

TAKE FIVE

TO SURVIVE

(Thực Hiện 5 Bước Để “Sinh Tồn”)

Tìm hiểu thêm trên các tờ rơi có liên quan:

- Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Thảm Họa Tại Nhà
- Nguồn Tiếp Liệu Khi Khẩn Cấp
- Duy Trì Kết Nối

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Take5toSurvive.com

An Toàn Công Cộng

Tình Huống Khẩn Cấp:
9-1-1

Tình Huống Không Khẩn Cấp: (503) 629-0111

Tên và số điện thoại
Đầu Mối Liên Lạc Khẩn Cấp:

Đầu mối liên lạc ngoài
khu vực:

Trường học/Giữ Trẻ:

Bác sĩ:

Hàng xóm:

Chuẩn Bị Sẵn Sàng Trong Tình Huống Khẩn Cấp Cho Cá Nhân và Gia Đình

Quý vị đã sẵn sàng ứng phó thảm họa chưa? Tự hỏi bản thân...

- Những mối nguy hiểm nào có thể ảnh hưởng đến nhà, nơi làm việc hoặc trường học của tôi?
- Tôi có thể nhận thông báo và cảnh báo nếu điều kiện nguy hiểm xảy ra không?
- Tôi có thể liên lạc với gia đình và bạn bè nếu hệ thống liên lạc bị gián đoạn không?
- Tôi có nguồn tiếp liệu khẩn cấp tôi cần để sống sót không?
- Những người sống cùng tôi có biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp không?



Tìm hiểu thêm về các Mối Nguy Hiểm

Có nhiều mối nguy hiểm ở Quận Washington có thể đe dọa sự an toàn và sức khỏe quý vị hay làm hư hại nhà hoặc nơi làm việc của quý vị. Chúng ta có nguy cơ gặp bão mùa đông, bão gió, lũ lụt, động đất, dịch bệnh và nhiều thứ khác. Tìm hiểu thêm bằng cách kiểm tra các tư liệu sau đây:

- Trang mạng các Mối nguy hiểm của Cơ Quan Quản Lý Tình Huống Khẩn Cấp Quận Washington www.co.washington.or.us/Emergency Management/Hazards/
- Tờ rơi Take 5 về các Mối Nguy Hiểm tại Quận Washington, Thời Tiết Khắc Nghiệt trong Mùa Hè và Mùa Đông, và Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Động Đất

Được Thông Báo và Giữ Kết Nối



Được thông báo. Có một cách nhận thông báo và cảnh báo để quý vị có thể hành động nhanh chóng khi thảm họa xảy ra.

Tại nhà

- Đài phát thanh thời tiết NOAA có thể cảnh báo quý vị về bất kỳ loại khẩn cấp nào xảy ra trong khu vực của quý vị.
- Mở đài tin tức địa phương để biết thông tin khẩn cấp.

Trên đường đi

- Nhận báo động trên điện thoại thông minh của quý vị. Đăng ký tại PublicAlerts.org. Quý vị cũng có thể tải xuống ứng dụng CodeRED miễn phí!

- Chuyển sang đài phát thanh địa phương tại tần số 91.5 FM (OPB) hoặc đài tin tức ưa thích của quý vị để biết thông tin khẩn cấp.

Giữ liên lạc. Có kế hoạch giữ liên lạc để quý vị có thể kết nối với bạn bè và gia đình nếu thảm họa làm gián đoạn hệ thống liên lạc.

1. Thu thập thông tin

Viết xuống các số điện thoại và những địa chỉ email cho:

- Mọi người trong gia đình
- Gia đình và bạn bè trong khu vực địa phương

Take 5 to Survive (Thực Hiện 5 Bước Để “Sinh Tồn”) được Emergency Management Cooperative của Quận Washington giới thiệu tới quý vị tại: www.emcwc.org

Be informed and connected, continued

- Các đầu mối liên hệ tại nơi làm việc, trường học, nơi chăm sóc trẻ em và người chăm sóc

2. Xác định một đầu mối liên lạc ngoài khu vực Chọn một người bạn hoặc một người thân sống ở tiểu bang khác. Hỏi họ xem họ có chia sẻ thông tin trong trường hợp khẩn cấp khi mọi người gọi điện tới không.

Chia sẻ số điện thoại của họ với bạn bè và gia đình. Tin nhắn văn bản thường vẫn gửi được khi không thể gọi điện.

3. Chia sẻ thông tin

Chia sẻ thông tin liên lạc với bạn bè và gia đình. Giữ thông tin bên mình: trong ví hoặc bóp, trong ba lô hoặc nơi nào đó quý vị có thể dễ dàng tiếp cận.

Chuẩn bị đồ tiếp liệu trong tình huống khẩn cấp sử dụng trong hai tuần



Tại sao? Một thảm họa có thể cắt đứt khả năng tiếp cận các siêu thị và cửa hàng nơi quý vị có được thực phẩm và các tiếp liệu khác. Một trận động đất có thể khiến các cửa hàng phải đóng cửa trong nhiều tuần hoặc lâu hơn.

Lưu trữ bao nhiêu? Đồ tiếp liệu trong tình huống khẩn cấp sử dụng trong hai tuần sẽ giúp quý vị sống sót

cho đến khi có nguồn trợ giúp. May mắn thay, quý vị đã sẵn có rất nhiều thứ quý vị cần trong tay. Tìm hiểu thêm về việc chuẩn bị các tiếp liệu trong tình huống khẩn cấp bằng cách đọc tờ rơi Take 5 về Nguồn Tiếp Liệu Khi Khẩn Cấp và chuẩn bị các tiếp liệu còn lại bằng cách đọc Tờ rơi Take 5 về Lịch Biểu Chuẩn Bị Sẵn Sàng.

Cùng nhau lập kế hoạch và thực hành



Mọi người trong nhà quý vị cần phải cùng nhau lập một kế hoạch trong tình huống khẩn cấp cho hộ gia đình. Mỗi người nên có một vai trò và biết cách ứng phó trong trường hợp khẩn cấp. Hãy thử nói chuyện với gia đình trong bữa tối hoặc sau một đêm xem phim có chủ đề về thảm họa.

Khuyến khích hàng xóm chuẩn bị sẵn sàng. Khi mọi người làm việc cùng nhau và chia sẻ các tư liệu, họ sẽ khôi phục nhanh hơn. Hãy thử nói chuyện với hàng xóm thông qua tổ chức tiệc BBQ hoặc đêm trò chơi.

Xác định địa điểm gặp gỡ trong tình huống khẩn cấp

- **Trong nhà:** Đối với những lần không an toàn khi ở ngoài trời như: bão gió hoặc rò rỉ hóa chất.
- **Địa điểm gặp gỡ bên ngoài:** Đối với những lần không an toàn khi ở trong nhà như cháy nhà, hãy xác định một điểm mốc gần nhà của quý vị. Chọn một nơi mà mọi người đều biết như hộp thư hoặc nhà hàng xóm.
- **Khu vực địa phương:** Nếu thảm họa xảy ra khi quý vị không ở nhà và quý vị không thể trở lại đó, hãy xác định một nơi cách xa nhà quý vị như nhà bạn bè hoặc thành viên gia đình, thư viện hoặc nơi thờ phụng.

Trao đổi về nguồn tiếp liệu trong tình huống khẩn cấp

Mọi người cần phải biết nơi lưu trữ các tiếp liệu khẩn cấp và cách sử dụng chúng. Mọi người trong gia đình

có thể giúp tìm nơi chứa nước hoặc thức ăn bổ sung.

Cùng nhau thực hành

Ít nhất mỗi năm một lần, hãy cùng nhau thực hành các kế hoạch trong tình huống khẩn cấp. Dưới đây là một số ý tưởng để quý vị thực hành các kế hoạch trong tình huống khẩn cấp:

- **Diễn tập cứu hỏa:** Đưa mọi người sơ tán khỏi nhà và gặp nhau tại địa điểm gặp gỡ khi khẩn cấp. Tìm hiểu thêm về lập kế hoạch thoát khỏi đám cháy tại www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning.
- **Động đất:** Thực hành ứng phó với động đất bằng cách diễn tập Cúi Thấp, Che Người và Bám Chắc. Tìm hiểu thêm về an toàn khi động đất và diễn tập ứng phó với động đất hàng năm tại www.ShakeOut.org/Oregon.
- **Giao tiếp:** Thực hành nhắn tin và gọi điện cho đầu mối liên lạc ngoài khu vực của quý vị.
- **Đánh giá lại hàng năm:** Xem lại các nguồn tiếp liệu khẩn cấp của quý vị và thảo luận về cách sử dụng tiếp liệu đó. Kiểm tra ngày hết hạn và thay thế các vật dụng hết hạn như pin.
- **Sơ cứu:** Học CPR và kỹ thuật sơ cứu. Quý vị muốn học cách sơ cứu? Tìm một lớp học sơ cứu, CPR hoặc AED ở gần quý vị tại <https://www.redcross.org/take-a-class>.