Quý vị

Đã Sẵn

Sàng Chưa?

Tài liệu hướng dẫn ứng phó khẩn cấp cho các hạt Cass và Clay

được xuất bản nhờ sự hỗ trợ của Hiệp Hội Lập Kế Hoạch Ứng Phó Trong Trường Hợp Khẩn Cấp Cass và Clay

Vietnamese
(Tiếng Việt)

Khi một trường hợp khẩn cấp xảy ra, nó có thể buộc quý vị phải sơ tán ra khỏi khu vực đang sống hay giam hãm quý vị trong nhà của mình.

Nếu một cơn bão hủy diệt gây mất điện, điện thoại và các dịch vụ cơ bản khác trong vài ngày, hay nếu một trường hợp tràn hóa chất buộc quý vị phải ở trong nhà mình, quý vị sẽ làm gì?

Gia đình của quý vị sẽ đối phó hiệu quả nhất bằng cách chuẩn bị ứng phó thảm họa **trước khi** nó xảy ra.

Mục Lục

Các nguồn trợ giúp thông tin 1

Lập kế hoạch và thực hành 2

Xây dựng một bộ vật dụng chuẩn bị ứng phó trong trường hợp khẩn cấp 3

Thông Tin Liên Lạc Cá Nhân 4

Vật nuôi và thảm họa 5

Trú Ẩn Tại Chỗ 6

Cảnh báo và quan sát 7

Còi Báo Động và Hệ Thống CodeRED 7

Sơ tán và nơi trú ẩn cộng đồng 8

Các dạng trường hợp khẩn cấp:

- An toàn hỏa hoạn tại nhà 9
- Lũ lụt và lũ quét 10
- Sét và giông bão 11
- Lốc xoáy 12
- Đường dây điện bị hỏng 13
- Sóng nhiệt 14
- Bão mùa đông và khí hậu lạnh khắc nghiệt 15
- Cháy rừng 16
- Các trường hợp mất điện 17
- Trường hợp khẩn cấp về khí tự nhiên 18
- Trường hợp khẩn cấp về hóa chất 19
- Trường hợp khẩn cấp về y tế công cộng 20

Các nguồn trợ giúp thông tin

Nếu quý vị cần hỗ trợ trong một trường hợp khẩn cấp, hãy quay số 911. Các nguồn trợ giúp dưới đây được cung cấp để hỗ trợ quý vị trong việc lên kế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp của mình.

Minn-Kota Chapter,
Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ:
701-364-1800
www.minnkotaredcross.org

- ✓ Các nguồn trợ giúp lên kế hoạch ứng phó thảm họa
- ✓ CPR và các khóa học sơ cứu
- ✓ Các buổi trình bày mang tính giáo dục

Thành Phố Dilworth:
218-287-2313
Trạm Cứu Hỏa Dilworth:
218-287-2313
Cảnh Sát Dilworth: 218-287-2666

Thành Phố Fargo:
701-241-1310
www.cityoffargo.com
Trạm Cứu HỏaFargo: 701-241-1540
Cảnh Sát Fargo: 701-241-1437

Thành Phố Moorhead:
218-299-5166
www.cityofmoorhead.com
Trạm Cứu Hỏa Moorhead:
218-299-5434
Cảnh Sát Moorhead: 218-299-5120

Thành Phố West Fargo:
701-433-5300
www.westfargo.org
Trạm Cứu Hỏa West Fargo:
701-433-5380
Cảnh Sát West Fargo:
701-433-5500

Cass Fargo
Quản Lý Trường Hợp Khẩn Cấp:
701-476-4068
www.cassfargoemergency.com
www.cityoffargo.com/emergencies

Quản Lý Trường Hợp Khẩn Cấp tại Hạt Clay: 218-299-7357

Y Tế Công Cộng Cargo Cass:
701-241-1360
www.cityoffargo.com/health

Y Tế Công Cộng Hạt Clay:
218-299-5220
www.co.clay.mn.us/Depts/Health/Health.htm

Thông Tin và Giới Thiệu Dịch Vụ Trên Toàn Bang: (Minnesota và Bắc Dakota): Quay số 211

"Hãy gọi điện trước khi đào hố:"
Minnesota và Bắc Dakota:
Quay số 811

Sở Dịch Vụ Khẩn Cấp Bắc Dakota:
701-328-8100
www.nd.gov/des

Ban Quản Lý An Ninh Nội Địa và Trường Hợp Khẩn Cấp Minnesota:
651-201-7400

Bộ An Ninh Nội Địa:
www.dhs.gov

Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc:
1-800-222-1222

Lập kế hoạch và thực hành

Bằng cách chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp, các cá nhân, gia đình và doanh nghiệp có thể giảm thiểu tổn thất tài sản và thương tật và khiến quá trình phục hồi dễ dàng hơn. Đọc tập sách nhỏ này để biết rõ một số nguy hiểm thường xảy ra tại hạt Cass và Clay. Tiếp đó, phát triển một kế hoạch được cá nhân hóa bao gồm:

Lộ Trình Thoát Ra Ngoài—Vẽ sơ đồ sàn nhà hoặc doanh nghiệp của quý vị và đánh dấu hai lộ trình thoát ra ngoài từ mỗi phòng.

Nơi gặp mặt—Lựa chọn một nơi gặp mặt đã định trước ở xa nhà hoặc doanh nghiệp của quý vị; đưa cả vật nuôi vào những kế hoạch này. (xem trang 5)

Liên lạc trong trường hợp khẩn cấp—Gia đình hoặc nhân viên của quý vị có khể không ở cùng nhau khi thảm họa xảy ra, vì thế hãy lập kế hoạch về việc quý vị sẽ liên lạc với nhau như thế nào. Hãy chọn người nào đó bên ngoài thành phố có thể chuyển tiếp thông tin. Hãy đảm bảo mọi người đều có đầy đủ tên liên lạc, số và địa chỉ e-mail. (xem trang 4)

Bảo hiểm và hồ sơ quan trọng—Mua hoặc cập nhật bảo hiểm tài sản, y tế và nhân thọ. Xem xét các chính sách hiện có để đảm bảo quý vị có đủ bảo hiểm đáp ứng các nhu cầu của mình.

Nhu cầu đặc biệt—Nếu quý vị hoặc ai đó thân thiết với quý vị bị khuyết tật hay có nhu cầu đặc biệt, hãy tạo một mạng lưới những người hàng xóm, bà con, bạn bè và đồng nghiệp, những người có thể trợ giúp trong trường hợp khẩn cấp.

Kiểm tra và cập nhật hàng năm—Thực hiện bảo dưỡng cần thiết cho bếp lò, máy nước nóng, bơm nước thải và hệ thống điều hòa không khí mỗi năm. Xem xét đánh giá kế hoạch khẩn cấp để đảm bảo danh sách liên lạc và lộ trình thoát ra ngoài của quý vị được cập nhật. Hãy kiểm tra bộ vật dụng chuẩn bị ứng phó trong trường hợp khẩn cấp (xem trang 3) của quý vị để đảm bảo các vật dụng vẫn còn sử dụng tốt.

Xây dựng một bộ vật dụng chuẩn bị ứng phó trong trường hợp khẩn cấp

Các thảm họa có thể xảy ra nhanh chóng mà không có cảnh báo. Hãy tập hợp bộ vật dụng dành để giúp quý vị ứng phó với nhiều loại trường hợp khẩn cấp.

Các đồ vật cho bộ vật dụng của quý vị:

✓ Bộ sơ cứu, thuốc men cần thiết và nguồn điện dự phòng cho bất kỳ thiết bị y tế cần thiết nào như bình đựng khí oxy.

✓ Đài chạy bằng pin, đèn pin, pin dự phòng

✓ Thực phẩm đóng hộp, dụng cụ mở hộp bằng tay

✓ Nước đóng chai (1 ga-lông nước mỗi người mỗi ngày trong 3 ngày)

✓ Quần áo ấm dự phòng, kể cả giày ống, găng tay hở ngón và mũ

✓ Tấm vải màu đỏ hoặc có màu sáng

✓ Đài dự báo thời tiết NOAA

Hãy nhớ: Bộ vật dụng ứng phó trong trường hợp khẩn cấp của quý vị cần phải có cả nước đóng chai, thực phẩm đóng hộp và một đèn pin có các pin dự phòng.

Đài dự báo thời tiết NOAA sẽ cảnh báo cho người dân về thời tiết khắc nghiệt và các mối nguy hiểm do thiên nhiên và con người gây ra từ lũ lụt cho đến cháy rừng và tràn hóa chất. Có thể mua các đài dự báo thời tiết NOAA từ các cửa hàng bách hóa giảm giá, cửa hàng bán lẻ điện tử và những người bán hàng trực tuyến.

Xem xét chuẩn bị một bộ vật dụng cho xe hơi, thuyền và RV hoặc xe hơi dành cho đi dã ngoại của quý vị. Bên cạnh các đồ vật được liệt kê ở trên, **một bộ vật dụng cho phương tiện cần phải có:**

✓ bình cứu hỏa.

✓ cáp nối ắc quy và dây cáp kéo xe.

✓ la bàn và bản đồ chỉ đường.

✓ xẻng.

✓ bộ dụng cụ sửa lốp xe và bơm xe.

✓ quần áo dự phòng để giữ khô.

✓ đèn chiếu sáng đường.

✓ bộ dụng cụ nhỏ.

✓ túi phân mèo hoặc cát để kéo lốp

Để có thêm thông tin về xây dựng các bộ vật dụng ứng phó trong trường hợp khẩn cấp, hãy liên hệ với bộ phận Minn-kota thuộc Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ theo số 701-364-1800.

Thông Tin Liên Lạc Cá Nhân

Cho các trường hợp khẩn cấp, gọi 9-1-1.

Thông tin của quý vị

Địa chỉ: (Nhà hoặc Doanh Nghiệp)

_____

Địa Chỉ Khu Phố Thành Phố Tiểu Bang Mã Zip

Số điện thoại: (Nhà hoặc Doanh Nghiệp) _____

Điện thoại di động: _____

Bác sĩ: (tên và điện thoại #) _____

Hiệu thuốc: _____

Thuốc Kê Toa: _____

Các bệnh dị ứng: _____

Người Liên Hệ Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

(tên và số điện thoại)

Người thân: _____

Bạn bè: _____

Hàng xóm: _____

Xe cứu thương: 9-1-1

Bác sĩ thú y: _____

Kiểm Soát Chất Độc (hoặc 800-222-1222): _____

Bệnh viện/Phòng khám: _____

Y tế công cộng địa phương: _____

Công ty điện: _____

Xăng/dầu nhiên liệu: _____

Công ty điện thoại: _____

Nước/thoát nước: _____

Rác thải: _____

Cơ Quan Cứu Hỏa và Thực Thi Luật: 9-1-1

Vật nuôi và thảm họa

Nếu quý vị sơ tán, cách tốt nhất để bảo vệ các vật nuôi của quý vị là cũng cần phải sơ tán chúng. Để vật nuôi ở lại, dù là quý vị có cố tạo một nơi an toàn cho chúng, đều có thể dẫn đến việc chúng bị thương, thất lạc hay ở trong tình trạng tồi tệ hơn.

Có một nơi an toàn để mang theo vật nuôi

Những nơi trú ẩn thảm họa của Hội Chữ Thập Đỏ không thể chấp nhận vật nuôi. Các động vật dịch vụ (động vật hỗ trợ người bị khuyết tật) là những động vật duy nhất được phép ở tại các nơi trú ẩn của Hội Chữ Thập Đỏ. Hiệp Hội Nhân Đạo Hoa Kỳ không thể chấp nhận mang theo vật nuôi trong suốt thời gian xảy ra thảm họa.

- ✓ Giữ danh sách những nơi "thân thiện với vật nuôi", bao gồm cả số điện thoại các nơi đó. Hỏi xem liệu có các chính sách "không vật nuôi" có thể được miễn trong một trường hợp khẩn cấp ở các khách sạn, khách sạn bên đường hay căn hộ của một người bạn hay không.
- ✓ Hỏi người thân, bạn bè hay những người khác ở ngoài vùng ảnh hưởng xem họ có thể cho các vật nuôi của quý vị trú ẩn tại nhà của họ không.
- ✓ Mang tất cả vật nuôi vào trong nhà khi một trường hợp khẩn cấp bắt đầu xảy ra để quý vị sẽ không phải tìm chúng nếu quý vị phải rời đi vội vã.
- ✓ Đảm bảo tất cả chó và mèo đều mang vòng cổ và được buộc chặt an toàn, với thông tin nhận dạng mới nhất.

Chim cần được chuyển đi trong một phương tiện di chuyển an toàn. Bỏ vào phương tiện một ít trái cây và rau quả tươi có hàm lượng nước cao.

Có một bức ảnh để nhận dạng và các băng đeo chân. Mang nhiều khăn giấy hoặc giấy báo để gom đồ thải ở đáy lồng chim.

Rắn có thể được chuyển đi trong một bao gối nhưng chúng phải được chuyển đến chỗ trú ẩn an toàn hơn khi chúng đến địa điểm sơ tán. Hãy mang một bát nước đủ lớn để thấm nước cũng như một tấm sinh nhiệt.

Khi vận chuyển **thằn lằn nhà**, hãy thực hiện theo các hướng dẫn tương tự đã được nói rõ cho chim.

Động vật có vú nhỏ (chuột đồng, chuột nhảy, v.v…) cần được vận chuyển trong các phương tiện di chuyển an toàn. Hãy mang bộ đồ giường, bát đựng thức ăn và chai nước.

Trú ẩn tại chỗ

Một trong các hướng dẫn có thể được cung cấp cho quý vị trong trường hợp các chất độc hại có thể đã bị giải phóng vào không khí là cần "tìm nơi trú ẩn tại chỗ." Biện pháp phòng ngừa này nhằm giữ quý vị được an toàn bằng cách giữ quý vị trong nhà. (Đây không phải là điều giống như việc đi đến một nơi trú ẩn công cộng ở trường học hay địa điểm khác.) **Trú ẩn tại chỗ đồng nghĩa với việc lựa chọn một phòng nhỏ bên trong không có hoặc có rất ít cửa sổ và ẩn náu tại đó.** Điều này không đồng nghĩa với việc cô lập toàn bộ nhà hay tòa nhà văn phòng của quý vị.

Hãy đóng màn che và khóa cửa sổ và cửa chính lại nếu chính quyền khuyến cáo quý vị nên trú ẩn tại chỗ.

Quý vị có thể cần phải trú ẩn tại chỗ nếu các chất gây ô nhiễm hóa chất, sinh học hoặc phóng xạ bị giải phóng vào môi trường. Nếu điều này xảy ra, chính quyền địa phương sẽ cung cấp thông tin trên các đài truyền hình và truyền thanh để giúp quý vị bảo vệ chính mình và gia đình mình. Hãy bật đài hoặc ti vi tại nơi làm việc hoặc ở nhà để quý vị có thể nhanh chóng nhận được cảnh báo về các tình trạng nguy hiểm.

Biết cách trú ẩn tại chỗ

✓ Đóng và khóa mọi cửa sổ và cửa chính bên ngoài.

✓ Nếu quý vị được thông báo có nguy cơ xảy ra vụ nổ, hãy đóng mành, rèm và màn che cửa sổ lại.

✓ Tắt tất cả quạt, cũng như các hệ thống cấp nhiệt và điều hòa không khí.

✓ Đóng tấm chắn lò sưởi lại.

✓ Mang theo bộ vật dụng chuẩn bị ứng phó trong trường hợp khẩn cấp và đài của quý vị.

✓ Đi đến một phòng bên trong **không có** cửa sổ nằm trên độ cao mặt đất. Mang vật nuôi cùng với quý vị.

✓ Dùng băng keo và tấm nhựa (nặng hơn bao gói thực phẩm) để bịt kín mọi vết nứt xung quanh cửa chính và mọi lỗ thông gió dẫn vào trong phòng.

✓ Tiếp tục nghe chương trình truyền thanh hoặc truyền hình đến khi quý vị được thông báo tất cả đều an toàn.

Cảnh báo và quan sát

Quan sát bão nghĩa là có thể xảy ra bão tại khu vực của quý vị. Khi có cảnh báo, hãy lắng nghe các đài truyền thanh hoặc xem truyền hình địa phương để có thêm thông tin hoặc ghé thăm trang web **www.weather.gov**. Không được cho rằng không xảy ra trường hợp khẩn cấp vì trời quang đãng.

Hãy cảnh giác với các điều kiện thời tiết biến động và tránh việc đi lại không cần thiết.

Một **cảnh báo** bão nghĩa là có một cơn bão đang tiến đến hoặc đã ở trong khu vực của quý vị. Khi có thông báo cảnh báo bão, các chuyên gia phụ trách an toàn sẽ khuyến nghị quý vị nên ở trong nhà; đó là nơi tốt nhất để bảo vệ chính mình.

Hãy nhớ: Một cảnh báo bão nghĩa là có một cơn bão đang tiến đến hoặc đang ở trong khu vực của quý vị.

Còi Báo Động

Những tiếng còi báo động bên ngoài sẽ cảnh báo chúng ta về **các trường hợp tràn hóa chất, thời tiết khắc nghiệt hay các trường hợp khẩn cấp ngoài trời khác.** Khi tiếng còi báo động vang lên, hãy đi vào trong nhà và bật đài truyền hình hoặc phát thanh địa phương lên để tìm xem mối hiểm họa đó là gì và cách bảo vệ chính mình.

Không được cho rằng không có trường hợp khẩn cấp nào vì bầu trời quang đãng.

Kiểm tra còi báo động sẽ diễn ra vào Thứ Tư đầu tiên của tháng, lúc 1 giờ chiều tại Fargo, Dilworth và Moorhead. Thành Phố West Fargo sẽ kiểm tra còi báo động hàng ngày vào buổi trưa.

Hệ thống cảnh báo CodeRED

CodeRED là một hệ thống thông báo tự động có thể gọi điện đến các điện thoại nhà, công ty và di động có các thông báo khẩn cấp do các quan chức địa phương ghi lại. CodeRED được cung cấp cho mọi cư dân Hạt Cass và Clay. Hãy ghé thăm trang Web của thành phố hoặc của hạt quý vị hoặc gọi số 476-4068 (Hạt Cass) hoặc 299-5151 (Hạt Clay).

Sơ tán và nơi trú ẩn cộng đồng

Các quan chức chính quyền địa phương sẽ ban bố các lệnh sơ tán khi thảm họa đe dọa. Hãy nghe các báo cáo trên đài phát thanh và truyền hình địa phương khi xảy ra một trường hợp khẩn cấp. Nếu các quan chức địa phương yêu cầu quý vị rời khỏi, hãy làm theo ngay lập tức!

Nếu quý vị chỉ có một khoảng thời gian rất ngắn để sơ tán, hãy nhanh chóng mang theo những vật dụng sau đây:

- ✓ Đồ tiếp liệu y tế–thuốc theo toa, băng thử tiểu đường, v.v…
- ✓ Kính hoặc kính áp tròng và dung dịch lau dọn vệ sinh
- ✓ Bộ vật dụng chuẩn bị ứng phó trong trường hợp khẩn cấp (xem trang 3)
- ✓ Quần áo và đồ ngủ
- ✓ Khóa xe hơi

Hãy nhớ: Nếu quý vị phải sơ tán khỏi nhà, hãy chắc chắn nhanh chóng mang theo ly cốc hoặc kính áp tròng và thuốc men của mình.

Nếu các quan chức địa phương chưa khuyến cáo sơ tán ngay lập tức, hãy thực hiện các bước dưới đây để bảo vệ nhà quý vị trước khi rời đi:

- ✓ Tắt điện ở cầu chì chính hoặc cầu dao và tắt nước ở van chính.
- ✓ Không tắt gas tự nhiên trừ khi quan chức địa phương có thông báo ngược lại.
- ✓ Trường hợp dự đoán xảy ra gió lớn, hãy che phần bên ngoài của tất cả các cửa sổ lại.
- ✓ Nếu có dự đoán xảy ra lũ lụt, hãy xem xét việc sử dụng các bao cát để giữ không cho nước vào.
- ✓ Mang theo giấy tờ quan trọng cùng quý vị-bằng lái xe, thẻ an sinh xã hội, hợp đồng bảo hiểm, giấy khai sinh và đăng ký kết hôn, cổ phiếu, và di chúc, v.v...

Nơi trú ẩn cộng đồng có thể được mở cửa trong một số trường hợp khẩn cấp hay thảm họa. Các phương tiện truyền thông địa phương sẽ thông báo các địa điểm trú ẩn cộng đồng. Trong hầu hết các trường hợp, nơi trú ẩn đó sẽ chỉ cung cấp các thứ dùng trong trường hợp khẩn cấp như các bữa ăn, võng và chăn. Xin lưu ý rằng các vật nuôi (không phải là động vật dịch vụ) thường không được phép để tại những nơi trú ẩn cộng đồng vì các lý do sức khỏe.

An toàn hỏa hạn tại nhà

Lắp đặt một **chuông báo động khói** bên ngoài từng khu vực ngủ và trên từng tầng nhà. Nếu những người trong nhà quý vị đóng cửa sổ khi ngủ, hãy lắp đặt chuông báo động khói bên trong khu vực ngủ.

Kiểm tra chuông báo khói một tháng một lần và **thay thế** tất cả pin ít nhất một lần một năm. Hãy thay thế chuông báo động 10 năm một lần.

Có một hoặc nhiều bình cứu hỏa trong nhà quý vị. Hãy liên hệ với cơ quan cứu hỏa địa phương để nhận được khuyến cáo về loại bình cứu hỏa nào hoạt động tốt nhất. Xem trang 1 để có số điện thoại của cơ quan cứu hỏa.

Hãy nhớ: Kiểm tra chuông báo khói hàng tháng và thay thế pin chuông ít nhất một lần một năm.

Lên kế hoạch cho các đường thoát ra của quý vị

- ✓ Xác định ít nhất hai cách thoát ra ngoài từ mọi phòng trong nhà của quý vị.
- ✓ Xem xét thang thoát ra ngoài cho các khu vực nằm ngủ trên tầng hai hoặc ba.
- ✓ Lựa chọn một địa điểm nơi mà mọi người sẽ gặp nhau sau khi thoát ra.
- ✓ Hãy thực hành kế hoạch thoát ra của quý vị ít nhất hai lần một năm cùng với những thành viên trong hộ gia đình quý vị.

Thoát ra an toàn

Nếu quý vị nhìn thấy khói hay lửa trong đường thoát ra ban đầu của mình, hãy sử dụng cách thoát ra thứ hai của quý vị. Nếu quý vị phải thoát ra qua làn khói, hãy bò thấp dưới làn khói về phía lối thoát của quý vị.

Nếu quý vị đang thoát ra qua một cửa chính bị đóng, hãy chạm vào cửa chính đó trước khi mở ra. Nếu cửa chính nóng ấm, hãy sử dụng cách thoát ra thứ hai của quý vị. Nếu khói, hơi nhiệt hay lửa chặn đường thoát ra của quý vị và quý vị không thể thoát ra qua một cửa sổ, hãy ở lại trong phòng có cửa sổ đóng kín. Làm tín tín hiệu trợ giúp bằng cách sử dụng mảnh vải màu sáng treo tại cửa sổ. Nếu có điện thoại trong phòng, hãy gọi 911 và thông báo cho điều phối viên dịch vụ về nơi quý vị đang ở.

Ngay khi quý vị ở ngoài, hãy ở lại đó! Gọi 911 từ nhà một hàng xóm.

Lũ lụt và lũ quét

Bây giờ là lúc xác định nguy cơ xảy ra lũ lụt tại khu vực của quý vị. Nếu quý vị không chắc chắn quý vị có sống trong vùng ngập lụt hay không, hãy liên hệ với chính quyền địa phương để biết. Nếu quý vị đang ở trong vùng ngập lụt, hãy xem xét mua bảo hiểm lũ lụt.

Khi có thông báo **quan sát lũ lụt**, hãy di chuyển đồ đạc và đồ quý giá của quý vị lên các tầng cao hơn trong nhà mình. Chuẩn bị ứng phó cho trường hợp có thể phải sơ tán.

Khi có một **cảnh báo lũ lụt**, hãy lắng nghe đài phát thanh hoặc xem truyền hình để biết thông tin và hướng dẫn.

Hãy nhớ: Trong lúc có cảnh báo về một trận lũ quét, không lái xe quanh rào chắn hay cố gắng lái xe trên đường phố bị ngập nước. Việc đánh giá không đúng mức về độ sâu của nước có thể là một sai lầm chết người.

Khi có một **cảnh báo lũ quét**, hãy di chuyển đến nơi cao hơn tránh xa khu vực sông, suối, lạch và cống dẫn nước mưa.

Không lái xe xung quanh các vật chướng ngại. Nếu xe của quý vị chết máy giữa dòng nước đang lên nhanh, hãy rời khỏi xe ngay lập tức và trèo lên khu đất cao hơn.

Sét và giông bão

Nếu quý vị có thể nghe thấy tiếng sấm sét, nghĩa là quý vị ở gần cơn bão với mức độ đủ để có thể bị sét đánh. Đi đến nơi trú ẩn an toàn ngay lập tức, và lắng nghe các đài truyền thanh và truyền hình địa phương để biết thông tin và các hướng dẫn. Hãy chắc chắn quý vị đang bật chương trình phát thanh thời tiết NOAA.

Khi một cơn bão đang trên đường đến, hãy rút phích cắm các thiết bị và tắt máy điều hòa không khí. Tránh sử dụng điện thoại hoặc bất kỳ thiết bị điện nào, và không được tắm bồn hay vòi hoa sen.

Nếu quý vị đang ở trong rừng, hãy trú ẩn bên dưới những cây thấp hơn. Nếu quý vị đang chèo thuyền hoặc bơi, hãy đi vào bờ và tìm nơi trú ẩn ngay lập tức!

Nếu quý vị không thể tìm nơi trú ẩn, hãy đi đến nơi thấp và thoáng đãng tránh xa cây, cột hay các vật kim loại. Ngồi xổm thấp trên mặt đất, và đặt hai bàn tay của quý vị lên đầu gối và để đầu mình giữa hai bàn tay. **Không nằm thẳng trên mặt đất!**

Hãy nhớ: Nếu quý vị có thể nghe thấy tiếng sấm sét, nghĩa là quý vị ở gần cơn bão với mức độ đủ để có thể bị sét đánh. Hãy tìm kiếm nõi trú ẩn ngay lập tức.

Sau khi bão đi qua, hãy tránh xa các khu vực bị bão hủy hoại. Lắng nghe đài truyền thanh hoặc xem truyền hình địa phương để biết thông tin cũng như và các hướng dẫn.

Nếu ai đó bị sét đánh, thì người đó **không được** mang theo điện và có thể được xử lý một cách an toàn. Hãy gọi 911 và thực hiện sơ cứu.

Các kỹ năng sơ cứu cơ bản có thể trở nên vô giá, vì thế hãy tìm hiểu chúng ngay từ bây giờ. Hãy xem các trang vàng địa phương để biết danh sách các nhà cung cấp dạy các lớp học sơ cứu.

Lốc xoáy

Hãy chọn một nơi mà các thành viên trong gia đình có thể tập trung nếu một cơn lốc xoáy đang trên đường tiến đến khu vực quý vị. Tầng hầm là địa điểm tốt nhất; nếu quý vị không có tầng hầm, hãy chọn một hành lang trung tâm, phòng tắm hoặc buồng nhỏ ở tầng thấp nhất.

Nếu quý vị đang ở bên ngoài, hãy khẩn trương di chuyển vào tầng hầm hoặc tòa nhà vững chắc gần đấy hoặc nằm thẳng ra trong rãnh hoặc khu vực thấp.

Nếu quý vị đang ở trong xe hơi hay nhà di động, hãy ra ngoài ngay và tiến đến chỗ an toàn.

Sau cơn lốc xoáy, hãy đề phòng các dây điện bị rơi và hãy tránh xa khu vực bị hủy hoại. Lắng nghe đài truyền thanh hoặc xem truyền hình địa phương để biết thông tin và các hướng dẫn.

Hãy nhớ: Nếu quý vị không có tầng hầm, thì phòng tắm ở tầng thấp nhất trong nhà quý vị là một nơi tốt để tìm chỗ trú ẩn trong lốc xoáy. Hãy chắc chắn mang theo đài thông báo tình hình thời tiết vào nơi trú ẩn tạm của quý vị.

Đường dây điện bị hỏng

Nếu quý vị tình cờ gặp phải dây điện bị hỏng, hãy rời khu vực đó ngay lập tức và tìm kiếm trợ giúp bằng cách gọi 911.

Nếu quý vị đang ở trong xe khi một dây điện rơi trên xe, hãy đợi ở bên trong xe cho đến khi có trợ giúp. Nếu quý vị phải rời khỏi xe do xảy ra hỏa hoạn hay có vết thương đe dọa đến tính mạng:

- ✓ Nhảy ra khỏi xe, chạm đất bằng hai chân .
- ✓ Không chạm cửa ra vào của xe trong lúc nhảy.
- ✓ Sau khi chạm đất, hãy nhảy ra xa—không được chạy.

Hãy nhớ: Kiệt sức do nhiệt có thể gây ra sốc nhẹ và có thể dẫn đến cảm nhiệt, một trường hợp đe dọa đến tính mạng.

Sóng nhiệt

Những nguy hiểm mà chúng ta đối mặt trong những khoảng thời gian có nhiệt độ rất cao bao gồm:

Chuột rút do nhiệt: Đây là những cơn đau và co thắt cơ do phải ráng sức nhiều. Chúng là dấu hiệu ban đầu mà cơ thể đang gặp khó chịu với sức nóng.

Kiệt sức do nhiệt: Điều này thường hay xảy ra khi những người luyện tập quá nặng hoặc làm việc ở một nơi nóng ẩm khiến dịch thể bị mất đi do đổ mồ hôi nhiều. Lượng máu chảy vào da tăng lên, làm lưu lượng máu chảy về các cơ quan sinh tồn bị giảm. Điều này gây ra một dạng sốc nhẹ. Nếu không được điều trị, nạn nhân có thể bị cảm nhiệt.

Cảm nhiệt (say nắng): Cảm nhiệt đe dọa đến tính mạng con người. Hệ kiểm soát nhiệt độ của nạn nhân là nơi sản sinh ra mồ hôi để làm mát cơ thể, ngừng hoạt động. Nhiệt độ cơ thể có thể tăng lên quá cao đến mức có thể gây cho não bộ bị hủy hoại và tử vong nếu cơ thể không được làm mát nhanh chóng.

Nếu sóng nhiệt được dự đoán hoặc đang xảy ra…

✓ **Làm chậm lại.** Tránh hoạt động vất vả.

✓ **Ở lại trong nhà** càng nhiều càng tốt.

✓ **Mang** quần áo nhẹ và có màu sắc nhẹ.

✓ **Uống** nhiều nước đều đặn và thường xuyên.

✓ **Ăn** những bữa ăn nhỏ và ăn thường xuyên hơn.

✓ **Tránh** dùng các viên muối trừ khi được bác sĩ hướng dẫn cần làm như thế.

Uống nhiều nước trong thời gian xảy ra sóng nhiệt và ăn những bữa ăn nhỏ, thường xuyên hơn.

Bão mùa đông và khí hậu lạnh khắc nghiệt

Trước khi bão đến, hãy chuẩn bị thêm chăn và đảm bảo rằng mỗi thành viên trong hộ gia đình quý vị có đủ áo khoác ấm, găng tay hoặc găng tay hở ngón, mũ ấm và giày ống ấm chống nước.

Trong suốt cơn bão, hãy tránh đi ra ngoài. Nếu quý vị phải đi, hãy mặc vài lớp quần áo nhẹ—viêòc này sẽ giữ cho quý vị được ấm hơn so với mặc duy nhất một áo khoác nặng. Che miệng của quý vị lại để bảo vệ phổi khỏi không khí lạnh và những mảnh vụn.

Quý vị nên **tránh đi lại bằng xe hơi** trong cơn bão, tuy nhiên **nếu quý vị phải đi, hãy**:

- ✓ Mang theo một bộ vật dụng chuẩn bị ứng phó trong trường hợp khẩn cấp để trong xe quý vị. (xem trang 3 để biết những vật dụng bên trong)
- ✓ Đổ đầy thùng xăng cho xe quý vị.
- ✓ Cho người nào đó biết điểm đến, lộ trình và thời gian ước tính đến của quý vị.

Nếu quý vị bị mắc kẹt trong xe...

- ✓ Hãy ở yên trong xe. Không được cố đi bộ đến nơi an toàn.
- ✓ Cột một mảnh vải màu sáng (tốt nhất là màu đỏ) treo lên ăng ten để nhân viên cứu hộ nhìn thấy.
- ✓ Khởi động xe và chạy thiết bị làm nóng khoảng 10 phút mỗi giờ.
- ✓ Mở nhẹ một cửa sổ (tránh hướng gió) để không khí lọt vào.
- ✓ Bật đèn trên đầu khi động cơ đang chạy để quý vị có thể được nhìn thấy.
- ✓ Khi quý vị ngồi, hãy vận động cánh tay và chân của quý vị để giữ máu lưu thông và giữ ấm.

Hãy nhớ: Nếu quý vị phải đi ra ngoài trong cơn bão, hãy mặc vài lớp quần áo nhẹ. Chúng sẽ giữ cho quý vị ấm hơn so với việc mang một chiếc áo khoác nặng.

Nếu quý vị dọn tuyết bằng xẻng sau cơn bão, hãy cẩn thận không được tự mình gắng quá sức. Hoạt động vất vả trong thời tiết lạnh có thể tạo ra sự căng thẳng cho tim quý vị.

Cháy rừng

Cháy rừng thường xảy ra mà không có thông báo và lan rộng nhanh chóng, đốt cháy bụi cây, cây và nhà cửa. Người dân là nguyên nhân gây ra hầu hết các vụ cháy rừng. Giảm nguy cơ xảy ra cháy rừng ở khu vực của quý vị bằng cách:

✓ tuân theo triệt để các lệnh cấm đốt cháy đang có hiệu lực.

✓ gọi cho 911 để thông báo các vụ đốt cỏ hoặc các hình thức đốt cháy ngoài trời khác.

✓ dạy cho trẻ em biết về an toàn hỏa hoạn và cất giữ diêm và bật lửa ngoài tầm tay trẻ.

Còn có những cách khác mà quý vị có thể ngăn ngừa cháy rừng. Luôn nhớ phải thiết kế và xây dựng phong cảnh cho nhà của quý vị sao cho đảm bảo an toàn không gây cháy rừng. Lựa chọn vật liệu và cây trồng có thể giúp chặn lửa hơn là làm chất đốt gây cháy. Sử dụng các vật liệu chống lửa hoặc không cháy trên mái nhà và kết cấu bên ngoài của tòa nhà. Trồng những bụi cây và cây không bắt lửa.

Khi một vụ cháy rừng đe dọa: Đưa xe hơi của quý vị trở lại ga-ra hoặc đỗ xe ở một không gian mở hướng về phía thoát ra. Nếu quý vị được thông báo phải rời đi, hãy sơ tán ngay lập tức!

Tạo một khu vực an toàn từ 30 đến 50 foot quanh ngôi nhà của quý vị bằng cách cào gọn lá và các cành con lên. Phát quang tất cả cây cối dễ bén lửa. Chặt bỏ những cành cây vươn qua mái nhà. Yêu cầu công ty điện phát quang các cành cây khỏi các đường dây điện. Cắt bỏ những cây leo ra khỏi tường nhà của quý vị và cắt cỏ một cách đều đặn.

Phát quang một khu vực rộng 10 foot quanh các bình đựng prôpan và vỉ nướng. Xếp đống củi đốt cách xa ít nhất 100 foot và xếp theo hướng dốc lên từ nhà hoặc doanh nghiệp của quý vị.

Duy trì một nguồn nước đủ bên ngoài. Có một ống mềm tưới vườn đủ dài để đến được mọi khu vực trên bất động sản của quý vị. Lắp đặt các lỗ thoát nước bên ngoài ít nhất phải ở hai phía nhà.

Các trường hợp mất điện

Trước khi mất điện...

✓ Nếu quý vị có một dụng cụ mở cửa ga-ra bằng điện, hãy tìm nơi đặt cần nhả ly hợp bằng tay và tìm hiểu cách vận hành nó.

✓ Đổ xăng xe ít nhất là nửa bình xăng; các trạm xăng dựa vào điện để cấp năng lượng cho bơm xăng.

✓ Hãy chuẩn bị pin dự phòng cho các xe lăn chạy bằng pin.

Trong trường hợp mất điện...

✓ Chỉ sử dụng đèn pin trong trường hợp chiếu sáng khẩn cấp–không bao giờ dùng nến vì chúng làm tăng nguy cơ cháy nhà đột ngột.

✓ Đa số điện thoại không dây sẽ không hoạt động nếu mất điện, vì thế hãy chắc chắn có một điện thoại có dây tiêu chuẩn tại nhà quý vị. Điện thoại di động có thể không hoạt động đúng cách trong trường hợp mất điện vì các mạng di động có thể mất điện cung cấp cho các tháp nơi truyền đi cuộc gọi của quý vị.

✓ Tắt thiết bị điện mà quý vị đang dùng khi mất điện. Để một đèn bật, để quý vị sẽ biết khi nào có điện lại.

✓ Tránh mở tủ lạnh hay máy đông lạnh. Hầu hết các thuốc men yêu cầu phải bảo quản lạnh có thể được cất giữ trong một tủ lạnh đóng kín trong vài giờ.

✓ Không được chạy máy phát điện trong nhà hay nhà xe hoặc kết nối nó với một hệ thống điện trong nhà. Nếu quý vị sử dụng một máy phát điện, hãy kết nối thiết bị mà quý vị muốn cấp điện trực tiếp vào các ổ cắm điện trên máy phát điện.

✓ Lắng nghe đài truyền thanh để cập nhật thông tin mới nhất.

Hãy nhớ: Hãy chắc chắn có một điện thoại dây tiêu chuẩn trong nhà quý vị. Đó có thể là chiếc điện thoại duy nhất hoạt động trong trường hợp mất điện.

Các trường hợp khẩn cấp về khí tự nhiên

Quý vị có thể giúp ngăn ngừa các trường hợp khẩn cấp về khí tự nhiên bằng cách gọi điện đến dịch vụ định vị (811 tại Bắc Dakota và Minnesota) trước khi quý vị đào hố trên đất của mình. Việc này sẽ giúp quý vị tránh đụng phải đường dẫn khí.

Hãy chắc chắn quý vị gọi cho một dịch vụ định vị cho các thiết bị tiện ích trước khi trồng cây, lắp đặt các cột rào chắn, hay thực hiện bất kỳ hoạt đông đào hố nào khác trên đất của mình. Cuộc gọi đó có thể giúp ngăn chặn được một trường hợp khẩn cấp xảy ra tại nhà.

Nếu quý vị ngửi thấy mùi khí tự nhiên ngoài trời, hãy di chuyển ra xa khỏi khu vực đó đến khi quý vị không còn ngửi thấy mùi đó nữa và gọi 911. Không được quay lại khu vực đó cho đến khi các nhà chức trách thông báo với quý vị rằng đã an toàn để quay lại.

Nếu quý vị ngửi thấy mùi khí tự nhiên bên trong nhà hãy ra ngoài ngay lập tức, để cửa mở nhằm giúp thông hơi cho tòa nhà. Không được dùng công tắc đèn điện, thiết bị điện hay điện thoại (điện thoại di động hay điện thoại cố định) trong nhà hay tòa nhà bị ảnh hưởng. Dập tắt thuốc lá và không được bật diêm.

Di chuyển đến một khoảng cách an toàn từ ngôi nhà và gọi 911. Không được quay lại khu vực cho đến khi các nhà chức trách thông báo đã an toàn để quay lại.

Các trường hợp khẩn cấp về hóa chất

Trong một số điều kiện, các hóa chất bình thường an toàn có thể trở nên độc hại hay gây hại cho cơ thể quý vị. Một trường hợp khẩn cấp về hóa chất nghiêm trọng là một sự cố giải phóng ra một lượng hóa chất độc hại vào môi trường. Các sự cố có thể xảy ra ngầm dưới đất, trên đường ray xe lửa hoặc đường cao tốc, và tại các nhà máy sản xuất. Chúng có thể kéo theo cháy nổ, hoặc quý vị có thể không thể thấy hay ngửi thấy bất kỳ mùi gì.

Quý vị có thể bị phơi nhiễm một loại hóa chất thông qua việc:

✓ hít thở hóa chất đó.
✓ nuốt phải thức ăn, nước hay thuốc uống bị nhiễm bẩn.
✓ chạm vào hóa chất, hoặc tiếp xúc với quần áo hoặc các vật dụng khác đã chạm vào hóa chất.

Nếu quý vị ở bên ngoài trong suốt thời gian giải phóng chất độc hại trên phạm vi rộng lớn, hãy ở nơi ngược chiều gió hoặc ngược dòng chất thải ra và tìm một nơi trú ẩn ngay lập tức.

Nhiều người cho rằng các hóa chất chỉ là những chất được dùng trong các quy trình sản xuất. Tuy nhiên các hóa chất được tìm thấy ở mọi nơi-trong nhà bếp, tủ đựng thuốc, tầng hầm và ga-ra của chúng ta. **Các trường hợp khẩn cấp về hóa chất thường xảy ra tại nhà nhất hay liên quan đến trẻ nhỏ ăn phải thuốc.** Hãy cất giữ mọi loại thuốc men, mỹ phẩm, sản phẩm lau dọn vệ sinh và các hóa chất gia dụng khác khỏi tầm nhìn và tầm tay của trẻ. Nếu con quý vị ăn phải hoặc uống phải một chất không phải đồ ăn, hãy tìm bất kỳ hộp đựng nào ngay lập tức và mang chúng đến chỗ đặt điện thoại. Hãy gọi điện cho trung tâm kiểm soát chất độc (xem số điện thoại ở trang 1) hoặc 911 vàcẩn thận làm theo các hướng dẫn mà quý vị nhận được.

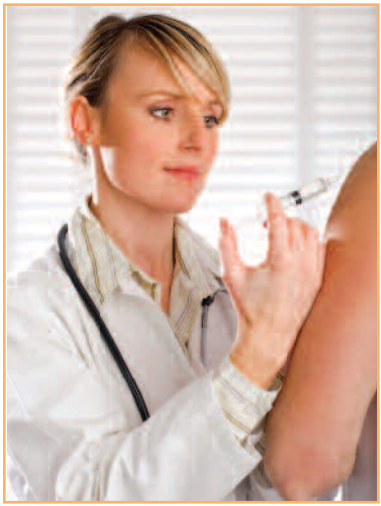
Các biện pháp phòng ngừa cho sản phẩm gia dụng

✓ Tránh trộn lẫn các hóa chất gia dụng.
✓ Luôn đọc hướng dẫn trước khi sử dụng một sản phẩm mới.
✓ Không bao giờ hút thuốc khi đang dùng các hóa chất gia dụng.
✓ Lau sạch các khu vực tràn hóa chất ngay lập tức, bảo vệ mắt và da của quý vị.
✓ Thải bỏ các sản phẩm đúng cách để bảo vệ môi trường và động vật hoang dã của chúng ta.

Các trường hợp khẩn cấp về y tế công cộng

Một trường hợp khẩn cấp về y tế công cộng bao gồm các đợt bùng phát bệnh, các trường hợp khẩn cấp về sinh học hoặc hóa chất và các thiên tai. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Dịch khuyến khích quý vị chuẩn bị một bộ vật dụng ứng phó trong trường hợp khẩn cấp để tránh mọi nguy hiểm có thể được dùng trong thời gian xảy ra bất kỳ thảm họa nào. Xem trang 3 để có thông tin về việc chuẩn bị một bộ vật dụng ứng phó trong trường hợp khẩn cấp.

Tấn công khủng bố sinh học là việc thải có chủ ý các vi-rút, vi khuẩn và mầm bệnh khác (gọi là "các tác nhân") được sử dụng để gây ra đau ốm hay tử vong cho người, động vật hay cây trồng. Các tác nhân sinh học có thể được phát tán qua không khí, nước hoặc trong thức ăn. Những tên khủng bố có thể sử dụng các tác nhân sinh học vì việc dò tìm chúng có thể vô cùng khó khăn và có thể không gây ra đau ốm trong vài giờ cho đến vài ngày. Một số tác nhân khủng bố sinh học, như vi-rút gây bệnh đậu mùa, có thể bị phát tán từ người này sang người khác và một số vi-rút khác như bệnh than thì không thể bị phát tán.



Trong một trường hợp khẩn cấp về y tế công cộng, các phòng khám có thể được thành lập để tiêm chủng vắc-xin hay cung cấp thuốc men cho cộng đồng.

Tổ Chức Y Tế Công Cộng Fargo Cass và Y Tế Công Cộng Hạt Clay sẽ có các kế hoạch phân phối thuốc men và tiêm vắc-xin phòng ngừa cho cộng đồng trong trường hợp khẩn cấp về y tế công cộng. Các điểm cung cấp hàng loạt sẽ được thông báo công khai tại thời điểm diễn ra một trường hợp khẩn cấp.

Lên kế hoạch ứng phó đại dịch cúm

Quý vị chắc đã từng nghe về khả năng xảy ra bùng phát dịch "cúm gia cầm" trên khắp thế giới. Một tổ chức Hợp Tác Ứng Phó Dịch Cúm Cộng Đồng (Community Influenza Collaborative) đã tổ chức gặp mặt nhằm xây dựng các kế hoạch ứng phó một đại dịch cúm như loại dịch cúm này. Nhóm hợp tác được xây dựng từ các đại diện đến từ các hạt Cass và Clay, bao gồm các tổ chức y tế công cộng, bệnh viện, bệnh xá, các tổ chức y tế của trường đại học/cao đẳng, các cơ sở chăm sóc đại chúng và các phòng khám.

Ấn phẩm này được xuất bản nhờ sự hỗ trợ của các tổ chức sau đây:

Chính Quyền Hạt Cass

Thành Phố Dilworth

Thành Phố Fargo

Thành Phố Moorhead

Thành Phố West Fargo

Chính Quyền Hạt Clay

Tổ Chức Y Tế Công Cộng Fargo Cass

Minn-Kota Chapter, Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ

United Way of Cass-Clay

Ấn phẩm này được hỗ trợ bởi Số Thỏa Thuận Trợ Cấp/ Hợp Tác 5U90TP817000 của CDC.
Nội dung ấn phẩm thuộc trách nhiệm hoàn toàn của các tác giả và không nhất thiết đại diện cho các quan điểm chính thức của CDC.