BE 2 WEEKS READY

TOOL KIT

Tiếng Việt

OREGON DEPARTMENT OF EMERGENCY MANAGEMENT

BE 2 WEEKS READY

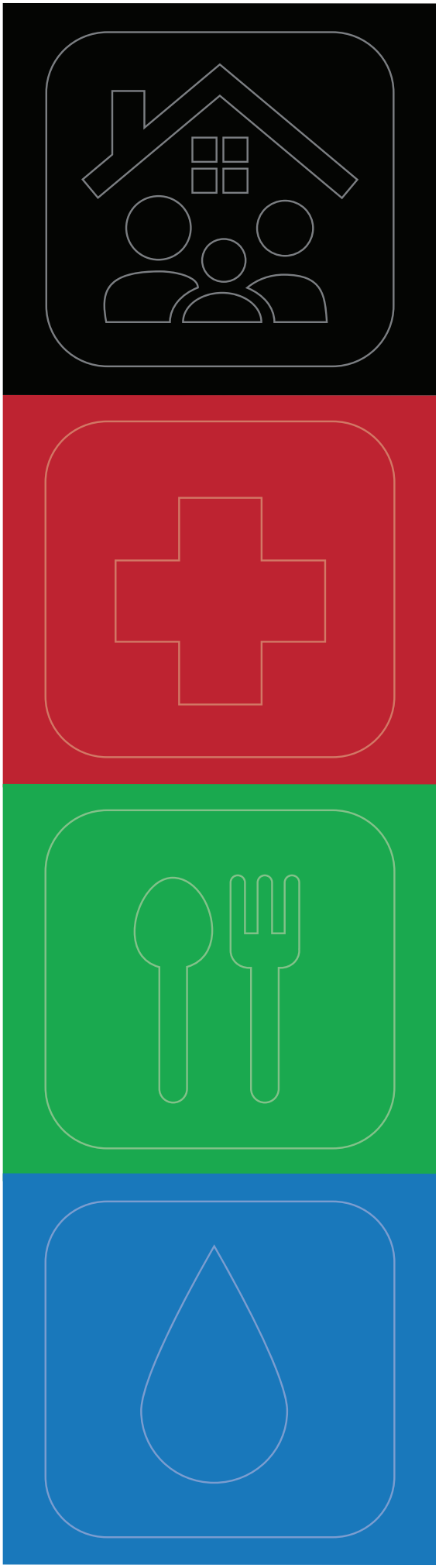
Thảm họa có thể xảy ra ở bất cứ đâu, bất cứ khi nào. Đó là lý do tại sao mỗi người, gia đình và cộng đồng nên thực hiện các bước để "*Sinh Tồn Trong 2 Tuần*."

Chuẩn bị để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* nghĩa là có một kế hoạch khẩn cấp và có đủ đồ dự trữ để quý vị và mọi người trong gia đình sống sót được trong ít nhất hai tuần sau thảm họa. Khi chuẩn bị để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*, quý vị đã sẵn sàng ứng phó với bất kỳ tình trạng khẩn cấp nào - mất điện, sơ tán do cháy rừng hoặc động đất lớn và sóng thần.

Khi thảm họa xảy ra, có thể mất vài ngày đến vài tuần để những người ứng cứu đầu tiên liên lạc được với quý vị. Chuẩn bị để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* sẽ hỗ trợ quý vị đưa ra các lựa chọn để giúp bản thân, gia đình và hàng xóm có thể sống sót cho đến khi nhận được cứu trợ. Việc này cũng cho phép những người ứng cứu đầu tiên ưu tiên các tình huống đe dọa tính mạng khác.

Chuẩn bị để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* nghe có vẻ nặng nề nhưng có lẽ quý vị đã chuẩn bị nhiều hơn là mình nghĩ! Chương trình *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* được thiết kế để giúp quý vị bắt đầu từ những gì đang có và từng bước xây dựng khả năng tự lực cũng như chuẩn bị cho cộng đồng.

Chương trình này được tổ chức thành tám bài học dễ sử dụng và một cuốn sách bao gồm các hoạt động với rất nhiều gợi ý hữu ích, các dự án thú vị và tài nguyên giúp quý vị chuẩn bị cho thảm họa. Hãy thực hiện từng phần một, theo tốc độ của riêng quý vị. Khi kết thúc chương trình này, quý vị sẽ trở nên tự tin và chuẩn bị sẵn sàng khi thảm họa tiếp theo xảy ra!



BE 2 WEEKS READY

MỤC LỤC

Bài 1: Lên Phương Án Chuẩn Bị 4
Bài 2: Kế Hoạch về Tình Trạng Khẩn Cấp 6
Bài 3: Kế Hoạch về Thực Phẩm 9
Bài 4: Kế Hoạch về Nước 12
Bài 5: Kế Hoạch về Chất Thải và Vệ Sinh 15
Bài 6: Kế Hoạch về Chỗ Trú Ẩn 20
Bài 7: Kế Hoạch về Sơ Cứu 27
Bài 8: Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp 29
Hoạt động 1-4: Lên Phương Án Chuẩn Bị 33
Hoạt động 5-9: Kế Hoạch về Tình Trạng Khẩn Cấp 45
Hoạt động 10-13: Kế Hoạch về Thực Phẩm 58
Hoạt động 14-18: Kế Hoạch về Nước 65
Hoạt động 19-21: Kế Hoạch về Chất Thải và Vệ Sinh 75
Hoạt động 22-24: Kế Hoạch về Chỗ Trú Ẩn 79
Hoạt động 25-27: Kế Hoạch về Sơ Cứu 83
Hoạt động 28-30: Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp 87

XẾP HẠNG YẾU TỐ QUAN TRỌNG

CHI PHÍ

- $ **CHI PHÍ THẤP** (Dưới $25)
- $$ **CHI PHÍ TRUNG BÌNH** (Từ $25 đến $100)
- $$$ **CHI PHÍ CAO** (Từ $100 trở lên)

THỜI GIAN

- **CAM KẾT THẤP VỀ THỜI GIAN** (Dưới 1 giờ)
- **CAM KẾT TRUNG BÌNH VỀ THỜI GIAN** (Từ 1 đến 6 giờ)
- **CAM KẾT CAO VỀ THỜI GIAN** (Từ 6 giờ trở lên)

NỖ LỰC

- **MỨC NỖ LỰC THẤP ĐỂ HOÀN THÀNH**
- **MỨC NỖ LỰC TRUNG BÌNH ĐỂ HOÀN THÀNH**
- **MỨC NỖ LỰC CAO ĐỂ HOÀN THÀNH**

1 LÊN PHƯƠNG ÁN CHUẨN BỊ

Thảm họa có thể xảy ra ở bất cứ đâu, bất cứ khi nào. Hãy nghĩ xem quý vị sẽ chuẩn bị như thế nào nếu xảy ra một trận động đất và gia đình quý vị phải sống sót hàng tuần mà không có nước sinh hoạt, nhà vệ sinh còn hoạt động và các thiết bị khác. Trong phần này, quý vị sẽ ghi nhớ các phương án để sử dụng sau này.

CÁC BƯỚC BẮT ĐẦU NHANH

- Tại Sao Ghi Nhật Ký Lại Quan Trọng
- Những Cách Ghi Nhật Ký
- Thực Hành
- Cân Nhắc

TẠI SAO GHI NHẬT KÝ LẠI QUAN TRỌNG

Nhật ký là một cách để ghi lại mọi thứ - những gì quý vị có và sử dụng, những gì quý vị đã làm và trải qua cũng như cảm giác của quý vị về những gì đang hoặc đã xảy ra trong cuộc sống của mình. Dưới đây là một số lợi ích của việc ghi nhật ký về hành trình chuẩn bị của quý vị:

- Đi đúng hướng: Viết ra những việc mình hay làm sẽ giúp quý vị bám sát với mục tiêu.
- Đối mặt với nỗi sợ hãi: Nếu viết ra điều khiến mình sợ hãi, quý vị sẽ dễ dàng nhận được sự giúp đỡ hơn và cảm thấy bớt sợ hãi hơn.
- Vượt qua sự trì hoãn: Nếu viết ra những nhiệm vụ nhỏ, quý vị sẽ có nhiều khả năng hoàn thành chúng nhanh hơn.
- Học hỏi từ các tình trạng khẩn cấp: Bằng cách viết về việc xử lý các tình trạng khẩn cấp, quý vị có thể giải quyết chúng tốt hơn.
- Ăn mừng sự tiến bộ: Nhìn lại nhật ký để biết mình đã tiến được bao xa và cảm thấy tự hào về thành tích của mình.

BE 2 WEEKS READY

NHỮNG CÁCH GHI NHẬT KÝ

Nhật ký có nhiều dạng và điều quan trọng là tìm được một dạng phù hợp với quý vị. Khi tìm thấy điều hiệu quả nhất, quý vị sẽ có nhiều khả năng gắn bó với điều đó hơn. Dưới đây là một số cách khác nhau để ghi lại suy nghĩ và cảm xúc của quý vị:

- Sổ tay và bút.
- Tài liệu Word trên máy tính.
- Ứng dụng giọng nói trên điện thoại.
- Quay video trên điện thoại.

THỰC HÀNH

Có được cảm giác an toàn là điều đặc biệt khó khăn trong những thời điểm bất ổn, nhất là sau thảm họa khi cuộc sống bình thường hàng ngày bị gián đoạn đáng kể. Việc chuẩn bị sẵn sàng có thể giúp quý vị cảm thấy thoải mái và bình tĩnh hơn trong lòng.

Bất kỳ thảm họa nào cũng có thể đáng sợ và khó khăn. Quý vị đang thực hiện các bước quan trọng trên hành trình chuẩn bị của mình, vì vậy hãy dành chút thời gian để viết ra một số lời khuyên và những lời tử tế dành cho bản thân trong tương lai.

CÂN NHẮC

Nếu quý vị có con, hãy đề nghị các em cũng viết nhật ký riêng. Đây có thể là một thói quen lành mạnh suốt đời và việc trang trí nhật ký có thể là niềm vui cho mọi lứa tuổi!

HOẠT ĐỘNG: Trang 33-44

2 KẾ HOẠCH VỀ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP

Sự chuẩn bị bắt đầu bằng việc suy nghĩ về những điều mỗi người trong gia đình có thể cần và hiểu rõ những rủi ro quý vị có thể gặp phải. Mục đích là để đảm bảo mọi người trong gia đình đều sẵn sàng. Khi mọi người chuẩn bị sẵn sàng cho những tình huống bất ngờ, điều đó có thể cứu mạng và giúp quý vị dễ dàng và nhanh chóng quay lại công việc thường ngày.

CÁC BƯỚC BẮT ĐẦU NHANH

- Tìm Hiểu Các Mối Nguy Hiểm trong Khu Vực
- Lên Kế Hoạch Liên Lạc trong Gia Đình
- Xây Dựng Kế Hoạch về Tình Trạng Khẩn Cấp
- Đăng Ký Nhận Cảnh Báo Khẩn Cấp
- Thực Hành
- Cân Nhắc

TÌM HIỂU CÁC MỐI NGUY HIỂM TRONG KHU VỰC

Những nơi khác nhau có những rủi ro khác nhau. Nếu quý vị sống trong một tòa nhà cao tầng trong thành phố, các rủi ro có thể khác với những người sống ven biển. Các cơ quan quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương và sở cứu hỏa có thể giúp xác định những mối nguy hiểm tại nơi quý vị sinh sống như động đất, lũ lụt, lở đất, cháy rừng và sóng thần.

LÊN KẾ HOẠCH LIÊN LẠC TRONG GIA ĐÌNH

Trò chuyện với mọi người trong gia đình về những việc cần làm trong tình trạng khẩn cấp. Quý vị có thể cần phải sơ tán hoặc trú ẩn tại chỗ. Dưới đây là một số điều quan trọng cần xem xét trong kế hoạch liên lạc của quý vị:

- Liên lạc ngoài khu vực: Quý vị có thể kết nối với ai mà không bị ảnh hưởng bởi thảm họa không?
- Các tuyến di tản: Cả ở ngoài nhà và khu phố của quý vị
- Nơi gặp mặt: Mọi người sẽ gặp nhau ở đâu sau thảm họa nếu không ở nhà?
- Cách liên lạc nếu bị tách ra: Kế hoạch để tìm kiếm nhau là gì?
- Chia sẻ kế hoạch của quý vị: Hãy để những người khác như gia đình và bạn bè ngoài tiểu bang biết về kế hoạch của quý vị.

XÂY DỰNG KẾ HOẠCH VỀ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP

Lập kế hoạch về tình trạng khẩn cấp là một công việc quan trọng cần có sự tham gia của tất cả mọi người. Kế hoạch cần bao gồm những việc cần làm nếu quý vị phải rời đi hoặc ở lại nơi mình đang sống. Trong trường hợp sơ tán, quý vị nên mang theo bộ dụng cụ khẩn cấp bên mình. Để nhớ những gì cần bỏ vào bộ dụng cụ, hãy nghĩ về Sáu P:

- People (Con người) và Pet (Vật nuôi) (thức ăn, nước uống, đồ vệ sinh, quần áo và các vật dụng tiện nghi).
- Prescription (Đơn thuốc) (thuốc men, máy trợ thính, kính mắt và thiết bị y tế).
- Phone (Điện thoại), máy tính cá nhân, ổ cứng, đĩa và bộ sạc.
- Plastic (Thẻ nhựa) (thẻ ghi nợ và thẻ tín dụng ATM) và tiền mặt.
- Paper (Giấy tờ) và tài liệu quan trọng (ID có ảnh, giấy khai sinh, thẻ an sinh xã hội, hộ chiếu, thị thực, hợp đồng bảo hiểm, v.v.).
- Pictures (Ảnh) và những kỷ vật không thể thay thế khác.

Truy cập www.ready.gov hoặc www.redcross.org để biết thêm các vật dụng trong bộ dụng cụ khẩn cấp được đề xuất.

Khi trú ẩn tại chỗ, quý vị cần có đủ dự trữ cho mọi người trong nhà để sống sót trong hai tuần mà không có điện, nước sinh hoạt và nhà vệ sinh còn hoạt động. Ngoài Sáu P, hãy thực hiện các bước quan trọng sau khi quyết định những gì quý vị cần để có thể sống sót:

- Theo dõi những gì gia đình ăn trong hai tuần để biết mình sẽ cần bao nhiêu thực phẩm.
- Thu thập mọi đồ dự trữ cho tình trạng khẩn cấp mà quý vị có thể có, như đèn pin, sạc dự phòng hoặc pin. Quý vị có thể có nhiều thứ hơn mình nghĩ!

Các bước cụ thể về cách thu thập đồ dự trữ sẽ được đề cập nhiều hơn trong các phần sau của bộ công cụ này.

ĐĂNG KÝ NHẬN CẢNH BÁO KHẨN CẤP

Cách dễ nhất để biết điều gì đang xảy ra trong khu vực của quý vị là đăng ký nhận thông báo khẩn cấp. Dưới đây là những cách mà quý vị có thể đăng ký:

Cảnh Báo Ưu Tiên:

- Truy cập trang web quản lý tình trạng khẩn cấp của quận để đăng ký hoặc cập nhật thông tin liên hệ của quý vị.
- Đảm bảo điện thoại di động của quý vị có thể chấp nhận Wireless Emergency Alerts (Cảnh Báo Khẩn Cấp Không Dây).

  Đối với thiết bị Apple:
  - Đi tới "Settings (Cài Đặt)".
  - Nhấp vào "Notifications (Thông Báo)."
  - Cuộn xuống cuối màn hình cho đến khi nhìn thấy phần "Government Alerts (Cảnh Báo từ Chính Quyền)."
  - Nếu thanh có màu xanh thì nghĩa là thông báo đã được bật.

Đối với thiết bị Android:

- Đi tới "Settings (Cài Đặt)".
- Tìm kiếm "Emergency (Khẩn Cấp)" hoặc nhấp vào "Safety and Emergency (An Toàn và Khẩn Cấp)."
- Đảm bảo phần "Earthquake Alerts (Cảnh Báo Động Đất)" và mọi tùy chọn cảnh báo khác đều đã được bật.

- Tại Oregon, truy cập www.oralert.gov để đăng ký nhận thông báo khẩn cấp tại địa phương trong khu vực của quý vị.

Cảnh Báo Bổ Sung:

- Tải ứng dụng "MyShake" miễn phí để nhận thông báo động đất sớm ở Oregon, Washington và California.
- Mua đài phát thanh NOAA (National Oceanic Atmospheric Administration, Cơ Quan Khí Quyển Đại Dương Quốc Gia) để nhận thông tin cập nhật về cảnh báo thời tiết khắc nghiệt. $ $
- Đăng ký nhận thông báo trên mạng xã hội từ văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương trên Facebook hoặc X (trước đây là Twitter).

THỰC HÀNH

Một khi quý vị có kế hoạch, hãy thực hành ngay! Đây là cách tốt nhất để biết rằng kế hoạch đó có hiệu quả hay không. Tốt hơn hết quý vị nên biết phần nào trong kế hoạch sẽ không hiệu quả trước khi thảm họa xảy ra. Dưới đây là một số cách quý vị có thể thực hành:

- Thảo luận về kế hoạch khẩn cấp của mình vài tháng một lần để giúp mọi người luôn ghi nhớ kế hoạch.
- Kiểm tra tuyến đường sơ tán ra khỏi nhà hoặc khu phố của quý vị.
- Động vật thường cảm nhận được mối nguy hiểm trước con người và có thể trở nên kích động trước thời điểm sắp xảy ra thảm họa. Thực hành dắt mèo vào lồng hoặc đưa chó vào dây xích đồng thời di chuyển nhanh chóng.
- Tham gia các buổi diễn tập Great ShakeOut (Thoát Hiểm Hiệu Quả) (www.shakeout.org) và Great Camp-In (Cắm Trại Hiệu Quả).

CÂN NHẮC

- Đảm bảo tính đến các nhu cầu về khả năng tiếp cận và nhu cầu chức năng, chẳng hạn như thiết bị hỗ trợ di chuyển hoặc máy Continuous Positive Airway Pressure (CPAP, Thở Áp Lực Dương Liên Tục) sử dụng điện. Những người bị điếc, mù hoặc khó nghe cũng có thể có những nhu cầu cụ thể.
- Trao đổi với bác sĩ của quý vị về cách dự trữ thêm liều lượng thuốc kê đơn cần thiết.
- Để tiết kiệm nơi lưu trữ, hãy quét tất cả tài liệu quan trọng của quý vị, chẳng hạn như giấy khai sinh hoặc ảnh chụp, vào ổ cứng ngoài hoặc ổ USB.
- Cùng các tài liệu khác, chẳng hạn như hợp đồng thuê nhà, hóa đơn tiện ích hoặc thư tuyển dụng.
- Nếu địa chỉ hoặc số điện thoại của quý vị thay đổi, hãy đảm bảo cập nhật thông tin liên hệ đó với quận của quý vị để nhận cảnh báo khẩn cấp.
- Đăng ký nhận thông báo cho các khu vực quý vị ghé thăm khi xa nhà.

HOẠT ĐỘNG: Trang 45-57

3 KẾ HOẠCH VỀ THỰC PHẨM

Lập kế hoạch về thực phẩm là một bước quan trọng để chuẩn bị để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*. Quý vị và gia đình, bao gồm động vật hỗ trợ, vật nuôi và động vật lớn, cần thức ăn để sống sót trong bất kỳ tình trạng khẩn cấp nào. Với kế hoạch về thực phẩm, quý vị sẽ biết cách thu thập và bảo quản thực phẩm để lâu được trong hai tuần cũng như cách chế biến thực phẩm mà không cần điện hoặc ga.

CÁC BƯỚC BẮT ĐẦU NHANH

- Cân Nhắc về An Toàn
- Xây Dựng Kho Thực Phẩm Để Được Lâu
- Cách Bảo Quản Thực Phẩm
- Nhiều Cách để Chế Biến Thực Phẩm
- Các Cân Nhắc Khác

CÂN NHẮC VỀ AN TOÀN

- Không ăn thực phẩm đông lạnh nếu quý vị bị mất điện lâu hơn bốn giờ và không ăn thực phẩm đông lạnh đã rã đông.
- Vứt bỏ những thực phẩm đã để ở nhiệt độ phòng trong hai giờ trở lên.
- Sử dụng sữa tiệt trùng, để được lâu, đựng trong lon hoặc hộp ngay sau khi mở.
- Nấu ăn trong nhà bằng bếp nướng hoặc vỉ nướng có thể dẫn đến hậu quả chết người, bao gồm nguy cơ ngộ độc khí carbon monoxide, hỏa hoạn và các mối nguy hiểm đe dọa tính mạng khác. Khi bị mất điện, hãy luôn sử dụng các phương pháp nấu ăn thay thế an toàn và được phép, chẳng hạn như bếp cắm trại, bếp butan di động hoặc thiết bị nấu ăn ngoài trời được thiết kế đặc biệt để sử dụng trong nhà.
- Hãy thận trọng với đồ hộp bị móp, biến dạng hoặc phồng lên vì đây có thể là dấu hiệu của thực phẩm hư hỏng và có thể gây tử vong.
- Kiểm tra ngày hết hạn và đổi thực phẩm nếu cần.
- Để giữ mọi thứ vệ sinh và giảm nguy cơ hỏa hoạn, đừng để rác thải thực phẩm ở bên trong nhà.
- Giữ dụng cụ nấu ăn và ăn uống luôn sạch sẽ.

XÂY DỰNG KHO THỰC PHẨM ĐỂ ĐƯỢC LÂU

Việc thu thập đủ thực phẩm cho hai tuần có vẻ là quá sức. Hãy bắt đầu từ những việc nhỏ, để biết rằng có thể mất một thời gian để tích trữ kho thực phẩm. Dưới đây là một số cách dễ dàng xây dựng kho thực phẩm để được lâu của quý vị:

$ CHI PHÍ THẤP	$ $ $ CHI PHÍ CAO
Thêm một lon thực phẩm đóng hộp vào giỏ hàng của quý vị mỗi lần ghé thăm cửa hàng. Các món được khuyên dùng bao gồm các loại đậu, đậu xanh, súp hoặc ớt.	Mua thực phẩm khô được đông lạnh. Những loại này thường có hạn sử dụng từ 20-30 năm. Quý vị có thể mua bữa ăn riêng lẻ hoặc theo bộ. Có nhiều lựa chọn có sẵn, bao gồm cho những người bị dị ứng thực phẩm.
Mua đậu và gạo với số lượng lớn và để một lượng nhỏ vào hộp đựng an toàn thực phẩm.	Thực phẩm khô; trái cây và rau củ rất tốt cho việc dự trữ thức ăn.
Mua sản phẩm đúng mùa từ chợ nông sản địa phương hoặc quầy hàng ven đường sau đó đông lạnh, đóng hộp, phơi khô hoặc ngâm muối.	Tự làm món khô bò.
Mua bánh mì cũ từ cửa hàng tạp hóa và làm đông lạnh.	Xây dựng một khu vườn và tự trồng thực phẩm.

Khi gặp tình huống khẩn cấp, việc ăn những thực phẩm lạ sẽ gây căng thẳng hơn cho mọi người, đặc biệt là trẻ nhỏ. Hãy chọn những thực phẩm mà gia đình quý vị sẽ ăn mà không cần bảo quản lạnh và có thời hạn sử dụng lâu dài. Các thực phẩm khẩn cấp được đề xuất bao gồm:

- Thịt, cá, trái cây và rau quả đóng hộp ăn liền.
- Thanh protein và thanh trái cây.
- Bánh pudding.
- Hỗn hợp ngũ cốc, granola và trái cây khô.
- Bơ hạt (một số loại có ở dạng bột).
- Hoa quả sấy khô.
- Những món ăn thân thuộc.
- Bánh gạo và bánh quy giòn.
- Súp đóng hộp và ớt.
- Nước trái cây đóng hộp.
- Sữa tiệt trùng, để được lâu, đựng trong lon hoặc hộp giấy.
- Sữa bột (cần có nước để pha).
- Thức ăn cho trẻ sơ sinh và thêm nước để tạo thành sữa bột cho trẻ.

Đây không phải là một danh sách đầy đủ. Xem thêm các đề xuất tại www.ready.gov.

Việc xây dựng nguồn dự trữ thực phẩm bổ sung cho hai tuần có thể khó khăn nếu nguồn thực phẩm của quý vị bị hạn chế. Truy cập www.oregonfoodbank.org để biết thông tin và vị trí của các kho thực phẩm và ngân hàng thực phẩm trong khu vực. Một số tủ thực phẩm cho phép quý vị mua sắm nhiều hơn một lần mỗi tháng.

Để biết thêm thông tin và chương trình đào tạo, truy cập https://extension.oregonstate.edu/mfp.

CÁCH BẢO QUẢN THỰC PHẨM

Có thể khó tìm được thêm không gian để bảo quản nguồn thực phẩm dự trữ khẩn cấp của quý vị. Dưới đây là một số lời khuyên hữu ích về việc bảo quản:

- Nếu không gian trong nhà bị hạn chế, hãy sáng tạo bằng cách tìm không gian ở phía sau tủ quần áo hoặc tủ thông thường hoặc dưới đồ nội thất như giường hay ghế dài. Ngoài ra, hãy dành chút thời gian dọn dẹp để tạo thêm không gian sử dụng được.
- Hãy chú ý đến nơi quý vị cất giữ các món đồ trong túi vì chúng có thể dễ dàng bị côn trùng và động vật gặm nhấm.
- Đừng đóng gói đồ dự trữ rồi quên luôn. Sử dụng các nguồn dự trữ cho bữa ăn uống thông thường của quý vị khi chúng bắt đầu hết hạn.

NHIỀU CÁCH ĐỂ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Trong khi đang xây dựng nguồn dự trữ thực phẩm của mình, hãy nghĩ về cách quý vị có thể nấu ăn trong nhà mà không cần các thiết bị truyền thống phải có nguồn điện và cách quý vị có thể nấu ăn ngoài trời. Dù thích phương pháp nấu ăn thay thế nào, tốt nhất quý vị nên chuẩn bị sẵn nhiều phương pháp và dự trữ các nguồn nhiên liệu cần thiết. Dưới đây là một số phương pháp nấu ăn thay thế:

TRONG NHÀ KHÔNG CÓ ĐIỆN HOẶC GAS		BÊN NGOÀI	
	Sterno là một chất cồn dạng gel được đựng trong một lon nhỏ. Khi đốt cháy, Sterno có thể để làm nóng nồi nước xốt và bếp cắm trại.		Than Bánh
	Bếp Đốt Củi		Butan
	Lò Sưởi Đốt Củi		Thùng Chứa Propan Lỏng
	Đèn Cồn		Củi

CÁC CÂN NHẮC KHÁC

- Tránh đồ ăn mặn sẽ khiến quý vị khát nước.
- Hãy nhớ những nhu cầu ăn kiêng đặc biệt và những cân nhắc về văn hóa.
- Sử dụng bộ đồ ăn và dụng cụ ăn dùng một lần hoặc rẻ tiền, dễ làm sạch với lượng nước tối thiểu.
- Dự trữ nhiều nguồn nhiên liệu thay thế để sử dụng khi chế biến thực phẩm, chẳng hạn như than củi, khí propan hoặc củi.
- Ăn thực phẩm từ kho của quý vị thường xuyên để đảm bảo chúng không hết hạn.

HOẠT ĐỘNG: **Trang 58-64**

4 KẾ HOẠCH VỀ NƯỚC

Cấp nước là điều rất quan trọng, đặc biệt là trong thời điểm căng thẳng. Kế hoạch về nước giúp quý vị thu thập và dự trữ đủ nước trong 14 ngày và đảm bảo an toàn để uống mà không cần đến các tiện nghi hiện đại.

CÁC BƯỚC BẮT ĐẦU NHANH

- Cân Nhắc về An Toàn
- Chúng Ta Cần Bao Nhiêu Nước?
- Cách Dự Trữ Nước
- Cách Làm Sạch Nước
- Các Cân Nhắc Khác

CÂN NHẮC VỀ AN TOÀN

- Có thể uống được có nghĩa là "an toàn để uống." Nước uống được là nước không bị ô nhiễm và an toàn để sử dụng cho việc uống, đánh răng, chế biến thức ăn và vệ sinh. Người và động vật chỉ nên tiêu thụ nước uống được.
- Sông, suối, ao hồ có thể bị ô nhiễm bởi chất thải chăn nuôi, nước thải của con người, hóa chất và các chất gây ô nhiễm khác có thể dẫn đến bệnh tật.
- Tránh dùng nước có những thứ nổi trên bề mặt.
- Tránh dùng nước có mùi hoặc màu sẫm.
- Tránh dùng nước bị ô nhiễm nhiên liệu hoặc hóa chất độc hại vì không thể đảm bảo an toàn qua việc đun sôi hoặc khử trùng.
- Không được sử dụng nước lũ.
- Nước thường nặng 8,3 pound (3,8 kg) mỗi gallon. Lưu trữ nước ở nơi quý vị có thể tiếp cận và di chuyển.
- Không sử dụng viên làm sạch hồ bơi để làm sạch nước uống.
- Nếu không chắc chắn nước của mình có an toàn hay không, đừng sử dụng.

CHÚNG TA CẦN BAO NHIÊU NƯỚC?

Một người trung bình sử dụng khoảng 80-100 gallon (300-380 lít) nước mỗi ngày để sử dụng trong nhà. Việc chúng ta cần bao nhiêu nước để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* phụ thuộc vào một số yếu tố. Mỗi người sẽ cần nước mỗi ngày để uống, chuẩn bị bữa ăn, dọn dẹp và vệ sinh cá nhân. Lượng nước quý vị cần cũng sẽ bị ảnh hưởng bởi loại thực phẩm dự định ăn (mì ống, bột yến mạch, sữa công thức trẻ em, sữa bột, v.v.) và việc quý vị có nuôi thú cưng hay không.

Lượng nước dự trữ được khuyến nghị là một gallon (3,8 lít) cho mỗi người, mỗi ngày. Một số vật nuôi sẽ cần nhiều nước hơn những vật nuôi khác; theo dõi lượng nước mà vật nuôi sử dụng trong một ngày và dự trữ lượng nước đó.

12 chai 20oz (570 ml)

Bình 1 gallon (3,8 lít)

Bình 5 gallon (19 lít)

CÁCH DỰ TRỮ NƯỚC

Việc bảo quản nước để sử dụng khi xảy ra thảm họa là rất quan trọng. Cũng giống như thực phẩm, quý vị có thể khó tìm thêm không gian để dự trữ nguồn cung nước khẩn cấp. Hãy dự trữ lượng nước có thể và ghi nhớ những điều sau:

- Dự trữ nước ở nơi mà bất cứ ai trong gia đình đều có thể tiếp cận được.
- Nếu có thể, hãy dự trữ nước ở nơi tối, khô ráo, thoáng mát và duy trì nhiệt độ tương đối ổn định (50-70 F hoặc 10-21 C). Hãy xử lý nước nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào.
- Nếu có thể, đừng dự trữ nước dưới ánh nắng trực tiếp.
- Không dự trữ nước gần hóa chất, nhiên liệu, thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ hoặc các sản phẩm có mùi mạnh mà thùng chứa có thể hấp thụ và chuyển vào nước.
- Nếu có thể, hãy dự trữ các phần nguồn cung cấp nước trong không gian sống của quý vị để nếu thảm họa làm hư hại một phần không gian sống, quý vị vẫn có thể tiếp cận các phần khác của nguồn cung cấp nước.
- Dự trữ một ít nước trong tủ đông để tạo ra những bình đá có thể sử dụng trong ngăn mát khi vận chuyển thực phẩm và cung cấp nước uống an toàn khi chúng tan chảy.
- Việc trữ nước trên cao có thể gây nguy hiểm vì nước có khả năng rơi xuống khi động đất hoặc khó di chuyển.

Một số không gian sáng tạo nơi quý vị có thể trữ nước bao gồm:

- Dưới gầm giường và bồn rửa.
- Trong tủ thông thường và tủ quần áo.
- Đằng sau những cuốn sách trên giá.
- Trong gara và nhà kho.
- Dưới ghế ô tô.

CÁCH LÀM SẠCH NƯỚC

NƯỚC Khi nghi ngờ về chất lượng nước, hãy lọc nước. Có năm cách chính để lọc nước; hầu hết các phương pháp này đều có chi phí thấp và quý vị có thể đã có sẵn một số nguồn cung cấp. Xem trang 68 để biết hướng dẫn từng bước đối với mỗi phương pháp sau:

- **Đun sôi:** Đun sôi nước ít nhất một phút. Trong hầu hết các trường hợp, đây là phương pháp xử lý nước an toàn nhất.
- **Lọc:** Điều này giúp loại bỏ về mặt cơ học các chất gây ô nhiễm khỏi nước. Cẩn thận làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất đối với bộ lọc nước của quý vị.
- **Viên lọc nước:** Khuyến khích sử dụng các sản phẩm được National Sanitation Foundation (NSF, Tổ Chức Vệ Sinh Quốc Gia) phê duyệt. Những viên lọc này rất nhỏ, nhẹ và rẻ tiền. Hãy chắc chắn làm đúng theo hướng dẫn.
- **Khử trùng bằng hóa chất:** Iốt và viên lọc có chứa iốt hoặc thuốc tẩy không mùi. Làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất trên nhãn hoặc bao bì. Lưu ý, nước khử trùng bằng iốt KHÔNG được khuyến khích cho những người có thể đang mang thai, những người có vấn đề về tuyến giáp hoặc những người quá mẫn cảm với iốt. Mọi người không nên sử dụng iốt liên tục quá vài tuần mỗi lần.
- **Chưng cất:** Nước đã đun sôi thành hơi và ngưng tụ lại thành chất lỏng trong một bình chứa riêng.

CÁC CÂN NHẮC KHÁC

- Hỗn hợp đồ uống dạng bột, như Kool-Aid hoặc Crystal Light, có thể cải thiện mùi vị của nước đã khử trùng. Quý vị nên bỏ một ít trong nguồn nước của mình.
- Nước ngọt, đồ uống chứa caffein như cà phê, trà và rượu không nên sử dụng thay thế nước khi tính toán nhu cầu nước.
- Giảm nguồn cung cấp nước có thể dẫn đến giảm năng suất và tình trạng chăn nuôi kém. Việc xác định vị trí các nguồn nước dự trữ bổ sung là vô cùng quan trọng để tránh thiệt hại cho cả động vật và tài nguyên xung quanh.

HOẠT ĐỘNG: Trang 65-74

BE 2 WEEKS READY

5 KẾ HOẠCH VỀ CHẤT THẢI VÀ VỆ SINH

Kế hoạch về chất thải và vệ sinh là cần thiết để duy trì điều kiện sống lành mạnh trong thời điểm thiên tai. Các nghiên cứu cho thấy thiệt hại đối với cơ sở hạ tầng thoát nước và nước thải có thể sẽ mất nhiều thời gian hơn để phục hồi so với các loại cơ sở hạ tầng khác, chẳng hạn như nguồn cung cấp nước uống.

CÁC BƯỚC BẮT ĐẦU NHANH

- Vệ Sinh Cá Nhân
- Xử Lý Chất Thải Gia Đình và Vật Nuôi
- Xử Lý Rác Thải Sinh Hoạt
- Giặt Ủi trong Thời Điểm Thảm Họa
- Cân Nhắc về Quyền Riêng Tư
- Các Cân Nhắc về Hệ Thống Tự Hoại

VỆ SINH CÁ NHÂN

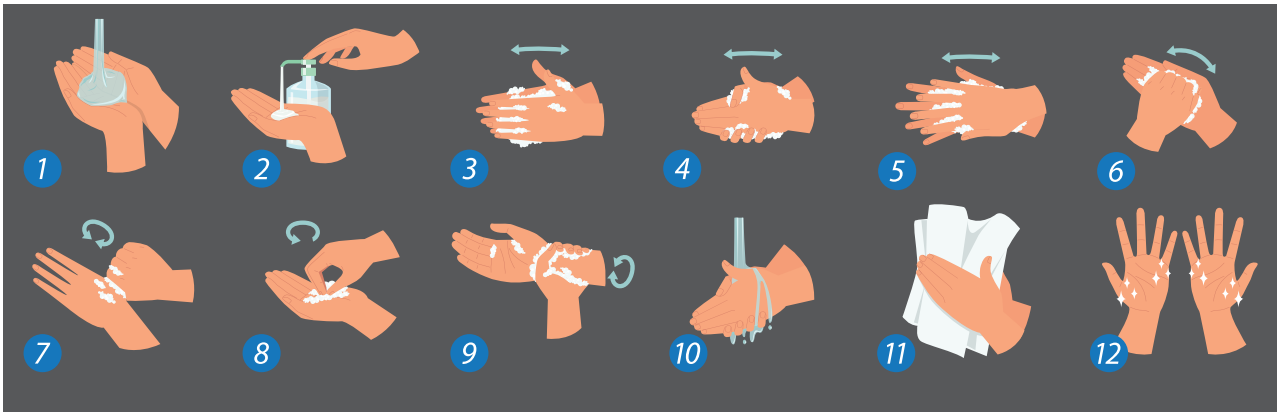
CÂN NHẮC VỀ AN TOÀN

- Không tắm trong nước có thể bị ô nhiễm nước thải hoặc hóa chất độc hại, hoặc trong suối, hồ bị ô nhiễm bởi nước lũ, chất thải của con người hoặc chất thải động vật.
- Nhiều người không nên cùng tắm chung một loại nước.
- Nếu nhà quý vị có giếng nước uống, hãy tìm lời khuyên từ cơ quan y tế địa phương về việc sử dụng nước giếng để tắm rửa.
- Nếu đã xảy ra lũ lụt trên diện rộng hoặc quý vị nghi ngờ giếng có thể bị ô nhiễm, hãy liên hệ với cơ quan y tế địa phương, tiểu bang hoặc bộ lạc để được tư vấn cụ thể về việc kiểm tra và khử trùng giếng.
- Chỉ sử dụng nước sạch để đánh răng; nước máy có thể bị ô nhiễm sau thảm họa.

Trong thời điểm thiên tai kéo dài có thể không có hệ thống ống nước trong nhà, quý vị cần giữ cơ thể sạch sẽ để tránh nhiễm trùng và kích ứng da. Dưới đây là một số phương án tạm thời để giúp tiết kiệm nước:

- Khăn lau trẻ em hoặc khăn lau vệ sinh cá nhân khác.
- Dầu gội khô.
- Dung dịch rửa tay chứa cồn.
- Sự kết hợp giữa thuốc tẩy và nước: Thêm 1/8 thìa cà phê thuốc tẩy vào mỗi gallon (3,8 lít) nước, khuấy đều và để yên trong 30 phút.

Rửa tay thường xuyên để ngăn chặn sự lây lan của vi trùng.



XỬ LÝ CHẤT THẢI GIA ĐÌNH VÀ VẬT NUÔI

CÂN NHẮC VỀ AN TOÀN

- Luôn rửa tay kỹ sau khi xử lý túi đựng chất thải của người và vật nuôi.
- Đóng hai lớp túi và để riêng biệt với các loại rác khác cũng như để tránh xa thực phẩm và nước uống.
- Không để động vật xả phân lên khu vực sân để hạn chế nhiễm trùng và bệnh tật.
- Không dùng phao ống làm bệ ngồi cho hệ thống đi vệ sinh hai xô. Chúng sẽ dính vi khuẩn.
- Dán nhãn cho mỗi xô để mọi người trong gia đình biết trong mỗi xô có chất thải gì.

Cho dù quý vị có giữ không gian và cơ thể sạch sẽ như thế nào sau thảm họa, thì chất thải của con người vẫn có thể khiến quý vị và những người khác bị bệnh. Các phương pháp xử lý chất thải phải đơn giản, rẻ tiền và có khả năng bảo vệ sức khỏe cộng đồng bằng cách hạn chế tiếp xúc với chất thải. Có hai phương pháp xử lý chất thải của con người: Hố xí và hệ thống đi vệ sinh hai xô.

1. Hố Xí

Còn được gọi là nhà xí, hố xí chỉ đơn giản là một cái hố trên mặt đất để thu gom chất thải của con người (cả nước tiểu và phân) trong tình trạng khẩn cấp. Hố xí lý tưởng cho những khu vực nông thôn hơn là với không gian rộng, nhưng vẫn có thể sử dụng ở những khu vực thành thị nếu tuân thủ các nguyên tắc về vị trí. Tất cả những gì quý vị cần là một cái xẻng để đào hố.

2. Hệ Thống Đi Vệ Sinh Hai Xô

Phương pháp này cần loại xô 5 gallon (19 lít) và túi nilông đựng được vật nặng. Lập kế hoạch cho 5 gallon (19 lít) chất thải của mỗi người mỗi tuần để giúp quý vị biết mình sẽ cần bao nhiêu xô. Phương pháp này lý tưởng cho các khu đô thị đông đúc với không gian mở hạn chế và nằm ở nơi có mực nước ngầm cao. Dán nhãn xô nào đựng nước tiểu và xô nào đựng phân. Việc tách riêng nước tiểu sẽ làm giảm thể tích và mùi hôi, giúp việc lưu trữ và xử lý nước tiểu an toàn, dễ dàng hơn.

CÁCH XỬ LÝ CHẤT THẢI

Đảm bảo lưu trữ và xử lý chất thải đúng cách để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật, chẳng hạn như Viêm Gan A, E. coli và C. diff.

Đi nhẹ:

- Nếu có thể, hãy thêm nước vào xô để pha loãng lượng nước tiểu trong đó.
- Đổ trên bãi cỏ, vườn hoặc mặt đất.
- Vứt giấy vệ sinh vào xô đựng phân.

Đi nặng:

- Phủ phân sau mỗi lần đi bằng vỏ cây, đất bẩn, v.v. để giúp làm khô chất thải.
- Lượng chất thải chỉ nên đến một nửa xô.
- Đóng hai lớp túi và để riêng biệt với các loại rác khác cũng như để tránh xa thực phẩm và nước uống.
- Bảo vệ chất thải khỏi vật nuôi, ruồi, chuột, v.v.

Đối với chất thải từ kinh nguyệt:

- Các loại băng vệ sinh dạng ống và băng vệ sinh dùng một lần nên được bỏ vào túi đựng rác riêng.
- Nếu sử dụng cốc nguyệt san, chất chứa bên trong có thể được đổ vào hố xí hoặc xô đựng phân.

Truy cập www.rdpo.net/emergency-toilet để biết thêm thông tin.

XỬ LÝ RÁC THẢI SINH HOẠT

CÂN NHẮC VỀ AN TOÀN

- Không đốt nhựa, xốp hoặc các vật dụng khác thải ra chất độc khi đốt.
- Hãy chú ý đến điều kiện khô ráo và chỉ đốt rác ở những vị trí thích hợp.
- Khi chôn rác, hãy đào một cái hố sâu ít nhất 4 feet (1,2 mét) và phủ đất dày ít nhất 18 inch (46 cm) để ngăn côn trùng và động vật phá hoại.

Hãy nỗ lực giảm thiểu rác thải sinh hoạt như một việc làm hàng ngày. Nhờ đó, mọi việc gần như dễ dàng hơn khi thảm họa xảy ra. Dưới đây là những cách tốt nhất để xử lý rác thải sinh hoạt:

- Để riêng rác thải thực phẩm và ủ phân.
- Giảm số lượng lớn bằng cách đập vỡ lon và hộp.
- Làm mọi thứ nhỏ gọn nếu có thể.
- Phân loại và đốt rác nếu có thể.
- Chôn giấy và rác có thể phân hủy ở hố nông nếu có thể. Chôn rác càng xa nhà càng tốt và chú ý đến mực nước dâng cao.
- Phủ rác bằng đất, tro, vôi hoặc hàn the để giúp kiểm soát mùi hôi.

GIẶT ỦI TRONG THỜI ĐIỂM THẢM HỌA

Thảm họa có thể khiến quý vị không có điện và sự tiện lợi của các thiết bị hiện đại, như máy giặt và máy sấy. Mặc dù quý vị thường có thể mặc quần áo bên ngoài trong vài ngày rồi mới giặt, nhưng việc thay hoặc giặt đồ bên trong—đặc biệt là đồ lót—sẽ giúp hạn chế nhiễm bệnh và kích ứng. Dưới đây là bốn cách thay thế để giặt quần áo:

1. **Phương Pháp Ván Giặt:** Đây là việc dùng tay chà xát vải với nhau hoặc sử dụng một tấm ván giặt kiểu cũ. Cách này tốn thời gian nhưng đáng tin để giặt những mẻ quần áo nhỏ. $ $ 🕒 😖 😖 😖
2. **Phương Pháp Xô và Pít tông:** Cho quần áo bẩn, nước và chất tẩy rửa vào xô có khoét lỗ trên nắp để làm pít tông. Pít tông được sử dụng để đảo trộn quần áo. Quý vị có thể mua một sản phẩm được thiết kế sẵn, nhưng sử dụng một pít tông chất lượng đã được khử trùng và có một vài lỗ trên phần nắp cao su cũng hiệu quả. $ $ 🕒 😖 😖 😖
3. **Phương Pháp Thùng Giặt:** Thùng giặt là một máy giặt di động, không dùng điện, giống như máy quay salad và giặt những lượng quần áo nhỏ, nhẹ. Một gallon (3,8 lít) nước sẽ đủ một lần giặt. Nước được xả ra phía dưới và nước sạch được thêm vào ở phía trên. $ $ 🕒 😖 😖
4. **Phương Pháp của Thủy Thủ:** Các thủy thủ thường đổ đầy quần áo bẩn, nước và xà phòng vào một túi rác đen có thể chứa vật nặng. Chiếc túi đen lợi dụng ánh nắng mặt trời để làm nóng nước, chuyển động của con tàu tạo ra chuyển động giặt. Phương pháp này có thể được điều chỉnh bằng cách đạp nhẹ vào túi để đảo trộn quần áo. Đây là phương pháp thiết thực để giặt những đồ có kích thước lớn như chăn bông, chăn hoặc túi ngủ không vừa với xô 5 gallon (19 lít). $ 🕒 🕒 😖 😖

Khi hoàn tất, hãy đổ hết nước còn sót lại trên bãi cỏ, vườn hoặc mặt đất.

CÂN NHẮC VỀ QUYỀN RIÊNG TƯ

Tạo không gian riêng tư không phải là điều chúng ta luôn nghĩ đến khi lập kế hoạch cho tình trạng khẩn cấp hoặc thảm họa, nhưng việc có được quyền riêng tư có thể tạo tác động lớn đến sức khỏe và sự an toàn của mọi người sau thảm họa. Quyền riêng tư là yếu tố quan trọng cần cân nhắc trong các trường hợp như tắm và sử dụng nhà vệ sinh, cho con bú, thay quần áo và phơi quần áo khi không có máy sấy.

- Chuẩn bị một tấm màn hoặc bạt mang theo để tạo ra không gian riêng tư khi cần thiết.
- Lập kế hoạch bằng cách đưa đồ điều dưỡng mà quý vị có thể cần vào bộ dụng cụ khẩn cấp.

CÁC CÂN NHẮC VỀ HỆ THỐNG TỰ HOẠI

Quý vị nên biết hệ thống tự hoại ở đâu và bao gồm những gì trước khi tình trạng khẩn cấp xảy ra. Quý vị cũng nên biết điều này cho mục đích bảo trì. Quận của quý vị có thể có hồ sơ về nơi lắp đặt hệ thống tự hoại.

Trừ khi có máy bơm, tất cả các bể đều có đường ống vào và ra. Mức nước thải bình thường là ở mức ống xả. Thông thường, quý vị có thể nhìn thấy đường ống này khi mở lối vào bể. KHÔNG đi vào bể.

Dấu hiệu cho thấy hệ thống đang hoạt động:

- Nguồn cung cấp nước đang hoạt động.
- Quý vị vẫn có điện (một số hệ thống yêu cầu nguồn điện cho máy bơm).
- Nhà vệ sinh xả nước và bồn rửa thoát nước đúng cách.

Dấu hiệu cho thấy hệ thống không hoạt động:

- Đã xảy ra động đất ở khu vực hệ thống tự hoại.
- Có những chỗ ẩm ướt hoặc mềm bất thường trong sân.
- Quý vị ngửi thấy mùi nước thải.
- Nước hoặc nước thải đang chảy ngược vào nhà vệ sinh ở tầng dưới hoặc cống thoát nước trên sàn.

Nếu mực nước trong bể tự hoại cao, nước thải có thể đã không thoát ra khỏi bể. Nếu mực nước thấp, bản thân bể có thể đã bị hỏng hoặc đường ống giữa nhà và bể có thể đã hỏng. Quý vị thường có thể kiểm tra mực nước của bể khi tiếp cận được nơi kiểm tra bể trên mặt đất.

Nếu quý vị gặp vấn đề với bể tự hoại:

- Hạn chế sử dụng nước trong nhà và sử dụng hệ thống đi vệ sinh hai xô hoặc hố xí cho đến khi sửa chữa xong.
- Không để con người và vật nuôi đến gần hệ thống tự hoại cho đến khi hệ thống hoạt động trở lại.
- Chỉ gọi chuyên gia có giấy phép để sửa chữa hoặc thay thế hệ thống tự hoại.
- Nếu nước thải nằm dưới mặt đất và không đọng lại, có thể tiếp tục sử dụng. Tránh mọi tình huống có thể xảy ra phơi nhiễm hoặc tiếp xúc với chất thải.

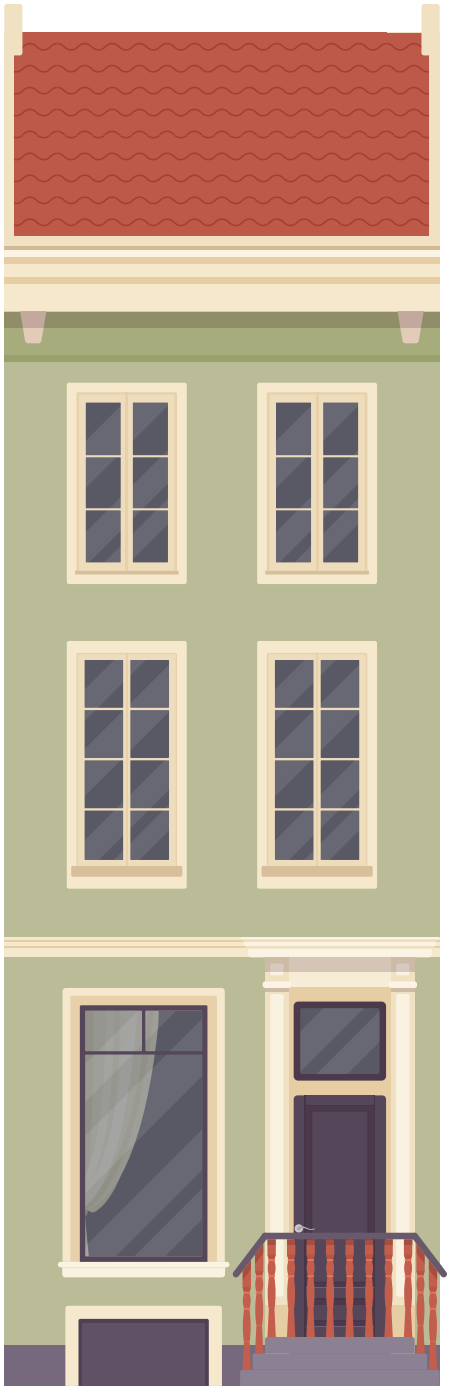
Các Cân Nhắc về Chất Thải và Vệ Sinh:

- Sử dụng găng tay không có mủ cao su khi xử lý chất thải.
- Hãy tìm hiểu từ hiệp hội chủ nhà (HOA), người quản lý tài sản hoặc nơi ở của nhiều gia đình xem có vị trí nào được xác định trước cho hố xí hay không.
- Tìm hiểu vị trí của các tiện ích ngầm để tránh chạm vào đường dây tiện ích có thể gây hại cho hệ thống của quý vị hoặc trì hoãn việc khôi phục dịch vụ.

HOẠT ĐỘNG: Trang 75-78

6 KẾ HOẠCH VỀ CHỖ TRÚ ẨN

Kế hoạch về chỗ trú ẩn giúp quý vị chuẩn bị cho nhiều địa điểm an toàn khác nhau sau thảm họa. Cho dù quý vị trú ẩn trong hay ngoài nhà, tại nơi trú ẩn cộng đồng hay với gia đình và bạn bè, quý vị cũng cần chuẩn bị sẵn sàng để trú ẩn trong tối đa hai tuần sau thảm họa.



CÁC BƯỚC BẮT ĐẦU NHANH

- Giúp Nơi Ở của Quý Vị An Toàn Hơn
- Nơi Trú Ẩn Tại Chỗ
- Nơi Trú Ẩn Xa Nhà
- Danh Sách Kiểm Tra Sơ Tán Vật Nuôi
- Các Biện Pháp An Toàn

GIÚP NƠI Ở CỦA QUÝ VỊ AN TOÀN HƠN

Hãy nhận biết các mối nguy hiểm tại nơi ở của quý vị. Khi nhận biết các mối nguy hiểm đó, quý vị có thể thực hiện các bước sau để giúp nơi ở của mình an toàn hơn. Ví dụ, để giảm thiểu rủi ro khi xảy ra động đất, quý vị nên cố định các vật dụng như tủ sách và tủ quần áo vào tường, khóa bánh lăn của những thiết bị lớn hoặc đồ nội thất. Cách dễ nhất là chia điều này thành ba loại:

1. Những điều quý vị có thể làm ngay lập tức.
2. Những việc quý vị có thể làm khi dành thêm chút thời gian và nguồn lực, chẳng hạn như tiền hoặc thiết bị.
3. Những việc thậm chí còn tốn nhiều thời gian và nguồn lực hơn, chẳng hạn như làm việc với chủ nhà hoặc nhà thầu.

NƠI TRÚ ẨN TẠI CHỖ

Trú ẩn tại chỗ có nghĩa là quý vị trú ẩn ở nơi mình thường sống và hạn chế tối đa hoặc không đi ra bên ngoài. Quý vị có thể được yêu cầu trú ẩn tại chỗ trong trường hợp xảy ra đại dịch, sự cố tràn chất độc hại hoặc sự cố phóng xạ. Nhiều điều quý vị đã học được ở những bài trước đều có thể kết hợp trong kế hoạch về chỗ trú ẩn.

BE 2 WEEKS READY

Ngoài các nguồn dự trữ được nêu trong Kế Hoạch về Tình Trạng Khẩn Cấp, Kế Hoạch về Thực Phẩm, Kế Hoạch về Nước và Kế Hoạch về Chất Thải và Vệ Sinh, quý vị nên thu thập thêm những thứ sau:

Các phương án thắp sáng đường đi:

- Đèn pin có pin sạc đầy và pin dự phòng.
- Đèn pha có pin sạc đầy và pin dự phòng cho tùy chọn rảnh tay.
- Đèn lồng chạy bằng năng lượng mặt trời hoặc quay tay không cần pin.

Bộ dụng cụ sơ cứu:

- Tự thu thập hoặc mua một bộ làm sẵn.

Bản đồ:

- Có cả bản đồ khu vực quý vị sống và khu vực quý vị sẽ sơ tán nếu cần rời đi. Cây đổ hoặc đường phố ngập nước có thể buộc quý vị phải tìm một con đường khác để băng qua thị trấn.
- Có loại bản đồ không phụ thuộc vào pin.

Ống điều chỉnh hoặc cờ lê hình lưỡi liềm:

- Những thứ này sẽ cần thiết để tắt các tiện ích.

Dụng cụ đa năng:

- Một dụng cụ đa năng tốt, chẳng hạn như Dao Quân Đội Thụy Sỹ, bao gồm một lưỡi dao, tua vít, kéo và dụng cụ mở hộp, mang lại vô số công dụng trong tình trạng khẩn cấp.

Đài phát thanh:

- Nếu lưới điện bị cúp, quý vị có thể không nhận được tin tức mới nhất trên điện thoại thông minh của mình nữa. Một đài phát thanh thời tiết chạy bằng pin đơn giản thu các dải tần số AM, FM và NOAA có thể giúp quý vị cập nhật tình trạng khẩn cấp và thời tiết hiện tại.
- Có sẵn các loại đài sử dụng năng lượng mặt trời và quay tay mà không cần pin.

Băng keo vải:

- Băng keo đa năng này có thể rất hữu ích.

Khẩu trang chống bụi:

- Những thứ này có thể giúp lọc không khí bị ô nhiễm và bảo vệ chống lại các bệnh trong không khí.

Bình cứu hỏa:

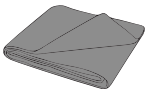
- Một số bình cứu hỏa chỉ có tác dụng đối với một số loại đám cháy nhất định, chẳng hạn như đám cháy do điện, dầu mỡ hoặc gas. Bình cứu hỏa ABC được thiết kế để sử dụng an toàn cho mọi loại đám cháy nhưng chỉ có thể dập tắt những đám cháy nhỏ (như thùng rác nhỏ).
- Chuẩn bị sẵn một cái ở mỗi tầng trong nhà của quý vị và một cái ở khu vực được bảo vệ khỏi thời tiết bên ngoài.
- Hướng dẫn mọi người trong nhà cách sử dụng bình cứu hỏa đúng cách.
- Sở cứu hỏa địa phương có thể chỉ cho quý vị cách sử dụng bình chữa cháy đúng cách.

Túi ngủ và chăn:

- Túi ngủ cách nhiệt là một lựa chọn lý tưởng nhưng có thể sẽ đắt hơn chăn.

Các vật dụng cho nhu cầu cá nhân:

- Dự trữ sẵn các vật dụng cho nhu cầu đặc biệt, chẳng hạn như thuốc, kính mắt bổ sung, dung dịch kính áp tròng, pin của máy trợ thính, sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt, các vật dụng dành cho trẻ sơ sinh (sữa công thức, tã lót, bình sữa, ti giả), đồ chơi, trò chơi, sách, thú nhồi bông yêu thích của con và những vật dụng khác dành riêng cho gia đình quý vị.
- Xô dành cho nhà vệ sinh khẩn cấp.



Tấm phủ bằng nilông:

- Những thứ này có thể được sử dụng để tạo sự riêng tư khi phơi quần áo hoặc sử dụng nhà vệ sinh.
- Nên dùng loại tấm phủ có độ dày từ 4 đến 6 mm (0,004 đến 0,006 inch) hoặc lớn hơn để bịt kín xung quanh cửa ra vào và cửa sổ, lỗ thông hơi sưởi ấm hoặc bất kỳ lỗ hở nào có thể cho không khí vào.

Túi đồ khẩn cấp:

- Mọi thành viên trong gia đình nên có một túi đựng những vật dụng cần thiết tối thiểu để dễ dàng lấy mang đi trong trường hợp quý vị phải sơ tán nhanh chóng. Nhiều món đồ nên có trong túi đồ khẩn cấp đã được liệt kê ở trên.
- Hãy cẩn thận đừng mang những thứ quá nặng.
- Việc có thể lấy túi nhanh để mang đi sẽ giúp việc sơ tán và trú ẩn ở nơi khác dễ dàng hơn một chút.
- Tham khảo trang 81 để biết thêm thông tin về cách chuẩn bị túi đồ khẩn cấp.

Đôi khi, việc ở trong nhà sau thảm họa là không an toàn và quý vị có thể phải cắm trại ở sân sau hoặc không gian cộng đồng ngoài trời gần đó. Quý vị sẽ cần mọi thứ được nêu ở trên, cộng với các đồ dự trữ sau:

Lều hoặc bạt:

- Một chiếc lều hoặc tấm bạt được buộc giữa cây cối, hàng rào, v.v. sẽ giúp che chắn cho quý vị khỏi gió và thời tiết, bất kể trời mưa, tuyết hay nắng nóng.

Dây thừng:

- Dây phơi quần áo có thể hữu ích cho nhiều mục đích, bao gồm cả việc dựng nơi trú ẩn ngoài trời.
- Không nên sử dụng dây gần ngọn lửa ngoài trời.

Diêm quẹt trong hộp đựng không thấm nước:

- Việc này sẽ giúp quý vị hạn chế phụ thuộc vào các nguồn nhiên liệu khí đốt hoặc chất lỏng dễ bay hơi để nấu ăn hoặc đốt lửa trại ngoài trời.

Nếu nhìn quanh nơi ở của mình, quý vị sẽ thấy có thể mình đã có nhiều món đồ này.

NƠI TRÚ ẨN XA NHÀ

Mặc dù việc ở trong hoặc gần không gian sống của quý vị luôn được ưu tiên hơn nhưng thảm họa có thể buộc quý vị phải trú ẩn trong một môi trường an toàn ở nơi khác. Điều này có thể bao gồm nơi trú ẩn trong cộng đồng hoặc nhà của một thành viên gia đình hoặc bạn bè. Quý vị nên xác định nhiều lựa chọn khác nhau để sẵn sàng cho hầu hết mọi tình huống. Đây là những gì quý vị cần làm nếu phải trú ẩn xa nhà:

- Biết vị trí của một số nơi trú ẩn trong cộng đồng.
- Thảo luận trước về nhu cầu có nơi trú ẩn với gia đình và bạn bè sống ở nơi khác.
- Chỉ mang những thứ cần thiết tối thiểu. Nơi trú ẩn sẽ có nguồn cung cấp thực phẩm và nước uống cũng như nhà vệ sinh, nhưng quý vị sẽ cần mang các vật dụng cá nhân. Điều này đặc biệt cần thiết với trẻ em và những người có nhu cầu đặc biệt.
- Đăng ký với văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp của quận hoặc bộ lạc để nhận thông báo khẩn cấp tại địa phương trong khu vực của quý vị: Truy cập www.oralert.gov.
- Bật Wireless Emergency Alerts (WEA) trên điện thoại di động của quý vị.
- Biết rõ quý vị và gia đình sẽ đi đâu và đến đó bằng cách nào.
- Xác định các tuyến đường sơ tán khỏi nhà, cơ quan, trường học và khu vực xung quanh.
- In bản đồ ra giấy và đánh dấu ít nhất hai tuyến đường thay thế đến cơ quan, trường học, nhà trẻ và nhà của quý vị, rồi giữ trong túi đồ khẩn cấp.

DANH SÁCH KIỂM TRA SƠ TÁN VẬT NUÔI

Động vật thường cảm nhận được mối nguy hiểm trước con người và có thể trở nên kích động trước thời điểm sắp xảy ra thảm họa. Biết về các chỗ trú ẩn trong cộng đồng và ngoài khu vực lân cận dành cho vật nuôi. Quý vị cũng nên xem xét những vật dụng đặc biệt cần thiết cho vật nuôi trong nhà như cho các loài bò sát hoặc chim. Tạo một túi hoặc hộp khẩn cấp dành cho vật nuôi bao gồm:

- Thùng thưa (nếu có).
- Vòng cổ có tên vật nuôi, ID gắn chip, tên chủ và số điện thoại.
- Dây dắt.
- Đồ chơi yêu thích và chiếc chăn nhỏ.
- Thực phẩm cho hai tuần.
- Bữa ăn.
- Túi đựng chất thải của vật nuôi.
- Thuốc, đồ bổ sung và tất cả các hướng dẫn.
- Giấy chứng nhận tiêm chủng.
- Tên và thông tin liên lạc của bác sĩ thú y.
- Ảnh được dán nhãn tên vật nuôi, tên chủ và thông tin liên lạc.
- Các thông tin cần thiết khác như dị ứng hoặc ám ảnh.

CÁC BIỆN PHÁP AN TOÀN

Giả sử có một trận động đất và mọi người trong gia đình quý vị đã thực hiện các hành động bảo vệ như *Cúi Thấp, Che Chắn và Giữ Vị Trí* hoặc các biện pháp thay thế cho những người có nhu cầu tiếp cận và chức năng. Sau khi hết rung lắc, quý vị cần đảm bảo mình có thể ở trong nhà và trú ẩn tại chỗ một cách an toàn. Dưới đây là các biện pháp an toàn quý vị nên thực hiện:

Kiểm tra mọi người trong nhà và xử lý các vết thương:

- Tìm nơi những người trong gia đình quý vị có thể ở. Hãy cho mọi người biết nếu quý vị an toàn hoặc cần trợ giúp ngay lập tức.
- Nếu bất cứ ai đã ngừng thở, hãy làm theo hướng dẫn của American Red Cross (Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ) về Cardiopulmonary Resuscitation (CPR, Hồi Sức Tim Phổi) tại www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/cpr-steps.
- Ngăn vết thương chảy máu bằng cách ấn trực tiếp lên vết thương.
- Không di chuyển những người bị thương nặng trừ khi họ có nguy cơ bị thương thêm.
- Đắp chăn cho người bị thương để giữ ấm.

Nghe các thông tin cập nhật về tính trạng khẩn cấp và báo cáo tin tức:

- Đài phát thanh khẩn cấp sẽ thông báo cho quý vị về những con đường không thể đi lại (trong trường hợp quý vị cần sơ tán), tư vấn đun sôi nước (trong trường hợp nguồn nước trong khu vực có thể bị ô nhiễm) và các cơ sở quan trọng khác có thể không có sẵn do hư hỏng, chẳng hạn như bệnh viện, cửa hàng thực phẩm, v.v.

Hãy nhận biết những mối nguy hiểm khác như dư chấn và sóng thần:

- **Dư chấn** có thể xảy ra sau một trận động đất lớn. Những trận động đất thứ cấp này thường ít dữ dội hơn trận ban đầu, nhưng chúng có thể đủ mạnh để gây thêm thiệt hại. Có thể những cơn dư chấn sẽ khiến quý vị cảm thấy không an toàn khi trú ẩn trong nhà, ngay cả khi ban đầu quý vị xác định nơi đó là an toàn.
- **Sóng thần** có thể xảy ra nếu quý vị sống ở vùng ven biển. Nếu cảm thấy mặt đất rung chuyển, hãy nghĩ đến khả năng một loạt sóng nguy hiểm đang ập đến. Nếu quý vị ở gần bờ biển, hãy di chuyển vào đất liền đến vùng đất cao hơn càng nhanh càng tốt.

Đi giày:

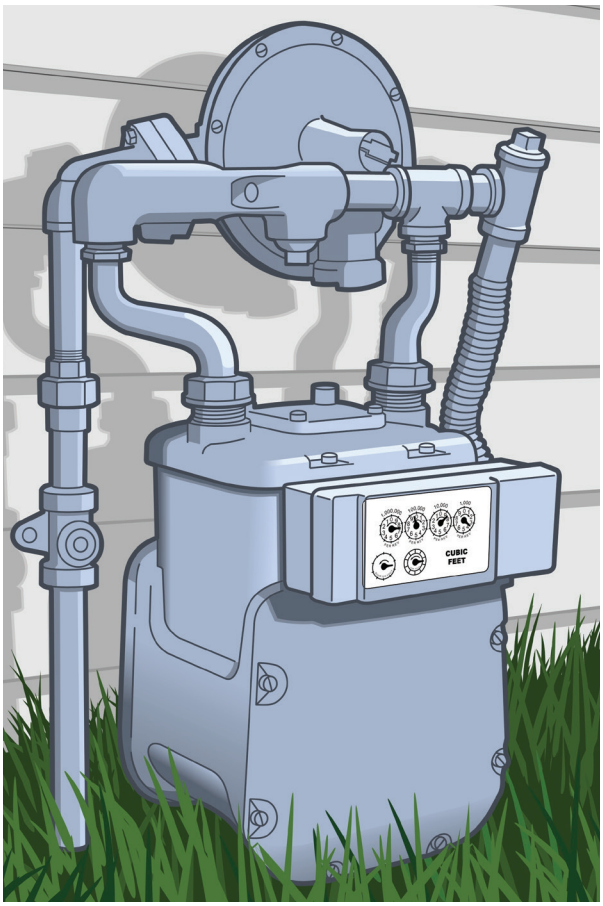
- Điều này sẽ giúp quý vị tránh được chấn thương có thể xảy ra khi giẫm lên các vật sắc nhọn bị rơi và vỡ. Hãy đi giày trước khi kiểm tra vấn đề an toàn (cả bên trong lẫn ngoài).
- Để một đôi giày dưới gầm giường để quý vị có thể lấy ngay khi xảy ra thảm họa.

Dập tắt các đám cháy nhỏ hoặc sơ tán đến nơi an toàn:

- Nếu không thể dập tắt đám cháy, quý vị phải sơ tán ngay lập tức.
- Cố gắng liên hệ với sở cứu hỏa nhưng hãy hiểu rằng họ có thể không đến được với quý vị kịp thời khi thảm họa lan rộng.
- Cảnh báo hàng xóm về vụ hỏa hoạn, đặc biệt nếu có nguồn khí đốt hoặc đường dây gần đó.

CHỈ bật đèn pin KHI Ở NGOÀI:

- Pin có thể tạo ra tia lửa làm đốt cháy khí gas rò rỉ bên trong nhà quý vị.



Tắt các dịch vụ tiện ích:

- Trong trường hợp xảy ra động đất, quý vị có thể được hướng dẫn tắt các dịch vụ tiện ích. Hướng dẫn những thành viên có năng lực và trách nhiệm trong gia đình về cách tắt gas, điện và nước tại các van và công tắc chính.
- Nếu quý vị ngửi thấy mùi ga hoặc nhìn thấy đường dây bị đứt, hãy tắt van chính từ bên ngoài. Không bật lại điện cho đến khi công ty điện lực đến kiểm tra nhà của quý vị.
- Nếu gas bị tắt, chuyên gia phải là người khôi phục dịch vụ.
- Không tìm kiếm chỗ rò rỉ gas bằng que diêm đang cháy.
- Bít ống thoát nước của bồn tắm và bồn rửa để tránh nước thải đọng lại.
- Hãy liên hệ với công ty điện lực địa phương nếu quý vị cần thêm thông tin TRƯỚC thảm họa, vì quý vị có thể không liên lạc được với họ khi xảy ra thảm họa.
- Tham khảo trang 80 để biết những bước tắt các tiện ích.

Kiểm tra các vết nứt và hư hỏng kết cấu:

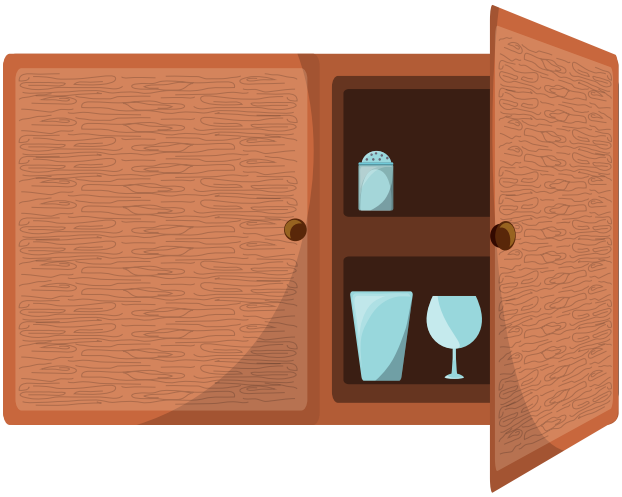
- Nhìn xung quanh ống khói và tường xây.
- Rời đi ngay lập tức nếu có vẻ như khu vực đó có thể sụp đổ.
- Cẩn thận với kính vỡ.

Kiểm tra nguồn cấp nước, thực phẩm và các thiết bị xem có bị hư hỏng không:

- Vứt bỏ thực phẩm có thể bị hư hỏng hoặc ô nhiễm. Ưu tiên những đồ nên tiêu thụ trước như các sản phẩm từ sữa.
- Không sử dụng các thiết bị đã bị hư hỏng, ngay cả khi quý vị vẫn còn điện, vì điều này có thể gây nguy cơ hỏa hoạn.

Kiểm tra tủ quần áo, tủ bát:

- Hãy cẩn thận khi mở cửa tủ vì đồ vật có thể rơi khỏi kệ.



Dọn dẹp thuốc, thuốc tẩy, xăng và các chất lỏng dễ cháy khác bị rơi vãi:

- Không để giẻ tẩm xăng vào thùng đậy kín vì có thể gây cháy.
- Quý vị có thể thêm nước vào giẻ lau chùi và bỏ vào hộp kim loại, chẳng hạn như lon cà phê. Nếu không có nước dự phòng, quý vị có thể dùng tuốc nơ vít đục lỗ ở đáy và thành lon để thông khí. Đặt miếng giẻ vào bên trong và đậy nắp lại.
- Hộp này nên được bảo quản bên ngoài, tránh xa trẻ em, vật nuôi và bất cứ nơi nào quý vị có thể nấu ăn.
- Người hút thuốc không nên đến gần những lon này để tránh hỏa hoạn.
- Không đặt những lon này gần lửa trại.
- Không trộn lẫn các loại giẻ lau chùi khác vào cùng một thùng chứa.
- Không chôn thuốc bị rơi vãi hoặc bỏ vào bồn cầu, bồn rửa để xử lý sau. Việc này có thể làm ô nhiễm nguồn nước. Hãy cho chúng vào hộp hoặc túi dùng một lần để vứt bỏ ở địa điểm thu gom an toàn sau này.

Không sử dụng xe hơi trừ khi quý vị phải sơ tán:

- Đừng đi tới xem qua các khu vực bị thiệt hại vì điều này sẽ cản trở nỗ lực cứu trợ.
- Hãy để đường phố thông thoáng cho xe cấp cứu đi qua.

Có rất nhiều điều cần biết về việc lập kế hoạch trú ẩn. Hãy thực hiện từng bước một và làm những gì có thể. Quý vị sẽ làm được thôi!

HOẠT ĐỘNG: Trang 79-82

BE 2 WEEKS READY

7 KẾ HOẠCH VỀ SƠ CỨU

Sau thảm họa, hệ thống y tế khẩn cấp sẽ có nhu cầu cao và việc trợ giúp có thể bị trì hoãn. Học cách điều trị các vết thương và bệnh tật khác nhau có thể trang bị kỹ năng cho quý vị và người thân cũng như giúp cứu mạng sống. Quý vị chính là người cứu trợ trước khi cứu trợ tới.

CÁC BƯỚC BẮT ĐẦU NHANH

- Ba Chữ P trong Sơ Cứu
- Tạo Bộ Dụng Cụ Sơ Cứu
- Luật Người Samarita Nhân Hậu của Oregon

BA CHỮ P TRONG SƠ CỨU

Preserve Life (Cứu Mạng Sống):

- Bắt đầu với ba chữ C-A-B: Circulation (tuần hoàn), airway (đường hô hấp) và breathing (hơi thở).
- Đánh giá chất lượng tuần hoàn của người bị thương và điều chỉnh nếu cần.
- Đảm bảo người bị thương không bị tắc nghẽn đường thở và họ vẫn thở.

Prevent Deterioration (Ngăn Tình Trạng Xấu Đi):

- Làm những gì có thể để giúp tình trạng người bị thương luôn ổn định.
- Có nghĩa là di chuyển họ đến một địa điểm an toàn hơn, sơ cứu, ổn định họ hoặc chỉ ở bên và giúp họ thoải mái.

Promote Recovery (Thúc Đẩy Sự Phục Hồi):

- Khuyến khích sự tự tin, mang lại sự thoải mái và cố gắng giảm bớt nỗi đau.

TẠO BỘ DỤNG CỤ SƠ CỨU

Một phần quan trọng của việc *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* là chuẩn bị sẵn đồ sơ cứu để sử dụng nhanh chóng. Mặc dù có thể dễ dàng mua một bộ dụng cụ sơ cứu ở cửa hàng, nhưng việc tùy chỉnh và tự tạo một bộ riêng có thể tiết kiệm chi phí hơn.

Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ khuyến cáo rằng tất cả các bộ dụng cụ sơ cứu nên bao gồm:

- Băng gạc (5 x 9 inch).
- Băng cá nhân (đủ các kích cỡ).
- Băng dính vải.
- Gói thuốc mỡ kháng sinh.
- Gói khăn lau sát trùng.
- Aspirin.
- Chăn khẩn cấp.
- Mặt nạ thở với van một chiều.
- Miếng chườm lạnh tức thì.
- Găng tay không chứa cao su (cỡ lớn).
- Gói thuốc mỡ hydrocortisone.
- Cuộn gạc 3 inch.
- Miếng gạc vô trùng (3 x 3 inch).
- Nhiệt kế đo miệng (không chứa thủy ngân).
- Băng tam giác.
- Nhíp.
- Hướng dẫn sơ cứu khẩn cấp.

Đây không phải là danh sách đầy đủ và quý vị có thể cần bổ sung thêm dựa trên nhu cầu của gia đình mình. Quý vị nên để một bộ sơ cứu ở trong nhà, trên xe và trong túi khẩn cấp của mình. Hãy rủ bạn bè và hàng xóm cùng tham gia để giảm chi phí bằng cách mua số lượng lớn và chia sẻ nguồn cung cấp.

LUẬT NGƯỜI SAMARITA NHÂN HẬU CỦA OREGON

Good Samaritan Law (Luật Người Samarita Nhân Hậu) của Oregon bảo vệ quý vị khỏi trách nhiệm pháp lý khi hỗ trợ khẩn cấp về y tế. Hãy xin phép trước khi giúp đỡ người bị thương hoặc bị bệnh; nếu họ bối rối hoặc bị thương hay bị bệnh nặng, quý vị có thể cho rằng họ muốn được giúp đỡ. Điều này được gọi là "ngầm đồng ý".

HOẠT ĐỘNG: Trang 83-86

BE 2 WEEKS READY

8 QUẢN LÝ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP

Các cơ quan quản lý tình trạng khẩn cấp ở cấp liên bang, tiểu bang, bộ lạc và địa phương giúp bảo vệ con người và địa điểm trong thảm họa. Người quản lý tình trạng khẩn cấp sẽ hợp tác với công chúng để giúp đỡ mọi người *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*. Xây dựng các cộng đồng được chuẩn bị sẵn sàng nghĩa là biết mình có thể hoặc không thể nhận được sự hỗ trợ nào từ những người quản lý tình trạng khẩn cấp và người ứng cứu đầu tiên sau thảm họa, cũng như lập kế hoạch phù hợp. Biết phải làm gì khi phản hồi chính thức không đáp ứng được mọi nhu cầu của quý vị.

CÁC BƯỚC BẮT ĐẦU NHANH

- Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp Là Gì?
- Cảnh Báo Khẩn Cấp
- Nhóm Ứng Phó Khẩn Cấp Cộng Đồng (CERT)
- Cùng Tham Gia

QUẢN LÝ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP LÀ GÌ?

Quản lý tình trạng khẩn cấp tập trung vào việc giảm thiểu, chuẩn bị, ứng phó và phục hồi sau thảm họa. Chính quyền địa phương, tiểu bang, bộ lạc và liên bang đều có chức năng quản lý tình trạng khẩn cấp, cũng như nhiều tổ chức tư nhân và phi lợi nhuận khác.

Federal Emergency Management Agency (FEMA, Cơ Quan Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp Liên Bang) là tổ chức quản lý tình trạng khẩn cấp cấp quốc gia. **Oregon Department of Emergency Management (Sở Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp Oregon)** là cơ quan cấp tiểu bang phối hợp và hỗ trợ các quận, thành phố và cộng đồng của tiểu bang.

Cùng với việc điều phối hoạt động ứng phó để sử dụng kịp thời và hiệu quả các nguồn lực, người quản lý tình trạng khẩn cấp còn:

- **Điều hành các chương trình chuẩn bị cho tình trạng khẩn cấp tại địa phương**. Nhiều văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp cung cấp thông tin cụ thể cho trẻ em, gia đình và cộng đồng.
- **Lập kế hoạch đối với các mối nguy hiểm tại địa phương**. Điều này giúp chính quyền địa phương xác định và lập kế hoạch cho những mối nguy hiểm có khả năng xảy ra nhất mà cộng đồng đó phải đối mặt.
- **Tạo kế hoạch ứng phó tại địa phương**. Cộng đồng của quý vị có những mối nguy hiểm cần phải sơ tán, trú ẩn tại chỗ và các hành động bảo vệ khác. Các văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương phối hợp và đưa ra các cảnh báo cũng như thông tin quan trọng cho cộng đồng của họ. Trách nhiệm của quý vị là phải biết những gì đang diễn ra và chuẩn bị cho cộng đồng của mình.

CẢNH BÁO KHẨN CẤP

Không một công cụ nào có thể cung cấp đủ cảnh báo cho tất cả cư dân trong mọi tình huống. Mỗi phương pháp cảnh báo khẩn cấp đều có những hạn chế. Đó là lý do tại sao việc đăng ký nhận nhiều cảnh báo sẽ nâng cao nhận thức của quý vị về những gì đang xảy ra trong cộng đồng mình.

OR-Alert: Trang web này là nguồn tài nguyên để tìm kiếm các cảnh báo khẩn cấp tại địa phương ở Oregon. Truy cập www.oralert.gov để nhập quận, thành phố, bộ lạc hoặc mã zip của quý vị và được chuyển hướng đến trang web quản lý tình trạng khẩn cấp hoặc cảnh sát trưởng địa phương để đăng ký hoặc cập nhật thông tin của quý vị cho việc nhận thông báo.

Cảnh Báo Khẩn Cấp của Quận hoặc Bộ Lạc: Hãy truy cập trang web quản lý tình trạng khẩn cấp của quận hoặc bộ lạc quý vị để đăng ký hoặc cập nhật thông tin liên hệ. Quý vị có thể tìm thấy thông tin này tại www.oregon.gov/oem/Documents/locals_list.pdf.

Emergency Alert System (EAS, Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp): Những cảnh báo này được phát qua đài phát thanh, truyền hình và truyền hình cáp. Quý vị không cần phải đăng ký những kênh này. Quý vị có thể tìm thấy các đài phát thanh và truyền hình trên trang web của văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương sẽ phát những thông báo này trong khu vực của quý vị. Cài đặt các kênh này vào đài phát thanh trên ô tô và lưu số kênh vào đài phát thanh khẩn cấp chạy bằng pin.

Wireless Emergency Alerts (WEA): Những cảnh báo này cho phép điện thoại di động của quý vị nhận được cảnh báo cụ thể trong khu vực. Đây là dịch vụ miễn phí có thể nhận được trên cả thiết bị di động trả trước và trả sau. Tuy nhiên, không phải mọi khu vực đều nhận được WEA và không phải mọi điện thoại đều có thể nhận được cảnh báo, tùy thuộc vào nhà cung cấp dịch vụ của quý vị.

Đối với thiết bị Apple:

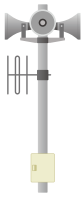
- Đi tới "Settings (Cài Đặt)".
- Nhấp vào "Notifications (Thông Báo)."
- Cuộn xuống cuối màn hình cho đến khi nhìn thấy phần "Government Alerts (Cảnh Báo từ Chính Quyền)."
- Nếu thanh có màu xanh thì nghĩa là thông báo đã được bật.

Đối với thiết bị Android:

- Đi tới cài đặt.
- Tìm kiếm "Emergency (Khẩn Cấp)" hoặc nhấp vào "Safety and Emergency (An Toàn và Khẩn Cấp)."
- Đảm bảo phần "Earthquake Alerts (Cảnh Báo Động Đất)" và mọi tùy chọn cảnh báo khác đều đã được bật.

Đài Phát Thanh Thời Tiết NOAA: Mạng lưới các đài phát thanh toàn quốc sẽ phát sóng thông tin thời tiết liên tục trực tiếp từ văn phòng Dịch Vụ Thời Tiết Quốc Gia gần nhất. Quý vị có thể tìm thấy tần số Đài Phát Thanh Thời Tiết NOAA của cộng đồng mình tại www.weather.gov.

Còi Báo Động: Một số cộng đồng, đặc biệt là những cộng đồng có nguy cơ sóng thần, sẽ sử dụng còi báo động lớn để phát cảnh báo. Hãy chú ý đến các cuộc kiểm tra thường xuyên của hệ thống này để biết cần chú ý điều gì trong tình trạng khẩn cấp.



Hệ Thống Cảnh Báo Sớm Động Đất ShakeAlert: ShakeAlert phát hiện các trận động đất lớn (Cường độ 4.5+ ở Oregon) và gửi cảnh báo theo thời gian thực tới mọi người trên điện thoại di động tương thích và các thiết bị di động khác thông qua WEA cùng các ứng dụng có sẵn. ShakeAlert không dự đoán địa điểm và thời gian sẽ xảy ra một trận động đất hoặc trận động đất sẽ kéo dài bao lâu.

NHÓM ỨNG PHÓ KHẨN CẤP CỘNG ĐỒNG (CERT)

Khi quý vị và gia đình chuẩn bị để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*, quý vị có thể quyết định tham gia nhiều hơn vào việc quản lý tình trạng khẩn cấp và phòng chống thiên tai trong cộng đồng mình. Một cách để tăng cường đào tạo về khả năng chuẩn bị của quý vị là tham gia chương trình CERT tại địa phương.

CERT là một chương trình do FEMA tài trợ nhằm giáo dục và đào tạo các tình nguyện viên về phòng chống thiên tai. Chương trình này cung cấp một nền tảng nhất quán để tạo ra các nhóm mà lực lượng ứng phó chuyên nghiệp có thể tin cậy trong những tình huống thảm họa.

Có bốn loại chương trình CERT: Cộng Đồng, Cơ Quan, Trường Học và Thanh Thiếu Niên. Mỗi chương trình được hỗ trợ bởi một tổ chức tài trợ. Tổ chức tài trợ có thể là bất kỳ cơ quan chính phủ nào, chẳng hạn như sở cứu hỏa, cơ quan quản lý tình trạng khẩn cấp hoặc hội đồng thành phố.

Là thành viên của CERT, quý vị sẽ được đào tạo các kỹ năng ứng phó thảm họa cơ bản như hoạt động y tế trong thảm họa, tâm lý trong thảm họa, an toàn phòng chống cháy nổ và tìm kiếm cứu nạn mức độ nhẹ. Tổ chức tài trợ sẽ quyết định cách sử dụng các đội này. Hoạt động phổ biến nhất mà các thành viên CERT tham gia là quản lý giao thông và đám đông, hỗ trợ các trung tâm điều hành tình trạng khẩn cấp và truyền đạt thông tin chuẩn bị cho công chúng.

Có hơn 50 chương trình CERT đang hoạt động ở Oregon. Bất kể kỹ năng của quý vị đến đâu, sẽ luôn có một vị trí dành cho tất cả mọi người trong CERT. Truy cập www.oregon.gov/oem để tìm một đội trong khu vực của quý vị.

CÙNG THAM GIA

Quý vị cũng có thể tham gia các hoạt động chuẩn bị qua hai sự kiện Great ShakeOut và Great Camp-In. Cả hai sự kiện đều cho phép quý vị sử dụng nguồn dự trữ và thực hành kế hoạch về tình trạng khẩn cấp trước khi thảm họa xảy ra.

Great ShakeOut: Một cuộc diễn tập động đất quốc gia diễn ra hàng năm vào ngày thứ Năm của tuần thứ ba trong tháng 10. Quý vị có thể phối hợp và tiến hành luyện tập "*Cúi Thấp, Che Chắn và Giữ Vị Trí*" trong gia đình, doanh nghiệp hoặc cộng đồng mình. Truy cập www.shakeout.org/oregon để đăng ký.

Great Camp-In: Sự kiện này diễn ra vào cuối tuần sau buổi diễn tập Great ShakeOut. Đó là cơ hội để thực hiện kế hoạch *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* và luyện tập kỹ năng sống sót trong ngôi nhà của quý vị mà không có các dịch vụ cơ bản như hệ thống ống nước và điện. Great Camp-In có thể được sửa đổi để phù hợp với nhu cầu cá nhân và có thể luyện tập trong hai ngày hoặc chỉ vài giờ.

Cuối cùng, hãy nói chuyện với hàng xóm, đồng nghiệp và những người khác mà quý vị gặp gỡ thường xuyên về kế hoạch và nguồn lực của họ. Quý vị có thể phát hiện ra rằng những người mình biết có những kỹ năng quý giá trong việc chuẩn bị, ví dụ như đào tạo sơ cứu nâng cao. Quý vị cũng sẽ muốn biết ai có thể cần trợ giúp thêm khi thảm họa hoặc tình trạng khẩn cấp xảy ra. Cộng đồng có thể tồn tại và phục hồi sau thảm họa nhanh hơn khi mọi người cùng chung tay.

HOẠT ĐỘNG: Trang 87-88

BE 2 WEEKS READY

1 LÊN PHƯƠNG ÁN CHUẨN BỊ

HOẠT ĐỘNG 1: GHI NHẬT KÝ HAI TUẦN SAU THẢM HỌA

Mục tiêu: Ghi nhật ký cách quý vị cảm nhận và phản ứng với tình huống có thể xảy ra trong hai tuần sau thảm họa.

Các tình huống sau cung cấp gợi ý ghi nhật ký để giúp quý vị chuẩn bị tốt hơn cho tình huống đó. Trong khi xem các gợi ý, ghi lại phản ứng theo định dạng nhật ký đã chọn. Dành thời gian giải quyết điểm cần cải thiện quý vị đã ghi để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* nếu cần.

TÌNH HUỐNG

Một trận động đất dữ dội xảy ra lúc 3 giờ sáng. Quý vị tỉnh giấc do rung lắc, đúng lúc điện thoại di động nhận được Wireless Emergency Alerts (WEA) về một trận động đất đã xảy ra và khuyên quý vị nên thực hiện các hành động bảo vệ ngay lập tức. Trận động đất gây ra thiệt hại lớn cho khu vực cộng đồng. Nhiều con đường bị chặn, quý vị và mọi người xung quanh không có điện và nước. Giá sách đổ sập và sách rơi đầy sàn nhà, nhiều bức tranh lớn tuột khỏi móc treo và rơi xuống giường gần đó. Thực phẩm bị đổ ra từ tủ bếp không có khóa và lối thoát bị các mảnh vỡ đổ nát chặn lại. Quý vị lo lắng về sự chắc chắn của căn nhà và sự an toàn của người thân cùng những người xung quanh.

GHI LẠI

Khi quý vị cảm thấy rung lắc hoặc được cảnh báo qua ứng dụng điện thoại di động...

- Quý vị và các thành viên gia đình có thực hiện các hành động an toàn như *Cúi Thấp, Che Chắn và Giữ Vị Trí* không? Hãy dành thời gian để thực hành.
- Các tủ sách cao và đồ vật nặng trên cao có được cố định chắc chắn vào tường để tránh bị đổ hoặc bung ra không? Nếu không, hãy cố định lại.
- Các tủ bếp đã được chốt chưa? Nếu không, hãy cố định lại.
- Mỗi phòng có đủ hai lối thoát và mọi người có biết vị trí tập trung bên ngoài nhà sau khi ngừng rung lắc không? Hãy dành thời gian để thực hành.
- Quý vị và gia đình hành động nhanh, tương đối nhanh hay không hành động? Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 1
Quý vị lo lắng ga bị rò rỉ và đường ống nước bị vỡ trong nhà.
☐ Quý vị hoặc người lớn trong nhà có biết vị trí nguồn điện, van gas và nước, cũng như cách khóa van không?
Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 2
Lũ trẻ đang khát nước.
☐ Quý vị đã phân phối nước như thế nào? Quý vị có chia phần nước cho từng người không?
☐ Quý vị đã chuẩn bị như thế nào? Quý vị có thể chuẩn bị tốt hơn như thế nào?
Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 3
Gia đình quý vị đã tiêu thụ khoảng 1/3 thực phẩm dễ sử dụng như yến mạch, thịt khô và trái cây.
☐ Quý vị có chuẩn bị đủ thực phẩm để gia đình sử dụng trong hai tuần không?
☐ Quý vị đã chuẩn bị như thế nào? Quý vị có thể chuẩn bị tốt hơn như thế nào?
☐ Quý vị có thể giúp trẻ bớt lo sợ về việc không đủ thực phẩm như thế nào?
Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 4
Lo lắng nảy sinh về việc đảm bảo chất thải của con người, động vật, thực phẩm và sản phẩm tiêu dùng được chứa đúng cách.
☐ Gia đình quý vị có biết về hệ thống tiểu tiện/đại tiện với hai xô không?
☐ Ai phải thu dọn và xử lý chất thải của vật nuôi?
☐ Quý vị xác định mọi người ngại đi vệ sinh khi có người xung quanh như thế nào?
☐ Quý vị cân nhắc như thế nào đối với những người gặp khó khăn khi đi lại như người đi xe lăn hoặc dùng xe tập đi?
Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 5
Bà của quý vị cần có thuốc kê đơn cho mỗi 2 tuần.
☐ Bà của quý vị có đủ thuốc cho 2 tuần không?
☐ Quý vị có biết cách liên hệ với dược sĩ trong tình huống khẩn cấp không?
Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 6
Mọi người mệt mỏi vì phải ăn đồ nguội.
☐ Quý vị có biết cách nấu thức ăn mà không có năng lượng truyền thống (bếp điện, khí tự nhiên) không?
☐ Quý vị có đồ dự trữ để nấu ăn ngoài trời hoặc khi cắm trại nào ở sân sau?
☐ Quý vị cảm thấy mức độ chuẩn bị của mình như thế nào?
Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 7

Mây đen đang kéo đến và trời sắp mưa.

☐ Quý vị có đồ dựng lều và túi ngủ hoặc chăn ấm cho mọi người không?
☐ Quý vị có sẵn thứ gì khác để tạo nơi trú ẩn trong cơn mưa không?
☐ Quý vị có thể khiến trẻ cảm thấy thích thú khi ngủ bên ngoài như thế nào?
☐ Quý vị tạo chỗ trú ẩn cho những người đi xe lăn như thế nào?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 8

Một đứa trẻ bị thương do mảnh vỡ thủy tinh.

☐ Quý vị có biết cách sát trùng và băng bó vết thương không?
☐ Quý vị có đủ đồ dự trữ không?
☐ Quý vị có thể trấn an trẻ bị thương như thế nào?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 9

Gia đình của quý vị thiếu thực phẩm sạch.

☐ Quý vị hoặc hàng xóm có vườn rau hoặc cây ăn trái không?
☐ Quý vị có thể trao đổi với hàng xóm bằng thứ gì đó họ cần không?
☐ Quý vị có sẵn lòng nhờ hàng xóm giúp đỡ không?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 10

Dì Bea sống cách đó vài thị trấn và quý vị không thể đến chỗ dì ấy. Dì ấy không thành thạo tiếng Anh và cần phụ thuộc vào hàng xóm cũng như cộng đồng đức tin.

☐ Quý vị và Dì Bea đã thử liên hệ với người liên lạc ngoài khu vực ảnh hưởng chưa?
☐ Dì Bea có biết cách liên hệ với người khác trong cộng đồng đức tin không?
☐ Quý vị và Dì Bea đã gặp mặt những người hàng xóm sống gần dì ấy chưa?
☐ Dì Bea đã chuẩn bị để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* tốt nhất có thể chưa?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 11

Quý vị không biết chắc chắn thực phẩm dự trữ nào còn ăn được, đặc biệt là khi lon cà chua đóng hộp không phát ra tiếng "tách" khi mở và thực phẩm trong lon có mùi chua.

☐ Quý vị có biết cách đóng hộp và bảo quản thực phẩm hợp lý không?
☐ Quý vị có biết cách xác định xem thực phẩm có còn ăn được nữa không?
☐ Đã 10 ngày kể từ trận động đất. Quý vị đang cảm thấy thế nào?
☐ Mức độ chuẩn bị của quý vị có tác động thế nào đến tâm trạng đó?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 12

Nước đang hết dần.

☐ Quý vị có biết nguồn nước sạch nào ở trong hoặc xung quanh nhà không?
☐ Quý vị có biết cách lấy và xử lý nước để uống và nấu ăn một cách an toàn không?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 13

Rác thải thực phẩm đang chất đống và bốc mùi. Quý vị lo điều này sẽ thu hút côn trùng, các loài gặm nhấm hoặc các loài động vật lớn hơn như sói đồng cỏ hoặc gấu.

☐ Quý vị có biết cách xử lý rác thải thực phẩm không?

☐ Quý vị có đủ dụng cụ để chứa rác thải sinh hoạt (không phải chất thải từ người và động vật) và ngăn ngừa động vật không?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

Ngày 14

Quý vị phát hiện rằng xung quanh nhà có nhiều phương hơn, nghĩa là các con đường đã được mở cho phương tiện cấp cứu. Quý vị bắt đầu nghĩ đến việc phục hồi sau động đất và những gì được công ty bảo hiểm chi trả.

☐ Quý vị đã lập hồ sơ tài sản của mình bằng một hồ sơ giấy, hồ sơ số hoặc hồ sơ hình ảnh chưa?

☐ Quý vị có bảo hiểm chủ sở hữu nhà ở, bảo hiểm thuê nhà, bảo hiểm động đất và bảo hiểm lũ lụt không?

☐ Quý vị có bảo hiểm đầy đủ không?

☐ Quý vị có biết cách liên hệ với đại lý bảo hiểm, các dịch vụ cộng đồng (ví dụ: American Red Cross, Cứu Thế Quân, tổ chức Goodwill Industries, các hội nhóm đức tin), FEMA và cơ quan quản lý tình trạng khẩn cấp khu vực không?

Ghi nhật ký và trao đổi về điều đó.

BE 2 WEEKS READY

HOẠT ĐỘNG 2: THEO DÕI NGUỒN NƯỚC VÀ THỰC PHẨM TRONG HAI TUẦN

Mục tiêu: Tạo ra một công cụ để bắt đầu lên kế hoạch cho những gì quý vị cần chuẩn bị đầy đủ nhất có thể cho hai tuần.

Ăn thực phẩm lành mạnh giúp cải thiện sức khỏe và sức bền của cơ thể trong thảm họa. Ăn uống lành mạnh không có nghĩa là ăn đồ đắt đỏ và quý vị không cần phải là một đầu bếp giỏi để mua, chia sẻ và chuẩn bị đồ ăn có thể cất trữ và bảo quản để tăng dự trữ thực phẩm *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*. (Xem Bài 3: Kế Hoạch về Thực Phẩm và Bài 4: Kế Hoạch về Nước để xây dựng kho dự trữ thực phẩm và nước để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*một cách tiết kiệm chi phí hơn).

Hãy nghĩ cách duy trì và cải thiện sức khỏe thông qua đồ ăn và thức uống, sau đó hãy ghi nhật ký lại! Ghi lại những gì từng người và vật nuôi ăn và uống mỗi ngày trong vòng hai tuần. Theo dõi thông tin này sẽ giúp quý vị lập Kế Hoạch về Nước và Thực Phẩm để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*. Sau đây là một ví dụ:

MỐI QUAN HỆ GIỮA QUÝ VỊ VÀ THỰC PHẨM

Sau khi hoàn thành hoạt động này, hãy dành thời gian suy nghĩ và ghi nhật ký những gì quý vị ăn.

- ☐ Quý vị và gia đình, kể cả vật nuôi, ăn gì?
- ☐ Quý vị mua thực phẩm ở đâu?
- ☐ Quý vị sẽ làm gì nếu không còn những nguồn thực phẩm đó?
- ☐ Quý vị có thể tự trồng, bảo quản và cất trữ thực phẩm không?
- ☐ Quý vị thường cất trữ thực phẩm ở đâu trong nhà?
- ☐ Quý vị có thể cất trữ thêm thực phẩm và nước ở vị trí mới nào?
- ☐ Quý vị thường cất trữ thực phẩm dài hạn cụ thể nào?
- ☐ Quý vị và người trong gia đình có những hạn chế nào về chế độ ăn uống?
- ☐ Quý vị có thực phẩm để được lâu nào có thể cất trữ lâu dài hoặc luân chuyển trong tủ thức ăn của mình như socola, kẹo cứng và đồ uống (không cần tủ lạnh) không?
- ☐ Quý vị sẽ ăn uống khác như thế nào sau thảm họa?
- ☐ Thực phẩm và đồ uống yêu thích của quý vị (thứ khiến quý vị thoải mái) là gì?
- ☐ Quý vị sẽ thay đổi công thức yêu thích như thế nào, đặc biệt là khi không có điện và gas?
- ☐ Quý vị có thể thử phương pháp nấu ăn nào?

MỐI QUAN HỆ GIỮA QUÝ VỊ VÀ NƯỚC

Sau khi hoàn thành hoạt động này, hãy dành thời gian suy nghĩ và ghi nhật ký mức độ tiêu thụ nước.

- ☐ Quý vị và người trong gia đình, kể cả vật nuôi, uống bao nhiêu nước mỗi ngày?
- ☐ Quý vị có cất trữ nước để sử dụng trong nhà, bao gồm cả cho vật nuôi không?
- ☐ Quý vị sẽ cất trữ nước ở đâu để gia đình có thể sống trong hai tuần?
- ☐ Quý vị có thể tạo không gian cất trữ nước, như dưới gầm giường, trong tủ quần áo hoặc đồ nội thất tạm thời (trong hộp nơi đặt TV hoặc dùng làm bàn tạm thời) không?
- ☐ Quý vị hiện có biết cách lấy nước sạch và uống được từ nước trong và xung quanh nhà cũng như khu vực lân cận không?
- ☐ Quý vị có xác định được nước nào có thể và không thể uống không?
- ☐ Quý vị có thể đun sôi nước bằng cách nào nếu không có điện hoặc gas?

MỐI QUAN HỆ GIỮA QUÝ VỊ VÀ CHẤT THẢI

Hãy suy nghĩ và ghi nhật ký cách chuẩn bị và xử lý chất thải từ thực phẩm, con người và động vật.

- ☐ Gia đình quý vị sử dụng bao nhiêu giấy vệ sinh trong một tuần? (Nhân đôi con số đó để có lượng giấy vệ sinh quý vị cần cho hai tuần).
- ☐ Quý vị có biện pháp xử lý an toàn thay thế để sử dụng nhà vệ sinh trong nhà không?
- ☐ Quý vị có biết hệ thống sử dụng hai xô và nắp đậy của Phlush không? (Xem Bài 5: Kế Hoạch về Chất Thải và Vệ Sinh).
- ☐ Quý vị có biết việc tái sử dụng xô nhựa nhằm mục đích thương mại là phạm pháp không? Quý vị có thể lấy xô nhựa miễn phí từ các siêu thị, nhà hàng và tiệm bánh! Quý vị có thể đến đâu trong khu vực để lấy những đồ vật miễn phí này?
- ☐ Quý vị có kế hoạch an toàn để xử lý chất thải từ con người, thực phẩm và động vật không?

MỐI QUAN HỆ GIỮA QUÝ VỊ VỚI NGUỒN DỰ TRỮ VẬT DỤNG SƠ CỨU, THUỐC VÀ THIẾT BỊ Y TẾ DÀI HẠN

Ghi nhật ký về cách chuẩn bị cho các chấn thương, thuốc kê đơn, thuốc không kê đơn và việc sử dụng thiết bị y tế dài hạn và thiết bị hỗ trợ.

ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG VÀ NGUỒN DỰ TRỮ VẬT DỤNG SƠ CỨU

Có đồ dùng nào đã hết hạn chưa? Quý vị đang có những gì? Liệt kê những đồ vật đang có.

Quý vị hay người trong gia đình đã được đào tạo về sơ cứu, CPR hoặc sơ cứu tại nơi vắng vẻ chưa?

Họ đã từng thực hành chưa? Hãy kiểm tra điều đó. Ghi nhật ký về điều đó.

THUỐC KÊ ĐƠN

Liệt kê những thuốc kê đơn và tần suất mua thuốc bổ sung.

Ai dùng thuốc và dùng bao nhiêu mỗi ngày? Hãy kiểm tra điều đó.

Quý vị có biết cách liên hệ với dược sĩ không?

Quý vị có biết cách đảm bảo thuốc không tiếp xúc với nước không?

THIẾT BỊ HỖ TRỢ

Quý vị hoặc người trong gia đình có sử dụng thiết bị hỗ trợ không?

Có thiết bị nào chạy bằng điện không?

Quý vị có pin hoặc máy phát điện dự phòng không?

Quý vị có biết cách liên hệ với nhà cung cấp không?

THEO DÕI THỰC PHẨM VÀ NGUỒN NƯỚC

NGÀY	THỜI GIAN	TÊN	MÔ TẢ	SỐ LƯỢNG	THỰC PHẨM/NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC

LƯU Ý

THEO DÕI THỰC PHẨM VÀ NGUỒN NƯỚC

NGÀY	THỜI GIAN	TÊN	MÔ TẢ	SỐ LƯỢNG	THỰC PHẨM/NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC
/ /					☐ THỰC PHẨM ☐ NƯỚC

LƯU Ý

CẢM NHẬN CỦA QUÝ VỊ VỀ VIỆC "SỐNG THIẾU THỐN"

Không phải ai cũng thích phiêu lưu ngoài trời. Trong khi một số người thích ở trong căn phòng khách sạn ấm áp, một số lại thích ngủ dưới những vì sao. Ghi nhật ký cảm nhận của quý vị về việc "sống thiếu thốn" ngoài trời trong hai tuần và xác định xem quý vị có đủ nguồn dự trữ để sống thoải mái và an toàn không. Quý vị nghĩ gì về việc ở trong nơi trú ẩn trong nhà mà không có điện và nước?

- Nếu đã từng đi cắm trại, quý vị thường dùng dụng cụ gì? Một căn lều? Bếp cắm trại? Túi ngủ? Nếu không có những dụng cụ này, quý vị có thể sử dụng những thứ gì để cắm trại trong hai tuần? Quý vị có chăn dự phòng không?
- Nếu quý vị không có hoặc không mua được dụng cụ cắm trại, quý vị có thể tìm một vài tấm vải lớn cùng với dây thừng không? Quý vị có bếp nướng bằng than, khí propan, hố lửa hoặc hố lửa có ống khói có thể sử dụng ngoài trời không? Quý vị có thể dùng những dụng cụ này để nấu ăn như thế nào khi không có điện trong hai tuần?
- Quý vị có quần áo ấm để mặc khi trời lạnh không? Nếu quý vị không thể mua quần áo mới, quý vị có thể mua quần áo đã qua sử dụng giá rẻ ở đâu hoặc ai có thể quyên góp cho quý vị?
- Quý vị và những người trong gia đình có quần áo không sử dụng và có thể chia sẻ với người khác không? Cân nhắc việc trao đổi quần áo với hàng xóm, đặc biệt là trẻ em vì trẻ em thường lớn nhanh và nhanh chán quần áo của mình!
- Nếu quý vị sở hữu một căn nhà, căn nhà đó có được xây dựng theo tiêu chuẩn an toàn động đất hoặc đã được sửa chữa để chống lại rung lắc từ các trận động đất không? Nếu quý vị sống trong một tòa nhà chung cư, quý vị có biết tòa nhà đó đáp ứng mã động đất không? Nếu quý vị sống trong nhà lắp ráp, căn nhà đã được cố định với mặt đất để chống rung lắc và gió mạnh chưa?
- Quý vị có biết van khóa nguồn điện, nước và ga ở đâu và cách đóng van không?

HOẠT ĐỘNG 3: LỜI NHẮN TỚI QUÝ VỊ TRONG TƯƠNG LAI

Mục tiêu: Viết một vài lời khuyên cho bản thân trong tương lai và nói rằng, "Bạn làm được!"

Bất kỳ thảm họa nào cũng có thể đáng sợ và khó khăn. Quý vị đang thực hiện các bước quan trọng, vì vậy hãy dành chút thời gian để viết ra một số lời khuyên và những lời tử tế dành cho bản thân trong tương lai với các gợi ý dưới đây.

Ngày 1: Đây là ngày đầu của thảm họa. Tin tốt là quý vị đã chuẩn bị để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* nên hãy để lại một lời nhắn vắn tắt cho bản thân trong tương lai trong bộ dụng cụ để cảm thấy được động viên khi khó khăn ập đến.

- Quý vị có thể cần đọc gì khi điện bị cắt và các cơn rung lắc dừng lại?
- Quý vị có thể giúp bản thân (và mọi người) bình tĩnh như thế nào trong khi chuẩn bị sống mà không có điện và dịch vụ tiện ích?
- Hãy chia sẻ thông tin chuyên sâu mà quý vị có được thông qua các hoạt động này hoặc ghi lại một số câu đùa để giúp mọi người hoặc bản thân vui hơn.
- Cảm ơn bản thân vì đã chuẩn bị để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* và nhắc nhở bản thân rằng quý vị đã chuẩn bị nhiều hơn là mình nghĩ!

Ngày 3: Đã 72 giờ kể từ khi cơn rung lắc dừng lại và điện bị cắt nhưng quý vị vẫn đang làm rất tốt. Quý vị đã tập trung với người thân, bạn bè và hàng xóm. Tin tốt là hầu hết hỗ trợ của quý vị đến từ việc chuẩn bị *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* và quý vị có thể đáp ứng hầu hết nhu cầu của mình.

Trước hết, hãy chúc mừng bản thân và gia đình quý vị vì đã chuẩn bị kĩ lưỡng. Sau đó hãy nhắc nhở bản thân trong tương lai rằng quý vị đang làm tốt nhất có thể trong hoàn cảnh khó khăn này và hỏi bản thân vài câu hỏi:

- Quý vị đang cảm thấy thế nào? Điều này khá mới lạ. Thể hiện sự thấu hiểu và lòng tốt của quý vị.
- Có điều gì quý vị có thể thay đổi hoặc cải thiện không?
- Quý vị chăm sóc cho bản thân và hỗ trợ người khác như thế nào? Quý vị có thể nhờ ai giúp đỡ?
- Ghi lại cách quý vị sẽ trả lời những câu hỏi đó hoặc chỉ ghi lại câu hỏi để nhắc nhở bản thân về những gì quý vị có thể và không thể làm. Mọi chuyện sẽ ổn thôi.

Ngày 7: Một tuần đã trôi qua. Quý vị nhận thấy mọi chuyện rất khó khăn, mệt mỏi và chán nản. Không có TV, việc nấu ăn trở nên khó hơn và mọi người dần mất kiên nhẫn. Hãy chậm lại và công nhận rằng quý vị và mạng lưới hỗ trợ của mình đã đạt được một cột mốc lớn - quý vị đã sống sót bảy ngày sau thảm họa. Hãy cảm ơn bản thân và mọi người cũng như chuẩn bị cho những gì sắp xảy ra. Quý vị sẽ bắt đầu gặp được những người ứng cứu đầu tiên và hỗ trợ cộng đồng trong khu vực của mình. Quý vị sẽ giúp họ hỗ trợ những người mình quan tâm như thế nào?

Liệt kê những gì quý vị cần hỗ trợ để phục vụ gia đình và bản thân quý vị. Quý vị đã nói chuyện với những người mình quan tâm chưa? Quý vị đã nói chuyện với bản thân chưa - quý vị có cảm thấy tự tin không? Quý vị sẽ làm gì trong những ngày tới với nhiều sự trợ giúp hơn? Quý vị và cộng đồng phục hồi sau thảm họa như thế nào?

Sau thảm họa: Điện đã có trở lại! Hãy ăn mừng, quý vị đã chiến thắng! Vẫn còn nhiều điều cần làm nhưng nguồn điện, hệ thống sưởi và nước đã hoạt động lại. Quý vị được ăn no và mọi chuyện dần trở lại quỹ đạo ban đầu. Khi tổng kết hoạt động ghi nhật ký này, hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi sau:

- Tôi có thể làm gì để chuẩn bị kỹ càng hơn?
- Tôi có thể giúp những người mình quan tâm làm điều tương tự như thế nào?
- Sau khi điều tồi tệ đã qua, nhận thức của cộng đồng (và gia đình) của tôi có thay đổi không? Nếu có, tại sao và như thế nào?

HOẠT ĐỘNG 4: THỰC HÀNH NHẬN THỨC ĐỂ CHUẨN BỊ KỸ CÀNG

Mục tiêu: Chuẩn bị kỹ càng bằng cách giữ bình tĩnh.

Có được cảm giác an toàn là điều đặc biệt khó khăn trong những thời điểm bất ổn, nhất là sau thảm họa khi cuộc sống bình thường hàng ngày bị gián đoạn đáng kể. Giữ bình tĩnh có thể giúp quý vị cảm thấy an toàn hơn. Chuẩn bị kỹ càng sẽ giúp tâm trí thoải mái hơn và giúp quý vị giữ bình tĩnh.

Thực hành nhận thức là một cách cải thiện khả năng giữ bình tĩnh đơn giản và dễ dàng. Nhận thức có nghĩa là chú ý tới thực tại, biết bản thân đang ở đâu và đang làm gì cũng như không quá bị động hoặc choáng ngợp trước những gì xảy ra xung quanh. Việc cẩn thận sẽ giúp quý vị vượt qua những thời gian thuận lợi và khó khăn, kể cả trong thảm họa. Khả năng nhận thức sẽ dẫn đến sự chuẩn bị.

Thử các hướng dẫn nhận thức dưới đây để giải tỏa áp lực nhanh chóng!

HƯỚNG DẪN NHẬN THỨC

CÁCH GIẢI TỎA ÁP LỰC NHANH CHÓNG

Stop (Dừng Lại)

"Dừng lại" và cắt ngang những suy nghĩ và công việc quý vị đang làm trong thời điểm đó.

Take a Breath (Hít Thở Sâu)

Chú ý hít thở trong chốc lát. Hít sâu từ mũi, thả lỏng bụng và thở ra chậm rãi từ mũi.

Observe (Quan Sát)

Chú ý đến suy nghĩ, cảm xúc và phản ứng của cơ thể. Quý vị nhận thấy suy nghĩ gì? Quý vị phát hiện ra cảm xúc nào? Cơ thể quý vị cảm thấy ra sao? Thử quan sát bất kỳ điều gì quý vị phát hiện ra mà không phán xét trong một thời gian.

Proceed (Hành Động)

Suy nghĩ kỹ cách quý vị sẽ phản ứng. Quý vị có thể tập trung vào điều gì ngay bây giờ? Ưu tiên số một của quý vị lúc này là gì? Thu hẹp sự tập trung và bước từng bước nhỏ.

QUÝ VỊ ĐÃ LÀM ĐƯỢC!

MỘT SỐ SÁCH THAM KHẢO ĐỂ THỰC HÀNH NHẬN THỨC

- The Mind of the Leader: How to Lead Yourself, Your People, and Your Organization for Extraordinary Results by Rasmus Hougaard and Jacqueline Carter (Tâm Thức Lãnh Đạo: Phương Thức Lãnh Đạo Bản Thân, Lãnh Đạo Đội Ngũ và Lãnh Đạo Tổ Chức để Vươn Tới Những Kết Quả Phi Thường của tác giả Rasmus Hougaard và Jacqueline Carter) (2018)
- The Mindful Day: Practical Ways to Find Focus, Calm, and Joy From Morning to Evening by Laurie J. Cameron (Ngày Tỉnh Thức: Những Cách Thiết Thực để Tìm Thấy Sự Tập Trung, Thư Thái và Niềm Vui Suốt Cả Ngày của tác giả Laurie J. Cameron) (2018)
- A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions by Amy Saltzman MD and Saki Santorelli EdD MA (Nơi Tịnh Tâm: Chương Trình Sống Tỉnh Thức Dạy Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên Cách Giảm Bớt Căng Thẳng và Những Cảm Xúc Khó Khăn của tác giả Amy Saltzman MD và Saki Santorelli EdD MA) (2014)
- Mindfulness Skills for Kids & Teens by Debra Burdick (Kỹ Năng Sống Tỉnh Thức cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên của tác giả Debra Burdick) (2014)
- Breathe, Chill: A Handy Book of Games and Techniques Introducing Breathing, Meditation and Relaxation to Kids and Teens by Lisa Roberts (Thở và Chill: Cuốn Sách Hữu Ích về Các Trò Chơi và Kỹ Thuật Thở, Thiền Định và Thư Giãn cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên của tác giả Lisa Roberts) (2014)
- The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate by Susan Kaiser Greenland (Đứa Trẻ Tỉnh Thức: Phương Thức Giúp Trẻ Quản Lý Căng Thẳng và Trở Nên Hạnh Phúc, Tử Tế và Nhân Ái Hơn của tác giả Susan Kaiser Greenland) (2010)
- Child's Mind: Mindfulness Practices to Help Our Children Be More Focused, Calm and Relaxed by Christopher Willard (Tâm Thức của Trẻ: Thực Hành Sống Tỉnh Thức để Giúp Trẻ Tập Trung, Bình Tĩnh và Thư Giãn Hơn của tác giả Christopher Willard) (2010)
- Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food by Jan Chozen Bays (Ăn Uống Tỉnh Thức: Phương Thức Tìm Lại Mối Quan Hệ Lành Mạnh và Vui Vẻ với Thực Phẩm của tác giả Jan Chozen Bays) (2009)
- Mindful Movements: Ten Exercises for Well-Being by Thich Nhat Hanh (Chuyển Động Tỉnh Thức: Mười Bài Tập cho Sức Khỏe Tinh Thần của tác giả Thích Nhất Hạnh) (2008)

2 KẾ HOẠCH VỀ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP

HOẠT ĐỘNG 5: THU HÚT TRẺ EM THAM GIA!

Mục tiêu: Để trẻ em tham gia vào các hoạt động chuẩn bị quan trọng và vui vẻ.

Tổ chức hoạt động truy tìm kho báu cùng trẻ. Yêu cầu trẻ tự chuẩn bị túi đồ khẩn cấp hoặc đi dạo cùng trẻ và hướng dẫn về các tình trạng khẩn cấp trong khu vực lân cận.

Diễn tập những gì quý vị trao đổi cho kế hoạch về tình trạng khẩn cấp. Dành một tiếng sau bữa tối hoặc cuối tuần và thực hành những gì quý vị đã trao đổi trước đó. Tạo trò chơi dựa trên điều này mỗi vài tháng để trẻ ghi nhớ và giữ bình tĩnh khi phải sơ tán trong thảm họa.

HOẠT ĐỘNG 6: LÊN KẾ HOẠCH VỀ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP

Mục tiêu: Xây dựng kế hoạch về tình trạng khẩn cấp cho người thân của quý vị.

Hoạt động này là trọng tâm trong kế hoạch *Sinh Tồn Trong 2 Tuần!* Quý vị có thể làm điều này từng chút một; có thể thực hiện một hoạt động mỗi tuần hoặc mỗi tháng cho đến khi hoàn tất.

Công Cụ Điều Hướng để Lập Kế Hoạch cho Thảm Họa và Kho Dự Trữ Sinh Tồn Trong 2 Tuần là một số bảng giúp quý vị xây dựng toàn bộ kế hoạch về tình trạng khẩn cấp và kho dự trữ *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*. Sử dụng các bảng này để xác định những việc quý vị có thể làm theo từng bước dựa trên việc quý vị có thể bỏ thời gian (việc dễ nhất và tốn ít công sức nhất đến việc tốn nhiều công sức nhất) và việc quý vị có thể chi trả (chi phí thấp nhất đến chi phí cao nhất).

CÔNG CỤ ĐIỀU HƯỚNG: XÂY DỰNG KẾ HOẠCH VỀ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP VÀ KHO DỰ TRỮ SINH TỒN TRONG 2 TUẦN

Các bảng dưới đây sẽ giúp quý vị xây dựng toàn bộ kho dự trữ *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*. Quý vị có thể hoàn thành điều này, đặc biệt là khi quý vị không cần hoàn thành trong một lần! Dùng các bảng bên dưới để xác định quý vị có thể làm gì để chuẩn bị sẵn sàng.

ĐỒ ĐỰNG			
ĐỒ VẬT	**TỐN ÍT CÔNG SỨC**	**TỐN CÔNG SỨC**	**TỐN NHIỀU CÔNG SỨC**
Balo cũ	X		
Thùng nhựa lớn		X	
Hộp đựng không thấm nước			X

ĐỒ VẬT KHÔNG ĐỂ ĐƯỢC LÂU			
ĐỒ VẬT	**TỐN ÍT CÔNG SỨC**	**TỐN CÔNG SỨC**	**TỐN NHIỀU CÔNG SỨC**
Bộ Sơ Cứu		X	
Nước			
a. Thùng chứa nước rỗng	X		
b. Thùng chứa nước đầy		X	
c. Nước dự trữ trong hai tuần cho mọi người			X
d. Dụng cụ lọc nước		X	
Thực phẩm			
a. Một số dụng cụ bổ sung cho bộ cấp cứu	X		
b. Thực phẩm đủ cho ba ngày		X	
c. Thực phẩm đủ trong hai tuần cho mọi người			X

ĐỒ VẬT ĐỂ ĐƯỢC LÂU			
ĐỒ VẬT	**TỐN ÍT CÔNG SỨC**	**TỐN CÔNG SỨC**	**TỐN NHIỀU CÔNG SỨC**
Đèn pin và đèn lồng		X	
Đài phát thanh (chạy bằng pin, tay quay hoặc năng lượng mặt trời)		X	
Pin dự phòng		X	
Đĩa, cốc và dụng cụ ăn uống	X		
Đồ dùng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (nếu phù hợp)		X	
Bình cứu hỏa			X
Dụng cụ tắt các tiện ích		X	
Quần áo	X		
Ga giường	X		
Giày dép		X	
Diêm quẹt hoặc bật lửa trong hộp đựng không thấm nước		X	

Tiền mặt		X	
Tấm nhựa và băng dính để tạo chỗ trú ẩn		X	
Sạc điện thoại		X	
Sạc pin bằng năng lượng mặt trời			X
Chìa khóa dự phòng, gồm chìa khóa nhà và xe			X
Găng tay lao động		X	

DỤNG CỤ DỌN DẸP VÀ VỆ SINH

ĐỒ VẬT	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Dung dịch khử trùng	X		
Kem chống nắng và xịt côn trùng		X	
Sản phẩm chăm sóc cho nữ giới		X	
Thuốc kê đơn			X
Thuốc không kê đơn phổ biến		X	
Khẩu trang che mũi và miệng	X		
Khăn ướt		X	
Túi rác	X		
Khăn ướt khử khuẩn		X	
Khăn giấy	X		
Xà phòng	X		

TÀI LIỆU QUAN TRỌNG

ĐỒ VẬT	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Bản sao bằng lái xe và hộ chiếu		X	
Thẻ hoặc số Bảo An Sinh Xã Hội	X		
Bản sao giấy khai sinh		X	
Giấy tờ sở hữu tài sản hoặc thỏa thuận thuê xe và nhà		X	
Số tài khoản ngân hàng, số thẻ tín dụng và số tài khoản đầu tư cũng như số điện thoại dịch vụ khách hàng tương ứng			X
Thông tin tài khoản bảo hiểm y tế và bảo hiểm nhân thọ		X	
Danh mục tài sản gia đình		X	
Di chúc			X
Chứng nhận kết hôn		X	
Giấy tờ nhận nuôi và giấy tờ công dân		X	
Đơn thuốc và kính mắt		X	
Tệp quan trọng được sao lưu vào ổ cứng ngoài		X	

ĐỒ VẬT GIẢI TRÍ

ĐỒ VẬT	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Sách	X		
Trò chơi	X		
Thẻ bài	X		
Những món ăn thân thuộc		X	
Giấy, bút chì, sách tô màu	X		

LẬP KẾ HOẠCH

THÔNG TIN QUAN TRỌNG CỦA THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH VÀ THÔNG TIN KHÁC			
	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Gia đình và số liên lạc	X		
Thông tin nhà cung cấp dịch vụ		X	
Thông tin bảo hiểm		X	
Thông tin dịch vụ tiện ích		X	
Thông tin ngân gàng			X

CHỌN ĐỊA ĐIỂM TẬP TRUNG KHI XẢY RA THẢM HỌA			
	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Ngoài nhà	X		
Ngoài khu vực lân cận		X	

KẾ HOẠCH DI TẢN			
	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Thông báo (khi cần sơ tán)	X		
Vị trí (sơ tán đi đâu, không nên chọn một nơi trú ẩn)		X	
Phương tiện đi lại (cách đi tới địa điểm đó, có kế hoạch dự phòng)		X	
Liên lạc (quý vị thông báo với ai khi mình sơ tán)			X

KẾ HOẠCH LIÊN LẠC GIA ĐÌNH			
	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Số liên lạc gia đình	X		
Số liên lạc gia đình ngoài khu vực sinh sống		X	

BẢN ĐỒ AN TOÀN TRONG NHÀ			
	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Vị trí tắt tiện ích	X		
Bộ sơ cứu	X		
Vị trí bộ sơ tán	X		
Cảm biến khói	X		
Bình cứu hỏa	X		

BE 2 WEEKS READY

NHU CẦU ĐẶC BIỆT CỦA GIA ĐÌNH			
BỘ DỤNG CỤ BỔ SUNG	**TỐN ÍT CÔNG SỨC**	**TỐN CÔNG SỨC**	**TỐN NHIỀU CÔNG SỨC**
Thiết bị đi lại			X
Thiết bị tiếp cận			X
Nguồn điện dự phòng cho các thiết bị quan trọng			X
Kính mắt dự phòng		X	
Danh sách kiểu dáng và số sê-ri của thiết bị y tế (bao gồm hướng dẫn đặc biệt để vận hành thiết bị của quý vị nếu cần)		X	
Hướng dẫn bằng văn bản, ví dụ như ngôn ngữ nói, yêu cầu y tế, người cần thông báo, v.v., có thể giúp những người ứng cứu đầu tiên và người hỗ trợ khác cung cấp cho quý vị các dịch vụ cần thiết	X		
Tã và các vật dụng vệ sinh cá nhân khác	X		
Thiết lập mạng lưới hỗ trợ gồm gia đình, bạn bè, hàng xóm hoặc đồng nghiệp, những người có thể cùng chuẩn bị và giúp đỡ quý vị khi xảy ra thảm họa			X
Dán các hướng dẫn khẩn cấp trên tủ lạnh hoặc cạnh cửa để người ứng cứu dễ dàng đọc được- bao gồm thuốc, thông tin thiết bị cần thiết và những người liên hệ trong tình trạng khẩn cấp		X	
Đăng ký nhận cảnh báo khẩn cấp thông qua văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp của thành phố, quận hoặc tiểu bang của quý vị			X
Xác định vị trí của các cơ sở điều trị duy trì sự sống, như lọc máu, tại nhiều địa điểm	X		
Thẻ hoặc vòng tay cảnh báo y tế		X	

CÂN NHẮC VỀ VẬT NUÔI			
	TỐN ÍT CÔNG SỨC	**TỐN CÔNG SỨC**	**TỐN NHIỀU CÔNG SỨC**
Thẻ ID với thông tin liên hệ		X	
Chip siêu nhỏ			X
Thông tin quan trọng bao gồm tuổi, bác sĩ thú y, tình trạng tiêm chủng	X		
Hình ảnh hiện tại		X	
Bộ dụng cụ khi sơ tán vật nuôi			
a. Cũi		X	
b. Thực phẩm	X		
c. Dây dắt vật nuôi và vòng cổ	X		
d. Nước	X		
e. Bát	X		
f. Đệm		X	
g. Chậu vệ sinh		X	
h. Đồ chơi và chỗ ngủ		X	
i. Túi rác để dọn dẹp và vứt chất thải	X		

Hướng dẫn bằng văn bản trong trường hợp vật nuôi không ở cùng quý vị	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
a. Lịch cho ăn	X		
b. Tình trạng y tế	X		
c. Vấn đề hành vi	X		
d. Tên và số điện thoại của bác sĩ thú y	X		
Danh sách những trại vật nuôi có thể chăm sóc vật nuôi của quý vị trong thảm họa		X	
Danh sách khách sạn cho phép mang theo vật nuôi		X	

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG

THÔNG TIN QUAN TRỌNG CỦA THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH VÀ THÔNG TIN KHÁC			
	TỐN ÍT CÔNG SỨC	TỐN CÔNG SỨC	TỐN NHIỀU CÔNG SỨC
Xác định mối nguy hiểm có thể xảy ra trong khu vực		X	
Tìm hiểu các mối nguy hiểm trong nhà		X	
Quý vị sẽ được thông báo về hình trạng khẩn cấp hoặc thảm họa ở đâu và khi nào		X	
Tìm trang web của cơ quan quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương và các tài khoản mạng xã hội của họ	X		
Đăng ký tại ORalert.gov để nhận thông báo về tình trạng khẩn cấp	X		
Liệt kê các đài phát thanh địa phương và trạm phát sóng TV	X		
Kênh phát thanh thời tiết về mọi mối nguy hiểm của NOAA	X		
Bật tính năng nhận WEA trên điện thoại	X		
Xác định các nguồn thông tin đáng tin cậy khác	X		
Thử nghiệm kế hoạch của quý vị		X	
Tình nguyện viên cho một cơ quan hỗ trợ những người sống sót sau thảm họa (Red Cross (Hội Chữ Thập Đỏ), CERT, VOAD, Habitat for Humanity)			X

LƯU Ý

KẾ HOẠCH VỀ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP

CẬP NHẬT HÀNG NĂM:

THÔNG TIN GIA ĐÌNH

HỌ/TÊN	NGÀY SINH	ĐIỆN THOẠI	THUỐC	DỊ ỨNG, THÔNG TIN KHÁC*
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		

** Thông Tin Khác (dị ứng, tình trạng y tế, trường học, công việc hoặc bất kỳ thông tin quan trọng nào)*

TÊN VẬT NUÔI	TUỔI	GIỐNG	GIẤY PHÉP/ CHIP SIÊU NHỎ	TÊN/SỐ ĐIỆN THOẠI BÁC SĨ THÚ Y	VẤN ĐỀ Y TẾ/SỨC KHỎE

VỊ TRÍ TẬP TRUNG XA NƠI Ở

VỊ TRÍ TẬP TRUNG THAY THẾ (trong trường hợp không thể tiếp cận khu vực lân cận)

LIÊN LẠC NGOÀI TIỂU BANG

SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP

LẬP DANH SÁCH CHO TỪNG THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH

SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP CHO:

VỊ TRÍ	TÊN	ĐIỆN THOẠI	LƯU Ý/Ý KIẾN
CÔNG VIỆC		( )	
TRƯỜNG HỌC		( )	
DỊCH VỤ TRÔNG TRẺ		( )	
NGƯỜI TRÔNG TRẺ		( )	
CHƯƠNG TRÌNH TRƯỚC/ SAU GIỜ HỌC		( )	
BÁC SĨ/NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE		( )	
NHÀ THUỐC		( )	
BÁC SĨ NHÃN KHOA		( )	
NƠI THỜ PHỤNG		( )	
NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ		( )	
NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ		( )	
NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ		( )	
NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ		( )	
NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ		( )	
HỌ HÀNG		( )	
HỌ HÀNG		( )	
HỌ HÀNG		( )	
HỌ HÀNG		( )	
HỌ HÀNG		( )	
BẠN BÈ		( )	
BẠN BÈ		( )	
BẠN BÈ		( )	
BẠN BÈ		( )	
BẠN BÈ		( )	
BẠN BÈ		( )	

SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP

LẬP DANH SÁCH CHO TỪNG THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH

BẢO HIỂM / PHÁP LÝ

TÊN CÔNG TY	ĐIỆN THOẠI	SỐ HỢP ĐỒNG/TÀI KHOẢN	LƯU Ý/Ý KIẾN
BẢO HIỂM NHÀ Ở	( )		
BẢO HIỂM TÀI SẢN THUÊ	( )		
BẢO HIỂM Ô TÔ	( )		
BẢO HIỂM NHÂN THỌ	( )		
BẢO HIỂM KHUYẾT TẬT	( )		
BẢO HIỂM ĐỘNG ĐẤT	( )		
BẢO HIỂM LŨ LỤT	( )		
BẢO HIỂM Y TẾ	( )		
BẢO HIỂM NHA KHOA	( )		
BẢO HIỂM THỊ GIÁC	( )		
BẢO HIỂM THUỐC KÊ ĐƠN	( )		
LUẬT SƯ	( )		
KHÁC	( )		
KHÁC	( )		

DỊCH VỤ TIỆN ÍCH

THÔNG TIN NHÀ CUNG CẤP	LIÊN HỆ KHẨN CẤP	THÔNG TIN HỢP ĐỒNG/TÀI KHOẢN
NƯỚC	( )	
THOÁT NƯỚC	( )	
ĐIỆN	( )	
GAS	( )	
ĐIỆN THOẠI	( )	
CÁP/INTERNET	( )	
KHÁC	( )	
KHÁC	( )	
KHÁC	( )	

SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP

LẬP DANH SÁCH CHO TỪNG THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH

THÔNG TIN NGÂN HÀNG (BẢO MẬT THÔNG TIN NÀY)

NGÂN HÀNG	TÀI KHOẢN	TRANG WEB	SỐ ĐIỆN THOẠI DỊCH VỤ KHÁCH HÀNG

KẾ HOẠCH DI TẢN

Quý vị sẽ di tản KHI NÀO? *(Lập các tiêu chí di tản)*

HỎA HOẠN:

LŨ LỤT:

ĐỘNG ĐẤT:

KHÁC:

Quý vị sẽ di tản NHƯ THẾ NÀO? *(Phương án đầu tiên thường là phương tiện di chuyển phổ biến như xe gia đình nhưng quý vị nên có phương án thay thế)*

PHƯƠNG ÁN ĐẦU TIÊN:

KẾ HOẠCH DỰ PHÒNG 1:

KẾ HOẠCH DỰ PHÒNG 2:

Quý vị sẽ di tản ĐẾN ĐÂU? *(Xác định bạn bè và người thân mà quý vị có thể ở cùng nếu phải di tản hoặc nơi trú ẩn địa phương nếu cần)*

PHƯƠNG ÁN ĐẦU TIÊN:

KẾ HOẠCH DỰ PHÒNG 1:

KẾ HOẠCH DỰ PHÒNG 2:

HOẠT ĐỘNG 7: DANH MỤC VÀ BẢO VỆ TÀI SẢN

Mục tiêu: Biết những tài sản quý vị sở hữu và cách bảo vệ chúng.

Hoạt động này giúp quý vị theo dõi các đồ vật trong gia đình mình để có thể báo cáo như một phần yêu cầu bảo hiểm nếu thảm họa xảy ra. Sử dụng **Bảng Danh Mục và Bảo Vệ Tài Sản** để theo dõi tài sản bị mất.

CÔNG CỤ HOẠT ĐỘNG: BẢNG DANH MỤC VÀ BẢO VỆ TÀI SẢN

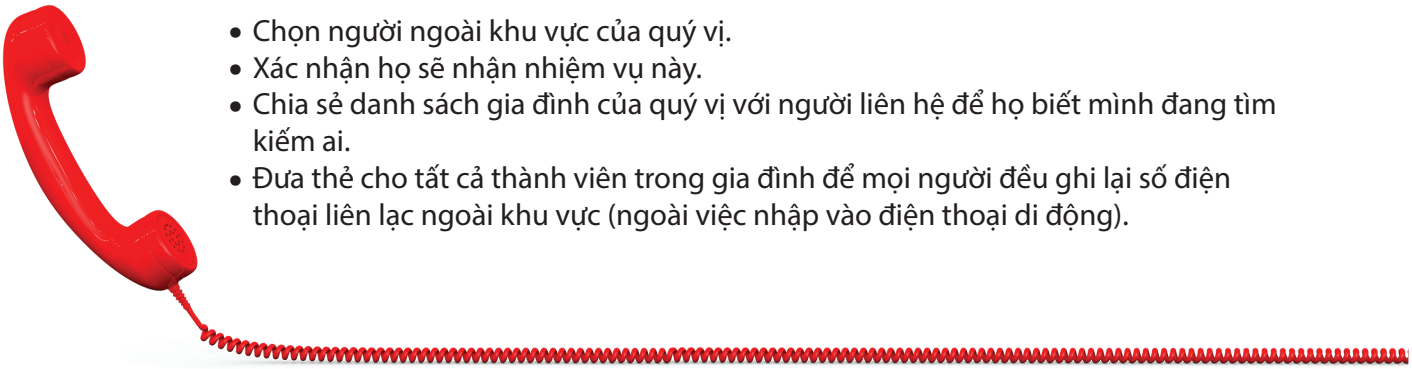
MÔ TẢ CHI TIẾT ĐỒ VẬT				
	GIÁ MUA	GIÁ THẨM ĐỊNH	NGÀY THẨM ĐỊNH	☐ HÓA ĐƠN ☐ HÌNH ẢNH
	SỐ SÊ-RI	NGÀY MUA	NƠI MUA	
	GIÁ MUA	GIÁ THẨM ĐỊNH	NGÀY THẨM ĐỊNH	☐ HÓA ĐƠN ☐ HÌNH ẢNH
	SỐ SÊ-RI	NGÀY MUA	NƠI MUA	
	GIÁ MUA	GIÁ THẨM ĐỊNH	NGÀY THẨM ĐỊNH	☐ HÓA ĐƠN ☐ HÌNH ẢNH
	SỐ SÊ-RI	NGÀY MUA	NƠI MUA	
	GIÁ MUA	GIÁ THẨM ĐỊNH	NGÀY THẨM ĐỊNH	☐ HÓA ĐƠN ☐ HÌNH ẢNH
	SỐ SÊ-RI	NGÀY MUA	NƠI MUA	
	GIÁ MUA	GIÁ THẨM ĐỊNH	NGÀY THẨM ĐỊNH	☐ HÓA ĐƠN ☐ HÌNH ẢNH
	SỐ SÊ-RI	NGÀY MUA	NƠI MUA	
	GIÁ MUA	GIÁ THẨM ĐỊNH	NGÀY THẨM ĐỊNH	☐ HÓA ĐƠN ☐ HÌNH ẢNH
	SỐ SÊ-RI	NGÀY MUA	NƠI MUA	
	GIÁ MUA	GIÁ THẨM ĐỊNH	NGÀY THẨM ĐỊNH	☐ HÓA ĐƠN ☐ HÌNH ẢNH
	SỐ SÊ-RI	NGÀY MUA	NƠI MUA	
	GIÁ MUA	GIÁ THẨM ĐỊNH	NGÀY THẨM ĐỊNH	☐ HÓA ĐƠN ☐ HÌNH ẢNH
	SỐ SÊ-RI	NGÀY MUA	NƠI MUA	
	GIÁ MUA	GIÁ THẨM ĐỊNH	NGÀY THẨM ĐỊNH	☐ HÓA ĐƠN ☐ HÌNH ẢNH
	SỐ SÊ-RI	NGÀY MUA	NƠI MUA	
	GIÁ MUA	GIÁ THẨM ĐỊNH	NGÀY THẨM ĐỊNH	☐ HÓA ĐƠN ☐ HÌNH ẢNH
	SỐ SÊ-RI	NGÀY MUA	NƠI MUA	
	GIÁ MUA	GIÁ THẨM ĐỊNH	NGÀY THẨM ĐỊNH	☐ HÓA ĐƠN ☐ HÌNH ẢNH
	SỐ SÊ-RI	NGÀY MUA	NƠI MUA	

HOẠT ĐỘNG 8: KIỂM TRA LIÊN HỆ NGOÀI KHU VỰC ẢNH HƯỞNG

Mục tiêu: Chọn người ngoài khu vực của quý vị để liên lạc một cách an toàn.

Đường dây điện thoại sẽ nhanh chóng quá tải trong tình trạng khẩn cấp. Đường dây đường dài đôi khi khả dụng hơn nên quý vị có thể thử gọi đường dài trước khi gọi trong địa phương. Chọn người ngoài khu vực của quý vị làm người liên hệ của gia đình. Bằng cách đó, mọi người đều có một người duy nhất để liên hệ với những người khác.

CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG



- Chọn người ngoài khu vực của quý vị.
- Xác nhận họ sẽ nhận nhiệm vụ này.
- Chia sẻ danh sách gia đình của quý vị với người liên hệ để họ biết mình đang tìm kiếm ai.
- Đưa thẻ cho tất cả thành viên trong gia đình để mọi người đều ghi lại số điện thoại liên lạc ngoài khu vực (ngoài việc nhập vào điện thoại di động).

HOẠT ĐỘNG 9: THỰC HÀNH HÀNH ĐỘNG BẢO VỆ

Mục tiêu: Học và thực hành những cách khác nhau để bảo vệ bản thân và người thân yêu.

DI TẢN: Một cách đơn giản và thú vị để thực hành di tản nhanh chóng khỏi nơi ở là chơi trò trốn tìm. Ban đầu, mỗi thành viên trong gia đình ở một phòng hoặc vị trí khác nhau trong nhà, cách xa tất cả những người khác. Sau đó, theo tín hiệu (tiếng huýt sáo, nhạc, v.v.), mọi người sơ tán ra khỏi nhà, sử dụng một trong những lối thoát đã được xác định trước đó. Sau đó, gặp mọi người tại địa điểm đã thống nhất – đây có thể là một cái cây, hòm thư, hiên nhà hàng xóm đáng tin cậy, v.v. Mặc dù việc này cần được thực hiện nhanh chóng nhưng quý vị không nên tổ chức như một cuộc đua; quý vị sẽ không muốn ai đó bị thương, đặc biệt nếu họ phải trèo ra ngoài cửa sổ. Trò chơi này có thể được lặp lại để mọi người trốn trong các phòng khác nhau và luyện tập cách sử dụng nhiều lối thoát. Ngay cả một số vật nuôi, đặc biệt là chó, cũng thích chơi trốn tìm!

CÚI THẤP, CHE CHẮN VÀ GIỮ VỊ TRÍ: Trong khi xảy ra động đất, phải tận dụng từng giây. Nếu quý vị nhận được cảnh bảo động đất qua điện thoại hoặc cảm thấy rung lắc, hãy ngay lập tức *Cúi Thấp, Che Chắn và Giữ Vị Trí*.

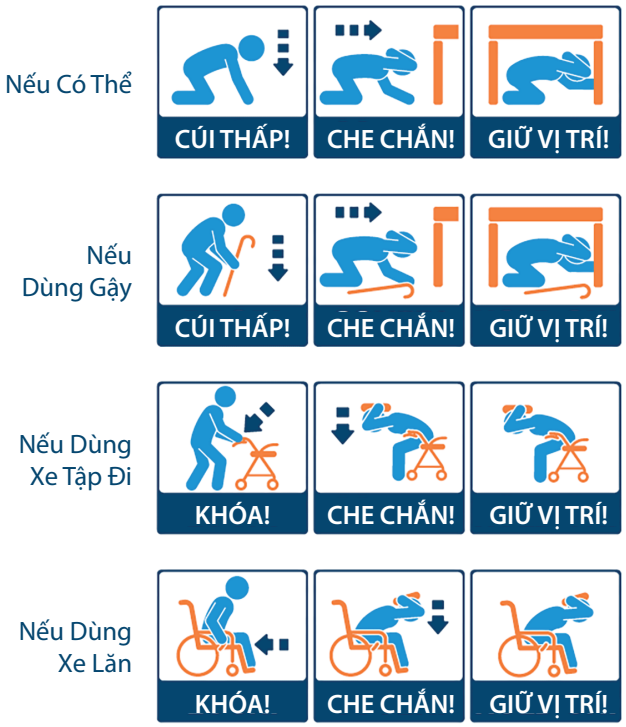
1. **CÚI THẤP** tại chỗ với tay và đầu gối trên sàn nhà. Tư thế này bảo vệ quý vị khỏi bị ngã và cho phép quý vị bò đến chỗ trú ẩn gần đó.
2. **CHE CHẮN** đầu và cổ bằng cả hai cánh tay và bàn tay. Nếu có bàn chắc chắn ở gần, hãy bò xuống dưới gầm bàn để làm nơi trú ẩn. Nếu không có nơi trú ẩn gần đó, hãy bò sát bức tường bên trong (cách xa cửa sổ, đồ vật treo và đồ nội thất cao).
3. **GIỮ VỊ TRÍ** tại nơi trú ẩn của quý vị cho đến khi hết rung lắc. Hãy sẵn sàng di chuyển nếu nơi trú ẩn rung lắc.

Một cách tuyệt vời để thực hành *Cúi Thấp, Che Chắn và Giữ Vị Trí* là tham gia diễn tập động đất Great ShakeOut được tổ chức vào Thứ Năm của tuần thứ ba của tháng 10 hàng năm.

ỨNG PHÓ THEO TÌNH HUỐNG

Nếu không thể trốn dưới gầm bàn khi nhận được cảnh báo, quý vị có thể phải ứng phó với tình huống và hoàn cảnh của mình. Điều này có thể đặc biệt quan trọng đối với những người có nhu cầu tiếp cận và chức năng. Người khuyết tật sử dụng xe lăn hoặc bị các khuyết tật vận động khác và không thể *Cúi Thấp, Che Chắn và Giữ Vị Trí* nên bảo vệ đầu và cổ của mình bằng gối hoặc cánh tay và khom người để tự bảo vệ mình nếu có thể. Thực hiện theo hướng dẫn được cung cấp trong tờ đồ họa thông tin được hiển thị ở đây. Truy cập www.shakealert.org để biết thêm thông tin.

Nếu Cảm Thấy Rung Lắc hoặc Nhận Được Cảnh Báo:



TÀI NGUYÊN BỔ SUNG ĐỂ PHÁT TRIỂN KẾ HOẠCH CHO TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP

Truy cập www.oregon.gov/oem/be2weeksready để biết thêm các tài nguyên khác. Quý vị có thể đặt mua bản in các ấn phẩm của FEMA bằng cách gọi tới Cơ Sở Phân Phối của FEMA theo số 1-800-480-2520. Một vài ấn phẩm có sẵn để tải xuống từ trang web của FEMA tại www.ready.gov/publications.

LƯU Ý

3 KẾ HOẠCH VỀ THỰC PHẨM

HOẠT ĐỘNG 10: XÂY DỰNG KẾ HOẠCH VỀ THỰC PHẨM

Mục tiêu: Chuẩn bị sẵn sàng bằng cách thu thập và dự trữ nguồn cung cấp thực phẩm cho hai tuần.

Xem lại phần Theo Dõi Thực Phẩm và Nguồn Nước ở Hoạt Động 2 để xây dựng Kế Hoạch về Thực Phẩm. Khi xây dựng kế hoạch, hãy nhớ rằng sau một thảm họa gây mất điện chỉ có thể giữ thực phẩm lạnh và an toàn để tiêu thụ trong vài ngày, nếu quý vị có đủ đá và máy ướp lạnh. Tốt nhất nên dự trữ các loại thực phẩm không cần bảo quản lạnh và có thời hạn sử dụng lâu dài. Thực phẩm đóng hộp hoặc thực phẩm khô như đồ sấy, trái cây sấy ép là tốt nhất. Bảo quản các loại thực phẩm này ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh xa động vật.

Danh Sách Các Mặt Hàng Thực Phẩm Khẩn Cấp giúp quý vị xác định và theo dõi tiến độ lưu trữ thực phẩm của mình. Danh sách bao gồm lựa chọn mẫu của các nhóm thực phẩm chính và khuyến nghị về liều lượng tiêu thụ. Hãy cân nhắc in danh sách ra và dán lên tủ lạnh, cửa tủ hoặc bất cứ đâu quý vị định dự trữ nguồn cung cấp thực phẩm *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*. Nếu không muốn sử dụng máy tính, quý vị có thể viết tay danh sách! Đây sẽ là lời nhắc nhở trực quan về tiến độ đáng kể mà quý vị đạt được. Hãy xem danh sách mua sắm thực phẩm khẩn cấp có trong bài học xây dựng kỹ năng này.

HOẠT ĐỘNG 11: TỰ TRỒNG LƯƠNG THỰC

Mục tiêu: Mở rộng các lựa chọn tiếp cận thực phẩm.

VƯỜN TRONG NHÀ

Việc chế biến thực phẩm mà không có đầy đủ vật liệu trong bếp có thể là một thách thức khi xảy ra thảm họa. Một trong những cách dễ nhất để khiến món ăn thêm đậm đà là thêm rau thơm tươi. Ở Oregon, húng quế, rau mùi tây, húng tây và lá oregano phát triển tốt trong nhà và rất dễ tự trồng. Hãy trồng một khu vườn trong căn bếp hoặc trên bệ cửa sổ hướng nam để đảm bảo các loại rau thơm có đủ ánh sáng mặt trời. Quý vị có thể sử dụng các hộp đựng bằng nhựa, sợi thủy tinh, kim loại, rổ, gỗ chống mục nát, đồ gốm tráng men và thủy tinh sẵn có để làm chậu, miễn là có lỗ thoát nước. Chọn một số loại rau thơm đã trồng tại cửa hàng tạp hóa hoặc cửa hàng dụng cụ địa phương hoặc lấy một ít hạt giống và đất. Quý vị cũng có thể mua hạt giống trực tuyến. Chọn những giống cây trưởng thành nhanh và nhỏ gọn để tránh mọc vượt khỏi chậu. Cách tốt nhất để giữ cây nhỏ gọn là sử dụng cây!

VƯỜN RIÊNG NGOÀI TRỜI

Các loại thực phẩm bao gồm măng tây, súp lơ, cà rốt, ngô, xà lách, đậu Hà Lan, khoai tây và cà chua phát triển rất tốt ở hầu hết các khu vực Tây Bắc Thái Bình Dương. Hãy cân nhắc việc trồng đậu trong vườn và dự trữ một bao gạo. Hai loại thực phẩm này ăn cùng nhau sẽ tạo ra nguồn protein dễ dàng và chất lượng. Xem trang tài nguyên Tự Trồng Lương Thực thuộc Chương Trình Mở Rộng của Oregon State University (OSU, Đại Học Tiểu Bang Oregon) tại https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9027 để biết thêm ý tưởng khác.

VƯỜN CỘNG ĐỒNG

Vườn cộng đồng là một cách hay để trồng thực phẩm lành mạnh và chia sẻ với người khác. Đây cũng là cách tuyệt vời để gặp gỡ người mới và phát triển tình bạn cũng như vụ mùa. Các gia đình hoặc cá nhân có thể thuê không gian trong khu vườn cộng đồng và mua hạt giống và cây trồng, sau đó chăm sóc mảnh đất bằng nước và bảo dưỡng tổng thể. Một số vườn quyên góp vụ mùa cho các tổ chức lương thực địa phương trong khi một số khác cho phép các thành viên cộng đồng tự do gặt hái thực phẩm đang được trồng. Tìm kiếm vườn cộng đồng ở gần quý vị trên mạng hoặc tự xây dựng một khu vườn cho bản thân và hàng xóm. Tin vui là quý vị không cần phải là một chuyên gia làm vườn để tham gia khu vườn cộng đồng! Quý vị có thể hỗ trợ bằng cách cung cấp đất, xây nhà kho hoặc quyên góp dụng cụ, hạt giống và cây trồng.

HOẠT ĐỘNG 12: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN THAY THẾ

$ $ $

Mục tiêu: Tìm ra những cách nấu ăn mới không sử dụng điện.

Trong khi đang xây dựng nguồn dự trữ thực phẩm *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*, hãy nghĩ về cách quý vị có thể nấu ăn trong nhà mà không cần các thiết bị truyền thống phải có nguồn điện và cách quý vị có thể nấu ăn ngoài trời. Dù thích phương pháp nấu ăn thay thế nào, tốt nhất quý vị nên chuẩn bị sẵn nhiều phương pháp và dự trữ các nguồn nhiên liệu cần thiết.

Quý vị sẽ cần các dụng cụ đánh lửa và dập lửa:

- Diêm chống thấm
- Bật lửa khí butan
- Đá lửa
- Bọt chữa cháy
- Bình cứu hỏa

CÁCH DỰ TRỮ THỰC PHẨM TỐT VÀ TIẾT KIỆM

- Mua với số lượng lớn và chia một lượng nhỏ vào hộp đựng an toàn thực phẩm. Chia sẻ!
- Thực phẩm khô; trái cây và rau củ rất tốt cho việc dự trữ thức ăn.
- Mua hoặc tự làm các món sấy khô.
- Sử dụng phiếu giảm giá hàng tạp hóa.
- Mua sản phẩm đúng mùa từ chợ nông sản địa phương, quầy hàng ven đường hoặc hợp tác xã thực phẩm sau đó đông lạnh, đóng hộp, phơi khô hoặc ngâm muối.
- Hầm tích trữ rau củ là một cách để bảo quản các loại cây trồng thời tiết lạnh, chẳng hạn như khoai tây, bắp cải và củ cải đường.
- Mua bánh mì cũ từ cửa hàng tạp hóa để đông lạnh; mua trực tiếp từ tiệm bánh, cửa hàng bán buôn hoặc tự làm bánh mì và để đông lạnh.
- Tự trồng vườn, ngay cả khi chỉ là những chậu cây ở hiên nhà, sân trong hoặc trên mặt bàn bếp. Tham gia một khu vườn cộng đồng. Chia sẻ!
- Nếu quý vị đi săn, đây có thể là nguồn cung cấp protein nạc.
- Tùy thuộc vào quy tắc trong cộng đồng của quý vị, hãy cân nhắc lấy trứng tươi ở chuồng gà.

NẤU ĂN TRONG NHÀ KHÔNG SỬ DỤNG ĐIỆN HOẶC GAS

Khi sử dụng nguồn nhiên liệu trong nhà, hãy luôn đặt sự an toàn lên hàng đầu và nhớ thông gió đúng cách. Cân nhắc một số nguồn nấu ăn thay thế sau thảm họa:

- **Nồi nấu nước xốt:** Sử dụng các công cụ làm nóng như nến, nhiên liệu gel hoặc nhiên liệu lỏng để đun nóng nồi nấu nước xốt.
- **Nến trụ nhỏ:** Đảm bảo thương hiệu nến phù hợp để sử dụng với nồi nấu nước xốt.
- **Nến cốc nhỏ:** Loại nến này dùng để hâm nóng tốt hơn là nấu thực tế do không đủ nóng để nấu những món như thịt nhưng có thể giữ ấm thức ăn.
- **Sterno:** Chất cồn dạng gel được đựng trong một lon nhỏ. Khi đốt cháy, Sterno có thể để làm nóng nồi nước xốt và bếp cắm trại. Quý vị có thể phải dùng vài hộp để nấu chín kỹ thức ăn.
- **Lò sưởi đốt củi:** Có thể xiên thức ăn (ví dụ như kẹo dẻo hoặc thịt), bọc trong giấy bạc hoặc cho vào nồi nặng hoặc chảo gang trước khi đốt trên lửa. Xoay nồi hoặc chảo để tản nhiệt đều.
- **Bếp đốt củi:** Củi được đốt trong một ngăn bao quanh bởi vật liệu chống cháy. Có thể nấu thức ăn trên bếp (trừ khi đó là bếp nấu chuyên dụng có lò nướng hộp kim loại để nướng).
- **Đèn cồn:** Những chiếc đèn đốt kim loại nhỏ này chứa đầy cồn, đốt lên và đặt dưới một chiếc bếp gấp di động. Cồn cháy sạch, dễ đốt và bảo quản vô thời hạn trong hộp đậy kín. Hai ounce (59 ml) cồn có thể cháy trong 10-15 phút.

CHÚ Ý: Chỉ sử dụng lò sưởi trong nhà hoặc bếp đốt củi nếu được vệ sinh và bảo dưỡng thường xuyên. Nếu không có thể dẫn đến hỏa hoạn, ngộ độc cacbon monoxit hoặc cả hai. Đốt bất kỳ loại nhiên liệu nào trong môi trường có lượng oxy thấp, cửa sổ đóng kín và có ít hoặc không có thông gió, có thể sản sinh ra khí cacbon monoxit gây nguy hiểm. **KHÔNG BAO GIỜ** sử dụng bếp cắm trại hoặc các nguồn nấu ăn khác chỉ dành cho sử dụng ngoài trời ở trong nhà. Nếu chỉ có thể sử dụng những công cụ này, hãy ra ngoài nấu ăn.

MẸO NẤU ĂN

- Luôn có sẵn giấy nhôm. Có thể dùng giấy nhôm làm lò nướng, vỉ nướng, chảo rán và nhiều dụng cụ nấu ăn khác nếu quý vị có thức ăn và lửa.
- Dùng que xiên để nấu chín thịt và tản nhiệt đều các mặt. Que xiên phải là loại gỗ xanh, không độc hại, nếu không sẽ cháy và làm rơi vãi thức ăn. Nếu sử dụng que xiên kim loại, hãy đảm bảo que không độc hại; không sử dụng kim loại mạ kẽm trên lửa hoặc tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm. Có sẵn miếng lót tay hoặc các vật dụng tương tự trong bộ dụng cụ của quý vị vì kim loại dẫn nhiệt.

NGUỒN NHIÊN LIỆU NẤU ĂN NGOÀI TRỜI

- Than bánh được thiết kế để trở thành nguồn nhiên liệu thuận tiện và nhất quán.
- Butan là một loại khí rất dễ cháy, không màu, dễ hóa lỏng và bay hơi nhanh ở nhiệt độ phòng.
- Viên nén gỗ hoàn toàn tự nhiên được làm từ nhiều loại cây khác nhau để kết hợp tốt với các loại thịt khác nhau.
- Có thể mua bình khí propan hóa lỏng ở nhiều địa điểm, bao gồm cả cửa hàng tạp hóa và cửa hàng dụng cụ.
- Công nghệ nhiên liệu mặt trời sử dụng ánh sáng mặt trời, nước, cacbon dioxit và nitơ từ không khí để sản xuất nhiên liệu.
- Củi có tính nhất quán, phong phú và chứa nhiều hương vị.

NẤU ĂN TRONG NHÀ SAU THẢM HỌA

Chỉ nấu ăn trong nhà sau thảm họa NẾU quý vị chắc chắn rằng lò sưởi, bếp gas hoặc bếp điện không bị hư hỏng và không có rò rỉ khí gas. Nếu nghi ngờ, hãy nấu ăn ngoài trời. Không sử dụng bếp nướng trong nhà (hoặc trong gara) và chỉ sử dụng bếp cắm trại dùng nhiên liệu gel ở những khu vực thoáng đãng, thông gió, cách xa thảm, rèm, ga trải giường và bất cứ vật gì có thể bắt lửa. Nấu ăn ngoài trời là lựa chọn an toàn hơn, ngay cả khi quý vị trú ẩn trong nhà.

HOẠT ĐỘNG 13: LÒ NƯỚNG NĂNG LƯỢNG MẶT TRỜI BẰNG HỘP PIZZA

Mục tiêu: Thử một cách mới và thú vị để khám phá các phương pháp nấu ăn thay thế.

Hãy thử làm lò nướng năng lượng mặt trời cho riêng quý vị bằng hộp pizza, giấy nhôm và màng bọc nilông! Lò nướng năng lượng mặt trời là một cách nấu ăn tiết kiệm và thân thiện với môi trường. Trong hoạt động này của Scientific American, quý vị sẽ học cách chế tạo một lò nướng năng lượng mặt trời đơn giản từ hộp bánh pizza để thu ánh nắng và nấu nướng! Cân nhắc các loại hộp khác có hình dáng tương tự nếu quý vị không có hộp pizza. Xem video YouTube tại https://www.youtube.com/watch?v=nhgNh3BdMsc.

VẬT DỤNG CẦN THTẾT

- Hộp pizza (hộp càng lớn thì lò hoạt động càng tốt)
- Bút bi hoặc bút chì
- Thước kẻ
- Dao đa năng (luôn đảm bảo quý vị được người lớn hỗ trợ khi sử dụng dao và các vật sắc nhọn khác)
- Giấy nhôm
- Keo sữa
- Màng bọc nilông
- Băng keo vận chuyển hoặc băng keo điện
- Một tờ giấy đen
- Một que xiên gỗ hoặc bút chì
- Một ngày nắng ấm, không có gió (khuyến nghị nhiệt độ trên 85 F (29,5 C); càng nóng càng tốt)
- Nguyên liệu làm món s'mores tùy chọn: bánh quy graham, kẹo dẻo và một thanh sô cô la

HƯỚNG DẪN LẮP RÁP

Bước 1: Làm sạch hộp pizza để chuẩn bị cho lò nướng năng lượng mặt trời. Loại bỏ tất cả lớp lót hộp.

Bước 2: Trên nắp hộp, vẽ một hình vuông cách mỗi cạnh khoảng một inch (2,5 cm) vào trong.

Bước 3: (Dành cho người lớn) Dùng dao đa năng và thước kẻ làm cạnh thẳng, cắt cẩn thận dọc theo từng cạnh của hình vuông vừa vẽ, trừ cạnh chạy dọc theo bản lề của hộp. Cắt toàn bộ phần bìa cứng ở ba cạnh của hình vuông. Rồi hơi gập nắp lại dọc theo cạnh được gắn vào.

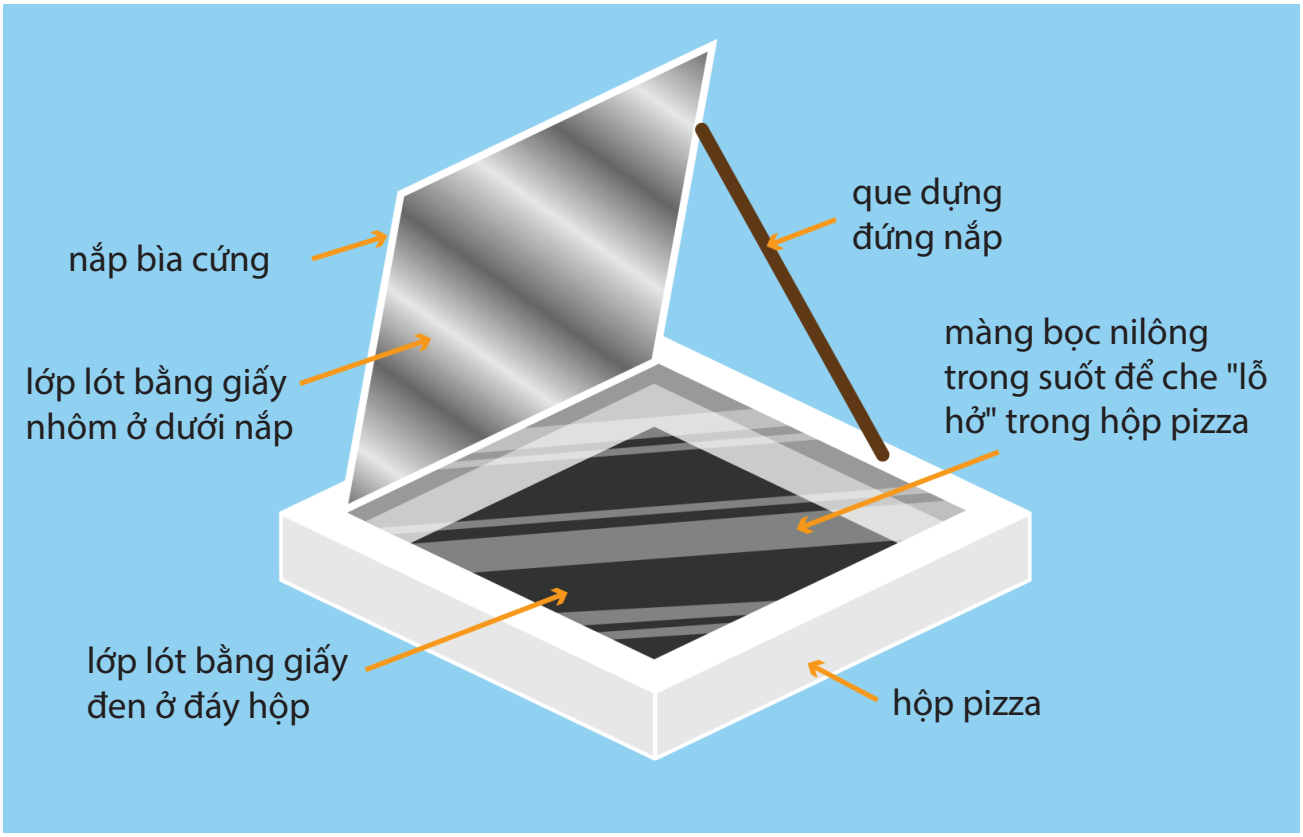
Bước 4: Lót giấy nhôm bên trong nắp bìa cứng. Gập các cạnh của giấy nhôm lên nắp để cố định đúng vị trí và dán keo giấy nhôm lên nắp. Giữ giấy nhôm phẳng nhất có thể.

Bước 5: Che lỗ hở khi cắt (trên nắp hộp) bằng một lớp màng bọc nilông. Gắn màng bọc nilông vào các cạnh của lỗ hở bằng băng keo vận chuyển hoặc băng keo điện. Đảm bảo không có lỗ trên màng bọc nilông và tất cả các cạnh của màng bọc đều được gắn hoàn toàn vào nắp.

Bước 6: Lót giấy nhôm trong hộp để khi đóng hộp, toàn bộ phần bên trong đều được bọc bởi giấy nhôm. Cách dễ nhất là dùng giấy nhôm bọc đáy hộp, sau đó dùng giấy nhôm che phần bên trong của nắp (xung quanh lỗ hở được che bằng màng bọc). Dán keo giấy nhôm để cố định vị trí.

Bước 7: Dùng keo hoặc băng dán để dán tờ giấy đen vào giữa đáy hộp. Tờ giấy sẽ hoạt động như bộ tản nhiệt của lò nướng năng lượng mặt trời.

Bước 8: Cuối cùng, dùng một que xiên gỗ hoặc bút chì (một chút băng dán) để dựng nắp lò nướng lên, tạo một góc khoảng 90 độ so với phần còn lại của hộp. Để lò năng lượng mặt trời bên ngoài vào một ngày nóng. Rõ ràng đây là một phương pháp làm nóng hoặc nấu chảy chậm.



MẸO

Thời tiết bên ngoài có thể ảnh hưởng đáng kể đến hiệu quả hoạt động của lò nướng năng lượng mặt trời. Lò nướng hoạt động tốt như thế nào vào ngày ấm áp so với ngày rất nóng? Thế còn so sánh giữa ngày nắng và ngày u ám thì sao? **Xem Kế Hoạch về Thực Phẩm ở trang 9 để được chỉ dẫn thêm về ăn toàn và vệ sinh thực phẩm.**

ĐÓNG HỘP THỰC PHẨM VÀ BẢO QUẢN

Đóng hộp để bảo quản thực phẩm lâu hơn là một phương pháp lưu trữ thực phẩm truyền thống. Tuy nhiên, cần có thiết bị đặc biệt và phải hết sức cẩn thận khi đóng hộp thực phẩm để tránh độc tố botulinum và các vi khuẩn khác khiến thực phẩm không an toàn khi ăn. Tham khảo các tài nguyên được cung cấp trong mô-đun này và cẩn thận làm theo tất cả các hướng dẫn. Việc đóng hộp không dành cho người không có kinh nghiệm hoặc không có thiết bị phù hợp. Được người có kinh nghiệm hướng dẫn khi lần đầu thực hiện phương pháp bảo quản thực phẩm này sẽ giúp ích cho quý vị rất nhiều. Đây có thể là một hoạt động thú vị để làm cùng nhau!

CHIA SẺ VỚI HÀNG XÓM

Một trong những điều tuyệt vời nhất khi có được một vụ mùa bội thu hoặc có nguồn lương thực dồi dào là chia sẻ với bạn bè và hàng xóm. Đây cũng là một cách tuyệt vời để gặp gỡ và làm quen với họ.

HỖ TRỢ NGÂN HÀNG THỰC PHẨM ĐỊA PHƯƠNG

Khi quý vị đã đáp ứng được nhu cầu của mình, gia đình và hàng xóm, hãy cân nhắc việc hỗ trợ ngân hàng thực phẩm địa phương. Các tổ chức này giúp đỡ những người dễ bị tổn thương nhất trong cộng đồng và cũng là đối tác tuyệt vời khi xảy ra thảm họa. Quý vị có thể quyên góp thực phẩm, tiền hoặc thời gian; tất cả đều là những cách tuyệt vời để tri ân cộng đồng của mình. Một ngày nào đó, có thể chính quý vị sẽ cần đến dịch vụ của họ sau thảm họa.

MẸO MUA SẮM CHUẨN BỊ THỰC PHẨM CHO TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP

- Lên kế hoạch dự trữ thực phẩm để được lâu đủ cho ít nhất một tuần.
- Chọn những thực phẩm lành mạnh mà gia đình quý vị sẽ ăn!
- Hãy nhớ những nhu cầu ăn kiêng đặc biệt.
- Tránh đồ ăn mặn sẽ khiến quý vị khát nước.
- Sử dụng các dụng cụ ăn và đồ dùng một lần hoặc rẻ tiền, dễ dàng vệ sinh với lượng nước tối thiểu (nên chọn loại không dễ vỡ).
- Cất trữ một dụng cụ mở hộp không dùng điện.
- Có thuốc tẩy gia dụng để khử trùng hộp.
- Có khăn giấy, mút xốp và khăn hoặc giẻ lau cũ.
- Dự trữ nhiều nguồn nhiên liệu thay thế để sử dụng khi chế biến thực phẩm, chẳng hạn như nhiên liệu gel cho bếp cắm trại, bếp nướng, khí propan cho bếp nướng ga, củi để đốt hoặc dùng ống khói.
- Dự trữ miếng lót tay để cầm nắm đồ nóng và găng tay bảo hộ để xử lý củi khi đốt lửa trại và đá khô.
- Cân nhắc các gói hút ẩm cấp thực phẩm để bảo quản thực phẩm.

ĐỂ BIẾT THÊM TÀI NGUYÊN VỀ BÀI HỌC NÀY, HÃY TRUY CẬP TRANG WEB SINH TỒN TRONG 2 TUẦN CỦA OEM TẠI

www.oregon.gov/oem/be2weeksready

BE 2 WEEKS READY

4 KẾ HOẠCH VỀ NƯỚC

HOẠT ĐỘNG 14: TÌM HIỂU CÁCH DỰ TRỮ NƯỚC

Mục tiêu: Tìm hiểu lượng nước quý vị cần và cách dự trữ nước.

BƯỚC 1: QUYẾT ĐỊNH LƯỢNG NƯỚC QUÝ VỊ CẦN.

Việc chúng ta cần bao nhiêu nước để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* phụ thuộc vào một số yếu tố. Mỗi người sẽ cần khoảng 1 gallon (3,8 lít) nước mỗi ngày để uống, chuẩn bị bữa ăn, dọn dẹp và vệ sinh cá nhân. Mỗi vật nuôi cũng cần ít nhất một gallon (3,8 lít) nước mỗi ngày. Nhu cầu cá nhân thay đổi theo độ tuổi, mức độ hoạt động, sức khỏe, chế độ ăn uống và khí hậu. Lượng nước quý vị cần cũng sẽ bị ảnh hưởng bởi loại thực phẩm dự định ăn (mì ống, bột yến mạch, sữa công thức trẻ em, sữa bột, v.v.) trong hai tuần không có nước sinh hoạt trong nhà. Tình trạng khẩn cấp y tế cũng có thể cần thêm nước.

1 gallon (3,8 lít) nước mỗi ngày, mỗi người, ước tính khoảng 1/2 gallon (1,9 lít) để uống và mỗi 1/4 gallon (1 lít) để nấu ăn và vệ sinh.

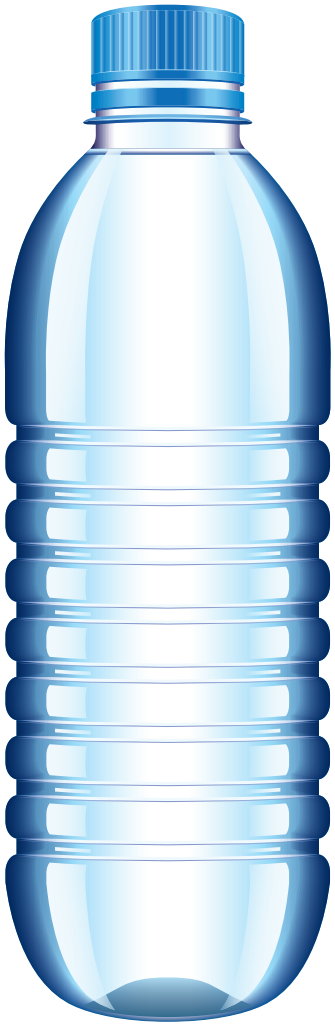
Một gallon (3,8 lít) nước cho mỗi vật nuôi, mỗi ngày. Đây là lượng nước tiết kiệm cần được sử dụng một cách hợp lý. Trông có vẻ nhiều nhưng quý vị cần sử dụng tiết kiệm nguồn tài nguyên quý giá này khi xảy ra thảm họa. Để dễ hiểu hơn, hãy cân nhắc rằng trung bình thông thường mỗi người tiêu thụ khoảng 80-100 gallon (300-380 lít) nước mỗi ngày để sử dụng trong nhà. Xả nước vệ sinh tốn nhiều nước nhất, sau đó là tắm và tắm bồn.

NƯỚC CHO CHĂN NUÔI

Gia súc gia cầm và các động vật trang trại khác có thể bị ảnh hưởng tiêu cực khi xảy ra thảm họa. Giảm nguồn cung cấp nước có thể dẫn đến giảm năng suất và tình trạng chăn nuôi kém cũng như gây ra nhiều thiệt hại do sử dụng quá mức và không sử dụng. Việc xác định vị trí các nguồn nước dự trữ bổ sung là vô cùng quan trọng để tránh thiệt hại cho cả động vật và tài nguyên xung quanh.

Ngay cả khi không gian lưu trữ có hạn, việc dự trữ nước cho ít nhất ba ngày là rất quan trọng. Quý vị nên cố gắng dự trữ nước đủ dùng trong 14 ngày cho mỗi người và động vật.

Nông dân và chủ trang trại chịu tác động bởi nhiều biến số ảnh hưởng đến nguồn cung cấp nước sẵn có. Dịch Vụ Mở Rộng của Oregon State University và Washington State University và các cơ quan dịch vụ nông nghiệp địa phương thường xuyên cung cấp hướng dẫn, công cụ và tài nguyên cho nông dân và chủ trang trại về nhiều chủ đề, bao gồm cả việc cung cấp nước trong giai đoạn thiếu nước. Tìm OSU Extension Service office (văn phòng Dịch Vụ Mở Rộng của OSU) tại cộng đồng Oregon của quý vị bằng cách truy cập https://extension.oregonstate.edu/. Tìm WSU Extension Service office (văn phòng Dịch Vụ Mở Rộng của WSU) tại cộng đồng Washington của quý vị bằng cách truy cập https://extension.wsu.edu.



MẸO THỰC HÀNH KIỂM TRA LƯỢNG NƯỚC TIÊU THỤ

Đây là thời điểm tốt để tham khảo nhật ký của quý vị từ Hoạt động 1 để xem quý vị và gia đình (bao gồm cả vật nuôi) đã tiêu thụ bao nhiêu nước trong hai tuần. Hãy cân nhắc việc chỉ sử dụng bình đựng nước dự trữ trong vài ngày để xem lượng nước đã sử dụng là bao nhiêu.

MẸO CHUYỂN ĐỔI

Nếu quý vị không có thùng chứa nước lớn (thường chứa được 7 gallon (26,5 lít)) thì cần xem xét sử dụng chai nước ngọt 2 lít. Mỗi chai tương đương với dung tích khoảng ½ gallon (1,9 lít) và là cách tiết kiệm chi phí để trữ nước nếu ngân sách của quý vị có hạn. Những chai nước này luôn có sẵn, chắc chắn và đủ nhỏ để có thể cất ở hầu hết mọi nơi, ngay cả khi quý vị sống trong một không gian nhỏ. Cố gắng thay lượng nước dự trữ mỗi sáu tháng. Nước dự trữ lâu hơn sẽ không còn tươi nhưng vẫn xử lý được.

LỜI CẢNH BÁO

Dù là chất lỏng nhưng nước ngọt, đồ uống chứa caffein như cà phê, trà và rượu không nên sử dụng thay thế nước khi tính toán nhu cầu nước. Những chất lỏng này sẽ làm cơ thể mất nước và tăng nhu cầu uống nước.

BƯỚC 2: VỆ SINH THÙNG CHỨA NƯỚC

Phải vệ sinh toàn bộ thùng dự trữ nước trước khi cho nước uống vào.

- Rửa thùng và nắp từ trong ra ngoài bằng xà phòng rửa bát để loại bỏ bụi bẩn và mảnh vụn.
- Sau đó xả kỹ với nước sạch.
- Thêm 1 thìa cà phê thuốc tẩy clo dạng lỏng gia dụng không mùi vào 1 quart nước (1 quart = 4 cốc hoặc 32 ounce hoặc 1 lít).
- Đổ hỗn hợp thuốc tẩy vào thùng chứa sạch. Đậy chặt nắp và lắc đều để đảm bảo dung dịch bao phủ toàn bộ bên trong thùng chứa.
- Để thùng chứa nghỉ ít nhất 30 giây, sau đó đổ dung dịch ra ngoài.
- Phơi khô thùng chứa hoặc xả bằng nước sạch, tinh khiết.
- Đổ nước sạch đầy thùng và đậy kín. Cẩn thận không làm nhiễm bẩn nắp bằng cách dùng ngón tay chạm vào bên trong nắp.
- Dán nhãn ghi "Nước Uống" và ngày dự trữ lên thùng chứa.
- Thay nước mỗi sáu tháng để giữ nước được sạch.
- Sử dụng nước được thay để tưới cây thay vì đổ đi.

XỬ LÝ NƯỚC ĐỂ ĐẢM BẢO AN TOÀN

Nước từ nguồn nước thành phố đã được xử lý an toàn nên không cần xử lý thêm. Đổ đầy nước máy vào thùng chứa thực phẩm sạch, đã được vệ sinh, đóng nắp cẩn thận và dán nhãn ghi "Nước Uống" và ngày dự trữ.

Nước từ giếng hoặc suối, được biết là không có mầm bệnh nhưng chưa xử lý hóa học, phải được lọc bằng cách đun sôi hoặc thêm thuốc tẩy clo dạng lỏng gia dụng không mùi (xem Bước 2: Vệ Sinh Thùng Chứa Nước).

BƯỚC 3: CHUẨN BỊ NƯỚC ĐỂ DỰ TRỮ

- Đun sôi là phương pháp xử lý nước an toàn nhất. Đun nước sôi hoàn toàn trong tối thiểu một phút hoặc ba phút nếu ở độ cao trên 6.500 feet (1981 mét). Để nguội.
- Sử dụng ống nhỏ thuốc để thêm thuốc tẩy clo dạng lỏng gia dụng không mùi để lọc. Sử dụng thuốc tẩy clo mới để tránh trường hợp mất tác dụng theo thời gian.

Lượng Thuốc Tẩy

- Hai giọt thuốc tẩy natri hypoclorit 5 đến 6% cho mỗi 1 quart (1 lít) nước.
- Tám giọt hoặc 1/8 thìa cà phê thuốc tẩy natri hypoclorit đậm đặc 8,25% cho 1 gallon (3,8 lít) nước.
- Đậy nắp và lắc đều hỗn hợp. Sau khi thêm thuốc tẩy, dựng đứng thùng ít nhất 30 phút trước khi sử dụng.
- Bảo quản nước tinh khiết trong các thùng chứa sạch, khử trùng có nắp đậy kín.

BƯỚC 4: DÁN NHÃN VÀ GHI NGÀY THÁNG

- Sau khi đổ đầy nước sạch, khử trùng vào các thùng chứa và đậy kín, hãy dán nhãn ghi "Nước Uống" và ngày tháng lên thùng.
- Nếu sử dụng thùng chứa lớn hơn để trữ nước lâu dài, hãy đảm bảo sử dụng tỷ lệ thuốc tẩy thích hợp để đảm bảo nước được khử trùng. Xem hướng dẫn của OSU Extension để biết tỷ lệ thuốc tẩy sử dụng cho các thùng chứa lớn từ 5 gallon (19 lít) trở lên.
- Mọi người có thể đánh dấu hoặc trang trí các thùng chứa nước được chỉ định. Đây có thể là một hoạt động thú vị cho trẻ em!

BƯỚC 5: DỰ TRỮ NƯỚC

Dự trữ cẩn thận nguồn cung cấp nước là rất quan trọng. Nước rất nặng (mỗi gallon nặng hơn 8 pound (3,6 kg)) và những người sống cùng quý vị có thể gặp khó khăn khi mang, nâng và kéo nước khỏi khu vực cất trữ trên cao một cách an toàn. Hãy cân nhắc xem liệu thùng nước có quá nặng để vận chuyển hay không nếu quý vị phải sơ tán.

Việc dự trữ lượng nước cần thiết cho hai tuần có thể không khả thi, đặc biệt đối với những người có không gian cất trữ hạn chế hoặc có ngân sách hạn hẹp. Điều quan trọng là quý vị phải dự trữ hết mức có thể và học cách "tìm" nước trong và xung quanh nơi ở của mình cũng như "tạo ra" nước an toàn để sử dụng khi nguồn cung cấp nước thường xuyên có thể tạm thời không có.

NHỮNG NƠI MỚI LẠ ĐỂ DỰ TRỮ NƯỚC

- Dưới giường và bồn rửa.
- Trong tủ kệ và trong tủ quần áo (dưới quần áo, trên kệ)
- Trong gara và nhà kho
- Trong các hộp có thể xếp chồng và phủ vải để dùng làm bàn hoặc giá đỡ TV
- Dưới ghế xe hơi

ĐIỀU KIỆN DỰ TRỮ

- Dự trữ nước ở nơi mà bất cứ ai trong gia đình đều có thể tiếp cận được.
- Dự trữ nước ở nơi tối, khô ráo, thoáng mát và duy trì nhiệt độ tương đối ổn định (50-70 độ F hoặc 10-21 độ C).
- Không dự trữ nước dưới ánh nắng trực tiếp.
- Không dự trữ nước gần hóa chất, nhiên liệu, thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ hoặc các sản phẩm có mùi mạnh mà thùng chứa có thể hấp thụ và chuyển vào nước.
- Nếu có thể, chia phần dự trữ nguồn cung cấp nước trong không gian sống của quý vị. Nếu thảm họa làm hư hại một phần không gian sống, quý vị vẫn có thể tiếp cận các phần khác của nguồn cung cấp nước.

MẸO: Dự trữ một ít nước trong tủ đông, cách này hiệu quả nhất khi đầy. Lấp đầy những khoảng trống bằng thùng đựng nước bằng nhựa hoặc kim loại dùng cho thực phẩm. Để nước đóng băng, sau đó đậy nắp thùng chứa. Làm như vậy:

- Tăng hiệu suất của tủ đông.
- Tạo ra những bình đá có thể sử dụng trong ngăn mát khi vận chuyển thực phẩm hoặc khi cắm trại.
- Giúp tủ đông giữ lạnh lâu nhất có thể trong trường hợp mất điện.
- Cung cấp nước uống an toàn khi tan chảy.

HOẠT ĐỘNG 15: TÌM HIỂU CÁCH ĐUN SÔI NƯỚC BẰNG CÁC PHƯƠNG PHÁP THÔNG THƯỜNG

$ $

Đun sôi nước là một cách hiệu quả để đảm bảo an toàn khi uống. Đun sôi nước dường như đơn giản nhưng có thể trở nên khó khăn hơn nhiều khi thảm họa xảy ra và quý vị không có điện hoặc khí đốt tự nhiên trong nhà. Đun sôi nước cần rất ít thiết bị và có thể thực hiện khá nhanh chóng. Sau thảm họa, tất cả nước uống, nước dùng để chế biến thức ăn và vệ sinh đều phải đun sôi nếu không được đậy kín, mua ở cửa hàng hoặc đã qua xử lý trước.

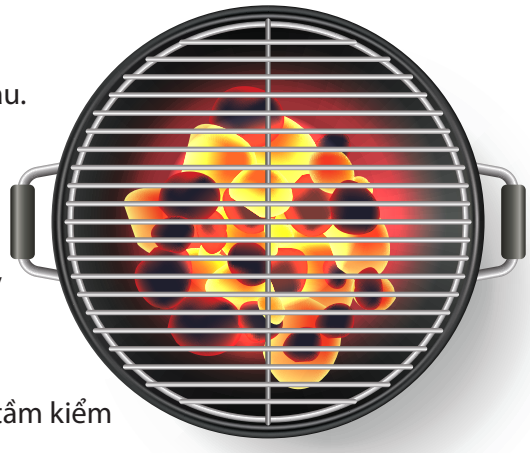
Hoạt động này sẽ giúp quý vị thực hành cách đun sôi nước bằng các phương pháp thông thường như sử dụng bếp cắm trại, bếp nướng BBQ, bếp nướng gas ngoài trời đốt bằng khí propan hoặc đốt lửa trại. Đun sôi nước sẽ sinh ra nhiệt, vì vậy cần hết sức thận trọng khi xử lý dụng cụ nấu ăn còn nóng và khi đứng gần lửa. Sử dụng miếng lót tay, găng tay chịu nhiệt hoặc khăn nhiều lớp để xử lý dụng cụ nấu ăn nóng.

BƯỚC 1: THU THẬP VẬT LIỆU CẦN THIẾT

Hoạt động này sử dụng các thùng chứa đã được vệ sinh. (Xem Hoạt Động 14 để biết cách vệ sinh thùng chứa.)

Quý vị sẽ cần:

- ☐ Nguồn nấu ăn (bếp cắm trại, bếp nướng BBQ, bếp nướng bằng khí propan, lò sưởi đốt củi hoặc đốt lửa trại).
- ☐ Nồi có kích thước vừa hoặc lớn có thể đặt trực tiếp trên nguồn nhiệt.
- ☐ Vỉ nướng để nấu ăn trên ngọn lửa trần.
- ☐ Nhiên liệu (củi, khí propan, than bánh, bật lửa, diêm).
- ☐ Miếng lót tay, găng tay chịu nhiệt, khăn bếp hoặc giẻ lau.



BƯỚC 2: LẮP ĐẶT VÀ KÍCH HOẠT NGUỒN NHIỆT

Các bước an toàn quan trọng về ngọn lửa trần.

- Chỉ đốt lửa ngoài trời và cách xa các công trình, cây cối, cỏ khô và bụi cây.
- Tránh đốt lửa trần nếu trời khô, nóng hoặc có gió.
- Sử dụng đá xếp thành vòng lửa để giữ ngọn lửa trong tầm kiểm soát.
- Xếp chồng gỗ có sẵn, đầu tiên sử dụng các mảnh nhỏ (mồi), sau đó thêm các mảnh lớn hơn.
- Đốt mồi để nhóm lửa.
- Nếu không có vỉ nướng, hãy đặt một tảng đá phẳng lên mép vòng lửa và đặt nồi lên trên.
- Tránh lắp đặt ở những khu vực có nhiều người qua lại và đặc biệt là nơi trẻ em vui chơi.

Các bước an toàn quan trọng về bếp cắm trại, bếp nướng BBQ và bếp nướng propan:

- Luôn đảm bảo thiết bị cách xa các công trình, cây cối, cỏ khô và bụi cây.
- Đảm bảo tất cả các dây nối của bếp và lò nướng bằng khí propan đều chắc chắn.
- Đảm bảo lò nướng BBQ và hibachi được đặt trên mặt phẳng và tránh những khu vực có nhiều người qua lại và đặc biệt là nơi trẻ em vui chơi.

THEO DÕI THỜI GIAN KHÔNG SỬ DỤNG ĐỒNG HỒ

Giả sử quý vị không có đồng hồ, đây là một số cách dễ dàng để theo dõi thời gian đun sôi nước trong một phút.

- Hát "Happy Birthday" sáu lần với tốc độ thông thường.
- Đếm thành tiếng "một Mississippi, hai Mississippi," v.v. và mỗi "số Mississippi" tương đương với một giây. Quý vị sẽ cần "đếm Mississippi" 60 lần để tính đủ một phút.
- Sử dụng đồng hồ hẹn giờ tắt nếu có.

BƯỚC 3: ĐUN SÔI NƯỚC

- ☐ Đặt nồi nước lên nguồn nhiệt.
- ☐ Sử dụng miếng lót tay, găng tay chịu nhiệt, khăn bếp hoặc giẻ lau để chạm vào tay cầm.
- ☐ Đun nước sôi hoàn toàn trong tối thiểu một phút; hoặc ba phút nếu ở độ cao trên 6.500 feet (1981 mét).

MẸO: Nếu quý vị không chắc chắn về độ cao của mình thì việc đun sôi lâu hơn ba phút cũng không có gì nguy hiểm. Khi nghi ngờ, hãy đun thêm.

BƯỚC 4: ĐỂ NGUỘI VÀ DỰ TRỮ NƯỚC TINH KHIẾT

- ☐ Cẩn thận nhấc nồi ra khỏi bếp và ngắt nguồn nhiệt.
- ☐ Đặt nồi nước lên mặt phẳng chắc chắn và để nguội trước khi cất trữ. (Xem Hoạt Động 14 để biết cách dự trữ nước.)
- ☐ Chia lượng nước tinh khiết vào các thùng chứa đã được vệ sinh. Bởi vì đun sôi sẽ loại bỏ oxy nên nước có thể có vị nhạt. Đổ qua lại giữa hai thùng chứa đã được vệ sinh để thay thế oxy trước khi đậy kín.

HOẠT ĐỘNG 16: TÌM CÁC NGUỒN NƯỚC KHÁC (SAU KHI XẢY RA THẢM HỌA)

Nếu lượng nước quý vị đã khử trùng và dự trữ không đủ dùng, quý vị có thể phải tìm những nguồn nước thay thế an toàn để uống. May mắn thay, có một số nguồn quý vị có thể sử dụng trong và xung quanh khu vực của mình, miễn là quý vị có thể tiếp cận những nguồn này.

Các Nguồn Nước Khẩn Cấp Trong Nhà

Nếu cơ quan chức năng cảnh báo rằng nguồn nước công cộng không an toàn hoặc nếu có dấu hiệu đường nước bị vỡ, hãy khóa đường nước đi vào nơi ở của quý vị. Điều này ngăn nước không sạch xâm nhập hệ thống nước của quý vị và làm ô nhiễm nguồn nước sử dụng được.

- Bịt lỗ thoát nước ở bồn tắm, bồn rửa và đổ đầy nước nếu có thể. (Phải khử trùng lượng nước này để đảm bảo an toàn sử dụng. Xem Hoạt Động 14.)
- Nước từ bể chứa vệ sinh (không phải bồn cầu) có thể sử dụng được sau khi lọc NẾU chưa sử dụng hóa chất để giữ bồn cầu sạch, chẳng hạn như những loại hóa chất làm nước có màu xanh lam.
- Làm tan đá viên trong khay và bình nước bảo quản trong tủ đông.
- Có thể tiêu thụ chất lỏng từ trái cây và rau củ đóng hộp; tuy nhiên, chất lỏng trong hộp rau củ có thể có vị mặn.
- Đường ống và bình nóng lạnh có chứa nước. Sử dụng từng giọt ở mỗi vòi một cách hợp lý. Nước chảy xuống dưới, vì vậy lấy giọt cuối cùng từ vòi thấp nhất.

LẤY NƯỚC TỪ ĐƯỜNG ỐNG

Bước 1: Ngắt nguồn cấp nước trên đường để ngăn nước thải chảy ngược vào hệ thống nước của quý vị. Trước khi tiếp cận bất kỳ nguồn nước nào từ đường ống, hãy đảm bảo nguồn nước của quý vị không bị ô nhiễm. Sau đó, xác định vị trí và tắt van nước chính. Ở nhà riêng, van này thường được lắp ở tầng hầm, gara hoặc khoảng trống dưới sàn.

Bước 2: Để không khí vào hệ thống ống nước bằng cách xác định vị trí và bật vòi nằm ở điểm cao nhất trong nhà. Nếu quý vị sống trong nhà một tầng, vòi nước cao nhất có thể là vòi hoa sen.

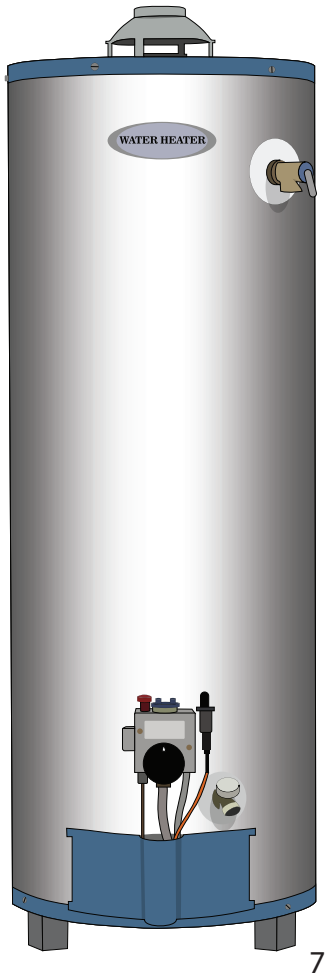
Bước 3: Sử dụng vòi đặt ở điểm thấp nhất trong nhà làm nguồn nước, tắt và mở vòi khi cần thiết. Nếu quý vị sống trong nhà một tầng, vòi nước thấp nhất có thể là vòi tưới cây hoặc bình nóng lạnh.

- Nếu quý vị sống trong căn hộ hoặc chung cư, van nước có thể nằm ở trung tâm chứ không nằm trong không gian sống của quý vị. Lượng nước có sẵn sẽ phụ thuộc vào vị trí căn hộ của quý vị trong tòa nhà và số lượng người lấy nước từ đường ống của tòa nhà.

Nước từ bể chứa bình nóng lạnh cũng sử dụng được khi xảy ra thảm họa (xem Hoạt Động 17). Đây là bể chứa kết nối với nước chảy ra từ vòi và vòi hoa sen của quý vị. *LƯU Ý QUAN TRỌNG: Bể này khác với bể dùng để cung cấp nước nóng cho bộ tản nhiệt trong những ngôi nhà cũ. Với những tình huống này, hãy sử dụng nước từ bể chứa của bình nóng lạnh chứ không phải bể hệ thống sưởi trong nhà.

HOẠT ĐỘNG 17: TÌM HIỂU CÁCH RÚT NƯỚC TỪ BỂ CHỨA BÌNH NÓNG LẠNH

Có thể rút nước từ bể chứa bình nóng lạnh nếu quý vị có thể tiếp cận một cách an toàn. Bình nóng lạnh thường có nhiều kích cỡ và có thể chứa 30 đến 80 gallon (114 đến 303 lít) nước để uống, nấu ăn và vệ sinh. Việc rút nước không khó ***nhưng cần hết sức cẩn thận và tốt nhất quý vị nên thực hành trước*** để đảm bảo mình thực hiện an toàn. Xem video hướng dẫn này https://youtu.be/VIpOc3bmZ1E?si=MnerepR49sTyS6jd của Regional Water Providers Consortium (Hiệp Hội Các Nhà Cung Cấp Nước Khu Vực) (https://www.regionalh2o.org) có trụ sở tại Portland. Tài nguyên này cũng cung cấp các hướng dẫn có thể tải xuống và có thể treo trên bình nóng lạnh để tham khảo nhanh. Thông tin sau đây được trích từ nguồn này.



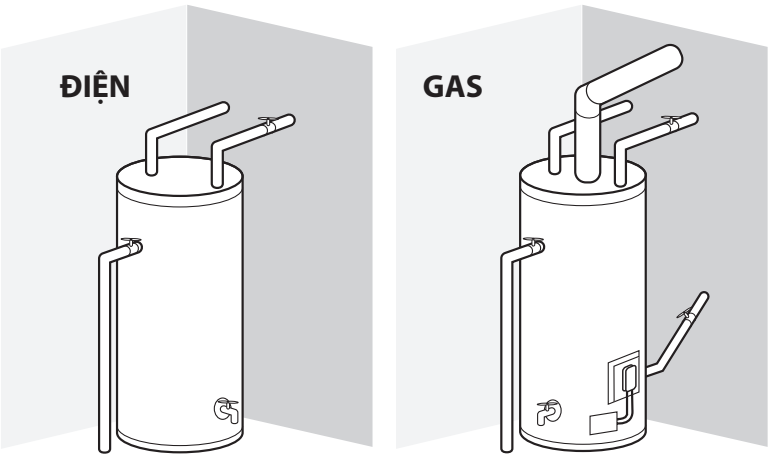
BƯỚC 1: THU THẬP VẬT DỤNG

Thu thập vật dụng trong danh sách này để rút nước khỏi bể chứa bình nóng lạnh một cách an toàn. Để vật dụng trong tầm với của bình nóng lạnh trong tình trạng khẩn cấp.

- Đèn pin
- Tuốc nơ vít
- Khăn hoặc giẻ lau
- Găng tay chịu nhiệt (găng tay lò nướng)
- Kính bảo hộ
- Giấy lọc cà phê
- Thùng chứa đã được vệ sinh (xô lớn là tốt nhất)

BƯỚC 2: XÁC ĐỊNH VỊ TRÍ BÌNH NÓNG LANH

Bình nóng lạnh thường được đặt ở tầng hầm hoặc gara trong những ngôi nhà riêng và trong hộc tủ của các căn hộ, nhà lắp ráp hoặc nhà lưu động.



BƯỚC 3: NGẮT NGUỒN CẤP NƯỚC ĐI VÀO NHÀ

Van ngắt nước khẩn cấp thường được lắp ở tầng hầm, khoảng trống dưới sàn, gara hoặc bên ngoài cạnh móng nhà. Dùng van này để ngắt nguồn cấp nước. Thực hiện bước này, đặc biệt là sau một trận động đất, có thể giúp đảm bảo nước vẫn còn trong bể của quý vị và chất lượng nước không bị ảnh hưởng hay mất an toàn khi sử dụng.

BƯỚC 4: NGẮT NGUỒN ĐIỆN CỦA BÌNH NÓNG LẠNH

Bước này rất quan trọng để đảm bảo an toàn cho quý vị.

Đối với bình nóng lạnh chạy bằng điện: Tắt nguồn điện của bình nóng lạnh bằng cách tắt đúng công tắc trên bảng điện của quý vị. Trước đó hãy dành thời gian để xác định chính xác bộ ngắt mạch phù hợp. Nếu chưa làm, hãy dán nhãn cho bảng điện ngay lập tức.

Đối với bình nóng lạnh chạy bằng khí gas tự nhiên: Xác định vị trí công tắc bật/tắt trên bình nóng lạnh và vặn núm về cài đặt tự động. Không tắt hoàn toàn.

LỜI CẢNH BÁO

CDC khuyến cáo KHÔNG UỐNG nước có mùi hoặc màu sắc bất thường hoặc khi quý vị nghi ngờ có thể bị nhiễm nhiên liệu hoặc hóa chất độc hại. Nước này không thể xử lý an toàn, vì vậy quý vị phải tìm nguồn nước khác cho nhu cầu của mình.

BƯỚC 5: NGẮT NGUỒN CẤP NƯỚC CHO BÌNH NÓNG LẠNH

Xác định vị trí van ngắt nước trên bình nóng lạnh và xoay theo chiều kim đồng hồ cho đến khi van dừng lại. Van này thường được lắp trên nắp bình nóng lạnh.

BƯỚC 6: ĐỂ KHÔNG KHÍ VÀO BÌNH NÓNG LẠNH

Mở van xả khí nằm bên cạnh bể. Quý vị có thể làm vậy bằng cách lật tay cầm sao cho van nhô thẳng lên hoặc hướng ra ngoài hay bằng cách bật vòi nước nóng ở khu vực sinh hoạt chính hoặc tầng trên của ngôi nhà. Việc này sẽ giúp xả nước từ bình nóng lạnh.

BƯỚC 7: XÁC ĐỊNH VỊ TRÍ VAN XẢ VÀ XẢ NƯỚC

Xác định vị trí van xả ở đáy bình nóng lạnh và xả nước ra khỏi bể theo nhu cầu. Đặt một thùng chứa sạch dưới vòi van xả để hứng nước, xoay vòi hoặc vít của van xả của bình nóng lạnh sang trái. **Cẩn thận: Nước có thể rất nóng!** Khuyến khích đeo găng và kính bảo hộ. Xoay vòi hoặc vít của van xả sang phải để ngừng nước chảy. Lặp lại quá trình này cho đến khi bể hết nước.

Có thể có một số chất cặn thoát ra theo nước khi quý vị bắt đầu xả nước. Đợi nước lắng xuống rồi thay sang thùng chứa mới. Lọc chất cặn ra khỏi thùng chứa ban đầu bằng giấy lọc cà phê. **Quý vị sẽ cần phải xử lý hoặc lọc mọi loại nước sử dụng để uống, chế biến thức ăn và vệ sinh.**

MẸO BẢO DƯỠNG BÌNH NÓNG LẠNH

Việc bảo dưỡng đóng một vai trò quan trọng trong sự sẵn có và chất lượng nước chứa trong bình nóng lạnh của quý vị.

- Cố định bình nóng lạnh vào tường để có nhiều khả năng tiếp xúc với tường và hệ thống nước của quý vị hơn.
- Rửa sạch bình nóng lạnh hàng năm. Làm vậy có thể làm giảm đáng kể lượng cặn tích tụ và có thể cải thiện chất lượng nước trong bình nóng lạnh của quý vị.

HOẠT ĐỘNG 18: TÌM HIỂU CÁCH CHƯNG CẤT NƯỚC

BƯỚC 1: LẤY MỘT CÁI NỒI, NẮP VÀ BÁT

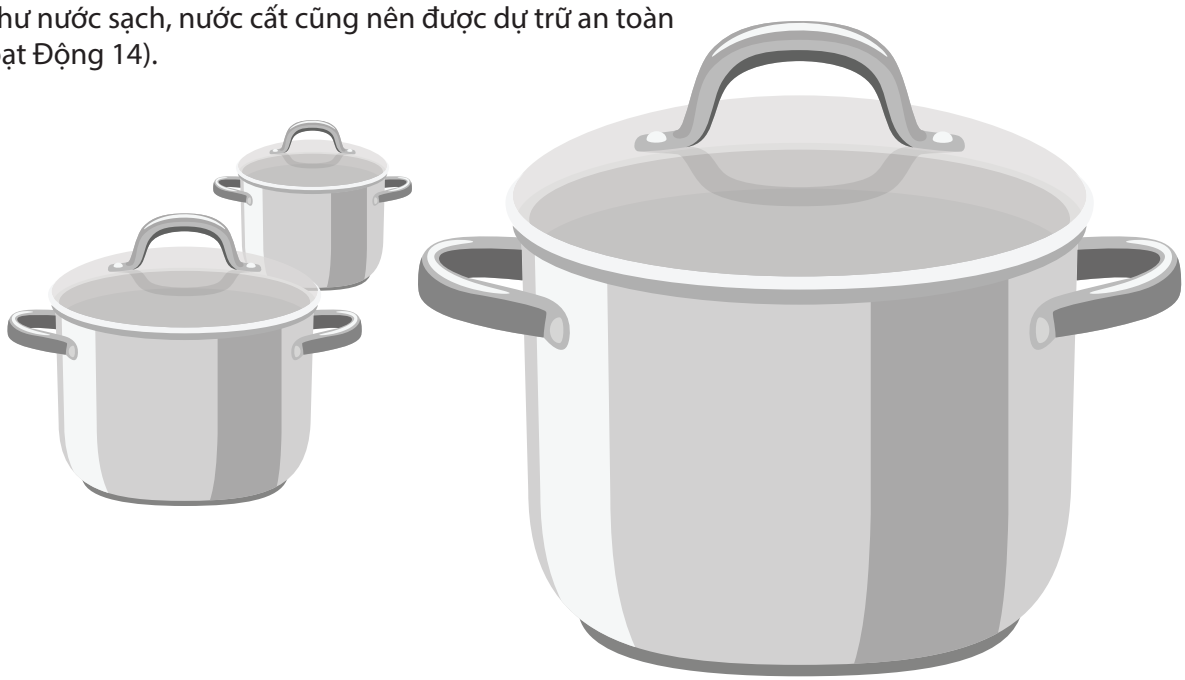
Đổ nước ngập nửa nồi. Đặt bát cách nhiệt lên trên nước. Úp ngược nắp nồi lên trên miệng nồi. Úp ngược nắp nồi là để nước nhỏ giọt trực tiếp vào bát.

BƯỚC 2: ĐUN SÔI

Đun nước trong 20 phút. Nước chảy từ nắp vào bát là nước cất.

BƯỚC 3: DỰ TRỮ AN TOÀN

Giống như nước sạch, nước cất cũng nên được dự trữ an toàn (xem Hoạt Động 14).



ĐỂ BIẾT THÊM TÀI NGUYÊN VỀ BÀI HỌC NÀY, HÃY TRUY CẬP TRANG WEB SINH TỒN TRONG 2 TUẦN CỦA OEM TẠI

www.oregon.gov/oem/be2weeksready

BE 2 WEEKS READY

5 KẾ HOẠCH VỀ CHẤT THẢI VÀ VỆ SINH

HOẠT ĐỘNG 19: XÂY DỰNG TRẠM RỬA TAY VÀ RỬA BÁT

BƯỚC 1: THU THẬP VẬT LIỆU TRƯỚC THẢM HỌA

3 THÙNG NHỰA CHẮC CHẮN

XÀ PHÒNG RỬA BÁT

THUỐC TẨY

NƯỚC

Tập hợp và dành riêng ba xô hoặc thùng chứa CHỈ sử dụng để rửa tay và rửa bát. Dự trữ xà phòng rửa bát và thuốc tẩy để làm dung dịch vệ sinh.

BƯỚC 2: XÂY TRẠM

- ☐ Xô đầu tiên là xô rửa và sẽ chứa hỗn hợp xà phòng và nước để rửa tay hoặc rửa bát. Để bắt đầu, đổ một chút xà phòng hoặc thuốc tẩy vào xô rồi từ từ cho thêm nước. Quý vị sẽ không muốn xô quá đầy hoặc sử dụng quá nhiều xà phòng hay thuốc tẩy.
- ☐ Xô thứ hai là xô để xả nước. Chỉ đổ đầy nước vào xô này. Xô này sẽ dùng để xả sạch bát hoặc rửa tay sau khi rửa trong dung dịch xà phòng và thuốc tẩy.
- ☐ Xô thứ ba là xô khử trùng. Đổ đầy nước vào xô này và thêm một lượng nhỏ thuốc tẩy để khử trùng lần cuối cho bát đĩa và tay của quý vị. Lượt cuối cùng này rất cần thiết để giữ cho tay và bát đĩa của quý vị được sạch vi khuẩn.

HOẠT ĐỘNG 20: CHUẨN BỊ BỒN CẦU VỚI HAI XÔ

Mục tiêu: Tìm hiểu cách thu gom, chứa và xử lý chất thải của người một cách an toàn để ngăn ngừa dịch bệnh.

BƯỚC 1: THU THẬP VẬT LIỆU TRƯỚC THẢM HỌA

- **Hai xô nhựa 5-6 gallon (19-23 lít) chắc chắn.** Xô phải đủ chắc chắn để chịu được trọng lượng của quý vị. Hầu hết các cửa hàng lớn đều có xô quảng cáo của các thương hiệu với giá rất rẻ. Hỏi xin xô miễn phí từ các doanh nghiệp thường xuyên thải bỏ xô như nhà hàng, tiệm bánh, cơ sở sản xuất thực phẩm, cửa hàng sơn, v.v. Đánh dấu từng xô bằng cách dán các mảnh giấy ghi đại tiện và tiểu tiện lên xô hoặc in nhãn dán từ www.rdpo.net/emergency-toilet
- **Xếp lớp các vật liệu như viên nén gỗ hoặc mùn cưa, túi đựng rác và bệ bồn cầu** (không bắt buộc).

BỆ BỒN CẦU

- Quý vị có thể điều chỉnh bệ bồn cầu thông thường hoặc mua bệ thiết kế riêng để sử dụng với xô (có bán ở hầu hết các cửa hàng cắm trại và nhà bán lẻ vật dụng khẩn cấp).
- Nếu có thể, hãy mua hai chiếc (một chiếc cho mỗi xô) vì nhiều người thích ngồi khi đi tiểu.

Không dùng phao ống làm bệ bồn cầu. Phao ống có khả năng hấp thụ, làm tăng nguy cơ lây lan dịch bệnh.

VẬT LIỆU XẾP LỚP

- Sử dụng vật liệu làm từ cacbon là tốt nhất. Vật liệu phải nhẹ, khô và hữu cơ. Mục đích là để hút ẩm, giảm mùi hôi và xua đuổi ruồi. Quý vị sẽ cần rải một ít sau mỗi lần đi vệ sinh. Ví dụ gồm mùn cưa, giấy vụn, vỏ vụn (tránh gỗ tuyết tùng), lá khô, cỏ khô, rêu than bùn, giấy vệ sinh, chất liệu lót chuồng cho chuột hamster, v.v.
- Viên nén gỗ dùng cho bếp lò củi viên là một vật liệu cacbon chi phí thấp. Khi trộn với nước (khoảng 1 cốc nước với 2 cốc viên nén gỗ) có thể thu được khoảng 6 cốc mùn cưa. ***Hãy nhớ dự trữ thêm nước nếu quý vị định sử dụng viên nén.***
- Hỏi xin xưởng gỗ hoặc công ty nội thất địa phương một túi mùn cưa.
- Hỏi xin một doanh nghiệp cho một túi giấy vụn. Hãy sáng tạo hơn!
- Một cuộn hoặc hộp túi đựng rác bằng nhựa chịu lực tốt (cỡ 13 gallon (49 lít), 0,9 mil (0,02 mm) hoặc dày hơn). Nếu không mua được túi 13 gallon (49 lít), hãy đảm bảo túi quý vị sử dụng đủ lớn để buộc lại khi xô đầy một nửa và đảm bảo là túi chắc chắn (chịu lực tốt, 0,9 mil (0,02 mm) hoặc dày hơn) để tránh bị rách.

BƯỚC 2: LẮP ĐẶT VÀ SỬ DỤNG TRẠM RỬA

- Tìm không gian riêng tư nhất có thể, đặc biệt là ở ngoài trời. Hãy nhớ rằng có thể di chuyển bồn cầu từ vị trí này sang vị trí khác nếu cần thiết.
- Chú ý giữ chất thải rắn (phân) và lỏng (nước tiểu) trong xô được chỉ định.
- Sau khi sử dụng xô tiểu tiện, hãy tháo bệ ngồi ra và đậy nắp lại thật kín; nước tiểu khi bị đóng kín có mùi rất hôi.
- Lượng nước tiểu một ngày của một người gấp 10 lần lượng phân. Có thể giữ lại nước tiểu cho đến khi quý vị chôn dưới 6 đến 8 inch (15-20 cm) đất.
- Sau khi sử dụng xô đại tiện, rắc nửa cốc vật liệu cacbon che phủ hoàn toàn phân. Việc này sẽ giảm thiểu mùi hôi. Đặt bệ bồn cầu xuống để đảm bảo xô không bị đậy kín. Việc đưa không khí vào xô sẽ giúp làm khô và giảm thể tích phân. Hãy nhớ: Xô đại tiện chứa mầm bệnh có thể gây bệnh.

HOẠT ĐỘNG 21: TẠO MÁY GIẶT KHẨN CẤP

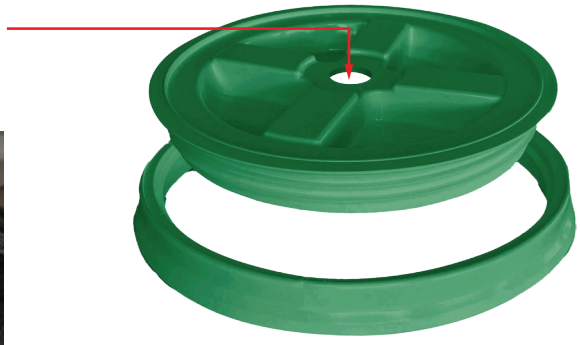
Trong cả những thời điểm không khẩn cấp, máy giặt khẩn cấp có thể tiết kiệm nước, đặc biệt hữu ích khi xảy ra hạn hán. Phương pháp này đòi hỏi nhiều chi phí và công sức chuẩn bị hơn so với xô đơn giản hoặc bồn rửa và ván giặt mạ kẽm.

BƯỚC 1: THU THẬP VẬT LIỆU

HIỂU RÕ VẬT LIỆU

- **Thiết bị giặt di động** là một thiết bị màu xanh lam trông giống như pít tông và có thể có tay cầm hình chữ T hoặc tay cầm thẳng. Quá trình đẩy và kéo sẽ kéo bụi bẩn và bột giặt dư thừa ra khỏi quần áo. Quá thình này giúp tiết kiệm nước, chất tẩy rửa và không tốn điện. Có thể tìm thấy thiết bị này trực tuyến hoặc trong các cửa hàng dụng cụ và cửa hàng lớn.
- **Nắp đậy Gamma** là nắp nhựa cho các loại xô 12 inch (30,5 cm), bao gồm hầu hết các xô có kích thước tiêu chuẩn 3,5, 5, 6 và 7 gallon (13,3, 19, 23 và 26,5 lít). Nắp gamma có vành ngoài gắn chặt vào thùng và nắp bên trong bắt vít vào vành ngoài.
- **Cần có một cái vồ cao su** (không phải búa) để gắn phần dưới cùng của nắp kín gamma vào xô. Quý vị cần một đầu cao su chắc chắn để vận lực nhẹ, chuẩn xác và giúp hấp thụ rung động mà không làm hỏng nắp nhựa. Búa sẽ làm hỏng nắp của quý vị.

BƯỚC 2: Khoan một lỗ trên nắp gamma bằng mũi khoan 2 inch (5 cm).



BƯỚC 3: Khoan bốn lỗ ở đáy thùng trên cùng bằng mũi khoan 1 inch (2,5 cm), như minh họa. Bây giờ quý vị sẽ có một xô giặt có lỗ ở trên và một xô xả nước ở bên dưới.

BƯỚC 4: Dùng vồ cao su để gắn nắp đậy gamma vào xô trên cùng (cái có bốn lỗ ở phía dưới).

BƯỚC 5: Đặt xô trên cùng vào trong xô dưới và lắp pít tông. Sau khi đặt xô có nắp đậy gamma vào xô bên dưới, hãy lắp thiết bị pít tông (xem ở Bước 1) và cố định nắp gamma. Quý vị chỉ cần đổ khoảng 4 inch (10 cm) nước vào xô bên dưới để máy giặt hoạt động được.

BƯỚC 6: Xả quần áo trong một xô khác với lượng nước tối thiểu. Cố gắng vắt càng nhiều nước càng tốt và giũ đều để loại bỏ nếp nhăn.

BƯỚC 7: Phơi khô quần áo. Nếu nhà quý vị có cây cối, hàng rào hoặc cột trụ bên ngoài thì buộc dây phơi quần áo là một lựa chọn tốt để phơi khô quần áo. Quý vị cũng có thể sử dụng giá phơi gấp gọn.

ĐỂ BIẾT THÊM TÀI NGUYÊN VỀ BÀI HỌC NÀY, HÃY TRUY CẬP TRANG WEB SINH TỒN TRONG 2 TUẦN CỦA OEM TẠI

www.oregon.gov/oem/be2weeksready

BE 2 WEEKS READY

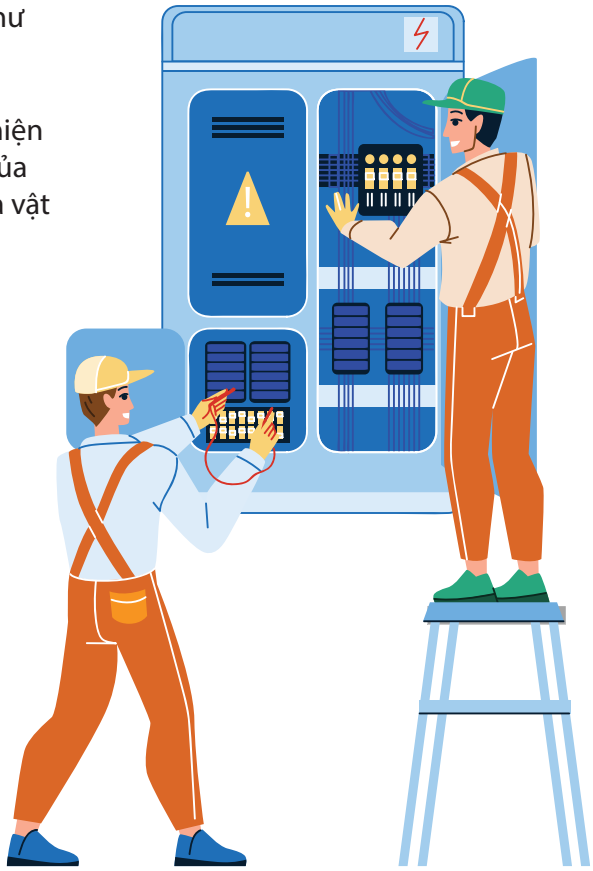
6 KẾ HOẠCH VỀ CHỖ TRÚ ẨN

HOẠT ĐỘNG 22: TÌM KIẾM MỐI NGUY HIỂM TẠI NHÀ

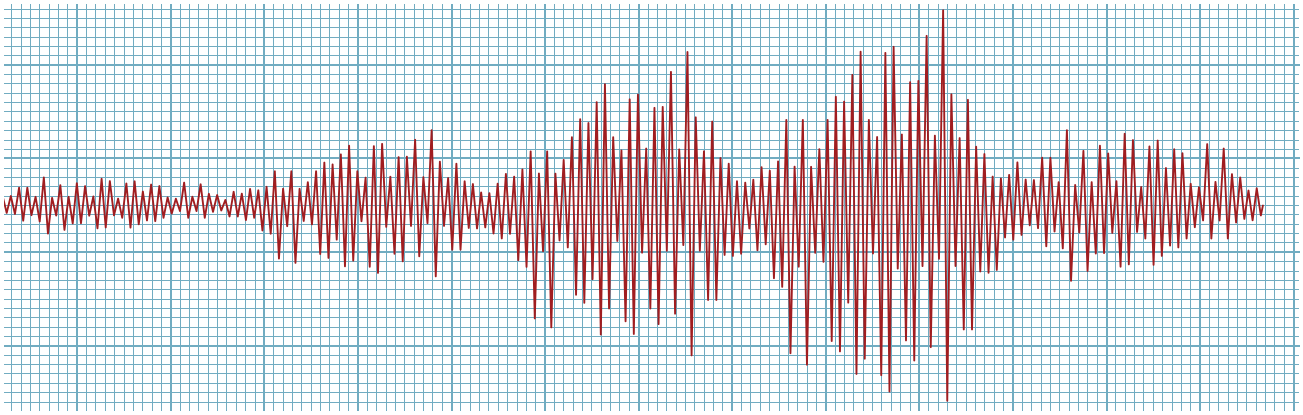
Mục tiêu: Xác định các mối nguy hiểm trong và xung quanh nhà trước thảm họa và giải quyết những gì quý vị có thể làm bây giờ để đảm bảo an toàn hơn.

Cân nhắc các mối nguy hiểm khác nhau có thể ảnh hưởng đến khu vực của quý vị như động đất, hỏa hoạn và lũ lụt, đồng thời suy nghĩ xem những rủi ro này ảnh hưởng như thế nào đến nơi quý vị sinh sống.

Trong khi tìm kiếm mối nguy hiểm, quý vị có thể phát hiện các nguồn cung cấp để thêm vào số vật liệu chuẩn bị của mình (xem Hoạt động 24: Chuẩn Bị Túi Đồ Khẩn Cấp) và vật dụng mà quý vị muốn lập danh mục và bảo hiểm (xem Hoạt động 7). Quý vị có thể phải đến cửa hàng dụng cụ hoặc cửa hàng cung cấp vật tư khác sau hoạt động Tìm Kiếm Mối Nguy Hiểm để thu thập các vật dụng như dây buộc, thùng chống thấm, v.v. để giữ an toàn.



Xác định dự án nào có thể giải quyết ngay lập tức, dự án nào cần thêm một chút thời gian và tài nguyên cũng như những dự án có thể tốn nhiều thời gian và cần sự trợ giúp từ nhà thầu. Trừ khi quý vị có kỹ năng phù hợp, hãy nhờ chuyên gia hỗ trợ các dự án điện và ống nước để đảm bảo an toàn cá nhân, tài sản và xác nhận bất kỳ sự điều chỉnh nào đáp ứng các quy định và pháp lệnh địa phương. Đây có thể là những thứ quý vị cần dự trù ngân sách, vì vậy việc lập kế hoạch tiếp cận và bắt đầu ngay bây giờ vừa có giá trị vừa mang lại sức mạnh.

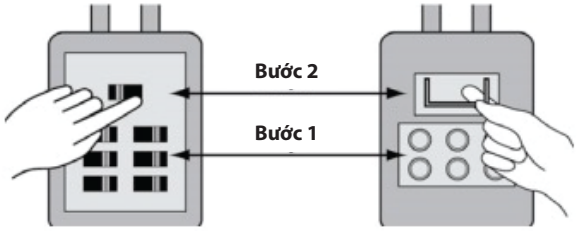


HOẠT ĐỘNG 23: TẮT TIỆN ÍCH

Mục tiêu: Tìm hiểu cách tắt các tiện ích chính ở trong và xung quanh nhà của quý vị.

Thực hành cách tắt cầu dao bên trong hộp mạch điện và cách tắt nguồn cung cấp khí đốt tự nhiên cho nơi ở của quý vị trước khi xảy ra thảm họa. Biết cách ngắt van nước công cộng cũng rất quan trọng.

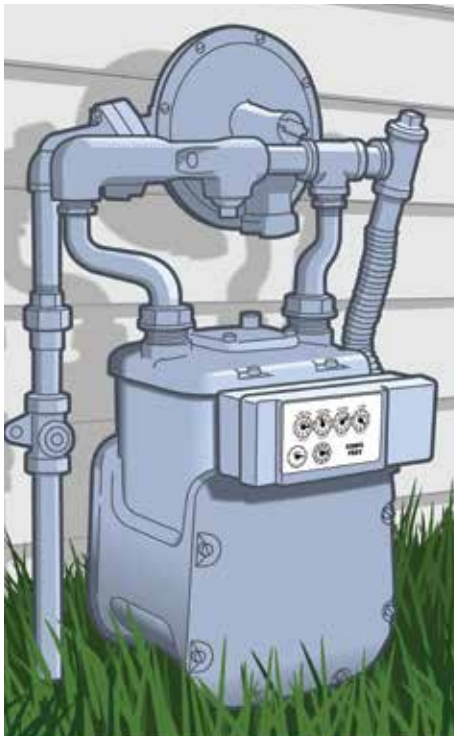
TẮT HỘP MẠCH ĐIỆN



Hộp Mạch Điện có Chức Năng Ngắt
Bước 1: Tắt cầu dao riêng lẻ.
Bước 2: Tắt cầu dao chính.

Rút Cầu Chì Dạng Ống
Bước 1: Rút cầu chì riêng lẻ.
Bước 2: Rút cầu chì chính.

NGẮT GAS (CHÚ Ý: Không ngắt gas trừ khi thực sự cần thiết. Phải có chuyên gia bật lại gas).



Bước 1. Nếu quý vị ngửi thấy mùi gas hoặc nghe thấy tiếng rò rỉ, nếu có thể, hãy mở cửa sổ và đi bộ ra khỏi khu vực đó ngay lập tức trước khi cố gắng ngắt gas. Van ngắt thường là van đầu tiên trên ống dẫn vào đồng hồ đo gas từ đường ống chôn. Một số đồng hồ mới hơn có nút ngắt nằm trên đường ống dẫn từ đồng hồ đo gas đến nhà. Ở nhiều ngôi nhà, đồng hồ đo gas được đặt gần phía trước nhà.

Bước 2. Để ngắt gas, hãy dùng cờ lê vặn van một phần tư vòng theo một trong hai hướng sao cho van vuông góc với đường ống. Van song song với đường ống có nghĩa là đường ống gas đang mở. Tốt nhất nên sử dụng cờ lê móc hoặc cờ lê điều chỉnh khác để tắt tiện ích. Xem video này tại https://www.nwnatural.com/safety/emergency-preparedness để biết thêm hướng dẫn cách ngắt khí đốt tự nhiên trong nhà.

NGẮT NGUỒN NƯỚC

Quý vị có thể ngắt toàn bộ nguồn nước vào nhà bằng cách tìm hộp đồng hồ nước (thường ở trên đường hoặc vỉa hè). Trong hộp đồng hồ nước, quý vị sẽ thấy một van giống như van trên đồng hồ đo gas. Xoay van theo cùng hướng với van gas của quý vị. Dựa trên vị trí địa lý của quý vị, van ngắt nước chính có thể được đặt trong nhà.

HOẠT ĐỘNG 24: CHUẨN BỊ TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

Mục tiêu: Thu thập các vật liệu cần thiết để sơ tán nhanh chóng.

Nếu quý vị phải nhanh chóng sơ tán khỏi nhà, Túi Đồ Khẩn Cấp với những vật dụng thiết yếu tối thiểu có thể đem lại sự thoải mái. Túi Đồ Khẩn Cấp chứa những vật dụng dành riêng cho nhu cầu của quý vị. Nếu có thể, mỗi thành viên trong gia đình nên có Túi Đồ Khẩn Cấp riêng. Suy nghĩ kỹ về những gì quý vị mang theo vì có thể quý vị sẽ phải xách túi nên càng thêm nhiều đồ thì túi càng nặng.

Nhiều khả năng quý vị sẽ không thể đóng gói mọi thứ mình cần để sinh tồn khi xa nhà trong hai tuần; Túi Đồ Khẩn Cấp chỉ chứa đồ thiết yếu. Hoạt động này giả định rằng quý vị sẽ đến chỗ trú ẩn cộng đồng hoặc nhà của một thành viên gia đình hay bạn bè, nơi an toàn và có sẵn thức ăn, nước uống và nhà vệ sinh.

Vật dụng trong Túi Đồ Khẩn Cấp:

- ☐ Quần áo theo mùa cho hai đến ba ngày.
  - o Chỉ mang giày dép quý vị mang khi sơ tán để tiết kiệm không gian túi.
  - o LƯU Ý: Nên thay quần áo trong túi đồ khẩn cấp của quý vị theo mùa. Nếu đang là mùa lạnh, quý vị sẽ phải mặc quần dài, áo sơ mi hoặc áo len dày và áo khoác, mũ và găng tay.
- ☐ Kính mắt, kính áp tròng (có nước ngâm và hộp đựng), máy trợ thính và các thiết bị hỗ trợ y tế cần thiết khác.
- ☐ Nước rửa tay, khăn lau khử trùng và khăn lau vệ sinh cá nhân.
- ☐ Thuốc (kê đơn và không kê đơn), bao gồm danh sách số lượng, thời gian cấp phát và ghi chú về tất cả các bệnh dị ứng.
- ☐ Tài liệu quan trọng bao gồm thông tin y tế và thông tin liên lạc của từng thành viên trong gia đình; hợp đồng bảo hiểm nhà hoặc căn hộ, xe cộ và nhân thọ; thông tin liên hệ địa phương và ngoài khu vực; hộ chiếu; giấy phép lái xe; thông tin ngân hàng; và thông tin về thú cưng như nơi cứu hộ và bác sĩ thú y.
- ☐ Điện thoại di động và bộ sạc có dây, các thiết bị điện tử nhỏ (máy tính xách tay hoặc máy tính bảng) và bộ sạc.
- ☐ Thanh năng lượng yêu thích và các món ăn nhẹ nhỏ gọn, dễ mang đi, không cần để lạnh.
- ☐ Thẻ ATM và tiền mặt.
- ☐ Bản đồ khu vực và bản đồ các điểm sơ tán được chỉ định (chỗ trú ẩn cộng đồng, nhà của gia đình và bạn bè).
- ☐ Các vật dụng khác bao gồm đèn pin, tài liệu đọc, vật dụng sơ cứu đơn giản (băng, bình xịt sát khuẩn, thuốc mỡ), đồ vệ sinh cá nhân nhỏ gọn và một bộ dụng cụ may vá nhỏ (như loại được cung cấp trong khách sạn).

ĐỂ BIẾT THÊM TÀI NGUYÊN VỀ BÀI HỌC NÀY, HÃY TRUY CẬP TRANG WEB SINH TỒN TRONG 2 TUẦN CỦA OEM TẠI

www.oregon.gov/oem/be2weeksready

BE 2 WEEKS READY

7 KẾ HOẠCH VỀ SƠ CỨU

HOẠT ĐỘNG 25: XÂY DỰNG BỘ DỤNG CỤ SƠ CỨU!

Mục tiêu: Sắp xếp các vật dụng để luôn sẵn sàng khi cần.

Bắt đầu bằng việc kiểm kê tủ thuốc và đồ sơ cứu của quý vị. Kiểm tra và xử lý đúng cách bất kỳ loại thuốc nào đã cũ hoặc hết hạn sử dụng. Không xả thuốc xuống bồn cầu hoặc cống rãnh - Oregon Health Authority (Cơ Quan Y Tế Oregon) cung cấp hướng dẫn thải bỏ đúng cách, bao gồm cả vị trí của các hộp thu gom cố định trên toàn tiểu bang.

BỘ DỤNG CỤ SƠ CỨU TẠI NHÀ

Sử dụng danh sách kiểm tra sau đây để hoàn thiện bộ dụng cụ sơ cứu tại nhà của quý vị. Tùy chỉnh bộ dụng cụ để đáp ứng mọi nhu cầu y tế của quý vị và người thân (ví dụ: EpiPens, thuốc hoặc các vật tư y tế khác):

- ☐ Thuốc tẩy gia dụng 10% để khử trùng
- ☐ (Nhiều) miếng gạc vô trùng 4" (10 cm)
- ☐ Miếng gạc 4" (10 cm) để băng bó vết thương lớn
- ☐ Băng thun cá nhân (4 +)
- ☐ Băng keo (2 cuộn +)
- ☐ Thuốc giảm đau kháng viêm (còn được gọi là NSAID, ví dụ: ibuprofen)
- ☐ Khăn lau tay sát trùng
- ☐ Băng dính vô trùng/Băng cá nhân các loại dành cho các vết cắt nhỏ (10-12 chiếc +)
- ☐ Túi đựng chất nguy hiểm sinh học cỡ 3-5 gallon (11,4-19 lít)
- ☐ (Các) miếng gạc lạnh
- ☐ Thuốc nhỏ mắt
- ☐ Thuốc nhuận tràng và chống tiêu chảy
- ☐ Găng tay y tế Nitrile (6 đôi +)
- ☐ Thuốc giảm đau (ví dụ: acetaminophen)
- ☐ Polysporin hoặc gel sát khuẩn khác
- ☐ Băng cuộn rộng 2" (5 cm) (2 +)
- ☐ Kéo (kéo y tế loại tốt hay còn gọi là kéo xử lý chấn thương)
- ☐ Chăn cứu sinh (khẩn cấp).
- ☐ Keo siêu dính
- ☐ Chất bôi trơn dùng khi phẫu thuật
- ☐ Nhiệt kế
- ☐ Băng tam giác (4 +)
- ☐ Nhíp

BỘ DỤNG CỤ SƠ CỨU CHO XE VÀ TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

Với Túi Đồ Khẩn Cấp nhỏ hơn để vừa trong xe, hãy sử dụng danh sách kiểm tra này để đảm bảo quý vị có đủ vật dụng cần thiết:

- ☐ Khăn lau cồn
- ☐ Tăm bông y tế
- ☐ Thuốc mỡ kháng sinh
- ☐ Miếng chườm lạnh tức thì
- ☐ Băng cá nhân -- băng keo và băng thun
- ☐ Băng cá nhân hình cánh bướm
- ☐ Nẹp ngón tay
- ☐ Miếng gạc
- ☐ Găng tay
- ☐ Băng dính vải
- ☐ Kéo
- ☐ Nhíp

HOẠT ĐỘNG 26: THAM GIA LỚP ĐÀO TẠO SƠ CỨU

Mục tiêu: Đào tạo sơ cứu chính quy là cách tốt nhất để học các kỹ năng mới hoặc làm mới kiến thức để quý vị có thể hỗ trợ những người xung quanh trong trường hợp khẩn cấp.

Được đào tạo các kỹ năng sơ cứu cơ bản. Rủ bạn bè và hàng xóm tham gia để lớp học thú vị hơn. Có thể bắt đầu với những kiến thức cơ bản, làm mới những gì quý vị đã học từ lâu hoặc nâng cấp lên cấp độ sơ cứu cao hơn. Chọn một khóa học được cung cấp trong khu vực của quý vị; cũng có nhiều khóa học trực tuyến.

CƠ HỘI ĐÀO TẠO

Tốt nhất nên bắt đầu tìm kiếm các khóa đào tạo sơ cứu thông qua các cơ quan chính quyền địa phương và các đối tác cộng đồng. Các tổ chức sau có thể mở các khóa học sơ cứu trong khu vực của quý vị:

- Cơ quan cứu hỏa địa phương.
- Cơ quan y tế quận.
- Câu lạc bộ thể dục hoặc sức khỏe.
- Bộ phận an toàn lao động của người sử dụng lao động.
- Bệnh viện khu vực.

American Red Cross

American Red Cross cũng mở các khóa đào tạo sơ cứu cho cộng đồng. Hãy truy cập trang web American Red Cross Training Services (Dịch Vụ Đào Tạo Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ) https://www.redcross.org/take-a-class để tìm các khóa học gần quý vị. Red Cross cũng mở các khóa đào tạo trực tuyến. Cộng đồng của quý vị cũng có thể đào tạo "Cầm Máu".

Quý vị có muốn thực hiện bước tiếp theo? Cân nhắc tham gia khóa học Sơ Cứu Tại Nơi Vắng Vẻ, tập trung vào sự trợ giúp từ chính quý vị khi không có người ứng cứu đầu tiên. Các khóa học Sơ Cứu Tại Nơi Vắng Vẻ thường được cung cấp thông qua National Outdoor Leadership School (Trường Lãnh Đạo Ngoài Trời Quốc Gia) và REI.

HOẠT ĐỘNG 27: THỰC HÀNH KỸ NĂNG SƠ CỨU

Mục tiêu: Thường xuyên vận dụng các kỹ năng!

Thực hành kỹ năng sơ cứu sẽ giúp quý vị tự tin hơn khi phải chăm sóc người thân, bạn bè hay hàng xóm bị ốm hoặc bị thương. Thực hành kỹ năng sơ cứu cũng là cách tốt nhất để cập nhật kiến thức và giúp quý vị cảm thấy thoải mái khi cần hỗ trợ. Hãy tiếp tục tìm những cách mới để thực hành và nâng cao kỹ năng của mình!

Đai đeo tay bằng áo phông: Nếu quý vị, một thành viên trong gia đình hoặc hàng xóm bị thương ở xương đòn, vai hoặc cánh tay và không thể tiếp cận dịch vụ cấp cứu, quý vị có thể sử dụng áo phông làm đai cố định. Để thực hành kỹ thuật này, hãy thò đầu qua cổ áo như thể đang mặc áo. Sau đó, cẩn thận đưa cánh tay bị thương qua ống tay áo gần nhất và để độ co giãn của áo giữ chặt cánh tay cho đến khi quý vị được cấp cứu.

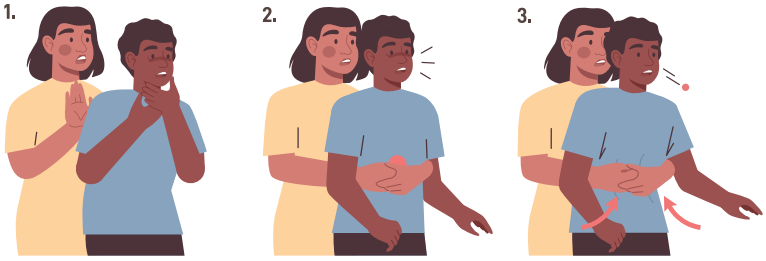
Nẹp ngón tay: Khi ngón tay bị kẹt hoặc gãy, có nhiều cách cố định tạm thời cho đến khi quý vị được giúp đỡ. Thực hành bằng cách tìm một que kem (cành cây hoặc miếng kim loại) và một ít băng dính. Giữ que kem áp vào ngón tay để ngón không bị cong và quấn một miếng băng dính quanh đầu và cuối ngón tay để cố định que kem đúng vị trí. Nếu không có que kem để nẹp ngón tay, quý vị có thể dán ngón bị thương vào ngón tay bên cạnh bằng băng dính. Quấn một miếng băng dính quanh đầu và cuối ngón bị thương và ngón bên cạnh.

Băng bó mắt cá chân: Bong gân mắt cá chân là chấn thương phổ biến. Để quấn băng thun quanh mắt cá chân, đặt bàn chân bị thương ở góc 90 độ so với phần còn lại của chân (gập bàn chân), bắt đầu quấn băng gần phía dưới bắp chân và tạo hình số tám quanh mắt cá chân để nâng đỡ thêm.

Các chuyên gia y tế cấp cứu khuyến nghị quý vị nên thành thạo các kỹ năng sơ cứu sau:

Cardio-Pulmonary Resuscitation (CPR). CPR liên quan đến việc ép ngực và hô hấp nhân tạo cho người có tim đã ngừng bơm máu. American Red Cross mở các lớp đào tạo CPR thường xuyên và cung cấp hướng dẫn từng bước hữu ích về cách thực hiện CPR.

Mắc nghẹn khi vẫn tỉnh táo. Quý vị có thể sử dụng một kỹ thuật đơn giản để giúp đẩy một vật bị kẹt ra khỏi đường thở của người bị nghẹn nhưng vẫn tỉnh táo: 1. Vỗ lưng 5 lần; 2. Ấn bụng 5 lần; và 3. Lặp lại đến khi vật gây nghẹn bị đẩy ra ngoài. Chỉ áp dụng kỹ thuật này khi người đó không ho, có thể nói hoặc thở và không ra hiệu cầu cứu (thường bằng cách giữ tay quanh cổ họng). Quý vị thậm chí có thể sử dụng một phiên bản của kỹ thuật này cho chính mình.



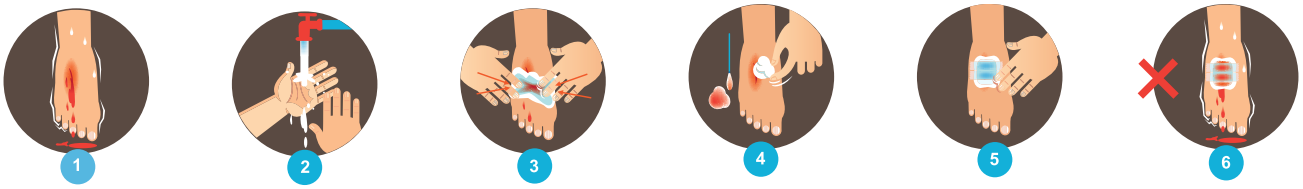
Chảy máu nghiêm trọng. Chảy máu nghiêm trọng có thể dẫn đến tử vong chỉ trong vòng năm phút, vì vậy phải biết cách ngăn chặn tình trạng mất máu. Chương trình Stop the Bleed (Cầm Máu) có tại www.stopthebleed.org cung cấp đào tạo về kiểm soát tình trạng chảy máu và hướng dẫn ba hành động nhanh chóng để kiểm soát tình trạng chảy máu nghiêm trọng:

1. Dùng lực ở tay.
2. Băng bó vết thương và ép cầm máu.
3. Đặt ga-rô lên vết thương.

Sốc. Sốc là tình trạng nguy kịch xảy ra khi các cơ quan quan trọng không nhận đủ oxy. Điều trị sốc bao gồm việc giữ người bệnh ấm và thoải mái cho đến khi có sự trợ giúp bằng cách:

- Nới lỏng quần áo chật.
- Quấn áo hoặc chăn quanh người bệnh.
- Giữ người bệnh nằm yên và nằm ngửa.
- Trấn an người bệnh.
- Không cho người bệnh ăn hay uống bất cứ thứ gì.

Vết thương hở. Giữ sạch vết thương, ngay cả những vết thương nhỏ, sẽ giúp ngăn ngừa nhiễm trùng. Dùng tay sạch, ấn nhẹ lên vết thương cho đến khi ngừng chảy máu, rửa vết thương bằng nước sạch và bôi kem hoặc thuốc mỡ kháng sinh. Những vết xước hoặc vết cắt nhỏ có thể không cần băng bó; đối với các vết thương khác, quý vị có thể phải dán băng sạch, vô trùng, không dính lên vết thương sau khi đã làm sạch. Thay băng ít nhất một lần mỗi ngày hoặc khi băng bị ướt hoặc bẩn.



ĐỂ BIẾT THÊM TÀI NGUYÊN VỀ BÀI HỌC NÀY, HÃY TRUY CẬP TRANG WEB SINH TỒN TRONG 2 TUẦN CỦA OEM TẠI

www.oregon.gov/oem/be2weeksready

BE 2 WEEKS READY

8 QUẢN LÝ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP

HOẠT ĐỘNG 28: GẶP NGƯỜI QUẢN LÝ TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP TẠI ĐỊA PHƯƠNG

Mục tiêu: Hiểu rõ công việc của văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương và những tài nguyên sẵn có để giúp quý vị Sinh Tồn Trong 2 Tuần.

Các dịch vụ quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương rất cần thiết đối với một cộng đồng vững mạnh. Khuyến khích gia đình kết nối với văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương để tìm hiểu thêm về các mối nguy hiểm trong khu vực và cách quý vị có thể chuẩn bị để ứng phó. Điều này có thể bao gồm việc truy cập các trang web quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương và tiểu bang.

Theo dõi văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp của thành phố và quận trên mạng xã hội. Cân nhắc việc đăng câu hỏi hoặc gắn thẻ văn phòng quản lý vào hành trình *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* của quý vị. Hỏi cơ quan quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương về các tài nguyên tại địa phương để biết thêm thông tin hoặc cơ hội tình nguyện.

Mục tiêu ở đây là để "nắm được thông tin" và chuẩn bị cho những gì có thể xảy ra ở nơi quý vị sống.

HOẠT ĐỘNG 29: ĐĂNG KÝ HOẶC CẬP NHẬT THÔNG TIN LIÊN HỆ ĐỂ NHẬN CẢNH BÁO KHẨN CẤP

Mục tiêu: Đảm bảo các cán bộ có thể tiếp cận quý vị bằng cách chọn đăng ký hệ thống cảnh báo khẩn cấp tại địa phương.

Đăng ký hệ thống cảnh báo khẩn cấp trong cộng đồng – hoặc cập nhật thông tin nếu quý vị đã đăng ký nhưng đã chuyển đi hoặc thay đổi thông tin – là rất quan trọng để biết cách ứng phó nếu có điều gì đó xảy ra ở nơi quý vị sống. Nếu các cán bộ không thể liên lạc với quý vị, họ không thể thông báo về mối nguy hiểm hoặc cung cấp thông tin để giúp quý vị được an toàn. Truy cập www.oralert.gov để tìm hiểu cách đăng ký nhận cảnh báo tại nơi quý vị sống. Quý vị cũng có thể truy cập trang web hoặc gọi cho cơ quan quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương.

Hãy nghĩ đến những địa điểm khác mà quý vị muốn nhận thông báo quan trọng từ cơ quan chức năng. Đó có thể là nơi làm việc, trường học hoặc nhà họ hàng. Nhiều hệ thống cho phép quý vị đăng ký nhiều địa chỉ và số điện thoại.

HOẠT ĐỘNG 30: HỖ TRỢ CỘNG ĐỒNG CHUẨN BỊ

Mục tiêu: Tham gia vào cộng đồng để hỗ trợ các cán bộ quản lý tình trạng khẩn cấp chuẩn bị cho hàng xóm của quý vị và ứng phó với các trường hợp khẩn cấp.

Cách tốt nhất để bắt đầu hỗ trợ cộng đồng của quý vị chuẩn bị là liên hệ với nhóm quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương và hỏi cách tham gia. Chia sẻ rằng quý vị và hàng xóm đang cùng nhau thực hiện chương trình *Sinh Tồn Trong 2 Tuần* và muốn tìm hiểu thêm. Nhiều cơ quan cứu hỏa và quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương có chương trình đào tạo Community Emergency Response Teams (CERT) dành cho những ai muốn hỗ trợ nhiều hơn sau trường hợp khẩn cấp. Ở một số cộng đồng, những khóa đào tạo này được cung cấp bằng nhiều ngôn ngữ và dành cho những người có nhu cầu tiếp cận và chức năng.

ĐỂ BIẾT THÊM TÀI NGUYÊN VỀ BÀI HỌC NÀY, HÃY TRUY CẬP TRANG WEB SINH TỒN TRONG 2 TUẦN CỦA OEM TẠI

www.oregon.gov/oem/be2weeksready

BE 2 WEEKS READY

LƯU Ý