



Quý Vị Đã Chuẩn Bị Chưa?

Một Kim Chỉ Nam để Sẵn Sàng Chuẩn Bị Cấp Cứu cho Quận Hạt Sacramento



UC DAVIS
HEALTH SYSTEM

Những Lời Cảm Tạ

“Quý vị đã chuẩn bị chưa?” Là kết quả của sự hợp tác giữa hệ thống y tế UC Davis và hai cơ quan lo về cấp cứu và những sở bộ trong quận hạt Sacramento. Những tham dự viên trong dự án này là:

Những thành viên

Jerrold Bushberg	Giám đốc hội đồng chuẩn bị sẵn sàng cấp cứu của hệ thống y tế UC Davis
Sharon Telles	Phó giám đốc đặc nhiệm, văn phòng của sở cảnh sát tư pháp Sacramento
Bruce Wagner	Chỉ huy trưởng, cơ quan phục vụ y khoa cấp cứu quận hạt Sacramento

Những thành viên

Sharon Chow	Văn phòng báo chí, sở cảnh sát tư pháp Sacramento
Jody Durden	Thầy dạy về sức khỏe, phục vụ sức khỏe quần chúng, ty y tế và xã hội quận hạt Sacramento
Jill Estroff	Nhân viên cho hướng dẫn quần chúng phục vụ sức khỏe quần chúng, ty y tế và sở xã hội quận hạt Sacramento
Fernando Herrera	Hệ thống y tế UC Davis, nhà nghệ thuật có danh tiếng, những phục vụ quần chúng
Carole Hopwood	Người phối trí tổ chức, những công việc cấp cứu quận hạt Sacramento/ty cảnh sát tư pháp
Robert Lawson	Hệ thống y tế UC Davis, nhân viên y tế và an toàn
Linda Lichty	Hệ thống y tế UC Davis, người tổ chức phân phối sẵn sóc trước khi vào bệnh viện
Liz Meza	Quảng lý hợp tác cộng đồng với văn phòng giám đốc, ty y tế và sở xã hội quận hạt Sacramento
David Ong	Hệ thống y tế UC Davis, đại diện hướng dẫn những công việc quần chúng
Daniel Stratman	Hệ thống y tế UC Davis, nhân viên sẵn sàng chuẩn bị cấp cứu và bảo vệ an ninh
Karen Tait	Nhân viên đại diện y tế, những phục vụ sức khỏe quần chúng, ty y tế và sở xã hội quận hạt Sacramento
Steve Tharratt	Giám đốc y tế, cơ quan phục vụ y khoa cấp cứu quận hạt Sacramento

Chúng tôi biết ơn ty cảnh sát thủ đô Las Vegas về sự cho phép của họ xử dụng vài tài liệu chứa đựng trong danh mục ban hành của họ “Nhà và Hàng xóm tai nạn an toàn và an ninh (H.A.N.D.S.S.)”



UC DAVIS
HEALTH SYSTEM

Mục Lục

Kim chỉ nam này dành cho những ai?	2
Những số điện thoại quan trọng của địa phương	2
Những báo cáo khẩn cấp	3
Hệ thống báo cáo khẩn cấp	5-7
Sửa soạn cho khẩn cấp	8-13
Tại Nhà	9
Gia Đình Quý Vị	10
Những Trẻ Con và Những Tai Họa	10
An Toàn Nước Uống	11
Tránh những tai nạn tại Nhà	11
Cộng Đồng của Quý Vị	12
Tại Nơi làm Việc	13
Hồ Hấp Nhân Tạo và Cứu Thương	14-20
Sự Sửa Soạn Đi Du Lịch Bằng Máy Bay	21-23
Những Tai Họa Thiên Nhiên	24-26
Khủng BỐ/Hãm Dọa	27-29
Hệ Thống Cổ Vấn	
An Ninh Quốc Gia	30-31
Những Phần Phụ Lục	32-36
Phụ Lục A	
Những Thẻ Bỏ Túi	33-34
Liên Lạc cho Tin Tức Cấp Cứu	35
Phụ Lục B-Bản Đồ	36

Kim chỉ nam này dành cho những ai?

Mỗi cư dân, làm công việc với những ai trong sức khỏe và an toàn quần chúng, có thể được lợi từ kim chỉ nam này. Nó được xem như một dụng cụ, sẽ giúp quý vị làm công việc chuẩn bị sẵn sàng cứu cấp một phần trong đời sống hàng ngày của quý vị. Những biến cố của tháng chín ngày 11, 2001, đã chứng minh sự cần thiết không, thể chối cãi được, để tất cả người Mỹ, chuẩn bị tốt nhất về tất cả những loại cấp cứu và tai họa mặc dầu sự đe dọa của khủng bố rất mới đối với chúng ta trong nước mỹ có và luôn luôn sẽ có khả năng bị tổn hại từ những biến cố khác – do cả hai thiên nhiên và con người – mà tất cả chúng ta cần phải chuẩn bị

Kim chỉ nam này là dự định phục vụ như một nguồn tin tức duy nhất, để chuẩn bị sẵn sàng cứu cấp, mà những gia đình và cá nhân trong quận hạt Sacramento có thể sẵn sàng xử dụng chúng cho bất cứ loại tai họa nào. Có sẵn tin tức giá trị phong phú từ những nguồn gốc ưu tú khác, mà chúng tôi tin tưởng nó còn giá trị và rất hữu dụng cho những cư dân quận hạt-- để tập hợp những tài liệu tốt nhất liên hệ tới sẵn sàng chuẩn bị trong một công bố duy nhất. “Quý vị đã chuẩn bị chưa?” những ý kiến phòng bị tại nhà, trường học, chỗ làm, và trong những nơi công cộng.

Chúng tôi hy vọng quý vị và gia đình của quý vị sẽ xem lại tài liệu chứa đựng trong kim chỉ nam này, ghi nhận phần nào quan trọng như thế cho quý vị, và giữ nó ở gần để tiện việc tham khảo.

- Tại phía sau của tập kim chỉ nam này có chỗ ghi lại những số điện thoại cá nhân quan trọng trong trường hợp cấp cứu hay di tản và cất ra những thẻ bỏ túi mà quý vị có thể đưa cho những người trong gia đình hay những bà con. Nó bao gồm những số điện thoại khu vực quan trọng, cũng như chỗ để quý vị ghi lại những số cứu cấp thuộc về quý vị và tin tức liên lạc.
- Có dạy để chuẩn bị một hộp cứu thương, một "hộp gồm đầy đủ" với những dụng cụ dự trữ để đem theo với quý vị trong trường hợp có cuộc di tản và những dạy dỗ khái lược của căn bản hô hấp nhân tạo và cứu thương.
- Có những ý kiến về những cấp cứu báo cáo, những hành động làm trong trường hợp quý vị được khuyên bảo ẩn nấp tại chỗ hay di tản, những hành động làm trong trường hợp bị lụt hay động đất, những tin tức hăm dọa của khủng bố và nhiều đề tài chuẩn bị sẵn sàng cứu cấp khác.
- Những số điện thoại và địa chỉ trên mạng lưới điện toán, kể cả xuyên qua kim chỉ nam này giúp quý vị cập nhật hóa tin tức và thêm những chi tiết rõ ràng.
- Quý vị có thể xem kim chỉ nam này trên đường dây và in thêm những bản phụ tại www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/

Chúng tôi hy vọng quý vị sẽ dùng kim chỉ nam này làm sự chuẩn bị sẵn sàng cứu cấp, một phần của đời sống hàng ngày của quý vị và trong sự tiến hành giúp láng giềng của quý vị và cộng đồng trở thành nơi an toàn để sống.

Những số điện thoại địa phương quan trọng

Về cấp cứu trong quận hạt Sacramento, bấm
Từ những điện thoại cầm tay, bấm (916) 874-5111



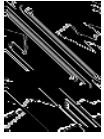
Về giúp đỡ không khẩn cấp:

Nhân viên nghe điện thoại quận hạt Sacramento.....	(916) 875-5000
Ty cảnh sát tư pháp quận hạt Sacramento.....	(916) 874-5115
Cảnh sát thành phố Sacramento.....	(916) 264-5471
Ty cảnh sát Elk Grove.....	(916) 714-5115
Ty cảnh sát Citrus Heights.....	(916) 486-1114
Rancho Cordova.....	(916) 874-5115
Folsom	(916) 355-7230
Isleton.....	(916) 777-7774
Galt.....	(209) 366-7000

Báo Cáo Những Trường Hợp Khẩn Cấp



Trước khi gọi... Những người nhận gọi không thể giới thiệu người giúp nếu họ không biết địa điểm quý vị ở đâu.



Làm thật nhanh coi địa điểm quý vị gọi từ đâu.

Khi gọi 9-1-1

- ◆ Một người chuyên môn lấy gọi sẽ trả lời điện thoại.
- ◆ Đợi người lấy gọi đặc những câu hỏi.
- ◆ Nếu có thể, có nạn nhân hay người chứng kiến tại điện thoại.

Đừng gọi thật 9-1-1 để "Thực Tập" với những trẻ con của quý vị.



Giúp những trẻ con của quý vị bấm và hỏi chuyện với 9-1-1 bởi chơi môn chơi 9-1-1 trên trang nhà tại: www.firepals.org/KSN/911N.html

Gọi 9-1-1 Khi Quý Vị:

- ◆ Thấy lửa.
- ◆ Ngửi mùi khói hay khí-đốt.
- ◆ Thấy hay nghe tiếng nổ.
- ◆ Thấy hay cần sự giúp đỡ y khoa.
- ◆ Thấy một người khả nghi trong hay đang rời khu an toàn.
- ◆ Thấy một người có vũ khí.
- ◆ Thấy một gói khả nghi trong một khu công cộng.
- ◆ Thấy người nào đó dùng vũ lực giam giữ hay cưỡng ép, người khác.
- ◆ Thấy hay được biết rõ ràng mà có thể nói lên một sự hăm dọa trực tiếp tới đời sống và/hay bất động sản.
- ◆ Thấy vật gì khác biệt rõ ràng mà có thể nói lên một sự hăm dọa.



Khi Gọi 9-1-1 Hãy Chuẩn Bị Trả Lời Những Câu Hỏi Này

- ◆ Hãy cho biết địa chỉ ở đâu tai nạn xảy ra?
- ◆ Là địa điểm nhà, chung cư hay thương mại
- ◆ Quý vị gọi từ địa chỉ nào?
- ◆ Tên của quý vị là gì?
- ◆ Số điện thoại của quý vị là số mấy?
- ◆ Tại nạn đã xảy ra khi nào?
- ◆ Quý vị có thể miêu tả người tình nghi (nếu có thể được) không?
Chủng tộc, giống, tuổi, cao, nặng, tóc, gương đeo, quần áo, vân.vân
- ◆ Người tình nghi đi bằng gì?
Đi bằng chung, xe đạp, xe hơi, taxi, vân..vân.
- ◆ Người tình nghi có vũ khí không? Loại gì?
Súng lục, súng bán tự động, dao, tiêu ốt xịt, vân.vân.
- ◆ Người tình nghi đã ở đâu, khi nào, quý vị đã thấy ông ta/bà ta lần cuối cùng và họ đi về hướng nào? (Bắc, Nam, Đông, Tây, vân.vân)

Nêu Nó An Toàn Vậ Thì...

Quan sát nghi phạm

- ◆ Quan sát không sưng sốt kinh ngạc.
- ◆ Bắt đầu từ trên đầu.
- ◆ Tốt nhất thật tỉ mỉ.
- ◆ Chú ý nét độc nhút.
- ◆ Viết xuống tỉ mỉ trước khi bắt đầu quên.

Quan sát xe

- ◆ Tên hãng xe làm/kiểu xe/màu
- ◆ Phòng chừng năm
- ◆ Máy cửa
- ◆ Có đặc điểm nào
- ◆ Số xe và tiểu bang
- ◆ Hướng đi

Hệ Thống Báo Động Khẩn Cấp (EAS)



Lắng nghe những giới thâm quyền địa phương

Trong cuộc cấp cứu khẩn, giới thâm quyền địa phương của quý vị sẽ cung cấp quý vị với tất cả tin tức chính xác. Đừng tắt đài phát thanh khu vực và đài truyền hình để được hướng dẫn.

Mất điện

◆ Nếu quý vị mất điện trong trường hợp khẩn cấp mà không có bình điện để nghe đài phát thanh, dùng máy phát thanh xe của quý vị (nếu nó an toàn để làm như thế)

◆ Giữ tủ lạnh và tủ đông đá nếu có thể đóng càng lâu càng tốt

Ẩn Núp Tại Chỗ

Tại thời gian của cuộc cấp cứu khẩn cấp, những vật dụng cần cho người ẨN NÚP TẠI CHỖ sẽ nhanh chóng bị thiếu và có thể hết những vật dụng thông dụng quý vị cần. Nó là một ý kiến tốt để làm bản liệt kê những hàng hóa gì quý vị có và được cất giữ ở đâu. Suy nghĩ dùng hai vài son tốt có chất lượng và hai cuộn băng keo trong.

Ẩn Núp tại Hội Hồng Thập Tự

Ẩn núp tại hội hồng thập tự có thể mở nếu một tai họa gây tổn hại một số lượng lớn của quần chúng và/hay cấp cứu kéo dài trong hai ngày. Sửa soạn đi tới một nơi ẩn núp nếu:

◆ có một vật liệu thuộc về rủi ro cấp cứu khẩn làm hại khu vực quý vị

◆ thực nước dâng cao lên

◆ nhà của quý vị hoàn toàn hư hại

◆ cảnh sát và những nhân viên thâm quyền địa phương khác nói quý vị đi tản

Ẩn núp tại hội hồng thập tự cung cấp thực phẩm chỗ tạm núp và căn bản cứu thương không tính tiền tới những người đi tản.

Hệ thống báo động khẩn cấp là một hệ thống báo cho quần chúng biết trước để phòng ngay lập tức, những sự tiên đoán, mà thiệt hại đến đời sống và tài sản. Hệ thống cho phép báo tin tức tới quần chúng trên những phương tiện như đài phát thanh, đài truyền hình và những hãng dây cáp, một hệ thống cảnh báo có thể được báo cáo để chỉ một vài khu đường, một phần lớn của thành phố, quận hạt, vùng, hai tiểu bang hay toàn thể quốc gia. Hệ thống báo động khẩn cấp có thể truyền tin quốc gia, tiểu bang hay cảnh báo khẩn cấp khu vực. Tất cả đài truyền thanh truyền hình và những hãng dây cáp bị đòi hỏi, bởi luật pháp, làm những cảnh báo liên bang về những cấp cứu khẩn cấp do thiên nhiên hay con người làm. Tiểu bang và cảnh báo khẩn cấp địa phương, tuy nhiên phát thanh là trên căn bản tự nguyện.

Nêu Tai Nạn Tàn Phá Gần Bên

- ◆ Giữ bình tĩnh và nhẫn nại.
- ◆ Làm theo lời khuyên của những nhân viên cấp cứu địa phương.
- ◆ Nghe đài phát thanh và đài truyền hình về tin tức.
- ◆ Coi những người bị thương.
- ◆ Cho băng bó và giúp đỡ cho những người bị thương nặng.
- ◆ Dùng đèn pin để coi sự hư hại. Không dùng những đèn cây hay bật những công tắc điện lên.
- ◆ Coi chừng lửa và những rủi ro ngấm ngấm khác.
- ◆ Hít xem khí đốt bị xì. Bắt đầu tại máy nước nóng. Nếu quý vị ngửi mùi khí đốt hay tình nghi bị xì, tắt mạch chính, mở những cửa sổ và đi ra ngoài nhanh chóng.
- ◆ Tắt tất cả điện, nước, hơi đốt.
- ◆ Nhốt hay để gia súc vào nơi an toàn.
- ◆ Nếu quý vị có thời gian - gọi liên lạc với gia đình quý vị, nói họ ở đâu quý vị sẽ và khi nào quý vị tới - và không dùng điện thoại trở lại trừ khi đời sống bị đe dọa khẩn cấp.
- ◆ Coi lại những người láng giềng của quý vị - đặc biệt những người già và tàn tật.

Nếu Quý Vị Được Khuyên Bảo Để "Ẩn Núp Tại Chỗ"

Quý vị có thể được những nhân viên phụ trách địa phương khuyên ở lại trong nhà hay văn phòng ("ẩn núp tại chỗ") và tự bảo vệ chính mình ở đó. Nếu vậy:

- ◆ Mang gia súc vào trong.
- ◆ Đóng và khóa tất cả những cửa sổ và cửa ra vào.
- ◆ Tắt tất cả quạt, và những hệ thống sưởi và máy lạnh.
- ◆ Dùng khăn ướt đóng nơi máy sưởi trong nhà.
- ◆ Tìm chỗ để tất cả đồ dự trữ cho tai họa, trong nhà của quý vị (xem trang 9)
- ◆ Làm chắc chắn máy phát thanh còn đang sử dụng được.
- ◆ Vào một phòng bên trong với vài cửa sổ/cửa ra vào mà nó ở trên mặt đất.
- ◆ Trong trường hợp có một hăm dọa bằng hóa chất, một địa điểm trên mức mặt đất được thích đáng hơn bởi vì vài chất hóa học nặng hơn không khí và có thể thấm vào những hầm dưới nhà, ngay cả khi những cửa sổ đã đóng
- ◆ Ở xa những cửa sổ.
- ◆ Nghe đài phát thanh địa phương (KFBK 1530 AM, KXJZ 88.9 FM hay KSTE 650 AM) để có thêm tin tức khẩn cấp



Nêu Quý Vị Được Khuyên Nên Di Tàn

Nếu nhân viên có thẩm quyền địa phương bắt quý vị rời nhà của quý vị, họ có nguyên nhân chính đáng để làm yêu cầu này và quý vị phải chú ý ngay lập tức sự khuyên bảo của họ. Lắng nghe đài phát thanh hay đài truyền hình của quý vị về những sự chỉ dạy. Quý vị sẽ được gọi tới một khu vực chỉ định. Giữ những điều này trong tâm:

- ◆ Mặc những áo dài tay và giày cứng.
- ◆ Đem theo "túi cấp cứu" tại họa của quý vị (coi trang 9 để tham khảo thêm)
- ◆ Sắp xếp với người giữ trẻ của quý vị.
- ◆ Sửa soạn lại chỗ ở cho gia súc của quý vị (coi trang 11 bên lề trái để tham khảo thêm)
- ◆ Tắt những phục vụ điện, nước và hơi đốt.
- ◆ Để hơi đốt thiên nhiên mở (trừ khi đã cho biết làm cách khác)
- ◆ Để những đồ giá trị một chỗ an toàn.
- ◆ Khóa nhà của quý vị.
- ◆ Dùng lộ trình được chỉ định do nhân viên có thẩm quyền địa phương cho
- ◆ Khi có thể, dùng xe chở trên hai người.
- ◆ Ở xa những đường dây điện đã bị rớt xuống.

Những Cuộc Di Tàn Tòa Nhà Nhiều Tầng

Trong biến cố của cứu cấp trong một tòa nhà có nhiều tầng:

- ◆ Rời hiện trường lạ làng.
- ◆ Làm theo chương trình di tản cấp cứu cho tòa nhà đó.
- ◆ Thở hơi nóng trước khi mở những cửa.
- ◆ Trong trường hợp bị cháy - không bao giờ dùng những thang máy.
- ◆ Dùng những cầu thang gần nơi cháy và không có khói.
- ◆ Bò dưới khói.

Nếu quý vị bị mắc kẹt trong tòa nhà:

- ◆ Giữ bình tĩnh.
- ◆ Đến một phòng có những cửa sổ bên ngoài và một điện thoại.
- ◆ Đứng ở đâu những nhân viên cấp cứu có thể thấy quý vị.
- ◆ Vẫy một quần áo có màu sáng.
- ◆ Mở những cửa sổ - nhưng đóng nếu khói tràn vào.
- ◆ Nhét quần áo và những giấy báo chung quanh chỗ cửa nứt.
- ◆ Cung cấp giúp đỡ tới những người khác.
- ◆ Để có tài liệu về sự giúp đỡ quần chúng với những người tàn tật trong suốt một cuộc di tản, đi tới trang nhà tại: www.fema.gov/rrr/assistf.shtm



Cảnh sát tuần tra

Trong biến cố di tản, cảnh sát địa phương sẽ tiếp tục tuần tra hàng xóm của quý vị.

Làm thế nào tắt khí đốt dẫn vào

(Chỉ làm như vậy nếu quý vị nhận thấy kiến trúc hư hại tới nhà của quý vị hay người thấy hay nghe khí đốt xì)

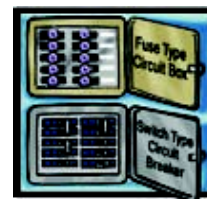
1. Cái khóa tắt chính là ở gần đồng hồ đo, trên ống dẫn vào nhà của quý vị
2. Dùng một kềm hay kềm mỏ lết vặn ống và vặn một phần tư cái khóa trong hướng này hoặc hướng khác. Cái khóa bấy giờ sẽ nằm ngang trên ống đó. Đường dẫn đã được đóng

Đừng: mở khí đốt trở lại, hãy để công ty khí đốt làm việc đó



Làm thế nào để tắt điện

1. Cẩn thận tại hộp tắt điện hay hộp cầu chì của quý vị.
2. Phải chắc chắn rằng quý vị có thể tắt điện trong một trường hợp khẩn cấp



Nhận diện những vật liệu gây nguy hiểm

Những xe chở vật liệu dễ gây nguy hiểm được đòi hỏi chung bày một thẻ, mà dùng một hệ thống của những số và những chữ xếp hạng sự nguy hiểm của vật liệu được chuyên chở.

Nếu Quý Vị Bị Mắc Kẹt Tại Hiện Trường Của Vật Liệu Nguy Hiểm Gây Tai Nạn

Một vật liệu nguy hiểm (HAZMAT) là bất cứ vật nào có khả năng gây ra sự nguy hại cho mọi người, những súc vật tài sản hay môi trường. Một vật liệu nguy hiểm gây nguy hiểm hay mục đích kế hoạch liên hệ đến vật liệu gây nguy hiểm. Những cộng đồng ở gần nhà máy bào chế hóa học là rất dễ bị nguy hiểm về vật liệu rủi ro gây tai nạn. Tuy nhiên, những vật liệu gây nguy hiểm được chuyên chở trên những đường bộ những đường rầy xe lửa và những đường thủy hàng ngày trong bất cứ lãnh vực nào đều được xem dễ rủi ro xảy ra tai nạn.

- ◆ Nếu quý vị thấy một tai nạn gọi 9-1-1. Nếu có thể, cung cấp tên và/hay số cho người nhân gọi, giúp nhận diện vật liệu gây nguy hiểm (coi phụ chú bên cạnh)
- ◆ Di chuyển lên đồi, trên gió và trên hơi nước tỏa của tai nạn đó.
- ◆ Đừng đi trên hay rờ mó bất cứ vật nào bị đổ ra.
- ◆ Tránh hít vào những xăng, hơi khói bốc ra và khói.
- ◆ Nếu có thể, bịt miệng của quý vị với một áo lúc rời.
- ◆ Ty chữa lửa xịt khử độc quý vị (nếu quý vị được phát hiện) trước khi quý vị rời.

Sự chuẩn bị để cấp cứu



Chuẩn bị để một cuộc cấp cứu trước khi tai họa đánh phá liên hệ đến sự học tập nhiều nhất, quý vị có thể và làm chương trình để hành động. Đọc tập sách này và theo những trình tự quý vị sẽ nhận được một bắt đầu tốt. Tiếp tục tự học, nhờ giữ theo kịp những biến cố hiện tại.

Làm Thế Nào Để Chuẩn Bị Tại Nhà

Sẵn sàng chuẩn bị cấp cứu thông thường

◆ Giữ một danh sách của những số phục vụ cấp cứu tiện lợi.

Viết xuống tin tức liên lạc gia đình. Điền vào tin tức liên lạc gia đình trên phía khác của thẻ những số cấp cứu đã cung cấp phía sau lưng của tập sách này (Phụ Lục A Trang 33-34) cho chính quý vị và những người nhà. Giữ một bản sao nơi điện thoại và trong xếp của mỗi người nhà.

◆ Làm một quyển sổ ghi điện thoại láng giềng và kế hoạch.

Kể luôn tin tức liên lạc cấp cứu và những chương trình cho những trẻ con và người già những ai có thể ở nhà một mình trong suốt những tình hình khẩn cấp. Nhận điện những người láng giềng ai cần giúp thêm, như thể những trẻ em còn nhỏ, những người già và những ai bị tàn tật và khai triển một chương trình giúp họ trong một cuộc cấp cứu.

◆ Làm nhà của quý vị dễ tìm.

Làm chắc chắn số địa chỉ đường của quý vị và làm sáng rõ, như vậy nhân viên cấp cứu có thể tìm nhà của quý vị nhanh chóng, suy nghĩ đáng địa chỉ của quý vị trên sau nhà quý vị.

◆ Sắp xếp một "Túi đồ dùng trong tai họa nhà cửa"

Quý vị có thể bị buộc "ấn núp tại chỗ" để một hay nhiều ngày. Chuẩn bị một túi đồ dùng trong tai họa nhà cửa mà quý vị có thể sắp xếp nhanh chóng. Những vật dụng tồn trữ trong những đồ đựng dễ dàng mang theo, như thể một túi đeo lưng hay một xách bằng vải len. Coi những đồ phát điện, thay nước đã cũ và đồ thực phẩm tồn trữ mỗi sáu tháng.

◆ Sắp xếp riêng biệt một "Túi Đồ Dùng Chạy."

Kể cả đồ dùng quý vị có thể cần. Nếu quý vị bị yêu cầu "di tản" khỏi nhà của quý vị. Như thể trong chốc lát, quý vị không cần kể cả nước hay thực phẩm, những vật dụng liên hệ (trừ khi quý vị có phương pháp trữ ăn đặc biệt thiết). Làm kể cả quần áo phụ thêm, tiền mặt, những thẻ tín dụng, toa thuốc, những kính mắt và những vật dụng cá nhân.

◆ Xem lại thêm những tài nguyên sẵn sàng chuẩn bị cứu cấp

"Quý vị sẵn sàng chưa" là một kim chỉ nam có khả năng (trên 100 trang) để sẵn sàng chuẩn bị cấp cứu. Nó có sẵn từ liên bang giúp quản lý cấp cứu trên mạng lưới điện toán tại www.fema.gov/areyouready/ hay gọi 1-800-480-2520.

Những kế hoạch di tản cấp cứu khẩn cấp

◆ Kế hoạch di tản khai triển và thực tập tại nhà.

Biết những gì phải làm, nếu quý vị được dạy về di tản ở nhà hay cộng đồng của quý vị. Mọi con nít và người khác trong gia đình quý vị sẽ phải biết tới thiếu hai lối (nếu có thể) để chạy ra khỏi nhà của quý vị trong trường hợp cháy hay cấp cứu khẩn khác. Nếu sống trong một chung cư, cần biết chương trình di tản. Đồng ý trên một nơi gần kế để gặp nhau một lần khi mọi người chạy ra.

◆ Kế hoạch làm thế nào để lo cho những gia súc của quý vị.

Nhớ rằng ngoại trừ những chó hướng dẫn, người ấn núp thường không được dẫn những gia súc theo (coi phụ chú trang 11 bên phải)

◆ Học tắt những tiện nghi trong nhà như thể điện, nước và khí đốt (coi phụ chú trang. 7 phía phải).

Túi vật dụng dự trữ tai họa cho nhà

- ◆ Ba tới năm ngày nước dự trữ, tại một ga lông mỗi ngày
 - ◆ Thực phẩm không dễ bị hư và không cần nấu.
 - ◆ Một đồ mở hộp không bằng điện.
 - ◆ Một hộp cứu thương và những thuốc men cần (coi trang 18).
 - ◆ Những dụng cụ cấp cứu kể cả một máy phát thanh chạy bằng pin, đèn pin, những pin dự trữ.
 - ◆ Những vật dụng cá nhân như giấy đi cầu, bàn chải răng, tăm xỉa răng và bao rác ni-lông.
 - ◆ Quần áo để thay, áo mưa, và những giày cao cổ.
 - ◆ Mền hay túi rúc rúc.
 - ◆ Một đôi kính mắt dự trữ
 - ◆ Một xâu những chìa khóa dự trữ.
 - ◆ Những đèn cây và hộp quẹt.
 - ◆ Những vật dụng đặc biệt cho những trẻ sơ sinh, người già và người tàn tật.
 - ◆ Những bài và những môn chơi đơn giản cho trẻ em (coi trang 25 phụ chú bên mặt về một túi chứa dự trữ vật dụng cho hoạt động những trẻ con sau khi còn sống)
 - ◆ Danh sách những bác sĩ gia đình và những liên lạc cấp cứu
 - ◆ Tách rời "Túi dự trữ vật dụng chạy"
- Những thẻ tín dụng, tiền mặt và một điện thoại mang theo để tiện lợi dùng.

Để thêm chi tiết xem:

www.redcross.org/disaster/safety/guide.html và www.fema.gov/ov/rrr/talkdiz/kit.shtm

Kế hoạch thoát hiểm ở nhà

Một tai họa đánh phá kể, quý vị có thể không có thời gian để hành động. Sửa soạn ngay bây giờ để một cuộc cấp cứu đột xuất. Để giúp kế hoạch chuẩn bị một cuộc thoát hiểm cho nhà của quý vị _ Coi mạng lưới điện toán này tại:

www.usfa.fema.gov/public/factsheet/s/getout.shtm

Cần giúp kế hoạch chuẩn bị trở lại bình thường một gia đình bị tai họa không?

Có một trên tran nhà tại: www.fema.gov/rrr/displan.shtm

Sau một tai họa, những con em là sợ nhiều nhất điều ...

- ◆ Tai họa đó sẽ xảy lại.
- ◆ Có người bị thương hay bị giết.
- ◆ Chúng sẽ bị tách rời với gia đình.
- ◆ Chúng bị bỏ rơi.
- ◆ Hội đồng chấp hành luật truyền giáo là một cơ quan bất vụ lợi hoạt động khắp quận hạt Sacramento và những vùng phụ cận. Những hội đồng giáo sĩ cung cấp hướng dẫn sau vụ thương tổn xảy ra cho những nạn nhân, những người trong gia đình và những người chứng kiến. Xin liên lạc văn phòng hội đồng truyền giáo, gọi (916) 857-1801

Trách nhiệm trong báo động Amber của cảnh sát công lộ California

Cảnh sát công lộ California (CHP) chịu trách nhiệm tổ chức toàn tiêu bang về báo Amber và cứu cấp khác, trách nhiệm liên lạc với sự ngược đãi con nít. Cảnh sát công lộ California sẵn sàng giúp đỡ tái phục hồi một sự ngược đãi trẻ con với sự thông báo toàn tiêu bang về tin tức ngược đãi trẻ con.

Để thêm chi tiết, vào thăm:
<http://www.chp.ca.gov/html/amber-en.html>
(800) 222-3463

Một chốc lác trên đường dây máy điện toán thám hiểm một thế giới hoàn mỹ của trẻ con mở ra. Chúng nó có thể lộ ra sự nguy hiểm. Cơ quan điều tra liên bang đã giới thiệu

“Kim chi nam tới mang lưới điện toán của phụ huynh.” **Quý vị có thể xem nó trên trang nhà tại:** www.fbi.gov/publications/pguide/pguide.htm
Giúp con em của quý vị được an toàn mang lưới điện toán hãy thăm viếng McGruff tại: www.mcgruff-safe-kids.com/f_internet-kitpg.htm



Làm Thế Nào Chuẩn Bị Gia Đình Của Quý Vị

Làm chắc chắn mọi người trong gia đình biết phải làm gì trong biến cố của một cấp cứu khẩn.

- ◆ **Dạy chúng giữ liên lạc:** làm một luật để con em của quý vị liên lạc với cha mẹ hay người giám hộ ngay lập tức khi chúng đi học về hay từ những hoạt động khác.
- ◆ **Làm chắc chắn chúng biết làm thế nào liên lạc quý vị tại nơi làm việc.**
- ◆ **Làm chắc chắn con em của quý vị biết số điện thoại của chúng và địa chỉ nhà:** kể cả những đường ngang gần bên và những ký hiệu.
- ◆ **Làm việc với hàng xóm để tìm những nơi an toàn cho trẻ con và những trẻ vị thành niên trong trường hợp khẩn cấp:** những nơi này có thể kể luôn nhà của bạn bè, trạm chữa lửa hay trạm cảnh sát, thư viện hay nơi của tôn giáo. Một nơi tốt nhất cho một trẻ con trong suốt cuộc khủng hoảng có thể là trường học, ở đâu chúng được trông nom và bảo vệ khỏi bị nguy hiểm bên ngoài. Làm chắc chắn con em của quý vị biết những thiên đàng an toàn của họ
- ◆ **Nói cho con em của quý vị về cách làm và khi nào gọi 9-1-1.**
- ◆ **Dạy con em của quý vị và những người tuổi vị thành niên làm thế nào để được an toàn:** nói họ tìm ngay sự giúp đỡ của thầy giáo, nhân viên cảnh sát hay nhân viên an ninh khác, nếu họ tình cờ nghe những bạn học hăm dọa tự làm bị thương mình hay người khác.

Những Trẻ Em Và Những Tai Họa

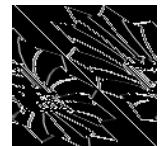
Tai họa là vết thương cho trẻ em, ngay cả nếu chúng biết phải làm gì. Trong suốt một tai họa, gia đình của quý vị có thể phải rời nhà của quý vị và hành trình hàng ngày. Những trẻ em có thể trở nên lo lắng, rối trí và/hay sợ hãi. Nó là quan trọng giúp hướng dẫn trẻ em, nó sẽ giúp chúng bớt sợ hãi. Trong một tai họa, những trẻ em trông chờ quý vị và những người lớn khác giúp đỡ. Quý vị phản ứng như thế nào trong cuộc cấp cứu sẽ hướng dẫn chúng hành động như thế ấy. Nếu quý vị phản ứng với sự báo động, một em bé có thể trở nên sợ hơn. Chúng nhìn sự bối rối của quý vị như chứng minh sự nguy hiểm là có thật. Nếu quý vị mất tinh thần, một em bé có thể cảm thấy mất mát hơn thế nữa.

Báo chí đăng tải tai họa và sự ảnh hưởng về những biến cố của mọi người, có thể làm xóc trẻ em. Đó là thông thường chưa phê bình trường hợp trẻ em xem truyền hình báo cáo về những biến cố, đặc biệt nếu những hình ảnh lặp đi lặp lại. Ngay lập tức sau một tai họa, cố gắng giảm bớt sự bối rối và lo sợ cho con em của quý vị. Giữ sự đoàn kết gia đình, giữ bình tĩnh và giải thích rõ ràng tình hình, khuyến khích trẻ em nói chuyện và kể cả họ trong những hoạt động phục hồi.

An Toàn Máy Điện Toán

Nhiều người không biết rằng hệ thống máy điện toán của họ có thể tung ra những đánh phá phạt chính quyền và những kỹ nghệ. Thường trộm cắp và làm hư hại tài liệu như thẻ tài liệu tài chánh hay ngay cả giấy tờ cá nhân. Để tự bảo vệ chính quý vị:

- ◆ Cẩn thận khi giao thiệp với người lạ trên mạng lưới điện toán.
- ◆ Báo cáo những phạm vi hoạt động bất thường với nhân viên có thẩm quyền.
- ◆ Dùng mật mã khó đoán.
- ◆ Thường lưu lại hồ sơ quan trọng.
- ◆ Dùng chương trình bảo vệ vi khuẩn và bức tường lửa.
- ◆ Không mở mạng lưới điện toán khi không dùng.
- ◆ Tường trải mạng lưới an ninh.



An Toàn Nước

6000 người chết đuối trong nước Mỹ mỗi năm. Trong 6000, khoảng 5000 có thể còn sống đến hôm nay nếu họ đã có mang phao. Trên 3000 người chết đuối mỗi năm đã dùng rượu mạnh và những ma túy. Những cách cứu thương xảy ra trong nước được kể trên trang 19.

Ba vấn đề nguyên nhân gây sự chết đuối là:

1. Không mặc áo phao
2. Uống rượu hay dùng những ma túy
3. Không biết bơi

Những cách an toàn - Những Sông, Những Hồ, Đi Bè, Đi Thuyền

- ◆ Mặc một áo phao. Đừng tùy thuộc vào thuyền bè hay những vật bơm phồng khác giữ quý vị nổi. Những áo phao cho thuê sẵn tại nhiều công viên American River trong Sacramento từ tháng ba tới tháng mười. Tìm bảng "Những trẻ con chìm" và làm theo những cách chỉ dẫn đã ghi.
- ◆ Học bơi
- ◆ Đừng uống hay dùng những ma túy
- ◆ Quý vị có thể cứu người mà không bị nguy hiểm đời sống của quý vị. La lớn "Giúp" với tới một người trong nước bằng một cây sà, nhánh cây hay ván hay ném những đồ vật nổi được, như thể thùng đựng nước đá hay ruột xe.
- ◆ Trong tai nạn đi tàu, ở lại với tàu của quý vị. Trèo lên trên thóp và đợi sự giúp đỡ.
- ◆ Nhớ rằng nước trong những hồ và những sông Sacramento có thể lạnh và chảy. Rời khỏi nước tại dấu hiệu đầu tiên bị công lạnh

Cách an toàn - Những hồ tắm

- ◆ Học bơi
- ◆ Không bao giờ rời mắt khỏi em bé gần hồ
- ◆ Bao phủ hồ với tấm che có khóa, hàng rào có khóa.

Nguồn Gốc: Quân đoàn của những kỹ sư



Nhà của quý vị an toàn không?

- ◆ Những cửa vào làm bằng gỗ cứng chắc hay song sắt.
- ◆ Những cửa vào an toàn bằng ổ khóa mở từ bên trong
- ◆ Những cửa vào có ổ khóa hay kiểu khác dễ dàng quan sát.
- ◆ Những chìa khóa rời **không** được dấu bên ngoài nhà.
- ◆ Những cửa vào luôn giữ khóa.
- ◆ Những cửa kính trước có khóa cứng còn tốt.
- ◆ Ghép lại bằng chốt, như thế cửa trước không trước khỏi đường rãnh.
- ◆ Những cửa sổ có xử dụng tối thiểu hai kiểu khóa.
- ◆ Những cửa sổ có thể mở nhanh để trốn thoát khẩn cấp.
- ◆ Địa chỉ nhìn dễ thấy
- ◆ Chặt những cây nhỏ hay buội cây để giảm bớt chỗ ẩn nấp.
- ◆ Những công bên hông luôn khóa.
- ◆ Đèn bên ngoài được bắt và bực lên.
- ◆ Những cửa vào từ nhà để xe làm bằng gỗ chắc hay sắt và luôn khóa.
- ◆ Những cửa sổ trong nhà xe có vải loại màng che như vậy đồ để trong đó không thể nhìn được.
- ◆ Những hệ thống báo động bật lên.

Sự Chuẩn Bị Ngăn Chặn Những Tai Nạn Tại Nhà

Những tai nạn ở nhà: ý kiến hay nhất để bớt những tai nạn ở nhà của hội đồng an toàn quốc gia là:

- ◆ Làm từng bước như thế gắn vào những tay cầm, những thanh bu giữ và những đèn ngủ trong nhà tránh rủi ro vấp ngã, đặc biệt ở đâu những người già và khách thăm viếng.
- ◆ Coi toa thuốc, thông thường kiểm soát vô ý dùng quá liều lượng.
- ◆ Sửa soạn trường hợp cháy nhà, bơi gắng vào máy báo động cháy nhà, và bình chữa lửa kiểm soát thường xuyên và cải tiến và thực tập một kế hoạch trốn thoát cháy là những chiều khóa ngăn ngừa những chết và bị thương.

(<http://www.nsc.org/library/rept2000.htm#home>).

Mũ bảo vệ đầu: luật tiểu bang California đòi hỏi mọi người dưới 18 tuổi đội một mũ bảo vệ lúc đi xe đạp, xe hai bánh có bàn đạp của trẻ con, hay ván trượt, lúc đợi tới phiên hay trước và mọi người trên xe gắn máy hay xe gắn máy hai bánh nhỏ.

An toàn súng đạn: tất cả súng cất giữ phải không nạp đạn. Những súng đạn phải dùng khóa khóa lại. Tòa California chấp thuận phương pháp an toàn súng đạn hay giữ trong một tủ súng an toàn. Sự thận trọng này là bắt buộc cho những người mới mua súng đạn. Điều này đặc biệt quan trọng trong nhà có trẻ con dưới 18 tuổi. Để có thêm chi tiết liên lạc bộ tư pháp California bộ phận súng đạn tại <http://caag.state.ca.us/firearms/> hoặc al 800 952-5225.

Sự bị nhiễm chất độc: dùng những chốt gài và khóa các tủ và các thợ tủ trong nhà bếp, phòng tắm hay những khu vực khác có vật liệu nguy hiểm.

Hội đồng an toàn sản xuất tiêu thụ có nghiên cứu những cách hướng dẫn để toàn nhà của quý vị. (www.cpsc.gov)

Nếu quý vị có những gia súc



- ◆ Nơi ẩn nấp cấp cứu khẩn cấp
thế không có phép súc vật, ngay cả nếu chúng bị nhốt. Quý vị sẽ phải có chương trình thay đổi.
- ◆ Hội The American Kennel không phê bình những gia súc bỏ lại dưới bất cứ tình thế nào. Nhưng nếu quý vị xác nhận, chắc chắn chúng có nhiều thực phẩm và nước sẵn sàng và được ghi tên trong cuộc đi tìm của quý vị trong một nơi hoàn hảo (giống như có một tủ lạnh).
- ◆ Dẫn một công bố dễ nhìn thấy trên trước cửa nhà của quý vị, như thế nhân viên cứu cấp sẽ biết có gia súc..
- ◆ Nếu quý vị có thể đem theo gia súc của quý vị, đề nghị quý vị dự trữ tối thiểu 3 ngày đồ cần thiết để mỗi gia súc của quý vị.

Thông điệp của tổng thống

“Tôi kêu gọi tất cả người Mỹ tới phụng sự làm tốt những cộng đồng của chúng ta và như vậy sẽ chống lại và đánh bại khủng bố.”

– Tổng thống G. W. Bush
Tháng Mười Một - 8, 2001

Những hội đồng tổ chức công dân



Những hội đồng tổ chức công dân khu vực, khuyến khích và làm mạnh thêm những tổ chức công dân khu vực tại mức cộng đồng. Những chương trình địa phương, kể cả những tự nguyện phục vụ trong cảnh sát và những đội chịu trách nhiệm cấp cứu cộng đồng. Gồm nhiều đoàn thể, những tổ chức phụ huynh thầy giáo, những hội nhà thờ, tổ chức lo y khoa và những nhóm trông coi láng giềng

Sự làm tốt của những tổ chức này sẽ là dịp may để những người chuyên nghiệp thu nhận những tài năng và sở thích của họ. Những tổ chức lo phục vụ cộng đồng sẽ phân phối vào trong những hội đồng liên kết, với một tham khảo chuyên môn, kể cả những thương mại tổ chức, những liên hệ báo chí, tài chính và những lãnh vực khác

Những cư dân quận hạt Sacramento thích thú tham gia hội đồng tổ chức công dân địa phương, có thể gọi ban phục vụ tự nguyện của ty cảnh sát tư pháp quận hạt Sacramento văn phòng tại (916) 433-0514.

www.csc.ca.gov



Trông coi hàng xóm

Trông coi láng giềng là một tổ chức bắt vụ lợi của những người láng giềng họ có khả năng quan sát cẩn thận và báo cáo bất cứ hành động hay tình trạng nào xuất hiện làm nguy hại hay an toàn tới cộng đồng của họ. Nếu quý vị thích thú trở nên một hội viên, gọi ty cảnh sát tư pháp hay ty cảnh sát khu vực. Để được giúp đỡ, gọi (916) 874-5115

Làm Thế Nào Chuẩn Bị Trong Cộng Đồng Của Quý Vị

- ◆ Lưu ý. Nên biết những người láng giềng của quý vị. Cảnh giác để ý những gói đồ lạ hay bỏ rơi hay những xe cộ và những hoạt động khả nghi nó phải được báo cho cảnh sát.
- ◆ Làm tốt một danh sách những phục vụ cứu cấp và những số điện thoại và địa chỉ của họ, kể cả nơi ẩn núp, những kho thực phẩm, cảnh sát và những ty chữa lửa và phân loại danh sách tới người láng giềng.
- ◆ Tìm hiểu những kế hoạch cứu cấp về cộng đồng, kế hoạch gì trường học quý vị định sẵn? Kế hoạch gì định sẵn, ở chỗ làm việc của quý vị?
- ◆ Làm chắc chắn những trường học và nơi làm việc có những tin tức liên lạc cấp cứu mới nhất trong ngày cho gia đình của quý vị, kể cả điện thoại cầm tay nếu quý vị có.
- ◆ Coi kế hoạch cứu cấp trường học cho tất cả tuổi học sinh quý vị có. Quý vị cần biết nếu con em của quý vị được giữ ở lại trường tới khi phụ huynh hay người lớn được chỉ định đón chúng về. Để ý trường học có thể quyết định khu vực kế cận khác như thể công viên công cộng để đón.
- ◆ Lập kế hoạch tụ họp với những người gia đình nếu một cuộc cấp cứu xảy ra lúc gia đình của quý vị ở riêng rẽ. Thiết lập một liên lạc xa nhà như bạn hay người thân, mà những người đó mọi người có thể gọi hay báo cáo. Làm chắc những đồng ý liên lạc mà mọi người có số và biết làm thế nào tới bấm gọi. Quyết định trả trước những thẻ điện thoại, danh sách liên lạc cứu cấp cho con em của quý vị. Những nơi nhận biết để tụ họp, cả hai gần nhà và vài khoảng cách xa nhà.
- ◆ Khế hoạch về những gì quý vị có thể cần, nếu quý vị xa nhà trong suốt cuộc cấp cứu. Giữ nước, mền và thực phẩm không hư trong xe của quý vị. Luôn luôn giữ dầu xăng đầy, tối thiểu nửa bình. Nhớ rằng nếu điện bị cúp, những bơm xăng không làm việc.
- ◆ Làm phần của quý vị, tìm kiếm những hội thiên nguyện trong cộng đồng của quý vị, như thể những nơi của hoạt động tôn giáo, trường học, ty chữa lửa và hội hồng thập tự mà công việc trên chuẩn bị sẵn sàng cung cấp, tìm hiểu cái gì quý vị có thể làm và hội tự nguyện làm.
- ◆ Chương trình kết hợp, bắt đầu hay phục hồi trông coi láng giềng. Trông coi láng giềng là một đường hướng vĩ đại để chia sẻ tin tức trong tập sách này và làm tốt những kế hoạch láng giềng. Tìm hiểu nếu vùng của quý vị có hội kết hợp và liên kết cộng đồng.

Theo Dõi Những Hoạt Động Xấu Tình Nghi Trong Láng Giềng Của Quý Vị

- ◆ Một người lạ vào nhà bên cạnh của quý vị lúc họ đi khỏi.
- ◆ Bất cứ người nào rình hay dùng vũ lực tiến vào một xe đã khóa cửa.
- ◆ Những âm thanh lạ như gương bể, súng nổ, hay kêu hét lên.
- ◆ Mỡ hay làm vỡ những cửa sổ tại nơi thương mại hay nơi ở.
- ◆ Những xe đậu, choáng chỗ — đặc biệt nếu trông thấy thấy một giờ không thường lệ.
- ◆ Những xe lạ còn chạy, đậu và không hoạt động được trên đường của quý vị.
- ◆ Bất cứ ai mỡ những đồ phụ tùng, những bảng số xe hay xăng từ một xe.
- ◆ Những người lạ hay người quen đến và đi từ nhà hay nơi thương mại.
- ◆ Công việc giao dịch buôn bán được điều khiển từ một xe.

Nhớ Rằng – mọi người không bị tình nghi, thái độ mới bị tình nghi.

Làm Thế Nào Chuẩn Tại Chỗ Làm

Thông Thường Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cấp Cứu

Một cấp cứu có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Quý vị và những người làm cùng công ty của quý vị phải biết cái gì phải làm, nếu một vụ xảy ra tại chỗ làm. Ngay cả nếu quý vị nghĩ mình không ở trong khu tai họa giáng xuống, những vật như một xe vận tải chở hóa chất lật hay lụt có thể ngăn cản quý vị đi hay về từ chỗ làm.

Thương mại không thể làm việc ngoài một kế hoạch tai họa, đa số 40 phần trăm của những thương mại nhỏ không bao giờ mở cửa lại sau một tai họa lớn như lụt hay động đất. Nếu quý vị làm chủ một thương mại, làm tốt một kế hoạch tai họa thương mại. Để ý tới tai họa làm hại nhân viên của quý vị, những khách hàng và những nơi làm việc như thế nào. Xem lại làm thế nào quý vị có thể tiếp tục làm công việc thương mại, nếu khu chung quanh công ty của quý vị bị đóng hay những đường không thể vượt qua, xem lại những gì quý vị có thể cần phục vụ khách hàng của quý vị nếu công ty của quý vị, bị đóng cửa.

Những Người Làm Sẽ Phải:

- ◆ Học và thực tập kế hoạch cấp cứu.
- ◆ Biết tối thiểu hai lối ra từ mỗi phòng (nếu có thể).
- ◆ Có thể trốn thoát trong bóng tối vì biết về khoảng cách có bao nhiêu bàn hay phòng, giữa chỗ làm của quý vị và hai lối ra gần nhất.
- ◆ Biết khu vực họp mặt sau di tản.
- ◆ Biết khu vực để những bình cứu hỏa và biết làm thế nào dùng chúng.
- ◆ Giữ một bản sao những số điện thoại người làm chung tại nhà
- ◆ Làm một danh sách những số điện thoại cá nhân quan trọng. Giữ một danh sách bằng chữ in tại bàn giấy của quý vị hay những điện thoại gần khác. Đừng tùy thuộc trên danh sách điện tử, những số điện thoại trong sổ điện thoại, hay những người tổ chức máy điện toán mà có thể không làm việc trong một cấp cứu.
- ◆ Tự tập đồ dự trữ cá nhân cấp cứu trong một hộp tủ, kể cả đèn pin, giày đi bộ, mặt nạ, chai nước và đồ ăn không hư.
- ◆ Báo cáo hư hại hệ thống an toàn hay không làm việc đúng.
- ◆ Không bao giờ khóa hay cản lối-ra-khi-có-lửa, hay những lối đi, tuy nhiên, giữ những cửa cháy đóng làm chậm khói và lửa lang tràn.
- ◆ Làm những chương trình đặc biệt để giúp đỡ lẫn nhau. Định rõ làm thế nào quý vị sẽ giúp lẫn nhau trong biến cố mà sự chuyên chở quần chúng bị ngưng hay hướng đi không thể vượt qua. Gồm cung ứng nhà cửa tạm thời, phương tiện chuyên chở hay lo ăn uống cho người làm cùng sở trong trường hợp cứu cấp.

Những người chủ sẽ phải:

- ◆ Chắc chắn kế hoạch cấp cứu được làm tốt, tu chỉnh mới hàng ngày và thực tập mỗi sáu tháng.
- ◆ Lập những chương trình đặc biệt cho người làm những ai tàn tật, hay những ai có thể cần giúp đỡ trong suốt một cấp cứu.
- ◆ Để chung một danh sách những số điện thoại nhà của mọi người và ai chịu trách nhiệm làm mỗi liên lạc. Cung cấp một bản sao cho mỗi người làm, phải được sự cho phép của người làm trước khi phân phối những số điện thoại
- ◆ Giữ danh sách điện thoại của tất cả người làm then chốt với quý vị tại bất cứ lúc nào.
- ◆ Nếu quý vị có hệ thống nhắn tin, chọn một số mà quý vị có thể nhắn tin cho người làm và cung cấp số cho họ.
- ◆ Chọn để bấm gọi chuyển đường giây cho đường giây chính.
- ◆ Giao những chìa khóa và mật mã báo động cho một người làm đáng tin cậy hay bạn bè trong trường hợp không thể đến công ty của quý vị.
- ◆ Thậu lại tài liệu máy điện toán thường xuyên.
- ◆ Mua một NOAA máy phát thanh thời tiết với một hệ thống tiếng báo động.

Quản lý đài phát thanh (NOAA) thời tiết quốc gia thuộc về biển và không khí

Quản lý đài thời tiết quốc gia thuộc về biển và thuộc về không khí nhận báo thời tiết và phục vụ quần chúng, những tuyên bố từ NOAA và hệ thống báo động khẩn cấp (EAS). NOAA phát thanh 24 giờ báo trước địa phương, những điều kiện du lịch và những cảnh báo thời tiết khốc liệt. Hệ thống báo động khẩn cấp cung cấp phát thanh liên quang sức khỏe quần chúng và an toàn. Đài phát thanh thời tiết làm việc bằng pin mua ít hơn \$50. Hai công ty cung ứng đài phát thanh. Chúng có ở trên mạng lưới điện toán hãy dùng những chữ then chốt "NOAA Weather Radio."
www.noaa.gov
(916) 979-3051



Together, we can save a life

Những tổ chức của sáu hay nhiều hơn người làm, hội hồng thập tự có chương trình dạy cứu thương tư nhân hay hô hấp nhân tạo, lớp học tại văn phòng hội hồng thập tự hay tại thương mại của quý vị. Liên lạc phục vụ y tế tại (916) 368-3131 để có thêm chi tiết.

www.sacramento-redcross.org

Để thêm những điều lý tưởng cho việc sẵn sàng chuẩn bị tai họa thương mại, thăm viếng quản lý thương mại nhỏ trên trang nhà tại: www.sba.gov/disaster/textonly/getready.html



Cứu Thương - Hô Hấp Nhân Tạo



Hô Hấp Nhân Tạo Cho Những Người Lớn Và Những Trẻ Em Lớn Trên 12 Tuổi

1. Gọi

Coi nạn nhân có bất tỉnh không. Nếu không có sự trả lời, gọi 9-1-1 và quay lại nạn nhân, người xử lý cấp cứu sẽ giúp quý vị với sự hướng dẫn hô hấp nhân tạo.



2. Thở

Nghiêng đầu ra sau và lắng nghe hơi thở, nếu hơi thở không bình thường bóp mũi và miệng kề miệng của quý vị và thổi tới khi quý vị thấy ngực phình lên. Cho hai hơi thở. Mỗi hơi thở mất hai giây.



3. Bơm

Nếu nạn nhân còn chưa thở bình thường, ho hay động đậy, bắt đầu ép ngực. Ấn xuống trên ngực 1 1/2 tới 2 ly (inches) 15 lần ngay giữa những núm vú, bơm tại tốc độ của 100/phút, nhanh hơn một lần mỗi giây.



Tiếp Tục Với 2 Hơi Thở Và 15 Bơm Tới Khi Người Giúp Tới. Chú Ý: tỷ số này giống với một người hay hai người hô hấp nhân tạo. Trong hai người hô hấp nhân tạo, người bơm ngực ngừng trong lúc người khác miệng kề hô hấp.

Lấy lớp hô hấp nhân tạo và cứu thương

Quý vị sẽ được nhiều kết quả trong cấp cứu. Nếu quý vị có lấy lớp hô hấp nhân tạo và cứu thương. Gọi hội liên kết tìm Mỹ (916-446-6505) và hội hồng thập tự Mỹ (916-368-3131) về chi tiết trên những lớp

Bất tỉnh

Trong suốt ngừng đập về tim, tim ngưng bơm máu, áp lực máu rớt tới số không và mạch không có. Trong 10 giây của tim ngừng đập người mất cảm giác và trở nên bất tỉnh. Nếu quý vị lay gọi nạn nhân, sẽ không có trả lời

Đẩy trên ngực

Thông thường, ngực phải được ấn xuống 1 1/2 - 2 ly(inches). Thỉnh thoảng quý vị có thể nghe âm thanh rạn nứt. Đừng sợ hãi, âm thanh là nguyên nhân vì sụn xương hay những xương sườn bị gãy, ngay cả nếu việc này xảy ra, sự thiệt hại không phải chính đáng. Sự may rủi của chậm hô hấp nhân tạo hay không làm hô hấp nhân tạo là lớn nhất, hơn cả may rủi của việc gãy xương sườn.

Coi mạch

Coi mạch là không còn dạy hay chờ đợi người chuyên môn. Quả thật nếu quý vị không thấy dấu hiệu của đời sống (như thể hơi thở, ho, hay động đậy) quý vị sẽ phải bắt đầu bơm trên ngực. Xin chú ý rằng coi mạch còn chờ những nhân viên y tế.

Với sự cho phép tu chính từ "học hô hấp nhân tạo" đại học đường của Washington.

Hơi thở bất thường

Nhớ rằng một người trong lúc tim ngừng đập có thể có hơi thở bất thường trong hai phút, sự hô hấp này là kết quả của trung tâm hô hấp của bộ óc gửi tín hiệu ra, ngay cả sự suy nghĩ truyền tin bị ngừng lại. Điểm then chốt là hơi thở bất thường âm thanh giống ột ột, thở mút hơi hay ngáy. Nó không xuất hiện trong 2-3 phút. Nếu quý vị thấy dấu hiệu này của hơi thở đừng đoán đoán làm hô hấp nhân tạo. Tình trạng một người vô hy vọng cần không khí và chỉ có quý vị cung cấp nó.

Những biến chứng của hô hấp nhân tạo

Mửa là hầu hết xảy ra trong biến chứng gặp phải của hô hấp nhân tạo. Nếu nạn nhân bắt đầu mửa, quay đầu qua bên chùi đi hay chùi hết đồ mửa. Tiếp tục với hô hấp nhân

Truyền nhiễm từ nạn nhân tới người cấp cứu là rất hiếm hoi. Hầu hết tim ngừng đập xảy ra trong những nhà của mọi người – Những bà con hay những bạn bà sẽ là một người cần làm hô hấp nhân tạo. Ngay cả hô hấp nhân tạo thực hiện trên những người lạ có một rủi ro rất hiếm hoi về truyền nhiễm. Không có dẫn chứng của HIV hay SI ĐA, bị truyền ngang qua hô hấp nhân tạo.

Với sự cho phép tu chính từ "Học hô hấp nhân tạo", Đại học đường của Washington.

Hô Hấp Nhân Tạo Cho Trẻ Em Tuổi 1-12

(Chú Ý: khác biệt từ hô hấp nhân tạo của người lớn là đánh đậm)

Gọi

Coi nạn nhân về bất tỉnh. **Nếu quý vị ở một mình với trẻ con làm một phút hô hấp nhân tạo trước khi gọi 9-1-1.**

Người lo cấp cứu sẽ giúp quý vị về những hướng dẫn hô hấp nhân tạo.



Thở

Nghiêng đầu ra sau và lắng nghe hơi thở. Nếu thở không bình thường, bịt mũi và miệng kề miệng của quý vị và thổi tới khi thấy ngực phồng lên. **Cho 1 hơi thở.** Mỗi hơi thở sẽ mất 2 giây.



Bơm

Nếu nạn nhân còn không thở bình thường, ho, hay động đậy, bắt đầu ép ngực. Ấn xuống trên ngực **1 1/2 - 2 ly (inches) 5 lần** ngay giữa những núm vú. **Chỉ dùng gót bàn tay nơi gần cổ tay của một tay.**

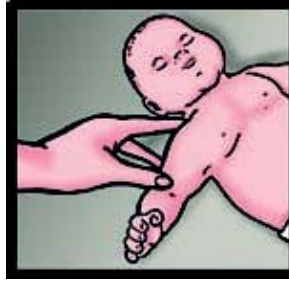
Tiếp tục với **1 hơi thở và 5 bơm** tới khi người giúp đỡ tới. Chú ý: tỷ số này giống với một người hay hai người hô hấp nhân tạo. Trong hai người hô hấp nhân tạo, người bơm ngực ngừng trong lúc người khác miệng kề miệng hô hấp.



Hô Hấp Nhân Tạo Cho Những Trẻ Con Nhỏ Hơn 1 Tuổi

La Lớn và Vỗ Nhẹ

La lớn và đánh nhẹ trên vai trẻ con. Nếu không thấy động tĩnh, vị trí trẻ con trên lưng của ông ta/cô ta. Nếu quý vị ở một mình với trẻ con làm một phút hô hấp nhân tạo trước khi gọi 9-1-1. Người lo về cấp cứu sẽ giúp đỡ quý vị với những hướng dẫn hô hấp nhân tạo.



Mỡ Lối Không Khí

Dùng đầu nghiêng và nâng cằm mỡ lối không khí vào. Đừng nghiêng đầu quá xa lưng.



Cho 2 Hơi Thở Nhẹ

Nếu em bé không thở, thổi 2 hơi nhẹ. Phủ miệng và mũi của em bé bằng miệng của quý vị. Mỗi hơi thở sẽ phải lâu từ 1 1/2 tới 2 giây. Quý vị sẽ phải thấy ngực của em bé mọc lên với mỗi hơi thở.



Cho 5 Cái Ép

Cho năm cái ép ngực nhẹ tại tốc độ của 100/phút. Vị trí 3 hay 4 ngón tay của quý vị trong trung tâm của ngực, một nửa ly (inch) dưới những núm vú. Ấn xuống chỉ 1/2 tới 1 ly (inches).



Lặp lại

Lặp lại với 1 thở và 5 ép.

Đột nhiên em bé có triệu chứng chết (SIDS)

Đột nhiên em bé có triệu chứng chết, là cái chết đột

nhiên của em bé dưới một tuổi mà còn không thể giải thích sau khi trải qua vụ thụ lý

Làm thế nào để giảm sự rủi ro của em bé của quý vị bị triệu chứng đột nhiên chết:

- ◆ Để em bé ngủ trên lưng của ông ta hay cô ta
- ◆ Dùng tấm ra vừa vặn, buộc chặt, chắc chắn trong nôi em bé nó đạt mục tiêu an toàn trong hiện tại
- ◆ Di chuyển những gối, những mền độn bông, những vải ra trải giường, những da cừu, những đồ chơi độn bông và những sản vật mềm khác từ nôi.
- ◆ Trẻ em của quý vị mặc quần áo ngủ như thế quý vị sẽ không phải dùng đồ bao bọc khác đắp em bé
- ◆ Sắp xếp em bé của quý vị để những chân của ông ta hay cô ta là tại cuối nôi.
- ◆ Đắp một mền mỏng chung quanh đáy của ra trải nôi, chỉ đừng đến xa nhất là ngực của em bé.
- ◆ Làm chắc chắn đầu của em bé chưa lại không đắp suốt lúc ngủ.
- ◆ Giữ em bé ấm, nhưng không quá ấm.
- ◆ Hiểu sự nguy hiểm của giường ngủ mềm.
- ◆ Tránh giường ngủ người lớn, những giường ngủ nước, những ghế xa lông hay những bề mặt mềm khác để ngủ

Xuất xứ: Quốc gia SIDS/Trẻ con (NSIDRC).
<http://www.sidscenter.org> o 866-866-7437

Cho chúng một sự giúp đỡ

Trẻ em phải được an toàn trong một ghế giữ trẻ con (chỗ ngồi an toàn hay chỗ ngồi để cao lên) tới khi chúng là 6 tuổi hay nặng tới thiểu 60 cân anh. Để có thêm chi tiết liên lạc cảnh sát California địa phương hay ty cảnh sát

Hộp cứu thương ở nhà

Những đồ quý vị sẽ phải có:

- ◆ Sẵn sàng những bao tay
- ◆ Những vải sạch để cầm máu.
- ◆ Đồ làm sạch/xà phòng và những miếng vải nhỏ khử trùng để sát trùng.
- ◆ Thuốc sát trùng để ngăn ngừa nhiễm trùng.
- ◆ Thuốc sát trùng làm cháy da để ngăn ngừa nhiễm trùng.
- ◆ Những băng dán với kích thước khác nhau.
- ◆ Thuốc rửa mắt để nhỏ mắt hay thuốc sát trùng.
- ◆ Cái đo nhiệt độ không thủy ngân
- ◆ Thuốc men có toa bác sĩ quý vị uống hàng ngày, như thể thuốc tiểu đường để tiêm, thuốc tim, và thuốc suyễn bom. Quý vị sẽ phải thay đổi thuốc định kỳ về thuốc quá hạn.
- ◆ Dụng cụ y khoa có toa như thể dụng cụ theo dõi và dự trữ đo đường và cao máu.
- ◆ Keo
- ◆ Cái gấp nhỏ

Những thuốc không toa bác sĩ:

- ◆ Aspirin, hay thuốc không có Aspirin giảm đau
- ◆ Thuốc chống (ia chấy) thổ tả
- ◆ Antacid (để chống no hơi)
- ◆ Thuốc nhuận trường
- ◆ Than đá (dùng nếu được hướng dẫn bởi trung tâm kiểm soát chất độc)
- ◆ Chú ý: hàng lâm viện Mỹ thuộc bác sĩ nhi khoa không còn phê bình nước rế cây ở nam Mỹ dùng để mửa và xổ để dùng cứu thương cho người trong nhà

Tu chính từ sự ủy thác chuẩn bị do bộ (an ninh quốc nội) nội an, http://www.ready.gov/first_aid_kit.html.

Cứu Thương Về Mắc Cổ

Hồi tỉnh người lớn và trẻ con (Trên 1 Năm)

Làm thế nào giúp không khí bế tắc lưu thông trong việc hồi tỉnh người lớn và trẻ con.

- ◆ Xác định nếu người đó có thể nói hay ho. Nếu không, tiến hành bước kế tiếp.
- ◆ Thi hành đẩy phía dưới bụng (Heimlich Maneuver):
 - Từ phía sau, vòng những cánh tay của quý vị quanh eo của nạn nhân.
 - Nắm tay lại và để phía ngón cái của quý vị ngược phía trên bụng dưới của nạn nhân, dưới khung xương sườn và trên lỗ rún.
 - Giữ nắm tay của quý vị với tay khác và ấn phía trên bụng dưới với một cái đẩy lên nhanh chóng, đừng riết khung xương sườn, hạn chế sức đẩy ở tay của quý vị.
- ◆ Lặp lại tới khi công việc hoàn tất.

Một cái đẩy ngực có thể dùng cho người bụng phệ thấy rõ hay những thời kỳ cuối của mang thai.

Nếu người lớn hay trẻ con trở nên bất tỉnh, thi hành hô hấp nhân tạo. Nếu quý vị thấy một vật trong cổ hay miệng lấy nó ra.



Hồi tỉnh trẻ con (Nhỏ Hơn 1 Tuổi)

Bước 1

Xác định coi nếu trẻ con có thể khóc hay ho. Nếu không, thi hành bước kế tiếp.

Bước 2

Thổi sau lưng 5.



Bước 3

Đẩy ngực 5.



Bước 4

Lặp lại **bước 2** và **3** ở trên tới khi có kết quả hay trẻ con trở nên bất tỉnh. Nếu trẻ con trở nên bất tỉnh, thi hành hô hấp nhân tạo. Nếu quý vị thấy một vật trong cổ hay miệng lấy nó ra.

Cứu thương mắc nghẹn được cho phép tu chính từ "Học hô hấp nhân tạo" đại học đường của Washington

Cứu Thương Về Chết đuối

Dùng cẩn thận tới đa để vô hiệu dụng chạm trực tiếp với nạn nhân. Một nạn nhân bị hoảng sợ có thể xảy ra tai nạn nhân chìm người vớt dễ dàng

Nếu nạn nhân có tri giác:

Đẩy một vật nổi tới ông ta hoặc cô ta hay để nạn nhân nắm lấy một cành cây dài, cây sao, quần áo hay đồ vật khác. Những người cấp cứu không thể tự đặt họ trong nguy hiểm. Gọi 9-1-1 để giúp đỡ.

Nếu nạn nhân bị bất tỉnh:

- ◆ Đem nạn nhân ra khỏi nước cùng một lần cẩn thận giúp điều chỉnh cổ và lưng thẳng. Dùng phương pháp trôi theo giòng nước với quý vị nếu có thể. Một lần trên bờ hay trên sân hồ, nạn nhân sẽ phải đặt lưng trên đất.
- ◆ Nếu nạn nhân không thở, coi để hướng không khí quang đấng, mở đường dẫn không khí. Nếu sau một vài dây, nạn nhân còn không thở, ngay lập tức bắt đầu hô hấp nhân tạo (coi mục hô hấp nhân tạo). Gọi 9-1-1 để được giúp đỡ.
- ◆ Nếu còn tri giác, một chốc lát đợi để giúp đỡ tới, giữ nạn nhân ấm (đắp mền, áo choàng, vãn vãn) và để nằm xuống.

Trúng Phong

Có ít hy vọng quý vị có thể làm để ngừng việc trúng phong. Để sự trúng phong xảy ra theo chiều hướng của nó.

Dấu hiệu của một sự trúng phong:

- ◆ Tay chân có thể giựt dữ dội.
- ◆ Mắt có thể trợn ngược lên trên.
- ◆ Hơi thở trở nên nặng nề với nước dãi hay sùi bọt mép.
- ◆ Hơi thở có thể ngừng tạm thời trong vài trường hợp.
- ◆ Nạn nhân có thể tự cắn lưỡi, như trầm trọng có thể chảy máu và nguyên nhân đáng đoạn không khí.

Trong khi trúng phong:

- ◆ Gọi để y khoa cứu cấp giúp lập tức.
- ◆ Dùng thứ để bất cứ vật gì vào miệng nạn nhân. Quý vị có thể tự làm bị thương mình và/hay nạn nhân.
- ◆ Giúp nạn nhân nằm xuống và giữ không cho ngã và tự làm bị thương chính ông ta/cô ta.
- ◆ Lấy những vật nguy hiểm khỏi nạn nhân.
- ◆ Dùng dùng sức mạnh hay thứ ngăn cản một nạn nhân trúng phong.

Sau khi trúng phong coi lại nếu nạn nhân còn thở. Nếu không, làm hô hấp (coi bước 2 trong mục hô hấp nhân tạo "thổi").

Dùng thuốc quá liều

Thuốc quá liều là một thuốc độc. Và dùng xem thường sự say rượu. Rượu mạnh một mình hay trộn chung với những thuốc khác có thể giết người.

Cẩn Thận: Mọi người dưới sự ảnh hưởng của rượu mạnh hay thuốc có thể trở nên dữ tợn. Phải cẩn thận..

1. Nếu nạn nhân bất tỉnh, gọi 9-1-1.
 1. Nếu nạn nhân còn tri giác, gọi kiểm soát chất độc 1-800-222-1222.
2. Coi hơi thở của nạn nhân. Nếu hơi thở đã ngừng hay quá yếu, mở đường dẫn không khí. Nếu sau một vài giây nạn nhân còn không thở, lập tức bắt đầu làm hô hấp (coi bước 2 đoạn hô hấp nhân tạo "thổi")
3. Lúc đợi để giúp đỡ:
 - a. Coi chừng hơi thở.
 - b. Giữ nạn nhân ấm bằng mền hay áo choàng.
 - c. Dùng tạt nước vào mặt nạn nhân.
 - d. Đừng cho nạn nhân ăn hay uống bất cứ đồ gì trừ khi được 9-1-1 hay kiểm soát trúng độc hướng dẫn.
4. Nếu bất tỉnh, lẳng nạn nhân nghiêng bên để giữ đường dẫn khí của họ quang đấng, nếu họ mửa.



Vòng đeo MedicAlert

Coi chắc chắn về vòng đeo tay lưu ý về thuốc. Một vòng đeo tay sẽ ghi điều kiện y khoa của một người, số hồ sơ cá nhân và một số điện thoại để gọi biết thêm chi tiết

Chảy máu: đầu bị thương

- ◆ Gọi cấp cứu để giúp đỡ. Để người chuyên môn về y khoa săn sóc người bị thương.
- ◆ Luôn tình nghi một cô bị thương khi có đầu bị thương nặng. Giữ đầu và cô không nhúc nhích.
- ◆ Khi ngừng sự chảy máu, đừng nhấn quá cứng. Đừng thử ngừng chảy máu lỗ tai do trực tiếp đè lên.
- ◆ Đừng cho nạn nhân những chất lỏng, thuốc lá hay những thuốc khác. Chúng có thể che đậy những triệu chứng quan trọng.

Chảy máu: Bên trong

- ◆ Dấu hiệu:
 - Ho hay mửa ra máu hay máu đã chảy trong nước tiểu hay đi cầu.
 - Lạnh, da lạnh trắng nhợt, cứng, mạch yếu, chóng mặt.
- ◆ Gọi y khoa cứu cấp ngay lập tức.
- ◆ Cho nạn nhân nằm xuống với hai chân nhất nhẹ và thả lỏng. Giữ bình tĩnh và giữ cho nạn nhân ấm.
- ◆ Đừng cho nạn nhân ăn hay uống bất cứ đồ gì.

Cứu Thương Về Chảy Máu: Bị Thương

Cách tốt nhất để kiểm soát chảy máu là trực tiếp đè lên trên chỗ vết thương. Đừng thử làm tự cầm máu. Luôn luôn làm vô hiệu dụng chạm da với máu của nạn nhân. Dùng nhiều lớp vải nếu cần thiết.

- ◆ Dùng sức ép xuống từ 5 tới 10 phút. Hầu hết, máu sẽ ngừng chảy trong khoảng một vài phút.
- ◆ Nếu chảy máu từ chân, tay, đùi hay cánh tay dùng trọng lực giúp máu chảy chậm. Nếu không bị gãy xương, nhất tay chân để cao hơn tim nạn nhân.
- ◆ Chảy máu mũi dữ dội, thường có thể kiểm soát do dùng trực tiếp đè chắc cùng lúc ngồi dậy. Đè chắc 10 phút không nghỉ.

Những Xương Gãy

- ◆ Gọi để cứu cấp giúp hay nhờ người nào gọi y khoa cứu cấp giúp ngay lập tức.
- ◆ Đừng di chuyển nạn nhân, trừ khi nạn nhân bị nguy hiểm ngay lập tức của bị thương thêm.
- ◆ Đừng cố gắng đẩy xương gãy vào chỗ cũ nếu nó xuyên qua da.
- ◆ Đừng cố gắng sửa thẳng chỗ bị gãy hãy để bác sĩ hay người được dạy làm việc đó. Nếu quý vị phải di chuyển hay chờ nạn nhân, làm chắc chắn không cử động hay làm cho vững chỗ bị gãy tốt nhất nếu có thể.
- ◆ Giữ nạn nhân ấm, nhấc chân 6 tới 12 ly và không cho uống những chất lỏng hay những chất kích thích. Đừng nhấc những chân, nếu quý vị tình nghi một sự bị thương ở những chân, cổ, lưng hay đầu.

Điện Giật

- ◆ Đừng đụng tới một người họ vừa đụng chạm điện trong hiện tại, tới khi quý vị chắc điện được tắt.
- ◆ Nếu nạn nhân là trong đụng chạm với dây điện hay một đường dây điện bị đứt xuống, dùng một cây khô di chuyển nó đi khỏi. Nếu đất bị ướt, đừng đến gần. Gọi 9-1-1 để giúp đỡ.
- ◆ Nếu quý vị có thể đến gần an toàn, coi về hơi thở. Nếu hơi thở của nạn nhân bị yếu hay đã bị ngừng, mở đường không khí. Nếu sau một vài giây nạn nhân còn chưa thở, ngay lập tức bắt đầu hô hấp nhân tạo (coi đoạn hô hấp nhân tạo).

Sự Chuẩn Bị Du Lịch Bằng Máy Bay



Những tình trạng du lịch tại phi trường quốc tế Sacramento

- ◆ Cố gắng đến phi trường tối thiểu nửa giờ và một nửa trước khi bay—hai giờ cho những chuyến bay quốc tế.
- ◆ Nếu quý vị đến, mở đài phát thanh trong xe tới 530 AM khi quý vị tiến vào sân bay để biết chỗ đậu xe trong ngày và những tin tức khác.
- ◆ Để chờ người đến và chờ người đi, quý vị có 30 phút đậu tự do trong giờ đông. Đợi trong những xe hay rời chúng một mình trước những trạm là trái phép, và xe của quý vị có thể bị tịch thu hoặc bị kéo.
- ◆ Để chỗ đậu xe lâu hơn 2 giờ hay 3 giờ, lái thẳng tới chỗ đậu xe hàng ngày hay rẽ và đi xe chờ khách của phi trường tới những trạm.
- ◆ Để tất cả phim chưa chụp và hộp đựng máy chụp hình trong túi mang theo bên mình. Dụng cụ kiểm soát, dùng để kiểm soát hành lý sẽ làm hư phim chưa chụp.
- ◆ Phi trường quốc tế Sacramento không bao giờ đóng cửa, ngoại trừ những điều kiện thời tiết. Mỗi hãng bay có hạ cánh và cất cánh riêng tối thiểu, không bao giờ chịu trách nhiệm chuyển bay của quý vị bị trễ hay bỏ. Nếu nghi ngờ, đến phi trường hay gọi người bán vé của quý vị. Để biết thêm chi tiết, thăm viếng trang nhà của hệ thống phi trường tại www.sacairports.org.

Để biết thêm tin tức về an toàn đường bay tại phi trường quốc tế Sacramento vào trang nhà của hệ thống phi trường tại www.sacairports.org và nhấn trên “passengers/visitors” và đi tới “security tips”.



Những Phương Pháp Chung

- ◆ Phải kiên nhẫn.
- ◆ Luôn luôn coi giữ tất cả túi xách của quý vị và đừng để chúng một mình không coi.
- ◆ Đừng nhận coi những túi xách từ những người lạ.
- ◆ Đừng nói giỡn có một trái nỏ hay súng đạn.
- ◆ Đừng bàn luận khùng bố, những vũ khí, những chất nổ, hay những đánh phá khác lúc đi qua trạm kiểm soát an ninh.
- ◆ Đừng cố gắng "thử" những phương pháp an ninh như mang vũ khí giả hay thiết, chất nổ vụn vụn...
- ◆ Lưu ý những hoạt động khả nghi, những gói hay những hành lý bị bỏ lơ và một mình trong nhà đậu xe hay phi trường.
- ◆ Báo cáo bất cứ điều gì tình nghi tới người an ninh.
- ◆ Đề tên của quý vị trên tất cả những hành lý của quý vị, kể cả bên trong bên ngoài. Bảo vệ nhà của quý vị tránh trộm cắp lúc xa nhà, dùng địa chỉ và số điện thoại thương mại.
- ◆ Để những vật dụng cần thiết như kính đeo, những thuốc trị bệnh, những đồ trang điểm và những chìa khóa xe trong một túi mang theo trên người.
- ◆ Nếu quý vị biết giày mình có sắt làm máy báo động báo động, cởi chúng ra tại trạm kiểm soát và gởi qua máy rọi quang tuyến. Tốt hơn, mang một giày khác
- ◆ .

Kiểm Soát Khi Vào

- ◆ Những người lớn phải mang thẻ tùy thân có hình được liêng bang — tiểu bang hay địa phương cấp. Như thẻ bằng lái xe hay thẻ lính. Nếu một giấy tờ tùy thân do chính quyền cấp không giá trị, mang hai thẻ tùy thân — phải được cơ quan chính quyền có trách nhiệm cấp (như thẻ xã hội và giấy khai sinh).
- ◆ Có giấy tờ tùy thân và thẻ lên máy bay cầm bên ngoài và sẵn sàng tiến vào trạm kiểm soát. Hai tay giữ chúng, quý vị có thể bị bắt buộc xuất trình chúng tại những điểm cuối cùng, như tại cổng.
- ◆ Những người giữ thẻ nhân viên làm, phải coi lại với hãng bay của họ làm chắc chắn họ có giấy tờ hợp lệ. Sự phê chuẩn viết từ hãng bay (thư, thư gởi bằng máy điện toán, điện thư)

Những Trạm Kiểm Soát

- ◆ Ngoại trừ những ai có y khoa đặc biệt hay những cần thiết của cha mẹ, chỉ những khách hàng có thể cho phép khỏi kiểm soát.
- ◆ Mỗi người du lịch giới hạn một túi mang theo và một túi cá nhân như xách tay, máy điện toán xách tay, hay va ly hồ sơ.
- ◆ Tất cả vật dụng điện tử, như máy điện toán xách tay và những điện thoại mang theo có thể là đồ bị kiểm soát thêm. Chuẩn bị chuyển máy điện toán xách tay khỏi xách như vậy cả hai có thể coi qua quang tuyến riêng biệt.
- ◆ Đừng mặc kim loại nếu có thể. Để kiểm soát kim loại dễ dàng, bỏ tất cả vật kim loại trước khi vượt qua.
- ◆ Hầu hết những phi trường đòi hỏi những khách hàng để những áo choàng và áo ấm của họ xuyên qua máy kiểm soát quang tuyến. Quý vị tiết kiệm thời gian chờ đợi nếu quý vị lấy nó ra và sẵn sàng tiến vào.
- ◆ Đừng gói quà trên những đồ vật mang theo, chúng có thể cần mở trong suốt lúc kiểm soát

Cho Phép Mang Theo

Quý vị có thể mang theo:

- ◆ Những cây gậy và những cây dù.
- ◆ Những bấm móng tay.
- ◆ Dao cạo râu an toàn và sẵn sàng dùng.
- ◆ Những ống tiêm với nhóm giấy tờ chỉ sự cần thiết về y khoa.
- ◆ Những cái gậy nhỏ và cái làm cong lông mi.
- ◆ Xe lăn bằng điện được chấp nhận với sự yêu cầu với của hãng máy bay. Bình điện có thể cần rút ra hay lấy đi và những trạm tách rời để ngăn cản chạm điện.
- ◆ Những sản vật dùng hàng ngày chứa những vật liệu gây nguy hại như thể những dầu thơm dễ phát nổ, và những bình xịt là được cho phép giới hạn số lượng.

Không Quyền Mang Theo

Những vật dụng sau đây phải hoặc được chuyên chở trong gói hành lý gửi đi hay bị cấm đoán trên máy bay chở hành khách chi tiết này được quản lý an ninh giao thông (TSA) cung cấp trên tháng giêng 2004. Những điều cấm này có thể thay đổi. Để hầu hết những cách hướng dẫn hiện tại và thêm danh sách đầy đủ tham khảo <http://www.tsa.gov/public/>.

- ◆ **Những vũ khí:** Những súng bắn bi, những súng ép hơi và những súng ống có thể được chuyên chở trong gói hành lý gửi đi. Xem lại với hãng bay của quý vị hay người đại diện để biết nếu súng đạn được cho phép để trong gói hành lý gửi đi. Nếu súng đạn được cho phép nó phải được chứng nhận tại trạm kiểm soát đi. Số súng tay nhỏ phải được đóng hộp an toàn trong những hộp gỗ hay sắt có vật đệm hay kiểu đóng hộp đặc biệt khác để mang theo số súng đạn nhỏ.
- ◆ **Những dao/những dụng cụ cắt hộp:** những dao khác hơn lưỡi tròn hay những dao nhựa, những đồ cắt của bất cứ loại nào và cấu tạo nào, kể cả những dao cắt thảm, những dao cắt thịt, những đồ cắt hộp hay những lưỡi dao, những lưỡi lam, bất cứ chế biến nào với lưỡi dao gấp lại hay thụt vô, những cái đục nước đá, những búa rìu, dao cạo nhọn, những kéo bằng sắt, khác hơn đầu cùn chỉ có thể được chuyên chở trong hành lý gửi đi.
- ◆ **Xác nhận những dụng cụ thể thao:** như thể những cây đánh dã cầu, những cây đánh gôn, những dầm chèo ghe những cây trượt tuyết, những cây đánh banh nhỏ vừa trượt vừa đánh, phải để trong hành lý gửi đi.
- ◆ **Những pháo bông:** tất cả những pháo bông, những cái báo hiệu, những ngoài đốt hay những chất nổ khác bị cấm cả hai trong mang theo hay gửi đi.
- ◆ **Những chất lỏng hay những chất đặc dễ cháy:** Xăng dầu, những sơn, chất lỏng máy quét, những diêm quét "phát lửa bất cứ nơi nào", và những máy quét có những chỗ chứa chất dễ phát lửa bị cấm cả hai trong mang theo hay gửi đi. Có thể cho mang theo đến 4 hộp quét giấy.
- ◆ **Những bình xịt:** kể cả những lon xịt (ngoại trừ sản vật cá nhân trong số lượng giới hạn), bình hơi đốt, những bình dưỡng khi, những bình xăng đặc, bình thán khí, những đạn dạn và những bề tự động phòng ra bị cấm trong cả hai mang theo và gửi đi.
- ◆ **Những vật liệu nguy hiểm khác:** như những dụng cụ dùng xăng làm sức mạnh, những bình điện có lỗ nhỏ đổ nước, những nước đá khô và những vật nguy hiểm khác hay những vật liệu hóa học bị cấm cả hai trong mang theo và gửi đi.



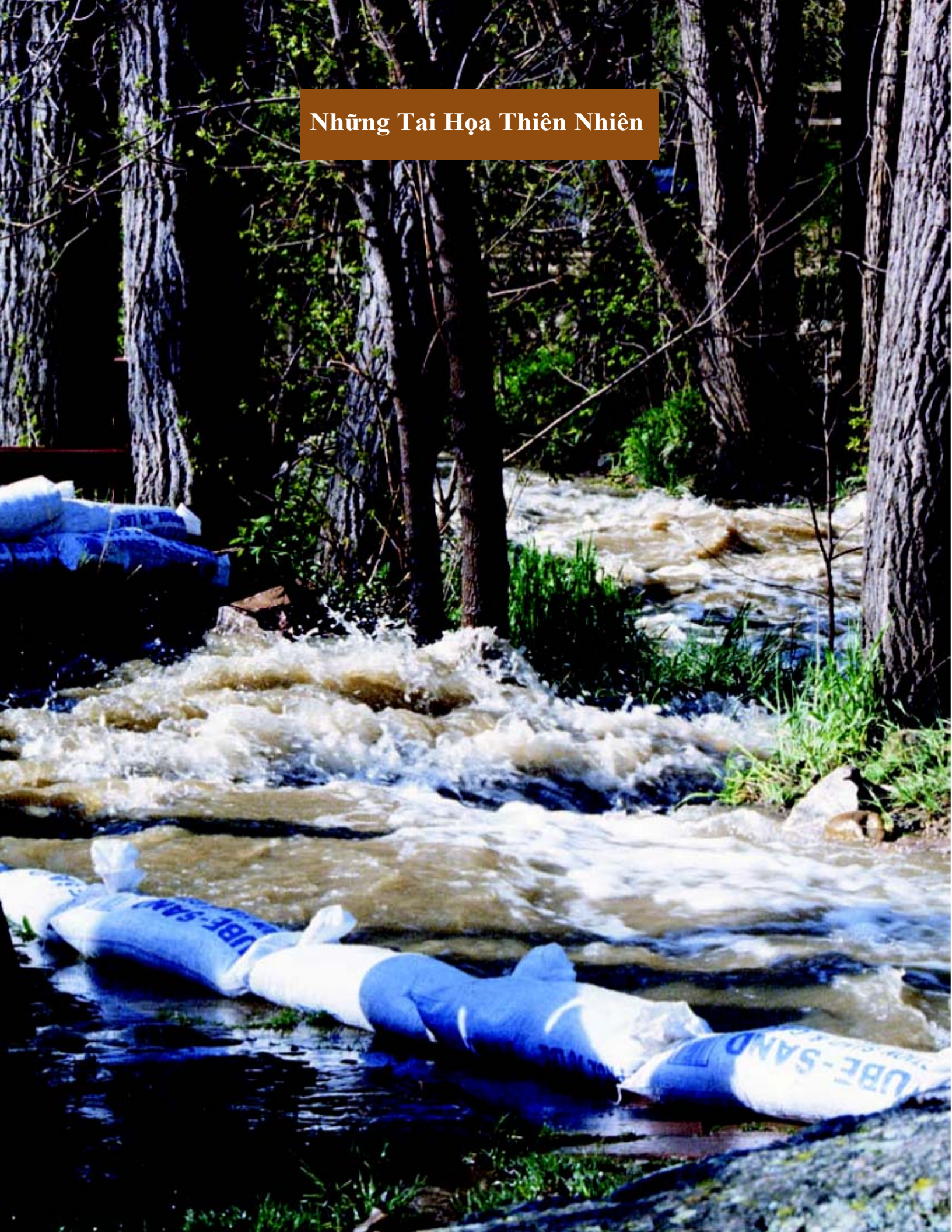
Rất nhiều ý kiến này được áp dụng cho những cách chuyên chở khác. Cùng sự thận trọng về an toàn du lịch sẽ phải được xử dụng khi đi những xe đồ, những xe lửa, xe điện ngầm, những tàu thủy và những loại chuyên chở khác.



Du lịch quốc tế

- ◆ Theo dõi những biến cố hiện tại và xem lại những tin tức mới nhất ở những quốc gia quý vị có chương trình thăm viếng.
- ◆ Mặc đồ thủ cựu. Tránh đồ ái quốc đỏ, trắng và xanh nước biển.
- ◆ Mang hai loại chi phiếu của du lịch và một hay hai thẻ tín dụng thay tiền mặt. Làm hai bản sao của những chi phiếu và những số thẻ. Để lại một cho bạn/bà con và một mang theo.
- ◆ Làm hai bản sao giấy tờ quốc tịch, những vé máy bay, và bằng lái xe. Làm hai bản sao và cất giữ như ở trên.
- ◆ Giữ những thuốc men trong hộp gốc, những hộp đựng có dán nhãn. Mang một bản sao toa bác sĩ và những tên của loại thuốc đó.
- ◆ Vào bao một cặp kính cận hay kính sát trùng.
- ◆ Làm mỗi túi hành lý với tên, địa chỉ và số điện thoại ở đầu có thể liên lạc với quý vị được.
- ◆ Cẩn thận trong hay tránh những nơi mà quý vị dễ trở thành nạn nhân.
- ◆ Giữ đúng theo một bên nào. Đừng bàn chương trình du lịch với những người lạ.
- ◆ Quyết định ghi tên với tòa đại sứ mỹ hay sứ quán gần nhất.

Những Tai Họa Thiên Nhiên



Giống tất cả những vùng của quốc gia, quận hạt Sacramento không ngoại lệ về tai họa thiên nhiên. Mặc dù không thường xuyên, quý vị có thể gặp nước lũ, những động đất và những cháy rừng.

Những Nước Lũ

Có lẽ những vụ lớn nhất nguyên nhân gây những chết và bị thương liên hệ tới lụt lội là thiếu sự hiểu biết của quần chúng về sự khùng kiếp và nguy hiểm liên quan trong những lụt và nước lũ. Trong suốt nước lũ, nước có thể tràn lên rất nhanh, không có thời gian hay rất ít để cảnh giác và quý vị chỉ có vài giây để trốn thoát. Nhiều người bị giết lúc cố gắng lái xe hay đi bộ trên những đường và cầu bị ngập nước. Ngay cả dù nước có thể nhìn chỉ vài ly (inches) sâu, nó có thể rất sâu và chảy xiết. Nó chỉ cần hai bước chân có thể cuốn trôi những xe. Sáu ly (inches) của nước chảy xiết có thể quét người trôi.



- ◆ Nếu quý vị tình nghi nước lũ đang xảy ra, ngay lập tức trèo lên chỗ đất cao nhất.
- ◆ Nếu bằng chân, đừng thử lội nước. Quay lại và đi trực tiếp nơi đất cao nhất.
- ◆ Đừng bao giờ để trẻ em và gia súc chơi gần nước lụt, đường mươn, và ống cống.
- ◆ Nếu quý vị trong xe, lái khỏi những vùng bị lụt. Đừng cố lái xuyên qua chúng. Ngay cả những xe phía trước quý vị vượt qua nước cao, quý vị có thể không may mắn như họ.
- ◆ Nếu những máy xe của quý vị ngưng chạy, lập tức bỏ xe trèo lên nơi đất cao nhất.
- ◆ Những vùng lụt không an toàn để đi chơi bằng tàu. Nhiều người thích lái xuống và xuống làm bằng cây nhẹ, phải được cứu từ sự nguy hiểm nhanh chóng, trong nước lụt dâng lên.
- ◆ Nếu được kêu gọi di tản ngay lập tức. Theo những lộ trình di tản chỉ định. Bỏ nagan có thể làm ngưng trệ

Những Động Đất

- ◆ Nếu quý vị trong nhà và cảm thấy động đất, điều đầu tiên là nhìn xung quanh và lấy những cái chống đỡ của quý vị.
- ◆ Tìm đồ trùm và rúc dưới một cái bàn giấy cứng, bàn hay những bàn ghế khách. Giữ vị trí tới khi đất ngưng rung.
- ◆ Tránh xa những cửa sổ, những lò sưởi, lò nấu bằng gỗ, những gương nặng, những chậu cây treo, những bộ phận đèn và những máy dùng trong nhà.
- ◆ Ở trong nhà, quý vị ở ngoài nhà có thể bị những mảnh vụn rơi làm bị thương.
- ◆ Giữ bình tĩnh và khuyến khích những người khác cũng làm như vậy.
- ◆ Nếu quý vị ở bên ngoài, chạy vào bên trong, tránh xa những biệt thự và những đường dây điện.
- ◆ Nếu quý vị đang lái xe, ngừng nếu nó an toàn, nhưng ở lại trong xe, tránh xa cầu, những đồ trên đầu, những hầm, những cây, những trụ đèn, những đường dây điện và những bảng hiệu.
- ◆ Nếu trong xe lạng, ở lại trong nó. Di chuyển tới chỗ che núp, khóa những bánh xe và nếu có thể bảo vệ đầu của quý vị bằng những tay.

Sách tô màu tai họa

Hội hồng thập tự có cái tiền sách tô màu "chuẩn bị tai họa" (cháy, lụt, sấm sét, động đất, vãn.vãn) để trẻ em có thể sang lại từ trang nhà tại www.redcross.org/serVICES/desastre/eduinfo/colorbk.pdf.



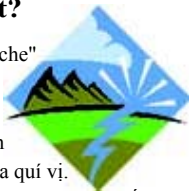
Làm để dành cho những trẻ con

Quý vị có thể phải rời nhà trong suốt một tai họa. Khôn ngoan nhất là để tụ họp **túi đồ sinh hoạt sau khi được cứu thoát của trẻ con** của quý vị. Như vậy chúng sẽ có những đồ làm và làm chung với những trẻ em khác. Chúng tôi đề nghị quý vị gói:

- ◆ Một vài sách trẻ con thích nhất.
- ◆ Những viết tô màu và nhưng viết chì.
- ◆ Nhiều giấy.
- ◆ Kéo và keo dán.
- ◆ Một vài đồ chơi trẻ con thích nhất.
- ◆ Những bàn đánh cờ.
- ◆ Những con vật độn bông thích nhất.
- ◆ Những hình ảnh gia súc của gia đình.
- ◆ Những mền/gối thích nhất.

Làm thế nào quý vị có thể chuẩn bị ngay về một cuộc động đất?

- ◆ Thực tập "rúc và che" và tập tại nhà, tại chỗ làm
- ◆ Biết những nơi an toàn trong nhà của quý vị.
- ◆ Biết những khóa chính của hơi đốt, điện, và nước, ở đâu và làm thế nào tắt (coi trang 7)
- ◆ Biết chính sách của trường địa phương của quý vị liên quan việc cho con em về, trong bất cứ cuộc cấp cứu nào.
- ◆ Giữ những đồ cấp cứu an toàn và tiện lợi.





Khi vụ cháy rừng hăm dọa

- ◆ Lắng nghe đài phát thanh chạy bằng pin để biết tin và hướng dẫn.
- ◆ Lui xe của quý vị vào nhà xe hay đậu trong nơi mở đối diện trực tiếp của phương hướng thoát hiểm.
- ◆ Để chìa khóa ở khóa của xe.
- ◆ Đóng những cửa sổ nhà, xe, và những cửa ra vào, nhưng đừng khóa.
- ◆ Nhốt những gia súc trong một phòng và lập chương trình săn sóc chúng nếu quý vị phải di tản (coi bên lề trang 11).
- ◆ Sắp đặt một nhà tạm ngoài khu bị nguy hiểm.
- ◆ Đóng những cửa sổ, những lỗ thông hơi, những màng cửa và những vải ni dầy.
- ◆ Di chuyển những màn nhẹ.
- ◆ Tắt hơi đốt tại đồng hồ đo và tắt dầu mỗi lửa và những thùng xăng đặc.
- ◆ Mở cái làm ướt máy sưởi và đóng những tấm chắn máy sưởi.
- ◆ Di chuyển những bàn ghế dễ cháy vào giữa nhà xa những cửa sổ.
- ◆ Bật đèn trong mỗi phòng để dễ nhìn thấy lúc nhiều khói.
- ◆ Đặt những vòi tưới cô trên nóc nhà và gắn bên trên những thùng dầu trên đất.
- ◆ Làm ướt nóc nhà.
- ◆ Làm ướt hay dời những cây cỏ trong khoảng 15 bước của nhà.
- ◆ Gôm túi đồ dự trữ tai họa gia đình của quý vị (coi bên lề trang 9).
- ◆ Nếu được khuyên di tản, làm di tản ngay lập tức. Theo dõi về thay đổi tốc độ và hướng cháy.

Sau Một Vụ Động Đất

- ◆ Kiểm soát những người bị thương.
- ◆ Kiểm soát những nguy hiểm — như cháy, hơi đốt, dây điện hư, những đường dây điện hư hay rớt xuống, những đồ vật ngã trong những tủ quần áo và những tủ đựng chén đĩa. Những ống khói rớt xuống hay hư hại, và những cây bị nghiêng hay ngã.
- ◆ Làm chắc chắn mỗi điện thoại là mở và những điện thoại không dùng lấy khỏi giá điện thoại, cột lại những dây điện thoại không dùng.
- ◆ Làm sạch những vật liệu nguy hiểm hay thuốc men đổ.
- ◆ Chờ những chấn động phụ. Đa số nhỏ hơn động đất, nhưng có thể là nguyên nhân gây hư hại.

Cháy Rừng

Đa số người làm nhà của họ trong những khu rừng đẹp và những núi xa chung quanh Sacramento. Ở đó, những chủ nhà và khách thường thức nét đẹp thiên nhiên. Nhưng thật sự đối diện rất nguy hiểm về cháy rừng. Những cháy rừng thường bắt đầu từ không để ý và lan nhanh, những bụi rậm khô, những cây và những nhà. Lập kế hoạch với gia đình của quý vị ở đâu quý vị có thể đi và những gì có thể làm, nếu nhà của quý vị hay nơi nghỉ phép bị cháy. Hội hồng thập tự Mỹ đề nghị những hiểu biết sau đây:

- ◆ Nhiều vụ cháy rừng làm giựt mình mọi người. Tìm hiểu làm thế nào quý vị có thể được nâng đỡ và thực tập an toàn về cháy rừng.
- ◆ Liên lạc ty chữa lửa địa phương ty y tế hay văn phòng kiểm lâm để biết thêm chi tiết về những luật chữa lửa địa phương.
- ◆ Làm chắc chắn những xe chữa lửa có thể đến tận nhà của quý vị.
- ◆ Đánh dấu rõ ràng tất cả những lối xe vào và bày rõ tên và địa chỉ của quý vị.
- ◆ Tường thuật những điều về tai nạn mà có thể là nguyên nhân gây cháy rừng.
- ◆ Dạy trẻ em an toàn về lửa. Giữ những hộp quẹt không cho chúng đùa giỡn.
- ◆ Kế hoạch hai lộ trình thoát hiểm khỏi nhà do xe và do chân.
- ◆ Lập kế hoạch làm thế nào hàng xóm có thể làm việc chung sau một vụ cháy rừng. Xem làm thế nào quý vị có thể giúp những người láng giềng với nhu cầu đặc biệt của họ.
- ◆ Thông thường làm sạch sê nóc nhà và máng xối.
- ◆ Xem xét những ống khói tối thiểu một lần một năm và cung cấp với một vật đánh điện.
- ◆ Gắn máy báo khói trên mỗi tầng nhà, thử hàng tháng và đổi những pin tối thiểu một lần một năm.
- ◆ Dạy những người trong gia đình làm thế nào xử dụng bình chữa lửa và chỉ cho họ biết giữ nó ở đâu.
- ◆ Giữ một cái thang cao tới nóc nhà.
- ◆ Quan sát gắn vào những ván bảo vệ hay những lớp vải ni dầy chống cháy.
- ◆ Giữ trên tay những vật dụng trong nhà mà hữu dụng như những dụng cụ chữa cháy: một cái cào, cái búa, cưa tay hay cưa máy, thùng múc nước, và cái xẻng.
- ◆ Để ý sự an toàn cháy rừng khi lập kế hoạch và làm vườn nhà của quý vị.
- ◆ Chọn lọc những vật liệu và những cây trồng có thể giảm cháy hơn là dễ bắt lửa.
- ◆ Lập một khu an toàn 30 tới 100 bước chung quanh nhà của quý vị.
- ◆ Cắt cỏ thường xuyên, cào những lá và di chuyển những cành chết và những cành nhỏ. Khai quang tất cả những thảo mộc dễ cháy.
- ◆ Khoảng trống mỏng 15 bước giữa những ngọn cây và di chuyển những cành khoảng 15 bước của mặt đất. Di chuyển những cành chết mà dài tới nóc nhà và những dây leo mọc vào trong nhà.
- ◆ Đốt pháo bông cách nhà 100 bước và trên đồi.
- ◆ Đặt nồi nấu, lò sưởi, những than trong một thùng kim loại, ngâm trong nước hai ngày và chôn những than nguội trong đất cát.
- ◆ Chứa xăng, khăn dính dầu và những vật liệu dễ bắt lửa khác trong những bình an toàn được cho phép, trong một chỗ bảo đảm an toàn, cách xa nhà.

Khủng Bô và Những Hãm Dọa





Khủng bố quốc tế

Đánh vào những hành động phạm pháp hay những hành động nguy hiểm tới đời sống con người mà vượt qua những biên giới quốc tế và là một vi phạm của những luật hình sự của nước Mỹ. Mục đích dọa nạt hay đàn áp dân chúng, gây ảnh hưởng chính trị của một chính quyền hay làm hại cách cư xử của một chính quyền.



Khủng bố quốc nội

Dùng trái luật pháp hay dùng hăm dọa, sự vi phạm do một nhóm hay một người và hoạt động hoàn toàn trong nước Mỹ. Mục đích dọa nạt hay ép buộc chính quyền hay dân chúng đổi mới chính trị hay những mục đích xã hội.



Những hăm dọa

Một hành động có thật hay suy nghĩ hay xảy ra trong tương lai, mà có thể nguyên nhân gây nguy hại đến mọi người và tài sản hay ngưng những phục vụ cần thiết, mục đích là gây sợ hãi, lo lắng, và nghi ngờ.

Một Thông Điệp Từ Bộ An Ninh Quốc Gia (Bộ Nội An)

Sự hăm dọa từ khủng bố bắt buộc chúng ta làm một sự lựa chọn. Chúng ta có thể sợ hay chúng ta có thể chuẩn bị. Đừng sợ, phải sẵn sàng — một cá nhân, một gia đình, một cộng đồng tại cùng một lúc.

Sẵn sàng đánh trả của bộ an ninh quốc gia (bộ nội an) tìm cách giúp những gia đình người Mỹ chuẩn bị tốt nhất để ngay cả những chuyện không giống như khẩn cấp. Mặc dù chúng ta không thể luôn đoán biết trước một vụ đánh phá, có những điều đơn giản quý vị và gia đình của quý vị có thể chuẩn bị về một khủng bố đánh phá.

Quý vị có thể có tin tức quý vị cần tại:

- Tìm trên chỗ trang nhà www.ready.gov.
- Gọi 1 (800) BE-READY để có tài liệu.

Chúng ta sẽ thắng trong chiến tranh chống khủng bố bởi vì công việc của quân đội chúng ta, cơ quan tình báo trung ương và cơ quan tình báo điều tra liên bang, phục vụ khách hàng Mỹ, quản trị an ninh giao thông, kiểm soát biên giới và những người dũng cảm chống lại đầu tiên, quý vị có thể tính trên nó. Nhưng dù bất cứ mức độ chữa trị nào có thể có, quý vị sẽ phải biết quý vị đã làm gì, quý vị có thể giúp quý vị và gia đình của quý vị an toàn. Bỏ thời gian để chuẩn bị. Sẵn sàng đánh trả sẽ giúp quý vị, vậy quý vị đi làm việc quan trọng của một gia đình.

Khả Năng Hăm Dọa Của Khủng Bạo Là Cái Gì?

Những khả năng hăm dọa của khủng bố có thể mơ hồ phân loại về vũ khí giết người hàng loạt (những sự ném bom, hoặc dùng những tác nhân thuộc sinh học, hóa học, hay phóng xạ) với mục đích cuối cùng làm đổ vỡ sự kiến trúc hoặc kinh tế và mục tiêu làm cộng đồng sợ hãi. Có những loại mục tiêu tự lộ liễu để giúp chúng hoàn thành những mục đích này. Kể cả, ví dụ như, năng lượng nguyên tử và những nhà máy điện công cộng khác, những phi trường quốc tế, và những hệ thống chuyên chở khác, những hội hợp quan trọng lớn nhất thế giới, và những mốc danh tiếng.

Như tất cả những thành phố trong mỹ, vùng Sacramento có khả năng đánh phá lớn nhất. Giống như tất cả những thành phố trong Mỹ, chúng ta phải ở trong cẩn thận. Những ty cảnh sát tư pháp và chính quyền địa phương đang làm việc siêng năng hàng ngày để ngăn chặn khủng bố. Có vài điều quý vị có thể làm nữa:

- ♦ **Biết những lộ trình:** Lưu ý về công việc hàng ngày của quý vị. Biết những lộ trình thông thường của cộng đồng của quý vị và nơi làm việc. Hiểu lộ trình này sẽ giúp quý vị nhận ra bất cứ đồ vật nào không đúng chỗ.
- ♦ **Biết:** Biết những người hàng xóm của quý vị. Để ý những hành động khả nghi như thể bất thường tong hàng xóm, nơi làm việc hay lúc du lịch.
- ♦ **Xem những gì quý vị nghe là nghiêm trọng:** Nếu quý vị nghe hay biết người nào khoe hay bàn kế hoạch làm hại dân chúng hay ai khai là người trong nhóm khủng bố, coi đó là chính đáng và ngay lập tức báo cáo nó tới cảnh sát.

Mở Thư và Những Gói

Dạy gia đình, những bạn, và những người cùng công ty hiểu biết khi mở thư và những gói.

Dấu hiệu của thư hay những gói tình nghi:

- ◆ Không chờ đợi mà đến hay từ một người không biết.
- ◆ Không địa chỉ tới một người đặc biệt.
- ◆ Địa chỉ tới một người không còn ở đó.
- ◆ Viết bằng tay, mà địa chỉ trả lại không có hay không thể đọc được.
- ◆ Nghiêng về một bên hay có nhiều cục.
- ◆ Có dây điện hay những vật bất thường trong những gói đó.
- ◆ Dấu bưu điện thành phố không phù hợp địa chỉ trả lại.
- ◆ Những đồ bất thường mà có thể rờ mó trong gói.
- ◆ Có dấu hiệu làm hạn chế sự chuyển nhượng - như “thuộc về cá nhân” hay “sự bí mật”.
- ◆ Tiền bưu phí quá đáng.
- ◆ Những chữ thường dùng đánh vần sai.
- ◆ Những chủ thư không đúng hay bỏ trống tên.
- ◆ Chấm dơ hay những gói dính dấu.
- ◆ Thấy hoặc rờ được chất bột.
- ◆ Có lời hăm dọa.
- ◆ Có mùi lạ.
- ◆ Quá nặng.
- ◆ Có tiếng tíc-tác.



Những Hăm Dọa Đánh Bom

Nếu quý vị nhận một sự hăm dọa đánh bom:

- ◆ Cố gắng lấy nhiều tin tức từ người gọi nếu được.
- ◆ Giữ người gọi trên đường dây và ghi lại mọi điều họ nói.
- ◆ Chú ý tất cả những điều đặc biệt từ giọng nói của người gọi (giọng, tật nói vãn.vãn.).
- ◆ Thông báo cảnh sát và người quản lý tòa nhà.

Nếu quý vị tìm thấy một gói hay một vật tình nghi:

- ◆ **Đừng đụng nó.**
- ◆ Dùng điện thoại không dây hay điện thoại cầm tay.
- ◆ Tránh xa vị trí và thông báo cảnh sát.
- ◆ Thuật lại hình dáng của gói đồ đó và vật chế biến đó.
- ◆ Trên sự di tản - đứng xa cửa sổ và những vật nguy hiểm khác.

Quý vị sẽ phải làm gì với thư khả nghi?

- Đừng rung, ngửi, rờ, liếm, hay nhìn sát nó. Tại vì những vật chứa trong có thể bị đổ ra.
- Đừng mang nó, đưa nó cho người khác coi, hay để cho người khác rờ.
- Nếu nó ở sẵn trong tay của quý vị mới bắt đầu nghi, để nó xuống trên một bề mặt vững chắc và đừng đụng.
- Báo động với những người khác trong khu vực và rời khu vực đó.
- Đóng tất cả cửa sổ và ngăn cản những người khác tiến vào khu vực đó.
- Nếu có thể được, đóng tất cả đường dẫn khí.
- Rửa tay của quý vị kỹ lưỡng với xà phòng và nước.

Thông báo cảnh sát ngay lập tức! Tùy thuộc trên mức hăm dọa và lo lắng, gọi 911 hoặc số không phải cấp cứu của cảnh sát tư pháp hay cảnh sát

Báo cáo một vụ hăm dọa đánh bom



Sau khi báo cáo một vụ hăm dọa đánh bom, quý vị có thể đòi hướng dẫn kiểm soát lệ tòa nhà của quý vị. Không có ai quen thuộc nơi làm việc của quý vị hơn quý vị và người làm của quý vị. Bởi vì sự quen thuộc, quý vị có khả năng tìm ra bất cứ vật tình nghi nào nhanh hơn cảnh sát.

Những số địa phương quan trọng

Hội hồng thập tự Mỹ..... (916) 368-3131

Tất cả những ty quận

hạt Sacramento..... (916) 875-5000

Văn phòng làm việc cấp cứu

quận hạt Sacramento..... (916) 874-4670

Số mở 24 giờ (916) 875-5000

Thị sảnh (văn phòng thành phố)

Citrus Heights..... (916) 725-2448

Elk Grove..... (916) 683-7111

Folsom..... (916) 355-7200

Galt..... (209) 366-7130

Isleton (916) 777-7770

Rancho Cordova..... (916) 942-0222

Sacramento (916) 264-5011

Cảnh sát liên bang

Cơ quan Bài trừ Ma Túy..... (888) 304-3251

Cơ quan Điều Tra Liêng Bang (FBI)..... (916) 481-9110



Nếu quý vị có tin tức địa điểm của bất kỳ người đào tẩu nào, xin gọi:

Báo động tội ác

(916) 443-HELP (4357)

hay

1- (800) AA-CRIME

[1- (800) 222-7463]

Tất cả những người đào tẩu có thể coi như nguy hiểm và có thể trang bị súng. Đừng bao giờ tự thử bắt giữ hay tóm lấy những nghi phạm này.

Hệ Thống Tư Vấn An Ninh Quốc Gia

Mãnh Liệt

Rủi ro nghiêm trọng của
khủng bố đánh phá

Cao Điển

Rủi ro cao của khủng
bố đánh phá

Khá Cao

Rủi ro có khả năng của
khủng bố đánh phá

Thận Trọng

Rủi ro thường của khủng bố
đánh phá

Thấp

Rủi ro của khủng bố
đánh phá

Trong tháng ba của 2002, chính quyền liên bang lập ra một "hệ thống tư vấn an ninh quốc gia" có sự hiểu biết và những phương tiện hữu hiệu tới quảng bá tin tức, lưu ý sự rủi ro của khủng bố đánh phá. Hệ thống cung cấp báo động trong một công thức thay đổi tùy theo tình trạng hăm dọa, đó là ký hiệu màu tại mỗi mức độ hăm dọa. Liêng bang và thẩm quyền địa phương sẽ hoàn thành đúng với những điều kiện kế hoạch hành quân tới bảo vệ những dự luật giúp giảm bớt nhược điểm hay tăng thêm khả năng trong suốt thời kỳ báo động tăng cao. Tiểu bang California tu chỉnh hệ thống này để tạo thành mẫu tự chung và cách kết cấu, mà sẽ cho phép những cơ quan khác nhau liên lạc thêm hữu hiệu và mọi người đều hiểu, giống như những cư dân và những khách thăm viếng của California.

Một chữ cuối cùng

Bảo vệ những cư dân quận hạt Sacramento là trên hết để những nhân viên thi hành luật, những ty chữa lửa, những phục vụ y khoa cấp cứu và những nhân viên y tế địa phương. Gia đình của chúng ta và những bạn sẽ tiếp tục làm bất cứ việc gì thuộc về mình và thuộc về nghề nghiệp mà có thể bảo vệ nhà của chúng tôi và của quý vị, những chúng tôi không thể làm một mình, nó đòi hỏi chúng ta đoàn kết làm việc.

An ninh quốc gia bắt đầu tại nhà. Nó có thể hướng dẫn một gia đình xuyên qua sự thực tập chữa lửa, giúp một người lảng giềng học cứu thương, hay tự nguyện giúp đỡ những phục vụ cứu cấp, mọi hành động trở nên tốt hơn và đem chúng ta đến gần một cộng đồng an toàn và một quốc gia vững mạnh thêm.

Hệ Thống Tư Vấn Tiến Dẫn Những Hành Động*

	Gia Đình	Thương Mãi
Mảnh Liệt	<p><i>Hoàn thành những hướng dẫn từ những mức thấp</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giữ bình tĩnh ▪ Lắng nghe đài phát thanh/truyền hình để tin tức kiện tại ▪ Theo sự chỉ dạy của nhân viên thẩm quyền địa phương ▪ Báo động về và báo cáo hành động tình nghi ▪ Công việc liên lạc để xác định tình trạng trong ngày ▪ Tham gia bất cứ những hành động hạn chế du lịch nào ▪ Sửa soạn ngay lập tức ấn nấp tại chỗ hay di tản ▪ Bàn thảo về những sợ hãi của trẻ em 	<p><i>Hoàn thành những hướng dẫn từ những mức thấp</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lắng nghe đài phát thanh/truyền hình để tin tức hiện tại ▪ Theo sự chỉ dạy của nhân viên có thẩm quyền địa phương ▪ Báo động về và báo cáo những hành động tình nghi ▪ Quyết định cần tở đóng cửa thương mãi ▪ Chuẩn bị làm việc với sự thay đổi với công nhân ▪ Quyết định cần để những người hướng dẫn bệnh tâm thần ▪ Làm việc với những người cầm đầu cộng đồng/những tổ chức bắt vụ lợi, quản lý cấp cứu, những cơ quan chính quyền và những công ty phục vụ tiện ích trong nhà, tới gặp những cần nhu của cộng ngay lập tức
Cao Điểm	<p><i>Hoàn thành những hướng dẫn từ những mức thấp</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Báo động về và báo cáo những hành động tình nghi ▪ Xem lại phương pháp để ấn nấp tại chỗ ▪ Có đồ dự trữ để tai họa, túi đồ dự trữ sẵn sàng chạy, chỗ ẩn nấp tại chỗ và đồ dự trữ cấp cứu cho gia súc tại tay ▪ Thực tập di tản tại nhà ▪ Thực tập thay đổi lộ trình tới/từ trường và chỗ làm ▪ Dùng sự cẩn thận lúc du lịch ▪ Làm chắc chắn xe cộ chạy tốt lúc cần ▪ Bàn thảo về những sợ hãi của trẻ em 	<p><i>Hoàn thành những hướng dẫn từ những mức thấp</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Báo động về và báo cáo hành động tình nghi ▪ Xem lại kế hoạch cấp cứu với người làm ▪ Quyết định cần thiết về hạn chế sự lui tới nơi thương mãi ▪ Quyết định cần để cung cấp an ninh riêng ▪ Liên lạc những bạn hàng/những người bỏ hàng cho để xác định những phương cách về chương trình trách nhiệm cấp cứu của họ ▪ Có những đồ dùng sẵn nơi ẩn nấp tại chỗ
Khá Cao	<p><i>Hoàn thành những hướng dẫn từ những mức thấp</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Báo động và báo cáo hoạt động tình nghi ▪ Làm chắc chắn đồ dự trữ cho tai họa, ấn nấp tại chỗ, túi đồ dự trữ đồ để chạy và túi đồ dự trữ đồ cho gia súc là đã có sẵn ▪ Xem lại/theo kịp danh sách liên lạc gia đình về cấp cứu ▪ Trở nên quen thuộc với cấp cứu ở trường học và những chương trình di tản cho trẻ em ▪ Xem lại kế hoạch di tản cho trẻ em ▪ Làm tốt thay đổi lộ trình tới/từ trường và nơi làm việc 	<p><i>Hoàn thành những hướng dẫn từ những mức thấp</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Báo động và báo cáo hoạt động tình nghi ▪ Làm chắc chắn những túi đồ dự trữ cho tai họa là được cất giữ/sẵn sàng ▪ Xem lại/theo kịp danh sách liên lạc cấp cứu ▪ Thực tập kế hoạch di tản ▪ Hoàn thành đánh giá sự rủi ro ▪ Quyết định ích lợi về an ninh riêng giúp đỡ/tặng viện thêm ▪ Liên lạc những hội tự nguyện quý vị giúp đỡ để quyết định làm thế nào quý vị có thể giúp trong trường hợp cấp cứu
Thận Trọng	<p><i>Hoàn thành những hướng dẫn từ những mức thấp</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Báo động tới và báo cáo động tác khả nghi ▪ Coi lại những đồ dự trữ cấp cứu và thay những đồ quá hạn ▪ Xác định sự thay đổi chỗ họp mặt xa nhà 	<p><i>Hoàn thành những hướng dẫn từ những mức thấp</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Báo động tới và báo cáo động tác khả nghi ▪ Bàn luận với những người đứng đầu cộng đồng và những hội tự nguyện, nhân viên quản lý cấp cứu, những cơ quan chính quyền và những công ty phục vụ tiện ích trong nhà. Về chuẩn bị sẵn sàng ▪ Làm chắc chắn kế hoạch làm việc cấp cứu được theo kịp kể cả mua thiết bị cần thiết
Thấp	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Xem lại bản sao của quý vị đã chuẩn bị chưa? Một kim chỉ nam về sẵn sàng chuẩn bị cấp cứu ▪ Xem lại những quyển sách mỏng và nhỏ của hội hồng thập tự hoặc liên ban giúp đỡ quản lý cấp cứu trên tai họa dự trữ và sẵn sàng chuẩn bị ▪ Trở thành quen thuộc với địa điểm của cảnh sát địa phương, ty chữa lửa và những nhà thương y khoa ▪ Làm tốt kế hoạch cấp cứu gia đình ▪ Làm tốt về tai họa, chỗ ẩn nấp tại chỗ, túi đồ dự trữ sẵn sàng chạy và túi đồ dự trữ cứu cấp gia súc 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Xem lại bản sao của quý vị đã chuẩn bị chưa? Một kim chỉ nam về sẵn sàng chuẩn bị cấp cứu ▪ Xem lại hội hồng thập tự <u>quản lý cấp cứu kim chỉ nam để thương mãi và kỹ nghệ</u>, www.redcross.org ▪ Làm tốt kế hoạch làm việc cấp cứu ▪ Làm tốt/theo kịp kế hoạch di tản cấp cứu ▪ Coi lại những thiết bị an toàn (bình chữa lửa, còi báo động, vân.vân) ▪ Dạy người làm, làm thế nào xử dụng những thiết bị an toàn ▪ Làm tốt chỗ ẩn nấp tại chỗ và túi đồ dự trữ cấp cứu

* Sửa đổi từ hội hồng thập tự Mỹ, báo xuất bản ARC 1463

Những Phụ Lục



Phụ Lục A: Những số điện thoại phục vụ cấp cứu địa phương

Làm những bản sao cho chính quý vị và gia đình. Giữ một bản sao trên điện thoại và cho một tờ mỗi người của gia đình.

Những số điện thoại quan trọng

Sacramento (916)

Cấp cứu (cảnh sát/chữa lửa/giải cứu) 9-1-1
hay 874-5111

Cảnh sát không cấp cứu

Thành phố Sacramento 264-5471
Quận hạt của Sacramento 874-5115
Elk Grove 714-5115
Citrus Heights 486-1114
Rancho Cordova 874-5115

Báo động tội ác 443-HELP
Báo động Amber (800) 222-3463

Smud utility 24 giờ phục vụ (888) 742-7683
PG & E utility 24 giờ phục vụ (800) 743-5000

Công việc cấp cứu quận hạt:

Văn phòng 874-4670
Số 24 giờ 875-5000
Lục thuộc thành phố 875-7246

Hội hồng thập tự Mỹ 368-3131
Kiểm soát chất độc (800) 222-1222

Những số điện thoại quan trọng

Sacramento (916)

Cấp cứu (cảnh sát/chữa lửa/giải cứu) 9-1-1
hay 874-5111

Cảnh sát không cấp cứu

Thành phố Sacramento 264-5471
Quận hạt của Sacramento 874-5115
Elk Grove 714-5115
Citrus Heights 486-1114
Rancho Cordova 874-5115

Báo động tội ác 443-HELP
Báo động Amber (800) 222-3463

Smud utility 24 giờ phục vụ (888) 742-7683
PG & E utility 24 giờ phục vụ (800) 743-5000

Công việc cấp cứu quận hạt:

Văn phòng 874-4670
Số 24 giờ 875-5000
Lục thuộc thành phố 875-7246

Hội hồng thập tự Mỹ 368-3131
Kiểm soát chất độc (800) 222-1222

Những số điện thoại quan trọng

Sacramento (916)

Cấp cứu (cảnh sát/chữa lửa/giải cứu) 9-1-1
hay 874-5111

Cảnh sát không cấp cứu

Thành phố Sacramento 264-5471
Quận hạt của Sacramento 874-5115
Elk Grove 714-5115
Citrus Heights 486-1114
Rancho Cordova 874-5115

Báo động tội ác 443-HELP
Báo động Amber (800) 222-3463

Smud utility 24 giờ phục vụ (888) 742-7683
PG & E utility 24 giờ phục vụ (800) 743-5000

Công việc cấp cứu quận hạt:

Văn phòng 874-4670
Số 24 giờ 875-5000
Lục thuộc thành phố 875-7246

Hội hồng thập tự Mỹ 368-3131
Kiểm soát chất độc (800) 222-1222

Những số điện thoại quan trọng

Sacramento (916)

Cấp cứu (cảnh sát/chữa lửa/giải cứu) 9-1-1
hay 874-5111

Cảnh sát không cấp cứu

Thành phố Sacramento 264-5471
Quận hạt của Sacramento 874-5115
Elk Grove 714-5115
Citrus Heights 486-1114
Rancho Cordova 874-5115

Báo động tội ác 443-HELP
Báo động Amber (800) 222-3463

Smud utility 24 giờ phục vụ (888) 742-7683
PG & E utility 24 giờ phục vụ (800) 743-5000

Công việc cấp cứu quận hạt:

Văn phòng 874-4670
Số 24 giờ 875-5000
Lục thuộc thành phố 875-7246

Hội hồng thập tự Mỹ 368-3131
Kiểm soát chất độc (800) 222-1222

Phụ Lục A: Tin tức cá nhân

Làm những bản sao cho chính quý vị và gia đình. Giữ một bản sao trên điện thoại và một trong bóp của mỗi người nhà.

Những số cá nhân quan trọng

Thuộc y khoa

Bác sĩ người lớn _____

Bác sĩ nhi khoa _____

Bác sĩ thú y _____

Di tản và đoàn tụ

Số nhà _____

Số trường _____

Số cách xa nhà _____

Số điện thoại người giữ trẻ _____

Số làm việc của cha _____

Số làm việc của mẹ _____

Những liên lạc cấp cứu

Ngoài của tiểu bang _____

Gia đình _____

Người láng giềng _____

Khác hơn _____

Những số cá nhân quan trọng

Thuộc y khoa

Bác sĩ người lớn _____

Bác sĩ nhi khoa _____

Bác sĩ thú y _____

Di tản và đoàn tụ

Số nhà _____

Số trường _____

Số cách xa nhà _____

Số điện thoại người giữ trẻ _____

Số làm việc của cha _____

Số làm việc của mẹ _____

Những liên lạc cấp cứu

Ngoài của tiểu bang _____

Gia đình _____

Người láng giềng _____

Khác hơn _____

Những số cá nhân quan trọng

Thuộc y khoa

Bác sĩ người lớn _____

Bác sĩ nhi khoa _____

Bác sĩ thú y _____

Di tản và đoàn tụ

Số nhà _____

Số trường _____

Số cách xa nhà _____

Số điện thoại người giữ trẻ _____

Số làm việc của cha _____

Số làm việc của mẹ _____

Những liên lạc cấp cứu

Ngoài của tiểu bang _____

Gia đình _____

Người láng giềng _____

Khác hơn _____

Những số cá nhân quan trọng

Thuộc y khoa

Bác sĩ người lớn _____

Bác sĩ nhi khoa _____

Bác sĩ thú y _____

Di tản và đoàn tụ

Số nhà _____

Số trường _____

Số cách xa nhà _____

Số điện thoại người giữ trẻ _____

Số làm việc của cha _____

Số làm việc của mẹ _____

Những liên lạc cấp cứu

Ngoài của tiểu bang _____

Gia đình _____

Người láng giềng _____

Khác hơn _____

Tin tức liên lạc cấp cứu gia đình

Viết vào bên dưới những số cá nhân quan trọng. Làm giống như danh sách trên trang 34 và cung cấp cho mỗi người trong gia đình.

Những số điện thoại quan trọng địa phương

Sacramento (916)

Cấp cứu (cảnh sát/chữa lửa/giải cứu)	9-1-1
với điện thoại cầm tay.....	874-5111
Cảnh sát không cấp cứu	
Thành phố Sacramento	264-5471
Quận hạt của Sacramento.....	874-5115
Elk Grove	714-5115
Citrus Heights	486-1114
Rancho Cordova.....	874-5115
Folsom.....	355-7230
Isleton.....	777-7774
Galt.....	(209) 366-7000
Báo động tội ác.....	443-HELP
Báo động Amber.....	(800) 222-FIND (3463)
Hãng điện Smud 24 giờ phục vụ	(888) 742-7683
Hãng điện PG & E 24 giờ phục vụ.....	(800) 743-5000
Công việc cấp cứu quận hạt:	
Văn phòng	874-4670
Số 24 giờ.....	875-5000
Lục thuộc thành phố	875-7246
Hội hồng thập tự Mỹ.....	368-3131
Kiểm soát chất độc.....	(800) 222-1222

Những số cá nhân quan trọng

Thuộc y khoa:

Bác sĩ người lớn _____

Bác sĩ nhi khoa _____

Bác sĩ thú y _____

Những liên lạc cấp cứu:

Ngoài của tiểu bang _____

Gia đình _____

Người láng giềng _____

Khác hơn _____

Di tản và đoàn tụ

Số nhà _____

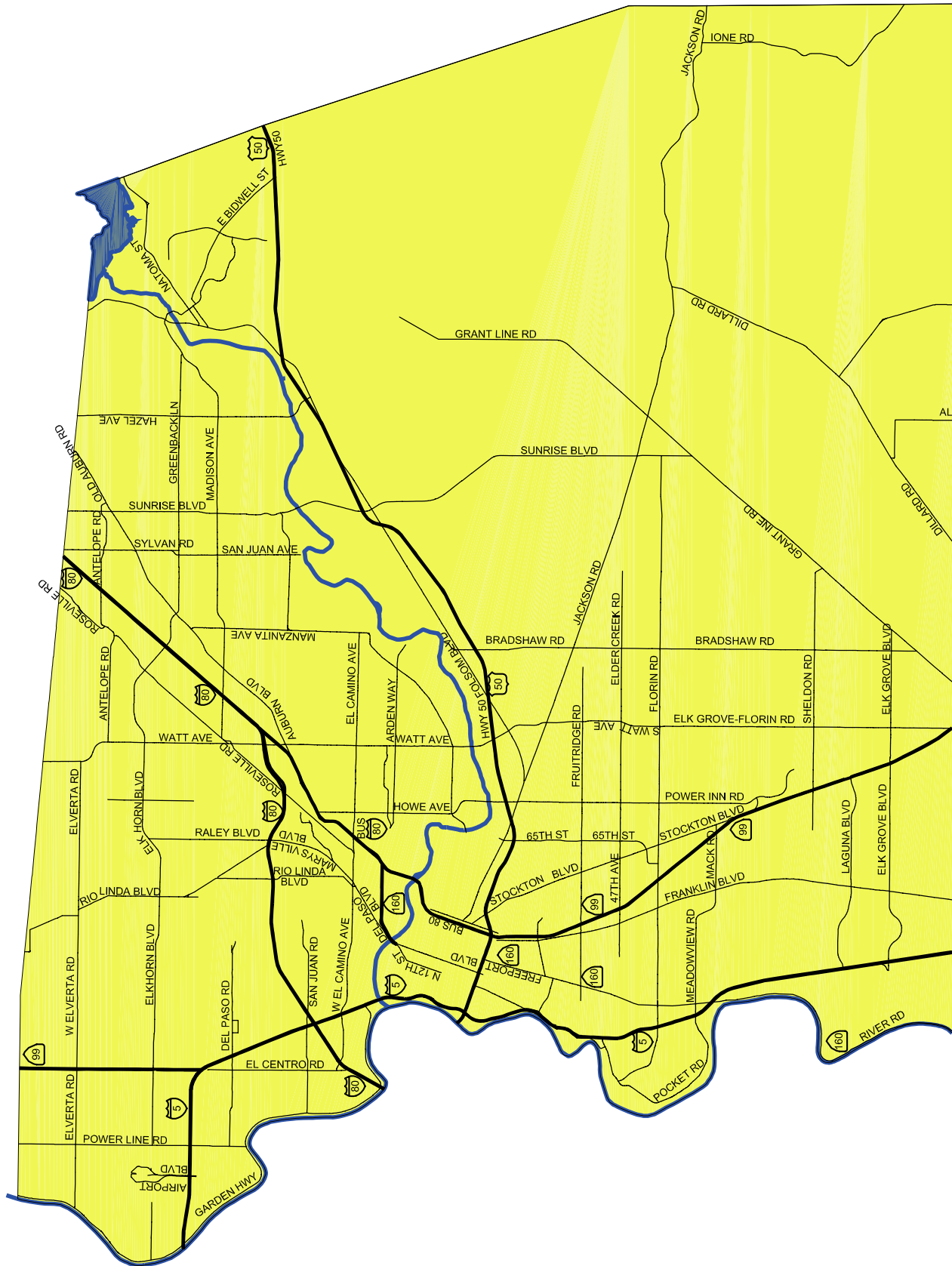
Số trường _____

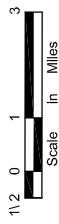
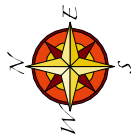
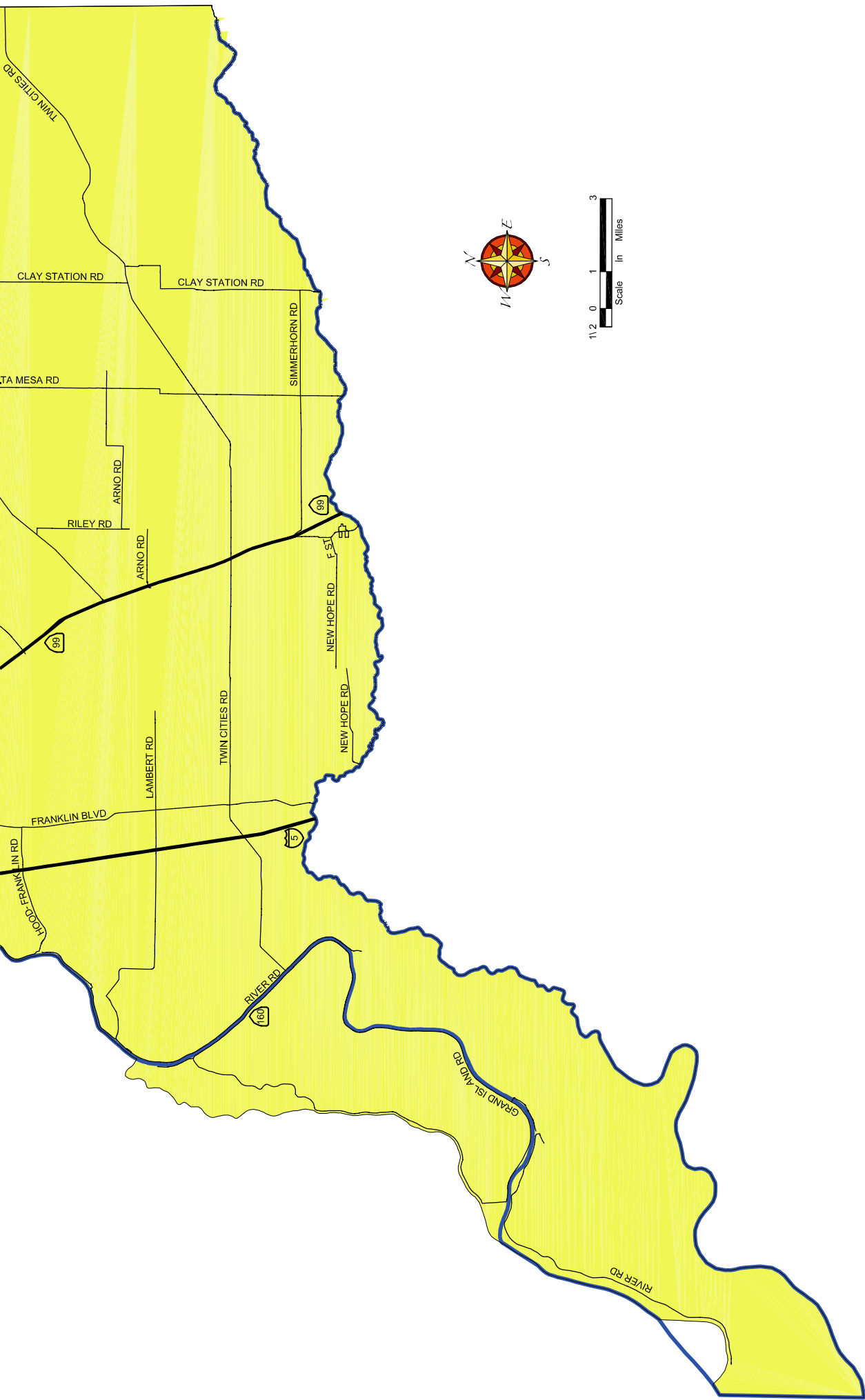
Số cách xa nhà _____

Số điện thoại người giữ trẻ _____

Số làm việc của cha _____

Số làm việc của mẹ _____





Những số điện thoại quan trọng địa phương
Sacramento (916)

Cấp cứu (cảnh sát/chữa lửa/giải cứu)	9-1-1
với điện thoại cầm tay	874-5111
Cảnh sát không cấp cứu	
Thành phố Sacramento.....	264-5471
Quận hạt của Sacramento.....	874-5115
Elk Grove	714-5115
Citrus Heights	486-1114
Rancho Cordova.....	874-5115
Folsom.....	355-7230
Isleton.....	777-7774
Galt.....	(209) 366-7000
Báo động tội ác.....	443-HELP
Báo động Amber	(800) 222-FIND (3463)
Hãng điện Smud 24 giờ phục vụ.....	(888) 742-7683
Hãng điện PG & E 24 giờ phục vụ.....	(800) 743-5000
Công việc cấp cứu quận hạt:	
Văn phòng	874-4670
Số 24 giờ.....	875-5000
Lục thuộc thành phố	875-7246
Hội hồng thập tự Mỹ.....	368-3131
Kiểm soát chất độc	(800) 222-1222

Quý vị có thể coi kim chỉ nam này trên đường gầy và in thêm những bản sao tại www.udmc.ucdavis.edu/areyouprepared/

Sửa soạn như một kế hoạch hợp tác của hệ thống y tế UC Davis cùng với những ty và sở trong quận hạt Sacramento



SACRAMENTO COUNTY
Department of Health & Human Services

DIVISION OF PUBLIC HEALTH
7001A East Parkway, Suite 600
Sacramento, CA 95823

Phone: (916) 875-5881
www.scph.com