



# Quý Vị Đã Sẵn Sàng Chưa?

Hướng Dẫn Chuyên Sâu Về Sự Chuẩn Bị Sẵn Sàng Dành Cho Công Dân

*P-2161 | Tháng 9, 2020*



**FEMA**



# Mục Lục

<b>Chuẩn Bị Ứng Phó Thảm Họa.....</b>	<b>1</b>
Lợi Ích Của Việc Lập Kế Hoạch Trước.....	2
Cách Chuẩn Bị Ứng Phó Thảm Họa.....	2
<b>Biết Các Rủi Ro Của Quý Vị: Hành Động Để Bảo Vệ Bản Thân Và Những Người Khác.....</b>	<b>3</b>
Nhận Dạng Mọi Nguy Hiểm Của Quý Vị.....	3
Các Hành Động Bảo Vệ Cơ Bản Cho Tất Cả Các Thảm Họa.....	4
Các Hành Động Bảo Vệ Chính Đối Với Các Mọi Nguy Hiểm Cụ Thể.....	5
Đối Tượng Bắn Súng Hàng Loạt.....	5
Tuyết lở (Avalanche).....	6
Tấn Công Mạng.....	6
Động đất.....	6
Nhiệt độ Cực nóng.....	7
Chuẩn Bị Sẵn Sàng Tài Chính.....	7
Lũ lụt.....	8
Bão.....	8
Lở đất.....	9
Vụ Nổ Hạt Nhân.....	9
Đại dịch.....	10
Cúp Điện.....	10
Bão, Sét và Mưa đá.....	11
Lốc xoáy.....	11
Sóng Thần.....	12
Núi Lửa.....	12
Cháy Rừng.....	12
Bão Tuyết.....	13
<b>Lập Một Kế Hoạch.....</b>	<b>14</b>
Tạo một Kế Hoạch Liên Lạc Khẩn Cấp Trong Gia Đình.....	14
Biết các Kế hoạch và Tài nguyên Tại Địa phương.....	15
Lập Kế Hoạch Sơ Tán Và Trú Ẩn.....	15
Thu Thập Nguồn Tiếp Liệu Khẩn Cấp.....	16
Chuẩn Bị Tài Liệu Quan Trọng Của Quý Vị.....	18
<b>Hành Động: Bảo Vệ Bản Thân, Tài Sản Của Quý Vị Và Quản Lý Rủi Ro.....</b>	<b>19</b>
Luôn Cập Nhật: Báo Động và Cảnh Báo.....	19
Biết Các Lựa Chọn Bảo Hiểm Của Quý Vị Và Lập Tài Liệu Tài Sản Của Mình.....	20

Những Gì Được Bảo Hiểm? Hiểu Chính Sách Bảo Hiểm Của Quý Vị.....	20
Quý Vị Có Cần Bảo Hiểm Lũ Lụt Không? Hiểu Rủi Ro Bị Lũ Lụt Của Quý Vị. ....	21
Lập Tài Liệu Tài Sản Của Quý Vị.....	21
Bảo Vệ Tài Sản Của Quý Vị.....	22
Thực Hành Kế Hoạch Ứng Phó Thảm Họa Của Quý Vị.....	23
Tham Gia Vào Cộng Đồng Của Quý Vị.....	24
<b>Phục Hồi Sau Thảm Họa.....</b>	<b>26</b>
Nguyên Tắc Về Sức Khỏe Và Sự An Toàn.....	26
Trước Khi Quý Vị Vào Nhà.....	27
Bên Trong Ngôi Nhà Của Quý Vị.....	27
Khí Tự Nhiên.....	27
Tia Lửa, Dây Điện Đứt hoặc Dây Bị Sòn.....	27
Các Vết Nứt Trên Mái, Nền Và Ống Khói.....	27
Trang Thiết Bị.....	27
Hệ Thống Cấp Thoát Nước.....	27
Thực phẩm và các Nguồn cung cấp khác.....	27
Tầng hầm.....	28
Tủ.....	28
Sâu bọ hoặc Động vật phá hoại.....	28
Nộp Yêu cầu Bảo hiểm.....	28
Liên hệ với Công ty Bảo hiểm của quý vị để Bắt đầu Quy trình Yêu cầu bồi thường.....	28
Ghi lại Thiệt hại và Bảo vệ Tài sản của Quý vị.....	28
Làm việc với Nhân viên tính bảo hiểm của Quý vị và Hoàn thành Bảng chứng Tồn thất để Hỗ trợ Khiếu nại của Quý vị.....	29
Đối Phó Với Thảm Họa.....	29
Trợ Cấp Sau Thảm Họa.....	29
Bảo Vệ Bản Thân Khỏi Trò Gian Lận Và Lừa Đảo Liên Quan Đến Thảm Họa.....	30
Cung Cấp Hỗ Trợ.....	30

**Quý Vị Đã Sẵn Sàng Chưa? Hướng Dẫn Chuyên Sâu Về Sự Chuẩn Bị Sẵn Sàng Dành Cho Công Dân** hiện có sẵn miễn phí. Hãy gọi cho Nhà Xuất Bản của Cơ quan FEMA theo số **1-800-237-3239** và yêu cầu ấn bản **P-2161**. Ấn phẩm này cũng có sẵn dưới dạng tải xuống miễn phí trực tuyến tại [Ready.gov](https://www.ready.gov).



# Chuẩn Bị Ứng Phó Thảm Họa

**Không phải nếu, mà là khi nào: Mọi tiểu bang và vùng lãnh thổ của Hoa Kỳ đều có nguy cơ xảy ra thảm họa.**

Những thảm họa đã cướp đi sinh mạng của hàng nghìn người mỗi năm, để lại những ảnh hưởng lâu dài về người và tài sản. Sau thảm họa, nhiều người khác trong cộng đồng của quý vị cũng cần được giúp đỡ. Vì lý do này, lực lượng phản ứng nhanh tại địa phương và các nguồn lực hỗ trợ khác có thể không liên hệ được với quý vị ngay lập tức. Quý vị và gia đình có thể thực hiện các bước đơn giản ngay bây giờ để chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp. Bằng cách đó, quý vị đã **giành lại quyền kiểm soát** — ngay cả trong tình huống đầy bất bình giữa thảm họa.

**Hướng dẫn toàn diện** này sẽ cung cấp cho quý vị thông tin chi tiết về cách tốt nhất để chuẩn bị cho các thảm họa trong gia đình và cộng đồng của quý vị. Trong tài liệu này, quý vị sẽ tìm hiểu các mẹo chung về việc chuẩn bị ứng phó với thảm họa trước, trong và sau thảm họa, cũng như các phương pháp hay nhất để thông báo các quyết định chuẩn bị của quý vị về **các thảm họa cụ thể**, chẳng hạn như bão, động đất và các đối tượng bắn súng hàng loạt.

# Lợi Ích Của Việc Lập Kế Hoạch Trước

Có rất nhiều lợi ích khi lập kế hoạch trước cho các thảm họa. Các lợi ích quan trọng nhất là giữ an toàn và giúp bản thân và cộng đồng của quý vị phục hồi.

Mọi người và những gia đình có kế hoạch cho các trường hợp khẩn cấp sẽ:

- Giúp giữ an toàn cho mọi người;
- Hạn chế thiệt hại về tài sản;
- Biết phải làm gì trong và sau thảm họa;
- Quản lý tốt hơn các khoản tiết kiệm của họ;
- Hỗ trợ khả năng sẵn sàng của cộng đồng; và
- Giúp cộng đồng của họ phục hồi và hoạt động sau thảm họa.

Thực hiện những hành động đơn giản để bảo vệ khỏi thảm họa sẽ giúp ích cho quý vị, gia đình quý vị, cộng đồng và đất nước của quý vị theo những cách quan trọng.

## Cách Chuẩn Bị Ứng Phó Thảm Họa

Để chuẩn bị cho bản thân và gia đình quý vị ứng phó với thảm họa, quý vị nên: **1) Biết các rủi Ro Của Quý Vị;** **2) Lập một Kế Hoạch;** và **3) Hành động.**



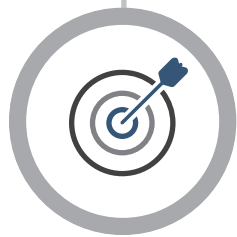
### 1. Biết Các Rủi Ro Của Quý Vị

**Hiểu những rủi ro mà bản thân quý vị và gia đình quý vị có thể gặp phải.** Hầu hết các cộng đồng phải đối mặt với nhiều loại mối nguy hiểm. Điều quan trọng là phải tìm hiểu những rủi ro cụ thể đối với ngôi nhà của quý vị và cách đánh giá rủi ro của quý vị nếu quý vị vắng nhà. Biết cách thức và thời điểm hành động trước, trong và sau các mối nguy hiểm khác nhau.



### 2. Lập Một Kế Hoạch

**Lập kế hoạch liên lạc và chuẩn bị cho cả việc sơ tán và trú ẩn.** Chuẩn bị cho các nhu cầu riêng của gia đình quý vị với các kế hoạch và nguồn cung cấp được tùy chỉnh. Ngoài ra, hãy sử dụng mạng xã hội của quý vị để giúp bạn bè và các thành viên trong gia đình chuẩn bị và tham gia vào các hoạt động ứng phó với thảm họa trên toàn cộng đồng. Hơn nữa, quý vị nên thu thập các nguồn cung cấp khẩn cấp và bảo vệ các thông tin và tài liệu quan trọng mà quý vị sẽ cần để bắt đầu quá trình khôi phục.



### 3. Hành Động

**Đưa kế hoạch của quý vị vào hành động.** Hãy sẵn sàng và đủ khả năng đối mặt với thảm họa, bất kể quý vị ở đâu và khi nào chúng xảy ra. Điều quan trọng là nhận được bảo hiểm quý vị cần và hiểu các lựa chọn bảo hiểm của quý vị. Hơn nữa, quý vị nên lập danh sách tài sản cá nhân và tình trạng của chúng và bảo vệ tài sản của quý vị bằng cách xem xét cách thức giảm thiểu thiệt hại. Thực hành các kế hoạch ứng phó thảm họa của quý vị, tận dụng các hệ thống cảnh báo và báo động hiện có cũng như khám phá các cách để phục vụ cộng đồng của quý vị.



# Biết Các Rủi Ro Của Quý Vị: Hành Động Để Bảo Vệ Bản Thân Và Những Người Khác

Các cá nhân và gia đình phải đối mặt với nhiều mối nguy cơ khác nhau. Điều quan trọng là phải **tìm hiểu những rủi ro quý vị phải đối mặt** và cách để luôn cập nhật các tình hình hiện tại. Hành động ngay bây giờ có thể cung cấp cho quý vị và gia đình sức mạnh để bảo vệ bản thân và tài sản. Phần này sẽ thảo luận về nhiều hành động đơn giản mà quý vị có thể thực hiện để chuẩn bị cho tất cả các loại thảm họa, cũng như những hành động đối với các mối nguy hiểm cụ thể.

## Nhận Dạng Mối Nguy Hiểm Của Quý Vị

Có nhiều loại thảm họa và hiểm họa khác nhau. Rủi ro của quý vị bị ảnh hưởng bởi từng loại phụ thuộc vào khả năng xảy ra sự kiện và tính dễ bị tổn thương của quý vị đối với loại sự kiện đó.



### Nguy hiểm

Mối nguy hiểm.



### Tính dễ bị tổn thương

Dễ bị tấn công hoặc bị thiệt hại.



### Rủi ro

Khả năng bị tổn thất hoặc bị thương.

Bước quan trọng đầu tiên trong việc chuẩn bị ứng phó thảm họa là hiểu các loại nguy cơ phổ biến trong cộng đồng của quý vị. Để thực hiện việc này, hãy truy cập các trang web quản lý tình trạng khẩn cấp của chính quyền địa phương và tiểu bang của quý vị để tìm kiếm thêm thông tin về các loại thảm họa phổ biến và liệu hiện đang có các kế hoạch ứng phó thảm họa cho khu vực của quý vị hay không. Nếu có thời gian, quý vị cũng nên đăng ký hệ thống cảnh báo và báo động của cộng đồng, hệ thống này có thể thông báo cho các thành viên cộng đồng về thảm họa sắp xảy ra hoặc các hành động cần thực hiện sau thảm họa. Cuối cùng, hãy nói chuyện với bạn bè và hàng xóm của quý vị để hiểu các loại trường hợp khẩn cấp mà họ đang chuẩn bị và những hành động mà họ cần chuẩn bị.



Quý vị có biết những loại thảm họa nào dễ xảy ra nhất trong cộng đồng của mình không?

## Các Hành Động Bảo Vệ Cơ Bản Cho Tất Cả Các Thảm Họa

Có những biện pháp đã được chứng minh hoặc “hành động bảo vệ” mà quý vị có thể thực hiện để bảo vệ gia đình và tài sản của mình trước, trong và sau thảm họa. Với tư cách là một Quốc gia, chúng ta càng hiểu rõ các biện pháp này thì chúng ta càng có thể bảo vệ và cứu nhiều mạng sống.

Những hành động quan trọng này sẽ giúp quý vị chuẩn bị cho mọi thảm họa:

- Có kỹ năng đánh giá tình hình nhanh chóng và hành động hiệu quả để bảo vệ bản thân.
- Tham gia vào các chương trình đào tạo và tình nguyện viên về chuẩn bị sẵn sàng.
- Lập quỹ khẩn cấp bao gồm tiền mặt và vật tư.
- Giảm các tác động tiềm tàng của các mối nguy.
- Chuẩn bị một kế hoạch ứng phó thảm họa trong gia đình và thực hành kế hoạch.

Hãy nhớ lập kế hoạch ứng phó thảm họa một cách toàn diện và xem xét nhu cầu của trẻ em, người già và những người khuyết tật hoặc nhu cầu tiếp cận và chức năng. Ngoài ra, hãy chắc chắn xem xét các nhu cầu vận chuyển cho quý vị và gia đình của quý vị, nhận biết rằng thảm họa có thể ảnh hưởng đến các tuyến đường và phương thức vận chuyển bình thường. Cuối cùng, quý vị cũng nên đảm bảo lập kế hoạch cho vật nuôi và động vật phục vụ, những thứ thường bị bỏ qua trong kế hoạch ứng phó thảm họa.

Nhiều thảm họa xảy ra với ít hoặc không có cảnh báo. Quý vị cần phải sẵn sàng với các kỹ năng và kiến thức thích hợp để hành động ngay lập tức — thường là trước khi quý vị nhận được hướng dẫn từ các cơ quan chức năng. Sau một sự kiện, điều quan trọng đầu tiên là phải đánh giá tình hình trước khi quyết định ở lại hoặc thay đổi địa điểm của quý vị.



## 1. Đánh Giá Tình Huống



Khi điều gì đó xảy ra mà không được báo trước, điều quan trọng là quý vị phải dành vài giây để tìm ra các bước tiếp theo hiệu quả nhất. Điều này bao gồm xác định loại sự kiện đã xảy ra và liệu có nguy hiểm ngay lập tức, chẳng hạn như các tòa nhà bị hư hỏng hoặc đường dây điện bị sập. Mục đích là giữ an toàn và tránh xa nguy cơ gây hại.

## 2. Quyết Định Ở Lại Hoặc Thay Đổi Địa Điểm



Bước tiếp theo là quyết định xem có an toàn để ở lại vị trí hiện tại của mình hay không. Trong một số tình huống, quý vị nên giữ nguyên vị trí của mình, trong khi trong những trường hợp khác, lựa chọn an toàn nhất là thay đổi địa điểm. Ví dụ, nếu quý vị đang ở trong nhà khi lốc xoáy xảy ra, quý vị phải ở trong nhà. Ngược lại, trong tình huống xảy ra vụ xả súng hàng loạt, quý vị có thể cố gắng chạy đến một địa điểm khác.

# Các Hành Động Bảo Vệ Chính Đối Với Các Mối Nguy Hiểm Cụ Thể

Các hành động bảo vệ mà quý vị nên thực hiện sẽ khác nhau tùy thuộc vào mối nguy hiểm. Dưới đây là một số hành động chính cần thực hiện để bảo vệ bản thân và gia đình quý vị khỏi những mối nguy hiểm cụ thể.



## Đối Tượng Bắn Súng Hàng Loạt

- Nếu quý vị nhận thấy điều gì đó hoặc ai đó có biểu hiện đáng ngờ, hãy báo cáo cho cơ quan thực thi pháp luật địa phương.
- **Chạy, Ẩn nấp hoặc Chiến đấu.** Quý vị có thể cần sử dụng nhiều tùy chọn.
  - **Chạy.** Tránh xa (các) đối tượng bắn súng là ưu tiên hàng đầu. Nếu thấy an toàn, hãy cảnh báo những người khác gần đó và gọi 9-1-1. Mô tả từng tay bắn súng, vị trí của họ và vũ khí.
  - **Ẩn nấp.** Nếu quý vị không thể trốn thoát an toàn, hãy tìm một nơi để trốn. Ra khỏi tầm nhìn của đối tượng bắn súng và giữ yên lặng. Tắt tiếng các thiết bị điện tử của mình, khóa và chặn cửa, đóng rèm và tắt đèn. Không ẩn nấp theo nhóm — đàn trải dọc theo các bức tường hoặc ẩn nấp riêng lẻ. Cố gắng liên lạc với cảnh sát một cách thầm lặng - chẳng hạn như qua tin nhắn văn bản hoặc bằng cách đặt một dấu hiệu ở cửa sổ bên ngoài.
- **Chiến đấu.** Phương sách cuối cùng, hãy tự bảo vệ mình. Cam kết hành động của quý vị và hành động tích cực để ngăn chặn kẻ bắn súng.
- Tham gia một khóa đào tạo để học các kỹ năng sơ cứu, bao gồm cách cầm máu và thực hiện hô hấp nhân tạo (hồi sức tim phổi). Học cách giúp đỡ người khác tại [Ready.gov](https://www.ready.gov).
- Lập kế hoạch khẩn cấp cho những nơi quý vị thường lui tới và thực hành kế hoạch đó.
- Xác định hai lối ra gần đó mỗi khi quý vị đến thăm một tòa nhà.
- Lập bản đồ những nơi cần ẩn nấp. Những nơi ẩn náu tốt bao gồm: phòng không có cửa sổ, sau cánh cửa kiên cố có khóa, gầm bàn, hoặc sau đồ đạc nặng.
- Đảm bảo luôn nhìn thấy bàn tay và không nắm giữ gì.
- Biết rằng nhiệm vụ đầu tiên của cơ quan thực thi pháp luật là chấm dứt sự việc. Họ có thể phải bỏ qua những người bị thương trên đường đi.
- Làm theo hướng dẫn của cơ quan thực thi pháp luật và sơ tán theo hướng họ mô tả.



## Tuyết lở (Avalanche)

- Luôn di chuyển theo cặp. Sử dụng một hướng dẫn quen thuộc với khu vực.
- Tham gia một khóa đào tạo để học cách xác định các điều kiện nguy hiểm, những nơi cần tránh và cách sử dụng đúng các thiết bị an toàn và cứu hộ.
- Đăng ký nhận thông báo về nguy cơ tuyết lở, băng tuyết và điều kiện thời tiết vùng núi hiện tại.
- Theo dõi các dấu hiệu gia tăng nguy hiểm, bao gồm các trận tuyết lở gần đây và các vết nứt dọc theo sườn núi.
- Tránh các khu vực có nguy cơ gia tăng nguy hiểm như sườn dốc hơn 30 độ hoặc các khu vực dốc hướng xuống.
- Đội mũ bảo hiểm để giúp giảm chấn thương ở đầu và đèn báo hiệu tuyết lở để giúp người khác xác định vị trí của quý vị.
- Mang theo một dụng cụ thăm dò tuyết lở có thể đóng mở và một cái xẻng nhỏ để giúp giải cứu những người khác.
- Nếu một trận tuyết lở vùi lấp bạn đồng hành của quý vị hoặc những người khác, hãy gọi 9-1-1 và sau đó bắt đầu tìm kiếm.
- Điều trị cho những người khác khi bị ngạt thở, hạ thân nhiệt, chấn thương hoặc sốc.



## Tấn Công Mạng

- Luôn cập nhật phần mềm và hệ điều hành.
- Sử dụng mật khẩu mạnh và xác thực qua hai yếu tố.
- Theo dõi hoạt động đáng ngờ. Đây có thể là bất kỳ thông báo nào yêu cầu quý vị hoàn thành nhiệm vụ ngay lập tức, cung cấp một điều gì đó có vẻ quá tốt để trở thành sự thật hoặc yêu cầu thông tin cá nhân.
- Sử dụng thông tin liên lạc internet được mã hóa (bảo mật).
- Có các giải pháp chống vi-rút và tường lửa để chặn phần mềm độc hại và các mối đe dọa khác.
- Thường xuyên sao lưu các tệp của quý vị

trong một tệp được mã hóa hoặc thiết bị lưu trữ tệp được mã hóa.

- Hạn chế thông tin cá nhân của quý vị được chia sẻ trực tuyến. Thay đổi cài đặt quyền riêng tư và tắt các tính năng định vị.
- Bảo vệ hệ thống mạng gia đình của quý vị bằng cách thay đổi mật khẩu quản trị và mật khẩu Wi-Fi thường xuyên.



## Động đất

### • Thả, Che và Giữ.

- **Bò (Drop)** bằng tay và đầu gối để giảm thiểu chấn thương do ngã và giảm thiểu chuyển động để tránh các mảnh vỡ— đi bộ hoặc chạy khiến quý vị sẽ dễ bị tổn thương do các vật thể di chuyển, bay hoặc rơi.
- **Che (Cover)** đầu và cổ bằng cánh tay và các đồ vật khác. Nếu đồ nội thất chắc chắn ở gần đó và quý vị có thể bò đến đó mà không cần đi qua các mảnh vỡ, hãy chui dưới đồ nội thất chắc chắn để bảo vệ cơ thể của mình và che đầu và cổ bằng cánh tay và các đồ vật khác.
- **Giữ (Hold on)** để được bảo vệ trong khi rung lắc.

BÒ



CHE



GIỮ



- Cố định các vật dụng và thiết bị trong nhà và nơi làm việc (giá sách, đèn chiếu sáng, gương, TV, máy tính, tủ lạnh) để tránh các mảnh vỡ rơi xuống.
- Tăng cường cấu trúc tòa nhà và nơi làm việc dựa trên đánh giá chuyên nghiệp để ngăn ngừa thiệt hại có thể xảy ra do các mảnh vỡ và tòa nhà rơi xuống.
- Đừng chạy ra ngoài. Nếu ở trong nhà, hãy ở yên đó cho đến khi hết rung lắc. Nếu ở trên giường, hãy nằm yên đó và che đầu và cổ bằng một chiếc gối.
- Nếu đang ở trong xe, hãy dừng lại ở khu vực vắng vẻ cách xa các tòa nhà, cây cối, cầu vượt, hầm chui hoặc dây điện. Nếu ở gần sườn dốc, vách đá hoặc núi, hãy để phòng đá rơi và lở đất.
- Nếu quý vị đang ở trong một tòa nhà cao

tầng, hãy xem chừng chuông báo cháy và vòi phun nước kêu. Không sử dụng thang máy.

- Sau khi ngừng rung lắc, nếu quý vị đang ở trong một tòa nhà bị hư hại và có lối thoát an toàn qua các mảnh vỡ, hãy rời khỏi đó và đi ra một không gian thoáng đãng bên ngoài. Đừng quay trở lại bên trong cho đến khi một viên chức có thẩm quyền cho quý vị biết rằng nơi này đã an toàn.
- Dự báo các dư chấn sẽ theo sau cú sốc lớn nhất trong chuỗi trận động đất.
- Nếu quý vị bị mắc kẹt, hãy gửi tin nhắn hoặc đập vào đường ống hoặc tường. Che miệng để bảo vệ và thay vì la hét, hãy sử dụng còi.
- Nếu quý vị đang ở trong khu vực có nguy cơ xảy ra sóng thần, hãy đi vào vùng đất liền hoặc đến vùng đất cao hơn ngay sau khi rung lắc dừng lại.



## Nhiệt độ Cực nóng

- Ở trong nhà ở nơi có máy lạnh đang hoạt động.
- Biết các phương pháp làm giảm tác động của nhiệt. Sử dụng các tấm che để che nắng, mặc quần áo sáng màu và rộng rãi, và giữ nước để giảm tác động của nhiệt.
- Nếu ở ngoài trời, hãy tìm những khu vực có bóng râm. Đội mũ rộng vành để bảo vệ da mặt khỏi ánh nắng mặt trời. Tránh vận động quá sức và hoạt động thể chất nặng nhọc, đặc biệt là vào những thời điểm ấm áp nhất trong ngày.
- Không bao giờ để trẻ em, người lớn hoặc động vật nuôi ở một mình trong xe vào ngày nắng nóng.
- Kiểm tra gia đình và hàng xóm của quý vị.
- Nhận biết và theo dõi các dấu hiệu của các bệnh liên quan đến nhiệt. Đề phòng chuột rút, kiệt sức và sốc nhiệt. Tìm hiểu các lựa chọn điều trị nhanh chóng và khi nào cần trợ giúp y tế.
- Nhiệt độ cơ thể quá cao, da nóng và đỏ, chóng mặt và lú lẫn, mạch nhanh và mạnh đều là các triệu chứng sốc nhiệt và có thể là một trường hợp cấp cứu y tế. Gọi 9-1-1 hoặc đưa nạn nhân đến bệnh viện ngay lập tức. Không cho người

đó uống bất cứ thứ gì. Làm mát người đó bằng cách cởi bỏ quần áo của họ và chuyển đến một nơi mát mẻ hơn. Hãy thử tắm nước mát, lau mình bằng khăn ướt, chườm đá hoặc quần khăn lạnh và ướt. Sử dụng quạt và máy điều hòa không khí, nếu có. Theo dõi các vấn đề về hô hấp cho đến khi nhân viên y tế cấp cứu đến.



## Chuẩn Bị Sẵn Sàng Tài Chính

- Bảo vệ các tài liệu quan trọng. Thu thập các tài liệu tài chính, hộ gia đình và y tế bằng cách sử dụng Bộ Dụng Cụ Trợ Giúp Ban Đầu về Tài Chính trong Trường Hợp Khẩn Cấp (EFFAK) làm hướng dẫn để hỗ trợ bảo mật thông tin quan trọng. Tải xuống một bản sao EFFAK từ [FEMA.gov](https://www.fema.gov).
- Tiết kiệm tiền phòng khi bất trắc. Tiết kiệm tiền và duy trì quỹ khẩn cấp là những cách làm thông minh giúp quý vị có thể tự giúp chính mình, những người thân yêu và cộng đồng của mình sau thảm họa. Dành ra một số tiền nhất định mỗi tháng hoặc mỗi kỳ lương để thêm vào khoản dự phòng khẩn cấp của quý vị. Quý vị có thể sử dụng khoản dự trữ này để Ready.gov giúp trả tiền thuê nhà, mua nhà và/hoặc đóng tiền bảo hiểm lũ lụt, và mua các vật dụng cứu sinh như thực phẩm, chỗ ở và nước trong trường hợp khẩn cấp.
- Lập quỹ dự trữ tiền mặt. Trong thời gian xảy ra thảm họa, quý vị có thể bị mất điện kéo dài, các tổ chức ngân hàng đóng cửa và hạn chế hoặc không thể sử dụng thẻ tín dụng và máy ATM. Để chuẩn bị sẵn sàng, quý vị nên giữ tiền mặt ở nơi dễ lấy nhưng an toàn. Giữ một hỗn hợp các mệnh giá bao gồm một, năm và mười đô-la, với mệnh giá cao nhất là hai mươi, để loại bỏ khó khăn khi tìm kiếm tiền lẻ trong trường hợp khẩn cấp.
- Biết phạm vi được bảo hiểm của quý vị. Có bảo hiểm cho ngôi nhà, căn hộ hoặc cơ sở kinh doanh của quý vị sẽ giúp quý vị có khả năng sửa chữa, xây dựng lại hoặc thay thế những thiệt hại xảy ra trong thảm họa. Xem

xét các chính sách bảo hiểm của quý vị theo định kỳ và đảm bảo rằng chúng bao gồm các nhu cầu của quý vị. Phạm vi bảo hiểm của quý vị có thể cần bao gồm các chính sách bổ sung đối với lũ lụt, động đất, thiệt hại do nước, lốc xoáy hoặc gió lớn ở các khu vực dễ xảy ra bão. Tìm hiểu thêm tại [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov).

- Để biết thêm thông tin và tài nguyên, hãy đọc "Tờ Thông tin về Mối Nguy hiểm" (Hazard Information Sheet) đính kèm hoặc truy cập [Ready.gov/be-informed](https://www.ready.gov/be-informed). Để tìm thông tin bổ sung về sự chuẩn bị sẵn sàng tài chính, hãy truy cập [Ready.gov/financial-preparedness](https://www.ready.gov/financial-preparedness).



## Lũ lụt

- Khi quý vị đi qua những con đường ngập nước: Quay lại, Đừng chết đuối (Turn Around, Don't Drown®). Sáu inch nước đang chuyển động có thể đủ đánh gục đôi chân của bạn. Chỉ cần 12 inch nước đang chuyển động có thể nâng một chiếc xe nhỏ. Độ sâu mực nước lũ khó xác định và có thể ẩn chứa các mảnh vỡ nguy hiểm.
- Tìm ra (các) loại rủi ro lũ lụt có thể xảy ra đối với khu vực của quý vị. Tùy thuộc vào vị trí cụ thể và loại lũ lụt, hãy lên kế hoạch sơ tán, trú ẩn hoặc di chuyển đến một vị trí cao hơn gần đó.
- Hãy hành động để đảm bảo rằng ngôi nhà hoặc các tòa nhà kinh doanh của quý vị được chuẩn bị sẵn sàng ứng phó lũ lụt. Nâng cao kết cấu của công trình xây dựng mới theo hướng dẫn cơ quan quản lý vùng ngập lũ của địa phương, do đó lũ lụt ít có khả năng làm hư hỏng công trình đó. Nâng cao các tiện ích quan trọng và tầng hầm chống thấm. Di chuyển đồ đạc, vật có giá trị và các tài liệu quan trọng đến một nơi an toàn, trên cao.
- Mua bảo hiểm lũ lụt. Các chương trình bảo hiểm tiêu chuẩn không bao gồm bảo hiểm lũ lụt.
- Nếu được yêu cầu sơ tán, hãy làm như vậy ngay lập tức. Không bao giờ lái xe xung quanh các chướng ngại vật. Lực lượng ứng cứu địa phương sử dụng chúng để hướng

giao thông ra khỏi khu vực ngập lụt một cách an toàn.

- Tìm kiếm vùng đất cao ngay lập tức nếu quý vị có khả năng gặp lũ lụt.
- Nếu bị kẹt trong một tòa nhà, hãy lên tầng cao nhất của tòa nhà. Tránh các tầng hầm và tầng dưới, nhưng không leo lên gác xép đóng kín, vì quý vị có thể bị mắc kẹt ở đó nếu nước lũ dâng cao. Chỉ lên mái nhà nếu cần thiết. Báo hiệu để được giúp đỡ.
- Sau lũ lụt, tránh lội trong dòng nước lũ, trong đó có thể chứa các mảnh vụn nguy hiểm và bị ô nhiễm.
- Đường dây điện ngầm hoặc được chôn xuống cũng có thể truyền điện trong nước.
- Đừng quay trở lại bên trong các tòa nhà cho đến khi một viên chức có thẩm quyền cho quý vị biết rằng nơi này đã an toàn.
- Sử dụng quần áo bảo hộ như kính bảo hộ, găng tay lao động, mũ cứng và ủng không thấm nước khi dọn dẹp sau lũ. Lưu ý rằng rắn và các động vật khác có thể ở trong nhà của quý vị.
- Chỉ sử dụng máy phát điện hoặc máy móc chạy bằng xăng khác ở ngoài trời và tránh xa cửa sổ.
- Hãy đề phòng nguy cơ bị điện giật. Không chạm vào thiết bị điện nếu nó bị ướt hoặc nếu quý vị đang đứng trong nước. Nếu thấy an toàn, hãy tắt nguồn điện để tránh bị điện giật.



## Bão

- Trước khi mùa bão bắt đầu, hãy lập kế hoạch sơ tán và trú ẩn tại chỗ.
- Làm quen với khu vực sơ tán của quý vị, tuyến đường sơ tán và các vị trí trú ẩn.
- Thực hành tìm đến nơi trú ẩn an toàn khi có gió lớn, chẳng hạn như phòng an toàn hoặc nơi trú bão ICC 500. Cách bảo vệ tốt nhất tiếp theo là một căn phòng nhỏ, nội thất bên trong, không cửa sổ trong một tòa nhà kiên cố ở tầng thấp nhất không bị ngập lụt.
- Thu thập các nguồn tiếp liệu cần thiết trong ít nhất ba ngày. Hãy ghi nhớ nhu cầu cụ thể của mỗi người, bao gồm cả thuốc. Đừng quên nhu cầu của thú cưng.

- Giữ các tài liệu quan trọng ở nơi an toàn hoặc tạo các bản sao kỹ thuật số được bảo vệ bằng mật khẩu.
- Chuẩn bị nhà ở ứng phó cho cả gió lớn và lũ lụt có thể xảy ra. Nạo vét cống rãnh và máng xối. Lắp van kiểm tra trong hệ thống ống nước để ngăn chặn dòng chảy ngược. Xem xét cửa chớp chống bão. Cắt hoặc loại bỏ các cành cây bị hư hỏng trên khu tài sản của quý vị. Xem xét các hợp đồng bảo hiểm.
- Chuẩn bị nhà ở ứng phó cho cả gió lớn và lũ lụt có thể xảy ra. Kiểm tra mái nhà, cửa sổ và cửa ra vào của quý vị để đảm bảo chúng hoạt động bình thường. Cắt hoặc loại bỏ các nhánh cây lớn bị hư hỏng trên khu tài sản của quý vị.
- Nếu được yêu cầu sơ tán, hãy làm như vậy ngay lập tức. Không lái xe xung quanh các chướng ngại vật.
- Nếu bị kẹt trong một tòa nhà do ngập lụt, hãy lên tầng cao nhất của tòa nhà. Không trèo lên gác xép đóng kín. Quý vị có thể bị mắc kẹt do mực nước lũ dâng cao.
- Mua bảo hiểm lũ lụt. Các chương trình bảo hiểm tiêu chuẩn không bao gồm bảo hiểm lũ lụt.



## Lũ đất

- Nhận đánh giá chuyên môn thường xuyên về công trình xây dựng mới và hiện có trong các khu vực có nguy cơ sạt lở đất.
- Tránh xây dựng ở những khu vực có nguy cơ sạt lở đất, chẳng hạn như bờ dốc đứng hoặc khu tài sản gần vách đá, hoặc gần đường thoát nước hoặc suối.
- Trồng lớp phủ mặt đất và xây tường để hướng dòng chảy bùn xung quanh các tòa nhà.
- Ghi danh để nhận thông báo khẩn cấp để biết thông tin về tình trạng hiện tại hoặc tái xuống các ứng dụng khẩn cấp trên điện thoại di động như ứng dụng của Cơ quan Quản lý Tình trạng Khẩn cấp Liên bang (FEMA).
- Nhận biết các dấu hiệu cảnh báo sạt lở đất, bao gồm các vết nứt mới trên nền đất hoặc nền móng của tòa nhà, đất sưng, đất di

chuyển khỏi nền, thay đổi mực nước suối, vật nghiêng trong nhà (chẳng hạn như cửa) hoặc ngoài trời (chẳng hạn như hàng rào và cột điện) và bất thường âm thanh nứt hoặc ầm ầm.

- Di tản khỏi một khu vực ngay lập tức sau khi nhà chức trách yêu cầu quý vị thực hiện. Dấu hiệu của một vụ sạt lở có thể không được nhìn thấy, nhưng nguy hiểm vẫn tồn tại.
- Di chuyển ra khỏi hướng đi của dòng sạt lở đất hoặc dòng chảy mảnh vụn. Quý vị có thể không thoát khỏi vùng sạt lở bùn hoặc dòng chảy mảnh vụn khi nó bắt đầu, vì vậy hãy tránh xa các mép bên ngoài.
- Trong điều kiện sạt lở đất, tránh các gờ đá, chân núi dốc, khe núi, cống rãnh hoặc hẻm núi hẹp.
- Sau khi sạt lở đất, hãy tránh xa khu vực sạt lở vì nhiều đất, đá hoặc mảnh vỡ có thể rơi ra.
- Đều phòng lũ lụt sau khi sạt lở đất, dòng chảy bùn hoặc dòng chảy mảnh vụn. Đôi khi lũ lụt sẽ theo sau bởi vì chúng có thể bắt đầu bởi cùng một sự kiện.



## Vụ Nổ Hạt Nhân

- Vào bên trong tòa nhà gần nhất để tránh bức xạ. Các vị trí tốt nhất là dưới lòng đất và ở giữa các tòa nhà lớn hơn bằng gạch hoặc bê-tông.
- Tránh xa các bức tường và mái che bên ngoài. Điều này sẽ giúp bảo vệ quý vị khỏi vụ nổ, sức nóng và bức xạ của vụ nổ.
- Ở trong nhà trong 24 giờ trừ khi chính quyền địa phương đưa ra hướng dẫn khác.
- Cởi bỏ quần áo bị nhiễm bẩn và lau sạch hoặc rửa vùng da không được bảo vệ nếu quý vị ở bên ngoài sau khi bụi phóng xạ đến.
- Hãy tự bảo vệ mình sau đó lau sạch cho vật nuôi ở bên ngoài sau khi bụi phóng xạ đến. Nhẹ nhàng chải lông cho thú cưng của quý vị để loại bỏ các hạt bụi phóng xạ và rửa thú cưng của quý vị bằng xà phòng và nước.
- Theo dõi bất kỳ phương tiện truyền thông nào hiện có sẵn để biết thông tin chính thức chẳng hạn như thời điểm an toàn để thoát ra và nơi quý vị nên đến.

- Gia đình của quý vị nên ở lại nơi họ đang ở phía trong. Hãy đoàn tụ sau để tránh tiếp xúc với bức xạ nguy hiểm. Giữ vật nuôi của quý vị trong nhà.
- Trước một sự kiện, hãy xác định các vị trí trú ẩn tốt nhất gần những nơi quý vị dành nhiều thời gian nhất, chẳng hạn như nhà riêng, cơ quan hoặc trường học của quý vị.
- Duy trì một bộ dụng cụ tiếp tế khẩn cấp 24 giờ trong nhà và văn phòng của quý vị.
- Có một đài phát thanh chạy bằng pin hoặc bằng tay quay sẵn. Các dịch vụ này sẽ tiếp tục hoạt động sau một sự kiện hạt nhân, trong khi các dịch vụ điện thoại di động, nhắn tin văn bản, truyền hình và internet có thể không hoạt động.
- Không tiêu thụ thực phẩm hoặc chất lỏng không được che đậy ngoài trời và có thể bị ô nhiễm bởi bụi phóng xạ.



## Đại dịch

- Biết virus lây lan như thế nào. Khi một căn bệnh mới xuất hiện, nghĩa là căn bệnh này chưa từng gặp ở người trước đây, thì thường không có vắc-xin để ngăn chặn sự lây lan của nó. Ví dụ: bệnh do vi-rút corona 2019 (COVID-19), lây lan từ người này sang người khác. Cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh là tránh tiếp xúc với vi-rút.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi quý vị ở nơi công cộng và sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.
- Tránh tiếp xúc gần với những người bị bệnh bằng cách giữ khoảng cách 6 feet giữa quý vị và những người khác. Nếu có thể, hãy ở nhà và thực hành giãn cách xã hội.
- Đeo khăn che mặt và che miệng và mũi khi ra ngoài nơi công cộng.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào hàng ngày. Bao gồm bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bàn, tay cầm, bàn làm việc, điện thoại, bàn phím, bồn cầu, vòi nước và bồn rửa.



## Cúp Điện

- Kiểm kê ngay các thiết bị chạy bằng điện mà quý vị cần sử dụng. Lập kế hoạch dự phòng, bao gồm cả kế hoạch di dời, nếu quý vị có thiết bị y tế hoặc thiết bị công nghệ hỗ trợ phụ thuộc vào nguồn điện cho các mục đích duy trì sự sống.
- Lập kế hoạch cho pin dự phòng và các lựa chọn thay thế khác để đáp ứng nhu cầu của quý vị khi mất điện.
- Lắp đặt máy dò khói chạy bằng pin và máy dò khí carbon monoxide ở các vị trí trung tâm trên mỗi tầng trong nhà và bên ngoài phòng ngủ. Máy dò chạy bằng điện có pin dự phòng cũng được chấp nhận.
- Luôn sạc điện thoại di động và mọi thiết bị sử dụng pin, đồng thời đảm bảo rằng quý vị có các phương pháp sạc dự phòng như bộ sạc trên ô tô.
- Giữ cho bình xăng ô-tô của quý vị luôn đầy. Nếu quý vị sử dụng ô-tô để sạc các thiết bị, không để ô-tô đang chạy máy trong ga-ra, không gian kín hoặc gần nhà để tránh ngộ độc khí carbon monoxide.
- Trong thời gian mất điện, chỉ sử dụng đèn pin để chiếu sáng. Tránh sử dụng nến, vì chúng có thể gây nguy cơ hỏa hoạn.
- Xem lại các nguồn cung cấp điện khi bị mất điện trong gia đình quý vị. Đảm bảo rằng quý vị có ít nhất một đèn pin với pin dự phòng cho mỗi thành viên trong gia đình và nguồn cung cấp sẵn sàng thực phẩm và nước không thể hỏng.
- Tắt hoặc ngắt kết nối các thiết bị và thiết bị khác để bảo vệ chúng khỏi sự cố tăng điện áp nhanh chóng. Bất cứ khi nào có thể, hãy sử dụng thiết bị bảo vệ đột biến điện.
- Tránh ngộ độc carbon monoxide. Máy phát điện, bếp cắm trại hoặc lò nướng than phải luôn được sử dụng ngoài trời và cách xa cửa sổ ít nhất 20 feet. Không bao giờ sử dụng bếp ga hoặc lò nướng để sưởi ấm trong nhà. Thực hiện theo hướng dẫn của nhà sản xuất;
- Kiểm tra hàng xóm của quý vị. Người lớn tuổi và trẻ nhỏ đặc biệt dễ bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ quá cao.

- Giữ lạnh thức ăn để hỏng để tránh bệnh tật. Lắp nhiệt kế trong tủ lạnh và tủ đông để theo dõi nhiệt độ. Khi nghỉ ngơi, hãy ném nó đi! Vứt bỏ bất kỳ thực phẩm nào đã tiếp xúc với nhiệt độ từ 40 độ C trở lên trong hai giờ hoặc hơn, hoặc có mùi, màu sắc hoặc kết cấu bất thường.
- Nếu mất điện hơn một ngày, hãy loại bỏ bất kỳ loại thuốc nào cần được bảo quản trong tủ lạnh, trừ khi nhãn thuốc có quy định khác.



## Bão, Sét và Mưa đá

- Khi thấy sấm rền, hãy vào trong nhà. Khi quý vị nghe thấy tiếng sấm hoặc nhìn thấy tia chớp, ngay lập tức vào bên trong một tòa nhà vững chắc hoặc phương tiện được bao quanh bằng mái kim loại.
- Không trú ẩn trong các lán nhỏ, vọng lâu, hàng rào, khu vực khán đài hoặc trong xe hơi mui trần. Nếu cần, hãy trú ẩn trong một chiếc ô tô có mui và các cạnh rìa bằng kim loại. Không chạm vào bất cứ thứ gì bằng kim loại.
- Nếu chèo thuyền hoặc bơi lội, hãy hãy đi vào bờ và tìm nơi trú ẩn hoặc phương tiện vững chắc, trên mặt đất ngay lập tức.
- Khi quý vị dự báo có giông bão, hãy lên kế hoạch ở gần nơi trú ẩn vững chắc. Tìm một vị trí an toàn gần đó để đến ngay khi thấy tiếng sấm đầu tiên.
- Chặt hoặc tỉa những cây có nguy cơ đổ vào nhà quý vị.
- Bảo vệ các vật ngoài trời có thể thổi bay hoặc gây hư hỏng.
- Sạc điện thoại di động của quý vị trước khi cơn bão đến.
- Rút phích cắm tất cả các bộ sạc khi bão đến.
- Trong cơn giông, tránh dòng nước chảy hoặc sử dụng điện thoại cố định. Điện có thể đi qua hệ thống ống nước và đường dây điện thoại.
- Trong cơn giông, hãy chú ý đến các cảnh báo từ các viên chức công quyền. Để ý đường dây điện và cây cối bị đổ.
- Cân nhắc mua thiết bị chống sét lan truyền, cột thu lôi hoặc hệ thống chống sét để bảo vệ nhà, thiết bị và thiết bị điện tử của quý vị.



## Lốc xoáy

- Trong trường hợp đề phòng lốc xoáy, hãy ở gần phòng an toàn, nơi trú ẩn hoặc tòa nhà kiên cố.
- Biết các dấu hiệu của một cơn lốc xoáy, bao gồm một đám mây hình phễu đang quay, một đám mây mảnh vỡ đang đến gần hoặc một tiếng gầm lớn — tương tự như một đoàn tàu chở hàng.
- Biết nơi để đi đến trong cộng đồng của quý vị nếu một cơn lốc xoáy hình thành. Xem xét tòa nhà hoặc lắp đặt phòng trú ẩn an toàn của riêng quý vị trong nhà hoặc doanh nghiệp của quý vị. Mỗi phòng an toàn tuân theo các hướng dẫn của Cơ quan FEMA sẽ có bảng chỉ dẫn vị trí lối vào.
- Nơi trú ẩn tốt nhất tránh lốc xoáy là trong phòng trú ẩn an toàn được xây dựng theo tiêu chuẩn của Cơ quan FEMA P-361, hoặc nơi trú bão được xây dựng theo tiêu chuẩn ICC 500. Nếu quý vị không thể đến nơi trú bão hoặc phòng an toàn, các biện pháp bảo vệ tốt nhất tiếp theo là: Khu vực Trú ẩn Tốt nhất Hiện có (Best Available Refuge Area, BARA) đã được xác định; hoặc một khu phòng nhỏ, phòng không có cửa sổ ở tầng thấp nhất của một tòa nhà kiên cố không có nguy cơ ngập lụt. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [FEMA.gov](https://www.fema.gov) để được hướng dẫn về các phòng trú ẩn an toàn cho cộng đồng và khu dân cư.
- Trong khi có cảnh báo lốc xoáy, hãy tìm nơi trú ẩn. Dịch vụ Thời tiết Quốc gia xác định “Xem chừng/Watch” và “Cảnh báo/Warning” khác nhau cho các mối nguy hiểm cụ thể, như được giải thích tại [Weather.gov](https://www.weather.gov). Nói chung, Xem Chừng có nghĩa là các điều kiện có thể xảy ra, trong khi Cảnh Báo có nghĩa là một sự kiện được mong đợi, sắp xảy ra hoặc đã xảy ra. Theo dõi cả Xem Chừng và Cảnh Báo cẩn thận để biết các hành động tiếp theo cần thực hiện.
- Không ở trong nhà di động hoặc các công trình lắp ghép mô-đun khi lốc xoáy đe dọa. Chúng không an toàn.
- Mang giày đế dày, quần dài và găng tay lao động trong quá trình dọn dẹp.

- Sau cơn lốc xoáy, hãy thực hiện các biện pháp an toàn để tránh bị thương do các mảnh vỡ, nước bị ô nhiễm, ngộ độc khí carbon monoxide và điện giật.



## Sóng Thần

- Nếu quý vị sống gần hoặc đến thăm một khu vực ven biển, hãy tìm hiểu về nguy cơ sóng thần. Một số cộng đồng bị ảnh hưởng bởi sóng thần có bản đồ với các khu vực và tuyến đường sơ tán.
- Đăng ký nhận cảnh báo sóng thần tại địa phương và làm theo hướng dẫn được cung cấp.
- Tìm hiểu các dấu hiệu có thể xảy ra sóng thần, chẳng hạn như động đất, tiếng gầm lớn từ đại dương hoặc hành vi bất thường của đại dương, chẳng hạn như sự dâng cao đột ngột hoặc tường nước hoặc thoát nước đột ngột cho thấy đáy đại dương.
- Biết và thực hành các kế hoạch sơ tán cộng đồng và vạch ra các tuyến đường sơ tán của quý vị từ nhà và nơi làm việc. Chọn nơi trú ẩn cao hơn mực nước biển từ 100 feet trở lên hoặc trong đất liền cách ít nhất một dặm.
- Đi lên càng cao hoặc càng xa đất liền càng tốt trong trường hợp có cảnh báo sóng thần chính thức hoặc tự nhiên.
- Hãy theo dõi các báo động và cảnh báo khi quý vị đang ở một nơi an toàn, trên cao.
- Sau sóng thần, chỉ trở về nhà hoặc vào các tòa nhà bị lũ lụt làm hư hại khi nhà chức trách cho quý vị biết rằng an toàn để làm như vậy.



## Núi Lửa

- Tìm hiểu về hệ thống cảnh báo cộng đồng, và kế hoạch sơ tán và trú ẩn. Cơ quan Khảo sát Địa chất Hoa Kỳ (United States Geological Survey, USGS) Dịch vụ Thông báo Núi lửa (Volcano Notification Service, VNS) cũng đưa ra các thông báo.
- Tuân theo lệnh sơ tán. Nếu nhà chức trách

đưa ra lệnh sơ tán, hãy sơ tán ngay lập tức khỏi khu vực núi lửa để tránh các mảnh vỡ bay, khí nóng, vụ nổ ở gần và dòng dung nham.

- Tránh các khu vực có gió xuôi chiều và lưu vực thung lũng ở hạ lưu núi lửa. Gió và trọng lực sẽ cuốn theo đồng cỏ nát và tro bụi.
- Hãy trú ẩn tạm thời khỏi tro núi lửa nếu quý vị có đủ nguồn tiếp liệu. Che các lỗ thông gió và bịt kín các cửa ra vào và cửa sổ.
- Tránh lái xe khi rơi nhiều tro bụi. Tro núi lửa có thể làm tắc động cơ và chết máy. Các bộ phận chuyển động — bao gồm vòng bi, phanh và hộp số — có thể bị hỏng do mài mòn.
- Nếu ở bên ngoài, hãy bảo vệ mình khỏi tro rơi có thể gây kích ứng da và làm tổn thương đường thở, mắt và vết thương hở. Mang kính bảo hộ và kính mắt (thay vì kính áp tròng), áo sơ-mi dài tay và quần dài để giảm tiếp xúc với tro.
- Giữ một số mặt nạ phòng độc N95 trong bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị để tránh hít thở phải các hạt nguy hiểm trong và sau một sự kiện. Kiểm tra độ kín khít của từng mặt nạ để đảm bảo độ kín khít phủ mặt. Để biết thêm thông tin về mặt nạ phòng độc N95, hãy truy cập [CDC.gov](https://www.cdc.gov).



## Cháy Rừng

- Thiết lập các khu vực phòng thủ xung quanh nhà và tài sản của quý vị.
- Loại bỏ khí gas, dầu, khí propan và các nguồn nhiên liệu khác trong vòng 30 feet xung quanh khu nhà của quý vị, cũng như các vật dụng có khả năng bắt lửa, chẳng hạn như rác và chất thải sân vườn.
- Giảm thảm thực vật từ 30 đến 100 feet xung quanh khu tài sản của quý vị. Cắt tỉa cây cối, loại bỏ cành lác và dọn đường lái xe. Làm việc với hàng xóm của quý vị để loại bỏ bụi rậm và cây thưa.
- Loại bỏ các tán cây và cây bụi mọc xen kẽ nhau trong vòng 200 feet từ bất kỳ cấu trúc nào trong khu vực lân cận.
- Sử dụng vật liệu xây dựng chống cháy khi cải tạo hoặc xây dựng nhà mới. Luôn kiểm tra và



tuân thủ các quy chuẩn và quy định xây dựng của địa phương trước khi xây dựng.

- Tìm nguồn nước ngoài trời có gắn vòi có thể tiếp cận bất kỳ khu vực nào trong khu nhà của quý vị.
- Luôn cập nhật điều kiện thời tiết và các trường hợp khẩn cấp khác có thể gây ra cháy rừng.
- Sơ tán ngay lập tức khi có thông báo để tránh tuyến đường sơ tán của quý vị bị chặn do cháy rừng.
- Giữ một số mặt nạ phòng độc N95 trong bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị để tránh hít thở phải các hạt nguy hiểm trong và sau một sự kiện. Kiểm tra độ kín khít của từng mặt nạ để đảm bảo độ kín khít phủ mặt. Để biết thêm thông tin về mặt nạ phòng độc N95, hãy truy cập [CDC.gov](https://www.cdc.gov).
- Hãy lắng nghe từ cơ quan chính quyền để tìm hiểu xem liệu có an toàn để trở về nhà và nguồn nước có an toàn để uống hay không.
- Tránh tro nóng, cây cháy, mảnh vụn cháy âm ỉ và than hồng đang cháy. Mặt đất có thể chứa các túi nhiệt có thể làm bỏng quý vị hoặc châm ngòi cho một đám cháy khác. Cân nhắc sự nguy hiểm đối với vật nuôi và gia súc khi đi trên mặt đất.



## Bão Tuyết

- Chuẩn bị cho ngôi nhà của quý vị để tránh lạnh bằng vật liệu cách nhiệt, lớp sơn phủ và thiết bị cản gió.
- Hãy bao gồm quần áo ấm và chăn trong bộ dụng cụ cấp cứu của quý vị.
- Tạo một bộ tiếp liệu ứng phó khẩn cấp cho

ô-tô của quý vị. Bao gồm dây cáp khởi động, cát, đèn pin, nước đóng chai và đồ ăn nhẹ không dễ hỏng. Giữ cho bình xăng luôn đầy.

- Lắp đặt máy dò khói chạy bằng pin và máy dò khí carbon monoxide ở các vị trí trung tâm trên mỗi tầng trong nhà và bên ngoài phòng ngủ. Máy dò chạy bằng điện có pin dự phòng cũng được chấp nhận.
- Hạn chế thời gian quý vị ở bên ngoài. Nếu cần ra ngoài, hãy mặc nhiều lớp quần áo ấm. Để ý các dấu hiệu tê cóng và hạ thân nhiệt.
- Tránh lái xe. Nếu bị mắc kẹt, hãy ở trong xe của mình.
- Tránh ngộ độc carbon monoxide. Chỉ sử dụng máy phát điện và bếp nướng ở ngoài trời và cách xa cửa sổ. Không bao giờ sưởi ấm nhà quý vị bằng bếp ga hoặc lò nướng.
- Hãy trú ẩn với gia đình hoặc bạn bè nếu nhà của quý vị bị mất điện hoặc nóng hơn trong vài giờ, hoặc nếu quý vị không có vật dụng để giữ ấm trong nhà qua đêm.
- Sử dụng các nơi trú ẩn công cộng được chỉ định nếu không có nơi trú ẩn an toàn nào khác.
- Kiểm tra hàng xóm của quý vị. Người lớn tuổi và trẻ nhỏ gặp nhiều rủi ro hơn trong thời tiết quá lạnh.



# Lập Một Kế Hoạch

Kế hoạch khẩn cấp có thể giúp quý vị liên lạc với những người thân yêu khi các phương pháp liên lạc thông thường không hoạt động hoặc không thể truy cập được. Quan trọng nhất, kế hoạch này có thể giúp quý vị an toàn trong thảm họa và mang lại sự an tâm. Cân nhắc lập kế hoạch sơ tán, liên lạc và bảo vệ các tài liệu quan trọng và tài sản của quý vị.

## Tạo một Kế Hoạch Liên Lạc Khẩn Cấp Trong Gia Đình

Biết cách liên lạc và gặp gỡ các thành viên gia đình trước, trong hoặc sau thảm họa bằng cách lập Kế Hoạch Liên Lạc Khẩn Cấp Trong Gia Đình (Family Emergency Communication Plan). Bước đầu tiên là thu thập tất cả thông tin liên lạc từ gia đình quý vị và thêm vào kế hoạch liên lạc. Bao gồm thông tin liên lạc của những người hoặc tổ chức quan trọng khác, chẳng hạn như cơ sở y tế, bác sĩ, trường học hoặc nhà cung cấp dịch vụ. Quý vị cũng nên đặt một đầu mối liên lạc ngoài tiểu bang, cho phép mọi người trong gia đình quý vị chia sẻ thông tin cập nhật thông qua người đó nếu không có liên lạc nội hạt. Đảm bảo có ít nhất hai hình thức liên hệ với người đó.

Quý vị cũng có thể sử dụng mạng xã hội như một phương thức giao tiếp quan trọng với gia đình. Khuyến khích cả gia đình quý vị đăng ký các ứng dụng truyền thông xã hội như Kiểm tra An toàn của Facebook hoặc An toàn Khỏe mạnh của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ (American Red Cross Safe and Well).

Đảm bảo rằng mọi người đều hiểu Kế hoạch liên lạc khẩn cấp trong gia đình và luôn mang theo bản sao thẻ kỹ thuật số hoặc ví. Quý vị cũng nên dán một bản sao ở một vị trí trung tâm trong nhà của mình, chẳng hạn như tủ lạnh hoặc bảng thông báo gia đình. Quý vị có thể tìm thấy các mẫu tạo sẵn để tạo thẻ ví và kế hoạch được in lớn tại [Ready.gov](https://www.ready.gov). Điều quan trọng là gia đình quý vị phải thực hành kế hoạch của mình sau khi đã phát triển nó — giống như quý vị thực hiện một cuộc diễn tập chữa cháy. Thường xuyên tổ chức các cuộc họp trong hộ gia đình để thảo luận về kế hoạch liên lạc và địa điểm gặp gỡ của quý vị sau thảm họa.

# Biết các Kế hoạch và Tài nguyên Tại Địa phương

Biết những kế hoạch nào đã có có thể giúp quý vị hiểu những gì cần để lập kế hoạch và những nguồn lực sẵn có. Hỏi các quan chức địa phương về các kế hoạch chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp dành cho cộng đồng và tìm hiểu về các cơ hội giáo dục và đào tạo.

Phụ huynh và người giám hộ nên đảm bảo rằng các trường học và trung tâm giữ trẻ có kế hoạch ứng phó khẩn cấp. Hỏi xem trường học sẽ liên lạc với phụ huynh và người giám hộ như thế nào trong thời gian xảy ra khủng hoảng, và liệu họ có giữ đủ thức ăn, nước uống và các nguồn cung cấp cơ bản khác hay không. Ngoài ra, hãy tìm hiểu xem các trường học có chuẩn bị nơi trú ẩn tại chỗ hay không, họ đã chỉ định địa điểm sơ tán chưa và liệu họ có kế hoạch đoàn tụ gia đình hay không. Việc biết người thân của mình được an toàn khi vắng nhà sẽ giúp quý vị yên tâm hơn trong những trường hợp khẩn cấp.

## Lập Kế Hoạch Sơ Tán Và Trú Ẩn

Quý vị phải tìm sự bảo vệ cho chính bản thân mình và gia đình khi thảm họa xảy ra. Quyết định sơ tán hay đến nơi trú ẩn tại chỗ phụ thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm cả mối nguy hiểm mà quý vị đang đối mặt và liệu nơi trú ẩn của quý vị có giữ cho quý vị được an toàn hay không.

**Sơ Tán:** Các viên chức địa phương tuyên bố khi nào tiến hành một cuộc sơ tán bắt buộc. Các viên chức địa phương cũng có thể khuyên, nhưng không yêu cầu, sơ tán.

**Trú Ẩn:** Cách bảo vệ tốt nhất khi có gió lớn, lốc xoáy và nhiều sự kiện khác là tìm nơi trú ẩn trong phòng bên trong tránh xa cửa sổ, cửa ra vào và vùng nước lũ. Phần tiếp theo—[\*\*Hành Động: Bảo Vệ Bản Thân, Tài Sản Của Quý Vị Và Quản Lý Rủi Ro\*\*](#)—mô tả những điều khác mà quý vị có thể thực hiện để giúp củng cố ngôi

nhà của quý vị trước những mối nguy hiểm có thể xảy ra, giữ cho quý vị và gia đình của quý vị được an toàn.

Trong khi phần này đưa ra hướng dẫn về sơ tán và trú ẩn, **quý vị phải luôn tuân theo lệnh và lời khuyên của chính quyền địa phương và những người ứng cứu đầu tiên.**



**Nếu quý vị nghe thấy tiếng còi báo lốc xoáy, quý vị có biết mình sẽ đi đâu không? Quý vị sẽ làm gì nếu mất điện? Quý vị sẽ mang theo những gì nếu cần sơ tán khỏi nhà của mình?**

**Khi quý vị và gia đình di tản, hãy làm theo các hướng dẫn sau:**

- Chọn địa điểm tụ họp an toàn theo nhiều hướng khác nhau để quý vị luôn có được nơi nào đó để đi trong trường hợp khẩn cấp. Một vị trí nên là ở trong vùng lân cận của quý vị và vị trí khác phải ở xa hơn, chẳng hạn như ở một thị trấn gần đó.
- Đảm bảo rằng mọi người trong hộ gia đình của quý vị biết phải đi đâu trong các loại thảm họa khác nhau. Xem xét các địa điểm mà mọi người thường đến.
- Đảm bảo các thành viên trong gia đình có thể tiếp cận được những địa điểm này và lập kế hoạch về cách họ sẽ đến đó trong trường hợp khẩn cấp.
- Nếu quý vị có một chiếc xe, hãy luôn giữ bình xăng đầy nếu có khả năng xảy ra sơ tán, và nhớ không bao giờ để bình xăng của quý vị giảm xuống dưới một nửa. Hãy lên kế hoạch chỉ đi một chiếc ô-tô cho mỗi gia đình để giảm thiểu giao thông và giúp những người khác sơ tán an toàn.
- Làm quen với các tuyến đường thay thế và phương thức vận chuyển dự phòng để ra khỏi khu vực của quý vị.
- Đi sớm để tránh bị mắc kẹt bởi thời tiết khắc nghiệt. Đi theo các tuyến đường sơ tán được khuyến nghị và không đi đường tắt vì chúng có thể bị chặn.
- Cảnh giác với các mối nguy hiểm trên đường

chẳng hạn như đường hoặc cầu bị cuốn trôi và đường dây điện bị sập. Không lái xe vào khu vực ngập nước.

- Nếu quý vị không có xe ô-tô, hãy lên kế hoạch di chuyển trong trường hợp phải sơ tán. Lập kế hoạch với gia đình, bạn bè hoặc chính quyền địa phương của quý vị.
- Mang theo bộ tiếp liệu khẩn cấp của quý vị trong khi sơ tán.
- Chú ý đến đài phát thanh hoặc điện thoại thông minh/máy tính bảng của quý vị và làm theo hướng dẫn sơ tán tại địa phương.
- Mang theo thú cưng của nhưng hiểu rằng chỉ những động vật phục vụ mới được phép vào nơi trú ẩn công cộng. Nghiên cứu nơi trú ẩn thân thiện với vật nuôi hoặc những nơi để vật nuôi của mình trước khi thảm họa xảy ra.

#### **Nếu quý vị có đủ thời gian trước khi sơ tán:**

- Gọi điện, nhắn tin hoặc gửi email cho người liên hệ ngoài tiểu bang trong Kế Hoạch Liên Lạc Khẩn Cấp Trong Gia Đình của mình để thông báo cho họ biết quý vị sẽ đi đâu.
- Giữ an toàn cho ngôi nhà của quý vị bằng cách đóng và khóa cửa ra vào và cửa sổ.
- Rút phích cắm của các thiết bị điện như đài, TV và các thiết bị nhỏ. Để tủ đông và tủ lạnh có điện, trừ khi có nguy cơ bị ngập.
- Nếu nhà của quý vị bị hư hại và quý vị được yêu cầu thực hiện, hãy tắt nguồn nước, khí đốt và điện trước khi rời đi. Tìm hiểu cách thực hiện việc này trước khi xảy ra thảm họa từ một thợ sửa ống nước hoặc thợ điện chuyên nghiệp, nhà cung cấp dịch vụ tiện ích địa phương của quý vị hoặc tại [Ready.gov](https://www.ready.gov).
- Để lại lời nhắn cho người khác biết khi nào quý vị rời đi và sẽ đi đâu.
- Mang giày và quần áo chắc chắn để bảo vệ như quần dài, áo sơ mi dài tay và đội mũ.
- Kiểm tra với những người hàng xóm có thể cần đi nhờ xe.

## **Thu Thập Nguồn Tiếp Liệu Khẩn Cấp**

Thu thập nguồn tiếp liệu khẩn cấp cho một bộ tiếp liệu khẩn cấp là một thành phần thiết yếu

để chuẩn bị cho thảm họa. Quý vị nên cất đồ dùng khẩn cấp ở những nơi khác nhau, chẳng hạn như nhà riêng, văn phòng và trong xe của quý vị. Bộ dụng cụ khẩn cấp cơ bản của quý vị nên bao gồm những thứ sau:

- **Nước.** Giữ một gallon nước uống, mỗi người, mỗi ngày trong bộ dụng cụ của quý vị. Tùy thuộc vào nơi quý vị sinh sống, quý vị có thể cần phải giữ nước đủ dùng cho 3, 7 hoặc thậm chí 14 ngày.
- **Thực phẩm.** Giữ càng nhiều thực phẩm không dễ hỏng, như đồ hộp và đồ khô, vì gia đình quý vị sẽ cần phải sống sót sau một thảm họa lớn.
- **Tiền mặt.** Giữ đủ tiền mặt để mua thực phẩm, nhiên liệu và một vài đêm ở khách sạn phòng khi quý vị cần phải sơ tán.
- Đài phát thanh quay tay hoặc chạy bằng pin và Đài Phát Thanh Tất Cả Các Mối Nguy Hiểm-Thời Tiết của Cục Quản Lý Đại Dương Và Khí Quyển Quốc Gia (National Oceanic and Atmospheric Administration, NOAA) với cài đặt cảnh báo bằng âm báo — hãy giữ thêm pin cho cả hai.
- Đèn pin và pin dự phòng.
- Bộ dụng cụ sơ cứu.
- Còi.
- Mặt nạ phòng độc N95. Giữ một vài chiếc trong bộ dụng cụ của quý vị và kiểm tra từng mặt nạ vừa vặn để đảm bảo bịt kín trên mặt. Chúng nhẹ và nhỏ, nhưng có thể giúp giữ cho quý vị được an toàn khỏi khói và hóa chất.
- Cờ-lê hoặc kim để tắt các tiện ích.
- Dụng cụ mở hộp và các dụng cụ sơ chế thực phẩm khác.
- Bản đồ địa phương.

## Sau trường hợp khẩn cấp, quý vị có thể phải tự tồn tại trong vài ngày.



Chuẩn bị sẵn sàng có nghĩa là quý vị có đủ thức ăn, nước uống và các nguồn cung cấp khác để dùng trong ít nhất 72 giờ. Hầu hết các vật dụng được đề nghị cho bộ tiếp tế cho thảm họa đều rẻ tiền và dễ kiếm, và bất kỳ vật dụng nào trong số đó đều có thể cứu mạng quý vị.

### Các vật dụng khác mà quý vị có thể muốn thêm vào bộ tiếp tế khẩn cấp của mình:

- Thuốc theo toa và kính.
- Sữa bột và tã cho trẻ sơ sinh.
- Thức ăn cho vật nuôi và nước bổ sung cho vật nuôi của quý vị.
- Các giấy tờ quan trọng của gia đình.
- Tiền mặt và tiền lẻ.
- Tài liệu tham khảo ứng phó tình trạng khẩn cấp (ví dụ: sách sơ cứu hoặc thông tin từ [Ready.gov](https://www.ready.gov)).
- Túi ngủ hoặc chăn ấm cho mỗi người; quý vị có thể cần thêm giường nếu sống ở nơi có khí hậu lạnh.
- Thay quần áo hoàn toàn, bao gồm áo sơ mi dài tay, quần dài và giày chắc chắn.
- Hệ thống lọc nước.
- Bình chữa cháy.
- Đồ vệ sinh cá nhân dành cho nữ.
- Bộ dụng cụ cắm trại để nấu ăn, cốc giấy, đĩa và đồ dùng bằng nhựa, và khăn giấy.
- Giấy và bút chì.
- Sách, trò chơi, câu đố hoặc các hoạt động khác cho trẻ em và người lớn.
- Dụng cụ vệ sinh, xà phòng và nước rửa tay có ít nhất 60% cồn

Danh sách này chỉ phục vụ như một hướng dẫn. Xem xét các yếu tố bổ sung như độ tuổi, chế độ ăn uống, sức khỏe, khả năng vận động và khí hậu địa phương. Để biết thêm các nguồn tài nguyên,

vui lòng truy cập [Ready.gov](https://www.ready.gov).

Vì quý vị không biết mình sẽ ở đâu khi trường hợp khẩn cấp xảy ra, hãy chuẩn bị đồ đạc cho nhà, cơ quan và phương tiện đi lại. Hãy chuẩn bị những bộ đồ dùng khẩn cấp riêng biệt, nhỏ hơn cho xe và nơi làm việc của quý vị có thể hoạt động kéo dài ít nhất 24 giờ trong trường hợp quý vị cần ở lại nơi mình đang ở. Bao gồm bất kỳ loại thuốc cần thiết nào trong tất cả các bộ dụng cụ.



**Nhà:** Giữ bộ dụng cụ này ở một nơi quy định và chuẩn bị sẵn sàng trong trường hợp quý vị phải nhanh chóng rời khỏi nhà. Đảm bảo tất cả các thành viên trong gia đình biết nơi cất giữ bộ dụng cụ.



**Văn phòng:** Hãy chuẩn bị để tạm trú tại nơi làm việc trong ít nhất 24 giờ. Bộ dụng cụ tại nơi làm việc của quý vị nên bao gồm thức ăn, nước uống, giày đi bộ thoải mái và những thứ cần thiết khác như thuốc men.



**Xe:** Trong trường hợp bị mắc kẹt, hãy giữ một bộ đồ dùng khẩn cấp trong xe của quý vị.

Sau khi kết hợp các bộ dụng cụ cấp cứu, hãy kiểm tra nhu cầu của quý vị sáu tháng một lần. Cập nhật bộ công cụ của quý vị thường xuyên, đặc biệt khi nhu cầu của gia đình quý vị thay đổi, để đảm bảo bộ công cụ luôn sẵn sàng và an toàn khi thảm họa xảy ra.

### Bảo quản bộ dụng cụ của quý vị bằng cách thực hiện các hành động sau:

- Để đồ hộp nơi khô ráo, thoáng mát.
- Bảo quản thực phẩm đã đóng hộp trong hộp nhựa hoặc hộp kim loại dày kín để tránh sâu bệnh và kéo dài thời hạn sử dụng. Đảm bảo ghi ngày lưu trữ trên tất cả các hộp chứa.
- Vứt bỏ bất kỳ đồ hộp nào đã hết hạn sử dụng hoặc đã bị sưng, móp hoặc bị ăn mòn.
- Sử dụng thực phẩm trước khi chúng hư hỏng và thay thế chúng bằng nguồn cung cấp mới.
- Đặt thực phẩm mới ở phía sau khu vực lưu trữ và thực phẩm cũ ở phía trước.

- Giữ thực phẩm trong túi nhựa kín khí và đặt toàn bộ bộ tiếp tế cho thảm họa của quý vị vào một hoặc hai hộp đựng dễ mang theo, chẳng hạn như thùng rác, ba lô cắm trại hoặc túi vải thô chưa sử dụng.

Bảo quản nước đóng chai thương mại bằng bộ dụng cụ của quý vị, không phải nước máy. Để biết thêm thông tin về nước sạch và cách vệ sinh nước nếu không có nước sạch, hãy truy cập [Ready.gov](https://www.ready.gov).

## Chuẩn Bị Giấy Tờ Quan Trọng Của Quý Vị

Điều quan trọng là phải tìm và thu thập các vật có giá trị của quý vị và thông tin sẽ giúp quý vị phục hồi nhanh chóng và hiệu quả sau thảm họa. Thu thập những Giấy Tờ này và lập danh sách đồ đạc và vật có giá trị trong gia đình của quý vị. Đây là một bước quan trọng vì quý vị có thể cần danh sách kiểm kê này cho hồ sơ bảo hiểm.

**Dưới đây là tổng quan về các mục quý vị nên theo dõi:**

- Giấy tờ tùy thân của hộ gia đình như chứng thư tài sản hoặc hợp đồng cho thuê.
- Những giấy tờ pháp lý và tài chính như bảng sao kê ngân hàng và bảng lương.
- Thông tin y tế và chứng thực bảo hiểm, bao gồm hồ sơ y tế và thông tin liên hệ của bác sĩ của quý vị.
- Thông tin liên hệ khẩn cấp hoặc đường dây

nóng.

Để có danh sách kiểm tra chi tiết hơn và các mẹo giúp quý vị chuẩn bị nhu cầu tài chính, hãy đọc [Bộ Dụng Cụ Trợ Giúp Ban Đầu về Tài Chính trong Trường Hợp Khẩn cấp \(EFFAK\)](#).



Khi đã tổng hợp thông tin tài chính, pháp lý và thông tin liên hệ của mình, điều quan trọng là phải bảo vệ thông tin đó. Giữ các bản sao giấy của những tài liệu này ở nhà trong hộp hoặc két sắt chống cháy và chống thấm nước, trong két an toàn của ngân hàng hoặc với người mà quý vị tin tưởng. Giữ các bản sao điện tử của những tài liệu này ở định dạng được bảo vệ bằng mật khẩu, được mã hóa trên ổ flash rời hoặc ổ cứng ngoài trong hộp chống cháy và chống thấm nước hoặc két an toàn hoặc sử dụng dịch vụ dựa trên đám mây an toàn.



# Hành Động: Bảo Vệ Bản Thân, Tài Sản Của Quý Vị Và Quản Lý Rủi Ro

Có rất nhiều hành động đơn giản mà quý vị có thể thực hiện ngay bây giờ để chuẩn bị cho bản thân và tài sản của mình trước một thảm họa. Ví dụ, quý vị nên thường xuyên thực hành kế hoạch ứng phó thảm họa của mình với gia đình và xem xét và hiểu phạm vi bảo hiểm của quý vị. Phần này sẽ mô tả các hành động chuẩn bị khác mà quý vị và gia đình của quý vị có thể thực hiện.

## Luôn Cập Nhật: Báo Động và Cảnh Báo

Có nhiều hệ thống báo động và cảnh báo để cập nhật cho quý vị và gia đình khi đang ở cơ quan, nhà riêng, trường học hoặc đi xa. Tìm hiểu những gì có sẵn ở những khu vực quý vị đang dành nhiều thời gian và đăng ký chúng. Khi đã đăng ký, các viên chức trong khu vực của quý vị có thể gửi cho quý vị các tin nhắn văn bản hoặc email về các trường hợp khẩn cấp tại địa phương. Một số nơi có thể có ứng dụng dành cho thiết bị di động để đảm bảo rằng quý vị có thể nhận được thông tin khi thảm họa xảy ra. Nơi làm việc, trường học và các nhóm dựa vào cộng đồng hoặc tôn giáo có hệ thống thông báo chọn tham gia tương tự của riêng họ.

Quý vị cũng có thể sử dụng các ứng dụng di động có chức năng cảnh báo cục bộ để luôn được thông báo về các mối nguy hiểm trong khu vực của quý vị. Ví dụ, [Ứng dụng Di động của Cơ quan FEMA](#) cung cấp thông báo với thông tin về các mối đe dọa tại địa phương. Kiểm tra kỹ xem thiết bị di động của quý vị có thể nhận được Báo động Tình trạng khẩn cấp Vô tuyến (WEA) hay không. Lập danh sách tất cả các hệ thống cảnh báo có sẵn cho quý vị và đảm bảo rằng mọi người trong gia đình quý vị đều nhận được cảnh báo như một phần của kế hoạch liên lạc trong gia đình quý vị.

Với tất cả các hệ thống thông báo, hãy đảm bảo rằng quý vị có thể tìm và hiểu các tin nhắn được gửi. Các thiết bị liên lạc hỗ trợ có thể giúp người khuyết tật và những người khác có nhu cầu tiếp cận và chức năng nhận được dự báo, cảnh báo và thông báo khẩn cấp.

# Biết Các Lựa Chọn Bảo Hiểm Của Quý Vị Và Lập Tài Liệu Tài Sản Của Mình

Hiểu được nhu cầu bảo hiểm của quý vị là một bước quan trọng để chuẩn bị cho bản thân và gia đình quý vị khi gặp thảm họa. Nhận được loại và số tiền bảo hiểm phù hợp có thể có nghĩa là sự khác biệt giữa sự phục hồi nhanh chóng sau thảm họa và những năm khó khăn về tài chính. Hãy thực hiện các hành động sau đây ngay bây giờ để tìm và đảm bảo các Hợp Đồng bảo hiểm phù hợp nhằm bảo vệ sức khỏe tài chính của gia đình quý vị.

Các cấp bảo hiểm khác nhau có sẵn để bảo hiểm nhiều loại thiệt hại tiềm ẩn do thảm họa gây ra. Các Hợp Đồng bảo hiểm cho chủ nhà và người thuê nhà thường cung cấp cho quý vị các phạm vi bảo hiểm sau:

- **Dwelling (Nơi ở)** - bảo hiểm cho ngôi nhà của quý vị.
- **Other Structures (Cấu Trúc Khác)**—bảo hiểm cho các cấu trúc như nhà để xe, sân, và hàng rào;
- **Personal Property (Tài sản Cá nhân)**—bảo hiểm cho các mặt hàng như đồ nội thất, quần áo và thiết bị;
- **Loss-of-use (Mất quyền Sử dụng)** - các khoản thanh toán nếu quý vị cần di chuyển tạm thời do thiệt hại được bảo hiểm.
- **Personal Liability (Trách nhiệm Cá nhân)**—bảo hiểm cho các tai nạn xảy ra trên khu vực tài sản của quý vị.
- **Medical Protection (Bảo hiểm Y tế)**— thanh toán cho một người bị thương trên khu vực tài sản của quý vị.
- **Property Damage to Others (Thiệt Hại Tài Sản Cho Người Khác)**— bảo hiểm nếu quý vị vô tình làm vỡ hoặc làm hỏng tài sản của người khác.

Nhiều chủ nhà và công ty quản lý tài sản sẽ muốn xem bằng chứng về bảo hiểm của người thuê khi quý vị ký hợp đồng thuê. Nếu hiện sở

hữu một doanh nghiệp, quý vị có thể cần mua bảo hiểm kinh doanh (hoặc thương mại) để bảo vệ tài sản và nhân viên của mình.

Nhà công nghiệp, chung cư và trang trại có các chính sách bảo hiểm đặc biệt. Ngân hàng hoặc người cho vay thế chấp của quý vị cũng có thể có các yêu cầu bảo hiểm tối thiểu như một điều kiện cho khoản vay của quý vị. Luôn đảm bảo rằng quý vị có đủ quyền lợi bảo hiểm để xây dựng lại hoặc thay thế những gì bị hư hại nếu thảm họa xảy ra.

## Những Gì Được Bảo Hiểm? Hiểu Hợp Đồng Bảo Hiểm Của Quý Vị

Ngành bảo hiểm xác định nguyên nhân gây ra tổn thất, chẳng hạn như hỏa hoạn hoặc trộm cắp, là một “nguy cơ/peril”. Bảo hiểm chỉ áp dụng khi hợp đồng bảo hiểm của quý vị bao gồm các rủi ro gây ra tổn thất. Hãy nhớ kiểm tra Hợp Đồng của mình để xem nó bao gồm những nguy cơ nào và trong những tình huống nào. Chính sách của chủ nhà có thể bao gồm các nguy cơ khác nhau đối với ngôi nhà và tài sản cá nhân. Chính sách này cũng có thể có các khoản khấu trừ khác nhau dựa trên mỗi nguy hiểm.

Luôn luôn kiểm tra Hợp Đồng bảo hiểm cá nhân của quý vị để biết chi tiết cụ thể. Ví dụ, các hợp đồng bảo hiểm tài sản cơ bản có thể không bao gồm các tổn thất do lũ lụt, gió, động đất, khủng bố hoặc ô nhiễm. Quý vị có thể mua bảo hiểm lũ lụt thông qua Chương trình Bảo hiểm Lũ lụt Quốc gia (NFIP). Ngoài ra, quý vị có thể mua bảo hiểm riêng cho động đất, khủng bố và ô nhiễm hoặc là bảo hiểm thêm vào cho hợp đồng hiện có bằng cách truy cập [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov).



## Quý vị có biết?



Hầu hết các hợp đồng bảo hiểm tiêu chuẩn không bảo hiểm thiệt hại do lũ lụt. Chỉ có bảo hiểm lũ lụt mới bảo vệ khỏi sự tàn phá về tinh thần và tài chính của lũ lụt.

Để tìm hiểu thêm về bảo hiểm lũ lụt, vui lòng truy cập [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov).

## Quý Vị Có Cần Bảo Hiểm Lũ Lụt Không? Hiểu Rủi Ro Bị Lũ Lụt Của Quý Vị.

**Lũ lụt là thảm họa phổ biến và tốn kém nhất ở Hoa Kỳ.** Hãy nói chuyện với đại lý bảo hiểm của quý vị nếu tài sản của quý vị có nguy cơ bị lũ lụt hoặc dòng chảy bùn, bao gồm cả lũ lụt do bão hoặc động đất. Quý vị có thể mua bảo hiểm lũ lụt thông qua Chương trình Bảo hiểm Lũ lụt Quốc gia (NFIP). Các tác động ngập lụt khác, chẳng hạn như hư hỏng do nấm mốc hoặc nấm mốc, cũng có thể được bảo hiểm tài sản cơ bản, nhưng có thể có một số tổn thất được chi trả giới hạn.

### Lũ lụt là thảm họa thiên nhiên phổ biến nhất ở Hoa Kỳ.

Lũ lụt ảnh hưởng đến mọi khu vực và tiểu bang và có thể xảy ra ở bất cứ đâu. Gần 25% yêu cầu bồi thường lũ lụt đến từ các tài sản không nằm trong vùng có nguy cơ lũ lụt cao. Thiệt hại chỉ từ mực nước cao một inch có thể tiêu tốn hơn \$25,000. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov).

Nếu quý vị sống trong vùng có nguy cơ lũ lụt cao, bên cho vay thế chấp được Liên bang hậu thuẫn sẽ yêu cầu quý vị mua bảo hiểm lũ lụt.

Ngay cả khi quý vị không sống ở trong khu vực có nguy cơ cao, quý vị nên mua bảo hiểm trong trường hợp có lũ lụt. **Gần 25% tất cả các yêu cầu bảo hiểm lũ lụt đến từ bên ngoài khu vực có nguy cơ cao về lũ lụt.**

Chi phí bảo hiểm lũ lụt là một phần nhỏ của chi phí thiệt hại mà ngay cả lũ lụt nhỏ cũng có thể gây ra. Thường có khoảng thời gian chờ đợi là 30 ngày từ khi quý vị mua bảo hiểm lũ lụt đến ngày bắt đầu bảo hiểm, vì vậy đừng trì hoãn việc mua bảo hiểm của mình. Đại lý bảo hiểm đã giúp quý vị mua bảo hiểm ô tô, chủ nhà hoặc bảo hiểm nhân thọ có thể giúp mua bảo hiểm lũ lụt. Nếu quý vị không thể tìm thấy một công ty bảo hiểm cung cấp chính sách đáp ứng nhu cầu của mình, hãy liên hệ với sở bảo hiểm tiểu bang của quý vị.

## Lập Tài Liệu Tài Sản Của Quý Vị

Ghi chép chi tiết về đồ đạc có giá trị của mình để giúp quý vị khôi phục và nộp đơn yêu cầu bồi thường nhanh chóng hơn. Hãy nhớ rằng quý vị có thể nhận được các khoản tín dụng hoặc khấu trừ thuế cho các khoản tổn thất của mình, nhưng tài liệu là quan trọng.

Để kiểm kê nhà của mình, hãy chụp ảnh hoặc quay video để ghi lại đồ đạc của quý vị và viết ra các mô tả, bao gồm cả năm, nhà sản xuất và số kiểu. Chụp ảnh hoặc quay video bên trong và bên ngoài ngôi nhà của quý vị, bao gồm cả các không gian như tủ đựng quần áo và nội thất

tủ. Ngoài ra, hãy xem xét việc thẩm định các mặt hàng có giá trị cao. Sau đó, lưu giữ bản kiểm kê đồ đạc của quý vị trên một ổ đĩa máy tính di động như đĩa CD hoặc thẻ nhớ flash, trong bộ lưu trữ từ xa trực tuyến như hệ thống lưu trữ đám mây, trong một tệp điện tử hoặc được viết ra giấy.

Giữ bản kiểm kê đồ đạc của quý vị ở một nơi nào đó xa nhà của quý vị, nơi có thể lấy được sau thảm họa. Để biết thêm thông tin và liên kết đến các nguồn bảo hiểm, hãy truy cập [FEMA.gov](https://www.fema.gov).

# Bảo Vệ Tài Sản Của Quý Vị

Có những hành động mà quý vị có thể thực hiện ngay bây giờ để có thể giảm thiểu (tức là làm cho ít nghiêm trọng hơn) tác động mà một thảm họa tiềm ẩn có thể có đối với nhà hoặc tài sản của quý vị. Cắt tỉa cây cối ra xa nhà của quý vị, lắp đặt cửa chớp đang hoạt động, neo giữ nhà công nghiệp của quý vị hoặc tạo ra một căn phòng trú ẩn an toàn lốc xoáy để bảo vệ gia đình của quý vị là tất cả các ví dụ về giảm thiểu.

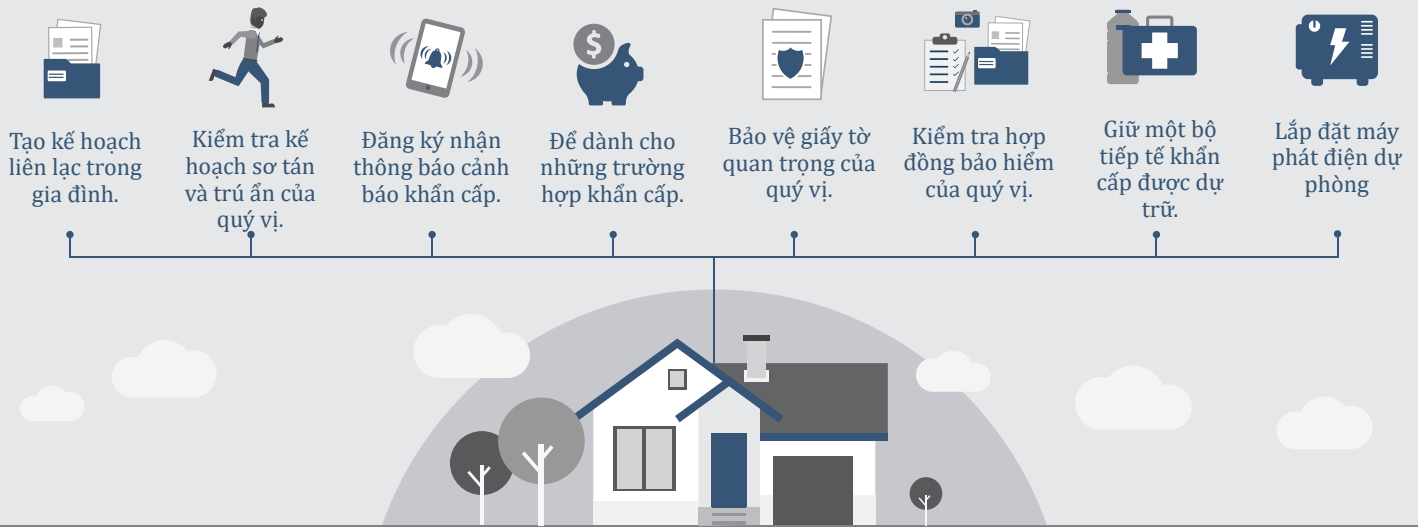
Các kỹ thuật giảm thiểu để củng cố ngôi nhà của quý vị thường có lợi cho nhiều loại thảm họa. Trong khi một chuyên gia phải hoàn thành hầu hết các công việc giảm thiểu về mặt cấu trúc, thì cũng có nhiều kỹ thuật giảm thiểu do chính quý vị thực hiện. Để biết thông tin chi tiết, hãy truy cập [Ready.gov](https://www.ready.gov) và [FEMA.gov](https://www.fema.gov).

Nếu quý vị đang xây dựng một ngôi nhà hoặc cất tòa nhà mới, hãy sử dụng các kỹ thuật giảm thiểu để giúp tránh thiệt hại trong tương lai. Trước tiên, hãy tìm hiểu xem địa điểm xây dựng của quý vị có phải chịu được lũ lụt hoặc

triều cường, có khả năng bị rung chuyển mặt đất đáng kể do động đất, được xây dựng trên độ dốc lớn hay gần các cơ sở nguy hiểm hay không. Sau khi quý vị chọn một địa điểm phù hợp, việc xây dựng sẽ đáp ứng và/hoặc vượt quá các quy chuẩn xây dựng liên quan. Chúng bao gồm các yêu cầu về phòng cháy chữa cháy và an toàn tính mạng, cũng như các biện pháp khác như tăng cường cấu trúc chống lại gió lớn.

Những người sống trong các ngôi nhà hiện tại cũng có thể thực hiện các hành động để giảm nhẹ cấu trúc của những ngôi nhà này đối với thảm họa. Ví dụ bao gồm các hành động như nâng cấp cửa sổ, cửa ra vào và cửa ra vào ga-ra để đáp ứng các tiêu chuẩn về tác động của gió lớn hoặc các mảnh vỡ do gió. Ngoài ra, quý vị có thể trang bị thêm các biện pháp bảo vệ như phòng trú ẩn an toàn lốc xoáy vào ngôi nhà hiện tại với sự trợ giúp của chuyên gia. Đừng quên cho đại lý bảo hiểm của quý vị biết về bất kỳ biện pháp giảm thiểu nào quý vị thực hiện — chúng có thể đủ điều kiện để quý vị được giảm giá hoặc tiết kiệm hơn. Truy cập [Ready.gov](https://www.ready.gov) để biết thêm nguồn lực giảm thiểu rủi ro.

# Xây Dựng Một Ngôi Nhà Được Chuẩn Bị Trước



## Thực Hành Kế Hoạch Ứng Phó Thảm Họa Của Quý Vị

Lên lịch để giấy tờ, cập nhật và điều chỉnh kế hoạch của quý vị. Thường xuyên thực hiện các hành động sau:

- Kiểm tra kế hoạch sơ tán và trú ẩn của quý vị.
- Kiểm tra kế hoạch liên lạc với gia đình.
- Làm mới nguồn cung cấp khẩn cấp của quý vị (ít nhất sáu tháng một lần).
- Tổ chức diễn tập ứng phó khẩn cấp.
- Giữ cho giấy tờ quan trọng của quý vị được an toàn và cập nhật.
- Xem lại bản tóm tắt đồ đạc của quý vị (cập nhật khi đồ đạc của quý vị thay đổi).
- Kiểm tra hợp đồng bảo hiểm.

### Sau đây là lịch trình một năm được đề xuất để thực hiện kế hoạch ứng phó thảm họa của quý vị:

**THÁNG 1:** Đăng ký Khóa Hồi sức Tim phổi (CPR) và đào tạo sơ cứu, cũng như các khóa đào tạo cụ thể về nguy hiểm khác được cung cấp trong khu vực của quý vị hoặc trực tuyến.

**THÁNG 2:** Lập và ghi lại một kế hoạch tùy chỉnh cho gia đình quý vị. Cân nhắc sự tác động đến kế hoạch của quý vị nếu nhiều hiểm họa xảy ra cùng lúc, chẳng hạn như đại dịch và bão hoặc động đất và sóng thần.

**THÁNG 3:** Xây dựng khoản tiết kiệm tài chính của quý vị và giữ một lượng nhỏ tiền mặt ở nhà ở một nơi an toàn.

**THÁNG 4:** Kiểm tra kế hoạch sơ tán và trú ẩn của quý vị. Tham gia diễn tập về khả năng sẵn

sàng.

**THÁNG 5:** Thử nghiệm Kế Hoạch Liên Lạc Khẩn Cấp Trong Gia Đình của quý vị

**THÁNG 6:** Bảo vệ giấy tờ quan trọng của quý vị.

**THÁNG 7:** Lập kế hoạch với hàng xóm của quý vị và các nhà lãnh đạo cộng đồng.

**THÁNG 8:** Tìm cách làm cho ngôi nhà của quý vị trở nên an toàn hơn.

**THÁNG 9:** Đảm bảo rằng mọi người trong hộ gia đình của quý vị biết phải đi đâu trong các loại hình thảm họa khác nhau.

**THÁNG 10:** Lắp ráp hoặc cập nhật bộ tiếp liệu.

**THÁNG 11:** Tham gia vào cộng đồng của quý vị.

**THÁNG 12:** Lập tài liệu và bảo hiểm tài sản.

Mua bảo hiểm lũ lụt hoặc bảo hiểm có liên quan khác.

## Tham Gia Vào Cộng Đồng Của Quý Vị

Quý vị có thể giúp hỗ trợ cộng đồng của mình trước, trong và sau thảm họa. Liên hệ với người quản lý khẩn cấp địa phương của quý vị để tìm hiểu về các cơ hội hiện có gần quý vị. Các tổ chức phi lợi nhuận, các tổ chức tôn giáo, trường học và các nhóm công dân đều là những nơi tuyệt vời để quý vị bắt đầu tìm kiếm.



### Tình Nguyện Viên

Có nhiều cách để tình nguyện, dành thời gian của mình để giúp đỡ cộng đồng, bao gồm giao thức ăn cho người lớn tuổi hoặc tổ chức dự án cộng đồng của riêng quý vị. Xem xét bất kỳ kỹ năng đặc biệt nào quý vị có thể cung cấp.



### Đào Tạo

Tham gia đào tạo về Hô hấp nhân tạo CPR và sơ cứu cơ bản, cũng như các khóa đào tạo cụ thể về nguy hiểm khác, chẳng hạn như an toàn đối với tay xả súng hàng loạt.



### Quyên Góp

Quyên góp tiền mặt cho một tổ chức cứu trợ thảm họa được công nhận là cách hiệu quả nhất để đóng góp. Ngay cả những đóng góp nhỏ cũng có thể tạo ra tác động lớn.

Dưới đây là một số tùy chọn để quý vị bắt đầu hỗ trợ khả năng chống chịu với thảm họa của cộng đồng:

- **Chương trình Nhóm Ứng cứu Khẩn cấp Trong Cộng đồng (CERT)** ([Ready.gov/CERT](http://Ready.gov/CERT)). Các chương trình CERT dạy cho quý vị các kỹ năng ứng phó thảm họa cơ bản,

chẳng hạn như an toàn cháy nổ và các hoạt động y tế khẩn cấp.

- **Tham gia Lập kế hoạch Chuẩn bị Sẵn sàng Ứng phó Khẩn cấp cho Cộng đồng.** ([FEMA.gov](http://FEMA.gov)). Nhiều cộng đồng có các hội đồng sẵn sàng ứng phó với tình huống khẩn cấp địa phương cung cấp các nguồn lực sẵn sàng và lập kế hoạch cho các trường hợp khẩn cấp. Để tìm hiểu thêm, hãy liên hệ với người quản lý tình trạng khẩn cấp địa phương của quý vị.
- **Quân Đoàn Dự Bị Y Tế (Medical Reserve Corps)** ([mrc.hhs.gov](http://mrc.hhs.gov)). Quân đoàn Dự bị Y tế cam kết cải thiện sức khỏe, sự an toàn và khả năng phục hồi của các cộng đồng địa phương.
- **Canh chừng Khu phố (Neighborhood Watch)** ([nnw.org](http://nnw.org)) và **Tình nguyện viên trong Dịch vụ Cảnh sát (Volunteers in Police Service)** ([theiacp.org/VIPS](http://theiacp.org/VIPS)). Cả hai chương trình đều trao quyền cho công chúng để bảo vệ cộng đồng của họ thông qua hoạt động tình nguyện phòng chống tội phạm.
- **Quân đoàn Cứu hỏa (Fire Corps)** ([firecorps.org](http://firecorps.org)). Fire Corps cho phép các thành viên cộng đồng tình nguyện dành thời gian và kỹ năng của họ cho các sở cứu hỏa địa phương trong trường hợp không khẩn cấp.
- **Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ (American Red Cross)** ([redcross.org](http://redcross.org)). Các hội đoàn của Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ tại địa phương có thể giúp huấn luyện quý vị về hô hấp nhân tạo và sơ cứu, đồng thời tình nguyện hỗ trợ các hoạt động chăm sóc và che chở hàng loạt.
- **Nhóm Các Tổ Chức Tình Nguyện Quốc Gia Hoạt Động (Voluntary Organizations Active in Disaster, VOAD)** ([nvoad.org](http://nvoad.org)). VOAD là một nhóm các tổ chức coi công việc liên quan đến thảm họa là ưu tiên và tình nguyện giúp đỡ các cộng đồng sau thảm họa.
- **Bữa ăn Dành cho Người đi Xe lăn Hoa Kỳ (Meals on Wheels America)** ([mealsonwheelsamerica.org](http://mealsonwheelsamerica.org)). Meals on Wheels America cung cấp các bữa ăn và thông tin quan trọng về phòng ngừa thảm

họa cho người lớn tuổi thông qua các chương trình dinh dưỡng cộng đồng.

- **Tuần Tra Hàng Không Dân Dụng (Civil Air Patrol) ([gocivilairpatrol.com](http://gocivilairpatrol.com))**. Đội Tuần tra Hàng không Dân dụng giúp tìm thấy những người bị mất tích; mang lại sự thoải mái trong thời gian xảy ra thảm họa; và thúc đẩy Giáo dục Khoa học, Công nghệ, Kỹ thuật và Toán học (STEM).
- **Hiệp hội Chuyển tiếp Vô tuyến Hoa Kỳ (American Radio Relay League) ([arrl.org](http://arrl.org))**. ARRL Hoa Kỳ đào tạo cho những người quan tâm đến việc học cách sử dụng bộ đàm giá rẻ (ham radio).
- **Quý vị là người được trợ giúp cho đến khi có sự trợ giúp đến (You Are the Help Until Help Arrives) ([community.fema.gov/until-help-arrives](http://community.fema.gov/until-help-arrives))**. Cho Đến Khi Có Trợ Giúp Đến là một chương trình dạy các kỹ năng cứu sống đơn giản để sử dụng cho đến khi các dịch vụ khẩn cấp đến giúp đỡ.

- **Chuẩn bị Sẵn sàng cho Thanh niên (Youth Preparedness) ([Ready.gov/kids](http://Ready.gov/kids))**. Các chương trình Chuẩn bị Sẵn sàng cho Thanh thiếu niên của Cơ quan FEMA cung cấp các bước để thanh niên tham gia vào việc chuẩn bị cho cộng đồng của họ.
- **Tham gia hoặc Bắt đầu một Dự án Chuẩn bị (Preparedness Project) ([nationalservice.gov/serve](http://nationalservice.gov/serve))**. Tìm hiểu cách tìm thấy nhu cầu trong cộng đồng của quý vị, xây dựng nhóm để trợ giúp và hoàn thành dự án của quý vị.
- **Dạy Người Khác Chuẩn Bị ([Ready.gov](http://Ready.gov))**. Một khi quý vị đã chuẩn bị cho mình và gia đình, hãy trở thành người đi đầu trong việc chuẩn bị.
- **Đóng Góp Tài Chính ([FEMA.gov/volunteer-donate-responsibly](http://FEMA.gov/volunteer-donate-responsibly))**. Hỗ trợ các thảm họa nghiêm trọng bằng cách quyên góp tiền mặt hoặc hàng hóa có thể giúp đáp ứng nhu cầu của cộng đồng của quý vị trong thời gian xảy ra thảm họa



# Phục Hồi Sau Thảm Họa

Phục hồi sau thảm họa có thể là một quá trình chậm. Trở về nhà, dọn dẹp và sửa chữa hư hỏng có thể là một thử thách và gây căng thẳng. An toàn cá nhân và sức khỏe tinh thần và thể chất là mối quan tâm hàng đầu, và mất mát tài sản và tiền bạc cũng rất quan trọng. Quý vị nên nộp đơn yêu cầu bảo hiểm bồi thường càng sớm càng tốt và biết những gì sẽ xảy ra để giảm bớt sự không chắc chắn. Nếu có sự trợ giúp, biết cách tìm nó sẽ giúp quá trình này nhanh hơn và ít căng thẳng hơn.

## Nguyên Tắc Về Sức Khỏe Và Sự An Toàn

Đảm bảo tuân thủ các hướng dẫn an toàn sau thảm họa và chú ý đến sức khỏe của quý vị. Trong quá trình dọn dẹp sau thảm họa, hãy cẩn thận với tình trạng kiệt sức. Đừng cố gắng làm quá nhiều việc cùng một lúc: đặt ra các ưu tiên, điều chỉnh tốc độ của bản thân và nghỉ ngơi. Uống nhiều nước sạch và ăn uống điều độ. Mang giày và găng tay bảo hộ lao động chắc chắn và thường xuyên rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước sạch khi làm việc trong môi trường có nhiều mảnh vụn.

Nhận thức được các vấn đề an toàn mới do thảm họa tạo ra. Tìm những con đường bị nước cuốn trôi, các tòa nhà bị ô nhiễm, nước bị ô nhiễm, rò rỉ khí gas, kính vỡ, hệ thống dây điện bị hư hỏng và bề mặt trơn trượt. Thông báo cho chính quyền địa phương về các vấn đề sức khỏe và sự an toàn, bao gồm sự cố tràn hóa chất, đường dây điện bị sập, đường bị cuốn trôi, lớp cách điện âm i và động vật chết.

## Trở Về Nhà



Hãy cẩn thận và lên kế hoạch trước khi trở về nhà sau thảm họa. Để giữ an toàn, hãy đợi cho đến khi chính quyền địa phương cho biết có thể quay trở lại.

Điều đầu tiên quý vị nên làm sau khi trở về nhà là liên hệ với công ty bảo hiểm của mình. Chụp ảnh và quay video về sự hư hỏng và lưu giữ hồ sơ chính xác về chi phí sửa chữa và dọn dẹp vệ sinh. Để biết thêm thông tin về việc trở về nhà, hãy truy cập [Ready.gov/returning-home](https://www.ready.gov/returning-home).

## Trước Khi Quý Vị Vào Nhà

Sử dụng đèn pin để kiểm tra nhà của quý vị. Nếu không thấy có nhiều hư hỏng, hãy cẩn thận đi xung quanh bên ngoài và kiểm tra các đường dây điện bị lỏng hoặc bị đứt, rò rỉ khí gas và/hoặc hư hỏng cấu trúc.

Nếu ngôi nhà của quý vị đã bị hư hại, một thanh tra viên có chuyên môn nên kiểm tra để đảm bảo rằng ngôi nhà của quý vị được an toàn để vào và cư ngụ. Quý vị không chỉ tìm hiểu xem tòa nhà có an toàn hay không mà còn biết được những công việc cần sửa chữa. Không bao giờ bước vào nếu người thấy mùi khí đốt, nhận thấy nước lũ xung quanh tòa nhà, hoặc nếu nhà của quý vị bị thiệt hại do hỏa hoạn mà một viên chức có chuyên môn chưa kiểm tra. Nếu có bất kỳ nghi ngờ nào về sự an toàn, hãy rời khỏi khu vực đó ngay lập tức và yêu cầu kiểm tra bởi một thanh tra xây dựng hoặc kỹ sư kết cấu có chuyên môn.

## Bên Trong Ngôi Nhà Của Quý Vị

Hãy cẩn thận khi vào nhà sau khi thảm họa xảy ra và ghi nhớ những điều sau:

### Khí Tự Nhiên

Nếu người thấy mùi gas hoặc nghe thấy tiếng rít hoặc thổi, hãy mở cửa sổ và rời khỏi đó ngay lập tức. Chỉ các chuyên gia mới nên bật nguồn cung cấp khí đốt trong nhà của quý vị. Không hút thuốc hoặc sử dụng đèn dầu, khí đốt, nến, hoặc đuốc để thắp sáng cho đến khi quý vị chắc chắn rằng không có khí gas rò rỉ hoặc các vật liệu dễ cháy khác ở đó.

### Tia Lửa, Dây Điện Bị Đứt hoặc Dây Bị Sòn

Không kiểm tra hệ thống điện nếu tay chân quý vị bị ướt, đọng nước hoặc không chắc chắn về sự an toàn của mình. Nếu có thể, hãy tắt điện ở hộp cầu chì chính hoặc cầu dao. Không bật đèn cho đến khi quý vị chắc chắn rằng chúng an toàn để sử dụng. Quý vị có thể cần một thợ điện kiểm tra hệ thống dây điện của mình.

### Các Vết Nứt Trên Mái, Nền Nhà Và Ống Khói

Không vào một tòa nhà có bất kỳ dấu hiệu hư hỏng cấu trúc nào như các vết nứt trên tường, cửa sổ và cửa ra vào không vuông vắn, hoặc nền nhà bị xê dịch.

### Trang Thiết Bị

Nếu thiết bị bị ướt, hãy tắt điện ở hộp cầu chì chính hoặc cầu dao. Tiếp theo, rút phích cắm của các thiết bị và để chúng khô. Nhờ chuyên gia kiểm tra các thiết bị trước khi sử dụng lại. Yêu cầu thợ điện kiểm tra hệ thống điện trước khi bật lại nguồn điện.

### Hệ Thống Cấp Thoát Nước

Kiểm tra với cơ quan cấp nước địa phương để đảm bảo nguồn nước của quý vị có thể uống được. Quý vị có thể nhận được Thông báo về Nước nóng (Boil Water Notice) có ảnh hưởng đến khu vực của quý vị.

### Thực phẩm và các Nguồn cung cấp khác

Thực phẩm trong tủ lạnh phải an toàn trong thời gian mất điện nếu mất điện không quá bốn giờ và nếu quý vị đã đóng cửa tủ. Vứt bỏ mọi

thực phẩm dễ hỏng (chẳng hạn như thịt, gia cầm, cá, trứng và thức ăn thừa) trong môi trường nhiệt độ trên 40 độ F trong hơn hai giờ. Vứt bỏ tất cả thực phẩm và các vật dụng khác có thể đã bị ô nhiễm hoặc đã tiếp xúc với nước lũ hoặc lửa.

## Tầng hầm

Nếu tầng hầm của quý vị bị ngập, hãy bơm nước ra từ từ (khoảng một phần ba lượng nước mỗi ngày) để tránh bị hư hại. Các bức tường có thể sụp đổ và sàn nhà có thể bị vỡ nếu quý vị bơm nước ra khỏi tầng hầm trong khi mặt đất xung quanh vẫn bão hòa.

## Tủ

Hãy cẩn thận khi mở tủ; vật dụng có thể rơi.

## Sâu bọ hoặc Động vật phá hoại

Hãy lưu ý các vấn đề về dịch hại tiềm ẩn, chẳng hạn như chuột, côn trùng hoặc rắn có thể đến khi

xảy ra cơn bão. Hãy nhớ rằng thảm họa và các tình huống đe dọa tính mạng sẽ làm tăng bản chất khó lường của động vật hoang dã. Liên hệ với văn phòng kiểm soát động vật địa phương, văn phòng tài nguyên động vật hoang dã, văn phòng quản lý khẩn cấp hoặc sở y tế để được trợ giúp thêm.

Quý vị có thể tìm thêm hướng dẫn để quản lý động vật hoang dã sau thảm họa tại [Ready.gov/returning-home](https://www.ready.gov/returning-home).



# Nộp Yêu cầu Bảo hiểm

Nếu một nguy cơ được bảo hiểm gây thiệt hại cho ngôi nhà của mình, quý vị nên nhanh chóng hành động để quá trình khiếu nại diễn ra suôn sẻ. Dưới đây là các bước để nộp đơn yêu cầu chủ nhà sau sự kiện.

### Bước

1

#### Liên hệ với Công ty Bảo hiểm của quý vị để Bắt đầu Quy trình Yêu cầu bồi thường

Sau khi gặp lũ lụt, hãy liên hệ với đại lý hoặc công ty bảo hiểm của quý vị để yêu cầu bồi thường. Đảm bảo rằng quý vị có sẵn thông tin cần thiết, bao gồm số hợp đồng bảo hiểm, số điện thoại và/hoặc địa chỉ email mà quý vị có thể liên lạc mọi lúc. Nhân viên tính bảo hiểm sẽ liên hệ với quý vị trong vòng vài ngày sau khi quý vị nộp đơn yêu cầu. Nếu không nhận được phản hồi từ nhân viên tính bảo hiểm, quý vị có thể liên hệ lại với đại lý bảo hiểm hoặc công ty của mình.

### Bước

2

#### Ghi lại Thiệt hại và Bảo vệ Tài sản của Quý vị

Tách biệt tài sản bị hư hỏng của quý vị khỏi tài sản không bị hư hại. Người tính bảo hiểm của quý vị sẽ cần bằng chứng về thiệt hại đối với nhà và tài sản của quý vị để chuẩn bị ước tính chi phí sửa chữa của quý vị. Chụp ảnh tất cả các tài sản bị hư hỏng, bao gồm các đồ vật bị bỏ đi, hư hỏng cấu trúc và dấu mực nước lũ còn đọng lại. Ngoài ra, hãy lập danh sách các món đồ bị hư hỏng hoặc mất mát và bao gồm ngày mua, giá trị và biên lai của chúng, nếu quý vị còn giữ thông tin đó.

Nếu ngôi nhà của quý vị bị hư hại nghiêm trọng và quý vị cần tìm một nơi khác để ở trong khi sửa chữa, hãy giữ lại hồ sơ và biên lai của tất cả các chi phí phụ mà quý vị phải chịu (ví dụ: chi phí tại khách sạn và nhà hàng). Hầu hết các hợp đồng bảo hiểm dành cho chủ nhà bảo hiểm cho việc “mất tính năng sử dụng/loss of use” của ngôi nhà. Lưu ý rằng nhiều hợp đồng không bao gồm những chi phí bổ sung này nếu ngôi nhà của quý vị phải tuân theo lệnh sơ tán bắt buộc và ngôi nhà của quý vị không bị thiệt hại.



## Bước

3

### Làm việc với Nhân viên tính bảo hiểm của Quý vị và Hoàn thành Bảng chứng Tồn thất để Hỗ trợ Khiếu nại của Quý vị

Việc làm việc với nhân viên tính bảo hiểm của quý vị có thể giúp tiết kiệm thời gian và giúp phần thanh toán của quý vị được giải quyết đúng hạn. Nhân viên tính bảo hiểm của quý vị sẽ hỗ trợ trong việc chuẩn bị Bảng chứng Tồn thất, là bản tuyên bố của quý vị về số tiền quý vị đang yêu cầu bao gồm các tài liệu hỗ trợ cần thiết. Bảng chứng Tồn thất có thể bao gồm nhiều thứ, nhưng phải bao gồm các chi tiết cụ thể được nêu trong hợp đồng bảo hiểm của quý vị.

Quý vị sẽ nhận được khoản thanh toán yêu cầu bồi thường sau khi quý vị và công ty bảo hiểm đồng ý về số tiền bồi thường thiệt hại và công ty bảo hiểm có Bảng chứng Tồn thất đầy đủ, chính xác và có chữ ký của quý vị. Nếu một sự kiện nghiêm trọng được yêu cầu bồi thường, có thể mất nhiều thời gian hơn bình thường để xử lý các khiếu nại và thanh toán do số lượng đơn khiếu nại được gửi. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về luật nộp đơn khiếu nại ở tiểu bang của mình, hãy gọi cho đại lý bảo hiểm hoặc sở bảo hiểm tiểu bang của quý vị.

## Đối Phó Với Thảm Họa

Thảm họa có thể có tác động đáng kể đến sức khỏe tâm thần của quý vị và gia đình của quý vị, đặc biệt nếu nhà cửa, cơ sở kinh doanh hoặc tài sản cá nhân của quý vị bị phá hủy. Tìm kiếm lời khuyên về khủng hoảng nếu quý vị hoặc ai đó trong gia đình đang gặp vấn đề với căng thẳng liên quan đến thảm họa. Mọi người cũng có thể lo lắng về sự bùng phát bệnh truyền nhiễm như COVID-19. Điều này có thể dẫn đến phân biệt đối xử với mọi người, địa điểm hoặc quốc gia. Quý vị có thể dùng sự phân biệt đối xử và kỳ thị bằng cách biết sự thật và chia sẻ chúng với cộng đồng của quý vị.

Đảm bảo rằng quý vị hiểu rõ các tác động riêng lẻ của thảm họa, nhận ra các dấu hiệu của căng thẳng liên quan đến thảm họa, đồng thời luôn xử lý và nhận được sự giúp đỡ đối với căng thẳng đó. Những thiệt hại về mặt tinh thần mà thảm họa mang lại đôi khi còn có thể tàn khốc hơn những thiệt hại về tài chính và mất nhà cửa, cơ sở kinh doanh hoặc tài sản cá nhân. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [Ready.gov/coping-with-disaster](https://www.ready.gov/coping-with-disaster).

## Trợ Cấp Sau Thảm Họa

Sau thảm họa, điều quan trọng là phải kiểm tra các báo cáo từ đài phát thanh hoặc truyền hình địa phương và các nguồn phương tiện truyền thông khác để biết thông tin về nơi nhận nhà ở khẩn cấp, thực phẩm, sơ cứu, quần áo và

### Cho và Nhận Hỗ trợ






Hỗ trợ về thể chất, tình cảm và tài chính sau thảm họa là những khía cạnh quan trọng của sự phục hồi. Đảm bảo nhận được sự hỗ trợ mà quý vị và gia đình cần để phục hồi hoàn toàn sau một sự kiện.

trợ giúp tài chính. Một số người có thể có các chương trình hỗ trợ kinh tế sau thảm họa. Sự giúp đỡ trực tiếp về thức ăn, chỗ ở, tiếp liệu và nỗ lực dọn dẹp có thể đến từ nhiều tổ chức, bao gồm Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ, Cứu Thế Quân (Salvation Army) và các tổ chức tình nguyện địa phương. Sau những thảm họa lớn, Chính phủ Liên bang cũng có thể hỗ trợ người dân thông qua chương trình nhà ở tạm thời, tư vấn (đối với chấn thương sau thảm họa), cho vay và trợ cấp lãi suất thấp, và theo những cách khác. Chính phủ Liên bang cũng có các chương trình giúp đỡ các doanh nghiệp nhỏ và nông dân.

Hầu hết viện trợ của Liên bang sẽ được cung cấp khi được Tổng thống Hoa Kỳ tuyên bố “Thảm họa Nghiêm trọng” cho khu vực bị ảnh hưởng. Cơ quan FEMA sẽ cung cấp thông tin qua các phương tiện truyền thông và tiếp cận cộng đồng về viện trợ Liên bang và cách nộp đơn.

## Trợ Giúp Thảm Họa Liên Bang

Để biết thêm thông tin về các chương trình hỗ trợ và trợ cấp của Liên bang, hãy truy cập [Disasterassistance.gov](https://www.disasterassistance.gov) nơi quý vị sẽ có thể:

-  Tìm kiếm Trợ giúp
-  Nộp đơn Trực tuyến
-  Kiểm tra Tình trạng của Quý vị

## Bảo Vệ Bản Thân Khỏi Trò Gian Lận Và Lừa Đảo Liên Quan Đến Thảm Họa

Nếu quý vị có bất kỳ nghi ngờ nào về lý do tại sao mình cần cung cấp thông tin cá nhân, **đừng làm điều đó** và báo cáo những người tự xưng là nhân viên chính phủ làm việc cho chính quyền địa phương.

**Để bảo vệ khỏi trò gian lận liên quan đến thảm họa, các viên chức của Cơ quan FEMA đề xuất các biện pháp phòng ngừa sau:**

- **Yêu cầu ID chính thức có ảnh với nhiều lớp ép.** Áo sơ-mi của Cơ quan FEMA hoặc áo khoác của Cục Quản lý Doanh nghiệp Nhỏ của Hoa Kỳ (SBA) không phải là bằng chứng nhận dạng tuyệt đối.
- **Bảo vệ thông tin cá nhân của quý vị.** Không cung cấp thông tin cá nhân của quý vị, chẳng hạn như số An sinh xã hội hoặc số tài khoản ngân hàng, trừ khi quý vị chắc chắn rằng thông tin đó an toàn. Các thanh tra viên của Cơ quan FEMA không bao giờ cần thông tin này để bắt đầu các dịch vụ. Trong các cuộc gọi tiếp theo, đại diện của Cơ quan FEMA có thể yêu cầu bốn chữ số cuối cùng của số An sinh Xã hội của đương đơn để xác nhận danh tính hoặc số yêu cầu.

- **Cẩn thận với những người đi đến từng nhà.** Những người đi từng nhà đến những ngôi nhà bị hư hỏng, hoặc gọi điện cho chủ nhà tự xưng là nhà thầu xây dựng có thể đang cố gắng lừa đảo quý vị, đặc biệt nếu họ hỏi thông tin tài chính.
- Các Nhóm Hỗ trợ Nạn nhân Sống sót sau Thảm họa của Cơ quan FEMA phát tờ rơi hướng dẫn về những gì quý vị cần chuẩn bị sẵn **khi gọi điện thoại hoặc lên mạng để xin trợ giúp.** Quý vị có thể cần chuẩn bị sẵn thông tin cá nhân của mình như số An sinh xã hội và số tài khoản ngân hàng để đăng ký trợ giúp.
- **Nhân viên liên bang không yêu cầu hoặc chấp nhận tiền.** Cơ quan FEMA và nhân viên Cơ quan Quản lý Doanh nghiệp Nhỏ của Hoa Kỳ (SBA) không bao giờ tính phí những đương đơn xin hỗ trợ thảm họa, kiểm tra hoặc trợ giúp điền đơn. Thanh tra của Cơ quan FEMA kiểm tra thiệt hại, nhưng không thuê hoặc hỗ trợ các nhà thầu cụ thể để sửa nhà hoặc đề nghị sửa chữa.

Quý vị nên báo cáo hoạt động đáng ngờ cho chính quyền địa phương và Đường dây nóng Chống Gian lận về Thảm họa của Cơ quan FEMA theo số **1-866-720-5721**. Tiểu bang của quý vị có thể có nhiều nguồn lực hơn để báo cáo hoặc bảo vệ chống lại gian lận liên quan đến thảm họa.

## Cung Cấp Hỗ Trợ

Có nhiều cách để quý vị và gia đình quý vị có thể hỗ trợ những người gặp khó khăn sau thảm họa. Nếu quý vị có thể, hãy giúp những người hàng xóm của mình để khôi phục lại cộng đồng của quý vị. Nếu có thể, hãy quyên góp tiền mặt cho các tổ chức cứu trợ thảm họa, và nhớ kiểm tra với các quan chức địa phương trước khi tham gia tình nguyện hoặc quyên góp hàng hóa. Trẻ em, người cao tuổi, người không nói tiếng Anh, người khuyết tật và những người khác có nhu cầu tiếp cận và chức năng bị ảnh hưởng đáng kể sau thảm họa có thể cần được chăm sóc đặc biệt.





**FEMA**

FEMA P-2161-VI  
Catalog No.17219-1