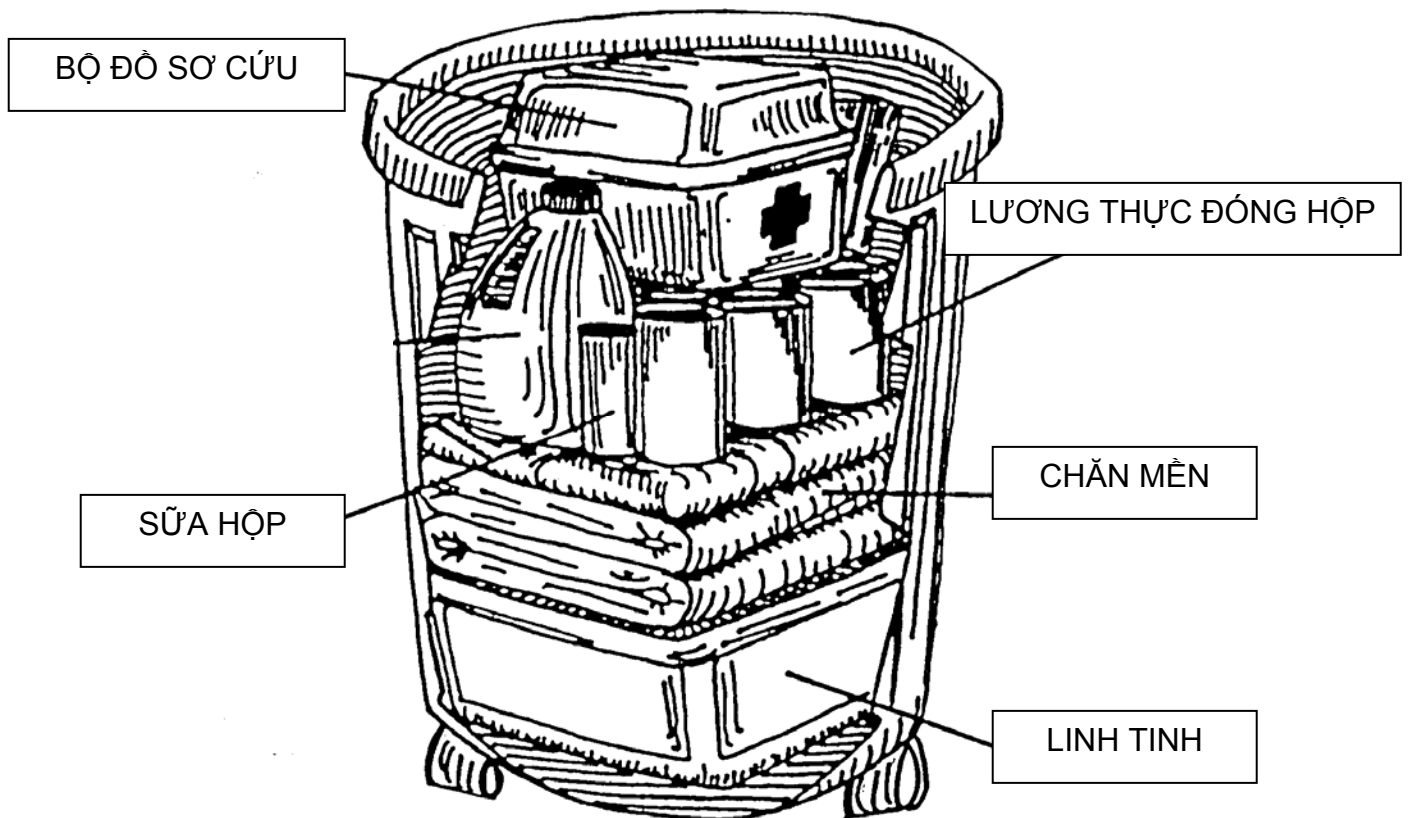


# TIẾP TẾ KHĂN CẤP TẠI NHÀ

## Dự trữ Tiếp tế Khăn

Một vài gia đình ưa thích dự trữ đồ tiếp tế khăn tại một chỗ. Hãy chọn một chỗ trong nhà bạn, nơi tương đối an toàn trong lúc có động đất (như một tủ nhỏ dưới giường hay trong Garage). Đồ trang bị dễ hư hại sẽ được giữ ổn định lâu hơn nếu được chứa chất trong một chỗ mát, tối.



Một phương pháp [pháp được đề nghị để chứa chất tiếp liệu an toàn khăn cấp là đặt chúng trong một thùng chứa rác lớn được đậy nắp. Thùng chứa bằng nhựa có đủ hình dạng và kích cỡ. Chúng không bị hư hỏng hay thấm nước và khá bền vững. Hãy chọn kích cỡ vừa cho nhu cầu của bạn. Hãy đảm bảo rằng thùng đựng phải có nắp đậy an toàn có bánh xe để dễ dàng vận chuyển.

\*Ghi chú: Tốt hơn hết là chứa những thùng chứa nước bằng nhựa trên hết các đồ vật khác hơn là để chúng dưới đáy, nơi mà chúng có thể nứt vỡ hay rò rỉ từ những vật nặng đặt trên nóc của chúng.

Được cung cấp bởi:

**SỞ CỨU HÒA RIVERSIDE**  
**VĂN PHÒNG NHỮNG DỊCH VỤ KHĂN CẤP**

Revised 09/08

## TÚI SÓNG CÒN BA NGÀY

Riverside (951) 955-4700

TRÊN CÙNG THÙNG PHUY

Đèn pin, Radio, Pin

### BỘ ĐỒ SƠ CỨU

#### THUỐC MEN

Thuốc mỡ kháng sinh  
Aspirin Viên  
Si rô Ipacac (làm ói mửa)  
Kaopectate  
Thuốc cần toa Bác sĩ

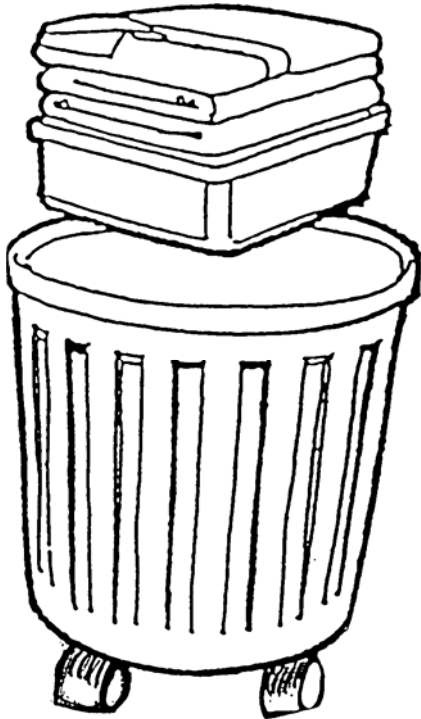
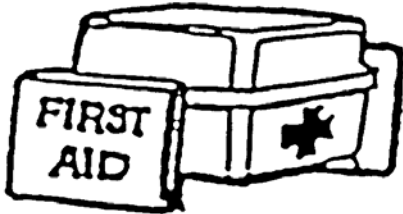
Băng lá bài  
Băng Bướm  
Băng cuộn lớn (4"x4")

#### ĐỒ BĂNG BÓ

Cuộn Băng keo chiều ngang 2"  
Cuộn Băng khử trùng chiều ngang 2"  
Cuộn Băng khử trùng chiều ngang 4"  
Băng, Lớn Tri  
Những băng, Giấy chằng chất dẻo  
Những miếng gạc đầu cuộn gòn

#### LINH TINH

Kéo  
Nhíp  
Nhiệt kế  
Nhớt  
Giấy mỏng  
Dao nhíp  
Cầm nang sơ cứu



### GIỮA THÙNG PHUY

#### LƯỢNG THỰC

Cần 3 ngày tiếp tế lương thực không ướp lạnh. Đề ngày tháng tất cả lương thực.  
Kê thực đơn cho mỗi ngày.

Thí dụ:

Cá mòi đóng hộp hay thịt heo và đậu (1/2 lb. mỗi người)  
Sữa khô không chất béo (1/2. mỗi người)  
Trái mơ khô (1/2lb. mỗi người)  
Cam hộp và nước cà chua  
Bơ đậu phộng (1/2 lb. mỗi người)

\*Việc này cung cấp 2100 calo và những chất dinh dưỡng thiết yếu

\*\* Nước (1/2 gallons mỗi người mỗi ngày)

#### NƯỚC CÓ THỂ CHỨA NGOÀI THÙNG CHỨA RÁC

### ĐÁY THÙNG PHUY

#### GIƯỜNG CHIẾU

Túi ngủ/Chăn mền  
Tấm trải nhựa /Không thấm nước

Xềng

Riù

Xô (lót nhiều bao nhựa)

#### QUẦN ÁO

Thay quần áo (bao tay)  
Giày cứng, jacket

#### NHU CẦU TRẺ EM

nếu áp dụng được

#### TIẾP TẾ CÁ NHÂN

Vật dụng trang & vệ sinh  
Khăn tắm  
Sách Hay  
Giấy/Bút chì

#### VĂN KIỆN CÁ NHÂN

(Xem Trang 3 về vật dụng  
được đề nghị)

#### TIỀN

Tiền mặt

#### NHIÊN LIỆU & ÁNH SÁNG

Đèn pin  
Diêm quẹt  
Kẹo  
Hỏa châu báo hiệu  
Hộp nhiên liệu  
Pin

#### LINH TINH

Viên lọc nước  
Nước khử trùng/Cà nhà  
Bột tẩy giặt  
Dụng cụ nhỏ mắt

#### DỤNG CỤ

Đồ mở hộp  
Khay chén đĩa  
Chén đĩa và các dụng cụ (tháo ráp được)  
Radio chạy bằng pin

## NHỮNG KHOẢN PHỤ THÊM ĐƯỢC ĐỀ NGHỊ

Tiền mặt  
Kính  
Xà phòng Thanh  
Xô  
Dụng cụ Giặt rửa Trong nhà/chất tẩy  
Đồ chơi cho Trẻ em  
Vệ sinh Cá nhân (bàn chải/kem chải răng  
chất khử mùi, cung cầu phụ nữ v.v.)  
Khăn rửa Mặt  
Khăn giấy, Đĩa và tách

Dụng cụ Nấu nướng  
Lá nhôm Chịu được Việc nặng  
Lò nướng Ngoài trời, Bếp cắm trại, Lò hầm v.v.  
Riu, Búa, và những Dụng cụ hỗn hợp  
Dây tóc *tape*  
Dụng cụ Ăn uống bằng Nhựa  
Những Số điện thoại  
Dụng cụ khám phá Khói (với Pin dự phòng  
Thang thoát hiểm (cho kiến trúc nhiều tầng)  
Lều, Tắm trái hay Tắm phũ Nhựa

Hồ sơ cá nhân (đặt trong túi nhựa, khiến có thể hàn gắn lại và để trong ngăn đá)

Giấy khai Sinh  
Hồ sơ Y tế  
Hộ chiếu  
Hồ sơ Nghỉ việc Hoa Kỳ (*U.S. Service Discharge*)  
Chứng chỉ Chủ nhân (Những ô tô, những romooc, những thuyền vân vân)  
Những thẻ quỹ an ninh xã hội  
Những chế độ bảo hiểm (Sức khỏe, Cuộc sống và Ô tô)  
Di chúc  
Những chứng chỉ (của) tính Xác thực (Cho) những đối tượng (của) nghệ thuật, vân vân.):  
Kiểm kê Vật dụng trong nhà  
Kê khai Nội dung  
Ảnh của các Nội dung của Mỗi Phòng ( ảnh chụp từ hai góc của mỗi phòng)  
Ảnh của Nữ trang ( đặt trên vải sậm màu)  
Hệ phả (cây gia hệ)

## BỘ ĐỒ NGHỀ SỐNG CÒN CHO XE HƠI

Chăn mền  
Nước uống (đề nghị các kiện Mylar để tiết kiệm không gian)  
Thay quần áo (bao tay, giày cứng, áo choàng, mũ v.v.)  
Bạc cắc (để gọi điện thoại)  
Bình chữa cháy (loại ABC)  
Đồ Sơ cứu và đồ dung bằng Tay  
Thiết bị phát tín hiệu Khẩn (Đèn đũa, đèn pin nháy, phản ánh, v.v.)  
Đèn nháy (pin mới và bóng dự phòng)  
Lương thực (không hư hỏng được: thành dinh dưỡng, *trail mix* v.v.)  
Bản đồ Địa phương  
Dây thừng Polythene (để trục, cứu, v.v.)  
Giấy và Bút chì  
Khăn nhỏ thấm ẩm trước  
Thuốc cần toa Bác sĩ  
chất dẻo phòng lên *sealable*  
Túi Nhựa Đóng kín được (để truyền hút chất lỏng)  
Gương nhỏ (để ra hiệu cầu cứu)  
Giấy Vệ sinh  
Còi (để kêu cứu)  
Những dụng cụ (vỏ xe dự phòng, kích, cờ- lê dài, kim, cái tua vít, dây kim loại v.v.)

# NƯỚC

Bạn cần tối thiểu một gallon nước mỗi ngày cho mỗi người để uống và chuẩn bị thức ăn— tổng cộng là 14 gallons nước mỗi người cho thời gian hai tuần. Thêm vào đó, một nửa gallon cho mỗi người mỗi ngày để tắm, đánh răng và rửa chén đĩa sẽ cần.

Một gia đình bốn người cần tối thiểu 56 gallons, và tốt hơn là 86 gallons cho thời gian hai tuần. Đừng bỏ qua việc cung cấp nước trong bồn nước nóng và bồn cầu tiêu (cần đảm bảo rằng việc tắt van nước chảy vào trong trường hợp nguồn nước cung cấp tại địa phương không an toàn).

Dự trữ nước trong những bồn sạch được rửa kỹ. Những bồn nhựa dẻo với nắp đậy thật sát là tốt nhất. Có thể dùng Bình thủy tinh, nhưng bình nhựa có điểm tiện lợi hơn vì không bị bể vỡ và trọng lượng nhẹ. Bình chứa kim loại thường khiến cho nước có mùi vị không ngon.

Nước sạch chứa trong bình sạch với nắp đậy kín sẽ luôn luôn giữ được sự ngon miệng. Nếu nước được mua, hãy chú ý hạn kỳ hết hạn hay luôn phiên thay nước mỗi sáu tháng. Thỉnh thoảng hãy kiểm tra dò rỉ hay ánh mờ của nước. Nếu nước bắt đầu có vẩn hay vị dở, hãy thay đi. Nếu bạn có bất kỳ nghi ngại nào về tính an toàn của nước được tích trữ, thanh lọc nó trước khi bạn tích trữ nó.

## Lọc Nước

1. Phương pháp an toàn nhất để tinh chế nước là đun nó thật sôi lên từ 1 tới 3 phút. Để cải thiện mùi vị nước sau khi đun sôi, rót nước từ bình chứa này sang bình khác nhiều lần.
2. Bạn cũng có thể tinh chế nước bằng cách pha bất kỳ một dung dịch chất tẩy rửa trong nhà nào có chứa 5.25 phần trăm sodium hypochloride (những dung dịch chất tẩy rửa thông thường nhất hàm chứa lượng này). Thêm dung dịch chất tẩy rửa vào nước trong một bình chứa sạch. Hòa trộn kỹ bằng cách khuấy và lắc. Để yên trong 30 phút. Bảng sau đây chỉ ra dung lượng thích đáng của dung dịch 5.25 phần trăm dung dịch thêm vào với nước.

Lượng Nước	Lượng dung dịch được thêm vào:	
	Nước trong	Nước có Vẩn đục
1 quart- (1/4 gallon)	2 giọt	4 giọt
1 gallon	8 giọt	16 giọt
5 gallon	½ muỗng uống trà	1 muỗng uống trà

3. Bạn có thể dung 2 phần trăm cồn thường *iodine*, mà bạn thường có trong tủ thuốc của bạn, để tinh chế những lượng nhỏ nước. Thêm 3 giọt cồn *iodine* vào mỗi “quart” nước trong hay 6 giọt vào mỗi quart nước có vẩn, và khuấy kỹ.

4. Bạn có thể yên tâm dùng những viên lọc nước mà có tỏa mùi chlorine hay iodine để tinh lọc nước. Chúng không mắc và sẵn có trong hầu hết các cửa hàng bán dụng cụ thể thao và các cửa hàng thuốc.

## NHỮNG NHẮC NHỞ HỮU ÍCH CHO VIỆC DỰ TRỮ LƯƠNG THỰC

Thông tin sau đây về việc dự trữ lương thực trên kệ được lấy ra từ sách mỏng “Dự trữ Lương thực trong nhà (EC 257 rev.)” do *Extension Services xuất bản, Utah State University in Logan*. Sách được in lại để thông tin cho bạn, với hy vọng nó sẽ chuẩn bị tốt hơn cho bạn và gia đình trong tình huống khẩn cấp.

**Nhiệt độ:** Tồn trữ thực phẩm trong những tủ lạnh nhất, không có quá nhiều tầng hay bị cạn kiệt hơi lạnh. Trữ tại những chỗ lạnh nhất (những hầm chứa, garages, lán tiện- ịch bên ngoài) để chứa số lượng lớn khoai tây hay hành, và những lương thực hộp dự phòng để lâu.

### **Thời gian**

Phần lớn lương thực chính và đồ hộp có hạn kỳ, bạn chỉ nên mua vừa đủ dùng với hạn định bạn kỳ vọng còn dùng được theo thời gian dự trữ được đề nghị, vì mùi vị và kết cấu sẽ héo rữa. Ghi ngày tháng cho lương thực của bạn, rồi nhớ kiểm tra những tủ mỗi sáu tháng để dùng hết những thứ cũ nhất.

**Mua:** Mua sắm những gói tươi nhất. Những nhãn lồi thối và cũ kỹ cho biết là hàng cũ. Đừng mua đồ hộp các cạnh sứt mẻ, vì lương thực bên trong đã hư hỏng.

### **LƯƠNG THỰC KHÔ VÀ ĐÓNG HỘP**

Trái cây, Đồ hộp (tồn trữ trong chỗ lạnh)	12 tháng
Trái cây, Đồ khô (đặt trong bình chứa kín hơi)	6 tháng
Nước cốt thịt, đồ hộp	12 tháng
Thịt, Cá, gia cầm	12 tháng
Đồ chua, <i>Olives</i> (để trong lạnh sau khi mở)	12 tháng
Các loại Xúp, Đồ hộp (tồn trữ trong chỗ mát)	12 tháng
Các loại rau , đồ hộp (tồn trữ trong chỗ mát)	12 tháng
Các loại rau, Đồ khô (tồn trữ trong chỗ mát)	12 tháng

### **CÂY DƯỢC THẢO, NHỮNG GIA VỊ**

Các loại nước chấm (đã mở)	1 tháng
Đồ gia vị Nguyên dạng	12 tháng
Gia vị đã xay, giã	6 tháng
Những cây dược thảo (trong bình chứa kín hơi)	6 tháng
Tương Ót, Nước chấm <i>Worcestershire</i>	24 tháng

*Đối với định kỳ thời gian kể trên, kiểm tra hương thơm của chất liệu, khi nó phai nhạt, thay thứ mới.*

### **NHỮNG THỨC ĂN CHÍNH**

Bột Nở (giữ nắp đậy và khô)	18 tháng
Viên vuông Ninh hầm thịt ((giữ nắp đậy và khô)	12 tháng
Vụn Bánh mì, Khô (giữ nắp đậy và khô)	6 tháng
Ngũ Cốc, Sắn Để Ăn (giữ nắp đậy và khô)	4 tháng
Ngũ Cốc, Nấu nướng (giữ nắp đậy và khô)	6 tháng
Sô cô la, Đã Chảy (tồn trữ chỗ mát)	12 tháng
Sô cô la, Nửa Ngọt (Dự trữ chỗ mát)	24 tháng
Sô cô la, Không Ngọt,	18 tháng

Cà phê, Đóng hộp-Chưa mở (để trong tủ lạnh sau khi mở) 1 tháng

### NHỮNG THỨC ĂN CHÍNH (tiếp theo)

Cà phê, Dùng ngay được- Đã được mở ra (giữ đóng kín) 1 tháng  
Cà phê, Dùng ngay được-Chưa mở 6 tháng  
Cà phê *Lighteners*, Khô-Đã mở (giữ đóng kín) 6 tháng  
Sữa Đặc /Bóc hơi (trữ lạnh nếu mở ra) 12 tháng  
Bột, Tất cả các loại (đặt trong bình kín hơi) 18 tháng  
Gê la tin, Tất cả các loại (giữ trong bình nguyên thủy) 18 tháng  
Mật, Mứt, Si rô (giữ kín nắp) 12 tháng  
Sữa Không chất béo Khô (đặt trong bình kín hơi) 6 tháng  
Bột xay khô (giữ nắp kín) 24+ tháng  
Bánh *Pudding* Hỗn hợp (giữ trong Bình nguyên thủy) 12 tháng  
Gạo Hỗn hợp 6 tháng  
Dầu Chấm, Tất cả các loại (trữ lạnh nếu mở ra) 3 tháng  
Giàu dấm 1/3 tháng  
*Shortening*, Đặc (không cần trữ lạnh) 8 tháng  
Đường, Vàng (để trong bình kín hơi) 4 tháng  
Đường, Kính (giữ nắp kín hơi) 24+ tháng  
Đường, Bột (để trong bình kín hơi) 4 tháng  
Mật mía (giữ nắp kín) 24+ tháng  
Trà Gói (đặt trong bình kín hơi) 16 tháng  
Trà Dùng ngay được (giữ nắp kín) 36 tháng  
Trà Rời (đặt trong bình kín hơi) 36 tháng

### LƯỢNG THỰC HỖN HỢP VÀ ĐÓNG GÓI

Bánh Hỗn hợp và đóng gói (trữ trong chỗ mát, giữ cho khô) 12 tháng  
Xoong lượng thực Tổng hợp (trữ trong chỗ mát, giữ cho khô) 18 tháng  
Bánh quy, Đóng gói (giữ nắp kín) 4 tháng  
Bánh quy xốp giữ nắp kín) 3 tháng  
Kem trứng, Hộp hay Hỗn hợp 8 tháng  
Bánh mì Ó Hỗn hợp (để mở và đặt trong Đò chứa kín hơi) 18 tháng  
Bánh kếp Hỗn hợp (đặt trong đò chứa kín hơi) 6 tháng  
Vỏ bánh Hỗn hợp 8 tháng  
Khoai tây, dùng ngay được (giữ trong gói nguyên thủy) 18 tháng  
Bánh mì Nướng (trữ trong đò chứa kín hơi) 3 tháng

### LINH TINH

Nước dừa (Trữ lạnh sau khi mở) 12 tháng  
Sản phẩm Tính theo Nhiệt lượng (giữ trong hộp, bình kín hay gói Nguyên thủy) 6 tháng  
Các Hạt (trữ lạnh sau khi mở) 9 tháng  
Hành, Khoai tây, Khoai lang 2 tuần  
(Trữ ở nhiệt độ trong phòng. Để trữ lâu hơn, hãy giữ nhiệt độ dưới 50 độ, nhưng không trữ lạnh. Giữ cho khô nơi không có mặt trời. Đặt kế hoạch Trữ ngắn hạn vào mùa xuân, khi nảy mầm có vấn đề nghiêm trọng)  
Phó mát, Phó mát cứng (giữ đóng kín) 2 tháng  
Bơ đậu phộng, Chưa mở 9 tháng  
Bơ Đậu phộng Đã mở 2 tháng

Nước uống Nhẹ  
Gói Hỗn hợp Mặt bánh

3 tháng  
12 tháng



## TIẾP TẾ LƯƠNG THỰC KHẨN

### TẠI SAO?

Trong tình huống khẩn cấp như một cuộc động đất lớn, những nhà cung cấp lương thực như những cửa hàng tạp phẩm có lẽ sẽ chịu thiệt hại nặng và sẽ không thể sẵn sàng trong nhiều ngày. Nhiều đường có thể bị tắc nghẽn và diện có thể bị gián đoạn trên diện rộng.

### CHÚNG TA PHẢI LÀM GÌ?

- Chuẩn bị một tiếp tế khẩn thực phẩm mà sẽ đủ cho mỗi cá nhân trong nhiều ngày hay tới một tuần. Hãy dùng lương thực mà gia đình bạn ưa thích. Lương thực hộp, những hỗn hợp khô, trái cây khô v.v. thường dùng đều được. Cố gắng hướng tới một bữa ăn cân bằng. Đừng quên một đồ mở hộp bằng tay trong trường hợp bị cúp điện. Lương thực trữ trong những chỗ lạnh tối giữ được lâu hơn. Luân phiên xoay vòng những lương thực dự trữ ít nhất một hay hai lần một năm để tránh hư thối và giữ được chất tươi. Viết hạn kỳ ngày tháng trên những phẩm vật có thể giúp ta nhớ ngày đã tồn trữ.

### CÒN VỀ NHỮNG LƯƠNG THỰC TRONG TỦ LẠNH VÀ NGĂN ĐÁ THÌ SAO?

Những lương thực có thể bị hư hại như sữa, những bữa ăn, v.v., mà thường được dự trữ trong tủ lạnh sẽ mau hư thối nếu không có việc đó. Thực phẩm trong ngăn đá có thể để lâu vài ngày không có điện nếu cánh tủ được giữ đóng kín.

### ĐIỀU GÌ KHÔNG ĐƯỢC LÀM ...

Nếu lương thực có thể hư thối không được trữ lạnh và trở nên ấm. **KHÔNG DÙNG.** Vì trùng phát triển mau khi không ướp lạnh, và có thể gây ngộ độc thực phẩm.

Nếu lương thực đóng hộp bị hư hại và bị phình lên hay rò rỉ **KHÔNG DÙNG.**

**ĐỪNG DÙNG** thức ăn từ đồ đựng để mở nơi có kính vỡ, hay ở đó có hóa chất trong nhà bị vương vãi ra.

Những Đồ đựng không đậy nắp kín và những thứ đã bị thủng vì gặm nhấm hay trầy sát rơi vỡ **KHÔNG ĐƯỢC DÙNG.**

Có một số nhà cung cấp nổi danh về chế biến thực phẩm cấp cứu cho những cá nhân, gia đình và các thương nghiệp. Hãy kiểm trong Sách Trang Vàng để có một nhà phân phối gần bạn nhất.

**SAU MỖI TRẬN ĐỘNG ĐẤT, HÃY CHUẨN BỊ CHO NHỮNG DỰ CHẤN, VÀ DỰ KIẾN NƠI NÀO BẠN SẼ TRÚ NGỤ KHI CHÚNG XẢY RA!**

## **ĐỒ TIẾP TẾ CẦN THIẾT TRONG MỘT TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP**

- 1. LƯỢNG THỰC** —Không mau hư hỏng, đóng hộp hay sấy khô, cần nhiệt độ cao tối thiểu và nước. Hãy nhớ thực phẩm cho trẻ em và vật cưng.
- 2. NƯỚC**—Tối thiểu một (1) gallon cần cho một người mỗi ngày để nấu nướng và vệ sinh.
- 3. BỘ SƠ CỨU** —Theo ý khách hàng, dựa vào nhu cầu gia đình. Bao gồm sơ cứu bằng tay.
- 4. ĐÈN PIN VÀ PIN RỜI** —Đừng quên pin dự phòng bóng đèn.
- 5. RADIO VÀ PIN RỜI** —Loại Mang theo được.
- 6. BÌNH CHỮA CHÁY** —Loại Đa dụng ABC.
- 7. THUỐC MUA THEO TOA BÁC SĨ** — Giữ sẵn thêm dự phòng. Chú ý ngày hết hạn.
- 8. ĐỒ MỞ HỘP** —Loại dùng bằng Tay.
- 9. DIÊM QUỆT** —Loại không thấm nước.
- 10. DAO** —Dao găm hay loại dao nhíp.
- 11. DỤNG CỤ** —Kìm, tua vít, cờ-lê lưỡi liềm, xẻng, dây kim loại, chổi, v.v.
- 12. TÚI NHỰA VỚI MIỆNG ĐÓNG KÍN ĐƯỢC** —Các kích cỡ hỗn hợp để chứa đồ phế thải, tồn trữ vật dụng cá nhân, v.v.
- 13. DÂY THƯỜNG** —Loại nhựa tổng hợp polythene được ưa chuộng hơn.
- 14. CANDLES** —Lửa mở không được dùng nếu hơi rò rỉ hoặc xảy ra chạm điện.
- 15. HỘP GAS HOẶC NHIÊN LIỆU ĐỂ NẤU NƯỚNG THỰC PHẨM KHÁC.**  
Chú ý: Khói từ than củi đặc biệt độc hại —nấu nướng với than củi chỉ nên thực hiện ở ngoài trời.
- 16. CHĂN MÈN** —Bằng chất len; mỗi người một cái.
- 17. BAO TAY** —Loại làm việc bằng chất liệu bền.

