

Terrebonne Parish
Office of Homeland Security
and
Emergency Preparedness

GIÁO XỨ TERREBONNE

SỰ CHUẨN BỊ KHẨN CẤP

HƯỚNG DẪN



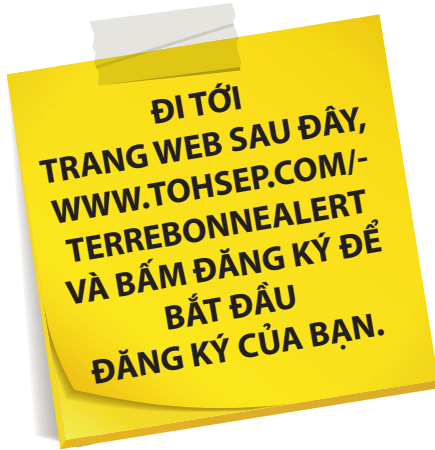
MỤC LỤC

Làm thế nào bạn sẽ tìm hiểu về trường hợp khẩn cấp tại địa phương?

Đăng ký vào Văn phòng An ninh Nội địa Giáo xứ Terrebonne và Hệ thống thông báo khẩn cấp về chuẩn bị khẩn cấp.

CẢNH BÁO TERREBONNE
powered by 

Giữ an toàn trong tất cả các loại sự kiện khẩn cấp bằng cách chọn tham gia Hệ thống thông báo khẩn cấp Cảnh báo Terrebonne, bạn sẽ được thông báo trước, trong và sau các sự cố có thể ảnh hưởng an toàn của bạn. Bạn cũng có thể chọn tham gia cho trường hợp không khẩn cấp các thông báo như các sự kiện cộng đồng và giải trí, trường học tư vấn đóng cửa, mất điện và đun sôi nước.



Điều quan trọng là phải đăng ký số điện thoại di động của bạn và liệt kê nhà của bạn và địa chỉ nơi làm việc để nhận thông báo về các trường hợp khẩn cấp và những trường hợp không khẩn cấp gần nhà và nơi làm việc của bạn

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN:
www.tohsep.com/terrebonnealert
985-873-6357 · oept@tpcg.org

TẢI ỨNG DỤNG CỦA CHÚNG TÔI NGAY HÔM NAY!

TÌM KIẾM: TERRERBONNE OHSEP



QUÉT ĐỂ TẢI VỀ



3	Thư của Chủ tịch Giáo xứ
4	Cảnh báo Terrebonne
5	Bản đồ tiểu bang
6	Bão
24	Bạn đã sẵn sàng chưa?
26	An toàn thực phẩm và nước
31	An toàn lũ lụt
32	Sấm sét
33	Hướng dẫn chuẩn bị ứng phó với bão
38	Lốc xoáy
41	Sóng thần
45	An toàn tiện ích
49	Sóng nhiệt
50	Lửa
53	Sơ cứu
56	Kiểm soát chất độc
58	Sự cố tràn hóa chất / mối nguy hiểm
59	Chủ nghĩa khủng bố
60	Ra khỏi thị trấn

THƯ CỦA CHỦ TỊCH GIÁO XỨ

GORDON DOVE

CHỦ TỊCH GIÁO XỨ TERREBONNE



Chính quyền Hợp nhất Giáo xứ Terrebonne sẵn sàng đáp ứng bất kỳ cuộc khủng hoảng có thể đe dọa người dân của chúng tôi.

Người dân có thể ghi nhận những cải tiến mạnh mẽ được thực hiện nhằm cho phép chính phủ truyền đạt thông tin nhanh chóng và chính xác kịp thời.

cơn bão và bất kỳ cuộc khủng hoảng nào khác. Ngoài các phương tiện truyền thông truyền thống như đài phát thanh, báo chí và truyền hình, thông tin liên lạc của chúng ta trong thời kỳ khủng hoảng giờ đây được thực hiện ngay lập tức thông qua Facebook, Twitter, WWW.TPCG.ORG, cũng như hệ thống nhắn tin văn bản hàng loạt và 911 ngược của chúng tôi.

Sự cải thiện đáng kể cũng được thể hiện rõ ràng trong các kế hoạch sơ tán và trú ẩn của chúng tôi. Với thỏa thuận tạm trú từng điểm của chúng tôi với Thành phố Monroe đối với các cơn bão lớn hoặc nơi trú ẩn trong giáo xứ của chúng tôi đối với các cơn bão cấp 1 hoặc 2, người dân có thể yên tâm rằng họ sẽ có nơi trú ẩn an toàn.

Ngay cả với những cải tiến đáng chú ý này, chúng tôi khuyên bạn nên lập kế hoạch ứng phó thảm họa cho bạn và gia đình mình. Kế hoạch này nên bao gồm các nhu yếu phẩm như thực phẩm, nước uống, thuốc theo toa, cũng như các vật dụng cá nhân và vật nuôi. Chúng tôi cũng đặc biệt khuyến khích bạn giúp đỡ hàng xóm của mình trong thời điểm khủng hoảng, đặc biệt là người già và những người có nhu cầu đặc biệt. Một cách khác mà người dân có thể trợ giúp là tham gia Nhóm CERT (Nhóm Ứng phó Khẩn cấp Cộng đồng) của chúng tôi. Nếu bạn quan tâm thì liên hệ

Văn phòng An ninh Nội địa và Chuẩn bị Khẩn cấp của chúng tôi tại (985) 873- 6357 hoặc qua email tại OEP@TPCG.ORG.

Mặc dù chúng tôi không thể dự đoán thời gian và mức độ nghiêm trọng của một cuộc khủng hoảng, nhưng chúng tôi biết rằng hiện tại chúng tôi đã có sẵn các hệ thống và quy trình phù hợp để ứng phó đúng cách.

THÔNG BÁO KHẨN CẤP CẢNH BÁO TERREBONNE

Thông báo khẩn cấp có sẵn từ Chính quyền Hợp nhất Giáo xứ Terrebonne qua điện thoại hoặc email trong trường hợp xảy ra thảm họa lớn hoặc thông báo sơ tán trong khu vực của bạn.

Thăm nom WWW.TOHSEP.COM/TERREBONNEALERT và nhấp vào đăng ký để bắt đầu đăng ký của bạn.

NGUỒN THÔNG TIN KHẨN CẤP SỐ KHẨN CẤP

Khẩn cấp.....	911
Văn phòng An ninh Nội địa và Chuẩn bị Khẩn cấp của Giáo xứ Terrebonne.....	985-873-6357
FEMA.....	800-621-3362
Hội chữ thập đỏ Mỹ.....	504-620-3105
Đăng ký Phiếu Thực phẩm Trước Thảm họa.....	1-888-524-3578
Thông tin đóng đường.....	1-800-469-4828
Thông tin Louisiana.....	211
Đội cảnh sát bang Louisiana "C".....	985-857-3680
Trung tâm y tế Chabert.....	985-873-2200
Trung tâm Y tế Đa khoa Terrebonne.....	985-873-4141
Poison Control.....	1-800-222-1222
Đường dây nóng cộng đồng giáo xứ Terrebonne.....	1-844-916-4737

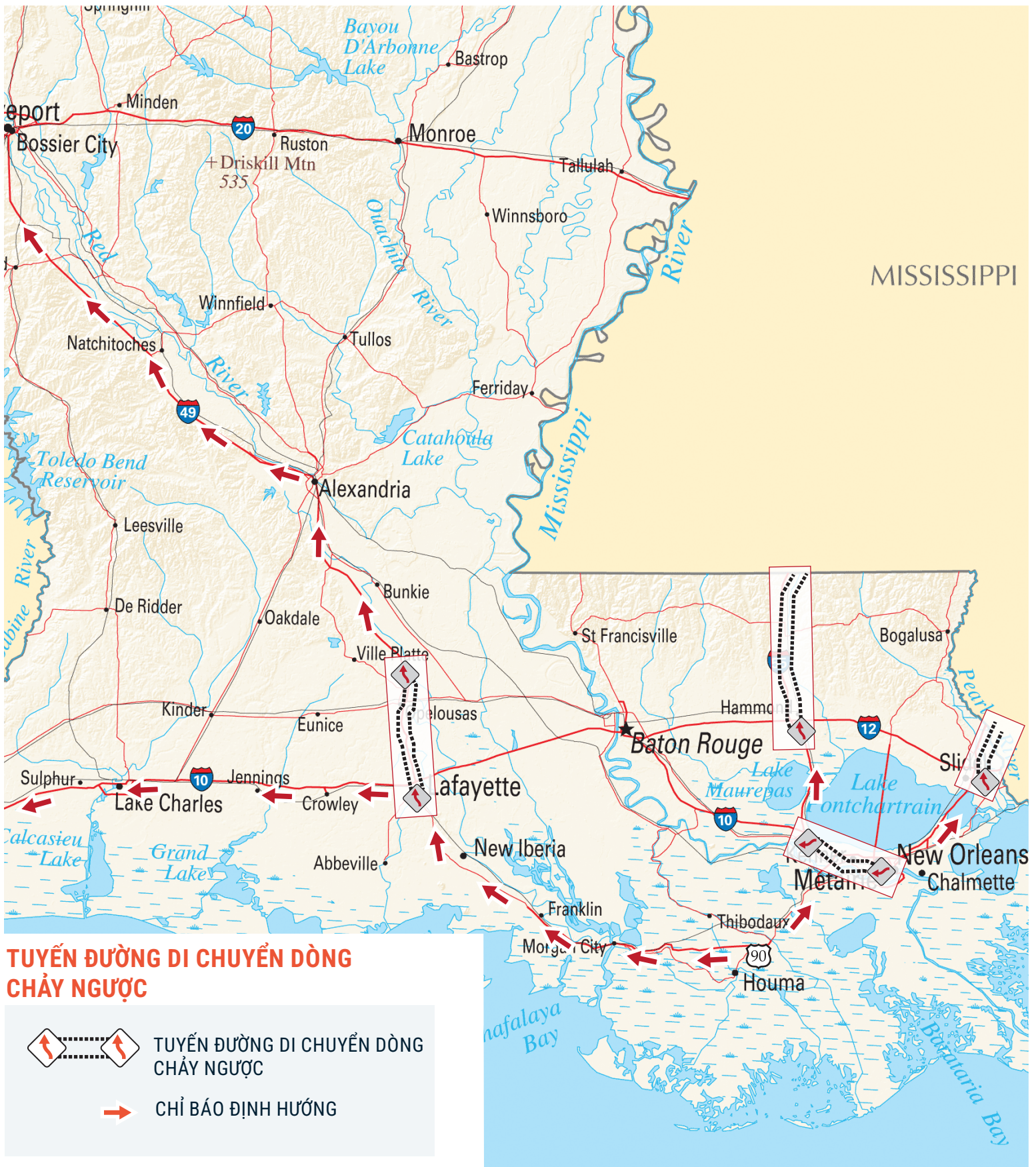
SỐ ĐỊA PHƯƠNG

Chính quyền Hợp nhất Giáo xứ Terrebonne.....	1-800-35-HOUMA / 985-868-5050
Văn phòng cảnh sát trưởng giáo xứ Terrebonne.....	985-876-2500
Sở cảnh sát Houma.....	985-873-6371
Hội đồng Người cao tuổi của Giáo xứ Terrebonne.....	985-868-8411
Hội đồng trường giáo xứ Terrebonne.....	985-876-7400
Sở Tiện ích Giáo xứ Terrebonne.....	985-873-6755
Công trình công cộng giáo xứ Terrebonne.....	985-873-6735
Nơi trú ẩn động vật giáo xứ Terrebonne.....	985-873-6709
SLECA.....	1-800-256-8826 / 985-876-6880
Nhập môn.....	1-800-ENERGY / 1-800-968-8243
ATMOS.....	1-888-286-6700 / 1-800-692-4694
Thành phố Thibodaux Gas.....	985-446-5021 / 985-446-7216
Khí bờ biển phía Nam.....	985-872-0376

HƯỚNG DẪN DÀNH CHO BỆNH NHÂN CÓ NHU CẦU ĐẶC BIỆT

Dành cho những cư dân có nhu cầu y tế đặc biệt hoặc sẽ cần phương tiện di chuyển trong quá trình sơ tán của Giáo xứ Terrebonne, vui lòng liên hệ với Hội đồng Người cao tuổi Terrebonne theo số (985) 868-8411. Để đăng ký trước nhận hỗ trợ Tem Thực phẩm Thảm họa, vui lòng gọi 1-888-LA-HELP-U (1-888-524-3578).

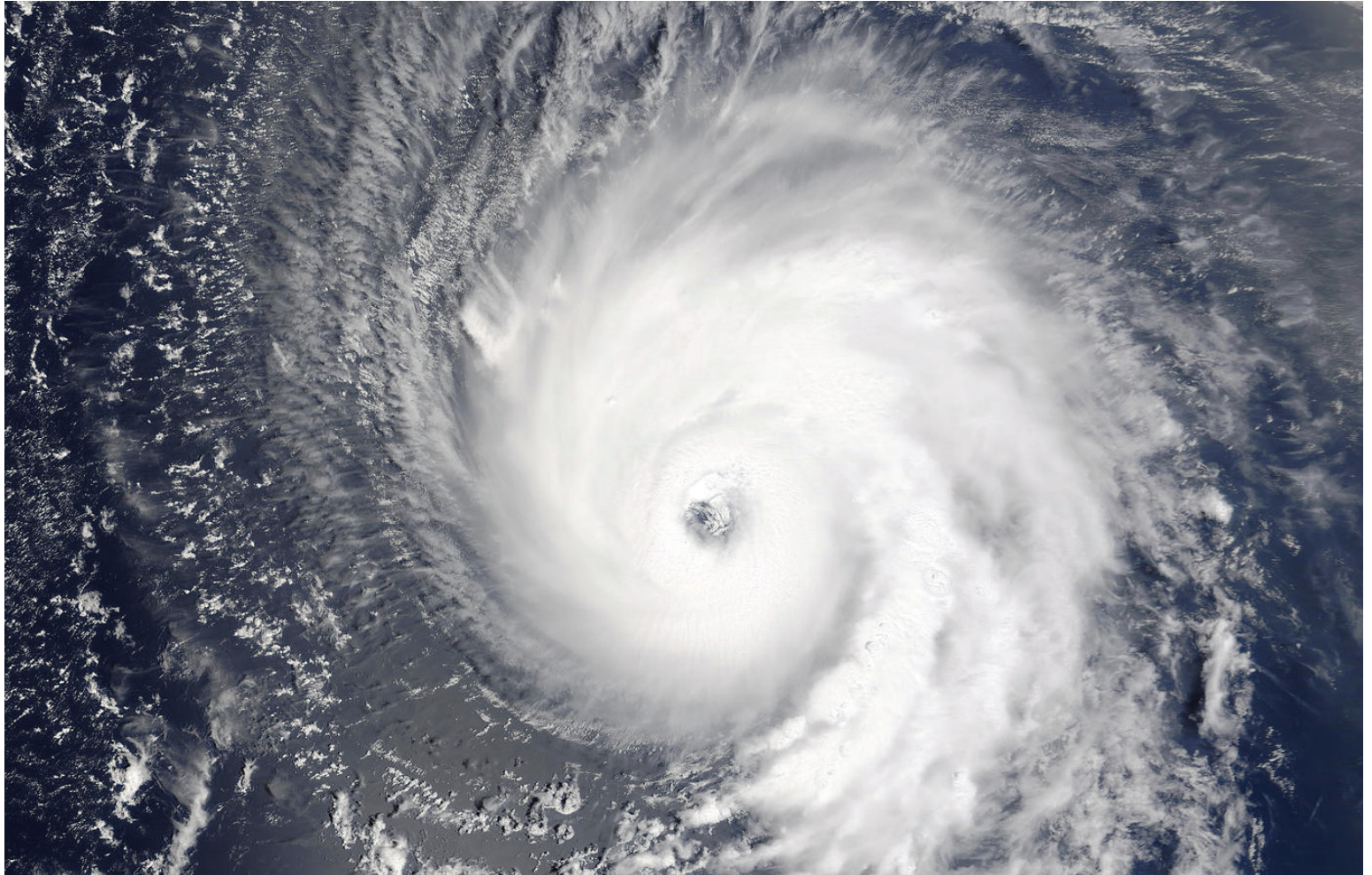
BẢN ĐỒ TIỂU BANG



BÃO

MÙA BÃO

NGÀY 1 THÁNG 6 - NGÀY 30 THÁNG 11



Hurricanes là thảm họa thiên nhiên duy nhất có tên riêng. Audrey, Betsy, Camille, Hazel, Gilbert, Andrew, Katrina và Gustav – mỗi người gọi lên hình ảnh thảm họa cụ thể của mình. Những cơn bão đều giống nhau về những mặt quan trọng; cũng như con người, mỗi người đều có cá tính riêng. Những cái tên có vẻ phù hợp vì chúng ta biết được các cơn bão trước khi chúng tấn công, không giống như động đất, tấn công mà không báo trước. Lốc xoáy đến nhanh và đi nhanh nhất chỉ trong vài phút cảnh báo. Bão là đặc biệt. Một lập luận tốt có thể được đưa ra rằng chúng là những cơn bão

khủng khiếp nhất trên Trái đất. Gió trong cơn lốc xoáy mạnh nhất có thể đạt tốc độ tối đa 300 dặm/giờ, trong khi gió bão trên 150 dặm/giờ là rất hiếm. Nhưng cơn lốc xoáy tập trung hơn nhiều so với cơn bão nhỏ nhất; cơn lốc xoáy rộng một dặm là rất lớn, trong khi cơn bão rộng 100 dặm là nhỏ. Rất ít cơn lốc xoáy kéo dài thậm chí một giờ, và con đường thiệt hại dài 100 dặm đã được ghi vào sách kỷ lục. Bão có thể dễ dàng kéo dài hơn một tuần và có thể tàn phá các hòn đảo quanh vùng Caribe vài ngày trước khi đổ bộ vào Hoa Kỳ. Những trạng thái. Một cơn bão lớn khuấy động hơn một triệu dặm khối khí quyển mỗi giây.

Gió bão có thể gây ra những đợt sóng cao 50 foot hoặc cao hơn ở vùng biển khơi. Khi bão đổ bộ vào đất liền, nó mang theo một đồng nước. Một cơn bão điển hình có lượng mưa từ 6 đến 12 inch khi đổ bộ vào bờ. Một số cơn bão mang theo nhiều nước hơn, có thể dâng cao tới đỉnh điểm hơn 20 feet gần mắt bão và làm ngập lụt 100 dặm bờ biển với mực nước dâng do bão cao 10 feet. Những điều này đã gây ra một số trận lũ lụt tồi tệ nhất của chúng ta.

BÃO

KHÁI NIỆM HOẠT ĐỘNG

ĐỐI VỚI GIAI ĐOẠN SƠ TÁN

THẬN TRỌNG

Giai đoạn này sẽ tập trung vào những người dễ bị tổn thương trước tác động của gió bão và nước. Nó nhằm vào người lao động ở nước ngoài, người dân các đảo ven biển và người dân sống ở vùng trũng.

KHUYẾN KHÍCH

Giai đoạn này sẽ tập trung vào tất cả những người có nguy cơ.

BẠN CÓ RỦI RO NẾU BẠN SỐNG:

- Bên ngoài bảo vệ đê
- Trong một ngôi nhà tiền chế (ví dụ: nhà di động, phương tiện giải trí, v.v.)
- Ở vùng trũng hoặc dễ bị lũ lụt
- Bão là cấp 3 (chậm) hoặc bất kỳ cơn bão nào Loại 4 hoặc 5

BẮT BUỘC

Đây là giai đoạn sơ tán cuối cùng và nghiêm trọng nhất. Các nhà chức trách sẽ tập trung tối đa vào việc khuyến khích sơ tán và hạn chế đi vào khu vực rủi ro. Các Tuyến đường Sơ tán Tiểu bang được Chỉ định sẽ được tăng cường, từ đó thiết lập dòng chảy ngược trên các tiểu bang và đường cao tốc lớn.

HỆ THỐNG CẢNH BÁO KHẨN CẤP TIỂU BANG

Cư dân sẽ phải theo dõi trạm EAS tại địa phương của mình để biết thông tin chính thức về sơ tán và nơi trú ẩn.

Các biển báo về lộ trình sơ tán (hiển thị bên dưới) được đặt trên tất cả các con đường của giáo xứ và tiểu bang đã được chỉ định là các tuyến đường sơ tán chính. Biển báo nhỏ hơn biểu thị đài phát thanh (EAS) để giám sát khu vực cụ thể của

trạng thái mà bạn đang đi qua. Đài phát thanh EAS sẽ phát các bản tin thời tiết mới nhất, tình trạng đường sá và địa điểm trú ẩn. Ngoài ra, thông tin (ngày, giờ và địa điểm) sẽ được công bố. Khi bão tiến gần đến vùng nguy cơ, thông tin sẽ được cung cấp hai giờ một lần. Thông tin của Hệ thống Phát thanh Khẩn cấp Tiểu bang được phát trên các đài sau:

RADIO

WWL 870 AM
KBZE 105.9 FM
WLMG 101.9 FM

WEB

tpcg.org
houmatimes.com
houmatoday.com

TELEVISION

WAFB	CH 9	Baton Rouge
WBRZ	CH 2	Baton Rouge
WWL	CH 4	New Orleans
WVUE	CH 8	New Orleans
WDSU	CH 6	New Orleans
WGNO	CH 26	New Orleans
HTV	CH 10	Houma



BÃO

HƯỚNG DẪN SƠ TÁN BÃO

Chuẩn bị sơ tán nếu được thông đốc hoặc người được bầu khuyên làm như vậy quan chức thông qua đài phát thanh hoặc truyền hình thông báo. Kế hoạch sơ tán càng sớm càng tốt trước cơn bão gió giật mạnh và nước dâng do bão buộc đóng đường. Rời đi sớm cũng có thể giúp bạn tránh được nhiều ùn tắc giao thông xảy ra trong thời gian nỗ lực sơ tán muộn. Nghe tới đài phát thanh và/hoặc truyền hình để sơ tán và trú ẩn thông tin.

LỜI KHUYẾN CÁO BÃO ĐƯỢC BAN HÀNH NHƯ SAU:

XEM BÃO NHIỆT ĐỐI

Điều kiện bão nhiệt đới là có thể trong khu vực được chỉ định của xem, thường là trong vòng 48 giờ.

CẢNH BÁO BÃO NHIỆT ĐỐI

Điều kiện bão nhiệt đới là dự kiến trong khu vực được chỉ định của cảnh báo, thường là trong vòng 36 giờ.

XEM BÃO

Điều kiện bão được dự kiến trong khu vực được chỉ định của đồng hồ, thường trong vòng 48 giờ.

CẢNH BÁO BÃO

Điều kiện bão được dự kiến trong khu vực được chỉ định của cảnh báo, thường trong vòng 36 giờ.



Điều quan trọng là phải biết bạn cư trú ở khu vực sơ tán bão nào. Cư dân Giáo xứ Terrebonne có thể nhập địa chỉ của họ trên trang web sau để xác định khu vực sơ tán bão mà họ cư trú:

WWW.TOHSEP.COM/evacuation.

BÃO

MỌI SƠ TÁN BÃO

SỐNG TRONG NHÀ Ở

Cư dân nên xây dựng một “kế hoạch trò chơi” để hỗ trợ họ và gia đình họ chuẩn bị cho mọi thảm họa. Hỗ trợ phát triển kế hoạch trò chơi có thể được tìm thấy trực tuyến

Tại WWW.GETAGAMEPLAN.ORG.

Cư dân phải có đủ đồ dùng cho mỗi thành viên trong gia đình ít nhất 72 giờ (3 ngày).

Khi các quan chức tiểu bang và địa phương ban hành lệnh sơ tán, cư dân nên chú ý đến những mệnh lệnh đó để bảo vệ bản thân và gia đình họ.

Người dân nên lưu ý rằng khi lệnh sơ tán được ban hành, có thể không có bất kỳ dịch vụ khẩn cấp nào như cứu hỏa, cảnh sát, EMS hoặc thậm chí cả bệnh viện để hỗ trợ họ trong cơn bão.

Các gia đình và cá nhân cần phải biết rằng “72 GIỜ ĐẦU TIÊN LÀ BAN”. Bạn nên có thức ăn, nước uống và những vật dụng cần thiết để duy trì cuộc sống của bạn và mỗi thành viên trong gia đình bạn

trong 72 giờ. Đồ cứu trợ có thể không được cung cấp cho giáo xứ trước 72 giờ.

Người dân tập trung tại các nơi trú ẩn công cộng và tư nhân để trốn thoát

bão và các thảm họa khác có thể phải ở đó—ít nhất là một phần thời gian—trong tối đa hai tuần.

NHẬP LẠI THÔNG TIN

Chương trình tái hòa nhập giáo xứ cho phép giáo xứ cho phép các doanh nghiệp một cách an toàn số lượng nhân viên tối thiểu cần thiết để thực hiện đánh giá

cơ sở của họ sau khi sơ tán khẩn cấp. Những giám định viên đó

sẽ có thể thực hiện các sắp xếp cần thiết nếu cần để đưa doanh nghiệp trở lại hoạt động trực tuyến sau khi thấy việc đó được coi là an toàn.

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về chương trình tái hòa nhập giáo xứ hãy liên hệ với chúng tôi theo số (985) 873-6357, hoặc gửi

email tới oept@tpcg.org. Nếu công ty của bạn mong muốn tham gia vào quá trình sàng lọc trước, vui lòng gửi đơn đăng ký trực tuyến tại <http://www.parishreentry.com>. Bạn sẽ được thông báo khi đơn đăng ký của bạn được chấp thuận.

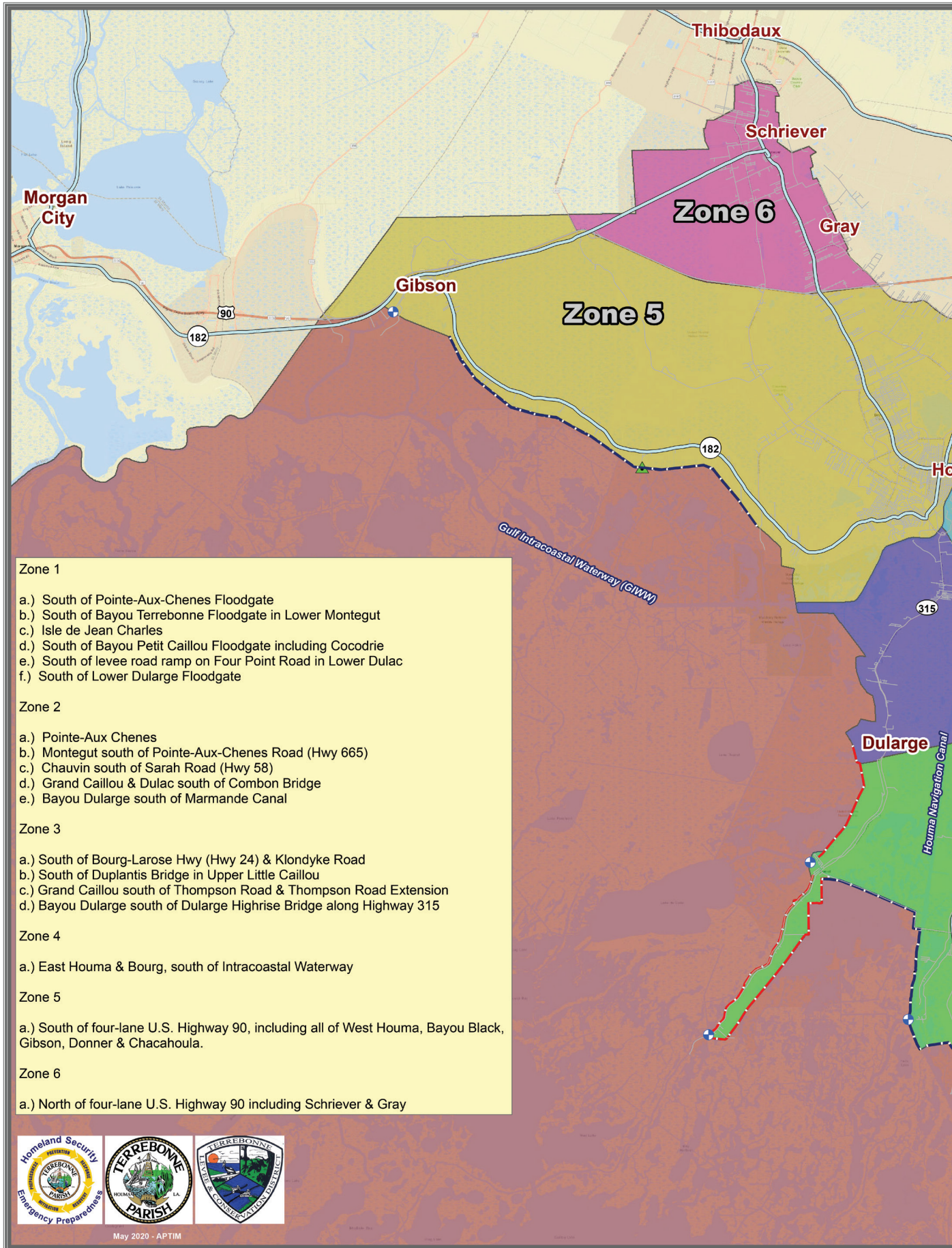
TẶNG CUNG CẤP NƯỚC VÀ THỰC PHẨM Ở NHỮNG NƠI THƯỜNG CÓ NƠI TRÚ ẨN ĐÃ ĐỊA CHỈ, BẠN NÊN LẬP KẾ HOẠCH MANG THEO NHỮNG ĐIỀU SAU ĐÂY:

- Càng nhiều chất lỏng có thể uống được (nước, nước ép trái cây và rau quả, nước ngọt, v.v.) và thực phẩm ăn liền mà bạn có thể mang đến nơi trú ẩn.
- Các loại thuốc hoặc thực phẩm đặc biệt theo yêu cầu của các thành viên trong gia đình bạn gia đình, chẳng hạn như insulin, thuốc tim và thực phẩm ăn kiêng.
- Một chiếc chăn cho mỗi thành viên trong gia đình.
- Một đài chạy bằng pin, đèn flash, pin dự phòng cho mỗi chiếc và tài liệu viết để ghi chú thông tin được truyền qua radio.
- Nhu cầu của bé (sữa công thức, thuốc, tã lót và khăn lau trẻ em).
- Đồ vệ sinh cá nhân (kem đánh răng, bàn chải đánh răng, xà phòng hoặc khăn lau trẻ em, chất khử mùi, dầu gội, kem cạo râu và dao cạo râu, đồ vệ sinh phụ nữ).

NẾU BẠN SỐNG TRONG MỘT CÔNG TRÌNH KHÔNG AN TOÀN, NHÀ ĐƯỢC XÂY DỰNG HOẶC KHU DÂN CƯ BỊ LŨ LŨ, HÃY HÃY SẴN SÀNG ĐỂ SƠ TÁN KHI ĐƯỢC KHUYẾN CÁO CỦA CÁC QUAN CHỨC TIỂU BANG VÀ ĐỊA PHƯƠNG.

Hãy trở về nhà khi chính quyền cho biết bạn đã an toàn. KHÔNG vặn ga hoặc bật điện tại nhà mà không cần liên hệ với công ty tiện ích cung cấp nơi ở của bạn. Bạn KHÔNG BAO GIỜ nên kết nối máy phát điện trực tiếp đến nhà bạn mà không cần công tắc chuyển. Một công tắc chuyển sẽ ngăn chặn việc cấp điện ngược trở lại các đường dây tiện ích chính

- Trước mùa bão, hãy kiểm tra với các quan chức chuẩn bị khẩn cấp tại địa phương về kế hoạch sơ tán trong khu vực của bạn và nhận một bản sao.
- Chọn tuyến đường sơ tán của bạn như được xác định trong kế hoạch và điểm đến: Bạn bè và người thân ở ngoài vùng có nguy cơ lũ lụt, Khách sạn hoặc nhà nghỉ, Nhà tạm trú công cộng, Đồi đầy xăng cho xe
- Mang theo đồ dùng sinh tồn: Thuốc gia đình, Hộp sơ cứu, Nước đóng chai và đồ đóng hộp hoặc đồ khô, Đồ dùng cho trẻ sơ sinh và trò chơi, v.v., dành cho trẻ em
- Luôn giữ các giấy tờ quan trọng bên mình trong hộp đựng không thấm nước hoặc túi có khóa kéo: Hợp đồng bảo hiểm, Kiểm kê đồ đạc trong nhà, Giấy tờ thể chấp
- Tắt nước, điện và gas khi được yêu cầu làm như vậy.



BÃO

TRUNG TÂM BÃO QUỐC GIA

ĐIỀU KHOẢN CẦN BIẾT

THAM MƯU

Thông tin chính thức do các trung tâm cảnh báo bão nhiệt đới ban hành mô tả tất cả các hoạt động theo dõi và cảnh báo bão nhiệt đới đang có hiệu lực, cùng với các chi tiết liên quan đến vị trí, cường độ và sự di chuyển của bão nhiệt đới cũng như các biện pháp phòng ngừa cần được thực hiện. Các tư vấn cũng được ban hành để mô tả: (a) xoáy thuận nhiệt đới trước khi đưa ra cảnh báo và cảnh báo và (b) xoáy thuận cận nhiệt đới.

THEO DÕI TỐT NHẤT

Sự thể hiện được làm mịn một cách chủ quan về vị trí và cường độ của cơn bão nhiệt đới trong suốt thời gian tồn tại của nó. Đường đi tốt nhất bao gồm vĩ độ, kinh độ, gió bề mặt duy trì tối đa và áp suất mực nước biển tối thiểu trong khoảng thời gian sáu giờ. Vị trí và cường độ theo dõi tốt nhất, dựa trên đánh giá sau cơn bão của tất cả dữ liệu có sẵn, có thể khác với các giá trị có trong khuyến cáo về bão. Nói chung họ cũng sẽ không phản ánh chuyển động thất thường do kết nối các vị trí cố định tâm riêng lẻ.

TRUNG TÂM

Nói chung, trục thẳng đứng của xoáy thuận nhiệt đới, thường được xác định bởi vị trí có gió tối thiểu hoặc áp suất tối thiểu. Vị trí trung tâm lốc xoáy có thể thay đổi theo độ cao. Trong các sản phẩm tư vấn, đề cập đến vị trí trung tâm trên bề mặt.

CỐ ĐỊNH TRUNG TÂM / VORTEX

Vị trí tâm của xoáy thuận nhiệt đới hoặc cận nhiệt đới có được nhờ sự xâm nhập của máy bay trinh sát, vệ tinh, radar hoặc dữ liệu khí quát.

TRUNG BẮC THÁI BÌNH DƯƠNG

Vùng phía bắc xích đạo nằm giữa 140W và đường đổi ngày quốc tế. Trung tâm Bão Trung tâm Thái Bình Dương (CPHC) ở Honolulu, Hawaii, chịu trách nhiệm theo dõi các cơn bão nhiệt đới ở khu vực này.

LỐC XOÁY

Một vòng tuần hoàn khép kín của khí quyển quay ngược chiều kim đồng hồ ở Bắc bán cầu và theo chiều kim đồng hồ ở Nam bán cầu.

ĐÁNH TRỰC TIẾP

Sự tiếp cận gần của một cơn bão nhiệt đới đến một địa điểm cụ thể. Đối với các vị trí phía bên trái của đường đi của một cơn bão nhiệt đới (nhìn theo hướng chuyển động), một cú đánh trực tiếp xảy ra khi cơn bão đi qua trong khoảng cách bằng bán kính sức gió tối đa của cơn bão. Đối với các vị trí phía bên phải đường ray, ảnh hưởng trực tiếp xảy ra khi lốc xoáy đi vào bên trong khoảng cách bằng hai lần bán kính gió cực đại. So sánh đòn gián tiếp,

đòn đánh.

LƯU VỰC ĐÔNG BẮC THÁI BÌNH DƯƠNG

Phần phía đông Bắc Thái Bình Dương 140W. Trung tâm Bão quốc gia ở Miami, Fla., chịu trách nhiệm theo dõi các cơn bão nhiệt đới ở khu vực này.

MẮT

Khu vực gần như hình tròn có gió tương đối nhẹ bao quanh tâm của một cơn bão nhiệt đới nghiêm trọng. Mắt được bao quanh hoàn toàn hoặc một phần bởi đám mây ở thành mắt.

MẮT MẮT / TƯỜNG MÂY

Một dải hoặc vòng mây tích lũy có tổ chức bao quanh mắt bão hoặc trung tâm gió nhẹ của xoáy thuận nhiệt đới. Eyewall và wall cloud được sử dụng đồng nghĩa.

NGOẠI NHIỆT ĐỚI

Một thuật ngữ được sử dụng trong tư vấn và tóm tắt vùng nhiệt đới để chỉ ra rằng một cơn bão đã mất đi đặc tính "nhiệt đới" của nó. Thuật ngữ này bao hàm cả sự dịch chuyển về phía cực của lốc xoáy và sự chuyển đổi nguồn năng lượng chính của lốc xoáy từ việc giải phóng ẩn nhiệt ngưng tụ sang quá trình baroclinic (sự tương phản nhiệt độ giữa khối không khí ấm và lạnh). Điều quan trọng cần lưu ý là lốc xoáy có thể trở thành xoáy thuận ngoại nhiệt đới và vẫn giữ được sức gió mạnh như cường phong hoặc bão nhiệt đới.

XOÁY THUẬN NGOẠI NHIỆT ĐỚI

Một cơn lốc xoáy có cường độ bất kỳ mà nguồn năng lượng chính là baroclinic, sinh ra từ độ chênh lệch nhiệt độ giữa khối không khí nóng và lạnh.

HIỆU ỨNG FUJIWHARA

Xu hướng của hai cơn bão nhiệt đới gần đó xoay theo chiều xoáy thuận với nhau.

CẢNH BÁO GALE

Cảnh báo về gió bề mặt kéo dài 1 phút trong phạm vi từ 34 kt (39 dặm/giờ hoặc 63 km/giờ) đến 47 kt (54 dặm/giờ hoặc 87 km/giờ), được dự đoán hoặc đang xảy ra và không liên quan trực tiếp đến xoáy thuận nhiệt đới.

So sánh đòn đánh trực tiếp, đòn đánh gián tiếp và đòn đánh.

BÃO LỚN

Một cơn bão được phân loại là cấp 3 trở lên.

DỮ LIỆU ĐỊA ĐIỂM QUỐC GIA NĂM 1929

BÃO

[NGVD 1929]

Một tham chiếu cố định được sử dụng làm cơ sở dữ liệu trắc địa tiêu chuẩn cho độ cao được xác định bằng cách san lấp mặt bằng. Dữ liệu này được lấy từ các cuộc khảo sát từ việc điều chỉnh chung các mạng lưới san lấp mặt bằng bậc một của cả Hoa Kỳ và Canada. Trong quá trình điều chỉnh, mực nước biển trung bình được giữ cố định như quan sát tại 21 trạm thủy văn ở Hoa Kỳ và 5 trạm ở Canada. Năm chỉ thời điểm điều chỉnh chung. Đồng nghĩa với Dữ liệu mực nước biển năm 1929, dữ liệu trắc địa là cố định và không tính đến sự thay đổi của mực nước biển. Bởi vì có nhiều biến số ảnh hưởng đến mực nước biển và vì số liệu trắc địa đại diện cho phù hợp nhất trên một khu vực rộng lớn, mối quan hệ giữa dữ liệu trắc địa và mực nước biển trung bình tại địa phương không nhất quán từ vị trí này sang vị trí khác theo thời gian hoặc không gian. Vì lý do này, không nên nhầm lẫn Dữ liệu địa lý dọc quốc gia với mực nước biển trung bình.

BÁO CÁO SAU BÃO

Báo cáo do cơ quan quốc gia địa phương ban hành Văn phòng Dịch vụ Thời tiết tóm tắt tác động của bão nhiệt đới đối với khu vực dự báo. Những báo cáo này bao gồm thông tin về gió, áp suất, nước dâng do bão, lượng mưa, lốc xoáy, thiệt hại và thương vong.

HẬU BÃO NHIỆT ĐỚI

Một cơn bão nhiệt đới trước đây. Thuật ngữ chung này mô tả một cơn bão không còn đủ nhiệt đới đặc điểm được coi là xoáy thuận nhiệt đới. Bão hậu nhiệt đới có thể tiếp tục mang theo mưa lớn và gió lớn. Lưu ý rằng các xoáy thuận nhiệt đới trước đây đã trở thành xoáy thuận ngoại nhiệt đới hoàn toàn ... cũng như các vùng áp thấp còn sót lại ... là hai loại xoáy thuận hậu nhiệt đới.

BÁO CÁO SƠ BỘ

Hiện được gọi là "Báo cáo Bão nhiệt đới". Một báo cáo tóm tắt lịch sử cuộc đời và ảnh hưởng của một cơn bão nhiệt đới ở Đại Tây Dương hoặc Đông Thái Bình Dương. Nó chứa bản tóm tắt về vòng đời của lốc xoáy và dữ liệu khí tượng thích hợp, bao gồm cả đường đi tốt nhất sau phân tích (sáu vị trí và cường độ mỗi giờ) cũng như các số liệu thống kê khí tượng khác. Nó cũng chứa mô tả về thiệt hại và thương vong mà hệ thống tạo ra cũng như thông tin về dự báo và cảnh báo liên quan đến lốc xoáy. NHC viết báo cáo về từng cơn bão nhiệt đới trong khu vực chịu trách nhiệm của mình.

PHONG TRÀO HIỆN TẠI

Ước tính tốt nhất về chuyển động của tâm bão nhiệt đới tại một thời điểm và vị trí nhất định. Ước tính này không phản ánh các dao động quy mô nhỏ, thời gian ngắn của tâm bão.

BÁN KÍNH GIÓ TỐI ĐA

Khoảng cách từ tâm bão nhiệt đới đến vị trí có sức gió cực đại của bão. Trong các cơn bão phát triển tốt, bán kính gió tối đa thường được tìm thấy ở rìa trong của mắt bão.

TĂNG CƯỜNG NHANH CHÓNG

Sự gia tăng sức gió duy trì tối đa của một cơn bão nhiệt đới ít nhất 30 kt trong khoảng thời gian 24 giờ.

ĐỊA CHỈ

Thuật ngữ được sử dụng trong cảnh báo để chỉ ra rằng vectơ được vẽ từ vị trí cảnh báo trước đó đến vị trí đã biết gần đây nhất không nhất thiết là sự thể hiện hợp lý về chuyển động của lốc xoáy.

THẤP CÒN LẠI

Một xoáy thuận hậu nhiệt đới không còn có tổ chức đối lưu cần thiết như một xoáy thuận nhiệt đới và có sức gió duy trì tối đa dưới 34 hải lý/giờ. Thuật ngữ này được áp dụng phổ biến nhất cho hầu hết các vòng xoáy tầng tích không có đối lưu sâu ở Đông Bắc Thái Bình Dương.

QUY MÔ GIÓ SAFFIR-SIMPSON

Thang gió bão Saffir-Simpson là thang phân loại từ 1 đến 5 dựa trên cường độ của bão tại thời điểm được chỉ định. Thang đo này cung cấp các ví dụ về loại thiệt hại và tác động ở Hoa Kỳ liên quan đến gió có cường độ được chỉ định. Bảng sau cho thấy quy mô bị phá vỡ bởi gió:

Mô tả chi tiết về Thang gió Bão Saffir-Simpson có sẵn tại <http://www.nhc.noaa.gov/aboutsshws.php>.

LOẠI	TỐC ĐỘ GIÓ (MPH)	HƯ HẠI
1	74-95	Gió rất nguy hiểm sẽ gây ra một số thiệt hại
2	96-110	Những cơn gió cực kỳ nguy hiểm sẽ gây thiệt hại trên diện rộng
3	111-129	Thiệt hại nặng nề sẽ xảy ra
4	130-156	Thiệt hại thảm khốc sẽ xảy ra
5	>156	Thiệt hại thảm khốc sẽ xảy ra

BÃO ẬP ĐẾN

Sự dâng cao bất thường của mực nước biển đi kèm với một cơn bão hoặc cơn bão dữ dội khác và độ cao của nó là sự chênh lệch giữa mực nước mặt biển quan sát được và mực nước có thể xảy ra khi không có bão. của cơn lốc xoáy. Nước dâng do bão thường được ước tính bằng cách lấy thủy triều quan sát được trừ đi thủy triều cao thông thường hoặc thủy triều thiên văn.

TUYỆT VỜI BÃO

Mực nước biển thực tế do thủy triều thiên văn kết hợp với nước dâng do bão.

BÃO

CẢNH BÁO BÃO

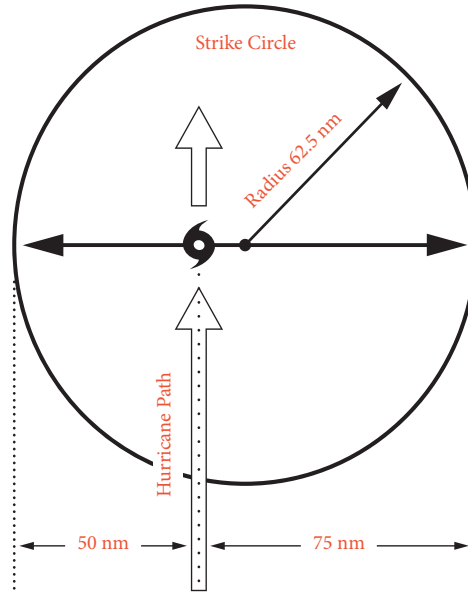
Cảnh báo về gió bề mặt duy trì trong 1 phút với vận tốc 48 kt (55 dặm/giờ hoặc 88 km/giờ) hoặc cao hơn, theo dự đoán hoặc xảy ra, không liên quan trực tiếp đến xoáy thuận nhiệt đới.

ĐÁNH ĐẬP

Đối với bất kỳ vị trí cụ thể nào, bão tấn công sẽ xảy ra nếu vị trí đó nằm trong vòng tròn tấn công của bão, vòng tròn có đường kính 125 hải lý, tâm 12,5 n mi ở bên phải tâm bão (nhìn theo hướng chuyển động). Vòng tròn này nhằm mô tả phạm vi điển hình của gió cấp bão, cách tâm khoảng 75 n mi về phía bên phải và 50 n mi về phía bên trái.

BÃO CẬN NHIỆT ĐỚI

Một hệ thống áp thấp không trán có đặc điểm của cả xoáy thuận nhiệt đới và ngoại nhiệt đới. Hệ thống này thường là một vùng lạnh thấp cấp cao với hoàn lưu kéo dài đến lớp bề mặt và sức gió duy trì tối đa thường xảy ra ở bán kính khoảng 100 dặm hoặc hơn tính từ trung tâm. So với các cơn bão nhiệt đới, các



hệ thống như vậy có vùng gió tối đa tương đối rộng, nằm xa trung tâm hơn và thường có trường gió và phân bố đối lưu kém đối xứng hơn.

ÁP THẤP CẬN NHIỆT ĐỚI

Một cơn xoáy thuận cận nhiệt đới trong đó

tốc độ gió bề mặt duy trì tối đa (sử dụng mức trung bình 1 phút của Hoa Kỳ) là 33 kt (38 dặm/giờ hoặc 62 km/giờ) trở xuống.

BÃO CẬN NHIỆT ĐỚI

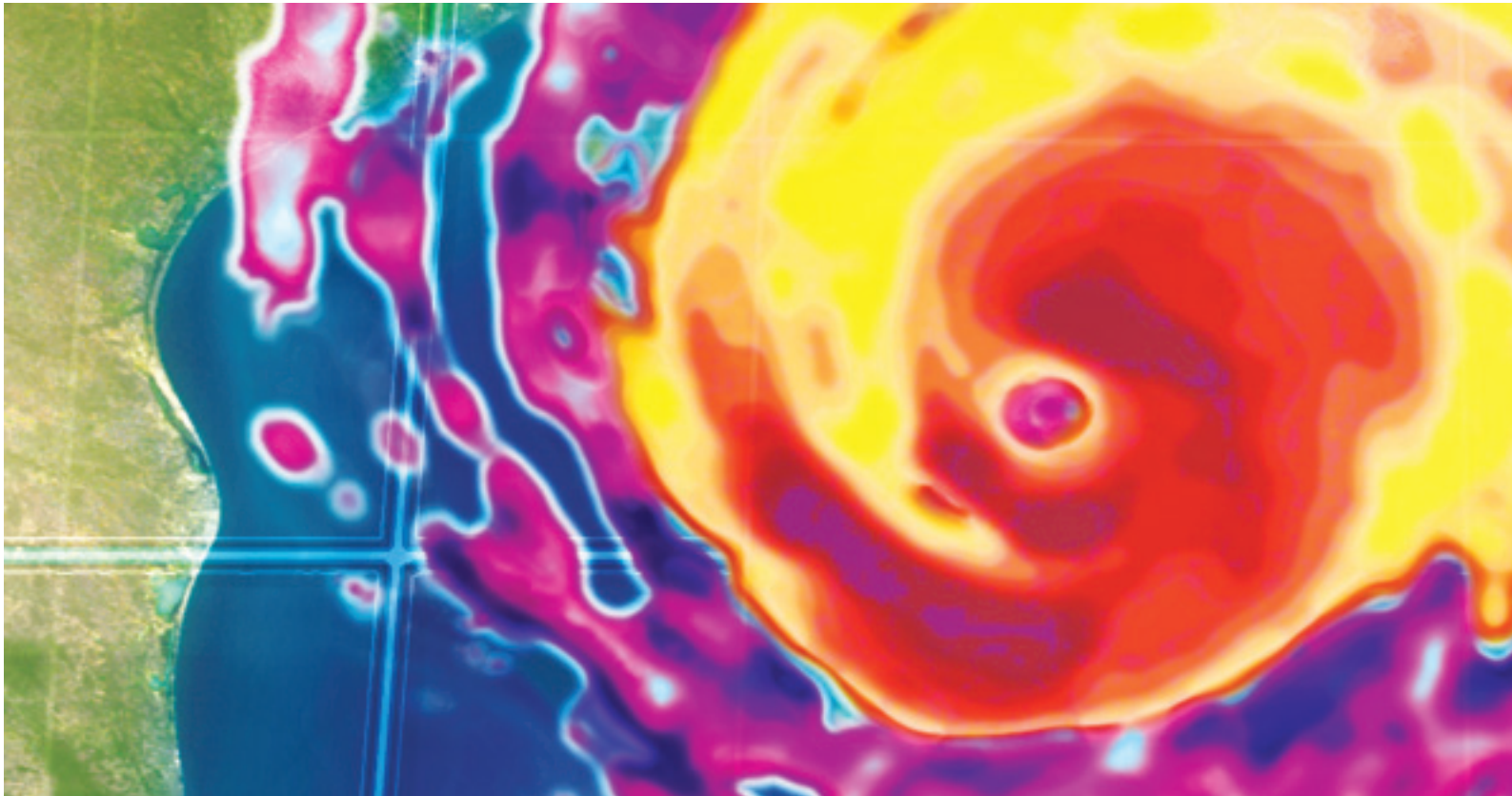
Một cơn xoáy thuận cận nhiệt đới trong đó tốc độ gió bề mặt duy trì tối đa (sử dụng mức trung bình 1 phút của Hoa Kỳ) là 34 kt (39 dặm/giờ hoặc 63 km/giờ) trở lên.

THEO DÕI TỔNG HỢP

Nhiệm vụ trinh sát thời tiết được thực hiện để cung cấp thông tin khí tượng quan trọng trong dữ liệu của các khu vực đại dương thừa thớt như một phần bổ sung cho dữ liệu bề mặt, radar và vệ tinh hiện có. Các chuyến bay thám sát xác định rõ hơn phần trên khí quyển và hỗ trợ việc dự đoán sự phát triển và di chuyển của bão nhiệt đới.

BÃO NHIỆT ĐỚI

Một xoáy thuận quy mô synoptic không trán có lõi ấm, bắt nguồn từ vùng nước nhiệt đới hoặc cận nhiệt đới, với sự đối lưu sâu có tổ chức và hoàn lưu gió bề mặt khép kín về một



BÃO

trung tâm được xác định rõ. Một khi đã hình thành, xoáy thuận nhiệt đới được duy trì bằng cách khai thác năng lượng nhiệt từ đại dương ở nhiệt độ cao và thoát nhiệt ở nhiệt độ thấp của tầng đối lưu phía trên. Ở điểm này, chúng khác với các xoáy thuận ngoài nhiệt đới, vốn lấy năng lượng từ sự tương phản nhiệt độ theo chiều ngang trong khí quyển (hiệu ứng baroclinic).

KẾ HOẠCH BÃO NHIỆT ĐỚI TRONG NGÀY

Một kế hoạch sử mệnh phối hợp thực hiện các yêu cầu trinh sát thời tiết hoạt động trong ngày 11:00 đến 11:00 UTC tiếp theo hoặc theo yêu cầu, mô tả các chuyến bay trinh sát cam kết đáp ứng cả yêu cầu hoạt động và nghiên cứu, đồng thời xác định các yêu cầu trinh sát có thể có trong khoảng thời gian 24 giờ tiếp theo.

ÁP THẤP NHIỆT ĐỚI

Một cơn bão nhiệt đới trong đó tốc độ gió bề mặt duy trì tối đa (sử dụng mức trung bình 1 phút của Hoa Kỳ) là 33 kt (38 dặm/giờ hoặc

62 km/giờ) trở xuống.

RỐI LOẠN NHIỆT ĐỚI

Một hệ thống thời tiết nhiệt đới riêng biệt với sự đối lưu có tổ chức rõ ràng - thường có đường kính từ 100 đến 300 n mi - bắt nguồn từ vùng nhiệt đới hoặc cận nhiệt đới, có đặc tính di cư không trực diện và duy trì đặc tính của nó trong 24 giờ hoặc hơn. Nó có thể có hoặc không liên quan đến sự nhiễu loạn có thể phát hiện được của trường gió.

BÃO NHIỆT ĐỚI

Một cơn bão nhiệt đới trong đó tốc độ gió bề mặt duy trì tối đa (sử dụng mức trung bình 1 phút của Hoa Kỳ) dao động từ 34 kt (39 dặm/giờ hoặc 63 km/giờ) đến 63 kt (73 dặm/giờ hoặc 118 km/giờ).

CẢNH BÁO BÃO NHIỆT ĐỚI

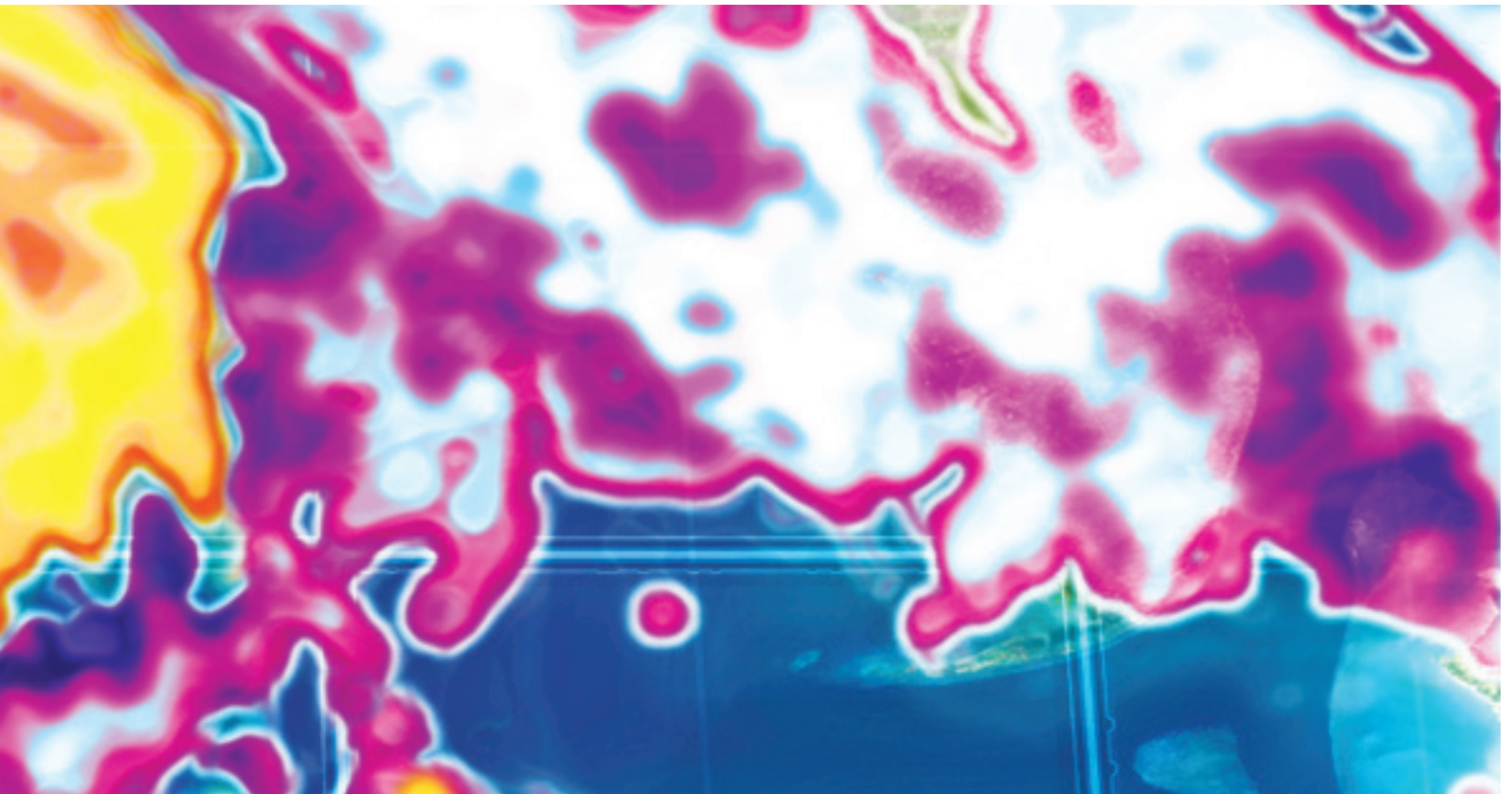
Thông báo rằng các điều kiện bão nhiệt đới (gió duy trì từ 39 đến 73 mph) dự kiến sẽ xuất hiện ở đâu đó trong khu vực được chỉ định trong vòng 36 giờ.

XEM BÃO NHIỆT ĐỚI

Thông báo rằng các điều kiện bão nhiệt đới (gió duy trì từ 39 đến 73 mph) có thể xảy ra trong khu vực được chỉ định trong vòng 48 giờ.

SÓNG NHIỆT ĐỚI

Độ cong tối đa của máng hoặc xoáy thuận ở hướng đông gió mậu dịch. Sóng có thể đạt biên độ cực đại ở tầng đối lưu giữa phía dưới.

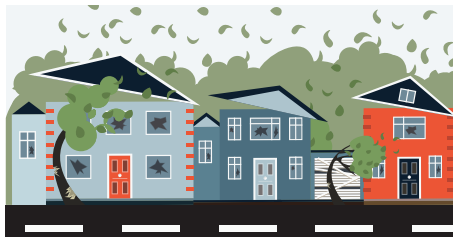


5 ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ:

NGUY HIỂM RỦI RO BÃO

MỘT

Nước dâng do bão là nước đẩy vào bờ bởi hệ thống nhiệt đới. Nó gây ra sự thiệt hại nặng nề nhất của bất kỳ cơn bão nào mỗi nguy hiểm



HAI

Gió từ cơn bão có thể đạt đỉnh 200 mph và gây ra lớn thiệt hại cho các tòa nhà trên đường đi của nó



BA

Lũ lụt nội địa do mưa lớn làm hư hại nhà cửa và có thể cuốn trôi những con đường cách xa bờ biển



NĂM

Dòng nước rút và biển động là phổ biến cả trước và sau cơn bão, khiến bơi lội hoặc lướt sóng rất nguy hiểm

BỐN
Lốc xoáy là phổ biến như một cơn bão di chuyển lên bờ. Họ không phải thường sống lâu, nhưng chúng có thể gây ra nhiều thiệt hại



TĂNG CƯỜNG NGÔI NHÀ CỦA BẠN

1. Cắt tỉa cây cối quanh nhà trước cơn bão để tránh thiệt hại từ cành gãy.
2. Chuẩn bị đầy đủ tài liệu trước khi lên máy bay nâng cửa sổ của bạn lên để bảo vệ chúng khỏi bay mảnh vụn.
3. Mang những vật dụng ngoài trời rời như bàn ghế ngoài sân vào trong. Chúng có thể thổi xung quanh và gây ra thiệt hại cho nhà cửa.
4. Bảo vệ tất cả các cửa trên tài sản của bạn. Nhớ rằng cửa gara thường dễ bị tổn thương nhất.
5. Di chuyển xe của bạn vào trong gara hoặc đến một địa điểm an toàn khác.



ĐANG CẬP NHẬT BẢO HIỂM CỦA BẠN

1. Kiểm tra kỹ hợp đồng bảo hiểm của bạn trước bão để xem những gì được che phủ.
2. Đảm bảo bạn có bảo hiểm lũ lụt. Lũ lụt là nguyên nhân gây thiệt hại hàng đầu từ các hệ thống nhiệt đới.
3. Truy cập [Floodsmart.gov](https://www.floodsmart.gov) để tìm hiểu về trận lũ lụt của bạn các lựa chọn bảo hiểm rủi ro và lũ lụt cho khu vực của bạn.
4. Chuẩn bị nhà cửa và phương tiện theo đúng quy định chính sách bảo hiểm cụ thể của bạn để đảm bảo thiệt hại được bảo hiểm.
5. Biết tài liệu bảo hiểm của bạn ở đâu và thông tin liên lạc được đặt. Lấy chúng với bạn nếu bạn sơ tán.



5 ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ:

KẾ HOẠCH SƠ TÁN

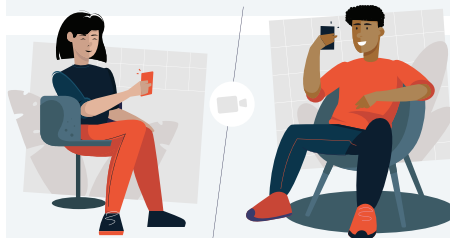
MỘT

Tìm hiểu xem bạn có muốn cần phải sơ tán. Đừng du lịch hàng trăm dặm, chỉ đủ xa tránh khỏi khu vực sơ tán



BA

Rời đi khi được lệnh làm như vậy. Đứng co đợi



BỐN

Truyền đạt kế hoạch của bạn với ai đó không ở trong đường đi của bão

HAI

Lập kế hoạch của bạn đường di tản. Có một sự thay thế tuyến đường



NĂM

Lập kế hoạch cho thú cưng của bạn
Địa phương nhất nơi trú ẩn không cho phép họ



ĐÂU ĐỂ NHẬN THÔNG TIN BÃO

MỘT

Truyền hình - Điều chỉnh kênh đáng tin cậy của bạn nguồn tin tức địa phương



BỐN

Truyền thông xã hội - Ở lại liên lạc với bạn bè và gia đình và nhận cập nhật từ bạn nguồn đáng tin cậy của thông tin



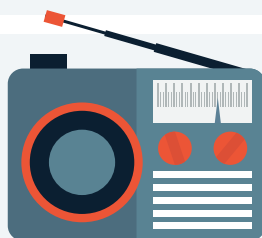
HAI

Điện thoại - Truy cập mobile.weather.gov trên điện thoại di động của bạn gọi điện thoại và nhận Cảnh báo khẩn cấp không dây



BA

Radio - Nhận thông tin dự báo và tin tức trên Đài phát thanh thời tiết NOAA của bạn



NĂM

Máy Tính - Truy Cập thông tin từ thời tiết.gov, sẵn sàng.gov và flash.org



BÃO

CẢNH BÁO BÃO

CHUẨN BỊ

KHI KHU VỰC CỦA BẠN NHẬN CẢNH BÁO BÃO:

1. Hãy bật đài phát thanh, truyền hình hoặc đài phát thanh thời tiết NOAA của bạn và lắng nghe những lời khuyên mới nhất của Dịch vụ Thời tiết cũng như những hướng dẫn đặc biệt từ chính quyền địa phương của bạn. Đồng thời lắng nghe những cảnh báo và cảnh báo về lốc xoáy. Lốc xoáy do bão sinh ra là một trong những kẻ giết người tồi tệ nhất của cơn bão.
2. Lên kế hoạch thời gian trước khi cơn bão đến và tránh sự vội vàng vào phút cuối có thể khiến bạn bị bỏ rơi hoặc không chuẩn bị được.
3. Rời khỏi những vùng trũng có thể bị triều cường, sóng bão hoặc nước dâng do bão cuốn trôi.
4. Rời khỏi những ngôi nhà tiền chế để có nơi trú ẩn đáng kể hơn. Trừ khi được neo đúng cách, những ngôi nhà tiền chế đặc biệt dễ bị lật khi có gió mạnh.
5. Neo thuyền an toàn trước khi cơn bão đến hoặc di chuyển thuyền đến khu vực an toàn được chỉ định. Khi thuyền của



- bạn đã neo đậu, hãy rời khỏi đó và đừng quay trở lại cho đến khi cơn bão đi qua khu vực của bạn
6. Che các cửa sổ lại hoặc bảo vệ chúng bằng cửa chớp hoặc băng dính chống bão. Mỗi nguy hiểm đối với các cửa sổ nhỏ chủ yếu là do các mảnh vụn do gió cuốn đi. Cửa sổ lớn có thể bị vỡ do áp lực gió.
 7. Cố định các đồ vật ngoài trời có thể bị thổi bay. Thùng rác, dụng cụ làm vườn, đồ chơi, bảng hiệu, đồ nội thất ở hiên nhà và một số vật dụng vô hại khác trở thành tên lửa hủy

- diệt trong gió bão. Neo chúng hoặc cất giữ chúng bên trong trước khi cơn bão ập đến.
8. Bảo quản nước uống trong bồn tắm, bình, chai và dụng cụ nấu ăn sạch. Hệ thống nước của giắc xứ có thể bị ô nhiễm hoặc hư hỏng do bão. Hãy theo dõi bản tin khu vực để biết liệu bạn có cần đun sôi nước trước khi sử dụng hay không.
 9. Kiểm tra thiết bị chạy bằng pin của bạn. Đài phát thanh của bạn có thể là mối liên kết duy nhất của bạn với thế giới bên ngoài bão. Thiết bị nấu ăn khẩn cấp và đèn pin sẽ rất cần thiết nếu các dịch vụ tiện ích bị gián đoạn.
 10. Kiểm tra thiết bị chạy bằng pin của bạn. Đài phát thanh của bạn có thể là mối liên kết duy nhất của bạn với thế giới bên ngoài bão. Thiết bị nấu ăn khẩn cấp và đèn pin sẽ rất cần thiết nếu các dịch vụ tiện ích bị gián đoạn.
 11. Hãy ở nhà nếu nó vững chắc và ở trên nền đất cao. Nếu như không – và đặc biệt nếu chính quyền địa phương ra lệnh sơ tán khỏi khu vực của bạn – hãy di chuyển đến nơi trú ẩn được chỉ định và ở đó cho đến khi cơn bão đi qua.
 12. Ở trong nhà khi có bão. Việc đi lại cực kỳ nguy hiểm khi gió và thủy triều đang quét qua khu vực của bạn. Đừng để bị “con mắt” đánh lừa của cơn bão. Nếu tâm bão đi thẳng trên cao, gió sẽ tạm lắng kéo dài từ vài phút đến nửa giờ hoặc hơn. Ở trong một nơi an toàn nơi trừ khi thực sự cần thiết phải sửa chữa khẩn cấp. Hãy nhớ rằng ở phía bên kia của “con mắt” gió sẽ tăng nhanh đến cấp độ bão và sẽ đến từ hướng ngược lại.

BÃO

BÃO ẬP ĐẾN SÁT THỦ LỚN CỦA BÃO

Hưộc biển thường được mô tả dựa trên tốc độ gió của chúng, nhưng lũ lụt do mực nước dâng cao và nước dâng do bão giết chết nhiều người hơn gió. Lũ lụt cũng là nguyên nhân gây ra phần lớn thiệt hại, đặc biệt là trong phạm vi vài trăm mét tính từ bờ biển. Những chiếc thuyền bị xé toạc khỏi dây neo, cột điện, các bộ phận của các tòa nhà bị phá hủy và các mảnh vỡ khác va vào sóng trên đỉnh triều cường thường phá hủy các tòa nhà đứng vững trước gió.

Ngay cả khi không có trọng lượng của các mảnh vụn, nước vẫn có sức tàn phá mạnh mẽ. Một foot khối nước biển nặng 64 pound. Nước làm được nhiều việc hơn là đánh bật; nó quét sạch cát ở bãi biển và cồn cát. Nước dâng cao và sóng dồn dập cuốn trôi cát dưới các bức tường chắn biển, các tòa nhà và những con đường. Khi nước bắt đầu dâng lên trước cơn bão – đôi khi trước cơn bão hàng giờ – nó sẽ làm xói mòn bãi biển và sau đó là các cồn cát hoặc cắt xén các tòa nhà phía sau bãi biển.

Nước dâng do bão không chỉ là kẻ giết người dọc theo các bãi biển hướng ra biển; nước còn bị đẩy vào các vịnh và sông. Khi nước dâng tràn vào một vịnh hoặc một con sông đang bị thu hẹp, nó thậm chí còn dâng cao hơn.

TÀU

CÁCH CHUẨN BỊ TÀU ĐỐI VỚI BÃO:

Hiệp hội Chủ thuyền Hoa Kỳ đã biên soạn “Hướng dẫn Cảnh báo Bão” miễn phí để giúp các chủ thuyền cố định thuyền đúng cách trước khi bão đổ bộ.

ĐỂ NHẬN BẢN HƯỚNG DẪN MIỄN PHÍ, HÃY GHI:
TÀU/US
PHÒNG G, 880 S. PICKETT ST.
ALEXANDRIA, VA. 22304
HOẶC THAM QUAN WWW.BOATUS.COM/HURRICANES

ĐÂY LÀ MỘT SỐ MẸO TỪ HƯỚNG DẪN:

1. Kho chứa trên bờ là điều bắt buộc đối với thuyền nhỏ, thuyền kéo và thuyền biểu diễn có mạn khô thấp Thuyền buồm – thậm chí có chiếc dài tới 30 feet – có thể được kéo lên khỏi mặt nước và nằm nghiêng.
2. Nếu bạn định để thuyền nổi, nơi tốt nhất để đón thuyền khi có bão là một vùng nước nhỏ được bảo vệ được gọi là “hố bão”. Hãy hỏi Đội tuần tra hàng hải Louisiana, Lực lượng bảo vệ bờ biển hoặc người quản lý bến cảng về sự sẵn có của các hố bão trong khu vực của bạn.
3. Hãy chắc chắn rằng bạn có đầy đủ neo, chắn bùn và dây cực dài để bảo vệ thuyền của bạn trước cơn bão. Tại một bến tàu, hãy tạo tất cả các dòng càng dài càng tốt và thêm một bộ dòng quá khổ thứ hai.
4. Gắn thiết bị chafing vào mỗi dây neo. Dây có xu hướng bị đứt khi cọ xát vào thuyền hoặc bến tàu. Có thể tận dụng các ống nước làm vườn hoặc vải bạt cũ bằng cách buộc và dán nó vào vị trí xung quanh đường dây.
5. Sử dụng băng keo để bịt kín xung quanh cửa sập, cổng, cửa sổ, cửa ra vào và lỗ thông hơi.
6. Mang về nhà tất cả các thiết bị điện tử và thiết bị có giá trị. Đồ điện tử có thể bị hư hỏng do nước dâng cao và chúng là những thứ đầu tiên bị lấy đi nếu những kẻ phá hoại lên tàu sau một cơn bão.
7. Hủy bỏ tất cả các tài liệu thuyền và mang chúng về nhà để bảo quản an toàn. Hãy nhớ đưa họ trở lại thuyền sau cơn bão.
8. Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, **VỀ NHÀ**. Không ai nên ở trên thuyền khi có bão. Khi gió thổi với tốc độ 100 dặm một giờ hoặc hơn, thủy triều sẽ nước dâng cao và tầm nhìn bị giới hạn ở hai hoặc ba feet, bạn khó có thể làm gì để cứu một chiếc thuyền đang gặp sự cố.
9. Kiểm tra thiết bị chạy bằng pin của bạn. Đài phát thanh của bạn có thể là mối liên kết duy nhất của bạn với thế giới bên ngoài cơn bão. Thiết bị nấu ăn khẩn cấp và đèn nháy sẽ rất cần thiết nếu các dịch vụ tiện ích bị gián đoạn.
10. Giữ cho xe của bạn tiếp nhiên liệu. Các trạm dịch vụ có thể không hoạt động được vài ngày sau khi bão đổ bộ do lũ lụt hoặc mất điện.
11. Ở nhà nếu nó vững chắc và trên nền đất cao. Nếu không – và đặc biệt nếu chính quyền địa phương ra lệnh sơ tán khỏi khu vực của bạn – hãy di chuyển đến nơi trú ẩn được chỉ định và ở đó cho đến khi cơn bão kết thúc.
12. Ở trong nhà trong cơn bão. Việc đi lại cực kỳ nguy hiểm khi gió và thủy triều đang tràn qua khu vực của bạn. Đừng để bị “mắt bão” đánh lừa. Nếu tâm bão đi thẳng trên đầu thì gió sẽ tạm lắng kéo dài từ vài phút đến nửa giờ hoặc hơn. Ở trong một nơi an toàn trừ khi việc sửa chữa khẩn cấp là thực sự cần thiết. Hãy nhớ rằng ở phía bên kia của “mắt”, gió sẽ tăng nhanh thành bão cuồng phong và sẽ đến từ hướng ngược lại.

BÃO

TRONG BÃO

Do không ở trong nhà tiền chế khi có bão. Ngay cả khi một ngôi nhà tiền chế được neo giữ, không có gì đảm bảo nó sẽ chịu được sức gió mạnh của bão. Nếu bạn không thể sơ tán trước khi cơn bão đổ bộ, hãy ở trong nhà. Đừng để bị đánh lừa bởi mắt bão và thời kỳ thời tiết yên bình tạm thời của nó. Khoảng thời gian trong mắt bão thay đổi từ vài phút đến vài giờ, tùy thuộc vào quy mô của cơn bão. Bão càng lớn và dữ dội thì mắt bão càng lớn. Tránh xa cửa sổ và cửa kính. Bạn có thể bị mảnh vụn bay trúng. Tiếp tục nghe đài hoặc tivi để biết thông tin cập nhật về bão và thông tin khẩn cấp.

SAU BÃO

1. Ở trong nơi trú ẩn cho đến khi được chính quyền địa phương thông báo rằng đã an toàn để rời đi.
2. Hãy theo dõi đài phát thanh hoặc truyền hình địa phương của bạn hoặc trang web của Chính quyền Hợp nhất Giáo xứ Terrebonne tại **WWW.TPCG.ORG** để được tư vấn và hướng dẫn từ chính quyền địa phương của bạn về:
 - Đi đâu để nhận được sự chăm sóc y tế cần thiết trong khu vực của bạn.
 - Đi đâu để được hỗ trợ khẩn cấp cần thiết về nhà ở, quần áo và thực phẩm.
 - Những cách giúp bản thân và cộng đồng của bạn phục hồi sau trường hợp khẩn cấp.
3. Tránh xa khu vực thảm họa. Việc tham quan cản trở công việc cứu hộ và phục hồi thiết yếu và cũng có thể nguy hiểm
4. Lái xe cẩn thận dọc theo những con đường đầy mảnh vụn. Đường có thể bị xói mòn và có thể sụp đổ dưới sức nặng của ô tô.
5. Tránh dây điện lỏng lẻo hoặc lủng lẳng và báo cáo ngay cho công ty điện lực của bạn, Văn phòng An ninh Nội địa và Chuẩn bị Khẩn cấp của Giáo xứ Terrebonne theo số (985) 873-6357, hoặc cảnh sát hoặc sở cứu hỏa địa phương
6. Báo cáo hệ thống thoát nước hoặc đường ống nước chính bị hỏng cho Văn phòng An ninh Nội địa và Chuẩn bị Khẩn cấp của Giáo xứ Terrebonne theo số (985) 873-6357.
7. Ngăn chặn hỏa hoạn. Áp lực nước giảm có thể gây khó khăn cho việc chữa cháy.
8. Kiểm tra thực phẩm trong tủ lạnh xem có bị hư hỏng không nếu mất điện trong cơn bão. **MẸO:** Trước khi sơ tán, hãy đặt tất cả các đồ dùng trong tủ đông và tủ lạnh vào túi nhựa và đặt lại vào tủ đông hoặc tủ lạnh. Nếu thức ăn bị hỏng, chỉ cần vứt túi nhựa đi.
9. Các doanh nghiệp muốn quay trở lại nên đăng ký tại: **http://www.parishreentry.com** trước cơn bão.

KHI NÀO BẠN VỀ ĐẾN NHÀ

Tìm kiếm hư hỏng cấu trúc có thể nhìn thấy trước khi bạn đi vào bên trong. Trông nom đường dây điện lỏng lẻo hoặc treo lủng lẳng và cống thoát nước hoặc đường ống dẫn nước bị hỏng. **KHÔNG** kết nối trực tiếp máy phát điện di động với bảng điện của bạn để ngăn chặn hiện tượng cấp điện ngược cho đường dây tiện ích chính.



NHỚ

Bão di chuyển vào đất liền có thể gây lũ lụt nghiêm trọng. Tránh xa từ bờ sông và suối cho đến khi tất cả lũ lụt có thể xảy ra đi qua. Chính quyền địa phương sẽ công bố khi nào an toàn để quay lại chỗ của bạn trang chủ. Hãy theo dõi đài phát thanh địa phương hoặc đài truyền hình hoặc Giáo xứ Terrebonne hợp nhất Trang web của chính phủ (**WWW.TPCG.ORG**) để biết thông tin hiện tại.

BÃO NGUY HIỂM

Trong khi bão là mối đe dọa lớn nhất đối với tính mạng và tài sản thì bão nhiệt đới và áp thấp cũng có thể có sức tàn phá khủng khiếp. Các mối nguy hiểm từ lốc xoáy nhiệt đới (bao gồm áp thấp nhiệt đới, bão nhiệt đới và cuồng phong) bao gồm lũ lụt do bão, lũ lụt nội địa do mưa lớn, gió hủy diệt, lốc xoáy và dòng chảy cao và dòng chảy xa bờ.

GIÓ CỰC CỰC

Gió từ cơn bão có thể phá hủy các tòa nhà và nhà tiền chế. Các biển báo, vật liệu lợp mái và các vật dụng khác để bên ngoài có thể trở thành tên lửa bay trong cơn bão.

Khi Cơ quan Thời tiết Quốc gia đưa ra thông báo

CẢNH BÁO GIÓ CỰC MẠNH

Những cơn gió bão cực mạnh sắp xảy ra hoặc đang xảy ra **NGAY BÂY GIỜ**. Dự kiến sẽ có gió duy trì với vận tốc 115 mph hoặc cao hơn. Hãy trú ẩn ngay lập tức ở phần bên trong của một công trình được xây dựng tốt.

BÃO ẬP ĐẾN

Nước dâng do bão là hiện tượng mực nước dâng cao bất thường do gió bão. Mối nguy hiểm này trong lịch sử là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong liên quan đến bão ở Hoa Kỳ. Nước dâng do bão và sóng đập lớn có thể gây thiệt hại lớn về nhân mạng và gây ra sự tàn phá lớn dọc theo bờ biển.

<p>Bão ập đến</p> <h3>CẢNH BÁO</h3> <p>Có nguy cơ đe dọa tính mạng ngập lụt do nước dâng cao di chuyển nội địa từ bờ biển nói chung trong vòng 36 giờ. Kịp thời theo dõi việc sơ tán và các hoạt động khác hướng dẫn của quan chức địa phương.</p>	<p>Bão ập đến</p> <h3>COI CHỪNG</h3> <p>Có khả năng nguy hiểm đến tính mạng ngập lụt do nước dâng cao di chuyển nội địa từ bờ biển nói chung trong vòng 48 giờ Đông hồ. Kịp thời theo dõi việc sơ tán và các hoạt động khác hướng dẫn của quan chức địa phương.</p>
---	--

TÁC ĐỘNG CỦA BÃO LÀ GÌ?

- Nhiều khu vực rộng lớn bị bao phủ bởi nước sâu do nước dâng do bão.
- Thiệt hại về cấu trúc của các tòa nhà, một số bị cuốn trôi.
- Các địa điểm có thể không thể ở được trong một thời gian dài.
- Nhiều đoạn đường lớn bị cuốn trôi hoặc ngập lụt nghiêm trọng.
- Thiệt hại lớn đối với bến du thuyền, bến tàu, lối đi bộ lót ván và cầu tàu.

LŨ LỤT NỘI ĐỊA

Lũ lụt do mưa lớn là nguyên nhân thứ hai gây tử vong do bão nhiệt đới đổ bộ. Những trận mưa xối xả trên diện rộng liên quan đến những cơn bão này thường gây ra lũ lụt hàng trăm km trong đất liền. Lũ lụt này có thể kéo dài vài ngày sau khi bão tan.

LŨ LỤT NỘI ĐỊA

Không cần phải có một cơn bão lớn mới có thể gây ra tác động lớn cho một khu vực. Ngay cả các hệ thống nhiệt đới tương đối yếu cũng có thể tạo ra lượng mưa lớn từ bờ biển trong đất liền, dẫn đến lũ lụt tàn khốc.

VỊ TRÍ CỦA BẠN

Lũ lụt do mưa lớn

Bão dâng dọc theo bờ biển

HỆ THỐNG NHIỆT ĐỚI

INLAND FLOODING

weather.gov/flood

Đừng đánh giá thấp sức mạnh của nước!

6 inch di chuyển nhanh nước có thể đánh đổ và mang đi một người lớn

12 inch di chuyển nhanh nước có thể cuốn đi một chiếc ô tô nhỏ

18-24 inch di chuyển nhanh nước có thể cuốn đi hầu hết SUV, xe tải và xe tải cỡ lớn

AN TOÀN THỰC PHẨM & NƯỚC

NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI TIÊU DÙNG CẦN BIẾT

Trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra. Khi họ làm vậy, chiến lược tốt nhất là chuẩn bị sẵn một kế hoạch. Điều này bao gồm việc biết các biện pháp phòng ngừa thích hợp về an toàn thực phẩm và nước cần thực hiện nếu bão - hoặc lũ lụt/mất điện khác - xảy ra.



HÃY CHUẨN BỊ CHO CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

1. Hãy chắc chắn rằng bạn có nhiệt kế thiết bị trong tủ lạnh và tủ đông.
 - Kiểm tra để đảm bảo rằng nhiệt độ ngăn đông ở mức hoặc dưới 0°F và tủ lạnh ở mức hoặc dưới 40°F.
 - Trong trường hợp mất điện, nhiệt kế của thiết bị sẽ hiển thị nhiệt độ trong tủ lạnh và tủ đông để giúp bạn xác định xem thực phẩm có an toàn hay không.
2. Làm đông lạnh thùng chứa nước đá giúp giữ lạnh thực phẩm trong tủ đông, tủ lạnh hoặc máy làm mát trong trường hợp mất điện. Nếu nguồn nước thông thường của bạn bị ô nhiễm hoặc không có sẵn, băng tan cũng sẽ cung cấp nước uống.
3. Làm đông lạnh các mặt hàng được làm lạnh như thức ăn thừa, sữa và thịt và gia cầm tươi mà bạn có thể chưa cần ngay. Điều này giúp giữ chúng ở nhiệt độ an toàn lâu hơn.
4. Nhóm thực phẩm lại với nhau trong tủ đông. Điều này giúp món ăn giữ lạnh lâu hơn.
5. Chuẩn bị sẵn máy làm mát để giữ lạnh thực phẩm trong tủ lạnh nếu mất điện hơn 4 giờ.
6. Mua hoặc làm đá viên trước và bảo quản trong tủ đông để dùng trong tủ lạnh hoặc ngăn mát. Đóng băng gói gel trước thời hạn để sử dụng trong máy làm mát.
7. Kiểm tra các nguồn địa phương để biết nơi có thể mua đá khô và đá khối để đề phòng.
8. Lưu trữ thực phẩm trên các kệ an toàn, tránh xa tầm tay của bạn nước bị ô nhiễm trong trường hợp lũ lụt.
9. Đảm bảo dự trữ nguồn cung cấp nước đóng chai ở nơi an toàn nhất có thể khỏi lũ lụt.

MỘT ĐIỆN: TRONG VÀ SAU

KHI MẤT ĐIỆN . . .

Dưới đây là những lời khuyên cơ bản để giữ thực phẩm an toàn:

- Đóng cửa tủ lạnh và tủ đông càng nhiều càng tốt để duy trì nhiệt độ lạnh.
- Tủ lạnh sẽ giữ lạnh thực phẩm khoảng 4 tiếng nếu chưa mở.
- Mua đá khô hoặc đá cục để giữ cho tủ lạnh càng lạnh càng tốt nếu mất điện trong thời gian dài. 50 pound đá khô sẽ giữ lạnh cho một tủ đông chứa đầy 18 foot khối lạnh trong hai ngày.
- Nếu bạn dự định ăn thịt, gia cầm, cá hoặc trứng để trong tủ lạnh hoặc đông lạnh khi vẫn ở nhiệt độ an toàn thì điều quan trọng là mỗi món phải được nấu chín kỹ ở nhiệt độ thích hợp để đảm bảo rằng mọi vi khuẩn truyền qua thực phẩm có thể có đều bị tiêu diệt. Tuy nhiên, nếu tại bất kỳ thời điểm nào thức ăn ở nhiệt độ trên 40 oF trong 2 giờ hoặc nhiều hơn - loại bỏ nó.
- Rửa trái cây và rau quả bằng nước từ nguồn an toàn trước khi ăn.
- Đối với trẻ sơ sinh, hãy thử sử dụng sữa bột đóng hộp được pha chế sẵn, không cần thêm nước. Khi sử dụng sữa công thức đậm đặc hoặc dạng bột, hãy pha bằng nước đóng chai nếu nguồn nước ở địa phương có khả năng bị ô nhiễm.

MỘT KHI ĐIỆN ĐƯỢC PHỤC HỒI . . .

Bạn sẽ cần phải xác định sự an toàn của thực phẩm của bạn. Đây là cách thực hiện:

- Nếu nhiệt kế của thiết bị được cất trong tủ đông, hãy kiểm tra nhiệt độ khi có điện trở lại. Nếu nhiệt kế tủ đông chỉ 40°F hoặc thấp hơn thì thực phẩm đó an toàn và có thể được cấp đông lại.
- Nếu nhiệt kế không được bảo quản trong tủ đông, hãy kiểm tra từng gói thực phẩm để xác định độ an toàn của nó. Bạn không thể dựa vào ngoại hình hoặc mùi. Nếu thực phẩm vẫn còn chứa các tinh thể đá hoặc nhiệt độ từ 40°F trở xuống thì việc đông lạnh lại hoặc nấu chín là an toàn.
- Thực phẩm đông lạnh sẽ an toàn miễn là mất điện không quá 4 giờ và cửa tủ lạnh luôn đóng. Vứt bỏ mọi thực phẩm dễ hư hỏng (như thịt, gia cầm, cá, trứng hoặc thức ăn thừa) đã hết hạn sử dụng 40°F trong hai giờ hoặc hơn.

Hãy nhớ rằng thực phẩm dễ hỏng như thịt, gia cầm, hải sản, sữa và trứng không được bảo quản trong tủ lạnh hoặc đông lạnh đầy đủ có thể gây bệnh nếu tiêu thụ, ngay cả khi chúng được nấu chín kỹ.

AN TOÀN THỰC PHẨM & NƯỚC

KHI LŨ XUẤT HIỆN

GIỮ AN TOÀN NƯỚC

Hãy làm theo các bước sau để giữ cho NƯỚC của bạn AN TOÀN trong - và sau - tình trạng lũ lụt.

- Sử dụng nước đóng chai chưa bị ngập lụt nước nếu có sẵn.
- Nếu không có nước đóng chai, bạn nên đun sôi nước để đảm bảo an toàn. Nước sôi sẽ tiêu diệt hầu hết các loại sinh vật gây bệnh có thể hiện diện.
 - Nếu nước đục thì lọc qua vải sạch hoặc để lắng rồi chắt lấy nước trong đun sôi.
 - Đun sôi nước trong một phút, để nguội và bảo quản trong hộp sạch có nắp đậy.
- Nếu không thể đun sôi nước, bạn có thể khử trùng bằng thuốc tẩy gia dụng. Thuốc tẩy sẽ giết chết một số, nhưng không phải tất cả, các loại sinh vật gây bệnh có thể có trong nước.
 - Nếu nước đục thì lọc qua vải sạch hoặc để lắng rồi chắt lấy nước trong để khử trùng.
 - Thêm 1/8 thìa cà phê (hoặc 8 giọt) chất tẩy gia dụng dạng lỏng, không mùi, thông thường vào mỗi gallon nước. Khuấy đều và để yên ít nhất 30 phút trước khi sử dụng.
 - Bảo quản nước đã khử trùng trong các thùng chứa sạch có nắp đậy.
- Nếu nhà bạn có giếng đã bị ngập nước thì cần phải kiểm tra và khử trùng nước sau lũ lụt rút lui. Nếu bạn nghi ngờ rằng giếng của mình có thể bị ô nhiễm, hãy liên hệ với sở y tế địa phương hoặc tiểu bang hoặc cơ quan khuyến nông để được tư vấn cụ thể.

GIỮ THỰC PHẨM AN TOÀN

Hãy làm theo các bước sau để giữ THỰC PHẨM AN TOÀN của bạn trong - và sau - tình trạng lũ lụt.

- Không ăn bất kỳ thực phẩm nào có thể đã tiếp xúc với nước lũ.
- Vứt bỏ bất kỳ thực phẩm nào không đựng trong hộp chống thấm nước nếu có khả năng nó đã tiếp xúc với nước lũ.
 - Hộp đựng thực phẩm không thấm nước bao gồm những hộp có nắp vặn, nắp đậy, nắp kéo và nắp gấp nếp.
 - Đồng thời, hãy vứt bỏ hộp đựng nước trái cây/sữa/sữa bột trẻ em và thực phẩm đóng hộp tại nhà nếu chúng đã tiếp xúc với nước lũ vì chúng không thể được làm sạch và khử trùng hiệu quả.
- Kiểm tra thực phẩm đóng hộp và loại bỏ bất kỳ thực phẩm nào trong hộp bị hư hỏng. Thiệt hại có thể được thể hiện bằng sự phồng lên, rò rỉ, thủng, lỗ thủng, gãy xương, rỉ sét sâu trên diện rộng, hoặc bị dập/ móp đủ nghiêm trọng để ngăn cản việc xếp hoặc mở thông thường bằng dụng cụ mở hộp bằng tay, loại có bánh xe
- Thực phẩm không bị hư hỏng, được chế biến sẵn trên thị trường, đựng trong lon hoàn toàn bằng kim loại và “túi vặn lại” (như nước trái cây dẻo, có thời hạn sử dụng ổn định) hoặc túi

đựng hải sản) có thể được cứu nếu bạn làm theo quy trình sau:

- Loại bỏ nhãn nếu chúng là loại có thể tháo rời vì chúng có thể chứa bụi bẩn và vi khuẩn.
 - Chải hoặc lau sạch bụi bẩn hoặc bùn.
 - Rửa kỹ các lon hoặc túi vặn lại bằng xà phòng và nước, sử dụng nước nóng nếu có. Rửa sạch lon hoặc túi vặn lại bằng nước an toàn để uống, nếu có, vì bụi bẩn hoặc xà phòng còn sót lại sẽ làm giảm hiệu quả khử trùng bằng clo.
 - Khử trùng lon và túi retort bằng cách ngâm theo một trong hai cách sau:
 - Đặt vào nước và để nước chảy vào đun sôi và tiếp tục sôi trong 2 phút, hoặc
 - Đặt vào dung dịch mới pha gồm 1 muỗng canh thuốc tẩy clo dạng lỏng không mùi cho mỗi gallon nước uống (hoặc nước sạch nhất, trong nhất hiện có) trong 15 phút.
 - Để khô hộp hoặc túi vặn lại trong không khí tối thiểu 1 giờ trước khi mở hoặc bảo quản.
 - Nếu nhãn có thể tháo rời, hãy dán nhãn lại cho lon hoặc túi vặn lại, kể cả ngày hết hạn (nếu có) bằng bút đánh dấu.
 - Thực phẩm đựng trong hộp hoặc túi vặn lại đã được tân trang lại nên được sử dụng càng sớm càng tốt sau đó.
- Rửa kỹ chảo kim loại, đĩa sứ và đồ dùng (bao gồm cả dụng cụ mở hộp) bằng xà phòng và nước, sử dụng nước nóng nếu có. Rửa sạch, sau đó khử trùng bằng cách đun sôi trong nước sạch hoặc ngâm chúng trong 15 phút trong dung dịch gồm 1 thìa canh thuốc tẩy clo dạng lỏng, không mùi cho mỗi gallon nước uống (hoặc nước sạch nhất, trong nhất hiện có).
 - Rửa kỹ mặt bàn bằng xà phòng và nước, sử dụng nước nóng nếu có. Rửa sạch, sau đó khử trùng bằng cách thoa dung dịch gồm 1 muỗng canh thuốc tẩy clo dạng lỏng, không mùi cho mỗi gallon nước uống (hoặc nước sạch nhất, trong nhất hiện có). Để khô tự nhiên.

Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ: Đường dây thông tin thực phẩm dinh dưỡng ứng dụng và an toàn thực phẩm của Trung tâm quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ theo số 1-888-SAFEFOOD (miễn phí). Hoặc truy cập trang web của FDA tại www.cfsan.fda.gov.

AN TOÀN THỰC PHẨM & NƯỚC

THỰC PHẨM & NƯỚC

Mặc dù trường hợp khẩn cấp khó có thể cắt đứt nguồn cung cấp thực phẩm của bạn trong hai tuần, bạn nên chuẩn bị một nguồn cung cấp có thể tồn tại lâu dài. Nguồn cung cấp dùng trong hai tuần có thể giảm bớt rất nhiều sự bất tiện và sự không chắc chắn cho đến khi các dịch vụ được khôi phục. Cách dễ nhất để tăng lượng dự trữ cho hai tuần là tăng lượng thực phẩm cơ bản mà bạn thường để trên kệ.

Hãy nhớ bù lại số lượng bạn ăn từ các nguồn khác (chẳng hạn như nhà hàng) trong khoảng thời gian trung bình hai tuần. Bạn có thể đã có sẵn nguồn cung cấp thực phẩm cho hai tuần. Giữ nó tươi là đơn giản. Chỉ cần luân chuyển nguồn cung của bạn một hoặc hai lần một năm.

Khi dự trữ thực phẩm, hãy tính đến nhu cầu và khẩu vị riêng của gia đình bạn. Cố gắng bao gồm các loại thực phẩm họ sẽ thích thú và món đó cũng chứa nhiều calo và dinh dưỡng. Tốt nhất là những thực phẩm không cần làm lạnh, chuẩn bị hoặc nấu nướng. Những người có chế độ ăn đặc biệt và bị dị ứng sẽ cần được quan tâm đặc biệt, trẻ sơ sinh, trẻ mới biết đi và người già cũng vậy.

Các bà mẹ đang cho con bú có thể cần dùng sữa công thức dạng lỏng trong trường hợp họ không thể cho con

bú. Thực phẩm ăn kiêng đóng hộp, nước trái cây và súp có thể hữu ích cho người bệnh hoặc người già. Nếu hoạt động giảm, những người khỏe mạnh có thể sống sót với một nửa lượng thức ăn thông thường trong một thời gian dài và không có thức ăn trong nhiều ngày. Thực phẩm, không giống như nước, có thể được phân chia theo khẩu phần một cách an toàn, ngoại trừ trẻ em và phụ nữ mang thai.

Bạn không cần phải ra ngoài mua những thực phẩm lạ để chuẩn bị nguồn cung cấp thực phẩm khẩn cấp. Bạn có thể dùng thực phẩm đóng hộp, hỗn hợp khô và các mặt hàng chủ lực khác trên kệ tủ của bạn. Trên thực tế, những món ăn quen thuộc rất quan trọng. Chúng có thể nâng cao tinh thần và mang lại cảm giác an toàn trong lúc căng thẳng. Ngoài ra, thực phẩm đóng hộp sẽ không cần nấu nướng. Nguồn cung cấp thực phẩm phải bao gồm đủ thực phẩm giàu năng lượng, không dễ hư hỏng để nuôi bạn và gia đình trong tối đa ba ngày. Bạn có thể bị mắc kẹt trong nhà trong vài ngày hoặc các cửa hàng địa phương có thể sắp hết hàng. Và đừng quên những loại thực phẩm để lâu được cho thú cưng của bạn. Ngoài ra, nếu bạn đến một nơi trú ẩn công cộng, đó là rất hữu ích nếu bạn mang theo càng nhiều thực phẩm để lâu được càng tốt. Hãy chắc chắn rằng bạn có dụng cụ mở hộp và đồ dùng dùng một lần.

MẸO BẢO QUẢN



- Giữ thức ăn ở nơi khô ráo và mát nhất trong nhà—khu vực tối nếu có thể.
- Luôn đậy kín thực phẩm.
- Mở hộp hoặc lon thực phẩm cẩn thận để có thể đóng chặt lại sau mỗi lần sử dụng.
- Bọc bánh quy và bánh quy giòn trong túi nhựa và bảo quản trong hộp kín.
- Đổ các gói đường, trái cây khô và các loại hạt đã mở nắp vào lọ có nắp vặn hoặc hộp kín để bảo vệ chúng khỏi sâu bệnh.
- Kiểm tra tất cả các hộp đựng thực phẩm xem có dấu hiệu hư hỏng hay không trước khi sử dụng.
- Bảo quản lúa mì, ngô và đậu trong hộp kín hoặc xô nhựa.
- Mua sữa bột đóng hộp chứa nito và để muối và vitamin C trong bao bì ban đầu.
- Số lượng lớn lúa mì, ngô, đậu và muối không đắt tiền và có thời hạn sử dụng gần như không giới hạn.

AN TOÀN THỰC PHẨM & NƯỚC

CUNG CẤP THỰC PHẨM NGẮN HẠN

SỬ DỤNG TRONG VÒNG SÁU THÁNG:

- Sữa bột (đóng hộp)
- Trái cây sấy khô (trong hộp kim loại)
- Bánh quy khô, giòn (trong hộp kim loại)
- Khoai tây hoặc sữa khô nguyên chất
- Nước trái cây đóng hộp
- Thịt và cá đóng hộp, như xúc xích Vienna, thịt phết hoặc cá ngừ
- Các sản phẩm thay thế thịt, chẳng hạn như đậu
- Bánh mì
- Bơ đậu phộng
- Ngũ cốc khô
- Thanh granola hoặc bánh quy
- Kim băm – đường, muối, tiêu
- Thực phẩm giàu năng lượng – bơ đậu phộng, thạch, bánh quy giòn, các loại hạt, thanh thực phẩm tốt cho sức khỏe, hỗn hợp đường mòn
- Thực phẩm gây căng thẳng – bánh quy đường, kẹo cứng, ngũ cốc có đường
- Vitamin
- Thịt, trái cây và rau quả đóng hộp ăn liền
- Thịt hun khói hoặc khô như thịt bò khô
- Nước ép – đóng hộp, dạng bột hoặc kết tinh
- Súp-nước dùng khối hoặc khô

DÀI HẠN CUNG CẤP THỰC PHẨM

CÓ THỂ ĐƯỢC LƯU TRỮ KHÔNG GIỚI HẠN (TRONG CONTAINER VÀ ĐIỀU KIỆN PHỦ HỢP):

- Lúa mì
- Ngô
- Đậu nành
- Vitamin C
- Muối
- gạo trắng
- Sữa bột (trong lon đóng gói nitơ)
- Dầu thực vật
- Pasta khô
- Cà phê hòa tan, trà và ca cao
- Nước giải khát không ga
- Sản phẩm nước dùng
- Bột nở – Sử dụng trong vòng một năm
- Súp thịt và rau đặc đóng hộp
- Trái cây đóng hộp, nước ép trái cây và rau quả
- Ngũ cốc ăn liền và ngũ cốc ăn liền chưa nấu chín (đóng hộp bằng kim loại)
- Bơ đậu phộng
- Kẹo cứng, thanh sô cô la và các loại hạt đóng hộp
- Súp-nước dùng khối hoặc khô



AN TOÀN THỰC PHẨM & NƯỚC

MỌI DINH DƯỠNG

Trong một cuộc khủng hoảng, điều quan trọng là bạn phải duy trì sức mạnh của mình. Vì vậy hãy nhớ:

- **Ăn ít nhất một bữa ăn cân bằng mỗi ngày.**
- **Uống đủ chất lỏng để cơ thể hoạt động để hoạt động bình thường (hai lít một ngày).**
- **Nạp đủ lượng calo để bạn có thể làm bất cứ công việc cần thiết nào**
- **Bổ sung vitamin, khoáng chất và protein trong kho dự trữ của bạn để đảm bảo đủ dinh dưỡng.**

Để nấu ăn khẩn cấp, bạn chỉ có thể sử dụng lò sưởi, bếp nướng than hoặc bếp cắm trại ngoài trời. Bạn cũng có thể hâm nóng thức ăn bằng máy hâm nển, đĩa hâm nóng và nồi nước sôi. Thực phẩm đóng hộp có thể được ăn ngay khi lấy ra khỏi hộp. Nếu bạn đun nóng trong hộp, hãy nhớ mở hộp; loại bỏ nhãn đầu tiên. Xoay nguồn cung cấp thực phẩm của bạn. Hãy sử dụng thực phẩm trước khi chúng bị hỏng và thay thế chúng bằng những thực phẩm mới, có ghi ngày tháng bằng mực hoặc bút đánh dấu. Đặt các vật phẩm mới ở phía sau khu vực lưu trữ và những vật phẩm cũ ở phía trước.

Nguồn cung cấp thực phẩm khẩn cấp của bạn phải có chất lượng cao nhất có thể. Kiểm tra dự trữ của bạn theo định kỳ để đảm bảo không có seal niêm phong bị hỏng hoặc hộp đựng bị móp. Đặt gói giấy hoặc gói sấp vào hộp kín nước, chẳng hạn như túi nhựa lớn hơn. Điều này sẽ giữ cho chúng khô ráo và giúp bạn mang theo dễ dàng hơn. tìm thêm cho ngày mai. Bạn có thể giảm thiểu lượng nước cơ thể cần bằng cách giảm hoạt động và giữ cơ thể mát mẻ.

NƯỚC

SỰ CẦN THIẾT TUYỆT ĐỐI

Dự trữ nước dự trữ và học cách lọc nước bị ô nhiễm phải là một trong những ưu tiên hàng đầu của bạn trong việc chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp. Bạn nên dự trữ đủ lượng nước đủ dùng trong hai tuần cho mỗi thành viên trong gia đình mình. Nhu cầu của mỗi người sẽ khác nhau, tùy thuộc vào độ tuổi, tình trạng thể chất, hoạt động, chế độ ăn uống và khí hậu. Một người hoạt động bình thường cần uống ít nhất hai lít nước mỗi ngày. Môi trường nóng có thể tăng gấp đôi số tiền đó.

Trẻ em, bà mẹ cho con bú và người bệnh sẽ cần nhiều hơn. Bạn sẽ cần thêm nước để chuẩn bị thức ăn và vệ sinh. Lưu trữ ít nhất một gallon mỗi người, mỗi ngày.

Nếu nguồn cung cấp của bạn bắt đầu cạn kiệt, hãy nhớ không bao giờ hạn chế nước. Hãy uống đủ lượng bạn cần hôm nay và cố gắng để uống, hai lít để chuẩn bị/vệ sinh thực phẩm.) Bạn có thể bảo quản nước trong các hộp nhựa, thủy tinh, sợi thủy tinh hoặc kim loại tráng men đã được rửa kỹ. Không bao giờ sử dụng hộp đựng đã chứa chất độc hại vì một lượng nhỏ có thể còn sót lại trong các lỗ rỗng của hộp đựng. Tốt nhất là những hộp nhựa bền, chẳng hạn như chai nước ngọt. Bạn cũng có thể mua xô hoặc thùng nhựa dùng cho thực phẩm. Trước khi bảo quản nước, hãy xử lý nước bằng chất bảo quản; như thuốc tẩy clo để ngăn chặn sự phát triển của vi sinh vật. Sử dụng thuốc tẩy dạng lỏng có chứa 5,25% natri hypochlorite và không có xà phòng. Một số hộp đựng cảnh báo “Không dành cho mục đích sử dụng cá nhân”. Bạn có thể bỏ qua những cảnh báo này nếu nhãn ghi natri hypochlorite là thành phần hoạt chất duy nhất và nếu bạn chỉ sử dụng một lượng nhỏ trong hướng dẫn này.

BA CÁCH DỄ DÀNG ĐỂ LÀM LỌC NƯỚC

- Viên nén thanh lọc giải phóng clo hoặc iốt. Chúng không đắt và có sẵn ở hầu hết các cửa hàng bán đồ thể thao và một số hiệu thuốc. Thực hiện theo các hướng dẫn gói. Thông thường một viên là đủ cho một lít nước. Tăng gấp đôi liều lượng đối với nước đục.
- Đun sôi là phương pháp lọc nước an toàn nhất. Đun sôi nước trong 10 phút, lưu ý rằng một ít nước sẽ bay hơi. Để nước nguội trước khi uống. Nước đun sôi sẽ ngon hơn nếu bạn đưa oxy trở lại vào bằng cách đổ qua lại giữa hai bình chứa. Điều này sẽ cải thiện hương vị của nước được lưu trữ.
- Khử trùng bằng clo sử dụng thuốc tẩy clo lỏng để tiêu diệt vi sinh vật. Thêm hai giọt thuốc tẩy vào mỗi lít nước (bốn giọt nếu nước đục), khuấy đều và để yên trong 30 phút. Nếu nước không có mùi và vị clo vào thời điểm đó, hãy thêm một liều nữa và để yên thêm 15 phút nữa. Nếu nguồn cung cấp nước của bạn bị hạn chế, hãy cố gắng tránh những thực phẩm giàu chất béo và protein cũng như không dự trữ thức ăn mặn vì sẽ khiến bạn khát nước. Cố gắng ăn bánh quy giòn không có muối, ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm đóng hộp có hàm lượng chất lỏng cao.

CÁCH LƯU TRỮ NGUỒN NƯỚC KHẨN CẤP

Dự trữ một gallon nước cho mỗi người mỗi ngày (hai lít)

AN TOÀN LŨ LỤT

Mỗi nguy hiểm tự nhiên phổ biến nhất là lũ lụt. Chuẩn bị sẵn sàng là một bước quan trọng để bảo vệ cả tính mạng và tài sản cá nhân

PHẢI LÀM GÌ TRƯỚC LỤT:

- Hiểu các thuật ngữ “Xem” và “Cảnh báo”.
- Xác định xem bạn có đang ở trong khu vực dễ bị lũ lụt hay không.
- Mua đài phát thanh thời tiết NOAA.
- Biết cách tắt các tiện ích.
- Mua bảo hiểm lũ lụt.
- Giữ cho xe của bạn luôn đầy xăng.
- Lập kế hoạch chăm sóc thú cưng của bạn trong trường hợp bạn phải sơ tán.

PHẢI LÀM GÌ KHI MƯA LỚN:

- Biết những khu vực trũng thấp gần nhà bạn là đối tượng đến lũ lụt, chẳng hạn như lạch, kênh thoát nước, suối và nhánh sông.
- Đừng cố gắng đi bộ hoặc lái xe qua những khu vực bị ngập lụt.
- Tránh xa nước đang di chuyển. Nước di chuyển sâu 6 inch có thể cuốn bạn khỏi chân bạn.
- Hãy sơ tán nếu được khuyên hoặc nếu bạn cảm thấy bị đe dọa.
- Nếu bạn có thời gian, hãy tắt tất cả các tiện ích ở công tắc chính và chuyển tất cả đồ có giá trị lên tầng cao hơn nếu có thể, nhưng chỉ khi bạn có thời gian.
- Nếu bạn bị mắc kẹt trong nhà do nước dâng đột ngột, hãy di chuyển lên tầng hai và/hoặc mái nhà. Mang theo quần áo ấm, đèn pin và đài. Đừng cố gắng bơi đến nơi an toàn. Chờ đợi sự giúp đỡ. Đội cứu hộ sẽ tìm kiếm bạn.
- Theo dõi đài phát thanh và TV để biết thông tin hiện tại.
- Giữ một bộ dụng cụ thảm họa tiện dụng.

PHẢI LÀM GÌ SAU KHI LỤT:

- Tránh xa các khu vực bị ngập lụt.
- Khi nước lũ rút, hãy chú ý đến các bề mặt bị suy yếu.
- Keep away from downed power lines, especially near water.
- Tránh xa các đường dây điện bị rơi, đặc biệt là gần nước.
- Theo dõi đài phát thanh và TV để biết thông tin hiện tại.
- Nếu bạn sơ tán, chỉ trở về nhà khi chính quyền thông báo rằng đã an toàn.
- Gọi cho đại lý bảo hiểm của bạn. Chuẩn bị sẵn chính sách và danh sách tài sản của bạn để đơn giản hóa công việc của người điều chỉnh.
- Khi đã an toàn để trở về nhà, hãy chắc chắn rằng nhà của bạn không ở trong nguy cơ sụp đổ trước khi bước vào.
- Mở cửa sổ và cửa ra vào để không khí lưu thông..
- Chụp ảnh để ghi lại thiệt hại.
- Shovel out mud while it is still wet.
- Vứt bỏ thực phẩm dễ hư hỏng. Xịt nước các thiết bị và đồ đạc, ngay cả khi chúng đã bị phá hủy. Bạn cần giữ những thứ này để người điều chỉnh kiểm tra.
- Xúc bùn ra khi nó vẫn còn ướt.
- Hãy kiểm tra nước trước khi sử dụng.
- Đeo găng tay và ủng khi vệ sinh.
- Thực hiện bất kỳ sửa chữa tạm thời nào cần thiết để ngăn chặn tổn thất thêm từ các yếu tố và ngăn chặn nạn cướp bóc.



HỎI ĐÁP VỀ LŨ LỤT

Nguy cơ lũ lụt địa phương của chúng ta đang đến từ nhiều nguồn khác nhau. Khi bạn đề cập đến vùng lũ lụt, tự nhiên hầu hết mọi người liên kết điều đó với vùng Vịnh của Mexico. Đây không phải là duy nhất nguồn lũ lụt-có nhiều đầm lầy, đầm lầy và vịnh. Biết nếu bạn tài sản nằm trong phạm vi đặc biệt khu vực có nguy cơ lũ lụt là rất quan trọng. Kiến thức này sẽ giúp bạn để đưa ra quyết định về bạn kết cấu, độ cao của cơ cấu và bảo hiểm. Bảo hiểm lũ lụt quốc gia Chương trình làm cho liên bang bảo hiểm lũ lụt được hỗ trợ sẵn có cho người dân và Chủ doanh nghiệp, chủ cửa hàng. Kể cả nếu bạn không sống gần nước, bạn nhà vẫn còn cơ hội đang bị ngập lụt. Thực tế là từ 25 đến 30% bảo hiểm lũ lụt yêu cầu bồi thường được thanh toán ở những khu vực rủi ro thấp. Tổn thất do lũ lụt không được bảo hiểm bởi chủ nhà của bạn' chính sách bảo hiểm. Nước lũ có sức mạnh để gây sát thương không chỉ có ngôi nhà của bạn và cảm giác về bảo mật mà còn cả tài chính của bạn tương lai. Để biết thêm thông tin về Quốc gia Chương trình bảo hiểm lũ lụt, gọi **TDD 1-800-427-4661, HOẶC THAM QUAN WWW.FLOODSMART.GOV**

SẤM SÉT

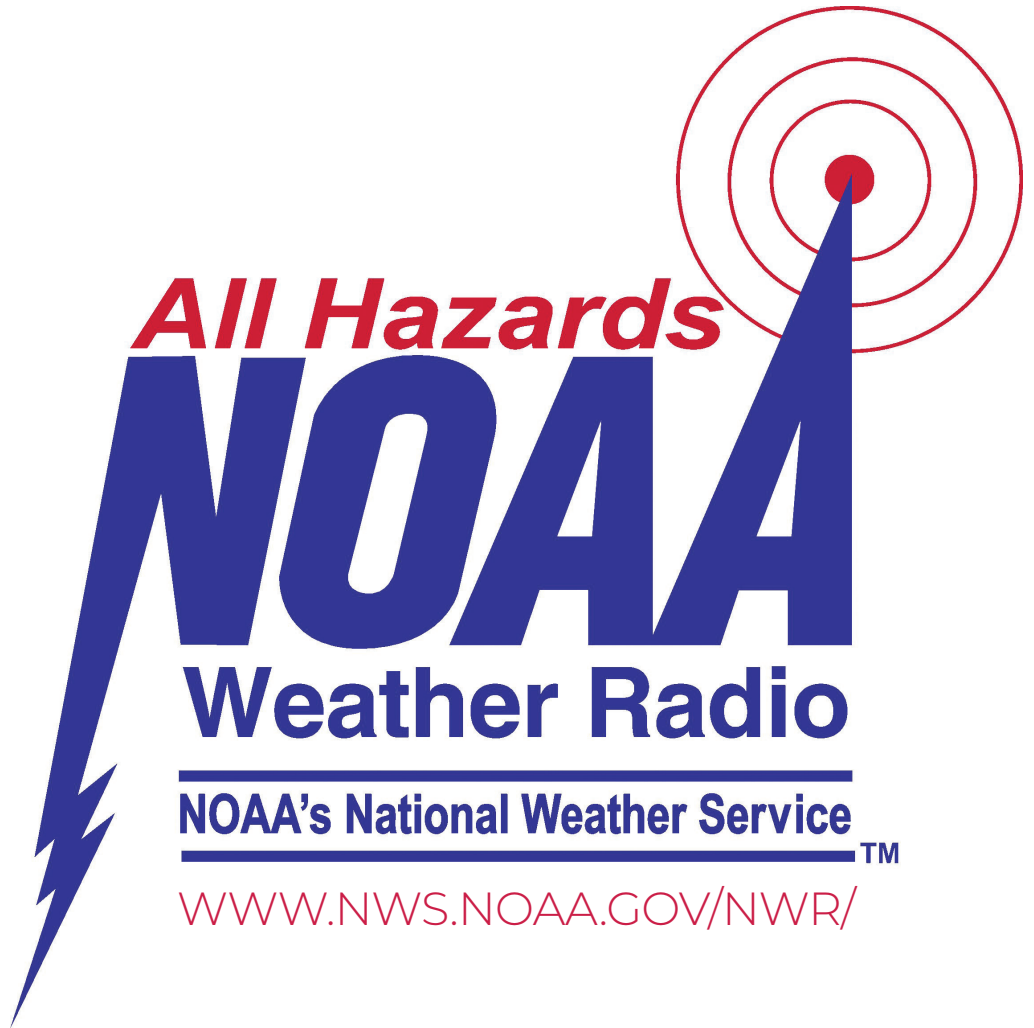
NHỮNG SÁT THỦ TUYỆT VỜI

Bầu trời mù sương, đặc biệt là ở phía đông thường có thể che giấu giông bão. Mọi cơn giông bão đều nguy hiểm. Các nhà dự báo không thể biết được, ngay cả với những thiết bị tinh vi, liệu một cơn bão sẽ tạo ra hàng trăm tia sét hay chỉ một vài tia. Đừng bao giờ trú ẩn dưới gốc cây.

CÁCH TRÁNH TRỞ THÀNH MỘT NẠN NHÂN CỦA SÉT

Ở Hoa Kỳ, sét là sát thủ thời tiết lớn thứ hai, tiếp theo đến lũ lụt. Hầu hết nạn nhân đều bị tấn công ngoài trời, chẳng hạn như trên bãi biển hoặc sân gôn các khóa học, hoặc khi họ trú ẩn từ cơn mưa dưới gốc cây. Nhưng sét có thể gây nguy hiểm cho bạn về nhà cũng được.

1. Nếu bạn đang ở ngoài trời, bạn nên vội vã đến nơi an toàn ngay từ tia sáng đầu tiên sét, tiếng sấm sét hoặc thậm chí là bầu trời tối sầm lại.
2. Bầu trời mù mịt, đặc biệt ở phía đông thường có thể che giấu giông bão.
3. Mọi cơn giông đều nguy hiểm. Người dự báo không thể nói, ngay cả với sự phức tạp nhạc cụ, dù là một cơn bão sẽ sản xuất hàng trăm tia chớp hoặc chỉ một vài tia chớp.
4. Đừng bao giờ trú ẩn dưới gốc cây.



Ô TÔ TẶNG CHỐNG SÉT

1. Sét đánh trúng xe ô tô.
2. Dòng điện chạy qua kim loại hướng về mặt đất.
3. Sét đánh từ bánh xe xuống đất và có thể làm nổ lốp xe.

SÉT CÓ THỂ VÀO BÊN TRONG VÀ GIẾT CHẾT

1. Nếu sét đánh vào một ngôi nhà hoặc tòa nhà khác, nó có thể truyền qua hệ thống ống nước, dây điện, dây điện thoại hoặc cáp truyền hình.
2. Sét đã giết chết những người nói chuyện điện thoại.



OHSEP

HƯỚNG DẪN CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ VỚI BÃO

GIÁO XỨ TERREBONNE



"72 GIỜ ĐẦU TIÊN LÀ BẠN"

Trong cơn bão, dịch vụ có thể không sẵn có, phương tiện đi lại có thể bị gián đoạn bị cắt và đường có thể không thể tiếp cận được. Trong một số trường hợp, bạn có thể bị buộc sơ tán. Sẵn sàng ứng phó với mọi tình huống bằng cách tập hợp và duy trì Bộ cung cấp thảm họa với đủ thức ăn, nước uống và các thứ khác đồ dùng cho mỗi người trong gia đình bạn trong 72 giờ. Có thể mất tới 72 giờ để hàng cứu trợ được chuyển đến Giáo xứ Terrebonne

BỘ CUNG CẤP THẢM HỌA LÀ MỘT TRONG NHỮNG ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT TÀI SẢN MÀ BẠN VÀ GIA ĐÌNH CÓ THỂ CHUẨN BỊ. MỘT VÍ DỤ VỀ MỘT BỘ CUNG CẤP ĐẦY ĐỦ CHO THẢM HỌA NÊN BAO GỒM NHỮNG ĐIỀU SAU ĐÂY:

(TỐI THIỂU, CUNG CẤP BA NGÀY)

Nước, thực phẩm để lâu được, sữa bột và tã lót cho trẻ sơ sinh, hộp sơ cứu, quần áo và chăn ga gối đệm, dụng cụ và đồ dùng khẩn cấp, tiền mặt hoặc séc du lịch, đèn pin và pin dự phòng, dụng cụ mở hộp không dùng điện, dao tiện ích; ngọn lửa bình chữa cháy (loại ABC), cờ lê ngắt để tắt gas và nước trong gia đình, vật tư vệ sinh, Bản đồ đường cao tốc DOTD chính thức, giải trí, quan trọng giấy tờ gia đình, kiểm kê đồ đạc có giá trị trong gia đình và các vật dụng quan trọng số điện thoại và hồ sơ gia đình (giấy khai sinh, kết hôn, khai tử).

ĐỂ GIÚP XÂY DỰNG BỘ CUNG CẤP THIÊN TÀI CỦA BẠN, ĐẾN WWW.GETAGAMEPLAN.COM

Cất bộ dụng cụ của bạn ở nơi thuận tiện cho tất cả các thành viên trong gia đình biết. Giữ một phiên bản nhỏ hơn của bộ cung cấp trong cốp ô tô của bạn. Thay đổi của bạn cung cấp nước dự trữ sáu tháng một lần để nước luôn trong lành. Thay thế của bạn thực phẩm dự trữ sáu tháng một lần. Hãy suy nghĩ lại về nhu cầu của bạn và gia đình ít nhất mỗi năm một lần. Thay pin, cập nhật quần áo, v.v. Giữ những vật dụng này trong hộp đựng không thấm nước để có thể dễ dàng vận chuyển từ nhà đến ô tô và nơi an toàn của bạn. Hãy lắp ráp bộ dụng cụ của bạn ngay bây giờ để cho phép hành động ngay lập tức trong trường hợp khẩn cấp

HÃY ĐĂNG KÝ HƯỚNG DẪN CHUẨN BỊ KHẨN CẤP CỦA CHÚNG TÔI ĐỂ BIẾT THÊM CHI TIẾT.

CÓ SẴN TẠI CÁC DOANH NGHIỆP ĐỊA PHƯƠNG TẠI GIÁO XỨ TERREBONNE

Lấy **THÔNG BÁO KHẨN CẤP** bằng văn bản và email. Thăm nomtohsep.com/terrebonnealertva và nhập vào đăng ký để bắt đầu đăng ký của bạn.

THÔNG TIN VỀ TRÒ CHƠI CÔNG CỘNG

Nơi trú ẩn được vận hành bởi những cá nhân đã được đào tạo và đảm bảo đáp ứng sự an toàn, an ninh và các nhu cầu cơ bản của cư dân. Mang gì đến nơi trú ẩn?

- Thay quần áo, chăn, gối cho từng thành viên trong gia đình.
- Bộ tiếp liệu dành cho thảm họa của bạn, bao gồm thực phẩm, thuốc men, vật dụng tiện nghi và các vật dụng đặc biệt dành cho trẻ sơ sinh hoặc người già trong gia đình.

KHÔNG NÊN MANG GÌ?

- Không được phép sử dụng vũ khí, ma túy hoặc rượu.

HƯỚNG DẪN DÀNH CHO BỆNH NHÂN CÓ NHU CẦU ĐẶC BIỆT

Đối với những cư dân có nhu cầu đặc biệt về y tế hoặc sẽ cần phương tiện đi lại trong quá trình sơ tán khỏi Giáo xứ Terrebonne, vui lòng liên hệ với Hội đồng Người cao tuổi Terrebonne tại (985) 868-8411.

Để đăng ký trước nhận hỗ trợ Tem Thực phẩm Thảm họa, vui lòng gọi **1-888-LA-HELP-U (1-888-524-3578)**.

CÁC ĐIỀU KHOẢN THỜI TIẾT NGHIÊM TRỌNG CẦN BIẾT...

Các thảm họa thiên nhiên có nhiều khả năng xảy ra nhất ở Louisiana, đặc biệt là ở các khu vực trũng thấp giáp Vịnh Mexico, bao gồm bão và lũ lụt do mưa lớn. Cư dân nên làm quen với một số thuật ngữ mô tả điều kiện thời tiết khắc nghiệt:

BÃO ẬP ĐẾN Sự dâng cao bất thường của nước biển dọc theo bờ biển, chủ yếu là do gió từ một cơn bão.

XEM BÃO/BÃO NHIỆT ĐỚI Điều kiện bất lợi là khả thi trong các lĩnh vực quy định của ĐỒNG HỒ, thường là trong vòng 48 giờ. Có thể áp dụng cho giông bão, lốc xoáy, lũ lụt hoặc bão.

CẢNH BÁO BÃO/BÃO NHIỆT ĐỚI bất lợi điều kiện là hay vọng trong khu vực quy định của CẢNH BÁO, thường xuyên in đ font trong vòng 36 giờ. Có thể áp dụng cho giông bão, lốc xoáy, lũ lụt hoặc bão.

CHUẨN BỊ ĐỘNG VẬT CỦA BẠN

Việc lập kế hoạch cho gia đình là vô cùng quan trọng. Đừng quên lập kế hoạch cho các loài động vật trong cuộc sống của bạn!

• Địa điểm nơi sơ tán của bạn có thể chấp nhận hoặc không chấp nhận vật nuôi, vì vậy hãy gọi điện trước và kiểm tra. Các nơi trú ẩn cho động vật sẽ được thành lập ở nhiều nơi khác nhau trong tiểu bang trên cơ sở "khi cần thiết". Bộ Nông nghiệp & Lâm nghiệp Louisiana làm việc quanh năm với Nhóm Ứng phó Động vật Tiểu bang Louisiana (LSART) để cung cấp cơ hội trú ẩn. Lời khuyên về phòng chống thiên tai dành riêng cho từng loài có sẵn tại www.lsmart.org.

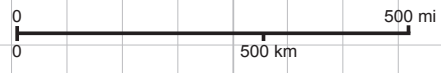
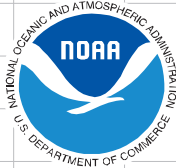
• Tạo một bộ dụng cụ sẵn sàng cho thảm họa cho động vật của bạn bao gồm thức ăn, nước uống, đồ sơ cứu, đồ cho ăn và các vật dụng khác cần thiết để giúp thú cưng của bạn thoải mái trong ít nhất 3 - 5 ngày.

• Hãy nhớ rằng, quyền sở hữu động vật là một trách nhiệm! Hãy sẵn sàng chăm sóc cho cả gia đình bạn.



In bằng kinh phí do cơ quan cung cấp Bộ An ninh Nội địa Hoa Kỳ

UNITED STATES

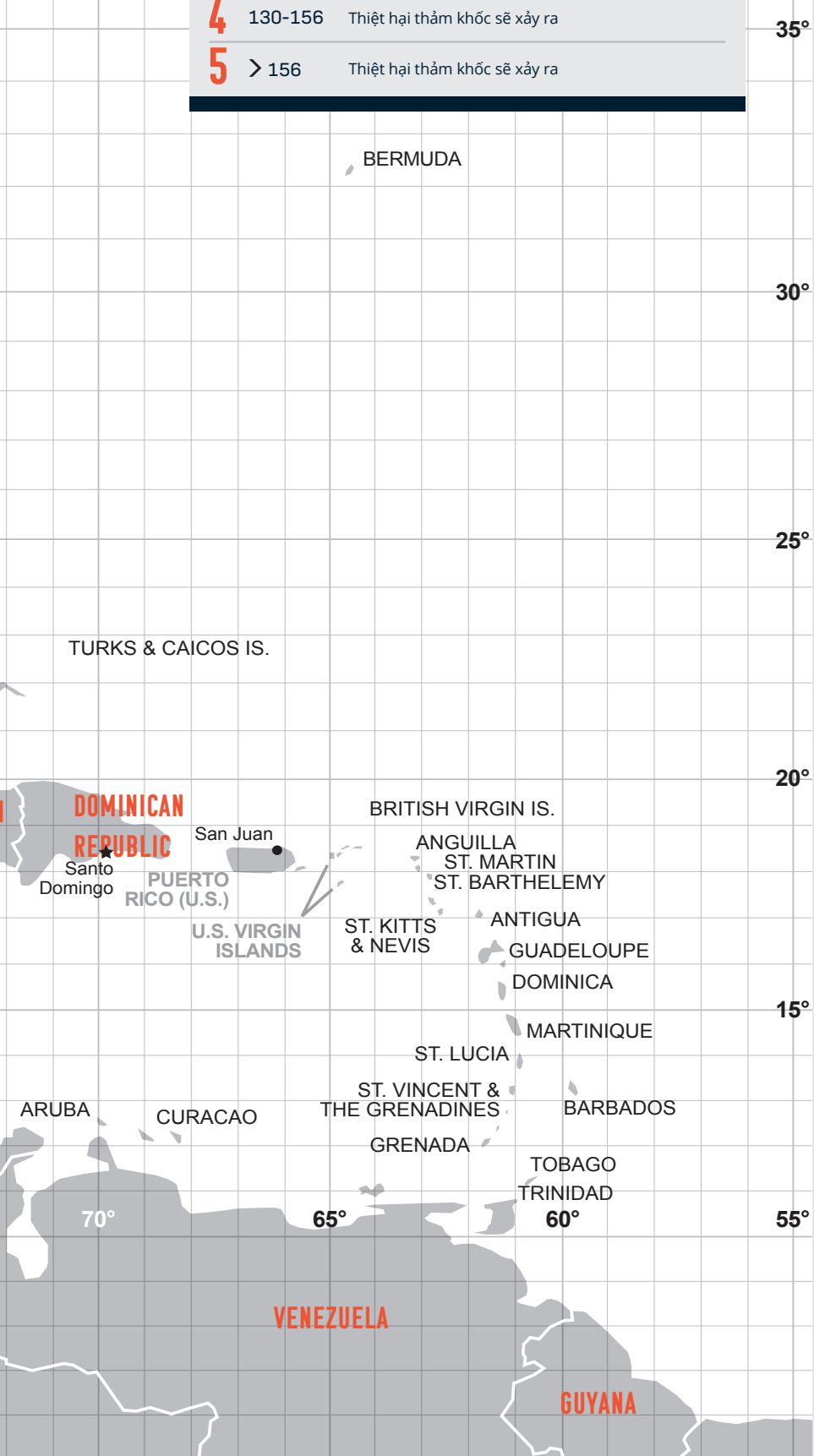


MERCATOR PROJECTION
The scale is accurate along the equator.
Elsewhere on the map, scale increases toward poles.

HẠNG MỤC BÃO

TỐC ĐỘ GIÓ (MPH) THIẾT HẠI

1	74-95	Gió rất nguy hiểm sẽ gây ra một số thiệt hại
2	96-110	Những cơn gió cực kỳ nguy hiểm sẽ gây ra thiệt hại lớn
3	111-129	Thiệt hại nặng nề sẽ xảy ra
4	130-156	Thiệt hại thảm khốc sẽ xảy ra
5	> 156	Thiệt hại thảm khốc sẽ xảy ra



TERREBONNE PARISH

VĂN PHÒNG AN NINH NỘI ĐỊA & SỰ CHUẨN BỊ KHẨN CẤP

985-873-6357

CÁCH THEO DÕI BÃO

Lời khuyên là những con số liên tiếp cho mỗi cơn bão, và mô tả hiện tại và dự báo vị trí và cường độ bão. Khuyến cáo về bão nhiệt đới được ban hành vào lúc khoảng thời gian sáu giờ—vào lúc 4 giờ sáng, 10 giờ sáng, 4 giờ chiều và 10 giờ tối Giờ ban ngày miền Trung. Bản tin cung cấp thông tin thêm. Mỗi tin nhắn mang lại tên, vị trí mắt, cường độ và dự báo chuyển động của xoáy thuận nhiệt đới. Bão vị trí của mắt được cho theo vĩ độ (đối với ví dụ: 13,2 độ Bắc) và kinh độ (ví dụ: 57,8 độ Tây), đến một phần mười của một độ gần nhất.

ĐỂ VỊ TRÍ CỦA A BÃO:

- Tìm vĩ độ của cơn bão (đầu tiên phối hợp theo cặp) và xác định vị trí đường ngang trên bản đồ phù hợp vĩ độ này.
- Tìm kinh độ (tọa độ thứ hai trong cặp, thường theo sau là W hoặc E), và xác định đường thẳng đứng trên bản đồ trùng với kinh độ này.
- Tìm địa điểm trên bản đồ nơi hai người các đường giao nhau. Đây là vị trí của mắt bão. Vẽ một biểu tượng tại vị trí này và lưu ý số khuyến cáo, vị trí mắt, cường độ, dự báo hướng di chuyển, ngày và giờ bên cạnh biểu tượng

VÌ BÃO THAY ĐỔI HƯỚNG DẪN RẤT NHANH NHÉ BẠN NÊN TẬP TRUNG HƠN BÃO SẼ ĐI Đâu HƠN NÓ ĐÃ Ở Đâu

CẢNH BÁO BÃO DANH MỤC

Thực phẩm đông khô	Kính mắt
Thùng đá, Nước	Các mặt hàng dành cho trẻ sơ sinh và người già
Đài phát thanh chạy bằng pin	Thức ăn và vật dụng cho thú cưng
Đèn pin	Sao lưu máy tính trên ổ cứng ngoài
Pin	Sổ séc, tiền mặt và thẻ tín dụng
Nhiên liệu, Bộ sơ cứu	Sổ séc, tiền mặt và thẻ tín dụng
Túi ngủ	Bản đồ khu vực
Diêm, Nến	
Thuốc theo toa	



CÁC SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG

SỐ KHẨN CẤP

Khẩn cấp.....	911
Văn phòng An ninh Nội địa và Chuẩn bị Khẩn cấp của Giáo xứ Terrebonne.....	985-873-6357
FEMA.....	800-621-3362
Tổ chức thập đỏ của Mỹ.....	504-620-3105
Đăng ký Phiếu Thực phẩm Trước Thảm họa.....	1-888-524-3578
Thông tin đóng đường.....	1-800-469-4828
Thông tin Louisiana.....	211
Đội cảnh sát bang Louisiana "C".....	985-857-3680
Trung tâm y tế Chabert.....	985-873-2200
Trung tâm y tế tổng hợp Terrebonne.....	985-873-4141
Kiểm soát chất độc.....	1-800-222-1222
Đường dây nóng cộng đồng giáo xứ Terrebonne.....	1-844-916-4737

NUMBERS SỐ ĐỊA PHƯƠNG

Giáo xứ Terrebonne Chính phủ hợp nhất.....	1-800-35-HOUMA/985-868-5050
Văn phòng Cảnh sát trưởng Giáo xứ Terrebonne.....	985-876-2500
Sở cảnh sát Houma.....	985-873-6371
Hội đồng Giáo xứ Terrebonne về Người cao tuổi.....	985-868-8411
Terrebonne Hội đồng Trường học Giáo xứ.....	985-876-7400
Terrebonne Sở Tiện ích Giáo xứ.....	985-873-6755
Terrebonne Công trình công cộng Giáo xứ.....	985-873-6735
Terrebonne Nơi trú ẩn động vật Giáo xứ.....	985-873-6709
SLECA.....	1-800-256-8826 / 985-876-6880
Entergy.....	1-800-ENERGY/800-968-8243
ATMOS.....	1-888-286-6700 / 1-800-692-4694
Thành phố Thibodaux Gas.....	985-446-5021 / 985-446-7216
South Coast Gas.....	985-872-0376

NẾU GIÁO XỨ HOẶC CÁC QUAN CHỨC TIỂU BANG NÓI BẠN CẦN

- Sơ tán Hãy rời đi càng sớm càng tốt.
- Lập kế hoạch liên lạc với gia đình.
Hãy cho ai đó ở ngoài vùng bão biết bạn sẽ đi đâu.
- Mang theo đồ dùng khẩn cấp, quần áo và chăn/túi ngủ đến nơi trú ẩn.
- Bảo vệ ngôi nhà của bạn bằng cách rút phích cắm các thiết bị và tắt điện, nước.
- Tắt công tắc nguồn điện chính.
- Tắt van nước chính và ngắt ống nước.
- Tắt bình khí propan.

KHI CÓ BÃO HOẶC BÃO NHIỆT ĐỐI XEM HOẶC CẢNH BÁO

- Nghe đài/tivi để biết báo cáo diễn biến của bão.
- Kiểm tra nguồn cung cấp khẩn cấp.
- Đổ nhiên liệu cho xe của bạn.
- Che cửa sổ và kiểm tra dây buộc trên xe kéo du lịch hoặc nhà di động của bạn.
- Vặn tủ lạnh và tủ đông về mức lạnh nhất.
- Dự trữ nước uống.
- Xem lại kế hoạch sơ tán

SAU CƠN BÃO

- Hãy theo dõi đài phát thanh hoặc truyền hình địa phương để biết thông tin từ các quan chức địa phương hoặc tiểu bang của bạn.
- Twitter: www.twitter.com/tohsep
- Facebook: Văn phòng An ninh Nội địa & Chuẩn bị Khẩn cấp của Giáo xứ Terrebonne
- Instagram: TerrebonneOSHEP
- Youtube: tohsepla
- Trang web: www.tpcg.org, www.tohsep.com
- Chỉ trở về nhà sau tiểu bang hoặc các quan chức địa phương khuyên rằng làm như vậy là an toàn.

HỆ THỐNG YÊU CẦU RADIO HỆ

THỐNG CẢNH BÁO KHẨN CẤP LOUISIANA

Các đài phát thanh sau đây là những đơn vị tham gia chính trong Hệ thống Cảnh báo Khẩn cấp Louisiana. Trong trường hợp khẩn cấp, các đài này sẽ phát thông tin khẩn cấp.

ALEXANDRIA

AM 970 (KSYL)
AM 580/FM 96.9 (KZMZ)
FM 93.1 (KQID)

BATON ROUGE

AM 1150 (WJBO)
FM 102.5 (WFMF)

CROWLEY

FM 102.9 (KAJN)

HOUMA

FM 106.3 (KXOR)
FM 96.7 (KCIL)
AM 1490 (ESPN)

LAFAYETTE

FM 99.9 (KTDY)

LAKE CHARLES

AM 1470 (KLCL)
FM 99.5 (KHLA)

NEW ORLEANS

AM 870 (WWL)
FM 101.9 (WLMG)

NORTHEAST

AM 540 / FM 101.9 (KNOE)

RUSTON

AM 1490 (KRUS)
FM 107.5 (KXKZ)

SHREVEPORT

AM 1130 / FM 94.5

NOAA WEATHER RADIO (NWR)

NOAA Weather Radio là mạng lưới các đài phát thanh trên toàn quốc phát sóng thông tin thời tiết liên tục trực tiếp từ Văn phòng Dịch vụ Thời tiết Quốc gia gần đó. NWR phát sóng các cảnh báo, theo dõi, dự báo và thông tin nguy hiểm khác của Dịch vụ Thời tiết Quốc gia 24 giờ một ngày

KHU DI CHUYỂN

KHU 1

- Tất cả các khu vực phía nam Cửa xả lũN Pointe-aux-Chenes
- Tất cả các khu vực phía nam Cửa xả lũ Bayou Terrebonne ở Lower Montegut
- Tất cả Isle de Jean Charles
- Tất cả các khu vực phía nam Cửa xả lũ Bayou Petit Caillou bao gồm Cocodrie
- Tất cả các khu vực phía nam Morganza đến đoạn đường dốc Vịnh trên Đường Four Point ở Lower Dulac
- Tất cả các khu vực phía nam Cửa xả lũ Hạ Dularge

KHU 2

- Toàn bộ Pointe-aux-Chenes
- Toàn bộ Montegut phía nam Đường Pointe-aux-Chenes (Hwy 665)
- Toàn bộ Chauvin phía nam Đường Sarah (Hwy 58)
- Tất cả Grand Caillou và Dulac ở phía nam Cầu Combou
- Tất cả Bayou Dularge phía nam KHU KINH Marmande

KHU 3

- Tất cả các khu vực phía nam Bourg-Larose Hwy (Hwy 24) và Đường Klondyke
- Tất cả các khu vực phía nam Duplantis Cầu ở Upper Little Caillou
- Tất cả các khu vực Grand Caillou phía nam Đường Thompson và Phần mở rộng Đường Thompson
- Tất cả các khu vực Bayou Dularge phía nam Cầu Highrise Dularge dọc theo Quốc lộ 315

KHU 4

- Tất cả các khu vực Đông Houma và Bourg, phía nam Đường thủy nội địa

KHU 5

- Tất cả các khu vực phía nam Quốc lộ 90 có bốn làn xe của Hoa Kỳ, bao gồm toàn bộ Tây Houma, Bayou Black, Gibson, Donner và Chacahoula.

Zone 6

- Tất cả các khu vực phía bắc Quốc lộ 90 Hoa Kỳ bốn làn xe bao gồm Schriever và Gray



SẤM SÉT



TRƯỚC CƠN BÃO ...

- Biết giáo xứ nơi bạn sống và tên của các thành phố lân cận. Cảnh báo thời tiết khắc nghiệt được ban hành theo từng giáo xứ.
- Kiểm tra dự báo thời tiết trước khi ra ngoài trời trong thời gian dài.
- Chú ý các dấu hiệu sắp có bão. Nếu một cơn bão đang đến gần, hãy mang theo Đài Dự báo Thời tiết NOAA hoặc đài AM/FM bên mình.
- Hoãn các hoạt động ngoài trời nếu sắp có giông bão. Đây là cách tốt nhất để bạn tránh bị rơi vào tình huống nguy hiểm.
- Kiểm tra những người gặp khó khăn trong việc tìm nơi trú ẩn nếu thời tiết khắc nghiệt đe dọa.

KHI BÃO ĐẾN ỚN ...

- Hãy nhớ rằng: Nếu bạn có thể nghe thấy tiếng sấm thì bạn đang ở gần cơn bão đến mức có thể bị sét đánh. Hãy đến nơi trú ẩn an toàn ngay lập tức.
- Di chuyển đến một tòa nhà hoặc ô tô chắc chắn. Không trú ẩn trong những nhà kho nhỏ, dưới những tán cây biệt lập hoặc trong những chiếc ô tô mui trần.
- Nếu có sét xảy ra và không có nơi trú ẩn vững chắc, hãy vào trong một chiếc ô tô mui cứng và đóng cửa sổ lên.
- Đường dây điện thoại và ống kim loại có thể dẫn điện. Rút phích cắm các thiết bị không cần thiết thu được thông tin

thời tiết. Tránh sử dụng điện thoại hoặc bất kỳ thiết bị điện nào. CHỈ sử dụng điện thoại trong trường hợp khẩn cấp.

- Đừng tắm hoặc tắm vòi sen.
- Tắt điều hòa. Dòng điện tăng do sét có thể làm quá tải máy nén.
- Lên vùng đất cao hơn nếu có thể xảy ra lũ quét hoặc lũ lụt. Khi lũ lụt bắt đầu, hãy bỏ xe và leo lên vùng đất cao hơn. Đừng cố gắng lái xe đến nơi an toàn.

Lưu ý: Hầu hết các trường hợp tử vong do lũ quét đều xảy ra ở ô tô.

NẾU BẮT BUỘC NGOÀI TRỜI VÀ KHÔNG CÓ NƠI NƠI NƠI NÀO GẦN ĐÂY...

- Tìm một chỗ thấp cách xa cây cối, hàng rào và cột điện.
- Hãy chắc chắn rằng nơi bạn chọn không bị ngập lụt.
- Nếu bạn đang ở trong rừng, hãy trú ẩn dưới những tán cây thấp hơn.
- Nếu bạn cảm thấy da mình ngứa ran hoặc dựng tóc gáy, hãy ngồi xổm thấp xuống đất trên đầu bàn chân. Đặt hai tay lên đầu gối và đặt đầu vào giữa chúng. Hãy biến mình thành mục tiêu nhỏ nhất có thể và giảm thiểu sự tiếp xúc của bạn với mặt đất.
- Nếu bạn đang chèo thuyền hoặc bơi lội, hãy vào đất liền và tìm nơi trú ẩn ngay lập tức.

LỐC XOÁY

NHỮNG CƠN BÃO DỮ DỘI NHẤT CỦA THIÊN NHIÊN

CÁC ĐIỀU KHOẢN DÙNG ĐỂ MÔ TẢ CÁC MỐI ĐE DỌA

LỐC LỐC:

Cảnh giác lốc xoáy nghĩa là có thể xảy ra lốc xoáy, giông bão dữ dội hoặc cả hai. Hãy theo dõi các báo cáo trên đài phát thanh và truyền hình trong khu vực của bạn.

Cảnh báo lốc xoáy có nghĩa là bạn nên trú ẩn ngay lập tức; một cơn lốc xoáy đã được nhìn thấy.

Lốc xoáy: Một cột không khí mạnh, xoay tròn kéo dài từ chân đám mây vũ tích xuống mặt đất.

Đám mây hình phễu: Một cột không khí quay tròn kéo dài từ một đám mây nhưng không chạm tới mặt đất.

Bão dữ dội: Một cơn giông có tốc độ gió 58 dặm/giờ hoặc nhanh hơn hoặc mưa đá có đường kính 3/4 inch hoặc lớn hơn.

PHẢI LÀM GÌ KHI XEM LÒ XOÁY:

1. Bất cứ khi nào có giông bão dữ dội trong khu vực của bạn, hãy nghe các bản tin trên đài phát thanh và truyền hình để biết thông tin và hướng dẫn mới nhất.
2. Hãy quan sát đường chân trời. Nếu thấy đám mây hình phễu quay tròn, hãy báo ngay bằng điện thoại cho sở cảnh sát địa phương hoặc văn phòng cảnh sát trưởng, hoặc gọi số 911. Hãy nhớ rằng lốc xoáy có thể phát triển nhanh chóng.

NHỮNG ĐIỀU CẦN LÀM TRƯỚC KHI CÓ LỐC XOÁY TẤN CÔNG:

1. Biết vị trí của các khu vực trú ẩn được chỉ định trong các cơ sở công cộng, chẳng hạn như trường học, tòa nhà công cộng và trung tâm mua sắm.
2. Có sẵn nguồn cung cấp khẩn cấp.
3. Hãy chắc chắn rằng mọi người trong gia đình bạn biết trước nơi cần đến và phải làm gì trong trường hợp có cảnh báo lốc xoáy.
4. Nếu bạn sống trong một ngôi nhà dành cho một gia đình ở khu vực thường xuyên xảy ra lốc xoáy, hãy gia cố một căn phòng bên trong để dùng làm nơi trú ẩn – tầng hầm, hầm tránh bão hoặc tủ quần áo ở tầng dưới của ngôi nhà.
5. Lập bản kiểm kê đồ đạc trong nhà và các tài sản khác của bạn. Bổ sung bản kiểm kê bằng văn bản bằng hình ảnh. Giữ hàng tồn kho và hình ảnh ở nơi an toàn cách xa cơ sở.

PHẢI LÀM GÌ KHI CÓ CƠN LỐC XOÁY:

Khi nhìn thấy cơn lốc xoáy, hãy tránh xa cửa sổ, cửa ra vào và

các bức tường bên ngoài. Bảo vệ đầu của bạn khỏi các vật thể rơi của mảnh vụn bay. Hãy ẩn nấp ngay lập tức, dù bạn ở đâu: Trong một ngôi nhà hoặc tòa nhà nhỏ, hãy đi xuống tầng hầm hoặc hầm tránh bão. Nếu không có tầng hầm, hãy đi đến phần bên trong của công trình ở tầng thấp nhất (tủ quần áo, hành lang bên trong). Trong cả hai trường hợp, hãy chui xuống dưới một vật gì đó chắc chắn (chẳng hạn như một chiếc bàn nặng) và ở đó cho đến khi nguy hiểm qua đi.

Nơi nguy hiểm nhất khi lốc xoáy ập đến là trong một ngôi nhà di động.

QUY TẮC AN TOÀN CHO BẠN VÀ GIA ĐÌNH

Lốc xoáy là những cơn bão dữ dội và thất thường nhất của thiên nhiên. Một cơn lốc xoáy có thể di chuyển hàng dặm dọc theo mặt đất, bốc lên và bất ngờ đổi hướng rồi tấn công lần nữa. Bạn có thể làm rất ít để bảo vệ ngôi nhà hoặc nơi làm việc của mình khỏi sức mạnh của gió lốc, nhưng bạn có thể thực hiện một số hành động để bảo vệ bản thân và gia đình mình tốt hơn.

Một quy tắc cơ bản cần tuân theo mọi lúc mọi nơi là **TRÁNH CỬA SỔ**. Cửa sổ phát nổ có thể gây thương tích hoặc tử vong. Đừng dành thời gian để mở cửa sổ; đến nơi trú ẩn ngay lập tức. Không cần mở cửa sổ để tránh áp suất không khí không đồng đều khiến ngôi nhà phát nổ như người ta từng nghĩ. Gió lốc, áp suất không đồng đều, phá hủy các công trình.

1. Áp suất không khí bên trong có thể thấp hơn 10% so với bên ngoài...
2. ... nhưng những ngôi nhà có những khoảng hở ngoài cửa sổ sẽ làm giảm chênh lệch áp suất.
3. Gió thấp tới 60 dặm/giờ có thể nâng những mái nhà không được gắn chặt.
4. Các mảnh vụn bay thường làm vỡ cửa sổ, tạo điều kiện cho gió bên trong đẩy lên mái nhà và thoát ra ngoài tường.
5. Nếu gió thổi bay mái nhà, các bức tường thường rơi ra ngoài, dẫn đến lầm tưởng rằng áp suất không khí đã "làm nổ tung" tòa nhà.

Ở NHÀ

Nơi an toàn nhất trong nhà là bên trong, tốt nhất là ở dưới vật gì đó chắc chắn như bàn. Tránh xa những vật nặng như đàn piano hoặc tủ lạnh đặt ở tầng trên. Nếu bạn không có tầng hầm hoặc không thể đến đó, hãy chuyển đến một phòng bên trong ở tầng thấp nhất của ngôi nhà, chẳng hạn như tủ quần áo, hành lang hoặc phòng tắm không có cửa sổ. Để được bảo vệ tốt hơn, hãy

LỐC XOÁY

chui xuống gầm một vật gì đó như bàn làm việc hoặc bàn nặng. Nếu có thể, hãy che cơ thể bằng chăn hoặc túi ngủ và bảo vệ đầu bằng bất cứ thứ gì có sẵn, kể cả bàn tay của bạn.

DIỆN THOẠI Ở NHÀ

Đừng ở trong nhà di động khi có lốc xoáy. Ngay cả những ngôi nhà có hệ thống dây buộc an toàn cũng không thể chịu được sức mạnh của gió lốc. Lên kế hoạch trước. Hãy sắp xếp để ở cùng bạn bè hoặc hàng xóm có tầng hầm. Đến đó nếu cảnh báo lốc xoáy được ban hành. Nếu có cảnh báo lốc xoáy, hãy rời khỏi ngôi nhà di động của bạn và tìm nơi trú ẩn gần đó. Nằm thẳng trên lưng hoặc khe núi và đặt tay lên đầu. Đừng trú ẩn dưới nhà của bạn. Khuyến khích cộng đồng nhà di động của bạn để xây dựng nơi trú ẩn lốc xoáy nếu bạn sống ở khu vực dễ xảy ra lốc xoáy.

TÒA NHÀ DÀI

Những tòa nhà có nhịp dài đặc biệt nguy hiểm vì toàn bộ kết cấu mái thường chỉ được đỡ bởi các bức tường bên ngoài. Tường bên trong thường là tường giả hoặc tường không chịu lực. Nếu bạn đang ở trong một tòa nhà mở như trung tâm mua sắm, trung tâm hành chính, hồ bơi trong nhà, nhà hát hoặc phòng tập thể dục khi có lốc xoáy, hãy tránh xa cửa sổ. Hãy vào nhà vệ sinh nếu có thể. Ở những tòa nhà lớn hơn, phòng vệ sinh thường được làm từ những khối bê tông.

Ngoài việc có bốn bức tường và hệ thống ống nước giữ mọi thứ lại với nhau, các vách ngăn bằng kim loại còn giúp đỡ mọi mảnh vụn rơi xuống. Nếu không có đủ thời gian để đi đâu đó, hãy tìm nơi trú ẩn ngay tại nơi bạn đang ở. Cố gắng đứng dậy chống lại vật gì đó sẽ hỗ trợ bạn hoặc làm chệch hướng các mảnh vụn rơi xuống; ví dụ, trong một cửa hàng bách hóa, hãy đứng lên những chiếc kệ hoặc quầy tính tiền nặng. Trong rạp hát, hãy chui xuống gầm ghế. Hãy nhớ bảo vệ đầu của bạn.

TRÊN ĐƯỜNG

Nơi ít được mong muốn nhất khi có lốc xoáy là trên xe cơ giới. Ôtô, xe buýt, xe tải dễ dàng bị gió lốc hất tung. Đừng cố gắng vượt qua cơn lốc xoáy trong xe của bạn. Nếu bạn nhìn thấy lốc xoáy, hãy dừng xe và thoát ra ngoài. Tìm nơi trú ẩn khỏi xe ở nương hoặc khe núi gần đó; đừng chui xuống gầm xe của bạn. Nằm ngửa và đặt tay lên đầu.

MỨC ĐỘ THIẾT HẠI CỦA FUJITA ÁNH SÁNG

F-0 (65-85 MPH)	NHẸ
F-1 (86-110 MPH)	VỪA PHẢI
F-2 (111-135 MPH)	ĐÁNG GIÁ
F-3 (136-165 MPH)	NGHIÊM TRỌNG
F-4 (166-200 MPH)	TÀN PHÁ
F-5 (200 MPH+)	TUYỆT VỜI

TRONG MỞ

Nếu bạn bị mắc kẹt bên ngoài trong cơn lốc xoáy và không có nơi trú ẩn dưới lòng đất ngay lập tức, hãy nằm trong một rãnh, nương hoặc chỗ thấp trên mặt đất.

TRƯỜNG HỌC, BỆNH VIỆN, NHÀ ĐIỀU DƯỠNG VÀ TÒA NHÀ VĂN PHÒNG

Cần có biện pháp phòng ngừa bổ sung trong các cấu trúc này. Không chỉ tập trung đông người trong một khu vực nhỏ mà những tòa nhà này thường có lượng lớn kính ở các bức tường bên ngoài. Đi vào phần trong cùng ở tầng thấp nhất có thể. Tránh cửa sổ và cửa kính. Không sử dụng thang máy; sức mạnh

THUẬT NGỮ LỐC XOÁY

XEM LỐC XOÁY:

Điều kiện thời tiết có thể dẫn đến sự hình thành các cơn bão dữ dội và lốc xoáy. **HÃY CHUẨN BỊ:** Biết vị trí an toàn của bạn. Hãy sẵn sàng hành động nhanh chóng nếu Cảnh báo được đưa ra hoặc bạn nghi ngờ có lốc xoáy đang đến gần.

XEM LỐC XOÁY:

Một cơn lốc xoáy đã được radar thời tiết phát hiện hoặc chỉ báo, nghĩa là một cơn lốc xoáy đang xảy ra hoặc dự kiến sẽ sớm xảy ra. **HÀNH ĐỘNG:** Có nguy hiểm sắp xảy ra đối với tính mạng và tài sản. Hãy lập tức tìm nơi trú ẩn vị trí an toàn nhất có thể.

KHẨN CẤP LỐC LỐC:

Một tình huống cực kỳ hiếm gặp đe dọa nghiêm trọng đến tính mạng con người và thiệt hại thảm khốc do một cơn lốc xoáy dữ dội được xác nhận. **HÀNH ĐỘNG:** Có mối nguy hiểm sắp xảy ra đối với tính mạng và tài sản. Lập tức tìm nơi trú ẩn ở vị trí an toàn nhất có thể.

LỐC XOÁY



LẦM TƯỞNG:

Cửa sổ phải luôn được mở để cân bằng áp lực.

SỰ THẬT:

Mở cửa sổ để cân bằng áp suất trong quá trình lốc xoáy không có tác dụng giảm thiệt hại. Đừng lo lắng về cửa sổ; lo bảo vệ bản thân bạn. Ngoài ra, kính bay là một mối nguy hiểm thực sự.

LẦM TƯỞNG:

Nhà di động sẽ an toàn nếu được buộc chặt.

SỰ THẬT:

Ngôi nhà di động không bao giờ an toàn khi xảy ra bạo lực gió lốc như lốc xoáy. Nếu bạn đang sử dụng điện thoại di động về nhà khi có thông báo cảnh báo lốc xoáy, hãy rời đi và đi ngay tới nơi an toàn, hoặc bị chuẩn bị ẩn nấp ở khu vực thấp, che chắn cho bạn đầu và sau gáy của bạn. Hãy nhớ: Nếu bạn đang ở trong mương hoặc khe núi, hãy cảnh giác với lũ quét thường đi kèm lốc xoáy.

LẦM TƯỞNG:

Bạn có thể vượt qua cơn lốc xoáy bằng ô tô.

SỰ THẬT:

Đừng đặt cuộc sống của bạn vào nó. Một cơn lốc xoáy là không thể đoán trước; bạn không thể biết nó hướng nào sẽ đi, hoặc nhanh như thế nào. Nếu bạn đang ở trong ô tô và lốc xoáy đang đến gần, hãy tránh xa xe và nằm trong một mương hoặc khu vực thấp, bảo vệ đầu của bạn bằng bàn tay.

LẦM TƯỞNG:

Nơi tốt nhất để trú ẩn khi có lốc xoáy là ở góc phía tây nam của một tòa nhà.

SỰ THẬT:

Góc Tây Nam không an toàn hơn bất kỳ góc nào khác một phần của tòa nhà. Nơi an toàn nhất là ở trong một tầng hầm dưới một cái gì đó chắc chắn như một bàn làm việc. Nếu không có tầng hầm, hãy tìm nơi trú ẩn trong một căn phòng nhỏ ở giữa tòa nhà, chẳng hạn như tủ quần áo hoặc phòng tắm. Luôn luôn tránh xa các bức tường và cửa sổ bên ngoài

SÓNG THẦN

Tsunamis là một trong những mối nguy hiểm hiếm gặp nhất trên Trái đất. Nhưng mặc dù sóng thần không xảy ra thường xuyên và hầu hết đều nhỏ và không có sức tàn phá nhưng chúng vẫn là mối đe dọa lớn đối với các cộng đồng ven biển, đặc biệt là ở Thái Bình Dương. Sóng thần có thể tấn công bất kỳ bờ biển nào với tốc độ Bất cứ lúc nào. Không có mùa sóng thần. Chúng ta không thể dự đoán được trận sóng thần tiếp theo sẽ có sức tàn phá như thế nào, ở đâu và khi nào. Tuy nhiên, mặc dù không thể ngăn chặn sóng thần nhưng có những việc bạn có thể làm trước, trong và sau sóng thần có thể cứu sống bạn cũng như gia đình và bạn bè của bạn. Đọc những trang này để tìm hiểu về sóng thần và những gì bạn có thể làm để giữ an toàn cho bản thân và người thân trong trường hợp có sóng thần.

Mặc dù sóng thần xảy ra không thường xuyên, điều quan trọng là phải chuẩn bị sẵn sàng nếu bạn sống, làm việc hoặc vui chơi ở bờ biển. Nhiều việc bạn cần làm để chuẩn bị ứng phó với sóng thần cũng giống như những việc bạn cần làm để chuẩn bị cho những mối nguy hiểm khác có thể ảnh hưởng đến cộng đồng của bạn. Nhưng một số hành động chỉ xảy ra với sóng thần vì thời gian ứng phó có thể bị hạn chế. Nó không khó, và nó không đắt. Dưới đây là một số điều bạn có thể làm ngay bây giờ để giúp bảo vệ bản thân và người thân trong trường hợp sóng thần tấn công cộng đồng của bạn.

BIẾT RỦI RO CỦA BẠN

- Tìm hiểu xem nhà, trường học, nơi làm việc hoặc những nơi bạn thường lui tới có nằm trong vùng có nguy cơ sóng thần hoặc khu vực sơ tán hay không và liệu cộng đồng của bạn có từng hứng chịu sóng thần trong quá khứ hay không. Văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương của bạn, trang web về nguy cơ địa chất hoặc sóng thần



của tiểu bang của bạn và Văn phòng Dự báo Thời tiết của Dịch vụ Thời tiết Quốc gia tại địa phương của bạn là nguồn thông tin hữu ích về rủi ro của bạn.

- Tìm hiểu xem cộng đồng của bạn có sẵn sàng cho sóng thần hay không. Các cộng đồng được Cơ quan Thời tiết Quốc gia công nhận là Sẵn sàng cho Sóng thần được chuẩn bị tốt hơn cho sóng thần.

HIỂU CÁC CẢNH BÁO

Có hai cách để bạn có thể được cảnh báo rằng sắp có sóng thần: cảnh báo sóng thần chính thức và cảnh báo sóng thần tự nhiên. Cả hai đều quan trọng như nhau. Bạn có thể không có được cả hai. Hãy sẵn sàng phản hồi ngay lập tức với bất cứ điều gì bạn nghe hoặc nhìn thấy trước tiên.

- Cảnh báo sóng thần chính thức sẽ được phát qua đài phát thanh và truyền hình địa phương, cảnh báo khẩn cấp không dây, Đài phát thanh thời tiết NOAA và các trang web NOAA (như Tsunami.gov). Nó cũng có thể phát ra từ còi báo động ngoài trời, quan chức địa phương, cảnh báo bằng tin nhắn văn bản và thông báo qua điện thoại.
- Có thể không phải lúc nào cũng có thời gian để chờ cảnh báo sóng thần chính thức. Cảnh báo sóng thần tự nhiên có thể là cảnh báo

đầu tiên, tốt nhất của bạn hoặc chỉ cảnh báo rằng một cơn sóng thần đang ập đến. Cảnh báo sóng thần tự nhiên bao gồm động đất mạnh hoặc kéo dài, tiếng gầm lớn (như tàu hỏa hoặc máy bay) từ đại dương và hành vi bất thường của đại dương. Đại dương có thể trông giống như một trận lũ dâng cao hoặc một bức tường nước. Hoặc, nó có thể rút đi đột ngột, để lộ đáy đại dương, các rạn san hô và cá như thủy triều xuống rất thấp. Nếu bạn trải nghiệm bất kỳ cảnh báo nào trong số này, dù chỉ một cảnh báo, một cơn sóng thần có thể ập đến.

THỰC HÀNH SỰ CHUẨN BỊ MỌI NGUY HIỂM

- Nhận Đài Phát thanh Thời tiết NOAA chạy bằng pin để nhận cảnh báo chính thức và thông tin về mối nguy hiểm khác 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
- Đăng ký nhận thông báo qua email và tin nhắn văn bản từ văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương của bạn và đảm bảo thiết bị di động của bạn được cài đặt để nhận cảnh báo khẩn cấp không dây.
- Lập một kế hoạch khẩn cấp và một kế hoạch liên lạc với gia đình, đồng thời chuẩn bị một bộ đồ dùng ứng

SÓNG THẦN

phó thảm họa di động có thể dễ dàng tiếp cận và chứa các vật dụng cơ bản mà bạn và gia đình có thể cần trong bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào. Hãy đưa vật nuôi của bạn vào mọi nỗ lực chuẩn bị của bạn. Vì bạn không biết mình sẽ ở đâu khi thảm họa xảy ra, nên hãy chuẩn bị sẵn đồ dùng cho công việc và cả ô tô của bạn.

- Gặp gỡ gia đình bạn để thảo luận về kế hoạch và lý do bạn cần chuẩn bị cho thảm họa.
- Thực hành kế hoạch của bạn và giữ cho nó được cập nhật.
- Hãy là một hình mẫu. Chia sẻ kiến thức và kế hoạch của bạn với bạn bè và hàng xóm để họ có thể chuẩn bị cho bản thân và người thân.

KẾ HOẠCH SƠ TÁN

Nếu nhà, trường học, nơi làm việc hoặc những nơi bạn thường lui tới nằm trong vùng có nguy cơ sóng thần hoặc khu sơ tán, kế hoạch khẩn cấp của bạn nên bao gồm kế hoạch sơ tán.

- Hãy tìm hiểu từ văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương của bạn xem có các tuyến đường sơ tán và khu vực tập trung được xác định cho cộng đồng của bạn hay không và liệu có sẵn bản đồ hay không.
- Nếu không xác định được khu vực tập trung, hãy lên kế hoạch sơ tán đến nơi an toàn trên vùng đất cao hoặc trong đất liền (cách xa bờ biển) và bên ngoài vùng có nguy cơ sóng thần hoặc sơ tán. Bạn có thể cần xác định nhiều nơi an toàn, tùy thuộc vào nơi bạn ở khi gặp sóng thần cảnh báo (ví dụ: ở nhà, nơi làm việc, v.v.). Bạn nên lập kế hoạch để có thể đi bộ đến nơi an toàn nếu có thể vì đường có thể bị hư hỏng, đường bị đóng và ùn tắc giao thông. Nếu bạn lo ngại rằng mình sẽ không thể đến nơi an toàn kịp thời, hãy hỏi văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương về việc sơ tán theo chiều dọc. Một số tòa nhà cao tầng và kiên cố (ví dụ: bê tông cốt thép) có thể có khả năng bảo vệ nếu không có lựa chọn nào khác.
- Vạch ra các tuyến đường sơ tán đến (các) nơi an toàn của bạn từ nhà, nơi làm việc hoặc bất kỳ nơi nào khác mà bạn thường xuyên ghé thăm nằm trong vùng có nguy cơ sóng thần hoặc sơ tán.
- Hãy tập đi bộ trên các tuyến đường sơ tán của bạn, kể cả vào ban đêm và khi thời tiết xấu. Sự quen thuộc với các tuyến đường sẽ giúp việc sơ tán nhanh hơn và dễ dàng hơn nếu bạn cần sơ tán thực sự.
- Nếu bạn có con đi học ở vùng có nguy cơ sóng thần hoặc vùng sơ tán, hãy tìm hiểu về kế hoạch sơ tán và giữ an toàn cho trẻ em của trường. Tìm xem khu vực lắp ráp ở đâu và nơi bạn nên đón con sau khi nguy hiểm đã qua.
- Nếu bạn đang đến thăm một khu vực có nguy cơ xảy ra sóng thần, hãy tìm hiểu về an toàn sóng thần tại địa phương. Khách sạn của bạn hoặc khu cắm trại có thể cung

cấp cho bạn thông tin cảnh báo sóng thần và sơ tán. Điều quan trọng là phải biết thông tin này trước khi cảnh báo được đưa ra. Bạn có thể không có nhiều thời gian sau một cảnh báo. Bạn không muốn lãng phí nó để tìm ra những gì phải làm.

KẾ HOẠCH ĐI CHUYẾN ĐI AN TOÀN

Nếu bạn đang ở trên thuyền và nhận được cảnh báo sóng thần, phản ứng của bạn sẽ phụ thuộc vào quy mô của sóng thần, dòng chảy mà nó tạo ra, bạn đang ở đâu, bạn có bao nhiêu thời gian trước khi đợt sóng đầu tiên đến và thời tiết trên biển. Nếu bạn là chủ thuyền hoặc thuyền trưởng:

- Hãy đảm bảo rằng bạn có cách nhận được cảnh báo sóng thần khi đang ở trên mặt nước. Lực lượng Bảo vệ Bờ biển Hoa Kỳ sẽ phát các chương trình phát sóng thông tin hàng hải khẩn cấp trên kênh 16 của đài phát thanh VHF hàng hải của bạn. Thông tin bổ sung sẽ có trên Đài phát thanh thời tiết NOAA.
- Tìm cách ứng phó với cảnh báo sóng thần và phải làm gì nếu bạn đang ở trên biển khi một cơn sóng thần tàn phá bờ biển của bạn. Chủ bến cảng, thuyền trưởng cảng, Lực lượng Bảo vệ Bờ biển Hoa Kỳ và các văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp của địa phương và tiểu bang là những nguồn cung cấp thông tin và quy định an toàn sóng thần tốt nhất cho người chèo thuyền trong khu vực của bạn.
- Lập kế hoạch và chuẩn bị một bộ dụng cụ ứng phó thảm họa để mang theo trên thuyền của bạn. Xin lưu ý rằng cơ sở vật chất trên bờ có thể bị hư hại, vì vậy nếu bạn đang ở trên biển khi có sóng thần, bạn có thể không thể quay lại bến cảng mà bạn đã rời đi. Hãy chuẩn bị ở lại trên biển một ngày hoặc hơn.

Khi có sóng thần, lũ lụt ven biển nguy hiểm và dòng chảy mạnh có thể xảy ra và có thể tiếp tục trong vài giờ hoặc vài ngày sau khi xuất hiện lần đầu. Làn sóng đầu tiên có thể không phải là làn sóng cuối cùng hoặc lớn nhất. Có thể tắt và bạn có thể bị mắc kẹt. Hãy bảo vệ đầu của bạn và biến bản thân thành mục tiêu nhỏ nhất có thể bằng cách cúi xuống.



SÓNG THẦN

ỨNG PHÓ VỚI CẢNH BÁO SÓNG THẦN

Việc bạn phản ứng với cảnh báo sóng thần tùy thuộc vào nơi bạn ở và cách bạn nhận được cảnh báo. Như được mô tả trong phần Tìm hiểu các cảnh báo, có hai loại cảnh báo sóng thần, chính thức và tự nhiên. Cả hai đều quan trọng không kém và gợi ý khả năng xảy ra sóng thần có thể gây lũ lụt trên diện rộng. Bạn có thể không nhận được cả hai loại cảnh báo. Hãy chuẩn bị sẵn sàng để phản hồi bất cứ điều gì bạn nghe hoặc nhìn thấy trước tiên. Vì sự an toàn của bạn và những người khác, hãy luôn làm theo hướng dẫn của quan chức địa phương.

Nếu bạn ở ngoài vùng nguy hiểm sóng thần hoặc khu vực sơ tán và nhận được cảnh báo sóng thần chính thức hoặc tự nhiên thì có thể xảy ra hoặc có khả năng xảy ra sóng thần, nhưng bạn đang ở một nơi an toàn. Ở yên tại chỗ trừ khi quan chức địa phương nói với bạn cách khác.

CẢNH BÁO SÓNG THẦN CHÍNH THỨC

Nếu bạn đang ở bất kỳ nơi nào trong vùng có nguy cơ sóng thần hoặc khu sơ tán hoặc khu vực ven biển trũng thấp và bạn nhận được cảnh báo sóng thần chính thức thì có khả năng xảy ra sóng thần. Cảnh báo sẽ ước tính thời gian sóng thần đến, mô tả các tác động tiềm ẩn và đề xuất các hành động cần thực hiện.

- Tránh xa nước và tránh xa các bãi biển và đường thủy.
- Nhận thêm thông tin về mối đe dọa và những việc cần làm từ Đài phát thanh thời tiết NOAA, đài phát thanh hoặc truyền hình địa phương hoặc thiết bị di động của bạn (văn bản hoặc dữ liệu). Hạn chế các cuộc gọi điện thoại không khẩn cấp để giữ cho đường dây luôn mở để liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.
- Nếu quan chức địa phương yêu cầu bạn sơ tán, hãy thực hiện kế hoạch khẩn cấp và nhanh chóng di chuyển đến nơi an toàn bên ngoài khu vực nguy hiểm hoặc sơ tán trừ khi quan chức yêu cầu bạn đi nơi khác. Nếu bạn không có nơi

an toàn hoặc không thể đến được, hãy đi theo các biển báo sơ tán đến nơi an toàn hoặc đi lên cao hoặc xa đất liền (cách xa mặt nước) nhất có thể.

CẢNH BÁO SÓNG THẦN TỰ NHIÊN

Nếu bạn đang ở trong vùng có nguy cơ sóng thần hoặc sơ tán hoặc khu vực ven biển thấp và bạn cảm thấy một trận động đất mạnh hoặc kéo dài thì đại dương sẽ có những hành động kỳ lạ (ví dụ: nó trông giống như một trận lũ dâng cao hoặc một bức tường nước hoặc nó rút đi). Đột ngột, hiển thị đáy đại dương giống như thủy triều đang xuống rất thấp) HOẶC có tiếng gầm lớn phát ra từ đại dương, có thể xảy ra sóng thần và có thể đến trong vòng vài phút.

- Trong trường hợp xảy ra động đất, hãy tự bảo vệ mình. Thả xuống, che chắn và giữ chặt. Hãy chuẩn bị cho các dư chấn thường xảy ra sau động đất. Mỗi lần trái đất rung chuyển, thả xuống, che chắn và giữ chặt.
- Đừng chờ đợi một cơn sóng thần chính thức cảnh báo hoặc chỉ dẫn của chính quyền địa phương.
- Ngay khi bạn có thể di chuyển an toàn, thực hiện kế hoạch khẩn cấp của bạn và nhanh chóng di chuyển đến nơi an toàn bên ngoài khu vực nguy hiểm hoặc sơ tán. Nếu bạn không có một nơi an toàn hoặc không thể đến nơi đó, đi theo các biển báo sơ tán đến nơi an toàn hoặc đi lên cao hoặc càng xa đất liền (cách xa mặt nước) càng tốt.
- Khi bạn ở một nơi an toàn, nhận thêm thông tin về mối đe dọa và những việc cần làm từ Đài phát thanh thời tiết NOAA, đài phát thanh hoặc truyền hình địa phương hoặc thiết bị di động của bạn (văn bản hoặc dữ liệu). Hạn chế các cuộc gọi điện thoại không khẩn cấp để giữ cho đường dây luôn mở để liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.
- Nếu có thiệt hại do động đất, tránh các đường dây điện rơi và tránh xa các tòa

nhà, cầu và bến tàu vì các vật nặng có thể rơi từ chúng khi có dư chấn.

- Làm theo hướng dẫn từ địa phương quan chức. Nhiệm vụ của họ là giữ cho bạn an toàn.
- Tránh xa nguy cơ sóng thần hoặc khu vực sơ tán cho đến khi các quan chức địa phương cho bạn biết nơi đó an toàn. Đợt đầu tiên có thể không phải là đợt cuối cùng hoặc lớn nhất và mỗi nguy hiểm có thể kéo dài hàng giờ hoặc hàng ngày.

Lưu ý: Nếu bạn đang ở trên bãi biển hoặc gần mặt nước và cảm thấy có một trận động đất—bất kể nó lớn đến đâu hay kéo dài bao lâu—hãy di chuyển nhanh chóng ra khỏi bãi biển lên vùng đất cao hoặc vào đất liền (cách xa mặt nước) ngay khi bạn có thể làm điều đó một cách an toàn. Nhận thêm thông tin từ các nguồn được nêu ở trên.

GIỮ AN TOÀN

- Nếu có thiệt hại do động đất, hãy tránh các đường dây điện rơi xuống và tránh xa các tòa nhà, cầu và trụ cầu vì các vật nặng có thể rơi ra khỏi chúng khi có dư chấn.
- Thực hiện theo hướng dẫn từ các quan chức địa phương. Nhiệm vụ của họ là giữ cho bạn an toàn.
- Tránh xa vùng có nguy cơ sóng thần hoặc khu sơ tán cho đến khi người dân địa phương các quan chức nói với bạn rằng nó an toàn. Đợt đầu tiên có thể không phải là đợt cuối cùng hoặc lớn nhất và mỗi nguy hiểm có thể kéo dài hàng giờ hoặc hàng ngày.

THÔNG BÁO LƯU TRỮ

Tiếp tục nghe Đài phát thanh thời tiết NOAA hoặc đài phát thanh hoặc truyền hình địa phương hoặc sử dụng thiết bị di động của bạn (tin nhắn hoặc dữ liệu) để nhận thông tin cập nhật mới nhất. Hạn chế các cuộc gọi điện thoại không khẩn cấp để giữ cho đường dây luôn mở để liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.

SÓNG THẦN

QUAN SÁT CÁC CẢNH BÁO SÓNG THẦN KHÁC



TRONG KHI TƯ VẤN SÓNG THẦN:

- Tránh xa nước, tránh xa các bãi biển và đường thủy. Một cơn sóng thần có khả năng tạo ra dòng chảy mạnh hoặc sóng nguy hiểm cho người dân ở trong hoặc ở rất gần vùng nước được dự đoán hoặc sắp xảy ra.
- Nhận thông tin cập nhật về sóng thần từ Đài phát thanh thời tiết NOAA, đài phát thanh hoặc truyền hình địa phương hoặc thiết bị di động của bạn.
- Làm theo hướng dẫn của quan chức địa phương.

TRONG KHI XEM SÓNG THẦN:

- Nhận thông tin cập nhật về mối đe dọa tiềm ẩn từ Đài phát thanh thời tiết NOAA, đài phát thanh hoặc truyền hình địa phương hoặc thiết bị di động của bạn.
- Làm theo hướng dẫn của quan chức địa phương.
- Chuẩn bị hành động nếu cần thiết.

Sau trận sóng thần, các quan chức địa phương sẽ đánh giá thiệt hại và cho bạn biết khi nào an toàn để quay trở lại. Mặc dù mối nguy hiểm về sóng thần đã qua nhưng những mối nguy hiểm khác vẫn có thể tồn tại. Nếu có nhiều thiệt hại, có thể phải mất vài ngày mới có thể quay lại (hoặc trước khi bạn được phép quay lại) các khu vực bị ảnh hưởng một cách an toàn.

GIỮ AN TOÀN

- Tránh xa khu vực có nguy cơ sóng thần hoặc sơ tán cho đến khi các quan chức địa phương cho bạn biết nơi đó an toàn. Việc hủy bỏ cảnh báo sóng thần không có nghĩa là mối nguy hiểm đã qua.
- Làm theo hướng dẫn của quan chức địa phương. Nhiệm vụ của họ là giữ cho bạn an toàn.

- Tránh xa những khu vực đã bị hư hại vì sự an toàn của chính bạn và để những người ứng cứu khẩn cấp có thể tiếp cận đầy đủ.
- Tránh xa bất kỳ tòa nhà nào bị thiệt hại do động đất hoặc sóng thần hoặc có nước xung quanh cho đến khi một quan chức chuyên môn hoặc địa phương cho bạn biết rằng đã an toàn để vào đó.
- Tránh đường dây điện bị rơi hoặc đường dây tiện ích bị hỏng và báo cáo những trường hợp bạn nhìn thấy.

Cơ quan Quản lý Khẩn cấp Liên bang có thêm thông tin an toàn về việc trở về nhà sau thảm họa.

THÔNG BÁO LƯU TRÚ

Tiếp tục nghe Đài phát thanh thời tiết NOAA hoặc đài phát thanh hoặc truyền hình địa phương hoặc sử dụng thiết bị di động của bạn (tin nhắn hoặc dữ liệu) để nhận thông tin cập nhật mới nhất về thời điểm an toàn để quay lại, các khu vực cần tránh, vị trí nơi trú ẩn (nếu có) và các hướng dẫn an toàn quan trọng. Hạn chế các cuộc gọi điện thoại không khẩn cấp để giữ cho đường dây luôn mở để liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.

LIÊN HỆ VỚI BẠN BÈ THÂN VÀ NGƯỜI YÊU THÍCH

Hãy để bạn bè thân thiết và những người thân yêu của bạn biết rằng bạn vẫn ổn. Trang web Safe and Well của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ có thể giúp bạn thực hiện việc này. Bạn cũng có thể sử dụng trang web để tìm hiểu xem những người khác đã đăng ký là an toàn và tốt chưa.

AN TOÀN TIỆN ÍCH

KHI CHUẨN BỊ CHO MỘT BÃO,

ƯU TIÊN AN TOÀN HÀNG ĐẦU CỦA BẠN

CÁC CÔNG TY TIỆN ÍCH CÓ KẾ HOẠCH BÃO.

MẸO AN TOÀN ĐIỆN

Những lời khuyên và hướng dẫn của công ty tiện ích sẽ giúp bạn giữ an toàn và tránh xa nguy hiểm.



KHI CƠN BÃO ĐẾN ĐẾN:

- Vặn tủ lạnh và tủ đông về mức lạnh nhất. Điều này sẽ giữ cho thực phẩm của bạn tươi lâu hơn nếu bạn bị mất điện trong cơn bão.
- Rút phích cắm của các thiết bị và thiết bị điện tử khác.
- Nếu có vẻ như nước có thể tràn vào nhà bạn, tốt nhất bạn nên mở cầu dao chính trong hộp cầu dao điện để cắt điện.
- Nếu bạn sở hữu một bể bơi, hãy tắt tất cả máy bơm và bộ lọc. Nếu không, nước từ cơn bão đang đến gần có thể làm hỏng chúng.

SAU CƠN BÃO:

- Hãy sử dụng lỗ thường—điện và nước không trộn lẫn với nhau.
- Không bao giờ cố gắng cắm hoặc sử dụng thiết bị hoặc thiết bị điện khi ở trong nước đọng hoặc trên bề mặt ẩm ướt.
- Nếu có nước trong nhà bạn, vì lý do an toàn, bạn nên nhờ thợ điện có chuyên môn kiểm tra hệ thống dây điện càng nhanh càng tốt.
- Động cơ điện bị ướt cần được thợ điện hoặc thợ sửa chữa có chứng nhận kiểm tra kỹ lưỡng trước khi kết nối lại với nguồn điện.
- Đóng cửa tủ đông và tủ lạnh khi không có điện. Thực phẩm sẽ được bảo quản tốt trong tủ đông đầy đủ trong khoảng hai ngày và khoảng sáu giờ trong tủ lạnh của bạn.
- Sau khi có điện trở lại, hãy kiểm tra thực phẩm đông lạnh ngay lập tức. Nếu thực phẩm vẫn cứng ở giữa và chứa các tinh thể đá thì có thể đông lạnh lại một cách an toàn. Nếu nó đã rã đông nhưng khi chạm vào vẫn còn lạnh, bạn nên nấu chín trước khi đông lạnh lại. Thực phẩm đã đạt đến nhiệt độ phòng nên được loại bỏ.
- Một khi bạn đã báo cáo tình trạng mất điện, không có lý do gì để báo cáo lại trừ khi hàng xóm của bạn có điện trở lại còn nhà của bạn thì không.
- Làm ơn hãy kiên nhẫn. Đội ngũ tiện ích sẽ làm việc nhanh nhất có thể để khôi phục điện cho tất cả khách hàng.

AN TOÀN TIỆN ÍCH

AN TOÀN LÀ TRÊN HẾT

KHI BÃO KẾT THÚC KHÔNG CÓ NGUY HIỂM

Gió có thể đã giảm bớt nhưng các đường dây mang điện vẫn có thể gây nguy hiểm. Vui lòng:

- Báo cáo đường dây hoặc cột điện bị đổ.
- Hãy thận trọng khi loại bỏ các mảnh vụn. Cành cây và gỗ ẩm có thể dẫn điện.
- Theo dõi trẻ em chặt chẽ để đảm bảo chúng tránh xa tất cả các thiết bị điện và ổ cắm trên tường khi có nước.
- Nếu dây treo lủng lẳng hoặc bị rơi – hãy tránh xa chúng. Một đường dây điện bị rơi có thể mang điện và gây chết người. Hãy gọi ngay cho công ty tiện ích của bạn.

AN TOÀN KHÍ

Chỉ tắt dịch vụ gas nếu bạn cảm thấy thoải mái và có thể làm điều đó một cách an toàn.

- Nếu bạn có đường dây bị đứt hoặc bị thổi khí, đội cứu hộ sẽ ứng phó nhanh nhất có thể.
- Nếu quý vị bị mất dịch vụ gas và nhà của quý vị không bị ngập, hãy gọi cho công ty cung cấp gas cho quý vị.

NẾU MÙI MÙI:

- Đừng đốt diêm.
- Không bật hoặc tắt đèn.
- Không sử dụng điện thoại.
- Nếu có thể, hãy thông báo cho mọi người trong tòa nhà rời đi ngay lập tức.
- Đừng vào nhà cho đến khi thấy an toàn.

SAU CƠN BÃO:

- Nếu thiết bị gas của bạn bị ngập trong nước, bạn nên gọi thợ sửa ống nước/thợ sửa ống nước có giấy phép hành nghề để kiểm tra và sửa chữa chúng.
- Nếu nước dâng cao đã dập tắt ống dẫn khí, cần cắt nguồn cung cấp khí càng nhanh càng tốt.
- Để châm lửa lại, hãy gọi thợ sửa ống nước có giấy phép hành nghề hoặc công ty tiện ích của bạn.



ĐIỆN ĐƯỢC PHỤC HỒI TỪ NGUỒN RA

Sau cơn bão, các nỗ lực khôi phục được tiến hành một cách có trật tự, bắt đầu từ nguồn và hướng ra bên ngoài.

1. Các đường dây lớn được khôi phục trước, sau đó là các trạm biến áp. Hai cơ sở này phải hoạt động tốt để cung cấp điện cho các khu vực địa phương.
2. Tiếp theo, các dịch vụ khẩn cấp, phương tiện hỗ trợ sự sống và mạng lưới liên lạc được khôi phục.
3. Sau đó, việc khôi phục các tuyến trung chuyển phục vụ số lượng khách hàng lớn hơn được hoàn thành, tiếp theo là các tuyến phục vụ các khu vực lân cận.
4. Các dịch vụ riêng lẻ, thường là việc sửa chữa tốn nhiều thời gian nhất, được khôi phục sau cùng.

AN TOÀN MÁY PHÁT ĐIỆN

Không bao giờ sử dụng máy phát điện trong nhà – carbon monoxide từ khí thải có thể gây chết người.

- Không cắm máy phát điện vào ổ cắm trên tường.
- Sử dụng thợ điện có giấy phép để nối hệ thống điện dự phòng.
- Cần mở cầu dao chính để tránh cấp điện ngược vào đường dây tiện ích và gây nguy hiểm cho đường dây điện và công cộng.

Bạn **KHÔNG BAO GIỜ** nên kết nối máy phát điện trực tiếp với ngôi nhà của bạn mà không có một công tắc chuyển. Một người dịch giả công tắc sẽ ngăn chặn nguồn cấp điện ngược quay lại các dòng tiện ích chính.

AN TOÀN TIỆN ÍCH

To tránh làm quá tải máy phát điện của bạn, hãy cộng tổng công suất của tất cả các tải được kết nối với thiết bị cùng một lúc. Tổng số này không được lớn hơn công suất định mức của thiết bị đó. Cho phép gấp 2,5 lần công suất được liệt kê để khởi động thiết bị được chỉ định.

BIỂU ĐỒ SAU ĐÂY ĐƯỢC CUNG CẤP ĐỂ HỖ TRỢ BẠN XÁC ĐỊNH BAO NHIÊU MẬT HÀNG MÁY PHÁT ĐIỆN CỦA BẠN CÓ THỂ HOẠT ĐỘNG TRONG MỘT LẦN. BIỂU ĐỒ YÊU CẦU CÔNG SUẤT ĐIỂN HÌNH* WATT CHẠY

TYPICAL WATTAGE REQUIREMENT CHART*	RUNNING WATTS
Bể cá	50-1210
Đài phát thanh đồng hồ	10
Máy pha cà phê	900-1200
Máy giặt quần áo	350-500
Máy sấy quần áo	1800-5000
Máy tính cá nhân	270
Quạt Trần	175-650
Máy Sấy Tóc	1200-1875
Máy sưởi (di động)	750-1500
Bóng đèn (100 watt)	100
Lò vi sóng	1100-7560
Đài phát thanh	70-400
Tủ lạnh (*16 feet khối)	725
Tivi (19 in)	65-110

*Nguồn: Bộ Năng lượng Hoa Kỳ



AN TOÀN TIỆN ÍCH

ĐIỆN TIỆN ÍCH KHÁCH HÀNG

Thiệt hại do gió, mưa và lũ lụt gây ra cho nhà cửa và cơ sở kinh doanh do một cơn bão lớn gây ra có thể khiến khách hàng không thể nhận được điện từ công ty tiện ích của họ mặc dù họ đã thành công trong việc khôi phục hệ thống phân phối điện.

KHÁCH HÀNG ĐIỆN CÓ THIẾT HẠI TÀI SẢN - BẠN CÓ THỂ CẦN MỘT THỢ ĐIỆN CÓ GIẤY PHÉP

Nếu tài sản của bạn bị hư hỏng do nước, vui lòng tắt nguồn điện ở hộp cầu chì chính hoặc cầu dao. Gọi cho thợ điện được cấp phép để được tư vấn khi cần thiết. Không bước xuống nước để tiếp cận hộp cầu chì hoặc cầu dao.

Một thợ điện được cấp phép có thể cần phải kiểm tra hệ thống dây điện trong nhà của bạn trước khi công ty tiện ích có thể khôi phục nguồn điện cho một ngôi nhà hoặc cơ sở kinh doanh bị hư hại do mưa hoặc lũ lụt.

HÃY LÀM NHỮNG ĐIỀU SAU ĐÂY:

1. Nhờ thợ điện có giấy phép hành nghề sửa chữa.
2. Có chứng nhận sửa chữa của thanh tra thành phố hoặc giáo xứ.
3. Gọi cho công ty tiện ích của bạn khi việc sửa chữa đã được thanh tra thành phố hoặc giáo xứ chứng nhận.



KHÁCH HÀNG ĐIỆN KHÔNG THIẾT HẠI TÀI SẢN

Chủ sở hữu tài sản không bị thiệt hại do bão vẫn nên thận trọng. Tìm kiếm hư hỏng hệ thống điện sau khi có điện trở lại. Nếu bạn nhìn thấy tia lửa điện, dây điện bị đứt hoặc sờn hoặc có mùi cách nhiệt nóng, hãy tắt nguồn điện ở hộp cầu chì chính hoặc cầu dao. Gọi cho thợ điện được cấp phép để được tư vấn khi cần thiết. Không bước xuống nước để tiếp cận hộp cầu chì hoặc cầu dao.

NẾU KHÍ TỰ NHIÊN CỦA BẠN BỊ TẮT, ĐỂ AN TOÀN, HÃY TẮT NÓ.

Nếu bạn bị hư hỏng đường ống, bạn sẽ cần một thợ sửa ống nước được cấp phép.

Để giúp đảm bảo an toàn cá nhân và an toàn cho tài sản của bạn, dịch vụ khí đốt tự nhiên của bạn có thể đã bị tắt. Vui lòng không cố gắng tự bật nó lên. Điều này có thể gây ra mối nguy hiểm về an toàn cho bạn và tài sản của bạn.

Nếu nhà của bạn bị ngập lụt hoặc hư hỏng cấu trúc liên tục, bạn nên liên hệ với thợ sửa ống nước được cấp phép để kiểm tra đường ống dẫn khí đốt và sửa chữa.

HÃY LÀM NHỮNG ĐIỀU SAU ĐÂY:

1. Nhờ thợ sửa ống nước có giấy phép hành nghề sửa chữa
2. Có chứng nhận sửa chữa của thanh tra thành phố hoặc giáo xứ

Một công ty tiện ích sẽ sắp xếp để chuyển dịch vụ gas ở nhà bạn ngay sau khi thanh tra viên chứng nhận việc sửa chữa đã được thực hiện và bạn đã có một thợ sửa ống nước và thanh tra viên được chứng nhận xác nhận rằng dịch vụ gas là an toàn để bật. Ai đó phải có mặt vì bạn khí cần được bật.

NHẮC NHỞ AN TOÀN

Nếu người thấy mùi gas tại nhà hoặc trong bất kỳ tòa nhà nào khác, bạn nên rời khỏi khu vực đó ngay lập tức và đến khu vực an toàn.

SÓNG NHIỆT

NHỮNG LỜI KHUYÊN VỀ AN TOÀN

CHẬM LẠI. Các hoạt động vất vả nên được giảm bớt, loại bỏ hoặc sắp xếp lại vào thời điểm mát mẻ nhất trong ngày; những người có nguy cơ nên ở nơi mát nhất hiện có, không nhất thiết phải ở trong nhà.

TRANG PHỤC CHO MÙA HÈ. Quần áo nhẹ, sáng màu phản chiếu nhiệt và ánh sáng mặt trời, giúp cơ thể bạn duy trì nhiệt độ bình thường.

BỎ ÍT NHIÊN LIỆU CHO LỬA TRONG BẠN. Thực phẩm (như protein) làm tăng sản xuất nhiệt trao đổi chất cũng làm tăng mất nước.

UỐNG NHIỀU NƯỚC HOẶC CÁC CHỨC NĂNG KHÔNG CÒN KHÁC. CHẤT LỎNG. Cơ thể bạn cần nước để giữ mát. Uống nhiều nước ngay cả khi bạn không cảm thấy khát. Những người (1) mắc bệnh động kinh hoặc bệnh tim, thận hoặc gan, (2) đang ăn kiêng hạn chế chất lỏng hoặc (3) có vấn đề về giữ nước nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi tăng lượng tiêu thụ chất lỏng.

KHÔNG UỐNG ĐỒ UỐNG CÓ CỒN.

KHÔNG DÙNG VIÊN MUỐI TRỪ KHI CÓ QUY ĐỊNH CỦA MỘT BÁC SĨ. Những người có chế độ ăn hạn chế muối nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi tăng lượng muối ăn vào.

DÀNH THÊM THỜI GIAN Ở NƠI CÓ ĐIỀU KIỆN. Không khí- điều hòa không khí trong nhà và các tòa nhà khác làm giảm đáng kể mối nguy hiểm từ nhiệt độ. Nếu bạn không đủ tiền mua một chiếc điều hòa, việc dành một chút thời gian mỗi ngày (khi thời tiết nóng) trong môi trường có máy điều hòa sẽ mang lại sự bảo vệ nhất định.

ĐỪNG NHẬN QUÁ NHIỀU MẶT TRỜI. Cháy nắng khiến công việc tản nhiệt trở nên khó khăn hơn.

RỐI LOẠN NHIỆT:

TRIỆU CHỨNG VÀ SƠ CỨU

CHÁY NẮNG

- Đỏ và đau.
- Trong trường hợp nặng, da bị sưng tấy và/hoặc nổi mụn nước.
- Sốt và/hoặc nhức đầu.

SƠ CỨU:

- Thuốc mỡ cho trường hợp nhẹ nếu vết phỏng rộp xuất hiện và không vỡ.

- Nếu bị rách, hãy băng khô vô trùng.
- Những trường hợp nghiêm trọng, rộng cần được bác sĩ khám.

CHUỘT RÚT NHIỆT

- Có thể bị co thắt đau đớn, thường ở các cơ ở chân và bụng.
- Đổ mồ hôi nhiều.

SƠ CỨU:

- Ấn chặt vào các cơ đang bị chuột rút hoặc xoa bóp nhẹ nhàng để giảm co thắt.
- Cho uống từng ngụm nước.
- Nếu buồn nôn, hãy dừng lại.

KHAI THÁC NHIỆT

- Đổ mồ hôi nhiều, suy nhược, da lạnh, nhợt nhạt và ẩm ướt.
- Mạch yếu.
- Có thể ở nhiệt độ bình thường.
- Ngất và nôn mửa.

SƠ CỨU:

- Đưa nạn nhân ra ngoài nắng.
- Nằm xuống và nới lỏng quần áo.
- Đắp khăn ướt, mát.
- Quạt hoặc chuyển nạn nhân vào phòng có điều hòa.
- Nhấp từng ngụm nước.
- Nếu buồn nôn, hãy dừng lại.
- Nếu tiếp tục nôn mửa, hãy tìm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.

ĐỘT QUỴ NHIỆT ĐỘ (HOẶC BẮT NẮNG)

- Nhiệt độ cơ thể cao (106 F hoặc cao hơn).
- Da khô, nóng.
- Mạch nhanh, mạnh.
- Có thể bất tỉnh.

SƠ CỨU:

- Đột quỵ do nhiệt là một trường hợp CẤP CỨU Y TẾ NGHIÊM TRỌNG.
- TRIỆU CHỨNG HỖ TRỢ Y TẾ CẤP CỨU HOẶC ĐƯA NẠN NHÂN ĐẾN BỆNH VIỆN NGAY LẬP TỨC.
- TRÌ HOẢN CÓ THỂ LẠI TUYỆT VỜI.
- Chuyển nạn nhân đến nơi mát mẻ hơn.
- Hạ nhiệt độ cơ thể bằng cách tắm nước lạnh hoặc chườm mát.
- Hãy hết sức thận trọng.
- Cởi bỏ quần áo, sử dụng quạt và điều hòa.
- Nếu nhiệt độ tăng trở lại, hãy lặp lại quy trình.
- Đừng cho uống chất lỏng.

NGỌN LỬA MÔNG ĐỢI CHÁY

Bằng cách có thái độ “Điều đó có thể xảy ra ở đây”, bạn và gia đình sẽ chuẩn bị tốt hơn để đối mặt với hỏa hoạn khi nó xảy ra. Có thể khó vượt qua sự miễn cưỡng tự nhiên khi nghĩ rằng hỏa hoạn có thể xảy ra với bạn.

BIẾT KÊ THÙ CỦA BẠN

Bất kỳ người lính nào cũng sẽ nói với bạn rằng cách phòng thủ tốt nhất của bạn là hiểu rõ kẻ thù của mình. Trong cuộc chiến chống lửa, sự hiểu biết này bắt đầu bằng kiến thức về ba điều sau:

- Hỏa hoạn bắt đầu trong nhà như thế nào.
- Hỏa hoạn và các sản phẩm nguy hiểm của quá trình cháy lan khắp nhà như thế nào.
- Tốc độ xảy ra điều này.

Các quy tắc an toàn phòng cháy chữa cháy có tầm quan trọng đặc biệt trong trường hợp khẩn cấp, nhưng cũng cần được tuân thủ hàng ngày để ngăn ngừa thảm họa. Thêm nhiều trường hợp tử vong do hỏa hoạn xảy ra trong nhà. Có một thiết bị chi phí thấp, dễ mua đã được chứng minh là có thể cứu mạng người đó là máy dò khói. Tỷ lệ tử vong do hỏa hoạn trong nhà đã giảm đáng kể khi có mặt.

Đầu báo khói nên được đặt càng gần phòng ngủ càng tốt. Bạn cũng nên lắp đặt máy dò khói ở mỗi tầng gần cầu thang dẫn đến phần còn lại của ngôi nhà. Đầu báo khói cần được kiểm tra và bảo trì thường xuyên. Mỗi thành viên trong gia đình bạn nên biết phải làm gì nếu đầu báo khói ngừng hoạt động tắt. Một chút thời gian dành cho việc lựa chọn lối thoát hiểm và thực hành những việc cần làm có thể cứu mạng sống nếu hỏa hoạn xảy ra tại nhà bạn. Thống nhất một địa điểm gặp nhau bên ngoài để bạn có thể chắc chắn rằng mọi người đều ra khỏi nhà an toàn. Các quy tắc phòng cháy thông thường có tầm quan trọng đặc biệt trong trường hợp khẩn cấp.

CHƯƠNG TRÌNH AN TOÀN TẠI NHÀ CỦA BẠN

- Có thể xảy ra hỏa hoạn.
- Biết kẻ thù của bạn.
- Giảm thiểu nguy cơ hỏa hoạn.
- Ngủ đóng cửa phòng ngủ.
- Xây dựng và thực hành kế hoạch thoát hiểm khẩn cấp.
- Lắp đặt hệ thống phát hiện cháy/khói sớm.

GIÚP NHÀ CỦA BẠN AN TOÀN HƠN TRƯỚC KHI CHÁY BẮT ĐẦU

- Thường xuyên dọn dẹp gác mái, tầng hầm, tủ quần áo và gara. Đừng để rác và “rác” tích tụ.
- Dây nối không được để quá tải. Kiểm tra dây thường xuyên xem có bị sờn không và tránh chạy chúng dưới thảm. Dây nối dài dùng để kết nối thiết bị phải luôn có kích thước phù hợp và công suất cho thiết bị.
- Kiểm tra nguồn sưởi ấm trong nhà bạn. Nhiều vụ cháy nhà bắt nguồn từ lò sưởi và bếp lò bị lỗi, các bộ phận của lò bị

nứt hoặc rỉ sét và ống khói tích tụ chất creosote. Hãy chắc chắn rằng bất kỳ nguồn sưởi ấm nào bạn sử dụng đều sạch sẽ và hoạt động tốt.

- Giữ chất lỏng dễ cháy trong các thùng chứa được phê duyệt, bên ngoài nhà nếu có thể. Không bao giờ sử dụng xăng, benzen, naphtha và các chất lỏng tương tự trong nhà-khói của chúng sẽ dễ dàng bốc cháy từ bất kỳ loại tia lửa nào. Giẻ lau tẩm dung dịch tẩy rửa hoặc nhựa thông đôi khi tự bốc cháy (điều này gọi là tự bốc cháy) và cần được vứt bỏ một cách an toàn sau khi sử dụng. Ngoài ra, không bao giờ hút thuốc trong khi xử lý chất lỏng dễ cháy.
- Khi bếp lò hoặc máy sưởi có ngọn lửa trần, hãy đặt thiết bị cách xa tường, đồ nội thất, rèm cửa và các vật dụng dễ cháy khác. Đặt một màn hình trước ngọn lửa.
- Tình trạng thiếu năng lượng và chi phí cao đã khiến các nguồn sưởi ấm thay thế như bếp đốt củi, than và dầu hỏa trở nên rất phổ biến. Có một số mẹo an toàn cơ bản cần nhớ khi sử dụng bất kỳ loại thiết bị sưởi ấm nào trong phòng hoặc khu vực. Hãy chắc chắn có thông gió thích hợp ra bên ngoài. Ngoài ra, hãy đảm bảo có đủ không gian xung quanh lò sưởi và sàn nhà cũng như các bức tường gần đó được cách nhiệt đúng cách. Chỉ sử dụng nhiên liệu được chỉ định cho đơn vị của bạn-không thay thế. Lưu trữ tro đúng cách trong thùng kim loại bên ngoài và cách xa tòa nhà.
- Có một kế hoạch thoát hiểm, giúp mọi người có hai lối ra khỏi nhà - một lối thoát thông thường và một lối thoát khác.
- Đóng cửa tất cả các phòng ngủ khi đi ngủ vào ban đêm. Điều này có thể giữ lửa đủ lâu để có thể thoát ra ngoài qua cửa sổ.
- Thống nhất về cách mà mọi người có thể phát ra âm thanh báo động - la hét, thổi còi, đập vào tường, v.v.
- Việc tổ chức diễn tập phòng cháy chữa cháy cho gia đình là điều bắt buộc. Hãy thử kế hoạch trốn thoát của bạn với cả gia đình - thử đi thử lại cho đến khi thành công. Thực hành nó thường xuyên.
- Không hút thuốc khi đang nằm hoặc khi khả năng phán đoán của bạn bị suy giảm do mệt mỏi, thuốc hoặc rượu. Đừng để trẻ nhỏ một mình.
- Sở hữu hệ thống phát hiện và báo cháy tại nhà đã được phê duyệt. Nó sẽ canh gác trong khi bạn ngủ, thời điểm xảy ra hầu hết các vụ cháy dân cư gây tử vong.
- Kiểm tra các thiết bị, bếp lò và lò sưởi xem có bị mòn và hoạt động không an toàn hoặc thất thường không. Nếu bạn tìm thấy bất kỳ khiếm khuyết nào, hãy tắt thiết bị.

NGỌN LỬA

PHÒNG NGỪA CHÁY NHÀ ...

MÁY DÒ KHÓI

- Lắp ít nhất một máy dò khói bên ngoài mỗi phòng ngủ và ở mọi tầng trong nhà bạn.
- Kiểm tra pin hàng tháng và thay pin ít nhất mỗi năm một lần.

MÁY SỬI DI ĐỘNG

- Giữ chặn, quần áo, rèm, đồ nội thất và bất cứ thứ gì có thể nóng và bắt lửa cách xa máy sưởi di động.
- Cắm trực tiếp máy sưởi vào ổ cắm trên tường và rút phích cắm khi không sử dụng.

THỰC HÀNH NẤU ĂN AN TOÀN

- Để những vật dụng có thể bắt lửa cách xa bếp như khăn tắm, quần áo và rèm cửa.
- Để bình chữa cháy trong nhà bếp và được sở cứu hỏa đào tạo về cách sử dụng bình chữa cháy đúng cách.

ĐIỆN

- Sử dụng phích cắm an toàn ở ổ điện, đặc biệt nếu bạn có con nhỏ.
- Tránh làm quá tải các ổ cắm điện và dây điện dưới thảm và đồ nội thất.

THÓI QUEN AN TOÀN CHUNG

- Không bao giờ hút thuốc trên giường.
- Để diêm và bật lửa xa tầm tay trẻ em.

MÁY KHOAN THOÁT HÁT

- Lập kế hoạch và thực hành các lối thoát hiểm khi hỏa hoạn và đảm bảo mọi người đều biết hai lối ra khỏi mỗi phòng.
- Có kế hoạch trốn thoát nếu có thanh chắn che cửa sổ.
- Sử dụng thang xích để thoát khỏi các tầng trên và tập thoát hiểm bằng thang đó.
- Dạy trẻ rằng lính cứu hỏa là bạn của chúng và họ sẽ giúp đỡ trong trường hợp hỏa hoạn.
- Xác định một địa điểm bên ngoài để gặp nhau trong trường hợp hỏa hoạn.
- Biết cách gọi trợ giúp khẩn cấp.

TRONG TRƯỜNG HỢP CHÁY ...



SỬ DỤNG KẾ HOẠCH THOÁT HIỂM CỦA BẠN

- Bò thấp, dưới làn khói.
- Cảm nhận các cánh cửa đóng bằng mu bàn tay. Nếu nóng, hãy sử dụng lối thoát khác.
- Nếu không nóng, hãy mở cửa từ từ và kiểm tra khói và lửa.
- Gặp nhau tại địa điểm hẹn ở bên ngoài rồi gọi trợ giúp.
- Đừng bao giờ quay lại tòa nhà đang cháy.

NGỌN LỬA

11 BƯỚC QUAN TRỌNG KHI CHÁY

1. Cảnh báo người khác bằng cách hét lên “Cháy!”
2. Đi trong tư thế cúi người.
3. Thoát hiểm bằng lối thoát gần nhất.
4. Đừng lãng phí thời gian mặc quần áo.
5. Đừng cố gắng thu thập những vật có giá trị.
6. Đừng bao giờ mở cửa đang nóng.
7. Nếu có thể, hãy đặt một miếng vải ướt lên mũi và miệng.
8. Đóng tất cả các cửa phía sau bạn lại.
9. Gặp nhau tại một địa điểm đã định sẵn bên ngoài nhà bạn.
10. Gọi cho sở cứu hỏa từ điện thoại của hàng xóm.
11. Đừng bao giờ quay lại ngôi nhà đang cháy.

HẦU NHÀ MỌI LÀ BẦY CHÁY

Hầu hết các ngôi nhà chỉ có một lối thoát duy nhất – một hành lang hoặc cầu thang dẫn đến cửa trước. Nếu lối đi này bị ngọn lửa hoặc khói chặn lại, bạn đang mắc bẫy. Đừng để vận may không xảy ra hỏa hoạn trong quá khứ khiến bạn quá tự tin.

NHIỆT ĐỘ TĂNG!

Nhiệt độ 1.000 độ có thể vượt xa ngọn lửa thực tế. Con đường thoát hiểm bình thường của bạn có thể trở thành một Bẫy Tử Thần khi bạn mở cửa phòng ngủ để trốn thoát. Hành lang hoặc cầu thang của bạn có thể tràn ngập hơi nóng thiêu đốt, khói độc và khói chói mắt, nghẹt thở. “Trong đám cháy, NHIỆT nóng tấn công bạn như một cái tát vào mặt, KHÓI làm bạn mù mắt và KHÍ NÓNG làm bạn nghẹt thở. Thả nào con người PANIC-làm những điều vô nghĩa, gây chết người!”

BẠN PHẢI KẾ HOẠCH 2 LỐI THOÁT TỪ MỖI PHÒNG NGỦ



SAU KHI CHÁY BẮT ĐẦU:

- Đánh thức tất cả người ngủ trong xe ngay lập tức.
- Hãy ra khỏi tòa nhà ngay lập tức, sử dụng kế hoạch thoát hiểm của bạn.
- Tập hợp cả gia đình lại và giữ họ ở bên nhau—không để bất kỳ ai quay lại tòa nhà, ngay cả khi cố gắng giải cứu.
- Gọi cho sở cứu hỏa. Nếu bạn gọi qua điện thoại, hãy giữ máy cho đến khi bạn chắc chắn rằng người điều phối đã biết vị trí nhà bạn. Nếu bạn sử dụng hộp báo cháy, hãy ở trong hộp để bạn có thể chỉ cho sở cứu hỏa nơi có đám cháy khi họ đến.

HẦU HẾT CÁC CHÁY NHÀ BẮT ĐẦU Ở Đ U? ... THEO THỨ TỰ NÀY:

a.	Một. Phòng khách	37%
b.	Nhà bếp	22%
c.	Tầng hầm	14%
d.	Phòng ngủ	13%
e.	Khác	14%

Hầu hết các đám cháy đều bắt đầu ở nơi chúng có thể cản trở bạn hành lang-cầu thang thoát hiểm thông thường (từ phòng ngủ)

SƠ CỨU

NGHỆT THỞ

KỸ THUẬT KHÔNG KHÍ BỊ TẮM DÀNH CHO NGƯỜI LỚN (9 TUỔI TRỞ LÊN)

Phòng Chuẩn bị Khẩn cấp khuyến khích bạn tham gia lớp sơ cứu để tìm hiểu các kỹ thuật thích hợp để hỗ trợ nạn nhân bị nghẹn. Liên hệ bệnh viện địa phương của bạn để cung cấp khóa học. Những hướng dẫn sơ cứu này chỉ nhằm mục đích ôn lại khóa học bạn đã tham gia.

NẠN NHÂN CÓ Ý THỨC ĐỨNG

1. NHẬN DẤU DẤU HIỆU NGỌT NGẶT

Nạn nhân bị nghẹn sẽ gặp khó khăn nghiêm trọng khi nói, thở, ho và có thể trở khò khè kèm theo âm thanh the thé. Hỏi xem người đó có bị nghẹn không. Nếu có thể nói hoặc ho hiệu quả thì đừng can thiệp.

2. NẾU NGẶT NGẶN—HÀNH ĐỘNG THỦ TỤC HEIMLICH

Đứng hoặc quỳ phía sau nạn nhân và vòng tay quanh eo trẻ. Nắm tay bằng một tay. Đặt mặt ngón tay cái của nắm tay vào vùng bụng phía trên rốn và phía dưới lồng xương sườn. Tay kia nắm chặt và ấn mạnh về phía sau với 6-10 lần đẩy nhanh cho đến khi vật đó tuột ra hoặc nạn nhân bất tỉnh.

3. NẾU CÓ THAI HOẶC BỆNH BÀO PHÁI—THỰC HIỆN THỦ TỤC HEIMLICH

Đứng phía sau nạn nhân, đặt tay dưới nách nạn nhân và vòng quanh ngực. Đặt mặt ngón tay cái của nắm tay vào giữa xương ức. Nắm chặt tay bằng tay kia và ấn nhanh về phía sau với tốc độ 6-10 đẩy cho đến khi vật đó văng ra hoặc nạn nhân bất tỉnh.

NẠN NHÂN NÓI CÓ Ý THỨC HOẶC KHÔNG Ý THỨC

1. KIỂM TRA CÓ Ý THỨC HAY KHÔNG Ý THỨC

Nhẹ nhàng chạm và lắc vai để xác định xem trẻ có ổn không. Nếu không phản hồi, hãy gọi “Trợ giúp!” Hãy bảo ai đó gọi 911.

2. ĐẶT NẠN NHÂN CẨN THẬN TRÊN LƯNG

Nếu nạn nhân nằm úp mặt, hãy lật trẻ nằm ngửa. Hỗ trợ đầu, cổ và thân mình, cẩn thận xoay trẻ thành một khối mà không bị vẹo.

3. MỞ ĐƯỜNG HÀNG KHÔNG. KIỂM TRA THỞ

Dùng tay ấn xuống trán và nhẹ nhàng nâng bằng tay kia, ngay dưới cằm. Đặt tai gần miệng và mũi của trẻ. TÌM sự lên xuống của lồng ngực. LẮNG NGHE và CẢM NHẬN hơi thở.

4. CỐ GẮNG THOÁNG KHÍ

Giữ đầu nghiêng và đường thở thông thoáng, néo mũi trẻ bằng ngón cái và ngón trỏ. Che miệng trẻ và cố gắng đưa không khí vào phổi.

TRẺ EM DƯỚI 9 TUỔI

QUÉT NGÓN TAY ĐỂ ĐỐI NGOẠI

Mở miệng trẻ bằng cách nắm lưỡi và hàm dưới rồi nhấc lên. Nếu nhìn thấy vật lạ, hãy đưa ngón trỏ của bàn tay kia dọc theo má vào sâu trong miệng. Dùng ngón tay móc câu, cố gắng đánh bật dị vật.

Nếu không thành công, hãy thử lại lỗ thông hơi



HƠI THỞ

Q. Tôi không nghĩ anh ấy đang thở. Tôi làm gì?

- A.**
1. Xem nạn nhân có tỉnh táo không. Chạm vào vai anh ấy và hỏi lớn, "Anh ổn chứ?"
 2. Mở đường thở. Hãy chắc chắn rằng nó rõ ràng. Nếu miệng của một người bị thương, máu của chính người đó có thể làm người đó bị ngạt thở. Khi nạn nhân bị bất tỉnh, lưỡi có thể rơi ra sau và chặn đường thở. Đưa lưỡi ra ngoài bằng cách nghiêng đầu. Đặt gót một tay lên trán nạn nhân và ngửa đầu ra sau. Đặt tay kia bên dưới cổ nạn nhân và nhẹ nhàng nhấc lên.
 3. Kiểm tra xem nạn nhân còn thở hay không. Áp tai vào miệng và mũi nạn nhân. Hãy lắng nghe và cảm nhận hơi thở. Nhìn vào ngực xem nó có lên xuống không. Nếu anh ấy không thở, bây giờ bạn đã sẵn sàng thực hiện hô hấp nhân tạo bằng miệng. Một người đã ngừng thở có thể chết trong vài phút. Tổn thương não nghiêm trọng có thể xảy ra sớm hơn. Bắt đầu thở bằng miệng ngay lập tức. Đừng chờ đợi.

Q. Một tai nạn. Có người bị thương! Tôi bắt đầu từ đâu?

- A. Hãy nhớ "năm quy tắc sơ cứu đầu tiên".**
1. Đưa nạn nhân thoát khỏi nguy hiểm. Nếu anh ấy an toàn ở nơi đó, hãy cố gắng giữ anh ấy đứng yên.
 2. Kiểm tra hơi thở. Nếu nạn nhân không thở, ngửa đầu ra sau và hô hấp nhân tạo.
 3. Kiểm tra xem có chảy máu không. Nếu bạn tìm thấy nó, hãy dừng lại.
 4. Kiểm tra sốc. Nếu bạn thấy dấu hiệu, hãy thực hiện các bước để chống lại nó.
 5. Nhờ ai đó gọi xe cứu thương (DIAL 911).

Nếu bạn thực hiện năm nhiệm vụ này một cách nhanh chóng và cẩn thận, bạn sẽ có cơ hội tốt để cứu ai đó khỏi chấn thương đe dọa tính mạng.

SỰ CHẢY MÁU

Q. Làm thế nào tôi có thể cầm máu?

- A. MỘT. Áp lực trực tiếp là tốt nhất.** Dùng lòng bàn tay ấn toàn bộ khu vực vết thương hở lên một loại băng sạch nào đó như một miếng vải dày. Miếng vải giữa bàn tay và vết thương sẽ giúp cầm máu bằng cách hấp thụ máu và cho phép nó đông lại. Tiếp tục ấn trực tiếp cho đến khi máu ngừng chảy hoàn toàn hoặc cho đến khi nhân viên cứu thương đến thay.
- Không tháo miếng băng ra nếu máu thấm qua - điều đó sẽ cản trở quá trình đông máu. Thay vào đó, hãy đắp thêm nhiều lớp vải dày hơn và tiếp tục ấn trực tiếp bằng tay chắc chắn hơn nữa.
- Trừ khi có bằng chứng gãy xương, hãy cố gắng đặt nạn nhân sao cho vết thương cao hơn tim. Điều này sử dụng trọng lực để giảm huyết áp tại vết thương và làm chậm quá trình mất máu, nhưng vẫn giữ áp lực ở tay.
- Nếu áp lực trực tiếp và độ cao không cầm được vết thương chảy máu nghiêm trọng ở cánh tay hoặc chân, hãy thử kỹ thuật ấn huyết. Giữ áp lực trực tiếp, quá. Không sử dụng dây garô trừ khi không thể kiểm soát được tình trạng chảy máu bằng bất kỳ biện pháp nào khác. Dây garô cắt toàn bộ dòng máu và có thể dẫn đến mất một chi.
- Nếu bạn phải dùng dây garô (có thể một chi đã bị đứt lìa), hãy dùng một dải vật liệu rộng ít nhất 2 inch và đặt nó sát mép vết thương. Đừng sử dụng bất cứ thứ gì hẹp có thể cắt vào da. Hãy ghi lại thời điểm bạn thắt dây garô và thông báo cho nhân viên cứu thương hoặc bác sĩ.

SỐC

Q. Làm cách nào để kiểm tra xem có bị sốc không?

A. Bất kỳ vết thương nghiêm trọng nào cũng có thể khiến ai đó bị sốc. Sốc có thể gây tử vong ngay cả khi bản thân vết thương không quá nghiêm trọng. Khi ai đó bị sốc, một số chức năng quan trọng của cơ thể, bao gồm cả quá trình tuần hoàn máu, sẽ chậm lại.

HÃY TÌM NHỮNG DẤU HIỆU SAU:

- Da có thể nhợt nhạt, hơi xanh hoặc có thể có vết đốm. Đối với nạn nhân có làn da sẫm màu, hãy kiểm tra móng tay và bên trong miệng.
- Mạch thường sẽ khá nhanh nhưng yếu.
- Da có thể cảm thấy lạnh và ẩm ướt.
- Thở rất nhanh. Hơi thở có thể nông, khó khăn hoặc không đều.
- Nạn nhân có thể bồn chồn, lo lắng hoặc quẫn quai, kêu khát hoặc buồn nôn dữ dội.
- Nạn nhân có thể có vẻ mặt trống rỗng và thái độ tự nhiên, "thì sao".
- Đồng tử của mắt có thể mở rộng (giãn ra).

Tất cả các dấu hiệu có thể không xuất hiện và nạn nhân có thể vẫn còn bị sốc.

Đặt nạn nhân bất tỉnh nằm nghiêng để tránh bị nghẹn, khiến chất lỏng chảy ra từ miệng.

Q. Đây có phải là tất cả những gì tôi cần biết không?

A. Không còn lâu nữa. Nếu bạn thực sự muốn xử lý đúng tình huống khẩn cấp, hãy tham gia đào tạo. Để tìm hiểu về các khóa học trong khu vực của bạn, hãy liên hệ với chi hội Hội Chữ thập đỏ địa phương.

SỐC

Q. Làm cách nào để chống lại cú sốc?

- A.** Thực hiện các bước sau để cải thiện tuần hoàn và cung cấp oxy:
- Đặt nạn nhân nằm xuống, điều này tốt cho quá trình lưu thông. Đừng di chuyển anh ấy nếu bạn nghi ngờ chấn thương cổ hoặc cột sống.
 - Quấn anh ta đủ để bảo tồn nhiệt độ cơ thể. Bạn không muốn làm anh ấy ấm lên - chỉ cần giữ cho anh ấy không bị hạ nhiệt. Đừng quên chăn bên dưới. Nếu nạn nhân bất tỉnh và không có vết thương nghiêm trọng, hãy đặt anh ta nằm nghiêng để máu hoặc chất lỏng có thể chảy ra từ miệng. Hãy hết sức cẩn thận để giữ cho đường thở được thông thoáng.
 - **KHÔNG CHO CHẤT LỎNG.**
 - Nếu người đó tỉnh táo và không có vết thương nghiêm trọng ở chân, bụng hoặc ngực bị thương, đặt anh ta nằm ngửa, chân hơi gập lên. Nếu bạn nghi ngờ về vết thương, hãy giữ anh ta nằm yên.

CPR

HỒI SỨC TIM PHỔI

Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ và Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ khuyến khích mọi người đăng ký khóa học CPR và Chăm sóc tim khẩn cấp. Làm quen với các kỹ thuật cứu sinh phù hợp và được chứng nhận. Điều quan trọng là phải tham gia lớp CPR và gia hạn lớp này hàng năm để trong trường hợp khẩn cấp cần CPR, bạn có kiến thức và cảm thấy thoải mái với quy trình này.

Lưu ý rằng các phương pháp CPR khác nhau được sử dụng cho trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và người lớn. Mỗi phương pháp này đều được dạy và thực hành trong các lớp cấp chứng chỉ.

Bạn có thể đăng ký lớp CPR bằng cách liên hệ với Hội Chữ thập đỏ địa phương, Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ hoặc bệnh viện địa phương. Hãy gọi ngay hôm nay để bạn có thể cứu mạng sống ngay mai!

KIỂM SOÁT CHẤT ĐỘC

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT CHẤT ĐỘC LOUISIANA 1-800-256-9822

CHẤT ĐỘC & THUỐC

Để tiết kiệm thời gian quý báu và cung cấp thông tin cứu mạng, hãy liên hệ với Trung tâm Kiểm soát Chất độc Louisiana đặt tại Đại học Louisiana-Monroe để biết thông tin về chất độc và ma túy. Số điện thoại miễn phí của trung tâm là 1-800-256-9822.

PHÒNG CHỐNG ĐỘC: DỊCH QUÁ LIỀU

Ngộ độc – đặc biệt do dùng quá liều thuốc kê đơn, thuốc kê đơn và thuốc bất hợp pháp – đã trở thành nguyên nhân đứng hàng thứ hai gây tử vong không chủ ý trên toàn quốc, sau va chạm xe cơ giới. Với mức tăng 80% từ năm 2001 đến năm 2006, ngộ độc là nguyên nhân gây tử vong do tai nạn tăng nhanh nhất ở Hoa Kỳ.

KHOẢNG 50.000 TRẺ EM DƯỚI 4 TUỔI BỊ THƯƠNG DO NGỘ ĐỘC KHÔNG CHỦ Ý MỖI NĂM.

BỊ ĐỘC ĐỘC TUYỆT VỜI DO QUÁ LIỀU

Trong khi hầu hết mọi người nghĩ ngộ độc là một vấn đề thời thơ ấu, thì người lớn lại hoàn toàn bị đổ lỗi cho sự gia tăng mạnh mẽ số ca tử vong do ngộ độc không chủ ý gần đây.

Từ năm 1993 đến năm 2003, tỷ lệ tử vong do ngộ độc không chủ ý do dùng thuốc quá liều ở người Mỹ từ 20 đến 64 tuổi đã tăng 107%. Tại bang Washington và Quận Columbia, dùng thuốc quá liều đã vượt qua các vụ va chạm xe cơ giới để trở thành nguyên nhân hàng đầu gây tử vong không chủ ý.

Ngộ độc liên quan đến thuốc thường do dùng quá liều hoặc lạm dụng thuốc giảm đau opioid được kê đơn ban đầu để điều trị chứng đau mãn tính, như oxycodone, methadone, hydrocodone, fentanyl và buprenorphine. Trong khi số lượng tử vong lớn nhất xảy ra ở nam giới da trắng từ 45 đến 54 tuổi – lên tới gần 6.000 người trong một thập kỷ – tỷ lệ tử vong do ngộ độc đang tăng nhanh nhất ở phụ nữ da trắng – tăng hơn 300%.

Hội đồng An toàn Quốc gia đã ban hành một báo cáo về “Xu hướng tử vong do ngộ độc không chủ ý và tỷ lệ tử vong” trong đó nêu chi tiết sự gia tăng mạnh mẽ về số ca tử vong này.

NGỘ ĐỘC VÀ TRẺ EM

Mặc dù ngày nay trẻ em hiếm khi tử vong do ngộ độc không chủ ý, nhưng ngộ độc không gây tử vong vẫn là mối lo ngại ở trẻ em. Khoảng 50.000 trẻ em dưới 4 tuổi bị thương do ngộ độc không chủ ý mỗi năm.



KIỂM SOÁT CHẤT ĐỘC

PHÒNG NGỪA NGỘ ĐỘC Ở TRẺ EM



A. CỬA HÀNG SẢN PHẨM AN TOÀN

- Giữ tất cả các sản phẩm bị khóa. Các sản phẩm phi thực phẩm phải để xa tầm mắt và tầm với của trẻ em và vật nuôi.
- Thực hiện theo các hướng dẫn để lưu trữ trên nhãn. Nhìn chung, khu vực bảo quản phải thoáng mát, khô ráo và cách xa khu vực sinh hoạt.
- Không bao giờ lưu trữ thực phẩm và các mặt hàng phi thực phẩm cùng nhau.
- Giữ sản phẩm trong thùng chứa ban đầu của chúng. Nếu nhãn bị mất-hãy vứt bỏ nó đúng cách.
- Không bao giờ sử dụng sữa, nước ngọt hoặc hộp đựng thực phẩm khác để bảo quản.
- Bảo quản thuốc đúng cách – khóa kín và sử dụng hộp đựng an toàn cho trẻ em. Luôn thay nắp thật chặt. Bảo quản đồ uống có cồn một cách an toàn – tủ rượu nên có khóa hoặc có chốt an toàn.

- Trả sản phẩm về nơi lưu trữ an toàn ngay khi bạn sử dụng xong.
- Thường xuyên dọn dẹp khu vực bảo quản.
- Kiểm tra ngày hết hạn và loại bỏ những sản phẩm đã lỗi thời, đặc biệt là thuốc.
- Giữ ví của bạn xa tầm tay trẻ em và vật nuôi. Tránh cất giữ thuốc, vitamin, thuốc lá và nước hoa trong ví của bạn.
- Vứt bỏ sản phẩm một cách an toàn. Đọc hướng dẫn xử lý trên nhãn hoặc liên hệ với Ban Y tế. Để rác trong thùng có nắp đậy, tránh xa tầm tay trẻ em và vật nuôi. Hỏi dược sĩ của bạn cách vứt bỏ đúng cách các loại thuốc không sử dụng hoặc hết hạn.

B. MẸO THUỐC

- Đừng bao giờ nói với trẻ rằng thuốc là kẹo hoặc thuốc có vị ngon.
- Không uống thuốc trước mặt trẻ em (chúng thích bắt chước người lớn).
- Dạy trẻ không bao giờ uống thuốc trừ khi được đưa cho.
- Luôn giữ thuốc trong tủ khóa.

C. CÁC DẤU HIỆU CẢNH BÁO NGỘ ĐỘC

- Một container mở gần đó
- Hơi thở có mùi lạ
- Đổ mồ hôi
- Chóng mặt hoặc bất tỉnh
- Thuốc, quả mọng, v.v. trong miệng
- Bông quanh miệng
- Đau bụng hoặc buồn nôn
- Co giật

TRẦN HÓA CHẤT / NGUY HIỂM

SỰ CỐ HAZMAT VÀ BẠN

Hóa chất được tìm thấy ở khắp mọi nơi. Chúng lọc nước uống, tăng sản lượng cây trồng và đơn giản hóa công việc gia đình. Nhưng hóa chất cũng có thể gây nguy hiểm cho con người hoặc môi trường nếu sử dụng hoặc thải ra không đúng cách. Các mối nguy hiểm có thể xảy ra trong quá trình sản xuất, bảo quản, vận chuyển, sử dụng hoặc thải bỏ.

Cho dù đó là sự cố rò rỉ hóa chất hay một cuộc tấn công có chủ ý, hãy chuẩn bị sẵn sàng bằng cách biết phải làm gì trước, trong và sau sự cố hóa chất/vật liệu nguy hiểm ảnh hưởng đến khu vực của bạn. Văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp tại địa phương của bạn được trang bị hệ thống điện thoại tự động sẽ được sử dụng để thông báo cho bạn và cung cấp hướng dẫn về các loại sự cố này. Nếu bạn chứng kiến một sự cố hóa chất/nguy hiểm, hãy gọi 911 càng sớm càng tốt.

NƠI TRÚ ẨN TẠI CHỖ

- S** Tìm nơi trú ẩn bên trong nếu bạn đang ở bên ngoài.
- H** Nên tắt hệ thống sưởi, làm mát và thông gió.
- E** Bộ dụng cụ khẩn cấp nên tiện dụng.
- L** Xác định vị trí tất cả các thành viên trong gia đình bạn.
- T** Dán hoặc dán kín cửa sổ.
- E** Lối thoát hiểm phải bị kín phía dưới cửa ra vào.
- R** Mạng lưới phát thanh, truyền hình hoặc thông báo khẩn cấp sẽ cung cấp thêm thông tin

PHẢI LÀM GÌ TRƯỚC THẢM HỌA HÓA CHẤT:

- **Biết những mối đe dọa của bạn trong cộng đồng.**
 - Hãy liên hệ với Ủy ban Kế hoạch Khẩn cấp tại địa phương của bạn.
 - Hãy liên hệ với Văn phòng Quản lý Khẩn cấp tại địa phương của bạn
- **Thêm những vật phẩm này vào “bộ dụng cụ phòng ngừa mọi mối nguy hiểm” của bạn.**
 - Tấm nhựa (bạn có thể cắt sẵn những tấm này để phù hợp với căn phòng an toàn trong nhà bạn)
 - băng keo
 - Kéo

PHẢI LÀM GÌ KHI THẢM HỌA HÓA CHẤT:

- Biết các tuyến đường sơ tán của bạn và sơ tán nếu được yêu cầu làm như vậy.
- Nơi trú ẩn tại chỗ nếu được yêu cầu làm như vậy.
- Giữ bộ dụng cụ ứng phó thảm họa bên mình trong phòng an toàn.
- Nghe đài phát thanh hoặc truyền hình địa phương để biết thông tin và hướng dẫn chi tiết.
- Hãy nhớ rằng một số hóa chất độc hại không có mùi.

PHẢI LÀM GÌ SAU THẢM HỌA HÓA CHẤT:

- Chỉ trở về nhà hoặc ra ngoài khi được chính quyền địa phương thông báo là an toàn.
- Mở cửa sổ và lỗ thông hơi, bật quạt để thông gió.
- Thực hiện theo hướng dẫn khử nhiễm từ chính quyền địa phương.
- Tìm kiếm sự điều trị y tế cho các triệu chứng liên quan đến vật liệu nguy hiểm.
- Nếu không có hỗ trợ y tế ngay lập tức và bạn bị nhiễm độc, hãy cởi bỏ quần áo và cho vào túi nhựa hoặc hộp kín và vứt bỏ theo hướng dẫn của chính quyền địa phương; đi tắm và mặc quần áo sạch.
- Hãy nhớ rằng kính mắt, kính áp tròng và máy trợ thính có thể bị nhiễm bẩn và phải được làm sạch hoặc vứt bỏ đúng cách.
- Tìm kiếm thông tin từ chính quyền địa phương về cách làm sạch tài sản của bạn.
- Tiếp tục theo dõi tivi và radio của bạn để biết thông tin hiện tại.



KHỦNG BỐ

Cơ quan Quản lý Khẩn cấp Liên bang định nghĩa khủng bố là "... việc sử dụng vũ lực hoặc bạo lực chống lại người hoặc tài sản vi phạm luật hình sự của Hoa Kỳ nhằm mục đích đe dọa, ép buộc hoặc đòi tiền chuộc." Những kẻ khủng bố thường sử dụng những lời đe dọa để tạo ra nỗi sợ hãi trong công chúng, cố gắng thuyết phục người dân rằng chính phủ của họ bất lực trong việc ngăn chặn khủng bố và gây được tiếng vang ngay lập tức cho chính nghĩa của họ.

Cục Điều tra Liên bang (FBI) phân loại khủng bố ở Hoa Kỳ là khủng bố trong nước hoặc khủng bố quốc tế.

XEM NÓ, NGHI NGỜ NÓ, BÁO CÁO NÓ

Nếu bạn có thông tin về một hoạt động đáng ngờ, hãy gọi đến số đường dây nóng của LSP Homeland Defense: 1-800-434-8007 hoặc nộp đơn khiếu nại trực tuyến về hoạt động đáng ngờ hoặc tội phạm tại www.lsp.org.

THÔNG TIN KHẨN CẤP

1. Hầu hết các vụ khủng bố ở Hoa Kỳ đều là các vụ đánh bom liên quan đến các thiết bị nổ có nổ và không nổ, hơi cay và bom ống/bom lửa.
2. Tác động của khủng bố có thể rất khác nhau, từ mất mạng và thương tích đến thiệt hại tài sản và gián đoạn các dịch vụ như điện, cấp nước, giao thông công cộng và thông tin liên lạc.
3. Một cách mà các chính phủ cố gắng giảm thiểu khả năng bị tổn thương trước các vụ khủng bố là tăng cường an ninh tại các sân bay và các cơ sở công cộng khác.

SỰ THẬT VỀ KHỦNG BỐ

1. Cơ quan Tình báo Trung ương (CIA) báo cáo rằng có những quốc gia được cho là sở hữu hoặc đang tiến hành nghiên cứu về các tác nhân sinh học để chế tạo vũ khí.
2. Bộ Quốc phòng ước tính có tới 26 quốc gia sở hữu chất hóa học và/hoặc vũ khí. Ở Mỹ, phần lớn bọn khủng bố các sự cố có liên quan đến các nhóm cực đoan nhỏ sử dụng khủng bố để đạt được mục tiêu đã định. Chuẩn bị đối phó với một vụ khủng bố bằng cách áp dụng nhiều kỹ thuật tương tự được sử dụng để chuẩn bị cho các cuộc khủng hoảng khác.
Prepare to deal with a terrorist incident by adapting many of the same techniques used to prepare for other crises.
 - Hãy cảnh giác và nhận thức được khu vực xung quanh. Bản chất của chủ nghĩa khủng bố cho thấy sẽ có rất ít hoặc không có cảnh báo.
 - Hãy đề phòng khi đi du lịch. Hãy nhận biết hành vi dễ thấy hoặc bất thường. Không nhận gói hàng từ người lạ. Đừng để hành lý không có người trông coi.
 - Tìm hiểu vị trí của lối thoát hiểm khẩn cấp. Hãy suy nghĩ trước về cách sơ tán vội vàng một tòa nhà, tàu điện ngầm hoặc khu vực công cộng đông đúc. Tìm hiểu vị trí của cầu thang.

CHUẨN BỊ CHO VỤ NỔ TÒA NHÀ

Việc những kẻ khủng bố sử dụng chất nổ có thể dẫn đến các tòa nhà bị sập và hỏa hoạn. Những người sống hoặc làm việc trong tòa nhà nhiều tầng có thể làm những việc sau:

- Xem xét các thủ tục sơ tán khẩn cấp.
- Biết lối thoát hiểm ở đâu.
- Giữ bình chữa cháy trong tình trạng hoạt động.
- Học sơ cứu.

Giữ một chiếc radio di động, chạy bằng pin, một số đèn pin, và chiếc mũ cứng, hộp sơ cứu và pin dự phòng ở một nơi quy định trên mỗi tầng.

Nếu bạn nhận được lời đe dọa đánh bom, hãy thu thập càng nhiều thông tin từ người gọi càng tốt. Giữ người gọi trực tuyến và ghi lại mọi điều được nói. Hãy liên hệ với cảnh sát và ban quản lý tòa nhà.

Sau khi nhận được lời đe dọa đánh bom, không chạm vào bất kỳ gói hàng đáng ngờ nào.

Khi sơ tán khỏi tòa nhà, tránh đứng trước cửa sổ hoặc các khu vực nguy hiểm tiềm tàng khác.

TRONG KHI NỔ TÒA NHÀ, hãy ra khỏi tòa nhà càng nhanh và bình tĩnh càng tốt. Nếu đồ vật rơi từ trên cao xuống, hãy cúi xuống gằm một chiếc bàn hoặc bàn làm việc chắc chắn.

Nếu có hỏa hoạn, hãy cúi thấp người xuống sàn và thoát khỏi tòa nhà càng nhanh càng tốt. Che mũi và miệng bằng vải ướt. Khi đến gần một cánh cửa đang đóng, hãy dùng lòng bàn tay sờ vào phần dưới, giữa và trên của cửa. Nếu chạm vào thấy nóng, đừng mở cửa – hãy tìm lối thoát khác. Luôn ở dưới làn khói.

Nếu bạn bị mắc kẹt trong đồng hồ nóng, hãy sử dụng đèn pin. Chạm vào đường ống hoặc tường để người cứu hộ có thể nghe thấy bạn đang ở đâu. Sử dụng còi nếu có. La hét chỉ là biện pháp cuối cùng – la hét có thể khiến một người hít phải lượng bụi nguy hiểm.

Những người chưa được đào tạo không nên cố gắng giải cứu những người đang ở bên trong tòa nhà bị sập. Chờ nhân viên cấp cứu đến.

TÁC CHẤT HÓA HỌC là các loại khí, chất lỏng hoặc chất rắn độc có tác dụng độc hại đối với con người, động vật hoặc thực vật. Hầu hết các tác nhân hóa học có thể gây thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong.

TÁC NHÂN SINH HỌC là những sinh vật hoặc độc tố có tác dụng gây bệnh cho con người, vật nuôi và cây trồng. Một người bị ảnh hưởng bởi tác nhân sinh học cần có sự chăm sóc ngay lập tức của nhân viên y tế chuyên nghiệp. Một số tác nhân có khả năng lây lan và nạn nhân có thể cần được cách ly.

HÃY NHANH CHÓNG RỜI KHỎI THỊ TRẤN

NHỮNG ĐIỀU CẦN MANG THEO VỚI BẠN

BẠN SẼ CẦN NHỮNG VẬT LIỆU SAU ĐÂY KHI RỜI NHÀ; ĐẶT TẤT CẢ CHÚNG TRONG TÚI DUFFEL HOẶC CONTAINER LỚN KHÁC TRƯỚC:

- ___ Đèn pin có nhiều pin dự phòng
- ___ Đài phát thanh chạy bằng pin có pin dự phòng
- ___ Bộ sơ cứu
- ___ Thuốc theo toa trong chai gốc, cùng với bản sao đơn thuốc
- ___ Kính mắt (có bản sao đơn thuốc)
- ___ Nước (nên dùng ít nhất một gallon cho mỗi người; càng nhiều càng tốt)
- ___ Thực phẩm không cần làm lạnh hoặc nấu chín
- ___ Những đồ vật mà trẻ sơ sinh và người già trong gia đình có thể yêu cầu
- ___ Thức ăn và vật dụng cho thú cưng
- ___ Các thiết bị và dụng cụ y tế như răng giả, nạng, chân giả, v.v.
- ___ Thay quần áo cho từng thành viên trong gia đình
- ___ Túi ngủ hoặc chăn và gối cho mỗi thành viên trong gia đình
- ___ Sao lưu máy tính trên một số loại ổ cứng gắn ngoài
- ___ Sổ séc, tiền mặt và thẻ tín dụng
- ___ Bản đồ khu vực

GIẤY TỜ QUAN TRỌNG CẦN MANG THEO:

- ___ Giấy phép lái xe hoặc giấy tờ tùy thân cá nhân
- ___ Thẻ An sinh xã hội
- ___ Bằng chứng cư trú (chứng thư hoặc hợp đồng thuê nhà)
- ___ Chính sách bảo hiểm
- ___ Giấy khai sinh và kết hôn
- ___ Cổ phiếu, trái phiếu và các giấy chứng nhận có thể chuyển nhượng khác
- ___ Di chúc, chứng thư và bản sao tờ khai thuế gần đây

DANH SÁCH ĐIỆN THOẠI NHANH

XEM TRANG 4 ĐỂ BIẾT DANH SÁCH ĐẦY ĐỦ CÁC SỐ

Khẩn cấp.....	911
FEMA.....	800-621-3362
Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ.....	504-620-3105
Thông tin đường đường.....	1-800-469-4828
Thông tin về Louisiana.....	211
Trung tâm y tế Chabert.....	985-873-2200
Trung tâm Y tế Đa khoa Terrebonne.....	985-873-4141
Văn phòng Cảnh sát trưởng Giáo xứ Terrebonne..	985-876-2500
Sở cảnh sát Houma.....	985-873-6371
Hội đồng Lão hóa Terrebonne.....	985-868-8411
TOHSEP.....	985-873-6357
Đường dây nóng cộng đồng Terrebonne...	1-844-916-4737

DANH SÁCH CHUẨN BỊ TẠI NHÀ

- ___ Nhặt bất cứ thứ gì có thể di chuyển theo gió (xe đạp, đồ đạc trên bãi cỏ).
- ___ Đóng cửa sổ, cửa ra vào và cửa chớp chống bão. Nếu bạn không có cửa chớp chống bão, hãy đóng và che tất cả các cửa sổ và cửa ra vào bằng ván ép.
- ___ Bao cát xung quanh nhà bạn ở những vùng trũng thấp.
- ___ Vặn tủ lạnh và tủ đông về mức lạnh nhất và đóng chúng càng nhiều càng tốt để thực phẩm sẽ được bảo quản lâu hơn nếu mất điện.
- ___ Tắt bình chứa khí propan và rút phích cắm các thiết bị nhỏ.
- ___ Dự trữ xăng cho xe cộ và máy phát điện. Khi để vật nuôi ở lại, hãy đảm bảo có đủ thức ăn và nước uống.
- ___ Chụp ảnh nội thất và ngoại thất ngôi nhà.



Tài liệu này được chuẩn bị dưới sự tài trợ của Ban Giám đốc Chuẩn bị Quốc gia của FEMA, Bộ An ninh Nội địa Hoa Kỳ. Các quan điểm hoặc ý kiến thể hiện trong tài liệu này là của các tác giả và không nhất thiết thể hiện quan điểm hoặc chính sách chính thức của Ban Giám đốc Chuẩn bị Quốc gia của FEMA hoặc Bộ An ninh Nội địa Hoa Kỳ.