



BẢN TIN CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ KHẨN CẤP

AN TOÀN MÙA ĐÔNG

Ban Dịch Vụ Phát Triển California

THÁNG 1 NĂM 2025



Bản tin này có hữu ích không?

An Toàn Thời Tiết Mùa Đông

Điều quan trọng là phải chuẩn bị cho thời tiết mùa đông. Trong bản tin này, quý vị sẽ tìm thấy các lời khuyên và nguồn hỗ trợ giúp quý vị chuẩn bị, cách giữ an toàn khi xảy ra lũ lụt và lời khuyên phòng ngừa cúm. Hãy nắm rõ thông tin, giữ an toàn và tận hưởng mùa đông yên bình và hạnh phúc.

Giữ An Toàn Trong Mùa Đông

- Không sử dụng trong nhà các thiết bị chạy bằng khí đốt như máy phát điện hoặc bếp cắm trại. Những vật dụng này có thể tạo ra khí carbon monoxide gây chết người.

- **Hãy cẩn thận trên đường**

Lái xe chậm hơn bình thường trên đường ướt.

Trong cơn bão mùa đông, hãy tránh ra đường nếu có thể. Chúng có thể bị đóng băng và rất khó nhìn thấy.

Mang theo một túi đựng đồ dùng thiết yếu trên xe như nước, chăn, đèn pin, bộ sạc điện thoại hoặc bộ sạc dự phòng cho điện thoại.

- **Hạn chế thời gian ra ngoài**

Hãy chắc chắn kiểm tra nhiệt độ khi lên kế hoạch ra ngoài.

Mặc nhiều lớp quần áo để giữ ấm: áo sơ mi, áo len, áo khoác, khăn quàng cổ.

Đeo găng tay để bảo vệ tay khỏi bị lạnh.

Hãy uống đủ nước cho cơ thể khi quý vị ra ngoài trời lạnh.



Bản Tin Chuẩn Bị Ứng Phó Khẩn Cấp này được Ban Dịch Vụ Phát Triển biên soạn nhằm cảnh báo và giáo dục cho những cá nhân cũng như các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp về những rủi ro cụ thể được xác định trong cộng đồng của chúng ta thông qua cuộc khảo sát này: [Khảo Sát Bản Tin](#).

Giữ An Toàn Trong Mùa Đông (tiếp theo)

- **Tê cóng và hạ thân nhiệt có thể đe dọa tính mạng. Hãy đến gặp bác sĩ nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào của chứng tê cóng hoặc hạ thân nhiệt.**
- **Các dấu hiệu của chứng tê cóng bao gồm** mất cảm giác ở tay hoặc chân hoặc da bắt đầu chuyển sang màu trắng, xám hoặc vàng.
 - Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ dấu hiệu nào trong số này, hãy vào phòng ấm.
 - **KHÔNG** xoa bóp da hoặc sử dụng miếng đệm sưởi ấm.
- **Các dấu hiệu của hạ thân nhiệt bao gồm** nhiệt độ cơ thể dưới 95°F, run rẩy, kiệt sức, lú lẫn, tay chân vụng về, mất trí nhớ, nói lắp hoặc cảm thấy rất mệt mỏi.
 - Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ dấu hiệu nào trong số này, hãy vào phòng ấm.
 - Hãy đảm bảo giữ khô ráo và đắp chăn.

Nguồn: [Bộ An Ninh Nội Địa Hoa Kỳ](#), [Cục Thời Tiết Quốc Gia thuộc Bộ Thương Mại Hoa Kỳ](#)

Giữ An Toàn Trong Thời Gian Lũ Lụt

- **Lũ lụt có thể xảy ra ở bất cứ đâu và không có cảnh báo trước – đặc biệt là vào Mùa Đông. Sau đây là một số bước quan trọng giúp quý vị tránh khỏi lũ lụt:**
 - Tuyết tan có thể khiến tình trạng lũ lụt trở nên tồi tệ hơn. Những khu vực vừa xảy ra cháy rừng có nhiều khả năng bị ngập lụt hơn. Hãy theo dõi thông tin cảnh báo từ các quan chức địa phương và phương tiện truyền thông.
 - **Đăng ký [tại đây](#) để nhận cảnh báo khẩn cấp cho quận của quý vị.**
- **Không đi bộ, bơi hoặc lái xe qua vùng nước lũ.**
 - Mực nước thường sâu hơn vẻ bề ngoài.
 - 6 inch nước có thể đánh ngã quý vị, 1ft nước chảy có thể di chuyển một chiếc ô tô nhỏ và 2ft nước chảy có thể di chuyển những xe lớn hơn.
- **Chuẩn bị di chuyển đến nơi cao hơn hoặc tầng cao hơn ngay lập tức nếu có thể.**
 - Nếu có thời gian, hãy ngắt kết nối các tiện ích và thiết bị
- **[Đọc thêm về cách chuẩn bị bộ công cụ ứng phó tình huống khẩn cấp.](#)**

Nguồn: [Văn Phòng Dịch Vụ Khẩn Cấp của Thống Đốc](#), [Hội Đồng Tiểu Bang California về Khuyết Tật Phát Triển](#), [Dịch Vụ Thời Tiết Quốc Gia của Bộ Thương Mại Hoa Kỳ](#)

Giữ Gìn Sức Khỏe Trong Mùa Cúm



- **Cố gắng dành nhiều thời gian hơn ở ngoài trời:** Dành nhiều thời gian ở trong nhà có nghĩa là chúng ta có thể dễ dàng nhiễm vi-rút hơn. Hãy rửa tay thường xuyên và che miệng khi ho hoặc hắt hơi. [Đọc thêm về virus đường hô hấp và phương pháp phòng ngừa.](#)
- **Hãy Tiêm Vắc-Xin:** Đảm bảo quý vị được tiêm vắc-xin cúm và COVID-19 đầy đủ. Vắc-xin giúp bảo vệ quý vị và những người xung quanh không nhiễm bệnh.
 - [Đọc thêm về Vắc-xin phòng COVID-19.](#)
 - [Đọc thêm về An Toàn Vắc-xin Phòng Cúm.](#)
- **Nếu có thắc mắc hoặc lo ngại liên quan đến vắc-xin phòng cúm hoặc COVID-19, vui lòng đến gặp bác sĩ.**

Nguồn: [Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ, Hội Chữ Thập Đỏ Quốc Gia Hoa Kỳ](#)



Lên Kế Hoạch Ứng Phó Khẩn Cấp và Thực Hành!



[Mã QR Cá nhân](#)



[Mã QR của Nhà cung cấp](#)