Các Đồ tiếp liệu Được Khuyến Nghị Đưa Vào Một Bộ Vật Dụng Cơ Bản:

- ☐ Nước một gallon nước mỗi người một ngày, để uống và làm vệ sinh
- ☐ Thức ăn thức ăn khó hư hỏng cho ít nhất ba ngày
- ☐ Đài chạy bằng pin và pin dự phòng
- ☐ Đèn pin và pin dự phòng
- ☐ Bộ dụng cụ sơ cứu
- ☐ Còi để gửi tín hiệu xin cứu giúp
- ☐ Khẩu trang lọc bụi hoặc áo phông cotton, để giúp lọc không khí
- ☐ Khăn tay ẩm để làm vệ sinh
- ☐ Cờ lê hoặc kìm dùng để tắt các thiết bị tiện ích sinh hoạt
- ☐ Dụng cụ mở hộp bằng tay để lấy thực phẩm (nếu bộ vật dụng có thực phẩm đóng hộp)
- ☐ Tấm nhựa và băng keo để trú ẩn tại chỗ
- ☐ Túi đựng rác và các dây buộc bằng nhựa để vệ sinh cá nhân
- ☐ Các nhu cầu duy nhất của gia đình, chẳng hạn như thuốc kê toa hàng ngày, sữa bột công thức cho trẻ sơ sinh hoặc tã lót, và các tài liệu quan trọng của gia đình

Khung hiểu biết chung này được thiết kế để đưa ra một quá trình tìm hiểu về việc chuẩn bị ứng phó của công dân. Để biết thông tin và các khuyến nghị cập nhật nhất, vui lòng truy cập vào trang web www.ready.gov.

Được phân phối với sự hợp tác của:

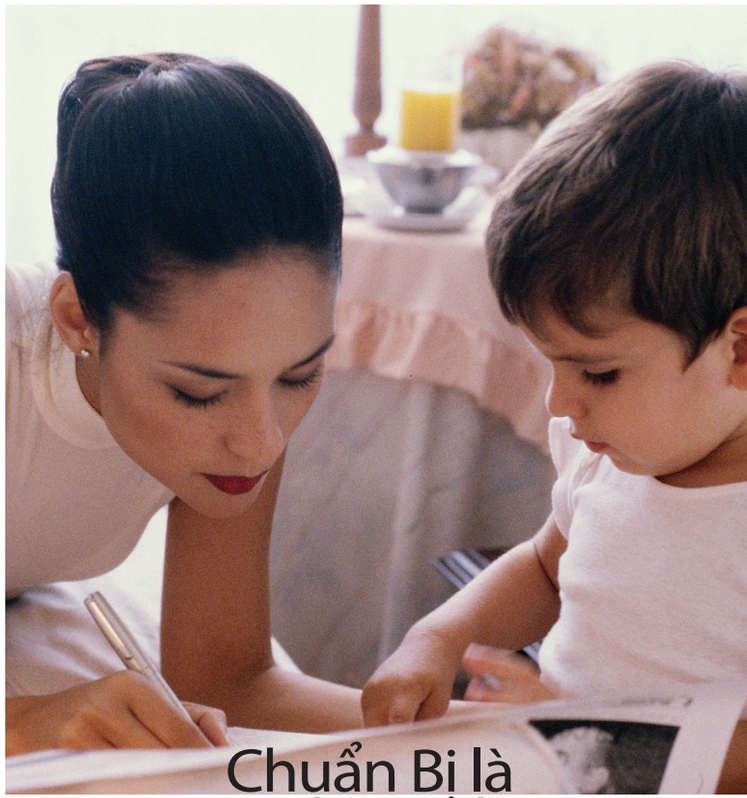
citizen corps
UNITING COMMUNITIES
PREPARING THE NATION

Ready
Prepare. Plan. Stay Informed.®

FEMA

FEMA R-3 / Số Catalog 09077-1

Ready
Prepare. Plan. Stay Informed.®



Chuẩn Bị là Việc Cần Thiết. Hãy Sẵn Sàng Ngay Bây Giờ.

FEMA

www.ready.gov

Chuẩn Bị là Cần Thiết.

Khả năng quý vị và gia đình mình sống sót sau một vụ cháy nhà tùy thuộc vào việc có một thiết bị phát hiện khói đang hoạt động và một chiến lược thoát ra ngoài, cũng như tùy thuộc vào một cơ quan cứu hỏa chuyên nghiệp. Điều này cũng đúng với việc sống sót sau một vụ tấn công khủng bố hay trường hợp khẩn cấp khác. Chúng ta phải có các công cụ và kế hoạch phù hợp để tự mình tồn tại, ít nhất trong một khoảng thời gian, bất kể chúng ta đang ở đâu khi thảm hoạ xảy ra. Giống như việc có một thiết bị phát hiện khói đang hoạt động, việc chuẩn bị cho trường hợp bất ngờ là điều cần thiết.

Hãy sẵn sàng ngay bây giờ.

1 Chuẩn Bị Bộ Vật Dụng
gồm Các Đồ Tiếp Liệu Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp.

Ssẵn sàng để ứng biến và sử dụng những gì quý vị có sẵn để tự mình tồn tại việc đó trong ít nhất ba ngày, hoặc cũng có thể lâu hơn. Mặc dù có nhiều thứ có thể làm quý vị thoải mái hơn, nhưng trước tiên hãy nghĩ đến nước sạch, thức ăn và không khí sạch.

Xem xét chuẩn bị hai bộ vật dụng. Trong một bộ vật dụng, bỏ vào mọi thứ quý vị cần để ở lại tại nơi quý vị đang ở và tự mình tồn tại. Bộ còn lại phải là một bộ vật dụng nhẹ hơn, nhỏ hơn mà quý vị có thể mang theo mình nếu phải rời đi.

Quý vị sẽ cần một gallon nước cho mỗi người mỗi ngày để uống và vệ sinh. Đưa vào trong các bộ vật dụng một lượng thức ăn khó hư hỏng đủ dùng trong ba ngày, đây là loại thức ăn dễ cất trữ và chuẩn bị như các thanh protein, trái cây sấy khô hay

đồ hộp. Nếu quý vị sống trong vùng khí hậu lạnh, hãy chuẩn bị cả quần áo ấm và túi ngủ cho mỗi thành viên trong gia đình.

Một số vụ tấn công khủng bố tiềm ẩn có thể tạo ra các "chất bẩn" cực nhỏ trong không khí. Nhiều trong số các chất này chỉ có thể gây tổn thương cho quý vị nếu chúng xâm nhập vào cơ thể quý vị, vì vậy hãy nghĩ đến việc tạo một lớp chắn giữa bản thân và bất cứ sự nhiễm bẩn nào. Một giải pháp thông minh là có vật gì đó cho mỗi thành viên trong gia đình che miệng và mũi của họ, như 2-3 lớp áo phông cotton , khăn tay, khăn lau hoặc khẩu trang lọc bụi, có bán ở cửa hàng ngũ kim. Điều rất quan trọng là khẩu trang hoặc tấm vải khác phải vừa khít với mặt của quý vị để hầu hết không khí quý vị hít vào đi qua khẩu trang, chứ không phải xung quanh khẩu trang. Làm bất cứ việc gì có thể để làm cho khẩu trang vừa nhất cho con quý vị.

Ngoài ra, hãy chuẩn bị cả băng keo và túi đựng rác loại lớn hoặc các tấm nhựa có thể được dùng để bít kín cửa sổ và cửa ra vào nếu quý vị cần tạo một lớp chắn giữa bản thân mình và bất cứ sự nhiễm bẩn tiềm tàng bên ngoài nào.

2 Lập Kế Hoạch
Về Điều Quý Vị Sẽ Làm Trong Một Trường Hợp Khẩn Cấp.

Lên kế hoạch trước về điều quý vị sẽ thực hiện trong trường hợp khẩn cấp. Hãy sẵn sàng để đánh giá tình hình. Sử dụng nhận thức thông thường và bất cứ thứ gì quý vị có sẵn để chăm sóc bản thân và người thân của mình.

Xây Dựng một Kế Hoạch Liên Lạc Cho Gia Đình. Gia đình của quý vị có thể không ở cùng nhau khi thảm hoạ xảy ra, vì vậy hãy lập kế hoạch về cách quý vị liên lạc với nhau và xem xét điều quý vị sẽ làm trong các tình huống khác nhau. Hãy xem xét một kế hoạch trong trường hợp mỗi thành viên gia đình thực hiện cuộc gọi, hoặc gửi e-mail cho cùng bạn bè hoặc người thân trong trường hợp khẩn cấp. Có thể gọi điện đường dài sẽ dễ hơn gọi trong cùng thành phố, vì thế một người liên lạc ở khác thành phố có thể sẽ gặp thuận lợi hơn khi sắp xếp liên lạc giữa các thành viên ftrong gia đình bị chia cách. Hãy chắc chắn rằng mỗi người đều biết số điện thoại có tiền xu hoặc thẻ điện thoại trả trước để gọi cho người liên lạc trong trường hợp khẩn cấp. Quý vị có thể gặp khó khăn trong việc liên lạc, hoặc hệ thống điện thoại có thể bị hỏng hoàn toàn, nhưng hãy kiên nhẫn.

Tuỳ thuộc vào tình hình của quý vị và bản chất vụ tấn công, quyết định quan trọng đầu tiên là ở lại tại chỗ hay rời đi. Quý vị cần hiểu và lập kế hoạch cho cả hai khả năng này. Sử dụng nhận thức thông thường và thông tin quý vị đang tìm hiểu ở đây để xác định xem có mối nguy hiểm trực tiếp nào không. Xem tivi và nghe đài để biết hướng dẫn chính thức khi sẵn có.

Lập Một Kế Hoạch Trú Ẩn Tại Chỗ. Có những trường hợp khi việc ở lại tại chỗ và tạo một lớp chắn giữa quý vị và không khí có khả năng nhiễm bẩn bên ngoài - một quá trình được gọi là trú ẩn tại chỗ và bít kín phòng có thể là vấn đề sống còn. Nếu quý vị nhìn thấy một lượng lớn mảnh vụn trong không khí, hoặc nếu các nhà chức trách địa phương thông báo không khí bị nhiễm bẩn nặng, quý vị có thể muốn trú ẩn tại chỗ và bít kín phòng. Tính đến việc cắt sẵn tấm nhựa để bít kín cửa sổ, cửa ra vào và lỗ thông gió. Mỗi miếng cần lớn hơn chỗ quý vị cần che khoảng vài inch để quý vị có thể dán băng keo ăn vào tường. Ghi nhãn lên mỗi miếng về vị trí của nó khi được lắp đặt xong.

Sử dụng tất cả thông tin sẵn có để đánh giá tình huống. Nếu quý vị nhìn thấy lượng lớn các mảnh vụn trong không khí, hoặc nếu các nhà chức trách địa phương thông báo rằng không khí bị nhiễm bẩn nặng, quý vị có thể muốn trú ẩn tại chỗ. Nhanh chóng mang gia đình và thú nuôi của quý vị vào trong nhà, khoá cửa ra vào và đóng cửa sổ, lỗ thông gió và lỗ thông lò sưởi. Ngay lập tức tắt máy điều hoà nhiệt độ, hệ thống sưởi bằng không khí cưỡng bức, quạt hút và máy sấy quần áo.

Mang đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp khẩn cấp của quý vị và đi vào phòng mà quý vị đã chỉ định. Bít kín tất cả cửa sổ, cửa ra vào và lỗ thông gió. Hãy hiểu rằng việc bít kín phòng chỉ là một biện pháp tạm thời để tạo một lớp chắn giữa quý vị và không khí bị nhiễm bẩn. Xem tivi, nghe đài hoặc kiểm tra Internet để biết các hướng dẫn.

Lập Kế Hoạch Rời Đi. Lên kế hoạch trước về cách quý vị sẽ tập hợp gia đình và dự kiến nơi quý vị sẽ đi. Chọn một số điểm đến ở các hướng khác nhau để quý vị có các phương án trong trường hợp khẩn cấp. Nếu quý vị có xe hơi, hãy luôn giữ ít nhất nửa bình nhiên liệu trong xe. Làm quen với các tuyến đường thay thế cũng như các phương tiện vận chuyển khác ngoài khu vực. Nếu quý vị không có xe hơi, hãy lên kế hoạch cách quý vị rời đi nếu quý vị phải làm như vậy. Mang bộ đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp khẩn cấp của quý vị, trừ khi quý vị có lý do để tin rằng nó đã bị nhiễm bẩn và khoá cửa trước khi rời đi. Mang thú nuôi của quý vị nếu quý vị được thông báo sơ tán, tuy nhiên, nếu quý vị đến một nơi trú ẩn công cộng, hãy nhớ rằng có thể thú nuôi sẽ không được phép vào trong. Nếu quý vị nghĩ rằng không khí có thể bị nhiễm bẩn, hãy đóng cửa sổvà lỗ thông gió,tắt điều hoà nhiệt độ và lò sưởi trong khi đang lái xe. Nghe đài để biết các hướng dẫn.

Tìm Hiểu Các Kế Hoạch Ứng Phó Trong Trường Hợp Khẩn Cấp Tại Trường Học Và Sở Làm. Nghĩ đến những nơi mà gia đình quý vị dành thời gian ở đó: trường học, sở làm và các nơi khác mà gia đình quý vị thường xuyên đến. Trao đổi với nhà trường của con quý vị và chủ lao động của quý vị về các kế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp. Tìm hiểu về cách họ sẽ liên lạc với các gia đình trong trường hợp khẩn cấp. Nếu quý vị là chủ lao động, hãy chắc chắn quý vị có một kế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp. Xem xét và thực hành kế hoạch đó với các nhân viên của quý vị. Một cộng đồng phối hợp với nhau trong trường hợp khẩn cấp là điều cần thiết. Trao đổi với hàng xóm của quý vị về cách quý vị có thể phối hợp với nhau.

3 Cập Nhật Thông Tin
Về Điều Có Thể Xảy Ra.

Msố điều mà quý vị có thể thực hiện để ứng phó trong trường hợp bất ngờ, như tập hợp bộ đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp khẩn cấp và xây dựng một kế hoạch liên lạc cho gia đình, đều giống nhau trong trường hợp khẩn cấp do thiên nhiên hay con người gây ra. Tuy nhiên có một sự khác biệt quan trọng giữa các mối đe dọa khủng bố tiềm ẩn, như sinh học, hóa học, chất nổ, hạt nhân và phóng xạ, điều sẽ tác động đến các quyết định quý vị đưa ra và các hành động mà quý vị thực hiện. Bằng cách bắt đầu một quá trình tìm hiểu về các mối đe doạ cụ thể này, quý vị đang tự chuẩn bị để ứng phó trong trường hợp khẩn cấp. Truy cập vào trang web www.ready.gov để tìm hiểu thêm về các mối đe doạ khủng bố tiềm ẩn hoặc các trường hợp khẩn cấp khác hoặc gọi đến số 1-800-BE-READY (1-800-237-3239) để được cung cấp một tập sách mỏng miễn phí.

Hãy sẵn sàng để áp dụng thông tin này phù hợp với hoàn cảnh cá nhân của quý vị và thực hiện mọi nỗ lực để làm theo các hướng dẫn của các nhà chức trách có mặt tại hiện trường. Với những chuẩn bị đơn giản này, quý vị có thể sẵn sàng cho những tình huống không lường trước. H ãy sẵn sàng ngay bây giờ.

4 Hãy Tham Gia
Vào Việc Chuẩn Bị Cho Cộng Đồng Của Quý Vị.

Sau khi chuẩn bị cho bản thân quý vị và gia đình mình để ứng phó các trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra, hãy thực hiện bước tiếp theo và tham gia và việc chuẩn bị cho cộng đồng của quý vị. Gia nhập Citizen Corps, là nơi thu hút các công dân tích cực tham gia vào việc làm cho cộng đồng và đất nước của chúng ta an toàn hơn, mạnh mẽ hơn và được chuẩn bị tốt hơn. Tất cả chúng ta đều có vai trò trong việc bảo vệ thành phố quê hương mình an toàn khỏi tất cả các loại trường hợp khẩn cấp. Citizen Corps tích cực làm việc để giúp người dân chuẩn bị, đào tạo và tình nguyện trong cộng đồng của họ. Truy cập vào trang web www.citizencorps.gov để biết thêm thông tin và tham gia.