



# do **1** thing

*Nhiệm vụ của Do 1 Thing là giúp các cá nhân, gia đình, doanh nghiệp và cộng đồng chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với tất cả các mối nguy hại và giúp họ có khả năng phục hồi sau thảm họa.*

**MỤC TIÊU:** Lên kế hoạch những việc cần làm trong trường hợp khẩn cấp hoặc xảy ra thảm họa.

## Lập Kế Hoạch

Thảm họa thay đổi mọi thứ. Khi một trường hợp khẩn cấp xảy ra, bạn có thể phải quyết định phải làm gì một cách nhanh chóng trong khi lo lắng về những điều có thể xảy ra. Bằng cách lên kế hoạch trước, bạn sẽ dễ dàng đưa ra quyết định đúng đắn khi điều tồi tệ nhất xảy ra.

**Chọn một trong những điều sau đây để thực hiện trong tháng này nhằm chuẩn bị kỹ lưỡng hơn:**

- Tìm hiểu loại hình thảm họa nào có thể xảy ra trong khu vực của bạn và quyết định những việc bạn sẽ làm trong trường hợp xảy ra thảm họa.**

Điều quan trọng là phải biết là loại thảm họa nào có thể xảy ra tại nơi bạn đang sống. Nhà bạn có ở trong khu vực bị ngập lụt không? Bạn có ở trong khu vực có động đất không? Khi nào lốc xoáy có thể xảy ra nhất? Biết được những thảm họa nào có thể xảy ra giúp bạn biết cách chuẩn bị sẵn sàng và phải làm gì. Hãy liên hệ với Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ hoặc văn phòng quản lý trường hợp khẩn cấp của địa phương bạn để biết thêm thông tin về các thảm họa có thể xảy ra trong khu vực của bạn.

Gặp gỡ các thành viên gia đình hoặc hộ gia đình của bạn. Thảo luận về cách chuẩn bị sẵn sàng và ứng phó với các trường hợp khẩn cấp có nhiều khả năng xảy ra nhất nơi bạn sinh sống, học tập, làm việc và vui chơi. Xác định trách nhiệm cho từng thành viên trong gia đình và lên kế hoạch làm việc cùng nhau như một nhóm. Nếu một thành viên gia đình tham gia quân đội, hãy lên kế hoạch cách bạn sẽ ứng phó nếu họ đang đi nghĩa vụ.

### Nói Chuyên về Thảm họa

Nói chuyên về thảm họa có thể là cảnh báo, đặc biệt với trẻ em, hoặc với ai có thể gặp khó khăn trong việc ứng phó với cuộc sống hàng ngày. Hãy cởi mở và tích cực. Những điều bạn không biết thường gây ra nhiều lo âu hơn là những thông tin thực tế. Lắng nghe những điều mà một cá nhân nói, tìm hiểu cảm nhận của họ và những điều họ có thể lo sợ. Người lớn tuổi

và người khuyết tật có thể lo rằng việc đề nghị được giúp đỡ khi xảy ra thảm họa sẽ lấy đi sự độc lập của họ. Hãy nói về các lựa chọn hỗ trợ khác nhau và lên kế hoạch với họ.

## **Thực hiện ngay các bước sau đây để ngăn chặn những thiệt hại có thể xảy ra cho ngôi nhà của bạn khi thảm họa ập đến.**

Một khi bạn biết được loại hình thảm họa nào có thể xảy ra trong cộng đồng của bạn, bạn có thể làm những việc để giảm thiểu rủi ro thương tích hoặc thiệt hại tài sản. Dưới đây là một số đề xuất.

**Lốc xoáy** – Thêm một căn phòng an toàn chống lốc xoáy cho căn nhà của bạn, hoặc gia tăng khả năng bảo vệ cho một căn phòng hiện có để giữ cho gia đình bạn an toàn trong cơn lốc xoáy. Xem ấn phẩm FEMA 320 để biết thêm thông tin.

**Bão** – Lắp đặt cửa chống bão. Cắt tỉa gọn gàng cây xung quanh nhà bạn để phòng tránh thiệt hại do cành cây gãy đổ. Buộc chặt mặt dưới vòm để đảm bảo các vòm này không tạo điều kiện đưa gió và nước vào nhà của bạn. Đảm bảo các cửa ra vào có ba bản lề và khóa chốt cửa.

**Hỏa hoạn** – Dùng vật liệu xây nhà chống lửa như tấm lợp và ván gỗ. Cắt tỉa các cành cây và bụi cây trong vòng 30 foot quanh nhà bạn. Để củi cách xa ít nhất 30 foot. Tiếp cận chương trình Firewise của Hiệp Hội Bảo Vệ Hỏa Hoạn Quốc Gia để có thêm ý tưởng.

**Lũ lụt** – Nâng nhà của bạn lên trên mức lũ lụt cấp cơ bản hoặc thực hiện các bước chống lũ lụt. Nâng các đồ tiện ích trong nhà lên trên mức lũ lụt cấp cơ bản. Đảm bảo bạn có hệ thống thông thải nước lũ đầy đủ. Dùng vật liệu xây nhà chống lũ khi xây dựng hoặc tu sửa nhà. Thực hiện những bước này có thể làm giảm mức phí bảo hiểm lũ lụt của bạn.

**Động đất** – Cố định đồ nội thất, đồ gia dụng, và máy nước nóng vào tường và sàn nhà. Lắp đặt lưới an toàn cho các tủ đựng và cửa tủ cốc chén. Đảm bảo rằng đồ gia dụng của bạn được kết nối linh hoạt với các khớp nối. Hãy cân nhắc đến việc sử dụng màng an toàn trên cửa sổ hoặc lắp đặt kính nhiều lớp để phòng tránh thương tích do kính vỡ.



*Để biết thêm thông tin về bất kỳ dự án nào trong đây, hoặc những việc mà bạn có thể làm để bảo vệ nhà ở và gia đình của mình, vui lòng liên hệ với văn phòng cảnh sát trưởng địa phương hoặc văn phòng quản lý trường hợp khẩn cấp của bạn.*

## **Lên kế hoạch về việc cần làm nếu bạn phải sơ tán.**

Chọn hai địa điểm để gia đình của bạn gặp mặt. Một nơi nên ở ngay bên ngoài nhà bạn trong trường hợp khẩn cấp bất ngờ như hỏa hoạn. Nơi còn lại nên ở ngoài khu phố, trong trường hợp bạn không thể trở về nhà hoặc được yêu cầu sơ tán.

Quyết định nơi bạn sẽ đi đến và tuyến đường bạn sẽ chọn để đến nơi đã chọn. Bạn có thể chọn tới ở khách sạn, ở với gia đình hoặc bạn bè ở một nơi an toàn, hoặc đến nhà trú ẩn. Hãy tổ chức các đợt tập dượt sơ tán tại nhà. Luyện tập cách ra khỏi nhà nhanh chóng, và lái xe theo tuyến sơ tán được bạn lên kế hoạch. Bạn càng luyện tập nhiều, thì bạn càng tự tin nếu như bạn thực sự phải sơ tán.

Lên kế hoạch trước cho thú nuôi của bạn. Do các mối quan ngại về sức khỏe, thú nuôi không được cho phép ở trong các nhà trú ẩn của Hội Chữ Thập Đỏ. Hãy giữ một danh sách điện thoại của các khách sạn cho phép đem theo thú nuôi và nhà trú ẩn cho động vật nằm trên tuyến đường sơ tán của bạn phòng trường hợp không có sẵn nhà trú ẩn cho thú nuôi được chỉ định. Hãy liên hệ với hội nhân đạo địa phương hoặc nhà trú ẩn cho động vật để hỏi xem liệu các nhà trú ẩn khẩn cấp cho thú nuôi có mở cửa khi xảy ra thảm họa hay không.

[www.do1thing.com](http://www.do1thing.com)