

PHỤ LỤC VỀ MỐI NGUY HIỂM

Cần phải làm gì?

Hướng dẫn đối với từng mối nguy phổ biến nhất của Fairfax County

Fairfax County dễ bị tổn hại trước một loạt các mối nguy hiểm (thiên tai, do con người gây ra và hàng ngày). Những mối nguy hiểm này đe dọa sự an toàn của cư dân. Các mối nguy này có khả năng gây thiệt hại hoặc phá hủy tài sản và làm gián đoạn nền kinh tế. Mặc dù không thể loại bỏ các mối nguy hiểm, chúng tôi có thể giảm bớt các nguy cơ tiềm ẩn của chúng.

Các mối nguy hiểm có thể xảy ra biệt lập hoặc – phổ biến hơn – theo các cụm hiệu ứng lan tỏa. Ví dụ, một cơn bão có thể gây ra lũ lụt cũng như mất điện và cấp cứu y tế. Hoặc giông bão sinh ra sấm sét gây ra hỏa hoạn.

Kế Hoạch Giảm Thiểu Nguy Hiểm Bắc Virginia và các nguồn khác đã được sử dụng để xác định các mối nguy hiểm chi tiết dưới đây. Các mối nguy hiểm được xác định này là những thứ gây ra rủi ro lớn nhất cho quận (nghĩa là xác suất cao nhất gây ra thiệt hại nghiêm trọng nhất đến cuộc sống và tài sản con người). Các phân tích dựa trên các chi tiết về nguy hiểm theo lịch sử trước đó cũng như các dự đoán thời tiết và dụng cụ xác suất mô hình hóa.

Các phụ lục về các mối nguy được phân nhóm theo các đặc điểm chung và không ngụ ý bất kỳ thứ tự xếp hạng nào:

Nguy hiểm do thiên nhiên:

- ▶ Giông Bão
- ▶ Bão Lốc hoặc Bão Nhiệt Đới
- ▶ Lũ Lụt
- ▶ Bão Mùa Đông hoặc Cực Lạnh
- ▶ Cực Nóng
- ▶ Lốc Xoáy
- ▶ Động Đất
- ▶ Đại Dịch Cúm

Các mối nguy hiểm do con người gây ra (gồm cả tai nạn và hành vi cố ý):

- ▶ Tấn công mạng
- ▶ Rối loạn dân sự
- ▶ Hành vi bạo lực/khùng bố
- ▶ Những Vật Liệu Nguy Hiểm
- ▶ Chất hóa học, sinh học, phóng xạ hoặc hạt nhân
- ▶ Vỡ Đập Nước

Các trường hợp khẩn cấp “Mỗi ngày”:

- ▶ Cháy Nhà
- ▶ Mất điện/Mất nguồn
- ▶ Trường Hợp Khẩn Cấp Y Tế

CHÁY NHÀ

ĐÓ LÀ GÌ

Hơn 4,000 người Mỹ chết mỗi năm và 25,000 người bị thương trong các vụ hỏa hoạn. Lửa có thể bắt cháy rất nhanh – chỉ trong tích tắc chưa đầy 30 giây, một ngọn lửa nhỏ có thể biến thành một đám cháy lớn. Ngọn lửa cũng lan tỏa nhanh chóng, theo cả chiều dọc và xuyên qua các không gian kín. Trong năm phút một nơi cư trú có thể bị nhận chìm trong biển lửa. Hơn nữa, ngay cả ở những khu vực không có lửa, khói và nhiệt có thể gây chết người do bỏng (bên ngoài hoặc qua cổ họng và phổi), ngạt, mất định hướng hoặc đơn giản do hoảng sợ.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **Ngạt Thở** là khi một người bị thiếu oxy, có thể dẫn đến bất tỉnh hoặc tử vong. Đây là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong trong các vụ cháy nhà.
- ▶ **Bỏng Độ Một** là một vết bỏng bề ngoài, tạo ra màu đỏ.
- ▶ **Bỏng Độ Hai** là một vết bỏng dày một phần có màu đỏ và phỏng rộp.
- ▶ **Bỏng Độ Ba** là một vết bỏng có độ dày toàn phần làm các đầu dây thần kinh không còn hoạt động và đốt cháy hoàn toàn da thịt. Nếu bị bỏng độ ba, vị trí xung quanh cũng sẽ bị bỏng độ hai và độ một. Bỏng độ ba với diện tích đáng kể bất kỳ trên cơ thể người có thể gây tử vong.

ĐIỀU CẦN LÀM

Trước khi xảy ra (Chuẩn bị sẵn sàng/Giảm thiểu)

- ❑ Gắn máy báo động khi có khói (smoke alarm) và thay pin sáu tháng một lần.
- ❑ Đặt bình chữa cháy ở mỗi tầng nhà, ở những vị trí dễ biết, dễ lấy và biết cách sử dụng chúng; hãy đảm bảo rằng bình chữa cháy trong nhà bếp được thiết kế để dập đám cháy do dầu mỡ.
- ❑ Kiểm tra sức áp lực của bình chữa cháy sáu tháng một lần.
- ❑ Có sẵn kế hoạch và thực tập cách di tản cho thành viên trong gia đình bao gồm hai lối thoát cho mỗi phòng trong trường hợp lối ra chính bị chặn bởi lửa hoặc khói.
- ❑ Đảm bảo đường dây và hộp cầu chì phù hợp với quy chuẩn.
- ❑ Gắn ổ cắm điện loại GFCI tại tất cả các phòng tắm, nhà bếp và các khu vực khác, nơi nước có thể chạm tới các thiết bị điện.
- ❑ Có đầy đủ bảo hiểm cho chủ nhà hoặc người thuê nhà.
- ❑ Kiểm tra dây điện nổi dài bị sờn hoặc lộ lõi dây hoặc chỗ cắm điện bị lỏng.
- ❑ Ổ cắm điện “an toàn cho trẻ nhỏ”.
- ❑ Nhớ dọn sạch ống khói thường xuyên.
- ❑ Không cất trữ giẻ đã ngâm với sơn hay hóa chất tẩy rửa.
- ❑ Không dự trữ bình gas (propane hoặc xăng) trong nhà, kể cả ga-ra.
- ❑ Không hút thuốc trên giường.
- ❑ Cảnh thận khi sử dụng các nguồn sưởi ấm khác (ví dụ máy sưởi nhỏ). Tuyệt đối không để các nguồn sưởi này không người trông chừng.
- ❑ Tuyệt đối không dùng bếp để nấu ăn hoặc bếp chiên để dùng bên ngoài (ví dụ bếp lò cắm trại hoặc nồi chiên dầu) làm bếp nấu ăn trong nhà.

- ❑ Tuyệt đối không được đốt nền nếu không có người trông. Nên dùng loại nền không lửa xài bằng pin.
- ❑ Học Sơ Cứu.
- ❑ Hãy tham khảo mục “Cấp Cứu Y Tế” bên dưới.

Trong khi (Ứng phó)

- ❑ Sử dụng bình chữa cháy để dập tắt đám cháy nhỏ. Tuyệt đối không dùng nước dập lửa do điện hoặc dầu mỡ.
- ❑ Nếu quần áo của quý vị bị cháy, “hãy dừng lại, nằm xuống và lăn” cho đến khi đám cháy được dập tắt.
- ❑ Nếu quý vị đang thoát ra qua một cánh cửa đóng kín, hãy dùng mu bàn tay để cảm nhận sức nóng.
- ❑ Bò thấp dưới làn khói để thoát ra.
- ❑ Đóng cửa phía sau quý vị để trì hoãn lửa cháy lan rộng.
- ❑ Dùng lo gom góm các vật có giá trị hoặc sử dụng điện thoại trong khi chạy ra khỏi kiến trúc đang cháy. Phải chạy ra ngoài ngay.
- ❑ Sau khi quý vị đã ra ngoài an toàn, hãy gọi 911.
- ❑ Khi sơ cứu hỏa đến hiện trường, hãy đến đơn vị đầu tiên và cho họ biết tất cả thành viên trong gia đình đã thoát được bao gồm cả thú cưng.
- ❑ Đừng ở lại trong một kiến trúc đang cháy để cứu những thú cưng không muốn đi.

Sau khi (Phục hồi)

- ❑ Tìm sự giúp đỡ từ các y tế khi cần thiết.
- ❑ Đừng trở lại chỗ đang cháy vì bất kỳ lý do gì cho đến khi chính quyền cho biết điều đó an toàn.
- ❑ Gọi cho nhân viên bảo hiểm của quý vị.
- ❑ Liên lạc với các dịch vụ cứu trợ thiên tai tại địa phương nếu quý vị cần nhà , thực phẩm hoặc một chỗ ở.
- ❑ Trong nhiều trường hợp, nhà hoặc nơi quý vị đang cư trú có thể được coi là nguy hiểm và quý vị không thể trở lại trong một khoảng thời gian dài.

CÚP ĐIỆN/MẮT NGUỒN ĐIỆN

ĐÓ LÀ GÌ

Mất điện trong một thời gian ngắn có thể gây phiền toái và rắc rối nhưng việc mất điện kéo dài nhiều ngày hoặc lâu hơn có thể gây nguy hiểm – đặc biệt là trong thời tiết rất lạnh hoặc nóng hay đối với các cá nhân có nhu cầu y tế đặc biệt. Mất điện cũng có thể gây ra tổn kém vì tất cả các thực phẩm lạnh hoặc đông đá trong nhà đều có thể bị hư thối.

Mất điện có thể tự xảy ra nhưng thường thì do ảnh hưởng của lốc xoáy, bão lớn, giông bão, bão mùa đông, nhiệt độ cực cao (do quá tải hệ thống) hoặc thậm chí là các hành động có chủ ý như tấn công mạng hoặc cháy nổ. Một số lần mất điện quy mô lớn gần đây là kết quả của sự cố phần mềm quản lý lưới điện, không có thiệt hại vật lý nào đối với các bộ phận.

Tùy thuộc vào mối nguy hiểm chính, thiệt hại không liên quan đến mất điện có thể làm chậm quá trình phục hồi năng lượng chủ yếu do cây bị ngã hoặc nước lũ chặn đường tiếp cận.

ĐIỀU CẦN LÀM

Trước khi xảy ra (Chuẩn bị sẵn sàng/Giảm thiểu)

- Đăng ký Hệ Thống Báo Động Fairfax Alert và chuẩn bị sẵn radio chạy pin hoặc sạc quay bằng tay.
- Sao lưu tất cả các tập tin quan trọng trên máy tính của quý vị.
- Nên mua một máy phát điện cho nhà của quý vị – tham khảo ý kiến với thợ điện hoặc kỹ sư trước khi mua và gắn máy. Cát giữ an toàn một nguồn dự trữ nhiên liệu đầy đủ cho máy phát điện.
- Tắt các thiết bị điện. Điện áp tăng vọt có thể xảy ra khi có điện trở lại, làm hỏng thiết bị.
- Đóng dây một hoặc hai xô nước và dùng để tắm và xả nước trong nhà vệ sinh – nếu áp lực nước thành phố phụ thuộc vào điện, áp lực trong hệ thống có thể bị hư.
- Duy trì điện thoại có ống nhét tai để nghe kết nối bằng dây với máy thu (không phải điện thoại không dây) và bằng dây gắn vào tường; hãy dùng dịch vụ điện thoại cố định bằng dây đồng (dịch vụ điện thoại thông thường không phụ thuộc vào nguồn điện). Nếu quý vị chuyên sang VoIP, hãy nhớ mua pin dự trữ.
- Hãy sạc điện thoại di động và các thiết bị chạy bằng pin khi quý vị sử dụng thường xuyên.

Trong khi (Ứng phó)

- Báo cáo việc mất điện. Đừng bao giờ cho rằng một người hàng xóm đã báo cáo việc đó.
- Chỉ sử dụng đèn pin để rọi sáng trong trường hợp khẩn cấp.
- Tuyệt đối không được đốt nến nếu không có người trông. Nên dùng loại nến không lửa xài bằng pin.
- Tắt các thiết bị cắm điện cho đến khi nguồn cung cấp điện ổn định trở lại.
- Chỉ sử dụng máy phát điện ở cách xa nhà của quý vị và không bao giờ chạy máy phát điện trong nhà hoặc ga-ra hoặc kết nối với hệ thống điện của nhà quý vị.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **Thiếu Điện** là tình trạng mất điện trong một khu vực hoặc một phần lưới điện nhất định. Có thể ảnh hưởng một đồng hồ (căn nhà hoặc tòa nhà), một dãy nhà, một mạch điện, hoặc một hệ thống, tùy thuộc vào mức độ thiệt hại và nguyên nhân ban đầu của việc thiếu điện.
- ▶ **Sụt áp** là khi có chỉ báo sụt áp trong hệ thống. Đặc trưng là đèn bị giảm độ ánh.
- ▶ **Mất Nguồn Điện** là việc mất điện hoàn toàn trong một khu vực nhất định.

- Hãy nhớ rằng các lò gas của quý vị vẫn còn dùng được, ngay cả khi mất điện – điều này bao gồm các bếp gas và lò nướng ngoài trời. Không nên sử dụng lò sưởi gas hoặc máy nước nóng trừ khi quý vị là chuyên gia được cấp phép.
- Giữ các nhãn dán lưu trữ thực phẩm/an toàn thực phẩm:
 - Không mở tủ lạnh hoặc tủ đông đá của quý vị – bằng cách này tủ sẽ giữ lạnh lâu hơn.
 - Nếu thời tiết bên ngoài lạnh, nên để thức ăn bên ngoài để giữ mát.
 - Thời gian giữ lạnh của tủ lạnh sẽ phụ thuộc vào kích thước của chúng, số lượng được chứa đầy bao nhiêu (thùng ướp lạnh chứa nhiều thức ăn hơn sẽ giữ lạnh lâu hơn) và tùy theo không khí ẩm xung quanh tủ như thế nào; tủ lạnh chỉ giữ lạnh được trong vài giờ; tủ đông đá thường giữ lạnh cả ngày hoặc lâu hơn.
 - Khi quý vị quyết định mở tủ lạnh hoặc tủ đông đá, hãy cố gắng ăn mọi thứ càng sớm càng tốt – một tủ đông đá và một lò nướng ngoài trời có thể là một cơ hội cho “bữa tiệc dã dã của tủ đông” tuyệt vời với hàng xóm.
- Nếu áp suất của nước không đủ, để xả sạch bồn cầu dùng một xô nước đổ vào cầu.

Sau khi (Phục hồi)

- Nếu nguồn điện được phục hồi, không cắm các thiết bị cho đến khi quý vị biết chắc rằng điện đã được ổn định.
- Hạn chế việc đi lại không cần thiết, đặc biệt là xe hơi vì một số đèn giao thông có thể bị cúp điện và đường đi có thể bị tắc nghẽn.
- Vứt bỏ tất cả thực phẩm đông lạnh đã tiếp xúc với nhiệt độ trên 40°F hoặc từ hai giờ trở lên hoặc có mùi, màu sắc bất thường. Khi có nghi ngờ, hãy vứt nó đi.

TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP Y TẾ

ĐÓ LÀ GÌ

Trường hợp khẩn cấp y tế là bất kỳ thương tích hoặc bệnh tật cấp tính nào có nguy cơ cấp thời đối với tính mạng hoặc sức khỏe lâu dài của một người. Quý vị không thể dự đoán tai nạn hoặc bệnh tật nhưng quý vị có thể chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp y tế.

Các trường hợp khẩn cấp về y tế có thể tự xảy ra hoặc có thể là tác động thứ cấp của hầu như mọi nguy cơ được đề cập trong Hướng Dẫn Ứng Phó Trường Hợp Khẩn Cấp Trong Cộng Đồng này.

Một số ví dụ về cấp cứu y tế là: khó thở, ngất xỉu, đau ngực hoặc sức đè nặng trên ngực, chảy máu không ngừng, ho hoặc nôn ra máu, đau dữ dội đột ngột, ngộ độc hoặc chấn thương lớn như gãy xương, rách da, bong hoặc vết thương bị đâm thủng.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **CPR** là từ viết tắt của hồi sức tim phổi. CPR là một phương pháp cấp cứu, qua đó, tim và phổi được hoạt động bằng cách ép lồng ngực đè lên tim và buộc không khí đi vào phổi. Phương pháp này được sử dụng để duy trì sự tuần hoàn khi tim đã ngừng tự bơm. Các khóa học CPR được cung cấp bởi nhiều tổ chức cộng đồng.
- ▶ **Sơ Cứu** đề cập đến một khóa học về các kỹ năng điều trị chấn thương và cứu sống cơ bản được nhiều tổ chức cộng đồng đề nghị.
- ▶ **Máy Trợ Tim Tự Động (AED)** là một thiết bị cầm tay nhằm kiểm tra nhịp tim và có thể tạo một cú sốc điện đến tim để cố gắng khôi phục nhịp tim bình thường.
- ▶ **Tờ Thông Tin Cứu Mạng** là một biểu mẫu mà quý vị lưu trên cánh cửa tủ lạnh nhằm cung cấp cho viên chức cấp cứu các thông tin liên lạc và tình trạng y tế khẩn cấp khi quý vị không thể tự mình cấp thông tin đó cho họ.

ĐIỀU CẦN LÀM

Trước khi xảy ra (Chuẩn bị sẵn sàng/Giảm thiểu)

- ❑ Biết cách gọi hoặc nhắn tin đến 911.
- ❑ Giữ bộ dụng cụ Sơ Cứu đầy đủ ở nhà, tại nơi làm việc và trong xe của quý vị.
- ❑ Sừ soạn một danh sách liên lạc khẩn cấp.
- ❑ Giữ một danh sách về các tình trạng sức khỏe và thuốc men luôn kèm theo bên mình.
- ❑ Điền vào một tờ Thông Tin Cứu Mạng bao gồm (tên của quý vị, bác sĩ, điện thoại và những điều cần thiết về sức khỏe để khi những người ứng phó đầu tiên đến họ có thể giúp quý vị nhanh chóng hơn) và gắn trên cửa tủ lạnh.
- ❑ Biết được các dấu hiệu cảnh báo trường hợp khẩn cấp y tế.
- ❑ Tham gia các lớp huấn luyện như hô hấp nhân tạo (CPR), Trợ Giúp Sự Sống Cơ Bản (BLS) hoặc Cầm Máu để chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp.

Trong khi (Ứng phó)

- ❑ Bình tĩnh và gọi số 911. Nếu quý vị được huấn luyện, hãy bắt đầu CPR (hồi sức tim phổi) hoặc hô hấp nhân tạo nếu cần thiết.
- ❑ Nếu quý vị nghĩ rằng mình đang gặp trường hợp khẩn cấp y tế, hãy nói sự giúp đỡ y tế ngay lập tức.
- ❑ Thu thập càng nhiều thông tin càng tốt về tình huống này và gọi 911. Tuân theo mọi hướng dẫn của tổng đài một cách cẩn thận. Tiếp tục nói chuyện với tổng đài cho đến khi họ nói hãy yên tâm gác máy.
- ❑ Nếu chỉ nói chuyện được vắn tắt với tổng đài, hãy bảo đảm là quý vị đã chia sẻ địa chỉ và vấn đề sức khỏe của mình trước hết.
- ❑ Gọi điện nếu quý vị có thể, nếu không gọi được hãy nhắn tin. Quý vị nên gọi 911 vì đây là cách trao đổi thông tin tốt nhất.

Sau khi (Phục hồi)

- ❑ Xem lại tất cả các tài liệu để đảm bảo đã cập nhật danh sách liên lạc trong trường hợp khẩn cấp và thông tin y tế của quý vị.
- ❑ Dạy những người trong cùng mạng lưới của quý vị để có sự chuẩn bị tốt hơn cho cộng đồng của quý vị.