

CT Ready!

CẨM NANG HƯỚNG DẪN VỀ CHUẨN
BỊ SẴN SÀNG CHO CÁ NHÂN

3

Bước để chuẩn bị sẵn sàng cho bất kỳ tình
huống khẩn cấp nào

lập kế hoạch

tập hợp đồ dùng

cập nhật thông tin



lập kế hoạch

Tình huống khẩn cấp có thể xảy ra bất kỳ lúc nào. Sở Y Tế Cộng Đồng Tiểu Bang Connecticut muốn quý vị chuẩn bị sẵn sàng để quý vị và người thân của quý vị có thể được an toàn.



Sử dụng Cẩm Nang Hướng Dẫn này để giúp quý vị chuẩn bị sẵn sàng cho BẤT KỲ tình huống khẩn cấp nào.

1. Lập Kế Hoạch

Điền Cẩm Nang Hướng Dẫn này **NGAY BÂY GIỜ** – đừng chờ cho đến khi tình huống khẩn cấp xảy ra mới làm. Dự liệu trước sẽ giúp quý vị có các công cụ mà quý vị cần để ứng phó với tình huống khẩn cấp. Nhờ có **CT Sẵn Sàng! (CT Ready!)** Cẩm Nang Hướng Dẫn về Chuẩn Bị Sẵn Sàng cho Cá Nhân, quý vị sẽ biết cách thức chăm sóc bản thân, những người thân và những người ở gần một cách tự tin. Tài liệu này sẽ giúp quý vị luôn bình tĩnh và tự chủ.

2. Tập Hợp Đồ Dùng

Sử dụng các danh sách đánh dấu trong cẩm nang hướng dẫn này để lập các bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp của quý vị, để quý vị luôn có sẵn đồ dùng.

3. Cập Nhật Thông Tin

Tìm hiểu về các dạng trường hợp khẩn cấp và những việc cần làm cho mỗi tình huống khẩn cấp trong cẩm nang hướng dẫn này. Quý vị cũng sẽ tìm thấy các đường liên kết và số điện thoại quan trọng của các cơ quan và tổ chức ở tiểu bang Connecticut, cung cấp thông tin và trợ giúp trong tình huống khẩn cấp.

Liệt kê tất cả những người hiện đang cư ngụ trong nhà quý vị (bao gồm người lớn thành niên, trẻ em, và khách):

Lựa Chọn các Đối Tác Ứng Phó Khẩn Cấp của Quý Vị

Đừng Trải Qua Tình Huống Khẩn Cấp Một Mình.

Để chuẩn bị, đề nghị ít nhất hai người là đối tác ứng phó khẩn cấp của quý vị, để các bên có thể trợ giúp và hỗ trợ lẫn nhau trong tình huống khẩn cấp. Đó nên là những người mà quý vị tin tưởng.

Các Đối Tác Ứng Phó Khẩn Cấp của Quý Vị Nên:

- Giữ liên lạc trong tình huống khẩn cấp.
- Biết nơi cần tìm các đồ dùng cho tình huống khẩn cấp của quý vị.
- Biết cách sử dụng thiết bị y tế của quý vị hoặc giúp di chuyển quý vị tới nơi an toàn trong tình huống khẩn cấp.

Tên Và Số Điện Thoại Quan Trọng:

Điền thông tin này và lập bản sao cho tất cả mọi người trong gia đình quý vị.

Tên của quý vị: _____

Địa chỉ: _____

Thành phố: _____

Số điện thoại di động: _____

Người ở gần tại Tiểu Bang Connecticut:

Tên: _____

Mối liên hệ (chẳng hạn như bạn bè, gia đình, anh/chi/em, v.v.): _____

Địa chỉ: _____

Thành phố: _____

Số điện thoại di động: _____

Người Ở Tiểu Bang Khác:

Tên: _____

Mối liên hệ (chẳng hạn như bạn bè, gia đình, anh/chi/em, v.v.): _____

Địa chỉ: _____

Thành phố: _____

Tiểu bang: _____

Số điện thoại di động: _____

Họ Hàng Thân Thích Nơi Gần Nhất:

Tên: _____

Mối liên hệ (chẳng hạn như bạn bè, gia đình, anh/chi/em, v.v.): _____

Địa chỉ: _____

Thành phố: _____

Tiểu bang: _____

Số điện thoại di động: _____

Số điện Thoại của Trường Học và Cơ Sở Giữ Trẻ Ban Ngày:

Tên: _____

Địa chỉ: _____

Số điện thoại: _____

Tên: _____

Địa chỉ: _____

Số điện thoại: _____

lập kế hoạch

Thông Tin Sức Khỏe và Y Tế

Thông Tin Quan Trọng về Sức Khỏe và Cách Thức Bảo Vệ Tính Mạng:

Họ Tên Đầy Đủ của Quý Vị (như nguyên văn ghi trong các giấy tờ y tế):

Ngày tháng năm sinh (nn/tt/nnnn): _____

Các Bác Sĩ/Bác Sĩ Chuyên Khoa của tôi:

Tên bác sĩ: _____

Số điện thoại: _____

Tên bác sĩ: _____

Số điện thoại: _____

Tiệm Thuốc:

Tên tiệm thuốc: _____

Địa chỉ: _____

Số điện thoại: _____

Bảo Hiểm Sức Khỏe

Tên công ty (chẳng hạn như Blue Cross, Aetna, Medicare, v.v.):

Số Chương Trình Bảo Hiểm Cá Nhân:

Số Chương Trình Bảo Hiểm Theo Nhóm:

Bệnh Viện Ưu Tiên: _____



Các Loại Thuốc Thiết Yếu và Liều Lượng:

Thuốc | Liều lượng | Hàng ngày | Hàng tuần | Khác

Bất kỳ chứng dị ứng nào đã biết (chẳng hạn như dị ứng với ong, thuốc penicillin, cao su, đậu phộng, hoặc chứng dị ứng thực phẩm khác, v.v.):

Chăm sóc chữa trị đang diễn ra (chẳng hạn như hóa trị, lọc máu, hoặc truyền ô-xy):

Nhóm máu: _____

Quý vị có đeo kính mắt không? Có Không

Toa thuốc kính mắt: _____

Quý vị có đeo dụng cụ trợ thính không?

Có Không

Quý vị có đeo răng giả không? Có Không

Các chứng bệnh khác: _____

Liệt kê các thiết bị đặc biệt mà quý vị sử dụng (chẳng hạn như bình ô-xy, xe lăn, khung đi bộ, nạng chống, v.v.):

Tôi là người giám hộ hợp pháp và trông nom:

Tên: _____

Ngày tháng năm sinh: (dd/mm/yyyy): _____

Mối liên hệ: _____

Họ sống cùng với tôi: Có Không


Địa chỉ của họ là: _____

Các Loại Thuốc mà họ đang dùng: _____

Các Chứng Dị Ứng của họ: _____

Các Chứng Bệnh của họ: _____

Trợ Giúp về Giao Tiếp

- Tôi không đọc thành thạo. 
- Tôi khó hiểu được những gì quý vị đang nói với tôi. Vui lòng nói chậm lại và sử dụng hình hoặc ngôn ngữ đơn giản.
- Tôi sử dụng một thiết bị để giao tiếp.
- Tôi không nghe rõ lắm.
- Tôi không nhìn rõ lắm.
- Tôi bị điếc và sử dụng Ngôn Ngữ Ra Dấu của Mỹ.
- Vui lòng ghi xuống các chỉ dẫn cho tôi.

Quý Vị Nói (Những) Ngôn Ngữ Nào?

- I speak English.
- Hablo español. (Spanish)
- Eu falo português. (Portuguese)
- Mówię po polsku. (Polish)
- Je parle français. (French)
- 我说中文. (Chinese)
- Parlo italiano. (Italian)
- Я говорю по русски. (Russian)
- Mwen pale Kreyòl. (Kreyol)
- Tôi nói tiếng Việt. (Vietnamese)



lập kế hoạch

Các Số Điện Thoại của Công Ty Dịch Vụ Tiện Ích

Công Ty Điện: _____

Công Ty Khí Đốt: _____

Công Ty Nước: _____

Công Ty Điện Thoại: _____

Công Ty Truyền Hình Cáp: _____

Bảo Hiểm Gia Cư/Bảo Hiểm Gia Cư Cho Thuê:

Hãng bảo hiểm: _____

Số điện thoại: _____

Số hợp đồng bảo hiểm: _____

Căng Thẳng do Tình Huống Khẩn Cấp

Các tình huống khẩn cấp có thể gây căng thẳng. Hãy cố gắng giữ bình tĩnh. Thường xuyên theo dõi các nguồn tin tức thời sự đáng tin cậy. Theo dõi tin tức cập nhật và tuân theo các chỉ dẫn từ các giới chức có thẩm quyền tại địa phương quý vị.



Các Lưu Ý Đặc Biệt

Trẻ em

Giúp các em thấy vui vẻ hơn trong và sau khi xảy ra một tình huống khẩn cấp bằng cách:

- Đề nghị con quý vị tâm sự về bất kỳ điều gì khiến các em sợ hãi.
- Để các em đặt câu hỏi và tâm sự với quý vị về cảm xúc của các em.
- Cả gia đình cùng trò chuyện về tình huống khẩn cấp đó.
- Cho trẻ em biết chuyện gì đang diễn ra bằng ngôn ngữ đơn giản để các em có thể hiểu được.
- Bảo đảm các em biết rằng tình huống khẩn cấp đó không phải là do lỗi của các em.

Sau khi xảy ra tình huống khẩn cấp:

- Cho các em biết là có thể quay trở lại trường và làm những việc bình thường khác một cách an toàn, chẳng hạn như vui chơi với bạn bè.
- Cho các em biết là có thể trò chuyện với thầy cô giáo về tình huống khẩn cấp đó.
- Truy cập Page mạng ready.gov/kids để biết thêm các lời khuyên quan trọng.

Người Cao Niên

- Nếu quý vị có các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại gia, bảo đảm là họ biết kế hoạch ứng phó trong tình huống khẩn cấp của gia đình quý vị và những người liên lạc chính của quý vị.
- Cho các thành viên gia đình biết nơi cất các đồ dùng cho tình huống khẩn cấp và hướng dẫn họ cách sử dụng bất kỳ phương tiện y tế đặc biệt nào.
- Ghi tên của quý vị trên thiết bị đặc biệt, chẳng hạn như xe lăn, nạng chống, hoặc khung đi bộ.

Các Nhu Cầu Đặc Biệt hoặc Nhu Cầu Cần Trợ Giúp của Người Khuyết Tật

Mô tả các nhu cầu đặc biệt hoặc nhu cầu cần trợ giúp cho người khuyết tật của quý vị:

- Cho người khác biết nơi quý vị cất các đồ dùng cho tình huống khẩn cấp.
- Đưa chìa khóa nhà cho một người quen mà quý vị tin tưởng.
- Nếu quý vị có thiết bị y tế cần sử dụng điện và quý vị cần phải sơ tán tới một trung tâm tạm trú, hãy mang theo dây điện nối dài.
- Nếu quý vị mua đồ dùng y tế theo hình thức giao tới nhà và cần phải sơ tán hoặc tạm thời ở lại nơi khác, hãy cho hãng cung cấp vật tư y tế biết nơi quý vị đang lưu trú.
- Nếu quý vị cần lọc máu, tìm hiểu xem các cơ sở điều trị lọc máu nơi gần nhất ở đâu.
- Nếu quý vị cần phải lưu trú trong khách sạn hoặc nhà nghỉ, bảo đảm là quý vị cho các nhân viên ở quầy tiếp tân biết là quý vị cần giúp đỡ nếu xảy ra tình huống khẩn cấp.

Thú Nuôi

Lập kế hoạch về những việc quý vị sẽ làm để bảo vệ an toàn cho thú cưng của quý vị trong tình huống khẩn cấp.

- Gọi trước cho bạn bè, gia đình, bác sĩ thú y hoặc các nhà trợ trông giữ thú vật, ở bên ngoài khu phố của quý vị để hỏi xem họ có thể trông nom thú cưng của quý vị hay không.
- Thông thường, chỉ có thú vật trợ giúp y tế giúp đỡ người khuyết tật mới được phép vào trong các trung tâm tạm trú.
- Để biết thêm thông tin về cách trông nom chăm sóc thú cưng trước, trong, và sau khi xảy ra một tình huống khẩn cấp, truy cập Trang mạng ready.gov/animals và Đội Tiếp Ứng Trợ Giúp Thú Vật của Tiểu Bang Connecticut (CTSART) ctsart.org, hoặc gọi Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ: 877-RED-CROSS (877-733-2767).

Tên Thú Cưng: _____

Dạng thú cưng (chẳng hạn như chó, mèo, v.v.): _____

Số Chích Ngừa Phòng Đại: _____

Ngày hết hạn (nn/tt/nnnn): _____

Tên Thú Cưng: _____

Dạng thú cưng (chẳng hạn như chó, mèo, v.v.): _____

Số Chích Ngừa Phòng Đại: _____

Ngày hết hạn (nn/tt/nnnn): _____

Bác Sĩ Thú Y Của Tôi là:

Tên: _____

Điện thoại: _____

lập kế hoạch

Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ở Nhà

Nơi an toàn nhất trong nhà tôi là:

Ghi ra hướng dẫn cách ngắt hệ thống dịch vụ tiện ích trong nhà để đề phòng trường hợp quý vị được các giới chức có thẩm quyền yêu cầu làm như vậy.

Cách Ngắt:

Điện: _____

Khí đốt: _____

Nước: _____



Cách Trú Ẩn Tại Chỗ

Trong một số tình huống khẩn cấp, quý vị có thể sẽ được yêu cầu trú ẩn tại chỗ. Điều này có nghĩa là quý vị nên ở bên trong nhà cho dù quý vị đang ở đâu, và không đi ra ngoài.

Quý vị nên:

- Giữ bình tĩnh.
- Đưa các trẻ em và thú cưng vào bên trong ngay.
- Đóng và khóa tất cả các cửa sổ và cửa ra bên ngoài.
- Lấy bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp cho gia đình quý vị.
- Tới một căn phòng ở giữa căn nhà của quý vị hoặc căn phòng không có cửa sổ, nếu có.
- Ở nguyên tại chỗ cho tới khi quý vị được các cơ quan chức năng thông báo là tình hình đã an toàn.

Trong khi xảy ra một tình huống khẩn cấp công cộng, thường xuyên cập nhật thông tin từ các nguồn tin tức đáng tin cậy. Theo dõi tin tức cập nhật và tuân theo các chỉ dẫn từ các giới chức có thẩm quyền tại địa phương của quý vị.

Chuẩn Bị Sẵn Sàng Sơ Tán

Chọn Nơi Gặp Gỡ:

Nghĩ về những nơi mà gia đình quý vị có thể gặp gỡ nếu bị ly tán trong tình huống khẩn cấp, chẳng hạn như thư viện, trung tâm cộng đồng, hay nơi thờ phượng.

Nơi Gặp Gỡ của Gia Đình Tôi là:

Tên nơi Gặp Gỡ: _____

Địa chỉ: _____

Chọn Nơi Quý Vị Có Thể Lưu Trú:

Nghĩ về một nơi mà quý vị có thể lưu trú nếu cần phải rời nhà trong vài ngày. Đó có thể là nhà của bạn bè hoặc người nhà, nhà nghỉ, khách sạn hoặc trung tâm tạm trú.

Nếu cần phải xa nhà trong vài ngày, tôi sẽ tới:

Tên Địa Điểm: _____

Địa chỉ: _____

Trung Tâm Tạm Trú Quy Định của Thành Phố Tôi là:

Tên Địa Điểm: _____

Địa chỉ: _____

Lắng Nghe các Thông Báo Sơ Tán Chính Thức:

Nếu quý vị được yêu cầu sơ tán, hãy rời đi ngay và mang theo **Bộ Đồ Dùng Mang Theo** cho tình huống khẩn cấp với quý vị. (Xem Trang 10 để biết cách lập **Bộ Đồ Dùng Mang Theo**.)



Những Việc Cần Làm Nếu Xảy Ra Tình Huống Khẩn Cấp

- Tiếp tục ở nơi an toàn.
- Kiểm tra xem có ai gần quý vị gặp thương tích hay không và tìm trợ giúp cho bất kỳ ai bị thương nặng.
- CHỈ gọi 9-1-1 nếu đó là tình huống đe dọa đến tính mạng. Điều rất quan trọng là chúng ta cần giữ thông thoáng các đường dây này cho những người cần đến.
- Bảo đảm là thú cưng của quý vị được an toàn và giữ chắc.
- Liên lạc với gia đình quý vị bằng cách gửi tin nhắn điện thoại từ máy điện thoại di động của quý vị. Trong nhiều trường hợp, tin nhắn vẫn được truyền đi mặc dù có thể không gọi được điện thoại. Nếu quý vị không có máy điện thoại di động, hạn chế sử dụng điện thoại cố định của quý vị.
- Hỏi thăm tình hình những người hàng xóm, đặc biệt là những người cao niên, người khuyết tật hoặc có các nhu cầu đặc biệt.
- ĐỪNG đến bệnh viện trừ khi có tình huống cần cấp cứu y tế.



tập hợp đồ dùng

Lập các Bộ Đồ Dùng cho Tình Huống Khẩn Cấp

Nếu trong khu vực có tình huống khẩn cấp, quý vị có thể không có được thực phẩm, nước, hoặc các vật dụng khác mà quý vị cần để tồn tại.

Sử dụng các danh sách đánh dấu này để lập các Bộ Đồ Dùng cho Tình Huống Khẩn Cấp:

1. Túi Đồ Dùng Mang Theo
2. Bộ Đồ Dùng cho Tình Huống Khẩn Cấp Ở Nhà
3. Bộ Đồ Dùng cho Tình Huống Khẩn Cấp để ở trong Xe

Kiểm tra và tiếp tục nạp đồ vào các bộ đồ dùng khẩn cấp khi quý vị điều chỉnh giờ trên đồng hồ vào mùa thu và mùa xuân.



Túi Đồ Dùng Mang Theo

Chuẩn bị một **Túi Đồ Dùng Mang Theo** cho mỗi người trong hộ gia đình quý vị. Đây nên là loại túi chắc chắn và dễ xách, chẳng hạn như ba lô hoặc một chiếc va-li nhỏ có bánh xe.



Túi Đồ Dùng Mang Theo là tập hợp những vật dụng mà quý vị sẽ muốn có nếu cần phải rời nhà ngay.

Tập hợp:

- Nước đóng chai



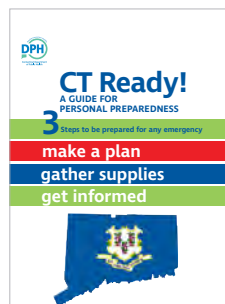
- Thực phẩm không dễ bị hư, chẳng hạn như các thanh granola bars



- Đèn pin



- Một bản sao cầm nang hướng dẫn đã điền này



- Bản sao của các giấy tờ quan trọng trong vật dụng chống thấm nước (chẳng hạn như thẻ bảo hiểm, thẻ Medicare/Medicaid, giấy tờ nhận dạng có hình, bằng chứng về địa chỉ, giấy đăng ký kết hôn và giấy khai sinh, bản sao thẻ tín dụng và thẻ ATM)



- Đài radio chạy pin và đài radio quay tay và pin dự phòng



- Tiền mặt, với các tờ tiền có mệnh giá nhỏ



- Sổ ghi chép và cây viết



- Các bộ sạc điện cho máy điện thoại di động



- Thiết bị y tế dự phòng, chẳng hạn như kính mắt, kính áp tròng, và dung dịch ngâm kính áp tròng, dụng cụ trợ thính, pin, các bộ sạc điện và dây điện nối dài



- Thẻ/vòng cảnh báo y tế nếu quý vị đeo thẻ/vòng này



- Đồ dùng cho thú cưng hoặc thú vật trợ giúp y tế của quý vị (chẳng hạn như thức ăn, nước dự phòng, chén đựng thức ăn, dây xích, túi đựng phân chó, hồ sơ chủng ngừa và thuốc men)



- Hình chụp các thành viên gia đình và thú cưng của quý vị để đề phòng trường hợp quý vị ly tán và cần giúp tìm họ



- Bộ chìa khóa xe dự phòng



Nếu quý vị có trẻ nhỏ, quý vị có thể cần:

- Sữa bột



- Bình sữa



- Đồ ăn cho trẻ em



- Tã



- Khăn lau ướt



- Các loại đồ chơi không cần dùng pin hoặc điện, chẳng hạn như:

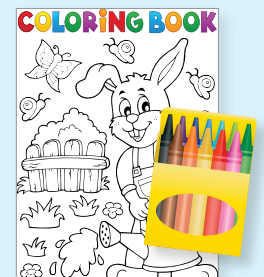
- Sách



- Đồ chơi đồ đạc



- Sách tô màu và sáp chì màu



tập hợp đồ dùng

Bộ Đồ Dùng cho Tình Huống Khẩn Cấp để ở Nhà

Bộ Đồ Dùng cho Tình Huống Khẩn Cấp

để ở Nhà nên có đủ các đồ dùng cho quý vị và hộ gia đình của quý vị trong ít nhất 3 ngày.



Tập hợp:

- ☐ Nước đóng chai – ít nhất một gallon nước cho mỗi người trong hộ gia đình, đủ dùng trong ít nhất 3 ngày. Dự phòng nhiều nước hơn nếu có trẻ em, nếu có người đang cho con bú sữa mẹ, hoặc nếu thời tiết nóng.



- ☐ Dụng cụ mở nắp lon bằng tay



- ☐ Thực phẩm không cần giữ lạnh hoặc nấu chín, chẳng hạn như cá thu, đậu hạt, và cốm khô, đóng lon hoặc trong các bao gói bịt kín



- ☐ Đồ ăn cho trẻ sơ sinh hoặc người cao tuổi



- ☐ Đĩa và chén giấy, và dao muỗng nĩa nhựa



- ☐ Khăn giấy, giấy vệ sinh và bông



- ☐ Thuốc tẩy và thuốc nhỏ mắt (ốc)



- ☐ Đài radio chạy bằng pin /



- ☐ Đèn pin và pin



- ☐ Điện thoại di động / dây



- ☐ Mền/túi ngủ và gối cho tất cả mọi người trong gia đình



- ☐ Quần áo dự phòng cho mỗi người



- ☐ Bộ đồ sơ cứu. Nhớ chuẩn bị thêm: thuốc hạ sốt, chẳng hạn như Tylenol, Motrin, Advil hoặc aspirin cho người lớn và trẻ em (dạng nước nếu cần)



- ☐ Đồ tiếp liệu y tế (chẳng hạn như đồ dùng cho người sử dụng hậu môn giả, ống chích insulin)



Bộ Đồ Dùng trong Trường Hợp Khẩn Cấp ở trong Xe

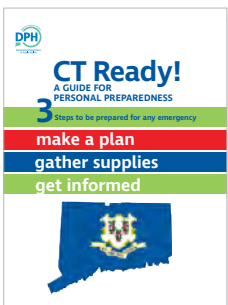
- Túi đựng rác và các đồ dùng làm sạch



- Đồ dùng cho thú cưng hoặc thú vật trợ giúp y tế của quý vị (chẳng hạn như thức ăn, nước, tô đựng thức ăn/nước, dây xích, các vật dụng làm sạch)



- Một bản sao của cẩm nang hướng dẫn đã điền này



- Bao cát hoặc bao cát trộn phân mèo để tạo ma sát dưới bánh xe, và một chiếc xẻng nhỏ



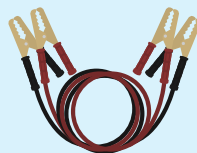
- Đòn bẩy và cờ lê thay lốp, lốp dự phòng



- Bàn cạo và chổi dành cho kính chắn gió



- Dây cáp điện khởi động xe



- Dây kéo



- Quần áo có màu rực rỡ để dùng làm cờ hiệu, và pháo hiệu hay các hình tam giác phản chiếu



- Đèn pin cùng với pin dự phòng



- Các dụng cụ nhỏ (kìm, cờ lê, tuốc-nơ-vít, dao chuyên dụng)



- Quần áo dự phòng để giữ khô



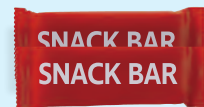
- Bộ sạc điện cho máy điện thoại di động dùng trong xe



- Bộ đồ sơ cứu. Nhớ chuẩn bị thêm: thuốc hạ sốt, chẳng hạn như Tylenol, Motrin, Advil hoặc aspirin cho người lớn và trẻ em (dạng nước nếu cần)



- Thực phẩm không dễ bị hư, chẳng hạn như các thanh protein bars, granola bars hoặc trái cây fruit bars



- Nước đóng chai



- Mền/túi ngủ



cập nhật thông tin

Các Dạng Tình Huống Khẩn Cấp

Thiên Tai gồm có:

- Bão giông lớn
- Lũ quét
- Bão tuyết
- Lốc xoáy

CÁC THUẬT NGỮ THỜI TIẾT LIÊN QUAN ĐẾN BÃO:

• THEO DÕI

Theo dõi bão lớn có nghĩa là thời tiết nguy hiểm có thể xảy ra.

• CẢNH BÁO

Cảnh báo thời tiết xấu có nghĩa là bão đang trên đường tới.

Trong khi xảy ra Thiên Tai

- Theo dõi các đài radio và truyền hình địa phương hoặc Internet để biết hướng dẫn chính thức, chẳng hạn như các địa điểm trú ẩn và báo cáo thời tiết.

Sau khi xảy ra Thiên Tai

- Bảo đảm là gia đình quý vị không bị tổn thương.
- Tránh chạm vào hoặc tới gần các đường dây điện bị rơi xuống. Báo cho công ty dịch vụ điện tại địa phương của quý vị nơi quý vị nhìn thấy đường dây điện rơi xuống.
- Nếu bị cúp điện, quý vị nên thận trọng về việc bảo vệ an toàn cho thực phẩm và nhiễm độc khí carbon monoxide. Xem phần “Cúp Điện” ở Trang sau để biết thêm thông tin.

Tìm hiểu thêm về những việc cần làm trong tình huống khẩn cấp tại ready.gov

Bão Giông Lớn

- Nếu có bão giông lớn hoặc cảnh báo bão, hãy vào bên trong nhà ngay.
- Mang theo **Bộ Đồ Dùng cho Trường Hợp Khẩn Cấp để ở Nhà** và **Túi Đồ Dùng Mang Theo** của quý vị và di chuyển đến nơi thấp nhất của căn nhà, chẳng hạn như tầng hầm, nếu có.
- Nếu quý vị được yêu cầu sơ tán, hãy mang theo **Túi Đồ Dùng Mang Theo** và rời đi ngay.

Lũ Quét

- Di chuyển đến nơi cao nhất trong nhà. Mang theo **Bộ Đồ Dùng cho Tình Huống Khẩn Cấp để ở Nhà** cùng với quý vị.
- Nếu có lũ lụt, hãy tránh xa nước lũ. Nước lũ có thể có vi-rút, vi khuẩn, và các vi trùng có thể gây bệnh nặng cho quý vị.
- Toàn bộ thực phẩm, nước và thuốc men tiếp xúc với nước lũ nên được coi là đã nhiễm bẩn và vứt bỏ.

Bão Tuyết

- Tránh xa các con đường.
- Bảo đảm là quý vị có thực phẩm, nước và đồ dùng để tiếp tục sống an toàn và giữ ấm trong vài ngày.
- Bảo đảm là máy điện thoại di động được nạp đầy điện, vì quý vị có thể bị cúp điện.
- Kiểm tra để bảo đảm đầu vào và đầu ra của lò sưởi cũng như các thiết bị gia dụng khác không có tuyết để tránh các vấn đề về thông hơi và khí carbon monoxide tích tụ.
- Bảo đảm là ống xả trên xe của quý vị không có tuyết hoặc băng đá trước khi khởi động.

Lốc xoáy

- Nếu có cảnh báo lốc xoáy, hãy vào ngay bên trong nhà.
- Tới tầng hầm, nơi trú ẩn khi có bão hoặc một căn phòng ở gần giữa căn nhà.
- Nếu quý vị đang ở trong một tòa nhà cao tầng, hãy tới phần giữa tòa nhà, chẳng hạn như cầu thang hoặc hành lang.

Nước Cống Tràn Ngược

Nếu quý vị gặp vấn đề về nước cống tràn ngược trong nhà:

- Gọi sở y tế địa phương hoặc thành phố để báo cáo tình trạng nước cống tràn ngược.
- Nước cống tràn ngược có thể khiến căn nhà của quý vị không còn an toàn để sinh hoạt.
- Ngắt điện nếu có nước tù đọng hoặc nguy cơ dây điện tiếp xúc với nước hoặc bất kỳ thứ gì bị ướt.
- Không xối nước bồn vệ sinh.
- Để tất cả các trẻ em và thú nuôi tránh xa cống thoát nước.
- Đeo bao tay cao su khi chạm vào bất kỳ thứ gì có dính nước cống. Rửa tay ngay sau đó.
- Không bao giờ chạm vào nước cống chưa qua xử lý bằng tay trần.

Trong khi xảy ra một tình huống khẩn cấp công cộng, thường xuyên cập nhật thông tin từ các nguồn tin tức đáng tin cậy. Theo dõi tin tức cập nhật và tuân theo các chỉ dẫn từ các giới chức có thẩm quyền tại địa phương của quý vị.

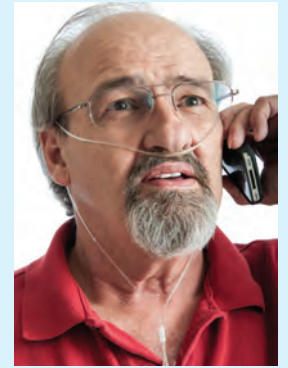
Cúp Điện

Các điều kiện nguy hiểm chẳng hạn như bão có thể gây cúp điện.

Báo cáo cúp điện cho hãng dịch vụ điện của quý vị.

Ở Connecticut, các hãng dịch vụ điện lớn là:

- **Eversource: 1-800-286-2000**
- **United Illuminating: 800-722-5584**



An Toàn Thực Phẩm Trong Thời Gian Cúp Điện

- Thực phẩm trong tủ lạnh có thể không an toàn để ăn nếu cúp điện trong ít nhất 4 giờ đồng hồ.
- Luôn đóng cửa tủ lạnh và tủ đông đá để giữ cho thực phẩm an toàn lâu hơn.
- Một chiếc tủ đông đá đựng đầy thực phẩm đông lạnh sẽ an toàn trong không quá 48 giờ đồng hồ (24 giờ nếu đầy một nửa).

Sau Khi Cúp Điện

Làm sạch tủ lạnh và tủ đông đá **TRƯỚC KHI** để thực phẩm mới vào:

- Lau rửa bên trong tủ lạnh và tủ đông đá – trước hết bằng xà bông và nước ấm, sau đó dùng dung dịch thuốc tẩy nồng độ nhẹ hoặc khăn lau ướt có chất khử trùng.
- Để tủ lạnh và tủ đông đá lạnh ở bên trong **trước khi** quý vị bỏ thực phẩm vào.
- Để biết thêm thông tin, tới Trang mạng ready.gov/food



Mối Nguy Hiểm của Khí Carbon Monoxide

Carbon monoxide là chất khí độc hại không mùi và không màu, và có thể gây bệnh và tử vong đột ngột.



Để ngăn ngừa nhiễm độc khí carbon monoxide:

- Đừng sử dụng các loại máy phát điện dạng xách tay ở bên trong nhà, nhà đậu xe (garage), sân đậu xe có mái che, tầng hầm hoặc không gian khép kín khác, chẳng hạn như sân sau nhà được che chắn.
- Đặt máy phát điện di động ở bên ngoài ở nơi thích hợp – các nhà của quý vị ít nhất 20 feet. Tránh để máy phát điện ở gần cửa ra vào, cửa sổ hoặc lỗ thông hơi nạp khí.
- Đừng sử dụng lò nướng bằng than đá, lò nướng bằng khí đốt hoặc bếp lò cắm trại ở bên trong nhà quý vị.
- Đừng sử dụng lò sưởi bằng khí propane hoặc kerosene ở bên trong nhà quý vị.

- Đừng sử dụng bếp lò khí đốt của quý vị hoặc mặt bếp để sưởi ấm nhà.
- Lắp các máy báo động khí carbon monoxide trên mỗi tầng lầu của căn nhà, ở bên ngoài tất cả các khu vực ngủ. Thay pin sáu tháng một lần và thay máy báo động khí carbon monoxide 5 năm một lần.
- Mở các cửa sổ và cửa ra vào và sử dụng quạt thường không đủ để ngăn chặn tình trạng tích tụ khí carbon monoxide gây chết người trong nhà quý vị.

Các dấu hiệu nhiễm độc khí carbon monoxide giống như bệnh cúm:

- Đau đầu
- Buồn nôn
- Mệt mỏi
- Ói mửa
- Chóng mặt
- Bất tỉnh

Nếu quý vị hoặc một thành viên gia đình có các dấu hiệu nhiễm độc khí carbon monoxide, hãy ra ngoài ngay và gọi 9-1-1 từ máy điện thoại di động hoặc nhà hàng xóm.

- Để biết thêm thông tin, tới Trang mạng ready.gov/power-outages

Tình Huống Khẩn Cấp về Nước Uống

Tình trạng nước uống bị nhiễm bẩn các loại hóa chất hoặc chất nguy hiểm có thể là do hệ thống nước không hoạt động bình thường, các tai nạn hoặc tấn công khủng bố.

Các dấu hiệu nhiễm bẩn nguồn nước uống là:

- Nước đổi màu
- Nước có mùi vị bất thường
- Bị vẩn đục
- Giếng tư nhân bị ngập lụt được coi là đã nhiễm bẩn và phải được khử trùng trước khi sử dụng.

- Để biết thêm thông tin về khử trùng giếng, truy cập Trang mạng agwt.org/content/water-well-disinfection-procedure

Nếu quý vị được các viên chức y tế yêu cầu xử lý nguồn nước uống của quý vị, hãy dùng nước đã được xử lý hoặc nước đóng chai khi:

- Nấu ăn
- Rửa rau và trái cây
- Đánh răng
- Pha sữa bột cho em bé
- Những người lớn và trẻ em lớn tuổi không cần phải sử dụng nước đã được xử lý để tắm vòi sen hoặc tắm bồn, tuy nhiên nên tránh không nuốt hoặc để nước chưa xử lý lọt vào miệng.

- Trẻ sơ sinh, trẻ mới chập chững biết đi, người cao niên và những người có hệ miễn dịch suy yếu nghiêm trọng nên tắm bồn bằng nước đã qua xử lý hoặc nước đóng chai. Trẻ sơ sinh, trẻ mới chập chững biết đi, người cao niên và những người có hệ miễn dịch suy yếu nghiêm trọng nên tắm bồn bằng nước đã qua xử lý hoặc nước đóng chai.

Những Cách Giúp Nguồn Nước của Quý Vị An Toàn

- Sử dụng nước đóng chai niêm phong kín
- Đun nước uống tới mức sôi sùng sục trong một phút. Bảo đảm nước không bị vẩn đục trước khi đun sôi.
- Hoặc thêm các viên lọc nước theo đúng chỉ dẫn trên bao gói, và để nước lắng cạn trong ít nhất 30 phút trước khi sử dụng.
- Để biết thêm thông tin về những cách thức bảo vệ an toàn cho nguồn nước, truy cập Trang mạng cdc.gov/healthywater/emergency/making-water-safe.html

Đại Dịch

Khi một loại vi-rút hoặc bệnh cúm mới gây bệnh cho mọi người trên toàn quốc hoặc toàn thế giới, trường hợp đó gọi là đại dịch. Đại dịch có thể kéo dài nhiều tháng, ảnh hưởng đến nhiều người và có thể rất nguy hiểm. Đại dịch khác với bệnh cúm thông thường.

Trong thời gian xảy ra Đại Dịch

You Quý vị có thể nhận thấy:

- Đông người xếp hàng và quá tải tại các trung tâm y tế và bệnh viện
- Thiếu hụt thuốc men
- Trường học, doanh nghiệp, cửa tiệm, ngân hàng và các văn phòng chính phủ đóng cửa

Về Sữa Mẹ

Trong trường hợp khẩn cấp, sữa mẹ có thể bảo vệ em bé tránh các rủi ro khi pha sữa công thức với nước nhiễm bẩn. Sữa mẹ cũng bảo vệ con quý vị tránh các vấn đề về hô hấp và bệnh tiêu chảy – những chứng bệnh có thể gây chết người trong trường hợp xảy ra thảm họa. Việc cho con bú sữa mẹ đặc biệt quan trọng nếu bị cúp điện, nước, và các dịch vụ khác.



- Đối với sữa mẹ cất trữ trong tủ đông đá, nếu quý vị có thể nhìn thấy các tinh thể băng đá, thì có thể làm đông lạnh lại một cách an toàn.
- Nếu sữa mẹ đã được rã đông (không có các tinh thể băng đá), sử dụng trong vòng 48 giờ cho các em bé khỏe mạnh và trong vòng 24 giờ cho các em bé sinh non hoặc đang bị bệnh.
- Để biết thêm thông tin, tới Trang mạng cdc.gov/breastfeeding

Quý vị nên:

- Cố gắng khỏe mạnh nhất ở mức có thể. Đi chủng ngừa cúm hàng năm, ăn uống cân bằng đủ chất, nghỉ ngơi đầy đủ và tập thể dục hàng ngày.
- Tránh tiếp xúc với bất kỳ ai bị bệnh.
- Nghỉ học hoặc nghỉ làm việc ở nhà nếu quý vị bị bệnh.
- Làm sạch các bề mặt của các đồ vật dùng chung (máy điện thoại, mặt kệ bàn, nắm đấm cửa).
- Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của quý vị. Đây là những vùng mà vi trùng có thể xâm nhập vào cơ thể.
- Để biết thêm thông tin về đại dịch cúm, truy cập Trang mạng ready.gov/pandemic

cập nhật thông tin

Tình Huống Khẩn Cấp về Sinh Học

Các tình huống khẩn cấp về sinh học có thể bao gồm:

- Vi khuẩn, chẳng hạn như bệnh than
- Vi-rút, chẳng hạn như Ebola hoặc bệnh sởi
- Các chất độc, chẳng hạn như botulinum

Chúng có thể được xịt vào trong không khí, dùng để gây nhiễm độc thực phẩm, và bỏ vào trong nước uống.

Một số loại cũng có thể lây lan qua tiếp xúc từ người sang người.

Vi khuẩn, chẳng hạn như bệnh than, không thể lây lan từ người này sang người khác.

Bệnh sởi có thể lây từ người này sang người khác. Nếu trường hợp đó xảy ra, những người bị bệnh có thể cần phải tránh tiếp xúc với những người khác hoặc cách ly để ngừa bệnh cho những người khác.

Một Số Cách Bảo Vệ Bản Thân Quý Vị là:

- Rửa tay
- Giảm cách giao tiếp xã hội (tránh tiếp xúc gần)
- Dùng thuốc/chủng ngừa

Trong Khi Xảy Ra một Tình Huống Khẩn Cấp về Sinh Học

Có thể có nhiều người đứng sẵn hàng chờ nhận thuốc, vắc-xin hoặc chăm sóc điều trị, vì vậy quý vị nên kiên nhẫn.

Tình Huống Khẩn Cấp về Hóa Chất

Các tình huống khẩn cấp về hóa chất có thể bao gồm:

- Khí độc
- Chất lỏng độc hại
- Vật liệu rắn độc hại

Trong Khi Xảy Ra một Tình Huống Khẩn Cấp về Hóa Học

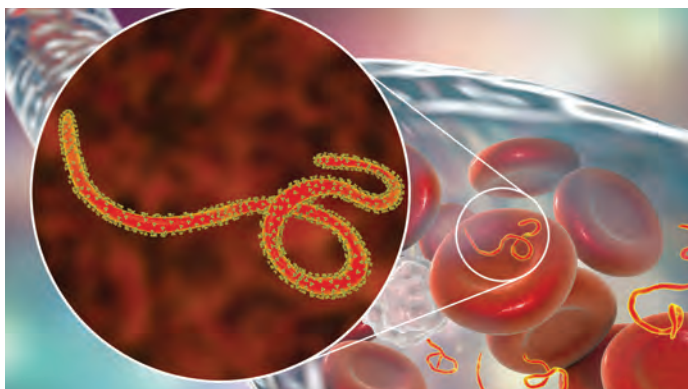
Nếu một tình huống khẩn cấp về hóa học xảy ra ở bên ngoài ngôi nhà của quý vị – chẳng hạn như trong một vụ tai nạn xe hơi, nổ xe điện, tai nạn nhà máy hoặc xe bồn xăng bị lật:

- Tắt quạt, hệ thống điều hòa không khí, và các lò sưởi khí nén đưa không khí mới từ bên ngoài vào.
- Nếu quý vị được đề nghị ở nguyên tại chỗ, hãy di chuyển tới một căn phòng ở bên trong và mang theo Bộ Đồ Dùng trong Trường Hợp Khẩn Cấp Ở Nhà cùng với quý vị.

Sau khi xảy ra Tình Huống Khẩn Cấp về Hóa Học

- Rửa ngay bằng xà bông và nước nếu nghi rằng quý vị đã ở gần hóa chất đó.
- Thay quần áo.
- Tìm nơi chăm sóc chữa trị nếu quý vị bị bệnh.

Trong khi xảy ra một tình huống khẩn cấp công cộng, thường xuyên cập nhật thông tin từ các nguồn tin tức đáng tin cậy. Theo dõi tin tức cập nhật và tuân theo các chỉ dẫn từ các giới chức có thẩm quyền tại địa phương của quý vị.



Tình Huống Khẩn Cấp về Hạt Nhân hoặc Phóng Xạ

Tình huống khẩn cấp về hạt nhân hoặc phóng xạ có thể là một tai nạn tại trạm điện hạt nhân hoặc việc cố ý sử dụng một loại vũ khí hạt nhân.

Trong Khi Xảy Ra Tình Huống Khẩn Cấp về Hạt Nhân hoặc Phóng Xạ

Các cơ quan chức năng sẽ theo dõi mức độ phóng xạ và cho quý vị biết những việc nên làm để bảo vệ bản thân quý vị.

- Quý vị có thể được chỉ thị trú ẩn tại chỗ hoặc sơ tán gia đình tới một Trung Tâm Tiếp Nhận Cộng Đồng để theo dõi và làm sạch nếu cần thiết.
- Tuân theo lộ trình sơ tán cho khu phố của quý vị.

Nếu quý vị cư ngụ ở gần trạm điện hạt nhân Millstone ở Waterford, và có tình huống khẩn cấp xảy ra:

- Các viên chức địa phương sẽ giống một hồi còi đều đặn trong khoảng 3 phút, và có thể đưa ra các thông báo qua hệ thống thông báo công cộng từ các loa phóng thanh.
- Sau khi nghe thấy còi báo động, hãy bật đài radio của Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp (EAS) hoặc TV để biết thông tin về tình hình và các hướng dẫn ứng phó khẩn cấp.

Các đài radio EAS là:

- WDRC 1360 AM
- WTIC 1080 AM
- 102.9 FM (Hartford)
- 96.5 FM (Hartford)
- WCTY 97.7FM (Norwich)

- Để biết thêm thông tin về cách bí ẩn một căn phòng và “trú ẩn tại chỗ” trong khi xảy ra một tình huống khẩn cấp về hạt nhân hoặc phóng xạ, truy cập Trang mạng ready.gov/be-informed



Quý Vị Có Thể Làm Gì Để Được Giúp Đỡ

Hiến Máu

Gọi Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ tại số 877-RED-CROSS (877-733-2767) hoặc truy cập Trang mạng redcross.org để lấy hẹn hiến máu.

Quyên Tặng Quần Áo và Thực Phẩm

Liên lạc với các cơ quan/tổ chức cứu trợ trong khu vực của quý vị để biết những thứ mà họ có thể cần, chẳng hạn như quần áo hoặc thực phẩm.

Học Phương Pháp Hồi Sức Tim Phổi (CPR) và Sơ Cứu

Tham gia một lớp hướng dẫn Sơ Cứu và CPR căn bản. Tìm lớp hướng dẫn trên Trang mạng redcross.org

Tham Gia Tình nguyện

Liên Hội Quân Dự Bị Y Tế

Nếu quý vị là một chuyên gia y tế đã nghỉ hưu hoặc có giấy phép hành nghề, hoặc nếu quý vị muốn tham gia tình nguyện trong thời gian xảy ra thảm họa tại một bệnh viện hay đơn vị dự bị quân y địa phương/khu vực, truy cập Trang mạng ctresponds.ct.gov để đăng ký.

- Để biết thêm thông tin, tới Trang mạng mrc.hhs.gov

Đội Ứng Phó Khẩn Cấp trong Cộng Đồng

Gia nhập Đội Ứng Phó Khẩn Cấp trong Cộng Đồng (CERT). Liên lạc với thành phố hoặc thị trấn tại địa phương của quý vị để biết thêm thông tin hoặc truy cập Trang mạng ct.gov và tìm kiếm “Community Emergency Response Team” (Đội Ứng Phó Khẩn Cấp trong Cộng Đồng).

Giám Sát Khu Phố

Thành lập một chương trình giám sát khu phố để chuẩn bị tốt hơn cho các sự kiện trong tương lai. Để biết thêm thông tin, truy cập Trang mạng nnw.org/about-neighborhood-watch

Các Nguồn Thông Tin và Nơi Liên Lạc Quan Trọng

TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP, GỌI 9-1-1

Đăng ký nhận Thông Báo của Tiểu Bang Connecticut

ctalert.gov

Sở Y Tế Cộng Đồng Connecticut

860-509-8000

ct.gov/dph/prepare

Sở Các Dịch Vụ Ứng Phó Khẩn Cấp và Bảo Vệ Cộng Đồng Tiểu Bang Connecticut

860-685-8190

ct.gov/demhs

Cảnh Sát Tiểu Bang Connecticut

Số điện thoại liên lạc trong trường hợp
không khẩn cấp: 860-626-7975

Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc Connecticut

800-222-1222

health.uconn.edu/poison-control

CT Prepares App (Ứng Dụng CT Chuẩn Bị Sẵn Sàng)

Tải xuống ứng dụng CT Prepares App trên
Apple App Store hoặc Google Play



Tiếp tục giữ liên lạc.
Theo dõi DPH trên
Facebook và Twitter.



Tìm một Trung Tâm Tạm Trú

United Way CT 2-1-1

Tới 211ct.org hoặc gọi 2-1-1

Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ

877-RED-CROSS (877-733-2767)

redcross.org

Gửi Thông Tin Trình Báo Ẩn Danh

Báo cáo các hoạt động đáng ngờ:

- Gọi 866-HLS-TIPS (866-457-8477)
- Email despp.feedback@ct.gov hoặc gọi
trạm cảnh sát địa phương của quý vị.

Để Tìm Hiểu Thêm

Truy cập các Trang mạng:

ready.gov

fema.gov

emergency.cdc.gov

Sau khi điền cuốn cẩm nang
này, hãy lưu ở một nơi an toàn
để quý vị luôn có thể tìm
thấy khi cần.

This guide is written in Vietnamese.