



Live & Learn and Save the Children

1

## Áp thấp nhiệt đới, bão

Áp thấp nhiệt đới là một cơn gió xoáy có phạm vi rộng, thường gây ra gió lớn, mưa rất to và nước dâng.

Bão xảy ra khi sức gió đạt tới cấp 8 (từ 62 km/h trở lên) và có thể ảnh hưởng tới một vùng rộng từ 200 đến 500 km.



2

## Lũ lụt

Lũ xảy ra khi mực nước và tốc độ của dòng chảy trên sông, suối vượt quá mức bình thường.

Lụt là hiện tượng nước ngập vượt quá mức bình thường, xảy ra khi nước lũ dâng cao tràn qua sông, suối, hồ và đê đập vào các vùng, làm ngập nhà cửa, cây cối, ruộng đồng.



Live & Learn and Save the Children

3

## Lũ quét

Lũ quét là loại lũ lớn kèm theo bùn đá, được hình thành từ mưa lớn, xảy ra cực nhanh, có sức tàn phá rất lớn khi một khối lượng nước khổng lồ di chuyển nhanh từ địa hình cao xuống thấp.



4

## Sạt lở đất, đá

Sạt lở đất, đá là hiện tượng đất, đá trên các sườn dốc, sườn đồi núi trượt từ trên xuống, hoặc đất ven sông bị sạt, lún.





Live & Learn and Save the Children

5

## Lốc

Lốc (còn gọi là vòi rồng) là một cột không khí xoáy hình phễu, di chuyển rất nhanh trên đất liền hoặc trên biển. Cột không khí này có thể nhìn thấy do những vật thể mà nó bốc lên từ mặt đất.

Lốc thường xảy ra đột ngột, diễn ra trong thời gian ngắn.



Live & Learn and Save the Children

6

## **Dông, sét**

Sét là hiện tượng phóng điện trong khí quyển giữa các đám mây và đất hay giữa các đám mây mang các điện tích khác dấu.

Dông là hiện tượng thời tiết trong đó có sấm và chớp. Dông cũng thường kèm theo gió mạnh, mưa rào, sấm sét dữ dội, thậm chí cả mưa đá.



# 7

## Hạn hán

Hạn hán xảy ra khi một khu vực bị thiếu nước trong một thời gian dài. Hạn hán có thể xảy ra ngay cả khi không thiếu mưa, ví dụ như rừng bị phá hủy và đất không còn khả năng giữ nước.

Hạn hán đe dọa đời sống của con người và các hoạt động sản xuất.





# Hỏa hoạn

Hỏa hoạn là những đám cháy mà con người không kiểm soát được.

Hỏa hoạn có thể xảy ra ở các khu dân cư, trên vùng đất trống trọt hoặc trong rừng; chủ yếu do con người không cẩn thận khi dùng các vật liệu dễ cháy.

Hỏa hoạn có thể gây thiệt hại về tài sản, cây cối và/hoặc con người.





# 9

## Mưa đá

Mưa đá là mưa kèm theo những viên nước đá có hình dạng và kích thước khác nhau rơi xuống đất. Thông thường mưa đá nhỏ bằng hạt đậu, hạt ngô nhưng đôi khi có thể to bằng quả trứng gà hoặc hơn.



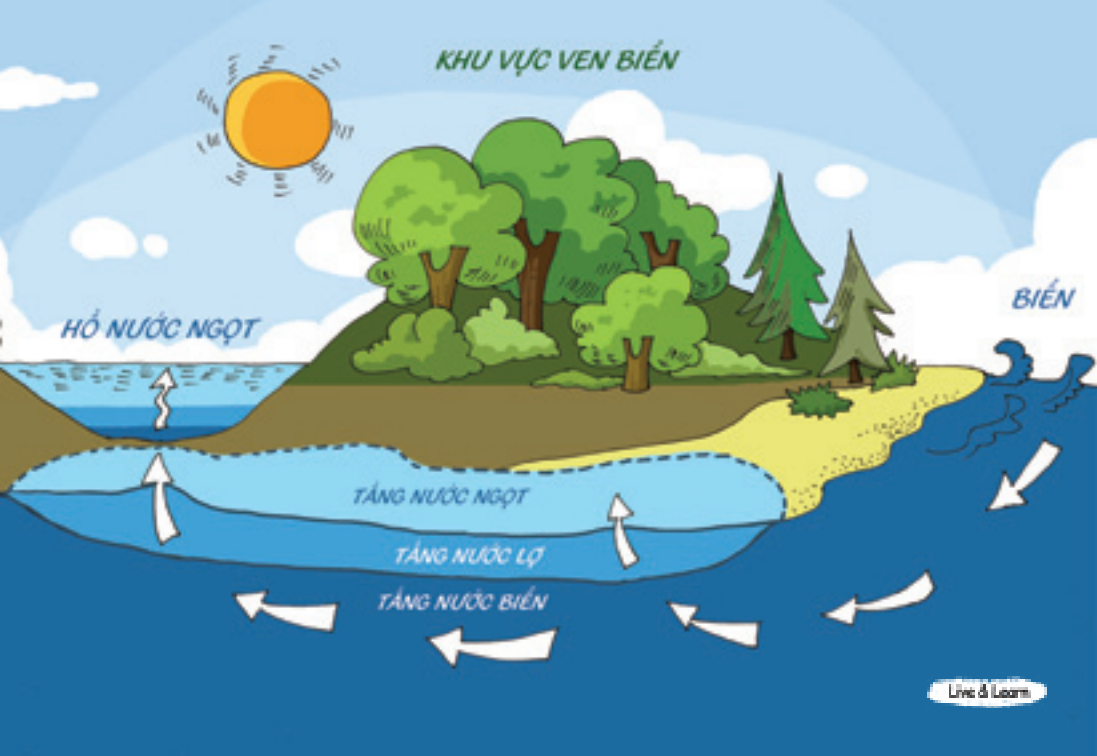
10

## Rét đậm, rét hại

Rét đậm là khi nhiệt độ trung bình ngày trong khu vực dao động phổ biến trong khoảng từ 13 đến 15 độ.

Rét hại là khi nhiệt độ trung bình ngày trong khu vực dao động phổ biến dưới 13 độ.

KHU VỰC VEN BIỂN



HỒ NƯỚC NGỌT

BIỂN

TẦNG NƯỚC NGỌT

TẦNG NƯỚC LỢ

TẦNG NƯỚC BIỂN

11

## Xâm nhập mặn

Là hiện tượng nước mặn từ biển xâm nhập sâu vào đất liền và ảnh hưởng tới sự sinh trưởng phát triển của cây trồng và vật nuôi.



12

# Động đất

Động đất là sự rung chuyển hay chuyển động lung lay của mặt đất, được tạo ra bởi sự dịch chuyển đột ngột của các khối địa chất trong lòng đất.

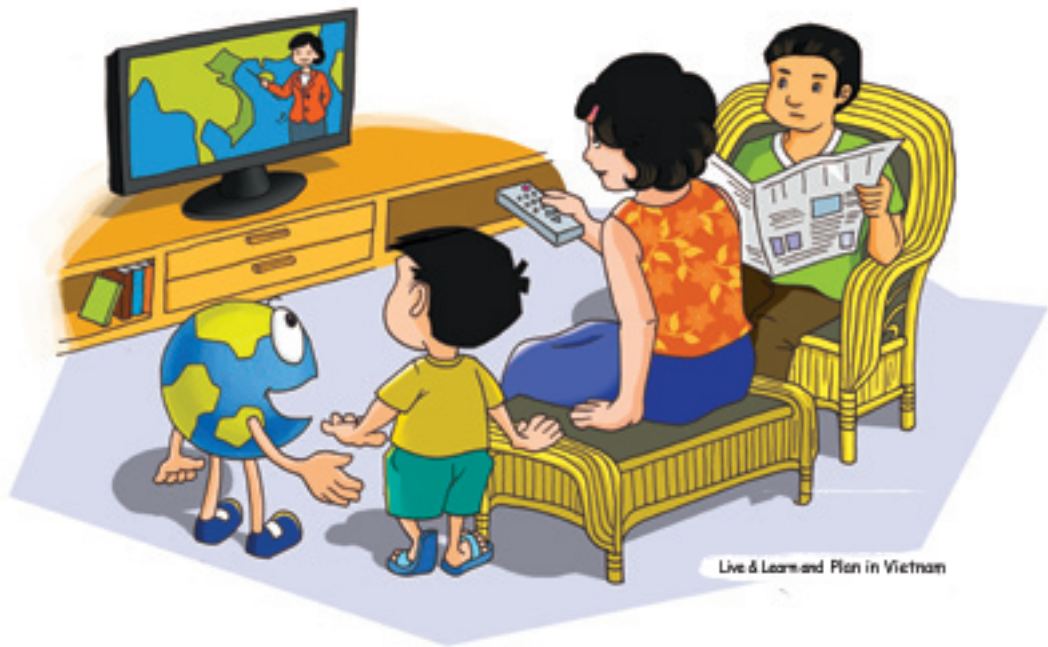




13

## Sóng thần

Sóng thần là một chuỗi các sóng có thể di chuyển trên bề mặt đại dương với tốc độ hơn 800 km/h. Khi đổ bộ vào bờ, chiều cao của sóng thần có thể lên tới 30 m hoặc hơn thế.



Live & Learn and Plan in Vietnam

14

## Theo dõi dự báo thời tiết

Thường xuyên theo dõi thông tin dự báo, cảnh báo thiên tai qua ti vi, đài, báo, loa phát thanh tại địa phương.

Khi nghe tin thiên tai sắp xảy ra, báo ngay với bố mẹ, người thân, hàng xóm để kịp thời ứng phó.



15

# Tìm hiểu kiến thức dân gian

*“Chuồn chuồn bay thấp thì mưa  
Bay cao thì nắng, bay vừa thì râm”*

Những người cao tuổi trong cộng đồng tích lũy rất nhiều kinh nghiệm quý báu về thời tiết, được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Hãy học hỏi các kiến thức dân gian này để góp phần giảm nhẹ rủi ro thiên tai.



16

## Vẽ sơ đồ rủi ro thiên tai

Tìm hiểu xem ở địa phương nơi em ở và học đã từng xảy ra những loại thiên tai nào và thiệt hại do thiên tai đó gây ra.

Hãy vẽ sơ đồ khu vực trường em học hay nơi em ở, xác định những nơi mà các em cảm thấy an toàn hay nguy hiểm khi thiên tai xảy ra.





Live & Learn and Plan in Vietnam

17

## Lập kế hoạch phòng, chống thiên tai

Thảo luận với gia đình, thầy cô và bạn bè về những điều có thể xảy ra và việc cần làm nếu có thiên tai để cùng lập kế hoạch phòng, chống thiên tai.

## SƠ ĐỒ THOÁT HIỂM



18

## Lập sơ đồ thoát hiểm

Trao đổi với bố mẹ, thầy cô về cách thoát khỏi nguy hiểm khi xảy ra sự cố.

Vẽ sơ đồ thoát hiểm, trong đó đánh dấu lối thoát hiểm, nơi an toàn để sơ tán và trú ẩn. Treo sơ đồ ở nơi dễ nhìn thấy.



19

## Diễn tập phòng, chống thiên tai

Diễn tập để biết mình phải làm gì khi thiên tai xảy ra, và giúp em chuẩn bị tốt hơn.

Diễn tập có thể bao gồm: sơ tán tới nơi an toàn, sơ cấp cứu, sử dụng dụng cụ cứu hộ, cứu nạn, bảo vệ tài sản, phối hợp với người lớn và bạn bè...



Live & Learn and Plan in Vietnam

20

## Tuyên truyền về phòng, chống thiên tai

Tuyên truyền thông tin và chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm về ứng phó với thiên tai tại gia đình, trường học và cộng đồng.

Có thể sử dụng các hình thức như phát thanh qua loa đài, vẽ tranh, làm báo tường, sáng tác và biểu diễn văn nghệ...





21

## Học bơi

Nên học bơi và vận động các thành viên trong gia đình, bạn bè cùng học bơi. Học bơi để rèn luyện sức khỏe và tự bảo vệ mình, nhất là khi thiên tai xảy ra.



22

## Học sơ cấp cứu

Thiên tai có thể gây ra nhiều thương tích bất ngờ và người bị nạn cần được hỗ trợ ngay lập tức.

Học và thực hành các kỹ thuật sơ cấp cứu như: sơ cứu vết thương, cầm máu, băng bó, cố định xương gãy, vận chuyển nạn nhân, hô hấp nhân tạo...



23

## Điều chỉnh cơ cấu cây trồng, vật nuôi, mùa vụ

Điều chỉnh cơ cấu cây trồng, vật nuôi, mùa vụ phù hợp với dự báo, cảnh báo và tình hình diễn biến thiên tai và thay đổi của khí hậu.

Ví dụ: trồng các loại cây có khả năng chịu hạn, chịu rét... hoặc điều chỉnh lịch mùa vụ...



24

## Bảo vệ và chăm sóc vật nuôi

Trước mùa thiên tai, chú ý đảm bảo an toàn cho khu vực trồng trọt chăn nuôi. Dự trữ và bảo quản đủ thức ăn cho vật nuôi.

Trong mùa rét, cần giữ ấm cho vật nuôi bằng cách giữ nền chuồng khô ráo, không thả rông gia súc, dùng bao tải gai hay chăn cũ mặc cho vật nuôi.





25

## Không chặt phá rừng

Không chặt phá rừng, đặc biệt là rừng đặc dụng và rừng phòng hộ.

Có ý thức và trách nhiệm bảo vệ, xây dựng và phát triển rừng. Đồng thời, trồng các loại cây thích hợp tại khu vực ven biển, ven sông, ven suối hoặc xung quanh nhà, trường học để tạo thành hàng rào vững chắc ngăn gió bão, giảm sạt lở đất...



26

## Dự trữ và sử dụng tiết kiệm nước

Dự trữ nước trong các vật dụng sạch như xô, chậu, lu, vại... và che đậy cẩn thận tránh nhiễm bẩn.

Sử dụng nước tiết kiệm và hiệu quả. Tận dụng nước sinh hoạt đã dùng để tưới cây hay dội nhà vệ sinh.

Thường xuyên để ý đường ống, vòi nước để sửa chữa ngay nếu phát hiện rò rỉ.



Hạt giống

27

## Dự trữ thực phẩm và đồ dùng cần thiết

*Nghe đài báo thiên tai  
Cả nhà em đã cất  
Lương thực và hạt giống  
Chất đốt và thuốc men  
Giấy tờ cùng sách vở...  
Để vào nơi cao ráo.*

Dự trữ thực phẩm và các vật dụng cần thiết ở nơi cao ráo và an toàn.



113: cảnh sát

114: cứu hỏa

115: cấp cứu

...

28

## Liên lạc trong trường hợp khẩn cấp

Hãy hỏi bố mẹ, thầy cô giáo để biết những địa chỉ liên lạc cần thiết khi xảy ra tai nạn hay rủi ro thiên tai.

Ghi nhớ số điện thoại của bố mẹ, thầy cô, công an (113), cứu hỏa (114), cấp cứu (115) và những địa chỉ khác như hàng xóm, người thân, y tá, cứu hộ...





29

# Chuẩn bị túi dụng cụ khẩn cấp

*Túi dụng cụ khẩn cấp  
Như túi Đô rê mon  
Đủ vật dụng hữu ích  
Nước uống và thức ăn  
Thuốc, đèn pin, bật lửa...*

Trước khi thiên tai xảy ra, chuẩn bị túi dụng cụ khẩn cấp với các vật dụng cần thiết. Hãy đặt túi ở nơi thuận tiện để có thể mang theo khi cần.



30

## Sơ tán khỏi khu vực nguy hiểm

Sẵn sàng sơ tán khỏi khu vực nguy hiểm và nơi không đảm bảo an toàn. Ví dụ: vùng có nguy cơ cao về sạt lở đất, lũ quét, hoặc được cảnh báo về sóng thần, bão lớn...

Tập trung triển khai biện pháp bảo đảm an toàn cho người, đặc biệt với đối tượng dễ bị tổn thương (người già, trẻ em, phụ nữ có thai...) khi thiên tai xảy ra.



31

## Giữ bình tĩnh

Khi thiên tai xảy ra, hãy giữ bình tĩnh. Lắng nghe và làm theo các hướng dẫn của người lớn (bố mẹ, thầy cô, cán bộ cứu hộ hay y tá...).

Không hoảng loạn nếu chỉ có một mình. Hãy nhớ lại và thực hiện những điều đã được học để bảo đảm an toàn cho bản thân.



32

## Tránh xa khu vực nguy hiểm

Không đi lại, chơi đùa gần những khu vực nguy hiểm như bờ sông, bờ suối, nhà đổ nát, nơi đất sạt lở...

Không đi chân trần khi thiên tai xảy ra. Giày dép sẽ giúp tránh các mảnh vỡ và không làm chân bị thương.





33

# Ở nơi an toàn

*Dung dăng dung dẻ,  
Vui vẻ đi chơi,  
Bão đã đến rồi,  
Bạn ơi hãy nhớ,  
Ở yên trong nhà.*

Khi thiên tai xảy ra, cần ở yên trong nhà. Không ở gần cửa sổ hay cửa ra vào, các đồ vật bằng kính, tủ quần áo, ban công, đồ điện để tránh bị thương.



34

## Cẩn thận với hệ thống điện

Tránh xa nơi có dây điện bị đứt, rơi xuống hoặc cột điện bị đổ.

Khi có dông, không được sử dụng điện. Nhanh chóng rút dây cắm của các thiết bị điện và tháo đường dẫn ăng ten ra khỏi tivi.

Thường xuyên kiểm tra lại hệ thống dây dẫn điện, phát hiện ra những chỗ bị hở để sửa chữa và đảm bảo an toàn.



35

## Giúp đỡ những người xung quanh

Khi thiên tai xảy ra, hãy quan sát và giúp đỡ các em nhỏ, người già, người khuyết tật và những người có hoàn cảnh khó khăn khác.

Nếu phát hiện người bị nạn, ngay lập tức báo cho cán bộ y tế hoặc hội viên Hội chữ thập đỏ địa phương.



36

## Dọn dẹp vệ sinh

Khơi thông cống rãnh để nước lũ, nước lụt rút nhanh. Tích cực làm vệ sinh môi trường, phòng chống dịch bệnh ở khu vực bị tác động bởi thiên tai.

Nhờ cán bộ y tế kiểm tra nguồn nước xem có bị nhiễm bẩn không và làm sạch trước khi sử dụng lại.





37

## Chằng, chống nhà cửa

Nên chằng, chống nhà cửa cho chắc chắn trước mùa mưa bão. Chuẩn bị bao cát để xếp lên mái nhà, để phòng gió lốc thổi mạnh làm nhà bị tốc mái.

Thu xếp gọn đồ đạc trong nhà để dễ dàng di chuyển khi thiên tai xảy ra.



Live & Learn and Save the Children

38

## Không ra khơi khi có bão

Cảnh báo gia đình và mọi người xung quanh không ra khơi trong thời gian có áp thấp nhiệt đới hoặc có bão.



Live & Learn and Play in Vietnam

39

# Mặc áo mưa

Khi có mưa, mặc áo mưa sẽ giúp không bị ướt, tránh bị cảm lạnh.



40

## Ăn chín, uống sôi

Không được uống nước lã và không được ăn thức ăn ôi thiu hoặc bị ngâm trong nước lã. Đồ ăn, thức uống này có thể chứa nhiều vi khuẩn gây bệnh.





Live & Learn and Play in Vietnam

41

# Mặc áo phao

Khi có bão, lũ lụt, nên mặc áo phao.

Nếu không có áo phao, có thể sử dụng các đồ vật nổi khác như sơm (ruột) xe, can nhựa rỗng, các chai nhựa buộc lại hoặc thân cây chuối thay phao.



42

## Đề phòng sự cố ở các hồ chứa nước

Cần để ý tới tình trạng an toàn và công tác xả nước ở các hồ chứa, đập thủy điện, đặc biệt vào mùa mưa lũ. Sự cố ở các công trình xung yếu hay việc xả lũ không đúng quy trình có thể làm ngập lụt, gây thiệt hại mùa màng và tính mạng con người.



43

## Áp dụng mô hình “Nông lâm kết hợp”

Thực hiện mô hình “nông, lâm kết hợp” (trồng xen kẽ cây nông nghiệp và lâm nghiệp) để chống xói mòn, cải tạo đất, tăng năng suất cây trồng, phát huy hiệu quả sử dụng đất.



44

## Quan sát dấu hiệu của sạt lở đất

Tại vùng đồi núi, thường xuyên quan sát, để ý các dấu hiệu của sạt lở đất như: vết nứt, cây cối nghiêng, hay tiếng đất đá chuyển động.

Tại vùng gần sông suối, hãy chú ý sự thay đổi của nước từ trong thành đục. Hiện tượng này xảy ra khi có sạt lở đất ở phía đầu nguồn.





45

## Không xây nhà ở khu vực dễ sạt lở đất

Không nên xây nhà ở những khu vực dễ xảy ra sạt lở đất như sườn dốc, vùng ven sông hoặc gần bờ biển.



46

## Trú ẩn khi có lốc

Khi thấy lốc, đưa tay ôm lấy đầu, chạy thật nhanh vào trong nhà và trú ẩn ngay dưới gầm cầu thang, gầm bàn hoặc gầm giường.

Nếu đang ở ngoài trời, tránh đường đi của lốc và trú ẩn nơi an toàn.

Nếu không tránh kịp, ngay lập tức nhảy vào một đường hào gần đó hoặc nằm bám sát đất.



Live & Learn and Save the Children

47

## Ngồi kiểu ếch con

*Ngồi thu mình lại trên đầu ngón chân  
Hai tay đưa lên đặt trên đầu gối  
Bé đang tập ngồi kiểu chú ếch con  
Bé đang tập ngồi để tránh sét dông.  
(Tác giả Trịnh Nhật Hưng)*

Ngồi kiểu ếch con giúp giảm nguy cơ bị sét đánh khi có dông, bão.



48

## Tránh tiếp xúc với đồ vật kim loại khi có dông sét

Khi có dông sét và đang ở ngoài trời, không đi xe đạp, không cầm hay đứng gần các đồ vật có kim loại để tránh bị sét đánh.

Tránh xa các vật cao như cây cối trơ trọi, ngọn tháp, hàng rào, cột điện bởi chúng có thể thu hút sét.

Không sử dụng điện thoại vì điện thoại có thể thu hút sét khiến người dùng bị sét đánh hay bị điện giật.





49

## Đối phó với đám cháy

Không vào một căn nhà đang cháy hay đến gần đám cháy.

Nếu bị mắc kẹt trong một căn phòng đầy khói, bò bằng tay và đầu gối dưới đám khói và thoát ra ngoài càng nhanh càng tốt. Dùng vải ẩm che mũi để tránh hít phải khói độc. Khi quần áo bị bắt lửa, nằm ngay xuống đất, che mặt và lăn qua lăn lại cho tới khi lửa tắt.

Tránh sức nóng trong đám cháy bằng cách dùng tấm chắn như bức tường hoặc tòa nhà để tạo ra rào cản, chạy ngược chiều gió...



50

## Phòng, chống cháy rừng

Tuân thủ nghiêm ngặt các quy định để phòng cháy rừng như không bật lửa, nghịch diêm, hút thuốc trong rừng...

Trước khi đốt nương, rẫy, đồng ruộng, phải làm đường cản lửa bao quanh; có người canh chừng. Sau khi đốt xong phải dập tắt hết tàn lửa.

Thường xuyên chặt bỏ cành, cây khô quanh nhà và khu vực sinh sống để giảm nguy cơ bắt lửa trong mùa khô.



51

## Giữ an toàn khi có mưa đá

Khi có mưa đá, cần vào nhà ngay, không được nghịch viên mưa đá.

Nếu đang đi ngoài đường, nên lập tức dừng lại tìm chỗ trú ẩn và tìm các vật cứng để che đầu như các loại mũ cứng, bảng hoặc cặp sách. Chờ đá trên đường tan hết mới tiếp tục đi để tránh trơn ngã.



52

## Không đốt than trong phòng kín

Khi mùa rét tới, cần mặc quần áo ấm, đi tất và giày dép cẩn thận, không để bị nhiễm lạnh.

Không nên dùng than đốt lửa sưởi ấm trong phòng kín vì có thể gây ngộ độc khí, bỏng lửa, cháy nổ, nguy hiểm đến tính mạng.





53

## Ứng phó với động đất

Nếu đang ở trong nhà, hãy chạy đến những chỗ an toàn, cố gắng chỉ trong phạm vi vài bước chân. Thực hiện các động tác: chui xuống dưới gầm bàn, ghế, một tay che đầu, một tay giữ chân bàn, ghế. Đảm bảo đầu và cổ được bàn, ghế che phủ.

Nếu ở ngoài đường, nhanh chóng tránh xa các nhà cao tầng, cây cối, đèn đường, dây điện. Thực hiện động tác ngồi sụp xuống, hai tay che đầu và giữ chặt.



54

## Không sử dụng thang máy trong trường hợp khẩn cấp

Khi có động đất hay hỏa hoạn, không được sử dụng thang máy. Thang máy có thể ngừng hoạt động giữa chừng do mất điện, bị kẹt hoặc bị rơi.



55

## Chạy tới khu vực cao khi có sóng thần

Khi phát hiện dấu hiệu sóng thần, ngay lập tức báo với người thân và cùng chạy tới khu vực cao (trên 15 m so với mực nước biển và cách bờ biển ít nhất 1 km). Nếu không kịp, trèo lên nóc nhà cao tầng gần nhất hoặc một cây to.

Không cố gắng để cất giữ bất kỳ đồ đạc nào trong nhà.

Ở lại khu vực an toàn đến khi hết cảnh báo vì sóng thần vẫn có thể tiếp tục xảy ra.