

Nếu quý vị có người nhà hoặc bạn bè có nhu cầu đặc biệt, hãy chuẩn bị trước để đáp ứng các nhu cầu đó. Đồng thời, hãy chuẩn bị một bộ đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp với các vật dụng sau đây

- Thực phẩm không dễ hư hỏng với số lượng đủ dùng trong hai tuần và dụng cụ mở nắp lon bằng tay
- Nước đủ dùng trong hai tuần (một ga-lông nước cho một người trong một ngày)
- Máy sưởi cục bộ chạy bằng điện có công tắc tắt tự động và các bộ phận không phát sáng
- Đài radio hoặc TV xách tay chạy bằng pin và pin dự phòng
- Bộ đồ sơ cứu; diêm quẹt đựng trong hộp chống thấm nước; và đèn pin và pin dự phòng
- Các vật dụng vệ sinh (nước rửa tay, khăn giấy ẩm và giấy vệ sinh)
- Quần áo và chăn mền dự phòng
- Đồ dùng cho người có nhu cầu đặc biệt (đồ dùng cho trẻ sơ sinh, tã, sữa pha chế, bình sữa, đồ dùng cho thú nuôi v.v...)

#### Lưu ý đặc biệt với những người khuyết tật

- Lập kế hoạch/bộ đồ dùng khẩn cấp phù hợp với nhu cầu riêng của quý vị
- Danh sách các dụng cụ/máy móc mà quý vị sử dụng và hướng dẫn cách sử dụng nếu quý vị giao tiếp khó khăn
- Danh sách các loại thuốc theo toa, bao gồm liều lượng, hướng dẫn cách dùng và tên bác sĩ

## Quận Los Angeles Ban Quản Trị



**Hilda L. Solis**

Phân Khu 1

**Mark Ridley-Thomas**

Phân Khu 2

**Sheila Kuehl**

Phân Khu 3

**Janice Hahn**

Phân Khu 4

**Kathryn Barger**

Phân Khu 5

**Sachi A. Hamai**

Tổng Giám Đốc Điều Hành

County of Los Angeles  
Department of Mental Health  
Community and Government Relations Division  
Public Information Officer  
550 South Vermont Avenue, 6th Floor  
Los Angeles, CA 90020  
213-738-3700  
dmh.lacounty.gov

VTN

## County of Los Angeles Department of Mental Health



### Nhiệt Độ Quá Lạnh



*Nuôi Dưỡng Hy Vọng, Khuyến Khích  
Sống Khỏe Mạnh và Giúp Phục Hồi Sức Khỏe*

### Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor  
Los Angeles, CA 90020  
213-738-4919  
dmh.lacounty.gov

**Jonathan E. Sherin, M. D., Ph.D.**

Giám Đốc



## County of Los Angeles Department of Mental Health

### Tuyên Bố về Nhiệm Vụ

Nâng cao phẩm chất cuộc sống qua các mối quan hệ hợp tác để tăng cường khả năng trợ giúp hồi phục và khắc phục của cộng đồng

### Nhiệt Độ Quá Lạnh Là Gì?

Nhiệt độ quá lạnh được định nghĩa là nhiệt độ gần ở mức đông lạnh ở những nơi có thời tiết mùa đông không quá lạnh. Bất kỳ khi nào nhiệt độ xuống thấp hơn mức bình thường và tốc độ gió tăng, cơ thể có thể bị mất nhiệt nhanh hơn. Các tình trạng này có thể rất nguy hiểm đối với những người không có nơi trú ẩn, đi lang thang hoặc những người sống trong những căn nhà không được cách nhiệt thích hợp hoặc không có lò sưởi.

Những cơn bão đông có thể gây ra nhiều hậu quả như lũ lụt, bão lũ, cúp điện do bão, đóng cửa xa lộ, chấn đường, đường dây điện rơi xuống cũng như tình trạng cơ thể mất nhiệt và bị cước.

[bt.cdc.gov/disasters/winter](http://bt.cdc.gov/disasters/winter)

### Những Điều Quý Vị Cần Biết

#### Dữ kiện quan trọng về các mối nguy hiểm do nhiệt độ quá lạnh:

- Lưu ý tới nguy cơ hỏa hoạn do lò sưởi cục bộ và nền. Tránh để máy móc ở gần các vật liệu dễ bắt cháy, ví dụ như rèm cửa và đồ gỗ nội thất.
- Lắp ít nhất một máy báo động khí carbon monoxide trên mỗi tầng lầu của tòa nhà. Các loại máy móc sử dụng than củi hoặc nhiên liệu khác, ví dụ như bếp nướng có thể tạo ra khí carbon monoxide nếu đặt ở trong nhà.
- Lưu ý tới các dấu hiệu bị cước trong đó bao gồm mất cảm giác và các ngón tay, ngón chân, đài tai và chòm mũi trở nên trắng hoặc nhợt nhạt.
- Uống thật nhiều các loại chất lỏng không có cồn.

[ready.gov/america/beinformed/winter.html](http://ready.gov/america/beinformed/winter.html)

## Các Thuật Ngữ về Nhiệt Độ Quá Lạnh

Hiểu rõ các thuật ngữ này để giúp quý vị nhận biết các mối nguy hiểm do nhiệt độ quá lạnh:

**Cơ thể mất nhiệt:** Xảy ra khi một người bị lạnh do mưa, ra mồ hôi hoặc ngâm trong nước lạnh. Các triệu chứng gồm có kiệt sức, lẫn lộn, tay run lẩy bẩy, mất trí nhớ, nói năng không rõ ràng và lơ mơ

**Mưa băng đá:** Tạo ra một lớp băng đá trên đường và lối đi bộ

**Mưa đá:** Mưa biến thành những hòn đá lạnh trước khi chạm vào mặt đất và có thể làm đường trơn trượt

**Cảnh Báo về Đóng Băng/Băng Tuyết:** Sẽ có nhiệt độ thấp hơn mức đóng băng

[ready.gov/america/beinformed/winter.html](http://ready.gov/america/beinformed/winter.html)

### Những Lời Khuyên Khi Thời Tiết Quá Lạnh

#### Mặc trang phục phù hợp với thời tiết:

- Mặc nhiều lớp quần áo ấm, rộng rãi, nhạt màu thay vì một lớp quần áo dày. Quần áo ngoài nên chọn loại chống thấm nước và sợi vải đan khít.
- Đội nón, mang bao tay và khăn choàng

### Các Phản Ứng

#### Các Phản Ứng Thường Gặp:

- Giảm mức độ hoạt động
- Bực mình vì phải ở trong nhà
- Buồn chán
- Cáu gắt
- Bồn chồn

## Những việc nên làm khi thời tiết lạnh

Đa số mọi người sẽ tìm cách khắc phục các tình huống bất thường. Bằng cách:

- Cố gắng hết sức giữ các thói quen sinh hoạt hàng ngày
- Ăn uống lành mạnh và ngủ đủ giấc
- Tập thể dục càng nhiều càng tốt ở trong nhà, (chạy bộ tại chỗ, thực hiện một đoạn băng video thể dục, v.v...)
- Các hoạt động giải trí (ví dụ làm các đồ vật thủ công, chơi cờ, v.v...)

### Thường Xuyên Cập Nhật Tin Tức

- Thông tin và hướng dẫn trong trường hợp cấp cứu sẽ được cung cấp qua các đài tin tức thời sự và các mạng lưới ứng phó khẩn cấp tại địa phương.
- Quý vị có thể được khuyến cáo “trú ẩn tại chỗ”, có nghĩa là ở trong nhà hoặc văn phòng; hoặc quý vị có thể được khuyến cáo chuyển tới địa điểm khác.
- Không rời địa điểm trú ẩn hoặc nhà của quý vị cho tới khi nhận được thông báo của các cơ quan có thẩm quyền.