



**Montgomery County, Maryland**

**Hướng Dẫn Tại Gia  
Chuẩn Bị Sẵn Sàng Trong  
Trường Hợp Khẩn Cấp**

**2003**

Trường hợp khẩn cấp  
(Hỏa hoạn/Cứu nạn, Cảnh sát)  
911 (Tiếng nói/TTY)

Cảnh sát không khẩn cấp  
301-279-8000 (Tiếng nói/TTY)

Hỏa hoạn không khẩn cấp  
240-777-0744, TTY: 240-777-0725

Allegheny Power  
1-800-255-3443  
TTY: 1-800-955-9445

Hồng Thập Tự Hoa Kỳ  
301-588-2515  
hoặc MD Relay số 711

Verizon  
Sửa chữa điện thoại:  
301-954-6260, TTY: 1-800-564-0999

BG&E  
1-800-685-0123  
TTY: 1-800-735-2258

Trung tâm Khủng hoảng  
(Đường dây nóng 24/24)  
240-777-4000, TTY: 240-777-4815

PEPCO  
Báo cáo mất điện:  
1-877-737-2662  
Báo cáo dây điện rơi xuống đất  
202-872-3432  
TTY: 202-872-2368

Trung tâm Ngộ độc  
202-625-3333, TTY: 202-362-8563

Washington Gas  
Báo cáo ga xì:  
1-800-752-7520  
Khẩn cấp:  
703-750-1400  
TTY: 703-750-7975

WSSC  
Bảo trì (24/24)  
(1-800-828-6439) (x4002)  
TTY: 301-206-8232

Quận Montgomery  
Sở Quản trị Khẩn cấp 240-777-2300  
hoặc MD Relay số 711

Các ấn bản Chỉ Dẫn Phòng Bị Khẩn Cấp Tại Gia bằng tiếng Tây Ban Nha, Triều Tiên, Việt Nam, Pháp, Farsi, Cam Bốt và Trung Hoa được phân phối tại các địa điểm sau:

Trung Tâm Dịch Vụ Vùng  
Bethesda-Chevy Chase  
4805 Edgemoor Lane  
Bethesda  
301-986-4325, TTY: 301-986-4327

Trung Tâm Dịch Vụ Miền Đông Montgomery  
3300 Briggs Chaney Road  
Silver Spring  
240-777-8400, TTY: 240-777-8418

Cao Ốc Văn Phòng Quận Đường  
Bàn Thông Tin tại Tiền Sảnh  
101 Monroe St.  
Rockville  
240-777-1000, TTY: 240-777-2545

Trung Tâm Dịch Vụ Miền Trung Montgomery  
2424 Reedie Dr.  
Wheaton  
240-777-8100, TTY: 240-777-8111

Trung Tâm Dịch Vụ Vùng Silver Spring  
962 Wayne Ave.  
Silver Spring  
301-565-7300, TTY: 1-800-735-2258

Trung Tâm Dịch Vụ Cộng Đồng TESS  
8513 Piney Branch Rd.  
Silver Spring  
301-565-7675  
hoặc qua MD Relay số 711

Trung Tâm Dịch Vụ Vùng Thượng Montgomery  
12900 Middlebrook Rd  
Germantown  
240-777-8000, TTY: 240-777-8002

Cùng Quý Vị:

Các biến cố xảy ra trong thời gian một năm rưỡi vừa qua khiến tất cả chúng ta thấy cần phải chuẩn bị sẵn sàng để đối phó với các trường hợp khẩn cấp. Quý vị hãy tin tưởng rằng Quận Montgomery sẽ tiếp tục làm hết sức mình để ngăn chặn nạn khủng bố. Chúng tôi đã và đang hợp tác với các cơ quan công quyền khắp nơi trong vùng và với chính quyền liên bang để thẩm định và cập nhật hóa các kế hoạch đối phó khẩn cấp. Trong phạm vi cộng đồng của chúng ta, các cơ quan y tế công cộng, chữa cháy và cứu nạn và an toàn công cộng đã soạn thảo các kế hoạch và chuẩn bị sẵn sàng trước các thực tế mới mẻ của cuộc sống trong vùng thủ đô Hoa Thịnh Đốn.

Có lẽ quý vị cũng đã biết, chúng ta đã tiến hành bước quan trọng là chích ngừa bệnh đậu mùa và cung cấp thuốc men chống các loại vũ khí sinh học khác cho các nhân viên trên tuyến đầu của chúng ta. Đây không phải là một quyết định dễ dàng. Nhưng chúng ta đã thực thi điều này để các chuyên gia y tế và nhân viên khẩn cấp của chúng ta được chuẩn bị sẵn sàng trong trường hợp phải bảo vệ công chúng nếu xảy ra biến cố khủng bố sinh học.

Chúng ta sẽ xử lý một mối đe dọa khủng bố sinh học cũng tương tự như khi chúng ta xử lý bất cứ một mối đe dọa nào khác nhắm vào công chúng. Nhân viên y tế của chúng ta sẽ mở cửa các chẩn y viện để phân phát thuốc men, nếu tình hình đòi hỏi. Họ khuyến cáo mọi người cần hiểu thế nào là “trú ẩn tại chỗ” nếu xảy ra biến cố. Ở yên trong nhà, trữ sẵn các tiếp liệu cần bản là biện pháp tự túc và bảo vệ tốt nhất. Điều này và những thông tin trong những trang sau đây sẽ giúp quý vị hoạch định cho hầu hết các loại tình trạng khẩn cấp.

Chúng ta hiện sống trong một thời đại bất ổn, tạo ra nhiều căng thẳng. Để giúp trấn an mọi giới, chúng tôi thúc giục mọi người trong chúng ta hãy lập ra một kế hoạch riêng để bảo vệ gia đình với mục tiêu càng tự túc nhiều chừng nào hay chừng ấy. Và cũng nhớ theo dõi các tin tức mới nhất, và tránh loan truyền các tin đồn.

Tôi hy vọng rằng chúng ta sẽ không phải đem ra áp dụng các kế hoạch đối phó khẩn cấp của chúng ta, nhưng điều cốt yếu là tất cả chúng ta sẽ hoàn tất phần vụ của mình nhằm bảo vệ an toàn cho gia đình của mình và những người lân cận.

Douglas M. Duncan  
Quận Trưởng

## Khủng Bố Sinh Học: Những Thắc Mắc Thường Có

Mối lo lắng mới về nạn khủng bố sinh học đã khiến nhiều người trong chúng ta phải chịu thêm nhiều căng thẳng. Hướng dẫn để làm giảm bớt các mối căng thẳng này có thể được tìm thấy trên điểm lưới của Quận dưới mục “Bioterrorism.”

Các chuyên gia về sức khỏe tâm thần gợi ý rằng giữ thăng bằng giữa việc theo dõi các tin tức thời sự mới nhất và việc để thời giờ theo đuổi các hoạt động hằng ưa thích có thể là một phương cách hữu hiệu để giải trừ căng thẳng. Nghỉ ngơi và vận động nhiều. Dành thời giờ cho gia đình và bạn bè. Ngưng theo dõi tin tức nếu thấy cần.

Sau đây là phần giải đáp cho các câu hỏi mà nhiều người thường hay đặt ra nhất về nạn khủng bố sinh học:

Khủng bố sinh học là gì?

Khủng bố sinh học là hành động gieo rắc cố ý các loại vi trùng, vi khuẩn độc hại (được gọi chung là tác nhân). Cũng như các hình thức khủng bố khác, khủng bố sinh học nhằm:

Gây thương tích hoặc giết hại dân chúng

Tạo hoảng hốt và sợ hãi

Làm gián đoạn các công tác thường nhật.

Không như các hình thức khủng bố khác, một cuộc tấn công sinh học có thể không được mọi người nhận thấy ngay tức khắc. Trong khi chúng ta có thể nhìn thấy các dấu hiệu của một cuộc tấn công sinh học, như trong trường hợp thư tín chứa vi trùng bệnh than, thường thì một loạt diễn tiến hay chứng bệnh bất thường có thể là dấu hiệu đầu tiên đối với các nhân viên y tế, theo đó một cuộc tấn công đã xảy ra và quý vị sẽ biết được điều này nhờ ở các thông báo khẩn cấp trên đài truyền thanh hay truyền hình.

Các loại vi khuẩn độc hại đó có thể lan tràn qua hệ thống cung cấp nước công cộng hay không?

Không hẳn như thế. Vi khuẩn hầu như sẽ bị loãng ra và do đó không đưa đến các hiệu quả đáng kể (trừ phi một lượng thật to được sử dụng). Hơn nữa, hầu hết các nguồn cung cấp nước công cộng đều được lọc và khử trùng.

Chúng ta phải làm gì?

Hãy cảnh giác. Thái độ này sẽ làm giảm hiểm tai. Và hãy bình tĩnh nếu một cuộc tấn công xảy ra. Điều này sẽ giúp các cơ quan công quyền kiểm soát được tình hình để bảo vệ quý vị.

Phải làm gì nếu cuộc tấn công xảy ra?

Hãy lắng nghe và làm theo lời chỉ dẫn được loan báo trên các hệ thống truyền thanh và truyền hình. Hãy bắt các đài phát thanh khẩn cấp được liệt kê dưới đây, và đài tivi Cable Channel 6 của Quận. Cần có sẵn máy thu thanh hay truyền hình chạy pin để phòng trường hợp mất điện.

Nhà chức trách địa phương sẽ loan báo các điều chỉ dẫn. Hãy theo dõi những điều hướng dẫn này để biết phải ở lại nhà, rời khu vực hay hay đến một địa điểm trú ẩn khẩn cấp.

Hệ thống Học đường Công lập Quận Montgomery sẽ loan báo các điều hướng dẫn trên tivi và đài phát thanh về các kế hoạch di tản và trú ẩn cho học sinh.

Quận Montgomery đã soạn sẵn một Kế Hoạch Hành Động Khẩn Cấp với chi tiết về những gì phải làm trong bất cứ một tình huống khẩn cấp nào. Nhân viên quận thường xuyên thực tập để có thể đối phó hữu hiệu trong mọi tình huống khẩn cấp.

#### Các Đài Phát Thanh Khẩn Cấp

|            |          |
|------------|----------|
| WMAL ..... | 630 AM   |
| WTOP ..... | 1500 AM  |
| WTOP ..... | 107.7 FM |
| WASH ..... | 97.1 FM  |
| WAMU ..... | 88.5 FM  |
| WBIG ..... | 100.3 FM |
| WMZQ ..... | 98.7 FM  |
| WRC .....  | 1260 AM  |
| WTNT ..... | 570 AM   |

---

#### Số Điện Thoại và Điểm Lưới

Quận Montgomery đã và đang hợp tác chặt chẽ với các cơ quan an toàn công cộng và y tế vùng, tiểu bang và liên bang để có thể đáp ứng nhanh chóng trước bất cứ một mối đe dọa khủng bố sinh học nào. Tiểu Bang Maryland đã chỉ định Quận nhà là một trung tâm vùng để lo việc chủng ngừa bệnh đậu mùa cho các vùng lân cận và các nhân viên khẩn cấp khác.

Để giải đáp thắc mắc của cư dân về các mối đe dọa khủng bố sinh học mới đây, quận nhà đã thiết lập một thông điệp ghi băng 24/24–ở số điện thoại 240-777-4200–bằng Anh ngữ và các ngôn ngữ khác. Tin tức về nạn khủng bố sinh học cũng có thể được tìm thấy trên điểm lưới của Quận [www.montgomerycountymd.gov](http://www.montgomerycountymd.gov).

#### Các Tác Nhân Sinh Học

Các cơ quan công lực, chữa cháy và cứu nạn, y tế địa phương, cấp tiểu bang và liên bang đang soạn thảo các kế hoạch nhằm đối phó với các loại tác nhân dưới đây và các tác nhân khác.

#### Bệnh Than

Các bào tử vi trùng bệnh than có thể lan nhiễm qua sự đụng chạm ngoài da hoặc qua không khí. Một vài triệu chứng của bệnh than (ngoài da) bao gồm ngứa ngáy và nổi mụn nhọt. Các triệu chứng của bệnh than do hít thở không khí có thể giống như triệu chứng bệnh cúm nhưng không có đàm nhớt. Bệnh than không lây.

Bệnh Đậu Mùa–xem trang tiếp sau

## Ngộ Độc

Ngộ độc có thể truyền qua không khí hoặc do thực phẩm bị nhiễm trùng. Các triệu chứng bao gồm mắt mờ, thở hoặc nuốt khó khăn. Bệnh này không lây.

## Tularemia

Tularemia là một bệnh gây ra do một loại vi trùng trong cơ thể thú vật và có thể truyền nhiễm do hít phải vi trùng. Các triệu chứng bao gồm nóng sốt bất thường, lạnh, nhức đầu, đau bắp thịt và khớp xương. Bệnh này không lây lan từ người này sang người khác.

## Dịch Hạch

Dịch hạch có thể lan truyền do các con bọ chét sống trong thân thể các con thú thuộc loài gặm nhấm, hoặc qua không khí. Các triệu chứng bao gồm mắt mờ, khó thở, khó nuốt. Bệnh này hay lây.

---

## **Tìm Hiểu Về Bệnh Đậu Mùa**

Tôi phải biết những gì về bệnh đậu mùa?

Đậu mùa là một bệnh cấp tính, hay lây, và đôi khi gây tử vong với các triệu chứng như nóng sốt và dần dần da bị nổi mụn. Vào năm 1980, bệnh này được tuyên bố là đã hoàn toàn biến mất nhờ các chương trình chủng ngừa trên toàn thế giới. Tuy nhiên, sau các biến cố xảy ra vào tháng Chín và tháng 10 năm 2001, chính phủ Mỹ đã chuẩn bị sẵn sàng trong trường hợp bị tấn công sinh học mà vũ khí là vi trùng bệnh đậu mùa. Kết quả của các cố gắng này là: 1) đã có một kế hoạch chi tiết để đối phó bệnh đậu mùa trên khắp nước nhằm nhanh chóng chủng ngừa cho dân chúng và chặn đứng cơn bộc phát của bệnh. 2) có đủ thuốc chủng ngừa đậu mùa cho tất cả mọi người khi cần đến trong trường hợp khẩn cấp.

Mối đe dọa của bệnh đậu mùa trầm trọng đến mức nào?

Việc cố ý tung ra vi trùng bệnh đậu mùa để tạo thành bệnh dịch hiện được coi như là một điều có thể xảy ra, và Hoa Kỳ đã chuẩn bị sẵn sàng để đối phó với trường hợp này.

Mối đe dọa của bệnh đậu mùa nguy hiểm đến mức nào?

Bệnh đậu mùa được các Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Bệnh sắp vào Hạng A. Các tác nhân thuộc Hạng A tạo ra mối đe dọa lớn nhất đối với sức khỏe của công chúng và có khả năng lan truyền rộng lớn từ mức trung bình đến cao. Nói chung, công chúng biết nhiều về các tác nhân thuộc Hạng A, và các cố gắng nhằm chuẩn bị sẵn sàng về mặt y tế công cộng sâu rộng là điều cần thiết. Các tác nhân khác thuộc Hạng A bao gồm bệnh than, dịch hạch, ngộ độc, tularemia và sốt xuất huyết.

Nếu tôi lo sợ sẽ xảy ra một cuộc tấn công bằng vi trùng đậu mùa, tôi có thể đến văn phòng bác sĩ để xin được chủng ngừa hay không? Những lần chích ngừa trước đây của tôi có còn hiệu lực hay không?

Hiện trong lúc này, việc chủng ngừa bệnh đậu mùa không được khuyến khích áp dụng cho công chúng nói chung. Tuy nhiên, trong trường hợp xảy ra dịch đậu mùa, hiện đã có đủ thuốc chủng cho tất cả những ai cần đến. Một loại thuốc chủng an toàn hơn dành cho công chúng sẽ được điều chế xong vào năm 2004. Nếu quý vị đã được chích ngừa từ nhiều năm trước đây, việc chủng ngừa đó hiện nay không còn hiệu lực nữa.

Triệu chứng của bệnh đậu mùa như thế nào?

Các triệu chứng bắt đầu với sốt cao, đau và mình đau nhức, và đôi khi ói mửa. Kế đó mụn đỏ nổi lên khắp người và dần dần trở thành những mụn to nung mủ có vẩy và ba tuần sau sẽ rụng đi, để lại những vết sẹo.

Nếu người nào đó tiếp xúc với bệnh nhân đậu mùa, bao lâu người đó sẽ bị bệnh?

Sau khi bị nhiễm trùng, các triệu chứng của bệnh sẽ xuất hiện trong vòng từ 7 đến 17 ngày (giai đoạn ủ bệnh trung bình kéo dài từ 12 đến 14 ngày). Trong thời gian này, người bị nhiễm trùng không bị bệnh và cũng không truyền bệnh cho người khác.

Bệnh đậu mùa có làm chết người không?

Đa số người mắc bệnh đậu mùa sẽ hồi phục, nhưng có tới 30% bệnh nhân có thể thiệt mạng. Nhiều người sống sót sau cơn bệnh sẽ bị các vết sẹo rỗ trên khắp thân thể, nhất là trên mặt. Nhiều người bị mù.

Bệnh đậu mùa lan truyền như thế nào?

Thông thường bệnh đậu mùa lây nhiễm qua việc tiếp xúc với những người bị bệnh. Một cách tổng quát, cần phải có một sự chung đụng trực tiếp và tương đối lâu dài mới đưa đến tình trạng truyền bệnh từ người này sang người khác. Bệnh đậu mùa cũng có thể lây do việc đụng chạm các chất bài tiết của người bệnh hoặc các vật dụng bị nhiễm trùng như giường ngủ hoặc áo quần. Việc truyền bệnh gián tiếp ít xảy ra hơn.

Bệnh đậu mùa có lây hay không trước khi các triệu chứng xuất hiện?

Bệnh đậu mùa đôi khi có thể lây sang người khác lúc người bệnh mới bắt đầu bị nóng sốt, nhưng người bệnh dễ gây lây nhiễm nhất khi mụn mụn bắt đầu nổi lên. Giai đoạn lây bệnh kéo dài từ lúc đó cho tới khi vẩy mụn rụng đi.

Chữa trị bệnh đậu mùa như thế nào?

Bệnh đậu mùa có thể được ngăn chặn bằng cách chủng ngừa, có thể chủng trễ đến 5 ngày sau khi nhiễm trùng. Hiện không có cách chữa trị bệnh đậu mùa nào được coi là hữu hiệu, nhưng các cuộc nghiên cứu tìm cách chữa trị vẫn tiếp diễn. Các bệnh nhân đậu mùa có thể hưởng lợi nhờ lối trị liệu yểm trợ (như vô nước biển, thuốc giảm sốt, giảm đau nhức) và thuốc trụ sinh để phòng ngừa bị nhiễm các loại vi trùng khác.

---

## **Chuẩn Bị Tại Gia Trong Trường Hợp Khẩn Cấp**

Kế hoạch đối phó khi lâm vào tình trạng khẩn cấp đòi hỏi chúng ta phải nghĩ đến những trường hợp có thể làm xáo trộn cuộc sống thường ngày của chúng ta, ảnh hưởng đến nguồn điện lực, nước uống, sưởi ấm, máy lạnh, điện thoại và chuyên chở. Do đó, quý vị phải tính tới việc có đủ thức ăn, nước và những vật dụng cần thiết khác để giúp chúng ta qua cơn ngặt nghèo. Hầu hết các chuyên gia về hoạch định khẩn cấp đều đề nghị một số tiếp liệu giúp cho gia đình sống được từ ba đến năm ngày.

### **Túi Tiếp Liệu Khẩn Cấp**

Bảy thứ căn bản mà quý vị có thể giữ ở nhà là nước, thực phẩm, tiếp liệu cứu cấp, áo quần và chăn mền, dụng cụ, các tiếp liệu khẩn cấp và vật dụng đặc biệt. Cát giữ những thứ mà chúng ta nghĩ là sẽ cần đến nhiều nhất tại nhà trong một thùng/túi đựng dễ mang theo như một hộp sạch, kín nước, túi đeo lưng đi cắm trại hay túi xách tay. Để thùng/túi đựng này tại một chỗ dễ thấy và



để sẵn trong xe hơi một túi như vậy nhưng nhỏ hơn. Chứa các đồ dùng trong bao plastic kín hơi. Nhớ thay đổi nước tích trữ và thay đổi thực phẩm mỗi sáu tháng (ghi ngày tháng bên ngoài thùng/túi). Hãy kiểm điểm lại các thứ tiếp liệu này và tính toán lại những gì cần thiết mỗi năm. Tham vấn với bác sĩ hoặc dược sĩ về việc giữ gìn thuốc mua theo toa, và giữ các bản sao toa thuốc.

## Nước

Chứa nước trong các bình plastic hoặc mua nước vô chai, nhưng nên tránh những loại bình dễ vỡ hay tự hủy, như chai thủy tinh. Tính cho mỗi người cần một gallon nước mỗi ngày. Nước nên được để ở nơi nào mát, không ánh sáng với ngày tháng ghi bên ngoài bình. Nước máy có thể giữ trong bình tới hai tuần lễ mà không cần phải sát trùng thêm. Hãy dùng 2-3 giọt nước tẩy “bleach” gia dụng để sát trùng cho mỗi gallon nước và trữ nước trong những bình sạch.

## Thực Phẩm

Giữ thức ăn không hôi thối đủ dùng từ ba đến năm ngày cho mỗi người. Loại thực phẩm nào không cần đến tủ lạnh, không phải chuẩn bị lâu lãc hoặc nấu nướng và loại cần rất ít hoặc không cần nước. Thí dụ như: thịt hộp ăn liền, trái cây và rau cải; nước trái cây hộp hoặc trong bịch, sữa bột và xúp; đường, muối và tiêu; thức ăn nhiều nhiệt lượng như đậu phộng xay, mứt, bánh tây ít muối, thỏi granola và trái cây/hạt khô; vitamins; thức ăn cho con trẻ hoặc những người cần thực phẩm riêng; bánh, kẹo, cà phê tan liền và cereals có đường. Những thực phẩm bán với số lượng lớn như lúa mì, sữa bột, bắp hay đậu nành có thể cất giữ trong một thời gian lâu dài.

## Túi Cấp Cứu

Trữ cho gia đình và trong mỗi chiếc xe hơi một túi cấp cứu. Túi này cần có băng keo sát trùng đủ cỡ, vải đắp vết thương, băng vải cuốn đã khử trùng, kéo, nhíp, kim, khăn giấy ướt, thuốc sát trùng, hàn thử biểu, ống vaseline, kim tây, xà bông, găng tay cao su và dầu chống nắng. Có cả thuốc aspirin và loại chống đau nhức không có aspirin. Thuốc ho và thuốc cầm tiêu chảy, Xirô Ipecac, than hoạt tính và thuốc xổ.

## Dụng Cụ và Tiếp Liệu

Cần có những thứ như sau: pin rời đủ cỡ (xem ngày hết hạn trước khi mua), ly, đĩa giấy, muỗng nĩa dao bằng plastic; máy thu thanh chạy bằng pin, đèn rọi, máy báo động thán khí và khói, tiền mặt (kể cả tiền kim khí) và/hoặc traveler’s checks, đồ khui hộp không chạy bằng điện và dao, bình chữa cháy ABC nhỏ, kềm, la bàn, diệm quét không kỵ nước, thùng đựng bằng plastic, ống flare báo hiệu, giấy và viết chì, kim chỉ, ống nhỏ thuốc, kềm khóa nguồn khí đốt và nước, tu huyết, tấm trải bằng plastic và bản đồ địa phương. Về công tác vệ sinh, trữ giấy vệ sinh, xà bông và thuốc giặt lỏng, tiếp liệu vệ sinh cho phụ nữ, bao rác bằng plastic với dây cột, một thùng xách nước bằng plastic có nắp đậy, thuốc tẩy diệt trùng gia dụng.

## Trú Ẩn Tại Chỗ

Bất cứ quý vị ở tại đâu, ở nhà, sở làm hay nơi nào khác, có thể có những hoàn cảnh trong đó quý vị được khuyến cáo ở nguyên tại chỗ, hoặc “trú ẩn tại chỗ,” trong trường hợp có cuộc tấn công khủng bố, dù đó là một cuộc tấn công sinh học, hóa học hay phóng xạ. Điều này có nghĩa là quý vị được yêu cầu lo việc bảo vệ chính mình và gia đình của quý vị bằng cách trú ẩn ngay tại nhà trong vài ngày.

Hãy chọn ra một căn phòng dùng làm nơi trú ẩn. Nơi an toàn nhất trong nhà của quý vị trong trường hợp khẩn cấp phải nằm ở giữa nhà hoặc là tầng basement hoặc phòng nào có càng ít cửa sổ hay cửa ra vào càng tốt.

Hãy cất giữ các tiếp liệu khẩn cấp trong phòng này. Một tình trạng khẩn cấp có thể xảy ra bất cứ lúc nào, do đó điều tốt nhất là lo dự trữ tiếp liệu trước và cất giữ những thứ cần thiết trong đó. Hãy trữ sẵn đồ tiếp liệu đủ dùng trong ba ngày (danh sách được liệt kê bên dưới). Hãy để riêng những thứ tiếp liệu nào mà quý vị cần mang theo trong trường hợp phải di tản cấp tốc, và để những thứ đó trong một túi đeo lưng hay thùng chứa.

Mỗi người trong gia đình cần biết rõ phòng trú ẩn nằm tại đâu và được dùng vào việc gì. Cho mọi người biết là không được lấy đi bất cứ thứ gì trong đó. Nếu có người “mượn đỡ” các thứ trong phòng đó, quý vị có thể rơi vào trường hợp các món quan trọng lại thiếu mất khi quý vị cần đến chúng nhất.

Mỗi sáu tháng, quý vị hãy kiểm điểm lại các thứ tiếp liệu trong phòng trú ẩn. Thay thế thuốc men, thức ăn hay pin đèn đã hết hạn. Cũng vậy, hãy thay nước chứa trong phòng đó mỗi sáu tháng để giữ nước được trong lành.

#### Trong khung: Danh Sách Tiếp Liệu Để Bảo Vệ Gia Đình

- a. Nước—một gallon cho mỗi người một ngày
- b. Thức ăn không hư
- c. Tiếp liệu cứu cấp
- d. Quần áo và chăn mền
- e. Dụng cụ
- f. Máy thu thanh chạy pin và nhiều pin rời
- g. Đèn bấm và pin
- h. Xà bông, nước, thuốc tẩy

Cần có một danh sách đầy đủ các thứ cần thiết, hãy liên lạc với

Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ ở số điện thoại 301-588-2515 hoặc vào điểm lưới [www.redcross.org](http://www.redcross.org).

Trong trường hợp phải di tản

Trừ phi gặp nguy hiểm tức thời, hoặc nếu chuyện xảy ra bên trong nhà, đừng tự động di tản nếu không được lệnh. Nếu có lệnh di tản, hãy dùng những lộ trình đã được nhà chức trách vạch sẵn. Những con đường khác có thể bị chặn, kẹt xe hay gần nơi nguy hiểm.

Trong trường hợp phải trú ẩn tại chỗ

Trước khi vào phòng trú ẩn, hãy tắt quạt máy, máy lạnh, và loại máy sưởi bằng hơi nóng lấy từ không khí bên ngoài nhà. Đóng và khóa tất cả các cửa sổ và cửa ra vào, và đóng các van lò sưởi lại.

Dán kín các cửa ra vào, cửa sổ và lỗ thông hơi trong căn phòng làm nơi trú ẩn tại chỗ. Mở máy thu thanh liên tục và bắt các đài thuộc hệ thống báo động khẩn cấp để nghe tình hình mới nhất. Xưởng ngôn viên sẽ cho biết khi nào quý vị có thể rời khỏi nơi trú ẩn và quý vị có phải thi hành các biện pháp nào khác nữa hay không.

Cần có một kế hoạch liên lạc trong gia đình

Mỗi gia đình cần quyết định trước bằng cách nào mỗi người trong gia đình có thể liên lạc với nhau trong trường hợp khẩn cấp.

Hãy chọn ra hai địa điểm gặp gỡ: một nơi gần nhà – trong trường hợp khẩn cấp bất ngờ, như hỏa hoạn chẳng hạn – và một nơi nằm ngoài khu phố trong trường hợp quý vị không về nhà được sau một tai biến.

Hãy chọn một người bạn hay bà con ngoài tiểu bang hay một người như vậy tại địa phương để mọi người trong gia đình sẽ gọi đến người đó trong trường hợp bị ly cách vì tai biến (gọi một người ngoài tiểu bang thường dễ hơn là gọi một người trong khu vực bị ảnh hưởng của tai biến). Hãy có kế hoạch cho thú nuôi trong gia đình nếu quý vị phải di tản.

### Nơi trú ẩn trong trường hợp khẩn cấp

Khi tình thế cho phép, Văn Phòng Quản Trị Khẩn Cấp Quận Montgomery có thể thiết lập các nơi trú ẩn tại địa phương cho dân chúng. Thông thường, những nơi trú ẩn được thiết lập tại các trường trung học công lập, các trung tâm giải trí hoặc những nơi thích hợp khác cho dân chúng vào trú ẩn, cũng như nơi ăn chốn ngủ. Nếu có lệnh vào nơi trú ẩn công cộng khẩn cấp, quý vị hãy mang theo một bộ quần áo, vật dụng tắm gội và vệ sinh, thuốc men, vật dụng dùng cho răng giả và săn sóc mắt, thức ăn kiêng cữ. Ngoại trừ chó dẫn đường, thú nuôi trong nhà không được đem vào nơi trú ẩn.

### Kế Hoạch Khẩn Cấp Cho Người Già Yếu và Người Tật Nguyên

Nếu quý vị là một người lớn tuổi và cảm thấy không khỏe mạnh hoặc có bệnh tật, quý vị nên có sẵn một kế hoạch khẩn cấp đáp ứng được nhu cầu của quý vị. Bước đầu tiên là điền mẫu *File of Life* (Hồ Sơ Cuộc Sống) do Đơn Vị Thông Tin và Trợ Giúp Người Cao Niên và Khuyết Tật thuộc Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh và Y Tế cung cấp miễn phí (240-777-3000 Tiếng nói, 240-777-4575 TTY, hoặc gửi điện thư đến [hhsmail@montgomerycountymd.gov](mailto:hhsmail@montgomerycountymd.gov)). Mẫu *File of Life* sắp xếp y sử, thuốc men chữa trị, dị ứng, v.v... của quý vị chung vào một nơi trong trường hợp nhân viên y tế khẩn cấp cần phải chữa trị quý vị. Hồ sơ này có nam châm để quý vị có thể gắn lên cửa tủ lạnh trong nhà. Quý vị cũng có thể mang theo một thẻ trong người.

Quận nhà khuyến khích mỗi cư dân hãy phát triển một kế hoạch cho cá nhân để phòng khi xảy ra tai biến. Nếu quý vị cần được giúp đỡ trong việc soạn thảo một kế hoạch như vậy, xin cho chúng tôi biết. Những câu hỏi sau đây có thể giúp quý vị suy nghĩ thêm về các vấn đề mà kế hoạch của quý vị cần có:

Tôi phải sắp xếp như thế nào để được săn sóc và giúp đỡ nếu không có sự trợ giúp tại gia?

Bằng cách nào tôi có được thức ăn, nước uống và các tiếp liệu cần thiết khác?

Nếu tôi tùy thuộc vào việc giao thức ăn tận nhà, và việc cung cấp bị gián đoạn, làm sao tôi có được thức ăn?

Tôi phải mua các loại thuốc cần thiết và thay thế các cơ phận máy móc quan trọng cho cá nhân tôi (thí dụ như pin cho máy nghe, bình điện cho xe lăn) bị hư hại hoặc thất lạc trong lúc xảy ra tai biến.

Nếu tôi sống trong một khu nhà công cộng hoặc cơ sở chăm nom, tôi có biết rằng cơ sở đó có một kế hoạch khẩn cấp và các biện pháp để giúp đỡ tôi trong trường hợp khẩn cấp hay không?

Có một người nào được chỉ định để thăm lo cho tôi và giúp tôi nhận được các dịch vụ cần thiết hay không? Người đó có thể là một người bạn, một thân nhân, một nhân viên chăm sóc cá nhân hay một cơ quan.

Nếu quý vị có một nhu cầu hay thuốc men đặc biệt nào, xin hãy cho biết trước để khi cần gọi giúp đỡ, nhân viên khẩn cấp có thể đáp ứng được nhu cầu đó của quý vị.

Hiện có một dịch vụ miễn phí trên Internet gọi là Hệ Thống Vô Tuyến và Điện Thư Khẩn Cấp nhằm báo động với mọi người về các tình trạng khẩn cấp qua điện thư, điện thoại hoặc pager. Hệ thống này rất hữu ích cho các vị bị điếc hoặc lãng tai, nhưng vẫn có thể được sử dụng cho mọi giới. Quý vị có thể ghi danh tại điểm lưới [www.emergencyemail.org](http://www.emergencyemail.org).

Các địa điểm trên mạng Internet sau đây có thể cung cấp các tin tức hữu ích trong việc soạn thảo các kế hoạch khẩn cấp:

The National Organization on Disability  
[www.nod.org](http://www.nod.org)

U.S. Access Board-Emergency Planning  
[www.access-board.gov/evac.htm](http://www.access-board.gov/evac.htm)

### Trẻ Con nơi Học Đường

Trong trường hợp có biến động khẩn cấp trên bình diện quốc gia hay cộng đồng, hệ thống Học đường Công lập Quận Montgomery và các trường tư sẽ hợp tác chặt chẽ với các giới chức an toàn và y tế công cộng và hành xử theo sự hướng dẫn của các nhân viên đặc trách tình trạng khẩn cấp. Trong khi phụ huynh vẫn có thể đón rước con cái trong giờ học, địa điểm tốt nhất cho học sinh trong trường hợp khẩn cấp xảy ra trong vùng hay tại địa phương có thể chính là ngôi trường mà học sinh đang theo học; tại đó chúng sẽ được hướng dẫn và bảo vệ khỏi các nguy hiểm bên ngoài. Học sinh có thể được giữ lại trong trường học, cho về sớm hoặc chuyển tới các địa điểm di tản, tùy theo tình hình và quyết định của nhà chức trách.

Phụ huynh được khuyến cáo theo dõi kỹ các thông báo công cộng trên đài phát thanh, truyền hình và trên Internet. Phụ huynh học sinh thuộc hệ thống Trường Công Quận Montgomery có thể ghi danh để nhận được điện thư cập nhật tự động được gửi thẳng tới địa chỉ email của mình nơi địa chỉ [www.Schools-Out.com](http://www.Schools-Out.com).

Để ghi danh hay rút tên, xin xuống tới cuối trang và bấm "I WANT E-MAIL." Quý vị phụ huynh có con em học tại các tư thực xin liên lạc thẳng với nhà trường về thủ tục an ninh và thông đạt tin tức.

### Theo Dõi Tin Tức

Theo dõi tin tức trong trường hợp khẩn cấp là điều cần kíp. Hãy mở máy thu thanh và truyền hình để nhận được những tin tức mới nhất. Hãy mua một máy radiô chạy pin và bắt một đài địa phương chuyên về tin tức hay thảo luận. Các tin tức được cập nhật hóa cũng có thể tìm thấy trên băng tần số 6 đài County Cable Montgomery-Channel 6, và trên điểm lưới [www.montgomerycountymd.gov](http://www.montgomerycountymd.gov).

hoặc gọi Đường Dây Tin Tức Khủng Bố Sinh Học, điện thoại 240-777-4200.

## Một Số Điểm Lưới Cần Thiết Khác

American Red Cross: [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Centers for Disease Control Public Health Emergency Preparedness: [www.bt.cdc.gov](http://www.bt.cdc.gov)

Federal Emergency Management Agency: [www.mema.state.md.us](http://www.mema.state.md.us)

U.S. Department of Homeland Security: [www.ready.gov](http://www.ready.gov)

Montgomery County Public Schools: [www.mcps.k12.md.us/info/emergency/](http://www.mcps.k12.md.us/info/emergency/)

National Weather Service: [www.nws.noaa.gov](http://www.nws.noaa.gov)

Montgomery County Division of Fire and Rescue Services:  
[www.montgomerycountymd.gov/services/dfers/](http://www.montgomerycountymd.gov/services/dfers/)

Các ấn bản của tập tài liệu này còn được phân phối tại các thư viện công cộng, các trung tâm dịch vụ vùng hoặc gọi cho Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Quận Montgomery điện thoại số 240-777-1245.

Các hình thức khác của tập tài liệu này có thể nhận được nếu có yêu cầu bằng cách gọi số 240-777-6530 hoặc gửi điện thư tới điểm lưới [hhsmail@montgomerycountymd.gov](mailto:hhsmail@montgomerycountymd.gov).