

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

GIÔNG BÃO

ĐÓ LÀ GÌ

Giông bão là những hiện tượng thời tiết lớn, có tính chất địa phương. Các cơn giông bão phổ biến nhất vào mùa hè nhưng có thể xảy ra trong bất kỳ mùa nào. Tất cả các cơn giông đều tạo ra sét và có khả năng tạo ra lốc xoáy, gió mạnh, mưa đá, cháy rừng và lũ quét – hiện tượng cuối cùng là nguyên nhân gây ra nhiều thương vong hơn bất kỳ nguy cơ nào liên quan đến giông bão.

Sét đánh được quan tâm đặc biệt vì không thể tiên đoán – sét đánh thường gây nguy hiểm hơn xa những gì cơn bão gây ra, đôi khi xảy ra ở cách xa trận mưa 10 dặm.

ĐIỀU CẦN LÀM

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

- Ghi danh hệ thống Cảnh báo Fairfax và chuẩn bị radio dự báo thời tiết NOAA dùng pin hoặc có tay quay sạc điện.
- Chuẩn bị nhà của quý vị bằng cách làm sạch máng xối và cống rãnh.
- Loại bỏ cây chết hoặc mục nát hoặc cành cây có thể rơi xuống.
- Cố định chắc chắn hoặc mang vào bên trong bất kỳ đồ vật ngoài trời nào có thể bị thổi bay hay trở thành “hỏa tiễn” và gây thiệt hại.
- Rút dây điện của tất cả thiết bị điện tử.
- Biết nơi cư trú/kinh doanh của quý vị có nằm trong vùng lũ lụt được chỉ định hay không.
- Nộp đơn xin bảo hiểm lũ lụt (lưu ý rằng các bản đồ lũ lụt của FEMA không bao gồm tất cả nguy cơ từ lũ quét di chuyển nhanh hoặc lũ lụt “tràn” – các loại lũ lụt này thường gây ra bởi mưa lớn).
- Khi mối đe dọa đến gần, hãy quyết định nơi quý vị sẽ đi đến - quý vị có thể vào trong nhà kịp thời hay ở trong xe đóng kín cửa là lựa chọn tốt nhất?
- Học Sơ Cứu.
- Hãy tham khảo phần “Thiếu Điện/Mất Điện” và “Cấp Cứu Y Tế” ở bên dưới.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **Thông Báo Theo Dõi Sấm Sét** tức là giông bão có thể xảy ra trong khu vực của quý vị.
- ▶ **Báo Động Giông Bão** có nghĩa là giông bão đang xảy ra hoặc có thể sắp sửa xảy ra sớm.

Trong khi (Ứng phó)

- Khi nhìn thấy sấm sét hoặc nghe tiếng sấm, ngay lập tức đi vào trong nhà hoặc vào một chiếc xe đóng kín.
- Tiếp tục ở trong nhà 30 phút sau khi tiếng sấm sét cuối cùng.
- Nếu quý vị đang lái xe với tầm quan sát không rõ, hãy cố gắng rẽ vào con đường gần nhất và đậu xe một cách an toàn. Ở yên trong xe và đóng các cửa sổ lại.
- Nếu quý vị không thể vào bên trong hoặc đến một tòa nhà an toàn, hãy tránh xa các vùng đất cao, những cây đứng biệt lập, trụ và cột thẳng cao (bao gồm hàng rào và khán đài).
- Nếu quý vị đang ở trên vùng mặt nước thoáng, hãy lên bờ ngay lập tức.

Sau khi (Phục hồi)

- Tiếp tục với hoạt động hoặc đi tiếp đến nơi quý vị đang đi khi đã an toàn.
- Liên lạc với gia đình và bạn bè bằng cách nhắn tin hoặc dùng phương tiện truyền thông.

Để biết thêm thông tin về an toàn chống sấm sét, hãy xem thử <https://www.weather.gov/safety/lightning>

BÃO/BÃO NHIỆT ĐỚI

ĐÓ LÀ GÌ

Bão lớn và bão nhiệt đới là những hiện tượng thời tiết khắc nghiệt với sự luân chuyển bề mặt của gió được xác định rõ. Các mối đe dọa từ những cơn bão lớn bao gồm gió mạnh, mưa lớn, nước dâng do bão, lũ lụt ven biển và nội địa, dòng nước xoáy và lốc xoáy. Bão lớn có thể đi xa hàng trăm dặm với sức gió vượt quá 150 dặm/giờ, bão đẩy mức lũ dâng cao hàng chục feet trở lên. Ngay cả những cơn bão dù không còn mang theo gió mạnh cũng có thể gây ra lũ lụt tàn khốc chỉ do mưa nhiều (ví dụ như bão Allison, Irene, Sandy và Harvey).

Bão nhiệt đới xoay theo hướng ngược chiều kim đồng hồ quanh mắt bão. Những đám mây bão xoay tròn tạo ra “vòng mắt bão” là khu vực chứa những cơn gió tàn phá mạnh nhất trong cơn bão. Nửa phía đông của một cơn bão lớn trên Đại Tây Dương thường mang theo nguy cơ lớn nhất về gió và sóng nước dâng.

Bão lớn có sức gió từ 74 dặm/giờ trở lên, bão nhiệt đới từ 38-73 và áp thấp nhiệt đới dưới 38. Mùa bão Đại Tây Dương diễn ra từ ngày 1 tháng 6 đến ngày 30 tháng 11, cao điểm xảy ra vào giữa tháng 8 đến cuối tháng 10.

ĐIỀU CẦN LÀM

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

- Ghi danh hệ thống Cảnh báo Fairfax và chuẩn bị radio dự báo thời tiết NOAA dùng pin hoặc có tay quay sạc điện.
- Quyết định sớm về việc quý vị sẽ đi tản hay không và địa điểm đến trong trường hợp được lệnh hoặc quyết định rời khỏi.
- Nếu quý vị đi tản, hãy mang theo túi mang bên mình, dù là đến nơi trú ẩn khẩn cấp hoặc nơi ăn náu khác.
- Chuẩn bị cho nhà ở của quý vị (tắt các tiện ích, cố định tài sản, v.v.).
- Đảm bảo quý vị có bảo hiểm và kiểm kê tài sản cá nhân của mình.
- Cố định chắc chắn hoặc mang vào bên trong bất kỳ đồ vật ngoài trời nào có thể bị thổi bay hay trở thành “tên lửa” và gây sát thương.
- Nên nghĩ đến việc giằng buộc và làm vững chắc các kết cấu khác nếu bất động sản của quý vị đặc biệt dễ bị hư hại.
- Học Sơ Cứu.
- Hãy tham khảo phần “Thiếu Điện/Mất Điện” và “Cấp Cứu Y Tế” ở bên dưới.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **Theo dõi Bão/Bão Nhiệt Đới** có nghĩa là các trường hợp có thể xảy ra trong vòng 36 giờ tới.
- ▶ **Báo động Bão/Bão Nhiệt Đới** có nghĩa là trường hợp này sẽ xảy ra trong vòng 24 giờ.
- ▶ **Thông Báo Tạm Thời Theo Dõi và Cảnh Báo** là những báo động cung cấp thông tin chi tiết về các mối đe dọa bão cụ thể như lũ quét và lốc xoáy.
- ▶ **Thang Đo Sức Gió Bão Saffir-Simpson** sẽ đánh giá mức gió duy trì tối đa của bão theo thang từ cấp 1 đến 5 (cấp bão không liên hệ chặt chẽ với các mối đe dọa liên quan, như mưa và bão).
- ▶ **Sức Gió Duy Trì** được định nghĩa là mức gió trung bình trong một phút, được đo ở độ cao 33 ft so với bề mặt.
- ▶ **Mức Sóng Dâng Do Bão** là sự gia tăng mực nước bất thường được tạo ra bởi một cơn bão, mạnh hơn và cao hơn các đợt thủy triều đã dự đoán.

Trong khi (Ứng phó)

- Nghe radio và truyền hình để biết thông tin chính thức, cập nhật.
- Tìm một phòng an toàn trong nhà của quý vị (một phòng bên trong, tủ quần áo hoặc phòng tắm).
- Đứng ra ngoài cho đến khi Trung Tâm Bão Quốc Gia thuộc Sở Dự Báo Thời Tiết Quốc Gia xác nhận cơn bão đã rời khỏi khu vực.

Sau khi (Phục hồi)

- Trở về nhà khi các viên chức địa phương thông báo đã an toàn.
- Tránh đi bộ hoặc lái xe qua vùng nước lũ.
- Liên lạc với gia đình và bạn bè bằng cách nhắn tin hoặc dùng phương tiện truyền thông.



PHỤ LỤC VỀ MỐI NGUY HIỂM

LŨ LỤT

ĐÓ LÀ GÌ

Lũ lụt là một trong những mối nguy hiểm phổ biến nhất của Fairfax County. Tùy thuộc vào độ sâu và tốc độ của nó, lũ lụt có thể gây phiền toái hoặc thảm họa. Hãy chuẩn bị để phòng lũ lụt bất kể quý vị sống ở đâu, đặc biệt là khi quý vị ở khu vực trũng thấp, gần một vùng nước, từ cuối giòng nước xuôi của đập hoặc ở các khu vực khác hay chịu lũ lụt trong các cơn bão trước đây.

ĐIỀU CẦN LÀM

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

- Ghi danh hệ thống Cảnh báo Fairfax và chuẩn bị radio dự báo thời tiết NOAA dùng pin hoặc có tay quay sạc điện.
- Quyết định sớm xem quý vị sẽ di tản hay không và nơi quý vị sẽ đến nếu được lệnh hoặc quyết định rời khỏi.
- Chuẩn bị nhà của quý vị bằng cách làm sạch máng xối và cống rãnh.
- Tắt các mối điện thiết bị gia dụng (applicances).
- Biết được liệu nơi cư trú hoặc kinh doanh của quý vị có nằm trong vùng lũ hay không.
- Nộp đơn xin bảo hiểm lũ lụt. Hãy xem xét điều này ngay cả khi quý vị không ở trong vùng lũ lụt 100 năm (“Vùng Nguy Cơ Lũ Lụt Đặc Biệt” được chỉ định bởi FEMA) – nhiều trận lụt gần đây đã vượt quá mức 100 năm và thậm chí 500 năm!
- Học Sơ Cứu.
- Hãy tham khảo mục “Cấp Cứu Y Tế” bên dưới.

Trong khi (Ứng phó)

- Lắng nghe các thông tin chính thức.
- Nếu quý vị gặp nước dâng cao, hãy di chuyển lên mặt đất cao hơn ngay lập tức.
- Không chạm vào thiết bị điện nếu quý vị bị ướt hoặc đang đứng trong nước.
- Luôn tránh xa nước lũ.
- Đừng lái xe qua những con đường ngập nước, ngay cả khi quý vị có xe gầm cao và ngay cả khi nước có vẻ cạn – “hãy quay lại, đừng chết đuối”.
- Tránh xa các đường dây điện bị đứt để tránh nguy cơ bị điện giật hoặc chết vì điện giật.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **Theo Dõi Lũ Lụt** có nghĩa là lũ lụt hoặc lũ quét có thể xảy ra trong khu vực của quý vị.
- ▶ **Báo Động Lũ Lụt** có nghĩa là giông bão đang xảy ra hoặc có thể sẽ sớm xảy ra. Nếu quý vị được khuyên nên di tản hãy tuân theo ngay lập tức.
- ▶ **Theo Dõi Lũ Quét** có nghĩa là lũ quét có thể xảy ra. Hãy chuẩn bị để di chuyển đến vùng đất cao hơn. Lũ Quét có thể xảy ra mà không có bất kỳ cảnh báo nào.
- ▶ **Cảnh Báo Lũ Quét** có nghĩa là lũ quét đang xảy ra. Tìm cách di chuyển đến vùng đất cao hơn ngay lập tức; đừng chờ đợi hướng dẫn.
- ▶ **Lũ Quét 100 Năm** (hoặc “lũ cơ sở”) là một trận lũ lụt có 1% cơ hội được cân bằng hoặc vượt quá trong bất kỳ năm nào, theo bản đồ lũ lụt của FEMA. Lũ lụt cơ sở cũng có thể được gọi là cơn bão 100 năm và khu vực bị ngập lụt trong trận lụt cơ sở đôi khi được gọi là vùng lũ lụt 100 năm, thường tương quan với “Vùng Nguy Cơ Lũ Lụt Đặc Biệt”, là nơi bắt buộc phải có bảo hiểm lũ lụt liên bang mới được mượn nợ mua nhà. Cần lưu ý rằng một “Lũ lụt 100 năm” đề cập đến xác suất hàng năm xảy ra chứ không phải là dự đoán khoảng thời gian giữa các trận lũ tương tự.
- ▶ Một **trận lũ 500 năm** là một trận lụt có 0.2 phần trăm khả năng có một trận lũ khác có cường độ bằng hoặc cao hơn trong bất kỳ năm nào, theo bản đồ lũ lụt của FEMA. Khu vực bị ngập lụt trong trận lũ 500 năm đôi khi được gọi là vùng lũ 500 năm. Cần lưu ý rằng một “trận lũ 500 năm” đề cập đến xác suất hàng năm xảy ra chứ không phải là dự đoán khoảng thời gian giữa các trận lũ tương tự.

Sau khi (Phục hồi)

- Trở về nhà khi các viên chức địa phương thông báo đã an toàn.
- Tránh đi bộ hoặc lái xe qua vùng nước lũ.
- Đừng uống nước lũ.
- Không uống hoặc rửa bằng nước từ giếng bị ngập cho đến khi đã được kiểm tra và biết chắc là an toàn để dùng.
- Loại bỏ nước đọng nơi muối có thể sinh sản.
- Không ăn bất kỳ thực phẩm nào có thể đã tiếp xúc với nước lũ. “Khi có nghi ngờ, hãy vứt nó đi.”
- Loại bỏ tất cả các vật dụng có những lỗ nhỏ dễ bị thấm (porous) đã bị ướt hơn 48 giờ và không thể làm sạch và sấy khô hoàn toàn. Các vật dụng này có thể vẫn còn là nguồn phát triển nấm mốc và nên được loại bỏ khỏi nhà.
- Liên lạc với gia đình và bạn bè bằng cách nhắn tin hoặc dùng phương tiện truyền thông.

Để tìm hiểu xem bất động sản của quý vị có ở trong **VÙNG LŨ LỤT** hay không, hãy truy cập mhc.fema.gov/portal/search

THỜI TIẾT MÙA ĐÔNG/ LẠNH CỰC ĐỘ

ĐÓ LÀ GÌ

Thời tiết mùa đông bao gồm băng đá, tuyết dày và trường hợp lạnh cực độ. Những thứ này có thể gây mất điện và mất nhiệt và các dịch vụ liên lạc – đôi khi trong nhiều ngày. Mối đe dọa lớn nhất từ thời tiết mùa đông thường là từ những tác động thứ cấp xảy ra, ví dụ như tai nạn giao thông trên đường đóng băng. Hạ thân nhiệt và tê cóng, có thể là do tiếp xúc lâu với giá lạnh, cũng là những nguy cơ. Ngoài ra, việc dọn dẹp (xúc tuyết) ở các sự kiện thời tiết mùa đông có thể rất vất vả và do đó có thể gây rủi ro cho người lớn tuổi và những người bị hạn chế về thể chất.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **Khuyến cáo về Thời Tiết Mùa Đông** có nghĩa là thời tiết mùa đông sắp xảy ra và nguy hiểm.
- ▶ **Theo Dõi Báo Mùa Đông** có nghĩa là tuyết, mưa đá hoặc đường đóng băng có thể xảy ra — hãy chuẩn bị sẵn sàng. (36 đến 48 giờ sắp tới)
- ▶ **Cảnh Báo Báo Mùa Đông** có nghĩa là tuyết, mưa đá hoặc đường sẽ đóng băng sắp xảy ra — hãy hành động! (trong vòng 24 giờ)
- ▶ **Cảnh Báo Sương Giá/Đóng Băng** có nghĩa là nhiệt độ dưới mức đóng đá sắp xảy ra.
- ▶ **Cảnh Báo Báo Tuyết** chỉ báo sức gió mạnh hoặc luồng gió mạnh bất ngờ thường xuyên lên đến 35 dặm một giờ hoặc mạnh hơn với một số lượng tuyết rơi hoặc tuyết bay đáng kể và tầm nhìn gần như không thấy.

ĐIỀU CẦN LÀM

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

- ❑ Ghi danh hệ thống Cảnh báo Fairfax và chuẩn bị radio dự báo thời tiết NOAA dùng pin hoặc có tay quay sạc điện.
- ❑ Cần tu bổ lò sưởi thường xuyên.
- ❑ Chuẩn bị nhà của quý vị bằng cách rải muối trên lối đi, đường lái xe và lối vào.
- ❑ Có thiết bị sưởi ấm trong trường hợp khẩn cấp.
- ❑ Mua hợp đồng bảo hiểm nhà.
- ❑ Lập kế hoạch loại bỏ tuyết: dùng xẻng bằng tay hoặc cùng với một vài người hàng xóm hùng tiền mua máy thổi tuyết chung.
- ❑ Tắt vòi nước bên ngoài và xả ống nước chung quanh nhà.
- ❑ Tìm hiểu cách khóa nguồn nước chính (valve) (phòng hồ trường hợp bể ống nước).
- ❑ Học Sơ Cứu.
- ❑ Hãy tham khảo phần “Thiếu Điện/Mất Điện” và “Cấp Cứu Y Tế” ở bên dưới.

Trong khi (Ứng phó)

- ❑ Nếu có thể, hãy ở trong nhà trong khi cơn bão diễn ra.
- ❑ Ăn mặc phù hợp với thời tiết lạnh. Mặc quần áo rộng, nhẹ, nhiều lớp ấm sẽ tốt hơn mặc quần áo nặng một lớp.
- ❑ Chỉ lái xe ra ngoài nếu cần thiết – đặc biệt nếu quý vị chưa có kinh nghiệm lái xe trong mùa đông hoặc xe có hệ thống dẫn động dùng bánh sau.
- ❑ Theo dõi các dấu hiệu thân giảm nhiệt, bao gồm:
 - Rùng mình không kiểm soát được
 - Mất trí nhớ
 - Không định hướng được

- Suy nghĩ không rõ ràng
- Nói lắp bắp
- Buồn ngủ
- Kiệt sức rõ ràng

Nếu phát hiện các dấu hiệu, hãy liên lạc y tế hoặc bác sĩ càng sớm càng tốt.

- ❑ Theo dõi các dấu hiệu tê cóng, bao gồm mất cảm giác và xuất hiện màu trắng hoặc nhợt nhạt ở các chi như ngón tay, ngón chân, trái tai hoặc chóp mũi.
- ❑ Nếu quý vị đang lái xe và xe dừng hoạt động, hãy tấp vào lề đường, bật đèn báo nguy hiểm, ở trong xe và dùng điện thoại để gọi trợ giúp.

Sau khi (Phục hồi)

- ❑ Nên nhớ trải nhựa trên các lối đi khu nhà của quý vị và các lối đi lân cận (bao gồm cả vỉa hè). Tuyết chưa được xúc đi là mối nguy hiểm cho hàng xóm của quý vị và cuối cùng nó có thể trở thành băng đá.
- ❑ “Chuẩn bị” một vòi cứu hỏa gần nhà hoặc doanh nghiệp của quý vị và nên dọn sạch tuyết.
- ❑ Theo dõi các dấu hiệu thân bị giảm nhiệt hoặc tê cóng của bản thân và người khác.
- ❑ Cẩn thận khi xúc tuyết. Quá gắng sức có thể gây ra tổn thương và thậm chí khởi phát các cơn đau tim. Nếu quý vị dự định xúc tuyết, hãy căng giãn cơ trước khi ra ngoài, nghỉ ngơi và đừng cố gắng quá mức.
- ❑ Nếu quý vị có hàng xóm lớn tuổi hoặc khuyết tật và/hoặc có nhu cầu đặc biệt về đi lại và chức năng, hãy xúc tuyết cho họ; nếu quý vị lo lắng về khả năng xúc tuyết của mình, hãy liên hệ với hàng xóm để được giúp đỡ.

CỰC NÓNG

ĐÓ LÀ GÌ

Nhiệt độ quá cao – đặc biệt là kết hợp với độ ẩm cao – có thể gây chết người, làm chậm quá trình bay hơi và do đó đòi hỏi cơ thể phải làm việc nhiều hơn để điều chỉnh nhiệt độ bình thường. Tiếp xúc quá nhiều với nhiệt và/hoặc quá sức (tập thể dục hoặc nỗ lực quá nhiều) có thể gây ra bệnh liên quan đến nhiệt: chuột rút do nóng, kiệt sức vì nóng và cuối cùng là say nắng. Bệnh liên quan đến nhiệt có nguy cơ đặc biệt cao đối với trẻ em, người lớn tuổi và những người ốm yếu hoặc nặng cân.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **Sóng Nhiệt** là sức nóng quá mức trong một thời gian dài, thường kết hợp với độ ẩm cao.
- ▶ **Bảng Đo Số Nhiệt** cho biết mức độ trời nóng, với độ ẩm tương đối và ánh nắng mặt trời được thêm vào nhiệt độ không khí tuyệt đối. Tiếp xúc hoàn toàn dưới ánh nắng mặt trời có thể làm tăng số nhiệt thêm 15 độ.
- ▶ **Chuột Rút Do Nhiệt** là những cơn đau nhức bắp thịt vì nóng và vọp bẻ do vận động quá nhiều.
- ▶ **Kiệt Sức Vì Nóng** thường xảy ra khi mọi người tập thể dục quá độ hoặc làm việc ở nơi nóng, ẩm và cơ thể bị mất nước do đổ mồ hôi nhiều. Kiệt sức vì nóng phải được điều trị bằng chất lỏng và làm mát da, nếu không sẽ chuyển thành say nắng.
- ▶ **Đột Quy Do Nhiệt** (hay “say nắng”) là một tình trạng đe dọa tính mạng, là lúc hệ thống kiểm soát nhiệt độ tạo ra mồ hôi để làm mát cơ thể ngừng hoạt động. Nạn nhân say nắng sẽ hoàn toàn bất tỉnh hoặc mất ý thức và họ cần được chăm sóc y tế ngay lập tức.

ĐIỀU CẦN LÀM

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

- ❑ Ghi danh hệ thống Cảnh báo Fairfax và chuẩn bị radio dự báo thời tiết NOAA dùng pin hoặc có tay quay sạc điện.
- ❑ Nếu có máy điều hòa không khí, hãy bảo dưỡng nó thường xuyên.
- ❑ Uống nhiều các chất lỏng. Nhận biết cơ thể của quý vị và biết những gì là bình thường.
- ❑ Mặc quần áo rộng, che phủ càng nhiều da càng tốt. Quần áo nhẹ, màu nhạt sẽ phản chiếu nhiệt và ánh sáng mặt trời và giúp duy trì nhiệt độ cơ thể bình thường.
- ❑ Sắp xếp lại các hoạt động ngoài trời, nếu có thể.
- ❑ Tuyệt đối không để trẻ em hoặc thú cưng một mình trong xe kín.
- ❑ Học Sơ Cứu.
- ❑ Hãy tham khảo phần “Thiếu Điện/Mất Điện” và “Cấp Cứu Y Tế” ở bên dưới.

Trong khi (Ứng phó)

- ❑ Ở trong nhà càng nhiều càng tốt và hạn chế tiếp xúc với nhiệt và ánh nắng mặt trời.
- ❑ Uống nhiều nước hoặc đồ uống thể thao chứa chất điện giải.
- ❑ Tránh làm việc vất vả trong thời gian ẩm nhất trong ngày.
- ❑ Sử dụng hệ thống “buddy system” nên có hai người làm việc chung với nhau khi thời tiết quá nóng, có điện thoại cầm tay và nghỉ ngơi thường xuyên.

- ❑ Nếu quý vị phải tập thể dục, nên sinh hoạt trong nhà. Nếu quý vị phải tập thể dục bên ngoài, hãy chọn những thời điểm mát mẻ trong ngày, uống thêm nước, sử dụng hệ thống “buddies system” gồm có hai người tập chung với nhau, có điện thoại cầm tay và giảm mức độ gắng sức của quý vị.
- ❑ Nếu quý vị cảm thấy chóng mặt, quá nóng hoặc không khỏe, hãy hành động ngay lập tức!
 - Dừng mọi hoạt động vất vả.
 - Hãy đến nơi nào đó mát mẻ.
 - Uống nước gì đó nếu quý vị có thể.
 - Làm mát làn da của quý vị bằng cách tắm trong bồn nước lạnh hoặc đặt bất cứ thứ gì lạnh trên cơ thể quý vị.
 - Gọi ai đó để được giúp đỡ hoặc gọi 911 – làm điều này trước khi tình trạng của quý vị ảnh hưởng đến sự suy nghiêm trọng của quý vị!
- ❑ Kiểm tra xem những người hàng xóm lớn tuổi và bất kỳ hàng xóm nào không có máy điều hòa không khí.

Sau khi (Phục hồi)

- ❑ Tham khảo ý kiến với chuyên gia y tế nếu tình trạng liên quan đến nhiệt không tốt hơn.
- ❑ Tiếp tục bổ sung nước cho cơ thể.

LỐC XOÁY

ĐÓ LÀ GÌ

Lốc xoáy là những cơn bão dữ dội nhất của thiên nhiên. Chúng được đặc trưng bởi một cột không khí xoay rất nhanh từ 65 dặm một giờ lên tới 200 dặm một giờ. Lốc xoáy yếu sẽ gây ra thiệt hại bề ngoài cho các tòa nhà bị ảnh hưởng trực tiếp, trong khi lốc xoáy rất mạnh có thể phá hủy mọi thứ dọc theo các con đường dài hàng trăm yard. Lốc xoáy có thể đi kèm giông bão, bão nhiệt đới và bão lớn. Chúng có thể xuất hiện đột ngột, không có cảnh báo và có thể tàn hình cho đến khi bụi và mảnh vụn được cuốn lên hoặc đám mây hình phễu xuất hiện. Lưu ý rằng không có còi báo động lốc xoáy tại Fairfax County.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **Theo Dõi Lốc Xoáy** có nghĩa là tình trạng thời tiết hiện tại có thể dẫn đến một cơn lốc xoáy.
- ▶ **Cảnh Báo Lốc Xoáy** có nghĩa là lốc xoáy đã được nhìn thấy hoặc được báo qua một radar thời tiết.
- ▶ **Thang Độ Fujita Được Tăng Cường** đo độ lốc xoáy theo tốc độ gió (EF0 đến EF5).

ĐIỀU CẦN LÀM:

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

- ❑ Ghi danh hệ thống Cảnh báo Fairfax và chuẩn bị radio dự báo thời tiết NOAA dùng pin hoặc có tay quay sạc điện.
- ❑ Thực hành che trú ẩn tại chỗ ở bên trong nơi cư trú hoặc doanh nghiệp của quý vị.
 - Nếu có thông báo theo dõi lốc xoáy, hãy chú ý đến đài dự báo thời tiết, đài phát thanh thương mại, truyền hình hoặc trang web tin tức để cập nhật thông tin.
 - Trong một thông báo theo dõi lốc xoáy (không phải là báo động), cố định hoặc mang vào trong nhà bất kỳ vật nào có thể bị thổi bay hoặc trở thành “hóa tiễn” và gây thiệt hại.
- ❑ Theo dõi các dấu hiệu của cơn lốc xoáy: bầu trời tối hoặc xanh lục, mưa đá, những đám mây thấp, tối và lớn, tiếng gầm lớn.
- ❑ Học Sơ Cứu.

Trong khi (Ứng phó)

- ❑ Lắng nghe các thông tin chính thức.
- ❑ Đi ngay đến tầng thấp nhất của tòa nhà của quý vị, đến một phòng bên trong hoặc hành lang trong nhà.
- ❑ Tránh xa các cửa sổ và cửa ra vào.
- ❑ Đừng ở trong xe trailer hoặc xe mobile home. Đi ngay đến một tòa nhà có nền móng vững chắc.
- ❑ Nếu quý vị đang ở trong xe hơi hoặc nếu không có nơi trú ẩn, hãy nằm thẳng trong một con mương hoặc khu vực trũng thấp khác. Đừng tìm nơi ẩn náu bên dưới một cây cầu hoặc (overpass) cầu có một con đường nằm bên dưới.
- ❑ Nên ở lại nơi trú ẩn cho đến khi nguy hiểm đã qua.
- ❑ Hãy tham khảo phần “Thiếu Điện/Mất Điện” và “Cấp Cứu Y Tế” ở bên dưới.

Sau khi (Phục hồi)

- ❑ Trở về nhà khi các viên chức địa phương thông báo đã an toàn.
- ❑ Tránh xa các tòa nhà và cơ sở hạ tầng bị hư hỏng.
- ❑ Liên lạc với gia đình và bạn bè bằng cách nhắn tin hoặc dùng phương tiện truyền thông.

ĐỘNG ĐẤT

ĐÓ LÀ GÌ

Một trận động đất là chấn động mặt đất có thể gây ra thiệt hại cho các tòa nhà và cơ sở hạ tầng. Sau một trận động đất, hỏa hoạn là rủi ro đáng kể do rò rỉ khí gas và sự cố áp lực của nước.

Cường độ động đất được mô tả bằng Richter Scale, đo biên độ trên cơ sở logarit - có nghĩa là mỗi số có tương quan với biên độ động đất tăng gấp 10 lần hoặc tổng năng lượng được thoát ra tăng gấp 30 lần. Động đất dưới mức 5 độ Richter Scale có thể cảm nhận được nhưng hiếm khi gây ra thiệt hại; Động đất từ 9 độ trở lên gây ra sự tàn phá hoàn toàn trong khu vực.

Đối với bối cảnh trận động đất Virginia năm 2011 có 5.9 độ Richter Scale; trận động đất năm 1995 ở Northridge, California 6.7 độ; trận động đất Mexico City 2017 8.2 độ; trận động đất năm 2011 ở Fukushima, Nhật Bản 9.1 độ.

Virginia là một trong 45 tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ ở Hoa Kỳ có nguy cơ xảy ra động đất.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **Dư Chấn** là một trận động đất có cường độ tương tự hoặc nhỏ hơn sau trận động đất chính.
- ▶ **Tâm Chấn** là vị trí trên bề mặt trái đất ngay phía trên điểm đứt gãy mà đã xảy ra đứt gãy động đất.
- ▶ **Đứt Gãy** là vết nứt dọc theo lớp vỏ trái đất bị di chuyển trong trận động đất.
- ▶ **Cường Độ** là số năng lượng được thoát ra trong trận động đất.

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.
- ❑ Xác định chỗ an toàn trong từng phòng dưới một cái bàn chắc chắn hoặc dựa vào mặt tường bên trong.
- ❑ Tổ chức thực tập động đất với các thành viên trong gia đình của quý vị.
- ❑ Hiểu rõ phản ứng của tòa nhà hoặc kiến trúc nhà của quý vị và nên quan tâm đến những chỗ cần củng cố.
- ❑ Học Sơ Cứu.
- ❑ Hãy tham khảo phần “Thiếu Điện/Mất Điện” và “Cấp Cứu Y Tế” ở bên dưới.

Trong khi (Ứng phó)

- ❑ Cúi xuống, núp và giữ chặt. Quý xuống hai tay che đầu và cúi sát đất, nếu có thể, bảo vệ đầu và cổ của quý vị.
- ❑ Tránh xa cửa sổ nếu quý vị đang ở trong nhà.
- ❑ Ở trong nhà cho đến khi mặt đất ngừng rung hoặc khi quý vị chắc chắn đã đủ an toàn.

- ❑ Nếu quý vị ở bên ngoài, hãy tìm một chỗ trống cách xa các tòa nhà cao tầng và cúi thấp xuống đất cho đến khi mặt đất ngừng rung.
- ❑ Nếu quý vị đang ở trong xe, hãy tấp qua một chỗ trống và dừng lại.
- ❑ Lắng nghe các thông tin chính thức.

Sau khi (Phục hồi)

- ❑ Chắc rằng dư chấn (động đất nhỏ hơn) diễn ra trong nhiều giờ hoặc vài ngày sau trận động đất ban đầu.
- ❑ Tránh xa các khu vực bị hư hại.
- ❑ Kiểm tra các tiện ích của quý vị (đặc biệt là khí gas) và hãy di tản và gọi 911 nếu quý vị nghĩ thấy mùi gas.
- ❑ Tìm kiếm các vết nứt trên nền móng hoặc vách thạch cao nhà quý vị, vì đây có thể là dấu hiệu hư hại của kiến trúc. Nếu quý vị tìm thấy hư hỏng, hãy nhờ nhân viên đến kiểm tra kiến trúc trước khi ở lại nhà.
- ❑ Liên lạc với gia đình và bạn bè bằng cách nhắn tin hoặc dùng phương tiện truyền thông.

ĐẠI DỊCH CÚM VÀ BỆNH TRUYỀN NHIỄM

ĐÓ LÀ GÌ

Đại dịch là một cơn bệnh bùng phát truyền nhiễm trên toàn thế giới (trong khi đó “dịch bệnh” chỉ có bản chất khu vực hoặc bị giới hạn trong các nhóm dân số đặc biệt nào đó). Một đại dịch cúm xảy ra khi một vi khuẩn mới của bệnh cúm phát sinh ra:

- Như gây ra bệnh hiếm nghèo.
- Tính miễn nhiễm của con người rất giới hạn.
- Mà có thể dễ dàng và nhanh chóng lan truyền từ người này sang người khác – đặc biệt là qua nước bọt, ho hoặc hắt hơi.

Bệnh truyền nhiễm là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong trên toàn thế giới. Do du lịch hàng không và thương mại quốc tế, các tác nhân gây bệnh truyền nhiễm được mang qua biên giới mỗi ngày bởi con người, động vật, sâu bọ, côn trùng và các sản phẩm thực phẩm.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **Cúm** là một bệnh về đường hô hấp do vi trùng cúm gây ra làm ảnh hưởng đến hàng triệu người mỗi năm. Các dòng vi trùng khác nhau có đặc điểm biến thể rộng rãi ác liệt, khả năng lây truyền và ảnh hưởng đến con người. Vi trùng cúm cũng có khả năng biến đổi nhanh chóng và lan truyền qua lại giữa nhiều loại.
- ▶ **Can Thiệp Không Dùng Thuốc (NPI)** là các hành động, ngoài việc chích ngừa và uống thuốc thì mọi người và cộng đồng có thể thực hiện để giúp làm chậm lại sự lây truyền các bệnh về đường hô hấp như đại dịch cúm. Nhiều NPI được cung cấp trong danh sách bên dưới “Những việc cần làm: Trước Khi Xảy Ra.”

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.
- ❑ Nên chích ngừa cúm hàng năm cho mọi người từ sáu tháng tuổi trở lên, trừ khi có sự tư vấn khác của bác sĩ.
- ❑ Rửa tay hoặc dùng sanitizer có chất cồn thường xuyên.
- ❑ Thực hiện các bước thông thường để ngăn ngừa sự lan truyền của vi trùng bao gồm ho và hắt hơi và hãy tránh xa người khác càng nhiều càng tốt khi quý vị bị bệnh.
- ❑ Rửa và vệ sinh đồ gia dụng thường xuyên bằng sanitizer.
- ❑ Thực hành các thói quen tốt cho sức khỏe, bao gồm: chế độ ăn uống cân bằng, tập thể dục hàng ngày và nghỉ ngơi đầy đủ.
- ❑ Thỉnh thoảng kiểm tra thuốc theo toa thường xuyên của quý vị để biết chắc là quý vị có đủ thuốc trong nhà của quý vị.
- ❑ Có sẵn tất cả các loại thuốc không cần toa và các đồ tiếp liệu y tế có sẵn khác, bao gồm: thuốc giảm đau, thuốc chữa dạ dày, thuốc ho và cảm lạnh, nước uống chứa chất điện giải và các loại vitamin.
- ❑ Lấy bản sao và giữ lại các hồ sơ điện tử về sức khỏe từ bác sĩ, bệnh viện, nhà thuốc và các nguồn khác và lưu trữ chúng, để tham khảo cá nhân.
- ❑ Hãy tham khảo mục “Cấp Cứu Y Tế” bên dưới.

Trong khi (Ứng phó)

- ❑ Lắng nghe các thông tin chính thức.
- ❑ Nếu quý vị bị bệnh, hãy giữ khoảng cách với những người khác để bảo vệ họ khỏi bị lây bệnh.
- ❑ Tránh tiếp xúc gần gũi với những người đang ốm.
- ❑ Che miệng và mũi bằng khăn tay khi ho hoặc hắt hơi.
- ❑ Rửa hoặc dùng vệ sinh tay thường bằng sanitizer xuyên.
- ❑ Tránh sờ vào mắt, mũi hoặc miệng của quý vị.
- ❑ Nếu bị sốt, hãy đảm bảo rằng quý vị đã hết sốt 24 giờ trước khi trở lại làm việc và đi học.

Sau khi (Phục hồi)

- ❑ Chùi sạch kệ bếp, tay nắm cửa, đồ đạc, điện thoại, dùng tay điều khiển từ xa và khăn trải giường.
- ❑ Các sản phẩm tẩy rửa gia dụng thông thường có thể tiêu diệt vi trùng cúm, bao gồm các sản phẩm có chứa:
 - Chlorine nước tẩy
 - Hydrogen peroxide
 - Chất tẩy rửa (xà bông)
 - Thuốc sát trùng dựa trên iốt
 - Rượu cồn