

# AN TOÀN TRONG MÙA BÃO



## GIỮ AN TOÀN KHI NHIỆT ĐỘ LẠNH

Người Dân California thân mến! Khi những tháng lạnh hơn mang đến những thách thức mới cho tiểu bang của chúng ta, chẳng hạn như nhiệt độ lạnh, Listos California đang thực hiện hành động để bảo vệ cộng đồng của chúng ta.

Trong khi Văn Phòng Dịch Vụ Khẩn Cấp của Thống Đốc Tiểu Bang California (Cal OES) và những người ứng phó đầu tiên trên toàn tiểu bang của chúng ta chuẩn bị cho thời tiết khắc nghiệt do khí hậu gây ra này, QUÝ VỊ có thể thực hiện một số bước đơn giản ngay hôm nay để giữ an toàn cho bản thân, người thân và hàng xóm trong thời tiết lạnh giá.



### TÌM HIỂU CÁC DẤU HIỆU HẠ THÂN NHIỆT VÀ BÔNG LẠNH

Khi nhiệt độ giảm xuống, điều cần thiết là phải giữ ấm và thực hiện điều đó một cách an toàn. Việc biết phải làm gì khi nhiệt độ thấp hơn có thể cứu mạng quý vị. Sở Y Tế Công Cộng California khuyến cáo tìm hiểu các dấu hiệu và cách giúp đỡ người bị hạ thân nhiệt hoặc bông lạnh:

- **Hạ thân nhiệt** là khi nhiệt độ cơ thể giảm xuống mức không an toàn.
  - Hãy chú ý đến tình trạng run rẩy nghiêm trọng, kiệt sức, lú lẫn, lóng ngóng, mất trí nhớ, nói lắp hoặc buồn ngủ.
  - Đến một nơi ấm áp và làm ấm phần trung tâm của cơ thể trước. Giữ khô ráo và quấn mình trong chăn ấm. Uống chất lỏng ấm.
- **Bông lạnh** xảy ra khi da trở nên quá lạnh, các mạch máu co lại, làm giảm lưu lượng máu và oxy đến các bộ phận cơ thể bị ảnh hưởng.
  - Hãy chú ý đến tình trạng tê bì và mất sắc tố quanh mắt, ngón tay và ngón chân. Ngoài ra, hãy để ý đến làn da trắng hoặc vàng xám, hoặc da sần lại hoặc có sáp.
  - Đến nơi ấm áp và ngâm bộ phận bị ảnh hưởng hoặc toàn bộ cơ thể trong nước rất ấm nhưng không phải nước nóng. Quý vị cũng có thể sử dụng nhiệt độ từ cơ thể.
- Khi nghi ngờ, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế.



### CHUẨN BỊ SẴN SÀNG ỨNG PHÓ VỚI NHIỆT ĐỘ LẠNH

- Hãy chú ý đến các báo cáo thời tiết và cảnh báo về các cơn bão mùa đông và điều kiện lạnh giá. Đăng ký nhận cảnh báo khẩn cấp tại địa phương tại [ListosCalifornia.org/Alerts](https://ListosCalifornia.org/Alerts).
- Đảm bảo quý vị có đủ quần áo ấm, chẳng hạn như mũ, găng tay và chăn cho mọi người trong nhà.
- Chuẩn bị sẵn sàng để bảo vệ ngôi nhà khỏi cái lạnh bằng vật liệu cách nhiệt, trát kín và bịt kín các khe nối. Tìm hiểu cách giữ cho đường ống không bị đóng băng. Lắp đặt và kiểm tra thiết bị báo khói và máy dò khí carbon monoxide bằng pin dự phòng.
- Chuẩn bị cho sự cố mất điện. Có đủ nước và thực phẩm không cần giữ lạnh cho mọi thành viên trong gia đình quý vị. Sạc đầy pin dự phòng, chuẩn bị giữ lạnh thuốc và sạc các thiết bị y tế.
- Đăng ký nhận cảnh báo thông qua công ty năng lượng để quý vị có thể được thông báo về bất kỳ vấn đề năng lượng nào. Nếu quý vị sử dụng các thiết bị y tế và thiết bị hỗ trợ chạy bằng điện, hãy chắc chắn ghi danh tham gia chương trình Medical Baseline để đảm bảo quý vị được an toàn nếu mất điện.





# GIỮ AN TOÀN KHI NHIỆT ĐỘ LẠNH



## GIỮ AN TOÀN TRONG KHI NHIỆT ĐỘ LẠNH

- Sưởi ấm ngôi nhà của quý vị một cách an toàn:
  - Không sử dụng bếp lò, bếp cắm trại hoặc lò nướng bằng gas/than để sưởi ấm trong nhà. Khói có thể gây chết người.
  - Chỉ sử dụng máy phát điện bên ngoài nhà, cách cửa ra vào và cửa sổ tối thiểu 20 feet. Không sử dụng máy phát điện trong điều kiện ẩm ướt. Không bao giờ sử dụng máy phát điện bên trong nhà. Khí thải độc hại từ máy phát điện có thể gây tử vong trong vài phút.
  - Sử dụng chăn, túi ngủ, áo khoác ấm mùa đông, lò sưởi hiện đại với củi khô, máy sưởi di động hoặc máy sưởi dầu hỏa nếu chúng hợp pháp ở khu vực của quý vị. Đặt tất cả các máy sưởi di động cách xa các vật dễ cháy tối thiểu 3 feet.
- Đóng cửa các phòng không sử dụng để tránh lãng phí nhiệt. Bịt kín các khe dưới cửa bằng khăn hoặc giẻ lau và đóng rèm để giữ nhiệt càng nhiều càng tốt.
- Giữ cho máu lưu thông bằng cách đi lại loanh quanh vài lần mỗi giờ. Vận động cánh tay và chân của quý vị và cử động ngón tay và ngón chân.
- Không khí lạnh rất khô. Uống nước hoặc đồ uống thể thao để không bị mất nước.
- Biết được mình sẽ đi đâu nếu nhà quý vị trở nên quá lạnh. Quý vị có thể đến nhà bạn bè, trung tâm cộng đồng, trung tâm mua sắm hoặc thư viện công cộng. Kiểm tra với các quan chức phụ trách tình trạng khẩn cấp ở địa phương để biết các trung tâm sưởi ấm có sẵn gần quý vị.
- Hạn chế thời gian quý vị ở bên ngoài. Nếu quý vị cần phải ra ngoài, hãy mặc nhiều lớp quần áo ấm. Bảo vệ mũi, tai, má, cằm, ngón tay và ngón chân bằng cách đeo găng tay, khăn quàng cổ, tất và mũ. Đây là những vùng có nguy cơ bị tê cóng đầu tiên.
- Tránh xa đường và tránh lái xe, nếu có thể. Đường phố và nhiệt độ đóng băng có thể nhanh chóng trở nên nguy hiểm. Gọi 911 nếu quý vị gặp trường hợp khẩn cấp.



## QUAN TÂM ĐẾN NHỮNG NGƯỜI KHÁC

- Thường xuyên kiểm tra hàng xóm, những người có thể bị hạn chế trong việc tiếp cận nguồn nhiệt.
- Đối với người từ 65 tuổi trở lên, nhiệt độ lạnh có thể đặc biệt nguy hiểm. Bạn bè, gia đình và hàng xóm của những người lớn tuổi nên kiểm tra thường xuyên để đảm bảo rằng nhà của họ được sưởi ấm đầy đủ và họ được an toàn.
- Nếu quý vị nuôi thú cưng, hãy mang chúng vào nhà và đừng để chúng ở ngoài qua đêm.



## PHỤC HỒI SAU NHIỆT ĐỘ LẠNH

- Kiểm tra ngôi nhà của quý vị xem có bất kỳ hư hỏng về cấu trúc nào có thể khiến việc sống ở đó không an toàn hay không, chẳng hạn như hệ thống ống nước hoặc hệ thống sưởi bị hư hỏng.
- Lưu hồ sơ và chụp ảnh nếu quý vị bị thiệt hại do bão. Tìm các nguồn trợ giúp phục hồi khác trên các trang web của chính phủ.
- Tiếp tục bảo vệ bản thân khỏi nhiệt độ lạnh bằng cách mặc nhiều lớp quần áo ấm, rộng rãi, nhẹ. Ở trong nhà, nếu có thể.

