

Cẩm Nang Bỏ Túi về

**Chuẩn Bị Ứng Phó với Trường
Hợp Khẩn Cấp**

Harris County

HCPHES

Public Health & Environmental Services



**Harris County
Hospital District**



**Houston Department of
Health and Human Services**



Chuẩn Bị Sẵn Sàng...



Bộ Đồ Tiếp Liệu Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Tập hợp đồ đạc vào một bộ đồ tiếp liệu trong trường hợp khẩn cấp để sử dụng ở nhà và/hoặc trong xe. Quý vị nên chuẩn bị đồ tiếp liệu đủ dùng trong ít nhất 3 ngày cho quý vị, gia đình và thú nuôi. Nhớ đựng các vật dụng trong hộp đựng để mang theo và cất giữ ở nơi thuận tiện. Bộ đồ này gồm:

- Nước (1 ga-lông nước một ngày cho mỗi người)
- Thịt, rau và trái cây đóng hộp hoặc có thể ăn ngay
- Tiền mặt (cất trong hộp có khóa)
- Radio hoặc TV dạng xách tay chạy pin
- Sữa pha chế cho trẻ em, thuốc men và tã lót
- Thuốc theo toa và thuốc không cần toa
- Quần áo và giày dép để thay
- Túi đựng rác
- Đồ giải trí – bao gồm các trò chơi và sách đọc
- Băng keo nhựa, băng keo loại dày (duct tape) và kéo
- Bộ đồ sơ cứu
- Dụng cụ mở nắp hộp bằng tay
- Đèn pin
- Pin dự phòng
- Diêm quẹt đựng trong hộp không thấm nước
- Chăn mền và/hoặc túi ngủ
- Đĩa giấy, dao nĩa và ly chén nhựa
- Thêm một bộ chìa khóa dự phòng
- Các vật dụng vệ sinh cá nhân - shampoo, kem đánh răng, bàn chải đánh răng, xà bông, chất khử mùi, vật dụng vệ sinh cho phụ nữ, thuốc tẩy clo gia dụng không mùi, lược, giấy vệ sinh, túi đựng rác, chất khử trùng tay, xà bông dạng lỏng, ống thuốc nhỏ giọt
- Các vật dụng cho người cao niên hoặc người tàn tật, nếu cần
- Vật dụng cho thú nuôi - thức ăn, thuốc men, hồ sơ chích ngừa, và/hoặc cát trộn phân thú vật, nếu cần

Các giấy tờ quan trọng - Cất giữ các giấy tờ này trong hộp xách tay, không thấm nước và chịu lửa: Di chúc, hợp đồng bảo hiểm, giấy phép, hợp đồng, khế ước, thẻ an sinh xã hội, hồ sơ chích ngừa, hồ sơ về trường mục ngân hàng, thẻ tín dụng, giấy khai sinh, giấy kết hôn và giấy chứng tử, thẻ bảo hiểm y tế, và các số điện thoại quan trọng.

Cách Tìm Biết Tin Tức trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Nghe đài phát thanh hay truyền hình địa phương khi cơ trường hợp khẩn cấp. Các hướng dẫn về cách ứng phó trong trường hợp khẩn cấp sẽ cho quý vị biết nên trú ẩn tại chỗ hay là sơ tán.

Các Tin Nhắn Hướng Dẫn Sử Dụng Thuốc Men trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Nếu xảy ra trường hợp khẩn cấp, các trạm sau đây đã đồng ý phát các tin nhắn thu âm sẵn bằng nhiều ngôn ngữ về hướng dẫn sử dụng thuốc men do Cơ Quan Dịch Vụ Môi Trường và Y Tế Cộng Đồng Quận Harris (Harris County Public Health and Environmental Services - HCPHES) thiết lập.



• KTRH 740 AM
Đài Tin Tức
713-212-8000



• KUHT Đài 8 – Phát
Thanh Công Cộng
713-748-8888

Các Trang Mạng Điện Toán Hữu Ích

Harris County Public Health and Environmental Services www.harriscountyhealth.com

Harris County Hospital District www.hchdonline.com

Houston Department of Health & Human Services www.houstontx.gov/health

Harris County Office of Homeland Security & Emergency Management www.hcoem.org

Centers for Disease Control & Prevention www.bt.cdc.gov

Texas Department of State Health Services www.dshs.state.tx.us/preparedness

Federal Emergency Management Agency www.fema.gov

Trong

Trường Hợp Khẩn Cấp liên quan tới Sinh Học



Mức độ bảo vệ và chữa trị của quý vị sẽ tùy thuộc vào dạng vi khuẩn, siêu vi hoặc sinh vật mà quý vị đã tiếp xúc, thí dụ như siêu vi gây bệnh cúm hoặc bệnh than. Một số loại vi khuẩn, siêu vi hoặc sinh vật có thể gây bệnh nặng hoặc gây tử vong cho người. Đối với một số trường hợp khẩn cấp liên quan tới sinh học, chính quyền sẽ gửi thuốc tới khu vực được coi là có tác nhân sinh học đó.

Trong

Trường Hợp Khẩn Cấp liên quan tới Hóa Chất



Chính quyền có thể ra lệnh **TRÚ ẨN TẠI CHỖ** hoặc **SƠ TÁN** để bảo vệ quý vị. Các giới chức có thẩm quyền tại địa phương chỉ đưa ra các lệnh này khi cần thiết. Một trường hợp khẩn cấp liên quan tới hóa chất xảy ra khi một loại hóa chất độc hại đã được phát tán và sự phát tán đó có thể gây tổn hại tới sức khỏe của mọi người. Các trường hợp phát tán hóa chất có thể do tai nạn công nghiệp hoặc do có người cố ý phát tán.

Trong

Trường Hợp Khẩn Cấp liên quan tới Chất Phóng Xạ



Một vụ nổ hạt nhân hoặc biến cố tại cơ sở điện hạt nhân có thể làm chất phóng xạ lan rộng. Một vụ tấn công khủng bố bằng “bom bẩn” cũng có thể phát tán chất phóng xạ vào không khí. “Bom bẩn” là hỗn hợp các loại chất nổ, thí dụ như dynamite với bột phóng xạ hoặc viên phóng xạ.

TỰ KHỬ NHIỄM:

Nếu quý vị đã tiếp xúc với một loại hóa chất hoặc chất phóng xạ, hãy cởi bỏ quần áo càng nhanh càng tốt. Cho quần áo vào trong một chiếc túi nilon và đóng kín lại. Tắm vòi sen và rửa sạch bằng thật nhiều xà bông và nước ấm. Thông báo về cách thức xử lý quần áo cho các cơ quan chức trách ứng phó trong trường hợp khẩn cấp tại địa phương. Không cầm vào chiếc túi nilon đó.

Trú Ẩn Tại Chỗ

Khi xảy ra trường hợp khẩn cấp liên quan tới chất phóng xạ, hóa chất, hoặc chất sinh học, các giới chức có thẩm quyền có thể yêu cầu quý vị TRÚ ẨN TẠI CHỖ hoặc SƠ TÁN. Từ “Trú Ẩn Tại Chỗ” có nghĩa là tiếp tục ở trong nhà hoặc nơi làm việc và bảo vệ bản thân khi có mặt ở đó.

Nếu các viên chức ứng phó khẩn cấp yêu cầu quý vị Trú Ẩn Tại Chỗ:

- 1 Hãy giữ bình tĩnh.
- 2 Nhanh chóng đưa trẻ em và thú nuôi vào trong nhà.
- 3 Đóng và khóa tất cả các cửa sổ và cửa ra vào.
- 4 Tắt toàn bộ hệ thống quạt, hệ thống sưởi ấm và điều hòa không khí.
- 5 Nếu quý vị có lò sưởi, hãy đóng van chắn khói.
- 6 Tập hợp các đồ tiếp liệu cho trường hợp khẩn cấp và bật radio hoặc TV chạy pin.
- 7 Vào phòng bên trong nhà, tốt nhất là phòng không có cửa sổ. Trong trường hợp có đe dọa về hóa chất, tốt nhất là nên vào phòng trên mặt đất vì một số loại hóa chất nặng hơn không khí có thể lọt vào tầng hầm.
- 8 Dán kín cửa ra vào, quạt thông gió, quạt và cửa sổ bằng các dải chắn bằng nhựa và băng keo loại dày (duct tape).
- 9 Có thể dùng khăn ẩm để che kín những lỗ hờ dưới cửa ra vào.
- 10 Ở trong nhà và tiếp tục theo dõi tin tức qua radio hoặc TV và làm theo hướng dẫn của các giới chức có thẩm quyền tại địa phương cho tới khi có thông báo là tình hình đã an toàn.



Nếu quý vị được yêu cầu sơ tán, hãy làm theo hướng dẫn và đi theo lộ trình qui định.

Những Việc Không Nên Làm...

KHÔNG bật diêm hay bật hoặc tắt các công tắc nếu quý vị ngửi thấy mùi khí đốt hoặc nghĩ rằng khí đốt có thể đã rò rỉ ra ngoài. Đồng thời, không sử dụng điện thoại thông thường hoặc điện thoại cầm tay.

KHÔNG tắt các hệ thống điện nước trừ khi có yêu cầu của các giới chức có thẩm quyền ứng phó khẩn cấp hoặc quý vị biết là đường ống dẫn khí đốt, đường ống dẫn nước, hoặc đường dây điện đã bị hỏng.

KHÔNG lái xe trừ khi quý vị được yêu cầu sơ tán hoặc gặp trường hợp khẩn cấp về y tế. Đừng quên kiểm tra tình trạng đường hoặc các qui định hạn chế đi lại.

KHÔNG gọi 9-1-1 trừ trường hợp đe dọa tới tính mạng. Điều rất quan trọng là phải giữ cho các đường dây điện thoại khẩn luôn sẵn sàng để ứng phó với trường hợp khẩn cấp.

Xử Lý Nguồn Nước Không An Toàn

Nếu có tình trạng ô nhiễm, lũ lụt hoặc áp suất nước thấp, nguồn nước uống của nhà quý vị có thể không an toàn để sử dụng. Bởi vậy, giới chức có thẩm quyền tại địa phương có thể khuyến cáo quý vị nên xử lý nguồn nước trước khi dùng để uống, nấu ăn v.v... Hãy sử dụng một trong các phương pháp dưới đây để xử lý nguồn nước nhà quý vị:



- Đun sôi nước trước khi sử dụng; để nước sôi trong ít nhất hai phút rồi mới dùng để uống, nấu ăn v.v... (bắt đầu tính hai phút kể từ khi nước bắt đầu sôi sùng sục).
- Khử trùng nước bằng cách thêm 8 giọt (khoảng 1/8 muỗng cà phê - để tạo thành lớp váng nhỏ cỡ bằng đồng mười xu) thuốc tẩy gia dụng không mùi cho mỗi một ga-lông nước, và để nguyên trong trong 30 phút trước khi sử dụng. Nếu nước vẫn đục sau 30 phút, lặp lại qui trình này.
- Xử lý nước bằng các viên clo hoặc các viên i-ốt. Đọc và làm theo các hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.
- Dùng nước đóng chai, đặc biệt là để pha sữa cho trẻ em.

Tiếp tục khử trùng nước cho tới khi quý vị thấy nguồn nước đã an toàn để sử dụng.

Ghi nhớ: Các Kiến Thức Cơ Bản 123 để Giữ An Toàn Cho Thực Phẩm trong Trường Hợp Khẩn Cấp

1 Luôn đóng cửa tủ lạnh và tủ đá càng kín càng tốt để giữ nhiệt độ lạnh. Có thể sử dụng thực phẩm trong tủ lạnh một cách an toàn trong khoảng 4 tiếng sau khi tủ lạnh mất điện. Thực phẩm đông lạnh có thể sử dụng an toàn trong thời gian lâu hơn tùy thuộc vào dạng và nhiệt độ của tủ đá.



2 Chuẩn bị sẵn các loại thực phẩm không cần giữ lạnh và có thể ăn lạnh hoặc hâm nóng trên bếp lò bên ngoài nhà.

3 Cân nhắc xem nên làm trước việc gì để cất giữ thực phẩm an toàn trong trường hợp khẩn cấp. Cất giữ các thùng lạnh ở nơi tiện sử dụng để đề phòng trường hợp cúp điện trong hơn 4 giờ đồng hồ. Đổ đá lạnh hoặc các gói gel đông lạnh vào thùng để giữ lạnh thực phẩm.



CÁC SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG

SAU ĐÂY LÀ SỐ ĐIỆN THOẠI CỦA CÁC CƠ QUAN CÓ THỂ CUNG CẤP TIN TỨC VÀ TRỢ GIÚP LIÊN QUAN TỚI TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP.

Harris County Public Health & Environmental Services	713-439-6000
Harris County Hospital District	713-873-2200
Houston Department of Health & Human Services	713-794-9320
Harris County Office of Homeland Security & Emergency Management	713-881-3100
Harris County Sheriff's Office	713-221-6000
Harris County Fire & Emergency Services	281-931-1085
Southeast Texas Poison Control	1-800-222-1222
Centers for Disease Control & Prevention	1-800-232-4636

Các Số Điện Thoại Quan Trọng Của Riêng Quý Vị

Ghi lại các số điện thoại quan trọng, như số điện thoại của gia đình, bạn bè, bác sĩ của quý vị và trường học của con quý vị, và luôn giữ các số này bên mình.

Tên: _____ Số điện thoại: _____

Tên: _____ Số điện thoại: _____