

THỜI TIẾT MÙA ĐÔNG/ LẠNH CỰC ĐỘ

ĐÓ LÀ GÌ

Thời tiết mùa đông bao gồm băng đá, tuyết dày và trường hợp lạnh cực độ. Những thứ này có thể gây mất điện và mất nhiệt và các dịch vụ liên lạc – đôi khi trong nhiều ngày. Mối đe dọa lớn nhất từ thời tiết mùa đông thường là từ những tác động thứ cấp xảy ra, ví dụ như tai nạn giao thông trên đường đóng băng. Hạ thân nhiệt và tê cóng, có thể là do tiếp xúc lâu với giá lạnh, cũng là những nguy cơ. Ngoài ra, việc dọn dẹp (xúc tuyết) ở các sự kiện thời tiết mùa đông có thể rất vất vả và do đó có thể gây rủi ro cho người lớn tuổi và những người bị hạn chế về thể chất.

THUẬT NGỮ CHÍNH

- ▶ **Khuyến cáo về Thời Tiết Mùa Đông** có nghĩa là thời tiết mùa đông sắp xảy ra và nguy hiểm.
- ▶ **Theo Dõi Báo Mùa Đông** có nghĩa là tuyết, mưa đá hoặc đường đóng băng có thể xảy ra — hãy chuẩn bị sẵn sàng. (36 đến 48 giờ sắp tới)
- ▶ **Cảnh Báo Báo Mùa Đông** có nghĩa là tuyết, mưa đá hoặc đường sẽ đóng băng sắp xảy ra — hãy hành động! (trong vòng 24 giờ)
- ▶ **Cảnh Báo Sương Giá/Đóng Băng** có nghĩa là nhiệt độ dưới mức đóng đá sắp xảy ra.
- ▶ **Cảnh Báo Báo Tuyết** chỉ báo sức gió mạnh hoặc luồng gió mạnh bất ngờ thường xuyên lên đến 35 dặm một giờ hoặc mạnh hơn với một số lượng tuyết rơi hoặc tuyết bay đáng kể và tầm nhìn gần như không thấy.

ĐIỀU CẦN LÀM

Trước khi xảy ra (Chuẩn bị sẵn sàng/Giảm thiểu)

- ❑ Ghi danh hệ thống Cảnh báo Fairfax và chuẩn bị radio dự báo thời tiết NOAA dùng pin hoặc có tay quay sạc điện.
- ❑ Cần tu bổ lò sưởi thường xuyên.
- ❑ Chuẩn bị nhà của quý vị bằng cách rải muối trên lối đi, đường lái xe và lối vào.
- ❑ Có thiết bị sưởi ấm trong trường hợp khẩn cấp.
- ❑ Mua hợp đồng bảo hiểm nhà.
- ❑ Lập kế hoạch loại bỏ tuyết: dùng xẻng bằng tay hoặc cùng với một vài người hàng xóm hùng tiền mua máy thổi tuyết chung.
- ❑ Tắt vòi nước bên ngoài và xả ống nước chung quanh nhà.
- ❑ Tìm hiểu cách khóa nguồn nước chính (valve) (phòng hồ trường hợp bể ống nước).
- ❑ Học Sơ Cứu.
- ❑ Hãy tham khảo phần “Thiếu Điện/Mất Điện” và “Cấp Cứu Y Tế” ở bên dưới.

Trong khi (Ứng phó)

- ❑ Nếu có thể, hãy ở trong nhà trong khi cơn bão diễn ra.
- ❑ Ăn mặc phù hợp với thời tiết lạnh. Mặc quần áo rộng, nhẹ, nhiều lớp ấm sẽ tốt hơn mặc quần áo nặng một lớp.
- ❑ Chỉ lái xe ra ngoài nếu cần thiết – đặc biệt nếu quý vị chưa có kinh nghiệm lái xe trong mùa đông hoặc xe có hệ thống dẫn động dùng bánh sau.
- ❑ Theo dõi các dấu hiệu thân giảm nhiệt, bao gồm:
 - Rùng mình không kiểm soát được
 - Mất trí nhớ
 - Không định hướng được

- Suy nghĩ không rõ ràng
- Nói lắp bắp
- Buồn ngủ
- Kiệt sức rõ ràng

Nếu phát hiện các dấu hiệu, hãy liên lạc y tế hoặc bác sĩ càng sớm càng tốt.

- ❑ Theo dõi các dấu hiệu tê cóng, bao gồm mất cảm giác và xuất hiện màu trắng hoặc nhợt nhạt ở các chi như ngón tay, ngón chân, trái tai hoặc chóp mũi.
- ❑ Nếu quý vị đang lái xe và xe dừng hoạt động, hãy tấp vào lề đường, bật đèn báo nguy hiểm, ở trong xe và dùng điện thoại để gọi trợ giúp.

Sau khi (Phục hồi)

- ❑ Nên nhớ trải nhựa trên các lối đi khu nhà của quý vị và các lối đi lân cận (bao gồm cả vỉa hè). Tuyết chưa được xúc đi là mối nguy hiểm cho hàng xóm của quý vị và cuối cùng nó có thể trở thành băng đá.
- ❑ “Chuẩn bị” một vòi cứu hỏa gần nhà hoặc doanh nghiệp của quý vị và nên dọn sạch tuyết.
- ❑ Theo dõi các dấu hiệu thân bị giảm nhiệt hoặc tê cóng của bản thân và người khác.
- ❑ Cẩn thận khi xúc tuyết. Quá gắng sức có thể gây ra tổn thương và thậm chí khởi phát các cơn đau tim. Nếu quý vị dự định xúc tuyết, hãy căng giãn cơ trước khi ra ngoài, nghỉ ngơi và đừng cố gắng quá mức.
- ❑ Nếu quý vị có hàng xóm lớn tuổi hoặc khuyết tật và/hoặc có nhu cầu đặc biệt về đi lại và chức năng, hãy xúc tuyết cho họ; nếu quý vị lo lắng về khả năng xúc tuyết của mình, hãy liên hệ với hàng xóm để được giúp đỡ.