



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



CENTER FOR EDUCATION AND DEVELOPMENT



**The Asia Foundation**

# CẨM NANG

## **An toàn trong thiên tai**

**(Dành cho gia đình)**



*Hãy lên kế hoạch  
cho gia đình bạn!*

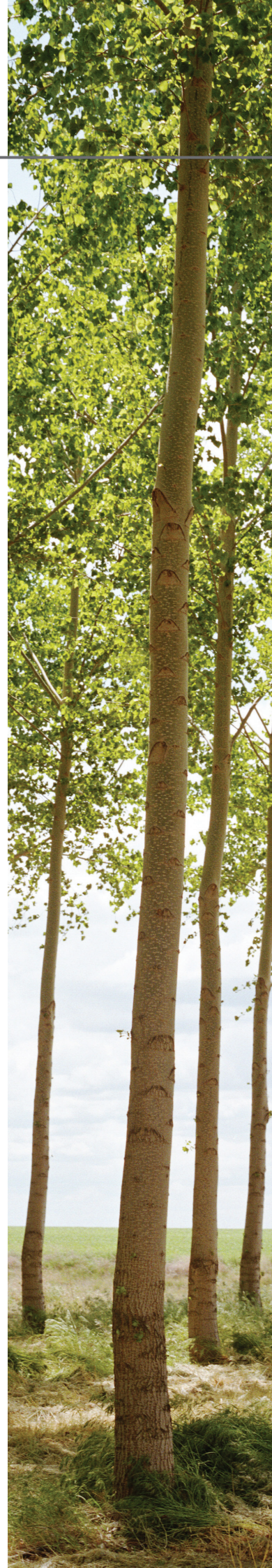
**Mỗi người cần có trách nhiệm hơn với tính  
mạng và sự an toàn của bản thân và gia đình,  
tôn trọng tính mạng và sự an toàn của người  
khác trong cộng đồng!**

## Lời nói đầu

Người lao động là tài sản quý giá nhất của doanh nghiệp, vì vậy các doanh nghiệp hãy tăng cường thông tin và hỗ trợ để họ lên kế hoạch bảo vệ bản thân và gia đình khi thiên tai xảy ra. Các doanh nghiệp cần phổ biến hướng dẫn và khuyến khích người lao động chuẩn bị và lên kế hoạch ứng phó với thiên tai để bảo vệ an toàn tính mạng và tài sản của gia đình họ.

Thiên tai nhất là bão và lụt xảy ra hàng năm ở Việt Nam, gây ra nhiều thiệt hại cả về người và của cho rất nhiều gia đình và cộng đồng. Nhiều người trong đó có trẻ em thiệt mạng thương tâm trong thiên tai. Nếu chúng ta chuẩn bị và có kế hoạch ứng phó thì có thể bảo vệ được những người thân yêu trong gia đình mình khi thiên tai xảy ra.

**Hãy vận động những người hàng xóm của bạn cùng lên kế hoạch và có phương án hỗ trợ, hợp tác trong tình huống thiên tai!**



### 1. Những điều cần ghi nhớ:

*Xác định những thiên tai xảy ra thường xuyên ở vùng bạn ở:* Thiên tai xảy ra hàng năm ở Việt Nam nhất là ở các vùng miền trung và miền bắc Việt Nam vì vậy dân hầu hết ở các vùng đều nắm vững những nguy cơ có thể xảy ra với gia đình mình. Tuy nhiên, bạn cần lưu ý là hiện nay thiên tai có nhiều diễn biến bất thường hơn, vì vậy có thể xảy ra nghiêm trọng hơn ở những vùng thường xuyên hứng chịu thiên tai và có thể xảy ra ở những vùng chưa bị ảnh hưởng thiên tai. Vì vậy, đến mùa mưa bão các gia đình cần xem dự báo thời tiết và thường xuyên cập nhật thông tin về diễn biến thiên tai qua các kênh thông tin đại chúng.

**Một số địa phương có hệ thống cảnh báo sớm ở từng thôn, xóm kết hợp hệ thống truyền thanh công cộng. Bạn hãy theo dõi thông tin từ những nguồn này để có thể sẵn sàng chuẩn bị cho tình huống thiên tai có thể xảy ra.**

**Bạn cần lên kế hoạch những việc cần làm để đảm bảo an toàn tài sản và tính mạng của các thành viên trong gia đình.**

*Chọn một địa điểm để có thể liên hệ với các thành viên trong gia đình:* Nhiều khi thiên tai xảy ra khi các thành viên trong gia đình bạn không ở cùng một chỗ. Chính vì thế, các thành viên trong gia đình cần thống nhất một điểm hẹn. Cần lựa chọn một địa điểm an toàn và chỗ đó có thể không gần nhà bạn vì nếu thiên tai xảy ra bất ngờ và nghiêm trọng bạn có thể không về nhà được.

*Hãy thống nhất trong gia đình để chọn ra một người thân hay họ hàng làm người liên hệ trong tình huống khẩn cấp (nếu vợ chồng con cái không thể gặp được nhau):* Bạn nên chọn một người thân hay họ hàng ở nơi khác nơi bạn sinh sống vì nếu ở cùng nơi bạn sinh sống thì cũng có thể họ cũng bị ảnh hưởng

## Cẩm nang - An toàn trong thiên tai

do thiên tai. Bạn hãy đảm bảo chắc chắn rằng tất cả các thành viên trong gia đình có địa chỉ và điện thoại liên lạc của người này và có thể liên hệ với họ vào bất cứ lúc nào.

**Bạn hãy nhớ đừng bao giờ đặt cược tính mạng của mình vào sự may rủi. Vì vậy hãy học thói quen không chấp nhận rủi ro cho sự an toàn của mình và gia đình. Và bạn cũng nên nhớ đừng bao giờ phó mặc tính mạng của mình vào sự phán đoán rủi ro của người khác. Vì vậy hãy đánh giá rủi ro mọi lúc, mọi nơi và quyết định hành động sớm.**

*Hãy trao đổi và thảo luận các tình huống và nguy cơ có thể xảy ra trong gia đình:* Không những chỉ cá nhân bạn cần học hỏi về cách chuẩn bị và phòng ngừa cho bản thân mà các thành viên trong gia đình cũng cần học cách phòng tránh vì có thể bạn không ở cùng với gia đình hoặc giả sử bạn bị thương hoặc thiệt mạng khi thiên tai xảy ra, khi đó các thành viên khác cũng cần biết cách xử trí trong những tình huống đó.

*Giảm thiểu các nguy cơ rủi ro trong gia đình bạn:* Khi bạn đã nắm rõ được những nguy cơ có thể xảy ra với gia đình trong mùa bão lũ, bạn cần làm tất cả những gì có thể để giữ an toàn cho ngôi nhà của bạn.

**Hãy cùng thảo luận và diễn tập các phương án trong khu dân cư cùng với sự tham gia của trẻ em và người cao tuổi!**



## 2. Những việc cần làm để có thể sẵn sàng ứng phó trong tình huống khẩn cấp:

Dự trữ một bộ đồ dùng trong tình huống khẩn cấp: Chuẩn bị những đồ dùng thiết yếu đủ dùng cho ba ngày (thực phẩm, nước uống và thuốc men), bộ đồ cứu thương và những thứ khác mà bạn và gia đình cần mà bạn không thể mua được trong tình huống thiên tai.

### LƯU Ý:

- Liên hệ với các cơ quan ở địa phương trước khi thiên tai xảy ra, ví dụ: chữ thập đỏ, công ty của bạn, hoặc các tổ chức ở xã phường để có thêm thông tin cần thiết (nhớ ghi chép cẩn thận).
- Bạn cần hỏi cặn kẽ các thông tin thiên tai có thể xảy ra trong năm nay và hỏi những thông tin cần thiết về những gì cần chuẩn bị.
- Cần biết những thông tin và cảnh báo từ các cơ quan dự báo và chính quyền địa phương về tình hình bão lụt và cần chuẩn bị ứng phó kịp thời cho bạn và gia đình.
- Bạn cũng cần lên kế hoạch chuẩn bị nếu nhà bạn có gia súc, gia cầm hoặc vật nuôi trong nhà.
- Nếu nhà bạn có người già hoặc người khuyết tật, bạn cũng cần phải chuẩn bị để làm thế nào ứng phó với tình huống thiên tai khi cần thiết.
- Bạn cần nắm vững kế hoạch ứng phó của doanh nghiệp hay cơ quan của bạn hoặc ở trường và nhà trẻ của con bạn hoặc ở những nơi mà bạn phải đến hàng ngày để có kế hoạch chuẩn bị.

## Cẩm nang - An toàn trong thiên tai

*Bạn phải phổ biến và thực hành những phương án này với mọi người trong gia đình bạn:* Điều này có ý nghĩa sống còn với bạn và gia đình, vì nếu bạn không phổ biến và thực hành với các thành viên trong gia đình thì những việc bạn làm sẽ không có ý nghĩa. Đối với con cái, bạn cần phải hỏi lại thường xuyên để chắc chắn rằng con bạn nắm vững những phương án này. Thực tế mỗi gia đình có những nhu cầu hơi khác nhau một chút vì vậy bạn có thể điều chỉnh các kế hoạch phù hợp với gia đình bạn.

### 2.1. Xây dựng kế hoạch phòng ngừa và ứng phó

- Gặp gỡ và trao đổi với tất cả mọi người trong gia đình và thảo luận với mọi người tại sao lại cần chuẩn bị sẵn sàng trong tình huống thiên tai. Giải thích với các thành viên trong gia đình những nguy cơ có thể gặp phải nếu không chuẩn bị. Hàng năm, có rất nhiều ví dụ và những cái chết thương tâm của nhiều trẻ em và người lớn vì không có kế hoạch chuẩn bị. Đa số những thiệt hại về tài sản cũng đều xuất phát từ nguyên nhân không có sự chuẩn bị sẵn sàng. Cả gia đình cần phải đồng lòng và thống nhất xây dựng kế hoạch chuẩn bị để bảo vệ người và tài sản.
- Thảo luận về những việc cần làm và thống nhất những điểm cần chú ý và ghi nhớ. Bạn có thể thảo luận trong gia đình nhiều thế hệ hoặc với những người hàng xóm để có thể trao đổi kinh nghiệm và giúp nhau.
- Bạn hãy chọn một chỗ nào đó để có thể vừa trao đổi và vừa thực hành: ở nhà, vườn nhà hoặc nhà hàng xóm. Tất cả mọi người trong gia đình cần biết các địa chỉ và số điện thoại cần thiết.
- Bạn cần liên hệ với một người bạn hoặc họ hàng không sống cùng địa phương của bạn để làm người liên hệ trong tình huống khẩn cấp cho gia đình khi cần. Tất cả mọi người trong gia đình cần nhớ số điện thoại này.
- Thảo luận trường hợp nếu cần sơ tán thì phải làm gì và làm thế nào để có thể bảo vệ được vật nuôi của gia đình.



## **GIA CỐ NHÀ CỬA TRƯỚC KHI CƠN BÃO ĐẾN**

Nếu ngôi nhà của bạn ở vị trí an toàn khi bão lũ hoành hành thì cũng nên gia cố và bảo vệ căn nhà trước khi bão đổ bộ vào. Những vị trí yếu nhất của căn nhà là: Mái nhà, cửa ra vào, các cửa sổ, các mái hiên. Gia cố bằng cách chằng buộc chắc chắn, dán băng keo vào các cửa kính, đóng tất cả các cửa sổ gỗ...

Điện có thể sẽ bị cắt trong khi bão lũ đang hoành hành tại khu vực bạn sinh sống. Nhưng nếu nhà đang bị ngập lụt và có nguy cơ chập điện, bạn hãy chủ động cắt nguồn điện cung cấp. Nên tự trang bị bình ắc quy để sử dụng cho những thiết bị thực sự cần thiết. Không nên chạy máy phát điện, hoặc nổ máy xe gắn máy để lấy ánh sáng từ đèn pha trong nhà kín vì khi hoạt động chúng sẽ sinh ra khí CO - khí độc gây ngạt có thể giết chết cả nhà.

Sẽ rất nguy hiểm nếu vị trí nhà ở của bạn ở cạnh hoặc rất gần sông, suối, khu vực có nguy cơ sạt lở đất. Vì vậy, bạn cần có kế hoạch thay đổi, hoặc chuyển đến những khu vực an toàn hơn. Nếu chưa có điều kiện, hãy chủ động sơ tán, hoặc di chuyển đến những khu vực an toàn hơn khi có tin chính thức về bão lũ.



### 2.2. Những việc tối thiểu các gia đình cần thực hiện

- Dán những số điện thoại cần thiết trong trường hợp khẩn cấp ở nhà (phòng cháy chữa cháy, công an, cấp cứu, v.v.).
- Nếu ở địa phương hay cơ quan bạn có hướng dẫn hoặc diễn tập cấp cứu sơ cứu trong tình huống hỏa hoạn, thiên tai hoặc diễn tập phòng chống cháy nổ hãy bố trí thời gian tham gia và hướng dẫn lại những kỹ năng và thông tin cần thiết cho người thân và gia đình.

Ở bất kỳ tỉnh thành nào người dân chỉ cần bấm số

**114 (số khẩn chữa cháy) khi cần cứu hộ cứu nạn;**

**113 lực lượng cảnh sát phản ứng nhanh;**

**115 cấp cứu y tế không cần bấm mã vùng.**

Hệ thống tổng đài sẽ tự động chuyển cuộc gọi về cho đơn vị địa phương gần nhất. Tổng đài này hoạt động 24/24h và có rất nhiều đường dây nên không lo bị quá tải khi nhận nhiều cuộc gọi một lúc.

- Hướng dẫn các thành viên trong gia đình cách bật tắt, các đồ gia dụng hoặc cách chuẩn bị sắp xếp các vật dụng trong nhà sẵn sàng ứng phó trong mùa mưa bão
- Xem lại gia đình bạn đã có các bảo hiểm cần thiết chưa.
- Cần dạy con bạn gọi điện thoại cho công an, và phòng cháy chữa cháy hoặc cách liên hệ với người lớn trong tình huống khẩn cấp.
- Xem lại nhà bạn và điều chỉnh, gia cố lại nhằm tăng cường khả năng chống chịu với thiên tai



- Cần dự trữ những thứ thiết yếu dùng trong trường hợp khẩn cấp và lập một hộp phòng chống thiên tai.
- Bạn cần xác định trước cách để thoát ra từ nhà trong tình huống lũ lớn hoặc bão lớn (xem xét trước và hướng dẫn mọi người trong gia đình cách thoát hiểm).
- Đối với mỗi loại hình thiên tai, cần xác định chỗ trú ẩn an toàn cho bạn và gia đình (ví dụ bão lớn thì trú ở đâu, lũ lớn thì làm cách nào để tránh).

### **2.3. Thực hành và giữ bản kế hoạch của gia đình**

- Thỉnh thoảng (khoảng 6 tháng 1 lần cần hỏi lại các thành viên trong gia đình, đặc biệt con bạn xem con bạn có nhớ các chi tiết này không).
- Thỉnh thoảng tập các tình huống này trong gia đình (chơi trò chơi với các con).
- Kiểm tra dự trữ nước thường xuyên để phòng trường hợp khẩn cấp.
- Kiểm tra hộp cấp cứu y tế, thuốc men và các vật dụng cần thiết thường xuyên để bổ sung.

Có nhiều việc làm và kinh nghiệm đơn giản, chỉ mất một ít công sức nhưng mang lại hiệu quả cao, như trước mùa mưa lũ các gia đình cần chặt bớt các cành cây sâu, cành cây chĩa vào gần nhà để phòng gió mạnh gãy rơi vào người và nhà cửa.

### **2.4. Những đồ dùng cần thiết trong tình huống khẩn cấp**

Nếu sống trong khu vực thường xuyên chịu ảnh hưởng của bão lũ, bạn hãy tự trang bị hộp đồ dùng trong tình huống khẩn cấp, gồm những vật dụng thiết yếu như: Đèn pin, cây phát sáng (bằng nhựa) để trong đêm tối. Khăn choàng có màu (phòng khi kẹt trong vùng nước lũ thì gây chú ý để đội

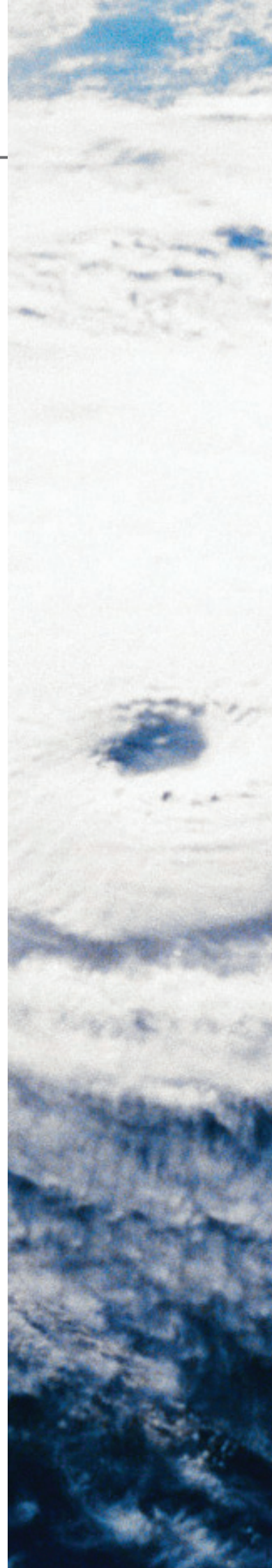
## Cẩm nang - An toàn trong thiên tai

cứu nạn dễ dàng nhận ra điểm bạn và gia đình đang bị kẹt giữa một biển nước). Đây là giải pháp hữu hiệu để thu hút sự chú ý của nhân viên cứu nạn nếu khu vực bạn ở bị cắt điện.

Chuẩn bị rìu, dao rựa giúp phá, dỡ bỏ các vật cản nếu bị kẹt bởi cây đổ, đồ đạc... Nên có dây thừng dài để neo buộc vào vật cố định khi có lũ quét qua.

### Những thứ cần có trong bộ dự phòng trong trường hợp khẩn cấp nên bao gồm:

- Nước, khối lượng bao nhiêu tùy thuộc vào số người và khả năng có thể cầm được. Các cá nhân nên xác định lượng nước vừa đủ để dự trữ và vận chuyển đến địa điểm khác. Nếu có thể, mỗi người trữ 1 thùng nước để uống và vệ sinh.
- Thức ăn, ít nhất đủ cung cấp cho 3 ngày mà không bị hỏng hay thiu
- Radio chạy bằng pin và có pin dự trữ
- Đèn pin và pin dự trữ
- Bộ đồ sơ cấp cứu
- Còi để ra hiệu khi cần trợ giúp
- Mặt nạ chống bụi hoặc mặt nạ có bộ lọc. Những thứ này được bán ở các cửa hàng đồ bảo hộ lao động được xếp loại theo mức độ lọc của mặt nạ.
- Khăn ướt để vệ sinh
- Cờ lê hoặc kìm để tắt thiết bị
- Dụng cụ mở hộp (nếu bạn dùng đồ hộp làm thức ăn dự phòng)
- Tấm trải nilon (loại dày) hoặc bạt chống thấm và băng dính chuyên dụng để quay thành chỗ trú tạm thời
- Túi rác và dây buộc nilon để vệ sinh cá nhân



Nên mua áo phao cá nhân cho cả nhà trong mùa bão lũ. Cần có đài (radio) loại cầm tay, hoặc chạy pin. Chuẩn bị các dụng cụ sơ cấp cứu như: Băng băng, gạc, cồn sát khuẩn, băng keo y tế, các thuốc cơ bản...

Nên chuẩn bị thêm băng keo dán loại to và bền. Điện thoại di động rất quan trọng, có thể cứu tính mạng của bạn và gia đình trong vài trường hợp khẩn cấp. Điện thoại di động có thể hết pin trong khi nguồn điện bị cắt bởi bão lũ đang hoành hành. Vì vậy, hãy trang bị máy sạc pin điện thoại di động chạy bằng pin có bán ở các cửa hàng.

Chuẩn bị đồ ăn khô có thời gian sử dụng dài. Khi có tin bão, nên dự trữ đồ ăn khô như mì ăn liền, lương khô, các loại bánh... Không nên chuẩn bị những đồ ăn phải bảo quản lạnh trong tủ lạnh vì mưa bão lớn thường gây mất điện. Hãy dự trữ nước uống sạch trong các bình lớn đủ dùng cho cả nhà 2 - 3 ngày.

### 2.5. Lưu ý đối với gia đình có trẻ em

Đối với trẻ con cần thực hiện các bước sau: Nói chuyện, thực hành và cùng nhau trao đổi và hướng dẫn để con bạn có thể hiểu được nhưng nguy cơ có thể xảy ra trong tình huống bão lũ.

- Giúp trẻ em tập cách gọi điện thoại và cách thông báo đến các số điện thoại khẩn cấp (công an, cứu hỏa, cấp cứu). (Giữ sổ và số điện thoại ở nơi cố định!)

Hiện nay có một số dự án hỗ trợ xây dựng kế hoạch ứng phó thiên tai cho cộng đồng, cung cấp trang thiết bị cứu nạn cơ bản như phao cứu sinh, thuyền nhỏ, xây dựng một số công trình phòng tránh lũ quy mô nhỏ trong khu dân cư, tổ chức các đợt tuyên truyền, hướng dẫn, diễn tập tình huống trong học sinh, giáo viên. Bạn và các thành viên gia đình nên tham gia các hoạt động này và cùng chia sẻ thông tin để tăng cường khả năng ứng phó với thiên tai cho gia đình bạn và cộng đồng.

## Cẩm nang - An toàn trong thiên tai

- Đọc những bài báo hoặc tin tức, hoặc câu chuyện liên quan đến rủi ro thiên tai và những vấn đề tại địa phương mình liên quan đến RRTT. Bàn bạc trong gia đình cách làm thế nào có thể chủ động bảo vệ tài sản và tính mạng của gia đình trong tình huống thiên tai. Tất cả những điều này không những chỉ cung cấp kiến thức và kỹ năng cho con trong tình huống thiên tai mà còn xây dựng cho con bạn kỹ năng chủ động ứng phó với những khủng hoảng khác trong cuộc đời con bạn sau này.
- Hướng dẫn và khuyến khích con bạn học những kỹ năng này qua các trò chơi, giả định các tình huống và hãy hỏi con bạn cách ứng phó trong các tình huống đó.

Bạn hãy dành thời gian học những kỹ năng sống sót trong những điều kiện nguy hiểm, khẩn cấp. Bạn có thể tham gia những khóa đào tạo kỹ năng như vậy do các tổ chức ở địa phương tiến hành hay phổ biến, hoặc truy cập những thông tin tương tự trên Internet. Hãy làm điều đó ngay từ bây giờ để sau này không phải hối tiếc.

Hãy cho con bạn tham gia vào các công việc chuẩn bị trong các tình huống khẩn cấp. Tất cả những thứ trẻ con cần và muốn là được tham gia và có các vai trò quan trọng. Những điều này sẽ giúp con bạn cảm thấy thực sự là thành viên trong gia đình và sẽ giúp con bạn có những kỹ năng cần thiết để ứng phó và vượt qua các tình huống thử thách và khó khăn trong tương lai.

### 2.6. Lưu ý với gia đình có người cao tuổi

- Nếu gia đình bạn có người cao tuổi hoặc người khuyết tật bạn cũng cần xem xét cách để đảm bảo an toàn cho họ trong thiên tai.
- Nếu cần có thể những thứ để vận chuyển họ trong trường hợp khẩn cấp, bạn cũng cần chuẩn bị những vật dụng cần thiết và để sẵn trong nhà.



### Ngoài ra cần chú ý trang bị các kỹ năng:

- Học bơi để sống sót
- Hướng dẫn mọi người trong gia đình cách liên hệ với các địa chỉ cần thiết trong tình huống khẩn cấp
- Học cách sơ cứu, cấp cứu
- Học cách gia cố nhà cửa, bảo vệ nguồn nước khi bão lũ ...

### **Trong mọi tình huống, cần giữ bình tĩnh!**

Hãy đọc và tìm hiểu kỹ những thông tin trong cuốn cẩm nang này và biến nó thành các kiến thức hàng ngày của bạn. Hãy theo dõi và thực hiện các chỉ dẫn của chính quyền địa phương khi mùa mưa bão đến. Nhưng trên hết, bạn hãy bình tĩnh, kiên nhẫn và suy nghĩ trước khi hành động. Với những chuẩn bị đơn giản như vậy bạn có thể sẵn sàng ứng phó trong các tình huống khẩn cấp.

Bạn có thể tìm hiểu thêm thông tin tại:  
<http://ungphothientai.vn>.

**Nguyên tắc hoạt động của đường dây nóng 114** (chữa cháy và cứu hộ cứu nạn): ở bất kỳ tỉnh thành nào khi người dân bấm số 114 (điện thoại bàn hoặc điện thoại di động cũng không cần bấm mã vùng).

Hệ thống tổng đài sẽ tự động chuyển cuộc gọi về cho đơn vị địa phương gần nhất. Sau khi nhận được cuộc gọi, hệ thống bản đồ số sẽ được kích hoạt để xác định cụ thể vị trí người gọi điện. Tiếp theo điện thoại viên sẽ bấm chuông báo động. Và trong vòng chưa đến một phút, đội xe cứu hỏa sẽ được điều động rời trung tâm đến ngay hiện trường. Trong thời gian chờ lực lượng chữa cháy đến thì điện thoại viên sẽ giúp tư vấn cho người bị nạn về cách xử lý tình huống cụ thể để không bị ngạt thở vì khói, mất nước, hay bị đồng đồ nát đè lên người...

### 3. Một số lưu ý đặc biệt khi bão và lũ xảy ra

#### Đề phòng nắp hố ga trên đường

Luôn luôn mang theo điện thoại di động khi bạn quyết định ra ngoài. Tránh xa các đường dây điện, cột điện bị ngã đổ. Tránh xa cây đổ, không tìm cách vượt qua các cây đổ chắn ngang đường vì có thể dây điện đang bị mắc vào. Ghi nhớ các vị trí có các công trình xây dựng vì có thể có các hố sâu và bạn không thể nhìn thấy do chúng bị ngập lụt. Nên có gậy chống khi đi trên đường bị ngập lụt để dò đường bởi các nắp hố ga thoát nước trên đường có thể đã bị cuốn trôi, trở thành hố tử thần.

Nên ở trong nhà ngay cả khi thấy bão tan, trời ngừng mưa, quang đãng hơn, bởi một số trường hợp người dân tưởng bão đã tan nên rời nhà. Nhưng thực ra bão vẫn chưa tan, vùng trời quang mây tạnh chính là khu vực mắt bão (tâm bão) đang đi qua. Mắt bão là vùng giữa của một cơn bão, thường có áp suất không khí rất thấp, hình xoáy tròn, thường có đường kính 40-65 km. Mắt bão được bao quanh bởi hoàn lưu bão - thứ làm nên sức mạnh tàn phá thực sự của bão. Khi mắt bão đi qua, hoàn lưu bão sẽ xuất hiện và rất nguy hiểm nếu bạn đang ở bên ngoài.

Không sử dụng nguồn nước ngầm trong khu vực đang bị ngập lụt. Nếu đang ở vị trí sơ tán thì chớ quay lại nhà ở tới khi các cấp chính quyền cho phép bởi nguy cơ sạt lở đất, lũ quét... có thể vẫn còn tồn tại ngay cả khi bão đã tan.

Khi công ty điện lực khôi phục và sửa chữa để cung cấp điện trở lại, hãy chú ý tắt toàn bộ các thiết bị, hoặc ngắt chúng ra khỏi nguồn điện trước khi bạn quyết định đóng cầu dao tổng cung cấp điện cho ngôi nhà. Nên kiểm tra toàn bộ các thiết bị điện trước khi sử dụng. Tuyệt đối không dùng các thiết bị điện đã bị ngập nước hoặc chìm trong nước trong khi bão lũ. Không nên mở hoặc tháo tự ý sửa chữa các thiết bị điện.



#### 4. Kế hoạch liên lạc trong gia đình trong tình huống khẩn cấp

Gia đình của bạn có thể không ở cùng với nhau khi thiên tai xảy ra, do đó kế hoạch làm thế nào bạn sẽ liên lạc được với nhau và xem xét những gì bạn sẽ làm trong những tình huống khác nhau

Tên liên lạc (*tên người thân gia đình chọn làm người liên lạc trong tình huống khẩn cấp*): .....

Email:.....

Số điện thoại 1:.....

Số điện thoại 2:.....

**Hãy cùng thảo luận và diễn tập các phương án trong khu dân cư cùng với sự tham gia của trẻ em và người cao tuổi!**



## Cẩm nang - An toàn trong thiên tai

**Điền đầy đủ những thông tin sau cho mỗi thành viên gia đình và luôn giữ nó.**

Tên:

Số Hộ khẩu/ CMT:

Ngày sinh:

Thông tin y tế quan trọng:

Tên:

Số Hộ khẩu/ CMT:

Ngày sinh:

Thông tin y tế quan trọng:

Tên:

Số Hộ khẩu/ CMT:

Ngày sinh:

Thông tin y tế quan trọng:

Tên:

Số Hộ khẩu/ CMT:

Ngày sinh:

Thông tin y tế quan trọng:

Tên:

Số Hộ khẩu/ CMT:

Ngày sinh:

Thông tin y tế quan trọng:

Tên:

Số Hộ khẩu/ CMT:

Ngày sinh:

Thông tin y tế quan trọng:

Tên:

Số Hộ khẩu/ CMT:

Ngày sinh:

Thông tin y tế quan trọng:



**Đi đâu trong trường hợp khẩn cấp: Viết ra những nơi gia đình bạn thường xuyên tới như nơi làm việc, trường học và những nơi khác bạn thường tới. Trường học, nơi giữ trẻ, nơi làm việc, đều nên có kế hoạch chi tiết trong trường hợp khẩn cấp.**

**Nhà ở:**

Địa chỉ:

Số điện thoại:

Khu vực gặp gỡ dân cư:

Khu vực gặp gỡ vùng:

**Nơi làm việc:**

Địa chỉ:

Số điện thoại:

Vị trí sơ tán:

**Trường học:**

Địa chỉ:

Số điện thoại:

Vị trí sơ tán:

**Trường học:**

Địa chỉ:

Số điện thoại:

Vị trí sơ tán:

**Trường học:**

Địa chỉ:

Số điện thoại:

Vị trí sơ tán:

## Cẩm nang - An toàn trong thiên tai

### Những nơi khác bạn hay tới:

Địa chỉ:

Số điện thoại:

Vị trí sơ tán:

### Những nơi khác bạn hay tới:

Địa chỉ:

Số điện thoại:

Vị trí sơ tán:

Thông tin quan trọng	Tên	Số điện thoại	Chính sách
Bác sỹ			
Người thân (ông bà, họ hàng...)			
Dược sỹ			
BHYT			
Bảo hiểm cho thuê			
Bác sỹ thú y			

**Các số điện thoại hữu ích khác: gọi công an 113, báo cháy 114, cấp cứu 115 trong trường hợp khẩn cấp**

Số điện thoại của công an khu vực hay phường

Số điện thoại của Sở Điện Lực:

Số điện thoại của Nhà máy nước (Trạm bơm):

**Mỗi thành viên trong gia đình nên mang theo một bản sao của những thông tin quan trọng sau:**

Tên liên lạc:.....

Số điện thoại:.....

Tên liên lạc:.....

Số điện thoại:.....

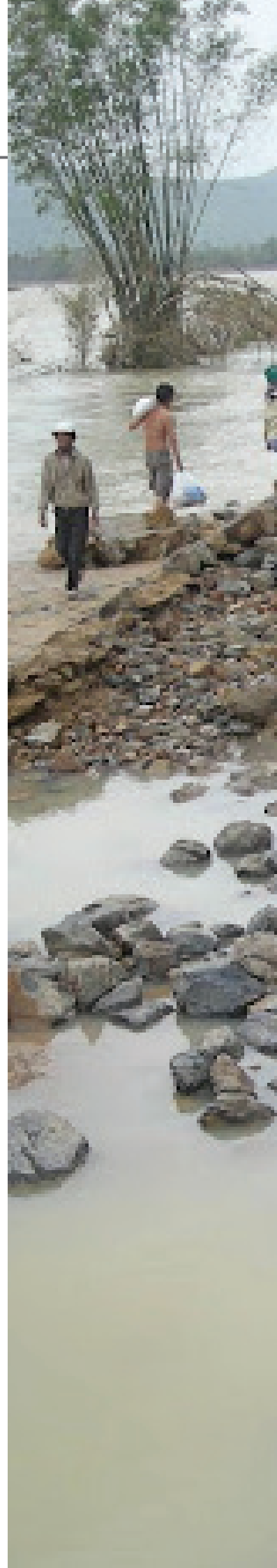
Khu vực gặp gỡ dân cư:.....

Số điện thoại nơi gặp gỡ:.....

**Hãy vận động những người hàng xóm của bạn cùng lên kế hoạch và có phương án hỗ trợ, hợp tác trong tình huống thiên tai!**

## Tài liệu tham khảo

1. Bạn đọc, *Hiến kế vì miền Trung*, <http://vtc.vn/457-266198/ban-doc/hien-ke-vi-mien-trung-phong-noi-buoc-canng-ngoia-nha.htm>
2. Lê Văn Thừa (Quảng Bình), *Lũ lụt nặng, giếng nước nhà tôi vẫn sạch* - Tuổi Trẻ Online, <http://tuoitre.vn/Ban-doc/408012/Lu-lut-nang-gieng-nuoc-nha-toi-van-sach.html>
3. Văn Chương, *Ngôi nhà đá nặng nề nhất Việt Nam giá chưa đến 1 chỉ vàng* - Ngôi nhà da nang re nhát Viet Nam gia chua den \_\_\_ 1 chi vang - Đời sống & Pháp luật - [www.doisongphapluat.com.vn](http://www.doisongphapluat.com.vn), <http://www.nguoiduatin.vn/ngoi-nha-da-nang-gia-chua-den-1-chi-vang-a3959.html>
4. Ông già “hiến kế” sống chung với lũ, <http://www.baomoi.com/Ong-gia-hien-ke-song-chung-voi-lu/144/1366118.epi>
5. Trương Văn Ân, *Tìm giải pháp sống chung với lũ Bắc nước đá nặng* - Tuổi Trẻ Online, <http://tuoitre.vn/Chinh-tri-Xa-hoi/405451/Tim-giai-phap-song-chung-voi-lunbspBe-nuoc-da-nang.html>
6. *Nha chong bao giup hang tram nguoi vuot thien tai*, BAODAT-VIET\_VN, <http://greenmedia.vn/Story.aspx?lang=vn&zoneparent=177&zone=177&ID=11503>
7. *Hiến kế vì miền Trung Phòng nổi buộc cạnh ngôi nhà* , VTC News, <http://vtc.vn/457-266198/ban-doc/hien-ke-vi-mien-trung-phong-noi-buoc-canng-ngoia-nha.htm>
8. Theo Phương Nam VTV, *Nhà chống bão – Mô hình cần nhân rộng Khoa Học* - KhoaHoc\_vn - KhoaHoc\_com\_vn, [http://www.khoahoc.com.vn/doisong/ung-dung/22066\\_Nha-chong-bao-Mo-hinh-can-nhan-rong.aspx](http://www.khoahoc.com.vn/doisong/ung-dung/22066_Nha-chong-bao-Mo-hinh-can-nhan-rong.aspx)
9. Thu Hằng, *Phương châm chống lũ là... sống chung với lũ* - Chính trị - Pháp Luật TPHCM Online, <http://phapluattp.vn/20101114120451700p0c1013/phuong-cham-chong-lu-la-song-chung-voi-lu.htm>
10. VTC News - *Hơi thở cuộc sống - Sôi nổi diễn đàn miền Trung làm gì để sống chung với lũ*, <http://vtc.vn/457-266486/ban-doc/soi-noi-dien-dan-mien-trung-lam-gi-de-song-chung-voi-lu.htm>
11. Thế Du, *Kịch bản nào ứng phó bão lũ*, <http://tuoitre.vn/Ban-doc/Chung-toi-co-y-kien/407178/Kich-ban-nao-ung-pho-bao-lu.html>



12. LƯU MINH HẢI - Trung tâm Dự báo KTTV Lào Cai, *Miền Trung nên làm hầm tránh bão* - Tuổi Trẻ Online, <http://tuoitre.vn/Chinh-tri-Xa-hoi/405082/Mien-Trung-nen-lam-ham-tranh-bao.html>
13. *Nhà chống bão giúp hàng trăm người vượt thiên tai* Xa Lộ Tin Tức, [http://tintuc.xalo.vn/00710142442/Nha\\_chong\\_bao\\_giup\\_hang\\_tram\\_nguoi\\_vuot\\_thien\\_tai.html](http://tintuc.xalo.vn/00710142442/Nha_chong_bao_giup_hang_tram_nguoi_vuot_thien_tai.html)
14. SGGP Online- *Miền trung sống chung với bão lũ*- Bài 6\_ Bình yên trong lũ dữ, <http://www.sggp.org.vn/thongtincan-uoc/2009/12/211736/>
15. *Kịch bản nào ứng phó bão lũ* - Tuổi Trẻ Online, <http://tuoitre.vn/Ban-doc/Chung-toi-co-y-kien/407178/Kich-ban-nao-ung-pho-bao-lu.html>
16. Quang Tám, *Ngôi nhà chống bão giá 25 triệu*, <http://vietbao.vn/Xa-hoi/Ngoi-nha-chong-bao-gia-25-trieu/40222966/158/>
17. *Nhà chống lũ của chàng sinh viên miền Trung* - Tuổi Trẻ Online, <http://www.thanhnien.com.vn/pages/20110516/nha-chong-lu-cua-chang-sinh-vien-mien-trung.aspx>
18. *Tìm giải pháp sống chung với lũ*, <http://www.baomoi.com/Tim-giai-phap-song-chung-voi-lu/144/7776801.epi>
19. Phạm Văn Nghi, *Hiến kế 2 phương án, 6 giải pháp sống chung với lũ* - VTC News, [http://m.tin247.com/hien\\_ke\\_vi\\_mien\\_trung\\_thiet\\_ke\\_nha\\_san\\_chong\\_lu-10-21682035.html](http://m.tin247.com/hien_ke_vi_mien_trung_thiet_ke_nha_san_chong_lu-10-21682035.html)
20. *Làm sạch nước nhiễm bẩn sau lũ bằng củ chuối*, <http://suckhoedinhuong.nld.com.vn/20110511100142816p1017c1038/dung-mu-chuoi-lam-sach-nuoc-lu.htm>
21. Minh Tự, *Nhà gác lửng – giải pháp sống chung với lũ*, <http://tuoitre.vn/Tuyensinh/de-thi-dap-an/458903/Tu-chiec-nha-phao-%E2%80%9Csong-chung-voi-lu%E2%80%9D.html>
22. Vĩnh phú, *Tìm giải pháp sống chung với lũ* - NguoiHaTinh\_net, <http://tuoitre.vn/Chinh-tri-Xa-hoi/404813/Di-tim-giai-phap-song-chung-voi-lu.html>





## **BIÊN SOẠN**

**Nguyễn Thị Hương**

**Lê Thị Hương Liên**

## **TRUNG TÂM GIÁO DỤC VÀ PHÁT TRIỂN**

**Phòng 607, 101 Láng Hạ, Hà Nội**  
**Tel: (84-4) 3562 7494 \* Fax: (84-4) 3540 1991**  
**Email: [cedhanoi@ced.edu.vn](mailto:cedhanoi@ced.edu.vn)**