

# CHUẨN BỊ CHO TRẦN BÃO MÙA ĐÔNG

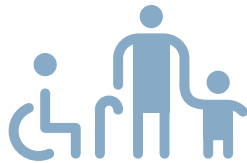
Bão mùa đông tạo ra nguy cơ cao hơn về tai nạn xe hơi, hạ thân nhiệt, tê cóng, ngộ độc carbon monoxide và đau tim do vận động quá sức.



FEMA

FEMA P-2294/Tháng 6 năm 2018

Bão mùa đông và bão tuyết có thể mang đến mưa, tuyết, băng và cực kỳ lạnh giá, và có gió lớn.



Rủi ro lớn hơn



Có thể kéo dài vài giờ hoặc kéo dài vài ngày



Có thể loại bỏ các dịch vụ nhiệt, điện và thông tin liên lạc

## NẾU BẠN ĐANG CÓ CẢNH BÁO BÃO MÙA ĐÔNG, HÃY TÌM NƠI TRÚ ẨN NGAY LẬP TỨC

Tránh xa những con đường.



Chỉ sử dụng máy phát điện bên ngoài.

Ở trong nhà và ăn mặc ấm áp.



Nghe thông tin và những cảnh báo khẩn cấp.

Chuẩn bị cho sự cố mất điện.



Tìm dấu hiệu hạ thân nhiệt và tê cóng.



Kiểm tra những người hàng xóm.

# CÁCH GIỮ AN TOÀN KHI MỘT TRẬN BÃO TUYẾT ĐE DỌA



**Biết khu vực của bạn có nguy cơ bão mùa đông.** Thời tiết mùa đông khắc nghiệt có thể khiến cộng đồng không có tiện ích hoặc các dịch vụ khác trong thời gian dài.

**Chuẩn bị cho ngôi nhà của bạn để tránh lạnh bằng các vật liệu cách nhiệt, lớp sơn phủ và loại bỏ thời tiết.** Tìm hiểu cách giữ cho đường ống không bị đóng băng. Cài đặt và kiểm tra thiết bị báo động khói và thiết bị phát hiện khí carbon monoxide có pin dự phòng.

**Chú ý đến các báo cáo thời tiết và những cảnh báo về thời tiết đóng băng và bão tuyết mùa đông.** Đăng ký hệ thống cảnh báo của cộng đồng của bạn. Hệ thống Cảnh báo Khẩn cấp (EAS) và Đài Thời tiết của Cục Quản lý Khí quyển và Đại dương Quốc gia (NOAA) cũng đưa ra những cảnh báo khẩn cấp.

**Thu thập nguồn cung cấp trong trường hợp bạn cần ở nhà trong vài ngày mà không có điện.** Hãy ghi nhớ nhu cầu cụ thể của từng người, bao gồm cả thuốc men. Đừng quên các nhu cầu của thú nuôi. Có pin dự phòng cho radio và đèn pin.

**Tạo một bộ cung cấp khẩn cấp cho xe hơi của bạn.** Bao gồm dây nhày, cát, đèn pin, quần áo ấm, chăn, nước đóng chai và đồ ăn nhẹ không dễ hỏng. Giữ cho bình xăng luôn đầy.

**Tìm hiểu cách nhận biết các dấu hiệu và phương pháp điều trị cơ bản cho chứng tê cóng và hạ thân nhiệt.** Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: [www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html](http://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html).



**Tránh xa các con đường nếu có thể.** Nếu bị kẹt trong xe hơi của bạn, hãy ở bên trong.

**Hạn chế thời gian của bạn ở bên ngoài.** Nếu bạn cần đi ra ngoài, hãy mặc nhiều lớp quần áo ấm. Để ý các dấu hiệu tê cóng và hạ thân nhiệt.

**Tránh ngộ độc carbon monoxide. Chỉ sử dụng máy phát điện ở ngoài trời và cách xa các cửa sổ.** Không bao giờ sưởi ấm nhà bạn bằng bếp ga hoặc lò nướng.

**Giảm nguy cơ đau tim. Tránh vận động quá sức khi xúc tuyết.**

**Theo dõi các dấu hiệu tê cóng và hạ thân nhiệt và bắt đầu điều trị ngay lập tức.**

**Kiểm tra những người hàng xóm.** Người lớn tuổi và trẻ nhỏ có nhiều nguy cơ hơn khi bị quá lạnh.



**Chứng tê có ngày mất cảm giác và màu sắc xung quanh mắt, ngón tay và ngón chân.**

- **Dấu hiệu:** Tê, da trắng hoặc vàng xám, da rần hoặc sấp.
- **Hành động:** Đi đến một căn phòng ấm áp. Ngâm mình trong nước ấm. Sử dụng nhiệt cơ thể để làm ấm. Không xoa bóp hoặc sử dụng miếng đệm sưởi.

**Hạ thân nhiệt** là nhiệt độ cơ thể thấp bất thường. Nhiệt độ dưới 95 độ là một trường hợp khẩn cấp.

- **Dấu hiệu:** Rùng mình, kiệt sức, lú lẫn, tay lóng ngóng, giảm trí nhớ, nói lắp, buồn ngủ.
- **Hành động:** Đi đến một căn phòng ấm áp. Trước tiên, hãy làm ấm vùng giữa cơ thể—ngực, cổ, đầu và háng. Giữ người bệnh khô và quần chăn ấm, bao gồm cả đầu và cổ.

## Giữ một Vai trò Tích cực trong sự An toàn của Bạn

Truy cập [Ready.gov/vi/winter-weather](http://Ready.gov/vi/winter-weather). Tải xuống ứng dụng FEMA để biết thêm thông tin chuẩn bị cho một cơn bão mùa đông.

