

Các Nguồn Lực Hỗ Trợ Chính Giúp Quý Vị An Toàn Khi Sơ Tán Khỏi Cháy Rừng

Nếu nhà quý vị phải sơ tán do cháy rừng, **không được trở về nhà cho đến khi chính quyền nói rằng khu vực đã an toàn.**

Khói và tro từ các đám cháy rừng và hóa chất từ các vật liệu bị đốt cháy (ví dụ như đồ đạc) có thể gây kích ứng mắt, mũi hoặc da của quý vị và gây ho, khó thở và các triệu chứng khác. Tro và các mảnh vụn có thể chứa nhiều chất độc hại như amiăng, chì và muối. Trẻ em đặc biệt có nguy cơ bị ảnh hưởng sức khỏe do tiếp xúc với khói, một phần do cơ thể các bé vẫn đang phát triển. Những người mắc bệnh hen suyễn, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD), bệnh tim và phụ nữ mang thai cũng dễ bị ảnh hưởng sức khỏe do cháy rừng hơn.

Hãy thực hiện các bước sau và tham khảo các nguồn lực hỗ trợ dưới đây để bảo vệ quý vị và những người thân yêu của mình khỏi COVID-19 và hậu quả của cháy rừng.

Chú ý đến các triệu chứng sức khỏe.

- Tìm kiếm sự trợ giúp y tế ngay lập tức nếu quý vị hoặc con quý vị gặp vấn đề về hô hấp, rất buồn ngủ, không muốn ăn uống hoặc có các mối lo ngại về sức khỏe khác.
 - Tìm hiểu thêm về tác hại của cháy rừng đối với sức khỏe của quý vị trên trang web của OHA: <https://www.oregon.gov/oha/ph/preparedness/prepare/pages/prepareforwildfire.aspx>
- Nếu quý vị bị bệnh tim hoặc phổi, hãy làm theo lời khuyên của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình về việc phòng ngừa và điều trị các triệu chứng.
- COVID-19 và phơi nhiễm khói cháy rừng có chung một số triệu chứng. Ví dụ, ho, khó thở và đau đầu có thể do cả COVID-19 và khói cháy rừng gây ra. Tuy nhiên, sốt (hơn 100.4°F), ớn lạnh và tiêu chảy thường không liên quan đến việc tiếp xúc với khói lửa mà có thể là do nhiễm COVID-19. Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số các triệu chứng này, hãy tham khảo công cụ tự kiểm tra virus corona của CDC để xem có nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình hay không: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/coronavirus-self-checker.html>.
- Nếu quý vị đang ở tại một nơi trú ẩn sơ tán với nhiều người bên cạnh và có các triệu chứng liên quan đến COVID-19, hãy liên hệ ngay với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Nếu quý vị không ở trong môi trường công cộng với nhiều người ở gần (ví dụ: trú ẩn với bạn bè hoặc gia đình), quý vị nên tự cách ly.

i **Các Cơ Quan Điều Hành Các Cơ Sở Trú Ẩn Tạm Thời** – Xem trang cuối để biết các nguồn lực hỗ trợ bổ sung về nơi trú ẩn tạm thời.

- Tìm hiểu về cách tự cách ly:
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lv2388A.pdf>
- Tìm hiểu về các triệu chứng mắc COVID-19:
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lv2681.pdf>
- Tìm hiểu thêm về quy trình sơ tán cháy rừng cho những người đang cách ly do COVID-19:
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lv3257.pdf>
- Gọi số 2-1-1 để được trợ giúp tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. 2-1-1 không dành riêng cho các tình huống cháy rừng. Đây là một trung tâm thông tin và giới thiệu miễn phí của khu vực, kết nối cư dân với các nguồn lực cộng đồng trong khu vực của họ.
 - » HÃY GỌI: 211 hoặc 1-866-698-6155 (Có thông dịch viên ngôn ngữ miễn phí qua điện thoại; Dịch vụ điện thoại: 24/7)
 - » TTY: quay số 711 và gọi 1-866-698-6155
 - » NHẮN TIN: mã khu vực của quý vị đến 898211 (TXT211) (văn bản có sẵn bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha; Giờ nhắn tin: 9 giờ sáng - 5 giờ chiều)
 - » EMAIL: help@211info.org (email có sẵn bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Quan Thoại)

Thực hiện các bước để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

- Tìm hiểu về COVID-19 và cách bảo vệ những người thân yêu của quý vị bằng cách truy cập trang web COVID-19 của OHA:
<http://healthoregon.org/coronavirus/>.
- Mọi người nên thực hiện các bước phòng ngừa này:
 - Dùng khăn che mặt bằng vải hoặc giấy khi quý vị đi ra ngoài.
 - Giữ khoảng cách ít nhất 6 (sáu) feet với những người quý vị không sống cùng.
 - Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy. Nếu quý vị sử dụng khăn giấy, hãy vứt khăn giấy đi và rửa tay ngay.
 - Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây. Nếu quý vị không thể sử dụng xà phòng và nước ấm, hãy sử dụng nước sát trùng tay (nồng độ cồn 60-95%).
 - Không được chạm tay lên mặt.
 - Vệ sinh và khử trùng đồ vật và bề mặt thường xuyên chạm vào.

Bảo vệ sức khỏe tinh thần của quý vị.

- Sau một trận cháy rừng, quý vị có thể cảm thấy buồn, tức giận, tội lỗi hoặc tê liệt. Tất cả các cảm giác đó đều là những phản ứng bình thường khi căng thẳng. Hãy nói chuyện với một nhà tâm lý học, nhân viên xã hội hoặc cố vấn chuyên nghiệp để được giúp đỡ cách đối phó. Để có các liên kết đến nhiều nguồn lực hỗ trợ, hãy xem phần nguồn lực hỗ trợ về sức khỏe hành vi trên trang web COVID-19 của OHA: <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>.

- Gọi 2-1-1 để biết thêm các nguồn lực hỗ trợ về sức khỏe tâm thần.
- Đường dây Hỗ trợ Sức khỏe Hành vi Oregon là một nguồn lực hỗ trợ miễn phí và bảo mật dành cho tất cả người dân Oregon đang tìm kiếm sự hỗ trợ về mặt tinh thần. Gọi 1-800-923-HELP (4357). Quý vị không nhất thiết phải rơi vào tình trạng khủng hoảng sức khỏe tâm thần mới được gọi đến đường dây này.
- Đường Dây Trợ Giúp Khủng Hoảng Do Thiên Tai của SAMHSA (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) cung cấp dịch vụ tư vấn và hỗ trợ về khủng hoảng 24/7, 365 ngày một năm cho những người gặp khó khăn về tinh thần liên quan đến thiên tai hoặc do con người gây ra. Gọi Đường Dây Trợ Giúp Khủng Hoảng Do Thiên Tai của SAMHSA theo số 1-800-985-5990 hoặc nhắn tin TalkWithUs cho số 66746 để nói chuyện với một cố vấn được đào tạo về khủng hoảng.

Kiểm tra các báo cáo về chất lượng không khí.

- Khói có thể bay xa khỏi nguồn lửa và lưu lại trong không khí trong thời gian dài. Hãy chú ý đến các báo cáo về chất lượng không khí tại địa phương.
 - Kiểm tra Ứng dụng OregonAir miễn phí. Tải Ứng dụng từ Google Play hoặc Apple Store.
 - » Ngoài ra, quý vị có thể truy cập Oregon Smoke Blog hoặc trang web AirNow của EPA để biết thông tin về chất lượng không khí (AQI).
 - Oregon Smoke Blog: <https://oregonsmoke.blogspot.com/>
 - Trang web AirNow của Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ: <https://www.airnow.gov/>

Giữ không khí trong nhà quý vị càng sạch càng tốt.

- Tìm hiểu về các chiến lược để giảm tiếp xúc với khói trong tài liệu Câu Hỏi Thường Gặp của OHA về khói cháy rừng và sức khỏe cộng đồng: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lv8626.pdf>
- Tìm hiểu cách thiết lập một phòng sạch tại nhà để giúp giảm tiếp xúc với khói: <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/create-clean-room-protect-indoor-air-quality-during-wildfire>
- Những cách chính:
 - Đóng cửa sổ và cửa ra vào, trừ khi bên ngoài quá nóng.
 - Chạy máy điều hòa không khí nếu quý vị có, nhưng luôn đóng cửa hút gió tươi và giữ bộ lọc sạch để ngăn khói ngoài trời xâm nhập vào bên trong.
 - Chạy bộ lọc không khí dạng hạt hiệu quả cao (HEPA) hoặc bộ lọc bụi tĩnh điện (ESP) cũng có thể giúp quý vị giữ cho không khí trong nhà luôn sạch. Quý vị cũng có thể tự làm quạt không khí sạch theo video hướng dẫn làm quạt không khí sạch dễ làm theo, hoặc theo các hướng dẫn trong tài liệu sau: <https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/Fact-Sheet-DIY-Air-Filter.pdf>
 - Nếu quý vị không có máy điều hòa không khí và nếu đóng cửa sổ thì ở trong nhà quá nóng, hãy tìm nơi trú ẩn khác.

- Không làm ô nhiễm thêm không khí trong nhà.
 - » Khi mức độ khói cao, không sử dụng bất cứ thứ gì có thể cháy, ví dụ như nến hoặc lò sưởi, và giảm sử dụng ga, dầu hỏa, propan và bếp củi, nếu có thể.
 - » Không hút bụi vì việc này sẽ làm tung lên các hạt đã có trong nhà của quý vị.
 - » Không hút thuốc vì việc này cũng sẽ tạo thêm nhiều hóa chất trong không khí.

Lái xe an toàn.

- Giảm khói trong xe của quý vị bằng cách đóng cửa sổ và các lỗ thông khí và chạy điều hòa không khí nhưng đóng cửa hút gió tươi để giảm khói ngoài trời bay vào trong xe. Không bao giờ để trẻ em trong xe hơi hoặc xe tải một mình.
- Coi chừng rác và mảnh vụn trên đường. Cảnh giác với đèn giao thông bị hỏng và biển báo đường phố bị mất.

Dọn dẹp một cách an toàn.

- Xem trang web của Sở Chất Lượng Môi Trường Oregon (DEQ) này để biết các chuyên gia ứng phó với vật liệu nguy hiểm sẵn sàng để đánh giá tài sản của quý vị về các mối nguy như sợi amiăng, hóa chất độc hại và các mối nguy hiểm về điện hoặc kết cấu: <https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/Wildfire-Debris-Removal.aspx>
- Nếu quý vị tự dọn dẹp, hãy lập kế hoạch dọn dẹp và trang bị an toàn để dọn dẹp an toàn các tòa nhà và công trình bị ảnh hưởng bởi cháy rừng. DEQ có tờ thông tin sẽ giúp quý vị quản lý tro và mảnh vỡ từ các tòa nhà bị đốt cháy một cách an toàn hơn: <https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/After-the-Fire.aspx>
- Thực hiện theo danh mục kiểm tra khi trở về nhà của Sở Lâm Nghiệp Và Phòng Cháy Chữa Cháy California: https://www.readyforwildfire.org/wp-content/uploads/CALFIRE_ReturningHomeAfterAFire_Revised.pdf
- Các nguồn lực hỗ trợ bổ sung bao gồm trang web của Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ về cách dọn dẹp an toàn sau thiên tai (<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>) và trang web về an toàn lao động trong quá trình dọn dẹp (<https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/cleanupworkers.html>).

- Những cách chính:
 - Mặc dù khăn che mặt bằng vải hoặc loại dùng một lần giúp giảm sự lây lan của COVID-19, nhưng chúng không có hiệu quả trong việc lọc các hạt, khí và các chất nguy hiểm khác do cháy rừng. Khẩu trang N95 cung cấp một số khả năng bảo vệ khỏi các hạt trong không khí, mặc dù chúng cung cấp sự bảo vệ tốt nhất nếu đã được kiểm tra phù hợp. Tuy nhiên, loại khẩu trang này hiện đang thiếu hụt và được dành cho nhân viên chăm sóc sức khỏe do COVID-19. Tham khảo [tờ thông tin](#) của DEQ để biết thêm chi tiết về cách chọn loại khẩu trang tốt nhất để dọn dẹp.
 - Tránh căng thẳng do nóng bằng cách thường xuyên nghỉ ngơi và uống nước.
 - Khi dọn dẹp, hãy mặc quần áo bảo hộ, bao gồm áo sơ mi dài tay, quần dài, găng tay lao động, khẩu trang thích hợp và giày có đế dày và chắc chắn. Những thứ này sẽ giúp bảo vệ quý vị khỏi các mảnh vụn và hóa chất độc hại.
 - Trẻ em không nên tham gia vào bất kỳ công việc dọn dẹp nào. Các đám cháy có thể làm lưu lại một lượng lớn tro và bụi với các hóa chất độc hại. Tránh mang tro và bụi ô nhiễm trở lại các khu vực có trẻ em sử dụng (ví dụ như nhà hoặc xe hơi). Cởi giày ở cửa ra vào, giặt riêng quần áo bị ô nhiễm và thay quần áo bị ô nhiễm trước khi quý vị tiếp xúc với con mình.
 - Không uống hoặc sử dụng nước từ vòi cho đến khi nhân viên khẩn cấp cho biết là được. Hệ thống cấp nước có thể bị hư hỏng và trở nên ô nhiễm. Nếu giếng của quý vị đã bị hư hỏng do hỏa hoạn, hãy liên hệ với người xây dựng giếng được cấp phép hoặc người lắp đặt máy bơm để xác định mức độ thiệt hại.
 - Bỏ các thực phẩm đã tiếp xúc với nhiệt, khói hoặc tro.
 - Tìm hiểu về cách cứu hộ và dọn dẹp các vật dụng còn lại trong nhà sau hỏa hoạn. Cơ Quan Quản Lý Khẩn Cấp Liên Bang Hoa Kỳ có một tờ thông tin về các cách nên áp dụng: https://www.fema.gov/media-library-data/1534447191536-164bbf39b67bbebacc73bb75d63c24ac/Fire_FIMA_Fact_Sheet_2015_rev_CA.pdf

Nếu quý vị có thắc mắc về tài liệu trong hướng dẫn về các nguồn lực hỗ trợ này, vui lòng gửi email cho OHA theo địa chỉ EHAP.INFO@dhsosha.state.or.us.

Các Cơ Quan Điều Hành Các Cơ Sở Trú Ẩn Tạm Thời: Quý vị có thể cung cấp tài liệu này cho những người di tản do cháy rừng để cung cấp cho họ thông tin bổ sung về COVID-19 và những lưu ý về sức khỏe môi trường. Tài liệu này có thể được tải xuống và in bằng nhiều ngôn ngữ.

Các Nguồn Lực Hỗ Trợ Chính Cho Các Cơ Sở Trú Ẩn Tạm Thời:

- Tìm hiểu cách xác định nơi trú ẩn có không khí sạch hơn và các nơi để bảo vệ khỏi khói cháy rừng:
<https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/IdentificationOfCleanAirShelters.pdf>
- Tuân theo Hướng Dẫn về Nơi Trú Ẩn Tạm Thời Do COVID-19 của OHA:
<https://sharedsystems.dhsosha.state.or.us/DHSForms/Served/le2256A.pdf>

Thông Tin Dành cho Người Xem Xét -- Theo PEHSU và trang web của CDC và OHA

https://www.pehsu.net/Library/facts/PEHSU_Protecting_Children_from_Wildfire_Smoke_and_Ash_FACT_SHEET.pdf

<https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/afterfire.html>



PHÒNG Y TẾ CÔNG

Khả năng tiếp cận tài liệu: Đối với các cá nhân bị khuyết tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin ở định dạng khác, chẳng hạn như ở bản dịch, in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Trung tâm Thông tin Y tế tại 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us