

CHUẨN BỊ ĐỀ PHÒNG THIÊN TAI

Tập Sách Tô Màu

AMERICAN RED CROSS
SANTA CLARA VALLEY CHAPTER
2731 N. First Street
San Jose, CA 95134
Disaster Info - (408) 577-2023
WEB SITE - <http://www.redcross.org/ca/scv>



Federal Emergency
Management Agency

**American
Red Cross**

Hỏa hoạn... Bão lốc... Lụt lội... Bão sấm sét...

Gởi quý vị phụ huynh và các nhà giáo dục,

Những tin tức về thiên tai luôn luôn là những hàng tít lớn trên khắp thế giới. Nếu quý vị đã từng theo dõi phương cách người ta đối phó với các trường hợp khẩn cấp, có thể quý vị phải tự hỏi nếu một tai họa xảy đến gần chỗ mình thì sẽ làm gì.

Đối với phụ huynh hoặc thầy giáo phải lo cho trẻ em thì mối lo này lại còn nặng hơn. Làm thế nào bạn và các cháu có thể chịu đựng được? Có thể bạn từng kinh nghiệm đối với một tai họa này. Nhưng bạn sẽ xử trí ra sao cho tai họa khác. Câu trả lời cho cả hai trường hợp trên thật rõ ràng. Cần chuẩn bị .

Tập sách tô màu này được soạn thảo để người lớn và trẻ em cùng sử dụng chung. Trẻ em có thể tìm hiểu về hỏa hoạn, động đất, lụt lội, cơn gió lốc, và các thiên tai khác, cũng như cách thức tự bảo vệ lấy mình trong lúc tô màu.

Người lớn cùng đọc chung với trẻ em qua từng phần để đoán chắc rằng các cháu hiểu được khái niệm và thấm nhuần được tính chất quan trọng của sự an toàn. Để giúp các bạn, mỗi trang tô màu đều kèm theo các điểm chính yếu để thảo luận và những điều mục hành động theo sau. Bạn có thể xem xét các yếu tố này trước khi hướng dẫn các cháu. Quyển sách tô màu này được kết thúc với một bài tập giúp bạn tìm hiểu xem các cháu có hiểu được ý nghĩa của sách không. Thỉnh thoảng, trắc nghiệm lại các cháu và cho thực hành các điều mục hành động để giúp chúng nhớ cần phải làm gì.

Trẻ em thường đáp ứng giỏi đối với các hoàn cảnh một khi chúng biết cần phải làm gì. Khi thiết lập một kế hoạch phòng ngừa tai họa gia đình, bạn có thể giúp các cháu sẵn sàng đối phó với các trường hợp cấp bách. Để biết thêm chi tiết, hãy yêu cầu xin các tài liệu dành cho từng tai họa đặc biệt và một phó bản về Kế Hoạch Phòng Ngừa Tai Họa Gia Đình tại các văn phòng tai họa khẩn cấp địa phương (ấn bản #L-191) hoặc chi nhánh Hồng Thập Tự Hoa Kỳ (ấn bản #ARC). Hoặc viết thư cho FEMA, P.O. Box 70274, Washington, DC 20024, và yêu cầu ấn bản #L-191.

Bão lốc... Động đất... Bão mùa đông...

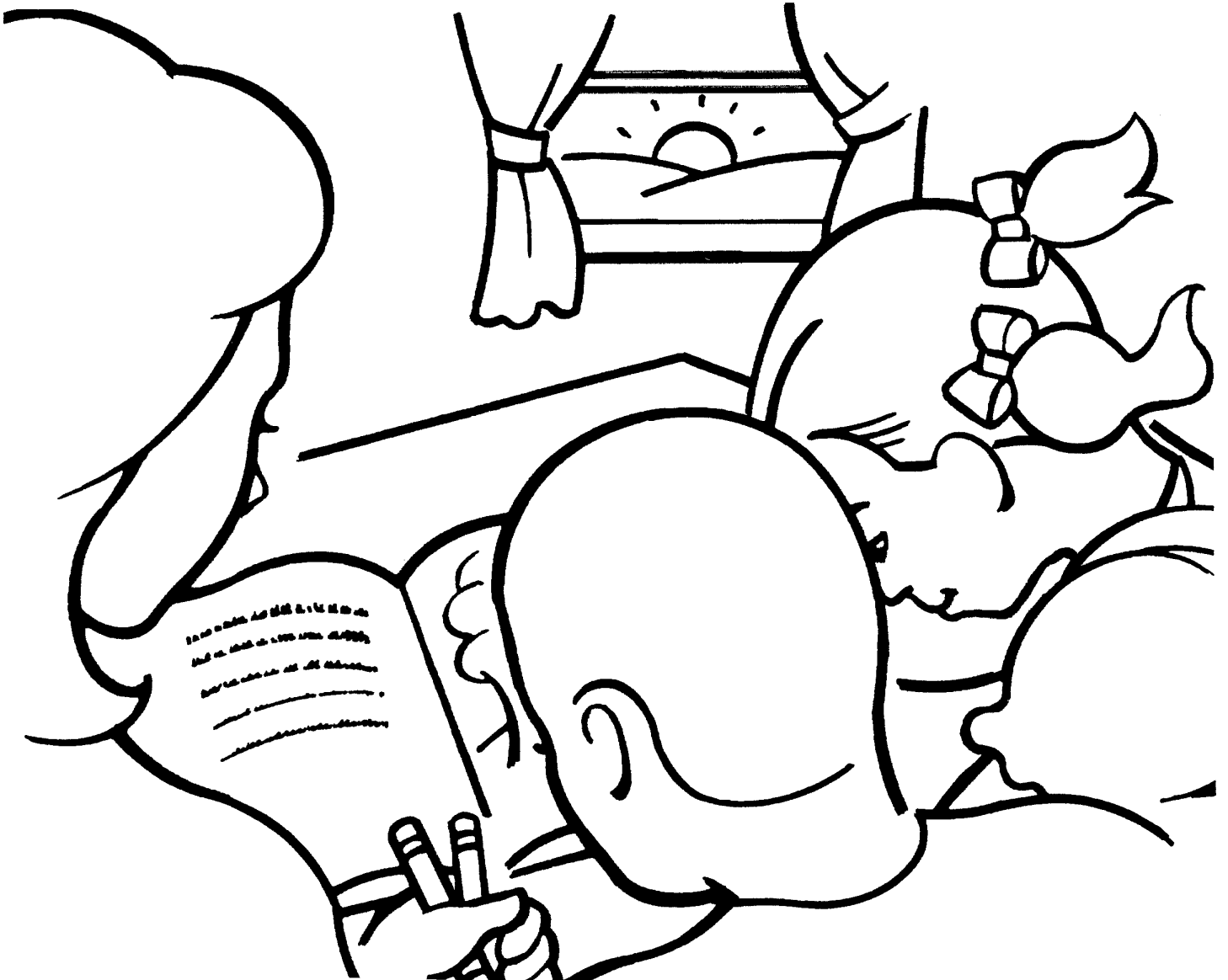
Này các cháu!

Gió làm cho điều bay. Lửa giúp giữ chúng ta ấm áp. Và mưa giúp cho các bông hoa phát triển. Nhưng đôi khi gió thổi quá mạnh, lửa cháy quá lớn hoặc trời mưa quá nhiều.

Hãy học hỏi xem cần phải làm gì một khi tạo hóa ra tay?

Quyển sách này sẽ giúp các em. Nhưng em cần phải hỏi người lớn để làm việc chung. Hãy nhờ cha mẹ, thầy cô hoặc một người bạn lớn hơn đọc sách này trong khi em tô màu.

Chúc các em vui vẻ!



Thiên Tai

**Thiên tai có thể xảy đến rất nhanh và không hề báo trước.
Thiên tai làm cho người lớn kinh hoàng, nhưng nó có thể làm trẻ em khủng hoảng nếu các em không biết phải làm gì.**

Hãy giúp các em hiểu được khái niệm của một tai họa.

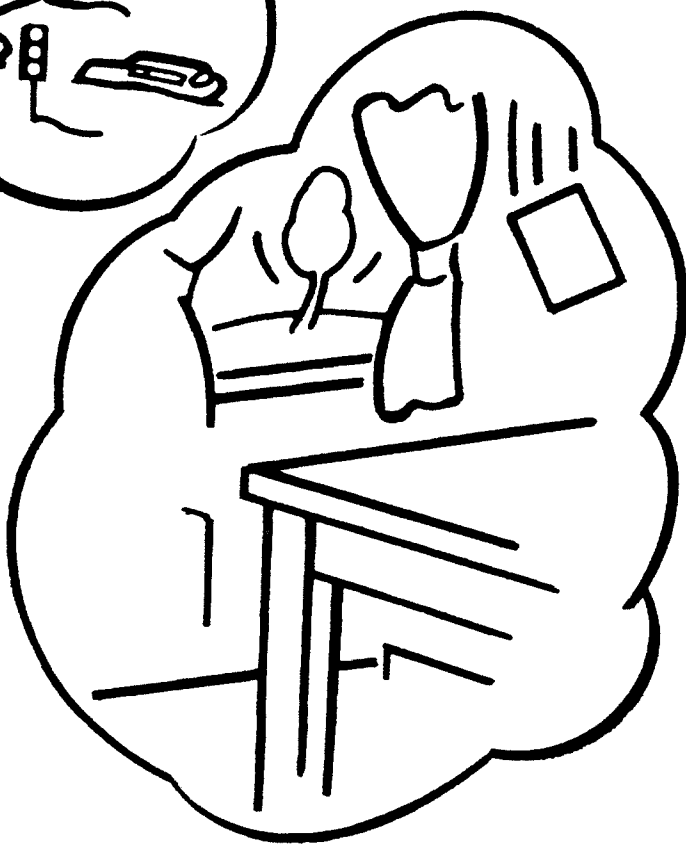
- Hãy giải thích cho các em là tạo hóa đôi khi lại làm điều quá độ--chẳng hạn như: lửa, mưa, gió, tuyết. Cho biết tai họa đến khi một việc gì đó xảy ra làm tổn thương cho con người, gây thiệt hại hoặc làm tắc nghẽn các tiện nghi chẳng hạn như ngưng nước, điện thoại hoặc điện lực.

- Hãy thí dụ một vài thiên tai có thể xảy đến trong khu vực của bạn. Để có các thông tin này, có thể liên lạc với văn phòng lo liệu tai họa khẩn cấp hoặc chi nhánh Hồng Thập Tự địa phương. Hãy hỏi tin tức về các thiên tai thường xảy đến và các tin tức chuẩn bị đề phòng.

- Hãy nói về các hậu quả tiêu biểu mà trẻ em có thể hình dung ra như: mất điện, nước và điện thoại.

- Hãy giải thích rằng một khi con người biết trước và thực tập cần phải làm gì, mọi người sẽ có thể lo liệu hữu hiệu hơn một khi gặp trường hợp khẩn cấp. Đó là lý do tại sao chúng ta cần thiết lập một kế hoạch đề phòng thiên tai cho gia đình.

Tạo hóa thật đẹp... và thật mãnh liệt!



Trường Hợp Khẩn Cấp

Ngay cả các cháu bé cũng có thể được hướng dẫn để làm sao và khi nào cần gọi cấp cứu.

Các bước hành động cho người lớn

Giúp các cháu nhận biết được dấu hiệu báo động về thiên tai có thể xảy ra trong khu vực của bạn. Bạn có thể xin tin tức tại văn phòng phụ trách khẩn cấp địa phương hoặc chi nhánh Hồng Thập Tự Hoa Kỳ.

Cho cháu biết rằng khi thiên tai, nhiều người có thể giúp đỡ các cháu. Nói về văn phòng lo liệu khẩn cấp, các tình nguyện viên Hội Hồng Thập Tự, cảnh sát viên, bác sĩ hoặc các nhân viên hữu sự có thể giúp đỡ sau khi thiên tai.

Dạy các cháu làm thế nào và khi nào thì cần gọi cấp cứu. Kiểm tra trong niên giám điện thoại các số điện thoại khẩn cấp địa phương. Nếu bạn cư ngụ trong khu vực có dịch vụ 911. Chỉ cách cho các cháu gọi 911. Trong nhà, hãy ghi tất cả các số điện thoại khẩn cấp bên cạnh các điện thoại và giải thích khi nào thì cần gọi số nào.



Ngay cả các cháu bé cũng có thể được dạy làm sao và khi nào cần gọi giúp đỡ khẩn cấp. Nếu cháu bé không biết đọc, số điện thoại khẩn cấp có các hình ảnh có thể giúp cháu nhận biết đúng số để gọi. Khi giải thích từng hình vẽ, cho các cháu tô màu dấu hiệu trên các hình vẽ.

Theo dự một khóa cấp cứu và khóa cấp cứu tim mạch, hô hấp. Đây là các chuyên môn quan trọng và việc tham dự có thể rất thích thú cho các cháu lớn. Hãy liên lạc văn phòng lo liệu khẩn cấp địa phương, chi nhánh Hồng Thập Tự địa phương hoặc bệnh viện để biết chi tiết.

Trong gia đình, chọn một người bạn ở ngoài tiểu bang để làm điểm liên lạc. Sau một thiên tai. Các đường dây điện thoại viễn liên vẫn thường khả dụng trong khi đường dây điện thoại địa phương bị đứt. Dặn cháu gọi số điện thoại liên lạc này nếu các cháu bị mất liên lạc với gia đình trong trường hợp khẩn cấp. Giúp các cháu nhớ số điện thoại này, hoặc ghi vào một cái thẻ cho các cháu giữ.

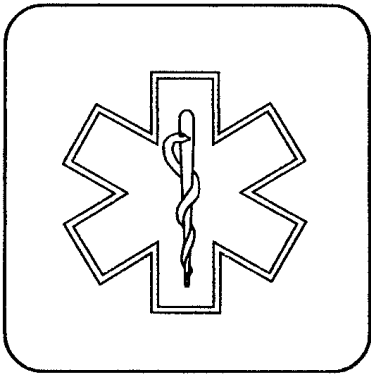
Số Điện Thoại Khẩn Cấp

Tên họ của gia đình:

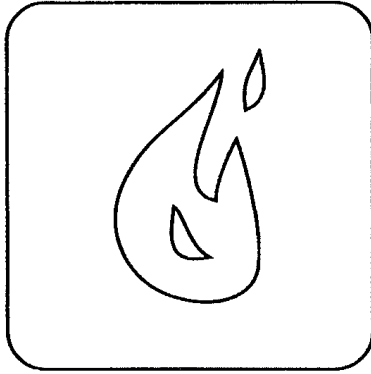
Số điện thoại của tôi:

Địa chỉ của tôi:

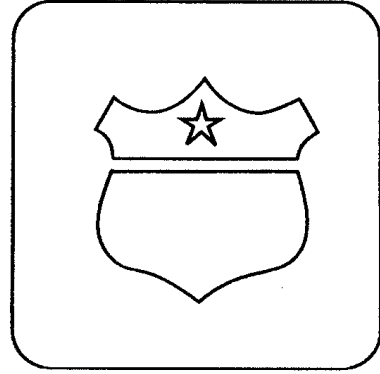
Thành phố của tôi:



Xe Cứu thương



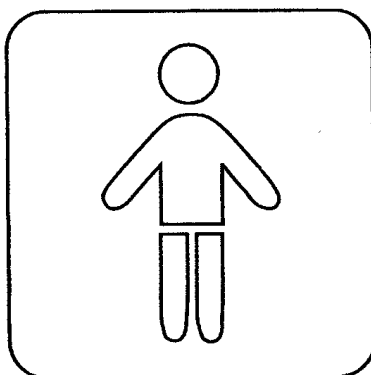
Cháy hỏa hoạn



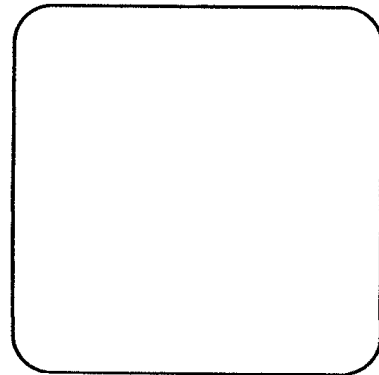
Cảnh sát/ Cảnh sát trưởng



Mẹ



Cha



Người khác

Cháy!

Hỏa hoạn là một tai họa mà mọi gia đình đều thường trải qua

Nói với các cháu về cách phòng hỏa an toàn, và thực tập cách thức với các cháu. Nhớ rằng trẻ em dưới 5 tuổi có cơ nguy cao hơn.

Những Tín Hiệu An Toàn Cho Trẻ Em

- Hộp quạt diêm và quạt máy là dụng cụ không phải là đồ chơi. Dụng cụ này giúp người lớn dùng lửa đúng cách. Nếu các cháu thấy ai đang chơi với lửa, báo cho người lớn biết ngay.
- Nếu ngọn lửa cháy bắt đầu từ nhà bạn hoặc nghe thấy báo động có khói reo, hãy la “cháy” nhiều lần và chạy ra ngoài sân ngay. Nếu bạn ở trong chung cư có thang máy, hãy dùng lối cầu thang dành cho người đi bộ. Đừng bao giờ tìm cách trốn vào một chỗ để tránh lửa. Bỏ tất cả đồ vật tại chỗ. Khi ra phía ngoài rồi, hãy đến chỗ tập trung rồi cho người đi gọi cấp cứu.
- Nếu quần áo bạn bị cháy...ngừng lại, ngồi xuống đất và lăn vòng. Ngừng ngay việc đang làm, ngồi thụp xuống đất che mặt lại và lăn vòng vòng cho đến khi ngọn lửa tắt. Chạy chỉ làm cho lửa cháy tệ hại hơn.

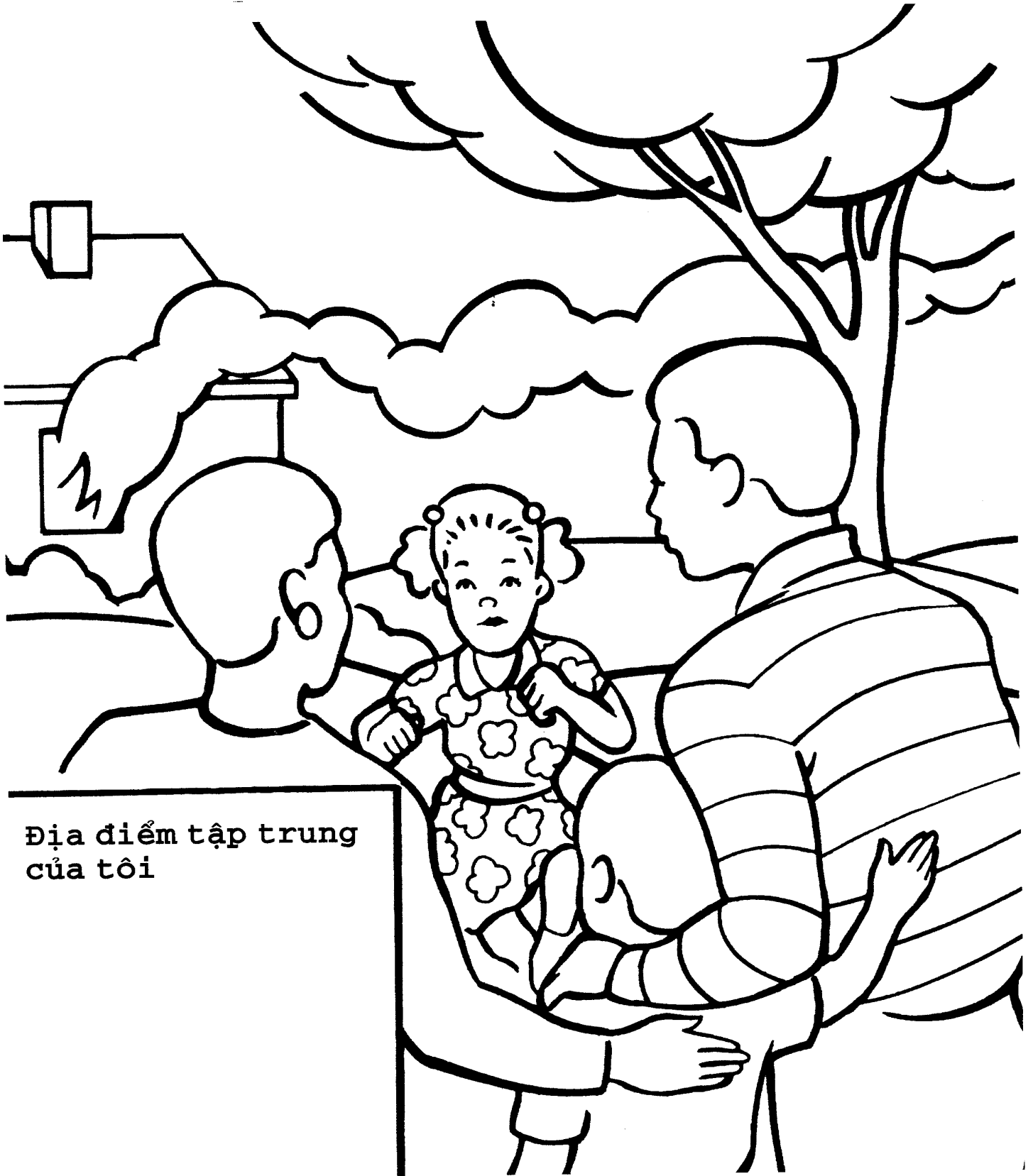
Các Bước Hành Động Cho Người Lớn

- Chỉ cho các cháu cách bò sát đất, dưới luồng khói để thoát thân. Giải thích cho các cháu phải rời vào cánh cửa trước khi mở cửa. Nếu cánh cửa sờ thấy nóng, tìm lối khác để thoát ra. Nếu các cháu không thể thoát ra ngoài an toàn, hướng dẫn các cháu treo một tập trải giường phía ngoài cửa sổ để các nhân viên cứu hỏa có thể tìm thấy các cháu.
- Thực tập cách thức “ngừng, ngồi thụp xuống và lăn tròn” với các cháu. Giải thích cho các cháu biết đứng lên đi chỉ làm cho ngọn lửa cháy lan nhanh hơn.

Trong nhà:

- Chọn một địa điểm tập trung phía ngoài, như một gốc cây, góc đường hoặc chỗ hộp thư. Hãy đoán chắc rằng các chỗ này cách xa hơi nóng khói và ngọn lửa. Dẫn các cháu đi đến điểm tập trung ngay khi có hỏa hoạn. Kế hoạch này sẽ giúp bạn biết được thật sớm nếu mọi người đã thoát ra ngoài an toàn.
- Hãy chắc các cháu hiểu rằng một khi đã thoát ra được, các cháu phải ở lại bên ngoài. Trẻ em thường hay quan tâm về sự an toàn về các con vật của các cháu, nên thảo luận về vấn đề này trước khi lửa cháy.
- Hãy tìm 2 lối thoát thân cho mỗi phòng và thực tập cách thoát thân ban ngày và ban đêm. Thiết lập bản vẽ lối thoát thân này vào kế hoạch thoát thân cho gia đình. Nếu bạn dùng thang để thoát thân nhớ hướng dẫn các cháu chỗ cất thang và cách xử dụng thang.
- Thực tập kế hoạch thoát thân tại nhà ít nhất 2 lần một năm. Trắc nghiệm các cháu mỗi 6 tháng để các cháu nhớ cần phải làm gì và nhớ điểm tập trung.
- Gắn máy báo động khói tại các tầng trong nhà. Nhất là tại phòng ngủ. Lau máy và thử máy hàng tháng và thay pin ít nhất một lần mỗi năm. Đoan chắc rằng các cháu nhận biết được âm thanh báo động của máy.
- Kiểm soát các dây dẫn điện trong nhà. Sửa chữa các dây bị hư, hở hoặc các ổ găm bị lỏng.
- Hãy chắc rằng hệ thống sưởi ấm trong nhà được giữ sạch và chạy tốt. Nhiều vụ hỏa hoạn nhà ở xuất phát từ lò sưởi bị hư hoặc lò điện bị hư, từ những bộ phận nứt hoặc rỉ sét trong lò sưởi và ống khói bị đóng nhiều lớp.

Nếu có lửa cháy bắt đầu, hãy la "Fire" và thoát ra ngoài lập tức. Đến địa điểm tập trung ngoài đường.



Bão Có Sấm Sét

**Sét đánh thường đi kèm trong các cơn bão có sấm.
Và sét đánh có thể xảy ra cùng một chỗ hai lần!**

Cơn bão có sấm là cơn bão có sét kèm theo do sự thay đổi trong áp suất không khí. Những cơn bão có sấm lớn có thể kèm theo mưa lớn (nên có thể gây lụt bất chợt) gió mạnh, mưa đá và cơn lốc. Bất kể lúc nào, vào khoảng 1800 cơn bão có sấm đang tiến triển trên mặt địa cầu.

Âm thanh của sấm đối với trẻ em có thể rất đáng sợ. Giải thích chuyện gì sẽ xảy ra và làm sao được an toàn trong cơn bão có sấm sẽ làm cho các em hết sợ.

Lời Nhấn An Toàn Cho Các Trẻ Em

- Nếu trông hoặc nghe thấy cơn bão có sấm đang tới, hãy vô trong một căn nhà chắc chắn hoặc vô phía trong xe.
- Nếu không thể vào trong nhà hoặc trong xe...hoặc cảm thấy tóc dựng lên sau gáy, có nghĩa là sét sắp đánh...nên nhanh chóng di chuyển đến một khoảng đất trống địa thế thấp. Khom gập người xuống và đặt hai tay trên đầu gối.

Di chuyển xa khỏi các đồ vật cao to như cây, các tháp, hàng rào, dây điện hoặc dây điện thoại. Những đồ vật này sẽ hấp dẫn điện sét. Chờ bao giờ đứng dưới một các cây đơn độc trong một khoảng đất trống vì sét sẽ đánh vào điểm cao nhất trong khu vực trống.

Và tránh xa khỏi các vật dụng kim loại mà sét có thể đánh như: dù, cây đánh khúc côn cầu, cần câu cá, dụng cụ cắm trại và xe đạp.

- Nếu đang đi thuyền hoặc đang bơi lội, nên vô đất liền ngay.
- Sét có thể làm cho các vật dụng dùng điện kể cả máy truyền hình và điện thoại trở thành nguy hiểm trong cơn bão. Nên tắt máy điều hòa, máy truyền hình và không xử dụng điện thoại cho đến khi cơn bão chấm dứt.

Những Tiến Trình Hoạt Động Cho Người Lớn

- Giải thích cho trẻ em biết điều gì dự trù có thể xảy ra trong cơn bão có sấm. Hãy diễn tả âm thanh vang dội của sấm và ánh chớp của sấm sét. Hãy chắc trẻ em hiểu rằng có thể được an toàn.
- Nói về dấu hiệu nguy hiểm như: Những đám mây đen và cao hoặc những ánh chớp của sét và âm thanh của sấm từ xa có thể là những dấu hiệu báo cơn bão có sấm đang tiến đến.
- Thực tập cách “ngồi thụt xuống thấp” với các trẻ em.



Nếu bạn trông thấy mây bão hoặc nghe thấy tiếng sấm hãy vào trong nhà ngay.



Bão Lốc (Con Trốt)

Bão lốc là Con Trốt có cường lực mãnh liệt nhất của thiên nhiên. Chúng có thể tàn phá một khu vực trong vài giây đồng hồ.

Cơn bão lốc trông như một đám mây xoay vòng có hình cái quạt (phễu) tác động xuống mặt đất với những luồng gió xoắn với tốc độ lên tới 200 dặm một giờ. Cơn bão lốc thường xoắn và âm thanh nghe giống như máy bay hoặc xe lửa. Đa số các cơn bão lốc di chuyển trong một khoảng cách 10 dặm, và cũng đã có các cơn bão lốc chạy với khoảng cách lên đến 200 dặm đã được ghi nhận. Những cơn bão lốc có thể xảy ra đến bất cứ nơi nào tại Hoa Kỳ.

Lời Nhắc An Toàn Cho Trẻ Em

- “Dù ở bất cứ chỗ nào, nếu nghe hoặc trông thấy cơn bão lốc đang di chuyển đến, nên tìm chỗ trú ẩn ngay.”
- “Nếu đang ở trong nhà hoặc trong một chung cư, di chuyển ngay đến tầng dưới đất hoặc hầm chống bão. Nếu tại đó không có tầng hầm dưới đất, di chuyển ngay đến khu vực trung tâm của tòa nhà ở tầng thấp nhất, hoặc có thể dùng nhà tắm hoặc closet để trú ẩn.”
- “Trú ẩn dưới một vật dụng gì chắc chắn, như một cái bàn to nặng, và ở lại đó cho đến khi cơn nguy hiểm chấm dứt. Dùng cánh tay và bàn tay để bảo vệ đầu khỏi các vật dụng bị văng hoặc rơi.”
- “Nếu đang ở ngoài, trong xe hoặc trong một căn nhà di động, di chuyển ngay đến tầng hầm dưới đất của một tòa nhà chắc chắn gần đó. Nếu không có chỗ trú ẩn nào gần đó, hãy nằm thẳng sát xuống chỗ thấp nhất. Dùng cánh tay và bàn tay che lấy đầu. Nếu nghe hoặc trông thấy có nước phải đi ngay đến vị trí khác.”

Những Tiến Trình Hành Động Cho Người Lớn

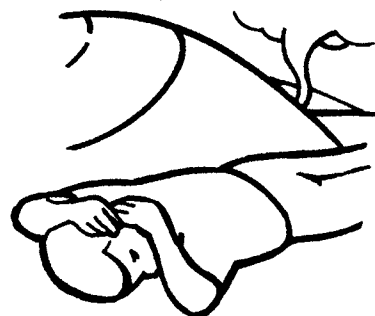
- Cùng với trẻ em, tìm những chỗ an toàn trong nhà hoặc trong lớp học. Đoan chắc rằng chỗ này cách xa các cửa sổ và các vật dụng bàn ghế nặng có thể rơi xuống trúng: Nhớ chỉ cho trẻ em một chỗ an toàn ngoài trời làm thí dụ.
- Nhận biết từ ngữ xử dụng trên đài phát thanh hoặc đài truyền hình để báo động có thể cơn bão lốc đang đến:

Đề phòng bão lốc (Tornado Watch):

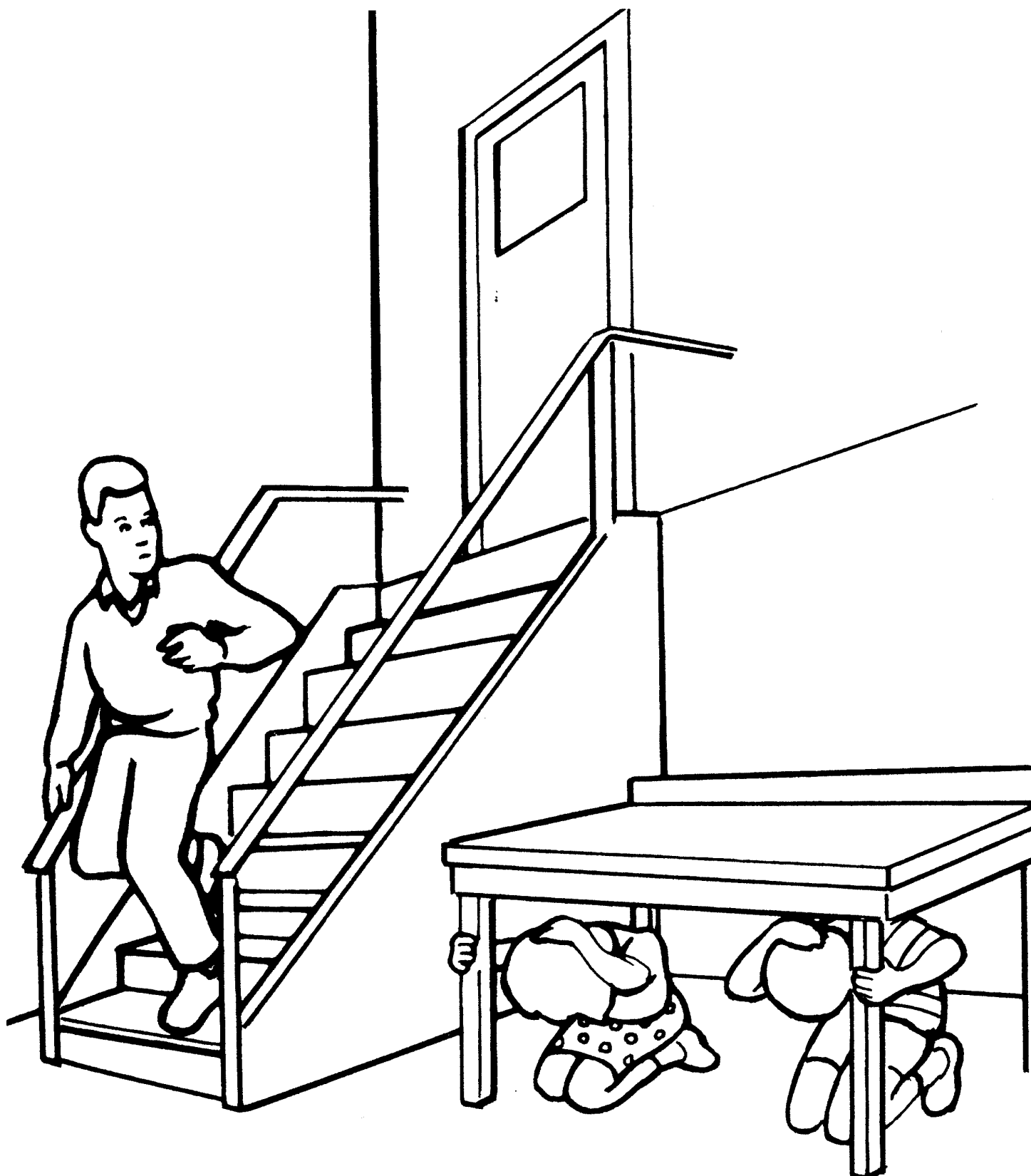
Điều kiện thời tiết thích hợp cho cơn bão lốc phát triển. Lệnh đề phòng không nhất thiết có nghĩa là cơn bão lốc sẽ xảy đến.

Báo động bão lốc: Một cơn bão lốc đã được phát hiện và nguy hiểm. Đây là thời điểm di chuyển đến một chỗ an toàn và dùng máy thu thanh xử dụng pin để theo dõi các chỉ dẫn.

- Tìm hiểu xem hệ thống báo động nào được xử dụng trong khu vực của mình.
- Nếu nhà ở nằm trong khu vực có nguy cơ bị bão lốc. Làm thế nào để có một phòng phía trong ở tầng thấp nhất trong nhà làm nơi trú ẩn (thí dụ như tầng dưới đất, phòng ngầm chống bão, phòng tắm hoặc closet.)



**Nếu Con Trớt đang tiến đến,
hãy di chuyển đến chỗ an toàn ngay lập tức.**



Cơn Giông (Lốc)

Giông bão là một cơn bão nhiệt đới có sức gió lên đến 74 dặm một giờ hoặc hơn nữa.

Cơn giông bão thường thổi xoắn ốc chung quanh một trung tâm bão tương đối êm được gọi là “mắt” eye. Mắt của bão thông thường rộng 20 đến 30 dặm và cả cơn bão có thể trải rộng ra phía ngoài đến 400 dặm. Khi một cơn giông bão chuyển đến, bầu trời sẽ bắt đầu tối sầm lại và sức gió sẽ tăng lên. Khi cơn giông bão đến gần đất liền có thể mưa lớn, gió mạnh và thủy triều rất cao.

Lời Nhắc An Toàn Cho Trẻ Em

- Trong lúc có lệnh đề phòng giông bão, chúng ta hãy thường xuyên theo dõi đài phát thanh hoặc truyền hình để biết các chỉ dẫn chính thức.
- Nếu có nhân viên thông báo một lệnh báo động giông bão, họ có thể yêu cầu chúng ta rời khỏi nhà càng sớm càng tốt để được an toàn. Chúng ta sẽ mang hộp cấp cứu và di chuyển đến nơi trú ẩn hoặc đến (ghi thêm vào). Chúng ta sẽ gọi điện thoại cho người liên lạc để biết chúng ta đang đến chỗ nào.

(Chú ý: Về chi tiết làm thế nào để sắp xếp một hộp cấp cứu, xin xem phần “hộp cấp cứu.”)

Những Tiến Trình Hành Động Cho Người Lớn

- Nhận biết các từ ngữ xử dụng trên đài phát thanh hoặc đài truyền hình để báo động tình trạng cơ nguy cơn bão giông.

Lệnh đề phòng giông bão: Một cơn giông bão có thể sẽ đánh vào khu vực của bạn trong vòng 28-36 giờ.

Lệnh báo động giông bão: Tình trạng giông bão dự trù sẽ xảy ra trong khu vực bạn trong vòng 24 giờ. Khu vực gần bờ biển có thể cần di tản.

- Hãy thảo luận cần làm gì nếu phải di tản. Cân nhắc xem bạn sẽ đi đâu và cần mang theo những gì.
- Giữ một máy phát thanh xử dụng pin để phòng trường hợp mất điện.
- Đo và cửa để chuẩn bị ván ép để chắn các cửa sổ.



— / Nếu một cơn giông bão đang di chuyển đến, gia đình bạn có thể phải cần rời nhà và đi đến một nơi an toàn hơn.



Lụt

Lụt là thiên tai thông thường nhất và xảy ra tại nhiều nơi so với các thiên tai khác

Ngay cả những giòng suối rất nhỏ, mạch nước, giòng nước, các hệ thống ống thoát nước, giòng nước nhỏ hoặc giòng nước ngầm có thể rất vô hại trong mùa khô đều có thể gây lụt.

Lời Nhấn An Toàn Cho Trẻ Em

- Nếu đến chỗ bị lụt, dừng lại. Quay đầu trở lại và đi về hướng khác. Tìm cách vượt lên vùng đất cao.

Tránh các vùng đã bị lụt...dù trông thấy có vẻ an toàn nước vẫn có thể dâng cao. Đừng bao giờ tìm cách đi bộ, bơi hoặc lặn trong nước vì nước có thể đang chảy rất nhanh.” (GHI CHÚ: Giòng nước cạn không đến 6 in chảy xiết có thể vật ngã mọi người, giòng nước sâu 2 feet sẽ đẩy trôi một chiếc xe.)

- Nếu đang ở trong xe, chui ra ngoài lập tức và di chuyển lên chỗ đất cao hơn.

- Coi chừng rắn trong các khu vực đã bị lụt.

- Đừng chơi giỡn quanh khu vực ngập nước. Khu vực xả nước bão lụt, các rãnh nước, các vực nước sâu hoặc các hệ thống thoát nước.

- Vứt bỏ các thức ăn đã bị thấm nước...ăn các thức ăn này có thể gây bệnh trầm trọng.

Những tiến trình hành động cho người lớn

- Nhận biết các từ ngữ xử dụng trên đài phát thanh hoặc truyền hình để báo động tình trạng lụt lội có thể xảy ra.

Lệnh đề phòng lụt/lụt bất chợt: Lụt hoặc lụt bất chợt có thể xảy ra trong khu vực đề phòng lụt -- coi chừng.

Lệnh báo động lụt/lụt bất chợt: Lụt hoặc lụt bất chợt đã được thông báo hoặc đã xảy đến cần chuẩn bị cần thiết ngay.

- Tìm xem nếu bạn đang sống trong khu vực bị lụt không. Nếu có, điện thoại cho văn phòng cứu trợ khẩn cấp hoặc chi nhánh Hồng Thập Tự để biết các loại vật dụng cấp cứu cần được tích trữ để bảo vệ nhà bạn khỏi bị nước lụt.

- Tìm biết cao độ của nhà bạn đối với các giòng nước gần và các đập nước để biết nếu mực nước lụt tiên đoán sẽ ảnh hưởng đến nhà bạn ra sao?

Nếu bạn thấy nước lụt, di chuyển đi nơi khác.
Đến chỗ cao hơn. Đừng bao giờ chơi gần hoặc
bơi lội trong chỗ nước lụt.



Bão Mùa Đông (Bão Tuyết)

Một cơn bão mùa đông có thể gây ra từ vài inch tuyết trong vài giờ cho đến tình trạng trầm trọng hơn kéo dài vài ngày.

Cơn bão mùa đông có thể kéo dài vài ngày, có thể có gió mạnh, mưa cóng hoặc mưa tuyết, mưa nặng hột và rất lạnh. Người ta có thể bị kẹt trên đường, hoặc bị kẹt tại nhà không có tiện nghi và mất các dịch vụ khác. Đa số khắp nơi ở Hoa Kỳ đều bị có nguy cơ phần nào vì bão mùa đông.

Lời Nhấn An Toàn Cho Trẻ Em

- “Cách an toàn nhất khi có bão tuyết là ở trong nhà.”
- “Nếu ra ngoài chơi sau một cơn bão tuyết. Nên mặc nhiều lớp quần áo, đội nón và đeo bao tay. Nên vào trong nhà nghỉ thường xuyên cho ấm.”
- “Nếu bắt đầu bị lạnh run nhiều hoặc bị mệt nhiều...hoặc nếu mũi, ngón tay, ngón chân hoặc vành tai bắt đầu bị tê hoặc có màu xanh nhạt. Nên vào phía trong nhà ngay và nói cho người lớn biết.”

Những Tiến Trình Hành Động Cho Người Lớn

Có nhiều cách mặc quần áo cho trẻ em trong thời tiết lạnh để giữ cho chúng được ấm hơn. Mặc quần áo có nhiều lớp mỏng sẽ ấm hơn là mặc quần áo dày một lớp. Một trong những cách tốt nhất để giữ ấm là đội nón, đa số các sức ấm cơ thể bị thất thoát qua đỉnh đầu. Cần giữ tay và chân được ấm. Vớ bao tay ấm hơn găng tay. Cần che miệng bằng khăn choàng để tránh các luồng gió lạnh.

- Dạy các cháu làm cách nào nhận biết để phòng triệu chứng bị lạnh và bị mất thân nhiệt. Mất cảm giác, các ngón tay các ngón chân, mũi hoặc vành tai có màu nhợt nhạt hoặc màu trắng là triệu chứng bị lạnh cóng. Bị run không kiểm chế được, nói chậm, trí nhớ gián đoạn, thường xuyên nói lẫn lộn bị choáng váng và kiệt sức là dấu hiệu mất thân nhiệt. Nếu bạn nghi ngờ có triệu chứng trẻ bị cóng lạnh hoặc mất thân nhiệt, nên làm ấm trẻ em và yêu cầu được trợ giúp y khoa ngay lập tức.

- Trẻ em cũng cần tránh việc hoạt động thái quá nhiệt độ lạnh cũng tạo thêm áp lực cho tim.

- Trong nhà, nên dự trữ sẵn một vài dụng cụ sưởi ấm cấp cứu và năng lượng hầu có thể giữ được ít nhất một phòng trong nhà ấm áp. Nếu lò sưởi có hệ thống điều hòa tự động và bị mất điện bạn sẽ phải cần có máy sưởi cấp cứu.

- Nếu bị kẹt trong xe trong khi có bão tuyết, cứ ở trong xe. Chỉ rời khỏi xe khi thấy có cứu nạn trong vòng 100 bộ. Để tạo sự chú ý, nên treo một mảnh vải có màu sáng trên ăng ten xe và mở cốp trước xe lên. Mở cho máy chạy 10 phút mỗi giờ đồng hồ. Mở máy sưởi và đèn trong xe khi cho máy nổ. Giữ cho ống pô thoát khói không bị tuyết cản và quay cửa sổ xe xuống đôi chút để được thoáng khí.

Có tuyết ngoài trời cần mặc nhiều lớp quần áo và đội nón. Hỏi người lớn xem có thể chơi giỡn bên ngoài không--và nên vào trong nhà thường xuyên để giữ ấm.



Động Đất

Động đất có thể xảy ra bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào.

Động đất là một sự rung chuyển bất thường và nhanh của địa cầu. Một cơn động đất có thể xảy ra không có điềm báo trước--tạo ra hỏa hoạn, phát nổ và đất chùi. Động đất xảy ra khi đá dưới mặt đất nứt vỡ và chuyển động. Dân cư trên tất cả các tiểu bang đều có cơ nguy phần nào vì động đất.

Lời Nhắc An Toàn Cho Trẻ Em

- “**Nếu đang ở trong nhà khi có động đất**, xụp xuống đất, bảo vệ che lấy người và chờ đợi. Nên chui xuống bàn, hoặc ghế, ngồi yên vịn lấy chân bàn hoặc ghế và che mắt. Nếu gần đó không có bàn hoặc ghế, nên ngồi dựa vào vách. Chọn một chỗ mà sẽ không có vật gì rơi xuống mình, tránh khỏi cửa sổ, kệ sách, hoặc các vật dụng cao.”
- “Chờ ở vị trí an toàn cho đến khi cơn động đất ngưng, xong kiểm soát xem có bị thương không. Kiểm soát mọi người chung quanh. Di chuyển cẩn thận và coi chừng các vật dụng đã rơi đổ xuống. Chuẩn bị đề phòng các cơn động đất nhỏ được gọi là after shock (Hậu địa chấn.)”
- “**Nên cảnh giác xem có hỏa hoạn không.** Động đất có thể làm tê liệt các máy báo động cháy và các máy xịt nước chữa cháy. Nếu muốn ra khỏi tòa nhà sau khi động đất đã ngưng, nên sử dụng cầu thang đi bộ, không nên dùng thang máy.”
- “**Nếu đang ở ngoài trời khi có động đất**...cứ ở ngoài. Tránh xa các tòa nhà, cây cối, đèn đường và các cột điện. Khom thấp xuống và che đầu lại.”

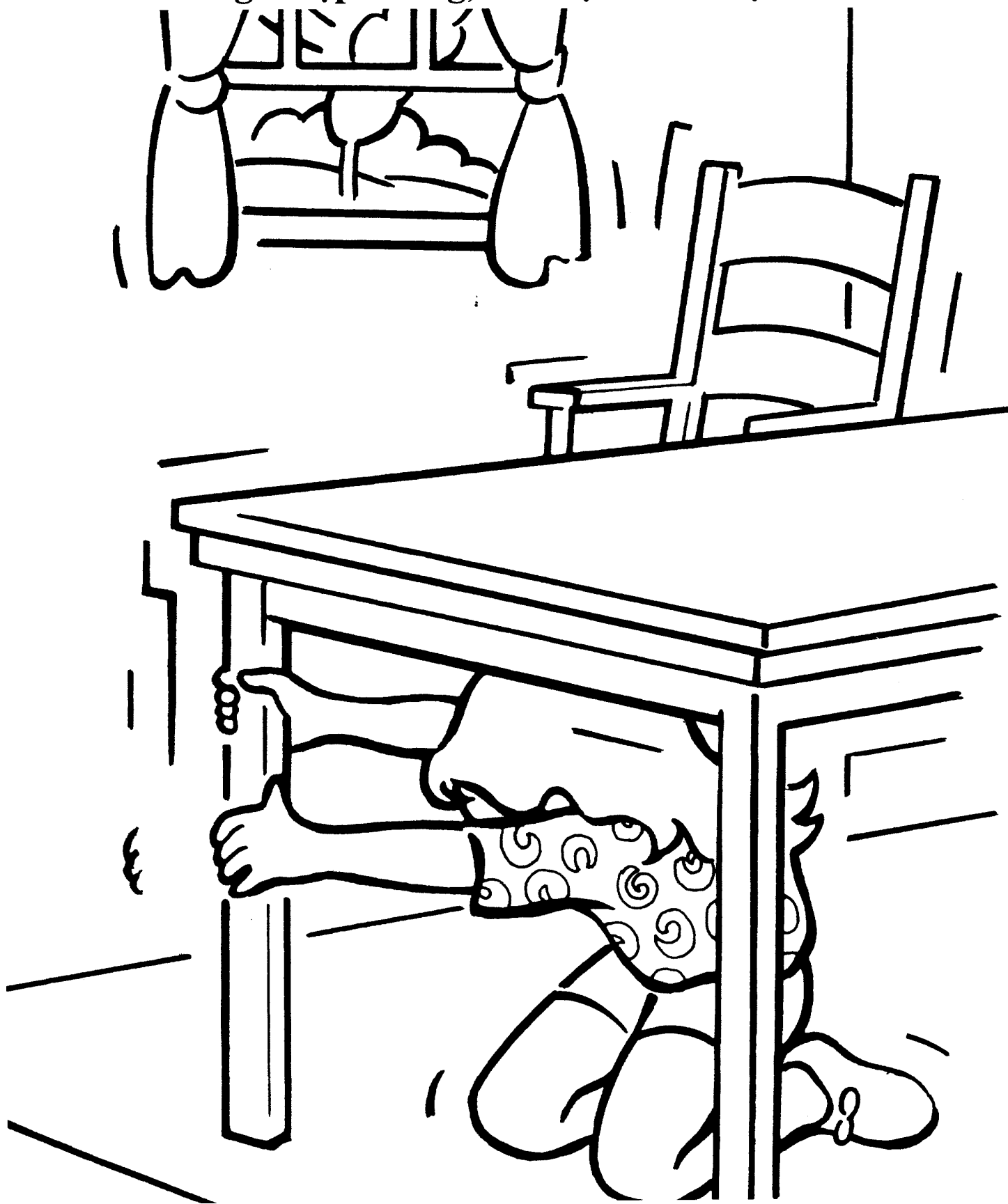
- “Nếu đang ở trong xe, cứ ở trong xe và đeo giầy an toàn.”

Những Tiến Trình Hành Động Cho Người Lớn

- Giúp các trẻ em hiểu biết dự kiến chuyện gì sẽ xảy ra khi có động đất và làm sao để tự bảo vệ lấy mình.
- Cùng với các em, xác định các chỗ an toàn trong mỗi phòng trong nhà hoặc lớp học. Thực tập “ngồi xụp xuống, bảo vệ, và chờ đợi”...chui xuống bàn hoặc các vật dụng chắc chắn. Cũng tìm biết các chỗ an toàn phía trong và phía ngoài tại các tòa nhà khác nơi thường lui tới.
- Giải thích cho biết chạy phía ngoài rất nguy hiểm khi có động đất vì các đồ vật rơi có thể gây thương tích.
- Dặn các cháu chuẩn bị cho các đợt biến sau đó (after shocks)--đó là những cơn động đất nhỏ có thể xảy ra sau ít tuần (đôi khi ít tháng) sau cơn động đất đầu tiên. Chắc rằng các cháu biết đến chỗ an toàn khi có các cơn đợt biến sau (after shocks).
- Trong nhà, dùng ốc, bù lon siết an toàn các máy nước nóng và các vật dùng hơi đất. Sắp xếp các vật dụng lớn và nặng và các vật dụng dễ vỡ (như ly tách, đồ bằng sành) vào các ngăn kệ thấp hơn. Nên siết ốc an toàn các kệ vào tường. Siết hoặc chốt an toàn các vật dụng cao hoặc nặng phía trên.



**Nếu bạn đang ở trong nhà, khi có động đất,
ngồi sụp xuống, bảo vệ và chờ đợi.**



Hộp Vật Dụng Cấp Cứu

Xếp các vật dụng cấp cứu cùng với các con.

Sau khi có tai biến, các dịch vụ căn bản-- điện, nước, hơi đất, điện thoại có thể bị đình động nhiều ngày. Hoặc, bạn có thể cần phải di tản khi có thông báo trong khoảng thời gian chớp nhoáng. Có thể bạn sẽ không có đủ thời gian đi mua hoặc tìm kiếm các vật dụng tiếp tế cần thiết. Hãy gom xếp các vật dụng cần thiết để phòng trường hợp tai biến bây giờ, trước khi tai biến xảy đến.

Những Tiến Trình Hoạt Động Cho Người Lớn

Sắp xếp kế hoạch với các con để soạn các hộp cấp cứu.

Tại nhà, hộp cấp cứu nên gồm có:

- Một gallon nước cho mỗi người một ngày.
- Thực phẩm không bị dễ hư như: thịt hộp ăn ngay, trái cây, hoa quả, nước trái cây hộp, sữa, súp, đường, muối, tiêu, thực phẩm có năng lượng cao như bơ, đậu phộng, sừng xa, bánh lát, hạt trái cây, khoai thực phẩm; thực phẩm trộn, thực phẩm dễ dùng như kẹo, bánh và các thứ ngũ cốc ngọt đã sấy khô. Đừng quên một đồ mở hộp bằng tay.
- Một hộp cấp cứu thuốc men gia đình gồm các thuốc do bác sĩ cho toa (nên hỏi bác sĩ cách giữ thuốc an toàn.)
- Vật dụng cấp cứu và các dụng cụ kể cả một máy phát thanh dùng pin, đèn bấm và nhiều pin dự trữ.
- Một bộ quần áo thay đổi và giày cho từng người, và một tấm mền hoặc túi ngủ cho mỗi người.
- Đồ dùng vệ sinh: giấy vệ sinh, xà bông, đồ dùng vệ sinh cá nhân.

- Đồ dùng đặc biệt cho trẻ sơ sinh, người già, hoặc người có khuyết tật trong gia đình.
- Bộ khóa dự trữ cho các xe, tiền mặt, chi phiếu du lịch và thẻ tín dụng.

Dự trữ đồ tiếp tế đủ dùng cho ít nhất ba ngày. Nếu cất giữ trong các đồ chứa chắc chắn, dễ mang như túi đeo vai, túi xách, hoặc trong các thùng đựng rác có nắp đậy. Để các hộp cấp cứu trong một chỗ an toàn, thuận tiện mọi người đều biết--tốt nhất là một chỗ mát, khô ráo và tối. Cũng nên dự trữ một hộp cấp cứu tương tự trong xe hơi. Cần giữ các giấy tờ quan trọng trong một hộp chứa không thấm nước.

Trong lớp học, hộp cấp cứu cần có:

- danh sách tên học sinh
- Hộp cấp cứu căn bản
- Máy khâu thanh chạy pin
- Găng tay
- Đèn pin
- Pin dự trữ
- Thực phẩm không dễ hư: bánh, kẹo bánh, thực phẩm trộn
- Túi đựng rác
- Các vật dụng khác nhà trường đòi hỏi

Nhờ các cháu giúp bạn giữ các hộp cấp cứu khả dụng: thay nước và thực phẩm mỗi 6 tháng; thay thế các pin ít nhất hai lần một năm. Bạn có thể dặn các cháu làm một cuốn lịch hoặc các bảng treo ghi các ngày thay thế. Và hỏi các cháu nghĩ xem có cần thêm các vật dụng gì trong hộp cấp cứu của các cháu như sách vở, đồ chơi, hoặc các loại thực phẩm không dễ hư

Chúng ta có thể giữ các thứ tiếp tế giúp ta
khi có tai biến xảy đến. Hãy sắp xếp
hộp cấp cứu ngay hôm nay.



Kế Hoạch Đề Phòng Tai Biến Của Gia Đình

Thực tập kế hoạch của bạn để mọi người sẽ nhớ cần làm gì.

- Thực tập cách thoát thân khẩn cấp.
- Thử nghiệm các máy báo động khói và thay thế pin.
- Giữ các đồ dùng cấp cứu trong tình trạng khả dụng.

Thực nghiệm các con mỗi vài tháng để giúp chúng nhớ cần phải làm gì. Sau đây là một vài câu hỏi bạn có thể hỏi ngay bây giờ để đoán chắc rằng chúng đã hiểu được các khái niệm.

1. Bạn sẽ làm gì nếu đang ở trong phòng của mình khi ngửi thấy khói hoặc nghe máy báo động khói reo? Bạn sẽ đi đâu?
2. Bạn sẽ làm gì nếu trông thấy mây đen và nghe sấm nổ.
3. Làm sao bạn có thể biết một cơn bão lốc đang đến? Nếu một cơn bão lốc đang đến, bạn sẽ đi đâu? Cần phải làm gì để tự bảo vệ mình.?
4. Nếu chúng ta được báo là có cơn giông bão đang đến, những điều gì chúng ta cần làm để chuẩn bị?
5. Tại sao phải tránh khỏi các chỗ lụt nước?
6. Cần làm gì nếu quần áo bạn bị cháy?
7. Khi bạn đang chơi ngoài trời tuyết, bạn cần làm gì để chắc rằng mình không bị quá lạnh?
8. Nếu đất bắt đầu rung động, bạn cần phải làm gì?
9. Bạn sẽ gọi ai trong trường hợp khẩn cấp? Tìm các số điện thoại đó ở đâu?
10. Đồ dùng gì bạn muốn xếp vào trong hộp cấp cứu của bạn.
11. Bạn sẽ làm gì nếu thấy một người đang chơi đùa với diêm quẹt?