích cỡ)
- Đồ Rửa Tay (nước rửa tay hoặc giấy ướt)
- Túi Nylon
- Kéo và Nhíp
- Đèn Pin Nhỏ và Pin Dự Phòng
- Băng Tam Giác

Tham gia các khóa đào tạo về sơ cứu, Hồi Sức Tim Phổi (CPR), AED, hoặc sơ cứu cho thú cưng.

Việc giúp đỡ người khác trong các trường hợp cấp cứu y tế không khó như bạn nghĩ. Việc biết cách cuộn băng, xác định các dấu hiệu và triệu chứng sốc, thực hiện Hồi Sức Tim Phổi (CPR) hoặc sử dụng máy khử rung tim ngoài tự động (AED) có thể cứu sống một mạng người.

Phản ứng viên có thể phải mất hơn 5 phút để có mặt tại hiện trường. Vì vậy việc sẵn sàng giúp đỡ những người bị thương đều phụ thuộc vào những cá nhân như bạn. Người mà bạn cứu sống có thể là người thân của bạn.

Nhiều bộ phận trong Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ hiện đang cung cấp hoạt động đào tạo về sơ cứu cho thú cưng. Hoạt động đào tạo cũng có thể được cung cấp thông qua tổ chức nhân đạo địa phương, câu lạc bộ kennel hoặc cửa hàng bán đồ cho thú cưng. Hãy trao đổi với bác sĩ thú y để xem bạn cần những vật phẩm đặc biệt nào cho bộ dụng cụ sơ cứu cho thú cưng của mình. Nếu bạn đi du lịch với thú cưng của mình, hoặc nếu chúng là thú cưng để hỗ trợ hoặc săn bắt thì bạn cũng nên chuẩn bị một bộ dụng cụ sơ cứu cho thú cưng với kích cỡ phù hợp để mang theo.

Liên hệ với sở cứu hỏa địa phương hoặc bộ phận của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ để biết về các lớp sơ cứu có trong khu vực của bạn. Hãy hỏi lãnh đạo của bạn xem họ có tài trợ lớp học tại nơi làm việc không, hoặc đi học cùng với gia đình bạn hoặc tự đi học một mình. Nhiều lớp học được cung cấp miễn phí. Các khóa học cũng có thể được cung cấp tại nơi thờ phụng, trường học hoặc tổ chức cộng đồng của bạn. Hoạt động đào tạo Nhóm Ứng Phó trong Trường Hợp Khẩn Cấp của Cộng Đồng (CERT) cũng bao gồm đào tạo sơ cứu.

Việc sẵn sàng ứng phó với mọi việc không nhất thiết phải khó khăn hay tốn kém. Bằng cách thực hiện một điều mỗi tháng, bạn có thể chắc chắn rằng bạn và những người phụ thuộc vào bạn sẽ được chuẩn bị kỹ lưỡng hơn để ứng phó với những điều có thể xảy ra.

