



**Quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng?**  
Hướng dẫn chuẩn bị ứng phó với tình huống khẩn cấp  
cho Quận Sacramento

## Lời cảm ơn

Tập tài liệu *Quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng?* là kết quả của sự hợp tác giữa UC Davis Health và một số cơ quan cùng sở ứng phó với tình huống khẩn cấp ở Quận Sacramento. Những người tham gia dự án ban đầu đã soạn tài liệu này là:

- Ban Quản Lý Tình Huống Khẩn Cấp, UC Davis Health
- Phòng Quan Hệ Công Chúng & Tiếp Thị, UC Davis Health
- Trợ Lý Đặc Biệt, Sở Cảnh Sát Quận Sacramento
- Cán Bộ Y Tế Quận Sacramento
- Cơ Quan Dịch Vụ Y Tế Khẩn Cấp Quận Sacramento
- Văn Phòng Truyền Thông, Sở Cảnh Sát Quận Sacramento
- Văn Phòng Dịch Vụ Khẩn Cấp Quận Sacramento
- Sở Dịch Vụ Y Tế Quận Sacramento

## Mục lục

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| Lời cảm ơn.....                               | 2  | Tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng.....         | 44 |
| Hướng dẫn này dành cho đối tượng nào?.....    | 4  | Khủng bố và các mối đe dọa.....                        | 48 |
| Chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp.....         | 6  | Nguy cơ khủng bố tiềm ẩn.....                          | 50 |
| Cách chuẩn bị ở nhà.....                      | 7  | Mở thư và gói hàng.....                                | 50 |
| Cách chuẩn bị cho gia đình của quý vị.....    | 8  | Đe dọa đánh bom.....                                   | 51 |
| Trẻ em và thảm họa.....                       | 8  | Hệ Thống Cảnh Báo Khủng Bố Quốc Gia.....               | 52 |
| Người cao tuổi và người khuyết tật.....       | 9  | Phụ Lục A:   |    |
| Nếu quý vị có vật nuôi.....                   | 10 | Thẻ thông tin cá nhân.....                             | 56 |
| An toàn về nước.....                          | 10 | Phụ Lục B:   |    |
| Phòng ngừa tai nạn tại nhà.....               | 11 | Thẻ số điện thoại khẩn cấp tại địa phương.....         | 57 |
| Cách chuẩn bị trong cộng đồng của quý vị..... | 14 | Phụ lục C:   |    |
| Cách chuẩn bị tại nơi làm việc.....           | 15 | Số điện thoại của dịch vụ khẩn cấp tại địa phương..... | 58 |
| Báo cáo tình huống khẩn cấp.....              | 16 | Phụ lục D:   |    |
| Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp (EAS).....         | 18 | Bản đồ Quận Sacramento.....                            | 59 |
| Sơ Cứu và CPR.....                            | 22 |  |    |
| Thảm họa thiên nhiên.....                     | 32 |  |    |
| Lũ lụt.....                                   | 33 |  |    |
| Động đất.....                                 | 36 |  |    |
| Hỏa hoạn.....                                 | 38 |  |    |
| Thời tiết cực đoan.....                       | 40 |  |    |





## Hướng dẫn này dành cho đối tượng nào?

Mỗi cư dân, làm việc với nhân viên y tế và an toàn công cộng, đều có thể nhận được lợi ích từ hướng dẫn này. Hướng dẫn này nhằm mục đích hỗ trợ quý vị biến việc chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp thành một phần trong cuộc sống hàng ngày. Sự kiện ngày 11 tháng 9 năm 2001, sự tàn phá do cơn bão Katrina gây ra vào cuối tháng 8 năm 2005 và các vụ cháy rừng hàng năm ở California chứng tỏ nhu cầu không thể phủ nhận đối với toàn bộ công dân Hoa Kỳ là phải chuẩn bị tốt hơn cho các tình huống khẩn cấp và các loại thảm họa. Cho dù các tình huống đó là kết quả của khủng bố, sự cố máy móc, lỗi của người vận hành hay độ càn quét của các yếu tố thiên nhiên, các tình huống khẩn cấp thường phát sinh mà có rất ít hoặc không có cảnh báo. Do đó, tất cả chúng ta cần phải chuẩn bị để tránh bị thương, giảm thiểu sự gián đoạn và giúp đỡ những người khác đang cần hỗ trợ.

Hướng dẫn này nhằm mục đích phục vụ như một nguồn thông tin chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp duy nhất mà các gia đình và cá nhân ở Quận Sacramento có thể sử dụng để luôn sẵn sàng cho bất kỳ loại thảm họa nào. Rất nhiều thông tin giá trị có sẵn từ nhiều nguồn đáng tin cậy khác; mục tiêu của chúng tôi là tập hợp những tài liệu chi tiết nhất liên quan đến công tác chuẩn bị vào một ấn phẩm duy nhất nhằm mang lại sự thuận tiện và hữu ích. Tập tài liệu *Quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng?* nhằm giúp quý vị chuẩn bị cho các tình huống khẩn cấp ở nhà, trường học, nơi làm việc và ở những nơi công cộng.

Chúng tôi hy vọng rằng quý vị và gia đình sẽ xem xét thông tin có trong hướng dẫn này, lưu ý những yếu tố quan trọng nhất đối với quý vị và giữ tài liệu bên cạnh để tiện tham khảo.

### Thông tin cần xem xét trong hướng dẫn này

Mặt sau của hướng dẫn này có khoảng trống để quý vị có thể viết ra những số điện thoại cá nhân quan trọng để gọi trong tình huống khẩn cấp hoặc sơ tán. Quý vị cũng sẽ tìm thấy các mẫu thẻ thông tin có thể in ra, cắt rời và đưa cho các thành viên trong gia đình hoặc người thân. Các thẻ này có các số điện thoại khẩn cấp quan trọng tại địa phương cũng như khoảng trống để quý vị viết các số khẩn cấp cá nhân và thông tin liên lạc của bản thân.

Hướng dẫn này bao gồm các chỉ dẫn chuẩn bị hộp sơ cứu, “bộ dụng cụ ứng phó thảm họa tại nhà”, “bộ vật dụng mang theo” với các vật dụng cần mang theo bên mình trong trường hợp sơ tán và bản tóm tắt các hướng dẫn CPR, sơ cứu cơ bản.

Hướng dẫn giải thích cách báo cáo các tình huống khẩn cấp; những hành động cần thực hiện trong trường hợp quý vị được khuyến nên trú ẩn tại chỗ hoặc sơ tán; những việc cần làm trong trường hợp xảy ra lũ lụt, động đất hoặc thảm họa thiên nhiên khác; cách ứng phó với mối đe dọa khủng bố; và các bước quan trọng khác mà quý vị có thể thực hiện để bảo vệ bản thân và gia đình mình.

Trong hướng dẫn, quý vị sẽ tìm thấy các số điện thoại và địa chỉ Internet nơi có thể nhận được thông tin cập nhật và thông tin chi tiết hơn về các tình huống khẩn cấp đang xảy ra và các tình trạng khác.

Quý vị có thể tải xuống tệp PDF bản in của hướng dẫn này tại [sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx](https://sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx).

Trang web của Nhóm Ứng Phó với Tình Huống Khẩn Cấp Tại Cộng Đồng Khu Vực Sacramento (CERT) tại [sfdcert.org](https://sfdcert.org) là nguồn tài liệu tham khảo trực tuyến toàn diện để biết thêm thông tin.

### Số điện thoại địa phương quan trọng

#### Số khẩn cấp

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Cảnh Sát/Cứu Hỏa/Cứu Hộ    | 911 |
| TTY (thành phố Sacramento) | 911 |

#### Số điện thoại di động

|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| Trong thành phố Sacramento        | 916-732-0100 |
| Từ nơi khác trong quận Sacramento | 916-874-5111 |

Vui lòng xem bìa sau để biết thêm số điện thoại.





## Chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp

Việc chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp trước khi xảy ra thảm họa bao gồm học hỏi kiến thức càng nhiều càng tốt và lập kế hoạch hành động. Đọc tập tài liệu này và làm theo những lời khuyên cũng như đề xuất trong đó sẽ giúp quý vị có một khởi đầu tốt. Cơ Quan Quản Lý Khẩn Cấp Liên Bang (FEMA) xuất bản ấn phẩm hữu ích mang tên *Quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng? Hướng Dẫn Chuyên Sâu về Công Tác Chuẩn Bị của Công Dân*. Quý vị có thể tải xuống bản sao tại [fema.gov/pdf/areyouready/areyouready\\_full.pdf](https://www.fema.gov/pdf/areyouready/areyouready_full.pdf). Tiếp tục nạp thêm kiến thức cho bản thân bằng cách cập nhật thông tin về các sự kiện hiện tại.

## Cách chuẩn bị ở nhà

| Chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp chung                  |  |
|---|--|
| <b>Giữ danh sách các số dịch vụ khẩn cấp tiện dụng.</b> | Sao chép, cắt và sử dụng các thẻ thông tin cắt rời có trong Phụ Lục A của hướng dẫn này. Viết thông tin liên lạc của gia đình quý vị vào chỗ trống ở mặt sau mỗi tấm thẻ. Giữ 1 bản sao của thẻ trong túi hoặc ví của quý vị và phân chia các bản sao khác cho các thành viên trong gia đình. Giữ một bản sao khác cạnh điện thoại.  |
| <b>Tạo danh bạ và kế hoạch cho khu phố.</b>             | Bao gồm thông tin liên lạc khẩn cấp và kế hoạch dành cho trẻ em, người cao tuổi có thể ở nhà một mình trong các tình huống khẩn cấp. Xác định trẻ nhỏ, người cao tuổi và hàng xóm bị khuyết tật có thể cần giúp đỡ, đồng thời xây dựng kế hoạch hỗ trợ họ trong tình huống khẩn cấp.   |
| <b>Sắp xếp “bộ dụng cụ ứng phó thảm họa tại nhà”.</b>   | Quý vị có thể được yêu cầu trú ẩn tại chỗ trong một hoặc nhiều ngày. Có thể cần có đủ nguồn cung cấp ít nhất từ 3 đến 4 ngày để ứng phó với tình huống khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng. Chuẩn bị “bộ dụng cụ ứng phó thảm họa tại nhà” mà quý vị có thể sắp xếp nhanh chóng. Cột bên cạnh liệt kê các đồ vật thường có trong bộ dụng cụ. Cất các đồ vật trong hộp nhựa trong hoặc các vật chứa để nhận biết khác. Kiểm tra pin, thay nước dự trữ và đổi nguồn cung cấp thực phẩm 6 tháng một lần. |
| <b>Sắp xếp “bộ vật dụng mang theo” riêng biệt.</b>      | Xác định những vật dụng mà quý vị sẽ cần nếu được yêu cầu hoặc nhận lệnh sơ tán khỏi nhà. Hãy cất những vật dụng này trong các vật chứa dễ mang theo như ba lô hoặc túi vải thô. “Bộ dụng cụ mang theo” có thể chứa thêm quần áo, tiền mặt, thẻ tín dụng, đơn thuốc, kính mắt, tài liệu quan trọng và vật dụng cá nhân. Quý vị không cần phải mang theo nước hoặc các vật phẩm liên quan đến thực phẩm (trừ khi quý vị có nhu cầu ăn kiêng đặc biệt).  |

| Kế hoạch sơ tán khẩn cấp  |  |
|---|--|
| <b>Xây dựng kế hoạch sơ tán khỏi nhà và thực hành các bước mà quý vị sẽ làm theo.</b> | Biết những việc cần làm nếu quý vị được hướng dẫn sơ tán khỏi nhà hoặc cộng đồng. Mọi trẻ em và thành viên khác trong gia đình quý vị nên biết ít nhất 2 cách (nếu có thể) để thoát khỏi nhà trong trường hợp xảy ra hỏa hoạn hoặc tình huống khẩn cấp khác. Nếu quý vị sống trong căn hộ, hãy biết kế hoạch sơ tán của tòa nhà. Thống nhất một địa điểm gần đó để tập trung khi mọi người thoát ra ngoài. |
| <b>Lên kế hoạch chăm sóc vật nuôi của quý vị.</b>                                     | Hãy nhớ rằng ngoại trừ chó dẫn đường, các nơi trú ẩn thường không cho phép mang theo vật nuôi (xem phần “Nếu quý vị có vật nuôi” ở trang 10).  |
| <b>Tìm hiểu cách ngắt các tiện ích - điện, nước và khí đốt</b>                        | (Xem “Cách ngắt nguồn cung cấp khí đốt” và “Cách ngắt điện” trên trang 20 trong phần Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp). Quý vị sẽ tìm thấy van ngắt nước chính ở ngoài trời, nơi đường ống chính dẫn vào nhà ở của quý vị.   |





# Người cao tuổi và người khuyết tật

Người cao tuổi và người khuyết tật có thể cần thực hiện các bước bổ sung để chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp. Nếu quý vị có nhu cầu đặc biệt, hãy xem xét những khuyến nghị sau:

- Luôn luôn có sẵn nguồn cung cấp thuốc cần thiết cho 30 ngày.
- Xây dựng kế hoạch khẩn cấp cá nhân cho từng nơi quý vị đến - tại nhà, nơi làm việc, trường học và trong cộng đồng.
- Đánh giá khả năng, hạn chế, nhu cầu và môi trường xung quanh để xác định loại hỗ trợ nào quý vị có thể cần trong tình huống khẩn cấp.
- Bao gồm người chăm sóc cá nhân tại nhà và những người khác trong mạng lưới trong quá trình lập kế hoạch.
- Nếu quý vị phụ thuộc vào nguồn điện cho xe lăn, máy thở hoặc bất kỳ thiết bị duy trì sự sống nào khác, hãy lên kế hoạch cho trường hợp mất điện và biết nơi để sạc các thiết bị đó.
- Nếu quý vị bị suy giảm thính lực, hãy sắp xếp với người thân hoặc bạn bè để đảm bảo rằng quý vị sẽ nhận được cảnh báo về tình huống khẩn cấp.
- Nếu khả năng di chuyển của quý vị bị suy giảm, quý vị có thể cần hỗ trợ để sơ tán khỏi các tòa nhà hoặc đến nơi trú ẩn. Hãy nhớ rằng thang máy có thể không hoạt động khi mất điện.
- Giữ hồ sơ về nhu cầu hỗ trợ và số liên lạc của quý vị. Danh sách của quý vị phải bao gồm các tình trạng y tế và liều lượng thuốc, dị ứng, thiết bị đặc biệt, bảo hiểm y tế, thẻ bảo hiểm Medicare và thông tin liên lạc cá nhân, y tế. Hãy giữ danh sách này bên mình và cung cấp cho bạn bè bản sao.
- Nếu quý vị có động vật hỗ trợ, hãy đảm bảo rằng động vật đã được đăng ký thẻ hỗ trợ.

Những khuyến nghị này được phát triển bởi Cơ Quan Quản Lý Khẩn Cấp Quận Indianapolis và Marion ở Indiana.

| Bộ dụng cụ ứng phó thảm họa tại nhà   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Các dụng cụ cho nơi trú ẩn tại chỗ của quý vị có thể bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nước dự trữ từ 3 đến 5 ngày ở mức 1 gallon cho mỗi người/ngày</li> <li>• Thực phẩm không dễ hỏng và không cần nấu</li> <li>• Dụng cụ mở hộp không dùng điện</li> <li>• Cặp kính mắt bổ sung.</li> <li>• Bộ chìa khóa bổ sung</li> <li>• Nén và bột lửa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hộp sơ cứu và các loại thuốc cần thiết (xem “Bộ sơ cứu tại nhà” ở trang 28 trong phần “Sơ Cứu và CPR”)</li> <li>• Đai phát thanh chạy bằng pin, đèn pin và pin dự phòng</li> <li>• Giấy vệ sinh, bàn chải đánh răng, kem đánh răng và túi nilon đựng rác</li> <li>• Quần áo thay thế, áo mưa và giày chắc chắn</li> <li>• Chăn hoặc túi ngủ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Các vật dụng đặc biệt dành cho trẻ sơ sinh, người già và người khuyết tật trong gia đình</li> <li>• Bộ bài và các trò chơi đơn giản dành cho trẻ em (xem phần “Giúp trẻ ứng phó” ở trang 9)</li> <li>• Danh sách bác sĩ gia đình và thôn tin liên lạc khẩn cấp</li> <li>• “Bộ vật dụng mang theo” riêng trong trường hợp quý vị phải rời đi</li> </ul> |

## Cách chuẩn bị cho gia đình của quý vị

Đảm bảo rằng tất cả các thành viên trong gia đình đều biết phải làm gì trong tình huống khẩn cấp.

- Dạy trẻ cách giữ liên lạc. Đặt ra quy tắc để trẻ liên hệ với phụ huynh hoặc người giám hộ ngay khi đi học về hoặc tham gia các hoạt động khác.
- Đảm bảo rằng trẻ biết tên đầy đủ của phụ huynh hoặc người giám hộ và cách liên lạc với quý vị tại nơi làm việc.
- Dạy trẻ số điện thoại và địa chỉ nhà cũng như các đường giao nhau và cột mốc gần đó.
- Hợp tác với khu phố để tìm những nơi mà trẻ em và thanh thiếu niên có thể đến để đảm bảo an toàn trong tình huống khẩn cấp. Những nơi như vậy có thể bao gồm nhà của một người bạn, trạm cứu hỏa hoặc cảnh sát, thư viện hoặc nơi thờ cúng. Nơi tốt nhất cho trẻ em trong tình trạng khủng hoảng có thể là trường học, ở đây trẻ được giám sát và bảo vệ khỏi những mối nguy hiểm bên ngoài. Hãy chắc chắn rằng con quý vị biết số điện thoại và địa chỉ nơi trú ẩn an toàn.
- Nói chuyện với con quý vị về cách thức và thời điểm cần gọi tới 911.
- Dạy trẻ em và thanh thiếu niên cách đảm bảo an toàn. Yêu cầu trẻ tìm kiếm sự giúp đỡ ngay lập tức từ giáo viên, nhân viên thực thi pháp luật hoặc nhân viên an ninh khác nếu tình cờ nghe thấy các bạn cùng lớp đe dọa gây thương tích cho bản thân hoặc người khác.

Law Enforcement Chaplaincy là cơ quan phi lợi nhuận hoạt động trên khắp Quận Sacramento và các khu vực lân cận. Các giáo sĩ cung cấp tư vấn về sự cố sau chấn thương tâm lý cho nạn nhân, thành viên gia đình và nhân chứng. Để liên hệ với Văn Phòng Giáo Sĩ, hãy gọi tới số **916-857-1801**, hoạt động 24/7.

## Trẻ em và thảm họa

Thảm họa gây chấn thương tâm lý ngay cả khi trẻ biết cần phải làm gì. Khi xảy ra thảm họa, gia đình quý vị có thể phải rời bỏ nhà cửa và công việc thường ngày. Trẻ có thể trở nên lo lắng, bối rối hoặc sợ hãi. Điều cần thiết là phải hướng dẫn trẻ để giúp giảm bớt nỗi sợ hãi. Trong thảm họa, trẻ sẽ tìm đến quý vị và những người lớn khác để được giúp đỡ. Cách quý vị ứng phó với tình huống khẩn cấp sẽ gợi ý cho trẻ về cách hành động. Nếu quý vị phản ứng với cảnh báo, trẻ có thể trở nên sợ hãi hơn. Trẻ sẽ coi nỗi sợ hãi của quý vị là bằng chứng cho thấy mối nguy hiểm thật sự hiện hữu. Nếu quý vị dường như bộc lộ cảm xúc mất mát, trẻ có thể cảm thấy mất mát nhiều hơn.

Phương tiện truyền thông đưa tin về thảm họa và phản ứng của cư dân trước các sự kiện này có thể khiến trẻ rất buồn. Tắt TV và các nền tảng phát video khác. Không nên cho trẻ xem các bản tin truyền hình về những sự kiện như vậy, đặc biệt nếu những hình ảnh đó được chiếu đi chiếu lại nhiều lần. Ngay sau thảm họa, hãy cố gắng giảm bớt nỗi sợ hãi và lo lắng của trẻ. Đảm bảo gia đình luôn ở cạnh nhau. Giải thích một cách bình tĩnh và chắc chắn về tình huống đó, đồng thời đảm bảo với trẻ rằng lực lượng cứu trợ đang đến. Khuyến khích trẻ nói chuyện và đưa trẻ tham gia vào các hoạt động phục hồi.

### Nỗi sợ hãi của trẻ

Sau thảm họa, trẻ sợ nhất là:

- sự kiện sẽ lại xảy ra
- ai đó sẽ bị thương hoặc thiệt mạng
- trẻ sẽ bị tách khỏi gia đình
- trẻ sẽ bị bỏ lại một mình

### Giúp trẻ đối phó

Quý vị có thể phải rời khỏi nhà khi xảy ra thảm họa. Hãy cân nhắc việc chuẩn bị “bộ dụng cụ sinh tồn trong hoạt động dành cho trẻ em” để trẻ có việc cần làm và chia sẻ với những trẻ khác nếu quý vị phải rời khỏi nhà.

Bộ dụng cụ sinh tồn của con quý vị có thể bao gồm:

- một số cuốn sách yêu thích
- bút màu và bút chì
- nhiều loại giấy
- kéo và keo dán
- một số đồ chơi yêu thích
- trò chơi dùng bảng/lá bài
- thú nhồi bông yêu thích
- hình ảnh gia đình/vật nuôi
- chiếc chăn hoặc gối yêu thích

### Kế hoạch thoát khỏi nhà ở

Lần tới khi thảm họa xảy ra, quý vị có thể không có nhiều thời gian để hành động. Hãy chuẩn bị ngay bây giờ cho tình huống khẩn cấp xảy ra bất ngờ. Để tìm hiểu cách chuẩn bị kế hoạch thoát hiểm cho ngôi nhà, hãy truy cập [ready.gov/plan](https://www.ready.gov/plan).

### Quý vị cần trợ giúp chuẩn bị kế hoạch khắc phục sau thảm họa cho gia đình?

Quý vị sẽ tìm thấy tài liệu trợ giúp tại [fema.gov/emergency-managers/national-preparedness/plan](https://www.fema.gov/emergency-managers/national-preparedness/plan).

### Sự chuẩn bị của cá nhân

Tham khảo tài liệu trực tuyến của FEMA *Quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng? Hướng dẫn chuyên sâu về công tác chuẩn bị của công dân*. Quý vị có thể xem hướng dẫn lập kế hoạch chi tiết và toàn diện dành cho các cá nhân và gia đình tại [ready.gov/sites/default/files/2021-11/are-you-ready-guide.pdf](https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-11/are-you-ready-guide.pdf).

## Nếu quý vị có vật nuôi

- Vật nuôi, ngay cả những loài được nhốt trong chuồng, có thể bị cầm mang vào nơi trú ẩn khẩn cấp. Hãy sắp xếp trước với bạn bè hoặc người thân để chăm sóc vật nuôi nếu quý vị phải chuyển đến nơi trú ẩn.
- American Kennel Club không khuyến khích bỏ lại vật nuôi trong bất kỳ trường hợp nào. Nhưng nếu quý vị không có lựa chọn nào khác, hãy đảm bảo rằng vật nuôi có sẵn nhiều thức ăn và nước uống, đồng thời dán thông tin điểm đến sơ tán của quý vị trên tủ lạnh hoặc nơi nổi bật khác để giúp những nhân viên ứng cứu khẩn cấp đoàn tụ quý vị với vật nuôi.
- Dán "nhãn dán cảnh báo cứu hộ" hoặc ghi chú viết tay lên cửa trước để thông báo cho nhân viên ứng cứu khẩn cấp rằng có vật nuôi đang ở bên trong chờ được giải cứu. Quý vị có thể nhận được nhãn dán cảnh báo cứu hộ từ chi nhánh địa phương của Hiệp Hội Phòng Chống Đối Xử Tàn Ác với Động Vật Hoa Kỳ (ASPCA).
- Nếu quý vị có thể mang theo vật nuôi, hãy chuẩn bị ít nhất những nhu yếu phẩm cần thiết cho mỗi loài trong 3 ngày.

Thông tin bổ sung có sẵn tại [aspc.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness/](http://aspc.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness/).

## An toàn về nước

Mỗi năm có 6.000 người chết đuối ở Hoa Kỳ. Trong tổng số đó, khoảng 5.000 người có thể sống sót nếu họ mặc áo phao. Vào thời điểm đó, hơn 3.000 người chết đuối mỗi năm do sử dụng rượu bia hoặc ma túy (xem phần hướng dẫn "Sơ cứu trong trường hợp đuối nước" ở trang 29).

3 nguyên nhân chính dẫn đến đuối nước là:

- Không mặc áo phao
- Uống rượu bia hoặc sử dụng ma túy
- Khả năng bơi lội kém

### Lời khuyên đảm bảo an toàn khi vui chơi dưới nước

Khi bơi ở sông, hồ, hoặc khi đi bè hoặc chèo thuyền:

- Hãy mặc áo phao. Đừng phụ thuộc vào bè hoặc xuồng bơm hơi khác để giữ cho quý vị nổi trên mặt nước. Áo phao có sẵn để cho mượn với số lượng lớn ở Mỹ Công viên bờ sông ở Sacramento từ tháng 3 đến tháng 10. Hãy tìm biển báo "Trẻ Em Không Nổi" và làm theo chỉ dẫn.
- Trẻ em dưới 13 tuổi bắt buộc phải mặc áo phao ở các sông, hồ công cộng ở Quận Sacramento. Phụ huynh hoặc người giám hộ không trang bị cho con mình thiết bị hỗ trợ nổi có thể bị buộc tội nhẹ và phạt tới \$500.
- Học bơi.
- Không uống rượu bia hoặc sử dụng ma túy.
- Quý vị có thể giải cứu ai đó mà không phải mạo hiểm mạng sống của mình. Để thu hút sự chú ý, hãy hét lên "Cứu!" Tiếp cận người đang gặp nạn dưới nước bằng gậy, cành cây hoặc mái chèo hoặc ném cho người đó vật dụng có thể nổi, chẳng hạn như thùng đựng đá hoặc sấm xe.
- Nếu quý vị gặp tai nạn khi chèo thuyền, hãy ở lại với thuyền của quý vị. Leo lên trên và chờ đợi sự trợ giúp.
- Hãy nhớ rằng nước ở các hồ và sông ở Sacramento có thể lạnh và chảy xiết. Rời khỏi nước khi có dấu hiệu hạ thân nhiệt đầu tiên, đây là hiện tượng giảm nhiệt độ cơ thể nguy hiểm có thể ảnh hưởng đến chức năng của cơ và não của quý vị. Các triệu chứng hạ thân nhiệt bao gồm run rẩy, kiệt sức, lú lẫn, mất trí nhớ, nói ngọng và mờ mắt.

### Lời khuyên đảm bảo an toàn khi sử dụng bể bơi

- Học bơi.
- Không bao giờ rời mắt khỏi trẻ ở gần bể bơi.
- Bao quanh toàn bộ hồ bơi bằng hàng rào tự khóa, tự đóng.
- Xem phần Sơ Cứu/CPR ở trang 22–31 của hướng dẫn này.

## Phòng ngừa tai nạn tại nhà

### Tai nạn tại nhà

Hội Đồng An Toàn Quốc Gia đưa ra những đề xuất nhằm phòng tránh tai nạn tại nhà sau đây:

- Lắp đặt tay vịn, thanh vịn và đèn ngủ trong nhà để giảm nguy cơ té ngã, nhất là ở những ngôi nhà có người cao tuổi sinh sống hoặc đến thăm.
- Kiểm tra đơn thuốc thường xuyên để đề phòng trường hợp dùng thuốc quá liều ngoài ý muốn.
- Bảo vệ khỏi chấn thương do hỏa hoạn bằng cách lắp đặt thiết bị báo khói và bình chữa cháy.
- Kiểm tra pin của thiết bị báo khói thường xuyên, đồng thời xây dựng và thực hành kế hoạch thoát hiểm khi có hỏa hoạn.
- Hội Đồng An Toàn Quốc Gia cung cấp thông tin về phòng chống cháy nổ ở nhà, tại [nsc.org/home-safety/safety-topics/emergency-preparedness/fire](http://nsc.org/home-safety/safety-topics/emergency-preparedness/fire).

### Mũ bảo hiểm

Luật tiểu bang California yêu cầu bắt kỳ ai dưới 18 tuổi phải đội mũ bảo hiểm khi đi xe đạp, xe tay ga, ván trượt hoặc khi đi giày trượt patin 1 hàng bánh hay 2 hàng bánh. Luật California yêu cầu bắt kỳ ai đi xe mô tô hoặc xe máy, bất kể tuổi tác, đều phải đội mũ bảo hiểm.

### An toàn về súng

Tất cả các loại súng phải được cất giữ ở trạng thái không nạp đạn. Súng phải được khóa bằng thiết bị an toàn súng đã được Sở Tư Pháp California phê duyệt hoặc phải được cất giữ trong két an toàn cho súng. Việc cất giữ súng an toàn đặc biệt quan trọng trong gia đình có trẻ em dưới 18 tuổi. Quý vị có thể xem thêm thông tin bằng cách truy cập trang web Phòng Quản Lý Súng của Sở Tư Pháp California tại [oag.ca.gov/firearms](http://oag.ca.gov/firearms) hoặc gọi tới số **916-227-7527**.

### Ngộ độc

Sử dụng chốt và khóa an toàn cho các tủ, ngăn kéo chứa vật liệu độc hại trong nhà bếp, phòng tắm và các vị trí khác. Trang web của Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Tiêu Dùng tại [cpsc.gov](http://cpsc.gov) có hướng dẫn chi tiết về việc bảo vệ trẻ em tại nhà.

### An toàn khi sử dụng máy tính

Nhiều người không nhận ra rằng hệ thống máy tính của họ có thể được sử dụng để tiến hành các cuộc tấn công chống lại chính phủ và ngành công nghiệp — thường là để đánh cắp hoặc phá hủy thông tin như dữ liệu tài chính hoặc thậm chí cả danh tính cá nhân.

Để bảo vệ bản thân:

- Hãy cảnh giác khi giao tiếp với người lạ qua mạng Internet.
- Báo cáo các hoạt động bất thường cho cơ quan chức năng.
- Sử dụng mật khẩu không dễ đoán.
- Tạo các tập tin sao lưu thường xuyên các dữ liệu quan trọng.
- Sử dụng phần mềm chống vi-rút và tường lửa phần cứng, chẳng hạn như tường lửa có trong bộ định tuyến.
- Ngắt kết nối máy tính của quý vị khỏi mạng Internet khi không sử dụng.
- Thường xuyên tải xuống các bản vá bảo mật từ các nhà phát triển phần mềm mà quý vị tin tưởng.

Trong khi việc khám phá máy tính trực tuyến mở ra một thế giới đầy tiềm năng cho trẻ em, tuy nhiên trẻ có thể phải đối mặt với những nguy hiểm. FBI đã xuất bản tài liệu *Hướng Dẫn An Toàn Khi Sử Dụng Mạng Internet dành cho Phụ Huynh*. Quý vị có thể xem hướng dẫn tại [www2.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm](http://www2.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm).





## Đảm bảo an ninh tại gia đình

Một ngôi nhà an toàn có:

- Cửa ra vào được làm bằng gỗ cứng hoặc mạ kim loại.
- Cửa ra vào được đảm bảo an ninh bằng khóa chốt chết chất lượng cao.
- Cửa ra vào có lỗ nhìn cho phép quý vị nhìn ra ngoài mà không cần mở cửa.
- Chìa khóa dự phòng không được giấu bên ngoài nhà.
- Cửa ra vào phải được khóa lại.
- Cửa kính trượt có ổ khóa chắc chắn, hoạt động tốt.
- Lắp chốt để cửa kính trượt không thể nhấc ra khỏi đường trượt.
- Các cửa sổ có ít nhất 2 thiết bị khóa đang hoạt động.
- Các cửa sổ có thể được mở nhanh chóng để thoát hiểm khẩn cấp.
- Địa chỉ có thể nhìn thấy rõ ràng.
- Cây bụi được cắt tỉa để loại bỏ những nơi ẩn náu.
- Cổng vào bên hông nhà được khóa lại.
- Hệ thống chiếu sáng bên ngoài được lắp đặt và hoạt động.
- Cửa dẫn từ nhà để xe vào nhà ở bằng gỗ nguyên khối hoặc ốp kim loại, được khóa chặt.
- Cửa sổ trong nhà để xe có một số loại tấm che để chắn tầm nhìn vào bên trong.
- Bật hệ thống báo động.

## Theo dõi các hoạt động đáng ngờ

Liên tục tiến hành giám sát trong khu phố của quý vị. Chú ý đến:

- Người lạ vào nhà hàng xóm khi họ đi vắng.
- Bất cứ ai nhìn vào hoặc dùng vũ lực mở chiếc xe bị khóa.
- Âm thanh bất thường, bao gồm tiếng kính vỡ, tiếng súng hoặc tiếng la hét.
- Cửa sổ mở hoặc bị vỡ tại cơ sở kinh doanh hoặc nơi cư trú đã đóng cửa.
- Các phương tiện đang đỗ, có người sử dụng — đặc biệt nếu nhìn thấy vào thời gian bất thường.
- Phương tiện lạ đang chạy, đỗ lại và không có người sử dụng trên đường phố.
- Bất cứ ai tháo phụ tùng, biển số hoặc hút xăng ra khỏi xe.
- Những lần đến và rời đi kỳ lạ hoặc thường xuyên từ nhà ở hoặc cơ sở kinh doanh.
- Giao dịch kinh doanh được thực hiện từ một phương tiện.
- Các cá nhân trái phép làm xáo trộn hệ thống chiếu sáng đường phố, truyền hình cáp hoặc thiết bị điện thoại.

| Vai trò của cộng đồng  | Mô tả   |
|--|---|
| <b>Vai trò của Đội Tuần Tra Đường Cao Tốc California trong Cảnh Báo Amber</b>              | Đội Tuần Tra Đường Cao Tốc California (CHP) chịu trách nhiệm điều phối Cảnh Báo AMBER trên toàn tiểu bang (Cảnh Báo Mất Tích của Hoa Kỳ: Phát Thanh Urgent Khẩn Cấp) và các hoạt động ứng phó khẩn cấp khác liên quan đến vụ việc bắt cóc trẻ em. CHP sẵn sàng hỗ trợ việc tìm kiếm trẻ em bị bắt cóc bằng các thông báo trên toàn tiểu bang về thông tin của vụ việc bắt cóc trẻ em.<br><br>Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập <a href="https://www.chp.ca.gov/Pages/Amber-Alert.aspx">https://www.chp.ca.gov/Pages/Amber-Alert.aspx</a><br><br>Đường dây nóng về trẻ em mất tích: <b>800-222-3463</b>  |
| <b>Nhóm Neighborhood watch</b>   | Neighborhood Watch là nhóm khu phố có tổ chức, luôn quan sát và báo cáo bất kỳ hoạt động hoặc tình huống nào ảnh hưởng đến diện mạo hoặc sự an toàn của cộng đồng. Nếu quý vị muốn trở thành ách viên tích cực, hãy gọi cho Sở Cảnh Sát theo số <b>916-874-5115</b> hoặc gọi cho sở cảnh sát địa phương của quý vị.   |
| <b>Cơ hội tình nguyện</b>  | California đã thành lập chương trình Citizen Corps để giúp điều phối các hoạt động tình nguyện ứng phó với tình huống khẩn cấp trong tiểu bang. Hội Đồng Công Dân Địa Phương thúc đẩy và củng cố các chương trình Citizen Corps ở cấp cộng đồng. Các chương trình địa phương có thể bao gồm các tình nguyện viên trong lực lượng cảnh sát và các đội ứng phó khẩn cấp trong cộng đồng bao gồm các tập đoàn lớn, tổ chức phụ huynh-giáo viên, nhóm nhà thờ, Medical Reserve Corps, Nhóm Ứng Phó với Tình Huống Khẩn Cấp Cộng Đồng (CERT) và các nhóm giám sát khu phố.<br><br><b>Hội Đồng Công Dân Khu Vực Sacramento (SRCCC)</b><br><br>SRCCC bao gồm nhóm lãnh đạo đa ngành từ các doanh nghiệp, trường học, lĩnh vực chăm sóc sức khỏe, cơ quan ứng phó với tình huống khẩn cấp, tổ chức tôn giáo và các tổ chức cộng đồng khác. SRCCC được thành lập để lên kế hoạch và điều phối các nguồn lực cũng như thực hiện các chương trình đào tạo thông qua đó đào tạo các tình nguyện viên về các chức năng chuẩn bị, ứng phó với tình huống khẩn cấp và phục hồi. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập <a href="http://srccc.org">srccc.org</a> , gửi email tới địa chỉ <a href="mailto:sacramentoresponds@gmail.com">sacramentoresponds@gmail.com</a> , hoặc gọi tới số <b>916-601-6539</b> .<br><br>Quý vị cũng có thể gọi cho Phòng Dịch Vụ Tình Nguyện của Sở Cảnh Sát Quận Sacramento theo số <b>916-874-7339</b> .<br><br>Xem <a href="http://sacsheriff.com/pages/volunteer_services.php">sacsheriff.com/pages/volunteer_services.php</a> để biết thêm thông tin.<br><br>Quý vị có thể tìm hiểu thêm từ:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tình Nguyện Viên California, do Văn Phòng Thống Đốc quản lý, tại <a href="http://californiavolunteers.ca.gov">californiavolunteers.ca.gov</a></li> <li>▪ Nhóm Ứng Phó với Tình Huống Khẩn Cấp Trong Cộng Đồng (CERT) tại <a href="http://community.fema.gov/PreparednessCommunity/s/cert-find-a-program">community.fema.gov/PreparednessCommunity/s/cert-find-a-program</a></li> </ul> |
| <b>Đài phát thanh thời tiết của Cơ Quan Quản Lý Khí Quyển và Đại Dương Quốc Gia (NOAA)</b> | Hãy cân nhắc mua đài phát thanh nhận thông tin thời tiết của Cơ Quan Quản Lý Khí Quyển và Đại Dương Quốc Gia (NOAA), trong đó có hệ thống cảnh báo bằng âm thanh để cảnh báo các điều kiện khắc nghiệt.<br><br>Đài phát thanh thời tiết của NOAA nhận thông báo về thời tiết và dịch vụ công cộng từ NOAA và Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp (EAS). NOAA phát thanh dự báo thời tiết tại địa phương trong 24 giờ, điều kiện đi lại và cảnh báo thời tiết khắc nghiệt. Quý vị có thể mua đài phát thanh thời tiết chạy bằng pin với giá dưới \$50.<br><br>Quý vị có thể tìm trực tuyến một số công ty cung cấp đài phát thanh bằng cách sử dụng từ khóa "Đài Phát Thanh Thời Tiết NOAA".<br><br>Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập <a href="http://noaa.gov">noaa.gov</a> hoặc gọi tới số <b>202-482-6090</b> .  |
| <b>Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ</b>  | Đối với các nhóm có từ 6 nhân viên trở lên, Hội Chữ Thập Đỏ có thể lên lịch khóa học sơ cứu hoặc CPR riêng tại văn phòng Hội Chữ Thập Đỏ hoặc tại doanh nghiệp của quý vị. Hãy liên hệ với Gold Country Region Chapter của Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ theo số <b>916-993-7070</b> hoặc tham khảo trang web <a href="http://redcross.org/local/california/gold-country.html">redcross.org/local/california/gold-country.html</a> để biết thêm thông tin.<br><br>Quý vị có thể nhận thêm ý tưởng về việc chuẩn bị ứng phó với thảm họa cho doanh nghiệp từ Cơ Quan Quản Lý Doanh Nghiệp Nhỏ tại <a href="http://sba.gov/business-guide/manage-your-business/prepare-emergencies">sba.gov/business-guide/manage-your-business/prepare-emergencies</a> .  |

## Cách chuẩn bị trong cộng đồng của quý vị

- Hãy đề cao cảnh giác. Gặp gỡ và làm quen với hàng xóm của quý vị. Hãy lưu ý đến các gói hàng hay phương tiện bất thường hoặc bị bỏ lại cũng như các hoạt động đáng ngờ cần báo cáo cho cảnh sát.
- Xây dựng danh sách các cơ quan dịch vụ khẩn cấp, số điện thoại và địa chỉ của họ. Bao gồm các nơi trú ẩn, ngân hàng thực phẩm, sở cảnh sát và cứu hỏa, đồng thời phân phát danh sách này cho hàng xóm của quý vị.
- Tìm hiểu về các kế hoạch khẩn cấp của cộng đồng. Trường học của quý vị có kế hoạch gì? Nơi làm việc của quý vị có kế hoạch gì?
- Đảm bảo trường học và nơi làm việc đã cập nhật thông tin liên lạc khẩn cấp cho gia đình quý vị. Bao gồm số điện thoại di động nếu quý vị có.
- Kiểm tra kế hoạch khẩn cấp của trường học đối với bất kỳ trẻ nào trong độ tuổi đi học. Quý vị cần biết liệu trẻ có được giữ lại trường cho đến khi phụ huynh hoặc người lớn được chỉ định có thể đón trẻ hay không. Xin lưu ý rằng nhà trường có thể chỉ định một địa điểm khác gần đó, chẳng hạn như công viên công cộng, để đón trẻ.
- Xác định địa điểm mà các thành viên trong gia đình quý vị có thể gặp nhau nếu họ bị tách rời trong trường hợp khẩn cấp. Thiết lập đầu mối liên hệ ở ngoài thành phố, chẳng hạn như bạn bè hoặc người thân, đây là những người mà mọi người có thể gọi điện và báo cáo. Đảm bảo rằng đầu mối liên hệ đồng ý và mọi người đều có số cũng như biết cách quay số đó. Hãy cân nhắc sử dụng thẻ điện thoại trả trước và danh sách liên lạc khẩn cấp cho con quý vị. Xác định những địa điểm gặp mặt ở gần và ở xa nhà.
- Lên kế hoạch cho những việc có thể cần thiết nếu quý vị vắng nhà trong khi xảy ra tình huống khẩn cấp. Giữ nước, chần và thực phẩm có hạn sử dụng lâu dài trong xe của quý vị. Luôn giữ bình xăng đầy ít nhất một nửa. Hãy nhớ rằng nếu mất điện, trạm bơm xăng sẽ không hoạt động.
- Tìm hiểu xem tổ chức nào trong cộng đồng của quý vị — ví dụ: nơi thờ cúng, trường học, sở cứu hỏa và Hội Chữ Thập Đỏ — đang nỗ lực chuẩn bị sẵn sàng. Hãy tìm hiểu những công việc quý vị có thể làm và tình nguyện giúp đỡ.

- Tham gia, bắt đầu hoặc hỗ trợ cho chương trình Neighborhood Watch. Neighborhood Watch là phương thức hiệu quả để quý vị tương tác với hàng xóm của mình, truyền đạt thông tin trong tập tài liệu này và phát triển các kế hoạch cho khu phố. Tìm hiểu xem khu vực của quý vị có hiệp hội cộng đồng nào không và tham gia vào hiệp hội đó.
- Hãy cân nhắc việc tham gia chương trình Đào Tạo Ứng Phó với Tình Huống Khẩn Cấp Tại Khu Phố (NET). Tìm hiểu thêm tại [srccc.org/programs](http://srccc.org/programs).
- Trở thành thành viên của Nhóm Ứng Phó với Tình Huống Khẩn Cấp Tại Cộng Đồng Khu Vực (CERT), qua đó quý vị có thể được đào tạo chuyên sâu miễn phí về chuẩn bị ứng phó với thảm họa. Vui lòng truy cập [sfdcert.org](http://sfdcert.org) để biết thông tin.
- Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe đang hoạt động và đã nghỉ hưu có thể tham gia Nhóm Dự Bị Y Tế Khu Vực Sacramento ([sacoes.saccounty.net/SacramentoMedicalReserveCorps/Pages/default.aspx](http://sacoes.saccounty.net/SacramentoMedicalReserveCorps/Pages/default.aspx)) để tăng cường ứng phó với các thảm họa thiên nhiên và nhân tạo.



## Cách chuẩn bị tại nơi làm việc

### Chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp chung

Tình huống khẩn cấp có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Quý vị và đồng nghiệp cần biết phải làm gì trong khi xảy ra tình huống khẩn cấp tại nơi làm việc. Ngay cả khi quý vị cho rằng mình không ở trong khu vực dễ xảy ra thảm họa, tai nạn xe tải chở hóa chất, cháy nhà kho, lũ lụt hoặc sự cố khác có thể khiến quý vị không thể đến hoặc rời khỏi nơi làm việc.

Các doanh nghiệp đang hoạt động cần có kế hoạch ứng phó với thảm họa. Có tới 40% doanh nghiệp nhỏ không bao giờ mở cửa trở lại sau khi bị thiệt hại do lũ lụt, động đất hoặc thảm họa lớn khác. Nếu quý vị là chủ doanh nghiệp đang xây dựng kế hoạch khắc phục sau thảm họa cho doanh nghiệp, hãy cân nhắc xem thảm họa có thể ảnh hưởng đến nhân viên, khách hàng và nơi làm việc của quý vị như thế nào.

Hãy xem xét cách quý vị có thể tiếp tục kinh doanh nếu khu vực xung quanh cơ sở bị đóng cửa hoặc đường phố không thể đi lại. Hãy xem xét những yếu tố quý vị sẽ cần để phục vụ khách hàng nếu cơ sở không thể tiếp cận được.

### Nhân viên nên:

- Tìm hiểu và thực hành các kế hoạch khẩn cấp.
- Biết ít nhất 2 lối thoát hiểm từ mỗi phòng hoặc khu vực làm việc (nếu có thể).
- Luyện tập cách trốn thoát trong bóng tối bằng cách biết, chẳng hạn như có bao nhiêu bàn hoặc vách ngăn giữa nơi làm việc của quý vị và 2 lối thoát hiểm gần nhất.
- Biết nơi gặp đồng nghiệp sau khi sơ tán.
- Biết vị trí của bình chữa cháy và cách sử dụng.
- Giữ bản sao số điện thoại của đồng nghiệp ở nhà.
- Lập danh sách các số điện thoại cá nhân quan trọng và để ở bàn làm việc của quý vị hoặc gần các điện thoại khác. Không phụ thuộc vào danh sách điện tử, số điện thoại quay số trực tiếp hoặc công cụ sắp xếp trên máy tính có thể không hoạt động trong tình huống khẩn cấp.

- Thu thập các vật dụng khẩn cấp cá nhân (bao gồm đèn pin, giày đi bộ, mặt nạ chống bụi, chai nước và thực phẩm có hạn sử dụng lâu dài) trong ngăn kéo bàn.
- Báo cáo tình trạng hư hỏng hoặc sự cố của hệ thống an toàn.
- Không bao giờ khóa hoặc chặn lối thoát hiểm hay cửa ra vào. Tuy nhiên, hãy đóng cửa chống cháy để làm chậm sự lây lan của khói và lửa.
- Lập kế hoạch cụ thể để giúp đỡ lẫn nhau nếu phương tiện giao thông công cộng ngừng hoạt động hoặc đường bộ không thể đi lại. Hãy cân nhắc đề nghị cung cấp chỗ ở tạm thời, phương tiện di chuyển hoặc thực phẩm cho đồng nghiệp của quý vị trong tình huống khẩn cấp.

### Chủ lao động nên:

- Đảm bảo rằng kế hoạch khẩn cấp được xây dựng, cập nhật và thực hành ít nhất 6 tháng một lần.
- Lập kế hoạch cụ thể với những nhân viên bị khuyết tật hoặc những nhân viên có thể cần hỗ trợ trong tình huống khẩn cấp.
- Lập sơ đồ số điện thoại của văn phòng. Xây dựng danh sách số điện thoại nhà riêng của tất cả các nhân viên và xác định người sẽ chịu trách nhiệm thực hiện từng liên hệ. Phân phát bản cho mỗi nhân viên (sau khi nhận được sự cho phép của mỗi nhân viên trong danh sách).
- Luôn giữ danh sách số điện thoại của tất cả các nhân viên chủ chốt bên mình.
- Chỉ định một số điện thoại đặc biệt trên hệ thống thư thoại (nếu có) để quý vị có thể ghi âm tin nhắn cho nhân viên và đảm bảo tất cả các nhân viên đều biết số đó.
- Sắp xếp chuyển tiếp cuộc gọi được lập trình sẵn cho đường dây chính của doanh nghiệp.
- Đề lại chìa khóa và mã báo động cho nhân viên hoặc bạn bè đáng tin cậy trong trường hợp quý vị không thể đến cơ sở.
- Sao lưu dữ liệu máy tính thường xuyên.





## Báo cáo tình huống khẩn cấp

### Số khẩn cấp cho người dùng điện thoại di động

Trong thành phố Sacramento ..... **916-732-0100**  
 Ở nơi khác thuộc quận Sacramento ..... **916-874-5111**

## Hãy gọi 911 khi:

- Thấy cháy.
- Người thấy mùi khói hoặc khí đốt.
- Nhìn hoặc nghe thấy một vụ nổ.
- Quý vị hoặc người khác cần hỗ trợ y tế.
- Nhìn thấy người khả nghi trong khu vực an ninh hoặc rời khỏi khu vực an ninh.
- Nhìn thấy người có vũ khí.
- Nhìn thấy gói hàng khả nghi ở khu vực công cộng.
- Thấy ai đó bị cưỡng chế giam giữ hoặc đưa đi.
- Nhìn thấy hoặc biết về 1 mối đe dọa trực tiếp đến tính mạng và/hoặc tài sản.
- Nhìn thấy điều gì đó bất thường hoặc không đúng chỗ và có thể gây nguy hiểm.

## Khi gọi 911

### Hãy chuẩn bị sẵn cho những câu hỏi sau:

- Địa chỉ nơi xảy ra sự việc là ở đâu?
- Vị trí xảy ra vụ việc là ở nhà riêng, căn hộ hay doanh nghiệp?
- Địa chỉ gọi điện của quý vị là ở đâu?
- Tên quý vị là gì?
- Số điện thoại của quý vị là gì?
- Sự việc xảy ra khi nào?
- Quý vị có thể mô tả nghi phạm (nếu có) không?
  - Chúng tộc, giới tính, độ tuổi, chiều cao, cân nặng, màu tóc và tạng người của nghi phạm?
  - Quý vị có nhớ được quần áo, hình xăm, khuyên tai hay các đặc điểm khác không?
- Phương thức di chuyển của nghi phạm là gì?
  - Nghi phạm đi bộ, đi xe đạp, lái xe hay đi taxi?
- Nghi phạm có vũ khí không? Nếu có thì là loại nào?
  - Đó là súng lục ổ xoay, súng lục bán tự động, dao hay bình xịt hơi cay?
- Lần cuối quý vị thấy nghi phạm là ở đâu, và (những) nghi phạm đã đi theo hướng nào — ví dụ: bắc, nam, đông hay tây, về phía dòng sông, về phía xa lộ?

## Những gì quý vị có thể làm với tư cách là nhân chứng

### Thận trọng quan sát nghi phạm

- Tránh nhìn chằm chằm.
- Quan sát từ đỉnh đầu.
- Ghi nhớ nhiều chi tiết nhất có thể.
- Xác định những đặc trưng về ngoại hình.
- Ghi lại những chi tiết quan sát được trước khi quên.
- Thận trọng quan sát phương tiện.
- Xác định kiểu dáng, mẫu mã và màu sắc.
- Ghi lại tuổi thọ gần đúng của phương tiện.
- Xác định kiểu dáng thân xe (sedan, SUV, xe mui trần).
- Ghi lại những đặc điểm riêng biệt (hình dán, vết lõm hoặc hư hỏng khác).
- Chú ý đến biển số xe và tiểu bang.
- Quan sát hướng di chuyển.

### Trước khi gọi điện

Hãy chắc chắn rằng quý vị xác định được vị trí của mình. Cảnh sát sẽ không thể gửi trợ giúp nếu họ không biết quý vị đang ở đâu.

### Khi quý vị gọi

- 1 cảnh sát được đào tạo bài bản sẽ tiếp nhận cuộc gọi.
- Hãy đợi cảnh sát đặt câu hỏi.
- Nếu có thể, hãy chuẩn bị sẵn để chuyển điện thoại cho nạn nhân hoặc nhân chứng khi cảnh sát yêu cầu.

### Đừng gọi 911 để “thực hành” với con của quý vị

Tổ Chức Polly Klaas đã đưa ra các khuyến nghị để giúp trẻ em thoải mái khi gọi 911. Tìm hiểu thêm tại <https://www.pollyklaas.org>.





## Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp

### IPAWS (kết hợp EAS, WEA, NWEM)

Hệ Thống Cảnh Báo và Báo Động Công Cộng Tích Hợp (IPAWS) là hệ thống quốc gia về cảnh báo địa phương của FEMA, hệ thống cung cấp cho người dân thông tin về tình huống khẩn cấp và kỹ năng sinh tồn đã được xác thực thông qua điện thoại di động sử dụng Cảnh Báo Khẩn Cấp Không Dây, cho đài phát thanh và truyền hình thông qua Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp và cho Đài Phát Thanh Thời Tiết của Cơ Quan Quản Lý Khí Quyển và Đại Dương Quốc Gia thông qua Thông Báo Khẩn Cấp Không Liên Quan Đến Thời Tiết (FEMA.gov, 2022).

### Cảnh Báo Khu Vực Sacramento (SacAlert)

Cảnh Báo Sacramento (SacAlert) là hệ thống thông báo cho người dân được các Quận Sacramento, Yolo và Placer cũng như các thành phố tham gia trong mỗi quận sử dụng để phổ biến đến người dân và doanh nghiệp các thông báo liên quan đến sức khỏe, an toàn hoặc phúc lợi của 1 cộng đồng bị ảnh hưởng bởi tình huống khẩn cấp đã dự báo trước, sắp hoặc đã xảy ra. SacAlert có thể gửi hàng nghìn tin nhắn trong vòng vài phút qua điện thoại, thông báo đẩy, email, TTY và tin nhắn văn bản. Hệ thống này có số điện thoại cố định của toàn bộ dân cư và doanh nghiệp là người dân Quận Sacramento. Theo Ủy Ban Tiện Ích Công Cộng California (CPUC), số điện thoại cố định được thu thập từ cơ sở dữ liệu điện thoại 911 của AT&T và Verizon. Cư dân cũng được khuyến khích đăng ký tại [sacramento-alert.org](http://sacramento-alert.org) và thêm số điện thoại, địa chỉ email và địa chỉ nơi ở cũng như đăng ký nhận các thông báo không khẩn cấp (thời tiết khắc nghiệt, tin nhắn cộng đồng, cảnh báo an toàn, v.v.).

## Nếu khu vực gần quý vị xảy ra thảm họa

- Hãy sử dụng hoặc tự chuẩn bị bộ dụng cụ khẩn cấp, bao gồm thực phẩm, nước, đèn pin, đài AM/FM, pin mới, vật dụng sơ cứu và tiền mặt.
- Đóng kín tủ lạnh và tủ đông để tránh tình trạng thực phẩm bị hư hỏng.
- Hãy sử dụng bộ sạc di động hoặc máy phát điện nếu có. Khởi động máy phát điện ngoài trời, cách xa cửa sổ để tránh ngộ độc khí cacbon monoxide.
- Hãy sử dụng đài và bộ tích điện của xe nếu cần thiết, nhưng không vận hành động cơ trong không gian kín (ví dụ: nhà để xe đóng kín) vì có thể gây ngộ độc khí cacbon monoxide.
- Hãy tìm cách tự mở cửa nhà để xe.
- Lưu ý những loại thuốc cần bảo quản lạnh hoặc thiết bị y tế cần sử dụng điện. Hãy đảm bảo công ty cung cấp năng lượng của quý vị biết về thiết bị này.

### Mất điện

- Nếu quý vị bị mất điện trong tình huống khẩn cấp và không có đài chạy bằng pin, hãy sử dụng đài trên xe của quý vị (nếu an toàn).
- Đóng kín tủ lạnh và tủ đông càng lâu càng tốt.
- Nếu quý vị khởi động cơ xe để làm nguồn năng lượng hoặc điện, hãy đảm bảo xe không ở trong không gian kín để tránh nguy cơ ngộ độc khí cacbon monoxide.

## Nếu quý vị được khuyến nghị trú ẩn tại chỗ

Các quan chức địa phương có thể khuyến quý vị ở trong nhà hoặc văn phòng (nơi trú ẩn tại chỗ) và tự bảo vệ mình, trong trường hợp đó:

- Hãy mang vật nuôi vào trong.
- Đóng và khóa tất cả cửa sổ và cửa ra vào.
- Tắt tất cả quạt, hệ thống sưởi và điều hòa không khí.
- Đóng van điều tiết lò sưởi.
- Tìm bộ dụng cụ ứng phó thảm họa tại nhà của quý vị (xem trang 8).
- Đảm bảo đài phát thanh chạy bằng pin của quý vị còn hoạt động.
- Đến 1 căn phòng phía trong với ít cửa sổ và cửa ra vào nhất, đồng thời có vị trí cao so với mặt đất.
- Vị trí cao so với mặt đất sẽ phù hợp khi có mối đe dọa liên quan đến chất hóa học vì một số hóa chất nặng hơn không khí và có thể ngấm vào tầng hầm ngay cả khi đã đóng cửa sổ.
- Tránh xa cửa sổ.
- Trong tình huống khẩn cấp, hãy tìm hiểu thông tin từ chính quyền địa phương để được chính xác nhất.
- Theo dõi đài phát thanh địa phương để biết thêm thông tin về tình huống khẩn cấp. KFBK AM 1530 được chỉ định là đài phát thanh chính cho các thông tin cảnh báo ở vùng Sacramento; KXJZ FM 88.9 là đài phát thanh phụ; và KSTE 650 AM là 1 đài phát thanh thay thế.

### Trú ẩn tại chỗ

Để biết thêm thông tin về trú ẩn tại chỗ, vui lòng truy cập [emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp](http://emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp).



## Trạm cứu trợ của Hội Chữ Thập Đỏ

Các trạm cứu trợ của Hội Chữ Thập Đỏ có thể được mở nếu thảm họa ảnh hưởng đến nhiều người và/hoặc tình huống khẩn cấp dự kiến sẽ kéo dài trong vài ngày.

Hãy chuẩn bị đến trạm cứu trợ nếu:

- có tình huống khẩn cấp về vật liệu nguy hiểm ảnh hưởng đến khu vực của quý vị
- nước lũ đang dâng
- nhà của quý vị bị hư hại nghiêm trọng
- cảnh sát và/hoặc các cơ quan chính quyền địa phương yêu cầu quý vị sơ tán

Các trạm cứu trợ của Hội Chữ Thập Đỏ cung cấp thức ăn, nơi ở tạm thời và sơ cứu miễn phí cho người sơ tán.

### Cảnh Báo Sacramento

Quận Sacramento, Yolo và Placer hợp tác quản lý một hệ thống cảnh báo khẩn cấp tiên tiến là Cảnh Báo Sacramento. Cảnh Báo Sacramento là ứng dụng trên trang web cho phép ủy quyền các quan chức an toàn công cộng của Quận, Thành Phố và Đặc Khu phổ biến thông tin an toàn công cộng nhanh chóng và hiệu quả cho cư dân Sacramento qua điện thoại, tin nhắn và email. Đăng ký tại [sacramento-alert.org](http://sacramento-alert.org).

## Nếu quý vị được khuyến nghị sơ tán

Chính quyền địa phương chỉ yêu cầu quý vị rời khỏi nhà khi có lý do chính đáng, vì vậy hãy lập tức làm theo lời khuyến của họ. Nghe đài phát thanh hoặc truyền hình để được hướng dẫn thêm. Quý vị sẽ được chỉ định tới một địa điểm cụ thể.

Hãy tuân thủ những lời khuyên hữu ích sau:

- Mặc áo dài tay, quần dài và giày chắc chắn.
- Hãy mang theo “bộ vật dụng mang theo” khi xảy ra thảm họa (xem trang 7 để biết thêm thông tin).
- Phối hợp với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em của quý vị
- Chuẩn bị di chuyển vật nuôi của quý vị (xem trang 10 để biết thêm thông tin).
- Tắt điện, nước và dịch vụ khí đốt propan.
- Để biết thêm thông tin về trú ẩn tại chỗ, vui lòng truy cập [emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp](http://emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp).

- Bật khí tự nhiên (trừ khi có hướng dẫn khác).
- Bảo vệ tài sản có giá trị của quý vị.
- Khóa cửa nhà.
- Sử dụng các tuyến đường được quy định bởi chính quyền địa phương. Không đi đường tắt bởi có thể không qua được.
- Đi chung xe khi có thể.
- Tránh xa đường dây điện bị đổ.
- Hiểu rõ khu vực của quý vị. Xem Phụ Lục Sơ Tán Quận Sacramento tại <https://sacoes.saccounty.gov/EmergencyManagement/Pages/Planning.aspx>.

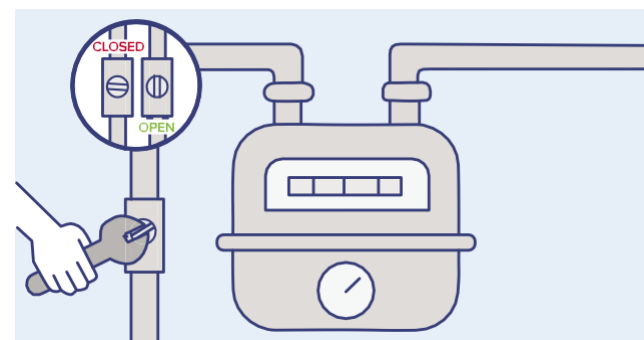
### Cảnh sát tuần tra

Trong trường hợp sơ tán, các nhân viên thi hành pháp luật địa phương sẽ tiếp tục tuần tra khu vực sống của quý vị.

### Cách tắt nguồn cung cấp khí đốt

Chỉ tắt nguồn cung cấp khí đốt tự nhiên nếu quý vị nhận thấy ngôi nhà của mình bị hư hỏng kết cấu, ngửi và/hoặc nghe thấy khí đốt rò rỉ hoặc nhìn thấy đồng hồ đo khí đốt quay cho thấy khí đốt đang bị rò rỉ.

1. Tìm van ngắt chính cạnh đồng hồ đo trên đường ống dẫn vào.
2. Sử dụng cờ lê hình lưới liềm hoặc cờ lê vặn ống và vặn một phần tư vòng theo bất kỳ hướng nào. Khi tay cầm van vuông góc (theo chiều ngang) với đường ống, đường ống đã được đóng. Sau khi tình huống khẩn cấp kết thúc, không bật lại khí đốt. Hãy yêu cầu công ty cung cấp khí đốt thực hiện điều đó.



### Cách ngắt điện

1. Xác định vị trí hộp cầu dao hoặc cầu chì của quý vị.
2. Xác định cầu dao tổng, công tắc nguồn hoặc cầu chì (thường là công tắc hoặc cầu chì lớn nhất trên bảng điện).
3. Chỉ sử dụng một tay, gạt sang vị trí "tắt" (hoặc tháo cầu chì tổng).

## Sơ tán tòa nhà nhiều tầng

Trong tình huống khẩn cấp xảy ra tại một tòa nhà nhiều tầng:

- Hãy nhanh chóng rời khỏi khu vực đó.
- Tuân theo kế hoạch sơ tán khẩn cấp của tòa nhà đó.
- Kiểm tra nhiệt độ cửa trước khi mở.
- Không sử dụng thang máy trong tòa nhà đang xảy ra hỏa hoạn.
- Sử dụng cầu thang gần nhất không bị lửa và khói lan đến.
- Bò dưới khói.

Nếu quý vị bị mắc kẹt trong một tòa nhà:

- Hãy giữ bình tĩnh.
- Đi vào căn phòng có cửa sổ hướng ra ngoài và điện thoại.
- Hãy ở vị trí mà người cứu hộ có thể thấy quý vị.
- Vẫy một mảnh vải sáng màu.
- Mở cửa sổ — nhưng hãy đóng lại nếu khói xông vào.
- Nhét quần áo hoặc báo giấy vào khe hở cửa.
- Giúp đỡ người khác.

Để tìm hiểu cách hỗ trợ người khuyết tật trong quá trình sơ tán, hãy truy cập [ready.gov/disability](http://ready.gov/disability).

## Nếu quý vị bị bắt gặp tại hiện trường xảy ra sự cố vật liệu nguy hiểm (HAZMAT)

- Nếu quý vị bắt gặp sự cố, hãy gọi 911. Nếu có thể, hãy cho người nhận cuộc gọi biết tên và/hoặc số hiệu của vật liệu nguy hiểm (xem cột bên cạnh có tiêu đề “Xác định vật liệu nguy hiểm”).

- Di chuyển lên dốc, ngược hướng gió và dòng của sự cố.
- Không bước vào hoặc tiếp xúc với bất kỳ chất bị tràn đổ nào.

- Tránh hít phải khí, hơi hoặc khói.

- Khi có thể, hãy che miệng bằng một mảnh vải trong lúc rời đi.

- Nếu quý vị tiếp xúc với các vật liệu nguy hiểm, hãy yêu cầu nhân viên cứu hỏa khử trùng cho quý vị trước khi rời đi.

### Xác định vật liệu nguy hiểm

Các phương tiện vận chuyển HAZMAT được yêu cầu treo biển báo (biển hiệu) sử dụng hệ thống số và chữ để xác định mức độ nguy hiểm của vật liệu đang được vận chuyển. Truy cập [fmcsa.dot.gov/sites/fmcsa.dot.gov/files/docs/Hazardous\\_Materials\\_Markings\\_Labeling\\_and\\_Placarding\\_Guide.pdf](http://fmcsa.dot.gov/sites/fmcsa.dot.gov/files/docs/Hazardous_Materials_Markings_Labeling_and_Placarding_Guide.pdf) để biết thêm thông tin.







## Sơ Cứu và CPR

Hồi sức tim phổi (CPR) là một kỹ thuật có thể giúp cứu sống người đang bị ngừng tim. Trong trường hợp ngừng tim, tim ngừng bơm máu, huyết áp giảm xuống 0 và nhịp tim biến mất.

Chỉ trong vòng 10 giây sau ngừng tim, nạn nhân sẽ mất ý thức và trở nên không phản ứng. CPR đẩy máu giàu oxy tiếp tục lưu thông đến não, tim và các cơ quan quan trọng khác, từ đó ngăn ngừa những tổn thương tiềm năng. CPR có thể giúp nạn nhân sống sót cho đến khi thực hiện các thủ tục nâng cao hơn, bao gồm khử rung tim để kích thích hoạt động tim bình thường. Một người đi ngang qua ngay lập tức bắt đầu thực hiện CPR khi ngừng tim sẽ làm tăng gấp đôi cơ hội sống sót cho nạn nhân.

Hiệp Hội Tim Mạch Mỹ đã phát triển hai phân loại CPR cho người lớn: phiên bản tiêu chuẩn kết hợp ấn lồng ngực và hô hấp nhân tạo (dành cho những người đã được đào tạo CPR); và một phương pháp “chỉ dùng tay” đơn giản hơn mà bất cứ ai cũng có thể thực hiện.

## CPR bằng tay cho người lớn (CPR đơn giản)

Sử dụng kỹ thuật này nếu quý vị CHƯA được đào tạo thực hiện CPR.

**1. Xác Nhận Độ An Toàn Của Hiện Trường**  
Xác nhận hiện trường an toàn cho quý vị và nạn nhân. Quý vị sẽ không muốn trở thành nạn nhân.

**2. Gọi điện**  
Kiểm tra xem nạn nhân có phản ứng không. Nếu người đó không phản ứng với giọng nói của quý vị, hãy gọi 911 và quay lại gần nạn nhân. Người điều phối tình huống khẩn cấp sẽ hướng dẫn quý vị thực hiện CPR.

**3. Ép**  
Nếu nạn nhân không thở bình thường, ho hoặc cử động, hãy bắt đầu thực hiện ấn lồng ngực. Ép giữa ngực xuống ít nhất hai inch, ngay giữa vị trí hai núm vú.

Thực hiện ép tim với tốc độ ít nhất 100 lần mỗi phút, nhanh hơn một lần mỗi giây. Để ngực trở lại bình thường sau mỗi lần ép.

Tiếp tục với tốc độ đó cho đến khi đội cứu hộ đến.



### Hơi thở bất thường

Một người có thể tiếp tục thở, mặc dù bất thường, trong vài phút sau khi bị ngừng tim. Hơi thở bất thường xảy ra khi trung tâm hô hấp của não tiếp tục gửi tín hiệu mặc dù đã ngừng tuần hoàn máu. Hơi thở bất thường như vậy có thể nghe giống như tiếng cầu nhàu, thở hổn hển hoặc ngáy. Hơi thở bất thường sẽ biến mất sau hai đến ba phút. Nạn nhân thở theo cách này cần được thực hiện CPR ngay lập tức. Nạn nhân rất cần không khí và chỉ có quý vị mới có thể cung cấp.

### Tham gia lớp học CPR và sơ cứu

Quý vị sẽ thực hiện hiệu quả hơn trong tình huống khẩn cấp nếu đã tham gia lớp học CPR và sơ cứu. Hãy gọi đến Hiệp Hội Tim Mạch Mỹ theo số **916-446-6505** và Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ theo số **916-993-7070** để biết thông tin về các lớp học.



### Biến chứng của CPR

Nôn mửa là biến chứng thường gặp nhất khi thực hiện CPR. Trong trường hợp nôn mửa, hãy xoay đầu của nạn nhân sang một bên và cố gắng quét sạch hoặc lau vết nôn mửa. Tiếp tục thực hiện CPR.

Việc lây nhiễm từ nạn nhân sang người cứu hộ rất hiếm gặp. Chưa có nghiên cứu nào liên quan đến việc lây truyền HIV hoặc AIDS qua CPR.

Tham khảo từ *Tim Hiểu Về CPR: Bạn Có Thể Làm Được*, xuất bản trực tuyến (<http://depts.washington.edu/learnpr/quickcpr.html>) bởi Đại Học Washington. Được cho phép sử dụng tại đây.



# CPR tiêu chuẩn cho người lớn và trẻ nhỏ từ 8 tuổi trở lên (thổi ngạt và ép tim tiêu chuẩn)

Sử dụng kỹ thuật này nếu quý vị đã được đào tạo thực hiện CPR và cảm thấy thoải mái với phương pháp truyền thống.

## 1. Xác Nhận Độ An Toàn Của Hiện Trường

Xác nhận hiện trường an toàn cho quý vị và nạn nhân. Quý vị sẽ không muốn trở thành nạn nhân.



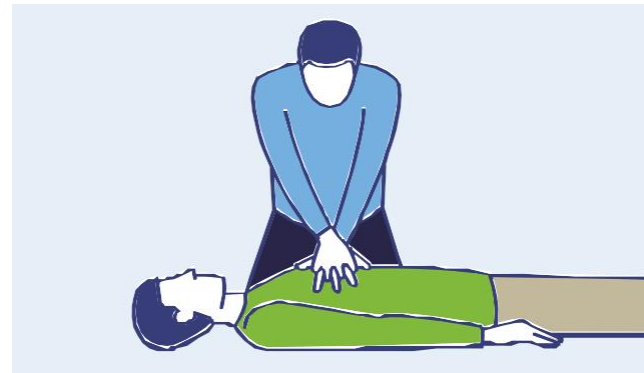
## 2. Gọi điện

Kiểm tra xem nạn nhân có phản ứng không. Nếu người đó không phản ứng với giọng nói của quý vị, hãy gọi 911. Lấy máy khử rung tim tự động ngoài lồng ngực (AED) nếu có; và quay lại gần nạn nhân. Người điều phối tình huống khẩn cấp sẽ hướng dẫn quý vị thực hiện CPR.



## 3. Thổi ngạt

Nghiêng đầu nạn nhân ra sau và nghe nhịp thở. Nếu không phát hiện hơi thở, tiếng ho hoặc cử động bình thường, hãy kẹp mũi của nạn nhân và đặt miệng của quý vị lên miệng họ, sau đó thổi cho đến khi thấy ngực phồng lên. Thực hiện hai lần hô hấp nhân tạo. Mỗi lần cần thực hiện trong khoảng một giây.



## 4. Ép

Nếu nạn nhân vẫn không thở bình thường, ho hoặc cử động, hãy bắt đầu thực hiện ấn lồng ngực. Ép lồng ngực 30 lần xuống ít nhất hai inch, ngay giữa hai núm vú. Thực hiện ép tim với tốc độ ít nhất 100 lần mỗi phút, nhanh hơn một lần mỗi giây. Để ngực trở lại bình thường sau mỗi lần ép.

## 5. Lặp lại

Tiếp tục với thực hiện chu kỳ hai lần hô hấp nhân tạo và 30 lần ép tim cho đến khi đội cứu hộ đến. Không ngừng ép lồng ngực quá 10 giây.

GHI CHÚ: Tỷ lệ này giống nhau khi thực hiện CPR cho một người và hai người. Khi thực hiện CPR hai người, người ấn lồng ngực dừng lại trong khi người kia thực hiện hô hấp nhân tạo.

## Máy Khử Rung Tim Tự Động Ngoài Lồng Ngực (AED)

AED là các thiết bị tích hợp vào máy tính được gắn vào ngực của nạn nhân bằng dây. AED có thể phát hiện một số vấn đề về tim mà yêu cầu kích điện và gây sốc điện cho tim khi cần. AED rất dễ sử dụng sau khi được đào tạo. Thực hiện CPR ngay lập tức và sử dụng máy AED trong vòng vài phút sẽ tăng cơ hội sống sót cho nạn nhân.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về AED từ Hiệp Hội Tim Mạch Mỹ [heart.org](http://heart.org).

# CPR tiêu chuẩn cho trẻ nhỏ từ 1–8 tuổi

## 1. Xác Nhận Độ An Toàn Của Hiện Trường

Xác nhận hiện trường an toàn cho quý vị và nạn nhân. Quý vị sẽ không muốn trở thành nạn nhân.

## 2. Gọi điện

Kiểm tra xem nạn nhân có phản ứng không. Nếu quý vị ở một mình với trẻ, hãy thực hiện CPR hai phút trước khi gọi 911. **Phương pháp này khác với kỹ thuật CPR cho người lớn, trong đó khuyến nghị gọi 911 trước tiên để được nhận trợ giúp.** Người điều phối tình huống khẩn cấp sẽ hướng dẫn quý vị thực hiện CPR.

## 3. Thổi ngạt

Nghiêng đầu ra sau và nghe nhịp thở. Nếu không thấy trẻ thở bình thường, hãy kẹp mũi của trẻ và đặt miệng của quý vị lên miệng của trẻ, sau đó thổi cho đến khi thấy ngực phồng lên. Thực hiện hai lần hô hấp nhân tạo. Mỗi lần cần thực hiện trong khoảng một giây.



## 4. Ép

Nếu nạn nhân vẫn không thở bình thường, ho hoặc cử động, hãy bắt đầu thực hiện ấn lồng ngực. Ép lồng ngực 30 lần xuống 1/3, khoảng hai inch, ngay giữa hai núm vú.

Quý vị có thể sử dụng một hoặc hai tay, tùy vào kích thước của trẻ. Thực hiện ép tim với tốc độ ít nhất 100 lần mỗi phút, nhanh hơn một lần mỗi giây. Để ngực trở lại bình thường giữa những lần ép.



## 5. Lặp lại

Tiếp tục với thực hiện hai lần hô hấp nhân tạo và 30 lần ép tim cho đến khi đội cứu hộ đến. Sau năm chu kỳ hoặc khoảng hai phút, hãy gọi 911 nếu quý vị chưa làm điều đó và lấy máy khử rung tim tự động ngoài lồng ngực (AED) nếu có sẵn. Tiếp tục thực hiện CPR khi cần. Không ngừng ép lồng ngực quá 10 giây.

## Ghế an toàn cho trẻ nhỏ

Trẻ nhỏ phải được cố định an toàn trên chỗ ngồi thích hợp cho trẻ (ghế an toàn hoặc ghế giữ trẻ) cho đến khi trẻ đủ 6 tuổi hoặc nặng ít nhất 27 kg. Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ với văn phòng Đội Tuần Tra Đường Cao Tốc California địa phương hoặc truy cập [chp.ca.gov/programs-services/programs/child-safety-seats](http://chp.ca.gov/programs-services/programs/child-safety-seats).

Chương trình phòng ngừa chấn thương của UC Davis Health cũng cung cấp các dịch vụ và giáo dục. Tìm hiểu thêm tại [health.ucdavis.edu/injuryprevention/childhoodsafety/child\\_passenger\\_safety.html](http://health.ucdavis.edu/injuryprevention/childhoodsafety/child_passenger_safety.html).

# CPR tiêu chuẩn cho trẻ sơ sinh dưới 1 tuổi

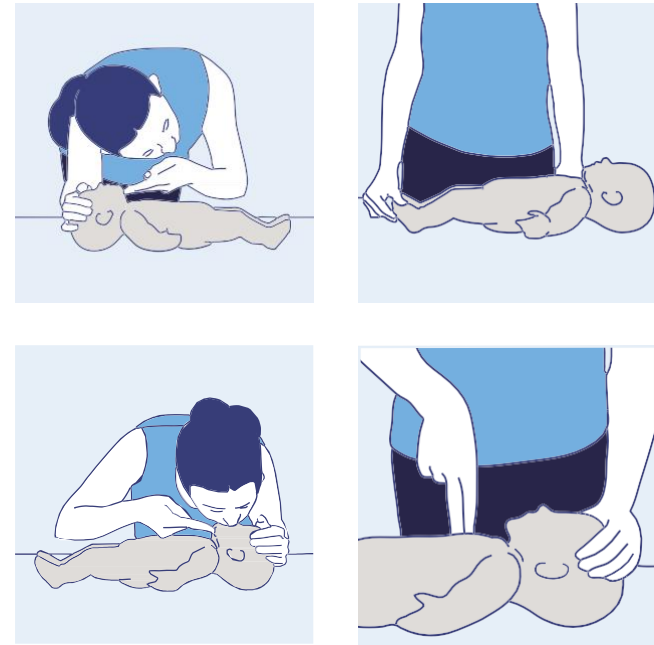
**1. Gọi điện**  
Hét và gõ nhẹ vào chân của trẻ. Nếu quý vị không thấy phản ứng, hãy đặt trẻ nằm ngửa. Nếu quý vị ở một mình với trẻ, hãy thực hiện CPR hai phút trước khi gọi 911. Người điều phối tình huống khẩn cấp sẽ hướng dẫn quý vị thực hiện CPR.

**2. Thở ngạt**  
Giữ đầu cân bằng và nghe nhịp thở. Nhìn xem ngực có phồng lên không. Cảm nhận luồng không khí chạm vào má.

Nếu trẻ không thở, đặt miệng của quý vị lên miệng và mũi của trẻ và nhẹ nhàng thực hiện hô hấp nhân tạo hai lần. Mỗi lần hô hấp nhân tạo nên kéo dài khoảng một giây. Quý vị sẽ thấy lồng ngực của trẻ phồng lên theo từng lần hô hấp.

**3. Ép**  
Nhẹ nhàng thực hiện 30 lần ấn lồng ngực. Đặt hai hoặc ba ngón tay vào giữa ngực trẻ, ngay dưới núm vú. Ấn xuống khoảng một phần ba độ sâu của ngực, khoảng 1 1/2 inch. Thực hiện ép với tốc độ ít nhất 100 nhịp mỗi phút. Để ngực trở lại bình thường giữa những lần ép.

**4. Lặp lại**  
Tiếp tục với thực hiện chu kỳ hai lần hô hấp nhân tạo và 30 lần ấn lồng ngực cho đến khi đội cứu hộ đến. Sau năm chu kỳ hoặc khoảng hai phút, hãy gọi 911 và tiếp tục thở ngạt và ấn lồng ngực nếu cần. Không ngừng ép lồng ngực quá 10 giây.



**Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS)**  
SIDS là sự tử vong đột ngột ở trẻ sơ sinh dưới một tuổi mà không tìm ra nguyên nhân chính xác sau khi kiểm tra kỹ càng.

## Cách giảm nguy cơ mắc SIDS cho con quý vị:

- Đặt em bé nằm ngửa khi ngủ.
- Sử dụng nệm chắc chắn, vừa khít trong cũi đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn hiện tại.
- Bỏ gối, chăn, chăn bông, da cừu, đồ chơi nhồi bông và các sản phẩm mềm khác khỏi cũi.
- Mặc quần áo ngủ cho em bé để quý vị không phải dùng chăn hoặc bất kỳ vật che phủ nào khác.
- Giữ ấm cho em bé nhưng không được quá nóng.
- Đảm bảo đầu của em bé không bị che phủ.
- Hiểu rõ những nguy hiểm của chăn mềm.
- Tránh sử dụng giường người lớn, giường đệm nước, ghế sofa hoặc bề mặt mềm khác để ngủ.

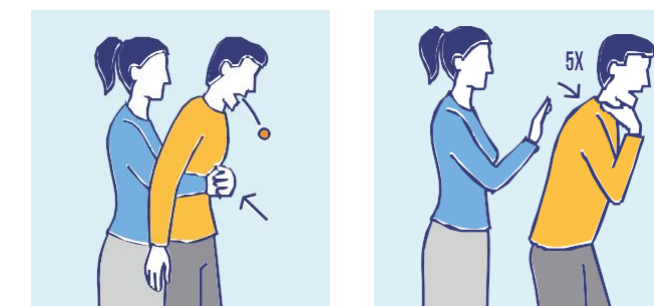
# Quy trình sơ cứu trong trường hợp bị nghẹt thở

Dưới đây là các bước giúp thông đường thở bị nghẹt ở người lớn hoặc trẻ nhỏ còn tỉnh táo.

**Người lớn còn tỉnh táo**  
**Bước 1**  
Xác định liệu người đó có thể nói hoặc ho không. Nếu không, hãy tiến hành bước tiếp theo.

- Bước 2**  
Thực hiện kỹ thuật đẩy bụng (thao tác Heimlich):
- Vòng tay quanh eo nạn nhân từ phía sau.
  - Một tay tạo thành nắm đấm và đặt mặt bên ngón tay cái của nắm đấm vào bụng trên của nạn nhân, dưới lồng ngực và trên rốn.
  - Dùng tay còn lại giữ chặt nắm đấm và ấn vào bụng trên nạn nhân trong khi đẩy mạnh lên trên thật nhanh. Không ép lồng ngực. Tập trung lực đẩy vào hai tay.

- Bước 3**
- Lặp lại cho đến khi dị vật bị tống ra ngoài.
  - Có thể sử dụng kỹ thuật đẩy ngực cho người bị béo phì nặng hoặc ở giai đoạn cuối của thai kỳ.
  - Nếu người lớn hoặc trẻ không phản ứng, hãy thực hiện CPR.
  - Nếu quý vị nhìn thấy dị vật trong cổ họng hoặc miệng, hãy lấy ra.



Sơ cứu khi bị nghẹn được tham khảo từ *Tim Hiểu Về CPR: Bạn Có Thể Làm Được*, xuất bản trực tuyến (<http://depts.washington.edu/learncpr/chokeconscious.html>) bởi Đại Học Washington. Được cho phép sử dụng tại đây.

**Trẻ từ 1–8 tuổi còn tỉnh táo**  
**Bước 1**  
Xác định liệu trẻ có thể nói hoặc ho không. Nếu không, hãy tiến hành bước tiếp theo.

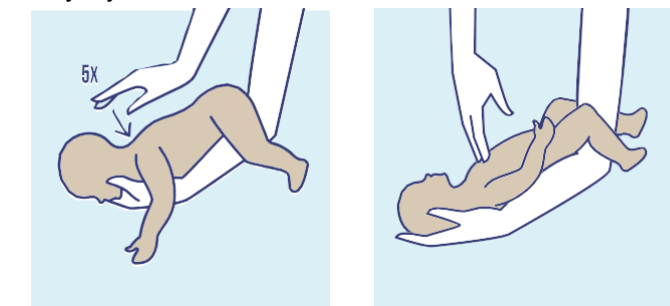
**Bước 2**  
Thực hiện kỹ thuật đẩy bụng (thao tác Heimlich) liên tục cho đến khi dị vật được đẩy ra.

**Bước 3**  
Có thể sử dụng kỹ thuật đẩy ngực cho trẻ béo phì nặng.  
Nếu trẻ không phản ứng, hãy thực hiện CPR.  
Nếu quý vị nhìn thấy dị vật trong cổ họng hoặc miệng, hãy lấy ra.

**THẬN TRỌNG:** Không chọc ngón tay vì có thể đẩy dị vật quay trở lại đường hô hấp.  
**Trẻ sơ sinh dưới 1 tuổi còn tỉnh táo**  
**Bước 1**  
Xác định liệu trẻ sơ sinh có thể khóc hoặc ho không. Nếu không, hãy tiến hành bước tiếp theo.

- Bước 2**  
Đánh vào lưng trẻ năm lần.
- Bước 3**  
Thực hiện đẩy ngực năm lần.
- Bước 4**  
Lặp lại các bước 2 và 3 cho đến khi đạt hiệu quả hoặc trẻ sơ sinh bị mất ý thức.

Nếu trẻ sơ sinh không phản ứng, hãy thực hiện CPR. Nếu quý vị nhìn thấy dị vật trong cổ họng hoặc miệng, hãy lấy ra.



**THẬN TRỌNG:** Không chọc ngón tay vì có thể đẩy dị vật quay trở lại đường hô hấp.

Nguồn: Trung Tâm Tài Nguyên SIDS/ Tử Vong Ở Trẻ Sơ Sinh Quốc Gia (NSIDRC). Để biết thêm thông tin, hãy truy cập <http://sidscenter.org> hoặc gọi (866) 866-7437.



| Bộ dụng cụ sơ cứu tại nhà   |   |  |
|---|---|--|
| <p>Bộ dụng cụ sơ cứu tại nhà của quý vị có thể chứa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Găng tay dùng một lần</li> <li>Băng vô trùng để cầm máu</li> <li>Chất tẩy rửa hoặc xà phòng và khăn ướt kháng sinh để khử trùng</li> <li>Thuốc mỡ kháng sinh để ngăn nhiễm trùng</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Thuốc mỡ trị bỏng để ngăn nhiễm trùng</li> <li>Băng dính nhiều kích cỡ</li> <li>Dung dịch rửa mắt để làm sạch mắt hoặc làm chất khử trùng chung</li> <li>Nhiệt kế không chứa thủy ngân</li> <li>Kéo</li> <li>Nhíp</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Thuốc kê đơn quý vị đang dùng hàng ngày, như insulin, thuốc tim mạch và bình xịt hen suyễn (đào luận phiên các loại thuốc mới có hạn sử dụng muộn hơn)</li> <li>Dụng cụ y tế được yêu cầu, như thiết bị và vật tư theo dõi đường huyết và huyết áp</li> </ul> |
| <p>Bộ dụng cụ sơ cứu tại nhà của quý vị cũng có thể chứa những loại thuốc này và các loại thuốc không kê đơn khác:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspirin hoặc thuốc giảm đau không chứa aspirin</li> <li>Thuốc trị tiêu chảy</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Thuốc kháng axit (dành cho đau dạ dày)</li> <li>Thuốc nhuận tràng</li> <li>Than hoạt tính, nếu được khuyến cáo bởi Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc</li> </ul>   | <p>GHI CHÚ: Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ không còn khuyến nghị sử dụng siro ipecac để sơ cứu tại nhà nữa.</p>  |



THUỐC



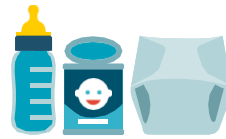
BỘ DỤNG CỤ SƠ CỨU



THỰC PHẨM VÀ NƯỚC UỐNG ĐỂ LÂU ĐƯỢC



ĐỒ DÙNG VỆ SINH CÁ NHÂN



ĐỒ DÙNG TRẺ EM



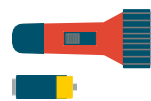
ĐỒ DÙNG CHO VẬT NUÔI



TÀI LIỆU CÁ NHÂN



CÔNG CỤ HỮU ÍCH



NGUỒN ĐIỆN VÀ ÁNH SÁNG



CHẤT TẨY RỬA VÀ VỆ SINH

## Quy trình sơ cứu trong trường hợp bị đuối nước

**Hãy hết sức thận trọng để tránh tiếp xúc trực tiếp với nạn nhân. Nạn nhân đang hoảng loạn cũng có thể vô tình làm người cứu hộ cùng bị đuối nước.**

### Nếu nạn nhân còn tỉnh táo:

- Đẩy một vật thể nổi về phía nạn nhân hoặc cố vươn một cành cây dài, cột, quần áo hoặc đồ vật khác mà nạn nhân có thể nắm được. Người cứu hộ không nên đặt mình vào nguy hiểm.
- Gọi 911 để được giúp đỡ.

### Nếu nạn nhân mất ý thức:

- Nếu phải xuống nước để tiếp cận nạn nhân, hãy mang theo thiết bị nổi nếu có thể. Đưa nạn nhân ra khỏi nước ngay lập tức, chú ý đỡ cổ và lưng thẳng hàng. Sau khi lên bờ hoặc bề mặt hồ bơi, nạn nhân nên được đặt nằm ngửa.
- Nếu nạn nhân không thở, kiểm tra khả năng tắc nghẽn đường hô hấp và thông đường hô hấp nếu cần. Nếu sau vài giây nạn nhân vẫn không thở, hãy lập tức bắt đầu thực hiện CPR (xem mục CPR trang 23). Gọi 911 để được giúp đỡ.
- Nếu nạn nhân tỉnh táo, hãy giữ ấm cho họ (bằng chăn, áo khoác hoặc vật khác) và nằm nghiêng xuống trong khi chờ đội cứu hộ đến.

## Quy trình sơ cứu trong trường hợp bị co giật

**Quý vị không thể dừng cơn co giật khi đang diễn ra. Hãy để cơn co giật diễn ra tự nhiên.**

### Dấu hiệu co giật:

- Các chi có thể giật mạnh.
- Mắt có thể trợn lên trên.
- Hơi thở có thể nặng nề, chảy nước dãi hoặc sùi bọt mép.
- Trong một số trường hợp, hơi thở thậm chí có thể tạm ngừng.
- Nạn nhân có thể cắn lưỡi mạnh đến mức gây chảy máu và gây tắc nghẽn đường hô hấp.

### Trong cơn co giật:

- Hãy gọi cấp cứu y tế ngay lập tức.
- Không cố nhét thứ gì vào miệng nạn nhân. Quý vị có thể gây thương tích cho bản thân và/hoặc nạn nhân.
- Giúp nạn nhân nằm xuống để tránh ngã và bị thương.
- Di chuyển các vật thể nguy hiểm ra xa nạn nhân.
- KHÔNG** sử dụng vũ lực hoặc cố gắng kiểm chế nạn nhân co giật.

### Sau cơn co giật:

- Kiểm tra xem nạn nhân còn thở không. Nếu không, hãy thực hiện hô hấp nhân tạo (xem bước 2 “Thở ngắt” trong mục CPR).
- Đặt nạn nhân ở tư thế hồi sức. Thực hiện điều này sau khi nạn nhân ngừng rung. Quay gối sang một bên và đặt nạn nhân nằm ngửa. Nắm cánh tay của nạn nhân gần quý vị và gập khuỷu tay vuông góc với cơ thể, di chuyển cánh tay lên đầu với lòng bàn tay hướng lên trên.



## Dùng thuốc quá liều

Dùng thuốc quá liều gây ngộ độc. Đừng coi nhẹ việc uống rượu hoặc say rượu. Chỉ rượu hoặc kết hợp rượu với một số loại thuốc khác có thể gây tử vong/

**THẬN TRỌNG:** Những người bị rượu hoặc ma túy ảnh hưởng có thể trở nên bạo lực. Hãy cẩn thận.

1. Nếu nạn nhân mất ý thức, hãy gọi 911. Nếu nạn nhân còn tỉnh táo, hãy gọi cho Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc theo số **800-222-1222**.
2. Kiểm tra hơi thở của nạn nhân. Nếu hơi thở đã ngừng hoặc rất yếu, hãy mở đường hô hấp. Nếu sau vài giây, nạn nhân vẫn không thở, hãy lập tức bắt đầu thực hiện hô hấp nhân tạo (xem bước 2 “Thở ngắt” trong mục CPR).
3. Trong lúc chờ đợi sự giúp đỡ:
  - theo dõi hơi thở
  - giữ ấm cho nạn nhân bằng chăn hoặc áo khoác
  - Không vẩy nước vào mặt nạn nhân
  - Không cho nạn nhân ăn hoặc uống bất cứ thứ gì trừ khi được hướng dẫn bởi 911 hoặc nhân viên Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc.
4. Nếu nạn nhân mất ý thức, hãy lăn nạn nhân nằm nghiêng để giữ cho đường hô hấp được thông thoáng nếu có nôn mửa.

## Vòng tay MedicAlert

Vui lòng kiểm tra xem nạn nhân có đeo vòng tay hoặc mặt dây chuyền MedicAlert không. Vòng tay này liệt kê toàn bộ tình trạng bệnh lý của người đeo, số định danh cá nhân và số điện thoại liên hệ để biết thêm thông tin.



## Sơ cứu khi bị chảy máu: Vết thương

Cách tốt nhất để kiểm soát chảy máu là tác động lực ép trực tiếp lên vị trí vết thương. Đừng cố gắng tự băng bó vết thương bằng ga-rô. Luôn tránh để da tiếp xúc với máu của nạn nhân. Sử dụng nhiều lớp vật liệu nếu cần.

- Tác động trực tiếp một cách mạnh mẽ và đều đặn trong khoảng 5 đến 15 phút. Hầu hết các vết máu sẽ ngừng chảy trong vài phút.
- Nếu máu chảy từ bàn chân, bàn tay, cẳng chân hoặc cánh tay, hãy sử dụng trọng lực để làm chậm dòng máu chảy. Nếu quý vị không nghĩ rằng có xương nào bị gãy, hãy nâng các chi lên cao hơn tim của nạn nhân.
- Chảy máu cam có thể được kiểm soát thông qua áp lực trực tiếp bằng cách kẹp mũi bằng ngón tay trong khi ngồi thẳng. Duy trì trong vòng 10 phút mà không ngắt đoạn.

## Chảy máu: Chấn thương đầu

- Gọi cấp cứu. Hãy để chuyên gia y tế xử lý vết thương.
- Luôn nghi ngờ chấn thương cổ xảy ra cùng với chấn thương đầu. Giữ cố định cổ và đầu nạn nhân.
- Không ấn quá mạnh khi cầm máu. Không cố gắng dùng áp lực trực tiếp để cầm máu từ trong tai.
- Không cho nạn nhân sử dụng bất kỳ chất lỏng, thuốc lá hoặc chất kích thích nào vì có thể che giấu các triệu chứng quan trọng.

## Chảy máu: Bên trong

**Các dấu hiệu cảnh báo chảy máu trong bao gồm:**

- ho hoặc nôn ra máu, hoặc có máu trong nước tiểu hoặc phân
  - da lạnh, ẩm ướt, nhợt nhạt; mạch đập nhanh, yếu; chóng mặt
1. Yêu cầu trợ giúp y tế khẩn cấp ngay lập tức.
  2. Đặt nạn nhân nằm xuống, chân hơi kê cao và khuyến khích họ giữ bình tĩnh. Giữ bình tĩnh và giữ ấm cho nạn nhân.
  3. Không cho nạn nhân uống hoặc ăn bất cứ thứ gì.

## Gãy xương

- Gọi cấp cứu y tế hoặc nhờ ai đó gọi ngay lập tức.
- Không di chuyển nạn nhân trừ khi họ có nguy cơ bị chấn thương thêm.
- Đừng cố gắng đẩy xương gãy trở lại vị trí cũ nếu đang nhô ra khỏi da.
- Đừng cố gắng chỉnh thẳng xương gãy. Hãy để bác sĩ hoặc người được đào tạo làm việc đó. Nếu quý vị phải di chuyển hoặc vận chuyển nạn nhân, hãy cố định hoặc ổn định chỗ xương gãy thật kỹ càng.
- Giữ ấm cho nạn nhân và không cho uống bất kỳ chất lỏng hoặc chất kích thích nào. Đừng nâng chân nếu quý vị nghi ngờ có chấn thương ở chân, cổ, lưng hoặc đầu.

## Điện giật

- Không chạm vào người đã tiếp xúc với dòng điện cho đến khi quý vị chắc chắn rằng nguồn điện đã được ngắt.
- Nếu nạn nhân tiếp xúc với dây điện hoặc đường dây điện bị đổ, hãy sử dụng cành cây khô để chuyển dây ra xa. Nếu mặt đất ẩm ướt, đừng tiếp cận. Gọi 911 để được giúp đỡ.
- Nếu quý vị có thể tiếp cận một cách an toàn, hãy kiểm tra hơi thở. Nếu hơi thở của nạn nhân yếu hoặc đã ngừng thở, hãy mở đường hô hấp. Nếu sau vài giây nạn nhân vẫn không thở, hãy lập tức bắt đầu thực hiện CPR (xem mục CPR trang 23).







## Thảm họa thiên nhiên

Giống như các vùng khác trong nước, Quận Sacramento cũng phải hứng chịu thiên tai. Mặc dù không phổ biến nhưng lũ lụt, cháy cỏ và động đất vẫn có thể xảy ra ở đây.

## Lũ lụt

Đất ở nhiều khu vực của Quận Sacramento có nguy cơ bị ngập lụt từ các con lạch và sông. Sacramento nằm trong một vùng đồng bằng thấp rộng lớn có sông Sacramento và sông Mỹ chảy qua. Hai con sông này - cũng như Lạch Arcade, Lạch Ruble, Lạch Elder, Lạch Laguna, Lạch Hagginwood, Sông Cosumnes, cùng nhiều dòng suối và kênh thoát nước khác chảy qua khu vực - có thể bị tràn bờ do lượng mưa lớn ở vùng thung lũng và vùng núi lân cận. Những con đê đất được thiết kế để hạn chế dòng chảy của sông đôi khi có thể bị hư hại do xói mòn, dẫn đến lũ lụt cục bộ hoặc trên diện rộng mà không có cảnh báo.

### Làm thế nào các quan chức địa phương biết lũ lụt sắp xảy ra?

Cơ quan Dịch Vụ Thời Tiết Quốc Gia tạo ra hệ thống Đánh Giá Địa Phương Tự Động Thời Gian Thực (ALERT) để báo hiệu cho các cơ quan thành phố về nguy cơ lũ lụt.

Hệ thống ALERT của Sacramento chuyển tiếp các báo cáo liên tục và tự động từ máy đo mực nước sông và máy đo lượng mưa. Hệ thống tạo ra cảnh báo trước về nguy cơ mực nước

### Làm thế nào quý vị có thể chuẩn bị cho lũ lụt

- Xem thông tin về bão và lũ lụt của Be Winter Wise, California OES tại [news.caloes.ca.gov/cal-oes-resources-for-californias-winter-weather](https://news.caloes.ca.gov/cal-oes-resources-for-californias-winter-weather).
- Hãy truy cập trang web của Cơ Quan Kiểm Soát Lũ Lụt Khu Vực Sacramento tại [safca.org](https://safca.org).
- Thông tin bảo hiểm lũ lụt có thể được tìm thấy tại <https://www.floodsmart.gov>.
- Xem tập sách Living next to a levee do Sở Tài Nguyên Nước California xuất bản tại [arfc.org/living-next-to-a-levee](https://arfc.org/living-next-to-a-levee).

## Trước cơn bão

- Giữ các hợp đồng bảo hiểm, tài liệu và các vật có giá trị khác trong một hộp ký gửi an toàn. Nếu quý vị bảo quản những thứ đó ở nhà, hãy nhớ mang theo khi rời khỏi nơi ở.
- Kiểm tra hợp đồng bảo hiểm của chủ nhà hoặc người thuê nhà của quý vị để biết thông tin về bảo hiểm lũ lụt. Mua các hợp đồng bảo hiểm như vậy nếu quý vị chưa có.
- Đảm bảo xe của quý vị được đổ đầy xăng. Nếu mất điện, các trạm xăng có thể không hoạt động.
- Nắm rõ các tuyến đường an toàn từ nhà hoặc văn phòng của quý vị đến các vùng đất cao, an toàn. Nhớ xem TV hoặc nghe đài để tìm tuyến đường tốt nhất để thoát khỏi khu vực của quý vị trước khi rời khỏi nhà. Các đài phát thanh phát đi các thông báo cảnh báo khẩn cấp cho vùng Sacramento là KFBK 1530 AM, KXJZ 88.9 FM và KSTE 650 AM.
- Chuẩn bị sẵn bao cát, ván ép, tấm nhựa, miếng gỗ xẻ và các vật liệu xây dựng khẩn cấp khác để chống nước. Không xếp bao cát trực tiếp lên nền móng nhà của quý vị. Hãy sắp xếp các bao cát ở xa để ngăn nước lũ tràn vào nhà.
- Trong thời gian mưa lớn, nhà cửa và tài sản thường bị hư hại do đường bị ngập, đặc biệt là những đoạn đường có cống bị tắc. Dọn sạch lá và mảnh vụn khỏi máng xối và nắp cống trên đường.



## Trong cơn bão

- Tránh những khu vực có thể gặp lũ lụt bất ngờ.
- Không cố băng qua dòng suối đang chảy có mực nước cao hơn đầu gối của quý vị. Ngay cả vùng nước có độ sâu 6 inch cũng có thể khiến quý vị mất thăng bằng và bị dòng nước mạnh cuốn trôi.
- Không lái xe qua đoạn đường ngập nước vì quý vị có thể bị mắc kẹt. Nếu xe của quý vị chết máy trên đoạn đường ngập nước, hãy bỏ xe và tìm vùng đất cao hơn. Có nhiều trường hợp đã tử vong do cố gắng di chuyển các phương tiện bị chết máy khi nước dâng cao.
- Không “ngắm cảnh” ở vùng ngập nước. Không cố gắng đi vào những khu vực bị chính quyền địa phương phong tỏa.
- Tránh di chuyển khi không cần thiết. Nếu phải di chuyển trong cơn bão, hãy mặc nhiều lớp quần áo ấm, rộng rãi. Thông báo cho người khác về điểm đến của quý vị.
- Chỉ sử dụng điện thoại khi có khẩn cấp hoặc để báo cáo các tình huống nguy hiểm.
- Nếu có khả năng xảy ra lũ lụt và thời gian cho phép, hãy di chuyển những tài sản có giá trị trong nhà lên các tầng trên cao.
- Nếu chính quyền địa phương khuyến quý vị nên rời khỏi nhà, hãy di chuyển đến khu vực an toàn trước khi đường đi bị nước lũ chặn.
- Trước khi rời đi, hãy ngắt kết nối tất cả các thiết bị điện và tắt các mạch điện ở bảng cầu chì và ngắt đường ống khí đốt ở đồng hồ đo nếu được cơ quan điện lực địa phương khuyến cáo.

### Nắm rõ các cảnh báo:

Trong trường hợp lũ lụt khẩn cấp, thành phố và quận Sacramento có thể sử dụng những cách khác nhau để cảnh báo quý vị về các tình huống và tuyến đường sơ tán khả thi.

- Lắng nghe tiếng còi hoặc tiếng loa báo động. Trong trường hợp khẩn cấp, cảnh sát và lực lượng cứu hỏa sẽ sử dụng còi báo động và loa phát thanh để cảnh báo người dân.
- Bật TV hoặc đài phát thanh. Trong cơn bão lớn hoặc nếu quý vị nghe thấy còi báo động, hãy bật tivi hoặc đài và dò tần số đài địa phương để biết thông tin về tình huống khẩn cấp và các tuyến đường sơ tán. Đài phát thanh khẩn cấp chính của Sacramento là KFBK, 1530 AM.
- Hệ Thống Cảnh Báo và Báo Động Quận Sacramento (Sacramento-Alert.org)** Các cơ quan ứng cứu khẩn cấp tại khu vực Sacramento hợp tác quản lý một hệ thống cảnh báo khẩn cấp hiện đại có tên là Cảnh Báo Sacramento, một ứng dụng web cho phép các quan chức an toàn công cộng được ủy quyền cung cấp thông tin an toàn công cộng nhanh chóng và hiệu quả cho cư dân khu vực Sacramento. Để tăng khả năng nhận được cảnh báo và báo động về an toàn công cộng, cư dân được khuyến khích đăng nhập vào cổng thông tin Tham Gia Dành Cho Cư Dân của Cảnh báo Sacramento và cung cấp thông tin liên hệ của họ để họ có thể nhận thông báo. Điều này bao gồm số điện thoại, địa chỉ email và thông tin thiết bị TTY. Hãy lắng nghe cẩn thận thông tin sơ tán và hướng dẫn về cách nhận trợ giúp nếu quý vị cần hỗ trợ sơ tán.

### Bảo hiểm lũ lụt

Hầu hết các hợp đồng bảo hiểm của chủ nhà không bao gồm những tổn thất do lũ lụt gây ra. Vì lý do đó, bảo hiểm lũ lụt bổ sung được khuyến khích cho tất cả người dân và chủ doanh nghiệp, cho dù tài sản của họ có nằm trong Khu Vực Có Nguy Cơ Lũ Lụt Đặc Biệt (SFHA) do FEMA chỉ định hay không. Cư dân bên ngoài khu vực SFHA có thể đủ điều kiện nhận “hợp đồng rủi ro ưu tiên” (PRP) với mức giá ưu đãi.

Bảo hiểm lũ lụt không chỉ giới hạn ở chủ sở hữu tài sản, người thuê nhà cũng có thể mua bảo hiểm này cho tài sản của họ. Hơn nữa, những cư dân thành phố Sacramento không đủ điều kiện nhận PRP sẽ đủ điều kiện mua bảo hiểm lũ lụt với mức giá ưu đãi vì thành phố Sacramento tham gia Chương Trình Bảo Hiểm Lũ Lụt Quốc Gia và Hệ Thống Xếp Hạng Cộng Đồng của chương trình đó.

Nếu là cư dân của thành phố Sacramento, quý vị có thể biết liệu nhà của mình có nằm trong khu vực SFHA hay không bằng cách gọi đến đường dây thông tin về vùng ngập lụt của thành phố Sacramento theo số **916-808-5061**. Để lại tin nhắn gồm thông tin nhận dạng của quý vị, địa chỉ của quý vị và số lô của thanh tra thuế (APN). Một đại diện thành phố sẽ trả lời quý vị trong vòng hai ngày. Cư dân ở các khu vực khác có thể gọi tới đường dây nóng thông tin về vùng ngập lụt của Quận Sacramento theo số **916-874-7517**. Nếu không chắc chắn về số APN của mình, quý vị có thể gọi cho Văn Phòng Thanh Tra Quận theo số **916-875-0700**.

Để biết thêm thông tin về bảo hiểm lũ lụt, hãy gọi cho đại lý bảo hiểm địa phương của quý vị; gọi đến Chương Trình Bảo Hiểm Lũ Lụt Quốc Gia theo số **1-800-427-4661** để yêu cầu được giới thiệu đến một đại lý; hoặc quý vị có thể truy cập [floodsmart.gov](http://floodsmart.gov).

## Sau cơn bão

- Không tự bật hệ thống khí đốt trở lại. Hãy đợi đội ngũ bảo trì tiện ích.
- Không sử dụng thực phẩm tươi sống, đồ hộp đã tiếp xúc với nước lũ.
- Làm theo hướng dẫn của địa phương về nước uống an toàn. Nếu quý vị không chắc chắn, hãy đun sôi hoặc lọc nước trước khi uống. Hãy bơm nước ra khỏi giếng và kiểm tra nước trước khi uống.
- Tránh các khu vực xảy ra thảm họa. Sự hiện diện của quý vị có thể cản trở hoạt động cứu hộ và các hoạt động khẩn cấp khác và quý vị có thể gặp nguy hiểm.
- Không xử lý các thiết bị điện đang hoạt động ở khu vực ẩm ướt. Nếu các thiết bị điện hoặc đồ gia dụng đã tiếp xúc với nước, hãy kiểm tra trước khi sử dụng.
- Tránh xa đường dây điện bị rơi và đường ống dẫn khí đốt bị rò rỉ. Báo cáo ngay cho công ty điện, công ty khí đốt, cảnh sát hoặc sở cứu hỏa.
- Sử dụng đèn pin (thay vì đèn lồng, diêm hoặc nến) để kiểm tra các tòa nhà vì vật liệu dễ cháy có thể còn ở bên trong.
- Hãy theo dõi đài phát thanh hoặc TV để biết thông tin và hướng dẫn từ chính quyền địa phương.
- Hãy gọi các liên hệ khẩn cấp ngoài khu vực của quý vị sau cơn bão để những người khác có thể biết về tình hình và vị trí của quý vị.
- Người liên hệ của quý vị nên là thành viên gia đình hoặc bạn bè sống khác khu vực mà trước đây quý vị đã yêu cầu làm đầu mối liên lạc chính của gia đình với trong trường hợp quý vị bị chia tách.

| Báo Động/Cảnh Báo Được Ban Hành | Những điều cần làm  |
|---------------------------------|---|
| Cảnh báo lũ lụt                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Di chuyển tài sản gia đình có giá trị lên các tầng trên của ngôi nhà.</li> <li>Đổ đầy bình xăng cho ô tô để phòng trường hợp có lệnh sơ tán.</li> </ul>  |
| Báo động lũ lụt                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Theo dõi thông tin và hướng dẫn từ các đài phát thanh và truyền hình địa phương.</li> <li>Khi được yêu cầu sơ tán, hãy thực hiện càng nhanh càng tốt.</li> </ul>   |
| Cảnh báo lũ quét                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chú ý các dấu hiệu của lũ quét và sẵn sàng sơ tán ngay khi được thông báo.</li> </ul>  |
| Báo động lũ quét                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nếu quý vị cho rằng lũ quét đã bắt đầu, hãy sơ tán ngay lập tức vì quý vị có thể chỉ có vài giây để thoát thân.</li> <li>Di chuyển đến vùng đất cao hơn và tránh xa sông, suối, lạch và cống thoát nước mưa.</li> <li>Không lái xe vòng qua rào chắn. Rào chắn được đặt để giúp quý vị tránh khỏi nguy hiểm.</li> <li>Nếu xe của quý vị chết máy trong vùng nước dâng cao, hãy ra khỏi xe ngay lập tức và tìm vùng đất cao hơn.</li> </ul> |



# Động đất

## Sự chuẩn bị của cá nhân và gia đình

- Nắm rõ những vị trí an toàn trong mỗi phòng - dưới những chiếc bàn, bàn làm việc chắc chắn hoặc dựa vào bên trong những bức tường.
- Nắm rõ các vị trí nguy hiểm - cửa sổ, gương, nội thất treo, lò sưởi và/hoặc đồ nội thất cao.
- Tiến hành diễn tập. Đưa bản thân và con quý vị vào những vị trí an toàn. Thực hành cúi người và trú ẩn.
- Học cách sơ cứu và CPR từ Hội Chữ Thập Đỏ địa phương hoặc tổ chức cộng đồng khác. Đồng thời xem trang 22-30 của hướng dẫn này về Sơ Cứu và CPR.
- Biết chính sách của trường học địa phương liên quan đến việc sơ tán học sinh trong bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào.
- Quyết định nơi gia đình quý vị sẽ đoàn tụ nếu bị chia cắt và giữ một danh sách các số điện thoại khẩn cấp.
- Chọn một người bạn hoặc người thân ở ngoài tiểu bang mà các thành viên trong gia đình có thể gọi điện sau trận động đất để báo cáo vị trí và tình hình.

## Chuẩn bị tại nhà

- Tìm hiểu cách ngắt khí đốt, nước và điện trong trường hợp đường dây bị hỏng (Xem trang 20).
- Kiểm tra độ chắc chắn của ống khói, mái nhà và móng tường. Hãy chắc chắn rằng ngôi nhà của quý vị được xây dựng chắc chắn trên nền móng.
  - Gọi cho nhà thầu được cấp phép nếu có bất kỳ câu hỏi nào.
- Cố định máy nước nóng và các thiết bị có thể di chuyển đủ để làm đứt đoạn đường dây tiện ích.
- Đặt các đồ vật nặng và dễ vỡ ở các kệ thấp.
- Cố định cây treo tường và khung tranh hoặc gương nặng (đặc biệt là khi treo ở đầu giường).
- Lắp chốt cho cửa tủ để giữ tủ luôn đóng.
- Đặt các chất lỏng dễ cháy hoặc nguy hiểm như sơn, thuốc xịt côn trùng hoặc chất tẩy rửa trong tủ hoặc cố định ở các kệ thấp.
- Bảo quản thực phẩm, nước uống và các vật dụng khác phòng trường hợp khẩn cấp, bao gồm thuốc, hộp sơ cứu và quần áo.

# Trong trận động đất

## Cúi người, trú ẩn và bám chặt

### Cúi người

Cúi hoặc hạ thấp cơ thể xuống sàn nhà

### Trú ẩn

Hãy tìm chỗ **trú ẩn** dưới một chiếc bàn hoặc đồ nội thất chắc chắn khác. Nếu không thể tìm vật che chắn, hãy dựa vào mặt trong bức tường và bảo vệ đầu và cổ của quý vị bằng cánh tay. Tránh những vị trí nguy hiểm gần cửa sổ, đồ vật được treo, gương hoặc đồ nội thất cao.

### Giữ chặt

Nếu quý vị đang trú ẩn dưới một đồ nội thất chắc chắn, hãy **giữ chặt** và sẵn sàng di chuyển cùng đồ vật đó. Giữ nguyên tư thế cho đến khi mặt đất ngừng rung chuyển và quý vị có thể di chuyển an toàn.

## Nếu quý vị cảm thấy rung lắc hoặc nhận được báo động:

|                          |           |        |          |
|--------------------------|-----------|--------|----------|
| Nếu có thể               |           |        |          |
|                          | CÚI NGƯỜI | TRÚ ẨN | BẮM CHẶT |
| Nếu dùng gậy             |           |        |          |
|                          | CÚI NGƯỜI | TRÚ ẨN | BẮM CHẶT |
| Nếu sử dụng khung tập đi |           |        |          |
|                          | CÚI NGƯỜI | TRÚ ẨN | BẮM CHẶT |
| Nếu sử dụng xe lăn       |           |        |          |
|                          | CÚI NGƯỜI | TRÚ ẨN | GIỮ CHẶT |

[earthquakecountry.org/step5](http://earthquakecountry.org/step5)

## Hướng dẫn khi động đất

- Khi ở trong một **tòa nhà cao tầng**, hãy di chuyển dựa vào mặt trong bức tường nếu quý vị không ở gần bàn làm việc. Bảo vệ đầu và cổ bằng cánh tay của quý vị. Không sử dụng thang máy.
- Khi ở **ngoài trời**, hãy di chuyển đến khu vực thoáng đãng, cách xa cây cối, biển báo, tòa nhà hoặc dây điện và cột điện bị đổ.
- Khi đi trên **via hè gần các tòa nhà**, hãy cúi xuống một cánh cửa ra vào để tránh gạch, cửa kính, thạch cao và các mảnh vụn khác rơi xuống.
- Khi lái **xe**, tấp vào lề đường và dừng lại. Tránh xa cầu vượt và đường dây điện. Ở trong xe cho đến khi động đất dừng lại.
- Khi ở trong một **cửa hàng đông người hoặc nơi công cộng khác**, hãy tránh xa các kệ trưng bày chứa những đồ vật có thể rơi xuống. Không vội vàng tìm lối ra.
- Khi ở trong **sân vận động hoặc rạp chiếu phim**, hãy ngồi yên tại chỗ, cúi người xuống thấp hơn phần lưng ghế và dùng tay che đầu và cổ.

Dù ở đâu, quý vị cần biết cách bảo vệ bản thân và gia đình khi động đất xảy ra. Thực hành trú ẩn như thể có một trận động đất xảy ra và xác định những vị trí an toàn nhất trong nhà và nơi làm việc của quý vị. Hãy thực hành thoát khỏi nhà và kiểm tra xem các lối thoát hiểm theo kế hoạch có thông thoáng hay không và liệu các lối thoát đó có thể bị chặn khi xảy ra động đất hay không.

Thực hành ngắt điện và nước. Biết cách ngắt nguồn khí đốt nhưng không nên thực hành bước này. Trong trường hợp xảy ra động đất, sau khi quý vị ngắt hệ thống khí đốt, chỉ có công ty tiện ích mới bật lại được vì lý do an toàn.

Nguồn: California OES: <https://earthquake.ca.gov>

# Sau trận động đất

- Kiểm tra các vết thương.
- Kiểm tra các mối nguy hiểm – chẳng hạn như hỏa hoạn, rò rỉ khí đốt, hệ thống dây điện bị hư hỏng, đường dây điện bị hư hỏng hoặc bị rơi, đồ vật rơi trong tủ, ống khói bị đổ hoặc hư hỏng, cây bị nghiêng hoặc đổ.
- Đảm bảo mỗi chiếc điện thoại đều được kết nối với ống nghe. Điện thoại không được kết nối sẽ làm chiếm dụng mạng điện thoại một cách không cần thiết và khiến quý vị không thể nhận cuộc gọi.
- Dọn sạch các vật liệu hoặc thuốc có khả năng gây hại có thể đã bị đổ.
- Đề phòng dư chấn. Hầu hết dư chấn đều yếu hơn trận động đất ban đầu nhưng vẫn có thể gây ra thiệt hại.





# Hỏa hoạn

Ngày càng có nhiều người xây nhà ở những khu vực gần đồng cỏ, cũng như những khu vực nông thôn nhiều cây cối xung quanh Sacramento. Ở đó, chủ nhà và du khách tận hưởng vẻ đẹp của tự nhiên nhưng phải đối mặt với nguy cơ bùng phát cháy rừng rõ ràng. Cháy rừng lan nhanh, thiêu rụi các bụi cây, cây cối và nhà cửa. Cùng gia đình lên kế hoạch đi đâu và làm gì nếu nhà của quý vị bị đe dọa bởi cháy rừng.

**Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ đưa ra những khuyến nghị sau:** Con người, dù vô tình hay cố ý, là thủ phạm gây ra hầu hết các vụ cháy rừng. Tìm hiểu cách quý vị có thể thúc đẩy và thực hành an toàn cháy nổ. Liên hệ với sở cứu hỏa, sở y tế hoặc văn phòng lâm nghiệp địa phương của quý vị để biết thông tin về luật cứu hỏa địa phương. Báo cáo các tình huống nguy hiểm có thể gây cháy rừng.

| Làm cách nào  | Phải làm gì: Khuyến nghị của Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ   |
|---|---|
| <b>Chuẩn bị trước</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tìm bộ dụng cụ ứng phó thảm họa tại nhà của quý vị (xem “Chuẩn Bị Cho Tình Huống Khẩn Cấp” ở trang 7).</li> <li>• Lên kế hoạch thoát khỏi nhà bằng lối đi ô tô và lối đi bộ.</li> </ul>  |
| <b>Chuẩn bị cho cháy rừng</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hướng dẫn trẻ về an toàn cháy nổ (để diem xa tầm tay của trẻ).</li> <li>• Hướng dẫn các thành viên trong gia đình cách sử dụng và nơi cất giữ bình chữa cháy.</li> <li>• Dán số điện thoại khẩn cấp ở từng điện thoại trong nhà.</li> <li>• Lên kế hoạch về cách khu dân cư lân cận có thể hợp tác để cùng nhau ngăn chặn và ứng phó với cháy rừng. Hãy cân nhắc các quý vị có thể giúp đỡ những hàng xóm có nhu cầu đặc biệt.</li> </ul>  |
| <b>Các bước bổ sung để bảo vệ vật nuôi và động vật của quý vị</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chuẩn bị một bộ dụng cụ khẩn cấp dành cho vật nuôi của quý vị.</li> </ul>  |
| <b>Các bước bổ sung để bảo vệ ngôi nhà của quý vị</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tìm kiếm và duy trì nguồn nước đầy đủ bên ngoài nhà, chẳng hạn như ao nhỏ, bể chứa nước, giếng hoặc hồ bơi.</li> <li>• Chuẩn bị sẵn những đồ gia dụng có thể dùng làm dụng cụ chữa cháy - cào, rìu, cưa tay, cưa xích, xô và xẻng.</li> <li>• Cắt cỏ, cào lá và loại bỏ các nhánh, cành cây khô. Dọn sạch tất cả các loại cây dễ cháy.</li> <li>• Vệ sinh mái nhà và máng xối thường xuyên (nên chuẩn bị thang đủ dài để chạm tới mái nhà).</li> <li>• Sử dụng một vòi tưới cây đủ dài để tiếp cận tất cả các khu vực trong nhà và các công trình khác trong khu nhà.</li> <li>• Lắp đặt các vòi cấp nước chống đóng băng ở ít nhất hai bên ngoài nhà quý vị.</li> <li>• Đảm bảo đường lái xe và số nhà hoặc địa chỉ của quý vị được đánh dấu rõ ràng để xe cứu hỏa có thể tìm được nhà quý vị.</li> <li>• Lắp đặt thêm các vòi nước bổ sung cách nhà quý vị ít nhất 50 feet. Lính cứu hỏa có thể sử dụng các vòi nước này.</li> </ul> |
| <b>Ngay trước khi: Ngọn lửa lan đến gần nhà quý vị</b>            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hãy sẵn sàng sơ tán ngay khi có thông báo.</li> <li>2. Nghe đài phát thanh và truyền hình địa phương để biết thông tin cập nhật về tình huống khẩn cấp, bao gồm cả con đường thoát hiểm an toàn nhất của quý vị.</li> <li>3. Kiểm tra bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị và bổ sung các vật dụng bị mất hoặc thiếu hụt, đặc biệt là thuốc và vật tư y tế. Giữ bộ dụng cụ trong xe.</li> <li>4. Sắp xếp chỗ ở tạm thời tại nhà bạn bè hoặc người thân bên ngoài khu vực nguy hiểm. Xác định các địa điểm trú ẩn gần đó và nắm rõ lộ trình để đến đó.</li> </ol>  |

| Làm cách nào                                   | Phải làm gì: Khuyến nghị của Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ  |
|--|--|
| <b>Sau đó, nếu có thể, hãy làm điều này...</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lùi xe vào nhà để xe hoặc đỗ xe bên ngoài theo hướng quý vị cần sơ tán.</li> <li>• Nhốt vật nuôi vào một phòng và lập kế hoạch chăm sóc cho vật nuôi nếu quý vị phải sơ tán (xem phần “Nếu quý vị có vật nuôi” ở trang 10).</li> <li>• Hạn chế tiếp xúc với khói và bụi. Giữ sạch không khí trong nhà bằng cách đóng các cửa sổ và cửa ra vào để ngăn khói từ bên ngoài lọt vào. Không sử dụng bất cứ thứ gì gây cháy và gây ô nhiễm trong nhà như nến, lò sưởi và bếp ga.</li> <li>• Nếu quý vị bị hen suyễn hoặc các bệnh khác liên quan đến phổi, hãy làm theo lời khuyên của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ hơn.</li> <li>• Mặc đồ để bảo vệ bản thân: mặc quần áo chất liệu cotton/len bao gồm áo sơ mi dài tay, quần dài và găng tay.</li> <li>• Bật đèn trong mỗi phòng để tăng tầm nhìn khi có khói dày đặc.</li> </ul>  |
| <b>Nếu quý vị vẫn còn thời gian...</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chỉ tắt đồng hồ đo khí ga nếu được chính quyền địa phương yêu cầu làm như vậy.</li> <li>• Mở van chặn lửa của lò sưởi và đóng màn che lò sưởi. Than hồng đang cháy sẽ không bị “hút” vào nhà từ bên ngoài.</li> <li>• Làm ướt mái nhà của quý vị (nếu dễ cháy).</li> <li>• Đóng cửa sổ, lỗ thông hơi, cửa ra vào, rèm hoặc tấm che cửa sổ không cháy và màn che dày. Tháo bỏ rèm cửa mỏng.</li> <li>• Di chuyển đồ đạc dễ cháy vào giữa nhà, tránh xa cửa sổ và cửa kính trượt.</li> <li>• Đóng tất cả các cửa ra vào và cửa sổ trong nhà để tránh gió lùa.</li> <li>• Đặt những vật có giá trị không bị nước làm hỏng vào hồ bơi hoặc bể chứa.</li> <li>• Đặt vòi phun cách xa các công trình khoảng 50 feet để tăng độ ẩm cho thảm thực vật gần đó.</li> <li>• Bịt kín các lỗ thông hơi trên gác mái và mặt đất bằng ván ép cắt sẵn hoặc các miếng đệm thương mại.</li> <li>• Loại bỏ các vật dụng dễ cháy xung quanh nhà, bãi cỏ và cạnh hồ bơi, chẳng hạn như đồ nội thất, ô, tấm bạt và củi.</li> <li>• Kết nối ống nước tưới vườn với vòi bên ngoài.</li> <li>• Thu gom các dụng cụ chữa cháy (xẻng, cuốc và ống nước) và đảm bảo có thể dễ dàng lấy được.</li> </ul> |
| <b>Kiểm tra nhà của quý vị</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nếu không có điện, hãy kiểm tra để đảm bảo cầu dao chính đã được bật. Hỏa hoạn có thể khiến cầu dao bị kẹt. Nếu cầu dao đã bật và vẫn không có điện, hãy liên hệ với công ty điện lực.</li> <li>• Kiểm tra mái nhà ngay lập tức và dập tắt mọi tia lửa hoặc than hồng. Cháy rừng có thể để lại than hồng đang cháy gây bùng phát trở lại.</li> <li>• Trong vài giờ sau đó, hãy kiểm tra lại khói và tia lửa trong nhà, kể cả gác mái. Gió của đám cháy rừng có thể thổi bay than hồng đang cháy đi khắp nơi. Tiếp tục kiểm tra nhà của quý vị để tìm than hồng có thể gây ra hỏa hoạn.</li> <li>• Hãy đề phòng đồng thời dọn dẹp các tài sản của quý vị. Quý vị có thể phải đối mặt với những rủi ro sức khỏe tiềm ẩn từ các vật liệu nguy hiểm.</li> <li>• Các mảnh vụn nên được làm ướt để giảm thiểu tác động đến sức khỏe do hít phải các hạt bụi.</li> </ul>   |
| <b>Khi quý vị xây dựng lại</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dọn sạch không gian 30 feet xung quanh nhà để trồng thảm thực vật. Cắt củi cách xa nhà ít nhất 30 feet.</li> <li>• Dọn sạch các mảnh vụn trên mái nhà, ra khỏi máng xối và cách xa các thiết bị điều hòa không khí.</li> <li>• Trồng cây bụi và cây chống cháy. Ví dụ, cây gỗ cứng ít bắt lửa hơn cây thông, cây thường xanh, bạch đàn hoặc cây linh sam.</li> <li>• Sử dụng thảm thực vật có khả năng chống cháy và được tìm thấy tự nhiên trong khu vực. Không dùng thực vật nhập khẩu.</li> <li>• Trang bị cho ống khói và ống bếp một thiết bị chống tia lửa đáp ứng các yêu cầu của NFPA 211, một tiêu chuẩn cụ thể về an toàn hỏa hoạn cho ống khói.</li> </ul>   |

## Thời tiết cực đoan

Quận Sacramento được biết đến về cả mùa hè nóng nực và mùa đông lạnh giá. Nếu không có sự chuẩn bị và bảo vệ đầy đủ, sức khỏe của con người và vật nuôi có thể bị ảnh hưởng xấu. Đôi khi, điều kiện thời tiết có thể cực đoan đến mức tạo thành trường hợp khẩn cấp. Cho dù trường hợp khẩn cấp có được thông báo hay không, thì hãy tuân theo các biện pháp bảo vệ thông thường.

## Bệnh do nhiệt

Cơ thể thường tự làm mát bằng cách đổ mồ hôi. Nhưng trong một số trường hợp, đổ mồ hôi thôi là chưa đủ. Trong những trường hợp như vậy, nhiệt độ cơ thể của một người sẽ tăng lên nhanh chóng. Nhiệt độ cơ thể rất cao có thể làm tổn thương não hoặc các cơ quan quan trọng khác.

Mọi người bị bệnh do nhiệt khi cơ thể họ không thể tự bù đắp và làm mát đúng cách.

Có một số yếu tố ảnh hưởng đến khả năng tự làm mát của cơ thể khi thời tiết cực nóng. Khi độ ẩm cao, mồ hôi sẽ không bay hơi nhanh, khiến cơ thể không thoát nhiệt nhanh được. Các tình trạng khác liên quan đến nguy cơ này bao gồm tuổi tác, béo phì, sốt, mất nước, bệnh tim, bệnh tâm thần, tuần hoàn kém, cháy nắng, sử dụng rượu và thuốc theo toa.



### Cách bảo vệ khỏi bệnh do nhiệt

- Hãy chậm lại và tránh hoạt động gắng sức. Ngưng các trò chơi và hoạt động ngoài trời.
- Tránh bị cháy nắng. Ở trong bóng râm, mặc quần áo bảo hộ và sử dụng kem chống nắng có chỉ số chống nắng cao (SPF) và tia cực tím loại A (UVA).
- Tiết kiệm điện ngoài việc sử dụng cho thiết bị làm mát.
- Nếu nhà quý vị không có máy điều hòa, hãy đến tòa nhà công cộng có máy điều hòa mỗi ngày trong vài giờ.
- Tắm nước mát, tắm bồn hoặc tắm với mút xốp.
- Mặc quần áo phù hợp. Mặc quần áo rộng rãi, nhẹ, sáng màu để che được nhiều da nhất có thể.
- Đội mũ rộng vành khi ra ngoài trời.
- Uống nhiều nước ngay cả khi quý vị không cảm thấy khát. Nước là chất lỏng an toàn nhất để uống trong trường hợp khẩn cấp về nhiệt. Tránh đồ uống quá lạnh, có thể gây chuột rút.
- Tránh đồ uống có chứa cồn hoặc caffeine.
- Nếu quý vị đang uống thuốc nước hoặc hạn chế lượng chất lỏng uống vào theo yêu cầu của bác sĩ, hãy hỏi xem quý vị nên uống bao nhiêu nước khi thời tiết nóng.
- Nếu quý vị đang dùng thuốc, hãy hỏi bác sĩ để xem liệu quý vị có cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung khi trời quá nóng hay không.
- Nếu phải làm việc ngoài trời, hãy thường xuyên nghỉ ngơi trong bóng râm hoặc trong nhà.
- Sử dụng hệ thống hỗ trợ từ bạn bè khi làm việc ở nhiệt độ cực cao.
- Tránh sử dụng muối viên trừ khi có chỉ định của bác sĩ.
- Không bao giờ để trẻ em, người già hoặc người lớn mất năng lực hoặc vật nuôi một mình trong xe đóng kín.

Những khuyến nghị này được lấy từ thông tin do Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh liên bang công bố. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập <https://www.cdc.gov/disasters/Extremeheat/index.html>.

### Bệnh do nhiệt ở người cao tuổi

Người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên dễ bị sốc nhiệt hơn người trẻ vì một số lý do:

- Người cao tuổi thường không thích nghi tốt với sự thay đổi nhiệt độ đột ngột.
- Người cao tuổi có nhiều khả năng mắc một bệnh mãn tính làm cản trở phản ứng bình thường của cơ thể với nhiệt.
- Người cao tuổi có nhiều khả năng dùng thuốc theo toa làm suy giảm khả năng điều chỉnh nhiệt độ của cơ thể hoặc ức chế mồ hôi.

### Bảo vệ người thân và hàng xóm lớn tuổi như thế nào

- Kiểm tra những người lớn tuổi có nguy cơ mắc bệnh. Hãy đến thăm ít nhất hai lần một ngày nếu có thể.
- Nếu họ không có điều hòa, hãy cung cấp quạt điện.

- Đưa họ đến những nơi có máy lạnh nếu họ không có phương tiện đi lại.

### Cách hỗ trợ người bị bệnh do nhiệt

Bệnh do nhiệt có thể là một trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tính mạng. Nếu quý vị thấy có các triệu chứng của bệnh do nhiệt, hãy gọi 911 để được hỗ trợ y tế ngay lập tức, đồng thời bắt đầu làm mát người bị ảnh hưởng. Dưới đây là các bước quý vị có thể thực hiện để trợ giúp:

- Đưa nạn nhân đến nơi có bóng râm hoặc có máy điều hòa.
- Làm mát người nhanh chóng bằng bất kỳ phương pháp nào có sẵn. Quý vị có thể ngâm người đó vào nước mát trong bồn tắm hoặc vòi hoa sen; xịt nước mát từ vòi tưới vườn vào người; hoặc trong điều kiện độ ẩm thấp, quấn người trong một tấm khăn ướt, mát và quạt thật mạnh cho người đó.
- Theo dõi nhiệt độ cơ thể của người đó và tiếp tục nỗ lực làm mát cho đến khi nhiệt độ cơ thể giảm xuống 102 độ hoặc thấp hơn.
- Nếu nhân viên ứng phó khẩn cấp chưa thể tới được, hãy gọi đến phòng cấp cứu của bệnh viện địa phương để được hướng dẫn thêm.
- Đừng cho người đó uống rượu.

### Bảo vệ vật nuôi khỏi nhiệt

Căng thẳng do nhiệt có thể gây tổn thương não và các cơ quan ở chó, mèo và các vật nuôi khác. Các triệu chứng của sốc nhiệt bao gồm thờ ơ, hôn mê, mất đồ dẫn, nhịp tim nhanh, bồn chồn, khát nước quá mức, hôn mê, sốt, chóng mặt, thiếu phối hợp, tiết nhiều nước bọt, nôn mửa, lưỡi đỏ đậm hoặc tím và bất tỉnh.

Nếu động vật có triệu chứng say nắng, hãy hạ nhiệt độ cơ thể dần dần qua các bước sau:

- Di chuyển con vật vào bóng râm hoặc không gian có máy lạnh.
- Chườm túi nước đá hoặc khăn lạnh lên đầu, cổ và ngực hoặc ngâm con vật vào nước mát (không phải nước lạnh).
- Cho con vật uống một lượng nhỏ nước mát hoặc liếm đá viên.
- Đưa con vật đến bác sĩ thú y càng sớm càng tốt.

Những khuyến nghị này được lấy từ thông tin trên trang web của Hiệp hội Nhân đạo Hoa Kỳ tại <https://www.humanesociety.org/resources/keep-pets-safe-heat>.



## Kiệt sức do nhiệt

Kiệt sức do nhiệt là một dạng nhẹ hơn của bệnh do nhiệt, có thể phát triển sau vài ngày tiếp xúc với nhiệt độ cao và do không bổ sung chất lỏng đầy đủ hoặc cân bằng.

### Các dấu hiệu và triệu chứng cảnh báo kiệt sức do nhiệt bao gồm:

- đổ mồ hôi nhiều
- xanh xao
- chует rút cơ bắp
- mệt mỏi
- sức khỏe yếu
- chóng mặt
- đau đầu
- buồn nôn hoặc nôn mửa
- da mát và ẩm
- mạch nhanh nhưng yếu
- thở nhanh nhưng hơi thở nông

## Đột quy do nhiệt

Đột quy do nhiệt là một dạng nghiêm trọng hơn của bệnh do nhiệt.

Đột quy xảy ra khi cơ thể không thể kiểm soát được nhiệt độ. Kết quả là nhiệt độ cơ thể tăng lên nhanh chóng và mất khả năng đổ mồ hôi - một chức năng cần thiết để làm mát thích hợp. Nhiệt độ cơ thể không được kiểm soát có thể tăng lên mức nguy hiểm đến 106 độ hoặc cao hơn trong vòng 10 đến 15 phút. Nếu quý vị nghi ngờ ai đó đang bị say nắng, hãy gọi 911. Cần điều trị khẩn cấp để ngăn ngừa tử vong hoặc thương tật vĩnh viễn.

### Các dấu hiệu và triệu chứng cảnh báo đột quy do nhiệt bao gồm:

- nhiệt độ cơ thể cực cao (trên 103 độ F)
- da đỏ, nóng và khô (không đổ mồ hôi)
- mạch nhanh, mạnh
- đau nhói đầu
- chóng mặt
- buồn nôn

## Mẹo giữ an toàn khi trời lạnh

- Di chuyển vật nuôi của gia đình vào trong nhà hoặc tránh xa các yếu tố gây nhiệt. Tương tự như vậy, hãy bảo vệ gia súc hoặc các động vật lớn khác khỏi thời tiết lạnh giá.
- Duy trì cung cấp đủ nhiên liệu sưởi ấm.
- Cách nhiệt đường ống và để vòi nhỏ giọt khi thời tiết lạnh nhằm tránh bị đóng băng.
- Khi thời tiết lạnh giá, mọi người có thể chuyển sang sử dụng các nguồn sưởi ấm thay thế mà không thực hiện các biện pháp phòng ngừa an toàn cần thiết, khiến bản thân rơi vào nguy cơ cháy nhà. Luôn mang theo bình chữa cháy và đảm bảo mọi người trong nhà quý vị đều biết cách sử dụng.
- Không mang các thiết bị sưởi ấm ngoài trời — chẳng hạn như lò nướng thịt, máy hút thuốc hoặc các thiết bị đốt nhiên liệu khác — vào nhà. Những vật dụng này có thể tạo ra khí cacbon monoxide gây chết người.
- Tìm hiểu cách tắt van nước trong trường hợp đường ống bị vỡ.
- Mặc nhiều lớp quần áo rộng rãi, nhẹ, ấm thay vì mặc một lớp quần áo dày. Quần áo bên ngoài phải được dệt chặt và không thấm nước.
- Mang găng tay trùm ngón, ấm hơn găng tay thông thường.
- Đội mũ.
- Nếu quý vị phải đi ra ngoài, hãy đảm bảo xe của quý vị được bảo dưỡng và trang bị phù hợp với điều kiện đường sá. Mang theo đồ dự phòng khẩn cấp và đảm bảo bình xăng đầy hơn một nửa.

Phòng theo thông tin mà Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh đã chuẩn bị và đăng tải tại <http://www.cdc.gov/disasters/winter/>.

## Cách giúp đỡ người bị hạ thân nhiệt

### Nhận biết tình trạng hạ thân nhiệt

Tìm hiểu những dấu hiệu cảnh báo quan trọng của tình trạng hạ thân nhiệt.

#### Người lớn

- run rẩy, kiệt sức
- bối rối, tay lóng ngóng
- mất trí nhớ, nói ngọng
- buồn ngủ

#### Trẻ sơ sinh

- da đỏ tươi, lạnh
- năng lượng rất thấp

Nếu nhận thấy bất kỳ dấu hiệu hạ thân nhiệt nào, hãy đo nhiệt độ của nạn nhân. Nếu nhiệt độ dưới 95 độ thì đó là tình trạng khẩn cấp; cần được chăm sóc y tế ngay lập tức.

Nếu không có dịch vụ chăm sóc y tế, hãy bắt đầu làm ấm nạn nhân như sau:

- Chuyển nạn nhân vào một căn phòng hoặc nơi trú ẩn ấm áp.
- Nếu nạn nhân đang mặc quần áo ướt, hãy cởi ra.
- Trước tiên hãy làm ấm phần giữa cơ thể - ngực, cổ, đầu và háng - bằng chăn điện, nếu có. Nếu không, hãy tiếp xúc da kề da dưới các lớp chăn, quần áo, khăn tắm hoặc ga trải giường khô và rộng.
- Đồ uống ấm có thể giúp tăng nhiệt độ cơ thể nhưng không nên sử dụng đồ uống có cồn. Đừng cố gắng cho người bất tỉnh uống gì đó.
- Sau khi nhiệt độ cơ thể tăng lên, giữ cho người đó khô ráo và quần chăn ấm, kể cả đầu và cổ.
- Tìm kiếm sự chăm sóc y tế càng sớm càng tốt.

Một người bị hạ thân nhiệt nghiêm trọng có thể bất tỉnh và dường như không có mạch hoặc không thở. Trong trường hợp đó, hãy xử lý nạn nhân một cách nhẹ nhàng và gọi cấp cứu ngay lập tức. Ngay cả khi nạn nhân có vẻ đã chết, vẫn nên thực hiện CPR. Tiếp tục thực hiện CPR trong khi nạn nhân đang được làm ấm, cho đến khi nạn nhân phản ứng hoặc có trợ giúp y tế. Trong một số trường hợp, nạn nhân bị hạ thân nhiệt tưởng như đã chết có thể được hồi sức.

The infographic is split into two columns: Heat Exhaustion (left, yellow background) and Heat Stroke (right, red background). It lists symptoms for each and provides specific treatment instructions. At the bottom, it includes the text 'CALL 9-1-1' and 'Take immediate action to cool the person until help arrives'.

| HEAT EXHAUSTION         | OR | HEAT STROKE                                       |
|-------------------------|----|---|
| Faint or dizzy          |    | Throbbing headache                                |
| Excessive sweating      |    | No sweating                                       |
| Cool, pale, clammy skin |    | Body temperature above 103°<br>Red, hot, dry skin |
| Nausea or vomiting      |    | Nausea or vomiting                                |
| Rapid, weak pulse       |    | Rapid, strong pulse                               |
| Muscle cramps           |    | May lose consciousness                            |

**CALL 9-1-1**

Get to a cooler, air conditioned place  
Drink water if fully conscious  
Take a cool shower or use cold compresses

Take immediate action to cool the person until help arrives

SacramentoReady.org @SacramentoOES





## Tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng

Tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng có thể do nguyên nhân tự nhiên (dịch bệnh hoặc bùng phát dịch bệnh) hoặc do con người gây ra (khủng bố sinh học). Những tình trạng này thường liên quan đến các bệnh truyền nhiễm lây lan trong cộng đồng. Bệnh truyền nhiễm, hoặc bệnh lây nhiễm, lây lan từ người nhiễm bệnh sang người khác. Điều này có thể xảy ra thông qua nhiều cách khác nhau, bao gồm việc hít phải vi-rút trong không khí, tiếp xúc với máu hoặc bị côn trùng cắn.

Lũ lụt, động đất và các thảm họa thiên nhiên khác có thể gây ra thiệt hại, bao gồm làm gián đoạn nguồn nước uống an toàn hoặc hệ thống thoát nước, có thể dẫn đến tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng. Quan Chức Sở Y Tế Công Cộng Quận Sacramento sẽ đưa ra lời khuyên chung về cách ứng phó trong các tình huống như vậy, nhưng cũng đồng thời được ủy quyền để ban hành các quy định pháp lý phải tuân thủ.

Quý vị có thể tìm thông tin trước và trong tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng tại trang web của Sở Y Tế Công Cộng Quận Sacramento tại [dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/PUB-Home.aspx](https://dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/PUB-Home.aspx).

Để bảo vệ bản thân và gia đình trong tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng, hãy tuân theo những khuyến nghị sau đây.

- Lắng nghe tin tức trên đài phát thanh và truyền hình để cập nhật thông tin mới nhất về tình huống khẩn cấp và hướng dẫn.
- Tuân theo hướng dẫn của các cơ quan y tế công cộng như báo cáo tới các trung tâm được xác định (hoặc POD) để nhận thuốc hoặc vắc-xin.
- Trong bộ dụng cụ ứng phó thảm họa tại nhà của quý vị có các loại thuốc để điều trị các triệu chứng bệnh. Xem phần “Chuẩn Bị cho Tình Huống Khẩn Cấp” ở trang 6 để biết chi tiết về dụng cụ ứng phó thảm họa.
- Hãy gọi cho bác sĩ để được tư vấn.
- Hãy đến bệnh viện hoặc gọi cho 911 nếu quý vị gặp tình huống khẩn cấp đe dọa tính mạng.

Để ngăn chặn sự lây lan của bệnh truyền nhiễm, hãy làm theo những hướng dẫn sau.

- Ở nhà khi quý vị bị bệnh (cách ly).
- Ở nhà nếu gần đó quý vị tiếp xúc với một thành viên gia đình hoặc bạn bè thân thiết bị bệnh (cách ly).
- Tránh tiếp xúc gần với người khác (giữ khoảng cách ít nhất 1,8 m).
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, tay áo hoặc khẩu trang y tế.
- Rửa tay thường xuyên hoặc sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn nếu không có xà phòng và nước máy. Đặc biệt chú ý rửa tay và tuân thủ các biện pháp vệ sinh khác khi chăm sóc thành viên trong gia đình bị bệnh.
- Đeo khẩu trang y tế (khẩu trang phẫu thuật hoặc khẩu trang chống bụi) khi quý vị bắt buộc phải tiếp xúc gần với người khác (như trên phương tiện giao thông công cộng).

### Điểm Phân Phối (POD)

Điểm Phân Phối (còn được gọi là POD) là địa điểm được sử dụng trong tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng để nhanh chóng phân phối các loại thuốc hoặc tổ chức tiêm chủng cho một số lượng lớn người dân. POD có thể được mở trên khắp cộng đồng khi xác định rằng phần lớn dân số đang có nguy cơ cao bị lây nhiễm bệnh truyền nhiễm hoặc tác nhân sinh học khác. Có nhiều loại cơ sở có thể được sử dụng làm POD như doanh nghiệp, trường học, nhà thờ hoặc trung tâm cộng đồng.

## Cảm cúm (Cúm)

### Cúm mùa (cúm)

Cúm là loại bệnh lý hô hấp truyền nhiễm do vi-rút cúm gây ra. Cúm có thể gây bệnh từ nhẹ đến nặng và đôi khi dẫn đến tử vong.

Cách tốt nhất để ngăn ngừa cúm là tiêm phòng cúm hàng năm.

Việc tiêm phòng cúm đặc biệt quan trọng để giảm nguy cơ mắc bệnh cúm nặng cho những người có nguy cơ cao. Những người có nguy cơ cao mắc biến chứng cúm nghiêm trọng bao gồm trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, người lớn từ 65 tuổi trở lên và những người mắc các bệnh mãn tính như hen suyễn, tiểu đường hoặc bệnh tim và phổi.

Các biện pháp hàng ngày nhằm ngăn chặn sự lây lan của vi khuẩn cũng có thể góp phần ngăn cúm lây lan (xem phần “Ngăn Ngừa Cúm”).

Cúm khác với cảm lạnh. Cúm thường xuất hiện đột ngột. Các triệu chứng của cúm bao gồm:

- sốt\* hoặc cảm giác sốt/ớn lạnh,
- đau đầu
- mệt mỏi cực độ
- ho khan
- đau họng
- sổ mũi hoặc nghẹt mũi
- đau cơ
- các triệu chứng ở dạ dày như buồn nôn. Nôn mửa và tiêu chảy cũng có thể xảy ra nhưng thường phổ biến hơn ở trẻ nhỏ hơn ở người lớn.

**\*Lưu ý rằng không phải ai cũng sốt khi bị cúm.**

Nếu bị cúm, quý vị có thể sử dụng thuốc kháng vi-rút để điều trị bệnh. Tuy nhiên, thuốc kháng vi-rút là thuốc kê đơn và không thể mua tự do tại quầy. Những loại thuốc này có thể làm giảm nhẹ bệnh và rút ngắn thời gian mắc bệnh, đồng thời có thể ngăn ngừa các biến chứng nghiêm trọng của cúm. Thuốc kháng vi-rút hiệu quả nhất khi được sử dụng trong vòng 48 giờ sau khi bị bệnh, tuy nhiên việc bắt đầu sử dụng muộn cũng có thể hữu ích. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập, [cdc.gov/flu](https://cdc.gov/flu).



## Đại Dịch Cúm

Cúm dịch là một đợt bùng phát vi-rút cúm A mới (đột biến) trên toàn cầu ở người, khác rất nhiều so với các loại vi-rút cúm A theo mùa đang lưu hành gần đây. Một đợt cúm dịch có thể lây nhiễm cho nhiều người vì rất ít người có khả năng miễn dịch. Vắc-xin có thể không phổ biến trong giai đoạn đầu của đợt dịch.

Đại dịch cúm hiếm khi xảy ra. Trong 100 năm qua, đã có bốn đại dịch cúm xảy ra, tuy nhiên các chuyên gia đồng ý rằng không thể tránh đợt dịch tiếp theo. Mặc dù không thể dự đoán thời gian đợt dịch tiếp theo sẽ xảy ra, các cơ quan y tế Liên Bang, Tiểu Bang và địa phương đang phối hợp và nâng cao nỗ lực ngăn chặn, kiểm soát và ứng phó với các loại vi-rút có tiềm năng gây đại dịch.

Lập kế hoạch khả năng diễn ra một đại dịch cúm với tình huống giả định rằng nhiều người sẽ bị bệnh và không thể làm việc. Giả định rằng các dịch vụ có thể bị gián đoạn (bao gồm cả tiện ích, cửa hàng tạp hóa và các doanh nghiệp khác), đồng thời các trường học và trung tâm chăm sóc trẻ có thể tạm thời đóng cửa. Lên kế hoạch để chăm sóc bản thân và gia đình của quý vị tại nhà càng nhiều càng tốt. Duy trì nguồn thực phẩm và nước uống để lâu được trong ít nhất 3-4 ngày. Đảm bảo đủ nguồn cung thuốc kê đơn và không kê đơn sẵn có. Tham gia tình nguyện với các nhóm địa phương để tìm hiểu thêm, giúp đỡ công tác chuẩn bị và hỗ trợ ứng phó với tình huống khẩn cấp.

Nếu có đại dịch cúm xảy ra, hãy tuân theo hướng dẫn của cơ quan y tế công cộng địa phương.

Để biết thêm thông tin về đại dịch cúm, hãy truy cập trang web của Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh tại [cdc.gov/flu/pandemia](https://www.cdc.gov/flu/pandemia).

## Cảm cúm (còn gọi là 'cúm') là gì?

Cúm là loại bệnh lý hô hấp truyền nhiễm do vi-rút cúm gây ra. Cúm có thể gây bệnh từ nhẹ đến nặng và đôi khi dẫn đến tử vong. Cách tốt nhất để ngăn ngừa cúm là tiêm phòng cúm hàng năm.

Trung bình mỗi năm tại Hoa Kỳ:

- 5% đến 20% dân số mắc cúm;
- hơn 200.000 người nhập viện vì biến chứng cúm và;
- khoảng 36.000 người tử vong do cúm.

Một số người, bao gồm người cao tuổi, trẻ nhỏ và những người có một số vấn đề sức khỏe nhất định (như hen suyễn, tiểu đường hoặc bệnh tim), có nguy cơ cao mắc các biến chứng nghiêm trọng do cúm.

Các triệu chứng của cúm bao gồm:

- sốt (thường là sốt cao)
- đau đầu
- mệt mỏi cực độ
- ho khan
- đau họng
- sổ mũi hoặc nghẹt mũi
- đau cơ
- Các triệu chứng ở dạ dày như buồn nôn, nôn mửa và tiêu chảy cũng có thể xảy ra nhưng thường phổ biến hơn ở trẻ nhỏ hơn ở người lớn.

## Xử lý nước

Nếu quý vị không chắc chắn về độ an toàn của nước, không uống khi chưa qua xử lý. Chỉ sử dụng nước đã được khử trùng đúng cách để uống, nấu ăn, pha chế đồ uống hoặc đánh răng.

- Sử dụng nước đóng chai chưa tiếp xúc với nước lũ.
- Nếu quý vị không có nước đóng chai, hãy đun sôi nước để đảm bảo an toàn. Nước sôi sẽ tiêu diệt hầu hết các loại vi sinh vật gây bệnh có thể ẩn chứa. Tuy nhiên, khử trùng hoặc đun sôi sẽ không tiêu diệt các tạp chất khác như kim loại nặng, muối và các chất hóa học khác.
- Nếu nước đục, hãy lọc qua mảnh vải sạch hoặc lớp lọc cà phê, hoặc để nước lắng và khử trùng phần nước trong. Đun sôi nước ít nhất một phút, để nguội tự nhiên và bảo quản trong các bình sạch có nắp đậy.
- Nếu quý vị không thể đun sôi nước, hãy khử trùng nước bằng thuốc tẩy gia dụng. Thuốc tẩy sẽ tiêu diệt một số loại sinh vật gây bệnh có thể có trong nước. Nếu nước đục, hãy lọc qua mảnh vải sạch hoặc để nước lắng và khử trùng phần nước trong.

Thêm 1/8 thìa cà phê (hoặc 8 giọt) thuốc tẩy gia dụng dạng lỏng, không mùi, thông thường vào mỗi gallon nước, khuấy đều và để yên trong 30 phút trước khi sử dụng. Bảo quản nước đã khử trùng trong các bình sạch có nắp đậy. Nếu giếng của quý vị đã bị ngập, nước cần được kiểm tra và khử trùng sau khi nước lũ rút. Nếu nghi ngờ giếng của mình có thể bị nhiễm bẩn, hãy liên hệ với sở y tế địa phương hoặc tiểu bang hoặc cơ quan khuyến nông để được tư vấn cụ thể.

| Khử trùng khẩn cấp bằng thuốc tẩy |                 |             |
|-----------------------------------|-----------------|-------------|
| Lượng nước                        | Nước sạch       | Nước đục    |
| 1 quart                           | 2 giọt          | 4 giọt      |
| 1 gallon                          | 8 giọt          | 10 giọt     |
| 5 gallon                          | 1/2 thìa cà phê | 1 thìa canh |

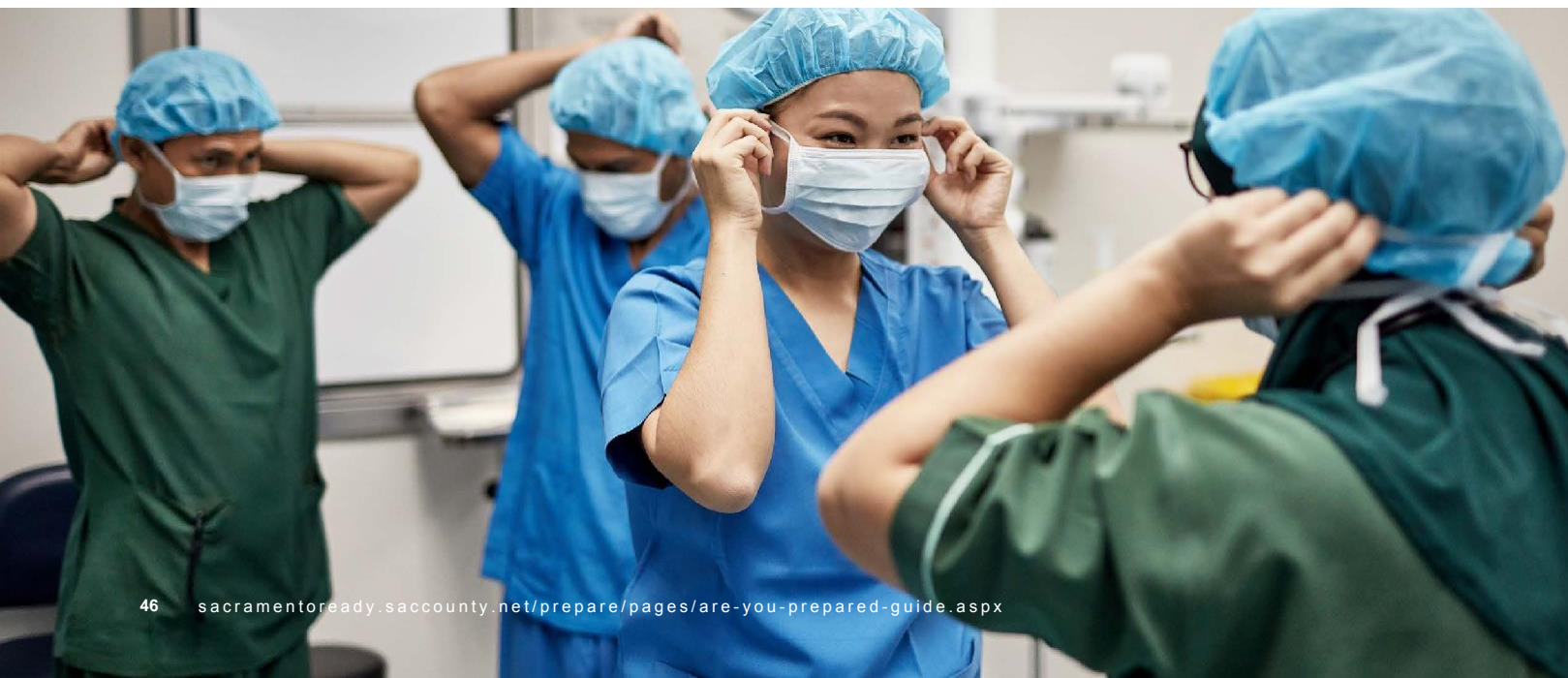
Thông tin về khử trùng khẩn cấp nước uống được trích từ các hướng dẫn mà Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ đăng tải trực tuyến tại [epa.gov/ground-water-and-drinking-water/Emergency-disinfection-drinking-water](https://www.epa.gov/ground-water-and-drinking-water/Emergency-disinfection-drinking-water).

## Thực phẩm khó hỏng hoặc có thể lưu trữ lâu cần chuẩn bị sẵn

- thịt, cá, trái cây, rau, đậu và súp đóng hộp
- thanh protein hoặc trái cây
- ngũ cốc khô hoặc granola
- bơ đậu phộng hoặc các loại hạt
- trái cây sấy khô
- bánh quy giòn
- nước trái cây đóng hộp
- nước đóng chai
- thức ăn trẻ em và sữa công thức đựng trong lon hoặc lọ
- thức ăn cho vật nuôi

## Dụng cụ y tế, sức khỏe và khẩn cấp

- dụng cụ y tế được yêu cầu, bao gồm thiết bị theo dõi đường huyết và huyết áp
- xà phòng và nước, hoặc dung dịch rửa tay chứa cồn (60–95%)
- thuốc hạ sốt, thường là acetaminophen hoặc ibuprofen
- nhiệt kế
- thuốc trị tiêu chảy
- vitamin
- đèn pin
- pin
- đài phát thanh cầm tay
- dụng cụ mở hộp bằng tay
- túi rác
- khăn giấy, giấy vệ sinh và tã giấy







## Khủng bố và các mối đe dọa

### Thông điệp từ Bộ An Ninh Nội Địa Hoa Kỳ

Mối đe dọa khủng bố buộc chúng ta phải đưa ra lựa chọn. Chúng ta có thể sợ hãi hoặc chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó. Đừng sợ hãi; hãy sẵn sàng — mỗi cá nhân, từng gia đình, một cộng đồng cùng lúc.

Chiến dịch Sẵn Sàng của Bộ An Ninh Nội Địa nhằm giúp các gia đình người Mỹ chuẩn bị tốt hơn cho các tình huống khẩn cấp, kể cả những tình huống hiếm khi xảy ra. Mặc dù chúng ta không thể luôn đoán trước được cuộc tấn công, nhưng quý vị và gia đình có thể thực hiện những bước đơn giản để chuẩn bị cho một cuộc tấn công khủng bố.

Quý vị có thể tìm thông tin cần thiết bằng cách:

- truy cập [ready.gov](https://www.ready.gov);
- gọi đến **800-BE READY** (237-3239) để nhận tài liệu in.

Các thành viên trong quân đội, CIA, FBI, Cục Hải Quan Hoa Kỳ, Cục An Ninh Vận Tải, Lực Lượng Tuần Tra Biên Giới và lực lượng phản ứng nhanh tại địa phương đều tham gia vào cuộc chiến chống khủng bố. Chiến dịch Sẵn sàng cũng sẽ giúp quý vị chuẩn bị để bản thân quý vị và các thành viên trong gia đình có thể sống mà không phải lo sợ.

## Số điện thoại địa phương quan trọng

Tất cả các số đều có mã vùng (916) trừ khi được ghi chú khác.

### Số khẩn cấp

|   |          |
|---|----------|
| Cảnh Sát/Cứu Hỏa/Cứu Hộ .....                 | 911      |
| TTY (thành phố Sacramento) .....              | 732-0110 |
| Số điện thoại di động                         |          |
| Trong thành phố Sacramento .....              | 264-5151 |
| Từ những nơi khác trong quận Sacramento ..... | 874-5111 |

### Số điện thoại không khẩn cấp

|  |              |
|--|--------------|
| 2-1-1 Thành phố và quận Sacramento (dịch vụ giới thiệu thông tin 24 giờ) ..... | 211          |
| TTY .....  | 446-1434     |
| 3-1-1 Thành phố và quận Sacramento (dịch vụ giới thiệu thông tin 24 giờ) ..... | 311          |
| TTY .....  | 808-8563     |
| Người Điều Hành Quận Sacramento .....  | 875-5000     |
| Cảnh Sát Trưởng Quận Sacramento .....  | 874-5115     |
| TTY .....  | 874-7128     |
| Cảnh Sát Citrus Heights .....  | 727-5500     |
| Cảnh Sát Elk Grove .....   | 714-5115     |
| Cảnh Sát Folsom .....  | 355-7231     |
| Cảnh Sát Galt .....  | 209-366-7000 |
| Cảnh Sát Rancho Cordova .....  | 362-5115     |
| Cảnh Sát Thành Phố Sacramento .....  | 264-5471     |

### Những số điện thoại khác

|  |                 |
|--|-----------------|
| Người mất tích .....   | 800-222-FIND    |
| (3463) Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ .....  | 800-733-2767    |
| Cảnh Báo Tội Phạm .....  | 443-HELP (4357) |
| Kiểm Soát Chất Độc .....   | 800-222-1222    |
| Cơ Quan Nước Quận Sacramento<br>(gọi để báo cáo đường ống nước bị vỡ hoặc ngập lụt đô thị) ..... | 875-7246        |
| Dịch vụ khách hàng SMUD từ Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối .....                           | 888-742-7683    |
| Thông tin mất điện 24/24 của SMUD .....  | 888-456-7683    |
| Dịch vụ 24 giờ của PG&E .....  | 800-743-5000    |



## Nguy cơ khủng bố tiềm ẩn

Khái niệm về mối đe dọa khủng bố gợi đến hình ảnh các loại vũ khí hủy diệt hàng loạt (bao gồm đánh bom, và các chất độc hóa học, sinh học, phóng xạ, hạt nhân hoặc chất nổ) có khả năng phá hủy cơ sở hạ tầng và làm gián đoạn nền kinh tế. Các mục tiêu tiềm năng có thể bao gồm các nhà máy điện hạt nhân và các cơ sở tiện ích công cộng khác; hãng hàng không, sân bay, đường sắt và các hệ thống giao thông khác; các sự kiện công cộng quan trọng; và các địa danh nổi tiếng, bao gồm cầu, đập, trường học và các tòa nhà nổi bật khác.

Giống như tất cả các thành phố ở Mỹ, khu vực Sacramento rộng lớn cũng những mục tiêu tiềm năng. Do đó, chúng ta phải duy trì sự cảnh giác. Văn Phòng Cảnh Sát Trưởng Quận Sacramento và các sở cảnh sát địa phương, cùng với nhiều cơ quan chính phủ liên bang, tiểu bang và địa phương khác, hợp tác chặt chẽ nhằm phát hiện và ngăn chặn các hoạt động khủng bố.

Quý vị cũng có thể tham gia bằng cách thực hiện các bước sau:

- Quan sát thói quen. Hãy cảnh giác khi thực hiện các hoạt động hàng ngày. Tìm hiểu các thói quen thông thường của cộng đồng và nơi quý vị làm việc. Hiểu rõ những thói quen này sẽ giúp quý vị nhận ra những hoạt động bất thường.
- Chú ý đến môi trường xung quanh quý vị. Làm quen với hàng xóm của quý vị. Hãy cảnh giác với những cá nhân hoặc hoạt động đáng ngờ trong khu vực sống, nơi làm việc hoặc nơi du lịch.
- Hãy coi trọng mọi điều quý vị nghe thấy. Nếu quý vị nghe hoặc biết ai đó đã khoe khoang hoặc kể về kế hoạch gây hại cho công dân hoặc tuyên bố là thành viên của một tổ chức khủng bố, hãy coi trọng những lời nói đó và báo ngay cho cơ quan chức năng.

## Mở thư và bưu kiện

Khuyến khích các thành viên trong gia đình, bạn bè và đồng nghiệp cẩn thận khi mở thư và bưu kiện.

Hãy cảnh giác với những lá thư hoặc bưu kiện:

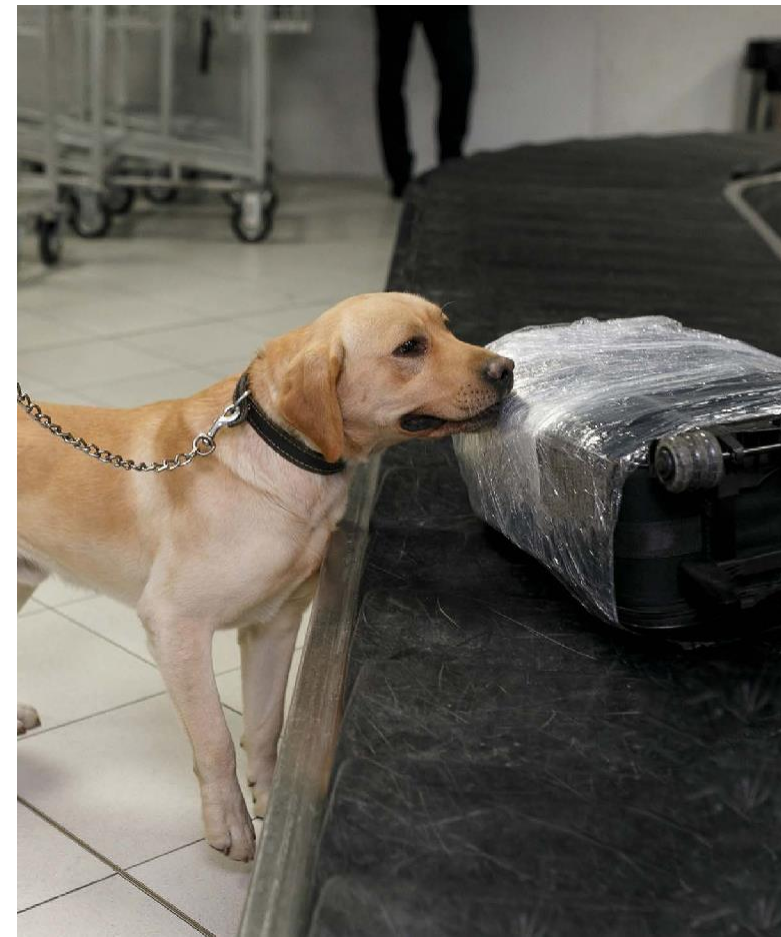
- bắt ngờ hoặc từ một người mà quý vị không quen biết
- không gửi đến một người cụ thể
- gửi đến một người không còn ở địa chỉ đó
- địa chỉ viết lộn xộn, có lỗi chính tả
- viết tay với địa chỉ người gửi không đọc được hoặc không có địa chỉ người gửi
- cong vẹo hoặc thành cả cục, hoặc có dây cáp hoặc món đồ bất thường khác lộ ra
- đóng dấu bưu điện từ thành phố không khớp với địa chỉ người gửi
- có dấu ký hậu hạn chế, như “riêng tư” hoặc “bí mật”
- đóng dấu cước phí gửi quá cao
- địa chỉ không đúng, với các chức danh không chính xác hoặc thiếu tên
- bẩn hoặc có vết bẩn
- rò rỉ chất bột
- được đánh dấu bằng ngôn ngữ đe dọa
- tỏa ra mùi hương mạnh
- quá nặng
- phát ra tiếng tích tắc hoặc âm thanh điện tử

## Quý vị nên làm gì với thư đáng ngờ?

- Không lấc, ngửi, chạm, ném hoặc nhìn kỹ vào bưu kiện khả nghi.
- Không mang bưu kiện đến nơi khác, không cho người khác xem hoặc chạm vào.
- Nếu quý vị đang cầm bưu kiện đáng ngờ, hãy đặt nhẹ lên một bề mặt chắc chắn và không chạm vào.
- Thông báo cho những người xung quanh và rời khỏi khu vực cùng họ.
- Đóng toàn bộ cửa và ngăn người khác vào khu vực.
- Nếu có thể, hãy tắt hệ thống thông gió để ngăn sự lây lan của bất kỳ chất gây ô nhiễm nào có thể chứa trong bưu kiện.
- Rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước sau khi tiếp xúc với bưu kiện đáng ngờ.

## Thông báo ngay cho các cơ quan chức năng.

Tùy thuộc vào mức độ đe dọa và lo ngại, hãy gọi đến 911 hoặc số không khẩn cấp cho Cảnh Sát Trưởng Quận Sacramento hoặc sở cảnh sát thành phố.



## Đe dọa đánh bom

Nếu quý vị nhận được lời đe dọa đánh bom:

- Thu thập thật nhiều thông tin từ người gọi.
  - Giữ máy người gọi và ghi lại mọi điều được nói.
  - Ghi chú bất cứ đặc điểm nào về giọng nói của người gọi, chẳng hạn như giọng địa phương, nói ngọng, giọng mũi hoặc giọng khàn.
  - Thông báo cho cảnh sát và quản lý tòa nhà.
- Nếu quý vị phát hiện một bưu kiện hoặc thiết bị đáng ngờ:
- Không chạm vào.
  - Không sử dụng điện thoại không dây hoặc điện thoại di động gần đó.
  - Rời khỏi khu vực và ngay lập tức thông báo cho cảnh sát.
  - Mô tả chi tiết về bưu kiện hoặc thiết bị cho các cơ quan chức năng.
  - Trong quá trình sơ tán, tránh đứng gần cửa sổ và các mối nguy hiểm khác.

## Báo cáo vụ đe dọa đánh bom

Gọi 911. Sau khi báo cáo vụ đe dọa đánh bom, quý vị có thể được yêu cầu kiểm tra sơ bộ tòa nhà của mình. Không ai quen thuộc với nơi làm việc của quý vị hơn bản thân quý vị và các đồng nghiệp. Vì quen thuộc nên quý vị có thể phát hiện bất kỳ điều gì đáng ngờ nhanh hơn cả cảnh sát.

## Lời cuối

Bảo vệ cư dân Quận Sacramento không chỉ là công việc của các cơ quan thi hành pháp luật, sở cứu hỏa, dịch vụ y tế khẩn cấp và các cán bộ y tế địa phương. Gia đình và bạn bè của chúng tôi cũng sinh sống tại đây, và chúng tôi sẽ tiếp tục nỗ lực hết sức và chuyên nghiệp để bảo vệ ngôi nhà của chúng tôi và của quý vị. Nhưng chúng tôi không thể làm được một mình. Tất cả phải hợp tác với nhau để thành công chống lại khủng bố.

An Ninh Nội Địa bắt đầu từ gia đình. Cho dù quý vị đã sẵn sàng bằng cách cho gia đình diễn tập cứu hỏa, giúp hàng xóm học cách sơ cứu, hoặc tình nguyện hỗ trợ nhân viên dịch vụ khẩn cấp, mọi hành động đều được trân trọng và đưa ta tiến thêm một bước gần hơn với cộng đồng an toàn hơn và một quốc gia an ninh hơn.





# Homeland Security

## Hệ Thống Cảnh Báo Khủng Bố Quốc Gia (NTAS)

Năm 2011, Bộ An Ninh Nội Địa (DHS) đã thay thế các báo động mã màu của Hệ Thống Cảnh Báo An Ninh Nội Địa (HSAS) bằng Hệ Thống Cảnh Báo Khủng Bố Quốc Gia (NTAS), nhằm truyền đạt thông tin về mối đe dọa khủng bố hiệu quả hơn bằng cách cung cấp thông tin kịp thời và chi tiết cho công chúng Hoa Kỳ.

Hệ thống này ghi nhận rằng toàn bộ công dân Hoa Kỳ đều chia sẻ trách nhiệm đối với an ninh quốc gia và luôn nhận thức được nguy cơ tấn công khủng bố gia tăng tại Hoa Kỳ cũng như hành động họ nên làm.

### Báo Động NTAS

Khi có thông tin cụ thể và đáng tin cậy về mối đe dọa khủng bố đối với Hoa Kỳ, DHS sẽ đưa ra Báo Động NTAS cho công chúng Mỹ khi hoàn cảnh buộc phải làm vậy. Báo Động có thể bao gồm thông tin cụ thể, nếu có, về bản chất của mối đe dọa, bao gồm khu vực địa lý, phương tiện vận chuyển hoặc cơ sở hạ tầng quan trọng có thể bị ảnh hưởng bởi mối đe dọa, cũng như các biện pháp mà cá nhân và cộng đồng có thể thực hiện để bảo vệ bản thân và giúp ngăn chặn, giảm thiểu hoặc ứng phó với mối đe dọa. Báo Động có thể gồm hai hình thức: Tăng Cao: nếu chúng tôi có thông tin đáng tin cậy về mối đe dọa, nhưng chỉ là thông tin chung về thời gian và mục tiêu, đủ để khuyến nghị thực hiện các biện pháp bảo vệ nhằm ngăn chặn hoặc giảm thiểu một cuộc tấn công; hoặc Đang Hình Thành: nếu chúng tôi tin rằng thông tin về mối đe dọa đáng tin cậy, cụ thể và chuẩn bị xảy ra trong tương lai gần.

Báo Động NTAS có một điều khoản về thời hạn, đánh dấu ngày hết hạn dự kiến của Báo Động. Trước ngày hết hạn này, nếu thông tin hoặc điều kiện đe dọa thay đổi, Bộ Trưởng An Ninh Nội Địa có thể thông báo về việc cập nhật cảnh báo để sửa đổi, gia hạn hoặc hủy bỏ. Tất cả các thay đổi, bao gồm thông báo hủy bỏ một cảnh báo NTAS, sẽ được công bố tương tự như Báo Động hoặc Bản Tin ban đầu.

### Báo Động Mối Đe Dọa Đang Hình Thành

Cảnh báo về mối đe dọa khủng bố đáng tin cậy, cụ thể và sắp xảy ra đối với Hoa Kỳ.

### Mối Đe Dọa Tăng Cao

Cảnh báo về mối đe dọa khủng bố đáng tin cậy.

### Điều Khoản Về Thời Hạn

Báo động mối đe dọa riêng lẻ được phát hành trong một khoảng thời gian cụ thể và sau đó tự động hết hạn.

### Hãy lên tiếng nếu nhìn thấy điều gì đó™

Báo cáo hoạt động đáng ngờ cho cơ quan thi hành pháp luật địa phương hoặc gọi 911.



# Câu Hỏi Thường Gặp về NTAS

## Q1: Chuyện gì đã xảy ra với hệ thống cảnh báo mã màu?

**Đáp:** Năm 2011, Bộ An Ninh Nội Địa (DHS) đã thay thế các báo động mã màu của Hệ Thống Cảnh Báo An Ninh Nội Địa (HSAS) bằng Hệ Thống Cảnh Báo Khủng Bó Quốc Gia (NTAS), nhằm truyền đạt thông tin về mối đe dọa khủng bố hiệu quả hơn bằng cách cung cấp thông tin kịp thời và chi tiết cho công chúng Hoa Kỳ.

## Q2: NTAS hoạt động như nào?

**Đáp:** NTAS hiện tại bao gồm hai loại cảnh báo: Bản Tin và Báo Động. DHS đã bổ sung Bản Tin vào hệ thống cảnh báo để có thể truyền đạt diễn biến hiện tại hoặc xu hướng chung liên quan đến mối đe dọa khủng bố. Bản Tin NTAS cho phép Bộ Trưởng truyền đạt thông tin khủng bố quan trọng mà không nhất thiết phải chỉ ra một mối đe dọa cụ thể đối với Hoa Kỳ, nhưng có thể nhanh chóng đến được với các đối tác an ninh nội địa hoặc công chúng, từ đó cho phép người nhận thực hiện các biện pháp bảo vệ cần thiết. Do DHS có thể phát hành Bản Tin NTAS trong những trường hợp không đòi hỏi cảnh báo cụ thể hơn, Bản Tin NTAS cho phép Bộ Trưởng linh hoạt hơn trong việc cung cấp thông tin kịp thời cho các bên liên quan và công chúng.

Ngay sau khi có thông tin cụ thể và đáng tin cậy về mối đe dọa khủng bố đối với Hoa Kỳ, DHS sẽ đưa ra Cảnh Báo NTAS cho công chúng Mỹ khi hoàn cảnh buộc phải làm vậy. Báo Động có thể bao gồm thông tin cụ thể, nếu có, về bản chất của mối đe dọa, bao gồm khu vực địa lý, phương tiện vận chuyển hoặc cơ sở hạ tầng quan trọng có thể bị ảnh hưởng bởi mối đe dọa, cũng như các biện pháp mà cá nhân và cộng đồng có thể thực hiện để bảo vệ bản thân và giúp ngăn chặn, giảm thiểu hoặc ứng phó với mối đe dọa. Báo Động có thể gồm 2 hình thức: Tầng Cao: nếu chúng tôi có thông tin đáng tin cậy về mối đe dọa, nhưng chỉ là thông tin chung về thời gian và mục tiêu, đủ để khuyến nghị thực hiện các biện pháp bảo vệ nhằm ngăn chặn hoặc giảm thiểu một cuộc tấn công; hoặc Đang Hình Thành: nếu chúng tôi tin rằng thông tin về mối đe dọa đáng tin cậy, cụ thể và chuẩn bị xảy ra trong tương lai gần.

## Q3: Với tư cách là công dân, làm cách nào để tôi có thể biết về những Báo Động hoặc Bản Tin NTAS đã được thông báo?

**Đáp:** DHS sẽ công khai thông báo các cảnh báo. Tất cả các cảnh báo sẽ được đăng cùng lúc trên trang [DHS.gov](https://www.dhs.gov) và được phát hành trên các phương tiện truyền thông chính thống để lan rộng. DHS cũng sẽ đưa ra cảnh báo thông qua các kênh truyền thông xã hội của mình, bao gồm Twitter và Facebook.

## Q4: Khi có Báo Động hoặc Bản Tin NTAS được thông báo, công dân Hoa Kỳ cần phải làm gì?

**Đáp:** Các cảnh báo NTAS — cho dù đó là Báo Động hoặc Bản Tin — khuyến khích mọi người tuân theo hướng dẫn của các cán bộ tiểu bang và địa phương cũng như báo cáo hoạt động đáng ngờ. Nếu có thể và phù hợp, các cảnh báo NTAS sẽ bao gồm các bước mà cá nhân và cộng đồng có thể thực hiện để bảo vệ bản thân khỏi mối đe dọa cũng như giúp phát hiện hoặc ngăn chặn cuộc tấn công trước khi xảy ra. Mọi người nên xem lại thông tin trong Báo Động hoặc Bản Tin và tùy từng trường hợp mà thực hiện các biện pháp phòng ngừa hoặc chuẩn bị được khuyến nghị cho bản thân và gia đình.

## Q5: Thông tin nào được cung cấp trong Bản Tin NTAS và bản tin này khác biệt với Báo Động như thế nào?

**Đáp:** Bản Tin NTAS cung cấp thông tin tổng quát hơn về xu hướng khủng bố và mối đe dọa tiềm ẩn trong các tình huống có thể cần thêm các biện pháp phòng ngừa, nhưng khi các tình huống không cho thấy mối đe dọa quốc gia có đủ độ tin cậy hoặc tính cụ thể để đưa ra Báo Động. Bản Tin NTAS tóm tắt vấn đề và lý do tại sao lại quan trọng đối với nhận thức của công chúng; tình bày các nỗ lực chống khủng bố của Chính Phủ Hoa Kỳ; và đưa ra các khuyến nghị cho công chúng về cách họ có thể đóng góp vào nỗ lực chống khủng bố nói chung.

## Q6: Tôi nên báo cáo hoạt động đáng ngờ như nào?

**Đáp:** Mọi người nên báo cáo hoạt động đáng ngờ cho cơ quan thi hành pháp luật địa phương. Cơ quan thi hành pháp luật và an toàn công cộng thường có khả năng cung cấp thông tin cụ thể về những điều cần chú ý và cách báo cáo hoạt động đáng ngờ. Chiến dịch “Nhìn Thấy Điều Gì Đó, Nói Điều Gì Đó” trên toàn Hoa Kỳ khuyến khích công chúng và các nhà lãnh đạo cộng đồng phải cảnh giác với mọi dấu hiệu về hoạt động khủng bố tiềm tàng và tuân theo hướng dẫn được cung cấp bởi cảnh báo và/hoặc cán bộ địa phương và tiểu bang để biết thông tin về mối đe dọa tại các địa điểm cụ thể.

## Q7: Tôi nhận tin tức qua kênh trực tuyến. Làm thế nào để tôi có thể biết về cảnh báo NTAS?

**Đáp:** Công dân Hoa Kỳ có thể truy cập [DHS.gov/alerts](https://www.dhs.gov/alerts) để xem các cảnh báo mới nhất. Ngoài ra, các cảnh báo sẽ được lan truyền rộng rãi thông qua các phương tiện truyền thông mạng xã hội và chính thống.

## Q8: Báo Động NTAS sẽ được hủy bỏ hoặc cập nhật như nào?

**Đáp:** Bản Tin NTAS sẽ thiết lập cơ chế và đặt thời hạn để thường xuyên đánh giá lại mối đe dọa hoặc rủi ro được xác định trong Bản Tin. Vì dựa trên thông tin cụ thể hơn nên Báo Động NTAS sẽ bao gồm “điều khoản về thời hạn” để xác định ngày hết hạn dự kiến của Báo Động. Trước ngày hết hạn này, nếu thông tin hoặc điều kiện đe dọa thay đổi, Bộ Trưởng An Ninh Nội Địa có thể thông báo về việc cập nhật cảnh báo để sửa đổi, gia hạn hoặc hủy bỏ. Tất cả các thay đổi, bao gồm thông báo hủy bỏ một cảnh báo NTAS, sẽ được công bố tương tự như Báo Động hoặc Bản Tin ban đầu.

Nguồn: <http://www.dhs.gov/national-terrorism-advisory-system>



## Phụ Lục A: Thẻ thông tin cá nhân

Sử dụng các mẫu thẻ này để giữ số điện thoại của dịch vụ khẩn cấp cá nhân và địa phương bên mình. Thực hiện sao chép các trang này. Điền vào chỗ trống số điện thoại của các cơ quan dịch vụ khẩn cấp địa phương của quý vị (liệt kê ở trang 49), kẹp riêng từng thẻ và chia cho các thành viên trong gia đình. Giữ một bản sao trong ví hoặc túi xách của quý vị và để một bản sao gần điện thoại.



| Số điện thoại cá nhân                         | Số điện thoại cá nhân                         |
|---|---|
| Bác sĩ khám chữa cho người trưởng thành _____ | Bác sĩ khám chữa cho người trưởng thành _____ |
| Bác sĩ khám chữa cho trẻ nhỏ _____            | Bác sĩ khám chữa cho trẻ nhỏ _____            |
| Bác sĩ thú y _____                            | Bác sĩ thú y _____                            |
| Trường học _____                              | Điện thoại di động _____                      |
| Điện thoại di động _____                      | Điện thoại di động _____                      |
| Số điện thoại nơi làm việc của cha mẹ _____   | Số điện thoại nơi làm việc của cha mẹ _____   |
| Số điện thoại nơi làm việc của cha mẹ _____   | Bảo mẫu _____                                 |
| Bảo mẫu _____                                 | Hàng xóm _____                                |
| Hàng xóm _____                                | Khác _____                                    |
| Khác _____                                    | _____   |

| Số điện thoại cá nhân                         |
|---|
| Bác sĩ khám chữa cho người trưởng thành _____ |
| Bác sĩ khám chữa cho trẻ nhỏ _____            |
| Bác sĩ thú y _____                            |
| Trường học _____                              |
| Điện thoại di động _____                      |
| Điện thoại di động _____                      |
| Số điện thoại nơi làm việc của cha mẹ _____   |
| Số điện thoại nơi làm việc của cha mẹ _____   |
| Bảo mẫu _____                                 |
| Hàng xóm _____                                |
| Khác _____                                    |
| _____   |

| Số điện thoại cá nhân                         |
|---|
| Bác sĩ khám chữa cho người trưởng thành _____ |
| Bác sĩ khám chữa cho trẻ nhỏ _____            |
| Bác sĩ thú y _____                            |
| Trường học _____                              |
| Điện thoại di động _____                      |
| Điện thoại di động _____                      |
| Số điện thoại nơi làm việc của cha mẹ _____   |
| Số điện thoại nơi làm việc của cha mẹ _____   |
| Bảo mẫu _____                                 |
| Hàng xóm _____                                |
| Khác _____                                    |
| _____   |

## Phụ Lục B: Thẻ số điện thoại khẩn cấp địa phương

Thực hiện tạo bản sao cho bản thân và gia đình. Giữ một bản sao gần điện thoại và một trong ví của mỗi thành viên trong gia đình.



| Số điện thoại địa phương<br>Sacramento (916)          |
|---|
| <b>Số khẩn cấp</b>                                    |
| Cảnh Sát/Cứu Hỏa/Cứu Hộ.....911                       |
| TTY (thành phố Sacramento).....732-0110               |
| <b>Số điện thoại di động</b>                          |
| Thành Phố Sacramento.....264-5151                     |
| Những nơi khác trong quận<br>Sacramento..... 874-5111 |
| Kiểm Soát Chất Độc.....800-222-1222                   |
| <b>Số điện thoại không khẩn cấp</b>                   |
| Cảnh Sát .....808-5471                                |
| Cảnh Sát Trường ..... 874-5115                        |
| SMUD ..... 888-742-7683                               |
| Dịch vụ 24 giờ của PG&E..... 800-743-5000             |

| Số điện thoại địa phương<br>Sacramento (916)         |
|--|
| <b>Số khẩn cấp</b>                                   |
| Cảnh Sát/Cứu Hỏa/Cứu Hộ.....911                      |
| TTY (thành phố Sacramento).....732-0110              |
| <b>Số điện thoại di động</b>                         |
| Thành Phố Sacramento.....264-5151                    |
| Những nơi khác trong quận<br>Sacramento.....874-5111 |
| Kiểm Soát Chất Độc.....800-222-1222                  |
| <b>Số điện thoại không khẩn cấp</b>                  |
| Cảnh Sát .....808-5471                               |
| Cảnh Sát Trường ..... 874-5115                       |
| SMUD ..... 888-742-7683                              |
| Dịch vụ 24 giờ của PG&E..... 800-743-5000            |

| Số điện thoại địa phương<br>Sacramento (916)         |
|--|
| <b>Số khẩn cấp</b>                                   |
| Cảnh Sát/Cứu Hỏa/Cứu Hộ.....911                      |
| TTY (thành phố Sacramento).....732-0110              |
| <b>Số điện thoại di động</b>                         |
| Thành Phố<br>Sacramento.....264-5151                 |
| Những nơi khác trong quận<br>Sacramento.....874-5111 |
| Kiểm Soát Chất Độc.....800-222-1222                  |
| <b>Số điện thoại không khẩn cấp</b>                  |
| Cảnh Sát .....808-5471                               |
| Cảnh Sát Trường ..... 874-5115                       |
| SMUD ..... 888-742-7683                              |
| Dịch vụ 24 giờ của PG&E..... 800-743-5000            |

| Số điện thoại địa phương<br>Sacramento (916)          |
|---|
| <b>Số khẩn cấp</b>                                    |
| Cảnh Sát/Cứu Hỏa/Cứu Hộ.....911                       |
| TTY (thành phố Sacramento).....732-0110               |
| <b>Số điện thoại di động</b>                          |
| Thành Phố Sacramento.....264-5151                     |
| Những nơi khác trong quận<br>Sacramento..... 874-5111 |
| Kiểm Soát Chất Độc.....800-222-1222                   |
| <b>Số điện thoại không khẩn cấp</b>                   |
| Cảnh Sát .....808-5471                                |
| Cảnh Sát Trường .....874-5115                         |
| SMUD ..... 888-742-7683                               |
| Dịch vụ 24 giờ của PG&E..... 800-743-5000             |

# Phụ lục C: Số điện thoại khẩn cấp địa phương

Tất cả các số đều có mã vùng (916) trừ khi được ghi chú khác.

## Số khẩn cấp

|   |                 |
|---|-----------------|
| Cảnh Sát/Cứu Hỏa/Cứu Hộ .....                 | <b>911</b>      |
| TTY (thành phố Sacramento) .....              | <b>732-0110</b> |
| Số điện thoại di động                         |                 |
| Trong thành phố Sacramento .....              | <b>264-5151</b> |
| Từ những nơi khác trong quận Sacramento ..... | <b>874-5111</b> |

## Số điện thoại không khẩn cấp

|  |                     |
|--|---------------------|
| 2-1-1 Thành phố và quận Sacramento (dịch vụ giới thiệu thông tin 24 giờ) ..... | <b>211</b>          |
| TTY .....  | <b>446-1434</b>     |
| 3-1-1 Thành phố và quận Sacramento (dịch vụ giới thiệu thông tin 24 giờ) ..... | <b>311</b>          |
| TTY .....  | <b>808-8563</b>     |
| Người Điều Hành Quận Sacramento .....  | <b>875-5000</b>     |
| Cảnh Sát Trưởng Quận Sacramento .....  | <b>874-5115</b>     |
| TTY .....  | <b>874-7128</b>     |
| Cảnh Sát Citrus Heights .....  | <b>727-5500</b>     |
| Cảnh Sát Elk Grove .....   | <b>714-5115</b>     |
| Cảnh Sát Folsom .....  | <b>355-7231</b>     |
| Cảnh Sát Galt .....  | <b>209-366-7000</b> |
| Cảnh Sát Rancho Cordova .....  | <b>362-5115</b>     |
| Cảnh Sát Thành Phố Sacramento .....  | <b>264-5471</b>     |

## Những số điện thoại khác

|  |                            |
|--|----------------------------|
| Người mất tích .....   | <b>800-222-FIND (3463)</b> |
| (3463) Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ .....  | <b>800-733-2767</b>        |
| Cảnh Báo Tội Phạm .....  | <b>443-HELP (4357)</b>     |
| Kiểm Soát Chất Độc .....   | <b>800-222-1222</b>        |
| Cơ Quan Nước Quận Sacramento<br>(gọi để báo cáo đường ống nước bị vỡ hoặc ngập lụt đô thị) ..... | <b>875-7246</b>            |
| Dịch vụ khách hàng SMUD từ Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối .....                           | <b>888-742-7683</b>        |
| Thông tin mất điện 24/24 của SMUD .....  | <b>888-456-7683</b>        |
| Dịch vụ 24 giờ của PG&E .....  | <b>800-743-5000</b>        |

## Số điện thoại cá nhân

Thêm thông tin của quý vị vào chỗ trống.

### Y Tế

Bác sĩ khám chữa cho người trưởng thành \_\_\_\_\_

Bác sĩ khám chữa cho trẻ nhỏ \_\_\_\_\_

Bác sĩ thú y \_\_\_\_\_

### Liên hệ khẩn cấp

Ngoài tiểu bang \_\_\_\_\_

Gia đình \_\_\_\_\_

Hàng xóm \_\_\_\_\_

### Sơ tán và đoàn tụ

Nhà Riêng \_\_\_\_\_

Trường học \_\_\_\_\_

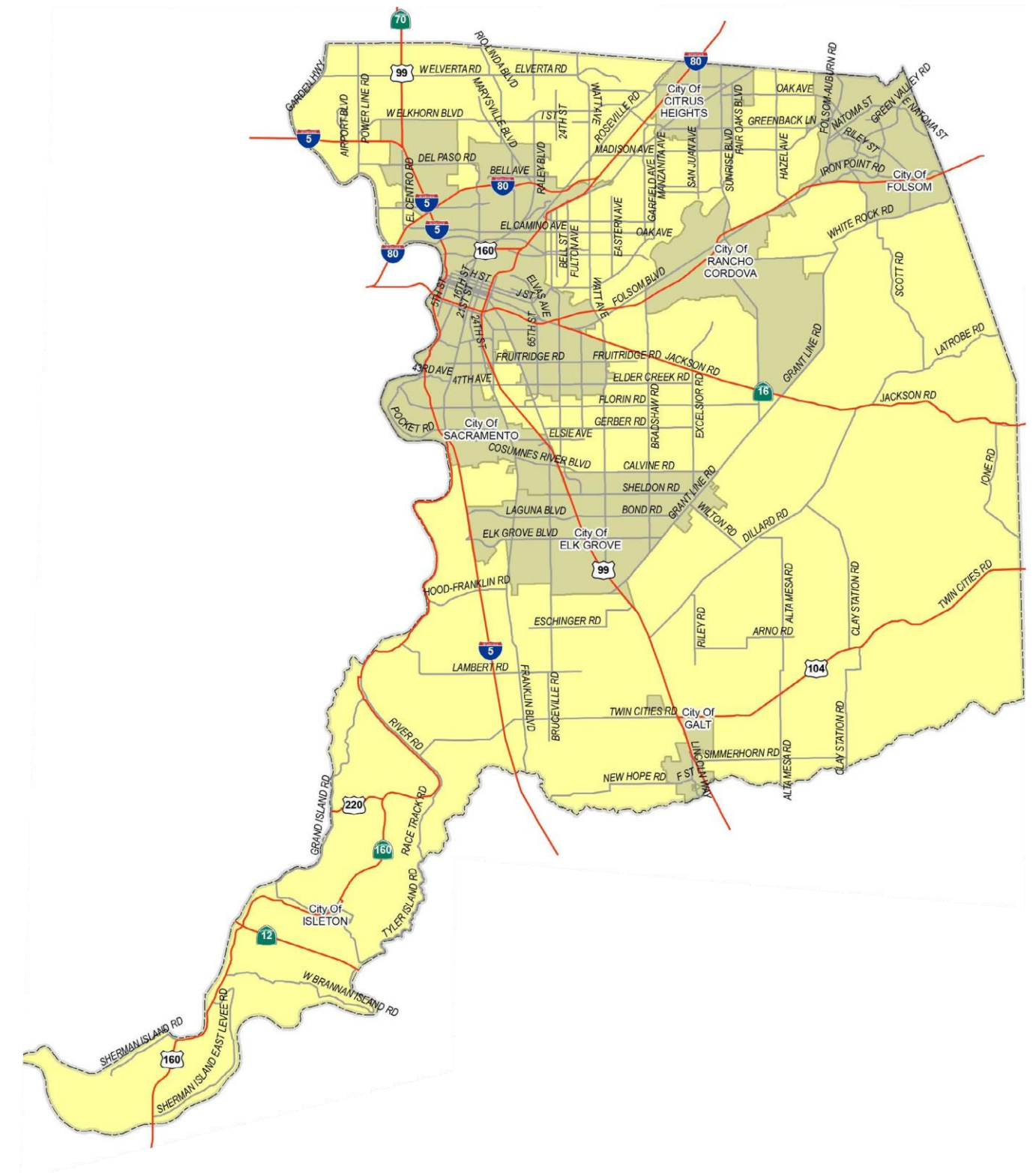
Số điện thoại làm việc của cha mẹ \_\_\_\_\_

Số điện thoại làm việc của cha mẹ \_\_\_\_\_

Bảo mẫu \_\_\_\_\_

Khác \_\_\_\_\_

# Phụ lục D: Bản đồ Quận Sacramento







## Sở Y Tế Quận Sacramento và Văn Phòng Dịch Vụ Khẩn Cấp

“Tài liệu này được tài trợ chuẩn bị bởi Ban Quản Lý Chương Trình Trợ Cấp của FEMA, Bộ An Ninh Nội Địa Hoa Kỳ. Quan điểm hoặc ý kiến được thể hiện trong tài liệu này là của tác giả và không nhất thiết đại diện cho quan điểm chính thức hoặc chính sách của Ban Quản Lý Chương Trình Trợ Cấp của FEMA hoặc Bộ An Ninh Nội Địa Hoa Kỳ.”

HỘI ĐỒNG GIÁM SÁT QUẬN SACRAMENTO  
GIÁM ĐỐC ĐIỀU HÀNH QUẬN SACRAMENTO  
CÁN BỘ Y TẾ QUẬN SACRAMENTO  
SỞ Y TẾ QUẬN SACRAMENTO UC DAVIS HEALTH

Quý vị có thể xem hoặc tải xuống hướng dẫn này trực tuyến tại [sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx](https://sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx). Thông tin bổ sung có sẵn từ Nhóm Ứng Phó Với Tình Huống Khẩn Cấp Tại Cộng Đồng Khu Vực Sacramento (CERT) tại [sfdcercert.com](https://sfdcercert.com).

Tập tài liệu này được hợp tác chuẩn bị bởi Văn Phòng Dịch Vụ Khẩn Cấp Quận Sacramento, UC Davis Health và một số cơ quan và phòng ban ứng phó khẩn cấp khác tại Quận Sacramento.

# Số điện thoại địa phương quan trọng

Tất cả các số đều có mã vùng (916) trừ khi được ghi chú khác.

## Số khẩn cấp

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| Cảnh Sát/Cứu Hỏa/Cứu Hộ .....    | 911      |
| TTY (thành phố Sacramento) ..... | 732-0110 |

## Số điện thoại di động

|   |          |
|---|----------|
| Trong thành phố Sacramento .....              | 264-5151 |
| Từ những nơi khác trong quận Sacramento ..... | 874-5111 |

## Số điện thoại không khẩn cấp

|  |              |
|--|--------------|
| <b>2-1-1</b> Thành phố và quận Sacramento (dịch vụ giới thiệu thông tin 24 giờ)..... | 211          |
| TTY.....   | 446-1434     |
| <b>3-1-1</b> Thành phố và quận Sacramento (dịch vụ giới thiệu thông tin 24 giờ)..... | 311          |
| TTY.....   | 808-8563     |
| Người Điều Hành Quận Sacramento .....  | 875-5000     |
| Cảnh Sát Trưởng Quận Sacramento.....   | 874-5115     |
| TTY.....   | 874-7128     |
| Cảnh Sát Citrus Heights .....  | 727-5500     |
| Cảnh Sát Elk Grove .....   | 714-5115     |
| Cảnh Sát Folsom .....  | 355-7231     |
| Cảnh Sát Galt .....  | 209-366-7000 |
| Cảnh Sát Rancho Cordova .....  | 362-5115     |
| Cảnh Sát Thành Phố Sacramento .....  | 264-5471     |

## Những số điện thoại khác

|  |                     |
|--|---------------------|
| Người mất tích .....   | 800-222-FIND (3463) |
| Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ .....   | 800-733-2767        |
| Cảnh Báo Tội Phạm .....  | 443-HELP (4357)     |
| Kiểm Soát Chất Độc .....   | 800-222-1222        |
| Cơ Quan Nước Quận Sacramento<br>(gọi để báo cáo đường ống nước bị vỡ hoặc ngập lụt đô thị) ..... | 875-7246            |
| Dịch vụ khách hàng SMUD từ Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối .....                           | 888-742-7683        |
| Thông tin mất điện 24/24 của SMUD .....  | 888-456-7683        |
| Dịch vụ 24 giờ của PG&E .....  | 800-743-5000        |

Quý vị có thể xem hoặc tải xuống hướng dẫn này trực tuyến tại [sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx](https://sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx).

