

## Phòng ngừa thương tích sau thảm họa

### Các điểm cần lưu ý

- Để ngăn ngừa bị ngộ độc khí cacbon monoxit, chỉ sử dụng máy phát điện, máy phun rửa bằng áp suất, lò nướng, bếp du lịch hoặc các thiết bị dùng xăng, khí pro-pan, khí tự nhiên, hoặc than củi khác ở bên ngoài và xa cửa sổ, cửa ra vào và cửa thông hơi.
- Tuân theo các quy tắc an toàn của máy cửa xích và sử dụng máy cửa xích theo hướng dẫn của nhà sản xuất.
- Tránh xa động vật hoang dã hoặc đi lạc.
- Tránh sử dụng các dụng cụ điện hoặc đồ gia dụng khi đang đứng trong nước.
- Lái xe an toàn, luôn luôn thắt dây an toàn, không lái xe khi đã uống rượu, và không lái xe khi buồn ngủ.

Để biết thông tin và tài liệu về các vấn đề trong việc phòng ngừa thương tích cụ thể ví dụ như lái xe an toàn, ngã, phòng chống bạo lực, và chứng bợt da chân, hãy xem [Nguồn lực dành cho việc phòng ngừa thương tích sau thảm họa](#).

### Bảo vệ bản thân khỏi những mối nguy hại liên quan đến động vật và côn trùng

- Tránh xa các loài động vật hoang dã hoặc đi lạc và các loài côn trùng cắn hoặc châm đốt.
- Hãy gọi điện thoại cho các nhà chức trách địa phương để xử lý các động vật này.
- Vứt bỏ xác động vật chết theo hướng dẫn của địa phương, sớm nhất có thể.
- Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với nơi tạm trú hoặc dịch vụ dành cho động vật tại địa phương của quý vị, bác sĩ thú y, hoặc Tổ chức Nhân đạo để được hướng dẫn về cách xử lý vật nuôi hoặc động vật đi lạc hoặc hoang dã sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp.



Để biết thông tin về các vấn đề cụ thể với động vật và côn trùng, hãy xem [Bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy hại liên quan đến động vật và côn trùng sau thảm họa](#).

## Ngăn ngừa ngộ độc khí Cacbon Monoxit

Khí Cacbon Monoxit (CO) là một chất khí không màu, không mùi, có thể gây đột quỵ và tử vong nếu quý vị hít phải khí này. Khi xảy ra cúp điện trong các trường hợp khẩn cấp ví dụ như bão hoặc bão mùa đông, quý vị có thể thử sử dụng các nguồn nhiên liệu thay thế hoặc điện để sưởi ấm, làm mát hoặc nấu ăn. Khí CO từ những nguồn này có thể tích tụ trong nhà, gara để xe, hoặc nhà xe di động của quý vị và đầu độc người và động vật ở bên trong.

- Không bao giờ sử dụng máy phát điện, máy phun rửa bằng áp suất, lò nướng, bếp du lịch, hoặc các thiết bị đốt bằng xăng, khí pro-pan, khí tự nhiên hoặc than củi trong nhà quý vị, tầng hầm, gara để xe hoặc xe nhà ở di động—hoặc thậm chí ở bên ngoài gần cửa sổ, cửa ra vào đang mở hoặc cửa thông hơi.
- Không sưởi ấm ngôi nhà của quý vị bằng lò nướng chạy ga.
- Nếu quý vị quá nóng hoặc quá lạnh, hoặc quý vị cần phải chuẩn bị thức ăn, thì đừng để bản thân và gia đình quý vị có nguy cơ bị ngộ độc khí CO—hãy tìm đến bạn bè, gia đình hoặc nơi tạm trú của cộng đồng để nhận được sự hỗ trợ.
- Nếu máy dò khí cacbon monoxit phát ra âm thanh, thì hãy rời khỏi nhà của quý vị ngay lập tức và gọi số 911.
- Tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay nếu quý vị nghi ngờ bị ngộ độc khí cacbon monoxit và cảm thấy chóng mặt, choáng váng hoặc buồn nôn.

Để có thêm hướng dẫn về việc tránh ngộ độc khí CO, hãy xem [Ngộ độc khí Cacbon Monoxit sau thảm họa](#).

## Sử dụng máy cưa xích một cách an toàn

- Vận hành, điều chỉnh và giữ máy cưa xích theo các hướng dẫn của nhà sản xuất. Kiểm tra định kỳ và điều chỉnh độ căng của lưỡi máy cưa xích.
- Mang các dụng cụ bảo vệ thích hợp, ví dụ như mũ cứng, kính an toàn, nút tai, găng tay làm việc nặng, và quần chống cưa cắt.
- Tránh tiếp xúc với các đường dây điện.
- Luôn luôn cắt ở vị trí ngang eo hoặc thấp hơn.
- Hãy chắc chắn rằng những người xung quanh đang ở một khoảng cách an toàn từ chỗ các hoạt động cắt.
- Với máy cưa xích điện, hãy cẩn thận khi sử dụng để tránh bị điện giật.



- Đặc biệt cẩn thận trong việc cắt cây hoặc cành bị uốn cong, xoắn, treo lơ lửng, hoặc bị mắc kẹt dưới một vật khác trong lúc có gió lớn. Nếu cây hoặc cành cây đó bị gãy đột ngột, cành cây có thể đổ vào người đang cắt, hoặc người ở gần đó.

Để được hướng dẫn thêm, hãy xem [Ngăn ngừa chấn thương với máy cưa xích trong khi cắt cây sau thảm họa.](#)

## Tránh những nguy hiểm về điện

- *Không bao giờ* tiếp xúc với các đường dây điện, bất kể chúng đang nằm trên mặt đất hoặc còn nguyên vẹn.
- Không được lái xe qua chỗ nước đọng nếu các đường dây bị trùng xuống đang nằm trong nước. Nếu một đường dây điện rơi vào xe của quý vị trong khi quý vị đang lái xe, thì hãy ở lại trong xe và tiếp tục lái xe ra khỏi đường dây.
- Không được bật hoặc tắt nguồn điện hoặc dùng dụng cụ hoặc thiết bị điện trong khi đang đứng trong nước. Nếu các mạch điện và thiết bị điện đã bị ướt hoặc đang ở trong hoặc gần nước, thì hãy tắt nguồn điện tại cầu dao hoặc cầu chì chính trên bảng điều khiển. Nếu quý vị phải đứng vào chỗ nước đọng để tiếp xúc với công tắc nguồn chính, thì hãy gọi cho thợ điện đến để cắt điện.
- Nếu quý vị thấy dây điện bị sờn hoặc các tia lửa điện khi đóng điện, hoặc nếu có mùi khét ở đâu đó (cho dù có nhìn thấy lửa hay không), thì hãy ngay lập tức ngắt hệ thống điện tại cầu dao chính.
- Tham khảo ý kiến công ty điện nước của quý vị về cách cài đặt và sử dụng máy phát điện đúng cách.

Để có thêm hướng dẫn, hãy xem [Bảo vệ bản thân và những người khác khỏi các mối nguy hiểm về điện sau thảm họa.](#)

## Hiểu biết về các vật liệu nguy hiểm

- Gọi cho sở cứu hỏa để kiểm tra hoặc loại bỏ các hóa chất, bồn chứa khí pro-pan và các vật liệu nguy hiểm khác.
- Mặc quần áo bảo hộ và dụng cụ (ví dụ, mặt nạ phòng hộ nếu cần) khi xử lý các vật liệu nguy hiểm.
- Rửa sạch da có thể đã tiếp xúc với các hóa chất độc hại.
- Đeo găng tay cách điện và sử dụng một cách thận trọng nếu quý vị phải tháo ắc quy của xe ra. Ắc quy của xe có thể vẫn còn điện ngay cả khi bị ngập nước. Tránh xa bất cứ dung dịch axit nào có thể đã bị rò rỉ từ ắc quy của xe.



Để biết thông tin về các mối nguy hiểm có thể xảy ra do hóa chất, hãy xem [trang Trường hợp khẩn cấp về hóa chất.](#) Để biết thông tin về các nguy cơ có thể xảy ra do ô nhiễm từ các trang trại lớn và các cơ sở nông nghiệp, hãy xem [trang mạng Hoạt động chăn nuôi động vật tập trung của CDC \(CDC\)](#)

## Cảnh giác với những nguy hiểm về chết đuối

- Tránh xa nước đang chảy, bất kể độ sâu hoặc tốc độ như thế nào. Không được lái xe qua những con đường bị ngập lụt. Xe ô tô có thể bị cuốn trôi hoặc hỏng. Làm theo tất cả các cảnh báo về nước trên đường.
- Nếu quý vị phải làm việc trong hoặc gần vùng nước lũ, thì hãy mặc áo phao cứu sinh. Nếu quý vị bị mắc kẹt trong một khu vực có nước lũ đang dâng cao, thì hãy mặc áo phao cứu sinh, hoặc mang hoặc giữ bên mình loại thiết bị nổi khác.

## Ngăn chặn hỏa hoạn

- Nếu có thể, thì hãy sử dụng đèn pin hoặc các loại đèn khác chạy bằng pin thay cho nến.
- Nếu quý vị sử dụng nến, thì hãy chắc chắn rằng quý vị đã đặt chúng trong ngăn chứa an toàn cách xa rèm cửa, giấy, gỗ hoặc các đồ vật dễ cháy khác.
- Không được để ngọn nến đang cháy mà không để ý.
- Khi dọn dẹp, hãy chắc chắn rằng có ít nhất hai bình chữa cháy, mỗi bình đều có đánh giá của Underwriters Laboratories (UL) tối thiểu là 10A, tại mọi công việc dọn dẹp.

## Cảnh giác với sự rò rỉ khí ga

- Nếu quý vị ngửi thấy mùi khí ga hoặc nghi ngờ bị rò rỉ khí ga, thì hãy ra khỏi nhà ngay lập tức. Thông báo cho các cơ quan chức năng khẩn cấp và không được bật đèn, đốt diêm, hút thuốc, hoặc làm bất cứ điều gì có thể gây ra tia lửa.
- Không được vào lại nhà cho đến khi quý vị được cho biết rằng có thể vào an toàn.

## Giảm thiểu các rủi ro liên quan đến nhiệt độ

- Khi đứng hoặc làm việc trong nước lạnh hơn 75 độ F (24 độ C):
  - Đi ủng cao su.
  - Đảm bảo rằng quần áo và ủng có lớp cách nhiệt phù hợp.
  - Nghỉ giải lao thường xuyên ra khỏi mặt nước.
  - Thay sang quần áo khô khi có thể.
- Ngăn ngừa bệnh liên quan đến nhiệt độ:
  - Ở trong các tòa nhà có máy điều hòa không khí.
  - Nghỉ ngơi trong những khu vực có bóng râm hoặc trong những căn phòng mát mẻ.

- Uống nước và chất lỏng không chứa cồn.
- Mặc quần áo có trọng lượng nhẹ, sáng màu, rộng.
- Làm những công việc ở ngoài trời vào những giờ mát hơn.

Để xem thêm hướng dẫn, hãy truy cập Trang mạng [Extreme Heat \(Nóng cực độ\)](#).

## Ngăn ngừa té ngã

### An toàn khi dùng thang:

- Đặt thang của quý vị trên mặt đất phẳng.
  1. Không được đứng ở hai bậc thang trên cùng.
  2. Đứng ở giữa bậc thang.
  3. Không bao giờ được sử dụng thang gấp khi thang đóng. Mở thang và nhấn các chốt khóa bên cạnh vào đúng vị trí.
  4. Khi đứng trên thang, không được với sang bên cạnh.
  5. Khi đứng trên thang, không được đẩy hoặc kéo bất cứ thứ gì.

### An toàn trên mái nhà:

- Để lên mái nhà, hãy sử dụng thang cao hơn ít nhất ba feet (90 cm) so với mép mái nhà.
  1. Hãy cẩn thận khi ở trên mái nhà. Mái nhà thường trơn, dốc và cao so với mặt đất.

## Lái xe an toàn

- Cảnh giác với đèn đỏ bị hỏng và biển hiệu giao thông bị mất.
  - Dừng lại quan sát khi tới các ngã tư không có đèn giao thông.
- Tránh lái xe qua vũng nước, đặc biệt là khi đang di chuyển nhanh.
  - Chỉ cần 6 inch (15,24 cm) nước đã có thể làm quý vị mất kiểm soát xe ô tô hoặc xe tải.
  - 2 feet (60 cm) nước sẽ cuốn đi hầu hết các xe ô tô.
- Không lái xe qua vũng nước đọng nếu đường dây điện rơi xuống hoặc dây điện đang ở trong nước.
- Nếu một đường dây điện rơi trên xe ô tô hoặc xe tải khi quý vị đang lái xe:
  - Tiếp tục lái xe đi ra khỏi dây điện đó.
  - Không được tắt công tắc khởi động, ngay cả khi động cơ chết máy.
  - Ở trong xe ô tô hoặc xe tải của quý vị và chờ nhân viên cứu hộ tới.



- Không cho phép bất cứ ai khác ngoài nhân viên cứu hộ tiếp cận xe ô tô hoặc xe tải của quý vị.
- Giảm tốc độ và lái xe với tốc độ an toàn phù hợp với điều kiện đường xá và thời tiết.
- Chú ý rác và các mảnh vỡ trên đường.
- Giữ khoảng cách giữa quý vị và các lái xe khác.
- Luôn thắt dây an toàn.
- Không được lái xe, nếu quý vị đã uống rượu hoặc buồn ngủ.
- Hãy chắc chắn rằng con của quý vị ngồi trên ghế an toàn cho trẻ em hoặc ghế nâng, được lắp phù hợp ở ghế sau, trong mỗi chuyến đi.
- Mang theo các đồ dùng cơ bản trong xe ô tô hoặc xe tải của quý vị, ví dụ như nước, thức ăn, chăn và đồ sơ cứu.
- Xăng vô cùng dễ cháy và nguy hiểm. Không mang thêm nhiên liệu trong xe hơi hoặc xe tải của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy quý vị phải mang thêm nhiên liệu, thì hãy làm theo những gợi ý về an toàn sau đây:
  - Chỉ sử dụng thùng chứa bằng kim loại hoặc nhựa đã được phê chuẩn để chứa xăng.
  - Không được đổ hết mức thùng chứa để cho phép có sự giãn nở nhiệt.
  - Để giảm bớt nguy hiểm từ tĩnh điện, hãy đổ đầy các thùng chứa di động trên mặt đất phẳng chứ không đổ ở trong xe.
  - Sau khi đổ đầy các thùng chứa, hãy đậy chặt tất cả các nắp, lau sạch nhiên liệu bị tràn, và cố định các thùng chứa để tránh bị lật.
  - Sau khi đến nơi, hãy lấy các thùng chứa xăng ra khỏi xe và lưu trữ ở khu vực thông thoáng. Sử dụng xăng đã lưu trữ sớm nhất có thể.

## Ngăn ngừa hoặc xử lý các vết thương

- Làm sạch ngay lập tức tất cả các vết thương và vết cắt hở bằng xà phòng và nước sạch. Băng các vết thương bằng băng gạc sạch, khô, đủ lớn để che vết thương và chứa được mọi vết mủ hoặc chỗ dẫn lưu. Thay băng gạc khi cần thiết và khi chỗ dẫn lưu có thể nhìn thấy qua lớp băng gạc. Liên hệ với bác sĩ để tìm hiểu xem liệu có cần phải điều trị thêm không (ví dụ như tiêm uốn ván). Nếu một vết thương bị sưng đỏ, hoặc không cầm máu được, thì hãy tìm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.
- Tránh xa động vật hoang dã hoặc đi lạc. Nếu quý vị bị bất cứ con vật nào cắn, thì hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức. Nếu quý vị bị rắn cắn, thì hãy cố gắng xác định loại rắn đó, vì nếu nó có độc, thì quý vị có thể được cung cấp đúng thuốc chống nọc độc. Không được cắt vết thương hoặc cố hút nọc độc ra. (Xem thêm Trang mạng về Bệnh dại của CDC (<https://www.cdc.gov/rabies/>). Trang mạng Sốt vì vết cắn của CDC (<https://www.cdc.gov/rat-bite-fever/>), và Các vấn đề y tế và các biện pháp điều trị đối với kiến lửa đỏ ([http://fireant.tamu.edu/files/2011/12/FAPFS023\\_2002rev\\_Medical.pdf](http://fireant.tamu.edu/files/2011/12/FAPFS023_2002rev_Medical.pdf)))
- Nếu da hoặc mắt của quý vị có tiếp xúc với các vật liệu nguy hiểm, ví dụ như axit từ ắc quy ô tô, thì

hãy rửa kỹ bằng nước đã được khử trùng và tìm kiếm sự chăm sóc y tế khi cần thiết.

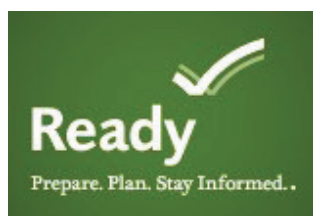
- Nếu quý vị bị thương, thì quý vị cần phải được đánh giá về việc tiêm chủng uốn ván, cũng giống như bất cứ lúc nào khác quý vị bị thương. Nếu quý vị có một vết thương bị đâm xuyên vào da hoặc vết thương bị nhiễm phân, đất, hoặc nước bọt, thì phải yêu cầu bác sĩ hoặc phòng y tế xác định xem liệu việc tăng cường uốn ván có cần thiết hay không dựa trên hồ sơ cá nhân.

Để được hướng dẫn thêm, hãy xem [Chăm sóc vết thương khẩn cấp sau thảm họa thiên nhiên](#).

## Bảo vệ bản thân tránh những thương tích khác

- Tránh xa các tòa nhà hoặc công trình bị hư hỏng cho đến khi được kiểm tra và chứng nhận an toàn bởi thanh tra xây dựng hoặc cơ quan khác của chính quyền. Quý vị có thể phải đợi để quay lại tòa nhà vào ban ngày, để tránh nguy hiểm một cách dễ dàng hơn, đặc biệt nếu điện bị tắt và quý vị không có đèn.
- Rời khỏi nhà ngay lập tức nếu quý vị nghe những dịch chuyển hoặc tiếng ồn bất thường báo hiệu rằng nhà có thể sập xuống hoặc nếu quý vị ngửi thấy mùi ga hoặc nghi ngờ bị rò rỉ khí ga.
- Sử dụng nhóm từ hai người trở lên để di chuyển đồ vật cồng kềnh. Tránh nâng bất cứ đồ vật nào nặng hơn 50 pao (mỗi người).
- Mang mũ bảo hộ, kính bảo hộ, găng tay làm việc nặng, và ủng chống nước có mũi giày và đế bằng thép (không chỉ là thân giày bằng thép) cho công việc dọn dẹp.
- Đeo nút tai hoặc tai nghe bảo vệ để giảm rủi ro từ tiếng ồn của thiết bị.
- Tránh lội trong nước. Thủy tinh, mảnh kim loại và các mảnh vụn khác có thể nằm trong nước.
- Tự đưa ra nhịp độ phù hợp cho bản thân và tìm sự hỗ trợ để tránh kiệt sức về thể chất và tinh thần.

Theo dõi đài phát thanh hoặc truyền hình để biết thông tin khẩn cấp cập nhật.



(<https://www.ready.gov/>)



(<https://emergency.cdc.gov/socialmedia/index.asp>)

Page last reviewed: September 7, 2017

Page last updated: September 7, 2017

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>)/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>), National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC) (<http://www.cdc.gov/injury/>)

Page last reviewed: September 7, 2017

Page last updated: September 7,2017

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>)/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>), National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC) (<http://www.cdc.gov/injury/>)