



FEMA

Tờ Thông tin

Giữ An toàn cho Trẻ em Sau Bão Harvey

Đây là thời điểm khó khăn cho những người đã phải di tản cũng như những người đã có thể trở về nhà và nhìn thấy thảm trạng bão đã gây ra cho mái ấm của họ.

Mặc dù Siêu bão Harvey đã đi qua, hiện vẫn tồn tại rất nhiều mối nguy hiểm đáng quan ngại vì quy mô thiệt hại của bão quá lớn. Lũ lụt là thảm họa thiên nhiên phổ biến nhất tại Hoa Kỳ, hàng năm gây tổn thất đến hàng tỷ đô la cho các gia đình và doanh nghiệp.

Điều quan trọng là phụ huynh và người giám hộ thực hiện theo các khuyến nghị dưới đây để giữ cho trẻ em được an toàn và thoải mái trong suốt quá trình chờ đợi và phục hồi.

Giải quyết Ảnh hưởng về Tâm lý của Thiên tai

Mức thiệt hại quá lớn do thiên tai này gây ra có thể làm cho người dân cảm thấy choáng ngợp. Nhà cửa bị phá hủy và gia đình, bè bạn tách rời nhau có thể gây nhiều căng thẳng và lo lắng cho trẻ em. Điều hết sức quan trọng là đừng lơ đi những ảnh hưởng của bão đến trẻ em trong các khu vực này hoặc những em đã bị mất thú cưng, đồ chơi yêu thích hoặc quý vật khác. Chúng có thể không hiểu hết những gì đang xảy ra.

Để giúp trẻ phục hồi hoặc đối phó với tình hình, sau đây là một số lời khuyên hữu ích giúp trẻ lấy lại cảm giác an toàn:

- **Hạn chế thời gian xem TiVi:** Nhiều tin tức về thảm họa trên đài truyền hình có thể gây cảm giác sợ hãi ở các em nhỏ và sự bất an ở các em thanh thiếu niên.
- **Duy trì Chương trình Sinh hoạt:** Giúp con quý vị cảm thấy như cuộc sống các em vẫn còn cơ cấu, nhằm tạo cho trẻ thêm sự thoải mái hoặc cảm giác quen thuộc. Khi trường học và nhà trẻ mở cửa trở lại, hãy giúp trẻ quay lại với sinh hoạt thường ngày, bao gồm đi học, chơi thể thao và tham gia vui chơi với bạn bè.
- **Dành Thời gian cho Trẻ:** Giúp trẻ hiểu rằng chúng đang an toàn và được bảo vệ bằng cách trò chuyện, vui chơi và cùng trẻ tham gia sinh hoạt gia đình. Để giúp các bé nhỏ tuổi có được cảm giác an toàn và bình tĩnh, hãy đọc sách cho bé nghe hoặc chơi một trò chơi gia đình để thư giãn.

Đừng quên rằng quý vị có thể hỏi han trẻ về tình hình hiện tại. Dành một ít thời gian trò chuyện với trẻ về các sự kiện, cho chúng biết chúng có thể thắc mắc và chia sẻ lo lắng và phản ứng của mình về những gì đang xảy ra. Quý vị cũng nên cho trẻ biết, nhưng đừng gây áp đảo với quá nhiều thông tin, những gì đang xảy ra trong gia đình, trường học và cộng đồng.

Phụ huynh và người giám hộ nên trả lời thắc mắc của trẻ một cách ngắn gọn, trung thực và cho con mình cơ hội chia sẻ ý kiến. Truy cập nctsn.org/trauma-types/natural-disasters để tìm hiểu thêm về cách trấn an trẻ em.

Dưới đây là một số thông tin giúp quý vị chuẩn bị cho các sự kiện thiên tai trong tương lai:

An toàn với Nước Lũ

- **Thường xuyên theo dõi con quý vị** và đừng cho trẻ chơi đùa trong hoặc xung quanh các vũng nước lũ. Tình trạng đuối nước ở trẻ em không cần mất nhiều thời gian và không cần nhiều nước. Trong nhiều trường hợp trẻ em bị đuối nước, trẻ đang được một hoặc cả hai phụ huynh trông chừng và chỉ rời tầm kiểm soát của cha mẹ 5 phút đồng hồ.
- **Biết chỗ nào bị lở đất** và đừng cho trẻ chơi gần các rãnh, đường/ống thoát nước mưa vì chúng có thể té vào hoặc mắc kẹt trong đó hoặc gặp nguy hiểm đuối nước.
- **Biết trong nước có gì** vì trẻ chơi trong nước bị ô nhiễm có thể mắc bệnh hoặc bị rắn, chuột hay động vật hoang dã khác cắn.
- **Cảnh giác với dây điện hoặc nguồn điện sống** vì các đèn đường và dây điện bị đứt có thể vẫn còn điện trong đó. Trẻ em tiếp xúc với các nguồn điện này có thể bị giật chết người, dù là do đứng trong nước hay tiếp xúc trực tiếp.
- Tìm hiểu thêm trực tuyến tại www.ready.gov/floods.

An toàn Khi Mất Điện

- **Khóa cửa.** Nhiều người dự trữ nước trong bồn tắm hay xô để uống hoặc giặt giũ. Đặt tất cả mọi thứ trong một phòng tắm và khóa cửa lại để tránh trường hợp các em bé mới biết đi leo vào trong đó. Trường hợp này có thể gây nguy hiểm đuối nước.
- **Hãy thận trọng khi sử dụng nến.** Quý vị có thể đã xài hết pin và cần phải đốt nến. Nhớ xem chừng các em nhỏ chơi gần các cây nến và đừng quên tắt nến.
- **Tắt máy xe.** Nhiều người có thể sạc điện thoại di động và các thiết bị điện tử khác trong xe khi không có điện. Nhớ đừng cho trẻ em leo lên xe và đẩy cần số vào số chạy.
- **ĐỂ ở ngoài.** Nếu quý vị có máy phát điện chạy bằng gas/propan, đừng bao giờ chạy máy trong tầng hầm hoặc nhà để xe đang đóng.
- Tìm hiểu thêm trực tuyến tại www.redcross.org/prepare/disaster/power-outage.

Niềm vui cho Trẻ

- **Các trò chơi board game:** Chọn các trò chơi không kết thúc quá nhanh. Candy Land, Chutes and Ladders, và Monopoly là những trò chơi tuyệt vời cho mọi lứa tuổi. Các trò chơi bài như Go Fish, War hay Concentration cũng có thể mang lại nhiều niềm vui.

- **Musical Chairs:** Nếu nhà có điện và quý vị có ít nhất ba người chơi nhí, quý vị có thể chơi trò chơi musical chairs. Lấy túi đậu, chăn hay gối làm ghế nếu không gian chơi bị hạn chế.
- **Simon Says:** Trò chơi Simon Says giúp trẻ rèn luyện kỹ năng nghe và có thể giúp giải tỏa một phần năng lượng tích lũy bên trong người.
- **Tập thể dục:** Bao gồm các hoạt động có thể được dạy trong lớp thể dục thể thao của trẻ, như nhảy dây, hít đất, nhảy bật và thể dục giãn cơ. Các hoạt động này rất tốt cho việc tiêu hủy năng lượng cho những trẻ em bị mắc kẹt trong nhà.
- **Xây pháo đài:** Chồng gối và chăn lên và cho trẻ thoải mái xây dựng pháo đài theo trí tưởng tượng. Trò chơi này có thể làm giảm căng thẳng cho cả trẻ và quý vị.
- **Làm họa sĩ:** Lớn hay nhỏ, trẻ em nào cũng thích sáng tạo.

Các liên kết hữu ích

- www.ready.gov/coping-with-disaster
- Tổ chức Cứu trợ Trẻ em (Save the Children): truy cập www.savethechildren.org và tìm kiếm "Tips to Help Kids Cope with Disasters" (Các Khuyến cáo Giúp Trẻ Đối phó với Thiên tai).
- Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics): truy cập www.healthychildren.org và tìm kiếm
 - "Helping your Child Cope" (Giúp Con Trẻ Đối phó)
 - "Talking to Children about Disasters" (Chuyện trò với Trẻ về Thiên tai)
 - "How Children of Different Ages Respond to Disasters" (Trẻ em Khác Tuổi Phản ứng Như thế nào trước Thiên tai)
 - "How to Prevent Carbon Monoxide Poisoning" (Cách Ngăn ngừa Ngộ độc Carbon Monoxide) và
 - "Flash Flood Recovery" (Phục hồi sau Lũ Quét).
- Mạng lưới Hỗ trợ Trẻ em bị Chấn thương Tâm lý Quốc gia (National Child Traumatic Stress Network): www.nctsnet.org