

CẨM NANG HƯỚNG DẪN CỦA TIỂU BANG CONNECTICUT VỀ CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP



Sau khi đọc và điền
cuốn cẩm nang hướng
dẫn này, nên giữ lại ở
nơi an toàn và dễ tìm.



CÁC ĐỐI TÁC CHUẨN BỊ SẴN SÀNG ỨNG PHÓ VỚI TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP CỦA TIỂU BANG	Bên trong trang bìa trước
NHỮNG VIỆC MÀ QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH QUÝ VỊ CẦN PHẢI LÀM	1
LẬP KẾ HOẠCH CHO NHỮNG NGƯỜI CÓ NHU CẦU ĐẶC BIỆT	2
QUÝ VỊ CẦN GHI LẠI NHỮNG GÌ.....	3
CẦN PHẢI LÀM GÌ TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP	4
THIỆN TẠI	5
CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP LIÊN QUAN TỚI SINH HỌC	6
CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP LIÊN QUAN TỚI HÓA HỌC	6
CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ PHÓNG XẠ VÀ HẠT NHÂN.....	7
CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ ĐẠI DỊCH CÚM.....	8
CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP LIÊN QUAN TỚI NƯỚC UỐNG	8
CÚP ĐIỆN	9
CÁC SỐ ĐIỆN THOẠI VÀ TRANG WEB QUAN TRỌNG TRANG BÌA SAU	Trang bìa sau

CÁC ĐỐI TÁC CHUẨN BỊ SẴN SÀNG TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP CỦA TIỂU BANG CONNECTICUT

Mỗi cơ quan và ủy ban của tiểu bang Connecticut cố gắng cùng cố mức độ chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với trường hợp khẩn cấp của tiểu bang Connecticut.

Sở Dịch Vụ Khẩn Cấp và Bảo Vệ Công Cộng Tiểu Bang Connecticut (DESPP) chịu trách nhiệm về các thủ tục và kế hoạch ứng phó khẩn cấp của tiểu bang.

DESPP giúp đỡ tất cả 169 thành phố và thị trấn và hai bộ tộc của tiểu bang Connecticut trong việc lập kế hoạch ứng phó với trường hợp khẩn cấp và ứng phó khẩn cấp.

Sở Sức Khỏe Công Cộng (DPH) có trách nhiệm bảo vệ và quảng bá sức khỏe cũng như an toàn của người dân Connecticut. DPH hợp tác với nhiều đối tác khác nhau, trong đó bao gồm các sở y tế địa phương, bộ tộc, bệnh viện, cảnh sát, và các cơ quan tiểu bang khác cũng như các đối tác cộng đồng. Họ giúp bảo đảm rằng tiểu bang có các thủ tục và phương tiện máy móc để giúp bảo vệ sức khỏe cho mọi người trong và sau khi xảy ra một trường hợp khẩn cấp.

CÁC CƠ QUAN KHÁC CỦA TIỂU BANG:

Mạng Truyền Hình Connecticut (CT-N)
Sở Dịch Vụ Hành Chánh
Sở Nông Nghiệp
Sở Gia Đình và Trẻ Em
Sở Bảo Vệ Người Tiêu Dùng
Sở Cải Huấn
Sở Dịch Vụ Phát Triển
Sở Giáo Dục
Sở Bảo Vệ Môi Trường và Năng Lượng
Sở Lao Động
Sở Sức Khỏe Tâm Thần và Các Dịch Vụ Cai Nghiện
Sở Dịch Vụ Phục Hồi
Ty Xã Hội
Sở Giao Thông
Quân Đội
Văn Phòng Chính Sách và Quản Lý
Văn Phòng Trưởng Ban Quân Y



QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH QUÝ VỊ CẦN PHẢI LÀM GÌ ĐỂ CHUẨN BỊ SẴN SÀNG

GIÁO DỤC BẢN THÂN QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH QUÝ VỊ

- Tìm hiểu xem có địa điểm nào gần nhà quý vị có thể nguy hiểm hoặc gây ra một trường hợp khẩn cấp hay không, ví dụ như:
 - trạm điện hạt nhân
 - khu vực có thể bị lũ lụt, ví dụ như vùng đất gần sông hay biển
 - các tòa nhà nơi bảo chế hoặc cất trữ hóa chất
- Có một nơi an toàn để tới. Nếu quý vị được lệnh sơ tán (rời nhà), quý vị có thể tới:
 - nhà của một thành viên trong gia đình
 - nhà bạn bè
 - nhà trọ, khách sạn hoặc nơi tạm trú
- Tìm hiểu những việc cần làm trong trường hợp khẩn cấp ở nơi quý vị làm việc và tại trường hoặc nhà trẻ của con quý vị.
- Ghi danh nhận tin tức qua Các Hệ Thống Thông Báo và Cảnh Báo về Các Trường Hợp Khẩn Cấp Tiểu Bang Connecticut để nhận email thông báo trường hợp khẩn cấp cho quý vị hoặc nhắn tin bằng máy điện thoại di động của quý vị. Để biết thêm thông tin và ghi danh, xin tới trang web www.ct.gov/ctalert.

LẬP KẾ HOẠCH CHO BẢN THÂN QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH QUÝ VỊ

- Chọn những nơi an toàn trong nhà quý vị, là những nơi quý vị có thể tới nếu gặp trường hợp khẩn cấp.
- Chọn hai phương án khác nhau để thoát ra khỏi nhà trong trường hợp quý vị phải rời nhà.
- Chọn một nơi gia đình quý vị sẽ gặp nhau để đề phòng khi ly tán trong trường hợp khẩn cấp.
 - Chọn một địa điểm ở trong khu phố của quý vị.
 - Chọn một địa điểm ở bên ngoài khu phố của quý vị.
- Chọn những người liên lạc trong gia đình của quý vị – hai người mà quý vị và các thành viên trong gia đình quý vị có thể gọi nếu ly tán trong khi xảy ra trường hợp khẩn cấp.
 - Chọn một người sinh sống ở cùng một tiểu bang.
 - Chọn một người sinh sống ở tiểu bang khác.
 - Ghi lại số điện thoại liên lạc của quý vị và bảo đảm là tất cả mọi người trong gia đình quý vị đều có một bản sao.
- Chọn một nơi quý vị có thể trú lại trong trường hợp quý vị phải sơ tán khỏi nhà trong vài ngày.
- Dự trù trước những việc quý vị sẽ làm để bảo vệ an toàn cho thú nuôi nếu xảy ra trường hợp khẩn cấp.
- Biết cách tắt hệ thống điện, khí đốt và nước trong nhà để đề phòng trường hợp quý vị được yêu cầu làm như vậy.
- Bảo đảm là tất cả mọi người đều biết kế hoạch đó.

CHUẨN BỊ BỘ ĐỒ DÙNG TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Nếu có trường hợp khẩn cấp trong khu vực của quý vị, quý vị có thể không có thực phẩm, nước hoặc những vật dụng khác mà quý vị cần để tồn tại. Đồng thời, hệ thống lò sưởi. Nước và điện trong nhà quý vị có thể không hoạt động. Chính vì vậy quý vị nên lập một bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp và giữ trong nhà. Bộ đồ dùng này cần có đủ đồ tiếp liệu cho quý vị và gia đình của quý vị trong ít nhất ba ngày.

Trong trường hợp có đại dịch (đại dịch toàn thế giới), Quý vị có thể được yêu cầu ở nhà trong nhiều tuần để tránh lây bệnh. Quý vị có thể sử dụng bộ đồ dùng này nếu được yêu cầu ở trong nhà trong trường hợp khẩn cấp, hoặc mang theo bên quý vị nếu quý vị được yêu cầu sơ tán.

CHUẨN BỊ SẴN MỘT TÚI HOẶC HỘP ĐỰNG VỚI CÁC ĐỒ VẬT NÀY CHO BỘ ĐỒ DÙNG TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP:

- ◻ Lượng nước dùng, đựng trong bình hoặc lọ. Quý vị nên có ít nhất một gallon nước cho mỗi người trong gia đình trong một ngày. Quý vị sẽ cần nhiều nước hơn nếu có trẻ em, nếu có người đang cho con bú sữa mẹ hoặc nếu trời nóng.
- ◻ Thực phẩm:
 - thực phẩm đựng trong lon hoặc bao gói dán kín, súp và cá hộp
 - các loại thực phẩm và nước trái cây không cần phải giữ lạnh hoặc nấu chín
 - thực phẩm cho trẻ sơ sinh hoặc người cao niên
- ◻ Dụng cụ mở nắp lon bằng tay, đĩa giấy, dao muỗng nĩa nhựa và bếp nấu, chẳng hạn như bếp nướng nhỏ có nhiên liệu. Bảo đảm chỉ dùng bếp nướng bằng khí đốt (gas) và than củi ngoài trời để tránh tình trạng tích tụ khí carbon monoxide.
- ◻ Thuốc tẩy và thuốc rửa mắt (để xử lý nước).
- ◻ Khăn lau giấy, khăn vệ sinh giấy, xà bông.
- ◻ Đài radio chạy pin, đèn pin và điện thoại di động, với pin dự phòng.
- ◻ Chăn mền/túi ngủ, gối cho tất cả mọi người trong gia đình.
- ◻ Quần áo mặc thêm cho tất cả mọi người trong gia đình.
- ◻ Những vật dụng cần thiết cho trẻ nhỏ và trẻ em, ví dụ như tã, các trò chơi, đồ chơi và sách.
- ◻ Bộ đồ sơ cứu. Đừng quên tập hợp:
 - thuốc men (thuốc kê toa, thuốc giảm sốt, aspirin)
 - kính mắt và đồ tiếp liệu cho kính áp tròng
 - danh sách các bác sĩ mà quý vị có thể tới và số điện thoại của họ
 - đồ tiếp liệu y tế (đồ tiếp liệu cho người có túi đại tràng, ống tiêm insulin)
- ◻ Túi rác và đồ chùi rửa.
- ◻ Những thứ mà thú nuôi của quý vị sẽ cần, ví dụ như đồ ăn và nước, túi mang thú nuôi hoặc lồng, thuốc men, rọ mõm, vòng cổ, xích cổ, thẻ căn cước, giấy chứng nhận.
- ◻ Bộ chìa khóa xe hơi dự phòng, thẻ tín dụng, tiền mặt và thông tin quan trọng như số an sinh xã hội và giấy khai sinh.
- ◻ Tấm vải nhựa và băng keo dày (duct tape) (xem mục Bít Kín Phòng ở trang 7).
- ◻ Một bản sao của cẩm nang hướng dẫn này.
- ◻ Hình của các thành viên trong gia đình quý vị và thú nuôi để đề phòng trường hợp ly tán và cần giúp tìm nhau.

Nên kiểm tra và nạp tiếp đồ vào bộ đồ dùng này vài tháng một lần để bảo đảm thực phẩm hoặc pin không hết hạn. Thời điểm thích hợp để làm việc này là khi mùa thu hoặc mùa xuân. Quý vị có thể tập hợp bộ đồ dùng dần dần bằng cách mua từng thứ một, ví dụ như lon thực phẩm hoặc pin.

LẬP KẾ HOẠCH CHO NHỮNG NGƯỜI CÓ NHU CẦU ĐẶC BIỆT

Nếu quý vị hoặc người quen của quý vị có nhu cầu đặc biệt, ví dụ như mất kém, nặng tai, đi bộ hoặc có vấn đề về sức khỏe, quý vị có thể cần phải chuẩn bị ứng phó với trường hợp khẩn cấp nhiều hơn.

NẾU QUÝ VỊ CÓ CON CÁI:

TRẺ NHỎ có thể cần: sữa pha chế, tã, bình sữa, thuốc men, khăn lau ướt, đồ ăn cho trẻ nhỏ, nước dự phòng, đồ chơi, sách.

Việc cho con bú sữa mẹ có thể bảo toàn sinh mạng và giúp con quý vị khỏe mạnh trong thời gian xảy ra biến cố khẩn cấp. Cho con bú sữa mẹ giúp bảo vệ các em bé tránh các nguy cơ gây bệnh do nguồn nước bị ô nhiễm. Việc này cũng giúp bảo vệ con quý vị tránh các vấn đề về hô hấp và tiêu chảy - những căn bệnh có thể gây chết người trong trường hợp có thảm họa. Cho con bú sữa mẹ đặc biệt quan trọng trong trường hợp cúp điện, mất nguồn nước và các dịch vụ khác. Để biết thêm thông tin, xin tới www.usbreastfeeding.org.

TRẺ EM Ở ĐỘ TUỔI ĐI HỌC/ĐI NHÀ TRẺ: Nếu xảy ra trường hợp khẩn cấp khi con quý vị đang ở trường hoặc nhà trẻ, những nơi này sẽ có kế hoạch bảo vệ con quý vị. Quý vị nên tìm hiểu về chương trình đó trước khi trường hợp khẩn cấp xảy ra.

NẾU QUÝ VỊ LÀ NGƯỜI CAO NIÊN:

- Nếu quý vị sử dụng một cơ quan chăm sóc sức khỏe tại gia, nên tìm hiểu kế hoạch ứng phó khẩn cấp của gia đình quý vị và là người quý vị muốn họ liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.
- Cho các thành viên gia đình khác biết nơi tìm đồ tiếp liệu khẩn cấp và hướng dẫn họ cách sử dụng dụng cụ máy móc y tế đặc biệt.
- Ghi tên của quý vị lên phương tiện máy móc đặc biệt, ví dụ như xe lăn, nạng chống hoặc khung đi bộ.

NẾU QUÝ VỊ CÓ KHUYẾT TẬT:

- Nhờ các thành viên khác trong gia đình và bạn bè giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp.
- Cho những người khác biết nơi quý vị cất đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp của quý vị.
- Đưa cho một người quen và tin cậy chìa khóa vào nhà quý vị.
- Đeo vòng/thẻ cảnh báo y tế để mọi người biết tình trạng khuyết tật của quý vị.
- Chỉ dẫn cho những người khác cách sử dụng phương tiện máy móc y tế đặc biệt của quý vị.
- Nếu quý vị có máy móc y tế cần điện và quý vị phải sơ tán tới một nơi trú ẩn, hãy mang theo dây điện nối dài cùng với quý vị.
- Nếu quý vị có các đồ tiếp liệu y tế giao tận nơi và phải sơ tán hoặc tạm thời ở một nơi nào khác, hãy báo cho hãng cung cấp đồ tiếp liệu y tế của quý vị biết nơi quý vị đang có mặt. Như vậy họ sẽ giao tận tay quý vị các đồ tiếp liệu y tế mà quý vị cần.
- Nếu quý vị cần máy chạy thận nhân tạo, tìm các cơ sở điều trị ở gần.

Nếu quý vị cần phải ở lại khách sạn hoặc nhà trọ, đừng quên cho nhân viên ban tiếp tân biết là quý vị cần giúp đỡ nếu có trường hợp khẩn cấp xảy ra. Cho họ biết quý vị có thể cần dạng trợ giúp nào.

Thành phố hoặc thị trấn của quý vị có thể lập danh sách những người khuyết tật để có thể nhanh chóng tìm thấy trong trường hợp khẩn cấp. Gọi giám đốc quản lý khẩn cấp tại địa phương hoặc nha cứu hỏa tại thành phố hoặc thị trấn của quý vị để biết cách thức trợ giúp của họ nếu xảy ra trường hợp khẩn cấp.

Tạo “Thẻ Thông Tin Sức Khỏe Trong Trường Hợp Khẩn Cấp” cho bản thân quý vị và ghi ra các thông tin sau đây:

- Tên, địa chỉ và số điện thoại của quý vị.
- Tình trạng khuyết tật của quý vị.
- Tên, địa chỉ và số điện thoại của bác sĩ, bạn bè hoặc người nhà giúp quý vị và tình trạng khuyết tật của quý vị.
- Thông tin mà những người khác cần biết về quý vị nếu họ thấy quý vị bất tỉnh hoặc không thể nói chuyện với họ, hoặc nếu họ cần di chuyển quý vị ra khỏi nhà nhanh chóng.
- Các nhu cầu về y tế:
 - thuốc men hoặc phương tiện máy móc đặc biệt mà quý vị cần
 - các bệnh dị ứng hoặc các phản ứng với thuốc men
 - các trở ngại mà quý vị gặp khi nói chuyện với người khác
 - dạng điều trị mà quý vị cần
 - quý vị muốn ai điều trị cho quý vị
 - (các) ngôn ngữ mà quý vị có thể nói

Lập nhiều bản sao của thẻ này và cất trong bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp, trong xe, trong túi đựng trên xe lăn, tại sở làm, và trong ví của quý vị (phía sau thẻ căn cước hoặc bằng lái xe).

Để xem tám thẻ để điền, xin tới trang web: www.ct.gov/dph/prepare.

CÁCH GIÚP TRẺ EM THẤY AN TÂM HƠN TRONG VÀ SAU TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

- Khuyến khích con quý vị tâm sự về bất kỳ điều gì khiến các em sợ hãi. Hãy để các em đặt câu hỏi và cho quý vị biết cảm xúc của các em. Gia đình nên nói chuyện với nhau về trường hợp khẩn cấp.
- Cho các em thật nhiều yêu thương. Cho các em biết là các em được an toàn. Ôm ấp các em thật nhiều.
- Cập nhật tình hình cho các em bằng những từ ngữ đơn giản mà các em có thể hiểu được.
- Bảo đảm các em biết rằng trường hợp khẩn cấp đó không phải là do lỗi của các em.
- Cho các em biết 'có thể trở lại trường học và làm những việc bình thường khác như chơi với bạn bè. Cho trẻ em biết là các em cũng có thể nói chuyện với giáo viên về trường hợp khẩn cấp.

QUÝ VỊ CẦN GHI LẠI NHỮNG GÌ

NƠI CẦN TỐI TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Ghi lại nơi gia đình quý vị dành nhiều thời gian nhất: sở làm, trường học, nhà trẻ, nhà của bạn bè và các thành viên gia đình. Nơi làm việc, trường học và các trung tâm giữ trẻ có các chương trình ứng phó khẩn cấp. Tìm hiểu các chương trình đó và ghi lại. Tìm hiểu để biết thị trấn của quý vị sẽ làm gì trong trường hợp khẩn cấp bằng cách gọi tòa thị chánh. Ghi chép lại kế hoạch đó. Truyền hình và các đài radio địa phương có thể cung cấp cho quý vị thông tin quan trọng trong trường hợp khẩn cấp. Ghi lại ít nhất ba đài truyền hình và trạm phát thanh tại địa phương.

TÊN VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG

Điền thông tin này và làm một bản sao cho tất cả mọi người trong gia đình quý vị.

Người Liên Lạc của Gia Đình Quý Vị tại Tiểu Bang của Quý Vị

Tên:
Thành Phố: Tiểu Bang:
SỐ ĐIỆN THOẠI (ngày):
SỐ ĐIỆN THOẠI (buổi tối):
SỐ ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG:

Người Liên Lạc của Gia Đình Quý Vị ở Tiểu Bang Khác

Tên:
Thành Phố: Tiểu Bang:
SỐ ĐIỆN THOẠI (ngày):
SỐ ĐIỆN THOẠI (buổi tối):
SỐ ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG:

Người Bà Con Thân Thích Nhất

Tên:
Thành Phố: Tiểu Bang:
SỐ ĐIỆN THOẠI (ngày):
SỐ ĐIỆN THOẠI (buổi tối):
SỐ ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG:

Số Điện Thoại Sở Làm của Gia Đình

Mẹ:
Cha:
Người khác:

Số Điện Thoại của Công Ty Điện Nước

Công Ty Điện:
Công Ty Khí Đốt:
Công Ty Nước:
Công Ty Điện Thoại:
Công Ty Truyền Hình Cáp:

Trường

Địa Chỉ:
Số điện thoại:

Trường hoặc Nơi Làm Việc Khác

Địa Chỉ:
Số điện thoại:

Trường hoặc Nơi Làm Việc Khác

Địa Chỉ:
Số điện thoại:

Thông Tin Quan Trọng Khác và Các Số Điện Thoại

Bác Sĩ:
.....
.....
Dược Sĩ:
Bảo Hiểm Y Tế:
Các Số SS:
Cơ Quan/Sở Y Tế Địa Phương:
Bác Sĩ Thú Y:
Bảo Hiểm Nhà/Người Thuê Nhà
Tên:
Số điện thoại:
Hợp Đồng Bảo Hiểm Số:



**American
Red Cross**

Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ giúp đỡ mọi người chuẩn bị sẵn sàng đối phó với các trường hợp khẩn cấp và cung cấp dịch vụ khắc phục thảm họa cho cư dân Connecticut. Các dịch vụ này phần lớn được thực hiện bởi các tình nguyện viên và là dịch vụ miễn phí. Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ cũng là nguồn chính cung cấp máu cho 31 bệnh viện của Connecticut.

CẦN PHẢI LÀM GÌ TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

TÔI CẦN PHẢI LÀM GÌ?

- Ở một nơi an toàn và bật đài radio hoặc TV địa phương để được hướng dẫn cách bảo vệ an toàn.
- Làm theo các hướng dẫn của viên chức phụ trách tình trạng khẩn cấp của địa phương và tiểu bang.
- Kiểm tra xem có ai xung quanh quý vị bị thương tích hay không và tìm nơi giúp đỡ cho những người bị thương tích nghiêm trọng.
- CHỈ gọi số 9-1-1 nếu có tình huống đe dọa tới tính mạng. Điều rất quan trọng là cần phải dành các đường dây này cho những người có trường hợp khẩn cấp.
- Bảo đảm thú nuôi được an toàn.
- Gọi nơi liên lạc của gia đình quý vị - không sử dụng lại máy điện thoại trừ khi đó là trường hợp khẩn cấp đe dọa tới tính mạng. Nếu gọi tới vì những việc không khẩn cấp, hãy cố gắng gửi tin nhắn từ máy điện thoại di động của quý vị. Trong nhiều trường hợp, tin nhắn sẽ tới nơi trong khi gọi điện thoại chưa chắc đã được.
- Kiểm tra tình hình hàng xóm láng giềng, đặc biệt là những người bị khuyết tật hoặc cao niên.

TÔI KHÔNG NÊN LÀM GÌ?

- **ĐỪNG** nên tới bệnh viện trừ khi đó là trường hợp cấp cứu y tế.

TÔI CẦN PHẢI LÀM GÌ KHI ĐƯỢC YÊU CẦU TRÚ ẨN TẠI CHỖ? “SHELTER IN PLACE”

Trong một số trường hợp khẩn cấp, quý vị có thể được yêu cầu trú ẩn tại chỗ. Điều này có nghĩa là quý vị cần ở lại bên trong nơi quý vị đang có mặt và đừng đi ra ngoài.

Quý vị nên:

- Giữ bình tĩnh.
- Đưa trẻ em và thú nuôi vào trong ngay lập tức.
- Đóng và khóa tất cả các cửa sổ và cửa ra bên ngoài.
- Đi lấy bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp.
- Tới căn phòng ở giữa nhà hoặc tới một phòng không có cửa sổ, nếu có.
- Bật đài radio và chuyển sang kênh tin tức địa phương để biết thông tin.
- Ở tại chỗ cho tới khi quý vị được cho biết là đã an toàn.

Nếu có trường hợp khẩn cấp liên quan tới hóa chất, hạt nhân hoặc phóng xạ, quý vị cũng nên:

- Tắt tất cả các quạt thông gió hút không khí bên ngoài vào, ví dụ như quạt và máy điều hòa nhiệt độ.
- Nếu quý vị có lò sưởi, hãy đóng tấm chắn lò sưởi
- Quý vị cũng nên bít kín căn phòng (xem mục "Bít kín phòng" - trang 7).

TÔI CẦN PHẢI LÀM GÌ KHI ĐƯỢC YÊU CẦU SƠ TÁN?

Nếu quý vị được yêu cầu sơ tán, hãy rời đi ngay và mang theo bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp. Cũng đừng quên mang theo các đồ tiếp liệu y tế hoặc thuốc men mà quý vị có thể cần trong vài ngày tới. Tùy vào tình hình, quý vị sẽ được hướng dẫn cách sơ tán an toàn nhất và nơi cần tới. Quý vị cũng có thể lấy thông tin từ các trạm phát thanh và truyền hình địa phương.

THEO DÕI VÀ LẮNG NGHE:

Trong trường hợp khẩn cấp, các viên chức địa phương có thể không cung cấp được thông tin cho quý vị và hướng dẫn quý vị ngay lập tức. Quý vị nên liên tục theo dõi các đài phát thanh và truyền hình địa phương, và Internet để biết thông tin và tin tức chính thức ngay khi có.

CÒN THÚ NUÔI THÌ SAO?

Trước khi trường hợp khẩn cấp xảy ra, quý vị nên dự trù trước những việc mà quý vị sẽ làm với thú nuôi để bảo đảm chúng được quan tâm chăm sóc nếu quý vị phải sơ tán ra khỏi nhà. Quý vị nên gọi bạn bè, gia đình, bác sĩ thú y hoặc nhà trợ dành cho thú nuôi bên ngoài khu phố của quý vị để xem họ có thể chăm sóc thú nuôi của quý vị hay không.

Xin nhớ rằng, các loại thú nuôi đều không được phép vào các nhà tạm trú của Hội Hồng Thập Tự. Chỉ có thú phục vụ giúp người khuyết tật mới được phép vào. Để biết thêm thông tin về việc chăm sóc thú nuôi trước, trong và sau khi xảy ra một trường hợp khẩn cấp, xin tới trang web www.ready.gov/animals.

HỆ THỐNG CẢNH BÁO KHẨN CẤP

Tại Connecticut, chúng ta sử dụng Hệ Thống Cảnh Báo Khẩn Cấp (EAS) trong trường hợp khẩn cấp. Khi EAS được phát động, tất cả các chương trình phát thanh và truyền hình đều ngừng lại và một thông báo khẩn cấp hiện lên. Điều quan trọng là quý vị cần phải lắng nghe các hướng dẫn này và liên tục theo dõi để biết thêm thông tin. Để biết danh sách các đài radio địa phương của Connecticut, vui lòng tới www.ctba.org/stations.cfm.

NHỮNG LỜI KHUYÊN VỀ THÔNG TIN LIÊN LẠC TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP:

Trong trường hợp khẩn cấp, nhiều người có thể sẽ thử dùng máy điện thoại di động và cố định cùng một lúc. Khi nhiều người muốn gọi điện thoại cùng một lúc, cuộc gọi của quý vị khó có thể kết nối được. Sau đây là những cách giúp duy trì hoạt động của các mạng điện thoại trong trường hợp khẩn cấp:

- Hạn chế các cuộc gọi không khẩn cấp
- Nói ngắn gọn trong tất cả các cuộc gọi tới Nếu gọi tới vì những việc không khẩn cấp, hãy cố gắng gửi tin nhắn từ máy điện thoại di động của quý vị. Trong nhiều trường hợp, tin nhắn sẽ tới nơi trong khi gọi điện thoại chưa chắc đã được.

THIÊN TAI

Thiên tai có thể xảy ra ở bất kỳ khu vực nào tại tiểu bang Connecticut. Một số dạng thiên tai là mưa giông lớn, lũ cuốn, bão tuyết, bão và lốc xoáy. Nếu sắp có một cơn bão lớn, hãy bảo đảm là quý vị có đèn pin, đài radio chạy pin, pin dự phòng và máy điện thoại di động vì quý vị có thể bị cúp điện và dịch vụ điện thoại trong vài ngày hoặc thậm chí trong nhiều tuần lễ.

CẦN PHẢI LÀM GÌ TRƯỚC KHI XẢY RA THIÊN TAI:

- Quý vị nên có sẵn bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp.
- Tìm hiểu ý nghĩa khác nhau của các thuật ngữ về thời tiết.
 - Cảnh báo bão lớn có nghĩa là thời tiết nguy hiểm có thể xảy ra.
 - Cảnh báo thời tiết cực xấu có nghĩa là sắp có bão—che chắn hoặc tìm nơi trú ẩn ngay.
- Sơ tán nếu các viên chức phụ trách khẩn cấp yêu cầu như vậy. Dự tính trước nơi quý vị có thể lưu lại trong vài ngày nếu quý vị phải rời đi.

TRONG KHI XẢY RA THIÊN TAI:

- Di chuyển đến một phòng gần giữa nhà quý vị. Nếu có một cơn bão như mưa bão hoặc lốc xoáy, hãy tới nơi thấp nhất của căn nhà, chẳng hạn như tầng hầm nếu nhà quý vị có tầng hầm. Nếu có lũ lụt nghiêm trọng, hãy chuyển lên tầng cao nhất của ngôi nhà.
- Mang theo bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp.
- Liên tục theo dõi các trạm radio và TV và Internet để biết hướng dẫn chính thức, trong đó bao gồm các địa điểm nhà tạm trú, báo cáo thời tiết v.v...

SAU KHI XẢY RA THIÊN TAI:

- Khám xem là các thành viên gia đình quý vị không bị tổn thương.
- **ĐỪNG CHẠM VÀO** hoặc tới gần các đường dây điện bị đổ xuống. Cho công ty cấp điện tại địa phương của quý vị biết nơi quý vị thấy đường dây điện rơi xuống.
- Nếu bị cúp điện, quý vị nên thận trọng lưu ý tới an toàn thực phẩm và tình trạng nhiễm độc khí carbon monoxide. Xem mục "Cúp Điện" trong trang 9 để biết thêm thông tin.
- Nếu có lũ lụt, hãy tránh xa nước lũ. Nước lũ có thể chứa các loại siêu vi, vi khuẩn và vi trùng có thể gây bệnh nặng cho quý vị. Nên coi tất cả thực phẩm, nước và thuốc men đã tiếp xúc với nước lũ là đã nhiễm khuẩn và nên vứt bỏ.

Trong trường hợp có lũ lụt hoặc bão nghiêm trọng, nhà quý vị có thể bị nước cống trào ngược vào. Nước cống có chứa vi khuẩn, siêu vi, và các loại vi trùng khác có thể gây bệnh. Tình trạng nước cống trào ngược có thể khiến ngôi nhà của quý vị không còn an toàn để cư ngụ nữa.

Nếu quý vị gặp tình trạng nước cống trào ngược trong nhà:

- Tắt nguồn điện nếu có nước tù đọng hoặc có nguy cơ các đường dây điện chạm vào nước hoặc bất kỳ thứ gì ướt.
- Đừng xối nước bồn vệ sinh.
- Tránh để trẻ em và thú nuôi tiếp xúc với nước cống đổ.

- Mang bao tay bằng cao su khi chạm vào bất kỳ thứ gì có dính nước cống. Rửa tay ngay sau đó. Không bao giờ chạm vào nước cống chưa xử lý bằng tay trần.
- Gọi sở y tế địa phương hoặc thị trấn của quý vị để báo cáo tình trạng nước cống trào ngược.

TẠO MỘT BỘ ĐỒ DÙNG CHO XE HƠI TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VÀO MÙA ĐÔNG NẾU QUÝ VỊ ĐI DU LỊCH :

- | | |
|--|--|
| ◦ chăn mền/túi ngủ | ◦ túi cát (hoặc cát trộn phân thú vật) |
| ◦ đèn pin với pin dự phòng | ◦ xăng |
| ◦ bộ đồ sơ cứu | ◦ bàn chải và dụng cụ lau kính xe hơi |
| ◦ dao | ◦ bộ dụng cụ |
| ◦ thực phẩm có nhiều calo, và không dễ hư hỏng (thanh kẹo protein, thanh kẹo granola hoặc thanh kẹo vị trái cây) | ◦ dây kéo và dây cáp đệm |
| ◦ quần áo dự phòng để giữ khô | ◦ chai nước |
| | ◦ la bàn và bản đồ đường |

CÁC DẠNG THIÊN TAI

BÃO TUYẾT:

Dự báo thời tiết thường cho quý vị biết trước có bão tuyết hay không. Nếu sắp có bão tuyết, tránh lái xe và bảo đảm là quý vị có đủ thực phẩm và đồ dùng cho vài ngày khi bị cúp điện hoặc không có dịch vụ điện thoại. Nếu có tuyết, bảo đảm là các ổ cắm cho lò sưởi và các loại máy móc gia dụng khác không có tuyết để tránh các vấn đề về thông gió và tích tụ khí carbon monoxide. Đồng thời, hãy bảo đảm ống xả của xe quý vị không có tuyết hoặc băng đá trước khi khởi động xe.

LŨ CUỐN:

Hãy di chuyển thật nhanh tới nơi cao hơn. Nước lũ chảy ào vào quý vị có thể quét ngã quý vị! Nếu quý vị đang ở trong xe và nước sắp tới xung quanh, hãy ra khỏi xe và di chuyển ngay tới nơi cao hơn. Chỉ cần dòng nước sâu hai feet cũng có thể cuốn phăng xe hơi.

GIÔNG BÃO:

Giông bão là một cơn bão lớn có sấm sét và gió mạnh. Giông bão lớn có thể có sức gió 75 dặm một giờ hoặc cao hơn. Mùa bão ở Connecticut là từ ngày 1 tháng Sáu tới 30 tháng Mười Một. Nếu có cảnh báo về bão, hãy vào nơi trú ẩn ngay hoặc sơ tán nếu quý vị được yêu cầu làm như vậy. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về những việc cần làm trước và sau khi có bão trên mạng trực tuyến tại www.ct.gov/hurricane.

LỐC XOÁY:

Nếu có cảnh báo về lốc xoáy, hãy tìm nơi trú ẩn ngay. Nếu quý vị đang ở trong xe, hãy dừng lại. Đừng tìm cách chạy trốn cơn lốc xoáy. Hãy ra ngoài và nằm bẹp xuống, mặt úp xuống đất, ở nơi trũng thấp. Che đầu và chờ cho lốc xoáy đi qua. Nếu quý vị ở nhà, hãy xuống tầng ngầm, nơi trú bão hoặc một căn phòng ở gần giữa nhà. Nếu quý vị đang ở trong một tòa nhà cao tầng, hãy tới khu vực giữa tòa nhà, ví dụ như trong cầu thang hoặc hành lang.

CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP LIÊN QUAN TỚI SINH HỌC

Vi khuẩn, vi rút, và chất độc gây ra các trường hợp khẩn cấp về sinh học. Chúng có thể được xịt vào trong không khí, được dùng để gây nhiễm độc thực phẩm, và bỏ vào trong nước uống. Một số loại cũng có thể lây lan qua tiếp xúc giữa người với người. Một trường hợp khẩn cấp về sinh học có thể vô ý xảy ra hoặc xảy ra khi vi trùng được sử dụng với chủ đích gây bệnh cho mọi người. Cách bảo vệ tùy thuộc vào loại vi trùng. Một số loại vi trùng, ví dụ như vi khuẩn than, không thể lây lan từ người này sang người khác. Các loại vi trùng khác, ví dụ như đậu mùa, có thể lây lan từ những người mắc bệnh. Nếu trường hợp đó xảy ra, những người đã mắc bệnh có thể cần phải được cách ly. Những người tiếp xúc với vi trùng có thể cần phải được kiểm dịch.

“KIỂM DỊCH” VÀ “CÁCH LY” CÓ NGHĨA LÀ GÌ?

Để giúp ngăn chặn bệnh tật lây lan, quý vị có thể bị đưa vào tình trạng kiểm dịch hoặc cách ly. "Kiểm dịch" có nghĩa là quý vị không bị bệnh, nhưng được giữ tránh tiếp xúc với những người khác vì quý vị có thể đã tiếp xúc với một căn bệnh truyền nhiễm hoặc lây nhiễm. "Cách ly" là khi quý vị không được phép tiếp xúc với những người khác vì quý vị bị bệnh. Các trường hợp này thường xảy ra trong thời gian có tình trạng khẩn cấp về sinh học. Quý vị cũng có thể tự làm những việc này, ngay cả khi quý vị không được yêu cầu, để tránh làm lây bệnh.

TRƯỚC KHI XẢY RA TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ SINH HỌC:

- Quý vị cần có sẵn bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp.

TRONG KHI XẢY RA TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ SINH HỌC:

- Theo dõi các đài phát thanh và truyền hình địa phương và Internet để biết hướng dẫn chính thức. Họ sẽ cho quý vị biết cách tìm hiểu xem quý vị hoặc một thành viên gia đình quý vị có mắc bệnh hay không, nơi cần tới để được chăm sóc chữa trị và họ có cấp thuốc để giúp đỡ quý vị hay không.
- Luôn làm theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ và các viên chức quản lý.
- Có thể có nhiều người đứng sấp hàng chờ để nhận thuốc, thuốc chủng ngừa hoặc dịch vụ chăm sóc y tế, vì vậy quý vị cần phải kiên nhẫn.
- Nếu căn bệnh đó có thể lây lan từ người này sang người khác, những người đã tiếp xúc có thể cần phải được kiểm dịch.
- TẤT CẢ MỌI NGƯỜI** nên giữ vệ sinh thật tốt để tránh lây lan vi trùng.

SAU KHI XẢY RA TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ SINH HỌC:

- Theo dõi các đài phát thanh và truyền hình địa phương và Internet để biết tin tức, thông tin và hướng dẫn chính thức.

Connecticut được chia thành các khu vực sức khỏe công cộng để dễ dàng phân phát thuốc men trong thời gian xảy ra khẩn cấp hơn. Nếu xảy ra một trường hợp khẩn cấp, các viên chức điều hành tiểu bang và địa phương sẽ cho quý vị biết thời điểm và nơi cần tới để được giúp đỡ qua đài TV và radio của quý vị. Để biết sở y tế địa phương nào chịu trách nhiệm cung cấp thuốc men hoặc chủng ngừa cho quý vị và gia đình quý vị trong trường hợp khẩn cấp về sinh học, vui lòng tới www.ct.gov/dph/mda.

CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP LIÊN QUAN TỚI HÓA CHẤT

Trường hợp khẩn cấp liên quan tới hóa chất có thể xảy ra khi khí đốt, chất lỏng hoặc các loại vật liệu chất rắn gây nhiễm độc đã bị phát tán. Dạng trường hợp khẩn cấp này có thể xảy ra do vô ý hoặc chủ ý bởi tấn công khủng bố.

Một số loại hóa chất rất nguy hiểm và gây bệnh ngay cho quý vị. Các loại hóa chất khác ít nguy hiểm hơn và có thể không làm hại quý vị. Các loại hóa chất dạng chất lỏng hoặc khí đốt thường nguy hiểm hơn các loại hóa chất đặc.

Việc bảo vệ bản thân quý vị và gia đình quý vị trước, trong và sau khi xảy ra một trường hợp khẩn cấp về hóa chất có thể giúp giữ an toàn và giúp quý vị không mắc bệnh.

Hãy làm theo các bước đơn giản sau đây:

TRƯỚC KHI XẢY RA TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ HÓA CHẤT:

- Quý vị nên có sẵn bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp.
- Tìm một căn phòng ở giữa nhà để trú ẩn. Những căn phòng không có cửa sổ trên tầng cao nhất là nơi thích hợp nhất.

TRONG KHI XẢY RA TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ HÓA CHẤT:

- Đóng tất cả các cửa ra vào và cửa sổ.
- Nếu quý vị có lò sưởi, hãy đóng cửa lưới lại.
- Tắt máy điều hòa nhiệt độ và lò sưởi khí nén đưa không khí trong lành từ bên ngoài vào.
- Nếu được yêu cầu trú ẩn tại chỗ, quý vị nên:
 - Di chuyển tới một căn phòng bên trong và mang theo bạn bộ đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp khẩn cấp.
 - Theo dõi các đài phát thanh và truyền hình địa phương và Internet để biết tin tức, thông tin và hướng dẫn chính thức.
- Quý vị cũng nên bịt kín căn phòng (xem mục "Bịt Kín Căn Phòng" – trang 7).

SAU KHI XẢY RA TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ HÓA CHẤT:

- Tắm rửa ngay bằng xà bông và nước nếu quý vị đã ở gần hóa chất.
- Thay quần áo.
- Tìm nơi giúp đỡ y tế nếu quý vị đau bệnh.

Nếu một trường hợp khẩn cấp về sinh học hoặc hóa chất xảy ra, các viên chức có thể không cho quý vị biết ngay được những việc cần làm. Họ có thể phải mất thời gian mới xác định được chính xác căn bệnh đó là gì, cách thức điều trị và ai gặp nguy hiểm. Quý vị nên theo dõi các đài phát thanh và truyền hình địa phương và Internet để biết tin tức chính xác sau khi trường hợp khẩn cấp đó xảy ra để biết:

- Mức độ nguy hiểm.
- Những căn bệnh mà quý vị có thể mắc phải.
- Nơi lấy thuốc men nếu quý vị bắt buộc phải làm như vậy.
- Nơi cần tới để được giúp đỡ y tế hoặc tạm trú.

CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ PHÓNG XẠ VÀ HẠT NHÂN

Trường hợp khẩn cấp về phóng xạ và hạt nhân có thể là một sự cố tại trạm điện hạt nhân, việc sử dụng vũ khí hạt nhân cỡ nhỏ hoặc có người ném “bom bẩn.” Khi nổ, trái bom bẩn làm phát tán chất liệu phóng xạ nguy hiểm trên một khu vực nhất định. Tác động của tia phóng xạ đối với sức khỏe có thể nhẹ, chẳng hạn như đỏ da, hoặc rất nghiêm trọng như ung thư hoặc thậm chí tử vong.

TRƯỚC KHI TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ PHÓNG XẠ HOẶC HẠT NHÂN XẢY RA:

- Quý vị nên có sẵn bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp.
- Phải biết nơi và cách thức có được thông tin từ thành phố hoặc thị trấn của quý vị.
- Nếu quý vị sinh sống ở gần Trạm Millstone (trạm điện hạt nhân). Quý vị sẽ nhận được cẩm nang hướng dẫn mang tên “Lập Kế Hoạch Ứng Phó với Trường Hợp Khẩn Cấp cho Trạm Millstone” qua thư bưu điện hàng năm. Đừng quên cất cuốn cẩm nang này trong bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp của quý vị.
- Nếu quý vị cư ngụ trong vòng 10 dặm cách trạm điện hạt nhân, quý vị cần biết các lộ trình sơ tán cho khu phố của quý vị.

TRONG KHI TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ PHÓNG XẠ HOẶC HẠT NHÂN XẢY RA:

- Trong và sau khi chất phóng xạ bị phát tán, các viên chức có thẩm quyền của địa phương, tiểu bang và liên bang sẽ theo dõi các mức phóng xạ và tell you what you should do to protect yourself.
- Cách tốt nhất sẽ tùy thuộc vào trường hợp khẩn cấp đó. Theo dõi các đài phát thanh và truyền hình địa phương và Internet để biết tin tức, thông tin và hướng dẫn chính thức khi có bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào.
- Nếu có nhiều vật liệu phóng xạ bị phát tán trong trường hợp khẩn cấp liên quan tới phóng xạ, quý vị có thể được yêu cầu “trú ẩn tại chỗ” có nghĩa là ở nguyên tại chỗ; hoặc quý vị có thể được yêu cầu chuyển tới địa điểm khác. Nếu quý vị được yêu cầu trú ẩn tại chỗ, quý vị nên làm như sau:
 - Đóng và khóa tất cả các cửa sổ và cửa ra vào.
 - Tắt quạt, máy điều hòa nhiệt độ và lò sưởi đưa không khí mới từ bên ngoài vào nhà. Chỉ sử dụng các hệ thống tái tuần hoàn không khí hiện ở trong tòa nhà.
 - Đóng tấm chắn lò sưởi.
 - Nếu quý vị có thể, hãy mang thú nuôi vào trong nhà.
 - Chuyển tới một căn phòng bên trong hoặc tầng hầm.
 - Quý vị cũng nên bít kín căn phòng (xem mục “Bít kín phòng” ở bên tay phải).
 - Bật đài radio để theo dõi mạng lưới tin tức ứng phó với trường hợp khẩn cấp hoặc thời sự địa phương để biết những việc khác mà quý vị cần phải làm.
 - Không rời khỏi nơi trú ẩn cho tới khi các viên chức địa phương thông báo là có thể rời đi một cách an toàn.
- Nếu quý vị được yêu cầu sơ tán, hãy làm theo hướng dẫn của các viên chức tại địa phương. Rời khỏi khu vực đó càng nhanh càng tốt và càng trật tự càng tốt. Đồng thời:
 - Tắt quạt, hệ thống điều hòa không khí và lò sưởi ấm trong xe của quý vị.
 - Những thứ này hút không khí từ bên ngoài vào trong xe. Đóng các lỗ thông hơi và đóng kín cửa sổ.

- Mang theo bộ đồ sơ cứu trong trường hợp khẩn cấp của quý vị, các loại thuốc men mà quý vị cần, quần áo dự phòng, tiền mặt và thẻ tín dụng.
- Chỉ mang theo thú nuôi nếu quý vị đi xe của mình và đi tới một nơi quý vị biết là sẽ tiếp nhận thú vật. Xe cấp cứu và nhà tạm trú thường chỉ tiếp nhận thú phục vụ và có thể không tiếp nhận thú nuôi.

SAU KHI XẢY RA MỘT TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ PHÓNG XẠ HOẶC HẠT NHÂN:

Theo dõi các đài phát thanh và truyền hình địa phương và Internet để biết tin tức, thông tin và hướng dẫn chính thức.

BÍT KÍN PHÒNG

Trong thời gian xảy ra trường hợp khẩn cấp liên quan tới hóa chất, hạt nhân hoặc phóng xạ, không khí bên ngoài có thể nguy hiểm. Trong thời gian ngắn, “bít kín phòng” có thể giúp bảo vệ quý vị và gia đình quý vị tránh được không khí độc hại bên ngoài. Nếu quý vị nhìn thấy nhiều bụi vẩn trong không khí, hoặc nếu các viên chức địa phương nói rằng không khí rất nguy hiểm, quý vị nên áp dụng biện pháp này.

Chọn một phòng ở giữa nhà hoặc một căn phòng không có cửa sổ làm nơi trú ẩn. Khi quý vị tới phòng trú ẩn, dùng băng keo dày và các tấm nhựa để bít kín tất cả các cửa ra vào, cửa sổ hoặc lỗ thông hơi để phòng trường hợp có đám mây phóng xạ hoặc hóa chất bay qua (lắng nghe hướng dẫn qua đài radio). Trong vòng hai hoặc ba giờ đồng hồ, quý vị nên gỡ tấm nhựa và băng keo dán và để không khí thoát ra khỏi căn phòng. **Quý vị có thể bị ngạt nếu tiếp tục bít kín phòng trong hơn năm giờ đồng hồ.** Để bít kín phòng:

- Bít kín tất cả các cửa sổ, cửa ra vào và lỗ thông hơi trong một căn phòng với băng keo dày (duct tape) và tấm nhựa dày cỡ 2-4 mi-li-mét. Quý vị nên đo và cắt tấm nhựa trước để tiết kiệm thời gian.
- Cắt tấm nhựa đó rộng hơn các lỗ hở ít nhất sáu in-sơ và đánh dấu từng tấm.
- Dán băng keo lên tấm nhựa đó ở các góc trước, sau đó dán xuống tất cả các cạnh.

Tiểu bang Connecticut có các kế hoạch đặc biệt để phòng trường hợp có tình huống khẩn cấp xảy ra tại các trạm điện hạt nhân ở Millstone Station tại Waterford, Connecticut hoặc Indian Point tại Buchanan, New York. Các kế hoạch này bao gồm các bước mà tiểu bang áp dụng để bảo vệ sức khỏe và an toàn của tất cả các cư dân Connecticut. Nếu một trường hợp khẩn cấp xảy ra tại một trong các cơ sở này, các viên chức phụ trách an toàn cộng đồng sẽ bắt đầu áp dụng kế hoạch ứng phó trong trường hợp khẩn cấp của tiểu bang và thông báo cho cư dân tình hình cũng như những việc cần làm.

CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP LIÊN QUAN TỚI ĐẠI DỊCH CÚM

ĐẠI DỊCH CÚM LÀ GÌ?

Đại dịch cúm xảy ra khi một loại siêu vi cúm mới, gây bệnh cho mọi người trên toàn thế giới. Đại dịch này có thể kéo dài trong nhiều tháng, ảnh hưởng tới nhiều địa điểm khác và có thể rất nguy hiểm. Hàng triệu người trên thế giới có thể mắc bệnh nặng. Nhiều người có thể tử vong. Vào những năm 1900 có ba đại dịch cúm, trong đó bao gồm Dịch Cúm Tây Ban Nha năm 1918 khiến hơn 40 triệu người tử vong trên toàn thế giới (hơn 500,000 ở Hoa Kỳ). Theo Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh (CDC), trong đại dịch cúm H1N1 trong năm 2009 có hơn 60 triệu người mắc bệnh, hơn 274,000 phải nằm viện, và hơn 12,000 người tử vong tại Hoa Kỳ. Không ai biết chắc chắn đại dịch cúm sắp tới có thể xảy ra khi nào hoặc ở đâu, nhưng tất cả mọi người đều nên chuẩn bị sẵn sàng.

ĐẠI DỊCH CÚM LÀ GÌ?

Khi một loại siêu vi cúm ở thú vật biến thể (thay đổi hình dạng) và lây lan sang người.

CHUYỆN GÌ SẼ XẢY RA:

- Nhiều người mắc bệnh
- Bệnh viện và y viện có những hàng người chờ xếp hàng rất dài, thiếu thuốc
- Trường học, cơ sở thương mại, tiệm, ngân hàng và các văn phòng chính phủ đóng cửa
- Nguồn tiếp liệu hạn chế (thực phẩm và nước)
- Các dịch vụ hạn chế (điện, nước, thu rác)

QUÝ VỊ CẦN LÀM GÌ:

- Cố gắng sống càng lành mạnh càng tốt. Ăn đủ chất, ngủ đủ giấc và tập thể dục hàng ngày
- Tránh tiếp xúc với những người mắc bệnh
- Nghỉ học hoặc nghỉ làm ở nhà nếu quý vị cảm thấy đau bệnh
- Lau chùi bề mặt của các đồ vật dùng chung (máy điện thoại, mặt kệ bàn)
- Nắm đấm cửa
- Lắng nghe thông báo đóng cửa trường học và sở làm
- Tránh sờ vào mắt, mũi hoặc miệng của quý vị (đây là các vùng xâm nhập của siêu vi cúm)
- Nên có sẵn bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp

TỚI SỞ LÀM TRONG THỜI GIAN CÓ ĐẠI DỊCH CÚM:

- Ở nhà nếu có thể được hoặc nếu quý vị đau bệnh
- Chuẩn bị trước tình thần làm việc với ít nhân sự hơn
- Biết trước là quý vị có thể sẽ cần phải làm những việc thường không phải là nhiệm vụ của quý vị

Nếu có một đại dịch cúm, theo dõi các đài phát thanh và truyền hình địa phương và Internet để biết tin tức, thông tin và hướng dẫn chính thức.

Để biết thêm thông tin về đại dịch cúm, xin tới website www.ct.gov/ctfluwatch.

CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP LIÊN QUAN TỚI NƯỚC UỐNG

Tình trạng ô nhiễm (các chất hoặc hóa chất nguy hiểm) của nước uống ít khi xảy ra ở Connecticut. Tuy nhiên, tình trạng ô nhiễm có thể là do hệ thống xử lý nước không hoạt động/hư hỏng, các sự cố hoặc tấn công khủng bố. Ví dụ, những thứ như hóa chất hoặc phân người và phân thú vật có thể xâm nhập vào nguồn nước của chúng ta, vì vậy nguồn nước không thể uống được do nguy hiểm.

Nguồn nước uống của quý vị có thể không an toàn trong hoặc sau khi xảy ra một trường hợp khẩn cấp, ví dụ như bão. Quý vị sẽ được hăng cấp nước hoặc các viên chức chính phủ tại địa phương quý vị cho biết khi nào có thể dùng nước uống an toàn và nguồn nước uống của quý vị có an toàn hay không. Nước mất màu, có mùi hôi, hoặc có những mảnh nhỏ nổi lên bề mặt là nước KHÔNG nên sử dụng. Lắng nghe tin tức hoặc thông báo của công ty cấp nước của quý vị để biết nguồn nước của quý vị có an toàn hay không.

Nếu quý vị sở hữu căn nhà trong một khu vực bị ngập lụt nơi có giếng riêng bị ngập lụt, quý vị nên coi như là giếng của quý vị đã bị nhiễm bẩn. Giếng bị ngập lụt cần được khử trùng trước khi sử dụng. Để bảo vệ an toàn, quý vị nên xử lý nguồn nước của quý vị hoặc dùng nước đóng chai cho tới khi quý vị khử trùng giếng. Để biết thêm thông tin về việc khử trùng giếng, quý vị có thể tới website www.ct.gov/dph/floods.

Nếu quý vị được yêu cầu xử lý nguồn nước uống của quý vị, hãy dùng nước đã qua xử lý hoặc nước đóng chai khi nấu nướng, rửa rau và trái cây, đánh răng, hoặc pha sữa cho em bé. Quý vị cũng nên dùng nước đã xử lý hoặc nước đóng chai để rửa tay khi nấu. Người lớn và trẻ em lớn tuổi hơn không cần dùng nước đã được xử lý để tắm, nhưng nên cố gắng tránh nuốt hoặc để nước chưa xử lý vào miệng. *Trẻ sơ sinh, trẻ mới chập chững biết đi, người cao niên và những người có hệ miễn dịch suy yếu nghiêm trọng nên tắm bằng nước đóng chai hoặc nước đã được xử lý.*

CÁCH XỬ LÝ NƯỚC

Quý vị có thể cần phải xử lý nguồn nước uống của quý vị hoặc dùng nước đóng chai trong trường hợp khẩn cấp. Để bảo vệ bản thân và gia đình, quý vị nên áp dụng **MỘT** trong các biện pháp sau đây để bảo đảm nguồn nước an toàn để sử dụng:

- Đun nước uống thật sôi trong một phút. Bảo đảm nước không có các mảnh nổi lên bề mặt trước khi đun sôi; HOẶC
- Dùng nước đóng chai bịt kín; HOẶC,
- Thêm tám giọt thuốc tẩy clo dạng nước vào mỗi gallon nước trong hoặc 16 giọt cho mỗi gallon nước đục. KHÔNG sử dụng thuốc tẩy gia dụng có mùi thơm hoặc các thành phần không phải là sodium hypochlorite vì chất này có thể gây độc. Đừng quên lắc kỹ nước và để yên trong ít nhất 30 phút trước khi sử dụng; HOẶC,
- Thêm viên lọc nước theo chỉ dẫn trên bao gói. (Khi sử dụng các loại hóa chất xử lý nước, đừng quên hòa tan nước hoàn toàn và để nguyên trong ít nhất 30 phút trước khi sử dụng.)

NẾU QUÝ VỊ NHÌN THẤY CÁI GÌ ĐÓ, HÃY LÊN TIẾNG

Nếu quý vị nhận thấy những người đáng ngờ hoặc các hoạt động đáng ngờ ở các nguồn cung cấp nước uống công cộng hoặc cơ sở cấp nước, quý vị cần báo cáo cho giới chức có thẩm quyền tại địa phương.

CÚP ĐIỆN

Đừng quên báo cáo tất cả các trường hợp cúp điện cho hãng dịch vụ điện của quý vị. Tiểu bang Connecticut có các công ty dịch vụ điện chính là:

- Connecticut Light & Power: 1-800-286-2000
- United Illuminating: 1-800-7-CALL-UI

AN TOÀN THỰC PHẨM:

Thực phẩm trong tủ lạnh và tủ đông đá có thể không an toàn để ăn nếu:

- Bị cúp điện trong bốn giờ đồng hồ hoặc hơn.
- Nhiệt độ bên trong tủ lạnh ít nhất là 45°F/7°C trong hơn hai giờ đồng hồ.



Luôn đóng kín cửa tủ lạnh và tủ đông đá để giúp giữ thực phẩm an toàn lâu hơn.

- Luôn đóng kín cửa tủ lạnh/tủ đông đá trong thời gian cúp điện để giữ lạnh.
- Đồ ăn được giữ lạnh sẽ an toàn trong không quá bốn giờ đồng hồ.
- Tủ đông đá đựng đầy thức ăn đông lạnh sẽ an toàn trong không quá 48 giờ đồng hồ (24 giờ nếu tủ đầy một nửa).

Lau chùi sạch tủ lạnh và tủ đông đá sau khi cúp điện:

- Khi có điện trở lại, hãy dọn sạch đồ trong tủ lạnh hoặc tủ đông đá ra TRƯỚC KHI bỏ thực phẩm mới vào.
- Rửa sạch bên trong tủ lạnh và tủ đông đá bằng xà bông và nước ấm. Kế tiếp, lau bên trong bằng dung dịch nồng độ nhẹ (1/2 muỗng canh thuốc tẩy pha với 1 gallon nước). Mở cửa tủ lạnh và tủ đông đá để hong khô.
- Sau khi đã khô, đóng cửa tủ lại và để bên trong lạnh trước khi đưa thực phẩm vào.

Để biết danh sách các loại thực phẩm nên vứt bỏ sau khi bị cúp điện trong thời gian dài, vui lòng tới website www.ct.gov/dph/poweroutage/food.

SỮA MẸ:

- Đối với sữa mẹ cất trữ trong tủ đông đá, nếu quý vị nhìn thấy những hạt tinh thể đá, thì có thể làm đông đá lại một cách an toàn.
- Nếu sữa mẹ đã được rã đông (không có các hạt tinh thể đá), nên dùng trong vòng 48 giờ đồng hồ nếu em bé khỏe mạnh và trong vòng 24 giờ nếu là trẻ sinh thiếu tháng hoặc trẻ đang đau bệnh.

CARBON MONOXIDE (CO):

Khi bị cúp điện trong trường hợp khẩn cấp, chẳng hạn như mưa bão hoặc bão mùa đông, một số người có thể sử dụng máy phát điện di động để lấy nguồn điện hoặc bếp nướng ngoài trời để nấu nướng và sưởi ấm. Việc sử dụng máy phát điện và đồ dùng nấu nướng ngoài trời không đúng mục đích có thể làm khí CO tích tụ trong nhà, nhà đậu xe, hoặc xe cắm trại và gây nhiễm độc cho người và thú vật bên trong.

Nhiễm độc carbon monoxide có thể gây chết người. Để tránh tình trạng nhiễm độc khí CO:

- ĐỪNG NÊN** sử dụng máy phát điện di động trong nhà, nhà đậu xe, sân đậu xe bên ngoài có mái che, tầng hầm hoặc không gian khép kín khác, chẳng hạn như sân có che chắn. Chỉ sử dụng máy phát điện di động ở bên ngoài nhà và cách quý vị và nhà hàng xóm ít nhất 20 feet. Tránh để máy phát điện gần cửa ra vào, cửa sổ hoặc lỗ thông hơi hút khí vào.
- ĐỪNG NÊN** sử dụng bếp nướng bằng than củi, bếp nướng bằng khí đốt hoặc bếp cắm trại bên trong nhà.
- ĐỪNG NÊN** sử dụng lò sưởi bằng khí propane hoặc kerosene bên trong nhà.
- ĐỪNG NÊN** sử dụng lò nướng bằng khí đốt hoặc bếp nấu trên lò để sưởi ấm.
- Kiểm tra để bảo đảm là quý vị có máy dò báo động khí CO trên mỗi tầng lầu của căn nhà và bên ngoài những nơi ngủ. Thay pin sáu tháng một lần và thay mới máy dò báo động khí CO 5 năm một lần.

QUAN TRỌNG: Mở cửa sổ và cửa ra vào, và dùng quạt KHÔNG đủ để ngăn chặn tình trạng tích tụ khí CO gây chết người trong nhà quý vị. Các dấu hiệu nhiễm độc khí CO cũng giống như bệnh cúm: đau đầu, mệt mỏi, chóng mặt, buồn nôn, ói mửa, hoặc bất tỉnh. Các dấu hiệu này có thể là dấu hiệu cảnh báo duy nhất vì quý vị không thể nhìn thấy hay ngửi thấy khí CO. Nếu quý vị hoặc người nhà của quý vị có các dấu hiệu nhiễm độc khí CO, hãy ra ngoài và gọi 9-1-1 từ máy điện thoại di động hoặc từ nhà hàng xóm.

Để biết thêm thông tin về khí carbon monoxide, vui lòng tới website www.ct.gov/dph/co



CHỈ NÊN sử dụng máy phát điện di động hoặc bếp nướng dùng ngoài trời ở bên ngoài.

CÁC SỐ ĐIỆN THOẠI VÀ TRANG WEB QUAN TRỌNG

TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP, HÃY GỌI SỐ 9-1-1

Sở Y Tế Tiểu Bang Connecticut..... 1-860-685-8190

www.ct.gov/demhs

www.twitter.com/ctdemhs

www.facebook.com/ctemhs

Sở Y Tế Tiểu Bang Connecticut..... 1-860-509-8000

www.ct.gov/dph/prepare

www.twitter.com/ctdph

www.facebook.com/dphct

Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc Connecticut..... 1-800-222-1222

Đường Dây Thông Tin của United Way..... 2-1-1

Hội Hồng Thập Tự..... 1-877-CT-REDCROSS (1-877-733-2767)

www.redcross.org

Các Đường Dây Tư Vấn

Báo cáo các hoạt động khủng bố đáng ngờ..... 1-866-HLS-TIPS (1-866-457-8477)

Các đài phát thanh và truyền hình của Connecticut là nguồn thông tin tức thời trong trường hợp khẩn cấp. Để biết danh sách các đài radio địa phương của Connecticut, tới website www.ctba.org/stations.cfm.

TÔI CÓ THỂ GIÚP ĐỠ NHƯ THẾ NÀO?

- Gọi Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ tại số 1-877-RED-CROSS (1-877-733-2767) lấy giờ hẹn để hiến máu.
- Liên lạc với các cơ quan/tổ chức khắc phục thảm họa trong khu vực của quý vị để biết họ cần gì, ví dụ như quần áo hoặc thực phẩm
- Ghi danh một lớp hồi sức tim phổi (CPR) hoặc Băng Bó Cấn Bản (Basic First-Aid).
- Nên tham gia Nhóm Ứng Phó Trong Trường Hợp Khẩn Cấp của Cộng Đồng (CERT). Liên lạc với thành phố hoặc thị trấn tại địa phương để biết thêm thông tin.
- Nên tình nguyện tham gia nhóm ứng phó sức khỏe cộng đồng. Liên lạc với cơ quan/sở y tế tại địa phương để biết thêm thông tin. Để tìm sở y tế địa phương của quý vị, vui lòng tới website www.ct.gov/dph/localhealth.
- Nếu quý vị là chuyên gia y tế có giấy phép hành nghề hoặc đã nghỉ hưu, hoặc nếu quý vị không phải là chuyên gia y tế nhưng muốn tham gia làm tình nguyện viên trong thời gian xảy ra thảm họa ở một bệnh viện hay cơ quan y tế địa phương/khu vực, hãy tới www.ctesar-vhp.org hoặc www.ctmrc.org để đăng ký làm tình nguyện viên ngay hôm nay.
- Thành lập một chương trình dân phòng trong khu phố để chuẩn bị cho các sự kiện có thể xảy ra trong tương lai.



Chiến Dịch Chuẩn Bị Sẵn Sàng của Tiểu Bang Connecticut được tài trợ bởi ngân khoản trợ cấp của Các Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh liên bang.