

**Höông Dähn Chuẩn Bò
Sähn Sang Cho Tröông
Höp Khähn Cáp vung Denver**

Tháng Möôi Möi 2001

Tháng Mười Một 2001

Kính gửi các Cư dân Denver:

Những cuộc tấn công khủng bố chống lại nước Mỹ gần đây nhắc nhở mọi người trong xã hội ta phải đặt câu hỏi, “Làm thế nào gia đình và cộng đồng chúng ta có thể chuẩn bị kỹ càng hơn trong trường hợp khẩn cấp?”

Tài liệu Hướng Dẫn Chuẩn Bị Sẵn Sàng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp của Quận và Thành Phố Denver được biên soạn cho các cư dân, và sẽ giúp bạn và gia đình bạn chuẩn bị kỹ càng hơn cho tất cả các dạng tình huống khẩn cấp, từ trường hợp lo ngại về khủng bố sinh học. Tài liệu này hướng dẫn cách lập kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp, thu xếp nơi ở của bạn và chuẩn bị sẵn sàng và cung cấp những tin tức cơ bản về những gì cần phải làm trước, trong và sau bất kỳ tình huống khẩn cấp chung nào.

Mặc dù chúng ta không phải lúc nào cũng phòng ngừa được các trường hợp khẩn cấp, nhưng với tổ chức sẵn sàng, gia đình và cộng đồng, có nhiều việc chúng ta có thể làm để chuẩn bị tốt hơn. Tôi đề nghị tất cả các cư dân Denver hãy dành chút thời gian đọc tài liệu Hướng Dẫn này. Tôi cũng khuyến khích bạn giúp những người khác, ví dụ như các công nhân cao niên và những người năng cần giúp đỡ để giúp họ chuẩn bị kỹ càng hơn cho trường hợp khẩn cấp. Tôi hy vọng bạn sẽ thấy tài liệu Hướng Dẫn Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Trường Hợp Khẩn Cấp này là bổ ích. Tài liệu hướng dẫn này cũng có tin tức bổ sung về trường hợp khẩn cấp có trên những liên kết trang web “Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Trường Hợp Khẩn Cấp” (“Emergency Preparedness”) của Quận và Thành Phố Denver tại: http://www.denvergov.org/jump_emergency.asp.

Chào Train Trong,

Wellington E. Webb
Thị Trưởng

Mục Lục

Những Thông Lai Chung	3
Bắt Nấu Chuẩn Bị Sẵn Sàng	3
Lập kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp	3
Thu xếp Nơi Ở Nơi Ở Quán Ăn Cho Trường Hợp Khẩn Cấp	3
3	
Khi Có Tham Hòa hoặc Trường Hợp Khẩn Cấp	4
Làm Sao Bạn Biết Khi Nào Có Tham Hòa	4
Phải Làm Gì Nếu Với Các Dạng Tham Hòa Khác Nhau	4
Luật	4
Bảo vệ	5
Lo ngại	5
Bảo Mua Nồng	5
Hoàn Hoàn/No	6
Trường Hợp Nồng Hải/Chai Hải Học	6
Trường Hợp Khủng Bố Sinh Học	7
Phải Làm Gì Cho Nếu Khi Có Người Giúp Nồng	7
Những Lời Khuyến Sinh Toàn Cơ Bản	8
Nếu Nhau Bạn Mặt Nếu	8
Nếu Lông Thóc Phaỉ Con Ít	8
Sống Khỏe Mạnh và An Toàn Sau Cuộc Tham Hòa	8
Khắc Phục Chấn Thở	8
Những Cách Bạn Có Thể Giúp Nồng Người Khác	9
Tin tức Liên Lạc Trong Trường Hợp Khẩn Cấp	10

Tổn tài này gồm có một số tài chính và tài sản khác nhau để giúp bạn và gia đình bạn lập kế hoạch cho tương lai. Tài liệu này sẽ giúp bạn và gia đình bạn lập kế hoạch cho tương lai, thu xếp Nhà Nước Quận Alameda Cho Tương Lai Kế Hoạch, và các cách phải làm gì trước, trong và sau cuộc đàm phán.

Thông Luận Chung

Nếu có tài sản khác hoặc tương lai kế hoạch, có một số việc bạn nên làm ngay:

Bình tĩnh Có khoảng thời gian nghỉ ngơi và nghỉ ngơi để bạn có thể làm việc một cách bình tĩnh và thoải mái. Nếu bạn cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng, hãy nghỉ ngơi một chút trước khi tiếp tục.

Kiểm tra hiện trạng chuyểnhững nội xung quanh để xem nội dung của tài sản hay không, và có người nào sống quanh bạn cần giúp đỡ hay không; nếu bạn nghĩ rằng mình đang gặp nguy hiểm, hãy gọi số an toàn xã hội khi bạn có thể.

Giúp đỡ và tìm kiếm sự giúp đỡ nếu bạn hoặc những người khác bị thương hoặc đau đớn đang gặp nguy hiểm, hãy gọi 911; hãy giải thích chuyểnh những gì xảy ra, bạn đang ở đâu, mỗi người bị thương ở đâu và có ai cần giúp đỡ hay không.

Nghe các thông báo khẩn cấp chính thức các trạm phát thanh và truyền hình địa phương sẽ cung cấp tin tức cập nhật về những diễn biến tương lai kế hoạch, và sẽ làm quen tin tức tại nhà cho bạn (850AM KOA, 98.5 FM KYGO).

Chuẩn bị số tiền nếu có các quan chức yêu cầu nếu có yêu cầu rút tiền hoặc nội dung khác, hãy làm theo yêu cầu ngay, bạn hãy theo những chỉ dẫn của người thu tiền hoặc người thu tiền. Nếu có thể bạn hãy mang theo người Nhà Nước Quận Alameda Cho Tương Lai Kế Hoạch, và ngay khi bạn có thể hãy liên hệ với người liên lạc trong tương lai kế hoạch của gia đình bạn để báo cho họ biết tình hình và nội dung của bạn đang ở.

Bắt Đầu Chuẩn Bị Sẵn Sàng:

Tương lai kế hoạch thông thường xảy ra khoảng vài tuần, khiến bạn và gia đình bạn có thể có khoảng thời gian để tính toán phải làm gì tiếp theo. Chính vì vậy, nếu bạn quan trọng là phải học những gì bạn có thể làm để chuẩn bị sẵn sàng – trước khi có tương lai kế hoạch. Hai việc quan trọng bạn có thể làm là lập kế hoạch cho tương lai kế hoạch và thu xếp Nhà Nước Quận Alameda Cho Tương Lai Kế Hoạch Kế Hoạch.

Lập kế hoạch cho tương lai kế hoạch

Cho gia đình của bạn biết về ý định của bạn phải chuẩn bị sẵn sàng cho tương lai kế hoạch cho những tương lai kế hoạch khác:

Bạn bác và các thành viên khác thông thường để lại ra nhà và phải làm gì trong một tương lai kế hoạch. Một số điều này được trình bày trong mục sau.

Hãy dẫn theo các quy tắc 911 và khi cần gọi.

Tìm hiểu về những kế hoạch chuẩn bị trong tương lai kế hoạch để nói làm việc của bạn, tương lai kế hoạch của trẻ em và trung tâm chăm sóc trẻ em và những nội dung khác mà gia đình bạn dành thời gian khi xa nhà, đảm bảo rằng tương lai kế hoạch trung tâm chăm sóc trẻ em của con bạn có sẵn sàng để liên lạc liên lạc của bạn trong tương lai kế hoạch.

Chọn hai nhà để ở để gặp gỡ nếu có chuyểnh gì xảy ra: một nhà để ở ngay bên ngoài nhà bạn trong tương lai kế hoạch ngoài nhà ở hiện tại; và nhà để ở hai nhà ở phía ngoài khu vực gần nhà trong tương lai kế hoạch để bạn có thể về nhà.

Nếu có một người bạn hoặc người thân ở một nơi khác trong tương lai kế hoạch của bạn. Đảm bảo rằng tất cả mọi người đều có sẵn sàng để liên lạc liên lạc và có thể liên lạc với người này, bạn hãy ghi những tin tức này ở trang liên lạc trong tương lai kế hoạch của cuốn sách nhỏ này và các tài liệu khác. Nếu mỗi người trong gia đình bạn bị phân tán, hãy nên gọi người này để nói với người nơi họ đang ở.

Nhớ tới các nhu cầu an toàn của bạn về việc của trẻ em và những người thân của bạn hoặc bị tàn tật, hoặc hàng xóm, và những vật nuôi trong nhà.

Chuẩn bị sẵn sàng Nhà Nước Quận Alameda Cho Tương Lai Kế Hoạch Kế Hoạch (xem bản liệt kê các tài liệu).

Thu Xếp Nhà Nước Quận Alameda Cho Tương Lai Kế Hoạch Kế Hoạch

Chuẩn bị trước Nhà Nước Quận Alameda Cho Tương Lai Kế Hoạch Kế Hoạch có thể là một thời gian của bạn trong tương lai kế hoạch bạn phải rút ra nhanh chóng hoặc sống thiếu niên nếu một thời gian. Hãy xếp Nhà Nước Quận Alameda Cho Tương Lai Kế Hoạch Kế Hoạch cùng với những nhà để ở có thể cần sau đàm phán, và nếu có thể hãy có kế hoạch mang theo mình nếu có điều gì xảy ra như cần của bạn trong ít nhất ba ngày. Giữ các tài liệu trong thùng cứng, không thấm nước và dễ mang, ví dụ như ba lô túi đựng đồ đạc và các tài liệu khác.

Những thói quen có thể cho bạn hoặc có sẵn là

Nước dùng nên uống vào ngay trong ba ngày (mỗi ga-ông cho mỗi người trong một ngày) – nóng trong các chai sữa bằng nhôm sạch (hộp nóng sữa sẽ vô dụng nếu nước).

Thời ăn sẽ không hề hoặc không cần phải nấu nhiều (ví dụ như hoa quả và rau nóng hộp, ngũ cốc, bột ngũ cốc, bánh quy giòn hoặc bánh bích-quy, và các loại bột khoáng hộp như bột yến mạch hoặc sup, gạo hoặc mì). 6 tháng một lần bạn hãy dùng hoặc thay những thức phẩm này nếu cần thiết

Mỗi người một bộ quần áo sạch và giày, và một tấm chăn hoặc túi ngủ

Các dụng cụ hoặc vật dụng nhỏ trong nhà như chai pha thành chai pin, đèn pin có pin rời, đèn pin, nồi nấu dùng/dao, chén bát, thìa đĩa bằng bạc, nồi nấu hộp, que ga hoặc đèn, khăn lau chén bát v.v...

Một bộ đồ phòng chữa bệnh như xe hơi, giày tôn hoặc giày cao gót, thiết bị tin dùng, tiền mặt hoặc ngân phiếu lớn. Nếu cần cần những giày tôn quan trọng của gia đình (ví dụ như giày khai sinh, hoặc giày v.v...) trong hộp không thấm nước hoặc túi nhôm.

Nếu dùng vệ sinh, ví dụ như giày vệ sinh, khăn lau tay, băng vệ sinh hoặc nút bông, túi nhôm nóng rất.

Các vật dụng cần thiết cho trẻ em hoặc người già hoặc người tàn tật trong gia đình, và nếu cần nuôi trong nhà (ví dụ như thức ăn cần thiết, thuốc, thiết bị trợ giúp, túi nhôm v.v...).

Bộ đồ sơ cứu có thể bao gồm: thuốc cần thiết của bạn, băng cuộn loại cuộn kim băng an toàn, xà phòng/chai tay rửa, găng tay cao su, gạc băng, keo, nhíp, kim khâu, khăn lau có cồn, kem chống nắng, nhiều kẹo trong miệng, thuốc giảm đau không có aspirin, thuốc giảm a-xít (cho trường hợp đau dạ dày), cuộn bông hoặc gạc.

Khi Cần Thăm Hỏi hoặc Trường Hợp Khẩn Cấp

Mục tiếp theo sẽ cho bạn một số lời khuyên về cách khi nào thì biết là cần trường hợp khẩn cấp, tin tức về các dạng thăm hỏi khác nhau có thể xảy ra ở vùng Denver, và lời khuyên làm thế nào bạn có thể an toàn nếu cần khi cần thăm hỏi.

Làm Sao Bạn Biết Khi Cần Cần Thăm Hỏi

Có rất nhiều cách bạn sẽ biết là cần thăm hỏi hoặc trường hợp khẩn cấp. Những tin tức đôi khi sẽ tới thông qua trên truyền hình hoặc đài phát thanh. “Nhập cảnh thời tiết xấu” (“severe weather watch”) có nghĩa là cần chú ý.

tiết rất xấu. “Đôi khi thời tiết rất xấu” (“severe weather warning”) có nghĩa là cần chú ý thời tiết rất xấu, và bạn nên tìm nơi ẩn nấp ngay.

Trong các tình huống khác, có thể sẽ có cảnh báo nóng, hoặc bạn có thể nhận được liên lạc qua điện thoại. Các nhân viên cấp cứu có thể lái xe qua và hướng dẫn bằng loa, hoặc thậm chí có thể tới nhà bạn. Trong thời gian hiện tại, bạn nên nghe đài phát thanh hoặc truyền hình để biết thêm tin tức khẩn cấp.

Phải Làm Gì Nếu Với Các Dạng Thăm Hỏi Khác Nhau

Luật: Luật có thể xảy ra nhanh và nguy hiểm do nước di chuyển nhanh. Nếu có đôi bạn luật hoặc bạn cho rằng luật sắp tới:

Tối ưu nhất khu vực cao hơn – hãy cứu bạn thân chớ không phải là người khác của bạn!

Tránh xa nước lũ – ngay cả nếu sâu vài inch cũng có thể ảnh hưởng bạn ngay

Không bao giờ lái xe qua nước lũ – nếu xe bạn chết máy, hãy bỏ xe lái về nơi thoát hiểm khu vực cao hơn.

Sau khi bạn đã an toàn, hãy nghe đài phát thanh pin để biết tin tức cấp nhất chính thức hoặc chọn nhân viên cấp cứu hướng dẫn.

Bao phủ kín chỗ: tại những cơn bão phủ kín chỗ nếu có chỗ trú ẩn có thể gây tổn thương hoặc thông nắng. Chỗ trú ẩn gia đình cách xa tối thiểu 10 dặm, ngay cả khi ở chỗ trú ẩn ngoài trời hoặc trú ẩn nắng. Nếu có đôi bạn bão phủ kín chỗ, hoặc nếu bạn thấy hoặc nghe cơn bão đang tới gần, hãy làm theo các bước sau đây:

Vào ngay trong nhà hoặc xe của

Nếu bạn đang ở ngoài trời, hãy cúi người xuống, bạn cần chụm lại trên mặt đất.

Tránh xa cây cối, hoặc vật bằng kim loại, không đứng trên hoặc không sờ dụng cụ thiết bị như điện thoại, ti-vi hoặc máy tính có thể mang lượng chớp vào trong nhà hoặc vào phòng của bạn.

Loạt xoáy: loạt xoáy gây gió rất mạnh trong các đám mây hình phễu, chúng có thể rất nguy hiểm nếu bạn đang ở ngoài trời hoặc gần tòa nhà hoặc xe của. Loạt xoáy có thể di chuyển rất nhanh và gây nhiều thiệt hại cho người và của. Nếu có đôi bạn loạt xoáy, hoặc nếu bạn nhìn thấy loạt xoáy đang tới hoặc nghe thấy có bão nóng có loạt xoáy, hãy làm theo các bước sau đây:

Nếu bạn đang ở bên ngoài, cố gắng tìm ngay nơi trú ẩn trong nhà hoặc trong tòa nhà khác (không phải xe hơi hoặc xe tải); nếu không có nơi trú

Giao nước lạnh lên người bạn hoặc những người khác nếu tiếp xúc với chất hoá học, và có thể bôi bột kyanolac vào chỗ dính chất hoá học. Nếu không có nước, bạn hãy dùng gang tay, túi ny-lon hoặc khăn ẩm phủi chất hoá học khỏi da.

Nếu bạn đang ở bên ngoài, có gang ở gần gốc đồng, trên cao và theo chiều gió khi có tai nạn.

Nếu bạn nước chính quyền nhà phòng yêu cầu “vào nơi trú ẩn” (ví dụ như ở trong nhà hoặc vào phòng của bạn), hãy tắt tất cả hệ thống sưởi ấm và máy sưởi hoặc nhiệt độ thấp. Nếu cần: Quan Âm Cho Trường Hợp Khẩn Cấp ra vào phòng trong (tắt đèn và không có cửa sổ). Dùng băng dính và hoặc khăn bịt kín tất cả các lỗ hở quanh cửa và cửa sổ để ngăn khói nấp trong phòng, tiếp tục nghe đài phát thanh hoặc ti-vi cho đến khi bạn nước thông báo là mọi việc đều an toàn hoặc bạn nên số nạn.

Trường Hợp Khủng Bạo Sinh Học: Khủng bạo sinh học là việc chủ tâm dùng các loại vi-rút và vi khuẩn có hại để gây bệnh cho mọi người. Chúng ta đã thấy khủng bạo sinh học bằng bệnh than trong thú. Những kiểu khủng bạo này vẫn còn hiện những mối đe dọa nguy hiểm. Mặc dù không phải lúc nào cũng có thể ngăn ngừa nước khủng bạo sinh học, chúng ta có thể giúp đỡ bằng cách trình báo cho chính quyền nhà phòng và cảnh sát ngay lập tức. Nếu bạn biết tin khủng bạo sinh học nào xảy ra ở nơi bạn sống hoặc làm việc, hoặc hết sức nghi ngờ rằng nhà có khủng bạo nên làm theo các bước sau đây:

Nếu bạn nhận nước bất kỳ một khủng bạo sinh học nào, hoặc thấy có hành động lạ mắt bạn cho rằng có thể liên quan đến hành động khủng bạo sinh học, hãy gọi 911 ngay!

Nếu bạn sống hoặc làm việc gần hiện trường có sự kiện khủng bạo sinh học không xảy ra trong nhà của bạn, hãy ở nguyên một chỗ lắng nghe tin tức cấp nhất khẩn cấp và chờ nhân viên cấp cứu hoặc cảnh sát hướng dẫn trước khi rời chỗ ở.

Nếu bạn đang ở gần tai hiện trường có khủng bạo sinh học, hãy rời bạn thân và những người khác tránh xa khỏi chất sinh học, và sau đó gọi 911. Hãy ở nơi an toàn chờ nhân viên cấp cứu tới. Nếu sau đó bạn thấy các dấu hiệu nghiêm trọng (ví dụ như ra mồ hôi, buồn nôn, chán ăn, nôn mửa, sốt, đau bụng, tiêu chảy nặng v.v...), hãy gọi ngay 911 hoặc gọi bác sĩ của bạn.

Nếu bạn thấy có người trong khiêng (ví dụ, phòng bị đầy cơm, nhà chèo lái hoặc có người không quen, hộp năng hoặc nước dãn không bình thường, bất kỳ chất bột nào hoặc chất khác lạ v.v...) không nước mọi lúc, hoặc nếu mắt hoặc da trên gan và đôi mắt không bình thường, hoặc nếu bạn thấy những

người khác ra khỏi phòng, nên có phòng lại, và gọi 911 ngay. Rửa tay ngay bằng xà phòng và nước. Không bao giờ nước chạm, ném, người hoặc nếu mắt gần bất kỳ chất sinh học có thể hoặc năng nghi ngờ nào.

Phải Làm Gì Cho Tôi Khi Có Người Giúp Nước

Nếu người nào có thể cảnh báo về nạn hoặc tai nạn, hãy làm theo các bước số sau đây – Kiểm Tra – Gọi Giúp Nước – Chạm Sờ:

Kiểm tra hiện trường. Nếu bạn là hiện trường an toàn nên bạn tới gần, sau đó kiểm tra người bị thương để xem người đó có thể bị thương hay không (ví dụ như đau mắt, ngất hoặc liên tục, khó thở ra máu, thiếu tinh thần, hoặc bị thương nặng do ngã về thủng ở đâu hoặc bong).

Gọi giúp nước. Nếu người bị thương đang trong bất kỳ tình trạng nguy hiểm nên tính mạng nạn thì ở trên, hãy gọi 911 ngay, hoặc nhờ ai đó gọi trong khi bạn ở lại với người bị thương.

Chạm sờ. Có gang hết sức nên với người bị nạn và phòng ngừa thông tin thêm cho đến khi nhân viên cấp cứu tới. Nếu làm một số cách bạn có thể giúp:

Cầm máu

Bằng về thủng bằng gạc, băng, hoặc mảnh vải sạch cho thật chặt. Nếu không có băng, hãy dùng vải sạch để cầm máu ở trên và trí của tim. Nếu không dùng chất máu, hãy đặt thêm băng vào chỗ nước máu và xông ở chỗ nước về thủng và tim (thông lỗ ở phần trong chân hoặc cánh tay).

Chạm sờ trường hợp Sốt

Giữ cho người bị thương không bị quá lạnh hoặc quá nóng. Nếu người bị thương cao hơn san hoặc mắt mắt khoảng 12 inch (nếu không gây xông). Không nên người bị thương ăn hoặc uống gì.

Chạm Sờ Về Bong

Làm dịu chỗ bong bằng nước lạnh. Bằng về bong bằng băng hoặc vải sạch.

Chạm Sờ Về Thủng ở Cổ, Xông và Khớp

Chờ đợi nhân viên cứu hộ tới để xử lý người bị thương và ở lại. Tránh cử động hoặc hoạt động gây đau cho người bị thương.

Chờ gọi 911 hoặc tổng đài nạn nhân thoải trong trường hợp khẩn cấp có thể ảnh hưởng đến tính mạng. Các nông dân nạn nhân rất cần trong các tình huống có thể ảnh hưởng, và các nông dân phải được thông suốt nên nhận các cuộc gọi cấp cứu.

Nếu bạn không gặp trường hợp khẩn cấp, không nên tới hoặc gọi phòng cấp cứu.

Nếu bạn có thể hiện mau, hãy liên lạc với Bonfils để xếp lịch hẹn tại trung tâm hiện mau gần nơi bạn ở nhất.

GHI CHÚ

Tin tức Liên lạc Trong trường hợp Khẩn cấp:

Cấp cứu (cảnh sát, cứu hỏa, giải cứu, y tế chất nổ hai): 911

Trường Hợp Khẩn Cấp Cấp Cứu Cảnh Giải Quyết Nhanh Chóng (khẩn cấp tình huống đe dọa đến tính mạng): (720) 913-2000

Trung Tâm Quản Lý Chất Nổ Hai Rocky Mountain (nơi với trường hợp tiếp xúc với chất nổ hai và nổ va): (303) 739-1123 or (800) 332-3073;
<http://www.rmpdc.org>

X-cel Energy (trong trường hợp mất điện, rò rỉ dầu, và rò rỉ gas): 1-800-895-1999; <http://www.pSCO.com>

Các Nhà Nắm Thông Tin Khẩn Cấp Khác:

American Red Cross (cho các lớp Sơ Cứu & CPR):
(303) 722-7474 hoặc (800) 417-0495; <http://www.redcross.org>

Trung Tâm Hiện Mau Bonfils (nhà hiện mau):
(303) 366-2000 or (800) 365-0006; <http://www.bonfils.org>

Nhà Nắm Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Trường Hợp Khẩn Cấp của Quận & Thành Phố Denver: http://www.denvergov.org/jump_emergency.asp

Phòng Y Tế & Môi Trường Chính Phủ bang Colorado:
<http://www.cdphe.state.co.us/cdphehome.asp>

Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp bang Colorado:
<http://www.dola.state.co.us/oem/oemindex.htm>

Phòng Súc Khẩu Môi Trường Denver: <http://www.denvergov.org/deh>

Niên Kiến Thời Tiết Vạn Nông Xà (303) 639-1234;
<http://www.smarttraveler.com>

Kế Hoạch Trong Trường Hợp Khẩn Cấp của Gia Đình Bạn:
(hãy điền vào bản này và làm bản sao để các thành viên trong gia đình giữ)

Người Liên Lạc Trong Trường Hợp Khẩn Cấp: _____

Niên Thoại và Niệm Chæ Liên Lạc Trong Trường Hợp Khẩn Cấp: _____

Choá Gặp Nhau #1 (gần nhà): _____

Choá Gặp Nhau #2 (xa nhà): _____

Niệm Chæ & Số Niệm Thoại Nhà / Niệm Thoại Di Nông: _____