



Tài liệu tập huấn

PHÒNG NGỪA THẢM HỌA DÀNH CHO HỘ GIA ĐÌNH

(Tài liệu lưu hành nội bộ)



Huế, tháng 08.2012

Giới thiệu về tài liệu

Tài liệu tập huấn “Phòng ngừa thảm họa dành cho Hộ gia đình” do nhóm cán bộ Hội CTĐ Đức tại Huế phối hợp với các cán bộ của Tỉnh hội CTĐ Huế xây dựng nhằm hỗ trợ cho hoạt động tập huấn Phòng ngừa thảm họa cho hộ gia đình trong khuôn khổ dự án “Phòng ngừa thảm họa dựa vào cộng đồng do Bộ Ngoại giao Đức tài trợ và Hội CTĐ Đức phối hợp với Hội CTĐ Việt Nam thực hiện tại tỉnh Thừa Thiên Huế. Tài liệu cũng nhận được các ý kiến đóng góp quý báu từ các cán bộ của TW Hội CTĐ Việt Nam.

Dự án: “Phòng ngừa thảm họa dựa vào cộng đồng” do Bộ Ngoại Giao Đức tài trợ và Hội Chữ Thập đỏ Đức phối hợp với Hội Chữ Thập Đỏ Việt Nam thực hiện tại 6 xã/phường trên địa bàn Tỉnh Thừa Thiên Huế, bao gồm: xã Phong Thu, Phong An (Huyện Phong Điền); xã Thủy Tân, Thủy Thanh (Thị xã Hương Thủy); Phường Thủy Biều, Hương Sơ (Thành phố Huế).

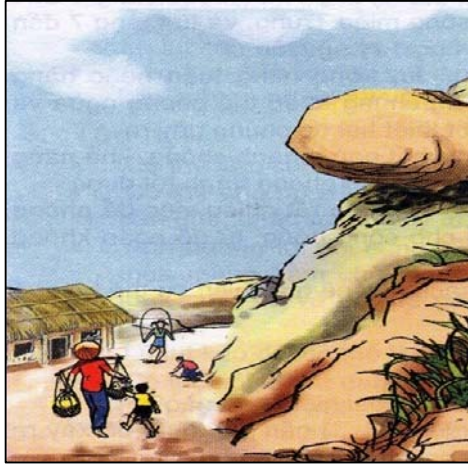
MỤC LỤC

BÀI 1: HIỂM HỌA, THẢM HỌA	4
BÀI 2: BIẾN ĐỔI KHÍ HẬU	11
BÀI 3: QUẢN LÝ RỦI RO THẢM HỌA TẠI HỘ GIA ĐÌNH	14
BÀI 4: LẬP KẾ HOẠCH QUẢN LÝ RỦI RO THẢM HỌA TẠI HỘ GIA ĐÌNH	17
BÀI 5: SƠ TÁN VÀ NHỮNG VIỆC CẦN LÀM KHI SƠ TÁN.....	22
BÀI 6: KỸ THUẬT CHẶNG CHỐNG NHÀ AN TOÀN VÀO MÙA MƯA BÃO	25
BÀI 7: SƠ CẤP CỨU VÀ CỨU HỘ CỨU NẠN CƠ BẢN TRONG ỨNG PHÓ THIÊN TAI	28

BÀI 1: HIỂM HOẠ, THẨM HOẠ

1. Hiểm họa, thảm họa

1.1 Hiểm họa:



Là bất kỳ sự kiện, hiện tượng (*do tự nhiên hoặc con người*) có khả năng gây tổn thất đến tính mạng, tài sản và đời sống, gây thiệt hại về kinh tế, xã hội và tàn phá môi trường.

Ví dụ: Bão, áp thấp nhiệt đới, lũ lụt, lốc...

1.2. Thảm họa:



* Hiểm họa sẽ trở thành thảm họa khi chúng xảy ra ở những nơi có nhiều người sinh sống, hoạt động và gây ra thiệt hại về tính mạng, tài sản và cuộc sống con người.

Ví dụ: Trong bão, lũ lụt có nhiều người chết, bị thương, tài sản gia súc gia cầm bị cuốn trôi

2. Một số hiểm họa thường gặp ở Thừa Thiên Huế

2.1. Áp thấp nhiệt đới - Bão:

2.1.1. Áp thấp nhiệt đới:

Áp thấp nhiệt đới là một xoáy thuận nhiệt đới có sức gió mạnh nhất từ cấp 6 đến cấp 7 và có thể có gió giật

2.1.2. Bão:

Bão là một xoáy thuận nhiệt đới có sức gió mạnh từ cấp 8 trở lên và có thể có gió giật

Hiện nay, theo bảng xếp hạng Beaufort, bão được thêm vào từ cấp 13 đến cấp 17.

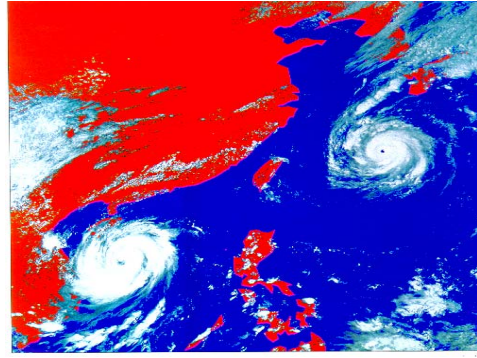
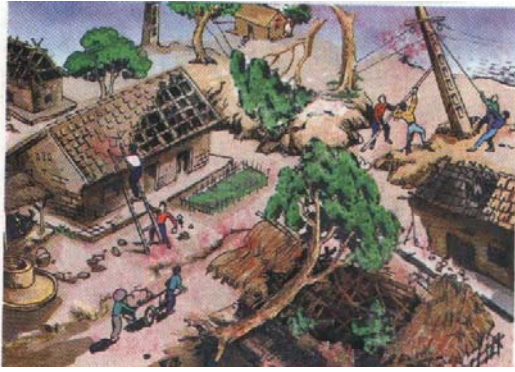
- Bão từ cấp 10 - cấp 11 gọi là bão mạnh.
- Từ cấp 12 trở lên được gọi là bão rất mạnh.
- Bão đổ bộ là tâm bão đã vào đất liền.
- Bão tan là bão đã suy yếu thành vùng áp thấp, sức gió mạnh nhất dưới cấp 6.






***Xoáy thuận nhiệt đới:**






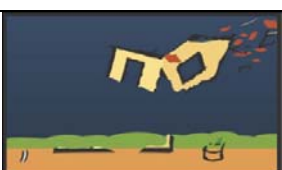
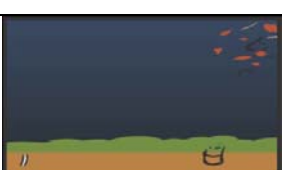
Xoáy thuận nhiệt đới là vùng gió xoáy, đường kính có thể tới hàng trăm km, hình thành trên biển nhiệt đới, gió thổi vào trung tâm theo hướng ngược chiều kim đồng hồ, áp suất khí quyển trong xoáy thuận nhiệt đới thấp hơn xung quanh, có mưa, đôi lúc kèm theo giông, tố, lốc.

Tác hại của bão:

- Làm người chết hoặc bị thương trong đó số đông là phụ nữ và trẻ em
- Làm chết gia súc gia cầm
- Tàu thuyền có thể bị chìm, trôi
- Làm sập nhà, đổ cây cối
- Tàn phá các công trình công cộng, cơ sở hạ tầng
- Đường dây điện có thể bị đứt, các hệ thống thông tin có thể bị gián đoạn
- Nước biển dâng gây ngập lụt ven biển, làm nhiễm mặn đồng ruộng ảnh hưởng đến sản xuất nông nghiệp, các khu nuôi trồng hải sản
- Có thể tàn phá mùa màng hoặc lương thực dự trữ
- Mưa lớn có thể dẫn tới lũ lụt và sạt lở đất...



Cấp bão	Hình minh họa	Cường độ bão (km/h)	Biểu hiện trên đất liền	Hành động hộ gia đình cần làm
1		1-5	Chuyển động của gió thấy được trong khối	Nguy cơ thấp → Nghe đài phát thanh địa phương và xem TV để cập nhật thông tin về tầng suất và vị trí của bão.
2		6-11	Cảm thấy gió trên da trần. Tiếng lá xào xạc	
3		12-19	Lá và cọng nhỏ chuyển động theo gió	
4		20-28	Bụi và giấy rời bay lên. Những cành cây nhỏ chuyển động	Nguy cơ vừa → Tiếp tục nghe đài phát thanh địa phương và xem TV để cập nhật thông tin về tầng suất và vị trí của bão.
5		29-38	Cây nhỏ đu đưa	

6		39-49	Cảnh lớn chuyển động. Sử dụng ô khó khăn.	Nguy cơ cao → Thu dọn tư trang, lừa gia súc đến nơi cao hơn
7		50-61	Cây to chuyển động. Phải có sự gắng sức khi đi ngược gió	Nguy cơ cao hơn → Chuẩn bị sơ tán đến nơi an toàn
8		62-74	Cảnh nhỏ gãy khỏi cây	Nguy cơ rất cao → Sơ tán đến nơi an toàn nếu nhà không kiên cố
9		75-88	Một số công trình xây dựng bị hư hại.	
10		89-102	Cây bật gốc. Một số công trình xây dựng hư hại vừa phải.	
11		103-117	Nhiều công trình xây dựng hư hỏng	Nguy cơ cao nhất → Vẫn ở nơi sơ tán đến khi bão yếu đi
12		118-133	Nhiều công trình xây dựng hư hỏng nặng	

2.2. Lũ lụt:

Lũ là hiện tượng mực nước sông, suối dâng cao có vận tốc dòng chảy lớn

Lụt là hiện tượng nước ngập quá mức bình thường, ảnh hưởng đến sản xuất và đời sống



Nguyên nhân:

- Những trận mưa lớn kéo dài có thể gây ra lũ lụt
- Các công trình xây dựng như đường bộ, đường sắt, hệ thống thủy lợi có thể ngăn dòng chảy tự nhiên làm tăng lũ lụt
- Các đê, đập, hồ chứa bị vỡ
- Các trận bão lớn làm nước biển dâng, kèm theo mưa bão

Tác hại:

- Có thể làm người chết, bị thương hoặc mất tích
- Nhà cửa bị cuốn trôi, gây thiệt hại về tài sản... phần lớn các gia đình mà phụ nữ là chủ hộ
- Phá hoại mùa màng, làm chết gia súc gia cầm...gây ra tình trạng thiếu lương thực, thực phẩm
- Lũ lụt kéo dài có thể làm chậm các mùa vụ
- Làm sạt lở đất, bồi lắng gây ra mất diện tích trồng trọt
- Làm hư hại các công trình công cộng, cơ sở hạ tầng
- Gây ô nhiễm môi trường
- Làm ngưng trệ các hoạt động của xã hội
- Có thể phá hỏng các hệ thống cung cấp nước sạch và làm các nguồn nước bị ô nhiễm gây ra các dịch bệnh.

Tuy nhiên đôi khi lũ lụt cũng có lợi cho con người như: bồi đắp phù sa, tăng độ màu mỡ cho đất đai.

Có ba loại lũ chính:

*** Lũ quét:**

- Thường xảy ra trên các sông suối ở miền núi
- Do các trận mưa lớn ở những vùng có độ dốc cao, cây cối bị phá huỷ đất không còn khả năng giữ nước
- Diễn ra trong thời gian ngắn, dòng nước chảy xiết, xuất hiện nhanh, khó dự báo trước lũ quét xảy ra ở đâu
- Lũ quét có thể xảy ra khi vỡ hồ, đập



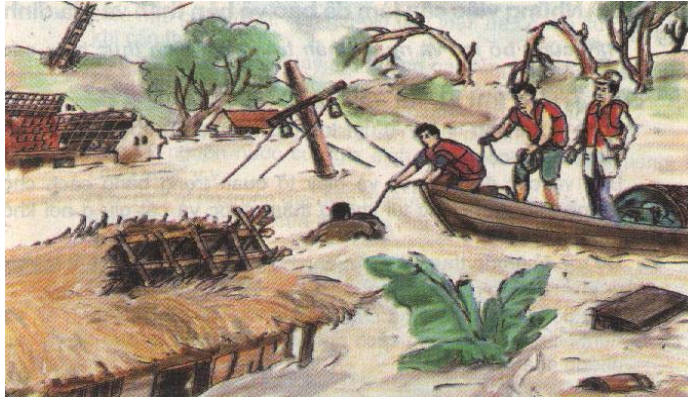
Lũ sông:

- Xảy ra trên các sông khi mực nước dâng cao, tốc độ dòng nước nhanh hơn mức bình thường
- Thường do các trận mưa lớn ở đầu nguồn gây ra
- Do chịu ảnh hưởng của Bão hoặc Áp thấp nhiệt đới



Lũ ven biển:

- Xuất hiện khi sóng biển dâng cao, kết hợp với triều cường
- Lũ ven biển thường xảy ra khi áp thấp nhiệt đới, bão gần bờ hoặc đổ bộ vào đất liền



Mức báo động lũ của các trạm thủy văn ở Thừa Thiên Huế

Mức độ	Kim Long	Phú Ốc	Thượng Nhật	Vân Trình
<i>Báo động 1</i>	1	1,5	59	0,7
<i>Báo động 2</i>	2	3	62	1,2
<i>Báo động 3</i>	3,5	4,5	64	2

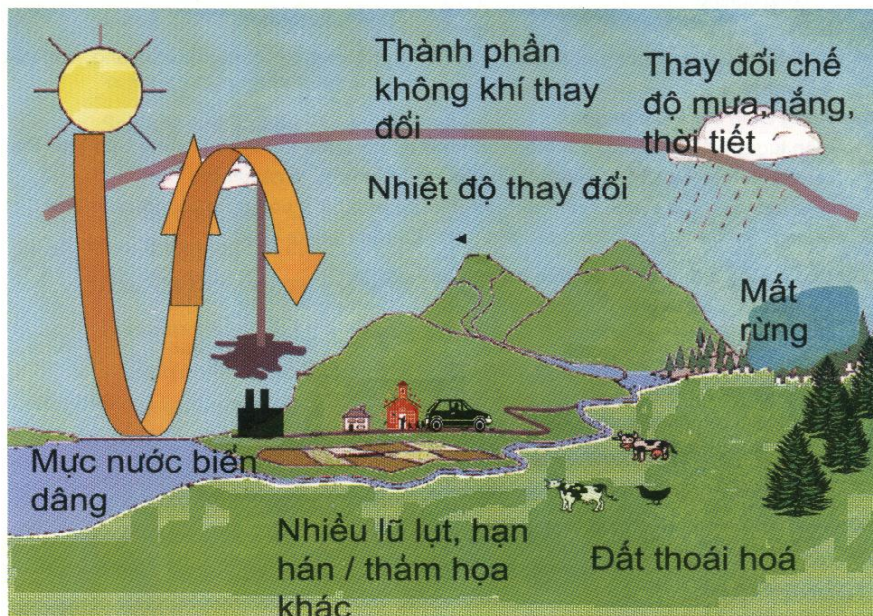
BÀI 2: BIẾN ĐỔI KHÍ HẬU

1. Biến đổi khí hậu (BĐKH):

Thời tiết: là trạng thái khí quyển tại một địa điểm nhất định được xác định bằng tổ hợp các yếu tố: nhiệt độ, áp suất, độ ẩm, tốc độ gió, mưa... Thời tiết luôn thay đổi

Khí hậu: là mức độ trung bình của thời tiết trong một không gian nhất định và khoảng thời gian dài(thường là 30 năm). Khí hậu mang tính ổn định tương đối

BĐKH là sự biến đổi trạng thái của khí hậu so với trung bình diễn ra trong một khoảng thời gian dài, có thể là ấm hơn hoặc lạnh hơn. BĐKH có thể là do các quá trình tự nhiên hoặc do tác động bên ngoài, hoặc do hoạt động của con người.



2. Biểu hiện của BĐKH

- Nhiệt độ trung bình đang tăng lên
- Băng trên các vùng cực đang tan chảy với tốc độ ngày càng nhanh
- Mực nước biển dâng lên do quá trình giãn nở nhiệt của nước và do băng lục địa tan (ở hai cực và các đỉnh núi cao)
- Thiên tai và các hiện tượng thời tiết cực đoan (nắng nóng, giá rét, bão lụt...) có xu hướng gia tăng, cả về tần số và cường độ và khó dự đoán hơn

3. BĐKH tác động gì đến chúng ta?

Ngoài những hệ quả đã được nêu ra ở trên, BĐKH còn mang đến các vấn đề như:

- Ảnh hưởng tới sức khỏe con người: tạo điều kiện sinh sôi phát triển cho nhiều loại mầm bệnh, gia tăng các loại dịch bệnh...
- Ảnh hưởng tới nông nghiệp, lâm nghiệp, ngư nghiệp. Một số loài động, thực vật có thể bị tuyệt chủng do hệ quả của BĐKH
- Gây ra những bất ổn xã hội: mất nơi ở, khan hiếm các nguồn lương thực, nước sạch...những điều này có thể dẫn tới những bất ổn to lớn trong xã hội như di dân, chiến tranh...

Mối quan hệ giữa biến đổi khí hậu với phòng ngừa thảm họa:

- Tần suất thảm họa gia tăng
- Các hiểm họa diễn biến phức tạp, khó lường
- Sức tàn phá thảm họa gia tăng
- Phạm vi ảnh hưởng ngày càng lớn hơn
- Thời gian xuất hiện của hiểm họa thay đổi

4. Chúng ta cần làm gì để ứng phó với BĐKH

Trong gia đình

- Sử dụng ánh sáng tự nhiên vào ban ngày và trong nhà sử dụng các bóng đèn tiết kiệm điện
- Chỉ bật bình nóng lạnh vừa đủ (7-10 phút)
- Rút hắc phích điện và tắt đèn khi không dùng thiết bị hoặc khi ra khỏi nhà (bóng đèn, tivi, đèn bàn, quạt máy), vừa tiết kiệm điện lại tăng tuổi thọ cho thiết bị
- Sử dụng điều hòa ở mức 26 độ hoặc hơn
- Hãy làm cho ngôi nhà sạch và xanh. Hạn chế sử dụng các hóa chất vì chúng rất có hại cho sức khỏe và môi trường
- Ăn nhiều rau xanh hơn, vừa tốt cho sức khỏe vừa góp phần giảm phát thải khí nhà kính

- Hạn chế thải rác vì khi phân hủy sẽ tạo ra khí mê tan. Hãy sử dụng các đồ vật có tuổi thọ bền và phân loại những vật dụng có thể tái sử dụng. Rác thải hữu cơ có thể làm phân bón cây

Ngoài đường phố

- Đi bộ hoặc đi xe đạp đến các địa điểm gần, giúp tiết kiệm nhiên liệu và giảm thiểu khí gây ô nhiễm
- Đi chung xe với bạn bè, đồng nghiệp nếu có thể. Vừa tiết kiệm lại vừa vui vẻ
- Tắt máy khi dừng đèn đỏ nếu bạn thấy đèn quá 30 giây

Tại trường học

- Giảm lượng giấy sử dụng, dùng lại giấy 1 mặt để làm giấy nháp
- Hãy tạo ra những biển báo nhắc nhở mọi người hãy tiết kiệm nước và điện trong các nhà vệ sinh, phòng học và toàn nhà trường

Khi đi chợ

- Giảm bớt túi ni lông
- Chọn mua các sản phẩm ít tiêu hao điện
- Chọn mua các sản phẩm địa phương vì vận chuyển sản phẩm nhập khẩu sẽ tiêu tốn nhiên liệu do đó sẽ phát thải nhiều khí nhà kính hơn

Tại cộng đồng

- Tham gia trồng cây bảo vệ rừng và biển
- Truyền thông- giáo dục: chia sẻ kiến thức, thông tin với hàng xóm, bạn bè
- Hoạt động tình nguyện: đóng góp kiến thức, kỹ năng vào các hoạt động bảo vệ môi trường

BÀI 3: QUẢN LÝ RỦI RO THẢM HỌA TẠI HỘ GIA ĐÌNH

1. Rủi ro thảm họa là gì?

Là những mất mát có thể xảy ra do một hiểm họa cụ thể gây ra.

Ví dụ: nhà có thể bị tốc mái khi có bão xảy ra.....

2. Những việc cần làm trước, trong, sau thảm họa

Các hộ gia đình sẽ giảm được các rủi ro trong thảm họa nếu có sự chuẩn bị tốt tại gia đình

Những việc cần ưu tiên cho việc chuẩn bị ứng phó tại gia đình:

- Tìm hiểu về các hiểm họa tại địa phương và các thông tin về phòng chống lụt bão tại địa phương (ai là người chịu trách nhiệm về Phòng chống lụt bão (PCLB); địa điểm sơ tán; phương tiện sơ tán; trạm y tế gần nhất; khi gặp khó khăn, nguy hiểm trong thiên tai có thể tìm đến ai để được giúp đỡ; các số điện thoại có thể gọi trong các trường hợp khẩn cấp, v.v.)
- Thảo luận với các thành viên trong gia đình về cách ứng phó với từng loại thảm họa và lập kế hoạch ứng phó

Trong tài liệu này chúng tôi xin giới thiệu về những việc cần làm trước, trong sau bão và lũ lụt. Vì đây là 2 hiểm họa thường gặp ở Thừa Thiên Huế.

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM TRƯỚC, TRONG VÀ SAU BÃO, LỤT Ở HỘ GIA ĐÌNH

Thời điểm	Những việc các hộ gia đình cần làm
<i>Trước</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Tham gia tập huấn về: sơ cấp cứu và cứu nạn, lập kế hoạch giảm nhẹ rủi ro thảm họa cấp hộ gia đình, chằng chống nhà cửa... để ứng phó tốt hơn với thiên tai.2. Người dân cùng với cán bộ địa phương đánh giá rủi ro thiên tai để chủ động lập kế hoạch ứng phó.3. Chủ động dự trữ lương thực thực phẩm, nước uống, đèn dầu, nến, đèn pin, pin dự phòng... trong mùa mưa bão.4. Kiểm tra lại nhà cửa và gia cố những phần chưa chắc chắn.5. Chuẩn bị các dụng cụ ứng phó thiên tai như: ghe, thuyền, áo phao, phao cứu hộ, túi sơ cấp cứu, dây thừng...

	<p>6. Thường xuyên theo dõi các thông tin dự báo thời tiết qua tivi, đài phát thanh, loa phát thanh của địa phương.</p> <p>7. Thu hoạch lúa và các nông sản khác ở những vùng thấp sớm nhất khi có thể.</p> <p>8. Chuyển người, tài sản, gia súc đến nơi an toàn khi có thông báo và hướng dẫn của chính quyền địa phương.</p> <p>9. Trong trường hợp cần sơ tán thì cần chuẩn bị quần áo, dụng cụ sơ cấp cứu, đèn pin, nến, radio, pin dự phòng và lương thực thực phẩm và nước uống đến nơi sơ tán</p> <p>10. Chuyển các loại hóa chất, thuốc trừ sâu... lên chỗ cao và an toàn để tránh nguy cơ nhiễm độc.</p> <p>11. Cất giữ những thứ quan trọng ở nơi cao ráo và an toàn.</p>
<i>Trong</i>	<p>12. Tránh ra ngoài khi đang có bão. Không ở gần khu vực cửa sổ, cửa lớn để tránh nguy hiểm</p> <p>13. Tìm mọi cách để cập nhật thông tin về bão, lụt đang xảy ra.</p> <p>14. Không cho trẻ em chơi với nước lũ để tránh nhiễm bệnh hoặc nguy hiểm từ nước lũ.</p> <p>15. Đậy kín giếng, vật chứa nước để tránh nước lũ tràn vào.</p> <p>16. Đậy kín nhà tiêu để chất thải trong nhà tiêu không tràn ra ngoài.</p> <p>17. Trong trường hợp cúp điện, cần tắt tất cả các thiết bị điện để bảo đảm an toàn.</p> <p>18. Không được đi qua dòng nước lũ để tránh những nguy hiểm từ các nguồn điện hoặc tránh các dịch bệnh từ nguồn nước.</p> <p>19. Xử lý nước uống bằng hóa chất Cloramine B hoặc đun sôi trong vòng 10 phút để phòng bệnh tiêu chảy.</p> <p>20. Sơ cứu những người bị thương khi chưa có sự hỗ trợ/can thiệp của nhân viên y tế.</p>
<i>Sau</i>	<p>21. Duy trì việc nghe đài, tivi về các bản tin dự báo thời tiết, đảm bảo cho đến khi</p>

	<p>khu vực người dân sống an toàn thì mới trở về hoặc ra khỏi nhà.</p> <p>22. Nếu nhà của hộ gia đình bị ảnh hưởng bởi bão, cần bảo đảm chỉ vào nhà khi đã an toàn (nhà đã sửa chữa xong).</p> <p>23. Dọn dẹp nhà cửa, đường xá, khai thông cống rãnh để phòng các bệnh như: tiêu chảy, sốt xuất huyết, đau mắt đỏ, nước ăn chân...</p> <p>24. Mang bít cao su, găng tay, khẩu trang khi dọn vệ sinh để tránh các mầm bệnh và những mảnh vỡ có thể có trong khi dọn dẹp vệ sinh.</p> <p>25. Xử lý rác, xác súc vật chết, nguồn nước để phòng tránh các dịch bệnh liên quan.</p> <p>26. Cảnh thận vì một số con vật nguy hiểm như rắn, chuột có thể ẩn nấp trong nhà trong lúc bão, lụt xảy ra.</p> <p>27. Không được dùng nước nhiễm bẩn để rửa chén bát, đánh răng, nấu ăn hoặc rửa tay...</p> <p>28. Thông báo với chính quyền địa phương về các hư hỏng của hệ thống đường dây điện hoặc các cột điện, cây xanh bị ngã đổ để họ có hướng xử lý.</p> <p>29. Vứt bỏ đi những thực phẩm hay thức ăn đã tiếp xúc với nước lũ</p> <p>30. Giúp nhau khắc phục hậu quả của thiên tai.</p>
--	---



BÀI 4: LẬP KẾ HOẠCH QUẢN LÝ RỦI RO THẢM HỌA TẠI HỘ GIA ĐÌNH



1. Phương châm bốn tại chỗ là gì?

- Chỉ huy tại chỗ
- Lực lượng tại chỗ
- Phương tiện, vật tư tại chỗ
- Hậu cần tại chỗ

Ngoài đối tượng áp dụng là chính quyền địa phương, phương châm bốn tại chỗ cũng được áp dụng cho hộ dân

2. Phương châm bốn tại chỗ áp dụng cho hộ gia đình

Chỉ huy tại chỗ	
<p>Trước khi thiên tai xảy ra, người đứng đầu trong mỗi gia đình phải dự tính trước những vấn đề có thể xảy ra đối với gia đình mình;</p> <p>Kiểm tra, thống kê lại các phương tiện, vật tư, nhu yếu phẩm cần thiết đã có hoặc phải chuẩn bị thêm để đối phó với thiên tai.</p> <p>Mỗi hộ gia đình nên chủ động phân công nhiệm vụ cho các thành viên trong gia đình.</p> <p>Trong thiên tai, người chỉ huy có nhiệm vụ chỉ đạo gia đình ứng phó với thiên tai như giúp đỡ, cứu hộ, cứu nạn những thành viên khác trong hộ gia đình.</p>	
Lực lượng tại chỗ	
<p>Đối với các hộ gia đình thì lực lượng tại chỗ là những lao động chính, những người có sức khỏe, nhanh nhẹn để có thể ứng phó trong thiên tai, cứu hộ, cứu nạn bảo đảm an toàn tính mạng cho các thành viên trong gia đình và sẵn sàng hỗ trợ chính quyền địa phương khi cần huy động.</p>	

Phương tiện tại chỗ	
<p>Mỗi hộ gia đình phải chuẩn bị các phương tiện cá nhân để có thể tự cứu hộ và tự di dời như xuồng, ghe, bè, mảng v.v. và các thiết bị đảm bảo an toàn cho gia đình mình như áo phao, nơi tạm trú, tạm tránh v.v.</p>	
Hậu cần tại chỗ	
<p>Từng hộ gia đình phải chuẩn bị đầy đủ các nhu yếu phẩm thiết yếu như lương thực, thực phẩm, thuốc men, nước sạch, chất đốt đảm bảo đủ dùng cho gia đình mình càng dài càng tốt (trương ứng với thời gian kéo dài của những trận lũ đã từng xảy ra ở địa phương).</p>	

3. Các bước quan trọng trong xây dựng một kế hoạch quản lý thiên tai tại gia đình:

3.1. Tìm hiểu thông tin

Liên lạc với Ban chỉ huy phòng chống lụt bão địa phương hoặc các cơ quan chức năng khác để tìm hiểu thông tin:

- Thảm họa hoặc các tình huống khẩn cấp thường xuất hiện tại địa phương
- Thông tin cảnh báo được thông báo như thế nào
- Cách phòng ngừa từng loại thảm họa khác nhau

3.2. Trao đổi và lập kế hoạch cho gia đình

- Thảo luận về các loại hình thảm họa có thể xảy ra
 - + Giải thích cách chuẩn bị và ứng phó
 - + Thảo luận về những việc cần làm trong trường hợp được yêu cầu sơ tán

- Thực hành những gì đã thảo luận
- Hướng dẫn những người chịu trách nhiệm chính trong gia đình cách tắt đường điện, nước, ga một cách an toàn.

3.3. Lên kế hoạch việc làm thế nào để gia đình bạn giữ liên lạc nếu bị chia cắt trong thảm họa

Chọn 02 điểm hẹn gặp:

- Một vị trí an toàn cách nhà bạn trong trường hợp có hỏa hoạn
- Một nơi bên ngoài khu phố/thôn trong trường hợp bạn không thể trở về nhà.
- Chọn nhà một người quen ở khu vực khác làm trung gian để mọi người có thể gọi điện thoại liên lạc

3.4. Lưu các số điện thoại khẩn cấp trong điện thoại của từng người

MẪU KẾ HOẠCH GIẢM NHẸ RỦI RO THIÊN TAI TẠI HỘ GIA ĐÌNH

KẾ HOẠCH PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI

Năm 2012

Tên chủ hộ: Số người trong hộ: (bao nhiêu người già, trẻ em, phụ nữ có mang/ đang cho con bú, người bị ốm đau, tàn tật, v.v. cần sự giúp đỡ đặc biệt)

Thôn:Xã:

Huyện:Tỉnh:

Các thông tin quan trọng:

1. Trường hợp sơ tán

Stt	Địa điểm sơ tán	Cách đến nơi sơ tán/Đường đi	Ghi chú
	Nơi sơ tán khi có bão		
	Nơi sơ tán khi có lụt nhỏ		
	Nơi sơ tán khi có lụt lớn		
	Các trường hợp khẩn cấp:.....		

2. Các số điện thoại quan trọng

Stt	Tên – chức vụ	Tên	Số điện thoại
	Trưởng thôn		
	Trưởng ban chỉ huy PCBL		
	Công an xã/phường		
	Y tế thôn		
	Trạm y tế xã		
	Người thân để gọi đến khi bị thất lạc các thành viên trong gia đình		

3. Danh mục các thứ cần chuẩn bị trước mùa mưa bão

Stt	Các thứ cần chuẩn bị	Số lượng	Người chịu trách nhiệm
-----	----------------------	----------	------------------------

Loại thiên tai	Các hoạt động	Thời gian	Ai làm	Những vật dụng sẵn có	<i>Ghi chú</i>
Bão	<u>Trước</u>				
	1. Chằng chống nhà cửa	Tháng 8	Bố + 2 con trai	Tre, bao cát, thang	Mua thêm dây chằng nhà
	2.				
	3				
	<u>Trong</u>				
	1. Không đi ra ngoài khi có bão	Khi có bão	Cả nhà		Chuẩn bị sẵn thực phẩm cho cả nhà
	<u>Sau</u>				
	1. Dọn cây ngã quanh nhà	Khi bão đã hết	Bố, mẹ và con trai	Găng tay, rựa, cưa	
Lụt					

....., Ngày tháng năm 2011

Chủ hộ

BÀI 5: SƠ TÁN VÀ NHỮNG VIỆC CẦN LÀM KHI SƠ TÁN

1. Sơ tán là gì?

Sơ tán là một **giải pháp tức thời được tiến hành khi bão/ lụt đe dọa sẽ tàn phá một khu vực cụ thể nào đó và có khả năng gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến khu vực đó**. Sơ tán là **lựa chọn đầu tiên** chính quyền cần thực hiện để **bảo đảm tính mạng và tài sản cho người dân**.



2. Các hình thức sơ tán

Hộ gia đình tự sơ tán

Sơ tán tập trung theo yêu cầu của chính quyền địa phương (có kế hoạch của địa phương)

3. Tiêu chí lựa chọn những điểm sơ tán tập trung

- Cộng đồng chính là người quyết định tốt nhất những vị trí an toàn để sơ tán đến. Những nơi thường được sử dụng cho việc sơ tán là các trường học, trụ sở UBND các xã, trạm y tế, các chùa, nhà thờ và các nhà kiên cố. Tuy nhiên, cần

xem xét sự an toàn của công trình dựa trên vị trí mà nó được xây dựng và tình trạng hiện tại của nó.

- **Điểm sơ tán có thể được xem là “an toàn” nếu:**

- Được xây dựng ở nơi cao,
- Cách xa các dốc núi hoặc bờ biển,
- Xa các con sông, kênh,
- Dễ tiếp cận với hệ thống đường xá
- Và có hệ thống nước sạch, vệ sinh.

Lưu ý:

- Khi sơ tán tập trung thì phải bảo đảm việc quản lý và hỗ trợ người dân tại nơi sơ tán đến.
- Chính quyền và các hộ gia đình cần xác định thời điểm nào là thích hợp để sơ tán một cách an toàn

4. Yêu cầu đối với hộ gia đình khi sơ tán:

- Chia sẻ với các thành viên trong gia đình hoặc hàng xóm về kế hoạch sơ tán.
- Lên kế hoạch làm thế nào để gia đình bạn giữ liên lạc nếu bị chia cắt trong thảm họa.
- Tham khảo các lộ trình an toàn được khuyến cáo bởi chính quyền địa phương.
- Nắm rõ địa điểm sơ tán đến và các phương tiện hỗ trợ sơ tán nếu có.
- Sơ tán một cách bình tĩnh và có tổ chức.
- Bảo đảm an toàn trong quá trình sơ tán để tránh tổn thất và mất mát khi sơ tán.
- Ưu tiên hỗ trợ người già, trẻ em, người khuyết tật, phụ nữ mang thai, người bệnh trong trường hợp khẩn cấp.
- Chia sẻ lương thực, thực phẩm để cùng nhau vượt qua bão, lụt.
- Bảo đảm nước sạch và vệ sinh trong lúc sơ tán.

CẦN MANG THEO GÌ KHI ĐI SƠ TÁN:

- Túi sơ cấp cứu và một số thuốc cơ bản (bông, băng, thuốc đau bụng, thuốc cảm, dầu gió, v.v.)

- Lương thực thực phẩm/ thức ăn cho trẻ em, người già, người bị bệnh. Nên chọn thực phẩm không bị ôi thiu, có thể để dài ngày và không cần đun nấu nhiều.
- Nước uống (nếu ở nơi sơ tán chưa có sẵn nước sạch). Mỗi người bình thường cần ít nhất hai lít nước mỗi ngày. Khi đi sơ tán, mỗi người cần dự trữ khoảng 4 lít nước/ngày để uống và làm vệ sinh. Nước nên được dự trữ trong can nhựa, chai nước, tránh dự trữ nước vào những vật dễ vỡ. Hãy đun sôi hoặc dùng viên lọc nước để bảo đảm nước sạch và an toàn.
- Dụng cụ nhà bếp: dao, cốc, đĩa, chén bằng nhựa, gia vị...
- Đèn pin, pin dự phòng, điện thoại đi động nếu có, Radio...
- Chăn, mền, chiếu để ngủ, quần áo, đồ lót...
- Giấy tờ quan trọng như giấy chứng minh, khai sinh, sổ đỏ và các tài sản có giá trị của gia đình. Các giấy tờ này cần được để trong túi ni lông kín để tránh bị ướt, hỏng trong quá trình sơ tán.

Ngoài ra, trong gia đình có thể có những người có nhu cầu đặc biệt như phụ nữ mang thai, trẻ em, người già, người bị bệnh. Cần chuẩn bị những vật dụng hay thực phẩm đặc biệt cho những người này.

Lưu ý: Khi chính quyền địa phương có thông báo sơ tán hãy sơ tán ngay theo hướng dẫn của chính quyền địa phương.

Mẫu: Danh mục các thứ cần mang theo khi đi sơ tán:

Stt	Các thứ cần chuẩn bị	Số lượng	Người chịu trách nhiệm	Ghi chú

BÀI 6: KỸ THUẬT CHẼNG CHỐNG NHÀ AN TOÀN VÀO MÙA MƯA BÃO

1. Mục đích:

Nhằm hạn chế đến mức thấp nhất thiệt hại về tài sản do bão lụt gây ra.

2. Nguyên tắc:

- Phải tự bảo vệ mình và những người xung quanh.
- Phải có đầy đủ các trang thiết bị bảo hộ cá nhân.
- Phải cần có sự giúp đỡ của người khác.
- Phải chuẩn bị đầy đủ các vật dụng rồi mới làm.
- Tắt cầu dao điện trước khi chằng nhà
- Chằng nhà trước khi bão xảy ra.

3. Các dụng cụ cần thiết để chằng chống nhà cửa:

- Tre, hoặc các loại cây khác có thể thay thế tre. 10 -12 cây.
- Bao đựng cát (đất) từ 12 đến 20 cái.
- Thang 02 cái.
- Kim, búa, rựa, xên, cuốc,...
- Đinh 5 phân, 10 phân,...dây thép (dây mây, dây ni lông, dây dứa,..)
- Cọc để làm neo

4. Các dụng cụ bảo hộ cá nhân cần thiết:

- Mũ bảo hộ.
- Găng tay vải.
- Bộ đồ mưa
-

5. Các bước tiến hành chằng chống nhà

Bước 1: Chuẩn bị các dụng cụ như ở phần 4.

Bước 2: Hai người lên mái, phía dưới có người đưa tre lên sau đó tiến hành buộc hai cây tre với nhau theo hình chữ V dọc theo mái tôn, một nhà chúng ta làm từ 03 đến 04 khung tre hình chữ V tùy theo diện

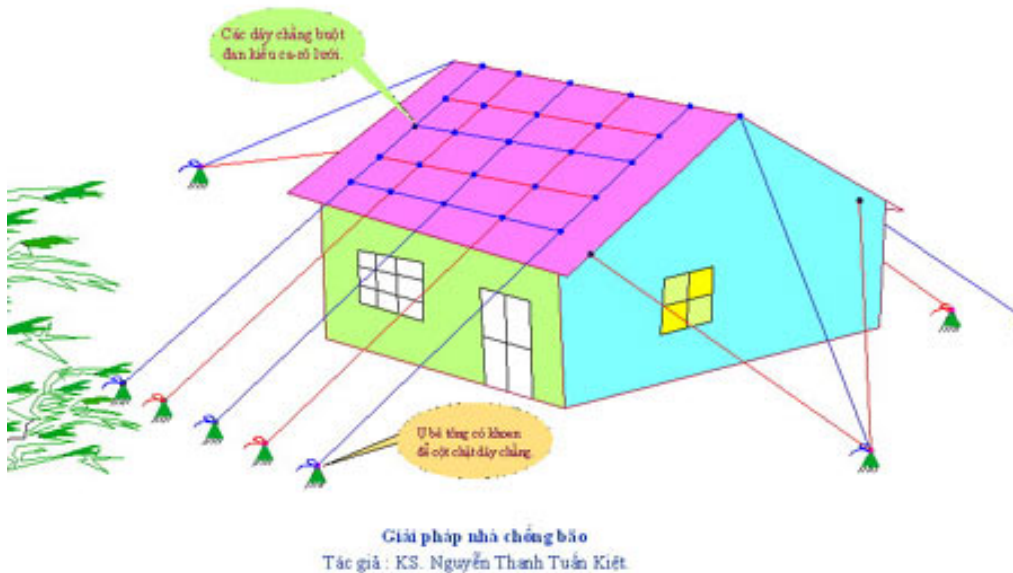


tích của mái. Tiếp theo, tiến hành đặt 02 cây tre ngang với mái trước và 02 cây tre ngang với mái sau, tiếp tục buộc cố định với các cây tre nằm dọc mái nhà bảo đảm có sự liên kết vững chắc.

Bước 3: Chuyển các bao cát lên để chằng lên các cây tre, miệng túi phải được buộc dây thép để chúng ta dễ dàng buộc chúng với các cây tre mà chúng ta chằng lên.

Bước 4: Sau đó tiến hành buộc dây nịt các góc cây tre ở phần đáy mái xuống các vị trí thích hợp nhằm cố định không bị di chuyển khi có bão xảy ra.

Bước 5: Kiểm tra độ an toàn của dây nịt, không được để chùng dây.



*** Lưu ý:**

+ Chỉ dùng bao cát vừa phải, không quá to.



+ Không được dùng bờ-lô/ đá lớn để chằng chống bởi rất nguy hiểm khi bị rơi xuống.

+ Góc được tạo thành từ cọc (dưới mặt đất) lên mái (bằng dây buộc) nên khoảng 45 độ.



BÀI 7: SƠ CẤP CỨU VÀ CỨU HỘ CỨU NẠN CƠ BẢN TRONG ỨNG PHÓ THIÊN TAI

1. Sơ cấp cứu

Sơ cấp cứu (SCC) là gì?

Là hành động can thiệp, trợ giúp và chăm sóc ban đầu đối với người bị nạn ngay tại hiện trường trước khi có sự hỗ trợ của nhân viên y tế.

Mục đích của SCC

- Giảm thiểu các trường hợp tử vong
- Hạn chế các tổn thương thêm
- Tạo điều kiện cho nạn nhân hồi phục

Các bước tiến hành SCC:

- Quan sát hiện trường thu thập thông tin và đảm bảo tiếp cận nạn nhân an toàn.
- Gọi sự trợ giúp
- Đánh giá tình trạng nạn nhân
- Sơ cứu, chăm sóc hỗ trợ.
- Vận chuyển an toàn đến cơ sở y tế gần nhất.

2. Một số kỹ năng sơ cấp cứu cơ bản

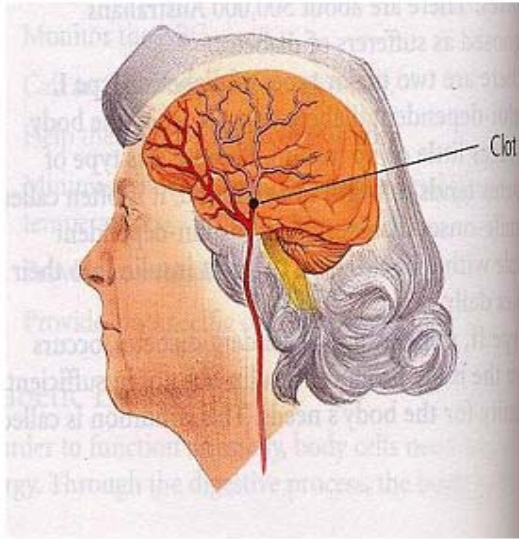
A. SƠ CỨU CHẢY MÁU

Dấu hiệu nhận biết



1. Chảy máu ngoài:

- Rách da, phần mềm.
- Máu chảy từ vết thương ra ngoài da
- Dấu hiệu toàn thân: vã mồ hôi, lạnh, da xanh tái,...



2. Chảy máu trong:

Máu từ vết thương chảy vào các khoang bên trong cơ thể (bụng, ngực, não), do tổn thương gan, lách, phổi, vì vậy sẽ không quan sát thấy hình ảnh trực tiếp của chảy máu trong .

Chảy máu trong có các dấu hiệu:

- Đau vùng tổn thương
- Vã mồ hôi, lạnh, da xanh tái, khát nước
- Sốc, choáng do mất máu
- Có thể thấy máu rỉ ra ở ngoài từ các hốc tự nhiên: Mũi, miệng, tai, âm đạo...
- Có thể có máu trong chất nôn, nước tiểu, trong phân...

Nguyên nhân



Do tai nạn lao động, tai nạn giao thông, tai nạn trong sinh hoạt... các vật sắc nhọn đâm vào da, phần mềm; xương bị gãy đâm ra ngoài làm rách da, phần mềm, rách, đứt mạch máu hoặc các chấn thương gây tổn thương nội tạng dẫn tới tình trạng chảy máu trong.

Nguy cơ



- Mất máu nhiều dẫn đến choáng/sốc.
- Bất tỉnh và tử vong.

Xử trí



1. Chảy máu ngoài:

a. Vết thương chảy máu nhiều không có dị vật:

- Không tiếp xúc trực tiếp với máu bằng cách đeo găng tay cao su, ni lon và vật dụng thay thế
- Dùng gạc, vải sạch, ép trực tiếp lên vết thương và giữ chặt để cầm máu.
- Băng ép trực tiếp tại vết thương
- Kê cao chân, ủ ấm để phòng choáng
- Đỡ nạn nhân nằm để làm giảm lượng máu chảy đến các vết thương.
- Kiểm tra đầu chi sau khi băng.
- Nếu máu vẫn chảy thấm qua băng thì băng chồng lên bằng băng khác.

b. Khi vết thương chảy máu nhiều có dị vật:

- Không rút dị vật
- Mang găng tay
- Ép chặt mép vết thương
- Chèn băng, gác quanh dị vật và băng cố định (không băng trùm qua dị vật)
- Nhanh chóng chuyển nạn nhân tới cơ sở y tế gần nhất.



Hình a



Hình b



Hình c

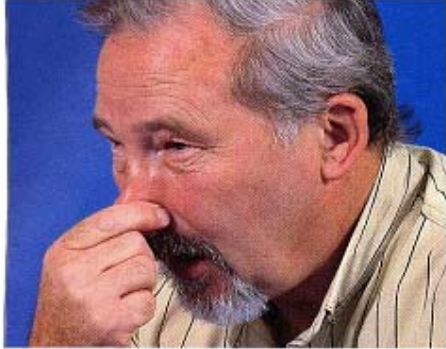


Hình d

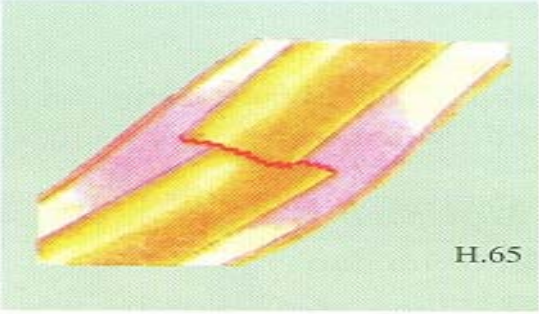





2. Chảy máu trong:

- Đặt nạn nhân nằm đầu thấp,
- Đắp ấm nạn nhân
- Nhanh chóng chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

	<p>3. Chảy máu cam:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Đỡ nạn nhân ngồi cuối người về phía trước, • Dùng 2 ngón tay bóp nhẹ hai bên cánh mũi khoảng 10 phút, khuyến nạn nhân thở bằng miệng. • Sau 10 phút nếu máu vẫn tiếp tục chảy phải chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế.
<p>Phòng ngừa</p> <ul style="list-style-type: none"> - An toàn trong lao động và sinh hoạt - Không cho trẻ chơi các vật sắc, nhọn. 	

B. TỖN THƯƠNG XƯƠNG, KHỚP

<p><i>Dấu hiệu nhận biết</i></p>	
	<p>1. Gãy xương kín: là gãy xương mà ổ gãy không thông với bên ngoài</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đau tại vùng tổn thương, đau nhói tại điểm gãy, đau tăng lên khi nạn nhân cử động. - Biến dạng khác bình thường: Gồ lên, ngấn, vẹo, lệch trục, gập góc - Hạn chế hoặc mất vận động, có thể có cử động bất thường. - Vùng tổn thương bầm tím, sưng nề.

	<p>2. Gãy xương hở: là gãy xương mà ổ gãy thông với bên ngoài</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ngoài các dấu hiệu trên còn có thêm - Rách da, chảy máu - Có thể đầu xương gãy hở ra ngoài.
	<p>3. Bong gân:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đau, hạn chế cử động - Sưng, phù nề - Bầm tím - Biến dạng
	<p>4. Sai khớp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đau, không cử động được - Sưng, phù nề - Bầm tím
<p><i>Nguy cơ</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Xương gãy di lệch làm tổn thương cơ, thần kinh, mạch máu và có thể biến gãy kín thành gãy hở, - Nạn nhân rất đau, mất máu, có thể choáng, ngất, dẫn đến hậu quả tàn phế, tử vong. - Đối với gãy xương hở có nguy cơ nhiễm trùng.
<p><i>Xử trí</i></p>	

I. Nguyên tắc xử trí gãy xương:

- Giữ nguyên tình trạng ổ gãy, không kéo, nắn, lắ xương gãy
- Đảm bảo bất động thật chắc khớp trên và khớp dưới ổ gãy
- Trường hợp gãy xương kèm tổn thương phần mềm, tổn thương mạch máu cần sơ cứu chảy máu và vết thương phần mềm trước khi cố định xương gãy
- Trường hợp gãy xương hở thì biến hở thành kín rồi cố định như gãy xương kín

II. Xử trí một số trường hợp gãy xương:

1. Gãy xương cẳng tay:

a. Chuẩn bị:

- 2 nẹp, chiều dài nẹp từ quá khớp khuỷu đến hết lòng bàn tay,
- 4 dây,
- 2 băng tam giác,
- Bông, vải,

b. Tiến hành:

- Nạn nhân ngồi (tư thế thuận lợi nhất)
- Yêu cầu nạn nhân đỡ tay gãy
- Đặt 2 nẹp vào cẳng tay và đệm lót
- Buộc dây cố định nẹp ở vị trí: trên ổ gãy, dưới ổ gãy, 2 dây ở 2 đầu nẹp
- Dùng 2 băng tam giác: treo cẳng tay và cố định cánh tay vào thân người nạn nhân



Hình a



Hình b



Hình c

2. Gãy xương cánh tay

a. Chuẩn bị:

- 2 nẹp: nẹp ngoài từ quá vai đến quá khớp khuỷu, nẹp trong từ hõm nách đến quá khớp khuỷu

- 4 dây

- 2 băng tam giác

- Bông, vải...

b. Tiến hành:

- Nạn nhân ngồi (tư thế thuận lợi nhất)

- Yêu cầu nạn nhân đỡ tay gãy

- Đặt 1 nẹp bên trong và 1 nẹp bên ngoài cánh tay và đệm lót

- Buộc dây cố định nẹp ở vị trí: trên ổ gãy, dưới ổ gãy, sát hõm nách và sát khớp khuỷu.

- Dùng 2 băng tam giác: treo cẳng tay và cố định cánh tay vào thân người.



Hình a



Hình b



Hình c

3. Gãy xương cẳng chân:

a. Chuẩn bị:

- 2 nẹp: chiều dài từ quá mắt cá chân đến giữa đùi, bề rộng nẹp tối thiểu bằng 2/3 bề rộng của chi.
- 6 dây,
- Bông, vải,

b. Tiến hành:

- Nạn nhân nằm ngửa

- Luồn dây: 3 dây ở cổ chân, 3 dây ở khoeo chân

- Rải dây:

- 2 dây trên và dưới ổ gãy
- 2 dây ở 2 đầu nẹp
- 2 dây ở cổ chân và đầu gối

- Đặt nẹp, đệm lót

- Buộc dây theo thứ tự: trên ổ gãy, dưới ổ gãy, 2 đầu nẹp, cố định chi lành vào chi gãy ở 2 vị trí cổ chân và đầu gối.



Hình a



Hình b



Hình c

4. Gãy xương đùi

a. Chuẩn bị:

- 2 nẹp: nẹp ngoài từ hõm nách đến quá mắt cá ngoài, nẹp trong từ bẹn đến từ quá mắt cá chân trong, bề rộng nẹp tối thiểu bằng 2/3 bề rộng của chi

- 9 dây, bông, vải

b. Tiến hành:

- Nạn nhân nằm ngửa

- Luồn dây ở các vị trí: 2 dây qua eo lưng, 5 dây qua khoeo chân, 2 dây qua cổ chân

- Rải dây:

- 2 dây: 1 dây ngang ngực, 1 dây ngang thắt lưng

- 5 dây: 1 dây sát bẹn, 2 dây trên và dưới ổ gãy, 2 dây ở đầu gối

- 2 dây ở cổ chân

- Đặt nẹp, đệm lót

- Buộc dây theo thứ tự:

- Trên ổ gãy, dưới ổ gãy

- Khớp trên và khớp dưới ổ gãy

- 3 dây trên, dưới đầu nẹp: 1 dây ngang ngực, 1 dây sát bẹn, 1 dây cổ chân

- Cố định chi lành vào chi gãy ở 2 vị trí cổ chân và đầu gối.



Hình a

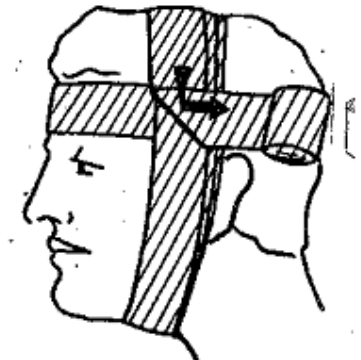



Hình b



Hình c



	<p>5. Gãy xương cằm</p> <p>a. Chuẩn bị:</p> <ul style="list-style-type: none">- Băng cuộn hoặc băng tam giác, gạc, vải, <p>b. Tiến hành:</p> <ul style="list-style-type: none">- Nạn nhân ngồi tư thế thoải mái- Cố định 2 khớp hàm theo kiểu băng vòng gấp lại bằng băng cuộn hoặc băng tam giác.- Khóa băng ở trán
	<p>6. Gãy xương đòn</p> <p>a. Chuẩn bị:</p> <ul style="list-style-type: none">- Băng thun hoặc băng tam giác, bông, vải,... <p>b. Tiến hành:</p> <p>* Cách 1 :</p> <ul style="list-style-type: none">- Nạn nhân ngồi, 2 tay chống hông, ngực ưỡn tối đa.- Dùng băng cuộn, băng kiểu số 8 từ 2 mỏm vai qua lưng <p>* Cách 2 :</p> <ul style="list-style-type: none">- Nạn nhân ngồi- Đặt tay phía xương gãy của nạn nhân bắt chéo lên vai bên đối diện.- Dùng 1 băng tam giác treo xiên cánh tay và 1 băng tam giác để cố định cánh tay vào thân mình.



7. Gãy xương sườn

a. Chuẩn bị:

- Gạc, băng dính to bản, dây buộc, băng tam giác.

b. Tiến hành:

- Đặt nạn nhân ở tư thế nửa nằm nửa ngồi
- Cởi áo nạn nhân, bảo nạn nhân thở ra tối đa, đặt gạc to bản lên vùng xương gãy, dùng băng dính bản to dán từ xương ức vòng ra sau cột sống để giữ chặt các xương sườn gãy.

- Treo tay phía bên xương gãy để đỡ trọng lượng của tay.



8. Xử trí bong gân, sai khớp

- Hạn chế cử động

- Chườm lạnh vùng tổn thương

- Băng ép bằng băng thun (chun)

- Nâng cao vùng bị tổn thương

Tài liệu tham khảo

- “Sổ tay hướng dẫn phòng chống lụt bão và giảm nhẹ thiên tai” của Ban Chỉ Đạo phòng chống lụt bão Trung Ương
- “Giới thiệu về PNTH cho học sinh tiểu học” - Của Hội CTĐ VN
- “Tài liệu Phòng ngừa thảm họa”, của Hiệp hội CTĐ- TLLĐ quốc tế
- “Đánh giá tình trạng dễ bị tổn thương và khả năng (VCA)”- Sổ tay dành cho hướng dẫn viên đánh giá VCA Hội chữ thập đỏ Việt Nam, của Hội CTĐ Việt Nam và Hội Chữ Thập Đỏ Hà Lan, năm 2010
- “Chiến lược quốc gia về phòng, chống và giảm nhẹ thiên tai đến năm 2020 do Thủ tướng chính phủ phê duyệt năm 2007
- “Giới thiệu về quản lý thảm họa tại cộng đồng”, của Hội CTĐ Việt Nam
- Tài liệu hướng dẫn: “Phân tích tình hình, lập kế hoạch ứng phó và phòng ngừa thảm họa lấy trẻ em làm trung tâm”, của Liên minh Quốc tế cứu trợ trẻ em, Ban chỉ đạo phòng chống bão lụt trung ương, UBDS-GĐ trẻ em, Hội Chữ thập đỏ Việt Nam, Hiệp hội Chữ thập đỏ quốc tế.
- Tài liệu tập huấn: “Cảnh báo sớm dựa vào cộng đồng” do tổ chức Malteser International biên soạn.
- Tài liệu: “Cộng đồng ứng phó với thảm họa” – Chương trình tập huấn PEER CADRE của trung tâm phòng chống thảm họa châu Á.
- Website: <http://www.nchmf> của Trung tâm Dự báo Khí tượng thủy văn Trung ương



Tài liệu được xây dựng trong khuôn khổ dự án Phòng ngừa thảm họa dựa vào cộng đồng do Bộ Ngoại giao Đức và Hội Chữ thập đỏ Đức tài trợ thông qua Hội Chữ thập đỏ Việt Nam