

Văn Phòng Dịch Vụ Khách Cấp Hạng San Diego

# Kế Hoạch Phòng Chống Thảm Họa Cho Gia Đình và Hướng Dẫn Tồn Tại Cho Cá Nhân



# Kế Hoạch Phòng Chống Thảm Họa Cho Gia Đình và Hướng Dẫn Tồn Tại Cho Cá Nhân

## I. CHUẨN BỊ

### Họp gia Đình

Mỗi năm ít nhất một lần, tổ chức một buổi họp gia đình để thảo luận và cập nhật kế hoạch phòng chống thảm họa. Hãy xác định xem cần phải có thêm những huấn luyện, thiết bị và các đồ cần dùng nào. Thực hành! Thỉnh thoảng các buổi tập luyện có thể cải thiện thời gian phản ứng và giúp tránh sự hoảng loạn trong tình huống khẩn cấp thực tế. cấp thực tế.

#### A. Biết cách và nơi tắt các ổ điện, nước và gas.

Vị trí Khóa Nước Chính: \_\_\_\_\_

Vị trí Khóa Gas\*: \_\_\_\_\_

Vị trí Cờ-lê: \_\_\_\_\_

Vị trí nơi Mở Cửa Gara Bằng Tay: \_\_\_\_\_

Vị trí của các Tiện Ích Khác: \_\_\_\_\_

\* Không tắt gas trừ khi bạn nghi ngờ có sự rò rỉ.

#### B. Trên một trang giấy riêng, vẽ sơ đồ nhà của bạn chỉ ra vị trí của các cửa thoát và cửa sổ, nơi ngắt các tiện ích, dụng cụ cấp cứu, và các nguồn cung cấp dành cho trường hợp khẩn cấp. Hãy bảo đảm rằng MỌI NGƯỜI trong nhà bạn đều biết bản đồ này. Đưa bản đồ này cho những người trông trẻ và khách đến nhà xem khi bạn không ở trong nhà.

#### C. Các địa điểm tập họp: Hãy thiết lập hai địa điểm để bạn và gia đình bạn có thể gặp nhau sau khi có tình trạng khẩn cấp. Một địa điểm ngay phía ngoài nhà bạn, ví dụ: hộp thư của nhà hàng xóm, hoặc công viên cộng đồng VÀ một địa điểm khác ngoài cộng đồng của bạn trong trường hợp bạn không thể quay về nhà.

Địa Điểm Gần Nhà: \_\_\_\_\_

Địa Điểm Cách xa Nhà: \_\_\_\_\_

#### D. Địa chỉ liên hệ ngoài tiểu bang: Tên và số điện thoại của một người ở bên ngoài tiểu bang để cho mọi người trong gia đình gọi và thông báo địa điểm và tình trạng của họ. Mọi người đều phải nhớ số điện thoại này!

Tên: \_\_\_\_\_

Địa điểm: \_\_\_\_\_ Điện thoại: ( ) \_\_\_\_\_

#### E. Chính sách phòng chống thảm họa tại trường của con bạn là gì?

---

---

---

Các mẫu đơn thỏa thuận y tế cho con bạn có đầy đủ và còn hữu hiệu không? \_\_\_\_\_

Các mẫu đơn này được để ở đâu? \_\_\_\_\_

#### F. Lập một Bộ Công Cụ Cung Cấp cho Tình Trạng Khẩn Cấp Tại Nhà. Để bộ công cụ này ở một nơi thuận tiện và dễ lấy. Xem Phần VII để biết thêm chi tiết về những gì để trong Bộ Công Cụ Cung Cấp cho Tình Trạng Khẩn Cấp Tại Nhà.

Vị trí của Bộ Công Cụ Cung Cấp cho Tình Trạng Khẩn Cấp Tại Nhà: \_\_\_\_\_

**SỰ SẴN SÀNG BẮT ĐẦU TỪ BẠN!**



# Kế Hoạch Phòng Chống Thảm Họa Cho Gia Đình và Hướng Dẫn Tồn Tại Cho Cá Nhân

## II. ĐÀO TẠO

- A. Học cách bảo vệ bản thân tránh các vật rơi xuống, khói, lửa, hơi độc, v.v.
- B. Học cách Cấp Cứu/CPR

(Những) Người Đã Được Đào Tạo:

Tên: \_\_\_\_\_ Ngày Đào Tạo Hết Hạn: \_\_\_\_\_

Tên: \_\_\_\_\_ Ngày Đào Tạo Hết Hạn: \_\_\_\_\_

## III. TRƯỚC MỘT CUỘC THẢM HỌA

Có nhiều dạng thảm họa khác nhau, như động đất, cháy, lụt, tai nạn máy bay, tràn hóa chất, và nổ; những thảm họa này hiếm khi có cảnh báo và có sức phá hoại như nhau đối với các nạn nhân. Mặc dù hướng dẫn này chủ yếu là về sự chuẩn bị cho động đất, các bước bạn thực hiện sẽ giúp gia đình bạn chuẩn bị cho bất kỳ loại thảm họa nào mà có thể tấn công cộng đồng của bạn. Để có thêm thông tin về sự sẵn sàng phòng chống thảm họa tại địa phương cho gia đình, trường học và công sở của bạn, hãy vào trang [www.ReadySanDiego.org](http://www.ReadySanDiego.org).

- A. Hãy đăng ký số điện thoại di động, số điện thoại IP, và địa chỉ email của bạn với dịch vụ AlertSanDiego.
- B. Hãy kiểm tra ngôi nhà của bạn. Xác định các mối nguy tiềm ẩn và các đường di tản.
- C. Gắn chặt bình nước nóng và đồ đạc cao hoặc nặng vào đỉnh tán trên tường.
- D. Chuyển các vật nặng xuống các kệ thấp hơn.
- E. Lắp những cái kẹp, chốt cửa và các thiết bị khóa khác trên các cửa tủ.
- F. Tạo chỗ đỡ chắc chắn và các kết nối để co giãn cho các thiết bị gas.
- G. Loại bỏ hoặc cách ly và gia cố các vật liệu dễ cháy.
- H. Xem lại và thực hành bản kế hoạch này.



Các số điện thoại cố định được liệt kê và không được liệt kê đã được đăng ký. Việc đăng ký mang lại khả năng cao hơn rằng bạn sẽ nhận được thông báo về tình trạng khẩn cấp. Việc đăng ký nhanh chóng và đơn giản tại [www.ReadySanDiego.org](http://www.ReadySanDiego.org).

## IV. TRONG KHI ĐỘNG ĐẤT

- A. Nếu bạn đang ở trong nhà HÃY Ở LẠI ĐÓ. Tránh xa cửa sổ, giá sách và các giá đỡ cao hoặc treo lơ lửng. Chui xuống dưới một chiếc bàn chắc chắn và giữ lấy nó. Chuẩn bị di chuyển cùng với chiếc bàn và Giữ nguyên vị trí đó cho đến khi động đất chấm dứt và đã an toàn để chuyển sang chỗ khác. Nếu không có chiếc bàn nào để chui vào, cố gắng đứng ở một góc nhà. Đề ý các vật rơi, bay và trượt, và đặc biệt cẩn thận xung quanh các cửa sổ vì chúng có thể bị vỡ vụn trong khi xảy ra động đất.

**LƯU Ý:** Nếu bạn đang ở trong một căn nhà di động dựa trên khung đỡ A-Frame, hãy lên giường hoặc ghé xô-pha và che chắn đầu và mặt của bạn. Nếu căn nhà di động trượt khỏi khung đỡ, sàn nhà có thể bị đâm thủng và gây ra chấn thương.

- B. Nếu bạn đang ở bên ngoài nhà, hãy chuyển đến một khu vực trống cách xa các tòa nhà, cây cối, cột điện, tường gạch hoặc tường khối và các vật khác mà có thể rơi.
- C. Nếu bạn đang ở trong xe, hãy dừng lại và ở trong đó cho đến khi động đất kết thúc. Không dừng gần cây cối, các đường điện, trên hoặc dưới cầu.
- D. Nếu bạn đang ở trong tòa nhà nhiều tầng, hãy chui xuống dưới một chiếc bàn và ở đó, hoặc cúi mình núp tại bức tường trong nhà cho đến khi hết động đất. **KHÔNG SỬ DỤNG THANG MÁY ĐỂ DI TÀN.** Hãy sử dụng cầu thang bộ.
- E. Nếu bạn đang ở trong cửa hàng, hãy chui xuống dưới một chiếc bàn hoặc một vật chắc chắn. Không dừng lại dưới bất kỳ vật gì mà có thể rơi. **ĐỪNG VỘI CHẠY RA CỬA THOÁT.** Hãy chọn cửa thoát một cách cẩn thận.

**SỰ SẴN SÀNG BẮT ĐẦU TỪ BẠN!**



# Kế Hoạch Phòng Chống Thảm Họa Cho Gia Đình và Hướng Dẫn Tồn Tại Cho Cá Nhân

## V. NẾU BẠN SƠ TÁN

A. Hãy mang theo:

- Thuốc và bộ dụng cụ cấp cứu
- Đèn pin, ra-dô và pin
- Các tài liệu quan trọng và tiền mặt
- Chăn và quần áo phụ
- Các đồ vật vệ sinh cá nhân
- Bất kỳ vật gì mà bạn cảm thấy cần thiết (vd: ảnh, vật gia truyền, nữ trang, v.v.)

B. Hãy sắp xếp cho các vật nuôi

## VI. SAU MỘT THẢM HỌA

A. Hãy đi giày nặng ngay lập tức để tránh bị chấn thương do bước trên kính.

B. Tìm nguồn chiếu sáng, như đèn pin, nếu cần thiết.

C. Hãy kiểm tra xem có bị chấn thương không và thực hiện cấp cứu.

D. Kiểm tra xem có bị cháy và các nguy cơ cháy không.

- Người xem có rò rỉ gas không, bắt đầu từ bình nước nóng. Nếu bạn ngửi thấy mùi gas, nghe thấy tiếng xì hoặc nghi ngờ có sự rò rỉ, hãy tắt khóa gas chính, mở cửa sổ và rời khỏi căn nhà một cách cẩn thận. **KHÔNG BẬT HOẠC TẮT ĐÈN. KHÔNG BẬT ĐIÊM.**

**LƯU Ý:** Không tắt gas trừ khi bạn nghi ngờ có sự rò rỉ. Chỉ công ty gas mới có thể khôi phục dịch vụ.

- Nếu cần thiết, hãy tắt hệ thống điện tại cầu dao tổng hoặc hộp cầu chì.

E. Kiểm tra tại các nhà hàng xóm.

F. Nghe hướng dẫn qua ra-dô. Bảng Tầng Cảnh Báo Khẩn Cấp chính của Hạt San Diego là KOGO AM 600. Bảng tầng phụ là KLSA AM 1360.

G. Không chạm vào các đường dây điện bị rơi xuống hoặc các vật tiếp xúc với các đường dây bị rơi xuống. Không đứng trong nước gần các đường dây bị rơi xuống.

H. Loại bỏ các mảnh vụn bị rơi xuống mà có thể gây ra chấn thương cho người.

I. Quan sát nhà, mái và ống khói xem có bị hư hại không.

J. Không sử dụng điện thoại trừ trường hợp khẩn cấp. Chỉ gọi 911 cho các trường hợp khẩn cấp đe dọa tính mạng. Có điện thoại analog cắm dây trong trường hợp mất điện, nhưng các đường điện thoại vẫn hoạt động.

K. Để có thông tin phòng chống thảm họa chung và mới nhất trong ngày, hãy gọi 211.

L. Hãy chuẩn bị cho các dư chấn.

M. Mở các phòng kho và tủ chén cẩn thận vì các đồ vật có thể bị rơi hoặc trở nên xáo trộn.

N. Hợp tác với các nhân viên an toàn công cộng.

**SỰ SẴN SÀNG BẮT ĐẦU TỪ BẠN!**



# Kế Hoạch Phòng Chống Thảm Họa Cho Gia Đình và Hướng Dẫn Tồn Tại Cho Cá Nhân

O. Hãy chuẩn bị di tản khi cần thiết.

P. KHÔNG ĐI NGẦM CẢNH CHUNG QUANH!

## VII. CÁC NGUỒN CUNG CẤP KHẨN CẤP CHO GIA ĐÌNH

Danh sách này chứa các đồ vật thường có sẵn trong gia đình bạn. Chúng tôi khuyến các đồ vật này phải được sắp xếp và đặt cùng với nhau để có thể lấy dễ dàng trong khi có tình trạng khẩn cấp. Các đồ vật khẩn cấp phải đủ để dùng cho bạn, gia đình bạn và các vật nuôi **tối thiểu 72 tiếng**. Cần có hai (2) tuần thuốc kê theo toa bác sĩ và thuốc cần thiết bán tại quầy.

### Cơ bản

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nước * – tối thiểu 1 ga-lông cho mỗi người mỗi ngày                                       | <input type="checkbox"/> Chăn hoặc túi ngủ cho từng người trong gia đình         |
| <input type="checkbox"/> Thực phẩm không bị hỏng *   | <input type="checkbox"/> Ra-dô – loại xách tay, cùng với pin dự trữ              |
| <input type="checkbox"/> Bộ dụng cụ và hướng dẫn cấp cứu   | <input type="checkbox"/> Các loại thuốc theo đơn và thuốc phổ cập bán tại quầy * |
| <input type="checkbox"/> Đồ mở hộp – loại không chạy điện  | <input type="checkbox"/> Các thiết bị bổ sung – kính, răng giả, trợ thính        |
| <input type="checkbox"/> Đồng hồ đeo tay hoặc treo tường – loại không chạy điện                                    | <input type="checkbox"/> Đèn pin – pin và bóng đèn dự trữ                        |
| <input type="checkbox"/> Điện thoại analog cắm dây   | <input type="checkbox"/> Bình chữa cháy – loại đa chức năng có dán nhãn “ABC”    |
| <input type="checkbox"/> Tiền mặt  | <input type="checkbox"/> Còi   |
| <input type="checkbox"/> Các tài liệu quan trọng   | <input type="checkbox"/> Mặt nạ chắn bụi   |
| <input type="checkbox"/> Các đồ vật giải trí cho người lớn (vd: bộ bài) và trẻ nhỏ (vd: sách màu cùng với bút màu) |  |

\* Thay đổi thực phẩm, nước và thuốc quá hạn nếu cần thiết. Hãy nhớ xét đến các nhu cầu đặc biệt của từng người trong gia đình: trẻ sơ sinh, người già, người khuyết tật, người bị dị ứng. Tránh các loại thực phẩm mặn vì chúng sẽ làm cho bạn khát.

### Các Lời Khuyên Về Nước

Tốt nhất là lưu trữ nước trước khi thảm họa, trong các thùng chứa thích hợp. Nếu không có nước lọc, phải đun sôi nước ít nhất 1 phút, hãy nhớ một phần nước sẽ bay hơi. Để cho nước nguội hoàn toàn trước khi sử dụng.

### Các Nguồn Cung Cấp Vệ Sinh

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Các túi rác lớn bằng nhựa để chứa rác thải, vệ sinh và bảo vệ |   |
| <input type="checkbox"/> Giấy ướt  | <input type="checkbox"/> Các nguồn cung cấp cho phụ nữ      |
| <input type="checkbox"/> Xà phòng rửa tay và các chất tẩy rửa lỏng                     | <input type="checkbox"/> Các nguồn cung cấp cho trẻ sơ sinh |
| <input type="checkbox"/> Nước gội đầu  | <input type="checkbox"/> Giấy vệ sinh và khăn giấy          |
| <input type="checkbox"/> Thuốc và bàn chải đánh răng                                   | <input type="checkbox"/> Chất khử mùi                       |

### An toàn

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Dao, dao cạo và dụng cụ đa chức năng   | <input type="checkbox"/> Găng tay dày cho từng người lớn         |
| <input type="checkbox"/> Quần áo – thay đổi đầy đủ cho từng người trong gia đình<br>(Tốt hơn là quần dài và áo dài tay để bảo vệ) | <input type="checkbox"/> Giày nặng cho từng người trong gia đình |

SỰ SẴN SÀNG BẮT ĐẦU TỪ BẠN!



# Kế Hoạch Phòng Chống Thảm Họa Cho Gia Đình và Hướng Dẫn Tồn Tại Cho Cá Nhân

## Nấu ăn

- Các túi nhựa - nhiều kích thước, có thể dán mép lại
- Đĩa giấy, dụng cụ bằng nhựa, khăn giấy
- Nồi (để nấu ăn) - ít nhất hai
- Lò nướng hoặc lò gas; than và bật lửa hoặc chất đốt propan (**chỉ dùng bên ngoài**); bếp lò Sterno®

## Vật nuôi

- Nơi chứa
- Thức ăn
- Thuốc
- Các tài liệu quan trọng như các chứng nhận tiêm vac-xin và giấy cấp phép
- Cỏ có nhãn định danh và bộ đai hoặc dây buộc
- Nước
- Các đồ vật vệ sinh – Rom hoặc hộp rom nếu thích hợp

## Bộ dụng cụ để tồn tại cho xe hơi

- Thực phẩm không bị hỏng
- Pháo sáng
- Nước đóng chai
- Bộ dụng cụ và hướng dẫn cấp cứu
- Bình chữa cháy
- Chăn
- Các túi nhựa có thể dán mép
- Đèn pin cùng với pin
- Các dụng cụ và ống vòi cao su
- Các loại thuốc quan trọng
- Khăn ướt và khăn giấy
- Quần áo phụ

## VIII. CÁC SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG

### CHỈ SỬ DỤNG DUNG "911" CHO CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP ĐE DỌA TÍNH MẠNG

PHÒNG CHỮA CHÁY KHÔNG KHẨN CẤP: \_\_\_\_\_

CƠ QUAN THỰC THI PHÁP LUẬT KHÔNG KHẨN CẤP: \_\_\_\_\_

BÁC SỸ CHÍNH: \_\_\_\_\_

CÔNG TY GAS: \_\_\_\_\_

CÔNG TY ĐIỆN: \_\_\_\_\_

CÔNG TY NƯỚC: \_\_\_\_\_

ĐỊA CHỈ LIÊN HỆ NGOÀI TIỂU BANG: \_\_\_\_\_

KIỂM SOÁT CHẤT ĐỘC: (858) 715 – 6300 \_\_\_\_\_

CÁC SỐ ĐIỆN THOẠI KHÁC: \_\_\_\_\_

SỰ SẴN SÀNG BẮT ĐẦU TỪ BẠN! 

# Kế Hoạch Phòng Chống Thảm Họa Cho Gia Đình và Hướng Dẫn Tồn Tại Cho Cá Nhân

## IX. Hãy thực hành kế hoạch của bạn cùng với cả gia đình

- A.** Thực hành giúp mọi người cảm thấy ít bị mất định hướng hơn và tổ chức tốt hơn trong trường hợp có thảm họa - ngay cả khi vào giữa đêm.
- B.** Hãy bảo đảm rằng gia đình bạn biết nơi để bình cứu hỏa, van gas và nước, và cầu dao tổng.
- C.** Cập nhật Bản Kế Hoạch Phòng Chống Thảm Họa Dành Cho Gia Đình hàng năm.
- Kiểm tra lại các số điện thoại và thông tin cá nhân của mọi người được liệt kê trong bản kế hoạch.
  - In các bản sao cập nhật cho mọi người trong gia đình.
- D.** Trong trường hợp khẩn cấp, bạn phải biết bản kế hoạch phòng chống thảm họa của trường học.
- Hãy xác định cần có những gì để trao con bạn cho người đại diện nếu bạn không thể tự đến đó.
  - Hãy bảo đảm rằng nhà trường biết thông tin liên hệ hiện tại của bạn và những người được ủy quyền đón con bạn.
- E.** Hãy kiểm tra nội dung của các bộ dụng cụ khẩn cấp của bạn.
- Thay pin cho đèn pin và đài xách tay; thay pin dự trữ.
  - Bổ sung bộ dụng cụ khẩn cấp của bạn. Thay nước đóng chai; bảo đảm rằng tất cả thực phẩm vẫn an toàn để ăn và thuốc chưa quá hạn.

Mọi người trong gia đình phải cầm một bản sao thông tin quan trọng này:

### THÔNG TIN LIÊN HỆ KHẨN CẤP

Địa Chỉ Liên Hệ Ngoài Tiểu Bang

Tên: \_\_\_\_\_

Điện thoại: \_\_\_\_\_

Nơi Gặp Mặt Gần Nhà:

\_\_\_\_\_

Nơi Gặp Mặt ở Bên Ngoài Khu Vực:

\_\_\_\_\_

Hãy gọi 2-1-1 để có thông tin về chỗ ẩn náu

### THÔNG TIN LIÊN HỆ KHẨN CẤP

Địa Chỉ Liên Hệ Ngoài Tiểu Bang

Tên: \_\_\_\_\_

Điện thoại: \_\_\_\_\_

Nơi Gặp Mặt Gần Nhà:

\_\_\_\_\_

Nơi Gặp Mặt ở Bên Ngoài Khu Vực:

\_\_\_\_\_

Hãy gọi 2-1-1 để có thông tin về chỗ ẩn náu

### THÔNG TIN LIÊN HỆ KHẨN CẤP

Địa Chỉ Liên Hệ Ngoài Tiểu Bang

Tên: \_\_\_\_\_

Điện thoại: \_\_\_\_\_

Nơi Gặp Mặt Gần Nhà:

\_\_\_\_\_

Nơi Gặp Mặt ở Bên Ngoài Khu Vực:

\_\_\_\_\_

Hãy gọi 2-1-1 để có thông tin về chỗ ẩn náu

### THÔNG TIN LIÊN HỆ KHẨN CẤP

Địa Chỉ Liên Hệ Ngoài Tiểu Bang

Tên: \_\_\_\_\_

Điện thoại: \_\_\_\_\_

Nơi Gặp Mặt Gần Nhà:

\_\_\_\_\_

Nơi Gặp Mặt ở Bên Ngoài Khu Vực:

\_\_\_\_\_

Hãy gọi 2-1-1 để có thông tin về chỗ ẩn náu

**SỰ SẴN SÀNG BẮT ĐẦU TỪ BẠN!**



# Kế Hoạch Phòng Chống Thảm Họa Cho Gia Đình và Hướng Dẫn Tồn Tại Cho Cá Nhân

## LƯU Ý:

Thông tin được trình bày trong tài liệu này được coi là chính xác và có giá trị thực tiễn trong việc chuẩn bị phòng chống thảm họa, tuy nhiên, chúng tôi không bảo đảm rằng hướng dẫn được trình bày sẽ mang lại sự bảo vệ.

Hạt San Diego, Văn phòng Dịch vụ Khẩn cấp Hạt San Diego, Tổ chức Dịch vụ Khẩn cấp Thống nhất Hạt San Diego, Hội đồng Khẩn cấp Thống nhất và từng nhân viên của tổ chức, các nhân viên, và các cơ quan, không chịu trách nhiệm pháp lý cho sự chính xác, hoàn chỉnh, hoặc hữu ích của bất kỳ thông tin, sản phẩm hoặc quy trình nào được trình bày ở đây, hoặc cho bất kỳ các chấn thương hoặc thiệt hại nào phát sinh từ bất kỳ thảm họa hoặc sự cố nào dẫn đến việc sử dụng hoặc ứng dụng thông tin, các sản phẩm hoặc quy trình được mô tả hoặc trình bày ở đây.



**Văn Phòng Dịch Vụ Khẩn Cấp Hạt San Diego**

**Điện Thoại:** (858) 565-3490

**Trang Web:** [www.ReadySanDiego.org](http://www.ReadySanDiego.org)

## Ban Điều Hành Hạt San Diego

**Greg Cox**  
Quận 1

**Dianne Jacob**  
Quận 2

**Pam Slater-Price**  
Quận 3

**Ron Roberts**  
Quận 4

**Bill Horn**  
Quận 5

Ảnh trang bìa được cung cấp bởi Robert A. Eplett/Cal-EMA

Được mua bằng tài trợ bởi Bộ An Ninh Nội Địa Mỹ

**SỰ SẴN SÀNG BẮT ĐẦU TỪ BẠN!**

