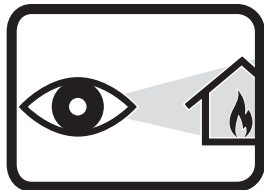
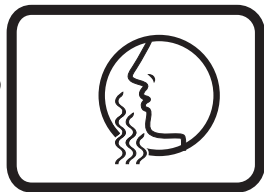




**THẨM HỌA  
NGUỒN TRỢ GIÚP  
CUỐN SÁCH**



## BƯỚC 1

# Quý vị có ổn không?

*Hãy kiểm tra xem bản thân quý vị và những người xung quanh quý vị có ổn không.*



## Nguyên tắc Sơ Cứu căn bản: Kiểm Tra - Gọi - Chăm Sóc

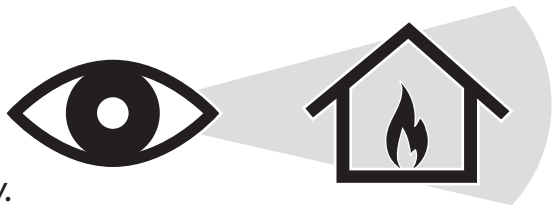
- Bảo vệ vùng bị thương ở trên và dưới các khớp xung quanh vùng đó.
- Cầm máu bằng cách ép lên trực tiếp.
- Giúp người đó giữ bình tĩnh và thoải mái.
- Giữ ấm cho họ để tránh bị sốc.
- Chỉ nên di chuyển những người bị thương khi hiện trường không an toàn.

Nơi để bộ đồ sơ cứu của tôi: \_\_\_\_\_

## BƯỚC 2:

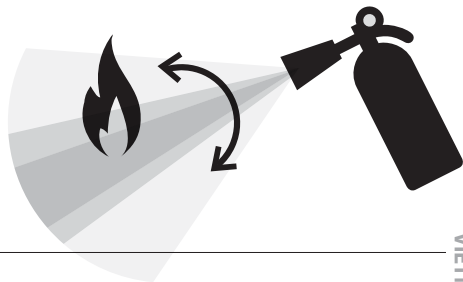
# Quý vị nhìn thấy lửa?

*Đập tắt các đám cháy nhỏ bằng cách dùng bình dập lửa dạng xách tay.*



### Cách sử dụng Bình Dập Lửa:

- **Kéo chốt**
- **Chĩa vào đáy ngọn lửa**
- **Bóp tay cầm**
- **Quét qua lại**



## BƯỚC 3

# Quý vị nghĩ thấy mùi khí ga?

*Nếu quý vị nghĩ thấy mùi khí ga, hoặc nghe thấy tiếng hít gió, hãy tắt van nguồn bên ngoài nhà.*



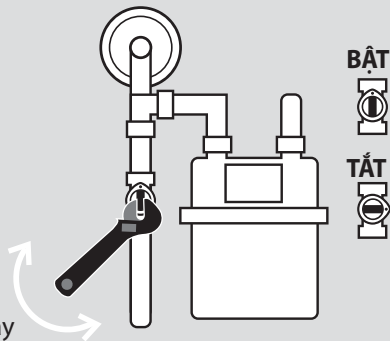
**CHỈ NÊN TẮT NẾU GA BỊ RÒ RỈ**

## Cách tắt nguồn khí ga:

- **Tìm van ngắt trên đồng hồ đo.**  
Van này thường nằm ở mối nối đầu tiên trên đường ống dẫn khí ga đi ra từ mặt đất gần đồng hồ đo.
- Dùng cờ lê có cán dài để xoay van một phần tư vòng theo một trong hai hướng sao cho đòn bẩy nằm chéo với đường ống.
- **Sau khi nguồn khí ga đã tắt, hãy để nguyên như vậy.**

Liên lạc với Puget Sound Energy (hoặc hãng dịch vụ tại địa phương) để kiểm tra hệ thống, kiểm tra và châm lại máy móc gia dụng dùng dùng khí ga.

**CHỈ CÓ HÃNG DỊCH VỤ KHÍ GA MỚI ĐƯỢC BẬT LẠI NGUỒN GA!**



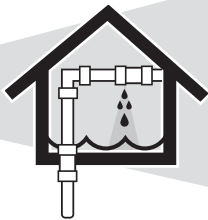
## BƯỚC 4

# Nước đang chảy?

*Kiểm tra xem có tình trạng hư hỏng*

*cống rãnh thoát nước và hệ thống dẫn nước hay không.*

*Ngắt nguồn nước để tránh nhiễm bẩn từ đường ống bị vỡ bên ngoài nhà.*



### **Nếu quý vị nghi ngờ hệ thống cống rãnh thoát nước bị hư hỏng:**

- Tránh dùng bồn vệ sinh và sửa chữa càng sớm càng tốt.

### **Nếu đường ống nước bị hư hỏng:**

- Tránh dùng nước chảy ra từ vòi và liên lạc với hãng dịch vụ nước.

## BƯỚC 5

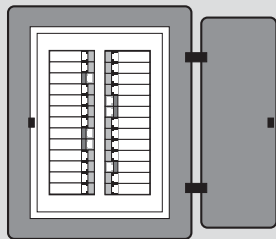
# Quý vị gặp trục trặc về điện?

*Hãy kiểm tra xem hệ thống điện có bị hư hỏng hay không.*



Nếu quý vị nhìn thấy tia lửa hoặc đường dây bị sờn rách hay bị gãy, và/hoặc nếu quý vị ngửi thấy mùi khét từ lớp cách nhiệt, hãy tắt nguồn điện ở bảng điện hoặc hộp cầu dao chính.

**Đừng nên dẫm chân vào nước để tới được hộp cầu chì hoặc bảng điện.**



## BƯỚC 6

# Mặc quần áo thích hợp để bảo đảm an toàn và tới địa điểm gặp gỡ của quý vị

*Bật đài radio để theo dõi tin tức cập nhật*

- Mặc quần áo rộng rãi thoải mái, đội nón cứng, đeo kính bảo vệ, bao tay, giày đế vững.
- Mang theo một chiếc đèn pin và bộ đồ sơ cứu.
- Đặt bình dập lửa ở cuối đường lái xe vào nhà (driveway) để người khác sử dụng khi cần.

Các địa điểm gặp gỡ của tôi là: \_\_\_\_\_

Những nơi có máy điện thoại có tính phí trong khu vực của tôi: \_\_\_\_\_





## Người liên lạc ngoài vùng

Tên: \_\_\_\_\_  
Điện thoại: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Tên: \_\_\_\_\_  
Điện thoại: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Tên: \_\_\_\_\_  
Điện thoại: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_



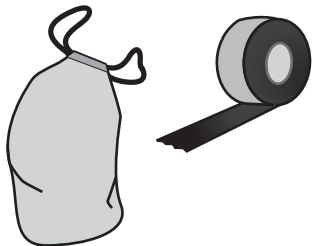
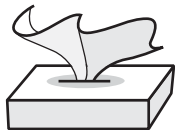
# Những người liên lạc và nguồn trợ giúp trong cộng đồng

(trung tâm sinh hoạt cộng đồng, nhà thờ, thư viện etc.)



# Đồ đạc trong nhà có thể sử dụng sau khi xảy ra thảm họa

- Cây viết (bút), giấy và bút đánh dấu để nhắn tin/viết thư
- Cà vạt, khăn giấy, băng dính để sơ cứu
- Túi đựng rác để cách nhiệt, áo đi mưa, dùn để che chắn và đi vệ sinh
- Túi đựng bánh sandwich để làm bao tay
- Bao gói để đựng đồ
- Đập vào tường để phát tín hiệu cần giúp đỡ
- Giày có đế vững
- Nước
- Còn gì nữa???





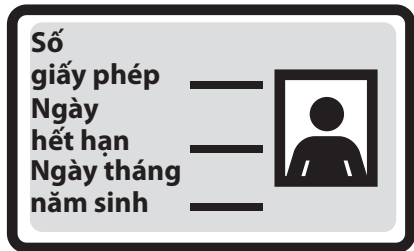
# Thông tin y tế

Bác sĩ: \_\_\_\_\_  
Điện thoại: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_  
Bảo hiểm: \_\_\_\_\_

Các bệnh dị ứng: \_\_\_\_\_  
Thuốc: \_\_\_\_\_

Các nhu cầu về y tế: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Cắt bản sao giấy tờ và giấy tờ nhận dạng ở đây



# Lưu các từ gợi cảm hứng và câu châm ngôn quý vị yêu thích ở đây

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**trang thông tin**

## **Dán các bức hình của quý vị ở đây**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**trang thông tin**

# Đặt các trang ghi chú thêm ở đây

(bảo hiểm, thông tin giao dịch ngân hàng v.v..)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Seattle Emergency Các Số Điện Thoại



<b>Cảnh sát/Cứu hỏa/Y tế khẩn cấp</b> .....	911
<b>Cảnh sát trong trường hợp không khẩn cấp</b>	(206) 625-5011
<b>Điện / City Light</b> .....	(206) 684-7400
<b>Khí đốt tự nhiên / PSE</b> .....	(888) 225-5773
<b>Nước/thoát nước</b> .....	(206) 386-1800
<b>Seattle Animal Control</b> .....	(206) 386-7387
<b>Seattle Road Conditions</b> .....	(206) 684-7623

## Các đài radio phát tin tức khẩn cấp:

AM 710 (97.3 FM) hoặc AM 1000 (97.7 FM)

**Quản lý bất động sản:** \_\_\_\_\_

**Các địa chỉ quan trọng khác:** \_\_\_\_\_