

Lịch Biểu Chuẩn Bị Sẵn Sàng

Chuẩn bị sẵn sàng cho thảm họa trong HAI TUẦN bằng cách phân bổ chi phí và công sức trong 12 tháng!

Mục tiêu Tháng 1: Lưu trữ nước cho tình huống khẩn cấp sử dụng trong hai tuần cho mỗi người



Tại sao? Động đất có thể làm hỏng hệ thống nước

- Chuẩn bị một gallon nước cho mỗi người trong nhà của quý vị.
- Tiếp tục thêm nước mỗi tuần cho đến khi quý vị có 14 gallon nước mỗi người.

Lời khuyên

- Mua nước đóng chai thương mại hoặc dùng chai của riêng quý vị.
- Lưu trữ nước xung quanh nhà của quý vị ở những nơi như dưới bồn rửa và trong tủ quần áo.
- Tìm hiểu cách làm thế nào để tiếp cận nước đã được lưu trữ trong nhà của quý vị và cách để trữ nước đúng cách. Đọc tờ rơi Take 5 Nước Trong Tình Huống Khẩn Cấp

Mục tiêu Tháng 2 và 3: Lưu trữ thực phẩm cho tình huống khẩn cấp sử dụng trong hai tuần cho mỗi người



Tại sao? Cửa hàng có thể bị đóng cửa sau thảm họa hoặc các kệ hàng có thể trống trơn

- Trữ đủ thực phẩm cho bữa sáng, bữa trưa và bữa tối cho mỗi người trong nhà của quý vị.
- Tiếp tục thêm thực phẩm mỗi tuần cho đến khi quý vị có đủ thực phẩm dùng trong hai tuần cho mỗi người.

Lời khuyên

- Tập trung vào các vật phẩm có hạn sử dụng dài như thực phẩm đóng hộp, sấy khô, đã khử nước và đông lạnh.
- Viết ngày hết hạn trên thực phẩm và sử dụng hoặc tặng chúng trước khi chúng hết hạn.
- Trữ các thực phẩm mà gia đình quý vị thích ăn và nếu cần, là cho chế độ ăn kiêng đặc biệt và thức ăn trẻ em.
- Hãy sáng tạo để tìm cách kéo dài bữa ăn: Nước dùng gà đóng hộp và rau đóng hộp là một cách rẻ tiền để kéo dài thời gian sử dụng cho một lon ớt hoặc súp.
- Để hâm nóng thức ăn hoặc đun sôi nước, sử dụng bếp di động hoặc bếp nướng BBQ ngoài trời. Học cách sử dụng chúng một cách an toàn. Lấy cả diêm quẹt và thêm nhiên liệu.

Các ý tưởng cho bữa sáng	Các ý tưởng cho bữa trưa	Dinner Ideas
<ul style="list-style-type: none">• Ngũ cốc khô• Bột yến mạch ăn liền• Thực phẩm bữa sáng dạng thanh• Trái cây đóng hộp	<ul style="list-style-type: none">• Thanh protein• Bơ đậu phộng• Mì ramen• cá ngừ/gà	<ul style="list-style-type: none">• Thực phẩm đóng hộp không dễ hỏng: súp, món hầm, ớt• Rau đóng hộp• Thực phẩm đông lạnh

Mục tiêu Tháng 4: Chuẩn bị nguồn tiếp liệu y tế trong trường hợp khẩn cấp



Tại sao? Nguồn tiếp liệu y tế có thể cứu mạng sống chúng ta

- Chuẩn bị bộ sơ cứu. Nói cho mọi người biết nơi lưu giữ đồ tiếp liệu y tế.
- Mua thêm toa thuốc càng nhanh càng tốt khi bảo hiểm cho phép. Nếu có thể, hãy tiết kiệm một vài viên thuốc mỗi tháng và hướng tới việc sử dụng chúng làm đồ tiếp liệu khẩn cấp trong hai tuần. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về việc nhận thuốc và đồ tiếp liệu sử dụng khẩn cấp.

Lời khuyên

- Lấy bản sao của toa thuốc, thông tin y tế và thuốc sử dụng khẩn cấp. Đặt chúng bên trong một túi có thể dán kín và dán nhãn với tên của quý vị và ngày hết hạn của thuốc. Chuẩn bị cho mỗi người một túi.
- Kiểm tra ngày hết hạn của thuốc mỗi năm và sử dụng thuốc trước khi hết hạn.
- Để tiết kiệm tiền, hãy làm bộ dụng cụ sơ cứu của riêng quý vị. Truy cập Hội Chữ Thập Đỏ để tìm hiểu thêm: www.rdcross.org/2vN6nNL

Mục tiêu Tháng 5: Xây một nhà vệ sinh khẩn cấp và chuẩn bị đồ tiếp liệu cho việc vệ sinh



Tại sao? Sau động đất, nhà vệ sinh có thể không hoạt động trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng

- Xây một nhà vệ sinh khẩn cấp hai xô: hai xô 5 gallon, dán nhãn một xô dành để đi “tiểu tiện” và xô kia là “đại tiện”.
- Lưu trữ thêm túi rác nhựa, giấy vệ sinh, khăn lau tay, gel vệ sinh tay và vật liệu tự nhiên như dăm gỗ, lá khô hoặc giấy vụn.

Lời khuyên

- Lưu trữ xô đôi và vật tư vệ sinh bên trong xô của quý vị.
- Chuẩn bị ghế ngồi nhà vệ sinh, phù hợp với một thùng 5 gallon.
- Tìm hiểu thêm về vệ sinh sau thảm họa. Đọc tờ rơi Take 5 về Vệ Sinh Sau Thảm Họa.

Mục tiêu Tháng 6: Lập kế hoạch liên lạc



Tại sao? Quý vị có thể bị tách khỏi những người thân yêu khi thảm họa xảy ra

- Lập danh sách các số điện thoại và email của gia đình, bạn bè và hàng xóm, trường học và cơ quan. Bao gồm một đầu mối liên lạc ngoài tiểu bang.
- Tạo bản sao danh sách đó của quý vị và chia sẻ với gia đình và bạn bè. Luôn mang theo danh sách với quý vị.

Lời khuyên

- Trong một thảm họa, đường dây điện thoại có thể bận: Nhắn tin thường hoạt động khi không thể gọi điện. Gọi điện cho ai đó ngoài tiểu bang có thể thực hiện được khi các đường dây địa phương bận.
- Thêm một bộ sạc pin có thể thay đổi vào nguồn tiếp liệu khẩn cấp của quý vị và kiểm tra thường xuyên.
- Hãy chắc chắn rằng quý vị có thể nhận được tin tức và thông tin quan trọng. Chuẩn bị một đài phát thanh thời tiết AM / FM / NOAA.
- Tìm hiểu thêm về việc lập kế hoạch liên lạc. Đọc tờ rơi Take 5 về Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Khẩn Cấp Cho Gia đình.

Mục tiêu Tháng 7: Chuẩn bị một “túi mang theo” tại nhà, nơi làm việc và trên xe



Tại sao? Quý vị có thể không ở nhà khi thảm họa hoặc động đất xảy ra

- Đặt nguồn tiếp liệu khẩn cấp, thực phẩm và nước sử dụng được trong ba ngày vào một chiếc túi. Chuẩn bị một túi như vậy tại nhà, nơi làm việc và trên xe.
- Trong túi đồ mang theo đó, thêm bản sao các tài liệu quan trọng, ảnh và danh sách liên lạc của quý vị.
- Trên xe hoặc túi mang theo tới nơi làm việc, hãy thêm tiền mặt mệnh giá nhỏ (ATM có thể không hoạt động).
- Trong túi mang theo trên xe, hãy thêm găng tay làm việc, dụng cụ cơ bản, dây thừng và đèn pin.

Lời khuyên

- Đền pha để tay quý vị tự do làm việc.
- Một chiếc ba lô, túi mua sắm, túi vải thô hoặc túi có bánh xe sẽ là một chiếc túi mang theo tuyệt vời.
- Trong túi mang theo trên xe, hãy thêm các vật phẩm theo mùa như quần áo ấm và chăn cho mùa đông; kem chống nắng và thêm nước cho mùa hè.
- Tìm hiểu thêm về nguồn tiếp liệu trong tình huống khẩn cấp và túi mang theo. Đọc tờ rơi Take 5 về Nguồn Tiếp Liệu Khi Khẩn Cấp.

Mục tiêu Tháng 8: Chuẩn bị thêm một bộ dụng cụ an toàn vào ban đêm



Tại sao? Để bảo vệ đầu, tay và chân của quý vị khỏi bị thương do kính và các vật rơi nếu động đất xảy ra vào ban đêm

- Bỏ đèn pin, giày chắc chắn, găng tay làm việc, mũ bảo hiểm xe đạp hoặc mũ cứng và thanh xà beng (để mở cửa bị kẹt) trong túi hoặc hộp dưới hoặc gần giường của quý vị.

Lời khuyên

- Gắn bộ dụng cụ an toàn vào khung giường để giữ cho bộ dụng cụ không di chuyển trong khi xảy ra động đất.

Mục tiêu Tháng 9: Giúp nhà quý vị an toàn hơn khi động đất



Tại sao? Các vật rơi gây thương tích nhiều nhất trong động đất

- Đảm bảo đồ đạc nặng, TV lớn, màn hình máy tính và tác phẩm nghệ thuật được gắn chặt để tránh rơi hoặc chặn lối thoát hiểm.
- Gắn chặt tủ có khóa an toàn với trẻ em để đồ bên trong không bị rơi và vỡ.
- Cố định chắc chắn đồ dễ vỡ với kệ bằng ma tít.
- Buộc chặt dây đai bình nước nóng với đinh tán.
- Xác định vị trí và tìm hiểu cách tắt các tiện ích: điện, nước và khí đốt tự nhiên.

Lời khuyên

- Đặt một công cụ ngắt khí gas hoặc cờ lê lưới liềm bên cạnh đồng hồ đo khí để có thể ngắt khí nhanh chóng. LƯU Ý: Chỉ tắt khí đốt tự nhiên nếu quý vị ngửi thấy mùi “trúng thối”, thấy đồng hồ chạy nhanh bất thường hoặc nghe thấy tiếng rít. TUYỆT ĐỐI KHÔNG bật khí gas trở lại; cần phải kiểm tra rò rỉ và chỉ người có chuyên môn mới được bật lại.
- Tìm hiểu thêm về chuẩn bị sẵn sàng cho ngôi nhà quý vị. Đọc tờ rơi Take 5 về Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Thảm Họa Tại Nhà.

Mục tiêu Tháng 10: Tính đến cả thú cưng trong nỗ lực chuẩn bị sẵn sàng ứng phó thảm họa của quý vị



Tại sao? Thú cưng cũng là thành viên gia đình

- Thêm nước, thức ăn vật nuôi và đồ yêu thích cho mỗi thú cưng vào nguồn tiếp liệu khẩn cấp của quý vị.
- Xây dựng mạng lưới kết nối với hàng xóm hoặc bạn bè để đảm bảo rằng ai đó sẵn sàng chăm sóc thú cưng của quý vị nếu quý vị không thể làm như vậy.
- Sao lưu hồ sơ tiêm phòng và thông tin vi mạch. Có bản sao bằng giấy và lưu trữ bản sao kỹ thuật số trên một trang web lưu trữ trực tuyến hoặc trên một ổ lưu trữ di động.

Lời khuyên

- Có hình ảnh thú cưng chụp cùng với quý vị; ảnh này rất hữu ích nếu thú cưng của quý vị bị lạc.
- Hãy chắc chắn gắn vi mạch trên vật nuôi của quý vị và đăng ký với nhà sản xuất. Cập nhật thông tin liên lạc mỗi khi thay đổi hoặc quý vị chuyển nơi ở. Đăng ký vi mạch hết hạn.
- Tìm hiểu thêm về chuẩn bị sẵn sàng cho thú cưng. Đọc tờ rơi Take 5 về Chuẩn Bị Sẵn Sàng cho Thú Cưng Ứng Phó Thảm Họa

Mục tiêu Tháng 11: Gặp gỡ hàng xóm và thiết lập quan hệ cộng đồng



Tại sao? Các ứng phó viên đầu tiên có thể không có mặt ngay lập tức khi thảm họa xảy ra

- Làm quen với hàng xóm của quý vị bằng cách tổ chức tiệc BBQ, tiệc kín hoặc đêm trò chơi. Một mạng lưới gắn kết xã hội mạnh mẽ sẽ cung cấp trợ giúp trong và sau thảm họa.
- Lập danh sách liên lạc cộng đồng bao gồm tên, địa chỉ, địa chỉ email và số điện thoại.
- Tìm hiểu về các kỹ năng của mọi người có thể hữu ích trong trường hợp khẩn cấp như sơ cứu hoặc nghề mộc.

Lời khuyên

- Nếu thảm họa xảy ra, hãy kiểm tra bạn bè và hàng xóm của quý vị. Giúp đỡ họ bất kỳ điều gì có thể.
- Tạo một nhóm Facebook với bạn bè và gia đình của quý vị để quý vị có thể chia sẻ thông tin.
- Tìm hiểu thêm về kết nối cộng đồng. Đọc tờ rơi Take 5 về Duy Trì Kết Nối.

Mục tiêu Tháng 12: Tìm hiểu về mối nguy hiểm có thể xảy ra tại Washington



Tại sao? Quý vị càng biết nhiều về các mối nguy hiểm, quý vị càng có thể chuẩn bị tốt hơn

Quận Washington dễ xảy ra nhiều loại nguy hiểm: động đất, bão gió, bão mùa đông, cực nóng hoặc cực lạnh, lũ lụt và nhiều nguy hiểm khác. Tìm hiểu về những mối nguy hiểm này và biết chúng có thể ảnh hưởng đến quý vị, bạn bè và gia đình của quý vị như thế nào.

- Đọc tờ rơi Take 5 về Các Mối Nguy Hiểm tại Quận Washington, Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Động Đất, và Thời Tiết Cực Đoan trong Mùa Hè và Mùa Đông.