



# Chuẩn bị **SẴN SÀNG** ứng phó **THỜI TIẾT MÙA ĐÔNG**

Bão mùa đông có thể kéo dài nhiều ngày. Chuẩn bị sẵn sàng cũng như chú ý đến dự báo và cảnh báo rất thiết yếu để giữ an toàn.



Quý vị có biết...

Chứng tê cóng có thể xảy ra trong chưa đến **10 phút**.\*



Chỉ trong khoảng thời gian chờ tàu hoặc xe buýt, quý vị có thể bị tê cóng! **Gió mạnh hơn có thể làm không khí trở nên lạnh hơn và nhanh chóng gây tê cóng hoặc hạ thân nhiệt.**

Khoảng **70%** chấn thương do băng và tuyết xảy ra với xe ô tô.†

## TRƯỚC THỜI TIẾT MÙA ĐÔNG



### Chuẩn Bị Nhà Cửa

- Cửa sổ và cửa ra vào chống chịu được mọi kiểu thời tiết.
- Kiểm tra thiết bị dò khí và các-bon monoxide.
- Kiểm tra ống khói.
- Chuẩn bị cho trường hợp mất điện. Dự trữ thực phẩm, nước và nhu yếu phẩm.
- Giữ bộ điều nhiệt ở mức từ 65° F trở lên để tránh đường ống bị đóng băng.
- Không dùng lò nướng hoặc bếp nấu để sưởi ấm.
- Dọn sạch tuyết khỏi ống xả lò sưởi ở nhà.



### Chuẩn Bị Xe Ô Tô

- Tránh xa đường phố nếu có thể.
- Chuẩn bị bộ dụng cụ khẩn cấp cho xe ô tô.
- Thay lốp xe đã mòn và kiểm tra hơi bánh xe.
- Luôn đổ đầy bình xăng để bình xăng và đường ống nhiên liệu không bị đóng băng.
- Kiểm tra mức chất chống đông và bảo dưỡng hệ thống tản nhiệt.
- Thay nước rửa kính chắn gió bằng hỗn hợp dành cho mùa đông.
- Dọn sạch tuyết và băng khỏi ống xả.

# MẶC ĐỒ HỢP THỜI TIẾT

KHĂN CHOÀNG CỔ HOẶC  
MŨ TRÙM LEN CHE PHỦ  
MẶT VÀ MIỆNG

MŨ

GĂNG TAY TRÙM HOẶC  
GĂNG TAY HỖ NGÓN

ÁO KHOÁC  
CHỐNG NƯỚC

GIÀY BỐT  
CHỐNG NƯỚC

MỘT VẢI LỚP  
QUẦN ÁO  
RỘNG RÃI



### Dấu Hiệu bị TÊ CÓNG

- Đau, ngứa ran hoặc tê có thể là dấu hiệu đầu tiên của chứng tê cóng
- Da trắng hoặc xám xanh
- Da sần cứng hoặc có vẻ như sáp bất thường



### Dấu Hiệu HẠ THÂN NHIỆT

- Run rẩy
- Kiệt sức
- Lú lẫn
- Tay lỏng ngóng
- Mất trí nhớ
- Nói lắp
- Buồn ngủ



### GỌI 9-1-1

Tìm kiếm chăm sóc y tế **ngay** nếu ai đó bị hạ thân nhiệt hoặc tê cóng! Trong khi đợi:

- Chườm nước ấm (không nóng) ở các vùng tê cóng.
- Làm ấm từ từ!
- Cởi quần áo bị ướt.
- Uống đồ uống ấm.

## AN TOÀN TRONG BÃO MÙA ĐÔNG

### Sử Dụng MÁY PHÁT ĐIỆN

- Luôn để máy phát điện bên ngoài nhà
- Dùng dây nối kéo dài chịu tải nặng
- Giữ máy phát điện khô ráo
- Để máy phát điện nguội hẳn trước khi châm thêm xăng dầu

### XÚC TUYẾT An Toàn

Xúc tuyết có thể làm tăng nguy cơ đau tim. Nếu có dấu hiệu, **Gọi 9-1-1.**

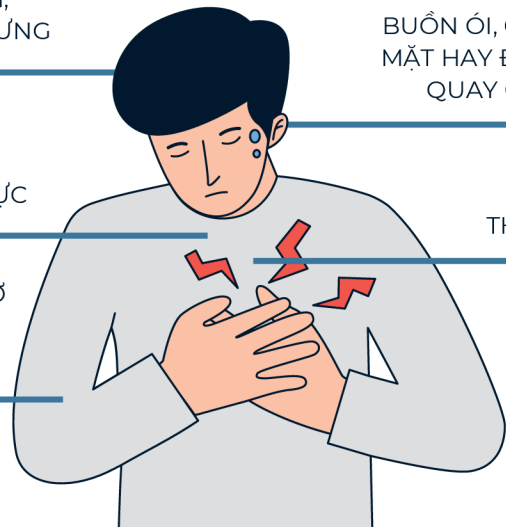
ĐAU Ở HÀM,  
CỔ HOẶC LƯNG

ĐAU NGỰC,  
KHÓ CHỊU  
HOẶC ÁP LỰC

KHÓ CHỊU Ở  
MỘT HOẶC  
CẢ HAI TAY

BUỒN ÓI, CHÓNG  
MẶT HAY ĐÁU ÓC  
QUAY CUỒNG

THỞ GẤP



Nguồn: Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh  
(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

