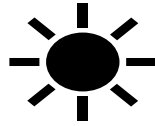




Nhấp vào đây.

NẮNG NÓNG CỤC ĐOẠN VÀ AN TOÀN CHÁY RỪNG

Chuẩn bị cho những tình huống bất ngờ là cách phòng vệ tốt nhất để quý vị chống lại nắng nóng cục đoạn và các trường hợp khẩn cấp cháy rừng trong những tháng hè. Biết phải làm gì trước khi trường hợp khẩn cấp xảy ra giúp quý vị ứng phó nhanh chóng. Đừng để rơi vào tình trạng không chuẩn bị. Lên Kế Hoạch Ngay Hôm Nay!



NẮNG NÓNG CỤC ĐOẠN

Nắng nóng cục đoạn hoặc sóng nhiệt xảy ra khi nhiệt độ đạt đến mức rất cao hoặc khi nhiệt độ và độ ẩm khiến không khí có cảm giác nặng nề. Dưới đây là những lời khuyên để chuẩn bị cho thời tiết mùa hè:

- Mặc quần áo rộng rãi và thoáng nhẹ.
- Cố gắng ở trong nhà hoặc ở nơi có máy lạnh như thư viện và trung tâm làm mát.
- Nếu quý vị phải ra ngoài, hãy cố gắng lên kế hoạch các việc cần làm khi trời không quá nóng.
- Giới hạn thời gian hoạt động thể chất trong vài phút mỗi lần.
- Dùng kem chống nắng.
- Uống nhiều nước, trong suốt cả ngày.
- Hạn chế đồ uống có đường, caffeine và cồn vì chúng có thể khiến quý vị mất nước.
- Bảo đảm giữ vật nuôi ở nơi thoáng mát và thay nước cho chúng bằng nước sạch trong suốt cả ngày.
- Dưới đây là các mẹo khác về cách chuẩn bị cho an toàn nắng nóng cục đoạn:
 - [Tình Trạng Đau Ốm Liên Quan Đến Nắng Nóng – \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov)



AN TOÀN CHÁY RỪNG

Khi trời rất nóng, nguy cơ cháy rừng tăng lên. Cháy rừng là một đám cháy lớn, gây thiệt hại và lan nhanh. Nếu cháy rừng xảy ra gần chỗ quý vị, quý vị có thể phải sơ tán (rời khỏi vị trí của mình).

HIỂU TỪ VỰNG:

- **Lệnh Sơ Tán:** Quý vị phải rời đi ngay lập tức. Quý vị sẽ gặp nguy hiểm nếu ở lại.
- **Cảnh Báo Sơ Tán:** Quý vị và tài sản của quý vị có thể gặp nguy hiểm. Nếu việc sơ tán của quý vị cần nhiều thời gian hoặc quý vị nuôi thú cưng, hãy rời đi từ lúc có cảnh báo.

BIẾT PHẢI LÀM GÌ:

- [Chuẩn Bị Sẵn Sàng An Toàn Trong Cháy Rừng của Hội Chữ Thập Đỏ:](#) Biết phải làm gì trước, trong và sau khi xảy ra cháy rừng.
- **Cá Nhân:** [Đồ Hóa Thông Tin Sơ Tán Cháy Rừng](#)
- **Nhà Cung Cấp Dịch Vụ:** [Danh Sách Kiểm Tra Chuẩn Bị Sẵn Sàng Sơ Tán Cháy Rừng](#)
- [Kiểm Tra Chất Lượng Không Khí](#) Nếu bên ngoài có khói, hãy đeo khẩu trang để bảo vệ phổi của quý vị.

CÁC BƯỚC ĐỂ LẬP KẾ HOẠCH CHO TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Bước 1: Xác định những trường hợp khẩn cấp nào có nhiều khả năng xảy ra nhất ở nơi quý vị sống, học tập, làm việc và vui chơi.

Bước 2: Xác định các trách nhiệm của quý vị và các thành viên trong gia đình hoặc người hỗ trợ.

Bước 3: Luyện tập trước những việc cần làm trong trường hợp khẩn cấp.



Bản Tin Sẵn Sàng Ứng Phó Trường Hợp Khẩn Cấp này do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo và truyền đạt cho các cá nhân và các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp về những rủi ro cụ thể được xác định trong cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)



NHẬN CẢNH BÁO KHẨN CẤP

Dưới đây là một số cách để biết những gì đang xảy ra trong cộng đồng của quý vị:

- Đăng ký [CalAlerts](#)
- [Kiểm tra thành phố và quận tại địa phương của quý vị](#) để đăng ký nhận thông báo.
- [Watch Duty](#) – Theo dõi đám cháy trong khu vực của quý vị
- **Trung tâm làm mát** Quý vị có thể đến trung tâm làm mát khi mất điện hoặc vào những ngày nắng nóng cực độ. Quý vị có thể tìm vị trí của các trung tâm làm mát bằng cách gọi 2-1-1 hoặc sử dụng liên kết này: [Trung Tâm Làm Mát \(ca.gov\)](#)
- [Ứng Dụng Khẩn Cấp Miễn Phí của Hội Chữ Thập Đỏ](#) – cung cấp hướng dẫn từng bước và các địa điểm trú ẩn bằng bản đồ tương tác. Ứng dụng có sẵn bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.
- [Chuẩn Bị cho Cắt Điện \(PSPS\)](#) – Để nhận thông báo cảnh báo sớm, thông tin cập nhật liên tục, kiểm tra an toàn và khôi phục điện do điều kiện thời tiết khắc nghiệt.

CÁC NGUỒN LỰC KHÁC:

- [Hướng Dẫn Nguồn Lực CalHHS](#)
- [DDS.ca.gov \(Khách Hàng\)](#) ([Nhà Cung Cấp](#))
- [Ready.gov](#) (Cháy rừng)
- [Nắng Nóng Cực Đoan](#)
- [Thông báo](#) giảm bớt sử dụng điện
- [Trợ Cấp Y Tế Căn Bản](#)
- [Tiếp Cận & Tài Nguyên Về Thảm Họa Dành Cho Người Khuyết Tật](#)

CHUẨN BỊ BỘ DỤNG CỤ KHẨN CẤP

Chuẩn bị sẵn sàng nghĩa là có sẵn những vật dụng phù hợp mà quý vị cần trong trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa. Đặt các vật dụng trong bộ dụng cụ chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp để mang theo (chẳng hạn như ba lô) mà quý vị có thể sử dụng tại nhà hoặc mang theo bên mình trong trường hợp phải sơ tán.

Tìm hiểu thêm thông tin về cách soạn bộ dụng cụ chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp: [Vật Dụng Cần Thiết Trong Bộ Dụng Cụ Sinh Tồn | Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ](#)

DÀNH CHO NHỮNG CÁ NHÂN BỊ ĐIẾC +

Điều quan trọng là quý vị phải có sẵn những vật dụng cần thiết trong trường hợp khẩn cấp. Dưới đây là một số vật dụng có thể thêm vào bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị:

- Radio thời tiết (có hiển thị văn bản và cảnh báo nhấp nháy)
- Pin dự phòng cho máy trợ thính
- Bút và giấy để giao tiếp với người không biết ngôn ngữ ký hiệu
- Đèn xách tay bằng pin
- Thiết bị giao tiếp cần cho nhu cầu của quý vị, như thiết bị giao tiếp dành cho người mù-điếc hoặc bằng chữ nổi Braille



Nếu quý vị sử dụng thiết bị giao tiếp hoặc các công nghệ hỗ trợ khác, hãy chuẩn bị sẵn một danh sách gồm các số model thiết bị, (các) tên công ty và (các) số điện thoại trong trường hợp quý vị phải thay thế (các) thiết bị của mình.

Điều quan trọng nữa là lập kế hoạch về cách quý vị sẽ giao tiếp với những người khác nếu thiết bị của quý vị không hoạt động, bao gồm cả thẻ ghi cụm từ và/hoặc chữ tượng hình.

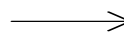


LẬP KẾ HOẠCH CHO TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VÀ LUYỆN TẬP



Mã QR Khách Hàng

Mã QR Nhà Cung Cấp



Bản Tin Sẵn Sàng Ứng Phó Trường Hợp Khẩn Cấp này do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo và truyền đạt cho các cá nhân và các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp về những rủi ro cụ thể được xác định trong cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)