

# 6

## KẾ HOẠCH VỀ CHỖ TRÚ ẨN



Kế hoạch về chỗ trú ẩn giúp quý vị chuẩn bị cho nhiều địa điểm an toàn khác nhau sau thảm họa. Cho dù quý vị trú ẩn trong hay ngoài nhà, tại nơi trú ẩn cộng đồng hay với gia đình và bạn bè, quý vị cũng cần chuẩn bị sẵn sàng để trú ẩn trong tối đa hai tuần sau thảm họa.

### CÁC BƯỚC BẮT ĐẦU NHANH

- Giúp Nơi Ở của Quý Vị An Toàn Hơn
- Nơi Trú Ẩn Tại Chỗ
- Nơi Trú Ẩn Xa Nhà
- Danh Sách Kiểm Tra Sơ Tán Vật Nuôi
- Các Biện Pháp An Toàn

### GIÚP NƠI Ở CỦA QUÝ VỊ AN TOÀN HƠN

Hãy nhận biết các mối nguy hiểm tại nơi ở của quý vị. Khi nhận biết các mối nguy hiểm đó, quý vị có thể thực hiện các bước sau để giúp nơi ở của mình an toàn hơn. Ví dụ, để giảm thiểu rủi ro khi xảy ra động đất, quý vị nên cố định các vật dụng như tủ sách và tủ quần áo vào tường, khóa bánh lăn của những thiết bị lớn hoặc đồ nội thất. Cách dễ nhất là chia điều này thành ba loại:

1. Những điều quý vị có thể làm ngay lập tức.
2. Những việc quý vị có thể làm khi dành thêm chút thời gian và nguồn lực, chẳng hạn như tiền hoặc thiết bị.
3. Những việc thậm chí còn tốn nhiều thời gian và nguồn lực hơn, chẳng hạn như làm việc với chủ nhà hoặc nhà thầu.

### NƠI TRÚ ẨN TẠI CHỖ

Trú ẩn tại chỗ có nghĩa là quý vị trú ẩn ở nơi mình thường sống và hạn chế tối đa hoặc không đi ra bên ngoài. Quý vị có thể được yêu cầu trú ẩn tại chỗ trong trường hợp xảy ra đại dịch, sự cố tràn chất độc hại hoặc sự cố phóng xạ. Nhiều điều quý vị đã học được ở những bài trước đều có thể kết hợp trong kế hoạch về chỗ trú ẩn.



Ngoài các nguồn dự trữ được nêu trong Kế Hoạch về Tình Trạng Khẩn Cấp, Kế Hoạch về Thực Phẩm, Kế Hoạch về Nước và Kế Hoạch về Chất Thải và Vệ Sinh, quý vị nên thu thập thêm những thứ sau:

### Các phương án thắp sáng đường đi:



- Đèn pin có pin sạc đầy và pin dự phòng.
- Đèn pha có pin sạc đầy và pin dự phòng cho tùy chọn rảnh tay.
- Đèn lồng chạy bằng năng lượng mặt trời hoặc quay tay không cần pin.



### Bộ dụng cụ sơ cứu:

- Tự thu thập hoặc mua một bộ làm sẵn.

### Bản đồ:



- Có cả bản đồ khu vực quý vị sống và khu vực quý vị sẽ sơ tán nếu cần rời đi. Cây đổ hoặc đường phố ngập nước có thể buộc quý vị phải tìm một con đường khác để băng qua thị trấn.
- Có loại bản đồ không phụ thuộc vào pin.



### Ống điều chỉnh hoặc cờ lê hình lưỡi liềm:

- Những thứ này sẽ cần thiết để tắt các tiện ích.



### Dụng cụ đa năng:

- Một dụng cụ đa năng tốt, chẳng hạn như Dao Quân Đội Thụy Sĩ, bao gồm một lưỡi dao, tua vít, kéo và dụng cụ mở hộp, mang lại vô số công dụng trong tình trạng khẩn cấp.

### Đài phát thanh:



- Nếu lưới điện bị cúp, quý vị có thể không nhận được tin tức mới nhất trên điện thoại thông minh của mình nữa. Một đài phát thanh thời tiết chạy bằng pin đơn giản thu các dải tần số AM, FM và NOAA có thể giúp quý vị cập nhật tình trạng khẩn cấp và thời tiết hiện tại.
- Có sẵn các loại đài sử dụng năng lượng mặt trời và quay tay mà không cần pin.



### Băng keo vải:

- Băng keo đa năng này có thể rất hữu ích.



### Khẩu trang chống bụi:

- Những thứ này có thể giúp lọc không khí bị ô nhiễm và bảo vệ chống lại các bệnh trong không khí.

### Bình cứu hỏa:



- Một số bình cứu hỏa chỉ có tác dụng đối với một số loại đám cháy nhất định, chẳng hạn như đám cháy do điện, dầu mỡ hoặc gas. Bình cứu hỏa ABC được thiết kế để sử dụng an toàn cho mọi loại đám cháy nhưng chỉ có thể dập tắt những đám cháy nhỏ (như thùng rác nhỏ).
- Chuẩn bị sẵn một cái ở mỗi tầng trong nhà của quý vị và một cái ở khu vực được bảo vệ khỏi thời tiết bên ngoài.
- Hướng dẫn mọi người trong nhà cách sử dụng bình cứu hỏa đúng cách.
- Sở cứu hỏa địa phương có thể chỉ cho quý vị cách sử dụng bình chữa cháy đúng cách.



### Túi ngủ và chăn:

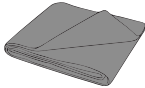
- Túi ngủ cách nhiệt là một lựa chọn lý tưởng nhưng có thể sẽ đắt hơn chăn.

### Các vật dụng cho nhu cầu cá nhân:



- Dự trữ sẵn các vật dụng cho nhu cầu đặc biệt, chẳng hạn như thuốc, kính mắt bổ sung, dung dịch kính áp tròng, pin của máy trợ thính, sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt, các vật dụng dành cho trẻ sơ sinh (sữa công thức, tã lót, bình sữa, ti giả), đồ chơi, trò chơi, sách, thú nhồi bông yêu thích của con và những vật dụng khác dành riêng cho gia đình quý vị.
- Xô dành cho nhà vệ sinh khẩn cấp.

### Tấm phủ bằng nilông:



- Những thứ này có thể được sử dụng để tạo sự riêng tư khi phơi quần áo hoặc sử dụng nhà vệ sinh.
- Nên dùng loại tấm phủ có độ dày từ 4 đến 6 mm (0,004 đến 0,006 inch) hoặc lớn hơn để bịt kín xung quanh cửa ra vào và cửa sổ, lỗ thông hơi sưởi ấm hoặc bất kỳ lỗ hổng nào có thể cho không khí vào.

### Túi đồ khẩn cấp:



- Mọi thành viên trong gia đình nên có một túi đựng những vật dụng cần thiết tối thiểu để dễ dàng lấy mang đi trong trường hợp quý vị phải sơ tán nhanh chóng. Nhiều món đồ nên có trong túi đồ khẩn cấp đã được liệt kê ở trên.
- Hãy cẩn thận đừng mang những thứ quá nặng.
- Việc có thể lấy túi nhanh để mang đi sẽ giúp việc sơ tán và trú ẩn ở nơi khác dễ dàng hơn một chút.
- Tham khảo trang 81 để biết thêm thông tin về cách chuẩn bị túi đồ khẩn cấp.

Đôi khi, việc ở trong nhà sau thảm họa là không an toàn và quý vị có thể phải cắm trại ở sân sau hoặc không gian cộng đồng ngoài trời gần đó. Quý vị sẽ cần mọi thứ được nêu ở trên, cộng với các đồ dự trữ sau:

### Lều hoặc bạt:



- Một chiếc lều hoặc tấm bạt được buộc giữa cây cối, hàng rào, v.v. sẽ giúp che chắn cho quý vị khỏi gió và thời tiết, bất kể trời mưa, tuyết hay nắng nóng.

### Dây thừng:



- Dây phơi quần áo có thể hữu ích cho nhiều mục đích, bao gồm cả việc dựng nơi trú ẩn ngoài trời.
- Không nên sử dụng dây gắn ngọn lửa ngoài trời.

### Diêm quẹt trong hộp đựng không thấm nước:



- Việc này sẽ giúp quý vị hạn chế phụ thuộc vào các nguồn nhiên liệu khí đốt hoặc chất lỏng dễ bay hơi để nấu ăn hoặc đốt lửa trại ngoài trời.

Nếu nhìn quanh nơi ở của mình, quý vị sẽ thấy có thể mình đã có nhiều món đồ này.

## NƠI TRÚ ẨN XA NHÀ

Mặc dù việc ở trong hoặc gần không gian sống của quý vị luôn được ưu tiên hơn nhưng thảm họa có thể buộc quý vị phải trú ẩn trong một môi trường an toàn ở nơi khác. Điều này có thể bao gồm nơi trú ẩn trong cộng đồng hoặc nhà của một thành viên gia đình hoặc bạn bè. Quý vị nên xác định nhiều lựa chọn khác nhau để sẵn sàng cho hầu hết mọi tình huống. Đây là những gì quý vị cần làm nếu phải trú ẩn xa nhà:

- Biết vị trí của một số nơi trú ẩn trong cộng đồng.
- Thảo luận trước về nhu cầu có nơi trú ẩn với gia đình và bạn bè sống ở nơi khác.
- Chỉ mang những thứ cần thiết tối thiểu. Nơi trú ẩn sẽ có nguồn cung cấp thực phẩm và nước uống cũng như nhà vệ sinh, nhưng quý vị sẽ cần mang các vật dụng cá nhân. Điều này đặc biệt cần thiết với trẻ em và những người có nhu cầu đặc biệt.
- Đăng ký với văn phòng quản lý tình trạng khẩn cấp của quận hoặc bộ lạc để nhận thông báo khẩn cấp tại địa phương trong khu vực của quý vị: Truy cập [www.oralert.gov](http://www.oralert.gov).
- Bật Wireless Emergency Alerts (WEA) trên điện thoại di động của quý vị.
- Biết rõ quý vị và gia đình sẽ đi đâu và đến đó bằng cách nào.
- Xác định các tuyến đường sơ tán khỏi nhà, cơ quan, trường học và khu vực xung quanh.
- In bản đồ ra giấy và đánh dấu ít nhất hai tuyến đường thay thế đến cơ quan, trường học, nhà trẻ và nhà của quý vị, rồi giữ trong túi đồ khẩn cấp.

## DANH SÁCH KIỂM TRA SƠ TÁN VẬT NUÔI

Động vật thường cảm nhận được mối nguy hiểm trước con người và có thể trở nên kích động trước thời điểm sắp xảy ra thảm họa. Biết về các chỗ trú ẩn trong cộng đồng và ngoài khu vực lân cận dành cho vật nuôi. Quý vị cũng nên xem xét những vật dụng đặc biệt cần thiết cho vật nuôi trong nhà như cho các loài bò sát hoặc chim. Tạo một túi hoặc hộp khẩn cấp dành cho vật nuôi bao gồm:

- Thùng thưa (nếu có).
- Vòng cổ có tên vật nuôi, ID gắn chip, tên chủ và số điện thoại.
- Dây dắt.
- Đồ chơi yêu thích và chiếc chăn nhỏ.
- Thực phẩm cho hai tuần.
- Bữa ăn.
- Túi đựng chất thải của vật nuôi.
- Thuốc, đồ bổ sung và tất cả các hướng dẫn.
- Giấy chứng nhận tiêm chủng.
- Tên và thông tin liên lạc của bác sĩ thú y.
- Ảnh được dán nhãn tên vật nuôi, tên chủ và thông tin liên lạc.
- Các thông tin cần thiết khác như dị ứng hoặc ám ảnh.



## CÁC BIỆN PHÁP AN TOÀN

Giả sử có một trận động đất và mọi người trong gia đình quý vị đã thực hiện các hành động bảo vệ như *Cúi Thấp*, *Che Chắn* và *Giữ Vị Trí* hoặc các biện pháp thay thế cho những người có nhu cầu tiếp cận và chức năng. Sau khi hết rung lắc, quý vị cần đảm bảo mình có thể ở trong nhà và trú ẩn tại chỗ một cách an toàn. Dưới đây là các biện pháp an toàn quý vị nên thực hiện:

### Kiểm tra mọi người trong nhà và xử lý các vết thương:

- Tìm nơi những người trong gia đình quý vị có thể ở. Hãy cho mọi người biết nếu quý vị an toàn hoặc cần trợ giúp ngay lập tức.
- Nếu bất cứ ai đã ngừng thở, hãy làm theo hướng dẫn của American Red Cross (Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ) về Cardiopulmonary Resuscitation (CPR, Hồi Súc Tim Phổi) tại [www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/cpr-steps](http://www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/cpr-steps).
- Ngăn vết thương chảy máu bằng cách ấn trực tiếp lên vết thương.
- Không di chuyển những người bị thương nặng trừ khi họ có nguy cơ bị thương thêm.
- Đắp chăn cho người bị thương để giữ ấm.

### Nghe các thông tin cập nhật về tình trạng khẩn cấp và báo cáo tin tức:

- Đài phát thanh khẩn cấp sẽ thông báo cho quý vị về những con đường không thể đi lại (trong trường hợp quý vị cần sơ tán), tư vấn đun sôi nước (trong trường hợp nguồn nước trong khu vực có thể bị ô nhiễm) và các cơ sở quan trọng khác có thể không có sẵn do hư hỏng, chẳng hạn như bệnh viện, cửa hàng thực phẩm, v.v.



### Hãy nhận biết những mối nguy hiểm khác như dư chấn và sóng thần:

- **Dư chấn** có thể xảy ra sau một trận động đất lớn. Những trận động đất thứ cấp này thường ít dữ dội hơn trận ban đầu, nhưng chúng có thể đủ mạnh để gây thêm thiệt hại. Có thể những cơn dư chấn sẽ khiến quý vị cảm thấy không an toàn khi trú ẩn trong nhà, ngay cả khi ban đầu quý vị xác định nơi đó là an toàn.
- **Sóng thần** có thể xảy ra nếu quý vị sống ở vùng ven biển. Nếu cảm thấy mặt đất rung chuyển, hãy nghĩ đến khả năng một loạt sóng nguy hiểm đang ập đến. Nếu quý vị ở gần bờ biển, hãy di chuyển vào đất liền đến vùng đất cao hơn càng nhanh càng tốt.

### Đi giày:

- Điều này sẽ giúp quý vị tránh được chấn thương có thể xảy ra khi giẫm lên các vật sắc nhọn bị rơi và vỡ. Hãy đi giày trước khi kiểm tra vấn đề an toàn (cả bên trong lẫn ngoài).
- Để một đôi giày dưới gầm giường để quý vị có thể lấy ngay khi xảy ra thảm họa.

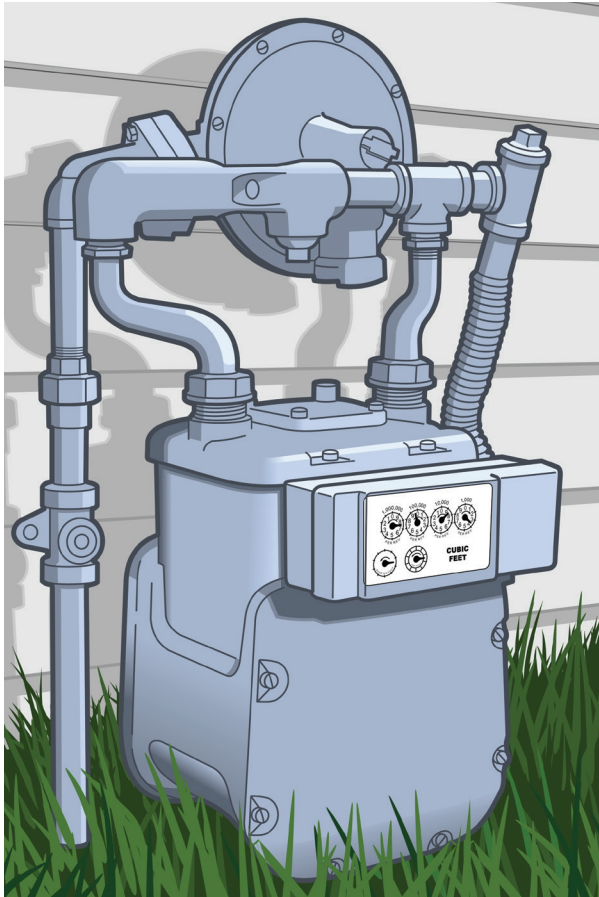


### Dập tắt các đám cháy nhỏ hoặc sơ tán đến nơi an toàn:

- Nếu không thể dập tắt đám cháy, quý vị phải sơ tán ngay lập tức.
- Cố gắng liên hệ với sở cứu hỏa nhưng hãy hiểu rằng họ có thể không đến được với quý vị kịp thời khi thảm họa lan rộng.
- Cảnh báo hàng xóm về vụ hỏa hoạn, đặc biệt nếu có nguồn khí đốt hoặc đường dây gần đó.

## CHỈ bật đèn pin KHI Ở NGOÀI:

- Pin có thể tạo ra tia lửa làm đốt cháy khí gas rò rỉ bên trong nhà quý vị.



### Tắt các dịch vụ tiện ích:

- Trong trường hợp xảy ra động đất, quý vị có thể được hướng dẫn tắt các dịch vụ tiện ích. Hướng dẫn những thành viên có năng lực và trách nhiệm trong gia đình về cách tắt gas, điện và nước tại các van và công tắc chính.
- Nếu quý vị ngửi thấy mùi ga hoặc nhìn thấy đường dây bị đứt, hãy tắt van chính từ bên ngoài. Không bật lại điện cho đến khi công ty điện lực đến kiểm tra nhà của quý vị.
- Nếu gas bị tắt, chuyên gia phải là người khôi phục dịch vụ.
- Không tìm kiếm chỗ rò rỉ gas bằng que diêm đang cháy.
- Bít ống thoát nước của bồn tắm và bồn rửa để tránh nước thải đọng lại.
- Hãy liên hệ với công ty điện lực địa phương nếu quý vị cần thêm thông tin TRƯỚC thảm họa, vì quý vị có thể không liên lạc được với họ khi xảy ra thảm họa.
- Tham khảo trang 80 để biết những bước tắt các tiện ích.

### Kiểm tra các vết nứt và hư hỏng kết cấu:

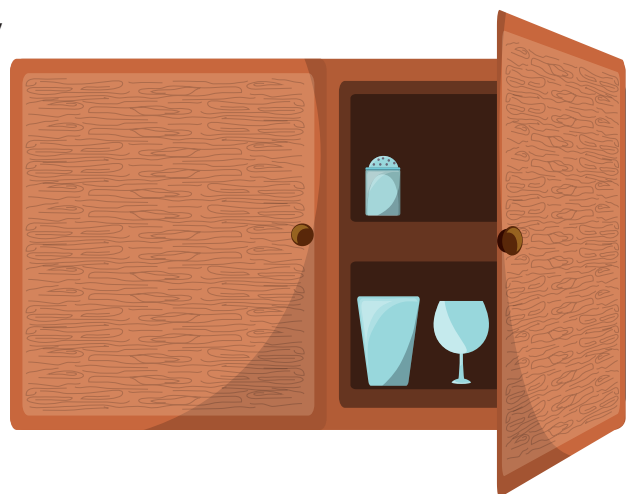
- Nhìn xung quanh ống khói và tường xây.
- Rời đi ngay lập tức nếu có vẻ như khu vực đó có thể sụp đổ.
- Cảnh thận với kính vỡ.

### Kiểm tra nguồn cấp nước, thực phẩm và các thiết bị xem có bị hư hỏng không:

- Vứt bỏ thực phẩm có thể bị hư hỏng hoặc ô nhiễm. Ưu tiên những đồ nên tiêu thụ trước như các sản phẩm từ sữa.
- Không sử dụng các thiết bị đã bị hư hỏng, ngay cả khi quý vị vẫn còn điện, vì điều này có thể gây nguy cơ hỏa hoạn.

### Kiểm tra tủ quần áo, tủ bát:

- Hãy cẩn thận khi mở cửa tủ vì đồ vật có thể rơi khỏi kệ.



## Dọn dẹp thuốc, thuốc tẩy, xăng và các chất lỏng dễ cháy khác bị rơi vãi:

- Không để giẻ tẩm xăng vào thùng đầy kín vì có thể gây cháy.
- Quý vị có thể thêm nước vào giẻ lau chùi và bỏ vào hộp kim loại, chẳng hạn như lon cà phê. Nếu không có nước dự phòng, quý vị có thể dùng tuốc nơ vít đục lỗ ở đáy và thành lon để thông khí. Đặt miếng giẻ vào bên trong và đậy nắp lại.
- Hộp này nên được bảo quản bên ngoài, tránh xa trẻ em, vật nuôi và bất cứ nơi nào quý vị có thể nấu ăn.
- Người hút thuốc không nên đến gần những lon này để tránh hỏa hoạn.
- Không đặt những lon này gần lửa trại.
- Không trộn lẫn các loại giẻ lau chùi khác vào cùng một thùng chứa.
- Không chôn thuốc bị rơi vãi hoặc bỏ vào bồn cầu, bồn rửa để xử lý sau. Việc này có thể làm ô nhiễm nguồn nước. Hãy cho chúng vào hộp hoặc túi dùng một lần để vứt bỏ ở địa điểm thu gom an toàn sau này.



## Không sử dụng xe hơi trừ khi quý vị phải sơ tán:

- Đừng đi tới xem qua các khu vực bị thiệt hại vì điều này sẽ cản trở nỗ lực cứu trợ.
- Hãy để đường phố thông thoáng cho xe cấp cứu đi qua.

Có rất nhiều điều cần biết về việc lập kế hoạch trú ẩn. Hãy thực hiện từng bước một và làm những gì có thể. Quý vị sẽ làm được thôi!

**HOẠT ĐỘNG:** Trang 79-82

**BE 2 WEEKS  
READY**