



Sở Dịch Vụ Phát Triển Cho Người Khuyết Tật California

BẢN TIN CHUẨN BỊ ỨNG PHÓ TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

AN TOÀN MÙA THU • THÁNG 9 NĂM 2026

Chuẩn bị ứng phó với El Niño

El Niño là gì?

El Niño xảy ra khi nhiệt độ nước biển tăng cao hơn nhiều so với bình thường. Nó có thể mang theo mưa lớn và gió mạnh, gây ra lũ lụt và mất điện ở California. Chỉ cần thực hiện một vài bước đơn giản ngay bây giờ có thể giúp quý vị an toàn hơn trong mùa này.

Trước khi thời tiết khắc nghiệt xảy ra:

- Dọn sạch lá cây và rác thải khỏi máng xối và cống rãnh
- Chuẩn bị sẵn bao cát nếu khu vực của quý vị có nguy cơ bị ngập lụt
- Sạc đầy điện thoại và các thiết bị của quý vị trước
- Lên kế hoạch cho thiết bị y tế, thuốc cần bảo quản lạnh và nhu cầu liên lạc trong trường hợp mất điện

Trong thời tiết khắc nghiệt:

- Tuyệt đối không đi bộ hoặc lái xe qua những con đường ngập nước
- Tránh xa các bãi biển, sông hoặc suối vì mực nước có thể dâng cao nhanh chóng
- Kiểm tra cảnh báo thời tiết địa phương và thông tin khẩn cấp

Tìm hiểu thêm: El Nino là gì? (pmel.noaa.gov/el_nino/faq)

An Toàn về Thuốc

Một vài thói quen đơn giản có thể giúp việc sử dụng và bảo quản thuốc an toàn hơn.



- Bảo quản thuốc trong bao bì gốc và để xa tầm tay trẻ em và vật nuôi
- Chỉ dùng thuốc theo đúng chỉ dẫn. Tuyệt đối không được dùng thuốc được kê đơn cho người khác hoặc nếu quý vị không biết đó là thuốc gì



- Nếu cần, hãy sử dụng lịch hoặc lời nhắc trên điện thoại để nhớ thời gian uống thuốc
- Mua thêm thuốc theo toa trước khi hết thuốc
- Kiểm tra hạn sử dụng và vứt bỏ an toàn những loại thuốc quý vị không còn cần nữa

Tìm hiểu thêm: Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh ([cdc.gov/medication-safety](https://www.cdc.gov/medication-safety))

Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó với một Trận Động Đất

Việc luyện tập các thao tác cần thực hiện trong trường hợp động đất có thể giúp quý vị dễ dàng hành động nhanh chóng hơn khi động đất thực sự xảy ra.



Nếu có thể, hãy nhớ: **Quỳ Xuống, Che Chắn và Bám Chắc.**

- Quỳ xuống bằng cả hai tay và hai đầu gối.
- Nếu có thể, hãy che chắn đầu và cổ dưới một chiếc bàn hoặc bàn làm việc chắc chắn.
- Bám chắc và ở nguyên tại chỗ cho đến khi cơn rung lắc chấm dứt.

Nếu quý vị sử dụng xe lăn, khung tập đi hoặc thiết bị hỗ trợ di chuyển khác và không thể chui xuống gầm bàn trong trận động đất:

- Khóa bánh xe lại.
- Che chắn đầu và cổ bằng cánh tay, gối, sách hoặc đệm.
- Bám chắc và ở nguyên tại chỗ cho đến khi cơn rung lắc chấm dứt.

Tìm hiểu thêm:

- Cuộc Diễn Tập Động Đất Great ShakeOut ([shakeout.org](https://www.shakeout.org))
- Cảnh Báo Động Đất tại California ([earthquake.ca.gov](https://www.earthquake.ca.gov))
- Ứng dụng MyShake (myshake.berkeley.edu)



Giữ An Toàn Sau Khi Trời Tối

Ngày ngắn hơn vào mùa thu và mùa đông có thể đồng nghĩa với việc dành nhiều thời gian hơn ở ngoài trời trong điều kiện tầm nhìn hạn chế. Giúp tài xế và những người khác dễ nhìn thấy quý vị hơn.



Đảm bảo quý vị luôn dễ được nhìn thấy:

- Mặc quần áo sáng màu, tươi tắn hoặc có phản quang
- Gắn thêm băng phản quang hoặc đèn phản quang vào xe lăn, khung tập đi, gậy, xe scooter hoặc động vật hỗ trợ
- Mang theo đèn pin hoặc sử dụng đèn pin trên điện thoại của quý vị

Hãy cảnh giác:

- Sử dụng vỉa hè và vạch kẻ đường dành cho người đi bộ khi có thể
- Tuân thủ tín hiệu giao thông và chú ý các phương tiện giao thông trước khi băng qua đường
- Cất điện thoại đi khi băng qua đường hoặc di chuyển gần khu vực giao thông
- Nếu có thể, hãy dẫn theo bạn bè, người thân, người chăm sóc hoặc người hỗ trợ

Tìm hiểu thêm: Cơ Quan Quản Lý An Toàn Giao Thông Đường Cao Tốc Quốc Gia (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA), An Toàn Cho Người Đi Bộ (nhtsa.gov/road-safety/pedestrian-safety)



Đánh dấu trang web Chuẩn Bị Ứng Phó Tình Huống Khẩn Cấp của chúng tôi trên trình duyệt của quý vị!



Mã QR Cá Nhân
(dds.ca.gov)



Mã QR của Nhà Cung Cấp
(dds.ca.gov)