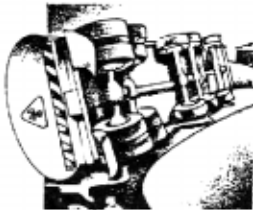


GIÔNG BÃO - LỤT LỢI - TRÀO CHẤT LỎNG NGUY HIỂM - ĐỘNG ĐẤT - GIÓ LỐC - BÃO TUYẾT - HỎA HOẠN

Những Vật Dụng Cho Gia Đình Khi Có Thiên Tai



Tại họa xảy đến bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu. Và khi tai họa tới thình lình, chúng ta có thể không còn đủ thì giờ để đối phó.

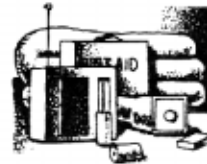


Một tai nạn xe hơi làm trào đổ chất lỏng nguy hiểm như xăng nhớt trên xa lộ đã có thể gây nên một cuộc di tản rồi.



Một trận bão tuyết đã có thể cầm giữ gia đình bạn tại nơi cư ngụ. Một trận động đất, lụt lội, cơn lốc hay là những trận thiên tai khác đã có thể cắt đứt các nhu cầu căn bản như hơi-đốt, nước uống, điện nhà và điện thoại trong vòng nhiều ngày.

Sau một trận Thiên tai, Chính quyền địa phương và nhân viên cứu trợ sẽ có mặt tại hiện trường, nhưng họ không có thể tới với từng mỗi người trong chúng ta ngay lập tức. Bạn có thể được sự giúp đỡ sau nhiều giờ, hay có thể sau nhiều ngày. Gia đình bạn có muốn chuẩn bị đối phó với trường hợp khẩn cấp, trong khi chờ đợi sự giúp đỡ tới không?



Gia đình bạn sẽ đối phó hữu hiệu nhất bằng cách chuẩn bị trước khi thiên tai thình lình xảy tới. Một phương pháp chuẩn bị là thu thập những nguồn dự trữ cho thiên tai. Mỗi khi thiên tai tới, bạn sẽ không có thời giờ để mua sắm hay là tìm kiếm những đồ cần thiết. Nhưng nếu bạn đã chuẩn bị, gia đình bạn có thể cầm cự cho một cuộc di tản hay là bị kẹt ở trong nhà do bão tuyết.



Để trang bị đồ cho bạn

- Kiểm kê lại những vật dụng được ghi trong tài liệu này.
- Gom nhặt hết đồ dự trữ ghi trong bảng liệt kê. Có lẽ bạn cần tới nó nếu gia đình bạn đang bị kẹt ở trong nhà.
- Để tất cả đồ dự trữ cần thiết cho cuộc di tản ở trong vật chứa đựng loại dễ dàng xách mang theo. Những thứ đồ dự trữ này được liệt kê bằng dấu hiệu (*).



+
Hồng Thập Tự
Hoa Kỳ

ĐỒ DỰ TRỮ

Có sáu loại dự trữ cần bạn nên có sẵn trong nhà: *nước uống, thực phẩm, đồ cứu thương, quần áo và đồ ngủ, dụng cụ và đồ dùng trường hợp khẩn cấp và những thứ đặc biệt khác.*

Giữ những món nào thông dụng nhất trong lúc di tản và để ở trong đồ chứa đựng dễ dàng xách mang theo. Bạn cũng nên ghi một dấu hiệu đặc biệt để nhận thấy ở bên ngoài đồ chứa đựng như là dấu hoa thị (*) chẳng hạn.

Đồ chứa đựng có thể giống như:



thùng rác lớn có nắp đậy,



một ba lô dùng đi cắm trại,



hay là túi xách tay.

Nước Uống

Trữ nước uống ở trong bình bằng nhựa giống như bình đựng nước ngọt. Tránh dùng những loại bình có thể bị mục vừa hay là bị bể, giống như là hộp sữa bằng giấy cứng hay là chai, lọ bằng sành hoặc thủy tinh. Thường thường một người hoạt động nhiều, họ cần phải uống ít nhất nửa ga-lông nước cho mỗi ngày. Ở nơi nóng nực và làm việc nặng nhọc có thể cần gấp đôi số lượng nước kể trên. Những em nhỏ, bà mẹ trẻ sơ sinh và người bệnh hoạn sẽ cần nhiều nước hơn nữa.

- ☐ Trữ một ga-lông nước cho mỗi người mỗi ngày (nửa ga-lông dùng để uống, còn lại để nấu ăn và vệ sinh cá nhân)*
- ☐ Trữ nước ít nhất dùng đủ trong 3 ngày, cho mỗi người trong gia đình.

Thực Phẩm

Trữ đồ ăn không thiu ít nhất cho 3 ngày. Chọn lựa đồ ăn nào không cần phải để lạnh, rửa soạn ăn hoặc nấu nướng chỉ cần một chút hoặc không cần tới nước. Nếu bạn cần phải hâm nóng đồ ăn lên, thì dùng nguyên liệu xăng khô trong hộp. Chọn những đồ ăn thuộc loại được đóng trong bao hay trong hộp và có cân lượng nhẹ.

Những loại thức ăn dưới đây được tuyển chọn cho đồ dự trữ khi có thiên tai:

- ☐ Thịt, trái cây và rau cải trong đồ hộp ăn liền.
- ☐ Nước ngọt, sữa, thức lỏng trong đồ hộp (nếu là chất bột, thì phải trữ thêm nước).
- ☐ Đường, muối, tiêu.
- ☐ Thực phẩm nhiều chất dinh dưỡng như bơ, đậu phụng, thạch, bánh bích quy mặn, lương khô.
- ☐ Thuốc bổ
- ☐ Đồ ăn dinh dưỡng cho trẻ sơ sinh, người cao niên hay là người đặc biệt phải kiêng cử ăn.
- ☐ Những đồ ăn có thể giảm bớt đi sự căng thẳng hay là làm cho thoải mái như: bánh, kẹo cứng, đồ ăn với sữa, kẹo cây, cà phê uống liền, trà trong bao.

Đồ Cấp Cứu

Thu thập một bộ đồ cấp cứu cho gia đình bạn và một bộ khác để trong mỗi xe. Một bộ cấp cứu nên có những thứ này:

- ☐ Băng keo dán để khử trùng với nhiều cỡ khác nhau.
- ☐ Băng khử trùng dùng để cầm máu (4-6 cái) loại 2 phần.
- ☐ Băng khử trùng dùng để cầm máu (4-6 cái) loại 4 phần.
- ☐ Băng keo dán lên da cho những ai bị dị ứng.
- ☐ Băng keo cầm vết thương hình tam giác.
- ☐ Băng quấn khử trùng (3 băng) loại 2 phần.
- ☐ Băng quấn khử trùng (3 băng) loại 3 phần.
- ☐ Kéo.
- ☐ Đồ gấp mũi nhọn.
- ☐ Kim chích.
- ☐ Khăn được tẩy uốt.
- ☐ Thuốc khử trùng.
- ☐ Nhiệt kế.
- ☐ Cây dẹt chấn lồi.
- ☐ Ống chứa dầu trơn.(vaselin)
- ☐ Kim cúc cho nhiều cỡ.
- ☐ Xà bông cục.
- ☐ Bao tay loại ny-lông (2 đôi).
- ☐ Thuốc chống nắng.

Những loại thuốc thông thường:

- ☐ Thuốc trị đau nhức.
- ☐ Thuốc trị tiêu chảy.
- ☐ Thuốc đau bụng.
- ☐ Thuốc Ipecac (dùng khi ói mửa nếu được chỉ dẫn bởi cơ quan phòng độc).

Liên lạc Cơ quan Hồng Thập Tự địa phương để được cung cấp cẩm nang Cấp Cứu Cơ Bản.

Dụng Cụ và Vật Dụng

- ☐ Những đồ lật vật hay là ly giấy và những đồ dùng trong nhà bằng nhựa*
- ☐ Cẩm nang chuẩn bị cho sự nguy cấp*
- ☐ Cục pin dùng cho máy phát thanh và nhiều cục pin khác cùng loại để tích trữ*
- ☐ Đèn pin và nhiều cục pin khác cùng loại để dự trữ*
- ☐ Tiền mặt hay là ngân phiếu được bảo chứng. Tiền các*
- ☐ Đồ mở hộp không cần điện, bộ dao nhỏ bỏ túi*
- ☐ Bình cứu lửa nhỏ loại ABC
- ☐ Lều cắm trại
- ☐ Cái kềm
- ☐ Băng keo bằng nhựa để dán
- ☐ La bàn
- ☐ Hộp quẹt đựng trong đồ chống nước
- ☐ Giấy nhôm để gói thức ăn (aluminium foil)

- ☐ Hộp nhựa để cất đồ dùng
- ☐ Pháo hiệu
- ☐ Giấy, viết chì
- ☐ Kim, chỉ
- ☐ Ống để nhỏ thuốc
- ☐ Mỏ lết loại bự dùng để khóa ống hơi đốt hay ống nước
- ☐ Cái còi tu huyết
- ☐ Tấm trải bằng ny-lông
- ☐ Bản đồ khu vực (để tìm đến hầm trú ẩn)

Vấn đề vệ sinh

- ☐ Giấy vệ sinh, khăn lau
- ☐ Xà bông cục hay nước
- ☐ Đồ dùng cho phụ nữ
- ☐ Đồ dùng cho vệ sinh cá nhân
- ☐ Bọc ny-lông cột lại được (dùng cho vệ sinh cá nhân)
- ☐ Thùng bằng nhựa có nắp đậy kín
- ☐ Thuốc sát trùng
- ☐ Thuốc tẩy

Quần Áo và Đồ Ngủ

Gồm có ít nhất một bộ đồ để thay và giày dép cho mỗi người*

- ☐ Đôi giày chắc hoặc đôi giày cao cổ cứng dùng để đi làm*
- ☐ Đồ dùng đi mưa*
- ☐ Mền và nệm trải loại cuộn được*
- ☐ Nón và bao tay
- ☐ Quần áo lót bằng nỉ, giữ được hơi ấm trong người.
- ☐ Kính mắt.

Những Món Đồ Đặc Biệt

Lưu tâm đến nhu cầu đặc biệt cho mỗi người trong gia đình, chẳng hạn như những trẻ còn thơ ấu hay người có tuổi hoặc người tàn phế.

Cho trẻ thơ*

- ☐ Công thức pha chế
- ☐ Tã em bé
- ☐ Bình sữa
- ☐ Sữa bột
- ☐ Thuốc men

Cho người lớn*

- ☐ Thuốc đau tim và lên máu
- ☐ Thuốc tiêu đường
- ☐ Thuốc chữa bệnh
- ☐ Đồ chăm sóc răng
- ☐ Kính sát trùng và phụ tùng
- ☐ Mắt kính phụ

Đồ Giải Trí

- ☐ Trò chơi và sách vở

Hồ sơ quan trọng trong gia đình

Trữ những hồ sơ này trong đồ đựng xách tay không vỡ nước

- Di chúc, hồ sơ bảo hiểm, giao kèo, chứng thư, cổ phiếu và công khố phiếu
- Sổ thông hành, thẻ an sinh xã hội, giấy tờ chứng ngừa
- Sổ trương mục ngân hàng
- Sổ thẻ tín dụng và tên công ty
- Liệt kê những đồ quý giá trong nhà, quan trọng nhất là sổ điện thoại.
- Hồ sơ gia đình (Giấy khai sinh, giấy hôn thú, giấy khai tử)

ĐỀ NGHỊ VÀ CẦN PHẢI LƯU TÂM

- Trữ đồ ở nơi thuận tiện mà cả gia đình đều biết tới. Giữ một phần nhỏ ở đằng sau thùng xe hơi.



- Giữ đồ ở trong bịch đóng kín.
- Thay nước dự trữ trong mỗi sáu tháng, để luôn giữ tinh khiết.
- Đồ ăn dự trữ cần được thay đổi sau mỗi sáu tháng.
- Xem xét lại những thứ dự trữ, trang bị và những nhu cầu mới phát sinh của gia đình, tối thiểu một lần trong năm. Thay thế pin cục, thay đổi quần áo theo thời tiết, hay theo kích thước của cơ thể.v.v...
- Tham khảo Bác-sĩ và Dược sĩ cách thức trữ thuốc phòng ngừa và chữa bệnh



THIẾT LẬP CHƯƠNG TRÌNH PHÒNG NGỪA THIÊN TAI CHO GIA ĐÌNH

Để bắt đầu...

Liên lạc với Cơ Quan Quản Trị Cấp Cứu Địa Phương hay là Văn Phòng Nhân Dân Tự Vệ và Hồng Thập Tự Mỹ Địa Phương.

- Tìm hiểu những loại thiên tai nào thường xảy ra ở nơi cộng đồng bạn hiện đang cư ngụ.
- Hỏi họ làm cách nào để biết được tín hiệu báo động.
- Tìm hiểu phương cách để chuẩn bị cho mỗi loại thiên tai khác nhau.

Họp với các thành viên trong gia đình bạn

- Bàn thảo những loại thiên tai nào có thể xảy đến.
- Giải thích phương cách để chuẩn bị và đối phó.
- Bàn thảo làm những gì nếu có lời khuyên báo là phải di tản.
- Thực tập những gì đã bàn thảo.

Phương cách giữ được liên lạc nếu gia đình bị phân tán hay thất lạc bởi thiên tai

- Chọn ra hai nơi để liên lạc:
1) Một địa điểm tại nơi an toàn xa cách chỗ cư ngụ trong trường hợp hỏa hoạn.
2) Một chỗ ở ngoài khu vực đang cư ngụ trong trường hợp mọi người không thể trở về nhà.
- Chọn một người quen ở tiểu bang khác làm trung tâm liên lạc cho mọi người trong gia đình.

Hoàn tất những biện pháp này

- Dán những số điện thoại khẩn cấp trên mỗi máy điện thoại.
- Chỉ dẫn những người có trách nhiệm trong gia đình cách thức khóa những ống dẫn nước, ống hơi đốt và tắt công tơ điện dẫn từ ngoài đường vào nhà.
- Gắn hệ thống báo động hơi khói lửa trên mỗi tầng lầu trong nhà,

đặc biệt nhất là gần những phòng ngủ; thử những hệ thống đó trong mỗi tháng và thay thế pin cục hai lần trong vòng một năm.

- Liên lạc với sở cứu hỏa địa phương để tìm hiểu về hỏa hoạn.
- Học phương thức Cứu cấp và hô hấp nhân tạo. Liên lạc với Hồng Thập Tự Mỹ địa phương để biết thêm về tài liệu và huấn luyện.

Họp với những người hàng xóm

Thiết lập chương trình để hàng xóm có thể làm việc với nhau sau khi xảy ra thiên tai. Biết được từng năng khiếu của mỗi người hàng xóm (Y-học, Kỹ-thuật). Chú tâm tới những gì bạn có thể giúp ích cho những người có nhu cầu đặc biệt chẳng hạn như người lớn tuổi và người tàn phế. Mở những kế hoạch giữ trẻ em trong trường hợp phụ huynh không thể trở về nhà được.

Nhớ tới những gì thực hành và duy trì kế hoạch của bạn

Chương Trình Bảo Vệ Gia-Đình của Cơ Quan Liên Bang Quản Trị Nguy Cấp và Chương Trình Giáo Dục của Hội Hồng Thập Tự Mỹ về Thiên Tai là một nỗ lực cho toàn quốc để giúp đỡ dân chúng chuẩn bị đối phó với đủ loại tai họa khác nhau. Để biết thêm tài liệu, xin hãy liên lạc đến các cơ sở địa phương. Có thể viết thư về:

FEMA
P.O. Box 70274
Washington, D.C. 20024

Funding provided by the
Northern California Disaster
Preparedness Network and
the American Red Cross.

ĐỘNG ĐẤT - GIÓ LỐC - BÃO TỤYẾT - HỎA HOẠN

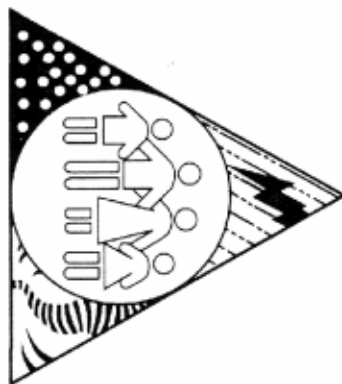
Cơ Quan Liên Bang
Quản Trị Nguy Cấp



Hồng Thập Tự
Hoa Kỳ



SÀNG SÀNG CẤP CỨU CHO GIA ĐÌNH



**Những Vật Dụng
Cho Gia Đình Khi Có Thiên Tai**

GIỒNG BÃO - LỤT LỢI - TRÀO CHẤT LÒNG NGUY HIỂM