

# Hãy San Sàng voi **Red Cross**

## Mua 1 bộ đồ tiếp tế. Lên kế hoạch. Cập nhật thông tin.

Chuẩn bị cho các thiên tai và các trường hợp khẩn cấp khác có khả năng xảy ra là rất quan trọng. Các thiên tai do tự nhiên và con người gây ra có thể đến đột ngột, ở bất cứ thời điểm nào và bất cứ đâu. Có ba hành động mọi người đều có thể thực hiện có thể giúp tạo ra sự khác biệt ...

### Danh Sách Để Sẵn Sàng cùng **Red Cross**

Tôi biết các trường hợp khẩn cấp hoặc thiên tai gì dễ xảy ra nhất trong cộng đồng của tôi. Tôi có một kế hoạch chống thiên tai cho gia đình và đã thực hành. Tôi có một bộ đồ chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp. Ít nhất một thành viên trong nhà tôi được đào tạo sơ cứu và CPR/AED. Tôi đã hành động để giúp cộng đồng của mình chuẩn bị.

### Mua một bộ tiếp tế



Tối thiểu phải có những đồ dùng cơ bản được liệt kê dưới đây. Giữ những đồ này trong một bộ đồ chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp và dễ mang theo mà quý vị có thể dùng tại nhà hoặc mang đi cùng trong trường hợp quý vị phải di tản.

- Nước — một gallon/người/ngày (nước dự trữ đủ dùng trong 3 ngày cho di tản, nước dự trữ đủ dùng trong 2 tuần để trong nhà)
- Thức ăn—những đồ không dễ hỏng, nhưng dễ làm (đồ ăn dự trữ để dùng trong 3 ngày nếu tản cư và đủ dùng trong 2 tuần tại gia)
- Đèn pin
- Radio dùng pin hoặc quay tay (Radio NOAA Thời Tiết, nếu có thể)
- Pin dự trữ
- Tủ sơ cứu
- Thuốc (đủ dùng cho 7 ngày) và các đồ y tế
- Các dụng cụ đa năng
- Những đồ dùng làm sạch và vệ sinh cá nhân
- Những bản sao các tài liệu cá nhân (danh sách thuốc và các thông tin y tế cần thiết khác, bằng chứng về địa chỉ, chứng thu/hợp đồng cho thuê nhà, hộ chiếu, giấy khai sinh, hợp đồng bảo hiểm)
- Di động và bộ nạp điện
- Thông tin liên lạc với gia đình và thông tin liên lạc khẩn cấp
- Tiền dự trữ thêm
- Chân mền cho các trường hợp khẩn cấp
- (Những) bản đồ của khu vực đang sống

Xem xét nhu cầu của tất cả các thành viên trong gia đình và thêm những đồ dùng đó vào bộ đồ của quý vị.

Suggested Những đồ tiếp tế được gợi ý giúp quý vị đáp ứng được các nhu cầu phụ bao gồm:

- Đồ y tế (máy trợ thính với pin dự trữ, kính, kính áp tròng, ống tiêm, gậy ba toong)
- Đồ dùng cho trẻ sơ sinh (chai sữa, công thức, thức ăn cho trẻ, tã lót)
- Các trò chơi và hoạt động cho trẻ em
- Đồ cho thú vật nuôi (vòng cổ, dây giữ, ID, thức ăn, chuồng, bát)
- Radio 2 chiều • Một chùm chìa khóa xe và khóa nhà dự trữ
- Đồ mở hộp bằng tay

Những đồ tiếp tế thêm nên được để trong nhà hoặc trong bộ tiếp tế dựa vào các kiểu thiên tai phổ biến tại khu vực ở của quý vị:

- Còi
- N95 hoặc khẩu trang dùng trong các cuộc phẫu thuật
- Diêm
- Thiết bị chống mưa
- Khăn tắm
- Găng tay làm việc
- Dụng cụ/đồ dùng để bảo vệ nhà của quý vị
- Quần áo, mũ và giày chắc chắn dự trữ
- Các tấm plastic
- Băng dính
- Kéo
- Nước tẩy trắng
- Các đồ dùng giải trí
- Chân mền hoặc túi ngủ

### Lên kế hoạch



- Gặp gia đình hoặc các thành viên sống trong hộ gia đình.
- Thảo luận làm thế nào để chuẩn bị và đối phó với các trường hợp khẩn cấp mà dễ xảy ra nhất tại nơi quý vị ở, học tập, làm việc và vui chơi.
- Xác định trách nhiệm của mỗi thành viên trong nhà quý vị và lên kế hoạch làm việc cùng nhau như một nhóm.
- Nếu một thành viên trong gia đình làm trong quân đội, lên kế hoạch quý vị sẽ đối phó như thế nào nếu họ được triển khai.

### Lên kế hoạch sẽ làm những gì phòng khi quý vị bị phân tán trong trường hợp khẩn cấp

- Chọn hai nơi để gặp:
  - Ngay bên ngoài nhà của quý vị trong trường hợp khẩn cấp đột ngột, ví dụ như có hỏa hoạn
  - Bên ngoài khu vực quý vị sống, phòng trường hợp quý vị không thể trở về nhà hoặc được yêu cầu tản cư.
- Chọn một người sống ngoài khu vực bạn ở để liên lạc trong trường hợp khẩn cấp. Nhắn tin hoặc gọi điện thoại đường dài có thể dễ dàng hơn nếu như đường dây điện thoại trong địa phương bị quá tải hoặc hỏng. Mọi người nên viết hoặc lập trình thông tin liên lạc khẩn cấp vào di động của mình.

### Lên kế hoạch sẽ làm những gì phòng khi quý vị phải di tản

- Quyết định nơi quý vị muốn đến và lộ trình quý vị muốn đi để tới đó. Quý vị có thể chọn tới một khách sạn/nhà nghỉ, ở với bạn bè hoặc người thân tại một địa điểm an toàn hoặc đến một nơi trú ẩn sau tản cư nếu cần thiết.
- Thực hành di tản khỏi nhà của quý vị hai lần một năm. Lái xe trên lộ trình di cư đã được lên kế hoạch của quý vị và đánh dấu những lộ trình khác trên bản đồ của quý vị phòng khi không thể đi qua được các con đường trên lộ trình đã kế hoạch.
- Lên kế hoạch trước cho thú nuôi của quý vị. Giữ một danh sách điện thoại của các khách sạn/nhà nghỉ thân thiện với vật nuôi và các nơi nương tựa cho động vật nằm dọc đường đi di tản của quý vị.

### Luôn cập nhật thông tin



Tim hiểu các thiên tai và các trường hợp khẩn cấp nào có thể xảy ra tại khu vực quý vị ở. Những sự kiện này có thể chỉ ảnh hưởng tới quý vị và gia đình của quý vị, ví dụ như một trận hỏa hoạn tại gia hoặc trường hợp cấp cứu y tế khẩn cấp, đến ảnh hưởng đến toàn bộ cộng đồng của quý vị, ví dụ như 1 trận động đất hoặc lũ lụt.

- Xác định cách nào chính quyền địa phương sẽ thông báo với quý vị trong thiên tai và làm thế nào quý vị sẽ nhận được thông tin, dù là thông qua đài địa phương, TV hay là các trạm hoặc kênh Radio NOAA Thời Tiết.
- Biết sự khác biệt giữa các báo động thời tiết khác nhau như các cảnh báo canh phòng và cảnh cáo báo trước và những hành động gì nên làm trong từng trường hợp.
- Biết những hành động gì nên làm để bảo vệ bản thân trong thời gian thiên tai có thể xảy ra trong khu vực quý vị tới du lịch hoặc mới chuyển đến ở gần đây. Ví dụ, nếu quý vị đi du lịch tới một nơi mà động đất là phổ biến và quý vị không quen đối phó với chúng, hãy chắc chắn quý vị biết phải làm gì để bảo vệ bản thân khi động đất xảy ra.
- Khi thiên tai lớn xảy ra, cộng đồng của quý vị có thể thay đổi ngay lập tức. Những người thân yêu có thể bị thương và các phản ứng cứu hộ khẩn cấp để bị chậm trễ. Hãy chắc chắn ít nhất một thành viên trong hộ nhà quý vị được đào tạo sơ cứu và CPR và biết cách sử dụng máy shock bên ngoài tim tự động (AED). Sự đào tạo này hữu ích trong nhiều trường hợp cấp cứu khẩn cấp.
- Chia sẻ những gì quý vị học được với gia đình quý vị, hộ gia đình và hàng xóm và khuyến khích họ cập nhật thông tin.

### Thẻ Liên Lạc Khẩn Cấp cho Tất Cả Các Thành Viên trong Hộ Gia Đình

Lấy thẻ của quý vị trên mạng tại

<http://www.redcross.org/prepare/ECCard.pdf>

- In một thẻ cho mỗi một thành viên.
- Viết thông tin liên lạc cho từng thành viên trong hộ, như nơi làm việc, trường học và số di động.
- Gấp thẻ để vừa vào túi, ví hoặc túi xách.
- Mang thẻ theo người để nó có sẵn trong trường hợp thiên tai hoặc các trường hợp khẩn cấp khác.

### Hãy Cho Gia Đình của Quý Vị Biết Quý Vị Đang An Toàn

Hãy nói cho những người thân yêu của quý vị về trang web An Toàn và Khỏe Mạnh của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ có sẵn thông qua [RedCross.org](http://RedCross.org). Công cụ dựa vào Internet này nên được bổ sung vào kế hoạch liên lạc khẩn cấp của quý vị. Những người ở quanh khu vực bị ảnh hưởng bởi thiên tai có thể đăng kí bản thân là "an toàn và khỏe mạnh" và gia đình và bạn bè lo lắng mà biết số điện thoại hoặc địa chỉ của người đó có thể tìm các bài viết được đăng bởi những người tự đăng kí. Nếu quý vị không thể truy cập Internet, hãy gọi 1-866-GET-INFO để đăng kí cho mình và gia đình.



**American Red Cross**

Serving King & Kitsap Counties

Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị cho thiên tai, các lớp học về an toàn và các bộ đồ tiếp tế khẩn cấp, hãy truy cập [seattleredcross.org](http://seattleredcross.org) hoặc liên hệ với chúng tôi tại 206.323.2345, 360.377.3761 hoặc TTY 206.720.5392.

Copyright © 2009 by the American National Red Cross | Stock No. 658578 9/09