

# 5 BƯỚC ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI CÓ THẢM HỌA XẢY RA



## BƯỚC 1. NHẬN CẢNH BÁO

Cài đặt các công cụ trên điện thoại để nhận cảnh báo khẩn cấp và thông báo về an toàn cộng đồng tại nơi quý vị sống và làm việc từ trang web **CalAlerts.org**



## BƯỚC 2. LÊN KẾ HOẠCH

Thảo luận về phương án đưa người thân đến nơi an toàn và cách liên lạc với nhau.



## BƯỚC 3. CHUẨN BỊ TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

Chuẩn bị sẵn các loại giấy tờ quan trọng. Sẵn sàng để lấy chìa khóa, ví, điện thoại/ bộ sạc, thuốc men và vật dụng cá nhân.



## BƯỚC 4. CHUẨN BỊ HỘP ĐỒ DỪNG TẠI GIA

Chuẩn bị đồ dùng trong tối thiểu 3 ngày ở nhà mà không có nước hoặc điện: thực phẩm không hết hạn, nước, túi/xô nhựa để đi vệ sinh, đèn pin, radio và pin.



## BƯỚC 5. GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC

Sẵn sàng hỗ trợ những người cần giúp đỡ.

## NGUỒN TRỢ GIÚP

### CalOES.ca.gov

Hướng dẫn, cảnh báo và nguồn trợ giúp của tiểu bang

### ListosCalifornia.org

Chuẩn bị sẵn sàng, ứng phó và phục hồi sau thảm họa

### CDPH.ca.gov

Phòng ngừa và điều trị các bệnh liên quan đến nhiệt

### FlexAlert.org

Đăng ký để sử dụng ít năng lượng hơn trong cơn nóng quá độ

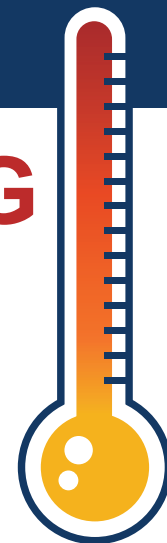
### 99Calor.org

Tìm hiểu về phòng ngừa bệnh liên quan đến nhiệt

# HƯỚNG DẪN NHANH VỀ VẤN ĐỀ AN TOÀN

Trước, Trong Và Sau

## CƠN NÓNG QUÁ ĐỘ



**Cal OES**  
GOVERNOR'S OFFICE  
OF EMERGENCY SERVICES

## TRƯỚC CƠN NÓNG QUÁ ĐỘ



Đảm bảo rằng máy điều hòa không khí của quý vị đang hoạt động.



Nếu bạn không có điều hòa không khí, hãy tìm hiểu nơi quý vị có thể đến để được mát mẻ. Thư viện, trung tâm mua sắm và trung tâm cộng đồng có thể là nơi mát mẻ để quý vị tạm lánh cái nóng.



Sóng nhiệt có thể nguy hiểm. Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên, hãy lên kế hoạch với bạn bè, người thân hoặc hàng xóm, những người sẽ gọi điện hoặc đến kiểm tra quý vị hai lần một ngày. Nếu quý vị làm việc ngoài trời, hãy nói chuyện với đồng nghiệp về việc cùng quan tâm đến nhau.



Vật nuôi và gia súc cũng có thể bị ốm vì nắng nóng. Chuẩn bị theo dõi tình trạng thở hổn hển gia tăng hoặc khó thở và nhịp tim tăng lên. Chuẩn bị sẵn số điện thoại của bác sĩ thú y.



Chuẩn bị cho sự cố mất điện. Nhiệt độ cao làm tăng nhu cầu năng lượng để làm mát và khiến hệ thống năng lượng bị quá tải.

## TRONG CƠN NÓNG QUÁ ĐỘ



**Khi nhiệt độ rất cao, hãy đảm bảo:**

- **Giữ cho cơ thể không bị mất nước. Đừng đợi đến khi khát mới uống nước.**
- **Mặc quần áo rộng, nhẹ, sáng màu và đội mũ khi ra ngoài trời.**
- **Thoa kem chống nắng và tránh ánh nắng quá nhiều.**



Đảm bảo rằng mọi người đều ra khỏi xe bất cứ khi nào quý vị đỗ xe. Không được để trẻ em, người lớn hoặc động vật một mình trong xe đang đỗ. Nhiệt độ bên trong ô tô có thể tăng gần 20 độ trong vòng 10 phút đầu tiên, điều này có thể gây sốc nhiệt hoặc tử vong.



Hoạt động chậm lại và tránh tập thể dục vào thời điểm nóng nhất trong ngày. Vào những ngày nóng quá độ, hãy cho trẻ chơi trong nhà.



Nếu quý vị làm việc bên ngoài, hãy nghỉ ngơi để hạ nhiệt. Chủ lao động phải cung cấp cho quý vị nước, thời gian nghỉ ngơi và nơi có bóng mát.



**Quá nóng có thể khiến mọi người bị bệnh. Sở Y Tế California khuyến nghị tìm hiểu các dấu hiệu và cách giúp đỡ người bị bệnh liên quan đến nhiệt:**

**SỐC NHIỆT:** Da đỏ, nóng, khô; nhiệt độ cơ thể rất cao; chóng mặt; buồn nôn; lú lẫn, hành vi kỳ lạ hoặc mất ý thức; mạch nhanh hoặc đau nhói đầu. **Gọi 9-1-1.**

**KIỆT SỨC DO NHIỆT:** Đổ mồ hôi nhiều, chuột rút, nhức đầu, buồn nôn hoặc nôn, mệt mỏi, suy nhược, chóng mặt và ngất xỉu. Di chuyển đến một nơi mát mẻ và nhận trợ giúp y tế nếu tình trạng nôn mửa hoặc các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn hoặc kéo dài hơn 1 giờ.



Mang vật nuôi vào bên trong. Hãy chắc chắn rằng chúng uống nhiều nước sạch.



Cơn nóng quá độ khiến chất lượng không khí trở nên tồi tệ hơn. Trẻ em, người lớn tuổi, người mang thai và những người mắc bệnh hô hấp và các tình trạng bệnh khác nên hạn chế các hoạt động ngoài trời.



Ở trong các tòa nhà có máy điều hòa không khí càng nhiều càng tốt. Nếu nhà quý vị không có điều hòa không khí hoặc mất điện, hãy gọi cơ quan có thẩm quyền tại địa phương hoặc quận để tìm những nơi mát mẻ gần quý vị.



Kiểm tra với các cơ quan vận chuyển địa phương/khu vực để biết các chuyến đi miễn phí hoặc giảm giá trong các đợt nắng nóng để giúp quý vị đến những nơi mà quý vị có thể được mát mẻ.



Tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức nếu quý vị hoặc người mà quý vị biết có các dấu hiệu và triệu chứng cảnh báo về bệnh liên quan đến nhiệt.



Giúp duy trì nguồn điện cho mọi người bằng cách sử dụng ít điện hơn. Duy trì bộ điều chỉnh nhiệt ở 78 độ hoặc cao hơn và tắt đèn khi không sử dụng.



Kiểm tra bạn bè, hàng xóm hoặc đồng nghiệp và nhờ ai đó làm điều tương tự cho quý vị.

## SAU CƠN NÓNG QUÁ ĐỘ



Những ngày và đêm nóng bức có thể gây căng thẳng, khiến quý vị mệt mỏi và có tâm trạng tồi tệ. Hãy liên hệ với gia đình và bạn bè nếu quý vị cần hỗ trợ.