

Làm thế nào để sống sót trong 72 giờ?

Trong trường hợp xảy ra thảm họa nghiêm trọng, có thể phải chờ ít nhất ba ngày thì các dịch vụ thiết yếu mới được phục hồi.

72hours.org

Quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng chưa?

Sở Quản Lý Dịch Vụ Khẩn Cấp San Francisco (San Francisco Department of Emergency Management) làm việc chặt chẽ với các cơ quan ứng cứu trong trường hợp khẩn cấp, các đối tác trong cộng đồng và công chúng để tham gia lập kế hoạch đối phó với thảm họa toàn diện cho Thành Phố và Quận San Francisco.

Trong trường hợp xảy ra thảm họa nghiêm trọng, có thể phải mất ít nhất ba ngày thì các dịch vụ thiết yếu mới được phục hồi. Tờ thông tin này cung cấp các thông tin, ý tưởng và nguồn trợ giúp để giúp quý vị chuẩn bị cho nhà, nơi làm việc và cộng đồng của mình trong giai đoạn 72 giờ quan trọng này.



San Francisco Sở Quản Lý Dịch Vụ Khẩn Cấp

1011 Turk St. | San Francisco, CA 94102 | 415.558.2700 | TTY 415.558.2709 | sfgov.org/oes



TRƯỚC KHI XÂY RA THÂM HỌA

Các Bước để Lập Kế Hoạch và Chuẩn Bị Đối Phó với Thảm Họa

- Thâu thập bộ đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp khẩn cấp (Xin xem phần Các Đồ Tiếp Liệu Thiết Yếu Cho Trường Hợp Khẩn Cấp).
- Lưu giữ bản sao của các giấy tờ quan trọng (hộ chiếu, bằng lái xe, thẻ an sinh xã hội, giấy đăng ký kết hôn, di chúc, chứng thực, các bản kết toán tài chính, v.v...) ở một nơi bên ngoài như kết sắt an toàn. Để tạo điều kiện được nhận bảo hiểm, hãy lập danh sách kiểm kê các đồ vật có giá trị bằng hình ảnh hoặc quay hình video.
- Học cách thức và thời điểm tắt hệ thống điện nước (Xin xem phần Dịch Vụ Điện Nước).
- Bàn thảo về tất cả các lối thoát hiểm có thể sử dụng được từ mỗi phòng, tòa nhà hay khu phố. Bảo đảm là gia đình quý vị có ít nhất hai lối thoát hiểm từ mỗi nơi.
- Quyết định nơi gặp gỡ sau khi xảy ra thảm họa. Chọn hai nơi, một nơi ở bên ngoài nhà, và nơi khác ở bên ngoài khu phố, ví dụ như công viên hoặc các khu vực ngoài trời khác.
- Tiến hành các cuộc diễn tập đối phó với trường hợp khẩn cấp và thực hành nguyên tắc "NĂM XUỐNG, CHE CHẮN và GIỮ CHẮC" ít nhất sáu tháng một lần.
- Luôn giữ bình xăng trong xe đầy ít nhất một nửa.

Các Bước để Bảo Vệ An Toàn cho Nhà Quý Vị

- Bảo đảm có thể nhìn thấy số nhà quý vị từ ngoài đường, để xe cấp cứu có thể tìm được quý vị.
- Trong nhà quý vị, hãy lắp ít nhất một hệ thống báo động khói bên ngoài mỗi phòng ngủ và thêm một hệ thống báo động trên mỗi tầng lầu sinh hoạt, kể cả tầng hầm. Nếu hành lang giữa phòng ngủ và nơi sinh hoạt dài hơn 40 feet, hãy sử dụng hai hệ thống báo động khói. Kiểm tra sáu tháng một lần và thay pin hàng năm.
- Giữ ít nhất một chiếc bình dập lửa loại ABC trên mỗi tầng lầu của căn nhà. Học cách thức và thời điểm sử dụng. Kiểm tra các bộ phận đo áp suất hàng năm để bảo đảm nạp đầy.
- Giữ hành lang và các lối thoát thông thoáng để thoát hiểm dễ dàng. Bảo đảm có thể tháo được tất cả các thanh chắn an toàn của cửa sổ trong trường hợp khẩn cấp.
- Bảo đảm là các đồ điện tử có giá trị và các đồ đạc cao nặng hoặc công kênh trong nhà quý vị đều được trang bị dây buộc chống động đất, có bán sẵn tại tất cả các tiệm bán đồ cơ khí. Chuyển các đồ vật công kênh tới giá đỡ thấp hơn và lắp chốt cửa tủ. Luật California yêu cầu phải nẹp đúng cách bình đun nước nóng trong nhà để tránh bị đổ trong trường hợp xảy ra động đất.
- Nếu bình đun nước nóng của quý vị không có đường ống để tháo

lắp, hãy liên lạc với một cơ sở sửa chữa đường ống nước có giấy phép hành nghề để thuê lắp đường ống này.

- Cất trữ các loại hóa chất nguy hiểm (ví dụ như xăng, thuốc tẩy, chất làm loăng sơn) tránh xa ngọn lửa trần và tránh để các chất này đổ ra ngoài.

Các Đồ Tiếp Liệu Thiết Yếu Dùng Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Quý vị có thể mua các bộ đồ có sẵn trong trường hợp có thảm họa từ nhiều nguồn khác nhau hoặc có thể tự tập hợp một bộ đồ cho mình bằng cách sử dụng các vật dụng sẵn có. Cho dù áp dụng cách nào đi nữa, hãy bảo đảm là quý vị biết rõ các vật dụng trong bộ đồ của mình và thay thế bất kỳ vật dụng dễ hỏng nào trước khi hết hạn.

- Chia các đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp khẩn cấp thành Bộ Đồ Gia Dụng dành cho trường hợp Thảm Họa để dùng chung ở nhà và Các Túi Dự Phòng Cá Nhân cho mỗi thành viên trong gia đình trong trường hợp phải sơ tán.
- Cất giữ Bộ Đồ Gia Dụng dành cho trường hợp Thảm Họa ở nơi dễ lấy nếu nhà quý vị bị hư hỏng và không an toàn để vào (ví dụ như phần sân có mái che). Nếu không thể làm được việc đó, hãy cất bộ đồ này ở một nơi dễ lấy ở bên trong nhà.
- Cất giữ Các Túi Dự Phòng của gia đình ở nơi dễ lấy trong trường hợp quý vị phải sơ tán ra khỏi nhà.

Danh Sách Đánh Dấu Các Vật Dụng Trong Bộ Đồ Gia Dụng Dành Cho Trường Hợp Thảm Họa:

Nếu nhà quý vị vẫn vững chắc sau khi xảy ra thảm họa, Bộ Đồ Gia Dụng dành cho trường hợp Thảm Họa sẽ giúp quý vị tiếp tục ở tại chỗ, ngay cả khi không có điện nước. Hãy bỏ các vật dụng vào một chiếc hộp đựng không thấm nước và có thể di chuyển dễ dàng (ví dụ như một chiếc thùng rác lớn bằng nhựa có bánh xe đẩy). Trong đó bao gồm:

- ✓ Đồ tiếp liệu vệ sinh (ví dụ như khăn, khăn lau, thuốc tẩy không có mùi cùng với thuốc nhỏ mắt và túi đựng rác loại to)
- ✓ Đèn pin và đèn chạy bằng pin (có đèn pin & bóng đèn dự phòng)
- ✓ Đũa, muỗng nĩa và khăn giấy, v.v...
- ✓ Đồ nấu nướng (dụng cụ mở nắp lon bằng tay, bếp lò cắm trại, nhiên liệu, que ga, xoong nồi, bát đĩa, v.v...)
- ✓ Các đồ vật để bảo vệ quý vị trong môi trường bên ngoài (ví dụ như quần áo ấm, áo mưa, túi ngủ (và đệm ngủ), chăn mền, giày đế vững và một chiếc lều hoặc một miếng vải nhựa dày)
- ✓ Bao tay lao động, kính mắt, xà beng, búa, súng bắn ghim, mìn lết có thể điều chỉnh được
- ✓ Một Túi Dự Phòng cho mỗi thành viên trong gia đình, kể cả thú nuôi

Các Túi Dự Phòng:

Mỗi thành viên trong gia đình nên có Túi Dự Phòng riêng giống như Bộ Đồ Gia Dụng dành cho trường hợp Thảm Họa. Các Túi Dự

Phòng được thiết kế để sử dụng:

- Ở nhà, để quý vị có thể ở nguyên tại nhà ngay cả khi không có dịch vụ điện nước
- Nếu quý vị phải sơ tán ra khỏi nhà, hoặc
- Nếu quý vị không thể quay về nhà.

Vì có thể vắng nhà trong thời gian xảy ra thảm họa, quý vị nên cất một Túi Dự Phòng ở nơi làm việc và trong xe.

Mỗi chiếc Túi Dự Phòng nên có:

- ✓ Đồ ăn và nước (tới mức tối đa quý vị có thể mang theo được)
- ✓ Đai radio xách tay và pin dự phòng
- ✓ Bộ đồ sơ cứu và cầm nang hướng dẫn sơ cứu
- ✓ Lượng thuốc đủ dùng trong 5 ngày đối với các loại thuốc quý vị thường xuyên dùng và bản sao của các toa thuốc
- ✓ Còi (để cho các nhân viên ứng cứu biết nơi quý vị đang có mặt)
- ✓ Đồ vệ sinh cá nhân (kể cả giấy vệ sinh)
- ✓ Đèn dùng trong trường hợp khẩn cấp (ví dụ các que phát sáng trong bóng tối, đèn pin, đèn đầu) và pin dự phòng
- ✓ Các túi rác lớn và khăn giấy
- ✓ Quần áo để thay và một chiếc nón
- ✓ Giày đế vững, trong trường hợp phải đi bộ đường dài trong khi sơ tán
- ✓ Khẩu trang
- ✓ Bút (viết), giấy và băng keo dán
- ✓ Tiền mặt có mệnh giá nhỏ
- ✓ Bản sao thẻ bảo hiểm y tế và bằng lái xe hoặc thẻ căn cước
- ✓ Hình của các thành viên trong gia đình cho mục đích đoàn tụ
- ✓ Danh sách các số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp

Các lời khuyên khác:

- Trong Túi Dự Phòng của trẻ em, cho thêm mẫu chấp thuận cho chữa trị y tế, hình chụp của gia đình cho mục đích đoàn tụ và một đồ chơi ưa thích, thẻ bài hoặc sách
- Que phát sáng và dây cáp khởi động xe trong Túi Dự Phòng để trong xe.
- Nhớ chuẩn bị Túi Dự Phòng cho cả thú nuôi! (Xem phần Lời Khuyên cho Những Người Nuôi Thú).

Chuẩn Bị để Liên Lạc Sau Khi Xảy Ra Thảm Họa

- Chọn một người liên lạc ngoại vùng, là người chắc chắn sẽ không bị ảnh hưởng bởi cùng một thảm họa đó. Dẫn các thành viên trong gia đình ở bên trong khu vực bị ảnh hưởng liên lạc với người này để thông báo về tình trạng của họ sau khi xảy ra thảm họa. Người này sẽ làm đầu mối liên lạc giữa các thành viên trong

gia đình bị ảnh hưởng bởi thảm họa và những người khác cần được biết về tình trạng của gia đình quý vị.

- Có ít nhất một chiếc máy điện thoại cố định thông thường ở nhà; máy điện thoại di động thường phụ thuộc vào hệ thống điện và sẽ không làm việc trong thời gian bị cúp điện.
- Dán/ghi các số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp bên cạnh mỗi chiếc điện thoại.
- Học cách sử dụng tính năng nhắn tin bằng chữ trên máy điện thoại di động. Nhắn tin bằng chữ sử dụng phần khác trong hệ thống di động và có thể gửi và nhận tin nhắn bằng chữ khi các kênh tiếng nói cho máy điện thoại di động và đường dây cố định trên mặt đất bị nghẽn.
- Đăng ký địa chỉ thư điện tử và các loại máy móc không dây (máy điện thoại, máy nhắn tin và PDA) tại AlertSF.org. Khi có thể, Thành Phố sẽ gửi các tin nhắn bằng văn bản về các mối nguy hiểm có thể xảy ra và/hoặc thông tin sau thảm họa. Các ví dụ gồm có cảnh báo về sóng thần và các nơi tạm trú cho nạn nhân thảm họa tại địa phương.



THỰC PHẨM

Cất trữ thực phẩm với lượng đủ dùng trong ít nhất 3 ngày cho tất cả mọi người trong gia đình quý vị.

- Cất trữ các loại thực phẩm quen dùng, chứ không phải là mua các loại thực phẩm đặc biệt “dùng trong trường hợp khẩn cấp”.
- Lưu ý tới các yêu cầu về ăn kiêng, nếu có.
- Lý tưởng nhất là các loại thực phẩm không cần phải giữ lạnh hoặc nấu (ví dụ như rau, trái cây đóng lon, bơ đậu phộng, mứt, các loại bánh qui ít muối, bánh cookie, ngũ cốc, trái cây khô, súp hoặc thịt đóng lon, nước trái cây và sữa không chất béo)
- Đánh dấu ngày thay đổi cho bất kỳ hộp đựng thực phẩm nào không có ngày hết hạn của hãng sản xuất.
- Chuẩn bị cả đồ ăn cho trẻ nhỏ, sữa pha chế cho trẻ em, hoặc các loại đồ ăn kiêng đặc biệt khác cho trẻ sơ sinh và người cao niên.
- Cất trữ thực phẩm ở trong các hộp đựng kín hơi, chống động vật phá hoại ở nơi tối và mát.
- Đa số các loại thực phẩm đóng lon đều có thể cất trữ ít nhất 18 tháng. Các loại thực phẩm có ít axit như thịt, trái cây và rau thường có thể cất trữ ít nhất 2 năm. Hãy sử dụng các loại đồ ăn khô, ví dụ như cơm khô đóng hộp, bánh cracker, bánh cookie, sữa bột hoặc trái cây khô trong vòng sáu tháng.
- Không dùng thực phẩm đóng lon có bất kỳ dấu hiệu hư hỏng nào (rỉ hoặc phình to).
- Sau khi bị cúp điện, thực phẩm được giữ lạnh sẽ lạnh lâu hơn nếu quý vị đóng kín cửa tủ lạnh. Thông thường, nên dùng đồ ăn trong vòng 4 giờ. Thực phẩm trong tủ đá thường có thể giữ được trong 2 ngày.



NƯỚC

Trong khi xảy ra thảm họa, hệ thống nước có thể bị ngắt hoặc bị ô nhiễm. Hãy cất giữ lượng nước đủ dùng cho tất cả mọi người trong gia đình trong **ít nhất 3 ngày**.

- Cất giữ một galông nước cho một người, mỗi ngày. Đây là số lượng đủ dùng thông thường. Ba galông một người một ngày sẽ đủ để nấu nướng và một số công việc vệ sinh cá nhân. Đừng quên cất giữ nước cho thú nuôi.

Nếu quý vị cất trữ nước lã từ vòi:

- Có thể cất trữ an toàn nước lã từ hệ thống đường ống nước của thành phố mà không cần phải xử lý thêm.
- Đựng nước trong các hộp nhựa loại dành để đựng thực phẩm, ví dụ như các chai đồ uống giải khát trong suốt cỡ 2 lít (1 galông = khoảng 4 lít). Quý vị cũng có thể mua các loại hộp đựng nước bằng nhựa dày dặn, chắc chắn và có thể sử dụng lại tại các tiệm bán đồ thể thao.
- Không nên dùng bình sữa đã hết vì nắp đậy bình không đóng kín và bình có thể bị rò rỉ.
- Thay nước ít nhất sáu tháng một lần.

Nếu quý vị mua nước “uống” hoặc “tinh khiết” đóng chai có bán trên thị trường:

- Đựng nước trong bình đựng ban đầu, và không cất giữ lại chiếc bình đó sau khi đã mở bình.
- Dán nhãn bình nước với ngày thay nước và cất giữ ở nơi tối và mát.
- Thay nước ít nhất mỗi năm một lần nếu trên bình không ghi ngày hết hạn của hãng sản xuất.

Xử Lý Nước Sau Khi Xảy Ra Thảm Họa:

Nếu quý vị hết nước uống dự trữ, hãy lọc và xử lý nước từ bình đun nước nóng hoặc bồn trữ nước vệ sinh (trừ khi quý vị đã sử dụng thuốc tẩy bồn trữ nước vệ sinh). Quý vị không thể uống nước hồ bơi hoặc nước trong spa, nhưng có thể sử dụng nước này để xối hoặc rửa bồn vệ sinh.

Qui Trình Xử Lý:

Bắt đầu bằng cách lọc các hạt đất lớn bằng cách đổ nước qua một vài lớp khăn giấy hoặc vải sạch.

Tiếp theo, lọc nước theo một trong hai cách sau đây:

- **Đun sôi** – đun sôi lăn tăn và để tiếp tục sôi trong 3-5 phút. Sau khi nước nguội, đổ nước qua lại giữa hai chiếc bình sạch để thêm oxy trở lại; làm như vậy cũng sẽ khiến nước có vị ngon hơn.
- **Khử trùng** – Nếu nước trong, thêm 8 giọt (1/8 muỗng cà phê) thuốc tẩy cho mỗi một galông nước. Nếu nước đục, thêm 16 giọt (1/4 muỗng cà phê) trong một galông. Bảo đảm là quý vị sử dụng loại thuốc tẩy thông thường— 5.25% phần trăm sodium hypochlorite— chứ không phải là các loại thuốc tẩy “công hiệu” hoặc “có màu an toàn”. Lắc hoặc khuấy, sau đó để nguyên trong

30 phút. Quý vị thường sẽ nhận thấy có mùi clo nhẹ.

Ủy Ban điện nước Công Cộng thành phố San Francisco:
www.sfwater.org hoặc gọi 3-1-1.



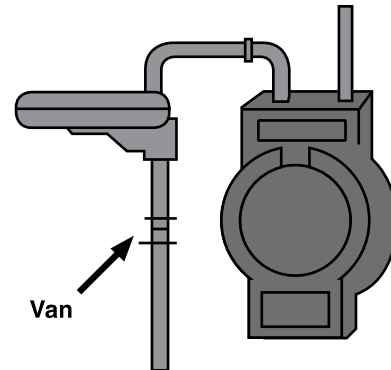
ĐIỆN NƯỚC

Khí Đốt

Các trường hợp rò rỉ khí đốt tự nhiên có thể gây hỏa hoạn và làm nổ một tòa nhà.

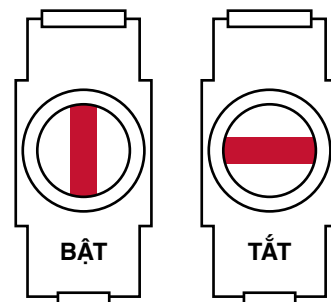
- Nếu quý vị ngửi thấy mùi khí, nghe thấy tiếng ga xì ra ngoài, hoặc nhìn thấy một đường ống dẫn khí bị bể, hoặc nếu nghi ngờ là đường ống bị rò rỉ, hãy tắt van chính và mở tất cả các cửa sổ và cửa ra vào.
- Nếu quý vị nghi ngờ là có rò rỉ, không bao giờ sử dụng nến hoặc quẹt diêm và không bật công tắc điện hoặc các đồ gia dụng chạy bằng điện.
- Tìm van ngắt chính, nằm trên đường ống dẫn khí vào bộ phận đo khí chính. Van này thường nằm ở bên ngoài căn nhà hoặc tòa nhà, hoặc trong một chiếc tủ ở bên ngoài.

Van chính trông có thể giống như thế này:



Bộ Phận Đo Khí

- Để tắt ga, hãy vặn một phần tư vòng theo một trong hai hướng. Khi cần vượt qua hướng của đường ống (xem dưới đây), điều đó có nghĩa là hệ thống khí đã bị khóa.



- Giữ một cái mỏ lết hình lưới liềm hoặc dụng cụ tắt ga ở gần để vận cần.
- Sau khi quý vị đã tắt ga, không bao giờ tìm cách tự bật lại. Hãy

chờ để hãng điện nước của quý vị làm việc đó, nhưng lưu ý là có thể phải chờ vài ngày thì hệ thống điện nước của nhà quý vị mới có thể hoạt động trở lại.

Điện

Có thể bị giạt điện do tiếp xúc trực tiếp với dây điện sống hoặc bất kỳ thứ gì có nạp điện qua các dây dẫn này.

- Tìm công tắc điện chính trong nhà quý vị (thường là ở trong nhà đậu xe hoặc bên ngoài nhà) nơi các đường dây điện vào nhà. Hộp bảng điện có thể có công tắc lật qua lật lại hoặc tay cầm kéo trên cầu dao lớn.

- Hãy tắt điện khi:

Thiết bị điện tử cháy hoặc phát tia lửa điện.

Có hỏa hoạn hoặc rò rỉ nước nghiêm trọng.

Quý vị ngửi thấy mùi các chất cách nhiệt cháy.

Khu vực xung quanh công tắc hoặc ổ cắm bị đen lại và/hoặc rất nóng khi chạm vào.

Mất điện toàn bộ thường kéo theo mùi vật liệu cháy.

Nước

Sau khi xảy ra một trận động đất nghiêm trọng, hãy tắt nguồn nước ở nhà để bảo vệ nước trong bình đun nước nóng, bình chứa nước trong bồn vệ sinh, và các đường ống trong nhà. Các đường ống bị nứt có thể khiến các chất ô nhiễm xâm nhập vào trong nguồn nước. Ngoài ra, nước rò rỉ cũng có thể gây hư hỏng tài sản và nguy cơ điện giật.

- Hệ thống tắt nước thường nằm ở tầng trệt nhà đậu xe hoặc nơi đường ống nước dẫn vào nhà. Hệ thống này nằm ở trên đường ống lộ thiên và thường có bánh xe màu vàng hoặc đỏ. Quay bánh xe theo chiều kim đồng hồ để tắt.
- Nếu quý vị cần dùng nước trong bình đun nước nóng, hãy tìm đường ống xả nước ở đáy bình đun nước nóng.

Dịch Vụ Xử Lý Chất Thải

Thảm họa làm gián đoạn toàn bộ hoặc một phần hệ thống nước và/hoặc đường ống xử lý chất thải của Thành Phố có thể ảnh hưởng tới cách xử lý phân người.

- Nếu không có nước để sử dụng trong bồn vệ sinh, nhưng hệ thống đường ống thoát nước vẫn còn nguyên, hãy đổ 3-5 galông nước vào bồn vệ sinh để xối nước. Quý vị có thể sử dụng nước biển, nước tắm, nước giặt hoặc nước hồ bơi.
- Nếu nghi ngờ đường ống nước của nhà mình có thể bị hư hỏng, **ĐỪNG NÊN** xối nước trong bồn vệ sinh. Tắt nguồn nước trong nhà để nước ô nhiễm không thể xâm nhập vào hệ thống nước của nhà quý vị.
- Nếu các đường ống xử lý chất thải từ bồn vệ sinh bị bể, hãy lót bồn vệ sinh bằng các túi nilon gấp đôi để hứng phân người. Trước khi vứt bỏ chiếc túi, cho vào một chút thuốc tẩy; sau đó đập túi lại và đặt vào trong một chiếc hộp đậy nắp kín, tránh xa người.
- Nếu không thể sử dụng được bồn vệ sinh, hãy dùng một chiếc

xô chắc có nắp đậy chặt, và lót bằng một chiếc túi đựng rác bằng nilon hai lớp.

PG&E: (800) 743-5000 hoặc pge.com

Ủy Ban dịch vụ điện nước Công Cộng San Francisco:

www.sfwater.org hoặc gọi 3-1-1



THAM GIA

Hãy tìm hiểu về những người láng giềng. Tìm hiểu xem có ai có các dụng cụ chuyên dụng, ví dụ như máy phát điện hoặc có chuyên môn đặc biệt, ví dụ như có kiến thức chuyên ngành y khoa, có thể giúp đỡ trong trường hợp thảm họa hay không. Tìm hiểu những người hàng xóm có thể cần giúp đỡ sau khi xảy ra thảm họa. Sắp xếp để những người hàng xóm để ý nhà hoặc thú nuôi cho nhau nếu một trong số quý vị đi vắng khi xảy ra trường hợp thảm họa.

Các nguồn trợ giúp và huấn luyện thêm:

- Tham gia Nhóm Tiếp Ứng Khẩn Cấp Trong Khu Phố của Nha Cứu Hòa San Francisco (NERT) và tham gia chương trình huấn luyện miễn phí về cách giúp đỡ bản thân và các cư dân trong khu phố sau khi xảy ra thảm họa: **(415) 970-2022** hoặc **www.sfgov.org/sffdnet**
- Tham gia các lớp chuẩn bị sẵn sàng và/hoặc bảo vệ an toàn tại Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ, Chi Nhánh Vùng Vịnh: **(415) 427-8077** hoặc **www.redcrossbayarea.org**
- Liên lạc với Trung Tâm Tình Nguyện Viên để tìm hiểu về cách thức giúp đỡ trong khi xảy ra thảm họa: **(415) 982-8999** hoặc **www.thevolunteercenter.net**
- Trở thành nhân viên điều khiển đài phát thanh Ham tự nguyện với Auxiliary Communication Services (ACS): **(415) 558-2717** hoặc **www.sfgov.org/acs**
- Thành lập nhóm 'Canh Phòng Khu Phố' riêng của quý vị qua SF SAFE: **(415) 553-1984** hoặc **www.sfsafe.org**



LỜI KHUYẾN DÀNH CHO NGƯỜI CAO NIÊN VÀ NGƯỜI KHUYẾT TẬT

- **Lập một Mạng Lưới Trợ Giúp Cá Nhân:** Chỉ định một người để kiểm tra tình hình của quý vị trong trường hợp khẩn cấp và giúp sơ tán hoặc trú ẩn tại chỗ.
- **Chuẩn bị và mang theo thẻ thông tin y tế khẩn cấp:** Mang theo thông tin sức khỏe sẽ giúp các nhân viên giải cứu nhận biết được quý vị nếu họ nhận thấy quý vị bị ngất hoặc bất tỉnh, hoặc nếu họ cần nhanh chóng sơ tán quý vị. Ghi các thông tin về thuốc men của quý vị, dụng cụ trợ giúp, nhóm máu, các bệnh dị ứng và các phản ứng, số điện thoại của hãng bảo hiểm, ngày chích ngừa, các khó khăn về giao tiếp và phương thức điều trị ưu tiên, cũng như thông tin liên lạc của các nhà cung cấp dịch vụ y tế, mạng lưới trợ giúp cá nhân và các số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp của quý vị.
- **Trợ Giúp Chăm Sóc Cá Nhân:** Nếu quý vị nhận giúp đỡ qua một cơ quan chăm sóc sức khỏe tại gia hoặc nhà cung cấp dịch vụ trợ giúp tại gia, hãy tìm hiểu cách thức nhà cung cấp dịch vụ đó sẽ xử lý trường hợp khẩn cấp này. Chọn các nhà cung cấp dịch vụ dự phòng hoặc thay thế khác mà quý vị có thể liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.
- **Đối với Những Người sử dụng Xe Lăn:** Chuẩn bị cách thức sơ tán trong trường hợp khẩn cấp và bàn thảo vấn đề này với Mạng Lưới Trợ Giúp Cá Nhân của quý vị. Nếu quý vị sử dụng xe lăn chạy bằng động cơ, hãy giữ sẵn một chiếc xe lăn vận hành bằng tay để dự phòng.
- **Đối với Những Người Mù hoặc Khiếm Thị:** Chuẩn bị một chiếc gậy có thể gấp lại để bên cạnh giường. Buộc một chiếc còi vào gậy. Hãy sử dụng chiếc còi này nếu quý vị cần người khác để ý. Thận trọng khi đi lại sau khi xảy ra động đất; các đồ vật có thể rơi xuống và chặn các lối đi thường không có chướng ngại vật.
- **Đối với Những Người Khiếm Thính:** Giữ pin dự phòng cho dụng cụ trợ thính cùng với đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp khẩn cấp. Nên cất giữ dụng cụ trợ thính trong một hộp đựng đặt ngay bên cạnh đèn đêm hoặc cột giường để quý vị có thể tìm được nhanh chóng sau khi xảy ra thảm họa.
- **Đối với Những Người Có Khó Khăn về Giao Tiếp:** Xác định cách liên lạc với nhân viên khẩn cấp nếu không có các dụng cụ truyền thông. Cất giữ giấy, các văn bản tài liệu, bản sao của các tấm bia ghi chữ cái hoặc từ và các câu chính đã được chuẩn bị sẵn liên quan cụ thể tới các trường hợp khẩn cấp có thể biết trước trong tất cả các bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp, ví, túi (giỏ xách), v.v...
- **Chương Trình Đăng Ký Trợ Giúp Trong Trường Hợp Thảm Họa (DRP) cho Người Cao Niên và Người Khuyết Tật:** DRP lưu giữ danh sách tất cả những người cao niên và người khuyết tật muốn được kiểm tra tình hình sau khi xảy ra thảm họa. Sở Y Tế Cộng Đồng lưu giữ cơ sở dữ liệu bảo mật này **Xin gọi số 3-1-1 hoặc tới www.sanfranciscoems.org**

Đường dây Thông Tin cho Người Khuyết Tật/Người Cao Niên: (415) 626-1033, hoặc www.preparenow.org



LỜI KHUYẾN DÀNH CHO CÁC BẬC CHA MẸ

Cho con quý vị tham gia chuẩn bị đối phó với trường hợp khẩn cấp để các em biết những việc cần làm và cách nhờ giúp đỡ sau khi xảy ra thảm họa.

- Cung cấp các số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp và dạy các em cách gọi số 9-1-1.
- Cảnh báo con quý vị không bao giờ được chạm vào dây điện treo trên cột điện hoặc nằm trên mặt đất.
- Dạy con hãy rời tòa nhà nếu các em ngửi thấy mùi khí đốt.
- Thực hành các kỹ năng bằng cách cho con quý vị tham gia các cuộc diễn tập trong trường hợp khẩn cấp và lập kế hoạch sơ tán/đoàn tụ (xem mục “Các Bước Lập Kế Hoạch và Chuẩn Bị đối phó với Thảm Họa”).
- Thu xếp người đón con quý vị từ trường hoặc trung tâm giữ trẻ nếu quý vị không thể đón được.
- Thường xuyên cung cấp cho trường của con quý vị các thông tin cập nhật về địa chỉ liên lạc trong trường hợp khẩn cấp và những người được phép tới đón em ở trường.
- Tìm hiểu các chính sách qui định và kế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp tại trường hoặc trung tâm giữ trẻ của con quý vị.



LỜI KHUYẾN DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI NUÔI THÚ

Kế Hoạch Chuẩn Bị

- Luôn đeo vòng cổ, giấy phép nuôi thú hiện còn giá trị và thẻ ID cập nhật trên người thú nuôi. Nên đưa thú nuôi đi gắn thẻ vi mạch trong người.
- Bảo đảm là thú nuôi không cảm thấy khó chịu khi ở gần người khác và quen ở trong giỏ xách, hộp hoặc lồng thích hợp để vận chuyển.
- Giữ một danh sách cập nhật những người hàng xóm đáng tin cậy có thể giúp chăm sóc thú nuôi của quý vị trong trường hợp khẩn cấp.
- Vặn chặt khóa chốt trên lồng chim. Đặt bể cá trên bề mặt thấp.

Bộ Đồ

Chuẩn bị một Túi Dự Phòng cho mỗi thú nuôi. Trong đó bao gồm:

- ✓ Dây buộc và/hoặc giỏ đựng chắc chắn để di chuyển. Nên dùng vỏ gối để di chuyển mèo và các loài thú vật nhỏ khác.
- ✓ Rọ cho chó
- ✓ Thức ăn, nước và thuốc có thể mang theo, đủ dùng trong ít nhất một tuần

- ✓ Tô đựng đồ ăn không đổ ra ngoài, dụng cụ mở nắp lon bằng tay và nắp nhựa
- ✓ Túi nylon, hộp đựng phân thú vật
- ✓ Các bức hình mới nhất của thú nuôi, để đoàn tụ sau này
- ✓ Tên và số điện thoại của người liên lạc trong trường hợp khẩn cấp của quý vị, các bệnh viện thú y cấp cứu tại địa phương và các nhà tạm trú cho thú vật
- ✓ Hồ sơ chủng ngừa và thông tin về bất kỳ căn bệnh và/hoặc vấn đề nào về hành vi
- ✓ Bộ Đồ Sơ Cứu cho thú nuôi và cẩm nang hướng dẫn cách sử dụng
- ✓ Rào chắn loại dành cho trẻ nhỏ hoặc hàng rào xích tay

Phản Ứng

- Xin nhớ rằng thú vật phản ứng khác nhau khi căng thẳng. Những con thú nuôi đáng tin cậy nhất có thể hoảng sợ lẫn trốn và tìm cách thoát ra hoặc thậm chí cắn hoặc cào. Khi ở bên ngoài nhà và ở trong xe, hãy luôn buộc chó vào dây và di chuyển mèo trong giỏ xách hoặc bao gối.
- Nếu thú nuôi của quý vị bị thất lạc, hãy liên lạc với trung tâm thú vật nơi gần nhất để báo cáo sự việc ngay khi có thể được. Khi an toàn, hãy trở lại khu phố để tìm kiếm và phân phát các tờ thông báo "Thất Lạc Thú Nuôi".

Sơ Tán:

Cố gắng hết sức để tìm tất cả các thú nuôi và giữ chúng cùng với quý vị. Nếu quý vị phải sơ tán tới một trung tâm tạm trú trong trường hợp thảm họa, xin lưu ý rằng các trung tâm sẽ chỉ cho phép thú nuôi phục vụ những người khuyết tật. Trong trường hợp xảy ra thảm họa lớn, các trung tâm thú vật sẽ được thiết lập trong phạm vi gần với các trung tâm tạm trú của người khi có thể được. Cơ sở Chăm Sóc và Kiểm Soát Thú Vật (ACC) tại đường 15 và Harrison sẽ là nguồn trợ giúp về nơi trông giữ thú vật.

Nếu quý vị không thể mang theo thú nuôi:

- Thông báo cho các nhân viên ứng cứu thú vật về tình trạng thú nuôi của quý vị: Hãy dùng phấn, sơn hoặc bút đánh dấu để ghi số lượng và các loại thú nuôi quý vị có trong nhà trên cửa ra vào phía trước hoặc trên cửa sổ dễ nhìn thấy. Ghi nơi chúng có mặt trong nhà và ngày quý vị sơ tán.
- Để lại thật nhiều nước trong một chiếc hộp lớn không đậy nắp và không thể lật.
- Để lại nhiều thực phẩm trong bình cho ăn theo giờ để tránh thú nuôi ăn quá nhiều.
- Không xích thú nuôi lại trong nhà.

Cơ quan Chăm Sóc và Kiểm Soát Thú Vật: gọi 3-1-1
Liên Minh Chuẩn Bị Sẵn Sàng Đối Phó Với Thảm Họa Cho Thú Vật Thành Phố San Francisco (San Francisco Disaster Preparedness Coalition for Animals): www.sfdpca.net

KHI XẢY RA THẢM HỌA



TRONG KHI XẢY RA BẤT KỲ THẢM HỌA NÀO

Cho dù quý vị làm gì, hãy giữ bình tĩnh. Hãy NGỪNG công việc đang làm. QUAN SÁT xung quanh và thận trọng đánh giá tình hình. LẮNG NGHE hướng dẫn bằng cách bật một nguồn tin tức qua radio, ví dụ như KCBS 740 AM.

- Để bảo vệ bản thân, hãy tuân theo đúng yêu cầu của các viên chức bảo vệ an toàn cộng đồng và không chắn lối trên đường dành cho xe cấp cứu.
- Không sử dụng máy điện thoại trừ trường hợp đe dọa tới tính mạng.
- Nhìn kiểm tra xem kết cấu tòa nhà của quý vị có toàn vẹn hay không. Nếu thấy có hư hỏng nghiêm trọng đối với tường hay mái nhà, hãy sơ tán ra khỏi tòa nhà đó.
- Dùng đèn pin để kiểm tra xem tòa nhà có những chỗ rò rỉ nước hay khí đốt, hệ thống dây điện hoặc đường ống xử lý chất thải bị hư hỏng hay không. Nếu có hư hỏng, hãy tắt điện nước ở nguồn chính. (Xem phần Điện Nước).
- Vào lúc 12 giờ trưa thứ Ba hàng tuần, thành phố San Francisco kiểm tra Hệ Thống Báo Động Ngoài Trời, trong đó bao gồm 65 còi báo động trên toàn Thành Phố. Khi quý vị nghe thấy các còi báo động này liên tục vào bất kỳ thời điểm nào khác, hãy bật đài phát thanh KCBS 740 AM để nghe chương trình phát thanh về tin tức khẩn cấp.
- Nên thay đổi tin nhắn trong hộp thư thoại trên máy điện thoại để thông báo về tình hình của gia đình quý vị. Nếu người thân của quý vị không thể liên lạc được với quý vị qua điện thoại, họ vẫn có thể nghe thấy được tin nhắn đi của quý vị.



KHI NÀO NÊN GỌI 9-1-1

- Gọi 9-1-1 để yêu cầu cung cấp dịch vụ trợ giúp y tế, cảnh sát hoặc cứu hỏa trong trường hợp khẩn cấp.
- Trong khi xảy ra thảm họa nghiêm trọng, trung tâm 9-1-1 có thể bị tắc nghẽn do nhiều cuộc gọi. Hãy chuẩn bị sẵn sàng chờ đợi.
- Sẵn sàng trả lời các câu hỏi của các nhân viên 9-1-1. Tiếp tục chờ trên đường dây cho tới khi nhân viên tổng đài bỏ máy.

Đối với các trường hợp không khẩn cấp, gọi số 3-1-1.

PG&E: (800) 743-5000

Trợ Giúp Về Sức Khỏe Tâm Thân: (888) 246-3333,

(415) 255-3737 hoặc www.sfdph.org



ĐỘNG ĐẤT

Nếu quý vị ở trong nhà khi đất bắt đầu rung:

- “NẪM XUỐNG, CHE VÀ GIỮ CHẮC”. Nếu quý vị không ở gần một chiếc bàn chắc chắn, hãy nằm xuống sàn, ép người vào tường bên trong và dùng cánh tay che đầu và cổ.
- Tránh ở gần cửa sổ, các đồ vật treo, gương, đồ đạc cao, các máy móc gia dụng cỡ lớn và tủ đựng nhiều đồ vật nặng.
- Tránh ở gần cửa sổ, các đồ vật treo, gương, đồ đạc cao, các máy móc gia dụng cỡ lớn và tủ đựng nhiều đồ vật nặng.
- Nếu quý vị đang ở trên giường vào thời điểm xảy ra động đất, hãy tiếp tục ở trên giường và dùng gối che đầu.
- Trong các tòa nhà cao tầng, xin lưu ý rằng chuông báo động hỏa hoạn và/hoặc vòi xịt nước có thể hoạt động.
- Nếu quý vị dùng xe lăn, hãy khóa xe lăn lại và che đầu.

Nếu quý vị ở bên ngoài trời khi đất bắt đầu rung:

- Di chuyển tới một nơi thông thoáng nếu có thể đi bộ an toàn. Tránh các đường dây điện, các tòa nhà và cây cối.
- Nếu quý vị lái xe, hãy lái xe vào lề đường và dừng lại. Tránh dừng lại ở ngay dưới các mối nguy hiểm ở trên đầu (ví dụ như cầu, cầu vượt, đường dây điện hoặc các biển báo lớn ở phía trên đầu).
- Nếu quý vị đang ở bãi biển hoặc nơi trũng thấp khác gần đại dương hoặc vịnh, quý vị có thể nằm trong đường đi của sóng thần (Xem Sóng Thần).

Sau khi hết động đất:

- Kiểm tra những người ở xung quanh để xem họ có bị thương hay không; tiến hành sơ cứu. Không di chuyển những người bị thương nặng trừ khi họ gặp nguy hiểm tức thời. Dùng chăn mềm hoặc đắp thêm quần áo để giữ ấm cho họ.
- Sơ tán ra khỏi các tòa nhà bằng cầu thang; tránh dùng thang máy.
- Quan sát xung quanh để xem có nguy hiểm hay không, ví dụ như hỏa hoạn, đường dây điện bị rơi, rò rỉ ga và hư hại kết cấu tòa nhà.
- Nếu quý vị có bình dập lửa và đã được học cách sử dụng, hãy dập tắt ngay các đám cháy nhỏ.
- Tránh thủy tinh vỡ.
- Hết sức thận trọng khi ở gần các vật liệu nguy hiểm bị đổ ra ngoài, ví dụ như thuốc tây, thuốc giặt quần áo, các loại hóa chất làm vườn, sơn, xăng hoặc các chất lỏng dễ cháy khác. Nếu nghi ngờ, hãy rời khỏi khu vực đó.
- Thay các máy điện thoại đã bị lắc ra khỏi đế.

Nếu quý vị bị mắc kẹt trong đồng đồ nát:

- Hãy vận động càng ít càng tốt để không làm tung bụi.

- Dùng khăn tay hoặc quần áo để che miệng và mũi.
- Đập tay vào đường ống nước hoặc tường để các nhân viên ứng cứu có thể nghe thấy và biết quý vị đang ở đâu. Dùng còi nếu có sẵn. Chỉ hét to khi không còn phương cách nào khác.



HỎA HOẠN

Nếu hệ thống báo động khói của nhà quý vị không hoạt động và quý vị nhìn thấy lửa:

- Giữ bình tĩnh và tìm cách thoát ra ngoài.
- Nếu quý vị nhìn thấy khói dưới cửa, tìm đường khác để thoát ra ngoài.
- Dùng mu bàn tay để kiểm tra nhiệt độ cửa trước khi mở. Nếu thấy nóng, hãy tìm nơi khác để ra ngoài.
- Nằm xuống sàn để tránh khói. Bò tới nơi an toàn.
- Nếu quần áo của quý vị bắt lửa, hãy DỪNG LẠI, NẪM XUỐNG sàn và LẤN TRÒN để dập tắt ngọn lửa.
- Gọi 9-1-1 từ nơi an toàn.
- Nếu quý vị bị mắc kẹt trong một tòa nhà đang cháy, hãy tìm cách tới gần cửa sổ và gắn với sàn nhà. Nếu có thể được, hãy phát tín hiệu để giúp đỡ.
- Không trở lại trong tòa nhà trừ khi được hướng dẫn là có thể vào nhà một cách an toàn.



BÃO VÀ LŨ LỤT NGHIÊM TRỌNG

Những cơn bão nghiêm trọng có thể gây lở đất hoặc lũ lụt. Tránh các đường phố có mặt đường thấp hơn, các hệ thống cống rãnh và các khu vực có thể bị ngập lụt.

- Nếu có nguy cơ xảy ra ngập lụt, và còn thời gian, hãy di chuyển các đồ đạc gia đình có giá trị lên tầng trên nhà quý vị.
- Nếu nước lọt vào nhà đậu xe hoặc tầng hầm, không lội qua nước.
- Không lội qua dòng nước đang chảy. Dòng nước đang chảy sâu sáu in-xơ có thể quật ngã quý vị. Nếu quý vị phải đi trong nước, hãy đi ở nơi nước không chảy, dùng một chiếc que để kiểm tra độ chắc của mặt đất ở phía trước quý vị.
- Không lái xe trong những khu vực ngập nước. Nếu nước lũ dâng cao quanh xe quý vị, hãy bỏ chiếc xe lại và tới vùng đất cao hơn nếu có thể làm được một cách an toàn. Quý vị và chiếc xe có thể nhanh chóng bị cuốn đi.
- Tránh những nơi nước tiếp xúc với dây điện rơi xuống.
- Không cho phép trẻ em chơi gần nơi nước sâu, hệ thống thoát nước mưa hoặc bất kỳ khu vực nào bị ngập lụt.

- Nếu quý vị được yêu cầu rời khỏi tòa nhà, hãy tắt công tắc điện. Nếu cơ quan dịch vụ điện nước tại địa phương khuyến cáo, quý vị cũng nên tắt đường ống khí đốt (Xem phần Điện Nước).

Sở Công Chánh: gọi 3-1-1 hoặc www.sfgov.org/dpw



SÓNG THẦN

Sóng thần là một loạt con sóng tạo ra do thêm đại dương dịch chuyển đáng kể và bất ngờ. Sóng thần có thể là do động đất hoặc lở đất ngầm dưới nước.

Sóng thần có thể tạo ra do một sự kiện cách xa hàng ngàn dặm (Nguồn Từ Xa) và mất vài giờ để tới miền duyên hải của chúng ta. Chúng cũng có thể được tạo ra ở khu vực địa phương (Nguồn Địa Phương) và xuất hiện ngay trong 10-15 phút, trước khi có đủ thời gian để cảnh báo chính thức trên các hệ thống thông báo khẩn cấp tại địa phương. Các chuyên gia thấy rằng cơn sóng thần từ Nguồn Địa Phương có thể gây thiệt hại nghiêm trọng, rất hiếm khi xảy ra tại San Francisco.

Sóng thần có thể gây ảnh hưởng tới San Francisco như thế nào?

Khu vực có nguy cơ ngập lụt do sóng thần là phía tây Thành Phố chạy dọc theo bờ biển Thái Bình Dương. Nếu xảy ra sóng thần, người dân trong khu vực ngập lụt dễ có nguy cơ bị chết đuối.

Làm thế nào để biết là sóng thần đang tới?

- Sẽ có còi báo động trong Hệ Thống Cảnh Báo Cộng Đồng Ngoài Trời trong năm phút.
- Các chương trình phát sóng AlertSF, NOAA Weather Radios và Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp cũng sẽ được sử dụng để thông báo cho công chúng biết về nguy cơ sóng thần.

Trong bất kỳ trường hợp nào ở trên, hãy bật radio sang đài KCBS 740 AM hoặc đài địa phương khác để biết thông tin do các viên chức phụ trách ứng phó khẩn cấp cung cấp.

Nếu quý vị đang ở trên hoặc gần bãi biển và nhìn thấy nước rút xuống một cách nhanh bất thường, hãy sơ tán nhanh về hướng đông tới vùng đất cao hơn – ngay cả khi vẫn chưa có cảnh báo chính thức.

Khi sơ tán khỏi khu vực ngập lụt phía tây:

- Đi tới vùng đất cao hơn bằng cách đi về hướng đông, đi lên dốc về hướng Sunset Boulevard;
- Đựng thú nuôi trong giỏ đựng hoặc dùng dây xích;
- Sẵn sàng giúp đỡ những người khó di chuyển;
- Chỉ mang theo các vật dụng thiết yếu (chìa khóa, ví (bóp), thẻ căn cước, máy điện thoại di động, quần áo khoác thích hợp);
- Chờ thông báo “mọi việc đã ổn” trước khi trở lại các khu vực trung thấp. Sóng thần có thể tiếp tục tới trong vài giờ sau khi có đợt sóng đầu tiên và đôi khi có thể cách nhau tới một giờ hoặc hơn.

Xin tới www.72hours.org/tsunami để xem bản đồ về khu vực có nguy cơ ngập lụt do sóng thần phía tây.



KHỦNG BỐ

Mục tiêu chính của bạn khủng bố là gây hoảng sợ. Quý vị có thể bảo vệ an toàn cho bản thân và gia đình bằng các thông tin chính xác và chuẩn bị sẵn sàng trong trường hợp khẩn cấp.

Có Trách Nhiệm:

- Lưu ý tới xung quanh. Để ý nơi có các lối thoát hiểm trong trường hợp khẩn cấp, máy điện thoại công cộng, chuông báo động hỏa hoạn và bình dập lửa. Cho dù quý vị ở đâu, hãy lưu ý tới những cách sơ tán hiệu quả nhất.
- Báo cáo các đồ vật, xe hoặc người đáng ngờ cho các cơ quan bảo vệ an toàn cho công chúng.

Nếu Có Nguy Cơ Hoặc Tấn Công Khủng Bố:

- Giữ bình tĩnh.
- Hãy cảnh giác. Tìm các mối nguy hiểm phát sinh do hậu quả khủng bố như vôi gạch rơi xuống, các gói hàng hoặc người đáng ngờ. Báo cáo bất kỳ vấn đề lo ngại nào cho các cơ quan bảo vệ an toàn cộng đồng.
- Làm theo các hướng dẫn của nhân viên dịch vụ khẩn cấp.
- Tránh bàn tán – xác nhận thông tin với một nguồn đáng tin cậy.



SƠ TÁN

Nguy cơ tức thời:

Nếu quý vị ngửi thấy mùi khí đốt hoặc khói, nhìn thấy lửa, hoặc e ngại cho sự an toàn của mình, hãy sơ tán ngay. Sau khi đã tới nơi an toàn, hãy gọi 9-1-1 và báo cáo sự việc.

Lệnh sơ tán tổng quát:

Nếu các viên chức địa phương ban hành lệnh sơ tán, hãy đi theo các lộ trình và phương pháp sơ tán theo qui định. Đi xe chung theo nhóm bất kỳ khi nào có thể được. Nếu còn thời gian:

- Đi giày chắc chắn, mặc quần áo dài.
- Mang theo chìa khóa xe, thẻ tín dụng, bản đồ đường xá, máy điện thoại di động, máy nạp pin và các số điện thoại quan trọng.
- Mang theo “Túi Dự Phòng” của quý vị. (Xem phần Túi Dự Phòng).
- Nếu quý vị có thú nuôi, bảo đảm rằng chúng có đeo vòng cổ, đựng trong lồng giỏ có ghi tên của quý vị và tên của con thú đó. Mang theo một ít thực phẩm, thuốc men và nước cho thú nuôi. (Xem phần Các Lời Khuyên dành cho Những Người Nuôi Thú).
- Khóa cửa nhà và tắt hệ thống điện và nước, nhưng không khóa vòi dẫn khí đốt, trừ khi được yêu cầu khác.

- Cho hàng xóm biết nơi quý vị sẽ tới.
- Gọi cho người liên lạc ngoài vùng của quý vị.

CÚP ĐIỆN

Nếu khu phố của quý vị bị cúp điện:

- Tắt công tắc và tháo ổ cắm cho các đồ máy móc gia dụng và máy điện toán. Để lại một chiếc đèn sáng trong nhà hoặc tòa nhà để biết khi nào có điện trở lại.
- Tránh dùng nến vì nến có nguy cơ gây hỏa hoạn.
- Không dùng bếp lò nấu bằng khí đốt để sưởi ấm hoặc sử dụng máy phát điện trong nhà (kể cả trong nhà đậu xe). Cả hai việc này đều có thể gây nhiễm độc carbon monoxide.
- Nếu đèn tín hiệu giao thông không làm việc, hãy coi đó như là biển báo dừng.
- Xem mục Thực Phẩm để tìm hiểu về vấn đề an toàn thực phẩm khi tủ lạnh bị cúp điện.

PG&E: (800) 743-5000 hoặc www.pge.com

CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP LIÊN QUAN TỚI HỆ THỐNG VẬN CHUYỂN CÔNG CỘNG

Các hệ thống vận chuyển công cộng có thể dễ xảy ra tai nạn và gặp các sự cố liên quan tới khủng bố. Các khách hàng sử dụng dịch vụ vận chuyển công cộng nên lưu ý và cảnh giác. Hãy tìm hiểu kỹ mọi thông tin và quan sát môi trường xung quanh.

- Xem lại các thông tin thoát hiểm trong trường hợp khẩn cấp trên xe.
- Nếu quý vị cần một thứ gì đó, hãy lên tiếng! Báo cáo các gói hàng, túi hoặc hộp đựng đáng ngờ cho viên chức cảnh sát nơi gần nhất hoặc nhân viên vận chuyển. Không bao giờ chạm vào một đồ vật đáng ngờ.
- Trong trường hợp khẩn cấp, hãy giữ bình tĩnh và làm theo hướng dẫn của nhân viên vận chuyển hoặc nhân viên ứng cứu.
- Khi đi xe MUNI, không bao giờ rời toa xe điện ngầm cho tới khi được các nhân viên ứng cứu hoặc nhân viên vận chuyển yêu cầu hoặc trợ giúp. Các hệ thống điện có điện thế cao nạp điện cho những chiếc xe này có thể rất nguy hiểm.
- Nếu quý vị được yêu cầu sơ tán, hãy mang theo đồ đạc (nhưng để lại xe đạp).
- Nếu quý vị đi xe điện BART, hãy sử dụng hệ thống liên lạc intercom ở cuối toa xe để báo cáo vấn đề lo ngại của quý vị cho nhân viên điều khiển xe điện. Hãy chuẩn bị sẵn sàng để cho biết địa điểm chính xác nơi bạn đang có mặt và số toa xe BART của quý vị.

BỆNH TRUYỀN NHIỄM CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Trường hợp khẩn cấp liên quan tới bệnh truyền nhiễm có thể ảnh hưởng tới nhiều người, gây bệnh nhẹ, khiến nhiều người phải nằm viện, hoặc tử vong trong một số trường hợp hiếm gặp.

Để tìm hiểu về những căn bệnh lây nhiễm, các kế hoạch của Thành Phố trong việc xử lý các căn bệnh này và cách thức chuẩn bị cho bản thân và gia đình đối phó với trường hợp khẩn cấp đó, xin gọi số 3-1-1 hoặc tới trang mạng điện toán về Ngăn Ngừa và Kiểm Soát Bệnh Lây Nhiễm của Sở Y Tế Cộng Đồng San Francisco (San Francisco Department of Public Health's Communicable Disease Control and Prevention), www.sfcddp.org.

TRÚ ẨN

Trú Ẩn Tại Chỗ

Nếu các chất độc hại phát tán ra ngoài, các viên chức có thể yêu cầu quý vị trú ẩn tại chỗ.

- Hãy vào ngay bên trong nhà. Đóng tất cả các cửa sổ và cửa ra vào, kể cả cửa thông gió của lò sưởi.
- Tắt các hệ thống quạt thông gió và sưởi ấm/điều hòa không khí.
- Nghe đài radio để được hướng dẫn thêm.
- Tiếp tục ở trong nhà cho tới khi các cơ quan địa phương cho biết là quý vị có thể ra ngoài an toàn.

Các Trung Tâm Tạm Trú Trong Trường Hợp Có Thảm Họa

Trong trường hợp khẩn cấp, quý vị nên tiếp tục ở trong nhà hoặc sở làm nếu ở đó an toàn, vì đây là môi trường thoải mái hơn nếu cần nơi tạm trú. Nếu nhà hoặc sở làm của mình không an toàn và quý vị không có lựa chọn nào khác, hãy sơ tán tới các trung tâm tạm trú khẩn cấp theo qui định của các viên chức địa phương.

- Cho hàng xóm hoặc người liên lạc của gia đình biết nơi quý vị sẽ tới.
- Mang theo Túi Dự Phòng tới nhà tạm trú (Xin xem phần Túi Dự Phòng Cá Nhân).
- Lúc đầu, các trung tâm tạm trú khẩn cấp có thể không cung cấp được các nguyên vật liệu và đồ tiếp liệu thiết yếu. Vì vậy, quý vị nên mang theo các vật dụng khác (ví dụ như chăn mền, gối, đệm hơi, khăn tắm, khăn lau, tã, thực phẩm, nước và đồ tiếp liệu dành cho trẻ sơ sinh).
- Nơi tạm trú cho thú nuôi: Nhân viên cơ quan Kiểm Soát và Chăm Sóc Thú Vật có thể có mặt tại các trung tâm tạm trú dành cho người để giúp đáp ứng các nhu cầu tạm trú cho thú nuôi. (Xin xem Các Lời Khuyên dành cho Những Người Nuôi Thú).



Để biết thêm thông tin hoặc để yêu cầu cung cấp thêm các tài liệu thông tin này, xin gọi 3-1-1.

Dự án này được trợ cấp bởi Bộ Nội Vụ Hoa Kỳ, Chương Trình Trợ Cấp Số 2005-0015, được Tiểu Bang California, Văn Phòng Quốc Phòng của Thống Đốc (OHS) phê chuẩn.

THÔNG TIN LIÊN LẠC TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP CỦA GIA ĐÌNH

Hãy lưu giữ thông tin này trong túi dự phòng (Go-bag).
Tới trang 72hours.org để biết cách chuẩn bị đối phó với thảm họa cho gia đình.

Ngày		
Tên		
Ngày Tháng Năm Sinh		
Số An Sinh Xã Hội		
Thông Tin Y Tế (thuốc, các bệnh dị ứng, bác sĩ chuyên khoa, dụng cụ hoặc đồ tiếp liệu)		
Địa Chỉ & Số Điện Thoại Sở Làm, Trường Học hoặc Nơi Khác		

Ngày		
Tên		
Ngày Tháng Năm Sinh		
Số An Sinh Xã Hội		
Thông Tin Y Tế (thuốc, các bệnh dị ứng, bác sĩ chuyên khoa, dụng cụ hoặc đồ tiếp liệu)		
Địa Chỉ & Số Điện Thoại Sở Làm, Trường Học hoặc Nơi Khác		

NGƯỜI LIÊN LẠC QUI ĐỊNH Ở NGOẠI VÙNG TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Tên	Số Điện Thoại (Ban Ngày)	Số Điện Thoại (Buổi Tối)

NGƯỜI LIÊN LẠC TẠI ĐỊA PHƯƠNG TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Tên	Số Điện Thoại (Ban Ngày)	Số Điện Thoại (Buổi Tối)

CÁC ĐỊA ĐIỂM GẶP GỠ CHO GIA ĐÌNH TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Gần nhà (ví dụ như: phía bên kia đường)	Bên ngoài khu phố (ví dụ như: công viên)

THÔNG TIN Y TẾ & BẢO HIỂM

	Tên	Số Điện Thoại	Số Hợp Đồng Bảo Hiểm
Bác Sĩ/Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế			
Dược Sĩ			
Bảo Hiểm Y Tế			
Bảo Hiểm Nhà/Thuê Nhà			