Remembering When™
(Nhớ Khi Nào)

Lời Khuyên Về An Toàn Chống Hỏa Hoạn

Dành cho những người tàn tật

• Nếu có thể, quý vị nên sinh hoạt và ngủ ở tầng trệt; phòng ngủ của quý vị nên ở gần lối thoát hiểm.

• Nếu cần, cho lắp một đường dốc lên xuống cho lối thoát hiểm trong trường hợp khẩn cấp.

• Có máy điện thoại có dịch vụ TDD (Thiết Bị Truyền Thông cho Người Điếc) trong tầm với gần giường của quý vị và dán số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp của nha hỏa hoạn ở gần. Đa số các đường dây điện thoại khẩn cấp đều có các hệ thống nhận các cuộc gọi từ đường dây TDD.

• Lắp máy báo động khói bên trong và bên ngoài nơi quý vị ngủ.

• Nếu quý vị bị lãng tai, hãy lắp các loại máy báo động khói đặc biệt, có sử dụng đèn nhấp nháy, báo rung, hoặc âm thanh lớn hơn cho máy báo động.

Việc quý vị thoát ra ngoài...

• Hãy bàn thảo về tình trạng tàn tật của quý vị với người nhà của quý vị và lập kế hoạch trước để có thể thoát hiểm an toàn trong trường hợp có hỏa hoạn.

• Biết ít nhất hai lối thoát hiểm ra khỏi mỗi căn phòng trong nhà.

• Lập kế hoạch thoát hiểm phù hợp với khả năng của quý vị, và luyện tập kế hoạch này để bảo đảm rằng quý vị có thể thực hiện được.

• Nếu quý vị sống trong một tòa nhà chung cư, quý vị nên biết tất cả các cầu thanh thoát hiểm nằm ở đâu và thu xếp nhờ người giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp.

• Nếu quý vị bị mắc kẹt bên trong: nhét khăn xung quanh cửa ra vào; gọi nha cứu hỏa và cho họ biết chính xác quý vị đang ở đâu; dùng đèn pin hoặc miếng vải có màu sáng để báo hiệu từ cửa sổ.

Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

NFPA® INTERNATIONAL

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Remembering When™
(Nhớ Khi Nào)

An Toàn Chống Hỏa Hoạn Trong Cao Ốc

Những Lời Nhắc Nhở

Nếu quý vị sống trong một cao ốc...

• Kiểm tra để bảo đảm toàn bộ các hệ thống bảo vệ chống hỏa hoạn – thí dụ như máy báo động, hệ thống đèn trong trường hợp khẩn cấp, và hệ thống phun nước – đang trong tình trạng hoạt động tốt.

• Tìm hiểu rõ kế hoạch thoát hiểm trong trường hợp khẩn cấp của tòa nhà.

• Học cách nhận biết âm thanh báo động hỏa hoạn của tòa nhà đó.

• Biết mọi lối thoát hiểm từ tòa nhà của quý vị và đếm số cửa ra vào giữa căn hộ của quý vị và hai lối thoát hiểm nơi gần nhất.

• Dán các số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp của nha cứu hỏa gần tất cả các máy điện thoại.

• Tìm hiểu nơi đặt các máy báo động hỏa hoạn trong tòa nhà của quý vị và học cách sử dụng các máy báo động này.

Nếu có đám cháy...

• Trong một số kế hoạch thoát hiểm, quý vị phải tới một "nơi an toàn" bên trong tòa cao ốc đó và chờ hướng dẫn của nha cứu hỏa.

• Nếu tòa nhà của quý vị có hệ thống thông báo công cộng, hãy lắng nghe chỉ dẫn; quý vị có thể được yêu cầu ở nguyên tại chỗ.

Còn nếu không...

• Rời tòa nhà theo lối nhanh nhất, nhưng **không nên sử dụng thang máy.**

• Đóng tất cả các cửa ra vào ở phía sau quý vị khi quý vị rời đi.

• Nếu quý vị gặp khói hoặc ngọn lửa trong khi thoát ra ngoài, hãy thử tìm lối khác để thoát ra ngoài.

• Nếu quý vị phải thoát ra ngoài qua khói, hãy bò sấp – giữ đầu cách mặt sàn từ 12 tới 24 in-sơ (30 tới 60 xăng-ti-mét).

• Dùng lòng bàn tay để kiểm tra các cửa ra vào trước khi mở; nếu thấy cửa ấm, hãy tìm cách thoát ra bằng đường khác.

Nếu quý vị không thể thoát ra ngoài...

• Xin đừng hoảng sợ, nếu có thể, hãy tới một phòng có cửa sổ và máy điện thoại.

• Đóng cửa ra vào và chèn các khe hở xung quanh cửa ra vào bằng khăn, giẻ, hoặc đồ trải giường.

• Gọi nha cứu hỏa và cho họ biết chính xác nơi quý vị đang bị mắc kẹt.

• Dùng đèn pin hoặc mảnh vải có màu sáng để báo hiệu từ cửa sổ.

• Mở cửa sổ ở phía trên đầu và phía dưới để hít thở không khí trong lành. Nếu khói tràn vào trong phòng, hãy đóng cửa sổ lại.

• Hãy kiên nhẫn; phải mất thời gian mới cứu được các cư dân ra khỏi tòa cao ốc.

Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

NFPA® INTERNATIONAL

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Remembering When™
(Nhớ Khi Nào)

Phòng Ngừa Hỏa Hoạn

Những Lời Nhắc Nhở

Bảo trì các máy báo động khói. Kiểm tra các máy báo động khói mỗi tháng một lần bằng cách bấm nút kiểm tra. Thay pin cho máy báo động khói mỗi năm một lần.

Lập kế hoạch và luyện tập kế hoạch thoát hiểm. Biết hai cách thoát ra mỗi căn phòng trong nhà quý vị. Hãy bảo đảm rằng có thể mở cửa sổ và cửa ra vào một cách dễ dàng. Lập kế hoạch cho phù hợp với khả năng của quý vị.

Để các máy sưởi cục bộ cách xa các đồ vật khác. Để các máy sưởi này cách xa bất kỳ thứ gì có thể cháy ba feet (1 mét).

Mặc quần áo vừa vặn khi nấu ăn. Không bao giờ để đồ đang nấu ăn mà không có người trông coi.

Nếu quý vị hút thuốc, hãy sử dụng các loại gạt tàn lớn và sâu. Thấm ướt đầu mẩu thuốc lá trước khi đổ rác trong gạt tàn.

Dừng lại, nằm xuống, và lăn tròn. Nếu quần áo của quý vị bị bắt lửa: **dừng lại** (không chạy), nhẹ nhàng **nằm xuống** sàn nhà, dùng hai bàn tay che mặt và **lăn tròn** qua lại để dập tắt ngọn lửa.

Ghi số điện thoại trong vùng để liên lạc trong trường hợp khẩn cấp ở đây:_____

Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

NFPA® INTERNATIONAL

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Remembering When™
(Nhớ Khi Nào)

Phòng Ngừa Té Ngã

Những Lời Nhắc Nhở

Hãy lưu ý tới bản thân. Đi khám với bác sĩ chuyên khoa mắt mỗi năm một lần. Dùng đèn ban đêm để thắp sáng lối đi giữa phòng ngủ và phòng vệ sinh.

Bước đi một cách thận trọng. Cầu thang cần có ánh sáng đầy đủ từ cả phần trên và dưới cầu thang.

Trơn trượt khi ướt. Dùng các tấm đệm không trơn trượt trong bồn tắm và phòng tắm vòi sen. Lắp các thanh vịn bên cạnh bồn tắm, phòng tắm vòi sen, và bồn vệ sinh.

Tập thể dục thường xuyên. Hỏi bác sĩ của quý vị về chương trình thể dục phù hợp nhất với quý vị.

Đi lại chậm rãi. Nếu quý vị vội vàng hoặc mất tập trung chú ý, quý vị có thể dễ bị té ngã hơn.

Không để chướng ngại vật trên đường. Giữ cho cầu thang và lối đi, cả bên trong và bên ngoài nhà, không có đồ đạc lộn xộn và các chướng ngại vật khác.

Các tấm thảm nhỏ có thể làm quý vị trượt ngã. Chỉ nên sử dụng các tấm thảm có phần mặt sau bằng cao su, không trơn.

Mang giày/dép thích hợp. Mang loại giày/dép có đế thấp, vừa khít chân, vững chắc và có đế không trơn.

Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

NFPA® INTERNATIONAL

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION