Sách Bài Tập Hướng Dẫn

Làm Thế Nào Để Cộng Đồng Phục hồi Sau Trường Hợp Khẩn Cấp Xảy Ra



Sức Mạnh Của Sự Chuẩn Bị Trước
Khi Trường Hợp Khẩn Cấp Và Thiên Tai Xảy Ra

APANO
ASIAN PACIFIC AMERICAN NETWORK OF OREGON

LatinoNetwork

VOZ WORKERS' RIGHTS EDUCATION PROJECT

READINESS. RESPONSE. RECOVERY.
PBEM
PORTLAND BUREAU OF EMERGENCY MANAGEMENT

CITY OF PORTLAND, OREGON
1851

Giới thiệu về những tác giả

Cuốn sách này được kết hợp từ sự hợp tác giữa Cục Quản lý Khẩn cấp Portland (PBEM) và ba tổ chức cộng đồng, Mạng lưới Châu Á Thái Bình Dương của Oregon (APANO), Tổ chức người Latino và Dự án Giáo dục Quyền của Công nhân Voz (Voz). Để biết thêm thông tin về cách liên lạc với chúng tôi, xin vui lòng xem phần Tham Khảo Thông Tin Liên Lạc ở cuối cuốn sách.

Lời cảm ơn

Tổ chức cộng đồng Latino Network, APANO và Voz trân trọng cám ơn đến tổ chức PBEM vì sự hỗ trợ nhiệt tình và đã giúp dự án này thành công. Cam kết của họ đã thúc đẩy cộng đồng trong vệc tìm hiểu, phản hồi và xây dựng khả năng phục hồi sau thiên tai hoặc trường hợp khẩn cấp xảy ra tại Portland là nơi đang phát triển và đa dạng chủng tộc được nhắc đến trong sách này. Chúng tôi cũng xin ghi nhận và bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc nhất đối với nhiều cộng đồng khác nhau đã tạo ra cuốn sách này, bao gồm người nhập cư, người lao động ban ngày, thanh niên và thanh niên của các gia đình nhập cư, hộ gia đình có nhiều thế hệ, gia đình có tình trạng nhập cư hỗn hợp, và vô số những người trong nhiều cộng đồng khác nhau, cộng thêm kinh nghiệm mà mỗi thành viên cộng đồng trải qua đã góp phần trong suốt quá trình thực hiện văn bản này.

Lý lịch

Dự án này được phát triển dựa trên nhu cầu về mặt văn hóa liên quan đến các vật liệu chuẩn bị để ứng phó cho trường hợp khẩn cấp. Các tổ chức của chúng tôi đã gửi đến các cộng đồng khác, như tổ chức những người nhập cư từ Châu Á và Châu Mỹ Latin để lắng nghe kinh nghiệm, nhu cầu và mối quan tâm của họ. Nội dung và thiết kế của dự án dựa trên sự đóng góp của họ và kết hợp với chuyên môn từ PBEM. Cuốn sách này đã được thiết kế để sử dụng trong các buổi hội thảo trong cộng đồng từ nhiều nền văn hóa khác nhau. Chúng tôi hy vọng cuốn sách đáp ứng nhu cầu cộng đồng của quý vị và giúp quý vị xây dựng khả năng phục hồi trong cộng đồng sau thiên tai hoặc trường hợp khẩn cấp xảy ra.

Nội dung

Giới thiệu 1

Chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp 2

Bước 1: Xác định các mối nguy hiểm và những nơi an toàn hơn 2

Nơi các nguy hiểm có thể xảy ra 3

Bước 2: Tạo một kế hoạch phòng chống thiên tai 4

Tạo một kế hoạch liên lạc và đoàn tụ gia đình 4

Kế hoạch liên lạc 5

Thông tin quan trọng 6

Giúp trẻ chuẩn bị 8

Chuẩn bị cho người khuyết tật 9

Khiếm thị 9

Khiếm thính 9

Chuẩn bị cho động vật đồng hành/ vật nuôi giúp đỡ người khuyết tật 9

Bước 3: Tài liệu quan trọng 10

Danh sách kiểm tra tài liệu quan trọng trong gia đình 10

Bước 4: Chuẩn bị bộ dụng cụ cung cấp cho thiên tai 11

Nước 11

Thực phẩm 12

Các sản phẩm khác dành cho bộ dụng cụ trong trường hợp khẩn cấp 12

Danh sách thực phẩm khẩn cấp 13

Bước 5: Xe hơi 14

Bước 6: Nhà vệ sinh khẩn cấp 15

Bước 7: Kêu gọi hàng xóm và thành viên trong cộng đồng tham gia 16

Kiểm kê kỹ năng của thành viên trong khu phố và thiết bị khu phố 16

Phải làm gì trong thảm họa hay thiên tai 17

Động đất 18

Trong nhà 18

Khi quý vị ở ngoài trời 19

Sau trận động đất 20

Cháy nhà ở 21

Lửa 22

Bão mùa đông 23

Nhiệt quá mức 24

Lũ lụt 25

Thông tin từ cộng đồng và danh bạ 26

Thông tin từ Cục quản lý khẩn cấp Portland 26

Tài nguyên từ các tổ chức dựa vào cộng đồng 26

Biết Quyền Lợi Của Quý Vị 27

LISTOS 27

Sự Giúp Đỡ Về Sức Khỏe Tinh Thần 27

Bản đồ BEECN 28

Tài liệu tham khảo 30

Tài liệu bỏ túi 31

Giới thiệu

Sức Mạnh Của Sự Chuẩn Bị

Mọi người đều có thể sẵn sàng chuẩn bị khi một thảm họa xảy ra. Nó không cần nhiều thời gian hay tiền bạc. Cuốn sách này sẽ giải thích về cách chuẩn bị trước khi thảm họa xảy ra cũng như đương đầu với trường hợp khẩn cấp đang xảy ra và phục hồi sau đó.

Hành động của chúng ta hôm nay có thể giúp chúng ta sống sót trong những trường hợp khẩn cấp, giảm chấn thương và giảm thiểu thiệt hại. Được thông báo và lên kế hoạch trước cũng sẽ giúp quý vị làm chủ trong các trường hợp khó khăn. Chuẩn bị kĩ không chỉ giúp đỡ cho bản thân mà còn cho gia đình, bạn bè, hàng xóm và cộng đồng.

Có những thảm họa xảy ra không hề được thông báo. Điều quan trọng là phải chuẩn bị trước khi điều đó đến, lúc mà quý vị bình tĩnh và có thể suy nghĩ rõ ràng. Trước khi thảm họa xảy ra, hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi sau:

- Tôi sẽ liên lạc với những người thân yêu như thế nào nếu chúng tôi bị chia cách trong thảm họa?
- Tôi có bộ dụng cụ khẩn cấp để sống sót trong vài ngày hoặc vài tuần trước khi có trợ giúp không?
- Tôi biết phải làm gì trong và sau thảm họa không?

Cuốn sách này sẽ giúp quý vị trả lời những câu hỏi đó và giúp quý vị có thể bắt đầu chuẩn bị trước.

Chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp

Để chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp xảy ra thì trước hết phải nghĩ tới sự an toàn. Khi quý vị trải qua một ngày, hãy nghĩ về cách quý vị và những người mà quý vị quan tâm có thể giữ an toàn thế nào nếu thảm họa xảy ra.

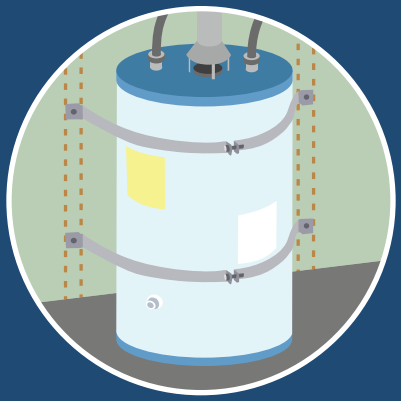
Bước 1: Xác định các mối nguy hiểm và những nơi an toàn hơn

Quý vị nên tìm hiểu và biết những mối nguy tiềm ẩn gần nơi quý vị sinh sống, làm việc hoặc vui chơi. Sông Willamette, Sông Columbia và Johnson Creek có thể bị ngập lụt. Một đám cháy có thể xảy ra trong công viên hoặc tại nhà hoặc nơi làm việc của quý vị. Một trận động đất có thể ảnh hưởng đến toàn thành phố. Hãy đánh giá về sự an toàn về nhà của quý vị. Dưới đây là ví dụ về những điều quý vị có thể làm để tăng tính an toàn:

- Lưu trữ các vật nặng trên các kệ thấp để chúng sẽ không rơi xa.
- Đặt giường của quý vị xa cửa sổ hoặc các vật dụng có thể rơi.
- Biết vị trí của công tắc điện chính để quý vị có thể tắt nguồn.
- Giữ dụng cụ cờ lê hoặc dụng cụ tắt nguồn trong bọc chống thấm nước gần đồng hồ khí.



Lắp chắc chốt vào tủ bếp để mọi thứ sẽ không rơi ra khi có động đất.



Gắn máy nước nóng của quý vị với dây đai kim loại và gắn nó vào đinh treo trên tường.



Treo gương và tranh ảnh với móc kín để nó sẽ không rơi ra khỏi tường dễ dàng.

Nơi các nguy hiểm có thể xảy ra

Trong nhà của quý vị

Gần nhà quý vị

Công sở

Trường học

Khu vực xung quanh

Bước 2: Tạo một kế hoạch phòng chống thiên tai

Tạo một kế hoạch phòng chống thiên tai sẽ giúp quý vị biết phải làm gì trong thảm họa và làm thế nào để liên lạc với những người thân của quý vị sau đó. Hãy chắc chắn rằng tất cả mọi người trong gia đình quý vị biết kế hoạch này. Thực hành nó để mọi người đều quen thuộc với kế hoạch đó. Điều này sẽ giúp mọi người cảm thấy bình tĩnh và sẵn sàng ứng phó một cách dễ dàng khi thảm họa xảy ra, bất kể mọi người đang ở đâu (ví dụ: trường học, nơi làm việc, cửa hàng tạp hóa, nhà).

Kế hoạch này nên phù hợp với nhu cầu của chính quý vị vì nhiều người trong chúng ta có nhiều nhu cầu khác nhau về di chuyển, y tế, vận chuyển hoặc các loại nhu cầu bổ sung khác. Hãy suy nghĩ về những gì quý vị sẽ cần trong trường hợp khẩn cấp. Nếu thông tin của quý vị không phù hợp với thông tin chúng tôi đưa ra nằm ở bên phải thì hãy tạo một tài liệu của riêng cho quý vị.

Tạo một kế hoạch liên lạc và đoàn tụ gia đình

- Viết số điện thoại của từng người liên lạc chính hoặc số liên lạc khẩn cấp và tạo bản sao cho mọi người mang theo.
- Thiết lập số điện thoại liên lạc ngoài tiểu bang hoặc ở ngoài nước để mọi người liên lạc sau thảm họa. Các cuộc gọi đường dài có thể dễ dàng gọi hơn các cuộc gọi nội hạt nếu các đường dây điện thoại nội hạt bị tắt hoặc bị kẹt.
- Nếu quý vị có con, hãy đặt một bản sao danh bạ được ép nhựa vào ba lô của con quý vị.

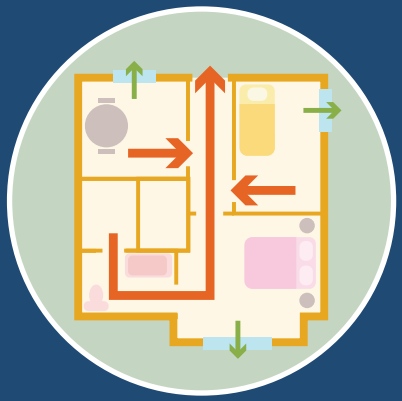


Chọn những nơi bên ngoài nhà hoặc nơi trú ẩn để gia đình tụ họp khi trường hợp khẩn cấp xảy ra. Chọn một địa điểm gặp nhau trong khu phố của quý vị và một địa điểm bên ngoài khu phố của quý vị.



Trong trường hợp khẩn cấp, hãy thử nhắn tin. Tin nhắn thường dễ dàng gửi hơn. Nhắn tin người thân cũng giữ cho các đường dây điện thoại khác gọi 911 dễ dàng hơn khi họ có trường hợp rất khẩn cấp.

Quý vị cũng có thể gửi tin nhắn đến 911 trong trường hợp quý vị không thể thực hiện cuộc gọi.



Quyết định các lối thoát an toàn nhất từ nhà, công sở và trường học của quý vị, bao gồm hai cách thoát ra khỏi mỗi phòng. Tại nơi quý vị sống, thực hành nó để quý vị quen.

Kế hoạch liên lạc

Quý vị có thể tạo một danh sách liên lạc của quý vị trên một mảnh giấy khác. Dưới đây chỉ là một ví dụ hướng dẫn.

Danh bạ

Điện thoại nhà

Di động

Công sở

Ba mẹ

Di động

Công sở

Ba mẹ

Di động

Công sở

Người thân

Di động

Người thân

Di động

Người lớn

Điện thoại nhà

Di động

Hàng xóm

Điện thoại nhà

Di động

Hàng xóm

Điện thoại nhà

Di động

Bạn bè hoặc họ hàng ở ngoài tiểu bang

Điện thoại nhà

Di động

Nơi thờ phượng

Điện thoại

Thông tin quan trọng

Thông tin sở làm

Công sở

Địa chỉ

Điện thoại

Trang mạng Facebook

Trang mạng Twitter

Địa điểm sơ tán

Thông tin trường học

Trường học

Địa chỉ

Điện thoại

Trang mạng Facebook

Trang mạng Twitter

Địa điểm sơ tán

Thông tin bảo hiểm

Bảo hiểm y tế

Điện thoại

Số hồ sơ

Chủ nhà / Bảo hiểm cho thuê

Điện thoại

Số hồ sơ

Địa điểm họp mặt

Nơi gặp mặt trong khu phố

Bên ngoài khu phố của quý vị

Thông tin thú cưng

Tên

Số chứng minh/ Số vi mạch

Số liên lạc Y tế

Bác sĩ nha khoa

Điện thoại

Bác sĩ

Điện thoại

Thuốc/Công dụng

Dị ứng

Bác sĩ

Điện thoại

Thuốc/Công dụng

Dị ứng

Bác sĩ nhi khoa

Điện thoại

Thuốc/Công dụng

Dị ứng

Bác sĩ chuyên khoa

Điện thoại

Thuốc/Công dụng

Dị ứng

Bác sĩ chuyên khoa

Điện thoại

Thuốc/Công dụng

Dị ứng

Dược sĩ

Điện thoại

Bác sĩ thú y/Cũi giữ con vật cưng

Điện thoại

Thuốc/Công dụng

Dị ứng

Giúp trẻ chuẩn bị

Nếu quý vị sống với trẻ em, hãy nói chuyện với chúng về kế hoạch và lập kế hoạch chuẩn bị trong trường hợp khẩn cấp. Ví dụ:

- Có những cuộc trò chuyện phù hợp với lứa tuổi về những trường hợp khẩn cấp có thể ảnh hưởng đến gia đình quý vị.
- Hãy chắc chắn rằng trẻ em biết địa điểm tụ họp gia đình khi trường hợp khẩn cấp xảy ra.
- Để danh sách liên lạc quan trọng trong ba lô hoặc ví con của quý vị trong trường hợp con của quý vị cần sự giúp đỡ để liên lạc với quý vị.
- Có kế hoạch ai sẽ đón con đi học hoặc chăm sóc trẻ trong trường hợp quý vị không thể đến đó đúng giờ.
- Hỏi trường học con của quý vị hoặc nhà giữ trẻ về các kế hoạch khẩn cấp và sơ tán.



Hãy chắc chắn rằng trẻ em biết làm thế nào và khi nào gọi 911.



Hãy chắc chắn rằng trẻ em biết tiếng báo động khói và khí carbon monoxide nghe như thế nào.



Cho trẻ ghi nhớ tên gia đình, địa chỉ nhà và số điện thoại.

Chuẩn bị cho người khuyết tật



Người khuyết tật có thể cần thêm các bước bổ sung để chuẩn bị cho thảm họa.

- Suy nghĩ về những gì quý vị có thể cần đến trong các trường hợp khẩn cấp khác nhau để đáp ứng nhu cầu cá nhân của quý vị.
- Nếu quý vị bị thiếu khả năng di chuyển, hãy lập kế hoạch riêng cho quý vị về một số tuyến đường có thể đưa quý vị đến địa điểm họp mặt khi trường hợp khẩn cấp xảy ra .
- Nếu quý vị phụ thuộc vào các thiết bị điện của y tế, hãy lên kế hoạch cho việc mất điện - có nguồn pin dự phòng.
- Nếu quý vị phụ thuộc vào thuốc hàng ngày, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về việc cung cấp thuốc khẩn cấp.
- Nếu quý vị có thể, hãy lưu trữ các thiết bị dự phòng, chẳng hạn như xe lăn bằng tay, tại nhà hàng xóm, trường học hoặc nơi làm việc của quý vị.
- Cân nhắc về việc có những hệ thống y tế tự động để gọi trợ giúp.

Khiếm thị



Quý vị có thể cần đến sự hướng dẫn của những người sáng mắt để giúp quý vị khi mất điện.

- Lập kế hoạch để gây tiếng ồn và cảnh báo người khác để được giúp đỡ nếu môi trường xung quanh quý vị không an toàn hoặc quý vị cảm thấy bị mắc kẹt.
- Giữ một cái huýt sáo bên giường của quý vị và một cái luôn để trong túi mà quý vị thường xuyên mang đi.

Khiếm thính



Quý vị có thể muốn:

- Có một đèn pin, miếng lót và bút chì bên giường của quý vị và trong túi mà quý vị thường xuyên mang đi.
- Trước khi trường hợp khẩn cấp xảy ra, hãy nhờ một người sống gần đó chia sẻ thông tin khẩn cấp cho quý vị khi nó phát qua radio.
- Hãy để hàng xóm biết rằng quý vị không thể nghe thấy cảnh báo sơ tán, để họ có thể hỗ trợ quý vị.
- Ghi danh cho thông báo bằng văn bản tại www.publicalerts.com
- Có nguồn pin dự phòng cho điện thoại để quý vị có thể nhận tin nhắn.
- Cân nhắc việc mua thiết bị rung báo động khói gắn bên cạnh giường.

Chuẩn bị cho động vật đồng hành/ vật nuôi giúp đỡ người khuyết tật

Dự trữ thực phẩm và nước ít nhất cho 3 ngày sinh hoạt. Hãy thử trong hai tuần nếu quý vị có thể. Thêm cùng với thức ăn, quý vị nên giữ:



- Chăn/khăn
- Dây xích, dây nịt
- Chảo nhỏ, túi nhựa và muỗng
- Cái đeo để vận chuyển thú cưng dễ dàng
- Thẻ chứng minh và số vi mạch
- Một bức ảnh của quý vị với thú cưng của quý vị trong trường hợp quý vị bị tách ra và cần phải chứng minh rằng quý vị là chủ sở hữu.

Bước 3: Tài liệu quan trọng

Giữ các tài liệu quan trọng của quý vị ở một nơi an toàn và mang chúng theo quý vị trong quá trình sơ tán. Đây là danh sách mẫu:

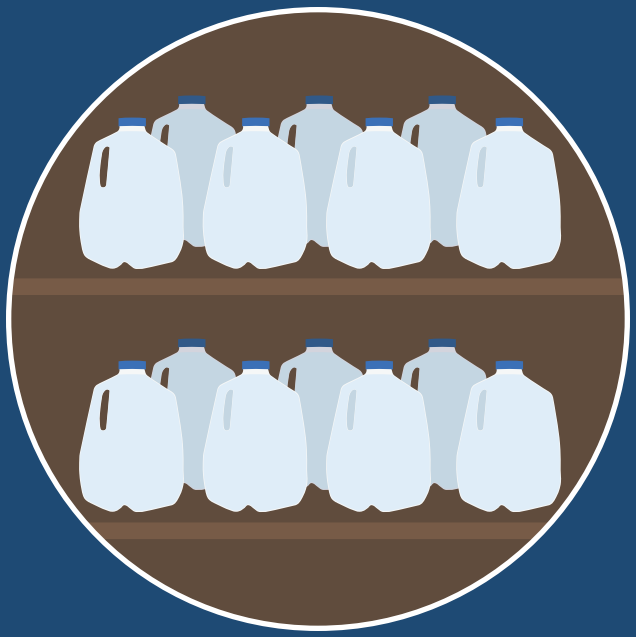
- Giấy tờ di trú, như giấy phép lao động, thị thực, và các tài liệu quan trọng khác.
- Giấy khai sinh, giấy chứng nhận kết hôn, hộ chiếu và giấy tờ di trú (xem phần Thông tin Quyền Lợi Của Người Dân ở cuối cuốn sách này để biết thông tin về quyền của người nhập cư).
- Hình ảnh gia đình gần đây.
- Tài liệu về hợp đồng bảo hiểm.
- Kế hoạch liên lạc người thân trong gia đình.
- Hồ sơ tài sản, chẳng hạn như bằng chứng về địa chỉ, chứng thư hoặc tài liệu cho thuê.
- Thông tin y tế như: hồ sơ y tế, thông tin đơn thuốc, địa chỉ liên lạc của bác sĩ và bảo hiểm y tế.
- Hồ sơ tài chính như: tờ khai thuế gần đây, cuống phiếu lương, cổ phiếu và trái phiếu.
- Tạo các bản sao của các tài liệu này và lưu trữ chúng trong két sắt chống cháy và thấm nước.
- Lưu trữ tài liệu điện tử bằng cách chụp ảnh chúng và lưu trữ chúng trong ổ cứng di động (thumb drive) hoặc trong dịch vụ lưu trữ trực tuyến (cloud) hoặc chỉ gửi email cho chính quý vị và một người quý vị đáng tin cậy sống bên ngoài khu vực.

Danh sách kiểm tra tài liệu quan trọng trong gia đình

Tài liệu cần có	Bản sao	Lưu trữ an toàn	
☐	☐	☐	**Hồ sơ quan trọng** Ảnh nhận dạng cho tất cả các thành viên gia đình, vật nuôi và vật nuôi giúp đỡ người khuyết tật; hộ chiếu; giấy khai sinh
☐	☐	☐	**Tài liệu về hợp đồng bảo hiểm**
☐	☐	☐	**Kế hoạch của gia đình trong trường hợp khẩn cấp**
☐	☐	☐	**Kế hoạch liên lạc người thân trong gia đình**
☐	☐	☐	**Hồ sơ tài sản** Bằng chứng về địa chỉ, chứng thư hoặc tài liệu cho thuê.
☐	☐	☐	**Thông tin y tế** Hồ sơ y tế, thông tin đơn thuốc
☐	☐	☐	**Hồ sơ tài chính** Tờ khai thuế chính phủ và tiểu bang gần đây, cổ phiếu và trái phiếu.
☐	☐	☐	**Những thứ khác** Hình ảnh gần đây

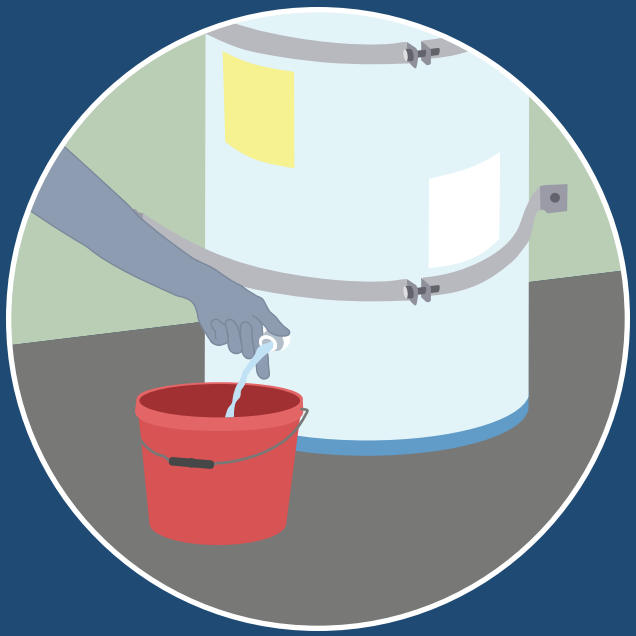
Bước 4: Chuẩn bị bộ dụng cụ cung cấp cho thiên tai

Bộ dụng cụ của quý vị sẽ giúp quý vị vượt qua vài ngày đầu sau thảm họa. Quý vị có thể nhận được các mặt hàng này dài hạn. Nếu quý vị có thể lưu trữ dụng cụ này cung cấp cho hai tuần, thì đó là tốt nhất. Nhưng thậm chí một vài ngày thì nó cũng đã là một sự trợ giúp lớn. Lưu trữ bộ dụng cụ ở một nơi nào đó mà quý vị có thể đến dễ dàng ngay nơi đó trong trường hợp khẩn cấp, ngay cả khi nhà của quý vị bị hư hại.



Nước

- Lưu trữ một gallon nước cho mỗi người trong một ngày, và cần trong vòng 14 ngày (nghĩa là 14 gallons nước nên dự trữ cho mỗi người).
- Sử dụng nước đóng chai (kiểm tra ngày "hết hạn" trên chai) hoặc nước máy trong hộp nhựa sạch (lý tưởng nhất là thay sáu tháng một lần).
- Lưu trữ chai nước ở nơi mát mẻ và tối.
- Không lưu trữ nước trong các hộp đựng nước trái cây hoặc sữa vì chúng có thể chứa vi khuẩn.
- Nếu quý vị cần làm sạch nước, hãy đun sôi ít nhất ba phút hoặc thêm 16 giọt chất tẩy lỏng không mùi vào một gallon nước. Khuấy và để yên trong 30 phút trước khi sử dụng.
- Quý vị Cần làm sạch nước mưa.
- Tìm hiểu làm thế nào để loại bỏ nước từ máy nước nóng của quý vị. Tắt gas hoặc điện vào bể nước trước khi sử dụng nước cho trường hợp khẩn cấp.





Thực phẩm

- Chọn thực phẩm không cần làm lạnh và chuẩn bị ít. Khi nước bị hạn chế, hãy tiết kiệm nước để uống và tránh sử dụng nước để nấu ăn.
- Chọn thực phẩm có ít muối để giúp giảm khát và giữ nước.
- Hãy chắc chắn rằng quý vị chọn thực phẩm đáp ứng nhu cầu và khẩu vị ăn kiêng của quý vị.
- Lưu trữ thức ăn bổ dưỡng mà gia đình qu ý vịsẽ thích.
- Giữ thực phẩm trong môi trường khô và mát.
- Quý vị nên đánh dấu trên tờ lịch và mỗi sáu tháng nên kiểm tra thực phẩm được dự trữ. Nên dùng liền bất cứ thực phẩm nào sắp hết hạn, và sau đó thay thế nó với thực phẩm mới.
- Các thực phẩm nên dự trữ:
  - Đồ hộp ăn liền bao gồm thịt, trái cây và rau quả
  - Nước trái cây đóng hộp, sữa và súp
  - Thực phẩm giàu năng lượng như bơ đậu phộng, thạch, bánh quy giòn, ngũ cốc
  - Vitamin, thức ăn cho trẻ sơ sinh và thực phẩm cho chế độ ăn kiêng đặc biệt
  - Đóng gói nhỏ của đường, muối và hạt tiêu



Các sản phẩm khác dành cho bộ dụng cụ trong trường hợp khẩn cấp

(xem danh sách mua sắm chi tiết tại ***www.PublicAlerts.org***)

- Bộ sơ cứu
- Chăn
- Đèn pin
- Pin dự phòng
- Tiền mặt (tiền có giá trị ít)
- Bình cứu hỏa
- Túi rác
- Thuốc cần thiết
- Đôi giày chắc chắn dành cho mỗi người
- Đồ khui hộp
- Tã, sữa bột trẻ em
- Sản phẩm vệ sinh
- Quần áo ấm
- Dao

Danh sách thực phẩm khẩn cấp

Lập danh sách thực phẩm khẩn cấp mà quý vị hoặc gia đình quý vị sẽ thích.

Danh sách thực phẩm khẩn cấp

Bước 5: Xe hơi



Luôn phải có một nửa bình xăng trong xe của quý vị.



Có một khẩn cấp để trên xe bao gồm nước, thực phẩm, quần áo dự phòng, bộ sạc điện thoại, sản phẩm vệ sinh và cáp điện để giúp xe nổ máy chạy.



Bước 6: Nhà vệ sinh khẩn cấp

Sau một trận động đất mạnh, quý vị có thể phải sống mà không có nhà vệ sinh trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng. Bệnh lây lan khi chất thải của con người (không phải là rác) không được xử lý và lưu trữ an toàn. Xem bên dưới về cách chuẩn bị một hệ thống nhà vệ sinh hai xô.

Toilet khẩn cấp - PHÂN

Bảo Vệ Sức Khỏe của Gia Đình Quý Vị

Sau một trận động đất mạnh, quý vị có thể cần phải sống mà không có toilet hoạt động trong nhiều tuần hoặc tháng. Bệnh tật sẽ lây lan khi chất thải của con người - PHÂN - không được xử lý và bảo quản an toàn.



Hệ Thống Thùng Đôi

Tách riêng **NƯỚC TIỂU** *làm giảm khối lượng và mùi, làm cho chất đựng trong xô được lưu trữ và thải hồi an toàn hơn và dễ dàng hơn.*

Chất thải phân - **PHÂN**

- Lót thùng bằng túi rác hạng nặng 13 gallon.
- Dùng thùng **PHÂN.**
- Đậy mỗi lần sử dụng bằng vỏ cây vụn, v.v. để giúp làm khô phân.
- Mỗi lần chất phân không quá nửa thùng.
- Dùng hai túi và cất chất thải tách riêng khỏi rác khác và tránh thức ăn và nước.
- Giữ kín chất thải tránh thú cưng, ruồi, chuột, v.v.

Chất thải lỏng – **NƯỚC TIỂU**

- Dùng thùng **NƯỚC TIỂU.**
- Bỏ giấy vào thùng **PHÂN.**
- Thêm nước vào chất đựng nếu có thể.
- Đổ lên bãi cỏ, vườn hoặc đất.

Luôn thức thời – theo dõi hướng dẫn từ các cơ quan công lập để biết cách loại bỏ chất thải.



Ba bước để luôn khỏe mạnh

1. Nước uống sạch
2. Rửa tay
3. Cất giữ PHÂN an toàn

Những nguồn cung cấp quan trọng

- ☐ Thùng 5 gallon (2) và chỗ ngồi
- ☐ Các túi rác ny lông hạng nặng 13 gallon (0,9 mil hoặc dày hơn)
- ☐ Vỏ cây vụn hoặc mùn cưa, lá, nùi cỏ, giấy vụn, v.v.
- ☐ Giấy vệ sinh
- ☐ Xà bông hoặc chất vệ sinh tay có nguồn gốc từ cồn (nồng độ 60%+)

Tìm hiểu thêm tại **www.EmergencyToilet.org**

Hình ảnh từ nguồn: Tổ chức phòng chống thiên tai trong phạm vi khu vực (RDPO)
www.emergencytoilet.org

Bước 7: Kêu gọi hàng xóm và thành viên trong cộng đồng tham gia

Cộng đồng của chúng ta đã vượt qua những thảm họa lớn nhỏ nhờ vào sự giúp đỡ lẫn nhau từ hàng xóm, thành viên trong cộng đồng, bạn bè, gia đình và những người xa lạ. Khi một thảm họa xảy ra thì những người cứu hộ như lính cứu hỏa có thể không thể phản ứng ngay lập tức được. Vì vậy hầu hết mọi người sẽ nhận được sự giúp đỡ từ bạn bè và hàng xóm. Điều quan trọng nhất là phải biết những người ở gần nơi quý vị sống và làm việc, và để khi có trường hợp khẩn cấp quý vị và mọi người ở khu vực đó có thể hỗ trợ lẫn nhau. Mọi người đều có một cái gì đó để đóng góp chung.

Nếu quý vị muốn bắt đầu cuộc trò chuyện với hàng xóm trong khu phố của quý vị về việc chuẩn bị khi trường hợp khẩn cấp xảy ra, xin lấy thêm bản sao của cuốn sách này để đưa cho hàng xóm của quý vị.

Kiểm kê kỹ năng của thành viên trong khu phố và thiết bị khu phố

Người nào biết về gì? Người nào sở hữu gì? Người nào có thể làm gì?

Viết tên của hàng xóm với những kỹ năng/kiến thức và thiết bị/vật liệu cung cấp:

Kỹ năng/kiến thức		
Kỹ năng sơ cứu	Kỹ năng tư vấn khi đối diện với khủng hoảng	Kỹ năng ứng phó trong trường hợp khẩn cấp
Kỹ năng chăm sóc trẻ em	Kỹ năng sửa ống nước	Kỹ năng phối hợp/tổ chức
Kỹ năng chăm sóc người cao tuổi	Kỹ năng của người thợ mộc	Kỹ năng ngôn ngữ
Kỹ năng tìm kiếm và cứu hộ	Kỹ năng thợ điện	

Thiết bị/Vật dụng		
Bộ y tế sơ cứu	Bình cứu hỏa	Cái thang
Lều/giường dự phòng	Bếp lò nhỏ	Cây sắt có hai đầu có thể gỡ đinh và đập vỡ đá nhỏ
Cưa máy	Bộ đàm	Dây chắc chắn
Máy phát điện	Đài phát thanh thời tiết NOAA	

Phải làm gì trong thảm họa hay thiên tai

Người dân ở Oregon nên tìm hiểu và chuẩn bị cho các loại thảm họa khác nhau bao gồm: bão mùa đông, động đất, cháy rừng, lũ lụt và đôi khi là sóng nhiệt. Một cơn sóng thần trên bờ biển Oregon sẽ KHÔNG ảnh hưởng đến Portland.



Động đất

Ở Portland, chúng ta không có nhiều trận động đất, nhưng một trận động đất lớn có thể xảy ra, một ngày nào đó nó sẽ xảy ra. Nó sẽ làm mặt đất rung lắc mạnh kéo dài đến năm phút. Điều quan trọng là phải biết phải làm gì trong trận động đất và làm thế nào để giữ cho những người thân yêu của quý vị an toàn.

Trong nhà

Trong một trận động đất, làm những bước như sau:

Nằm, Núp và Nắm.

- Nằm xuống sàn và núp che dưới bàn chắc chắn hoặc đồ nội thất khác.
- Nắm chặt bàn lớn hoặc bàn làm việc. Nắm cho đến khi mặt đất ngừng rung chuyển.
- Nếu không có bàn hoặc bàn gần đó, hãy ngồi trên sàn dựa vào tường bên trong, cách xa cửa sổ và đồ đạc cao.
- Bảo vệ đầu và cổ vớicánh tay của quý vị.
- Ở trong nhà cho đến khi hết động đất và an toàn khi thoát ra.



Trên giường:

- Nếu quý vị đang ở trên giường, hãy ở đó, cuộn tròn và giữ chặt. Che đầu của bạn bằng một cái gối.

Nếu bạn đang ngồi xe lăn:

- Ở yên trong đó. Di chuyển bên cạnh một bức tường bên trong nếu quý vịcó thể. Khóa bánh xe lăn của quý vị và che đầu bằng cánh tay của quý vị.



Trong nhà bếp:

- Tránh xa tủ lạnh, bếp và tủ chén trên cao. Sau đó nằm xuống, núp và giữ chặt.

Trong một tòa nhà nhiều tầng:

- Nằm xuống, núp và nắm chặt
- **Không sử dụng thang máy.** Xin lưu ý rằng chuông báo cháy và vòi phun nước có thể sử dụng ngay cả khi không có lửa.

Nhà hát hoặc sân vận động:

- Nằm trên sàn giữa các hàng ghế và che đầu bằng cánh tay của quý vị.
- Đừng cố rời đi cho đến khi hết động đất. Giữ bình tĩnh và thoát khỏi tòa nhà khi động đất dừng lại.

Một trận động đất lớn sẽ luôn có dư chấn (động đất vừa và nhỏ theo sau nó). Vì vậy, sau khi mặt đất ngừng rung, đi ra ngoài. Tránh xa các tòa nhà cũ, bất kỳ tòa nhà nào có vẻ bị hư hại hoặc bất kỳ thứ gì khác có thể rơi vào quý vị trong động đất nhỏ theo sau.

Khi quý vị ở ngoài trời

Nếu quý vị sống ngoài trời, hãy chú ý đến môi trường xung quanh và các vật thể hoặc một số vật to có thể rơi vào quý vị. Ví dụ, cầu, tòa nhà và các mối nguy hiểm khác.

Nếu quý vị ở bên ngoài:

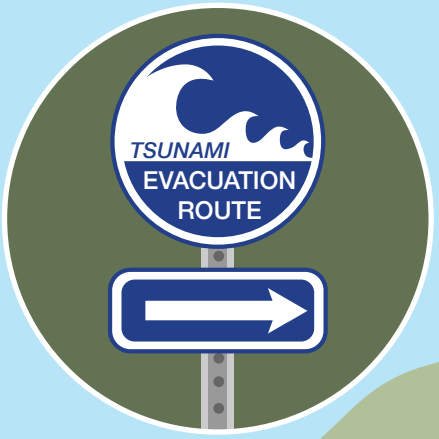
- Di chuyển đến khu vực trống nơi cách xa các tòa nhà, đường dây điện, biển báo, cây cối, xe cộ và các mối nguy hiểm khác.

Nếu quý vị đang ở bãi biển:

- Di chuyển đến vùng đất cao hơn ngay lập tức và tuân theo các dấu hiệu sơ tán của sóng thần.

Nếu bạn đang lái xe

- Tấp vào nơi rộng rãi và dừng lại.
- Tránh cầu, cầu vượt và đường dây điện.
- Ở trong xe cho đến khi hết động đất.
- Nếu đường dây điện rơi vào xe của quý vị, đừng ra ngoài. Ngồi yên bên trong và chờ sự giúp đỡ.





Trong núi hoặc trong Hẻm núi:

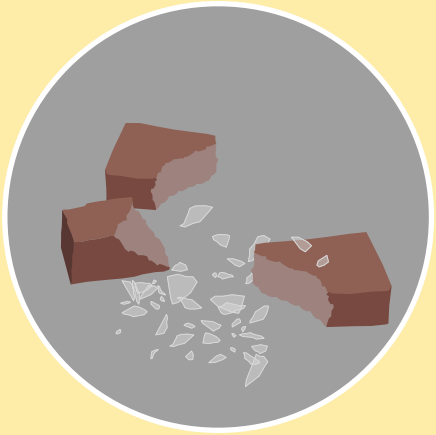
- Tránh các sườn dốc hoặc vách đá không ổn định và để ý đá rơi và các mảnh vụn.

Sau trận động đất:

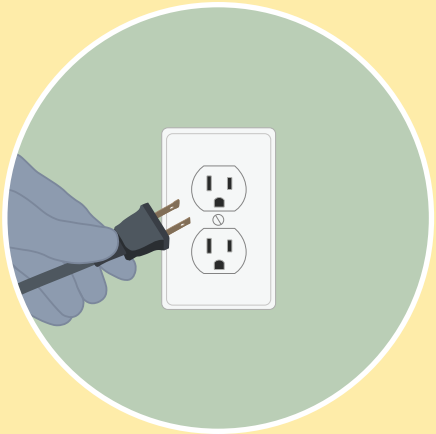
- Sẽ có thể có những trận động đất nhỏ. Mỗi khi quý vị cảm thấy có trận động đất nhỏ xảy ra thì quý vị nên nằm, núp, và nắm chặt.
- Tự kiểm tra chấn thương và được sơ cứu nếu cần thiết trước khi giúp đỡ người khác.
- Có thể có rất nhiều mảnh vỡ và mảnh vụn. Vì vậy nên bảo vệ đầu, chân và tay của quý vị.
- Kiểm tra khí gas tự nhiên hoặc propan tại nhà của quý vị. Tắt nó đi nếu có mùi như gas (trứng thối).
- Tắt nước ở lề đường để có nước sạch trong ống của quý vị và tránh các chất ô nhiễm.
- Đưa mọi người ra khỏi nhà của quý vị.
- Theo dõi các đường dây điện bị rơi hoặc các đường gas bị hỏng; tránh xa những khu vực bị hư hại.
- Nhắn tin cho người thân của quý vị để cho họ biết quý vị an toàn.
- Kiểm tra hàng xóm của quý vị.
- Nếu quý vị bị mắc kẹt trong nhà, hãy sử dụng còi hoặc đập một cái gì đó để gọi trợ giúp.

Các mối nguy tiềm ẩn khác:

- Nếu quý vị ngửi thấy mùi gas rò rỉ, hãy tắt van gas chính nếu có thể. Đi ra ngoài và chờ mùi gas biến mất. Gọi cho công ty gas để bật lại gas.
- Tắt nguồn ở hộp cầu dao nếu dây điện bị hỏng. Để nguồn điện tắt cho đến khi thiệt hại được sửa chữa.
- Rút hết đồ cắm đèn bị hỏng và các thiết bị. Chúng có thể gây ra hỏa hoạn khi bật điện trở lại.
- Tránh xa ống khói và tường làm bằng gạch. Nó có thể lật đổ trong các trận động đất nhỏ dư chấn.



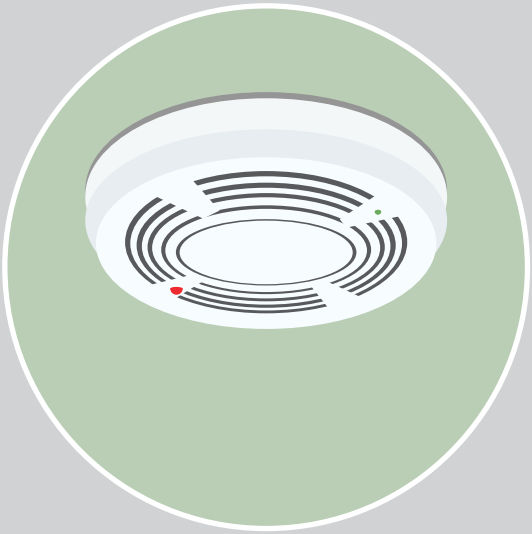




Cháy nhà ở

Khoảng 65 phần trăm các trường hợp tử vong do cháy nhà xảy ra trong các ngôi nhà không có chuông báo cháy hoạt động. Đây là cách quý vị có thể ngăn chặn một vụ cháy nhà.

- Hãy chắc chắn rằng nhà của bạn có một máy dò khói làm việc trong mỗi phòng ngủ và một ở mỗi tầng trong nhà.
- Thực hành các lối thoát lửa với mọi người trong gia đình, kể cả trẻ em.
- Thay pin báo động khói sáu tháng một lần.
- Không quá tải ổ cắm điện.
- Giữ các vật dễ cháy như vải hoặc giấy tránh xa các nguồn nhiệt.
- Đảm bảo tắt bếp trước khi rời bếp.



Trong lúc cháy:

- Nếu lửa bắt đầu trong nồi hoặc chảo của quý vị, hãy đậy nắp nồi lại và lấy nồi ra khỏi bếp.
- Không đổ nước vào bếp lửa. Nó có thể làm cho tình hình trở nên tồi tệ hơn.
- Để sơ tán khỏi đám cháy, hãy ở nơi thấp để tránh khói. Hãy ra ngoài nhanh nhất có thể.
- Gọi 911 để được giúp đỡ.
- Nếu quý vị không thể ra ngoài, hãy đóng cửa lại và che lỗ thông hơi và những vết nứt xung quanh cửa cho đến khi có sự trợ giúp.



Sau khi cháy:

- Nếu quý vị bị thương, hãy điều trị bởi các chuyên gia y tế.
- Rửa vết thương nhỏ bằng xà phòng và nước.
- Giữ bình tĩnh để quý vị có thể giúp đỡ những người khác cần giúp đỡ.
- Kiểm tra với sở cứu hỏa trước khi vào nhà quý vị để đảm bảo an toàn.

Lửa

Những người sống khu vực gần với thiên nhiên có nguy cơ cháy rừng. Nguy cơ cháy rừng chủ yếu là vào mùa hè khi thời tiết khô ráo trong một thời gian dài. Những người sống gần các nhà máy có nguy cơ bị tiếp xúc với những vật liệu nguy hiểm hoặc hỏa hoạn. Điều này có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Trong đám cháy:

- Sẵn sàng rời đi khi chính quyền đưa ra thông báo sơ tán.
- Nghe những đài phát thanh radio và đài truyền hình địa phương để cập nhật những thông tin mới.
- Nghe và xem các báo cáo chất lượng không khí về việc cảnh báo cho sức khỏe.
- Đóng cửa sổ và cửa ra vào để giữ cho không khí trong nhà sạch sẽ.
- Tránh gây ô nhiễm không khí trong nhà. Không đốt nến, lò sưởi hoặc bếp gas. Tránh hút bụi.
- Nếu quý vị bị hen suyễn hoặc bệnh phổi, hãy làm theo lời khuyên của chuyên viên y tế.

Sau một đám cháy:

- Thông báo cho gia đình và bạn bè của quý vị rằng quý vị an toàn.
- Đừng vào nhà quý vị cho đến khi các quan chức nói rằng nó an toàn.
- Tránh các đường dây, cột điện bị hư hỏng hoặc rơi và dây điện.



Bão mùa đông

Làm như sau sẽ giúp bạn giữ ấm và an toàn:

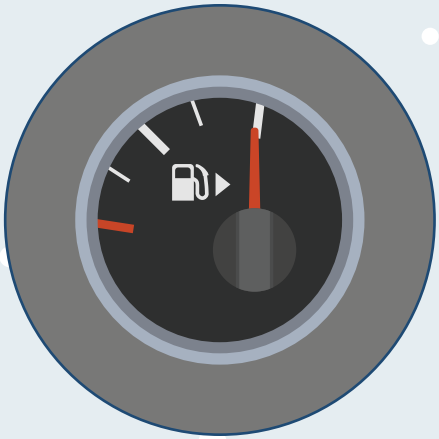
- Nghe thời tiết trên một đài tin tức địa phương, vì vậy quý vị sẽ không ngạc nhiên khi no xảy đến.
- Giữ bình xăng xe của bạn đầy đủ. Nó sẽ giữ cho dòng nhiên liệu không bị đóng băng.
- Che cửa sổ nhà bằng nhựa từ bên trong để tránh không khí lạnh.
- Nếu quý vị dự định đi xa trong thời tiết lạnh, hãy để nhiệt trong nhà ở mức không thấp hơn 55 độ F, hoặc đường ống của bạn có thể đóng băng.
- Nếu quý vị không có nhà, hãy đến nhà tạm trú. Gọi 211 cho nơi trú ẩn mở trong khu vực của quý vị.

Trong những cơn bão mùa đông:

- Giữ ấm! Ở trong nhà nếu quý vị không có đồ ấm chuyên môn.
- Mặc quần áo ấm, găng tay và mũ khi quý vị ra ngoài.
- Đến nơi ấm áp hơn nếu nhà quý vị mất điện trong thời tiết cực lạnh. Gọi 211 để được giúp đỡ.
- Đừng lái xe nếu quý vị không cần thiết! Dùng di chuyển công cộng hoặc ở nhà.
- Giữ một bộ dụng cụ chuẩn bị cho thảm họa trong xe của quý vị nếu quý vị phải lái xe trong cơn bão. Bao gồm chăn và khăn nóng tiện lợi trong trường hợp quý vị bị kẹt ngoài đường.

Sau cơn bão mùa đông:

- Hãy để gia đình và bạn bè của quý vị biết rằng quý vị an toàn.
- Nếu quý vị có thể, xin dọn dẹp vỉa hè của quý vị. Điều này giúp quý vị an toàn khỏi bị té ngã, và nó cũng giúp hàng xóm của quý vị đặc biệt là những người ít di chuyển.
- Bổ sung thêm cho bộ dụng cụ dùng trong trường hợp khẩn cấp của quý vị nếu quý vị đã sử dụng nó trong cơn bão.







Nhiệt quá mức

Trong thời tiết nóng, quý vị nên uống nước nhiều để tránh mất nước và ở trong môi trường mát mẻ. Trẻ em và người già thường hay nhạy cảm với nhiệt độ nóng và mất nước hơn người lớn. Trang web của Quận Multnomah có thông tin về các nơi mát mẻ mà mọi người có thể đến như thư viện, những trung tâm vui chơi ban ngày và địa điểm vui chơi trong nước. Ngoài ra, quý vị có thể gọi 211 để nhận thông tin về các trung tâm thoáng mát mở trong khu phố của quý vị.

Mẹo để giữ cho mọi người mát mẻ:

- Uống nhiều nước, ngay cả khi quý vị không khát.
- Ở nơi mát mẻ khi có thể.
- Tránh sử dụng lò nướng và bếp.
- Mặc quần áo nhẹ, rộng.
- Tránh ra ngoài vào thời điểm nóng nhất trong ngày, thường là giữa 12 trưa đến 4 chiều.

Kiệt sức vì thời tiết nóng

Triệu chứng:

- Đổ mồ hôi nhiều
- Cực kỳ yếu
- Chóng mặt
- Buồn nôn, ói mửa
- Tim đập loạn nhịp
- Hô hấp yếu

Quý vị nên làm gì:

- Cởi bỏ quần áo dư thừa không cần thiết như áo khoác.
- Nghỉ ngơi trong một khu vực mát mẻ.
- Tắm gội, tắm trong bồn hoặc tắm đứng bằng nước mát.
- Uống nhiều nước.

Đột quỵ vì nhiệt độ nóng

Triệu chứng:

- Bị nhầm lẫn
- Mạch đập nhanh
- Động kinh
- Mất ý thức
- Nhiệt độ cơ thể từ 103°F trở lên
- Da nóng, khô hoặc đổ mồ hôi

Quý vị phải làm gì:

Gọi 911. Đột quỵ vì nhiệt độ nóng là một trường hợp khẩn cấp. Trong khi quý vị chờ đợi sự giúp đỡ, hãy di chuyển đến một không gian có máy lạnh và làm mát bằng khăn lạnh và nước đá.





Lũ lụt

Nước lũ chỉ cần sâu một bằng nửa feet có thể đủ mạnh để quét một người khỏi ngã.

- Kiểm tra xem quý vị có sống ở vùng ngập lụt không bằng cách tìm hiểu tại trang mạng ***www.portlandmaps.com***.
- Nếu quý vị sống ở khu vực dễ bị lũ lụt, hãy cân nhắc việc mua bảo hiểm lũ lụt.

Trong trận lụt:

- Khi trong khu vực của quý vị thông báo về việc cảnh báo lũ lụt, xin hãy đi đến vùng đất cao hơn.
- Tránh xa nước lũ. Nước lũ về cơ bản là nước thải thô có thể bị nhiễm vi trùng gây hại.
- Nếu quý vị đang lái xe, hãy quay đầu xe lại và đi một con đường khác.
- Giữ trẻ tránh xa nước lũ.

Sau trận lụt:

- Hãy để bạn bè và gia đình biết rằng quý vị an toàn.
- Đừng vào nhà của quý vị cho đến khi các quan chức nói rằng nó chưa an toàn để vào.



Thông tin từ cộng đồng và danh bạ

Cục Quản lý Khẩn cấp tại Portland và Các Tổ chức Cộng đồng cung cấp một số thông tin miễn phí cho cộng đồng.

Thông tin từ Cục quản lý khẩn cấp Portland

Những lớp đào tạo miễn phí cho khóa học Chuẩn Bị Trong Trường Hợp Khẩn Cấp:Nếu quý vị quan tâm đến các khóa đào tạo về sự chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp, xin vui lòng liên lạc với chúng tôi tại ***PBEMinfo@portlandoregon.gov*** hoặc tại (503) 823-4375.

Chương Trình Căn Bản Về Nơi Chủ Chốt Để Liên Lạc Khẩn Cấp Khi Động Đất (BEECN):

- Trong vòng hai ngày sau trận động đất lớn, Portland có kế hoạch bắt đầu chương trình BEECN tại 50 địa điểm trong thành phố. Tìm BEECN gần nhất trên bản đồ BEECN ở cuối cuốn sách này gần nơi quý vị sống và làm việc, và đi bộ hoặc đi xe đạp đến đó.
- Mỗi địa điểm bao gồm các tình nguyện viên và lều có mái màu đỏ, họ có máy phát thanh radio để báo cáo thiệt hại hoặc thương tích nghiêm trọng, bộ sơ cứu và thông tin khẩn cấp.
- Truy cập trang mạng này để tìm hiểu thêm: ***www.portlandoregon.gov/beecn***
- Chúng tôi có các khóa đào tạo miễn phí cho những người muốn trở thành tình nguyện viên của BEECN trong khu vực của họ. Xin vui lòng liên hệ với chúng tôi tại (503) 823-4375.

Thẻ Z (Thẻ bỏ túi dự phòng): Ở cuối cuôn sách này, chúng tôi có thêm một kế hoạch hành động khẩn cấp. Xin điền thông tin của quý vị sẽ cần trong trường hợp khẩn cấp và mang theo bên mình.

Tài nguyên từ các tổ chức dựa vào cộng đồng

Trung Tâm người Latino: Cung cấp các thông tin trong cộng đồng bao gồm quyền của người nhập cư và quyền của người lao động, thông tin về an toàn tài chính và nhiều hơn nữa. Truy cập trang web của họ để biết thêm thông tin: ***www.latnet.org/community-resources***

Dự án Giáo dục Quyền Công nhân VOZ: Voz là một tổ chức do người lao động lãnh đạo, quyền cho người lao động và người nhập cư trong nhiều cộng đồng khác nhau. Vớ mục đích nhằm cải thiện điều kiện làm việc và bảo vệ các quyền dân sự thông qua sự phát triển kỹ năng lãnh đạo, tổ chức, giáo dục và cơ hội phát triển trong kinh doanh. Tìm hiểu thêm về công việc của họ bằng cách truy cập trang mạng ***www.portlandvoz.org*** hoặc gọi (503) 233-6787.

APANO (Mạng lưới người Châu Á Thái Bình Dương tại Oregon): Tổ chức APANO tập trung vào các lãnh vực chính như tổ chức nhiều chương trình cộng đồng, vận động chính sách, khuyến khích người dân tham gia quyền công dân, phát triển kỹ năng lãnh đạo, phát triển cộng đồng và chương trình mang tính văn hóa. Xin tìm hiểu thêm tại trang mạng ***www.apano.org***

Biết Quyền Lợi Của Quý Vị:

Cộng động có buổi hội thảo thông tin về quyền của người nhập cư sống ở Hoa Kỳ. Để biết thêm thông tin, liên hệ: Antonio Ramirez Subira tại (503) 806-3817 hoặc truy cập ***www.latnet.org/community-resources***

LISTOS:

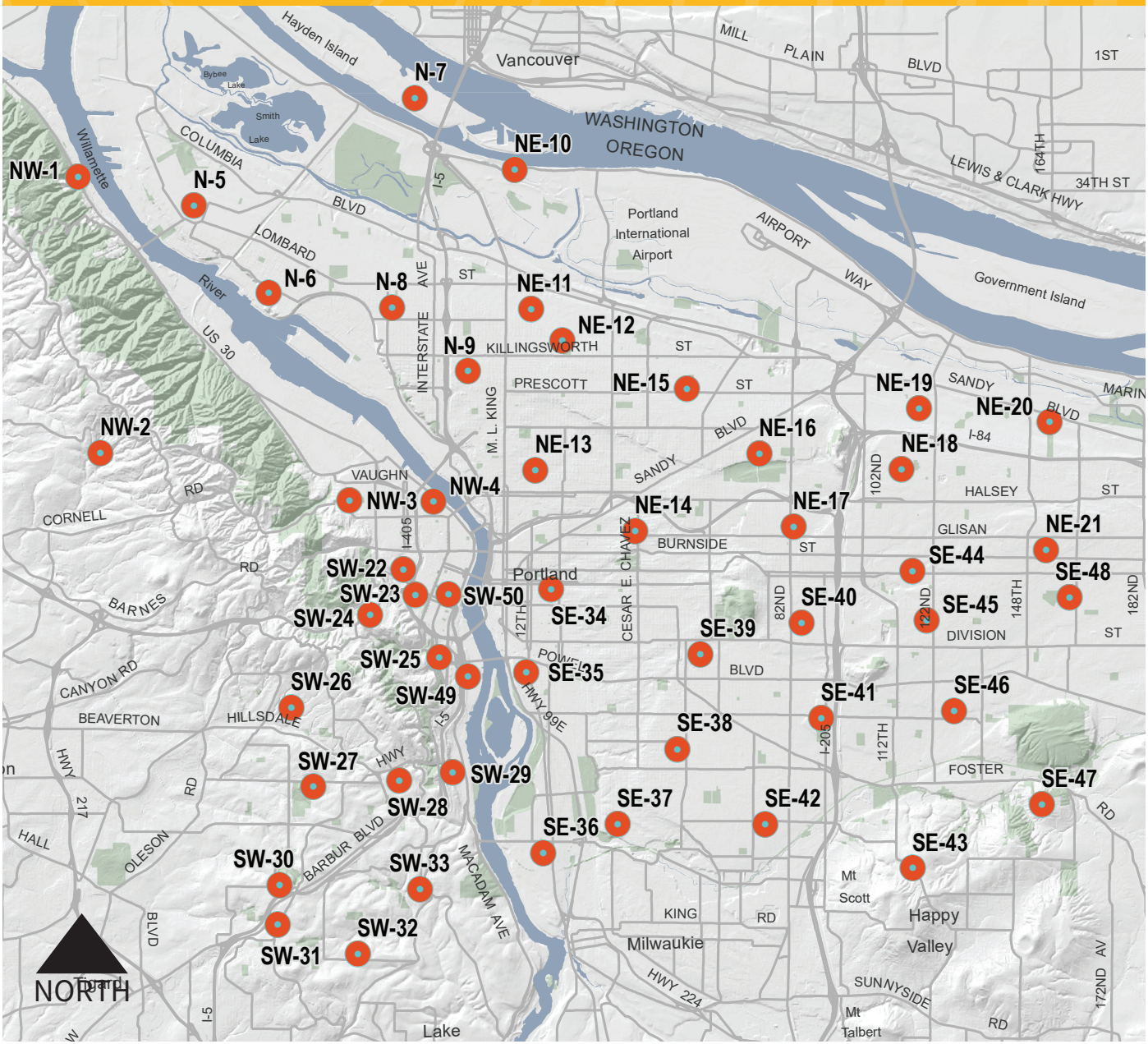
Một khóa đào tạo về phòng chống thiên tai và khẩn cấp được cung cấp dành riêng bằng tiếng Tây Ban Nha. Cục Quản lý Khẩn cấp Portland phối hợp với Cơ quan Y tế Công Cộng Tại Washington cung cấp chương trình đào tạo này. Nếu quý vị muốn được học khóa đào tạo Listos trong cộng đồng của mình, xin liên lạc với chúng tôi tại ***PBEMinfo@portlandoregon.gov***

Sự Giúp Đỡ Về Sức Khỏe Tinh Thần:

Tìm hiểu về sự giúp đỡ tinh thần cho quý vị có thể là một việc quan trọng để chuẩn bị cho chính bản thân và những người khác khi trường hợp khẩn cấp có thể mang tới hoặc nó làm cho quý vị bị khủng hoảng tinh thần. Các chương trình chăm sóc sức khỏe tinh thần tại các quận Clackamas, Multnomah và Washington đã kết hợp với nhau để tạo ra một nơi mà các thành viên cộng đồng có thể đến để tìm hiểu và ghi danh các khóa đào tạo sơ cứu về sức khỏe tinh thần miễn phí. Tìm hiểu thêm tại ***www.gettrainedtohelp.com***

GIAO ĐIỂM THÔNG TIN CƠ BẢN TRONG TRƯỜNG HỢP ĐỘNG ĐẤT KHẨN CẤP

Xác định vị trí của "đèn hiệu" báo động đất gần nơi quý vị ở và/hoặc làm việc nhất trên trang mạng www.portlandoregon.gov/beecn



NW-1	**Old Plywood Mill Site** 10504 Northwest Saint Helens Road	**SW-26**	**Hamilton Park** SW Hamilton Street and SW 45th Avenue
NW-2	**Forest Park Elementary School Field** 9935 NW Durrett Street	**SW-27**	**Gabriel Park** SW Vermont Street and SW 37th Avenue
NW-3	**Chapman Elementary School Field** NW Quimby Street and NW 27th Avenue	**SW-28**	**Wilson High School Field** 1151 SW Vermont Street
NW-4	**The Fields Park** NW Overton Street and NW 11th Avenue	**SW-29**	**Sunstone Montessori School Field** 6318 SW Corbett Street
N-5	**St. Johns Park** 8427 N Central Street	**SW-30**	**West Portland United Methodist Church** 4729 SW Taylors Ferry Road
N-6	**University of Portland Public Safety** N Portsmouth Avenue and N Warren Street	**SW-31**	**Holly Farm Park** 10819 SW Capitol Highway
N-7	**BedMart** 1840 N Hayden Island Drive	**SW-32**	**Stephenson Elementary School Field** SW Stephenson Street and SW 25th Avenue
N-8	**Arbor Lodge Park** N Dekum Street and N Greeley Avenue	**SW-33**	**Riverdale High School Field** 9727 SW Terwilliger Boulevard
N-9	**Jefferson High School Field** N Alberta Street and N Kerby Avenue	**SE-34**	**Colonel Summers Park** SE Taylor Street and SE 17th Avenue
NE-10	**Columbia Site Field** 716 NE Marine Drive	**SE-35**	**Brooklyn Park** SE Haig Street and SE Milwaukie Street
NE-11	**Woodlawn Park** NE Dekum Street and NE Bellevue Avenue	**SE-36**	**Sellwood Middle School Field** SE Sherrett Street and SE 16th Avenue
NE-12	**Alberta Park** NE Ainsworth Street and NE 19th Avenue	**SE-37**	**Duniway Elementary School Field** SE Reed College Place and SE Lambert Street
NE-13	**Irvington Elementary School Field** 1320 NE Brazee Street	**SE-38**	**Woodstock Park** SE Harold Street and SE 50th Avenue
NE-14	**All Saints School Parking Lot** NE César E. Chávez Boulevard and NE Glisan Street	**SE-39**	**Clinton Park** SE Woodward Street and SE 57th Avenue
NE-15	**Rigler SUN Community School Field** NE Going Street and NE 55th Avenue	**SE-40**	**Harrison Park** SE Stephens Street and SE 87th Avenue
NE-16	**Roseway Heights Field** NE Alameda Street and NE 72nd Avenue	**SE-41**	**Lents Park** SE Holgate Boulevard and SE 92nd Avenue
NE-17	**Montavilla Park** NE Oregon Street and NE 82nd Avenue	**SE-42**	**Flavel Park** SE Flavel Street and SE 75th Avenue
NE-18	**Knott Park** NE Sacramento Street and NE 112th Avenue	**SE-43**	**Lincoln Memorial Cemetery Parking Lot** 11801 SE Mt. Scott Boulevard
NE-19	**Parkrose High School Field** 12003 NE Shaver Street	**SE-44**	**Ventura Park** SE Stark Street and SE 117th Avenue
NE-20	**Wilkes Park** NE Beech Street and 154th Avenue	**SE-45**	**Mill Park** SE Mill Court west of SE 122nd Avenue
NE-21	**Glenfair Park** NE Couch Court and NE 154th Avenue	**SE-46**	**Gilbert Heights Elementary School Field** SE Cora Street and SE 130th Avenue
SW-22	**Lincoln High School Field** 1600 SW Salmon Street	**SE-47**	**Clatsop Butte Park** SE Evergreen Drive and SE 152nd Avenue
SW-23	**Greenspace at SW 12th/SW Market** SW Market and SW 12th Avenue	**SE-48**	**Parklane Church** 16001 SE Main Street
SW-24	**Ainsworth Elementary School Field** SW Elm Street and SW 21st Avenue	**SW-49**	**Elizabeth Caruthers Park** 3599 SW Bond Avenue
SW-25	**Lair Hill Park** SW 2nd Avenue and SW Porter Street	**SW-50**	**Boulevard Median** At SW Montgomery & SW Harbor Streets

CHÚ THÍCH: Vui lòng đừng cố gắng đi đến một Giao điểm Thông tin Cơ bản trong Trường hợp Động đất Khẩn cấp nếu quý vị cảm thấy rằng làm như vậy sẽ đặt quý vị vào tình trạng nguy hiểm. Những địa điểm này sẽ không có nguồn tiếp liệu hoặc lương thực dự trữ ngay sau một trận động đất hoặc một thảm họa toàn thành phố khác. Vai trò chính của các địa điểm này là truyền thông và chia sẻ thông tin: giữa các khu phố, các cơ quan và Trung tâm Điều phối Trường hợp Khẩn cấp (Emergency Coordination Center) của thành phố Portland. Có thể sẽ mất đến hai ngày hoặc lâu hơn cho các địa điểm này đi vào hoạt động. Các địa điểm có thể thay đổi theo thời gian, hoặc di dời sau một thảm họa nếu các địa điểm được chỉ định trước đây không còn an toàn nữa.

Tài liệu tham khảo

Sống trên mặt đất bị rung: Làm thế nào để sống sót sau những động đất và sóng thần tại Oregon
Quản lý Trường Hợp Khẩn Cấp tại Oregon (2009)
https://www.oregongeology.org/tsuclearinghouse/resources/pdfs/shakygroundmagazine_Oregon.pdf

Chuẩn bị! Hướng dẫn thông tin
Hội Chữ thập đỏ Tại Hoa Kỳ, Vùng Cascades, Oregon và Tây Nam Washington
www.redcross.org/cascades

Thành phố Vancouver, Hướng Dẫn Đào Tạo Đội Hỗ Trợ Khẩn Cấp Trong Khu Phố

Xây Dựng và Tăng Cường Sự Sẵn Sàng Ứng Phó Với Thảm Họa Giữa Các Nước Láng Giềng
Quản lý Trường Hợp Khẩn Cấp tại Oregon
http://surreydowns.cc/sd/wp-content/uploads/2016/03/mapYourNhood.pdf

Trợ Giúp Khi Thời Tiết Nóng: Thông Tin Dành Cho Người Lớn Tuổi
Quận Multnomah
https://multco.us/file/55459/download


BEECN


Multnomah
County
Emergency Management


PORTLAND
FIRE
EST. 1883
RESCUE


PORTLAND
NET