

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
- Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Động Đất
- Lịch Biểu Chuẩn Bị Sẵn Sàng

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

Tư Liệu Bổ Sung

Nguồn Cung Cấp Nước Khi Khẩn Cấp:
www.bit.ly/2KY6YDf

Sẵn Sàng Ứng Phó Khẩn Cấp:
<https://www.RegionalH2O.org/emergency-preparedness>

Tạo một Bộ Dụng Cụ/Nước: <https://www.ready.gov/water>

Nước Trong Tình Huống Khẩn Cấp

Trữ nước để dùng cho tình huống khẩn cấp là một trong những điều quan trọng nhất quý vị có thể làm. Hầu hết mọi người có thể sống sót trong vài ngày hoặc vài tuần mà không cần thức ăn nhưng chỉ sống sót được một vài ngày nếu không có nước.

Lưu trữ một gallon nước cho mỗi người mỗi ngày trong hai tuần



Có nước sạch là điều cần thiết để uống, nấu ăn và rửa tay. Lưu trữ một gallon cho mỗi ngày cho mỗi người trong hai tuần, nếu có thể. Sau một trận động đất lớn, có thể phải mất hai tuần hoặc lâu hơn để các nguồn tiếp liệu khẩn cấp được cung cấp đến chỗ quý vị. Cho đến lúc đó, mỗi chúng ta sẽ phải dựa vào nguồn tiếp liệu của mình. Nước chai là cách dễ dàng và an toàn nhất để trữ nước. Đảm bảo an toàn và giữ nước với những lời khuyên và hướng dẫn sau đây.

Những Điều Nên Làm và Không Nên Làm Để Tránh Mất Nước

- Nên uống lượng nước quý vị cần, sử dụng nước quý vị biết là không bị ô nhiễm trước tiên.
- Nên hạn chế hoạt động thể chất nếu có thể. Quý vị càng hoạt động nhiều, cơ thể quý vị càng tiêu hao nhiều nước.
- Nên đặc biệt chú ý đến việc giữ nước cho trẻ em, người lớn tuổi, những người bị bệnh và vật nuôi vì họ dễ bị mất nước hơn.
- Không nên uống đồ uống có đường, rượu, cà phê hoặc đồ uống có ga. Những đồ uống đó làm mất nước cơ thể khiến quý vị tăng nhu cầu với nước.
- Không nên ăn thực phẩm quá mặn như khoai tây chiên, bánh quy hoặc các loại hạt muối sẽ làm quý vị khát hơn.
- Không nên xử lý nước đã bị nhiễm hóa chất hoặc dầu. Không có phương pháp xử lý nước an toàn nào có thể làm cho nước nhiễm hóa chất hoặc dầu an toàn để uống.

Cách Làm Sạch Nước



Chỉ sử dụng nước an toàn hoặc tinh khiết để nấu ăn, pha sữa bột cho trẻ em hoặc các loại đồ uống khác, rửa bình sữa, bát đĩa, đánh răng và rửa tay! Không có cách nào để

làm sạch hoặc lọc nước bị nhiễm dầu hoặc hóa chất.

Tùy chọn 1: Đun sôi Trong một cái nồi lớn hoặc ấm đun nước, đun nước sôi

How to purify water, continued

trong một phút. Một phần nước sẽ bốc hơi, vì vậy đừng để nước sôi lâu hơn. Để nước nguội trước khi sử dụng.

Tùy chọn 2: Chất tẩy Xử lý nước bằng chất tẩy lỏng không mùi có nồng độ natri hypochlorite 5.25 đến

6.0%. Không sử dụng gel tẩy, có mùi thơm hoặc siêu mạnh. Thêm 1/8 muỗng cà phê (hoặc tám giọt từ ống nhỏ giọt) vào mỗi gallon nước. Để yên 30 phút trước khi sử dụng. Nếu nước có vẻ đục, lặp lại quy trình và để yên trong 15 phút. Nếu nước không có mùi của thuốc tẩy, hãy thải bỏ nó.

Nguồn Nước Sạch Khi Khẩn Cấp



Một trận động đất hoặc sự cố hệ thống nước có thể khiến quý vị không có nước.

Lưu trữ nước là cách tốt nhất để chuẩn bị.

Nếu quý vị cần nước trong trường hợp khẩn cấp và không thể mua nước, dưới đây là những mẹo hay để lấy nước an toàn.

Bồn chứa nước nóng

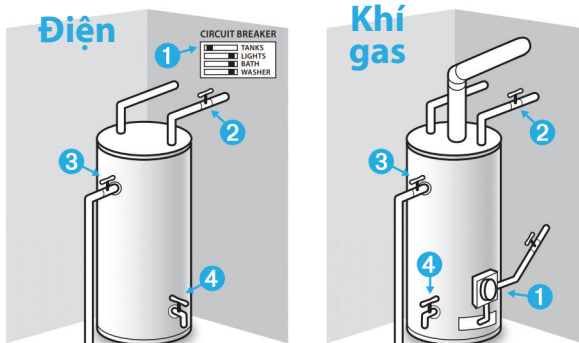
Bồn chứa nước nóng của quý vị chứa 30 đến 80 gallon nước uống an toàn. Hành động ngay để giữ bồn chứa nước được an toàn trong trận động đất bằng cách buộc chặt bồn chứa vào tường. Sau một trận động đất hoặc lũ lụt lớn, hãy bảo vệ nước trong máy nước nóng của quý vị khỏi bị nhiễm bẩn bằng cách tắt nguồn nước đến nhà của quý vị (xem tờ rơi Take 5 về Chuẩn Bị Sẵn Sàng tại Nhà).

Để lấy nước từ máy nước nóng trong trường hợp khẩn cấp, hãy làm theo các bước sau:

1. Tắt gas hoặc điện trước khi tiếp cận máy nước nóng.
2. Tắt nguồn cấp nước cho máy nước nóng.
3. Để cho không khí vào máy nước nóng. Quý vị có thể làm điều này bằng cách mở một van xả ở bên cạnh hoặc bồn chứa của quý vị hoặc bằng cách bật vòi nước nóng trong nhà.
4. Nối một ống nước mềm dùng cho thực phẩm với van xả ở phần dưới của bể bồn chứa. Xoay tay cầm hoặc sử dụng tuốc nơ vít để từ từ mở van xả. Lấy nước, lọc sạch mọi cặn bằng cách sử dụng khăn rửa chén hoặc áo phông sạch.

Nguồn Nước Bên Ngoài Nhà

Các nguồn nước khác có thể là nước mưa, nước từ bể bơi, ao, hồ hoặc dòng suối chảy và sông. Tuyệt đối không sử dụng nước từ sự cố tràn dầu hoặc các chất ô nhiễm hóa học khác. Nếu nước có vẻ an toàn, hãy lấy và khử trùng. Hãy chắc chắn quý vị sử dụng một miếng vải sạch để lọc nước trước khi đun sôi hoặc sử dụng chất tẩy như được mô tả trong phần Cách Làm Sạch Nước.



Chai để Lưu Trữ Nước



Nước chai mà quý vị mua là cách dễ dàng và an toàn nhất để trữ nước. Nước đóng chai tại nhà có thể rẻ hơn nhưng cần làm nhiều việc hơn và quý vị cần thay nước sáu tháng một lần. Thực hiện theo các bước sau để đóng chai nước một cách an toàn.

tẩy bao phủ toàn bộ các bề mặt của thùng chứa nước. Đổ đi và để khô.

Khi quý vị đổ nước vào đầy thùng chứa, đảm bảo không chạm tay vào bên trong thùng hoặc nắp thùng. Đổ đầy nước đến đỉnh. Nếu quý vị đang sử dụng nước đã đun sôi hoặc đã khử trùng, quý vị sẽ cần thêm 1/8 muỗng cà phê thuốc tẩy vào mỗi gallon. Hãy chắc chắn rằng quý vị đậy chặt nắp thùng nước. Dán nhãn và ghi ngày vào thùng chứa để quý vị biết ngày quý vị chặm nước.

Lưu trữ nước ở nơi dễ tiếp cận, tối và mát mẻ. Thay nước sáu tháng một lần và lặp lại các bước làm sạch thùng chứa ở trên. Các bước quý vị thực hiện hôm nay để trữ nước có thể tạo ra sự khác biệt lớn vào ngày mai!

Chọn một thùng chứa để giữ nước. Không sử dụng bất kỳ hộp chứa nào đã đựng sữa hoặc nước trái cây. Sử dụng xà phòng rửa chén và nước sạch để rửa sạch, kể cả nắp thùng chứa. Rửa sạch với nước sạch. Tiếp theo chuẩn bị một dung dịch thuốc tẩy với một muỗng cà phê thuốc tẩy không mùi cho mỗi bốn cốc nước và đổ vào thùng chứa. Đậy nắp thật chặt và lắc đều trong 30 giây, đảm bảo chất