Đào tạo Cơ bản CERT

Hướng dẫn Tham gia

FEMA

CERT COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM

QUÁ TRÌNH ĐÀO TẠO CƠ BẢN CERT

Chương trình Nhóm Ứng phó Khẩn cấp Cộng đồng (CERT) là một sáng kiến được triển khai tại địa phương, được hỗ trợ trên toàn quốc, hướng dẫn mọi người cách chuẩn bị tốt hơn cho các mối nguy hiểm có thể ảnh hưởng đến cộng đồng của họ. CERT đào tạo cho họ các kỹ năng cơ bản nhằm ứng phó các mối thảm họa chẳng hạn như tổ chức nhóm, hoạt động y tế trong lúc thảm họa, an toàn hỏa hoạn và tìm kiếm cứu nạn. Các chương trình CERT ở địa phương đào tạo và tổ chức các nhóm tình nguyện viên để hỗ trợ gia đình, hàng xóm, đồng nghiệp và các thành viên khác trong cộng đồng trong trường hợp khẩn cấp khi nhân viên ứng phó chuyên nghiệp có thể không có mặt ngay lập tức để hỗ trợ. Trước, trong suốt và sau thảm họa, các nhóm tình nguyện của CERT thực hiện các hoạt động ứng phó cơ bản, bao gồm kiểm tra hàng xóm, truyền tải thông tin cho công chúng, hỗ trợ các trung tâm hoạt động khẩn cấp và giúp quản lý giao thông và đám đông. Các tình nguyện viên CERT có năng lực thực hiện các hoạt động này sẽ giúp cho những nhân viên ứng phó chuyên nghiệp để tập trung nỗ lực của họ vào các nhiệm vụ quan trọng, thiết yếu và quan trọng hơn. Các tình nguyện viên của CERT cũng hỗ trợ cộng đồng của họ bằng cách tổ chức, quảng bá và tham gia vào các sự kiện, hoạt động và dự án chuẩn bị cho tình trạng khẩn cấp.

Sở Cứu hỏa Los Angeles Fire Department (LAFD) đã phát triển chương trình CERT sau khi kiểm tra sự phản ứng từ dân cư trước sự thảm họa ở Mexico and Japan 1985. LAFD nhận ra rằng các công dân có khả năng sẽ tự giúp chính họ trong giai đoạn đầu của thảm họa. Trong những trường hợp này, các thành viên trong gia đình, đồng nghiệp và hàng xóm thường sẽ tự động đến giúp đỡ lẫn nhau. Mặc dù các tình nguyện viên chưa được đào tạo có thể rất hiệu quả trong việc giúp đỡ người khác, việc thiếu đào tạo khiến họ có nguy cơ bị thương hoặc tử vong. Ví dụ, trong sự ứng phó với trận động đất ở Mexico năm 1985 đã cướp đi hơn 10.000 sinh mạng, các tình nguyện viên không được huấn luyện đã cứu 700 sinh mạng, nhưng thật không may, 100 tình nguyện viên đã chết trong quá trình này.

Đáp lại, LAFD quyết định phát triển và cung cấp đào tạo trong việc ứng phó thảm họa cho cư dân Los Angeles để trong suốt và sau các thảm họa trong tương lai, các tình nguyện viên có thể hỗ trợ một cách an toàn, có trách nhiệm và hiệu quả. LAFD đã thí điểm khóa đào tạo CERT đầu tiên vào năm 1986. Đổi lại, các sở cứu hỏa khác trên khắp đất nước, bao gồm cả các cộng đồng nơi mối đe dọa chính là bão thay vì động đất, đã áp dụng mô hình đào tạo của LAFD. Dựa trên sự phát triển này, Cơ quan Quản lý Khẩn cấp Liên bang (FEMA) đã mở rộng các tài liệu CERT vào năm 1994 để áp dụng chúng cho tất cả các mối nguy hiểm và cung cấp chương trình cho các cộng đồng trên toàn quốc. Kể từ thời điểm đó, hàng ngàn huấn luyện viên, tổ chức và công dân tận tụy đã nắm lấy trách nhiệm để học các kỹ năng mới và sẵn sàng thực hiện các khả năng ứng phó khẩn cấp an toàn và hiệu quả.

Văn phòng Chương trình CERT Quốc gia xin cảm ơn các đối tác khu vực, tiểu bang và địa phương và các chuyên gia về chủ đề đã đóng góp cho bản cập nhật Đào tạo Cơ bản CERT 2019.

MỘT MÔ HÌNH CHO SỰ CHUẨN BỊ CỦA CỘNG ĐỒNG

Chương trình CERT rất quan trọng trong nỗ lực thu hút tất cả mọi người ở Hoa Kỳ trong việc làm cho cộng đồng của họ an toàn hơn, chuẩn bị tốt hơn và kiên cường hơn khi xảy ra sự cố.

Lập kế hoạch chuẩn bị dựa vào cộng đồng cho phép tất cả chúng ta chuẩn bị và ứng phó với những gián đoạn đã lường trước và những nguy cơ tiềm ẩn sau thảm họa. Với tư cách cá nhân, chúng ta có thể chuẩn bị cho nhà cửa và gia đình để đối phó trong giai đoạn quan trọng đó. Thông qua kế hoạch trước sự kiện, các khu phố và nơi làm việc cũng có thể làm việc cùng nhau để giúp giảm thương tích, mất mạng và thiệt hại tài sản. Sự sẵn sàng của khu dân cư sẽ tăng cường khả năng của các cá nhân và cộng đồng để giảm nhu cầu khẩn cấp của họ và quản lý các nguồn lực hiện có của họ cho đến khi có sự hỗ trợ chuyên nghiệp hiện diện.

Các nghiên cứu về hành vi sau thảm họa đã chỉ ra rằng các nhóm làm việc cùng nhau trong thời kỳ thảm họa hoạt động hiệu quả hơn nếu có kế hoạch và huấn luyện trước để ứng phó với thảm họa. Các nghiên cứu này cũng cho thấy các nỗ lực cơ sở có tổ chức có thể thành công hơn nếu chúng được kết lại vào kết cấu chính trị xã hội của cộng đồng khu phố, trường học, nơi làm việc, nơi thờ phượng và các tổ chức hiện có khác.

Do đó, phản ứng hiệu quả đòi hỏi phải lập kế hoạch và phối hợp toàn diện cho tất cả những người sẽ tham gia vào chính phủ, các nhóm tình nguyện, doanh nghiệp tư nhân, trường học và các tổ chức cộng đồng. Với đào tạo và thông tin, các cá nhân và các nhóm cộng đồng có thể được chuẩn bị để phục vụ như một nguồn lực quan trọng có khả năng thực hiện nhiều chức năng khẩn cấp cần thiết trong giai đoạn hậu thảm họa ngay lập tức. Chương trình CERT đào tạo các cá nhân trở thành tài sản quý giá để giúp các cộng đồng chuẩn bị ứng phó hiệu quả cho thảm họa.

Khi Thảm Họa Xảy Ra

Các thiệt hại do thiên tai, như động đất, bão, lốc xoáy và lũ lụt, hoặc từ các sự kiện nhân tạo/công nghệ như vụ nổ hoặc tai nạn vật liệu nguy hiểm có thể ảnh hưởng đến tất cả các khía cạnh của cộng đồng, từ các dịch vụ của chính phủ đến doanh nghiệp tư nhân. Những sự kiện này:

- Hạn chế nghiêm trọng hoặc áp đảo các tài nguyên phản hồi, thông tin liên lạc, giao thông vận tải và tiện ích của chúng tôi; và
- Để lại nhiều cá nhân và khu phố bị cắt khỏi hỗ trợ bên ngoài.

Đường xá bị hư hại và hệ thống thông tin liên lạc bị gián đoạn có thể hạn chế sự truy cập của các cơ quan ứng phó khẩn cấp vào các khu vực bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Do đó, trong khoảng thời gian ban đầu ngay sau thảm họa, thường thì tối đa ba ngày hoặc lâu hơn - các cá nhân, hộ gia đình và khu vực lân cận có thể cần phải dựa vào tài nguyên của chính họ để cung cấp:

- Thức ăn;
- Nước; và
- Nơi trú ẩn.

Chuẩn bị cho cá nhân, lập kế hoạch, kỹ năng sinh tồn và hỗ trợ lẫn nhau trong các khu phố và nơi làm việc trong giai đoạn ban đầu này là các biện pháp thiết yếu trong việc quản lý hậu quả của thảm họa. Những gì quý vị làm hôm nay sẽ có tác động quan trọng đến chất lượng sinh tồn và khả năng giúp đỡ người khác một cách an toàn và hiệu quả. Quý vị sẽ kiên cường hơn trước một sự kiện có khả năng phân chia bằng cách tìm hiểu về các mối nguy hiểm có thể xảy ra trong cộng đồng và các kế hoạch và giao thức cộng đồng của quý vị, hiểu các hành động và kỹ năng ứng phó cụ thể về nguy hiểm, lắp ráp các vật tư khẩn cấp quan trọng và giảm thiểu các nguy cơ tiềm ẩn trong nhà quý vị. Sau đó, quý vị sẽ là một tài sản quan trọng đối với gia đình, hàng xóm và các thành viên khác trong cộng đồng của quý vị.

Cách thức hoạt động của CERTS

Vì mỗi CERT được tổ chức và đào tạo theo quy trình vận hành tiêu chuẩn do cơ quan tài trợ phát triển, các thành viên xác định địa điểm họp hoặc khu vực tổ chức tiềm năng sẽ được sử dụng trong trường hợp xảy ra thảm họa.

Khu vực tổ chức là nơi sở cứu hỏa và các dịch vụ khác sẽ tương tác với CERT. Có một điểm liên lạc tập trung giúp có thể truyền đạt các đánh giá thiệt hại và phân bổ các nguồn lực tình nguyện hiệu quả hơn. Điều này đúng cho tất cả các CERT, cho dù hoạt động trong khu phố, nơi làm việc, trường học, khuôn viên trường cao đẳng/đại học hoặc địa điểm khác.

Thiệt hại do thiên tai có thể thay đổi đáng kể từ vị trí này sang vị trí khác. Trong một thảm họa thực tế, các cộng đồng sẽ triển khai CERT khi có nhu cầu. Tình nguyện viên nên đánh giá nhu cầu của bản thân và ưu tiên của những người trong môi trường trước mắt của họ.

Các tình nguyện viên của CERT không gặp phải nhu cầu trong khu vực trực tiếp của họ sau đó nên báo cáo cho khu vực tổ chức của họ và tình nguyện viên đầu tiên đến sẽ trở thành Trưởng nhóm (TL) ban đầu để ứng phó với thảm họa. TL có thể chuyển quyền lãnh đạo cho người khác khi các tình nguyện viên khác đến. Các tình nguyện viên thấy mình ở một vị trí bị ảnh hưởng nặng nề nên gửi người tùy phái đến khu vực tổ chức để nhận được sự trợ giúp từ các nguồn lực sẵn có. Tình nguyện viên có thể sử dụng radio không chuyên hoặc các công nghệ tương tự để tăng khả năng liên lạc và phối hợp.

CERT cung cấp một khả năng đáp ứng hiệu quả đầu tiên. Trước tiên, với tư cách là cá nhân, sau đó là thành viên của nhóm, tình nguyện viên CERT được đào tạo có thể thoát ra khỏi khu vực được chỉ định, dập tắt các đám cháy nhỏ, tắt khí tự nhiên tại nhà bị hư hại, thực hiện tìm kiếm và cứu hộ, và điều trị y tế cơ bản. CERT cũng hoạt động như “mắt và tai” hiệu quả cùng với những người ứng cứu khẩn cấp. Tình nguyện viên được đào tạo cũng cung cấp một lực lượng lao động tiềm năng quan trọng cho các tổ chức dịch vụ trong các chức năng không nguy hiểm như hỗ trợ nơi trú ẩn, kiểm soát đám đông và sơ tán.

Giới thiệu về Đào tạo Cơ bản CERT

Nếu có sẵn, nhân viên dịch vụ khẩn cấp là những người được đào tạo và trang bị tốt nhất để xử lý các trường hợp khẩn cấp. Tuy nhiên, sau thảm họa thảm khốc, quý vị và

cộng đồng của quý vị có thể bị cô lập trong một thời gian dài vì vô số lý do, bao gồm quy mô của khu vực bị ảnh hưởng, hệ thống thông tin liên lạc không thể hoạt động hoặc đường xá không thể di chuyển.

Đào tạo Cơ bản CERT chuẩn bị cho quý vị để giúp chính mình và giúp đỡ người khác trong trường hợp thảm họa thảm khốc. Vì nhân viên dịch vụ khẩn cấp sẽ không thể giúp đỡ mọi người ngay lập tức, quý vị có thể tạo sự khác biệt bằng cách sử dụng khóa đào tạo CERT của mình để cứu người và bảo vệ tài sản.

Khóa đào tạo này bao gồm các kỹ năng cơ bản quan trọng cần biết trong thảm họa khi không có dịch vụ khẩn cấp. Với đào tạo và thực hành, và bằng cách làm việc theo nhóm, quý vị sẽ có thể tự bảo vệ mình và tối đa hóa khả năng của mình để giúp đỡ số lượng người lớn nhất sau thảm họa.

TỔNG QUAN VỀ KHÓA HỌC VÀ MỤC TIÊU

Chương trình đào tạo cơ bản CERT cung cấp cho các cá nhân hoàn thành khóa học này các kỹ năng cơ bản cần thiết để đáp ứng nhu cầu tức thời của cộng đồng của họ sau khi xảy ra thảm họa, khi các dịch vụ khẩn cấp không có sẵn ngay lập tức. Bằng cách làm việc cùng nhau, các tình nguyện viên CERT có thể giúp cứu sống và bảo vệ tài sản bằng cách sử dụng các kỹ thuật cơ bản trong khóa học này. Đối tượng mục tiêu của khóa học này là những cá nhân mong muốn các kỹ năng và kiến thức cần thiết để chuẩn bị và ứng phó với thảm họa.

Mục tiêu Tổng thể của Khóa học

Sau khi hoàn thành khóa học này, những người tham gia sẽ có thể:

1. Thực hiện các bước để chuẩn bị cho bản thân, gia đình và cộng đồng của họ cho một thảm họa;
2. Mô tả chức năng và tổ chức của chương trình CERT và vai trò CERT phục vụ trong việc ứng phó thảm họa ngay lập tức;
3. Nhận biết các điều kiện đe dọa đến tính mạng và áp dụng các kỹ thuật cứu sống phù hợp, tiến hành đánh giá từ đầu đến chân, sử dụng phương pháp điều trị cơ bản cho các chấn thương và hiểu các hoạt động y tế thảm họa;
4. Mô tả môi trường cảm xúc sau thảm họa và các bước mà các tình nguyện viên có thể thực hiện để làm giảm căng thẳng của chính họ và của những nạn nhân sau thảm họa;
5. Xác định và giảm các nguy cơ hỏa hoạn tiềm ẩn trong nhà, nơi làm việc và khu vực lân cận và thực hiện các chiến lược, tài nguyên và biện pháp cơ bản an toàn phòng cháy chữa cháy;
6. Mô tả các kỹ thuật phổ biến nhất liên quan đến các hoạt động tìm kiếm và cứu hộ nhẹ bao gồm xác định các yêu cầu lập kế hoạch và nhận định, tìm kiếm cấu trúc, loại bỏ mảnh vỡ, thoát hiểm và cứu hộ an toàn; và
7. Giải thích các xu hướng và biện pháp khủng bố hiện tại mà các tình nguyện viên CERT có thể thực hiện để tăng sự chuẩn bị trước và an toàn trong một vụ khủng bố.

Ngoài các mục tiêu tổng thể của khóa học được đưa ra ở trên, mỗi đơn vị có các mục tiêu cụ thể.

CHƯƠNG TRÌNH KHÓA HỌC

Chương trình nghị sự cho khóa học này được nêu ra dưới đây. Xin lưu ý rằng một số điều chỉnh trong chương trình nghị sự có thể được yêu cầu để cho phép thảo luận về các mối nguy hiểm cụ thể đối với cộng đồng và — tùy thuộc vào quy mô lớp — học để cho phép tất cả người tham gia tham gia vào các phần thực hành của khóa học này.

Chương học	Chủ đề
1	**Phòng chống Thiên tai** • Tổng quan về Chương học • Chuẩn bị cho Cộng đồng: Vai trò và Trách nhiệm • Các Mối Nguy hiểm và Tác động Tiềm tàng của chúng • Chuẩn bị ở Nhà và Nơi Làm việc • Giảm Tác động của các Mối Nguy Thông qua Sự giảm nhẹ • Ứng phó với Thảm họa của CERT • Đào tạo Bổ sung cho Tình Nguyện viên CERT • Tóm tắt Chương học
2	**Tổ chức CERT** • Tổng quan về Chương học • Tổ chức CERT • Huy động CERT • Tài liệu • Tóm tắt về Chương học
3	**Hoạt động Y tế Thiên tai - Phần 1** • Tổng quan về chương học • Điều trị Cuộc sống - Điều kiện Đe dọa • Chăm sóc Cấp cứu Cơ bản • Tóm tắt về Chương học
4	**Hoạt động Y tế Thiên tai - Phần 2** • Tổng quan về Chương học • Sự cố Hàng loạt • Chức năng của Hoạt động Y tế Thiên tai • Thành lập Khu Điều trị Y tế • Tiến hành Đánh giá từ Đầu đến Chân • Cân nhắc Sức khỏe Cộng đồng • Tóm tắt về Chương học

Chương học	Chủ đề
5	**Tâm lý Thiên tai** • Tổng quan về Chương học • Phản ứng Thiên tai • Tự chăm sóc và giữ gìn sức khỏe của Nhóm • Làm việc với những phản ứng về tâm lý của nạn nhân • Tóm tắt về Chương học
6	**Phòng cháy Chữa cháy An toàn và Kiểm soát Tiện ích** • Tổng quan về Chương học • Cháy Hóa học • Xem xét Nhận định về Cháy • Tài nguyên Chữa cháy • An toàn Chữa cháy • Nguy cơ hỏa hoạn và Tiện ích • Những Vật liệu Nguy hiểm • Tóm tắt về Chương học
7	**Hoạt động Tìm kiếm và Cứu nạn** • Tổng quan về Chương học • An toàn trong Quá trình Tìm kiếm Cứu nạn • Tiến hành các Hoạt động Tìm kiếm Trong và Ngoài • Tiến hành Hoạt động Cứu nạn • Tóm tắt về Chương học
8	**CERT và Khủng bố** • Tổng quan về Chương trình • Mục tiêu và Chiến thuật của Khủng bố • Chuẩn bị Cộng đồng của Quý vị • Tình huống Người Bắn súng Loạn xạ • Cho Đến khi có Sự Giúp đỡ • Vật liệu Nguy hiểm và CBRNE • Tóm tắt về Chương học
9	**Đánh giá khóa học, Bài Thi và Mô phỏng Thảm họa** • Tổng quan về Chương trình • Đánh giá Khóa học • Bài thi Cuối kì • Mô phỏng Thiên tai • Bài tập Phê bình và Tóm tắt

SAU KHI KHÓA ĐÀO TẠO CƠ BẢN CERT

Sau khi hoàn thành khóa đào tạo cơ bản CERT, quý vị sẽ nhận được chứng chỉ. Cộng đồng của quý vị cũng có thể cung cấp các tài liệu bổ sung sẽ xác định quý vị là tình nguyện viên của nhóm phản ứng khẩn cấp trong quá trình ứng phó thảm họa.

Ngoài ra, quý vị nên bảo trì thiết bị an toàn CERT của quý vị như kính bảo hộ, găng tay và đồ sơ cứu cơ bản, và sẵn sàng để sử dụng trong thảm họa. Đào tạo trong việc ứng phó thảm họa không nên là một sự kiện chỉ có một lần. Quý vị nên củng cố các kỹ năng của mình thông qua đào tạo tiếp theo và thực hành lặp đi lặp lại để duy trì các kỹ năng cần thiết để ứng phó hiệu quả với thảm họa.

Để duy trì mức độ kỹ năng của quý vị và liên tục cải thiện hiệu suất, quý vị và nhóm của quý vị nên tham gia vào khóa đào tạo bổ sung khi được cung cấp trong khu vực của quý vị. Làm việc thông qua các kịch bản thảm họa thực hành với các nhóm khác sẽ cung cấp cơ hội không chỉ cho thực hành mở rộng, mà còn cho việc kết nối có giá trị với các nhóm trong khu vực địa phương.

CERT Chương 1: Phòng chống Thiên tai

Hướng dẫn Tham gia

FEMA

CERT COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM

CERT Chương 1: Phòng chống Thiên tai

Trong bài học này, quý vị sẽ tìm hiểu về:

- **Vai trò và Trách nhiệm Đối với sự Chuẩn bị của Cộng đồng:** Làm thế nào mọi người trong một cộng đồng có một vai trò trong việc phòng chống thiên tai.
- **Vai trò của CERT:** Tổ chức CERT, vai trò của thảm họa và không thảm họa và luật bảo vệ người lao động khỏi thảm họa.
- **Các Yếu tố của Thảm họa và Tác động của Chúng Đối với Cơ sở Hạ tầng:** Những ảnh hưởng tiềm ẩn của các trường hợp khẩn cấp và thảm họa đối với dịch vụ điện; các dịch vụ khẩn cấp; liên lạc qua điện thoại; vận chuyển; và thực phẩm, nước, nơi trú ẩn, và nhiên liệu có sẵn.
- **Chuẩn bị cho Cá nhân và Tổ chức:** Làm thế nào quý vị có thể chuẩn bị trước để cải thiện chất lượng sống sót của quý vị và để giảm thiệt hại từ các mối nguy hiểm.

CERT Chương 1- Mục lục

MỤC 1: TỔNG QUAN VỀ CHƯƠNG 1 1
Sắp đặt Giai đoạn 1
Mục tiêu Chương 1 1
Bài tập 1.1: Xây dựng một Tòa tháp 2
MỤC 2: VAI TRÒ VÀ TRÁCH NHIỆM CỦA CỘNG ĐỒNG 3
Chính phủ 3
Kế hoạch Hoạt động Khẩn cấp (EOP) 3
Các Nhà Lãnh đạo Cộng đồng 4
Công Chúng 4
Thu hút Toàn bộ Cộng đồng 4
Tham Gia Vào 5
MỤC 3: MỐI NGUY HIỂM VÀ TÁC ĐỘNG TIỀM TÀNG CỦA CHÚNG 6
Các loại Thảm họa 6
Các Yếu tố chính của Thảm họa 6
Thấu hiểu Mối Nguy hiểm Dễ Xảy ra ở Địa phương 6
Tác động đến Cơ sở Hạ tầng 7
Hậu quả của Thiệt hại đối với Cơ sở Hạ tầng 8
Thiệt hại Liên quan đến Loại Tòa nhà 8
Tòa nhà Đa công năng 9
Mối Nguy hiểm Phi Cấu trúc 9
MỤC 4: SỰ CHUẨN BỊ Ở NHÀ VÀ NƠI LÀM VIỆC 10
Chuẩn bị cho một Thảm họa 10
Những Trang Mạng Hữu ít 11
Kế hoạch Chuẩn bị Đối phó Thiên tai dành cho Gia đình 11
Lập một Kế hoạch Chuẩn bị Đối phó Thiên tai dành cho Gia đình 12
Lắp ráp và Lưu trữ Đồ tiếp tế dành cho Thiên tai 13
Để chuẩn bị Túi Dụng cụ Phòng chống Thiên tai 13
Lưu ý Liên quan đến Túi Cung cấp Thảm họa của Quý vị: 14
Nước 14
Thực phẩm và Đồ dùng Nhà bếp 15
Túi sơ cứu* 15
Các Món hàng Đặc biệt 15
Tổng hợp 15
Kế hoạch Thoát hiểm 17

Bài tập 1.2: Sơ tán!....18
Hành động Bảo vệ....18
Trú ẩn....19
MỤC 5: GIẢM TÁC ĐỘNG CỦA CÁC MỐI NGUY THÔNG QUA GIẢM NHẸ....21
Giảm nhẹ....21
Củng cố Nhà ở của Quý vị....22
MỤC 6: ỨNG PHÓ VỚI THẢM HỌA CỦA CERT....23
Tổ chức CERT....24
Thiết bị Bảo vệ Cá nhân....25
Hoạt động của CERT....25
CERT trong Vai trò Không Thiên tai....25
Bảo vệ cho Nhân viên phục vụ Thiên tai....25
MỤC 7: ĐÀO TẠO BỔ SUNG CHO CÁC TÌNH NGUYỆN VIÊN CERT....27
TÓM TẮT CHƯƠNG 1....28
Bài tập về Nhà làm....28
CERT CHƯƠNG 1: TÀI LIỆU BỔ SUNG....29
Danh sách kiểm tra tổ chức nhóm CERT....30
Danh sách kiểm tra PPE....31
Đề xuất Thiết bị và Đồ Tiếp tế cho CERT....32
Danh sách Kiểm tra Phòng chống Thiên tai....34

MỤC 1: TỔNG QUAN VỀ CHƯƠNG 1

Sắp đặt Giai đoạn

Thiệt hại do thiên tai và các sự kiện nhân tạo có thể lan rộng. Mặc dù nhân viên dịch vụ khẩn cấp được đào tạo và trang bị tốt nhất để xử lý các trường hợp khẩn cấp, nhưng họ có thể không có mặt ngay lập tức sau khi thảm họa xảy ra. Trong tình huống như vậy, các tình nguyện viên của cộng đồng có thể tự lo cho chính họ trong vài ngày hoặc lâu hơn. Họ có thể phải dựa vào nguồn lực của chính mình để có thức ăn, nước uống, sơ cứu và nơi trú ẩn. Ngoài ra, hàng xóm hoặc đồng nghiệp có thể phải hỗ trợ ngay lập tức cho những người bị tổn thương hoặc cần sự giúp đỡ.

Các Nhóm Ứng phó Khẩn cấp Cộng đồng (CERT) sẽ phản hồi trong giai đoạn ngay sau thảm họa khi tài nguyên phản ứng bị quá tải hoặc bị trì hoãn.

CERTs có thể:

- Hỗ trợ cho nhân viên dịch vụ khẩn cấp khi được yêu cầu theo quy trình tiêu chuẩn vận hành (SOP) do cơ quan tài trợ và khu vực đào tạo phát triển;
- Giả sử một số chức năng tương tự như nhân viên dịch vụ khẩn cấp sau thảm họa; và
- Chuẩn bị gia đình và cộng đồng trước khi khẩn cấp và hỗ trợ hàng xóm trong trường hợp khẩn cấp khi những người phản ứng đầu tiên không có mặt ngay lập tức.

Mặc dù CERT là một tài sản có giá trị trong phản ứng khẩn cấp, nhưng CERT không được đào tạo để thực hiện tất cả các chức năng để đáp ứng với mức độ giống như nhân viên phản ứng chuyên nghiệp. CERT là cầu nối cho những nhân viên phản ứng chuyên nghiệp cho đến khi họ có thể đến nơi. Khóa đào tạo này bao gồm các kỹ năng cơ bản quan trọng cần biết trong thảm họa khi nhân viên dịch vụ khẩn cấp không có mặt ngay lập tức.

Mục tiêu Chương 1

Vào cuối chương này về bài phòng chống thiên tai, quý vị sẽ có thể:

1. Mô tả các chức năng của CERT, thảo luận về vai trò của quý vị với tư cách là tình nguyện viên của CERT và giải thích cách CERT phù hợp với cấu trúc chuẩn bị khẩn cấp cộng đồng của quý vị;
2. Mô tả các loại mối nguy hiểm có khả năng ảnh hưởng đến cộng đồng của quý vị và tác động tiềm năng của chúng đối với con người, sức khỏe và cơ sở hạ tầng; và
3. Chuẩn bị cho bản thân và gia đình của quý vị cho những thảm họa tiềm tàng mà cộng đồng của quý vị có thể gặp phải, bao gồm cả việc học cách tạo ra một kế hoạch thảm họa gia đình và bộ dụng cụ chuẩn bị khẩn cấp.

Bài tập 1.1: Xây dựng một Tòa tháp

Hướng dẫn: Thực hiện theo các bước dưới đây để hoàn thành bài tập này:

1. Làm việc theo nhóm năm người để thiết kế và xây dựng một tòa tháp độc lập cao ít nhất 5 feet tính từ dưới cùng cho đến đỉnh.
2. Quý vị sẽ có tổng cộng 10 phút. Dành 5 phút đầu tiên cả nhóm lên kế hoạch và thiết kế tòa tháp. Trong khi quý vị đang lên kế hoạch, quý vị không nên chạm vào bất kỳ tài liệu nào.
3. Chờ để được hướng dẫn khi bắt đầu xây dựng; quý vị sẽ có 5 phút kể từ thời điểm đó để hoàn thành tòa tháp.

Các kỹ năng giải quyết vấn đề, giao tiếp và phối hợp của nhóm mà quý vị sử dụng trong bài tập này là các kỹ năng tương tự mà quý vị sẽ sử dụng như các tình nguyện viên CERT.

MỤC 2: VAI TRÒ VÀ TRÁCH NHIỆM CỦA CỘNG ĐỒNG

Sự chuẩn bị của cộng đồng là ưu tiên chính trong việc giảm bớt tác động của thảm họa. Điều quan trọng là tất cả các thành viên cộng đồng phải thực hiện các bước để chuẩn bị trước một sự kiện. Chuẩn bị cộng đồng hiệu quả giải quyết các thuộc tính duy nhất của cộng đồng:

- Hồ sơ mối đe dọa và mối nguy hiểm và lỗ hổng của khu vực;
- Cơ sở hạ tầng hiện có;
- Tài nguyên và kỹ năng trong cộng đồng; và
- Thành phần dân số của cộng đồng.

Chuẩn bị cộng đồng hiệu quả cũng thu hút toàn bộ cộng đồng, bao gồm:

- Các người lãnh đạo chính phủ và khu vực công cộng;
- Các nhà lãnh đạo cộng đồng từ các khu vực tư nhân và công dân; và
- Công chúng, bao gồm các nhóm tình nguyện, các nhóm dựa trên đức tin và bộ lạc.

Chính phủ

Chính phủ có trách nhiệm xây dựng, thử nghiệm và hoàn thiện cho các kế hoạch hoạt động khẩn cấp; đảm bảo nhân viên phản ứng cứu khẩn cấp có đủ kỹ năng và nguồn lực; và cung cấp dịch vụ để bảo vệ và hỗ trợ công dân của mình. Để đáp ứng những thách thức này, chính phủ cũng có trách nhiệm tham gia vào cộng đồng trong quá trình lập kế hoạch, kết hợp các nguồn lực cộng đồng vào các kế hoạch, cung cấp thông tin đáng tin cậy, có thể hành động và khuyến khích các chương trình đào tạo, thực hành và tình nguyện.

Các nhà cung cấp dịch vụ khẩn cấp của chính phủ bao gồm các chuyên gia từ các lĩnh vực sau:

- Quản lý khẩn cấp;
- Dịch vụ y tế khẩn cấp;
- Cứu hỏa và cứu nạn;
- Dịch vụ nhân sự;
- Thực thi pháp luật;
- Dịch vụ y tế công cộng; và
- Công trình công cộng.

Kế hoạch Hoạt động Khẩn cấp (EOP)

Tất cả các cơ quan chính phủ có vai trò trong công tác ứng phó thảm họa để tổ chức và điều phối các cơ quan của họ hoạt động trước khi xảy ra trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa. Sản phẩm của công việc của họ là Kế hoạch Hoạt động Khẩn cấp (EOP) cho cộng đồng đó.

EOP là một tài liệu:

- Phân công trách nhiệm cho các tổ chức và cá nhân để thực hiện các hành động cụ thể tại thời điểm và địa điểm dự kiến trong trường hợp khẩn cấp vượt quá khả

năng hoặc trách nhiệm thường xuyên của bất kỳ một cơ quan nào (ví dụ: sở cứu hỏa);
- Đặt ra các dòng quan hệ thẩm quyền và tổ chức và cho thấy tất cả các hành động sẽ được phối hợp;
- Mô tả cách bảo vệ con người và tài sản trong trường hợp khẩn cấp và thảm họa; và
- Xác định nhân sự, thiết bị, phương tiện, đồ tiếp tế và các tài nguyên khác có sẵn trong phạm vi quyền hạn hoặc theo thỏa thuận với các khu vực pháp lý khác để sử dụng trong các hoạt động phản hồi và phục hồi.

Nói tóm lại, EOP mô tả cách cộng đồng sẽ hoạt động trong trường hợp khẩn cấp.

Các Nhà Lãnh đạo Cộng đồng

Các nhà lãnh đạo cộng đồng từ các khu vực tư nhân và công dân có trách nhiệm tham gia vào sự chuẩn bị của cộng đồng. Trách nhiệm của họ bao gồm:

- Tham gia vào hội đồng lập kế hoạch hợp tác địa phương để cung cấp những hiểu biết và quan điểm phản ánh ngành công nghiệp của họ hoặc khu vực bầu cử mà họ phục vụ. Chẳng hạn, người khuyết tật, trường học địa phương, cộng đồng có sự khác biệt về ngôn ngữ hoặc văn hóa, doanh nghiệp nhỏ, có hoàn cảnh khó khăn về kinh tế và đức tin cộng động;
- Xác định và tích hợp các nguồn lực thích hợp vào các kế hoạch của chính phủ; và
- Đảm bảo cơ sở vật chất, nhân viên và khách hàng hoặc dân số phục vụ được chuẩn bị, đào tạo và thực hành trong các hành động chuẩn bị.

Công Chúng

Công chúng cũng có trách nhiệm chuẩn bị. Tất cả các thành viên của cộng đồng nên:
- Tìm hiểu về các báo động và cảnh báo của cộng đồng, các tuyến đường sơ tán và cách nhận thông tin quan trọng;
- Tập huấn về sự chuẩn bị, sơ cứu và kỹ năng đáp ứng;
- Thực hành kỹ năng và kế hoạch cá nhân thông qua các cuộc tập dượt định kỳ trong nhiều hoàn cảnh;
- Mạng lưới và có thể giúp đỡ người khác;
- Tham gia vào các cơ hội đóng góp ý kiến của cộng đồng;
- Báo cáo hoạt động đáng nghi ngờ; và
- Tình nguyện viên.

Thu hút Toàn bộ Cộng đồng

Cách tiếp cận toàn bộ cộng đồng của FEMA về quản lý khẩn cấp tìm cách thu hút toàn bộ năng lực của xã hội vào một cuộc đối thoại để tăng khả năng sẵn sàng ứng phó và khắc phục thảm họa. Toàn bộ năng lực của xã hội là một tài liệu tham khảo cho tất cả các đối tác trong một cộng đồng nên tham gia vào sự chuẩn bị của cộng đồng, bao gồm các thực thể chính phủ; các tổ chức phi chính phủ; các tổ chức dựa trên đức tin; trường học; nhóm phi lợi nhuận; thực thể khu vực tư nhân; và ở cấp cơ sở, cá nhân, gia đình, cộng đồng địa phương và mạng xã hội.

Các liên minh cộng đồng được tổ chức trong các cơ quan hợp tác của một cộng đồng như Citizen Corps giúp thúc đẩy và củng cố các mối quan hệ trên toàn cộng đồng. Mối quan hệ là kết cấu làm cho một cộng đồng mạnh mẽ và kiên cường hơn sau thảm họa. *Vốn xã hội* là giá trị chúng ta đặt trên mối quan hệ của chúng ta với nhau. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng các cộng đồng sở hữu một lượng vốn xã hội cao sẽ phục hồi hiệu quả hơn nhiều sau thảm họa và có xu hướng ít dựa vào các nguồn lực bên ngoài để trở lại bình thường.

Mặc dù có những tiến bộ trong công nghệ, một cộng đồng hoạt động dựa trên các hệ thống phức tạp và phụ thuộc lẫn nhau do lực lượng của con người điều khiển. Các liên minh cộng đồng mang các nhà lãnh đạo chính phủ và cộng đồng lại với nhau để đảm bảo các kế hoạch khẩn cấp phản ánh hiệu quả hơn các nhu cầu, thách thức, khả năng và nguồn lực của cộng đồng.

Tham Gia Vào

Chuẩn bị đòi hỏi sự tham gia tích cực từ tất cả. Dưới đây là một số bước để tham gia.

- Bắt đầu quá trình bằng cách nói chuyện với bạn bè và gia đình của quý vị về các mối nguy hiểm trong khu vực của quý vị và thảo luận về những bước - lớn hay nhỏ - tất cả các quý vị cần phải có để có thể giúp đỡ nhau trong một cuộc khủng hoảng.
- Hỏi về kế hoạch khẩn cấp tại nơi làm việc, trường học, nơi thờ cúng và các môi trường xã hội khác.
- Hãy chắc chắn rằng những cá nhân phụ trách có kế hoạch và được kết nối với chính quyền cộng đồng về quản lý và lập kế hoạch khẩn cấp.
- Thực hiện đào tạo để có được các kỹ năng quý vị cần để giúp đỡ người khác và cập nhật các kỹ năng của quý vị thông qua đào tạo và thực hành bồi dưỡng.
- Tham gia vào chương trình CERT để cung cấp đào tạo, thực hành và kết nối với những người khác để phát triển các nhóm.
- Lên kế hoạch tham gia các cuộc tập dượt và thực hành với gia đình và hàng xóm và tại nơi làm việc, trường học, nơi thờ phượng và các sự kiện do cộng đồng tổ chức. Quý vị càng thực hành nhiều, quý vị sẽ chuẩn bị tốt hơn để có hành động hiệu quả khi thảm họa xảy ra.
- Nói chuyện với bạn bè và gia đình của quý vị về tình nguyện. Tình nguyện giúp cộng đồng của quý vị thông qua CERT và các hoạt động khác là một kinh nghiệm tuyệt vời để chia sẻ!

MỤC 3: MỐI NGUY HIỂM VÀ TÁC ĐỘNG TIỀM TÀNG CỦA CHÚNG

Các loại Thảm họa

Thảm họa có thể là:

- Thiên nhiên (ví dụ: động đất, cháy rừng, lũ lụt, cực nóng, bão, sạt lở đất, giông bão, lốc xoáy, sóng thần, núi lửa, bão mùa đông);
- Công nghệ và Tai nạn (ví dụ: sự cố tràn vật liệu nguy hiểm, sự cố nhà máy điện hạt nhân);
- Khủng bố (vũ khí hóa học, sinh học, phóng xạ, hạt nhân hoặc nổ);
- Đại dịch; và
- Cháy nhà.

Các tình nguyện viên của CERT thường sẽ phản ứng với các sự kiện quy mô lớn trong cộng đồng của họ. Phạm vi đào tạo CERT này không bao gồm các đại dịch. Trong khi các vụ cháy nhà không phải lúc nào cũng là sự kiện cộng đồng, Chương 6: An toàn Phòng cháy và Kiểm soát Tiện ích, không thảo luận về chúng. Đối với mục đích của khóa đào tạo này, hầu hết các mối nguy hiểm được thảo luận sẽ liên quan đến tự nhiên, công nghệ và tai nạn hoặc khủng bố.

Các Yếu tố chính của Thảm họa

Bất kể sự kiện nào, thảm họa đều có một số yếu tố chính.

- Chúng tương đối bất ngờ, với rất ít hoặc không có cảnh báo hoặc có cơ hội để chuẩn bị.
- Nhu cầu tài nguyên gia tăng ban đầu có thể áp đảo nhân viên phản ứng sẵn có và các dịch vụ khẩn cấp.
- Chúng gây nguy hiểm đến tính mạng, sức khỏe và môi trường.

Trước hậu quả của thảm họa, nhu cầu thường lớn hơn nhân viên dịch vụ khẩn cấp chuyên nghiệp có thể cung cấp. Trong những trường hợp này, CERT trở thành một liên kết quan trọng trong chuỗi dịch vụ khẩn cấp.

Thấu hiểu Mối Nguy hiểm Dễ Xảy ra ở Địa phương

Đánh giá mối nguy hiểm dễ xảy ra của cộng đồng của quý vị đối với các mối nguy hiểm cho phép cộng đồng có các biện pháp ưu tiên sẵn sàng và nhắm mục tiêu vào các hành động hiệu quả cho mối nguy hiểm thích hợp. Để đánh giá mối nguy hiểm dễ xảy ra ở cộng đồng của quý vị với các mối nguy hiểm, rất hữu ích khi:

- Xác định các thảm họa phổ biến nhất xảy ra;
- Xác định các mối nguy hiểm có thể gây tác động nghiêm trọng nhất;
- Xem xét các tác động gần đây và/hoặc trong quá khứ;
- Xác định các vị trí dễ bị xảy ra trong cộng đồng đối với các mối nguy cụ thể của cư dân, các tòa nhà, cơ sở hạ tầng; và
- Xem xét những gì mong đợi cho sự gián đoạn dịch vụ và thời gian phục hồi.

Tác động đến Cơ sở Hạ tầng

Cơ sở hạ tầng và các nhà cung cấp dịch vụ thiết yếu cho phép các cộng đồng của chúng tôi phát triển và phát triển ngày càng kết nối với nhau. Tác động trong một khu vực thường ảnh hưởng đến các dịch vụ chính phủ, doanh nghiệp và cá nhân trong toàn khu vực với các hậu quả sâu rộng về sức khỏe, an toàn, kinh tế và môi trường (xem **Bảng 1.1**).

Bảng 1.1: Ví dụ về Tác động Có thể có Đối với Cơ sở Hạ tầng

Cơ sở Hạ tầng có Nguy cơ	Tác động Khả Dĩ
Vận chuyển	• Đường xá bị đóng và/hoặc không thể chạy qua được • Nhân viên Phản ứng có thể bị trì hoãn trong việc tiếp cận các khu vực cần thiết • Dòng chảy của nguồn cung cấp nhu yếu phẩm (ví dụ, thực phẩm, nước) bị gián đoạn
Tòa Nhà	• Các cơ sở quan trọng bị hư hỏng (ví dụ: bệnh viện, trạm cứu hỏa, khu cảnh sát, sân bay) không thể hoạt động • Tăng nguy cơ thiệt hại từ các mảnh vỡ rơi
Hệ thống Thông tin Liên lạc	• Những nạn nhân không thể gọi điện thoại để được giúp đỡ hoặc tiếp cận các nhà cung cấp dịch vụ • Điều phối các dịch vụ bị cản trở • Gia đình và bạn bè không thể giao tiếp
Tiện ích	• Mất dịch vụ • Tăng nguy cơ hỏa hoạn hoặc điện giật • Quyền truy cập hạn chế vào nhiên liệu (ví dụ: máy bơm có thể không hoạt động)
Dịch vụ Nước	• Cơ sở y tế cản trở • Lưu lượng nước không đủ, dẫn đến thông báo đun sôi nước và cản trở khả năng chữa cháy • Tăng nguy cơ đối với sức khỏe cộng đồng
Cung cấp nhiên liệu	• Tăng nguy cơ cháy hoặc nổ do vỡ đường nhiên liệu • Dòng nhiên liệu bị gián đoạn bởi những con đường không thể vượt qua
Các dịch vụ tài chính	• Máy ATM không hoạt động • Hệ thống thẻ tín dụng không hoạt động

Hậu quả của Thiệt hại đối với Cơ sở Hạ tầng

Mỗi trường hợp thiệt hại cho cơ sở hạ tầng có thể hạn chế nghiêm trọng khả năng của cảnh sát, cứu hỏa và dịch vụ y tế khẩn cấp trong thảm họa đó. Trong một thảm họa, nhân viên phòng cấp cứu bệnh viện ưu tiên các nguồn lực dựa trên mức độ nghiêm trọng của từng chấn thương. Đối với nhân viên phòng cấp cứu, các thương tích đe dọa tính mạng được ưu tiên cao nhất và họ xử lý chúng trước. Theo cách tương tự, trong hoặc sau thảm họa, nhân viên dịch vụ khẩn cấp phải ưu tiên các nguồn lực theo nhu cầu ưu tiên cao nhất.

- Cảnh sát sẽ giải quyết các sự cố về an toàn công cộng nghiêm trọng.
- Lính cứu hỏa sẽ ngăn chặn các đám cháy lớn.
- Nhân viên EMS sẽ xử lý các thương tích đe dọa tính mạng. Tuy nhiên, quý vị cần lưu ý rằng CERT cũng có thể xử lý các thương tích đe dọa tính mạng cho đến khi các đơn vị EMS sẵn sàng.
- Nhu cầu ưu tiên thấp hơn sẽ được đáp ứng theo những cách khác.

Thiệt hại Liên quan đến Loại Tòa nhà

Điều quan trọng là phải biết loại thiệt hại mong đợi từ các loại tòa nhà chính trong cộng đồng. Các tòa nhà kỹ thuật, như hầu hết các tòa nhà cao tầng, đã hoạt động tốt trong hầu hết các loại thảm họa. Trong trận động đất, các sự kiện lũ lụt (ví dụ, bão, sóng thần) và các sự kiện gió mạnh (ví dụ, lốc xoáy, bão), các tòa nhà cao tầng cũ hơn, dễ bị thiệt hại hơn từ:

- Kính vỡ;
- Tấm ván rơi; và
- Sập đổ lối đi và cầu thang.

Hãy nhớ rằng tuổi sử dụng, loại công trình và loại thảm họa là những yếu tố chính gây thiệt hại tiềm tàng cho nhà cửa và nhà để xe riêng biệt.

- Thiệt hại do lốc xoáy và bão đối với nhà ở một gia đình có thể từ thiệt hại nhỏ đến hủy diệt hoàn toàn.
- Nói chung, những ngôi nhà được xây dựng trước năm 1940 ban đầu không được bắt vít vào nền móng, khiến chúng có thể bị rung chuyển, thổi bay hoặc trôi khỏi nền móng.
- Những ngôi nhà cũ được xây dựng bằng gạch không cốt thép kém ổn định hơn so với xây dựng mới hơn.
- Khi một sự kiện làm hỏng một cấu trúc, có một mối đe dọa thiệt hại bổ sung, chẳng hạn như lửa từ các dòng khí gas bị vỡ, sau sự kiện này.
- Nhà di động dễ bị hư hại nhất vì chúng có thể bị di dời. Khi sự dịch chuyển xảy ra, tính toàn vẹn cấu trúc trở nên nghi ngờ và các kết nối tiện ích có thể bị hỏng, làm tăng nguy cơ hỏa hoạn và điện giật.

Trong các nhà ở nhiều đơn vị, thường có một thiết bị tắt tiện ích chính cho toàn bộ tòa nhà, cũng như một thiết bị ngừng hoạt động trong mỗi đơn vị riêng lẻ. Tùy thuộc vào tình huống hiện tại, quý vị có thể cần phải sử dụng một hoặc cả hai. Hãy chú ý đến các tác động và hậu quả của việc sử dụng mỗi thiết bị (Chương 6 sẽ bao gồm kiểm soát tiện ích sâu hơn).

Tòa nhà Đa công năng

Các tòa nhà đa công năng với các nhịp mái quá khổ có nguy cơ sụp đổ và vỡ kính lớn hơn trong một thảm họa. Bao gồm các:

- Phi trường;
- Trung tâm thương mại và trung tâm mua sắm;
- Những nơi thờ phượng;
- Sân vận động; và
- Cấu trúc kiểu nhà kho.

Mối Nguy hiểm Phi Cấu trúc

Cũng có rủi ro trong tất cả các loại cấu trúc từ đồ đạc và các vật dụng khác trong nhà, nhà để xe hoặc nơi làm việc, có thể gây nguy hiểm trong suốt hoặc sau thảm họa, bao gồm:

- Ống khí bị vỡ từ máy nước nóng hoặc phạm vi di chuyển do rung lắc, nước hoặc gió;
- Thiệt hại từ sách rơi, bát đĩa hoặc các đồ dùng khác trong tủ;
- Nguy cơ chấn thương hoặc điện giật từ các thiết bị di dời và thiết bị văn phòng; và/hoặc
- Cháy từ hệ thống dây điện bị lỗi, phích cắm quá tải, dây điện bị đứt.

Giảm thiểu các mối nguy hiểm là một phần quan trọng của sự chuẩn bị cá nhân. Nó cũng quan trọng để biết làm thế nào và khi nào tắt các tiện ích một cách an toàn. Chương 6 - Kiểm soát an toàn và tiện ích phòng cháy chữa cháy sẽ bao gồm việc tắt tiện ích.

MỤC 4: SỰ CHUẨN BỊ Ở NHÀ VÀ NƠI LÀM VIỆC

FEMA cam kết sử dụng kiến thức khoa học thực tế và xã hội làm nền tảng để tăng cường sự chuẩn bị cho cá nhân và cộng đồng. Cơ quan này đã thực hiện các cuộc điều tra hộ gia đình toàn quốc để đánh giá kiến thức, thái độ và hành vi của cộng đồng về việc chuẩn bị cho một loạt các mối nguy hiểm kể từ năm 2007. Khảo sát Hộ Gia đình Toàn quốc năm 2015 bao gồm những phát hiện chính về sự chuẩn bị của từng cá nhân và nói chung, các khái niệm về sự chuẩn bị được chuyển tiếp trong suốt khóa đào tạo cơ bản của CERT.

- 68 phần trăm số người được hỏi báo cáo có đủ nguồn cung cấp để vượt qua ba ngày.
- 63 phần trăm số người được hỏi báo cáo đã thực hiện các bước để bảo vệ các tài liệu quan trọng.
- 39 phần trăm số người được hỏi báo cáo đã tìm kiếm thông tin chuẩn bị trong năm qua.
- 27 phần trăm số người được hỏi báo cáo đã nói chuyện với những người khác về việc chuẩn bị trong năm qua.
- 18 phần trăm số người được hỏi báo cáo đã tham dự một cuộc họp/đào tạo chuẩn bị trong năm qua.

Chuẩn bị cho một Thảm họa

Nhiều hành động chuẩn bị là hữu ích trong bất kỳ loại khẩn cấp nào, và một số là cụ thể cho từng loại thảm họa. Bước đầu tiên quan trọng để chuẩn bị là hiểu được mối nguy hiểm hoặc mối nguy hiểm có liên quan nhất đến cộng đồng của quý vị. Tiếp theo, điều quan trọng là tìm hiểu về các hệ thống cảnh báo và cảnh báo của địa phương, các tuyến đường sơ tán và kế hoạch trú ở. Điều quan trọng nữa là quý vị phải tự làm quen với các mối nguy hiểm ở các khu vực khác do quý vị có thể gặp một loại nguy hiểm khác và ít quen thuộc hơn khi quý vị đi du lịch.

Bất kể loại thảm họa nào, các yếu tố quan trọng của công tác phòng chống thiên tai bao gồm:

- Có kỹ năng đánh giá tình hình nhanh chóng và có hành động hiệu quả để bảo vệ chính mình;
- Có một kế hoạch thảm họa gia đình và thực hành kế hoạch với cuộc tập dượt;
- Tập trung đồ tiếp tế ở nhiều địa điểm;
- Giảm tác động của các mối nguy hiểm thông qua các biện pháp giảm thiểu; và
- Tham gia bằng cách dự các chương trình đào tạo và tình nguyện.

Các nhu cầu đặc biệt luôn cần được chú ý cẩn thận, bao gồm mọi nhu cầu đi lại hoặc di chuyển, cân nhắc cả thú vật nuôi và thú vật phục vụ, và các yêu cầu vận chuyển cho quý vị và gia đình và bạn bè của quý vị. Thông tin thêm về sự chuẩn bị có sẵn trên mạng Internet (xem **Bảng 1.2**).

Những Trang Mạng Hữu ít

Bảng 2.2: Những Trang Mạng Chỉ Dẫn Cho Sự Chuẩn Bị

Tổ chức	URL	Sự miêu tả
CERT COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM	https://www.ready.gov/community-emergency-response-team	Tài nguyên, đào tạo và thông tin về chương trình CERT.
Ready Prepare. Plan. Stay Informed.	www.ready/gov/	Trang mạng quốc gia FEMA để chuẩn bị cho thảm họa. Đưa ra lời khuyên hữu ích, tổng quát và là một nơi tốt để bắt đầu tìm hiểu.
Prepareathon	www.community.fema.gov	Sự chuẩn bị là một chiến dịch nền tảng để tăng cường sự sẵn sàng và khả năng phục hồi của cộng đồng.
American Red Cross	www.redcross.org	Trang mạng của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ có đầy đủ các lời khuyên và thông tin hữu ích liên quan đến hầu hết các thảm họa tự nhiên xảy ra, bao gồm một số chủ đề không được đề cập tại trang mạng FEMA tại Ready.gov.
CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION	www.pandemicflu.gov	Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) đã thiết lập trang mạng này như một trung tâm thông tin quốc gia về dịch cúm.

Kế hoạch Chuẩn bị Đối phó Thiên tai dành cho Gia đình

Ngoài việc biết các hành động bảo vệ ngay lập tức mà quý vị có thể cần phải thực hiện, quý vị cũng nên tạo một kế hoạch chuẩn bị đối phó thiên tai dành cho gia đình. Những kế hoạch này có thể tạo ra sự khác biệt giữa sự sống và cái chết trong một thảm họa. Những cân nhắc quan trọng cho kế hoạch chuẩn bị đối phó thảm họa dành cho gia đình của quý vị bao gồm:

- Quý vị sẽ gặp các thành viên gia đình ở đâu? Quý vị nên có một vị trí bên ngoài ngôi nhà và một vị trí khác bên ngoài khu phố;
-
- Xác định một thông tin liên lạc đã đăng ký ngoài tiểu bang;
- Lập kế hoạch cho tất cả các khả năng, thời gian lưu trú kéo dài, trú ẩn tại chỗ hoặc sơ tán;

- Làm thế nào quý vị sẽ thoát khỏi các tòa nhà nơi bạn dành nhiều thời gian, nhà của bạn, nơi làm việc, trường học và nơi thờ phượng; và
- Con đường nào (và một vài phương án) mà quý vị sẽ sử dụng để sơ tán?
- Quý vị có phương tiện đi lại không?

An toàn gia đình là yếu tố quan trọng nhất khi thảm họa xảy ra. Để đưa ra quyết định sáng suốt nhất về sự an toàn của gia đình quý vị, trước tiên quý vị nên xem xét lựa chọn nào phù hợp nhất với tình huống. Cần phải thực hành kế hoạch của quý vị với gia đình của quý vị, chẳng hạn như sơ tán khỏi nhà và liên lạc với tất cả các thành viên trong gia đình bằng cách sử dụng thông tin liên lạc đã đăng ký của quý vị. Thực hành kế hoạch của quý vị ngay bây giờ sẽ cải thiện hiệu suất của quý vị khi sử dụng nó ở thời điểm quan trọng nhất.

Lập một Kế hoạch Chuẩn bị Đối phó Thiên tai dành cho Gia đình

Để bắt đầu…

- Liên lạc với văn phòng quản lý khẩn cấp tại địa phương và văn phòng Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ địa phương.
  - Tìm hiểu những thảm họa có nhiều khả năng xảy ra trong cộng đồng của quý vị.
  - Hãy hỏi làm thế nào quý vị sẽ nhận được cảnh báo về sự kiện này.
  - Tìm hiểu làm thế nào để chuẩn bị cho từng loại thảm họa.
- Gặp gỡ với gia đình của quý vị.
  - Thảo luận về các loại thảm họa có thể xảy ra.
  - Giải thích cách chuẩn bị và phản ứng.
  - Thảo luận phải làm gì nếu được khuyên nên di tản.
  - Thực hành những gì quý vị đã thảo luận.
- Lập kế hoạch làm thế nào gia đình quý vị sẽ giữ liên lạc nếu bị ngăn cách bởi một thảm họa.
  - Chọn hai địa điểm để gặp: 1) một vị trí cách nhà bạn một cách an toàn trong trường hợp hỏa hoạn và 2) một địa điểm bên ngoài khu phố của quý vị trong trường hợp quý vị không thể trở về nhà.
  - Chọn một người bạn ngoài tiểu bang làm địa chỉ liên lạc đã đăng ký để mọi người có thể liên lạc.
    - Hãy chắc chắn rằng người được chọn hiểu rằng họ là người liên lạc ngoài tiểu bang của bạn trong trường hợp khẩn cấp và những gì bạn mong đợi ở họ sẽ xảy ra trường hợp khẩn cấp như vậy.
    - Cung cấp cho người liên hệ của bạn một danh sách những người cần liên lạc. Hãy chắc chắn gửi kèm số điện thoại!
    - Thực hành định kỳ bằng cách sử dụng các số liên lạc địa phương và ngoài tiểu bang của quý vị để chuẩn bị nếu có một trường hợp khẩn cấp xảy ra.
  - Chuẩn bị một danh sách kích cỡ bằng danh thiếp bao gồm số điện thoại của gia đình và bạn bè và in một cho mỗi thành viên trong gia đình.
    - FEMA đã phát triển Kế hoạch Liên lạc dành cho Gia đình để củng cố thông tin liên lạc quan trọng cho các trường hợp khẩn cấp. Hai

trang giấy bao gồm các bản in thẻ hai mặt mà quý vị có thể sử dụng cho mục đích này.
    - Vì lý do bảo mật, đừng ghi rõ các mối quan hệ.
- Hoàn thành các bước sau:
    - Ghi số điện thoại khẩn cấp gần điện thoại nhà và lưu trong mọi điện thoại di động.
    - Chỉ cho các thành viên gia đình có trách nhiệm về cách thức và thời điểm tắt nước, gas và điện tại các công tắc chính.
    - Lắp đặt thiết bị báo khói ở mỗi tầng trong nhà của quý vị, đặc biệt là gần phòng ngủ và thiết bị báo động carbon monoxide trong hoặc gần mỗi phòng ngủ. Kiểm tra chúng hàng tháng và thay pin khi quý vị thay đổi giờ vào mùa xuân và mùa thu.
- Liên lạc với sở cứu hỏa địa phương của quý vị để tìm hiểu về các mối nguy hiểm cháy nhà.
- Tìm hiểu sơ cứu và CPR.
    - Liên lạc với trụ sở Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ địa phương, Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ hoặc Hội đồng An toàn Quốc gia để biết thông tin và đào tạo.
- Gặp gỡ với hàng xóm của quý vị.
    - Lập kế hoạch làm thế nào khu phố có thể làm việc cùng nhau sau một thảm họa; biết các kỹ năng của hàng xóm của quý vị (ví dụ: y tế, kỹ thuật) và làm việc với các đối tác cộng đồng khác.
    - Xem xét làm thế nào quý vị có thể giúp hàng xóm, bao gồm người già hoặc cá nhân có quyền truy cập hoặc nhu cầu chức năng.
    - Lập kế hoạch chăm sóc trẻ trong trường hợp cha mẹ không thể về nhà.

Lắp ráp và Lưu trữ Đồ tiếp tế dành cho Thiên tai

Quý vị có thể đối phó tốt nhất bằng cách chuẩn bị cho một thảm họa trước khi nó xảy ra. Một cách để chuẩn bị là dự trữ các nguồn cung cấp cho thảm họa ở nhiều địa điểm. Sau khi thảm họa xảy ra, quý vị có thể không có thời gian để mua sắm hoặc tìm kiếm nguồn cung cấp. Nếu quý vị đã chuẩn bị nguồn cung cấp từ trước, quý vị và gia đình có thể đủ sức trải qua một cuộc di tản hoặc bị kẹt trong nhà.

Để chuẩn bị Túi Dụng cụ Phòng chống Thiên tai

1. Kiểm tra lại danh sách cần có ở vài trang tiếp theo.
2. Thu thập các nguồn cung cấp từ danh sách. Hãy nhớ rằng nhiều vật dụng cần thiết cho bộ dụng cụ của quý vị đã có sẵn trong gia đình quý vị. Có thể dự trữ các vật phẩm này ở những vị trí thích hợp để lấy được nhanh trong trường hợp khẩn cấp nhưng vẫn có thể sử dụng trong trường hợp bình thường bất cứ khi nào cần. Ví dụ, giữ mỏ lết trong túi dụng cụ của quý vị để tắt gas ở đồng hồ gas trong trường hợp khẩn cấp, nhưng cũng có thể sử dụng mỏ lết cho các công việc hàng ngày. Cần đảm bảo bỏ vô lại túi khẩn cấp khi sử dụng xong.
3. Đặt các đồ tiếp tế mà quý vị có khả năng cần cho việc sơ tán trong một thùng chứa đồ dễ mang theo. Những nguồn cung cấp được đánh dấu bằng dấu sao (*).

Lưu ý Liên quan đến Túi Cung cấp Thảm họa của Quý vị:

Nước

- Lưu trữ nước trong các hộp nhựa như chai nước ngọt.
- Hãy tìm biểu tượng tái chế hình tam giác có số 1 ở dưới đáy chai, vì đó là những thứ tốt nhất để chứa nước. Tránh sử dụng các hộp đựng sẽ xuống cấp nhanh chóng hoặc vỡ, chẳng hạn như bình sữa hoặc chai thủy tinh.
- Rửa chai bằng xà phòng và nước ấm, đổ đầy nước từ vòi của bạn và lưu trữ trong một khu vực tối, mát mẻ, tránh ánh nắng trực tiếp.
- Thay nước khẩn cấp sáu tháng một lần bằng cách lặp lại quy trình vì tất cả nhựa bị thoái hóa theo thời gian.
- Hãy nhớ rằng một người bình thường hoạt động cần uống ít nhất 2 lít nước mỗi ngày. Môi trường nóng và hoạt động thể chất cường độ cao có thể tăng gấp đôi yêu cầu đó. Trẻ em, bà mẹ cho con bú, và những người bị bệnh sẽ cần nhiều hơn.
- Lưu trữ ít nhất 1 gallon nước mỗi người, mỗi ngày (3 lít để uống, 1 lít để chuẩn bị thực phẩm và vệ sinh). *
- Giữ ít nhất một nguồn cung cấp nước trong 3 ngày cho mỗi người trong gia đình quý vị.

Nếu quý vị có thắc mắc về chất lượng nước, hãy lọc sạch trước khi uống. Quý vị có thể đun nóng nước đến sôi trong 1 phút hoặc sử dụng viên lọc tinh khiết trên thị trường để lọc nước. Quý vị cũng có thể sử dụng thuốc tẩy clo dạng lỏng gia dụng thông thường nếu nó là 5,25 – 6,0% natri hypochlorite (xem **Bảng 3.3**). (Không sử dụng thuốc tẩy có mùi thơm!) Sau khi thêm chất tẩy, lắc hoặc khuấy bình chứa nước và để yên 30 phút trước khi uống.

Bảng 3.3: Tỷ lệ làm sạch nước bằng thuốc tẩy

Lượng nước	Đã thêm thuốc tẩy
1 lít	4 giọt
1 gallon	8 giọt
4 gallon	1/3 muỗng cà phê

***Lưu ý: Nếu nước đục, gấp đôi lượng thuốc tẩy đã được đề nghị.**

Thực phẩm và Đồ dùng Nhà bếp

Lưu trữ ít nhất một nguồn cung cấp thực phẩm không bị hư trong 3 ngày. Chọn thực phẩm không cần làm lạnh, chuẩn bị hoặc nấu ăn và cần ít hoặc không cần có nước. Nếu quý vị phải hâm nóng thức ăn, hãy đóng gói một hộp nhiên liệu gel rắn. Chọn các mặt hàng thực phẩm nhỏ gọn và nhẹ. Tránh ăn mặn nếu có thể vì chúng làm tang cơn khát nước. **Bảng 4.4** bao gồm một lựa chọn các loại thực phẩm để dự trữ trong túi chuẩn bị đối phó thảm họa của quý vị. Kiểm tra ngày hết hạn mỗi sáu tháng.

*Túi sơ cứu**

Dự trữ một bộ dụng cụ sơ cứu cho nhà của quý vị và một bộ cho mỗi chiếc xe. (***Chú thích:** Túi này không nên bổ sung hoặc thay thế túi cung ứng thành viên CERT!)

Các Món hàng Đặc biệt

Hãy nhớ các thành viên gia đình có nhu cầu đặc biệt, chẳng hạn như trẻ sơ sinh và người già hoặc những người có nhu cầu đi lại và di chuyển.

Tổng hợp

Các đồ tiếp tế được đánh dấu hoa thị (*) cũng có thể được sử dụng để sơ tán.

Bảng 4.4: Vật phẩm Cung cấp Thiên tai

Đồ ăn	
• Thịt, trái cây và rau quả đóng hộp sẵn sàng để ăn • Đóng hộp, nước trái cây, sữa, súp (nếu bột, lưu trữ thêm nước) • Đường, muối, tiêu	• Thực phẩm giàu năng lượng (bơ đậu phộng, thạch, bánh quy giòn, thanh granola, hạt trái cây tổng hợp) • Thực phẩm cho trẻ sơ sinh, người già hoặc người có chế độ ăn kiêng đặc biệt • Thực phẩm thoải mái và căng thẳng (Bánh quy, kẹo cứng, ngũ cốc ngọt, kẹo mút, cà phê hòa tan, túi trà)
Đồ dùng Nhà bếp	
• Đồ mở hộp bằng tay • Bộ dụng cụ lộn xộn hoặc cốc giấy, đĩa và dụng cụ bằng nhựa • Dao đa năng • Bếp nấu nhỏ và một hộp nhiên liệu nấu ăn	• Túi rác • Chất tẩy trắng gia dụng để xử lý nước uống • Giấy nhôm và bọc nhựa
Túi Sơ Cấp Cứu Phòng Thiên tai	
• Hướng dẫn sơ cứu • Miếng gạc vô trùng hai inch (4-6) • Băng dính không gây dị ứng • Cây kim • Thuốc mỡ kháng khuẩn • Dụng cụ đè lưỡi (2) • Các loại kích thước kim băng an toàn	• Miếng gạc vô trùng 4 inch (4-6) • Băng keo hình tam giác (3) • Khăn ẩm • Đồ đo nhiệt kế • Ống thạch dầu hoặc chất bôi trơn khác • Chất tẩy rửa/xà phòng • Bông gòn

• Găng tay không có latex (2 đôi) • Băng keo vô trùng 4 inch (3 cuộn) • Kem chống nắng • Cái nhíp • Thuốc giảm đau Aspirin hoặc không aspirin • Antacid (cho đau dạ dày) • Thuốc nhuận tràng • Băng keo vô trùng trong các loại kích cỡ	• Băng keo vô trùng 3 inch (3 cuộn) • Cây kéo • Nén nóng và lạnh • Thuốc chống tiêu chảy • Thuốc dị ứng và, nếu cần thiết, epinephrine • Than hoạt tính
Dụng cụ Phòng chống Thiên tai	
• Hướng dẫn chuẩn bị khẩn cấp * • Đài phát thanh thời tiết chạy bằng pin và pin dự phòng • Lều ống • Băng keo • Diêm trong hộp chống nước • Thùng nhựa lưu trữ • Giấy, bút chì * • Găng tay làm việc • Đèn pin và pin dự phòng * • Nhiên liệu cho xe và máy phát điện • Tấm nhựa	• Mỏ lết không bắt tia lửa để tắt gas và nước • Kìm • La bàn* • Bình chữa cháy (hộp nhỏ, loại ABC) • Đèn tín hiệu)* • Kim, chỉ • Ống nhỏ thuốc • Còi • Điện thoại cố định
Vật dụng Vệ sinh Cá nhân	
• Giấy vệ sinh, khăn tắm * • Đồ nữ tính * • Thuốc tẩy clo gia dụng • Thuốc khử trùng • Túi đựng rác bằng nhựa, dây cột	• Xà phòng, chất tẩy rửa dạng lỏng * • Vật dụng vệ sinh cá nhân * • Xô nhựa có nắp đậy kín • Chất khử trùng tay
Đồ dùng cho Thú Vật nuôi	
• Hồ sơ y tế và thuốc (được lưu trữ trong hộp chống thấm nước) • Hình ảnh hiện tại của thú cưng của quý vị trong trường hợp chúng bị lạc • Tên và số điện thoại bác sĩ thú y của quý vị trong trường hợp quý vị phải nuôi dưỡng hoặc nuôi thú cưng của quý vị • Dây xích chắc chắn, dây nịt và/hoặc người vận chuyển để vận chuyển thú cưng một cách an toàn và đảm bảo rằng thú nuôi của quý vị không thể trốn thoát	• Thức ăn, nước uống, bát, hộp vệ sinh, chảo, đồ mở hộp • Giường và đồ chơi cho thú cưng, nếu dễ dàng vận chuyển • Thông tin về lịch trình cho ăn, điều kiện y tế và các vấn đề về hành vi • Bộ dụng cụ sơ cứu thú cưng

Quần áo và Đồ thích hợp	
• Giày chắc chắn hoặc ủng* • Chăn hoặc túi ngủ* • Đồ lót nhiệt • Một bộ quần áo và giày dép để thay đổi cho mỗi người	• Áo mưa* • Mũ và găng tay* • Kính râm* • Nhớ thay đổi quần áo cho các mùa khác nhau

Giấy tờ Tài liệu của Gia đình và Số Điện thoại Liên lạc	
• Giấy tờ tùy thân, tiền mặt (bao gồm cả tiền lẻ) hoặc ngân phiếu du lịch, và thẻ tín dụng • Bản sao in trên giấy và điện tử của các tài liệu quan trọng: giấy khai sinh, giấy đăng ký kết hôn, bằng lái xe, thẻ an sinh xã hội, hộ chiếu, di chúc, chứng thư, hàng tồn kho, giấy bảo hiểm, hợp đồng, hồ sơ tiêm chủng, số tài khoản thẻ tín dụng và thẻ trái phiếu. Hãy cất những thứ này trong hộp kín nước và chống cháy • Thêm một bộ chìa khóa xe và chìa khóa nhà	• Danh sách số điện thoại liên lạc khẩn cấp và các số điện thoại quan trọng khác • Bản đồ khu vực và số điện thoại của những nơi quý vị có thể đến • Bản sao của toa thuốc và/hoặc chai thuốc theo toa thuốc
Vật dụng cho Trẻ sơ sinh	
• Sữa công thức • Chai • Thuốc	• Tã • Sữa bột
Dành cho mọi Thành viên trong Gia đình	
• Thuốc điều trị bệnh tim và cao huyết áp* • Thuốc theo toa khác* • Kính áp tròng và đồ kèm theo* • Giải trí (trò chơi, sách)	• Insulin* • Vật dụng cho răng giả* • Kính mắt dự phòng*

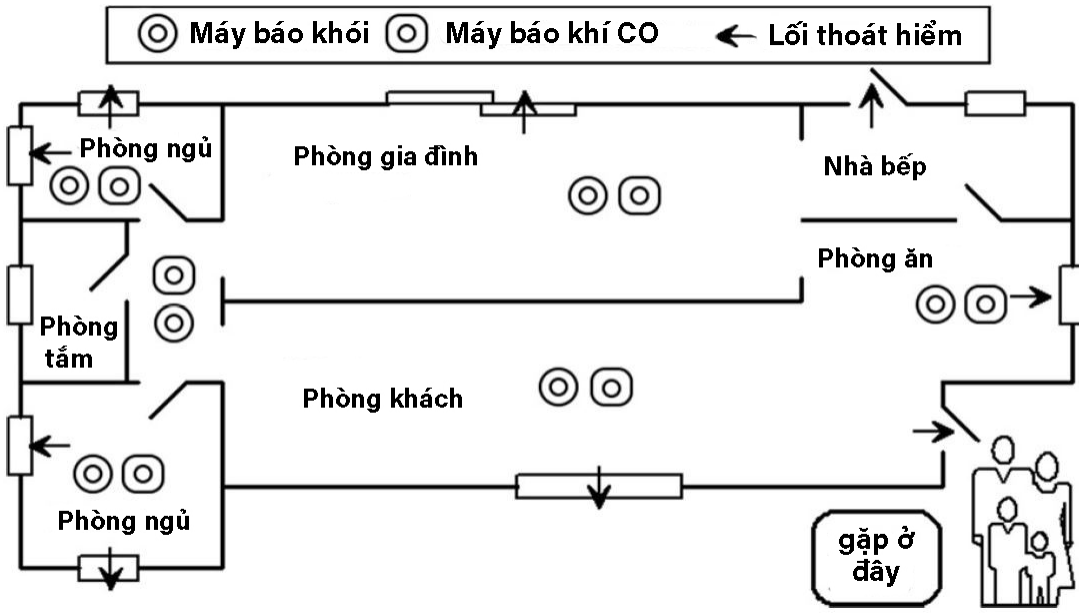
Kế hoạch Thoát hiểm

Lập một kế hoạch thoát hiểm cung cấp lối thoát khỏi mọi phòng trong nhà và mọi khu vực nơi làm việc của quý vị. Là một phần trong kế hoạch thoát hiểm của quý vị, quý vị nên:

- Xem xét nhu cầu của trẻ em và cá nhân có nhu cầu đi lại và di chuyển;
- Thông báo cho tất cả các thành viên gia đình hoặc đồng nghiệp văn phòng về kế hoạch; và
- Thực hành kế hoạch thoát hiểm.

Hình minh hoạ dưới đây cho một ví dụ về kế hoạch thoát hiểm.

Hình 1.1: Kế hoạch Thoát hiểm



Kế hoạch thoát hiểm mẫu dành cho gia đình với các mũi tên chỉ ra một lối thoát khỏi mọi phòng trong nhà và một nơi gặp gỡ gia đình bên ngoài nhà

Trong hầu hết các trường hợp, chủ nhà sẽ không có thiết bị báo khói trong mỗi phòng, nhưng điều quan trọng là phải có thiết bị báo khói ít nhất ở mọi tầng của ngôi nhà. Thực hành kế hoạch của quý vị sau khi quý vị phát triển chúng. Gia đình tiến hành diễn tập chữa cháy, đi theo các tuyến đường sơ tán địa phương và tìm nơi trú ẩn gần nhất để đảm bảo rằng khi thảm họa xảy ra, quý vị biết phải làm gì.

Bài tập 1.2: Sơ tán!

Hướng dẫn: Dựa theo tình huống được đưa ra và quyết định những thứ sẽ mang theo bên mình và/hoặc phải làm gì trong thời gian hiện có.

Hành động Bảo vệ

Do nhiều thảm họa xảy ra với rất ít hoặc không có cảnh báo, các cá nhân cần có kiến thức và kỹ năng để thực hiện các hành động bảo vệ ngay lập tức trong những thời điểm quan trọng đầu tiên sau khi thảm họa xảy ra trước khi quý vị có chỉ thị từ chính quyền. Mặc dù các hành động cụ thể cần thực hiện thường phụ thuộc vào hoàn cảnh cụ thể (ví dụ: loại thảm họa, lượng cảnh báo, số lượng đào tạo bạn đã thực hiện và vị trí), danh sách sau đây cung cấp tổng quan về các hành động bảo vệ mà quý vị nên làm quen. Đây là các mục tiêu của quý vị trong việc đánh giá môi trường sau thảm họa.

- **Đánh giá Tình huống.** Khi có điều gì đó xảy ra mà không có thông báo, điều quan trọng là phải mất vài giây để đánh giá tình huống để xác định hiệu quả nhất các bước tiếp theo của quý vị, bao gồm xác định loại sự kiện và xác định xem sự kiện đó có làm giảm chất lượng không khí hoặc cấu trúc tòa nhà hay không.
- **Quyết định ở lại hoặc thay đổi địa điểm.** Trong một số trường hợp, quý vị nên giữ nguyên vị trí của mình (ví dụ: nếu quý vị đang ở bên trong và một sự kiện đã xảy ra bên ngoài, quý vị có thể cần phải ở bên trong) và trong các trường hợp

khác, quý vị nên thay đổi địa điểm (ví dụ: nếu quý vị đang ở bên trong và sự kiện xảy ra bên trong, quý vị có thể cần sơ tán khỏi tòa nhà). Tất cả các thảm họa đều rất khác nhau, vì vậy điều quan trọng là quý vị phải nhận ra rằng quý vị có thể cần phải đánh giá các tình huống để xác định hướng hành động tốt nhất

- **Ở lại hoặc thay đổi địa điểm là một quyết định sớm quan trọng trong thảm họa.** Nếu quý vị không gặp nguy hiểm ngay lập tức, quý vị nên giữ nguyên vị trí của mình và nhận thêm thông tin trước khi thực hiện các bước tiếp theo. Suy nghĩ về các mối nguy hiểm có thể có trong cộng đồng của quý vị và nơi quý vị có thể trú ngụ khi một sự kiện xảy ra có thể giúp quý vị hình dung ra phản ứng của mình. Ngoài ra, xem xét hoàn cảnh của riêng quý vị và của gia đình quý vị. Người cao tuổi hoặc cá nhân có yêu cầu hỗ trợ đi lại và di chuyển có thể cần sơ tán trước thông báo chính thức hoặc trước khi tình huống trở nên nguy hiểm. Mặc dù quý vị có thể cần đưa ra quyết định ngay lập tức sẽ ở bên trong hoặc đi ra ngoài hoặc trú ẩn tại chỗ bằng cách niêm phong một căn phòng mà không có chỉ dẫn chính thức, điều quan trọng là phải lắng nghe chính quyền địa phương khi họ cung cấp thông tin đó. Nếu các chuyên gia hoặc quan chức địa phương thông báo quý vị cần sơ tán khỏi nơi ở của quý vị, HÃY ĐI NGAY!
- **Tìm kiếm không khí sạch và bảo vệ đường thở.** Bất kể loại thảm họa, không khí trong sạch là một nhu cầu quan trọng. Các hành động để bảo vệ đường thở của quý vị và tìm kiếm không khí sạch có thể bao gồm che miệng bằng vải hoặc khẩu trang, rời khỏi tòa nhà hoặc trú ẩn tại chỗ bằng cách niêm phong một phòng bên trong khi chờ chất gây ô nhiễm trong không khí tan biến.
- **Bảo vệ quý vị khỏi các mảnh vỡ và tín hiệu cứu hộ nếu bị mắc kẹt.** Bảo vệ quý vị khỏi các mảnh vỡ rơi hoặc bấp bênh là một hành động bảo vệ thiết yếu. Nếu bị mắc kẹt, bảo vệ đường thở của quý vị, đập vào một vật thể hoặc thổi còi. La hét chỉ nên là phương sách cuối cùng.
- **Loại bỏ chất gây ô nhiễm.** Nếu chất gây ô nhiễm được thải ra khu vực hoặc quý vị gặp phải chất gây ô nhiễm chất lỏng hoặc rắn, hãy nhanh chóng loại bỏ quần áo bị nhiễm bẩn trước khi rửa bằng xà phòng và nước, bắt đầu từ đầu và tiếp tục xuống bàn chân.
- **Thực hành vệ sinh tốt.** Vệ sinh tốt là một biện pháp phòng ngừa lây lan bệnh, và điều quan trọng là phải chú ý giữ vệ sinh trong môi trường hậu thảm họa. Nước uống sạch và vệ sinh là những hành động bảo vệ quan trọng.

Trú ẩn

Có nhiều loại nơi trú ẩn khác nhau, và mỗi loại thích hợp cho các thảm họa khác nhau.

- **Nơi trú ẩn tại chỗ:** Niêm phong một căn phòng là một cách để bảo vệ quý vị khỏi các chất gây ô nhiễm trong không khí trong một thời gian ngắn cho đến khi các chất ô nhiễm tiêu tan. Quý vị nên xác định một phòng nội bộ trong nhà, tại nơi làm việc hoặc các địa điểm khác nơi bạn dành nhiều thời gian. Nếu quý vị được yêu cầu trú ẩn tại chỗ, quý vị sẽ ở trong căn phòng này chỉ trong vài giờ, nhưng điều quan trọng là quý vị có thể niêm phong căn phòng một cách nhanh chóng. Lưu trữ các mặt hàng cụ thể trong phòng là hữu ích. Quý vị nên có đồ ăn nhẹ và nước uống, đài phát thanh chạy bằng pin, đèn pin, và tấm nhựa và băng keo được cắt sẵn để bịt kín lỗ thông hơi và cửa ra vào và cửa sổ.

- **Nơi trú ẩn cho thời gian lưu trú kéo dài:** Trú ẩn trong một thời gian lưu trú kéo dài có nghĩa là quý vị sẽ ở lại nơi quý vị ở trong vài ngày hoặc, trong trường hợp xảy ra đại dịch, chính quyền có thể yêu cầu quý vị giới hạn thời gian ở bên ngoài nhà lên đến hai tuần. Điều quan trọng là lưu trữ nhu yếu phẩm khẩn cấp cho những tình huống này.
- **Chăm sóc cộng đồng/nơi trú ẩn cộng đồng:** Những nơi trú ẩn này thường cung cấp nước, thực phẩm, thuốc men và các thiết bị vệ sinh cơ bản, nhưng nếu có thể, quý vị nên mang theo túi dụng cụ phòng chống thiên tai trong ba ngày để đảm bảo có đủ đồ tiếp tế mà quý vị nên có.

MỤC 5: GIẢM TÁC ĐỘNG CỦA CÁC MỐI NGUY THÔNG QUA GIẢM NHẸ

Giảm nhẹ

Dự trữ đồ tiếp tế dành cho thảm họa và có kế hoạch khắc phục thảm họa dành cho gia đình sẽ giúp giảm tác động mà thảm họa có thể gây ra cho quý vị và gia đình quý vị. Giảm thiểu là một cách tiếp cận khác quý vị có thể thực hiện. Giảm thiểu là giảm tổn thất về tính mạng và tài sản bằng cách giảm bớt tác động của thảm họa. Giảm thiểu bao gồm bất kỳ hoạt động nào ngăn chặn trường hợp khẩn cấp, giảm khả năng xảy ra hoặc giảm tác động gây hại của các mối nguy hiểm không thể tránh khỏi. Một vài ví dụ bao gồm mua bảo hiểm thích hợp và thực hiện các biện pháp cấu trúc và phi cấu trúc.

Quý vị nên đảm bảo chính sách của bảo hiểm nhà đầy đủ và bảo đảm chi trả cho các mối nguy hiểm phù hợp trong khu vực của quý vị. Bảo hiểm nhà không bảo hiểm thiệt hại do lũ lụt, vì vậy điều quan trọng là quý vị phải biết nhà có ở trong vùng nguy cơ lũ lụt hay không. Nếu đúng như vậy, quý vị được khuyến cáo phải mua bảo hiểm lũ lụt. Truy cập trang mạng Chương trình Bảo hiểm Lũ lụt Quốc gia, www.Floodsmart.gov, để biết thêm.

Một số biện pháp giảm thiểu đòi hỏi một khoản đầu tư lớn hơn để giải quyết các thay đổi cơ cấu để giảm tác động của thảm họa (xem **Bảng 5.5**). Các biện pháp giảm thiểu phi cấu trúc khác có thể bao gồm các hành động tương đối đơn giản mà quý vị có thể thực hiện để ngăn đồ đạc trong nhà và các thiết bị gây ra thiệt hại hoặc thương tích trong bất kỳ sự kiện nào có thể khiến chúng thay đổi.

Bảng 5.5: Các Biện pháp Giảm thiểu tại Nhà

Loại Nguy hiểm	Phòng ngừa Mẫu
Cấu trúc	• Cố định nhà cũ xuống nền nhà • Lắp đặt vì kèo hoặc dây đai bão để gia cố mái nhà • Cố định bình propan và ống khói • Cố định nhà di động xuống nền bê tông • Di dời các tiện ích lên cao (trên mức rủi ro lũ lụt) • Yêu cầu một chuyên gia đến kiểm tra nền nhà, kết nối mái, ống khói, v.v.
Phi cấu trúc	• Đồ đạc neo (ví dụ: kệ sách, giá treo, đồng hồ cũ) vào tường • Chốt đồ gia dụng và thiết bị văn phòng vào chỗ bằng móc cường công nghiệp và ốc vít vòng • Chốt cửa tủ bằng đồ buộc để tránh trẻ em tới mở • Xác định vị trí và tắt nhãn cho gas, điện và nước trước khi thảm họa xảy ra. Sau thảm họa, hãy tắt các tiện ích khi cần thiết để ngăn ngừa hỏa hoạn và các rủi ro khác • Hãy dạy cho tất cả những người ở nhà, kể cả trẻ em đủ tuổi để chịu trách nhiệm, khi nào và làm thế nào để tắt các tiện ích quan trọng

Loại Nguy hiểm	Phòng ngừa Mẫu
	• Siết ốc máy nước nóng vào tường để bảo vệ khỏi đường gas bị đứt hoặc dây điện bị lỏng • Lắp đặt cửa chớp bão để bảo vệ cửa sổ

Xin lưu ý, một phòng an toàn KHÔNG giống như một vị trí trú ẩn tại chỗ. Một căn phòng an toàn đòi hỏi sự củng cố đáng kể cho căn phòng để bảo vệ chống lại giông bão. Thông tin thêm về phòng an toàn có sẵn tại www.fema.gov/safe-rooms.

Nơi trú ẩn bảo vệ quý vị khỏi các chất gây ô nhiễm trong không khí. Để trú ẩn tại chỗ, quý vị không cần thay đổi cấu trúc của căn phòng. Bạn chỉ đơn giản là niêm phong căn phòng bằng tấm nhựa và băng keo trong một thời gian ngắn trong khi các chất gây ô nhiễm trong không khí tiêu tan.

Củng cố Nhà ở của Quý vị

Hãy nhớ rằng các mối nguy phi cấu trúc khác nhau gây ra các mối đe dọa khác nhau, tùy thuộc vào thảm họa, như được nêu ra trong các ví dụ sau đây.

- Cháy nhà
  - Hãy chắc chắn rằng các ddthanh chống trộm và khóa trên các cửa sổ bên ngoài dễ dàng mở từ bên trong.
- Sạt lở
  - Lắp đặt đường ống linh hoạt để tránh rò rỉ gas hoặc nước; phụ kiện linh hoạt có khả năng chống vỡ hơn.
- Cháy rừng
  - Tránh sử dụng miếng rắc bằng gỗ và ván lợp để lợp.
  - Dọn sạch tất cả các thảm thực vật dễ cháy cách nhà ít nhất 30 feet.
  - Loại bỏ dây leo khỏi các bức tường của ngôi nhà.
  - Đặt bể propan cách nhà hoặc các công trình khác ít nhất 30 feet.
  - Chất củi cách xa nhà ít nhất 30 feet.

Để biết thêm thông tin: “Tìm Hiểu Về Các Loại Thảm Họa Và Hiểm Họa Khác Nhau” tại www.fema.gov/hazard/index.shtm.

MỤC 6: ỨNG PHÓ VỚI THẢM HỌA CỦA CERT

Như được mô tả trước đó trong chương này, CERT phản hồi trong giai đoạn ngay sau thảm họa khi tài nguyên phản hồi bị quá tải hoặc bị trì hoãn. CERT hỗ trợ nhân viên ứng phó khẩn cấp khi được yêu cầu theo quy trình vận hành tiêu chuẩn do cơ quan tài trợ phát triển. Làm việc theo nhóm, các thành viên đảm nhận một số chức năng tương tự như nhân viên phản ứng khẩn cấp. Xin nhắc lại, trong khi CERT là một tài sản có giá trị trong ứng phó khẩn cấp. CERT không được đào tạo để thực hiện tất cả các chức năng hoặc đáp ứng với mức độ giống như nhân viên phản ứng chuyên nghiệp. CERT là cầu nối cho những nhân viên phản ứng chuyên nghiệp cho đến khi họ đến. CERT phản ứng sau thảm họa bằng cách:

- Điều trị chấn thương đe dọa tính mạng cho đến khi có hỗ trợ chuyên nghiệp;
- Giúp những nạn nhân sau thảm họa đối phó với những căng thẳng về cảm xúc của họ;
- Xác định địa điểm và tắt các tiện ích, nếu an toàn để làm như vậy;
- Dập tắt đám cháy nhỏ; và
- Tiến hành các hoạt động tìm kiếm và cứu nạn.

Có một sự khác biệt giữa cách một tình nguyện viên CERT đối phó với thảm họa với tư cách cá nhân và cách tình nguyện viên đó phản ứng như là một phần của một nhóm. Trong mọi trường hợp, điều quan trọng đối với các tình nguyện viên CERT là ở trong giới hạn đào tạo của họ khi cung cấp cứu trợ thiên tai.

Một tình nguyện viên CERT có trách nhiệm đầu tiên với an toàn của cá nhân và gia đình. Chỉ sau khi các tình nguyện viên của CERT bảo đảm an toàn cá nhân và gia đình của họ thì mới có thể đáp ứng trong khả năng của nhóm để làm những gì cần thiết cho toàn thể cộng đồng.

Các cơ quan tài trợ phối hợp phản ứng nhóm của nó. Nói chung, các thành viên trong nhóm chọn một người lãnh đạo (và thay thế) và xác định địa điểm cuộc họp, hoặc khu vực tổ chức, họ sẽ sử dụng trong trường hợp xảy ra thảm họa.

Các tình nguyện viên của CERT tập trung tại khu vực tổ chức được thiết lập sẵn để tổ chức và nhận nhiệm vụ. Các lãnh đạo có thể xác định các tùy viên, phục vụ như một liên kết giao tiếp giữa khu vực tổ chức và tình nguyện viên CERT làm việc trong lĩnh vực này.

Trong một số trường hợp, các tình nguyện viên của CERT cũng cung cấp một lực lượng lao động được đào tạo tốt cho các nhiệm vụ như vậy đòi hỏi sự hỗ trợ nơi trú ẩn, quản lý đám đông và giao thông, và sơ tán. Điều quan trọng cần lưu ý là khi quý vị trở thành tình nguyện viên của CERT, quý vị không từ bỏ bất kỳ quyền hạn nào mà quý vị có với tư cách là công dân Hoa Kỳ. Quý vị có thể thực hiện các hành động hợp pháp cho phép như một cá nhân, nhưng một số hạn chế nhất định được áp dụng khi hoạt động như một tình nguyện viên CERT. Khi quý vị mặc vest CERT màu xanh lá cây, quý vị đại diện cho cơ quan hoặc nhóm tài trợ cho quý vị.

Tổ chức CERT

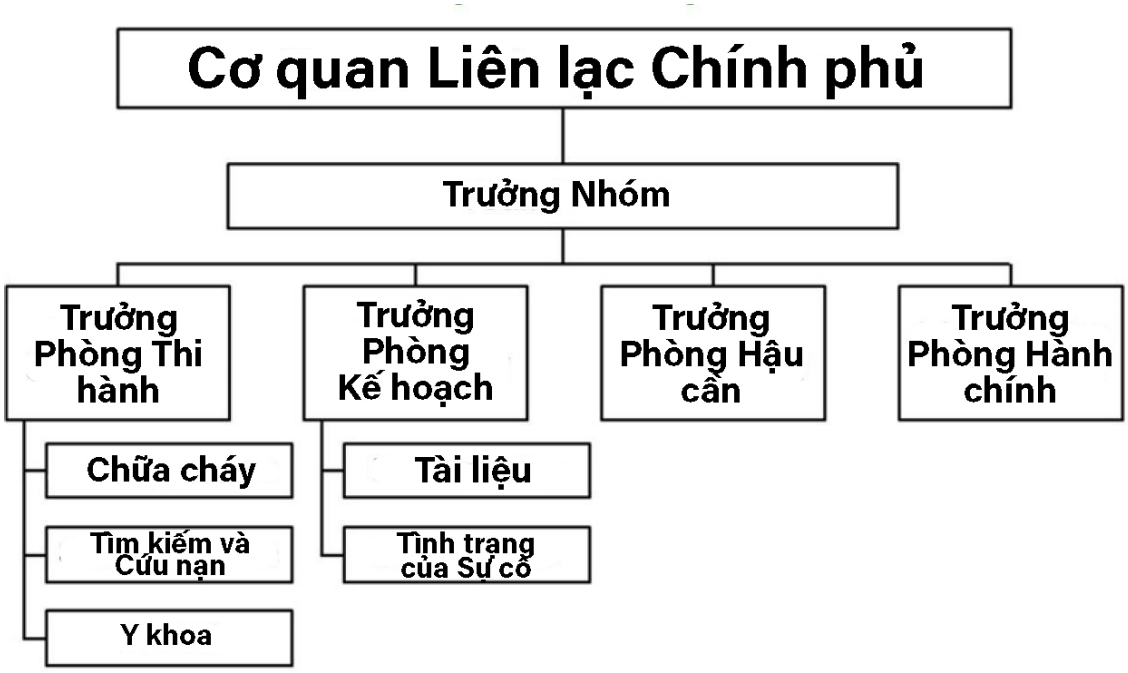
Biểu đồ dưới đây cho thấy cấu trúc cơ bản CERT, bao gồm bốn phần. Bất kể chức năng nào mà tình nguyện viên CERT được chỉ định, các CERT hiệu quả đều cần có tinh thần đồng đội.

Có các danh sách kiểm tra trong phần Tài liệu Bổ sung ở phía sau Chương 1 trong Hướng dẫn Tham gia sẽ giúp:

- Lập kế hoạch và tổ chức CERT; và
- Lắp ráp thiết bị và đồ tiếp tế cho một CERT.

Tổ chức CERT sẽ được đề cập sâu hơn trong Chương 2: Tổ chức CERT

Hình 1.2: Tổ chức CERT



- Tổ chức CERT cho thấy cơ quan chính phủ liên lạc đứng đầu.
- Bên dưới là Chỉ huy Sự cố / Trưởng nhóm CERT, người chỉ đạo các hoạt động của bốn bộ phận: Hoạt động, lập kế hoạch, hậu cần và hành chính.
- Bên dưới phần Hoạt động là ba nhóm phản hồi: Ngăn chặn hỏa hoạn, Tìm kiếm Cứu nạn và Y tế.
- Bên dưới phần Lập kế hoạch là hai bộ phận: Tài liệu và Tình trạng Sự cố.

Thiết bị Bảo vệ Cá nhân

Hãy nhớ rằng, mọi lúc, nhiệm vụ tình nguyện đầu tiên của CERT là giữ an toàn.

Điều quan trọng là phải mặc các thiết bị bảo vệ cá nhân (PPE) thích hợp. Tình nguyện viên CERT được yêu cầu mặc như sau:

- Mũ bảo hiểm;
- Kính bảo hộ;
- Mặt nạ N95;
- Găng tay (làm việc và không latex); và
- Giày hoặc ủng chắc chắn.

Hoạt động của CERT

Trên toàn quốc, CERT tiếp tục được hoạt động trong một loạt các hoạt động hỗ trợ khẩn cấp và thảm họa. Đối với những nỗ lực này, các tình nguyện viên và đội CERT đang nhận được sự công nhận của liên bang, tiểu bang và địa phương cho hỗ trợ phản hồi của họ. Để biết thông tin ngắn gọn về cách CERT đã hỗ trợ trong trường hợp khẩn cấp thực tế trên cả nước, hãy truy cập trang mạng CERT quốc gia, www.ready.gov/community-emergencyresponse-team.

CERT trong Vai trò Không Thiên tai

Tình nguyện viên CERT cũng là một nhóm tình nguyện tiềm năng cho cộng đồng. Họ có thể giúp đỡ với các dự án không khẩn cấp như:

- Xác định và giúp đỡ hàng xóm và đồng nghiệp có thể cần hỗ trợ trong trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa;
- Phân phối tài liệu chuẩn bị và tiến hành các cuộc chuẩn bị thao diễn;
- Nhân viên sơ cứu và chuẩn bị trưng bày tại các hội chợ sức khỏe, hội chợ quận và các sự kiện đặc biệt khác;
- Hỗ trợ lắp đặt thiết bị báo khói cho người cao niên và các hộ gia đình có nhu cầu đặc biệt; và
- Hỗ trợ quản lý giao thông và đám đông tại các sự kiện cộng đồng lớn.

Bằng cách tham gia vào các dự án cộng đồng không khẩn cấp, các tình nguyện viên CERT xây dựng sự công nhận cho chương trình CERT trong cộng đồng của họ và nâng cao nhận thức chung về sự chuẩn bị của cộng đồng. Những sự kiện này cũng cung cấp cho các tình nguyện viên CERT cơ hội thực hành có giá trị bằng cách sử dụng Hệ thống Chỉ huy Sự cố và hoạt động với đối tác.

Bảo vệ cho Nhân viên phục vụ Thiên tai

Luật “Samaritan tốt” thường bảo vệ các tình nguyện viên CERT cung cấp sự chăm sóc một cách thận trọng và hợp lý.

Đạo luật Bảo vệ Tình Nguyện viên (VPA) năm 1997 là luật liên bang bảo vệ các tình nguyện viên khỏi trách nhiệm miễn là họ hành động theo sự huấn luyện mà họ đã nhận được. VPA bảo vệ các tình nguyện viên CERT trong thảm họa và các tình nguyện viên cũng có thể được bảo vệ thêm theo các đạo luật của chính phủ có liên quan nơi họ cư trú.

Để biết thêm thông tin chi tiết:
https://www.nonprofitrisk.org/app/uploads/2017/01/stateliability-laws.pdf

Bảng 1.6: Luật Địa phương trong Khu vực của Quý vị

Luật Áp dụng và các Điểm chính	
Luật Áp dụng	**Những Điểm chính**

MỤC 7: ĐÀO TẠO BỔ SUNG CHO CÁC TÌNH NGUYỆN VIÊN CERT

Sau khi hoàn thành khóa đào tạo CERT ban đầu, nhiều tình nguyện viên CERT tìm cách mở rộng và cải thiện kỹ năng của họ thông qua các tiêu chuẩn của CERT tiếp tục được cung cấp tại địa phương, các khóa học được cung cấp thông qua Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ hoặc các chương trình từ các nguồn khác. Một số tình nguyện viên CERT đã tìm kiếm cơ hội đào tạo bổ sung trong:

- Sơ cứu nâng cao;
- Các vấn đề với động vật trong thiên tai;
- Máy khử rung tim ngoài tự động (AED) sử dụng;
- Quan hệ cộng đồng;
- Kỹ năng CPR;
- Dọn dẹp mảnh vụn;
- Quản lý tài trợ;
- Đài phát thanh HAM;
- Quản lý nhà tạm trú;
- Nhu cầu đặc biệt quan tâm;
- Kiểm soát giao thông và đám đông; và
- Kiểm soát tiện ích.

Ngoài ra còn có các khóa học Nghiên cứu Độc lập (IS) có sẵn trực tuyến từ FEMA sẽ được các tình nguyện viên CERT quan tâm. Một số trong số này bao gồm:

- IS-100: Giới thiệu về Hệ thống Chỉ huy Sự cố (ICS);
- IS-200: ICS cho các Tài nguyên Đơn lẻ và Hành động Ban đầu Sự cố;
- IS-700: Hệ thống Quản lý Sự cố Quốc gia (NIMS), Giới thiệu; và
- IS-800: Khung Phản ứng Quốc gia, giới thiệu.

Để có danh sách đầy đủ và truy cập vào các khóa học FEMA IS, hãy vào www.training.fema.gov/IS/. Nhấp vào đường liên kết “Danh sách Khóa học của IS”.

TÓM TẮT CHƯƠNG 1

Dưới đây là những điểm chính của chương này.

- Mọi người trong cộng đồng đều có khả năng và trách nhiệm chuẩn bị cho thảm họa. Tham gia vào Toàn Cộng Đồng có thể làm tăng khả năng sẵn sàng của tập thể và khả năng phục hồi sau thảm họa.
- Các nhà lãnh đạo chính phủ nên thu hút toàn bộ cộng đồng vào quá trình lập kế hoạch cộng đồng và thử nghiệm và đánh giá các kế hoạch cộng đồng.
- Các nhà lãnh đạo cộng đồng cần đảm bảo nhân viên và các nhóm hội viên của họ được chuẩn bị để tham gia điều phối các hội đồng kế hoạch.
- Công chúng nên tìm hiểu về các mối nguy hiểm và kế hoạch của cộng đồng, cũng như cách chuẩn bị, đào tạo, thực hành và tình nguyện.
- Có năm loại thảm họa: thiên tai, thiên tai công nghệ và tai nạn, hiểm họa khủng bố, đại dịch và hỏa hoạn tại nhà. Hầu hết các mối nguy hiểm xảy ra với rất ít hoặc không có thông báo, có thể áp đảo nhân viên cấp cứu và là mối nguy hiểm cho tính mạng, sức khỏe và môi trường.
- Sự chuẩn bị cá nhân nên được điều chỉnh theo các mối nguy hiểm trong cộng đồng của quý vị, nhưng nên bao gồm:
  - Tìm hiểu về cảnh báo cộng đồng, cảnh báo và kế hoạch;
  - Tìm hiểu về các hành động bảo vệ thích hợp;
  - Xây dựng kế hoạch hộ gia đình và thực hiện các cuộc thao diễn để thực hành;
  - Dự trữ vật tư thảm họa ở nhiều địa điểm;
  - Giảm thiểu các mối nguy hiểm trong nhà; và
  - Khuyến khích người khác chuẩn bị và tình nguyện giúp đỡ cộng đồng của quý vị.
- CERT là một trong số nhiều cơ quan và nhân viên hợp tác để cung cấp hỗ trợ sau thảm họa. Các điểm chính cho hiệu quả của CERT nằm ở:
  - Làm quen với các loại sự kiện có nguy cơ cao đối với khu vực và các loại thiệt hại có thể xảy ra do các sự kiện này;
  - Chuẩn bị đầy đủ cho từng sự kiện và hậu quả của nó;
  - Đào tạo trong các lĩnh vực chức năng mà CERT được phân công; và
  - Thực hành thông qua làm mới và mô phỏng.

Bài tập về Nhà làm

1. Xem lại thông tin chi tiết trong Chương 1 của Hướng dẫn Tham gia.
2. Đọc và làm quen với Chương 2: Tổ chức CERT trong Hướng dẫn Tham gia.
3. Thảo luận về sự chuẩn bị với gia đình và bạn bè và lập một kế hoạch liên lạc, bao gồm cả liên lạc đăng ký ngoài tiểu bang
4. Bắt đầu dữ trữ nguồn cung cấp ở nhiều địa điểm.
5. Kiểm tra nhà của quý vị cho các mối nguy hiểm và xác định các cách để ngăn ngừa thương tích có khả năng xảy ra.

CERT Chương 1: Tài liệu Bổ sung

Tài liệu bổ sung

- Danh sách kiểm tra tổ chức nhóm CERT
- Danh sách kiểm tra PPE
- Đề xuất thiết bị và vật tư
- Danh sách kiểm tra phòng chống thiên tai

-

CERT CHƯƠNG 1: TÀI LIỆU BỔ SUNG

Danh sách kiểm tra tổ chức nhóm CERT

Hướng dẫn: Danh sách kiểm tra này sẽ giúp hướng dẫn quý vị trong việc thiết lập chương trình CERT của quý vị.

Bảng 6.7: Danh sách kiểm tra tổ chức nhóm CERT

Tổ chức Nhóm		Kiểm tra Hoàn thành	Ngày Hoàn thành
Lãnh đạo CERT	Trưởng nhóm	☐	
	Lãnh đạo nhóm	☐	
Hội viên	Danh sách	☐	
	Điện thoại	☐	
	Danh sách Điện thoại	☐	
	Kiểm kê Kỹ năng	☐	
Truyền thông	Cột điện thoại	☐	
	Bản tin	☐	
	Đài phát thanh không chuyên	☐	
	Người tùy viên	☐	
Tài nguyên	Nhân viên	☐	
	Thiết bị	☐	
	Vật tư	☐	
	Túi Dụng cụ Cá nhân CERT	☐	
Khảo sát Khu vực và Địa điểm	Kế hoạch Sơ tán	☐	
	Khu vực Tổ chức / Bộ chỉ huy	☐	
	Khu Điều trị Y tế	☐	
	Khu vực Nguy hiểm Cụ thể	☐	
	Bản đồ Khu vực	☐	
Kế hoạch Phản ứng	Tiêu chí Đáp ứng	☐	
	Truyền thông và Thông báo	☐	
	Khu vực tổ chức / Bộ chỉ huy	☐	
Làm việc theo nhóm	Các cuộc họp	☐	
	Thao diễn và Bài tập	☐	
	Đào tạo	☐	
	Sơ cứu	☐	
	CPR	☐	
	Điều khác	☐	

Danh sách kiểm tra PPE

Hướng dẫn: Các đồ đạc sau đây là thiết bị an toàn tối thiểu cho tất cả các tình nguyện viên CERT.

Bảng 7.8: Danh sách kiểm tra PPE

PPE	Kiểm tra nếu có được	Ngày hoàn thành
Mũ lao động	☐	
Kính bảo vệ (kính bảo hộ)	☐	
Mặt nạ N-95	☐	
Áo dài tay	☐	
Găng tay da	☐	
Áo phản quang	☐	
Quần dài	☐	
Giày hoặc giày ống chắc chắn	☐	

Đề xuất Thiết bị và Đồ Tiếp tế cho CERT

Ngoài đồ tiếp tế cho nhóm, các thiết bị và vật tư sau đây được khuyến nghị là vật phẩm tối thiểu cho mỗi tình nguyện viên CERT.

Bảng 8.9: Đề xuất Thiết bị và Đồ Tiếp tế cho CERT

Thiết bị và Đồ Tiếp tế	Kiểm tra nếu có được	Số lượng	Ngày lấy đồ
Túi nylon hoặc túi vải có dây đeo vai	☐		
Nước (hai căng tin hoặc chai cho mỗi đội tìm kiếm và cứu nạn)	☐		
Thực phẩm mất nước	☐		
Viên thuốc lọc nước	☐		
Găng tay không có latex (tối thiểu 10 đôi)	☐		
Đèn pin hoặc đèn của thợ mỏ	☐		
Đèn pin phụ	☐		
Pin và bóng đèn phụ	☐		
Thanh Cyalume (phát sáng omni 12 giờ)	☐		
Đồng hồ đo điện áp	☐		
Còi Pealess	☐		
Dao tiện ích	☐		
Sổ tay	☐		
Điểm đánh dấu (điểm mỏng và dày)	☐		

Thiết bị và Đồ Tiếp tế	Kiểm tra nếu có được	Số lượng	Ngày lấy đồ
Bút	☐		
Băng keo	☐		
Băng keo hai inch	☐		
Kéo (kéo EMT)	☐		
Mũ lết lưỡi liềm không lấp lánh	☐		
Túi sơ cứu có chứa: ☐ Băng keo 4 inch x 4 inch (6) ☐ Miếng đệm bụng (4) ☐ Băng keo hình tam giác (4) ☐ Băng keo cá nhân ☐ Băng keo lăn ☐ Bất kỳ loại thuốc cá nhân nào mà thành viên CERT có thể cần trong quá trình triển khai.	☐		

Danh sách Kiểm tra Phòng chống Thiên tai

Danh sách kiểm tra này có danh sách đầy đủ các hạng mục được đề xuất cho túi dụng cụ phòng chống thiên tai tại nhà của quý vị được trình bày trong chương học. Nó được định dạng như một danh sách kiểm tra để hỗ trợ cho mục đích lập kế hoạch của quý vị.

Bảng 9.10: Danh sách Kiểm tra Đối phó Thảm họa dành cho Cá nhân

Thể loại	Mục hạng	Đánh dấu nếu hoàn thành	Ngày lấy được
Thức ăn và Nước	Nước được lưu trữ trong hộp nhựa	☐	
	Thịt, trái cây và rau quả đóng hộp sẵn sàng để ăn	☐	
	Đường, muối, tiêu	☐	
	Thực phẩm giàu năng lượng (bơ đậu phộng, thạch, bánh quy giòn, thanh granola, hỗn hợp các loại đậu)	☐	
	Thực phẩm cho trẻ sơ sinh, người già hoặc người có chế độ ăn kiêng đặc biệt	☐	
	Thực phẩm thoải mái và căng thẳng (bánh quy, kẹo cứng, ngũ cốc ngọt, kẹo mút cà phê hòa tan, túi trà)	☐	
Đồ dùng nhà bếp	Dụng cụ mở hộp bằng tay	☐	
	Túi rác	☐	
	Cái gà mèn hoặc cốc giấy, đĩa và dụng cụ bằng nhựa	☐	
	Chất tẩy trắng gia dụng để xử lý nước uống	☐	
	Dao đa năng	☐	
	Giấy nhôm và bọc nhựa	☐	
	Nếu thức ăn phải được nấu chín, bếp nấu nhỏ và một hộp nhiên liệu nấu ăn	☐	
Sơ cứu	Hướng dẫn sơ cứu	☐	
	Băng dính vô trùng trong các loại kích cỡ	☐	
	Miếng gạc vô trùng hai inch (4-6)	☐	
	Miếng gạc vô trùng bốn inch (4-6)	☐	
	Băng keo dính không gây dị ứng	☐	
	Băng keo hình tam giác (3)	☐	
	Cây kim	☐	
	Khăn ẩm	☐	
	Thuốc mỡ kháng khuẩn	☐	
	Nhiệt kế	☐	
	Dụng cụ đè lưỡi (2)	☐	

Thể loại	Mục hạng	Đánh dấu nếu hoàn thành	Ngày lấy được
	Ống thạch dầu hoặc chất bôi trơn khác	☐	
	Các loại kích thước của chân an toàn	☐	
	Chất tẩy rửa / xà phòng	☐	
	Găng tay không có latex (2 đôi)	☐	
	Bông gòn	☐	
	Băng keo vô trùng bốn inch (3 cuộn)	☐	
	Băng keo vô trùng ba inch (3 cuộn)	☐	
	Kem chống nắng	☐	
	Cây kéo	☐	
	Cái nhíp	☐	
	Nén nóng và lạnh	☐	
Thuốc không cần kê toa	Thuốc giảm đau Aspirin hoặc không aspirin	☐	
	Thuốc chống tiêu chảy	☐	
	Antacid (cho đau dạ dày)	☐	
	Thuốc dị ứng, và nếu cần thiết, epinephrine	☐	
	Thuốc nhuận tràng	☐	
	Than hoạt tính	☐	
	Hướng dẫn chuẩn bị khẩn cấp	☐	
	Đài phát thanh thời tiết chạy bằng pin và pin dự phòng	☐	
	Đèn pin và pin dự phòng	☐	
	Giấy nhôm	☐	
	Lều ống	☐	
	Kìm	☐	
	Băng keo	☐	
	La bàn	☐	
	Diêm trong hộp chống nước	☐	
	Bình chữa cháy (thùng nhỏ, loại ABC)	☐	
	Thùng nhựa lưu trữ	☐	
	Đèn tín hiệu	☐	
	Giấy, bút chì	☐	
	Kim, chỉ	☐	
	Găng tay làm việc	☐	
	Ống nhỏ thuốc	☐	
	Nhiên liệu cho xe và máy phát điện	☐	
	Còi Pealess	☐	

Thể loại	Mục hạng	Đánh dấu nếu hoàn thành	Ngày lấy được
	Tấm nhựa	☐	
	Điện thoại cố định	☐	
	Mỏ lết không tắt tia lửa để tắt gas và nước trong nhà	☐	
Vệ sinh	Khăn giấy vệ sinh	☐	
	Xà phòng, chất tẩy lỏng	☐	
	Đồ nữ tính	☐	
	Vật dụng vệ sinh cá nhân	☐	
	Túi đựng rác bằng nhựa, dây cột (để sử dụng vệ sinh cá nhân)	☐	
	Xô nhựa có nắp đậy kín	☐	
	Thuốc khử trùng	☐	
	Chất khử trùng tay	☐	
	Thuốc tẩy clo gia dụng	☐	
Quần áo và bộ đồ giường	Giày hoặc ủng chắc chắn	☐	
	Áo mưa	☐	
	Chăn hoặc túi ngủ	☐	
	Mũ và găng tay	☐	
	Đồ lót nhiệt	☐	
	Kính mát	☐	
Tài liệu và thông tin hộ gia đình	Giấy tờ tùy thân, tiền mặt (bao gồm cả tiền lẻ) hoặc ngân phiếu du lịch, và thẻ tín dụng	☐	
	Bản sao in trên giấy và điện tử của các tài liệu quan trọng: giấy khai sinh, giấy chứng nhận kết hôn, giấy phép lái xe, thẻ An sinh Xã hội hộ chiếu, di chúc, chứng thư, kiểm kê hàng gia dụng, giấy bảo hiểm, hợp đồng, hồ sơ chích ngừa, số tài khoản ngân hàng và thẻ tín dụng, cổ phiếu và trái phiếu. Chắc chắn rằng lưu trữ chúng trong một thùng không thấm nước và chống cháy.	☐	
	Danh sách liên lạc khẩn cấp và quan trọng khác số điện thoại	☐	
	Bản đồ khu vực và số điện thoại của những nơi quý vị có thể đến	☐	
	Thêm một bộ chìa khóa đa năng và chìa khóa nhà	☐	
	Bản sao của toa thuốc và/hoặc chai theo toa gốc	☐	

Thể loại	Mục hạng	Đánh dấu nếu hoàn thành	Ngày lấy được
Vật dụng cho trẻ sơ sinh	Sữa công thức	☐	
	Tã	☐	
	Chai	☐	
	Sữa bột	☐	
	Thuốc	☐	
Các mục hàng cho tất cả các thành viên gia đình	Thuốc trị bệnh tim và cao huyết áp	☐	
	Insulin	☐	
	Thuốc theo toa khác	☐	
	Nhu cầu răng giả	☐	
	Kính áp tròng và đồ tiếp tế	☐	
	Thêm mắt kính phụ	☐	
	Giải trí (trò chơi, sách)	☐	

CERT Chương 2: Tổ chức CERT

Hướng dẫn Tham gia

FEMA

CERT
COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM

CERT Chương 2: Tổ chức CERT

Trong phần này, quý vị sẽ tìm hiểu về:

- **Tổ chức CERT:** Cách tổ chức và triển khai tài nguyên CERT theo nguyên tắc tổ chức CERT.
- **Nhận định CERT:** Làm thế nào để tiến hành quá trình thu thập và đánh giá dữ liệu liên tục tại hiện trường của thảm họa hoặc trường hợp khẩn cấp.
- **Cứu nạn An toàn:** Làm thế nào để bảo vệ sự an toàn của chính quý vị và bạn bè của quý vị trong quá trình tìm kiếm và cứu nạn.
- **Tài liệu:** Các chiến lược cho tài liệu tình hình và tình trạng tài nguyên.

CERT Chương 2 Mục lục

Mục 1: Chương 2: Tổng quan 1

Sắp đặt Giai đoạn 1

Mục tiêu của Chương 1

MỤC 2: TỔ CHỨC CERT 2

Nguyên tắc Quản lý tại Hiện trường 2

Ứng dụng CERT của Quản lý Tại chỗ 2

Mục tiêu cho Quản lý Tại chỗ của CERT 2

Cần thiết phải Linh hoạt 3

Hệ thống Chỉ huy Sự cố 3

Hoạt động CERT 5

Làm việc với Truyền thông 6

Triển khai Hệ thống Quản lý Sự cố Quốc gia 6

Bài tập 2.1: Chức năng ICS 6

MỤC 3: HUY ĐỘNG CERT 8

CERT Nhận định tại Hiện trường 8

Các Bước Nhận định CERT 8

Cứu nạn An toàn 10

MỤC 4: TÀI LIỆU 12

Bố cục của tài liệu 13

Các Mẫu đơn Tài liệu 23

TÓM TẮT CHƯƠNG 2 25

Bài tập Về nhà làm 25

CERT CHƯƠNG 2: TÀI LIỆU BỔ SUNG 27

Mẫu đơn Đánh giá Thiệt hại CERT 27

Mẫu đơn Đăng ký Nhân sự CERT 28

Nhật trình Theo dõi Phân công CERT 29

Mẫu Tóm tắt hoạt động của CERT 30

Nhật trình Hành động Nhóm CERT 31

Hồ sơ Khu vực Điều trị Nạn nhân CERT 32

Nhật trình Truyền thông CERT 33

Mẫu đơn Kiểm kê Thiết bị CERT 34

Mẫu đơn Thông tin Chung của CERT 35

MỤC 1: CHƯƠNG 2: TỔNG QUAN

Sắp đặt Giai đoạn

Chương này sẽ trình bày sâu về Cấu trúc Lệnh Sự cố (ICS) và cách áp dụng cho các chương trình CERT. Theo khuyến cáo, mặc dù không bắt buộc, những người tham gia khoá học đã hoàn thành IS-100 (Giới thiệu về Hệ thống Chỉ huy Sự cố) và các khóa học IS-700 (Giới thiệu về Hệ thống Quản lý Sự cố Quốc gia \ [NIMS]) trước khi bắt đầu Chương này.

Mục tiêu của Chương

Vào cuối chương này, quý vị sẽ có thể:

1. Mô tả cấu trúc tổ chức CERT;
2. Giải thích về ICS và cách CERT hoạt động trong cấu trúc này;
3. Mô tả quy trình nhận định 9 bước; và
4. Mô tả cách sử dụng các tài liệu tiêu chuẩn CERT.

MỤC 2: TỔ CHỨC CERT

Nguyên tắc Quản lý tại Hiện trường

Tổ chức CERT dựa trên Hệ thống Chỉ huy Sự cố (ICS), đây là một hệ thống quản lý đã được chứng minh được sử dụng bởi những người phản ứng khẩn cấp. Quản lý tại hiện trường trong tình huống thảm họa tuân theo các nguyên tắc sau:

- Duy trì sự an toàn của nhân viên phục vụ thảm họa. Trưởng nhóm CERT (TL) phải liên tục ưu tiên các hoạt động ứng phó dựa trên khả năng và đào tạo của nhóm. TL cũng duy trì nguyên tắc rằng sự an toàn của người cứu nạn là mối quan tâm số một. Lãnh đạo chức năng CERT phân công các hoạt động và tài khoản cho các tình nguyện viên nhóm. Các tình nguyện viên của CERT làm việc như bạn bè và trả lời dựa trên quy mô các tình huống mà họ gặp phải.
- Có sự lãnh đạo và cơ cấu tổ chức rõ ràng bằng cách phát triển một chuỗi các mệnh lệnh và vai trò được tất cả các tình nguyện viên của nhóm biết đến. Mỗi thành viên CERT chỉ có một người mà họ hướng dẫn và phản hồi.
- Nâng cao hiệu quả của các nỗ lực cứu hộ. Thông tin về thiên tai được thu thập và các phản ứng được ưu tiên dựa trên sự an toàn của người cứu hộ và làm điều tốt nhất cho phần đông nhất theo khả năng và huấn luyện của đội.

Ứng dụng CERT của Quản lý Tại chỗ

Cấu trúc tổ chức và giao thức CERT cụ thể cung cấp:

- Một cấu trúc quản lý được xác định rõ (ví dụ: lãnh đạo, khu vực chức năng, chuỗi báo cáo, làm việc theo nhóm);
- Kiểm soát có quản lý cung cấp tỷ lệ người cứu hộ mong muốn, tỷ lệ 5 trên 1 tối ưu với mức chênh lệch chấp nhận được từ 2 đến 7
- Thuật ngữ phổ biến góp phần giao tiếp hiệu quả và hiểu biết được chia sẻ;
- Giao tiếp hiệu quả giữa các tình nguyện viên trong nhóm và với những người ứng phó chuyên nghiệp, bao gồm cả việc sử dụng bộ đàm;
- Kế hoạch hành động hợp nhất phối hợp các mục tiêu chiến lược, mục tiêu chiến thuật và các hoạt động hỗ trợ;
- Quản lý tài nguyên toàn diện tạo điều kiện cho việc sử dụng các nguồn lực sẵn có vào sự cố một cách kịp thời; và
- Trách nhiệm giải trình.

Mục tiêu cho Quản lý Tại chỗ của CERT

Trong tình huống thảm họa, CERT TL:

- Xác định phạm vi của sự cố (ví dụ: sự cố là gì?);
- Xác định một kế hoạch tổng thể (ví dụ: Chúng ta có thể làm gì và chúng ta sẽ làm như thế nào?);
- Triển khai các nhóm và nguồn lực (ví dụ: Ai sẽ làm gì?); và
- Tài liệu cho hành động và kết quả.

Cần thiết phải Linh hoạt

Thảm họa tạo ra một môi trường năng động, luôn thay đổi. Cơ cấu tổ chức CERT linh hoạt để có thể mở rộng hoặc thu hẹp dựa trên những gì được đánh giá ưu tiên đang diễn ra xác định bởi Trưởng nhóm CERT, mọi người và các nguồn lực có sẵn. Sự mở rộng và thu hẹp này giúp đảm bảo:

- Cứu nạn an toàn;
- Làm điều tốt nhất cho phần đông nhất;
- Kiểm soát có thể quản lý; và
- Trách nhiệm của tình nguyện viên CERT.

Hệ thống Chỉ huy Sự cố

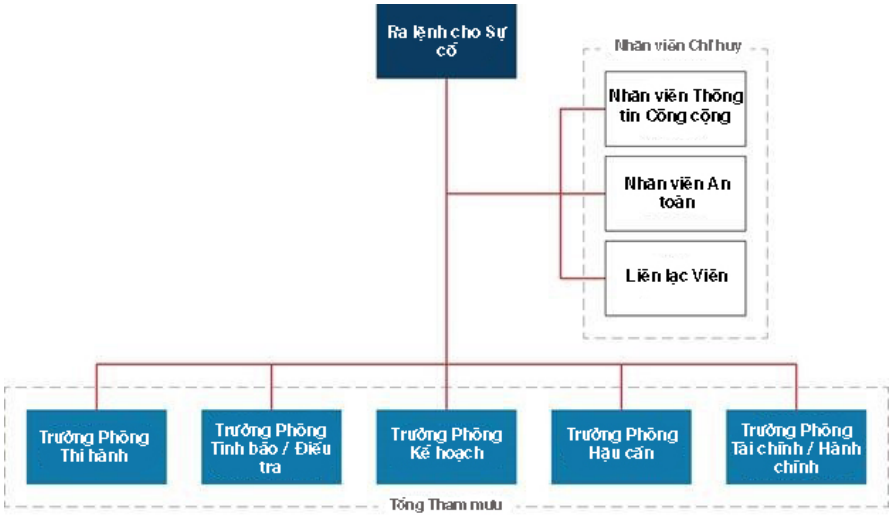
ICS là hệ thống được sử dụng bởi các cơ quan ứng phó khẩn cấp để quản lý các hoạt động khẩn cấp. Khi một CERT kích hoạt, nó trở thành một phần của hệ thống đó. Phần này sẽ giải thích định dạng của ICS và chi tiết về cách CERT vừa vận hành trong ICS và tự tổ chức để nhân rộng cấu trúc của ICS.

Cấu trúc ICS cơ bản cho CERT được thiết lập bởi người đến đầu tiên trên hiện trường. Người này trở thành TL. Ban đầu, TL có thể xử lý tất cả các vị trí chỉ huy của ICS, nhưng khi sự cố phát triển, anh ta hoặc cô ta có thể chỉ định nhân sự khi cần thiết cho các Chức năng Mệnh Lệnh của ICS:

- Trưởng phòng Hoạt động;
- Trưởng phòng Tin tức / Điều tra;
- Trưởng phòng kế hoạch;
- Trưởng phòng Hậu cần; và
- Trưởng phòng Tài chính / Hành chính.

Thông qua một ICS hiệu quả, tất cả các tình nguyện viên CERT báo cáo thông qua một chuỗi mệnh lệnh cho TL. TL báo cáo cho nhân viên thực thi pháp luật hoặc nhân viên cứu hỏa đầu tiên tại địa điểm của họ và theo chỉ đạo từ người đó cho đến khi có chỉ dẫn khác hoặc cho đến khi CERT được giải tỏa.

Hình 2.1: Sơ đồ Tổ chức Chức năng Mệnh Lệnh của ICS



Mặc dù có một số trách nhiệm chi tiết theo từng chức năng của ICS, nhưng bản thân hệ thống rất dễ hiểu. Các CERT thường sẽ yêu cầu các chức năng Hoạt động, Lập kế hoạch và Hậu cần. Trưởng nhóm CERT chịu trách nhiệm xử lý hoặc ủy thác từng chức năng cho các tình nguyện viên của nhóm.

Khi sự cố mở rộng, các tình nguyện viên CERT được chỉ định hoặc phân công lại cho từng phần để xử lý các phần cụ thể của ứng phó mà vẫn duy trì kiểm soát hiệu quả.

- Trưởng nhóm CERT:
  - Đảm bảo an toàn sự cố;
  - Thiết lập mục tiêu sự cố;
  - Ủy nhiệm quyền hạn cho người khác;
  - Cung cấp thông tin cho các bên trong và bên ngoài;
  - Thiết lập và duy trì liên lạc với những nhân viên phản ứng khác (ví dụ: hỏa hoạn, thực thi pháp luật, các công trình công cộng, các CERT khác); và
  - Có sự chỉ đạo từ các quan chức cơ quan.
- Phần Tin tức / Điều tra:
  - Ngăn chặn và xác minh các hoạt động, sự cố và / hoặc tấn công bất hợp pháp tiềm năng;
  - Thu thập, xử lý, phân tích, bảo mật và phổ biến một cách thích hợp thông tin và tin tức;
  - Tiến hành điều tra; và
  - Thông báo và hỗ trợ các hoạt động an toàn cuộc sống.

Tin tức / Điều tra là một chức năng trong Hệ thống chỉ huy sự cố chính thức; tuy nhiên, CERT sẽ có sự tham gia rất hạn chế, nếu có, với chức năng này.

- Phần Kế hoạch:
  - Theo dõi nguồn lực (e. G., Số lượng tình nguyện viên CERT đã báo cáo về nhiệm vụ của mình);
  - Theo dõi tình trạng tình hình;
  - Chuẩn bị kế hoạch hành động cho Nhóm;
  - Phát triển các kế hoạch thay thế; và
  - Cung cấp dịch vụ tài liệu.
- Bộ phận hậu cần:
  - Cung cấp thông tin liên lạc;
  - Cung cấp thực phẩm và hỗ trợ y tế cho các tình nguyện viên của Đội;
  - Quản lý đồ tiếp tế và cơ sở vật chất; và
  - Đảm bảo rằng có đủ nguồn lực (ví dụ: nhân sự, vật tư và thiết bị) để đáp ứng các vấn đề sự cố.
- Bộ phận Tài chính và Hành chính:
  - Tiến hành đàm phán hợp đồng và giám sát;
  - Theo dõi giờ làm việc;
  - Cung cấp phân tích chi phí; và
  - Theo dõi bồi thường cho thương tích hoặc thiệt hại cho tài sản.

Tài chính và Quản trị là một chức năng trong Hệ thống Chỉ huy Sự cố Chính thức; tuy nhiên, CERT sẽ có sự tham gia rất hạn chế, nếu có, với chức năng này.

Hoạt động CERT

Dựa trên các nguyên tắc của ICS, CERT tuân theo các giao thức sau:

- Mỗi CERT phải thiết lập một cấu trúc lệnh.
- CERT TL chỉ đạo các hoạt động nhóm. Trong quá trình thảm họa bắt đầu, người đầu tiên tại khu vực diễn ra được chỉ định sẽ nhận trách nhiệm này. TL ban đầu có thể giao vai trò này cho một trưởng nhóm được giao trước đó khi người đó đến.
- Vị trí được thiết lập bởi CERT TL làm điểm trung tâm cho chỉ huy và kiểm soát sự cố được gọi là Bộ chỉ huy cho CERT. TL ở lại trong Bộ chỉ huy. Nếu TL phải rời đi, trách nhiệm của TL phải được giao cho ai đó trong Bộ tư lệnh.

Sử dụng cấu trúc ICS, các tình nguyện viên CERT được chỉ định để hỗ trợ một loạt các chức năng bao gồm:

- Hậu cần - quản lý tài nguyên, dịch vụ và tiếp tế;
- Lập kế hoạch / Tin tức - thu thập và hiển thị thông tin; thu thập và biên soạn tài liệu; và
- Hoạt động - tổ chức phòng chống cháy nổ, hoạt động y tế, tìm kiếm cứu nạn.

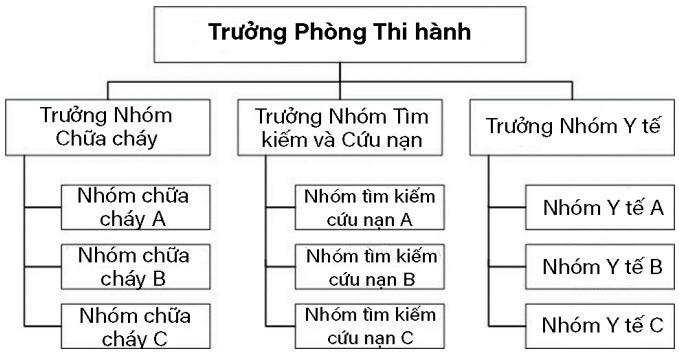
Trong mọi tình huống, mỗi đơn vị được phân công phải có một người lãnh đạo được xác định để giám sát các nhiệm vụ đang được thực hiện, để tính toán cho các tình nguyện viên của nhóm và báo cáo thông tin cho người lãnh đạo được chỉ định của mình.

Trong mọi tình huống, một phạm vi kiểm soát có thể quản lý là năm nhân viên cứu hộ trên mỗi giám sát viên, với mức chênh lệch chấp nhận được từ hai đến bảy.

Nhân viên CERT được chỉ định cho Hoạt động phải luôn được chỉ định cho các nhóm bao gồm từ một đến năm người:

- Một người sẽ phục vụ như tùy phái viên và liên lạc với Bộ Tư lệnh.
- Hai người sẽ kết bạn với nhau để ứng phó các nhu cầu trước mắt.
- Các đội tìm kiếm và cứu hộ phải bao gồm ít nhất bốn người, với một đội an toàn còn lại bên ngoài khu vực cần tìm kiếm và ít nhất hai người để tiến hành tìm kiếm.

Hình 2.2: Cấu trúc hoạt động CERT mở rộng



Cấu trúc phần hoạt động của CERT, hiển thị Trưởng phòng Hoạt động ở đầu và ba Nhóm. Lãnh đạo bên dưới.

Làm việc với Truyền thông

Các tình nguyện viên của CERT nên chuyển mọi thắc mắc của giới truyền thông đến CERT TL. Sau đó, TL nên chuyển các câu hỏi của giới truyền thông đến Nhân viên Thông tin Công cộng của tổ chức tài trợ CERT.

Nếu Nhân viên Thông tin Công cộng của tổ chức tài trợ giới thiệu phương tiện truyền thông đến CERT TL hoặc ủy quyền cho họ nói chuyện với phương tiện truyền thông, TL nên:

- Ngưng việc giải quyết các phương tiện truyền thông cho đến khi làm như vậy sẽ không còn ngăn cản hoặc trì hoãn khả năng của đội để làm điều tốt nhất cho số đông trong khoảng thời gian ngắn nhất;
- Thiết lập một khu vực để tóm tắt cho các phương tiện truyền thông nếu cần thiết;
- Hãy cẩn thận về thông tin mà anh ấy hoặc cô ấy tiết lộ, đảm bảo rằng nó vừa chính xác vừa được chấp thuận để công bố, đồng thời lưu ý đến quyền riêng tư của các nạn nhân; và
- Không cảm thấy bắt buộc phải trả lời mọi câu hỏi.

Triển khai Hệ thống Quản lý Sự cố Quốc gia

ICS là một phần của Hệ thống Quản lý Sự cố Quốc gia (NIMS). NIMS cung cấp một cách tiếp cận nhất quán, toàn diện để quản lý sự cố. Nó áp dụng ở tất cả các cấp thẩm quyền và trên tất cả các chức năng quản lý khẩn cấp và các loại sự cố.

NIMS được thành lập để những nhân viên phản ứng đầu tiên, bao gồm các tình nguyện viên CERT, từ các khu vực pháp lý và kỷ luật khác nhau có thể làm việc với nhau tốt hơn để ứng phó với các thảm họa và trường hợp khẩn cấp.

- Để đáp ứng các tiêu chuẩn NIMS, các tình nguyện viên của CERT phải hoàn thành các khóa học IS-100 (Giới thiệu về Hệ thống Chỉ huy Sự cố) và IS-700 (Giới thiệu về Hệ thống Quản lý Sự cố Quốc gia \ [NIMS]).
- Cả hai khóa học độc lập đều có trên trực tuyến từ FEMA tại http://training.fema.gov/IS/NIMS.asp.

Bài tập 2.1: Chức năng ICS

Mục đích: Hoạt động này sẽ cung cấp cho quý vị cơ hội liên hệ các chức năng ICS với các tình huống cụ thể.

Hướng dẫn:

1. Chia thành các nhóm nhỏ.
2. Bài tập này cung cấp cho bạn cơ hội để quyết định chức năng ICS nào là các hoạt động được liệt kê.
3. Xem lại danh sách các hoạt động và sử dụng các chữ cái đầu, “TL,” “O,” “P,” or “L” để chỉ ra chức năng ICS nào sẽ tương ứng mỗi hoạt động.

Wh Mặc dù Tài chính và Quản trị là một phần của ICS, nhưng nó thường không được sử dụng bởi CERT.

Sử dụng kiến thức của quý vị về các chức năng ICS, quyết định chức năng nào là các hoạt động CERT sau. Một số hoạt động để được hoàn thành có thể liên quan đến nhiều hơn một chức năng (xem **Bảng 2.10**).

Sử dụng phím sau để điền vào chỗ trống trước mỗi hoạt động:

- Trưởng nhóm = TL;
- Hoạt động = O;
- Kế hoạch = P; và
- Hậu cần = L

Bảng 2.10: Hoạt động của ICS

Tình huống	Chức năng ICS
1. Trời tối, tất cả các đèn đều tắt và quý vị cần thêm đèn pin để tiếp tục ứng phó	
2. Nơi sơ cứu được chỉ định có một đường dây điện bị đứt.	
3. Một người hàng xóm báo cáo mùi gas trong nhà, nhưng anh ta không thể tắt gas ở đồng hồ gas.	
4. Pin cho đài phát thanh di động đã chết.	
5. Thành phố muốn biết tình trạng chung của khu phố của quý vị.	
6. Một số hàng xóm của quý vị bị thương nhẹ và cần sơ cứu.	
7. Lửa từ một khu phố khác đang di chuyển về phía khu phố của quý vị.	
8. Có một con chó đi lang thang gần trạm sơ cứu.	
9. Một nhóm săn tin đã đến với một máy ảnh để quay phim các hoạt động của quý vị.	
10. Hai người hàng xóm kích động đang yêu cầu sự giúp đỡ. Người ta không thể tìm thấy đứa con vị thành niên đang chơi bên ngoài khi thảm họa xảy ra. Người kia muốn giúp kéo một tủ sách đang đè ra khỏi vợ. Anh ta nói cô ấy chảy máu từ vết thương trên đầu.	
11. Trời bắt đầu mưa. Bộ chỉ huy của quý vị và khu vực sơ cứu không ở dưới nơi trú ẩn	
12. Quá nhiều người đang đến gặp Trưởng nhóm để đặt câu hỏi. Trưởng nhóm yêu cầu ai đó đóng vai trò là “người gác cổng”.	
13. Có sự gia tăng lớn về giao thông xe hơi và đi bộ qua khu phố của bạn vì các tuyến đường khác bị chặn.	
14. Trưởng nhóm rất mệt mỏi và sẽ giao trách nhiệm cho người khác. Anh ấy hoặc cô ấy muốn một báo cáo về tình trạng của khu phố trước khi làm như vậy.	
15. Nhiều người dân trong khu phố đã đến để tình nguyện giúp đỡ.	
16. Các báo cáo về thiệt hại và thương tích ở trạm kế tiếp đã có. Các đội phải được chỉ định để đánh giá tình hình.	
17. Một nhân viên phản ứng chuyên nghiệp đã đến hiện trường và muốn một cuộc họp ngắn về tình trạng.	

MỤC 3: HUY ĐỘNG CERT

Các bước sau đây mô tả cách thức CERT huy động khi xảy ra sự cố:

- Nếu quy trình vận hành tiêu chuẩn (SOP) yêu cầu tự kích hoạt, các tình nguyện viên của CERT sẽ tiến hành đến khu vực tổ chức được chỉ định trước với các đồ tiếp tế dành cho thảm họa của họ. Trên đường đi, họ đưa ra các đánh giá thiệt hại sẽ hữu ích cho việc ra quyết định của CERT TL.
- Thành viên CERT đầu tiên tại khu vực tổ chức trở thành TL ban đầu cho phản ứng. Khi các tình nguyện viên CERT khác đến, CERT TL có thể chuyển quyền lãnh đạo cho người khác. CERT TL thiết lập các hoạt động để đảm bảo liên lạc hiệu quả, duy trì phạm vi kiểm soát, duy trì trách nhiệm và giúp đỡ số lượng lớn nhất mà không gây hại cho tình nguyện viên CERT.
- Một trong những quyết định đầu tiên của CERT TL sẽ là xác định vị trí của Bộ Chỉ huy nhóm. Khu vực tổ chức có thể trở thành Bộ Tư lệnh; tuy nhiên, nếu một vị trí khác sẽ an toàn hơn hoặc tốt hơn, Bộ Chỉ huy nên được thiết lập ở đó.
- Khi tin tức được thu thập và đánh giá, TL phải ưu tiên các hành động và làm việc với các Trưởng Phòng hoặc lãnh đạo. Tổ chức CERT linh hoạt và phát triển dựa trên thông tin mới.

Theo dõi sự cố, thông tin, và do đó, các ưu tiên có thể được thay đổi nhanh chóng. Giao tiếp giữa CERT TL và các nhóm phản ứng đảm bảo rằng các CERT không vượt quá nguồn lực hoặc đồ tiếp tế của họ.

CERT Nhận định tại Hiện trường

Nhận định tại hiện trường nên được tiến hành khi huy động CERT. Nhận định là một quá trình liên tục cho phép người trả lời chuyên nghiệp đưa ra quyết định và phản ứng phù hợp với nơi cần nhất. Nhận định CERT bao gồm 9 bước và nên được sử dụng trong mọi tình huống khẩn cấp.

Giới thiệu người tham gia đọc nhận định của CERT tại hiện trường trong Hướng dẫn Tham gia. Mặc dù danh sách kiểm tra không đầy đủ, nhưng nó bao gồm nhiều câu hỏi mà tình nguyện viên CERT nên hỏi khi định cỡ tình huống khẩn cấp.

Các Bước Nhận định CERT

9 bước nhận định CERT là:

1. **Thu thập dữ kiện.** Chuyện gì xảy ra vậy? Có bao nhiêu người dường như có liên quan? Tình hình hiện nay là gì?
2. **Đánh giá và Truyền đạt thiệt hại.** Cố gắng xác định những gì đã xảy ra, những gì đang xảy ra bây giờ và những điều tồi tệ thực sự có thể nhận được.
3. **Xem xét xác suất.** Điều gì có khả năng xảy ra? Điều gì có thể xảy ra thông qua các sự kiện xếp tầng?
4. **Đánh giá tình hình của chính quý vị.** Quý vị đang gặp nguy hiểm ngay lập tức? Quý vị đã được đào tạo để xử lý tình huống? Quý vị có thiết bị mà quý vị cần?
5. **Thiết lập các ưu tiên.** Có phải cuộc sống có nguy cơ? Quý vị có thể giúp? Hãy nhớ rằng, an toàn cuộc sống là ưu tiên hàng đầu!

6. **Đưa ra quyết định.** Dựa trên quyết định của quý vị về các câu trả lời từ Bước 1 đến 5 và phù hợp với các ưu tiên mà quý vị đã thiết lập.
7. **Xây dựng kế hoạch hành động.** Phát triển một kế hoạch sẽ giúp quý vị thực hiện các ưu tiên của quý vị. Các kế hoạch đơn giản có thể bằng lời nói, nhưng các kế hoạch phức tạp hơn phải luôn được viết.
8. **Hãy hành động.** Thực hiện kế hoạch của quý vị, ghi lại các sai lệch và thay đổi trạng thái để quý vị có thể báo cáo chính xác tình huống cho những người phản hồi đầu tiên.
9. **Đánh giá tiến độ.** Trong các khoảng thời gian, hãy đánh giá tiến trình của quý vị trong việc hoàn thành các mục tiêu trong kế hoạch hành động để xác định những gì đang hoạt động và những thay đổi quý vị có thể phải thực hiện để ổn định tình hình.

Bảng 2.2: Bảng tính nhận định tại hiện trường CERT

Bước 1: Thu thập Dữ kiện		
Thời gian		
Thời gian trong ngày hay tuần có ảnh hưởng đến nỗ lực đáp ứng không? Làm sao?	Có	Không
Thời tiết		
Có điều kiện thời tiết ảnh hưởng đến sự an toàn của quý vị? Nếu có, sự an toàn của quý vị sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?	Có	Không
Điều kiện thời tiết sẽ ảnh hưởng đến tình hình? Nếu có, tình hình sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?	Có	Không
Loại hình xây dựng		
Loại cấu trúc nào liên quan?		
Những loại xây dựng nào liên quan?		
Chiếm đóng		
Là các cấu trúc bị chiếm đóng? Nếu có, có bao nhiêu người có khả năng bị ảnh hưởng?	Có	Không
Có những cân nhắc đặc biệt (ví dụ: trẻ em, người già, vật nuôi, người có nhu cầu về hỗ trợ chức năng)?	Có	Không
Nguy hiểm		
Có dấu hiệu về vật liệu nguy hiểm?	Có	Không
Có bất kỳ loại nguy hiểm khác liên quan? Nếu có, những mối nguy hiểm khác là gì?	Có	Không
Bước 2: Đánh giá và Truyền đạt sự Thiệt hại		
Khảo sát tất cả các mặt của hiện trường. Là mối nguy hiểm vượt quá khả năng của CERT?	Có	Không
Các sự kiện và đánh giá thiệt hại ban đầu đã được truyền đạt cho người thích hợp chưa?	Có	Không

Bước 3: Xem xét các Khả năng		
Nguy hiểm đến tính mạng		
Có nguy cơ đe dọa tính mạng? Nếu có, những mối nguy hiểm là gì?	Có	Không
Thiệt hại bổ sung		
Có tiềm năng cao cho nhiều hoạt động thảm họa sẽ ảnh hưởng đến an toàn cá nhân không? Nếu có, những rủi ro đã biết là gì?	Có	Không
Bước 4: Đánh giá Tình hình của Quý vị		
Những thiết bị nào có sẵn để hỗ trợ các nỗ lực đáp ứng?		
Những nguồn lực khác có sẵn?		
Các tình nguyện viên CERT có thể cố gắng phản ứng một cách an toàn không? *Nếu không, không thử các hoạt động phản ứng.*	Có	Không
Bước 5: Thiết lập Ưu tiên		
Có bất kỳ nhu cầu nào khác cấp bách hơn bây giờ? Nếu có, danh sách.	Có	Không
Bước 6: Đưa ra Quyết định		
Tài nguyên sẽ làm tốt nhất ở đâu trong khi vẫn duy trì mức an toàn phù hợp?		
Bước 7: Lập kế hoạch hành động		
Xác định cách sử dụng nhân sự và các nguồn lực khác.		
Bước 8: Hãy Hành động		
Làm kế hoạch có hiệu lực.		
Bước 9: Đánh giá Tiến độ		
Liên tục nhận định tình huống để xác định các thay đổi trong phạm vi của vấn đề, rủi ro an toàn và tính sẵn có của tài nguyên.		
Điều chỉnh chiến lược theo yêu cầu.		

Cứu nạn An toàn

Quản lý hiện trường khẩn cấp hiệu quả đòi hỏi phải xây dựng và truyền đạt các mục tiêu chiến lược và mục tiêu chiến thuật để làm tốt nhất cho số lượng lớn nhất trong khi vẫn duy trì sự an toàn của nhân viên cứu hộ.

Hãy nhớ rằng **sự an toàn trong cứu nạn là tối quan trọng**.

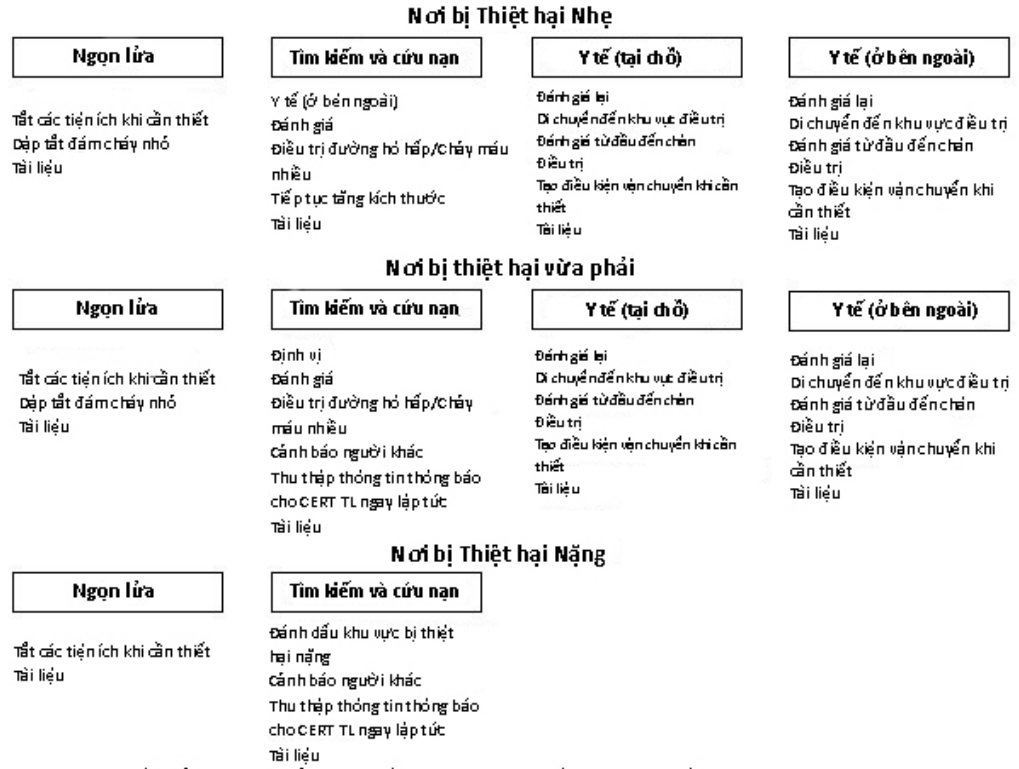
Câu hỏi đầu tiên được đặt ra là, có an toàn không khi các tình nguyện viên CERT cố gắng giải cứu? Câu trả lời cho câu hỏi này dựa trên mức độ thiệt hại:

- Nếu thiệt hại nặng: Không nên giải cứu. Sử dụng dây cảnh báo xung quanh khu vực hoặc đánh dấu khu vực là thiệt hại nặng nề. Tình nguyện viên của CERT không có bất kỳ quyền pháp lý nào để ngăn chặn hoặc hạn chế người nào đó muốn vào một khu vực. Tốt nhất, các tình nguyện viên của CERT có thể cảnh báo những người khác về sự nguy hiểm và thông báo cho CERT TL ngay lập tức nếu biết rằng mọi người đang ở trong tòa nhà.
- Nếu thiệt hại vừa phải: Xác định địa điểm, đánh giá (ví dụ, nhanh chóng đánh giá và điều trị tắc nghẽn đường thở, chảy máu và nhiệt độ cơ thể thấp) và ngay lập tức sơ tán người sống sót đến khu vực an toàn trong khi giảm thiểu cả số lượng nhân viên cứu hộ bên trong tòa nhà và thời gian họ ở bên trong.
- Nếu thiệt hại nhẹ: Xác định địa điểm, đánh giá, tiếp tục nhận định và tài liệu.

Bảng 2.3: Nỗ lực cứu hộ của CERT dựa trên mức độ thiệt hại

Mức độ Thiệt hại	Có nên Giải cứu
Nặng	Không, quá nguy hiểm để vào. Cảnh báo mọi người tránh xa. Thông báo cho CERT TL ngay lập tức nếu biết rằng mọi người đang ở trong tòa nhà.
Vừa phải	Có, nhưng chỉ thực hiện loại bỏ nhanh chóng và an toàn; hạn chế chăm sóc y tế tại chỗ để kiểm tra hơi thở, cầm máu và duy trì nhiệt độ cơ thể. Giảm thiểu số lượng nhân viên cứu hộ bên trong tòa nhà.
Nhẹ	Có, xác định địa điểm, đánh giá, tiếp tục nhận định và tài liệu.

Hình 2.3: Nhiệm vụ CERT dựa trên mức độ thiệt hại



MỤC 4: TÀI LIỆU

Điều cực kỳ quan trọng là ghi lại và truyền đạt thông tin về tình hình thảm họa và tình trạng tài nguyên.

Luồng thông tin hiệu quả giúp các nguồn lực có thể được triển khai hiệu quả và các dịch vụ khẩn cấp chuyên nghiệp được áp dụng phù hợp.

Tài liệu phục vụ một số mục đích:

- CERT TL sẽ biết những gì đang xảy ra trong suốt vụ việc.
- CERT TL sẽ có thông tin bằng văn bản để chuyển cho nhân viên phản ứng chuyên nghiệp khi họ đến.
- Cải thiện giao tiếp giữa các khu vực chức năng và ca trực.
- CERT sẽ có thể hiển thị số giờ tình nguyện đã cung cấp cho cơ quan hoặc tổ chức tài trợ.
- Tiếp xúc trách nhiệm sẽ được ghi lại.

Theo cấu trúc CERT, mỗi cấp độ tổ chức có trách nhiệm:

- Trưởng Phòng chịu trách nhiệm cung cấp cho Bộ Tư lệnh Thông tin liên tục về đánh giá thiệt hại, tình trạng nhóm và nhu cầu đang diễn ra.
- Bộ chỉ huy có trách nhiệm ghi lại tình trạng, bao gồm:
  - Địa điểm xảy ra sự cố;
  - Các tuyến đường cho phép;
  - Các mối nguy đã được xác định; và
  - Các địa điểm hỗ trợ.

Các địa điểm hỗ trợ bao gồm:

- Một khu vực dàn dựng;
- Một khu vực điều trị và đánh giá y tế; và
- Một nhà xác, nếu có trường hợp tử vong.

Thông tin này rất quan trọng để theo dõi tình hình chung và để CERT TL sẵn sàng cung cấp tài liệu cho những người trả lời chuyên nghiệp đầu tiên tại hiện trường.

Viết xuống! Điều quan trọng nhất cần làm là viết ra những gì đã xảy ra.

Thông tin có thể được ghi lại trên các mẫu đơn được cung cấp trong đơn vị này hoặc nó có thể được ghi lại trên 1 tờ giấy.

Mọi cá thể hoặc đơn vị, chẳng hạn như một nhóm chuyên gia hoặc vị trí dàn dựng, phải có một bản ghi chép để ghi lại mọi thứ. Thông thường, CERT TL chỉ định thư kí và cung cấp một số hướng dẫn đơn giản.

Bố cục của tài liệu

Sau đây là cách mà CERT sẽ sử dụng các tài liệu tiêu chuẩn này dựa trên bối cảnh của một sự kiện như thế nào. Nhắc nhở người tham gia rằng, ngay cả khi các mẫu đơn không được sử dụng, điều này sẽ cho họ biết được những thông tin nào cần được thu thập và truyền đạt giữa các nhóm hơn.

- Các tình nguyện viên của CERT hoàn thành Mẫu đơn Đánh giá Thiệt hại khi họ đi qua khu vực đến địa điểm tổ chức CERT. Mẫu đơn sau đó được trao cho CERT TL. Mẫu đơn cung cấp một bản tóm tắt tổng quát về các mối nguy hiểm trong các khu vực nhất định và thông tin sẽ được sử dụng để cân nhắc và thiết lập các hoạt động.
- CERT TL tập hợp các đội và đưa ra các nhiệm vụ dựa trên thông tin đánh giá thiệt hại. Người này sẽ giữ bản ghi chép theo dõi các nhiệm vụ CERT, đây là công cụ quan trọng nhất để ghi lại các hoạt động của các nhóm chuyên gia và tình hình tổng thể tại thời điểm đó.
- Thư kí tại vị trí dàn dựng đánh dấu mỗi tình nguyện viên sử dụng Biểu mẫu Đăng ký Nhân sự, ghi chú bất kỳ nhiệm vụ hoặc kỹ năng ưa thích nào của nhóm. Thông tin này cần được chuyển đến Bộ Tư lệnh.
- Bộ Chỉ huy và nhóm chuyên gia chia sẻ mẫu đơn Họp Phân công. CERT TL sử dụng mặt trước của mẫu đơn để truyền đạt các hướng dẫn (ví dụ: địa chỉ, loại sự cố và mục tiêu của nhóm) về sự cố. Thư kí của các nhóm chuyên gia sử dụng mặt trống của mẫu đơn để ghi nhật trình hoạt đông của nhóm. Biểu mẫu sau đó được trả lại cho Bộ Chỉ huy khi nhóm đăng ký.
- Hồ sơ Khu vực Điều trị có sẵn để ghi lại từng người được đưa vào khu vực điều trị và tình trạng của người đó.
- Nhật trình Truyền thông có sẵn để ghi nhật trình truyền thanh đến và đi; nó thường được giữ bởi các nhà điều hành đài phát thanh.
- Kho thiết bị được giữ trong khu vực hoặc thiết bị được lưu giữ trong các phương tiện vận chuyển.
- Biểu mẫu Thông báo Tổng Quát có thể truy cập để gửi tin nhắn giữa bất kỳ các cấp hoặc nhóm chỉ huy. Các thông điệp phải rõ ràng và ngắn gọn.

Mẫu 2.1: Mẫu Đánh giá Thiệt hại CERT

Mẫu đơn đánh giá thiệt hại	CERT WILSONVILLE	Ngày ## / ## / ##
Địa điểm Góc Đông Nam của Đường 16th và Đường Oak Con đường đi tới trường cần dọn dẹp		
Hội viên CERT SUSAN ADAMS		Trang 1 Của 1

Mẫu đơn CERT 1

Mẫu 2.2: Mẫu Đăng ký Nhân sự CERT

Đăng ký vào Tài nguyên Nhân sự		CERT WILSONVILLE						Ngày ## / ## / ##		
Giờ đăng ký đi vào	Giờ đăng ký đi ra	Tên	Nhận dạng (thẻ CERT hoặc cái khác)	Liên lạc (số điện thoại di động hoặc bộ đàm)	Phân công được Ưu tiên			Kỹ năng	Phân công cho Nhóm	Thời gian được Chỉ định
					Ngọn lửa	Y tế	SAR			
9 giờ 20 sáng	12 giờ 45 trưa	MARIANNE SHAW	756	(212) 522-2222				RADIO OPS (Bộ đàm Thi hành)	SAR 1	9 giờ 37 sáng
Nhân viên Ghi chép JOHN TAYLOR, SHEILA EVANS								Trang 1 Của 2		

Mẫu đơn CERT 2

Mẫu 2.3: Nhật trình Theo dõi nhiệm vụ CERT

Nhật trình theo dõi công việc	CERT WILSONVILLE	Ngày ## / ## / ##

Phân công ***Thiệt hại tòa nhà - lốc xoáy***	*Phân công*	*Phân công*	*Phân công*
Địa điểm Góc Đông Nam của Đường 16th và Đường Oak	*Địa điểm*	*Địa điểm*	*Địa điểm*
Nhóm SAR 1	*Nhóm*	*Nhóm*	*Nhóm*
Trưởng Nhóm / Số điện thoại liên lạc Marianne Shaw (212) 522-2222	*Trưởng Nhóm / Số điện thoại liên lạc*	*Trưởng Nhóm / Số điện thoại liên lạc*	*Trưởng Nhóm / Số điện thoại liên lạc*
Thời gian bắt đầu 9:37AM / *Thời gian kết thúc* 10:22 AM	*Thời gian bắt đầu* / *Thời gian kết thúc*	*Thời gian bắt đầu* / *Thời gian kết thúc*	*Thời gian bắt đầu* / *Thời gian kết thúc*
1 Taejin Kim	1	1	1
2 Rina Jah	2	2	2
3 Burt Manning	3	3	3
4 Alison McKittredge	4	4	4
5	5	5	5
Mục tiêu To conduct a search and rescue of damaged high school gym	Mục tiêu	Mục tiêu	Mục tiêu
Kết quả No victims located. Gym lightly damaged. Saw heavy damage to west wing of school	Kết quả	Kết quả	Kết quả

Trưởng CERT / Chỉ huy Sự cố Elizabeth King	Trang 1 Của 2
Nhân viên Ghi chép Billy Rogers, Jorge Garcia	

Mẫu đơn CERT 3

Mẫu 2.4a: Mẫu Tóm tắt nhiệm vụ của CERT

Họp giao nhiệm vụ	CERT WILSONVILLE	Ngày ## / ## / ##	
Số Liên lạc của Ban Chỉ huy (212) 555-1212		Thời gian khởi tính 9 giờ 50 sáng	Thời gian trở lại 10 giờ 23 sáng

Hướng dẫn cho nhóm

Tên của nhóm	Địa điểm
y tế 2	nhà vệ sinh Ý, đường 810

Mục tiêu

tiến hành kích thước y tế của bất kỳ nạn nhân nào được tìm thấy

Thiết bị được phân bổ

Báo cáo từ nhóm phản ứng

Ngọn lửa		Nguy hiểm				Tòa nhà		Con người			Đường xá		Động vật		
Đốt	Cháy	Rò rỉ gas	Rò rỉ H2O	Điện	Hóa chất	Hư hại	Sụp đổ	Thương tích	Bị mắc kẹt	Đã chết	Truy cập	không truy cập	bị thương	bị mắc kẹt	chuyển vùng
								3			✓				

Mẫu đơn CERT 4.a

Mẫu 2.4b: Nhật trình Hoạt động Nhóm CERT

Nhật trình Hành động của Nhóm **(Thời gian đóng dấu từng hành động, vẽ bản đồ nếu cần)**
10 giờ 52 nhóm đến nhà hàng. Thực hiện theo cách của chúng tôi thông qua các đống đổ nát để tới nạn nhân số 1, Bill Baker. Ý thức và đang bị đau đớnMắt cá chân bị mắc kẹt dưới tủ sách nặng. Hai thành viên trong nhóm chở ông ta đến khu vực điều trị *10 giờ 54 Nạn nhân số 2 Carol Loughney. Chảy máu đầu do trần nhà rơi xuống. Đi bộ đến khu điều trị* *Đi bộ đến khu điều trị Có thể bị gãy chân.Nẹp chân. Di chuyển băng ca của tôi đến khu vực điều trị.*
Nhân viên Ghi chép Sam Ariton

Mẫu đơn CERT4.b

Mẫu 2.5: Hồ sơ Khu vực Điều trị CERT

Hồ sơ Khu vực Điều trị cho Nạn nhân	CERT WILSONVILLE	Ngày ## / ## / ##
Địa điểm Nơi Chữa trị	RIDGEWAY PARK	

Thời gian vào	Tên hoặc mô tả	**Tình trạng / Điều trị** Cập nhật khi cần	Chuyển đến	Thời gian không tính
10 giờ 24	Stephen Edmondson, 35 tuổi Rất cao	10 giờ 30 chảy máu nhiều do cắt ở thái dương bên phải - băng bó 10 giờ 45 Phàn nàn chóng mặt và buồn nôn	Bệnh viện Sibley	12 giờ 15 trưa

Nhân viên ghi Chép	REGGIE OSBORN	Trang 2 Của 2

Mẫu đơn CERT 5

Mẫu 2.6: Nhật trình Truyền thông CERT

Nhật trình Thông tin liên lạc	CERT	Ngày
	Tên của Nhân viên Tổng đài Radio	

Nhật trình			
Thời gian	Từ	Tới	Bảng tin

Trang ___Của___

Mẫu đơn CERT (Dựa trên ICS 309)

Mẫu 2.7: Mẫu đơn Kiểm kê Thiết bị CERT

Kiểm kê Thiết bị	CERT WILSONVILLE					Ngày ## / ## / ##		
Tài sản	Mô tả món hàng	Chủ nhân	Cấp cho		Số lượng	Thời gian	Chữ viết tắt	Bình luận
727880	STRETCHER (Băng ca)	FD	MED 2	Cấp	1	10 giờ 45 sáng	AR	
				Trả lại	1	3 giờ 10 chiều	AR	
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
Nhân viên Ghi chép SYLVIE D'ANJOU						Trang 1 Của 1		

Mẫu đơn CERT (Dựa trên ICS 303)

Mẫu 2.8: Mẫu Thông báo tổng quát của CERT

Thông điệp Chung		
Đến	Chức vụ	
Từ	Chức vụ	
Vấn đề:	Ngày	Thời gian
Thông điệp		
Chữ ký	Chức vụ	
Đáp lại		
Ngày	Thời gian	Chữ ký / Chức vụ

CERT form Mẫu đơn CERT
(Mẫu đơn ICS 213)

Thông điệp Chung		
Đến	Chức vụ	
Từ	Chức vụ	
Vấn đề:	Ngày	Thời gian
Thông điệp		
Chữ ký	Chức vụ	
Đáp lại		
Ngày	Thời gian	Chữ ký / Chức vụ

CERT form Mẫu đơn CERT
(Mẫu đơn ICS 213)

Các Mẫu đơn Tài liệu

Có các mẫu đơn tiêu chuẩn có thể được sử dụng để việc ghi chép và lưu giữ tài liệu, thông tin được dễ dàng hơn. Các mẫu đơn hoạt động nhất quán về mặt chức năng với các biểu mẫu ICS và được thiết kế để tuân thủ NIMS.

Các mẫu đơn CERT là:

- Đánh giá thiệt hại;
- Đăng kí nhân sự;
- Nhật trình Theo dõi nhiệm vụ CERT;
- Tóm tắt nhiệm vụ;
- Hồ sơ Khu vực Điều trị;
- Nhật trình Truyền thông;
- Kiểm kê Thiết bị; và
- Thông báo Tổng quát.

Lưu ý, thư kí có thể làm ra tài liệu hữu ích, chất lượng cao mà không cần sử dụng các biểu mẫu miễn là họ ghi chú chi tiết tất cả các hoạt động.

Bản đồ khu vực, bản đồ của địa điểm và kế hoạch xây dựng cũng rất hữu ích để theo dõi các hoạt động phản hồi.

Bảng 2.4: Các Mẫu đơn được Sử dụng cho Tài liệu Phản hồi

Mẫu đơn	Mục đích
Đánh giá Thiệt hại [Mẫu đơn CERT # 1]	Được hoàn thành bởi các tình nguyện viên CERT khi họ đi qua khu vực đến địa điểm tạm thời của CERT, sau đó được trao cho Trưởng nhóm CERT; cung cấp một bản tóm tắt các mối nguy hiểm tổng thể trong các khu vực được chọn, bao gồm: • Cháy nổ; • Các mối Nguy hiểm của cở sở vật chất; • Thiệt hại Cơ sở hạ tầng; • Chấn thương và tử vong; • Các khả năng tiếp cận, và • Cần thiết cho việc ưu tiên và xây dựng kế hoạch hành động.
Đăng ký Nhân sự [Mẫu đơn CERT # 2]	Được sử dụng để đánh dấu các tình nguyện viên CERT khi họ đến địa điểm tổ chức; cung cấp thông tin về: • Ai đang ở nơi đó; • Khi nào họ đến; • Khi nào họ được phân công; • Kỹ năng đặc biệt của họ; và • Được sử dụng bởi những nhân sự tổ chức để theo dõi tình trạng công việc của nhân sự
Nhật trình Theo dõi Phân công CERT [Mẫu đơn CERT # 3]	Được sử dụng bởi Bộ Chỉ huy để liên tục chú ý đến tình trạng của sực việc; bao gồm các thông tin cần thiết để theo dõi tình hình chung.

Mẫu đơn	Mục đích
Tóm tắt Nhiệm vụ [Mẫu đơn CERT # 4 a, b]	Được sử dụng bởi Bộ Chỉ huy để cung cấp hướng dẫn cho các nhóm chuyên gia; được sử dụng bởi các nhóm để ghi lại hoạt động của họ và báo cáo thông tin về đánh giá thiệt hại mới.
Hồ sơ khu vực điều trị [Mẫu đơn CERT # 5]	Hoàn thành bởi nhân viên khu vực điều trị y tế để ghi chép những nạn nhân còn sống sót vào khu vực điều trị, tình hình và trạng thái của họ.
Nhật trình Truyền thông [Mẫu đơn CERT # 6 (dựa trên ICS 309)]	Hoàn thành bởi các tổng đài phát thanh; Được sử dụng để ghi nhật ký truyền thanh đến và đi.
Thiết bị Tồn kho [Mẫu đơn CERT # 7 (dựa trên ICS 303)]	Được sử dụng để xuất ra và nhập vào các thiết bị do CERT quản lý.
Thông tin Tổng Quát [Mẫu đơn CERT # 8 (ICS 213)]	Được sử dụng để gửi tin nhắn giữa các cấp và nhóm chỉ huy; thông điệp cần rõ ràng và súc tích và nên tập trung vào các vấn đề chính như: • Nhiệm vụ hoàn thành; • Nguồn lực bổ sung cần thiết; • Thông tin đặc biệt; và • Cập nhật tình hình.

TÓM TẮT CHƯƠNG 2

Các điểm chính từ đơn vị này là:

- Các cơ quan ứng phó khẩn cấp và CERT sử dụng ICS để quản lý các hoạt động khẩn cấp. ICS cung cấp một phương tiện linh hoạt để quản lý nhân sự, phương tiện, thiết bị và thông tin liên lạc và có thể được mở rộng khi cần thiết.
- Câu hỏi quan trọng mà các Trưởng nhóm CERT phải luôn đặt ra là: “Có an toàn cho các tình nguyện viên CERT khi cố gắng giải cứu không?” Việc có cố gắng giải cứu hay không phụ thuộc vào mức độ thiệt hại đối với cấu trúc liên quan. Nên nhớ: Sự an toàn của tình nguyện viên CERT là ưu tiên hàng đầu.
- Điều quan trọng là ghi lại và truyền đạt thông tin về tình hình và tình trạng tài nguyên cho tất cả các cấp độ CERT.
- Các bộ phận, nhóm và đội phải cung cấp cho Bộ Chỉ huy Thông tin đang diễn ra về đánh giá thiệt hại, tình trạng sự cố và nhu cầu đang cần thiết.
- Bộ Tư lệnh phải ghi lại tình trạng tình huống, để tình hình thảm họa tổng thể có thể được theo dõi và báo cáo cho các cơ quan ứng phó khẩn cấp.

Bài tập Về nhà làm

Hãy đọc và làm quen với đơn vị sẽ được nói tới trong phần tiếp theo.

CERT Chương 2: Tài liệu Bổ sung

Tài liệu Bổ sung:

- Đánh giá Thiệt hại
- Đăng ký Nhân sự
- Nhật trình Theo dõi Phân công CERT
- Tóm tắt nhiệm vụ
- Nhật trình Hành động Nhóm
- Hồ sơ Khu vực Điều trị
- Nhật ký truyền thông
- Thiết bị Tồn kho
- Thông tin tổng quát

-

CERT CHƯƠNG 2: TÀI LIỆU BỔ SUNG

Mẫu đơn Đánh giá Thiệt hại CERT

Mẫu đơn 2.9: CERT Damage Assessment Form

Mẫu đơn Đánh giá Thiệt hại	CERT	Ngày
Địa điểm		

Kích thước lên (Đánh dấu nếu có)														
Ngọn lửa		Nguy hiểm				Cơ cấu		Con người			Đường xá		Động vật		
Đốt	Cháy	Rò rỉ gas	Rò rỉ H2O	Điện	Hóa chất	Hư hại	Sụp đổ	Thương tích	Bị mắc kẹt	Đã chết	Truy cập	Không truy cập	Bị thương	Bị mắc kẹt	Chuyển vùng

Quan sát

Mẫu đơn Đăng ký Nhân sự CERT

Mẫu đơn 2.10: Mẫu đơn Đăng ký Tài nguyên Nhân sự CERT

Đăng ký vào Tài nguyên Nhân sự			CERT					Ngày		
Giờ đăng ký đi vào	Giờ đăng ký đi ra	Tên	số ID (Huy hiệu CERT hoặc khác)	Liên lạc				Phân công Ưu tiên	Kỹ năng	Phân công cho nhóm
					Ngôn ngữ	Y tế	SAR			

Nhật trình Theo dõi Phân công CERT

Mẫu đơn 2.11: Nhật trình Theo dõi Phân công CERT

Nhật trình Theo dõi Công việc	CERT	Ngày

Công việc	Công việc	Công việc	Công việc
Địa điểm	Địa điểm	Địa điểm	Địa điểm
Nhóm	Nhóm	Nhóm	Nhóm
Trưởng Nhóm / Số điện thoại liên lạc	Trưởng Nhóm / Số điện thoại liên lạc	Trưởng Nhóm / Số điện thoại liên lạc	Trưởng Nhóm / Số điện thoại liên lạc

Thời gian bắt đầu	Thời gian kết thúc	Thời gian bắt đầu	Thời gian kết thúc	Thời gian bắt đầu	Thời gian kết thúc	Thời gian bắt đầu	Thời gian bắt đầu
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	
5		5		5		5	

Mục tiêu	Mục tiêu	Mục tiêu	Mục tiêu
Các kết quả	Các kết quả	Các kết quả	Các kết quả

Trưởng CERT	Trang ___ Của ___
Nhân viên Ghi chép	

Mẫu Tóm tắt hoạt động của CERT

Mẫu đơn 2.12: Mẫu Bài tập Tóm tắt của CERT

Tóm tắt Công việc	CERT	Ngày	
Ban Chỉ huy Liên lạc		Thời gian không tính	Thời gian trở lại

Hướng dẫn cho nhóm

Tên của nhóm	Địa điểm
Mục tiêu	

Thiết bị được phân bổ

Báo cáo từ nhóm phản ứng

Ngọn lửa		Nguy hiểm				Tòa nhà		Con người			Đường xá		Động vật		
Đốt	Cháy	Rò rỉ gas	Rò rỉ H2°	Điện	Hóa chất	Hư hại	Sụp đổ	Thương tích	Bị mắc kẹt	Đã chết	Truy cập	Không truy cập	Bị mắc kẹt	Chuyển vùng	Đã chết

Nhật trình Hành động Nhóm CERT

Mẫu đơn 2.13: Nhật trình Hành động Nhóm CERT

Nhật trình Hành động của Nhóm (Thời gian đóng dấu từng hành động, vẽ bản đồ nếu cần)

Hồ sơ Khu vực Điều trị Nạn nhân CERT

Mẫu đơn 2.14: Hồ sơ Khu vực Điều trị Nạn nhân CERT

Hồ sơ Khu vực Nạn nhân	CERT	Ngày		
Địa điểm Nơi Chữa trị				
Thời gian vào	Tên hoặc mô tả	Tình trạng / Điều trị (Cập nhật khi cần)	Chuyển đến	Thời gian không tỉnh
Nhân viên Ghi chép			Trang ___ Của ___	

Nhật trình Truyền thông CERT

Mẫu đơn 2.15: Nhật trình Truyền thông CERT

Nhật trình Thông tin liên lạc	CERT	Ngày
	Tên của Nhân viên Tổng đài Radio	

Nhật trình			
Thời gian	Từ	Thời gian	Thông điệp

Mẫu đơn Kiểm kê Thiết bị CERT

Mẫu đơn 2.16: Mẫu đơn Kiểm kê Thiết bị CERT

Kiểm kê Thiết bị	CERT WILSONVILLE					Ngày ## / ## / ##		
Tài sản	Mô tả món hàng	Chủ nhân	Cấp cho		Số lượng	Thời gian	Chữ viết tắt	Bình luận
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
				Cấp				
				Trả lại				
Nhân viên Ghi chép						Trang 1 Của 1		

Mẫu đơn CERT (Dựa trên ICS 303)

Mẫu đơn Thông tin Chung của CERT

Mẫu đơn 2.17: Mẫu đơn Thông tin Chung của CERT

Thông điệp Chung		
Đến	Chức vụ	
Từ	Chức vụ	
Vấn đề:	Ngày	Thời gian
Thông điệp		
Chức vụ	Chữ ký	
Đáp lại		

CERT CHƯƠNG 3: Hoạt động Y tế Thiên tai - Phần 1

Hướng dẫn Tham gia

FEMA

COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM

CERT CHƯƠNG 3: Hoạt động Y tế Thiên tai - Phần 1

Trong chương học này, quý vị sẽ tìm hiểu về:

- **Hỗ trợ các Hoạt động Y tế Thiên tai:** Làm cách nào để hỗ trợ bằng cách kiểm soát chảy máu, duy trì nhiệt độ cơ thể bình thường, mở đường thở, mang lại sự thoải mái cho bệnh nhân và áp dụng phương pháp sơ cứu cơ bản cho một số chấn thương.

CERT Chương 3 Mục lục

MỤC 1: CHƯƠNG 3 TỔNG QUAN 1

Mục tiêu của Chương học 1

MỤC 2: ĐIỀU TRỊ TÌNH TRẠNG ĐE DỌA TÍNH MẠNG 2

Tiếp cận Bệnh nhân 2

Cầm máu 3

Tạo áp lực trực tiếp 4

Dây thắt cầm máu (Buộc vết thương để cầm máu) 4

Nhận biết Sốc 5

Duy trì Nhiệt độ Cơ thể 6

Bài tập 3.1: Cầm máu 6

Thông đường thở 6

Đặt Bệnh nhân còn Ý thức 7

Đặt một bệnh nhân bất tỉnh 7

Tư thế Phục hồi 7

Đẩy hàm 8

Bài tập 3.2: Tư thế Phục hồi 8

Tạo sự thoải mái 8

Đối thoại để tạo Sự Thoải mái 8

MỤC 3: SƠ CỨU CƠ BẢN 10

Điều trị bỏng 10

Phân loại Bỏng 10

Hướng dẫn Điều trị Bỏng Nhiệt 11

Hướng dẫn Điều trị Bỏng Hóa chất 11

Chăm sóc vết thương 12

Băng bó Vết thương 12

Quy tắc Băng bó 12

Cắt cụt 12

Vật thể Xuyên qua 13

Điều trị Gãy Xương, Trật khớp, Bong gân và Căng cơ 13

Gãy xương 13

Điều trị Gãy xương Hở 14

Trật khớp 14

Bong gân và căng cơ 15

Đặt nẹp....15
Minh họa Đặt nẹp....15
Bài tập 3.3: Đặt Nẹp....16
Điều trị Chấn thương bị Bỏng lạnh....17
Hạ thân nhiệt....17
Tê cóng....17
Điều trị chấn thương liên quan đến bỏng nhiệt....18
Kiệt sức do nhiệt....18
Say Nắng....18
Điều trị....19
Côn trùng Cắn và Chích....19
Bị Dị ứng với Vết cắn và Vết chích....19
TÓM TẮT CHƯƠNG 3....20
Bài Tập về Nhà làm....20

MỤC 1: CHƯƠNG 3 TỔNG QUAN

Hiểu được môi trường hoạt động y tế khi thảm họa xảy ra là rất quan trọng đối với thành công của CERT, trong việc hỗ trợ nhân viên ứng phó khẩn cấp. Chương 3 và 4, Các Hoạt động Y tế Thiên tai Phần I và II, dạy các bước cứu sống mà các tình nguyện viên CERT có thể thực hiện ngay sau khi bị chấn thương. Nó cũng cung cấp một cái nhìn tổng quan về cách các nhân viên ứng phó khẩn cấp sẽ áp dụng và tổ chức trong việc chăm sóc y tế trong trường hợp xảy ra thảm họa quy mô lớn. Sự hỗ trợ của tình nguyện viên của CERT với các hoạt động y tế thảm họa có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc hạn chế tử vong do chấn thương.

Các Chương 3 và 4 không cung cấp một cách tuyệt đối về cách quản lý các hoạt động y tế thảm họa. Nhiều địa phương sẽ xử lý các hoạt động y tế thảm họa khác nhau, và không có một cách cụ thể để dạy tài liệu này. Thay vào đó, mục tiêu của Chương 3 và 4 là cung cấp một cái nhìn tổng quan cấp cao về những việc can thiệp y tế ngay lập tức mà các tình nguyện viên CERT có thể thực hiện để cứu sống, bao gồm cả cách các hoạt động y tế thảm hoạ hoạt động như thế nào.

Trong một thảm họa, có thể có nhiều nạn nhân hơn những người cứu hộ và sự hỗ trợ từ các chuyên gia y tế có thể không có sẵn ngay lập tức. Trong khi những nhân viên hỗ trợ y tế khẩn cấp nhanh chóng đến nơi, bất kỳ sự chậm trễ nào giữa chấn thương và bắt đầu chăm sóc có thể dẫn đến tử vong. Những người ở gần nhất với người bị thương mà tính mạng có khả năng bị đe doạ là những người ở vị trí tốt nhất để cung cấp sơ cứu, nên tập trung vào các hành động thiết yếu nhất. Những hành động thiết yếu này bao gồm di chuyển ai đó khỏi khu vực nguy hiểm, cầm máu để tránh mất máu gây nguy hiểm đến tính mạng, xác định vị trí bị thương để họ có thể thở, giữ ấm và mang lại sự thoải mái cho họ.

Các tình nguyện viên của CERT được đào tạo để trở thành một phần của các hoạt động y tế thảm họa và để hỗ trợ trong việc điều trị các tình trạng có thể đe dọa tính mạng. Hãy nhớ rằng, nhiệm vụ của CERT là cung cấp những điều tốt đẹp nhất cho số lượng người lớn nhất. Trong một thảm họa với nhiều nạn nhân, thời gian sẽ rất quan trọng. Tình nguyện viên CERT phải làm việc nhanh chóng và hiệu quả để giúp đỡ càng nhiều nạn nhân càng tốt.

Tất cả những người tham gia CERT được khuyến khích tham gia khóa huấn luyện sơ cứu và CPR cơ bản; tuy nhiên, ngay cả khi quý vị đã tham gia các khóa học sơ cứu, quý vị vẫn phải hiểu được CERT sẽ đảm nhiệm các can thiệp y tế cơ bản đối với các chấn thương (chấn thương) đe dọa tính mạng. Khóa học này không dạy CPR. Để tìm một khóa học CPR gần nơi quý vị, hãy tìm kiếm các tổ chức địa phương của Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ và Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ.

Mục tiêu của Chương học

Vào cuối chương này, quý vị sẽ có thể:

1. Xác định các tình trạng có khả năng đe dọa tính mạng do chấn thương bao gồm chảy máu nghiêm trọng, nhiệt độ cơ thể thấp, và tắc nghẽn đường thở;
2. Áp dụng đúng kỹ thuật cứu sinh; và
3. Cung cấp chăm sóc sơ cứu cơ bản cho các chấn thương không đe dọa đến tính mạng.

MỤC 2: ĐIỀU TRỊ TÌNH TRẠNG ĐE DỌA TÍNH MẠNG

Nếu không điều trị, chảy máu nghiêm trọng và tắc nghẽn đường thở có thể nhanh chóng dẫn đến tử vong. Ưu tiên hàng đầu của các tình nguyện viên CERT hỗ trợ các hoạt động y tế thảm họa là lưu ý các tình trạng này bằng cách kiểm soát tình trạng mất máu và đặt nạn nhân đúng tư thế để họ có thể thở

Trước khi điều trị, điều quan trọng là phải đảm bảo rằng cả nạn nhân và người cứu hộ đều ở trong một môi trường an toàn để được chăm sóc. Các tình nguyện viên của CERT nên sử dụng khả năng phán đoán tốt nhất của họ để xác định xem tình huống có đủ an toàn để giúp đỡ nạn nhân hay không.

Một số câu hỏi mà tình nguyện viên CERT có thể xem xét là:

- Tôi có cảm thấy an toàn ở vị trí này không?
- Tôi có nên di chuyển đến 1 địa điểm an toàn hơn không, hay là tôi có thể ở lại và bắt đầu sơ cứu ngay lập tức?
- Nếu tôi rời đi, tôi có thể mang theo ai không?

Dù quyết định là gì, mục tiêu là giúp đỡ những người cần sự hỗ trợ càng sớm càng tốt.

Tiếp cận Bệnh nhân

Khi có thể,các tình nguyện viên của CERT trước tiên cần đảm bảo rằng họ đang mặc các thiết bị bảo vệ cá nhân (PPE) phù hợp. Để biết danh sách chi tiết về PPE, vui lòng tham khảo Chương 1.

Có một số bước cần thực hiện khi tiếp cận bệnh nhân.

Bước 1: Nếu bệnh nhân vẫn còn tỉnh taó, hãy chắc chắn rằng họ có thể nhìn thấy bạn.

Bước 2: Giới thiệu bản thân bằng cách cho biết tên của quý vị và cho biết tổ chức mà quý vị được liên kết.

Bước 3: Luôn luôn xin phép trước khi chữa trị cho bất kì cá nhân nào. Nếu cá nhân đó bất tỉnh, điều đó được cho rằng bệnh nhân ngụ ý bằng lòng với việc chữa trị, và quý vị có thể điều trị cho họ. Xin phép phụ huynh hoặc người giám hộ cho phép điều trị một đứa trẻ, nếu có thể.

Bước 4: Bất cứ khi nào có thể, tôn trọng sự khác biệt về văn hóa.

Bước 5: Hãy nhớ rằng, tất cả các bệnh nhân đều có quyền được bảo mật thông tin một cách hợp pháp (HIPAA). Khi tiếp xúc với bệnh nhân, hãy luôn chú ý và tôn trọng sự riêng tư về tình trạng y tế của họ.

Cầm máu

Một người trung bình có khoảng năm lít máu. Mất máu nghiêm trọng có thể dẫn đến tình trạng bị sốc không thể phục hồi. Điều này có nghĩa là nếu quý vị mất khoảng một nửa lượng máu cung cấp cho cơ thể, bất kể ai làm gì để cứu quý vị, tử vong là điều không thể tránh khỏi. Quý vị phải cầm máu càng sớm càng tốt.

Dấy hiệu chảy máu đe dọa tính mạng bao gồm:

- Bật máu / chảy máu đều đặn;
- Máu chảy thành vũng
- Máu đang thấm qua nhiều lớp quần áo;
- Máu đang thấm ướt qua băng cá nhân; và
- Bộ phận nào đó của tứ chi bị cắt đứt

Giảm huyết áp đe dọa tính mạng thường liên quan đến trạng thái sốc. Thông thường, mất máu có 4 giai đoạn.

Giai đoạn 1: Mất <15% thể tích máu. Bệnh nhân xuất hiện bình thường với nhịp tim tăng nhẹ.

Giai đoạn 2: Mất 15% -30% thể tích máu. Cơ thể bệnh nhân có khả năng bù đắp lượng máu đã mất nhưng có thể xuất hiện tình trạng hồi hộp, căng thẳng, cáu kỉnh hoặc lo lắng do các dấu hiệu sống của cơ thể thay đổi (nhịp tim, nhiệt độ cơ thể, v.v..)

Giai đoạn 3: Mất 30% -40% thể tích máu. Cơ thể bệnh nhân không thể bù đắp lượng máu đã mất và tình trạng trở nên xấu đi. Nếu không được điều trị, sẽ dẫn đến tình trạng sốc không thể phục hồi. Bệnh nhân có biểu hiện không tỉnh táo hoặc hoản loạn

Giai đoạn 4: Mất > 40% thể tích máu. Cơ thể bệnh nhân rơi vào tình trạng sốc không thể phục hồi. Bệnh nhân hôn mê và sẽ dẫn tới tử vong trong vòng vài phút vì chấn thương quá lớn và các cơ quan nội tạng không có khả năng phục hồi.

Bảng 3.1: Các Giai đoạn mất máu nghiêm trọng

Giai đoạn	Mất máu	Nhịp tim	Huyết áp	Nhịp thở	Bệnh nhân
I	Dưới 15%	Bình thường (< 100 bpm)	Bình thường	14-20	Bệnh nhân xuất hiện bình thường
II	15%-40%	Nhanh (> 100 bpm)	Hơi thấp	20-30	Bệnh nhân có thể cảm thấy hồi hộp
III	30%-40%	Rất nhanh (> 120 bpm)	Thấp	30-40	Bệnh nhân cảm thấy không tỉnh táo hoặc hoản loạn
IV	Lớn hơn 40%	Báo động (> 140 bpm)	Báo động	> 35	Bệnh nhân cảm giác dần dần hôn mê

Các loại mất máu được phân loại bởi tốc độ của dòng máu lưu thông

Chảy máu động mạch: Động mạch vận chuyển máu dưới áp lực cao. Máu sẽ phun thành tia nếu sự chảy máu xảy ra ở động mạch

Chảy máu tĩnh mạch: Tĩnh mạch vận chuyển máu dưới áp suất thấp. Máu chảy từ tĩnh mạch sẽ chảy thành dòng

Chảy máu mao mạch: Mao mạch cũng vận chuyển máu dưới áp suất thấp. Máu chảy ra từ mao mạch sẽ rỉ ra từ từ.

Tạo áp lực trực tiếp

Cách đầu tiên để có thể kiểm soát việc mất máu là đè chặt trực tiếp lên vết thương. Để kiểm soát và cầm máu thông qua việc tạo áp lực trực tiếp lên vết thương, hãy làm theo các bước sau:

Bước 1: Tìm (những) nơi bị chảy máu.

Bước 2: Nếu quý vị có thứ gì đó để đặt giữa máu và tay, hãy sử dụng nó. (ví dụ: găng tay, vải, túi nhựa.)

Bước 3: Đè mạnh, với áp lực ổn định trực tiếp vào nơi chảy máu. Đè mạnh để chặn hoặc làm chậm sự chảy máu ngay cả khi điều đó làm vết thương bị đau!

Bước 4: Tiếp tục giữ chặt cho đến khi EMS đến xử lí hoặc máu đã ngừng chảy. Nếu quý vị không chắc là máu đã ngừng chảy hay chưa, hãy tiếp tục đè lên và chờ đợi cho đến khi EMS đến.

Một số điều cần lưu ý khi tạo áp lực trực tiếp lên nơi chảy máu:

- Cố gắng tránh để máu tiếp xúc trực tiếp với tay khi tạo áp lực trực tiếp bằng cách sử dụng 1 vật thể khác làm trung gian. Găng tay là tốt nhất.
- **Không** sử dụng cùng một găng tay hoặc vật cầm máu trung gian trên nhiều người.
- Nếu vật cầm máu trung gian của quý vị quá đẫm máu, hãy thay thế nó, nhưng đừng phủ quá nhiều thứ lên trên nơi chảy máu.
- **Không** đặt quá nhiều lớp cồng kềnh ở giữa tay và vết thương vì nó làm giảm hiệu quả của áp lực.
- Việc tạo áp lực bằng cách đè chặt lên nơi chảy máu mốt cách chính xác có thể không thoải mái cho người bị thương. Đừng bỏ cuộc; giữ đúng lực đè cho đến khi EMS đến.

Dây thắt cầm máu (Buộc vết thương để cầm máu)

Nếu quý vị không thể cầm máu bằng cách đè lên trực tiếp và các chuyên gia của EMS bị trì hoãn trong việc hỗ trợ, thì dây thắt cầm máu có thể là một lựa chọn khả thi để cứu một người tránh khỏi tử vong do mất máu qua nhiều. Dây thắt cầm máu đã được sử dụng 1 cách hiệu quả trong chiến tranh trong việc kiểm soát mất máu ở một người lính bị thương nghiêm trọng (tay hoặc chân) và ngày càng được sử dụng bởi những người ứng cứu trong cấp cứu dân sự. Sử dụng dây thắt cầm máu sẽ an toàn và hiệu quả nếu được áp dụng đúng cách; khả năng cứu sống sẽ cao hơn là bị mất chi (tay hoặc chân) nếu quý vị sử dụng tourniquet.

Tourniquet là một dải băng chặt, khi được đặt xung quanh một chi và thắt chặt, sẽ ngăn máu chảy đến phần chi bên ngoài dây thắt.

Nếu dây thắt cầm máu chuyên dụng không có sẵn, quý vị có thể thử tự tạo một cái bằng cách sử dụng thứ gì đó rộng, dễ uốn, mạnh và có thể xoắn, cột và cố định, chẳng hạn như dây thắt lưng, dây hoặc dụng cụ cột hành lí. Dây thắt cầm máu tự làm thường

thất bại, nhưng quý vị có thể cố gắng sử dụng chúng như là phương pháp cuối cùng để ít nhất làm giảm sự mất máu.

Sử dụng dây thắt cầm máu như thế nào?

Bước 1: Đặt dây thắt cầm máu ở vị trí càng cao càng tốt bên trên phần chi bị thương - gần thân nhất. (Quý vị có thể đặt nó ngoài lớp quần áo.)

Bước 2: Kéo dây đeo qua khóa.

Bước 3: Vặn thanh ngang thật chặt cho đến khi máu ngừng chảy / chậm đáng kể. (Có thể rất đau.)

Bước 4: Cố định thanh ngang

Bước 5: Nếu chảy máu không ngừng, sử dụng thêm 1 dây thắt cầm máu thứ 2

Bước 6: Cố định cho đến khi EMS đến hỗ trợ

Hình 3.1: Dây buộc cầm máu (Buộc vết thương để cầm máu)

Nhận biết Sốc

Cơ thể ban đầu sẽ bù đắp lượng máu mất đi và che dấu các triệu chứng của sốc; do đó, sốc thường khó chẩn đoán. Rất có thể - và trên thực tế, - Việc một cá nhân bị sốc nhưng hành động hoàn toàn mạch lạc và không phàn nàn về nỗi đau là rất phổ biến. Hãy chú ý đến những manh mối nhỏ hoặc không rõ ràng, vì việc không nhận ra cú sốc sẽ gây ra hậu quả nghiêm trọng.

Dấu hiệu chính của sốc:

- Thở nhanh và thở dốc;
- mao quản co bóp lâu hơn hai giây; và
- Thất bại trong việc tuân theo các mệnh lệnh đơn giản, chẳng hạn như, siết chặt tay tôi.

Khi một bệnh nhân bị sốc, tránh di chuyển bệnh nhân 1 cách thô bạo hoặc quá mức. Duy trì nhiệt độ cơ thể bệnh nhân cũng rất quan trọng.

Duy trì Nhiệt độ Cơ thể

Nếu cần thiết, đặt 1 cái chăn hoặc 1 vật dụng gì đó bên dưới và / hoặc trên bệnh nhân để bảo vệ họ khỏi sự chệnh lệch nhiệt độ của mặt đất (nóng hoặc lạnh). Những người bị chấn thương nghiêm trọng thường dễ bị hạ thân nhiệt, hoặc nhiệt độ cơ thể thấp bất thường. Hạ thân nhiệt làm tăng nguy cơ tử vong ở những người sống sót với chấn thương nghiêm trọng, vì vậy quý vị phải giữ cho bệnh nhân duy trì nhiệt độ cơ thể bình thường càng lâu càng tốt.

Để giữ ấm cho một người, quý vị nên:

- Cởi bỏ quần áo ướt;
- Đặt một cái gì đó giữa người bị thương và mặt đất (ví dụ: bìa cứng, áo khoác, chăn hoặc bất cứ thứ gì có thể ngăn cách về mặt vật lý);
- Quấn người bị thương bằng những lớp đồ khô ráo (ví dụ: áo khoác, chăn hoặc chăn khẩn cấp Mylar); và
- Bảo vệ người bị thương khỏi gió bằng cơ thể của quý vị hoặc các vật thể xung quanh.

Hạ thân nhiệt và các chấn thương liên quan đến lạnh khác sẽ được thảo luận chi tiết hơn trong chương này.

Bài tập 3.1: Cầm máu

Mục đích: Bài tập này sẽ cung cấp một cơ hội để thực hành sử dụng các kỹ thuật để cầm chảy máu.

Hướng dẫn:

1. Sau khi lập nhóm theo cặp, xác định một người đảm nhận vai trò của bệnh nhân và một người đảm nhận vai trò của người cứu hộ.
2. Ứng biến như thể bệnh nhân bị chấn thương ở cẳng tay phải, ngay dưới khuỷu tay.
3. Áp dụng phương pháp tạo áp lực trực tiếp hoặc dây thắt cầm máu (nếu có).
4. Lặp lại qui trình hai lần.
5. Hoán đổi vai trò và để người cứu hộ mới hoàn thành các bước trên.

Thông đường thở

Đặt người bị thương sao cho cho đường thở của họ mở và thông thoáng là điều rất quan trọng để cứu mạng họ. Tư thế tốt nhất cho cơ thể là để ngực có thể mở rộng hoàn toàn, và đường thở không có nguy cơ bị tắc nghẽn. Nói cách khác, tư thế tốt nhất là vị trí mà lưỡi không thể chạy ngược vào cổ họng bệnh nhận, nhờ đó máu hoặc dịch không bị hút ngược vào phổi (hút), đặc biệt trong trường hợp người bị chấn thương mặt.

Hệ thống hô hấp bao gồm các thành phần sau:

- Phổi;
- Phế quản;
- Thanh quản;
- Cổ họng;

- Khoang mũi; và
- Khí quản.

Có nhiều cách khác nhau để đặt người bị thương để giữ cho đường thở của họ mở tùy thuộc vào việc bệnh nhân có ý thức hay bất tỉnh.

Đặt Bệnh nhân còn Ý thức

Bệnh nhân mà vẫn còn nhận thức, theo bản năng, họ sẽ tự chọn tự thế tốt nhất cho họ khi bị thương. Mặc kệ việc nó trông như thế nào với quý vị, hãy để họ tự điều chỉnh đường thở bằng cách xoay chuyển cơ thể của chính họ. Hỗ trợ nếu họ cần.

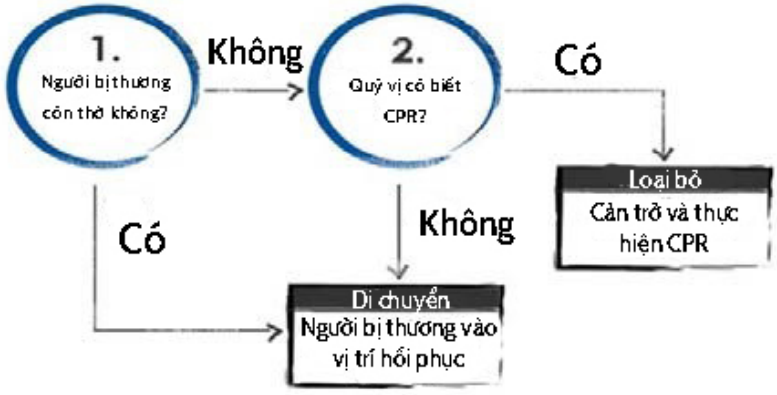
Tư thế chân vạc là cách tự nhiên để mở đường thở của quý vị - nghĩ đến việc hít thở sau khi chạy nước rút. Ở vị trí chân vạc, phổi và lồng ngực có thể mở rộng hết mức có thể.

- **Khi ngồi trên bục cao** (ví dụ: ghế, ghế dài): Hai chân rộng bằng vai, khuỷu tay hoặc bàn tay chống lên đầu gối và hơi nghiêng về phía trước.
- **Khi đang đứng:** Hai chân rộng bằng vai, hai tay chống thẳng trên gối, và nghiêng về phía trước, giữ thẳng lưng.

Đặt một bệnh nhân bất tỉnh

Nếu bệnh nhân đang bất tỉnh, quý vị có thể giúp đỡ bằng cách đặt nạn nhân nằm nghiêng để lồng ngực họ có thể mở rộng, nghiêng đầu để chất lỏng thoát ra khỏi đường thở. Để nhận biết một bệnh nhân bất tỉnh hay không, hãy xem xét sơ đồ sau:

Hình 3.2: Đặt một Bệnh nhân Bất tỉnh



Tư thế Phục hồi

Nếu quý vị quyết định đặt bệnh nhân vào tư thế phục hồi, hãy đặt cơ thể bệnh nhân như thế này:

- Về cơ thể: Đặt cơ thể nằm nghiêng;
- Cánh tay dưới: Vươn ra ngoài;
- Cánh tay trên: Đặt tay lên bắp tay của cánh tay dưới;
- Phần đầu: Đặt trên bàn tay
- Chân: Cong nhẹ;
- Phần cằm: Nâng lên phía trước; và

- Miệng: Hướng xuống dưới.

Mặc dù rủi ro là rất nhỏ, nhưng việc di chuyển bệnh nhân vào tư thế phục hồi cũng có thể gây hại cho cột sống của bệnh nhân. Để ngăn chặn điều này:

- Cố gắng đỡ phần đầu và cổ của họ khi nghiêng người bệnh nhân.
- **Đừng** di chuyển bệnh nhân quá mức cần thiết.

Đẩy hàm

Khi bệnh nhân bất tỉnh, và quý vị nghi ngờ có tắc nghẽn đường thở, hãy làm sạch đường thở bằng cách sử dụng động tác đẩy hàm.

Để thực hiện thao tác này trên người lớn, hãy quỳ phía trên đầu bệnh nhân và:

- Đặt một tay ở mỗi bên của đầu bệnh nhân với ngón tay cái gần khóe miệng hướng về phía cằm, sử dụng khuỷu tay để hỗ trợ.
- Trượt các ngón tay vào vị trí dưới các góc của xương hàm bệnh nhân nhưng không di chuyển đầu hoặc cổ họ.
- Đẩy hàm lên mà không di chuyển đầu hoặc cổ để nâng hàm và mở đường thở.

Bài tập 3.2: Tư thế Phục hồi

Mục đích: Bài tập này sẽ tạo cơ hội thực hành sử dụng các kỹ thuật để di chuyển bệnh nhân vào vị trí hồi phục.

Hướng dẫn:

1. Chia nhóm thành cặp và có một người đóng vai người cứu nạn và một người đóng vai bệnh nhân.
2. Giả sử nạn nhân bị bất tỉnh đang thở.
3. Đặt họ vào tư thế phục hồi bằng cách sử dụng kỹ thuật bạn vừa học.

Tạo sự thoải mái

Tình nguyện viên CERT có thể có giá trị lớn đối với bệnh nhân bị thương và nhạy cảm chỉ bằng cách hỗ trợ họ và tạo bầu không khí thoải mái. Không cần kỹ năng gì đặc biệt, chỉ cần bình tĩnh và vững tâm. Chương 5 sẽ thảo luận về tâm lý thảm họa sâu hơn; tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý là việc cung cấp sự thoải mái cũng là một phần mà tình nguyện viên CERT có thể đem lại.

Đối thoại để tạo Sự Thoải mái

Chia sẻ tên và đặt câu hỏi cơ bản, ví dụ:

- Tôi có thể giúp gì?
- Quý vị cần gì?
- Chuyện gì đã xảy ra?

Quý vị cũng có thể tạo sự thoải mái cho bệnh nhân bằng cách cung cấp thông tin về:

- Những gì quý vị hiện đang biết về những gì đã xảy ra mà không phải là suy đoán;
- Những gì đang được thực hiện để hỗ trợ họ; và
- Chuyện gì sẽ xảy ra tiếp theo.

Quý vị có thể làm gì?

- Giữ ấm cho họ
- Nắm tay họ
- Duy trì giao tiếp bằng mắt.
- Hãy kiên nhẫn và thấu hiểu.
- Nếu quý vị di chuyển để trợ giúp cho người khác, hãy cho người đó biết.

MỤC 3: SƠ CỨU CƠ BẢN

Điều trị bỏng

Bước đầu tiên trong điều trị bỏng là tiến hành nhận định kỹ lưỡng. Một vài ví dụ về các câu hỏi nhận định liên quan đến bỏng là:

- Điều gì gây ra vết bỏng?
- Có còn nguy hiểm hay không?
- Cơn bỏng chấm dứt lúc nào?

Mục tiêu của điều trị sơ cứu khi bị bỏng là:

- Ngăn ngừa hạ thân nhiệt;
- Kiểm soát cơn đau; và
- Giảm nguy cơ nhiễm trùng.

Nhiệt, hóa chất, dòng điện hoặc bức xạ có thể gây bỏng. Mức độ nghiêm trọng của bỏng phụ thuộc vào:

- Nhiệt độ của chất cháy;
- Khoảng thời gian bệnh nhân được tiếp xúc;
- Khu vực của cơ thể đã bị ảnh hưởng;
- Kích thước của khu vực bị đốt cháy; và
- Độ sâu của vết bỏng.

Phân loại Bỏng

Tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng, bỏng có thể ảnh hưởng đến cả ba lớp da.

1. Lớp biểu bì, hoặc lớp ngoài của da, chứa các đầu dây thần kinh và có lông xuyên qua.
2. Lớp hạ bì, hoặc lớp giữa của da, chứa các mạch máu, tuyến dầu, nang lông và tuyến mồ hôi.
3. Lớp dưới da, hay lớp trong cùng, chứa các mạch máu và phủ lên các cơ.

Bảng 3.2: Biểu đồ Phân loại Bỏng

Phân loại	Lớp da bị ảnh hưởng	Dấu hiệu
Bỏng ngoài da	• Lớp biểu bì	• Da đỏ, khô • Đau đớn • Sưng (có thể)
Bỏng độ hai	• Lớp biểu bì • Phá hủy một phần lớp hạ bì	• Da đỏ, phồng rộp • Bề ngoài ẩm ướt • Đau đớn • Sưng (có thể)
Bỏng độ ba	• Phá hủy hoàn toàn lớp biểu bì và hạ bì • Có thể gây tổn thương dưới da (phá hủy tất cả các lớp da và một số hoặc tất cả các cấu trúc bên dưới)	• Trắng, giống da, hoặc cháy (nâu hoặc đen) • Đau hoặc tương đối không đau

Hướng dẫn Điều trị Bỏng Nhiệt

Làm mát vết bỏng:

- Đưa bệnh nhân ra khỏi chỗ đang cháy. Dập tắt mọi ngọn lửa và loại bỏ quần áo âm ỉ cháy trừ khi nó bị dính vào da.
- Làm mát da hoặc quần áo, nếu chúng vẫn còn nóng, bằng cách ngâm chúng trong nước mát không quá một phút hoặc đậy lại bằng các miếng gạc sạch đã được ngâm trong nước mát và được vắt. * ***Lưu ý*** *rằng thay đổi nhiệt độ nhanh có thể gây sốc ở bệnh nhân, vì vậy điều quan trọng là phải đánh giá kích thước và mức độ nghiêm trọng của vết bỏng trước khi cố gắng làm mát da để ngăn nhiệt độ cơ thể giảm xuống.*
- Nguồn làm mát bao gồm nước từ phòng tắm hoặc nhà bếp; vòi tưới cây; và khăn lớn, tấm ra vải hoặc các loại vải khác đã được ngâm nước.
- **Không** sử dụng nước đá. Nước đá gây co thắt mạch máu.

Băng bó vết bỏng:

- Che hờ bằng băng khô, vô trùng để giữ không khí thoát ra ngoài, giảm đau và ngăn ngừa nhiễm trùng.
- Quấn nhẹ ngón tay và ngón chân riêng lẻ khi điều trị bỏng nặng ở tay và chân.
- Nới lỏng quần áo gần khu vực bị bỏng. Tháo đồ trang sức nếu cần thiết, chú ý ghi lại những gì quý vị đã tháo, khi nào và cho ai.
- **Không** dùng thuốc sát trùng, thuốc mỡ hoặc các biện pháp khắc phục khác.
- **Không** tháo bỏ các mảnh vải mỏng, vết phồng nước bị vỡ hoặc loại bỏ phần quần áo nhỏ bị dính chặt (cắt quần áo bị cháy xung quanh vết bỏng.)

Hướng dẫn Điều trị Bỏng Hóa chất

Không giống như bỏng truyền thống, bỏng hóa chất không phải do nhiệt độ quá cao và do đó, việc điều trị khác nhau rất nhiều (ví dụ: quy trình khử nhiễm trùng). Nếu quý vị nghi ngờ bị bỏng hóa chất, tốt nhất nên trì hoãn điều trị cho các chuyên gia y tế được đào tạo.

Bỏng hóa chất không phải lúc nào cũng rõ ràng. Hãy xem xét khả năng bị bỏng hóa chất nếu da bệnh nhân bị bỏng và không có dấu hiệu của hỏa hoạn. Nếu quý vị nghi ngờ bị bỏng hóa chất:

- Bảo vệ quý vị khỏi tiếp xúc với các chất. Sử dụng đồ bảo hộ của quý vị, đặc biệt là kính bảo hộ, mặt nạ và găng tay;
- Hãy chắc chắn để loại bỏ bất kỳ quần áo hoặc đồ trang sức bị ảnh hưởng;
- Nếu chất kích ứng khô, nhẹ nhàng phủi càng nhiều càng tốt. Luôn phủi khỏi mắt và khỏi bệnh nhân và chính quý vị;
- Sử dụng nhiều nước mát để rửa trôi hóa chất từ da trong ít nhất 10 phút. Nước chảy sẽ làm loãng hóa chất đủ nhanh để ngăn chấn thương trở nên tồi tệ hơn;
- Sử dụng một miếng vải gạc mát, ướt để giảm đau; và
- Che vết thương thật nhẹ bằng một miếng vải khô, vô trùng hoặc vải sạch để miếng vải không dính vào vết thương.

Chăm sóc vết thương

Điều trị chính cho vết thương bao gồm:

- Cầm chảy máu; và
- Sử dụng băng gạc và băng keo cá nhân.

Điều trị để cầm máu đã được băng trước đó trong phần này. Trọng tâm của phần này là băng bó, giúp ngăn ngừa nhiễm trùng thứ cấp.

Băng bó Vết thương

Một khi quý vị đã cầm chảy máu, quý vị sẽ cần phải sử dụng băng gạc và băng keo cá nhân để giữ máu đông và ngăn ngừa nhiễm trùng.

Có một sự khác biệt giữa băng gạc và băng keo cá nhân:

- Sử dụng băng gạc trực tiếp lên vết thương. Bất cứ khi nào có thể, băng gạc nên được vô trùng; và
- Một miếng băng keo cố định băng tại chỗ.

Nếu vết thương vẫn chảy máu, băng keo phải đặt đủ áp lực lên vết thương để giúp kiểm soát chảy máu mà không cản trở lưu thông.

Quy tắc Băng bó

Các quy tắc băng bó là:

- Nếu đang chảy máu (nghĩa là, nếu băng bó thấm máu), thay băng và duy trì sức ép để cầm chảy máu; và
- Trong trường hợp không có đang chảy máu, duy trì áp lực và giữ vết thương băng bó cho đến khi điều trị thêm bởi một chuyên gia y tế.

Dấu hiệu nhiễm trùng có thể bao gồm:

- Sưng quanh chỗ vết thương;
- Sự đổi màu;
- Vết thương chảy mủ; và
- Các vết đỏ ngoài da chỗ vị trí vết thương.

Cắt cụt

Nếu các tình nguyện viên của CERT đang giúp đỡ một bệnh nhân có bộ phận cơ thể bị cắt đứt, có một vài hướng dẫn cần tuân thủ. Lưu ý rằng tình nguyện viên CERT không bao giờ cắt bỏ một bộ phận cơ thể. Khi có thể xác định được phần cơ thể bị cắt đứt, các tình nguyện viên của CERT nên:

- Giữ các bộ phận, bọc trong vật liệu sạch và đặt trong túi nhựa, nếu có. Dán nhãn chúng bằng ngày, giờ và tên bệnh nhân;
- Giữ mát các bộ phận, nhưng KHÔNG tiếp xúc trực tiếp với nước đá; và
- Giữ phần cơ thể bị cắt đứt cùng với bệnh nhân.

Vật thể Xuyên qua

Đôi khi, bạn cũng có thể bắt gặp một số bệnh nhân có vật thể xuyên qua cơ thể họ, thường là kết quả của các mảnh vỡ bay. Tình huống này thường nằm ngoài phạm vi đào tạo CERT. Cách hành động tốt nhất là tìm nhân viên y tế được đào tạo (EMS) để chăm sóc bệnh nhân bị vật thể xuyên qua. Tuy nhiên, trong trường hợp EMS vẫn còn cách hiện trường hoặc không có sẵn, có một vài bước quý vị có thể thực hiện để chăm sóc.

Khi một vật lạ xuyên qua bệnh nhân, quý vị nên:

- Giữ cố định phần cơ thể bị ảnh hưởng;
- Không cố gắng di chuyển hoặc loại bỏ vật thể, trừ khi nó đang cản trở đường thở;
- Cố gắng cầm máu ở miệng vết thương mà không gây áp lực quá mức lên vật lạ;
- Làm sạch và băng vết thương đảm bảo ổn định vật thể bị xuyên; và
- Quấn băng cồng kềnh xung quanh vật thể để giữ cho nó không di chuyển.

Điều trị Gãy Xương, Trật khớp, Bong gân và Căng cơ

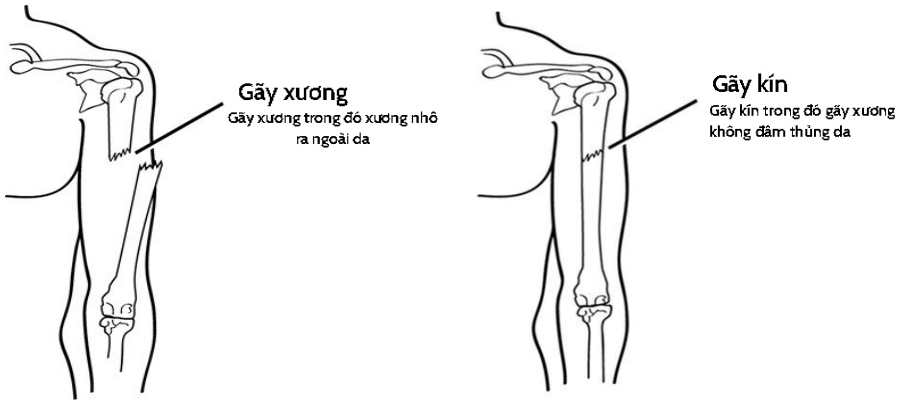
Mục tiêu khi điều trị nghi ngờ gãy xương, bong gân hoặc căng cơ là cố định chấn thương và các khớp ngay bên trên và bên dưới vị trí chấn thương. Bởi vì rất khó để phân biệt giữa gãy xương, bong gân hoặc căng cơ, nếu không chắc chắn về loại chấn thương, các thành viên CERT nên coi chấn thương là gãy xương.

Gãy xương

Gãy xương là một sự phá vỡ hoàn toàn, mẽ hoặc một vết nứt trong xương. Có một số loại gãy xương.

- **Gãy xương hở** là một xương gãy với một số vết thương các chất gây ô nhiễm có thể xâm nhập vào hoặc xung quanh vị trí gãy xương.
- Gãy xương kín là một xương gãy không có vết thương liên quan. Điều trị sơ cứu cho gãy xương kín có thể chỉ cần nẹp.

Hình 3.3: Gãy xương Hở và Kín



Nếu chân tay bị xiên, thì đó là **gãy xương di lệch**, có thể được mô tả bằng mức độ dịch chuyển của các mảnh xương.

Gãy xương không di lệch rất khó xác định, với các dấu hiệu chính là đau và sưng. Quý vị nên chăm sóc gãy xương nghi ngờ giống như là gãy xương cho đến khi điều trị chuyên nghiệp có sẵn.

Hình 3.4: Gãy xương Di lệch và Không Dị lệch

Điều trị Gãy xương Hở

Gãy xương kín thường được điều trị bằng nẹp, nhưng gãy xương hở nguy hiểm hơn vì chúng có nguy cơ chảy máu và nhiễm trùng nghiêm trọng. Do đó, nó được ưu tiên cao hơn và tình nguyện viên nên kiểm tra chúng thường xuyên hơn.

Khi điều trị gãy xương hở:

- **Không** kéo các đầu xương lộ ra trở lại vào mô; và
- **Đừng** rửa vào vết thương.

Quý vị nên:

- Che vết thương bằng băng keo vô trùng và đè lên;
- Nẹp gãy xương mà không ảnh hưởng đến vết thương; và
- Đặt một miếng băng 4 x 4 inch ẩm lên đầu xương để giữ cho nó không bị khô.

Trật khớp

Trật khớp là một chấn thương phổ biến khác trong trường hợp khẩn cấp. Trật khớp là chấn thương dây chằng quanh khớp nghiêm trọng đến mức tách xương khỏi vị trí bình thường trong khớp.

Các dấu hiệu của trật khớp tương tự như gãy xương kín, và quý vị nên điều trị trật khớp nghi ngờ như là gãy xương kín.

Quý vị không nên cố gắng gắn lại khi bị trật khớp. Quý vị không nên di chuyển khi bị trật khớp cho đến khi có sự trợ giúp y tế chuyên nghiệp.

Bong gân và căng cơ

Bong gân liên quan đến việc bị giãn hoặc rách dây chằng ở khớp. Thông thường, bị giãn hoặc mở rộng khớp vượt quá giới hạn bình thường của nó gây ra bong gân.

Bong gân được coi là trật khớp một phần, mặc dù xương vẫn giữ nguyên vị trí hoặc có thể rơi trở lại vị trí sau chấn thương. Cho dù chấn thương là căng cơ, bong gân hoặc gãy kín, hãy chăm sóc chấn thương như đó là gãy xương kín.

Các dấu hiệu phổ biến nhất của bong gân là:

- Đau ở vị trí chấn thương;
- Sưng và/hoặc bầm tím; và
- Hạn chế sử dụng hoặc không thể sử dụng.

Đặt nẹp

Nẹp là quy trình phổ biến nhất để cố định chấn thương.

Các-tông là loại vật liệu phổ biến nhất được sử dụng cho nẹp tạm thời, nhưng nhiều loại vật liệu có thể được sử dụng, bao gồm:

- **Vật liệu mềm:** Khăn, chăn hoặc gối, được buộc bằng vật liệu băng bó hoặc vải mềm; và
- **Vật liệu cứng:** Một bảng, dải kim loại, tạp chí hoặc báo gấp lại, hoặc một vật cứng khác.

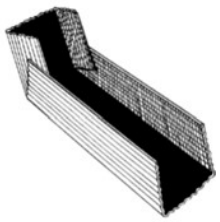
Tình nguyện viên có thể tạo ra các nẹp giải phẫu bằng cách cố định xương bị gãy liền kề với xương không bị gãy. Thông thường, nẹp giải phẫu được dành riêng cho ngón tay và ngón chân, nhưng, trong trường hợp khẩn cấp, các tình nguyện viên có thể nẹp chân lại với nhau.

Sử dụng vật liệu mềm để lấp đầy khoảng trống giữa vật liệu nẹp và phần cơ thể.

Với loại chấn thương này, sẽ có sưng. Cởi bỏ quần áo, giày dép và đồ trang sức cản trở khi cần thiết để ngăn chặn những vật dụng này trở thành những dây thắt cầm máu ngoài ý muốn.

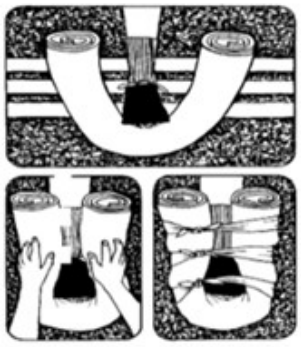
Minh họa Đặt nẹp

Hình 3.5: Nẹp các-tông



Để tạo ra một thanh nẹp các-tông, hãy lật các cạnh của tấm bìa cứng để tạo thành một khuôn mà trong đó các chi bị thương có thể nằm yên.

Hình 3.5: Nẹp các-tông

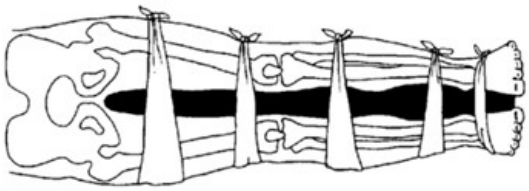


Để nẹp bằng khăn, cuộn khăn lại và quấn quanh chi, sau đó buộc lại một chỗ.

Hình 3.7: Nẹp gối

Đối với nẹp gối, quấn và buộc gối xung quanh chi.

Hình 3.8: Nẹp giải phẫu



Nẹp giải phẫu là trong đó chân bị thương được buộc một khoảng với chân không bị thương, sử dụng một tấm chăn làm đệm giữa hai chân.

Bài tập 3.3: Đặt Nẹp

Mục đích: Bài tập này sẽ cung cấp cho quý vị cơ hội thực hành các kỹ thuật nẹp.

Hướng dẫn:

1. Chia thành hai nhóm. Một người sẽ đóng vai người giải cứu, người còn lại sẽ là bệnh nhân.
2. Người cứu hộ sẽ đặt một thanh nẹp trên cánh tay trên của bệnh nhân, và một thanh trên chân bệnh nhân.
3. Sau nhiều lần thử quan sát nẹp, người cứu và bệnh nhân sẽ trao đổi vai trò.

Điều trị Chấn thương bị Bỏng lạnh

Chấn thương liên quan đến bỏng lạnh bao gồm:

- **Hạ thân nhiệt**, đó là tình trạng xảy ra khi nhiệt độ cơ thể xuống dưới mức bình thường; và
- **Tê cóng**, xảy ra khi cực lạnh làm giảm lưu lượng máu đến tứ chi, gây chết mô.

Hạ thân nhiệt

Hạ thân nhiệt có thể do tiếp xúc với lạnh hoặc do chấn thương. Các dấu hiệu và triệu chứng chính của hạ thân nhiệt là:

- Nhiệt độ cơ thể từ 95 độ F (37 độ C) trở xuống;
- Da bị đỏ hoặc xanh; và
- Tê kèm theo rùng mình.

Trong các giai đoạn sau, hạ thân nhiệt sẽ đi kèm với:

- Nói lắp;
- Hành vi không thể đoán trước; và
- Sự bơ phờ.

Vì hạ thân nhiệt có thể xuất hiện chỉ trong vài phút, trước tiên, điều trị bệnh nhân được cứu khỏi không khí lạnh hoặc môi trường nước bằng cách:

- Cởi bỏ quần áo ướt;
- Đặt một cái gì đó giữa người bị thương và mặt đất (ví dụ: bìa cứng, áo khoác, chăn hoặc bất cứ thứ gì ngăn cách vật lý);
- Bọc người bị thương bằng các lớp khô (ví dụ: áo khoác, chăn hoặc chăn cách nhiệt);
- Che chắn cho người bị thương khỏi gió bằng cơ thể của quý vị hoặc các vật thể xung quanh;
- Không cố gắng sử dụng xoa bóp để làm ấm các bộ phận cơ thể bị ảnh hưởng; và
- Đặt một bệnh nhân bất tỉnh ở vị trí phục hồi.

Tê cóng

Mạch máu bị thu hẹp khi thời tiết lạnh trong quá trình cố gắng giữ nhiệt cơ thể. Trong thời tiết cực lạnh, cơ thể sẽ thu hẹp thêm các mạch máu ở tứ chi trong nỗ lực đẩy máu về các cơ quan cốt lõi (ví dụ: tim, phổi, ruột). Sự kết hợp của tuần hoàn không đầy đủ và nhiệt độ khắc nghiệt sẽ khiến mô ở các chi này bị đóng băng, và trong một số trường hợp, mô chết sẽ xảy ra. Tê cóng là phổ biến nhất ở mũi, tai, tay và chân.

Có một số dấu hiệu và triệu chứng chính của tê cóng:

- Sự đổi màu da (đỏ, trắng, tím, đen);
- Cảm giác nóng rát hoặc ngứa ran, đôi khi không khu trú ở vị trí chấn thương; và
- Một phần hoặc hoàn toàn tê liệt.

Làm ấm một bệnh nhân bị tê cóng từ từ! Làm tan phần chi bị đông cứng quá nhanh có thể khiến máu lạnh chảy vào tim, gây sốc và có khả năng ngừng hoạt động.

- Ngâm vùng bị thương trong nước ấm (KHÔNG nóng), khoảng 107.6 F
- **KHÔNG** cho phép bộ phận cơ thể đóng băng lại, vì điều này sẽ làm trầm trọng thêm vết thương.
- **KHÔNG** cố gắng sử dụng xoa bóp để làm ấm các bộ phận cơ thể. Tê cóng dẫn đến sự hình thành các tinh thể băng trong mô; cọ xát có khả năng gây ra thiệt hại lớn!

Quấn các bộ phận cơ thể bị ảnh hưởng trong vải gạc khô, vô trùng. Một lần nữa, điều quan trọng là phải hoàn thành nhiệm vụ này một cách cẩn thận để giảm khả năng tổn thương mô hơn nữa.

Điều trị chấn thương liên quan đến bỏng nhiệt

Là một tình nguyện viên của CERT, quý vị có thể gặp phải một số loại chấn thương liên quan đến nhiệt trong thảm họa, bao gồm:

- **Chuột rút do nhiệt:** co thắt cơ do tiếp xúc quá mức trong nhiệt độ cực cao.
- **Kiệt sức do nhiệt:** xảy ra khi một cá nhân vận động hoặc làm việc trong nhiệt độ quá cao, dẫn đến mất nước cơ thể do đổ mồ hôi nhiều. Lưu lượng máu đến da tăng lên, khiến lưu lượng máu giảm đến các cơ quan quan trọng. Điều này dẫn đến một dạng sốc nhẹ.
- **Đột quỵ do nhiệt:** tình trạng đe dọa tính mạng khi hệ thống kiểm soát nhiệt độ của bệnh nhân không hoạt động và nhiệt độ cơ thể có thể tăng cao đến mức gây tổn thương não và tử vong.

Kiệt sức do nhiệt

Các triệu chứng kiệt sức vì nóng là:

- Da mát, ẩm, nhợt nhạt, hoặc đỏ ửng;
- Đổ mồ hôi nhiều;
- Đau đầu;
- Buồn nôn hoặc nôn mửa;
- Chóng mặt; và/hoặc
- Kiệt sức.

Một bệnh nhân bị kiệt sức vì nóng sẽ có thân nhiệt gần như bình thường. Nếu không được điều trị, kiệt sức do nhiệt sẽ phát triển thành say nắng.

Say Nắng

Một số hoặc tất cả các triệu chứng sau đây là đặc điểm của say nắng:

- Da nóng, đỏ;
- Thiếu mồ hôi;
- Thay đổi trong ý thức; và/hoặc
- Thở nhanh, mạch yếu và đập nhanh, hô hấp yếu.

Ở một bệnh nhân say nắng, nhiệt độ cơ thể có thể rất cao - cao tới 105 độ F. Nếu một người bị say nắng không được điều trị, có thể dẫn đến tử vong.

Điều trị

Điều trị tương tự cho cả kiệt sức vì nóng và say nắng.

1. Đưa bệnh nhân ra khỏi nhiệt nóng và đặt trong môi trường mát mẻ.
2. Làm mát cơ thể từ từ bằng tấm vải hoặc khăn ướt, mát. Nếu có thể, hãy đặt bệnh nhân vào bồn nước mát.
3. Để bệnh nhân say nắng uống nước, CHẦM CHẬM, với khoảng xấp xỉ nửa ly nước mỗi 15 phút. Uống quá nhiều nước, uống quá nhanh sẽ gây buồn nôn và ói ở bệnh nhân say nắng.
4. Nếu bệnh nhân bị nôn, chuột rút hoặc mất ý thức, **KHÔNG** cho ăn hoặc uống. Thông báo cho chuyên gia y tế càng sớm càng tốt và theo dõi cá nhân kỹ càng cho đến khi nhận được trợ giúp chuyên nghiệp.

Côn trùng Cắn và Chích

Trong một môi trường thảm họa, vết cắn và vết đốt của côn trùng có thể phổ biến hơn bình thường vì những sinh vật này, giống như con người, chúng cũng đang bị căng thẳng.

Các triệu chứng cụ thể khác nhau tùy thuộc vào loại sinh vật, nhưng nhìn chung, vết cắn và vết chích có thể dẫn đến bị đỏ và ngứa, ngứa ran hoặc nóng rát, và thường có vết nổi lên trên da tại vị trí vết thương.

Điều trị vết côn trùng cắn và chích theo các bước dưới đây.

Bước 1: Loại bỏ côn trùng bằng cách dùng góc cạnh của thẻ tín dụng hoặc vật cứng khác, dùng vật thẳng gạt ngang qua côn trùng. Đừng sử dụng nhíp; những thứ này có thể bóp túi nọc độc và tăng lượng nọc độc được phóng ra.

Bước 2: Rửa nơi bị cắn bằng xà bông và nước.

Bước 3: Đặt nước đá (bọc trong khăn) trên chỗ bị chích trong 10 phút và sau đó bỏ ra trong 10 phút. Lặp lại quá trình này.

Bị Dị ứng với Vết cắn và Vết chích

Mối quan tâm lớn nhất với bất kỳ vết cắn hoặc vết đốt của côn trùng là bị dị ứng nghiêm trọng, hoặc sốc phản vệ. Sốc phản vệ xảy ra khi một phản ứng dị ứng trở nên nghiêm trọng đến mức làm tổn thương đường thở. Nếu quý vị nghi ngờ sốc phản vệ:

- Hãy giúp cá nhân đó bình tĩnh;
- Nếu có thể, hãy tìm và giúp bệnh nhân với Epipen. (Nhiều người bị dị ứng nặng luôn mang theo bên mình); và
- **KHÔNG** cung cấp thuốc khác Epipen. Điều này bao gồm thuốc giảm đau, thuốc dị ứng, vv

TÓM TẮT CHƯƠNG 3

Các điểm chính từ chương học này là:

- Tình nguyện viên của CERT có khả năng cung cấp các biện pháp cứu sống đầu tiên, là điều có thể rất quan trọng trong thảm họa.
- Các biện pháp cứu sinh mà tình nguyện viên CERT có thể thực hiện, bao gồm:
  - Cầm chảy máu nghiêm trọng bằng cách đè lên trực tiếp và / hoặc tourniquet;
  - Duy trì nhiệt độ cơ thể bình thường; và
  - Mở đường thở và đặt bệnh nhân đúng chỗ.
- Tình nguyện viên CERT có thể hữu ích đối với bệnh nhân bị thương và kích động đơn giản bằng cách cho họ sự thoải mái và hỗ trợ. Không cần kỹ năng đặc biệt - chỉ cần một sự hiện diện bình tĩnh và yên tâm.
- Ngoài các biện pháp cứu sống quan trọng, tình nguyện viên CERT cũng có thể cung cấp sơ cứu và chăm sóc cơ bản cho bệnh nhân bị thương.
- Các thương tích khác thường gặp sau thảm họa:
  - Bỏng;
  - Vết thương;
  - Cắt cụt và các vật đâm vào;
  - Gãy xương, trật khớp, bong gân và căng cơ;
  - Chấn thương liên quan đến cảm lạnh;
  - Chấn thương liên quan đến nhiệt; và
  - Côn trùng cắn / chích.

Bài Tập về Nhà làm

Đọc và làm quen với Chương 4: Hoạt động Y tế Thiên tai - Phần 2 trước phần tiếp theo.

CERT Chương 4: Hoạt động Y tế Thiên tai - Phần 2

Hướng dẫn Tham gia

FEMA

COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM

CERT Chương 4: Hoạt động Y tế Thiên tai - Phần 2

Trong phần này, quý vị sẽ tìm hiểu về:

- **Sự cố Thương vong Hàng loạt:** Làm thế nào để hỗ trợ những nhân viên phản ứng đầu tiên trong việc ứng phó với các sự cố thương vong hàng loạt.
- **Chức năng của các Hoạt động Y tế Thiên tai:** Chức năng chính của hoạt động y tế thảm họa.
- **Khu vực Điều trị Y tế Thiên tai:** Các loại khu vực điều trị y tế.
- **Đánh giá toàn diện:** Làm thế nào để thực hiện đánh giá toàn diện để xác định và điều trị chấn thương.
- **Cân nhắc về Sức khỏe Cộng đồng:** Cách giữ gìn vệ sinh và khử trùng.

CERT Chương 4 Mục lục

MỤC 1: TỔNG QUAN CHƯƠNG 4 1

Mục tiêu của Chương học 1

PHẦN 2: SỰ CỐ THƯƠNG VONG HÀNG LOẠT 2

Vai trò của Tình nguyện viên CERT trong các Sự cố Thương vong Hàng loạt 2

PHẦN 3: CHỨC NĂNG CỦA HOẠT ĐỘNG Y TẾ DISASTER 4

MỤC 4: THÀNH LẬP KHU VỰC ĐIỀU TRỊ Y TẾ 5

An toàn cho Nhân viên Cứu hộ và Nạn nhân 6

MỤC 5: TIẾN HÀNH ĐÁNH GIÁ TOÀN DIỆN 7

Mục tiêu của Đánh giá toàn diện 7

Điều gì cần nên tìm trong Đánh giá toàn diện 7

Cách Tiến hành Đánh giá toàn diện 8

Chấn thương vùng Đầu, Cổ và Cột sống 8

Làm ổn định phần Đầu 9

Bài tập 4.1: Tiến hành Đánh giá toàn diện 10

MỤC 6: TƯ VẤN SỨC KHỎE CÔNG CỘNG 11

Giữ gìn Vệ sinh 11

Duy trì Khử trùng 11

Lọc Nước 12

TÓM TẮT CHƯƠNG 4 13

Bài tập về Nhà làm 13

MỤC 1: TỔNG QUAN CHƯƠNG 4

Mục tiêu của Chương học

Vào cuối chương này, quý vị sẽ có thể:

1. Giải thích vai trò của tình nguyện viên CERT trong một sự cố thương vong hàng loạt;
2. Mô tả chức năng của các hoạt động y tế thảm họa;
3. Mô tả cách thiết lập các khu vực điều trị sống sót;
4. Thực hiện đánh giá bệnh nhân toàn diện; và
5. Thực hiện các biện pháp vệ sinh và khử trùng phù hợp để bảo vệ sức khỏe cộng đồng.

PHẦN 2: SỰ CỐ THƯƠNG VONG HÀNG LOẠT

Các sự cố thương vong hàng loạt là các sự cố trong đó số lượng thương vong áp đảo các nguồn lực địa phương. Mặc dù các sự cố này không thường xuyên, các tình nguyện viên của CERT có thể đóng một vai trò quan trọng bằng cách hỗ trợ các nguồn lực địa phương trong việc ứng phó với sự cố này.

Ví dụ về các sự cố thương vong hàng loạt bao gồm:

- Trật bánh tàu lửa;
- Tai nạn nhiều xe cộ gây ra;
- Tai nạn xe buýt;
- Tòa nhà bị sập; và
- Thiên tai (ví dụ, lốc xoáy).

Trong các sự cố thương vong hàng loạt, nhân viên phản ứng đầu tiên:

- Thiết lập chỉ huy và kiểm soát khu vực sự cố;
- Tiến hành nhận định và thiết lập hiện trường;
- Gửi những nạn nhân với thương tích tương đối nhỏ đến một khu vực giữ để chờ điều trị;
- Xác định những nạn nhân cần can thiệp cứu sống và điều trị ngay lập tức;
- Xác định nạn nhân đã chết cũng như những nạn nhân bị thương quá nặng để cứu;
- Quản lý vận chuyển y tế cho những nạn nhân cần điều trị bổ sung;
- Bảo đảm an ninh khu vực để bảo vệ những nhân viên phản ứng đầu tiên, những nạn nhân và bằng chứng cho các cuộc điều tra thực thi pháp luật; và
- Loại bỏ các mảnh vụn và các mối đe dọa an toàn hoặc đe dọa sức khỏe khác.

Ngoài việc can thiệp cứu sống quan trọng, những nhân viên phản ứng đầu tiên phải sắp xếp tình hình hỗn loạn khi họ đến hiện trường. Để hỗ trợ những nhân viên phản ứng đầu tiên, tình nguyện viên của CERT phải hiểu vai trò của họ trong các sự cố thương vong hàng loạt.

Vai trò của Tình nguyện viên CERT trong các Sự cố Thương vong Hàng loạt

Dù được điều đến hiện trường hay nằm gần đó bởi sự trùng hợp, nhiệm vụ đầu tiên của một tình nguyện viên CERT là tiến hành nhận định hiện trường. Dành một chút thời gian để nhìn xung quanh hiện trường và xác định hướng hành động thích hợp.

- Gọi 9-1-1 và cung cấp cho người vận hành thông tin được thu thập trong quá trình nhận định ban đầu của quý vị.
- Đặt thiết bị bảo vệ cá nhân của quý vị (PPE) và bất kỳ thiết bị liên kết CERT nào, chẳng hạn như mũ, áo vest hoặc áo sơ mi.
- Xác định vị trí nhân viên phản ứng đầu tiên gần nhất và tự nhận mình là tình nguyện viên của CERT. Cung cấp cho họ cơ quan liên kết địa phương của quý vị.

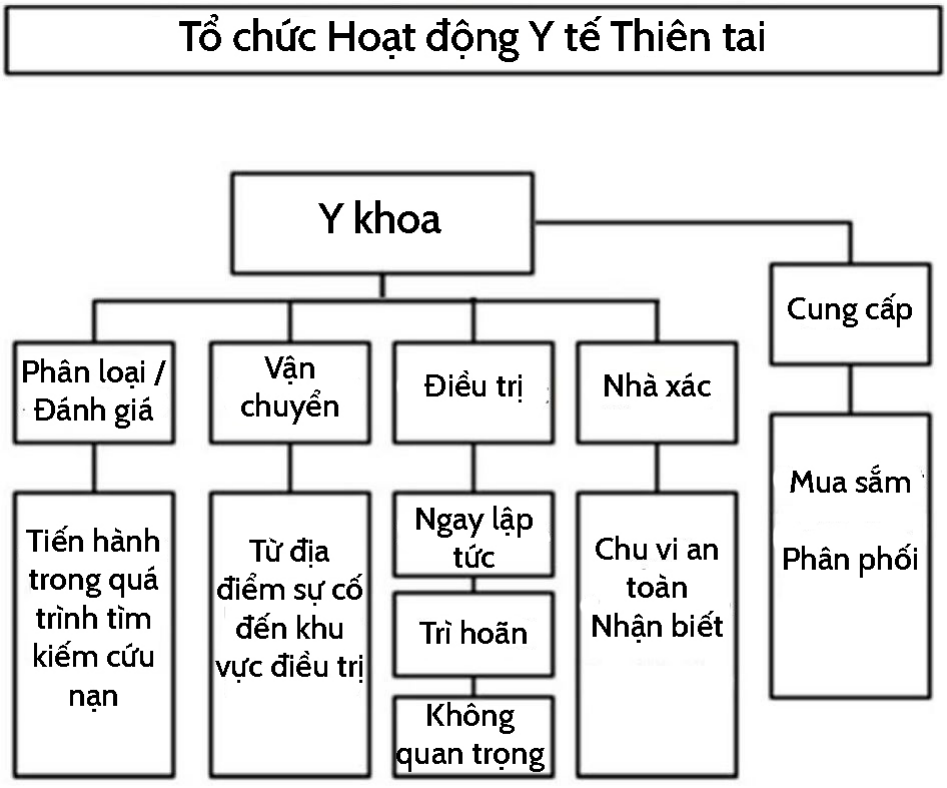
- Nếu không có nhân viên phản ứng đầu tiên, hãy đánh giá tình huống và xác định xem quý vị có thể cung cấp các biện pháp can thiệp cứu sống hay không, chẳng hạn như kiểm soát chảy máu hoặc mở đường thở.
- Khi nhân viên phản ứng đã đến, hãy cung cấp cho họ thông tin chi tiết từ nhận định của quý vị và hỏi xem quý vị có thể hỗ trợ như thế nào. Một lần nữa, hãy liên lạc với liên kết CERT của quý vị với nhân viên phản hồi đầu tiên.
- Vì sự an toàn của bạn, những người phản hồi đầu tiên có thể yêu cầu bạn rời khỏi khu vực. Sau khi rời đi, hãy báo cáo sự cố và vai trò của bạn với Trưởng nhóm CERT và / hoặc liên kết CERT của cơ quan địa phương.
- Truyền thông là chìa khóa để hỗ trợ nhân viên phản ứng đầu tiên. Tình nguyện viên CERT có thể cung cấp thông tin có giá trị để hỗ trợ một phản ứng hiệu quả.

PHẦN 3: CHỨC NĂNG CỦA HOẠT ĐỘNG Y TẾ DISASTER

Các hoạt động y tế thiên tai là các nhiệm vụ liên quan đến điều trị và hỗ trợ sống sót trong một sự cố thương vong hàng loạt. Các chức năng chính của hoạt động y tế thảm họa là:

- **Phân loại / Đánh giá:** Đánh giá ban đầu và phân loại những người sống sót để điều trị dựa trên mức độ nghiêm trọng của vết thương của họ;
- **Điều trị:** Các dịch vụ y tế cung cấp cho những người sống sót;
- **Vận chuyển:** Sự di chuyển của những nạn nhân từ hiện trường đến khu vực điều trị hoặc cơ sở y tế;
- **Nhà xác:** Khu vực tạm giữ cho bệnh nhân tử vong tại hiện trường hoặc khu vực điều trị; và
- **Cung ứng:** Các trung tâm để nhận và phân phối vật tư.

Hình 4.11: Tổ chức Hoạt động Y tế Thiên tai



Tổ chức Hoạt động Y tế Thiên tai cho thấy các chức năng của hoạt động y tế thiên tai: Phân loại / Đánh giá, Vận chuyển, Điều trị, Nhà xác và Cung ứng

Sắp xếp / đánh giá và vận chuyển là các chức năng của cả hoạt động tìm kiếm và cứu hộ và hoạt động y tế.

MỤC 4: THÀNH LẬP KHU VỰC ĐIỀU TRỊ Y TẾ

Ngay sau khi những nạn nhân bị thương được xác nhận, những nhân viên phản ứng đầu tiên sẽ bắt đầu thiết lập một hoặc nhiều khu vực điều trị. Vị trí của các khu vực điều trị sẽ cân nhắc sự an toàn cho người cứu hộ và người sống sót, cũng như, dễ dàng tiếp cận các nguồn lực (ví dụ: vật tư y tế, khu vực vận chuyển). Những nhân viên phản ứng đầu tiên có thể kêu gọi các tình nguyện viên của CERT giúp thiết lập các khu vực điều trị hoặc cung cấp nhu cầu.

Khu vực Điều trị Phi tập trung: Đôi khi cần phải thiết lập nhiều hơn một địa điểm điều trị y tế. Mức độ nghiêm trọng của thiệt hại, số lượng thương tích và thương vong và sự an toàn của môi trường trực tiếp xác định nơi (các) khu vực điều trị ban đầu nên được sắp đặt. Có nhiều khu vực điều trị có thể cung cấp các can thiệp cứu sống khi một địa điểm trung tâm quá xa khu vực điều trị ban đầu.

- Một vị trí điều trị y tế nên được thiết lập một khoảng cách an toàn, nhưng không quá xa, mỗi vị trí thiệt hại.
- Mỗi địa điểm điều trị nên bao gồm các khu vực điều trị tách biệt về mặt vật lý cho những nạn nhân và nhà xác.
- Những nạn nhân vẫn đang được điều trị tại địa điểm cho đến khi những người phản ứng đầu tiên có thể vận chuyển họ đến một địa điểm để được chăm sóc y tế chuyên nghiệp.

Khu vực Điều trị Tập trung: Trong một sự kiện với một vài nạn nhân bị thương tại một số địa điểm, những nhân viên phản ứng đầu tiên có thể cần thiết lập một địa điểm điều trị y tế trung tâm. Một vị trí tập trung có thể cần phải được thiết lập ngay cả khi có các nơi phi tập trung được thiết lập.

- Vị trí nên bao gồm các khu vực điều trị tách biệt về mặt vật lý và nhà xác.
- Di chuyển những nạn nhân đến khu vực điều trị từ nơi họ được giải cứu, đánh giá và điều trị ban đầu. Họ nên được điều trị ở đó cho đến khi những người phản ứng đầu tiên có thể vận chuyển họ đến một địa điểm để điều trị y tế chuyên nghiệp.
- Một khu vực điều trị y tế trung tâm tạo điều kiện cho việc sử dụng hiệu quả các nguồn lực từ đó số lượng hạn chế nhân viên hoạt động y tế ở một địa điểm có thể chăm sóc một số lượng lớn nạn nhân hơn.
- Những nhân viên phản ứng đầu tiên và các chuyên gia y tế khác sẽ có thể vận chuyển người bị thương hiệu quả từ một địa điểm trung tâm hơn là từ nhiều địa điểm phi tập trung.
- Di chuyển người quá cố đến nhà xác, cần được tách ra khỏi khu vực điều trị sống sót, trong khu vực điều trị tập trung.

Cho dù một khu vực điều trị là tập trung hay là một trong một số khu vực phi tập trung, (các) địa điểm được chọn phải là:

- Có thể tiếp cận bằng phương tiện vận chuyển (xe cứu thương, xe tải, máy bay trực thăng, v.v.); và
- Có thể mở rộng.

An toàn cho Nhân viên Cứu hộ và Nạn nhân

Tình nguyện viên CERT có thể đóng một vai trò trong các hoạt động tìm kiếm và cứu hộ. Chương 7: Tìm kiếm và Cứu hộ sẽ bao quát chủ đề này sâu hơn. Khi những nạn nhân được xác định, giải cứu và đánh giá, họ được chuyển đến một địa điểm nơi nhân viên y tế có thể điều trị cho họ. Xin nhắc lại, mức độ nghiêm trọng của thiệt hại, số lượng thương tích và thương vong và sự an toàn của môi trường trực tiếp xác định vị trí của khu vực điều trị ban đầu. Trong mọi trường hợp, an toàn cá nhân của quý vị là ưu tiên số một.

- Trong các công trình có thiệt hại nhẹ, các thành viên CERT đánh giá những nạn nhân mà họ tìm thấy. Điều trị y tế thêm được thực hiện ở một vị trí an toàn trong các khu vực điều trị được chỉ định.
- Trong các công trình có thiệt hại vừa phải, các thành viên CERT đánh giá những nạn nhân khi họ tìm thấy; tuy nhiên, những nạn nhân được gửi đến khu vực điều trị y tế có khoảng cách an toàn với nơi xảy ra sự cố.
- Thành viên CERT không được vào tòa nhà bị thiệt hại nặng trong mọi trường hợp.

Tình nguyện viên CERT không bao giờ nên tuyên bố hoặc cố gắng di chuyển một bệnh nhân đã chết. Nếu quý vị tìm thấy một người đã chết (hoặc một người bị nghi ngờ đã chết), quý vị nên ghi lại địa điểm và thông báo cho nhân viên y tế.

MỤC 5: TIẾN HÀNH ĐÁNH GIÁ TOÀN DIỆN

Tiến hành đánh giá và cung cấp điều trị nhanh chóng là những bước đầu tiên mà tình nguyện viên CERT thực hiện khi làm việc với bệnh nhân.

Trong quá trình đánh giá, quý vị nên tìm kiếm:

- Chảy máu nghiêm trọng;
- Nhiệt độ cơ thể thấp; và
- Tắc nghẽn đường thở.

Đánh giá toàn diện ngoài các chấn thương đe dọa tính mạng lập tức để cố gắng xác định bản chất chấn thương của bệnh nhân. Thực hiện toàn bộ đánh giá trước khi bắt đầu điều trị.

Không tiến hành đánh giá nếu bệnh nhân cần được chăm sóc ngay lập tức để ngăn ngừa thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong. Trong những trường hợp này, tình nguyện viên CERT nên thực hiện việc điều trị cần thiết trước khi họ theo dõi đánh giá.

Mục tiêu của Đánh giá toàn diện

Mục tiêu của đánh giá toàn diện là:

- Xác định, càng rõ ràng càng tốt, mức độ thương tích;
- Xác định loại điều trị mà bệnh nhân cần; và
- Tài liệu chấn thương.

Hãy nhớ mặc PPE của quý vị khi tiến hành đánh giá toàn diện.

Điều gì cần nên tìm trong Đánh giá toàn diện

Cộng đồng y tế sử dụng từ viết tắt DCAP-BTLS để ghi nhớ những gì cần tìm khi tiến hành đánh giá nhanh. DCAP-BTLS là viết tắt của từ sau:

- Biến dạng;
- Nhiễm trùng (bầm tím);
- Độ mài mòn;
- Đâm thủng;
- Bỏng;
- Đau;
- Vết rách; và
- Sưng.

Khi tiến hành đánh giá toàn diện, các tình nguyện viên của CERT nên tìm kiếm DCAP-BTLS ở tất cả các bộ phận của cơ thể.

Hãy nhớ cung cấp điều trị NGAY LẬP TỨC cho các chấn thương đe dọa tính mạng.

Hãy chú ý cẩn thận đến việc mọi người đã bị tổn thương như thế nào (nghĩa là, điều gì đã gây ra tác hại) bởi vì nó cung cấp cái nhìn sâu sắc về các thương tích có thể xảy ra.

Cách Tiến hành Đánh giá toàn diện

Bất cứ khi nào có thể, tình nguyện viên của CERT nên hỏi người đó về bất kỳ thương tích, đau, chảy máu hoặc các triệu chứng khác. Nếu bệnh nhân có ý thức, các thành viên CERT phải luôn luôn xin phép để tiến hành đánh giá. Bệnh nhân có quyền từ chối điều trị.

Hãy chắc chắn nói chuyện với bệnh nhân còn tĩnh để giảm lo lắng.

Đánh giá toàn diện phải là:

- Tiến hành trên tất cả những nạn nhân, ngay cả những người có vẻ ổn;
- Bằng lời nói (nếu bệnh nhân có thể nói); và
- Thực hành. Đừng ngại cởi bỏ quần áo để khám.

Hãy chắc chắn rằng quý vị tiến hành từng đánh giá toàn diện theo cùng một cách; làm như vậy sẽ làm cho thủ tục nhanh hơn và chính xác hơn với mỗi đánh giá. Ghi nhớ:

- Chú ý cẩn thận;
- Nhìn, lắng nghe và cảm nhận bất cứ điều gì bất thường;
- Nghi ngờ chấn thương cột sống ở tất cả những nạn nhân bị bất tỉnh và điều trị theo đó; và
- Kiểm tra bàn tay của chính quý vị để biết bệnh nhân chảy máu khi quý vị thực hiện đánh giá toàn diện.

Kiểm tra (DCAP-BTLS) các bộ phận cơ thể toàn diện xem có bị gãy xương và chấn thương mô mềm theo thứ tự sau:

1. Đầu;
2. Cổ;
3. Vai;
4. Ngực;
5. Cánh tay;
6. Bụng;
7. Xương chậu; và
8. Chân.

Trong khi tiến hành đánh giá toàn diện, tình nguyện viên CERT phải luôn kiểm tra:

- Nhịp đập, Chuyển động, Cảm giác (PMS) trong tất cả các chi; và
- Số ID y tế trên vòng đeo tay hoặc đeo cổ.

Chấn thương vùng Đầu, Cổ và Cột sống

Khi tiến hành đánh giá toàn diện, nhân viên cứu hộ có thể tìm thấy những nạn nhân đã hoặc có thể bị chấn thương vùng đầu, cổ hoặc cột sống.

Chấn thương vùng đầu là chấn thương kiểu chấn động trái ngược với vết rách hoặc vết thương hở, mặc dù vết rách có thể chỉ ra rằng người sống sót đã bị chấn thương vùng đầu.

Mục tiêu chính khi các thành viên CERT đối mặt với chấn thương nghi ngờ ở đầu hoặc cột sống là không làm gì gây hại. Quý vị nên giảm thiểu chuyển động của đầu và cột sống trong khi điều trị cho bất kỳ tình trạng đe dọa tính mạng.

Các dấu hiệu của chấn thương vùng đầu, cổ hoặc cột sống thường bao gồm:

- Thay đổi trong ý thức;
- Không có khả năng di chuyển một hoặc nhiều bộ phận của cơ thể;
- Đau hoặc sức ép nặng ở đầu, cổ hoặc lưng;
- Đau nhói hoặc tê ở tứ chi;
- Khó thở hoặc khó nhìn thấy;
- Chảy máu nhiều, bầm tím, hoặc biến dạng của đầu hoặc cột sống;
- Máu hoặc chất lỏng trong tai hoặc mũi;
- Bầm tím sau tai;
- Đôi mắt của Gấu trúc (bầm tím quanh mắt);
- Con ngươi không đồng đều
- Động kinh; và
- Buồn nôn hoặc nôn mửa.

Nếu những nạn nhân đang thể hiện bất kỳ dấu hiệu nào trong số những dấu hiệu này hoặc nếu nạn nhân được tìm thấy dưới vật liệu xây dựng bị sập hoặc mảnh vụn nặng, quý vị nên coi họ là một chấn thương vùng đầu, cổ hoặc cột sống.

Làm ổn định phần Đầu

Trong một thảm họa, thiết bị lý tưởng hiếm khi có sẵn. Thành viên CERT có thể cần sáng tạo bằng cách:

- Tìm kiếm vật liệu - một cánh cửa, máy tính để bàn, vật liệu xây dựng - để sử dụng làm tấm nền; và
- Tìm kiếm các vật phẩm - khăn, màn cửa hoặc quần áo - để ổn định đầu trên bảng bằng cách nhét chúng một cách khít ở hai bên đầu để cố định nó.

Chỉ di chuyển những nạn nhân để tăng sự an toàn của người cứu hộ và nạn nhân hoặc khi sự giúp đỡ chuyên nghiệp bị trì hoãn, và một khu vực điều trị y tế được thành lập để chăm sóc cho nhiều nạn nhân.

- Di chuyển bệnh nhân bị nghi ngờ chấn thương đầu, cổ hoặc cột sống đòi hỏi bệnh nhân phải được ổn định đầy đủ. Tuy nhiên, nếu người cứu hộ hoặc bệnh nhân gặp nguy hiểm ngay lập tức, sự an toàn quan trọng hơn bất kỳ tổn thương cột sống tiềm năng nào và người cứu hộ nên di chuyển bệnh nhân khỏi khu vực càng nhanh càng tốt.

Chương 7: Nhóm Tìm kiếm và Cứu hộ sẽ bao gồm các kỹ thuật cho những nạn nhân di chuyển.

Bài tập 4.1: Tiến hành Đánh giá toàn diện

Mục đích: Bài tập này cho phép quý vị thực hành đánh giá toàn diện.

Hoàn thành bài tập này nhiều lần nhất có thể với các bệnh nhân khác nhau.

Hướng dẫn:

1. Chia thành hai nhóm. Một người sẽ đóng vai người giải cứu, người còn lại sẽ là bệnh nhân.
2. Các bệnh nhân sẽ nằm ngửa trên sàn nhà và nhắm mắt lại.
3. Các nhân viên cứu hộ sẽ tiến hành đánh giá toàn diện trên bệnh nhân, theo quy trình đã được trình bày trước đó. Người cứu hộ sau đó sẽ lặp lại đánh giá toàn diện.
4. Sau khi người cứu hộ thực hiện ít nhất hai lần đánh giá toàn diện, bệnh nhân và người cứu hộ sẽ thay đổi vai trò.
5. Mỗi người cứu hộ mới sẽ thực hiện ít nhất hai đánh giá toàn diện.

MỤC 6: TƯ VẤN SỨC KHỎE CÔNG CỘNG

Khi những nạn nhân sau thảm họa cư trú cùng nhau để điều trị, sức khỏe cộng đồng trở thành mối lo ngại. Các thành viên CERT và các chương trình CERT nên có biện pháp để tránh lây bệnh.

Các biện pháp y tế công cộng chính bao gồm:

- Duy trì vệ sinh đúng cách;
- Duy trì khử trùng đúng cách;
- Nước lọc (nếu cần thiết); và
- Ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật.

Giữ gìn Vệ sinh

Việc duy trì vệ sinh cá nhân đúng cách là rất quan trọng ngay cả trong điều kiện bất đắc dĩ. Một số bước mà mỗi cá nhân nên thực hiện để duy trì vệ sinh an toàn được liệt kê dưới đây.

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước. Rửa tay phải thật kỹ (ít nhất 15 đến 20 giây cọ rửa kĩ càng trên tất cả các bề mặt của bàn tay). Chất khử trùng tay chứa cồn, không cần nước, là một sự thay thế tốt để rửa tay. Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) khuyến nghị các sản phẩm có ít nhất 60 phần trăm cồn. Để sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn, hãy thoa khoảng ½ muỗng cà phê sản phẩm vào lòng bàn tay. Chà hai bàn tay vào nhau, lên tất cả các bề mặt, cho đến khi tay khô.
- Mang loại găng tay không chứa cao su mọi lúc. Thay đổi hoặc khử trùng găng tay sau khi kiểm tra và / hoặc điều trị từng bệnh nhân. Trong điều kiện đồng ruộng, các cá nhân có thể sử dụng găng tay cao su nếu được khử trùng giữa những điều trị cho nạn nhân bằng cách sử dụng thuốc tẩy và nước (1 phần thuốc tẩy và 10 phần nước).
- Giữ băng gạc tiệt trùng. Không tháo bỏ bao bì của băng gạc cho đến khi sử dụng. Sau khi mở, sử dụng toàn bộ gói băng gạc, nếu có thể.
- Rửa bất kỳ khu vực nào tiếp xúc với dịch cơ thể bằng xà phòng và nước hoặc thuốc tẩy pha loãng.

Thực hành các kỹ thuật vệ sinh đúng cách ngay cả trong các bài tập.

Duy trì Khử trùng

Khử trùng kém là một nguyên nhân chính gây ra nhiễm trùng. Nhân viên hoạt động y tế của CERT có thể duy trì các điều kiện tiệt trùng bằng cách làm theo một số bước đơn giản.

- Kiểm soát việc xử lý các nguồn có vi khuẩn (ví dụ: găng tay khám bệnh, băng gạc).
- Đặt chất thải vào túi nhựa, buộc túi và đánh dấu chúng là chất thải y tế. Giữ chất thải y tế tách biệt với các loạirác khác và xử lý như chất thải nguy hại.
- Chôn lấp chất thải của con người. Chọn một nơi chôn lấp cách xa khu vực hoạt động và đánh dấu nơi chôn cất để dọn dẹp sau này.

Lọc Nước

Nguồn cung cấp nước uống thường bị thiếu hụt trong thảm họa. Làm sạch nước để uống, nấu ăn và sử dụng cho y tế bằng cách đun nóng đến khi sôi trong 1 phút hoặc sử dụng viên lọc nước hoặc chất tẩy trắng không mùi.

Các chất tẩy theo tỷ lệ nước là:

- 8 giọt thuốc tẩy mỗi gallon nước; và
- 16 giọt mỗi gallon nếu nước đục hoặc bẩn.

Để dung dịch thuốc tẩy và nước chờ trong 30 phút. Lưu ý, nếu dung dịch không có mùi thuốc tẩy, hãy thêm sáu giọt thuốc tẩy khác và để dung dịch chờ 15 phút.

Nhân viên cứu hộ không nên cho bất cứ thứ gì lên vết thương ngoài nước tinh khiết. Việc sử dụng các dung dịch khác (ví dụ, oxi già) trên vết thương phải là quyết định từ nhân viên y tế đã được đào tạo.

TÓM TẮT CHƯƠNG 4

Những điểm chính của chương này là:

- Trong sự cố thương vong hàng loạt, khi số người bị thương và tử vong áp đảo các nguồn lực địa phương, các tình nguyện viên của CERT nên:
  - Xác nhận mình là tình nguyện viên của CERT và liên kết với cơ quan địa phương.
  - Đánh giá tình hình và cung cấp các can thiệp cứu sống nếu người ứng cứu không có mặt.
  - Cung cấp cho người ứng cứu thông tin chi tiết từ nhận định của quý vị khi họ đến hiện trường.
  - Hãy nhớ rằng giao tiếp là giải pháp để hỗ trợ nhân viên phản ứng đầu tiên.
- Hoạt động y tế thiên tai bao gồm các chức năng chính:
  - Phân loại / Đánh giá;
  - Điều trị;
  - Vận chuyển;
  - Nhà xác; và
  - Tiếp tế.
- Khu vực điều trị sẽ được cân nhắc về sự an toàn cho người cứu hộ và nạn nhân và sự gần gũi với tài nguyên.
- Tùy thuộc vào hoàn cảnh, người phản ứng đầu tiên có thể thiết lập địa điểm điều trị y tế trung tâm và / hoặc địa điểm điều trị tại nhiều địa điểm xảy ra sự cố khác nhau với nhiều nạn nhân bị thương.
- Đánh giá toàn diện phải bằng thực hành và lời nói. Luôn luôn tiến hành đánh giá toàn diện bắt đầu từ phần đầu và di chuyển về phía bàn chân. Nếu quý vị nghi ngờ chấn thương ở đầu, cổ hoặc cột sống, mục tiêu chính là không gây thêm thương tích. Sử dụng nẹp cố định và ván cứng nếu quý vị phải di chuyển nạn nhân.
- Để bảo vệ sức khỏe cộng đồng, hãy thực hiện các biện pháp để duy trì vệ sinh và khử trùng đúng cách, và lọc nước, nếu cần thiết. Trước hết, lập kế hoạch tất cả các biện pháp y tế công cộng và thực hành trong các bài tập

Bài tập về Nhà làm

Đọc và làm quen với chương học sẽ được giảng dạy trong phiên học tiếp theo.

Hãy thử thực hành đánh giá nhanh toàn diện trên một người bạn hoặc thành viên gia đình. Đừng quên tài liệu!

CERT Chương 5: Tâm lý về Thiên tai

Hướng dẫn Tham gia

FEMA

COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM

CERT Chương 5: Tâm lý về Thiên tai

Trong bài học này, quý vị sẽ tìm hiểu về:

- **Tâm lý về Thiên tai:** Tác động tâm lý của một thảm họa đối với những người cứu hộ và những nạn nhân, và những bài học về việc cung cấp các yếu tố của sơ cứu tâm lý.
- **Chăm sóc Bản thân và những Nạn nhân:** Các bước tình nguyện viên có thể thực hiện riêng lẻ như là một phần của CERT trước, trong và sau thảm họa.

CERT Chương 5 Mục Lục

Đào tạo Cơ bản CERT *1*

MỤC 1: CHƯƠNG 5 TỔNG QUAN *1*

Mục tiêu của Chương học 1

MỤC 2: PHẢN ỨNG THIÊN TAI *2*

Năm F 2

Triệu chứng Tâm lý Có thể 2

Triệu chứng về thể chất 3

MỤC 3: TỰ CHĂM SÓC VÀ SỨC KHỎE *4*

Những Cách Để Giảm Căng Thẳng Của Chính Quý vị 4

Bài tập 5.1: Bộ Dụng cụ Tự chăm sóc 4

Làm Thế Nào Các Lãnh Đạo Nhóm Giảm Căng Thẳng Trong Sự Cố 7

MỤC 4: ỨNG PHÓ VỚI PHẢN ỨNG XÚC CẢM CỦA NẠN NHÂN *8*

Khủng hoảng Đau thương 9

Yếu tố Dàn xếp 9

Ổn định Cho Nạn Nhân 10

Lắng nghe, Bảo vệ, Kết nối 10

Là Một Người Lắng Nghe Thấu Cảm 11

Không Nên Nói Gì 12

Thay Vào Đó Hãy Nói Điều Này 12

Quản lý Hiện trường Chết chóc 13

TÓM TẮT CHƯƠNG 5 ..... *14*

Bài tập Về Nhà 14

MỤC 1: CHƯƠNG 5 TỔNG QUAN

Những điều tình nguyện viên CERT gặp phải trong một thảm họa là khó chịu và không thoải mái. Để đối phó với cả thiên tai và hành vi bạo lực, các tình nguyện viên của CERT phải sẵn sàng đối phó với các tác động tâm lý của chấn thương. Chúng có thể bao gồm sợ hãi, giận dữ, buồn bã dữ dội, thất vọng và đau buồn. Những nạn nhân và tình nguyện viên CERT đều có nguy cơ gặp phải những ảnh hưởng tâm lý này.

Các tình nguyện viên của CERT chuẩn bị cho vai trò của họ trong và sau thảm họa bằng cách tìm hiểu về tác động tâm lý và thể chất có thể có của thảm họa đối với họ và những người khác. Kiến thức này giúp các tình nguyện viên CERT hiểu và quản lý các phản ứng của họ đối với sự kiện đồng thời cho phép họ làm việc tốt hơn với những người khác.

Hãy nhớ những gì quý vị đã học về tổ chức nhóm. Khái niệm tổ chức nhóm có thể giúp quý vị cho cả về hoạt động và tâm lý. Làm việc cùng nhau và chăm sóc lẫn nhau là những khía cạnh quan trọng của các nhóm thành công.

Sơ cứu tâm lý không phải là trị liệu; đúng hơn, nó là một tập hợp các kỹ thuật để cung cấp can thiệp cảm xúc trong các hoạt động tại hiện trường. Các kỹ thuật được đề cập trong đơn vị này sẽ giúp quý vị quản lý các tình huống cá nhân, do đó quý vị có thể đáp ứng nhu cầu của tất cả những nạn nhân, bao gồm cả những người tình nguyện viên CERT của quý vị.

Mục tiêu của Chương học

Vào cuối chương này, quý vị sẽ có thể:

1. Thấu hiểu về chấn thương do thảm họa xảy ra cho những nạn nhân và cứu hộ, bao gồm cả tình nguyện viên CERT.
2. Liệt kê các bước cần thực hiện cho sức khỏe cá nhân và nhóm.
3. Nhấn mạnh các bước chính để áp dụng khi cung cấp viện trợ cho người bị chấn thương còn sống sót.

MỤC 2: PHẢN ỨNG THIÊN TAI

Trong một thảm họa, quý vị có thể gặp phải những điều vô cùng khó chịu. Phản ứng bình thường của sự căng thẳng đối với môi trường thảm họa có thể xuất phát từ:

1. Xử lý những mất mát cá nhân của chính quý vị;
2. Làm việc trong khu phố của quý vị;
3. Giúp đỡ hàng xóm, bạn bè hoặc đồng nghiệp bị thương; và
4. Cảm thấy không an toàn và không chắc chắn.

Chấn thương gián tiếp là một mối nguy hiểm nghề nghiệp phổ biến đối với các tình nguyện viên ứng phó thảm họa. Chấn thương gián tiếp được coi là tình trạng dần trở nên vô cảm, nạn nhân gián tiếp hoặc chấn thương tâm lí gián tiếp là một phản ứng tự nhiên của một cá nhân tiếp xúc với một chấn thương của nạn nhân. Một người tiếp xúc quá nhiều với một nạn nhân có thể bị ảnh hưởng theo cảm xúc của nạn nhân đó.

Bị ảnh hưởng bởi tâm lí của những nạn nhân làm khả năng thực hiện công việc của người giải cứu cũng bị ảnh hưởng theo và có tác động lâu dài. Việc chịu trách nhiệm những vấn đề của người khác sẽ khiến quý vị bị căng thẳng và ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu quả chung của quý vị.

Hãy cảnh giác với các dấu hiệu chấn thương thảm họa ở bản thân, cũng như những nạn nhân sau thảm họa và những người khác, chẳng hạn như tình nguyện viên CERT, vì vậy quý vị có thể thực hiện các bước để giảm bớt căng thẳng. Thuật ngữ của “kiệt sức” khác với chấn thương. Thông thường, các cá nhân bị kiệt sức có thể khắc phục bằng cách cách li họ khỏi công việc trong một khoảng thời gian.

Năm F

Con người thường có năm phản ứng chính đối với căng thẳng. Chúng tôi đề cập đến những người như 5 F: (1) Bất động, (2) bỏ chạy, (3) chiến đấu, (4) sợ hãi và (5) Ngất xỉu. Cơ thể của chúng ta có cả phản ứng về thể chất và tâm lý đối với các sự kiện căng thẳng. Nhận biết các ví dụ về từng phản hồi này ở cả tình nguyện viên và người sống sót CERT có thể giúp bạn xác định cách tốt nhất để cung cấp hỗ trợ.

1. **Bất động:** Dừng lại, nhìn và lắng nghe, hoặc đề phòng và cảnh giác.
2. **Bỏ chạy:** Chạy trốn.
3. **Chiến đấu:** Cố gắng chống lại mối đe dọa.
4. **Hoảng sợ** Làm tăng sự bất động khi tiếp xúc với động vật ăn thịt hoặc giả chết
5. **Ngất xỉu:** Sợ ngất xỉu.

Triệu chứng Tâm lý Có thể

Quý vị có thể trải nghiệm hoặc quan sát người khác trải nghiệm các loại phản ứng tâm lý và sinh lý liên quan đến thảm họa.

- **Tình cảm:** hồi hộp; bất lực; sốc; tê liệt; không có khả năng cảm nhận được tình yêu hay niềm vui; cảm giác bị bỏ rơi; kích động; cảm giác tách rời; hồ hởi như là kết quả của sự sống sót; cảm xúc không thật; cảm giác mất kiểm soát; trường hợp từ chối; cảm giác bị choáng ngợp; và cảm giác mong manh.

- **Nhận thức:** khó đưa ra quyết định; xảy ra những giấc mơ đáng lo ngại; ký ức và hồi tưởng; cảm giác luôn cảnh giác hoặc cảnh giác liên tục; cảm giác phân ly; sự biến dạng của thời gian và không gian; suy nghĩ hoặc chạy theo suy nghĩ; hoặc lặp đi lặp lại sự kiện đau thương.
- **Tâm linh:** mất hy vọng; kỳ vọng hạn chế về cuộc sống, sử dụng cầu nguyện mãnh liệt; mất năng lực bản thân; cảm giác tuyệt vọng và vỡ mộng; đặt câu hỏi (tại sao lại là tôi? xác định lại ý nghĩa và tầm quan trọng của cuộc sống.

Triệu chứng về thể chất

- Ăn mất ngon
- Nhức đầu hoặc đau ngực
- Tiêu chảy, đau dạ dày hoặc buồn nôn
- Tăng động
- Tăng tiêu thụ rượu hoặc ma túy
- Ác mộng
- Không thể ngủ
- Mệt mỏi hoặc năng lượng thấp

MỤC 3: TỰ CHĂM SÓC VÀ SỨC KHỎE

Có một loạt các hành động quý vị có thể thực hiện trước, trong và sau một sự cố để giúp quản lý tác động cảm xúc của công việc ứng phó thảm họa.

Biết trước các triệu chứng tâm lý và sinh lý có thể có của chấn thương thảm họa được đề cập trong đơn vị này là một bước trong việc quản lý tác động.

Một số khía cạnh khác của quản lý căng thẳng cho tình nguyện viên CERT bao gồm các hành động mà tình nguyện viên CERT có thể tự thực hiện và hành động mà các nhà lãnh đạo CERT có thể thực hiện trong khi phản hồi.

Những Cách Để Giảm Căng Thẳng Của Chính Quý vị

Chỉ có quý vị biết làm thế nào để giảm mức độ căng thẳng của quý vị. Rất đáng để dành thời gian và nỗ lực để tìm ra các biện pháp giảm căng thẳng cá nhân trước khi xảy ra sự cố.

Quý vị có thể thực hiện các bước phòng ngừa sau đây trong cuộc sống hàng ngày của quý vị.

- Ngủ đủ.
- Luyện tập thể dục đều đặn.
- Ăn một chế độ ăn uống cân bằng.
- Cân bằng giữa công việc, vui chơi và nghỉ ngơi.
- Cho phép bản thân nhận cũng như cho; quý vị nên nhớ rằng quí vị không chỉ đơn thuần là 1 người trợ giúp.
- Kết nối với những người khác.
- Sử dụng nguồn lực tinh thần.

Ngoài các bước phòng ngừa, quý vị nên giải thích cho người thân và bạn bè của mình làm cách nào để hỗ trợ quý vị khi quý vị trở về từ khu vực thảm họa.

- Lắng nghe khi quý vị muốn nói chuyện.
- **Đừng** ép quý vị nói nếu quý vị chưa sẵn sàng

Quý vị cũng có thể muốn chia sẻ với người thân và bạn bè của mình thông tin về các triệu chứng tâm lý và sinh lý có thể liên quan đến thảm họa có thể được thảo luận trước đó.

Bài tập 5.1: Bộ Dụng cụ Tự chăm sóc

Mục đích: Hoạt động này cho quý vị cơ hội lên danh sách một số dụng cụ tự chăm sóc mà quý vị có thể thực hiện cả trước và trong khi gặp khủng hoảng để quý vị sẵn sàng ứng phó trong trường hợp khẩn cấp.

Hướng dẫn: Hoàn thành hoạt động này theo cá nhân với tốc độ của riêng bạn. Khi mọi người đã kết thúc, quý vị sẽ có cơ hội chia sẻ câu trả lời của mình với cả lớp nếu quý vị muốn.

Hình 5.1: Bộ dụng cụ tự chăm sóc (Phần 1)

những gì có thể là thách thức lớn nhất của bạn? liệt kê theo thứ tự xếp hạng, loại sự kiện nào có thể khó khăn nhất đối với bạn. Ví dụ về các sự kiện gây khó khăn cho nhiều người: các sự kiện liên quan đến vật nuôi, động vật, trẻ em hoặc người già; bệnh truyền nhiễm, cố ý gây hại từ người sang người.
Những kỹ năng nào bạn có thể có ích trong một cuộc khủng hoảng?
Làm thế nào để bạn biết rằng đang cảm thấy căng thẳng? Liệt kê các triệu chứng đặc trưng cho bạn khi bạn cảm thấy căng thẳng (suy nghĩ, cảm giác, cảm giác cơ thể hoặc hành vi).
Lập danh sách những điều giúp bạn thư giãn (nghe nhạc, đi dạo, đọc sách, cười và nói chuyện với người thân).
Lập một danh sách những điều bạn cần tránh (và có thể bạn sẽ làm mà không cần điều chỉnh) sẽ chỉ làm bạn thêm căng thẳng (uống quá nhiều caffeine, uống quá nhiều phương tiện, ngồi cả ngày / ca, và nhận nhiệm vụ của người khác)
Tất cả chúng ta cần nói về những lần mở rộng của chúng ta theo thời gian, ai là năm người hàng đầu bạn có thể đến để nói chuyện trong thời kỳ khủng hoảng?
Những gì người khác có thể làm cho bạn khi bạn đang cảm thấy căng thẳng?

Hình 5.1: Bộ dụng cụ tự chăm sóc (Phần 1)

Làm thế nào quý vị có thể nói với người khác những gì quý vị cần? Làm thế nào quý vị sẽ nói với họ?

Các lĩnh vực sau đây là những việc hằng ngày mà chúng ta làm hoặc không làm điều đó ảnh hưởng đến khả năng ứng phó với tình huống khẩn cấp. Theo dõi từng người, xếp hạng mức độ quý vị làm trong khu vực đó (1 = rất kém, 10 = xuất sắc) và sau đó viết ra một hành động mà quý vị có thể thực hiện để cải thiện khu vực đó thêm một điểm

Dinh dưỡng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Quý vị có thể làm gì

Ngủ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Quý vị có thể làm gì

Quản lý khối lượng công việc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Quý vị có thể làm gì

Lối sống cân bằng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Quý vị có thể làm gì

Kiểm soát Sự Căng thẳng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Quý vị có thể làm gì

Hãy vui vẻ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Quý vị có thể làm gì

Mạng Xã hội	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Quý vị có thể làm gì

Tập thể dục (30 phút / ngày)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Quý vị có thể làm gì

Làm Thế Nào Các Lãnh Đạo Nhóm Giảm Căng Thẳng Trong Sự Cố

Có những bước mà các TL CERT có thể thực hiện để giảm căng thẳng cho nhân viên cứu hộ trước, trong và sau khi xảy ra sự cố.

- Tóm tắt ngắn gọn cho nhân viên CERT trước khi tiến hành, bắt đầu bằng những gì họ có thể thấy và những gì họ có thể mong đợi về phản ứng cảm xúc ở những người sống sót và chính họ.
- Nhấn mạnh khía cạnh nhóm của CERT. Chia sẻ khối lượng công việc và cảm xúc có thể giúp xoa dịu cảm xúc bị dồn nén.
- Khuyến khích nhân viên cứu hộ nghỉ ngơi và tập hợp lại để tránh bị quá tải.
- Các nhân viên cứu hộ trực tiếp nghỉ giải lao bên ngoài khu vực xảy ra sự cố để giải tỏa khỏi sự căng thẳng của nỗ lực.
- Thiết lập văn hóa chấp nhận trong nhóm. Khuyến khích các tình nguyện viên xác minh bằng lời nói về kinh nghiệm của họ và làm quen với giao tiếp mở.
- Khuyến khích nhân viên cứu hộ ăn uống đúng cách và duy trì lượng chất lỏng trong quá trình hoạt động. Khuyến khích họ uống nước hoặc chất lỏng chất điện giải thay thế khác, tránh uống đồ uống có caffeine hoặc đường tinh luyện.
- Khuyến khích các tình nguyện viên nhận thức được những thay đổi ở đồng đội của họ có thể cho thấy căng thẳng cá nhân và sự cần thiết phải nghỉ ngơi hoặc thay đổi nhiệm vụ.
- Xoay vòng các nhóm để nghỉ hoặc các nhiệm vụ mới (ví dụ: từ các công việc căng thẳng cao sang các công việc căng thẳng thấp). Khuyến khích các tình nguyện viên nói chuyện với nhau về kinh nghiệm của họ để thúc đẩy sức khỏe tâm lý.
- **Đừng** gửi tình nguyện viên vừa hoàn thành một hoạt động căng thẳng cao về nhà; thay vào đó, giao cho họ một trách nhiệm ít căng thẳng để họ có thể giải nén dần dần.
- Tiến hành một cuộc thảo luận ngắn với nhân viên cứu hộ sau ca làm việc của họ trong đó họ có thể mô tả và bày tỏ cảm xúc của họ về những gì họ gặp phải.

MỤC 4: ỨNG PHÓ VỚI PHẢN ỨNG XÚC CẢM CỦA NẠN NHÂN

Những nạn nhân sau khủng hoảng có thể trải qua nhiều giai đoạn cảm xúc khác nhau, và là một người giải cứu, quý vị nên nhận thức được những gì quý vị có thể gặp phải. Các điều kiện liên quan đến sơ tán và di dời có ý nghĩa tâm lý. Khi có những mối nguy vật lý hoặc sự chia ly gia đình trong quá trình sơ tán, những nạn nhân thường gặp phải các phản ứng sau chấn thương. Khi đơn vị gia đình không ở cùng nhau do yêu cầu về nơi trú ẩn hoặc các yếu tố khác, sự lo lắng về an toàn của những người không có mặt có thể làm giảm sự chú ý cần có để giải quyết vấn đề ngay lập tức.

- **Giai đoạn Trước Thiên tai:** Cộng đồng sẽ có các mức độ cảnh báo khác nhau tùy thuộc vào loại thảm họa. Ví dụ, động đất thường xảy ra mà không có cảnh báo; trong khi đó, bão và lũ lụt thường xảy ra trong vòng vài giờ đến vài ngày sau cảnh báo. Khi không có cảnh báo, những nạn nhân có thể cảm thấy dễ bị tổn thương hơn, không an toàn và sợ hãi trước những bi kịch khó lường trong tương lai. Họ có thể vô cùng đau khổ khi nhận thức được việc không thể bảo vệ được bản thân hoặc người thân. Trong khi đó, khi mọi người không chú ý đến cảnh báo và phải chịu tổn thất, họ có thể cảm thấy tội lỗi và tự trách mình. Mặc dù họ có thể có kế hoạch cụ thể về cách họ có thể tự bảo vệ mình trong tương lai, những người sống sót thường cảm thấy có lỗi hoặc chịu trách nhiệm về những gì đã xảy ra.
- **Giai đoạn Tác động:** Giai đoạn tác động của thảm họa đa dạng từ những mối đe dọa tích tụ, phát triển chậm của một số loại lũ đến những hệ quả bạo lực, nguy hiểm và hủy diệt của các cơn lốc xoáy và những vụ nổ. Phạm vi, sự phá hủy cộng đồng và tổn thất cá nhân liên quan đến thảm họa càng lớn, các tác động tâm lý xã hội càng lớn.

  Tùy thuộc vào đặc điểm của vụ việc, các phản ứng của mọi người có thể bao gồm từ các phản ứng hạn chế, choáng váng, giống như sốc cho đến các biểu hiện công khai ít phổ biến hơn của sự hoảng hốt và cuồng loạn. Thông thường, ban đầu mọi người phản ứng bằng sự nhầm lẫn và hoài nghi và tập trung vào khả năng sống sót và thể chất của bản thân và người thân. Khi các gia đình ở các vị trí địa lý khác nhau trong thời gian xảy ra thảm họa (ví dụ: trẻ em ở trường, người lớn tại nơi làm việc), những người sống sót sẽ trải qua sự lo lắng đáng kể cho đến khi đoàn tụ.
- **Giai đoạn Dũng cảm:** Trước hậu quả của một thảm họa, sống sót, giải cứu người khác và thúc đẩy sự an toàn là những ưu tiên. Việc sơ tán đến nơi trú ẩn, nhà nghỉ hoặc nhà khác có thể cần thiết. Đối với một số người, mất phương hướng sau tác động nhường chỗ cho hành vi giải cứu do adrenaline gây ra để cứu người và bảo vệ tài sản. Trong khi mức độ hoạt động có thể cao, năng suất thực tế thường thấp. Khả năng đánh giá rủi ro có thể bị suy giảm, và thương tích có thể xảy ra. Lòng vị tha là nổi bật trong cả những nạn nhân và ứng phó khẩn cấp.
- **Giai đoạn Trăng mật:** Trong những tuần và tháng sau thảm họa, hỗ trợ chính thức và tình nguyện viên có thể sẵn sàng. Kết nối cộng đồng xuất hiện từ những kinh nghiệm để sống sót được chia sẻ sau một trải nghiệm thảm khốc và cho và nhận sự hỗ trợ của cộng đồng. Những nạn nhân có thể trải nghiệm cảm giác lạc quan trong một thời gian ngắn mà sự giúp đỡ họ sẽ nhận được sẽ khiến họ trở

thành toàn bộ một lần nữa. Khi nhân viên y tế hành vi thảm họa có thể nhìn thấy và được coi là hữu ích trong giai đoạn này, họ sẽ dễ dàng chấp nhận hơn và có nền tảng để hỗ trợ các giai đoạn khó khăn phía trước.

- **Giai đoạn Vỡ mộng:** Thất vọng trong một tốc độ phục hồi chậm hơn dự kiến có thể kích hoạt giai đoạn này. Sự vỡ mộng thường xảy ra vào nửa cuối năm ngay sau thảm họa và, một lần nữa, sau ngày kỷ niệm thảm họa đầu tiên.
- **Giai đoạn Tái thiết:** Việc tái thiết tài sản vật chất và phục hồi sức khỏe tình cảm có thể tiếp tục trong nhiều năm sau thảm họa. Tại thời điểm này, những nạn nhân đã nhận ra rằng họ sẽ cần phải giải quyết các vấn đề xây dựng lại nhà cửa, doanh nghiệp của họ và sống phần lớn là cho chính họ và dần dần nhận trách nhiệm làm việc đó.

Khủng hoảng Đau thương

Một cuộc khủng hoảng đau thương là một sự kiện đã trải qua hoặc chứng kiến trong đó mọi người không đủ khả năng đối phó với:

- Cái chết thực tế hoặc chết hụt hoặc thương tích cho bản thân hoặc người khác;
- Chấn thương nghiêm trọng;
- Nhà cửa, khu phố hoặc tài sản có giá trị của họ bị phá hủy; và/hoặc
- Mất liên lạc với các tình nguyện viên gia đình hoặc bạn bè thân thiết.

Căng thẳng chấn thương có thể ảnh hưởng:

- **Khả năng Nhận thức:** Những người đã chịu đựng căng thẳng chấn thương có thể hành động phi lý, theo cách không phù hợp với họ, và họ có thể gặp khó khăn khi đưa ra quyết định. Ngoài ra, họ có thể gặp khó khăn khi chia sẻ hoặc nhớ lại ký ức.
- **Sức khoẻ Thể chất:** Căng thẳng chấn thương có thể gây ra các triệu chứng thể chất và các vấn đề sức khỏe.
- **Mối quan hệ giữa các Cá nhân:** Những người sống sót sau những căng thẳng đau thương có thể trải qua những thay đổi tính cách tạm thời hoặc lâu dài khiến mối quan hệ giữa các cá nhân trở nên khó khăn.

Yếu tố Dàn xếp

Sức mạnh và loại phản ứng cá nhân đối với chấn thương khác nhau tùy thuộc vào sự kết hợp của các yếu tố sau:

- Một người có kinh nghiệm trước đó với cùng hoặc một sự kiện tương tự; hiệu ứng cảm xúc của nhiều sự kiện có thể được tích lũy, dẫn đến các phản ứng căng thẳng lớn hơn.
- Cường độ của sự gián đoạn trong cuộc sống của những nạn nhân; cuộc sống của những nạn nhân càng bị phá vỡ, các phản ứng tâm lý và sinh lý của họ càng trở nên lớn hơn.
- Ý nghĩa của sự kiện đối với cá nhân; sự kiện xảy ra càng thảm khốc trong mắt nạn nhân chừng nào, phản ứng căng thẳng sẽ càng dữ dội hơn chừng ấy.

- Hạnh phúc tình cảm của cá nhân và các nguồn lực (đặc biệt là xã hội) mà ông ấy hoặc bà ấy phải đối phó. Những người đã có những chấn thương gần đây có thể không đối phó tốt với những căng thẳng bổ sung.
- Khoảng thời gian đã trôi qua giữa sự kiện xảy ra và hiện tại; thực tế của sự kiện này cần có thời gian để "chiêm nghiệm".

Các tình nguyện viên của CERT không thể biết về và không bao giờ nên giả định biết về những gì ai đó đang suy nghĩ hoặc cảm thấy.

Đừng có thái độ cá nhân đối với suy nghĩ của nạn nhân. Các nhân viên cứu hộ sẽ mong đợi được thấy một loạt các phản hồi khác nhau tùy theo từng người, nhưng các phản hồi mà họ nhìn thấy sẽ là một phần trong tác động tâm lý của sự kiện và có lẽ sẽ không liên quan đến bất cứ điều gì mà CERT đã hoặc chưa làm.

Ổn định Cho Nạn Nhân

Mục tiêu của can thiệp tâm lý tại hiện trường đối với các tình nguyện viên của CERT phải là làm dịu hiện trường vụ việc bằng cách ổn định các cá nhân. Giải quyết bất kỳ nhu cầu y tế nào sau đó sử dụng các phương pháp dưới đây để ổn định tâm lý cá nhân.

- Quan sát những nạn nhân để xác định mức độ phản ứng của họ và quyết định xem họ có gây nguy hiểm cho bản thân hoặc cho người khác hay không.
- Kêu gọi những người không bị thương tham gia vào việc giúp đỡ. Những nạn nhân tham gia vào hoạt động tập trung giúp họ đối phó. Cung cấp cho họ các công việc mang tính đóng góp như sắp xếp đồ đạc. Kế hoạch này đặc biệt hiệu quả đối với những nạn nhân đang bị rối loạn.

Cung cấp hỗ trợ bởi:

- **Lắng nghe:** Hãy để họ nói về cảm xúc và nhu cầu thể chất của họ. Những nạn nhân thường cần nói về những gì họ đã trải qua - và họ có thể muốn ai đó lắng nghe họ.
- **Thông cảm:** Phản ứng chăm sóc cho những nạn nhân thấy rằng người khác chia sẻ cảm giác đau đớn và đau buồn của họ.
- **Kết nối:** Giúp những nạn nhân kết nối với các hệ thống hỗ trợ tự nhiên, chẳng hạn như gia đình, bạn bè hoặc giáo sĩ.

Lắng nghe, Bảo vệ, Kết nối

Sơ cứu Tâm lý (PFA) là một cách tiếp cận thông tin bằng bằng chứng để hỗ trợ trẻ em, thanh thiếu niên, người lớn và gia đình trong một hậu quả thảm họa. Giống như quý vị đã học được cách sơ cứu cơ bản ở Chương 3 và 4 để hỗ trợ nhu cầu thể chất của những nạn nhân, PFA cung cấp hỗ trợ ban đầu cho những người sống sót tâm lý. Lắng nghe, Bảo vệ, Kết nối là một phương pháp của PFA có thể hỗ trợ những nạn nhân thực hiện các bước để phục hồi nhanh hơn.

- **Lắng nghe:** Bước quan trọng đầu tiên để giúp những nạn nhân của quý vị sau một sự kiện là lắng nghe và chú ý đến những gì họ nói (và cách họ nói), cách họ hành động và những gì họ cần ngay bây giờ. Chúng tôi đã nói chuyện trước đây về nhiều cách mà mọi người có thể phản ứng sau khi trải qua một sự kiện đau

thương. Hãy nhớ rằng không phải tất cả các phản ứng là bằng lời nói hoặc có thể được nhìn thấy.

Hãy để (những) nạn nhân biết quý vị sẵn sàng lắng nghe và nói về sự kiện này khi nào hoặc nếu họ muốn. Hiểu rằng đôi khi những nạn nhân không sẵn sàng nói chuyện hoặc không muốn nói chuyện và điều đó là bình thường. Kiểm tra lại với họ một cách thường xuyên để xem phản ứng hoặc nhu cầu của họ đã thay đổi.

- **Bảo vệ:** Bước này giúp những nạn nhân cảm thấy được bảo vệ và cho phép quý vị bảo vệ họ khỏi căng thẳng thêm. Bước này giúp những nạn nhân cảm thấy tốt hơn bằng cách thực hiện các hành động để cung cấp hỗ trợ, khuyến khích và trấn an. Bước lắng nghe sẽ cung cấp cho quý vị đủ thông tin để đưa ra quyết định sáng suốt về từng nhu cầu của nạn nhân.
  - Cung cấp thông tin hoặc tài nguyên.
  - Trả lời các câu hỏi một cách đơn giản và trung thực, làm sáng tỏ mọi sự nhầm lẫn mà họ có thể có.
  - Thông cảm và cho họ biết rằng họ không đơn độc trong phản ứng của họ đối với sự kiện.
  - Tạo cơ hội cho họ giao tiếp, nhưng đừng ép buộc họ.
  - Nói chuyện với họ về những gì đang được thực hiện để giữ cho mọi người an toàn khỏi bị tổn hại.
  - Theo dõi mọi thứ trong môi trường có thể gây chấn thương cho họ như quang cảnh, mùi hoặc âm thanh và giúp họ giảm tiếp xúc với các yếu tố đó.
  - Giúp họ quyết định nhu cầu cơ bản của họ là gì và làm thế nào để tiếp cận với họ (ví dụ: khuyến khích các hành vi lành mạnh như thực phẩm và nghỉ ngơi).
- **Kết nối:** Kết nối những nạn nhân với bạn bè, người thân của họ và các tài nguyên khác có tác động tích cực đến sự phục hồi của họ.
  - Hỗ trợ những người sống sót trong việc kết nối lại với bạn bè hoặc người thân sau thảm họa.
  - Đảm bảo bạn đang kết nối với họ một cách thường xuyên.
  - Giúp họ tìm thấy quyền truy cập vào các tài nguyên có thể cung cấp hỗ trợ.

Là Một Người Lắng Nghe Thấu Cảm

Trở thành một người lắng nghe thấu cảm đòi hỏi người nghe phải lắng nghe và để cho nạn nhân bày tỏ.

Người lắng nghe tốt sẽ:

- Đặt người lắng nghe vào tâm trạng của người nói để hiểu quan điểm của người nói sâu sắc hơn. Rút ra kinh nghiệm hoặc cố gắng tưởng tượng người nói đang cảm thấy như thế nào. Để hạn chế ảnh hưởng của chấn thương gián tiếp, hãy cẩn thận đừng hoàn toàn chiếm lấy cảm xúc của người nói.
- Lắng nghe ý nghĩa, không chỉ là lời nói và chú ý đến giao tiếp không lời của người nói, như ngôn ngữ cơ thể, nét mặt và giọng nói.

- Diễn giải người nói định kỳ để đảm bảo người đó hiểu đầy đủ những gì người nói nói và để cho người nói biết quý vị đang lắng nghe. Điều này củng cố quá trình giao tiếp.

Những nạn nhân có thể cho thấy dấu hiệu muốn tự tử, rối loạn thần kinh hoặc không thể tự chăm sóc bản thân. Hãy chắc chắn giới thiệu những trường hợp này đến các chuyên gia sức khỏe tâm thần và/hoặc EMS để được hỗ trợ càng sớm càng tốt.

Không Nên Nói Gì

Khi cung cấp hỗ trợ, quý vị nên tránh nói các cụm từ sau đây. Nhìn bề ngoài, quý vị có thể nói những cụm từ này để an ủi những nạn nhân, nhưng chúng có thể bị hiểu sai hoặc không được đón nhận. Nói chung, tránh nói ra sau đây:

- "Tôi hiểu." Trong hầu hết các tình huống, chúng ta không thể hiểu trừ khi chúng ta có cùng trải nghiệm.
- “Đừng cảm thấy tồi tệ.” Nạn nhân có quyền cảm thấy tồi tệ và sẽ cần thời gian để cảm thấy khác biệt.
- “Quý vị có thể mạnh mẽ, hay quý vị có thể vượt qua điều này.” Nhiều nạn nhân không cảm thấy mạnh mẽ và đặt câu hỏi liệu họ sẽ phục hồi sau mất mát.
- “Đừng khóc”. Khóc là một phản ứng bình thường.
- “Đó là ý Chúa.” Với một người mà quý vị không biết, việc gán ý nghĩa tôn giáo cho một sự kiện có thể xúc phạm hoặc chọc giận người đó.
- “Có thể tệ hơn”, “Ít ra quý vị vẫn còn có thể…”, hoặc “Tất cả mọi thứ rồi sẽ ổn thôi”. Tùy thuộc vào cá nhân để quyết định liệu mọi thứ có thể tồi tệ hơn hay mọi thứ sẽ ổn.

Thay vì cung cấp sự thoải mái, những kiểu phản hồi này có thể gợi ra phản ứng tiêu cực mạnh mẽ hoặc tạo khoảng cách cho nạn nhân và người lắng nghe.

Quý vị có thể xin lỗi nếu nạn nhân phản ứng tiêu cực với điều quý vị nói.

Học cách thoải mái với sự im lặng. Đừng nói điều gì đó chỉ để giảm bớt sự khó chịu của quý vị.

Thay Vào Đó Hãy Nói Điều Này

Luôn luôn xin phép để vào chỗ của họ, cung cấp trợ giúp hoặc tương tác với họ.

Cho phép mọi người nói những gì họ cần. Hãy bình thường với những gì họ đang cảm thấy và suy nghĩ bằng cách sử dụng các cụm từ phổ biến tương tự như những cụm từ dưới đây.

- “Tôi rất lấy làm tiếc cho nỗi đau của quý vị.”
- “Tôi rất tiếc vì điều này đã xảy ra.”
- ”Có sao không nếu tôi giúp quý vi…?”
- “Tôi không có thể tưởng tượng ra điều này đối với quý vị.”
- “Quý vị cần gì?”

Quản lý Hiện trường Chết chóc

Một nhiệm vụ khó khăn mà các tình nguyện viên của CERT có thể phải đối mặt là đối phó với một nạn nhân chết trong khi được chăm sóc bởi đội ngũ. Các hướng dẫn dưới đây rất hữu ích để đối phó với tình huống này.

- Che thân xác lại; hành xử với sự tôn trọng
- Thực hiện theo luật pháp địa phương và các giao thức để xử lý người chết.
- Nói chuyện với chính quyền địa phương để xác định kế hoạch.

TÓM TẮT CHƯƠNG 5

Các điểm chính từ chương này là:

- Một thảm họa có thể khiến những người cứu hộ gặp phải những tình huống cực kỳ khó chịu hoặc không thoải mái. Những kinh nghiệm này sẽ căng thẳng và có thể là gây chấn thương.
- Xác định quá mức với những nạn nhân có thể khiến những người cứu hộ bị chấn thương.
- Những nạn nhân và cứu hộ có thể có các triệu chứng tâm lý và sinh lý của chấn thương sau một thảm họa.
- Các nhà lãnh đạo CERT có thể thực hiện các bước để giảm căng thẳng cho nhân viên cứu hộ trước, trong và sau khi xảy ra sự cố.
- Tình nguyện viên CERT có thể thực hiện các bước để giảm căng thẳng cho chính họ.
- Sơ cứu tâm lý là một phương pháp thông tin bằng chứng để hỗ trợ trẻ em, thanh thiếu niên, người lớn và gia đình sau hậu quả của thảm họa.
- Các bước lắng *nghe*, *bảo vệ* và *kết nối* có thể cung cấp các hành động liên quan đến hỗ trợ những nạn nhân sau thảm họa.
- Nghiên cứu cho thấy những nạn nhân trải qua các giai đoạn cảm xúc khác biệt sau thảm họa:
  - Trước thảm họa
  - Tác động
  - Dũng cảm
  - Trăng mật
  - Vỡ mộng
  - Tái thiết
- Căng thẳng chấn thương có thể ảnh hưởng đến chức năng nhận thức, sức khỏe thể chất và phản ứng giữa các cá nhân.
- Những người khác nhau phản ứng khác nhau với căng thẳng chấn thương dựa trên nhiều yếu tố trung gian.
- Một cuộc khủng hoảng đau thương xảy ra khi khả năng đối phó của một người bị áp đảo.
- Mục tiêu của can thiệp tâm lý tại hiện trường là ổn định vụ việc bằng cách ổn định cá nhân.
- Cung cấp hỗ trợ cho những nạn nhân bằng cách là một người lắng nghe thấu cảm.

Bài tập Về Nhà

Hãy đọc và làm quen với chương này sẽ được đề cập trong phần tiếp theo.

CERT Chương 6: Kiểm soát Phòng cháy Chữa cháy An toàn và Kiểm soát Tiện ích

Hướng dẫn Tham gia

FEMA

CERT COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM

CERT Chương 6: Kiểm soát Phòng cháy Chữa cháy An toàn và Kiểm soát Tiện ích

Trong bài học này, quý vị sẽ tìm hiểu về:

- **Cháy Hóa học:** Làm thế nào vụ cháy xảy ra, các loại lửa và chọn phương tiện chính xác để dập tắt từng loại lửa.
- **Cân nhắc Nhận định Cháy:** Làm thế nào để đánh giá các đám cháy, đánh giá các nguồn lực chữa cháy và xác định một quá trình hành động.
- **Bình chữa cháy xách tay:** Làm thế nào để xác định các loại bình chữa cháy xách tay và cách vận hành chúng.
- **An toàn Chữa cháy:** Làm thế nào để quyết định xem quý vị có nên cố gắng dập tắt đám cháy hay không; cách tiếp cận và dập tắt đám cháy an toàn.
- **Những Vật liệu Nguy hiểm:** Làm thế nào để xác định các vật liệu nguy hiểm tiềm tàng trong kho, khi di chuyển và trong nhà của quý vị.
- **Nguy cơ Hỏa hoạn và Tiện ích:** Làm thế nào để xác định các nguy cơ hỏa hoạn và tiện ích tiềm ẩn trong nhà và nơi làm việc; làm thế nào để thực hiện các chiến lược phòng cháy chữa cháy thành công.

CERT Chương 6 Mục Lục

MỤC 1: CHƯƠNG 6 TỔNG QUAN 1

Mục tiêu của Chương học 1

Vai trò của CERT 1

Ưu tiên CERT 1

MỤC 2: CHÁY HÓA CHẤT 3

Tam giác Cháy 3

Các loại Cháy 3

MỤC 3: XEM XÉT NHẬN ĐỊNH ĐÁM CHÁY 4

MỤC 4: NGUỒN LỰC CHỮA CHÁY 7

Bình chữa cháy 7

Các loại bình chữa cháy 7

Đánh giá Bình Chữa cháy và Ghi nhãn 8

Bình chữa cháy bằng Nước 9

Bình chữa cháy Hóa chất 9

Quyết định Sử dụng Bình chữa cháy 9

P.A.S.S. 11

Ống Đứng Ướt Trong Nhà 11

Hạn chế 11

MỤC 5: AN TOÀN CHỮA CHÁY 12

Quy Tắc An Toàn Chữa Cháy 12

Quy trình Chữa cháy Đúng cách 13

MỤC 6: NGUY HIỂM ĐÁM CHÁY VÀ TIỆN ÍCH 14

Nguy hiểm về Điện 14

Ứng Phó Với Trường Hợp Khẩn Cấp Về Điện 14

Nguy Cơ Khí Thiên Nhiên 15

Carbon Monoxide 15

Tắt đường gas 16

Đồng hồ Gas trong Nhà 16

Đồng hồ Gas Ngoài Nhà 16

Chất lỏng Nguy hiểm dễ gây Cháy 17

MỤC 7: NHỮNG VẬT LIỆU NGUY HIỂM 18

Xác Định Vị Trí Vật Liệu Nguy Hiểm 18

Vị trí và loại hình chiếm dụng 18

Bảng Thông báo 18

Hiệp hội Phòng cháy Chữa cháy Quốc gia 19
Hệ thống Điều hòa Toàn cầu 20
Xác Định Vật Liệu Nguy Hiểm Khi Vận Chuyển 21
Sách Hướng dẫn Ứng phó Khẩn cấp 22
Tầm nhìn, Âm thanh và Mùi 22
Bài tập 6.1: Dập tắt Đám cháy Nhỏ 22
CHƯƠNG 6 TÓM TẮT 23
Bài Tập Về Nhà 23

MỤC 1: CHƯƠNG 6 TỔNG QUAN

Trong và ngay sau khi xảy ra trường hợp hỏa hoạn khẩn cấp, ưu tiên hàng đầu của việc chữa cháy là an toàn tính mạng, ổn định sự cố và bảo tồn tài sản.

Hạn chế đường lưu thông, điều kiện thời tiết, cung cấp nước không đủ và nguồn lực hạn chế có thể cản trở và làm chậm thời gian phản hồi của người trả lời.

Mục tiêu của Chương học

Vào cuối Chương này, quý vị sẽ có thể:

1. Giải thích vai trò của CERT trong an toàn và phản ứng cháy, bao gồm quá trình nhận thức CERT và biện pháp phòng ngừa an toàn tối thiểu.
2. Dập tắt đám cháy nhỏ bằng bình chữa cháy.
3. Xác định và giảm nguy cơ hỏa hoạn, tiện ích và các vật liệu nguy hiểm tiềm ẩn tại nhà và trong cộng đồng.

Vai trò của CERT

CERT đóng vai trò rất quan trọng trong hỏa hoạn và an toàn tiện ích bằng cách hỗ trợ các hành động sau.

- Dập tắt các đám cháy nhỏ trước khi chúng trở thành đám cháy lớn.
  - Bộ phận này sẽ đào tạo về cách sử dụng bình chữa cháy để dập tắt đám cháy nhỏ và cách nhận biết khi nào đám cháy quá lớn không thể xử lý. Theo quy định, nếu quý vị không thể dập lửa trong năm giây, thì nó đã quá lớn để xử lý và quý vị nên rời khỏi hiện trường ngay lập tức.
- Ngăn chặn các đám cháy bổ sung bằng cách loại bỏ các nguồn nhiên liệu.
  - Đơn vị này sẽ mô tả cách thực hiện một cuộc đại tu, một quy trình để đảm bảo quý vị dập tắt đám cháy hoàn toàn và vĩnh viễn.
- Tắt các tiện ích khi cần thiết và an toàn để làm như vậy.
  - Đơn vị này sẽ xem xét các quy trình ngừng tiện ích được dạy trong Chương 1.
- Hỗ trợ sơ tán khi cần thiết.
  - Khi đám cháy vượt quá khả năng của CERT để dập tắt hoặc xảy ra trường hợp khẩn cấp, các tình nguyện viên của CERT cần bảo vệ tính mạng bằng cách sơ tán khỏi khu vực và thiết lập vành đai, đồng thời thông báo cho các dịch vụ chữa cháy về tình huống này.

Ưu tiên CERT

CERT đóng một vai trò rất quan trọng trong đám cháy và an toàn nơi làm việc và an toàn tiện ích. Tình nguyện viên CERT giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp liên quan đến hỏa hoạn và tiện ích trước khi người ứng phó chuyên nghiệp đến. Khi trả lời, các tình nguyện viên của CERT nên ghi nhớ các tiêu chuẩn CERT như sau:

Cứu hộ an toàn luôn là ưu tiên số một. Do đó, các tình nguyện viên của CERT phải luôn luôn:

- Sử dụng hệ thống đồng đội. Bạn thân phục vụ một mục đích quan trọng. Họ bảo vệ sự an toàn của quý vị. Đừng bao giờ cố gắng dập tắt đám cháy một mình. Gắn bó với nhau mọi lúc.
- Mang thiết bị an toàn (găng tay, mũ bảo hiểm, kính bảo hộ, mặt nạ N95 và giày hoặc ủng chắc chắn). Trừ khi có quy định khác, thiết bị này thường không phải là PPE chống cháy.
- Mục tiêu của CERT là làm điều tốt nhất có thể.

MỤC 2: CHÁY HÓA CHẤT

Tam giác Cháy

Lửa đòi hỏi ba yếu tố để tồn tại:

- **Nhiệt:** Nhiệt là cần thiết để nâng nhiệt độ của vật liệu đến điểm dễ bốc cháy.
- **Nhiên liệu:** Nhiên liệu cho đám cháy có thể là chất rắn, lỏng hoặc khí. Loại và số lượng nhiên liệu sẽ xác định phương pháp nào quý vị nên sử dụng để dập tắt đám cháy.
- **Ôxy:** Hầu hết các đám cháy sẽ đốt cháy mạnh mẽ trong bất kỳ bầu không khí nào có ít nhất 20% oxy. Không có oxy, hầu hết nhiên liệu có thể được làm nóng cho đến khi hoàn toàn tiêu thụ nhưng chúng sẽ không cháy.

Ba nguyên tố này, được gọi là tam giác cháy, tạo ra phản ứng tỏa nhiệt hóa học, đó là lửa.

Hình 6.1: Tam giác Cháy

Các loại Cháy

Để hỗ trợ phân biệt các loại đám cháy, các đám cháy được phân loại thành các loại dựa trên loại nhiên liệu đang cháy.

- **Hỏa hoạn loại A:** Các chất dễ cháy thông thường, như giấy, vải, gỗ, cao su và nhiều loại nhựa.
- **Hỏa hoạn lớp B:** Các chất lỏng dễ cháy, bao gồm dầu và xăng cũng như các chất lỏng dễ cháy như chất lỏng nhẹ hơn than và dầu hỏa. Chỉ hơi bốc cháy khi đốt cháy.
- **Hỏa hoạn lớp C:** Thiết bị điện năng lượng, chẳng hạn như dây điện và động cơ. Khi tắt điện, đám cháy trở thành đám cháy loại A.
- **Hỏa hoạn lớp D:** Kim loại dễ cháy, bao gồm nhôm, magiê và titan.
- **Hỏa hoạn lớp K:** Dầu ăn, chẳng hạn như dầu thực vật, dầu động vật và chất béo.

Điều cực kỳ quan trọng là xác định loại nhiên liệu đốt lửa để chọn phương pháp và tác nhân chính xác để dập tắt đám cháy.

MỤC 3: XEM XÉT NHẬN ĐỊNH ĐÁM CHÁY

Như đã giới thiệu trong Chương 2, nhận định là một quá trình liên tục cho phép nhân viên phản ứng chuyên nghiệp đưa ra quyết định và đáp ứng phù hợp trong các lĩnh vực có nhu cầu lớn nhất. Nhận định CERT bao gồm chín bước và nên được sử dụng trong mọi trường hợp khẩn cấp, kể cả trong các tình huống hỏa hoạn.

Nhận định một tình huống liên quan đến hỏa hoạn sẽ quyết định xem có nên thử dập lửa hay không và sẽ giúp quý vị lên kế hoạch dập tắt đám cháy.

Sự an toàn của các tình nguyện viên CERT cá nhân luôn là ưu tiên hàng đầu. Một nhận định hiệu quả về đám cháy sẽ cho phép người tham gia trả lời tất cả các câu hỏi sau:

- Bạn của tôi và tôi có thiết bị phù hợp?
- Có những mối nguy hiểm khác?
- Tòa nhà có bị hư hỏng cấu trúc?
- Bạn của tôi và tôi có thể chạy thoát ra không?
- Bạn của tôi và tôi có thể chữa cáy với ngọn lửa an toàn hay không?

Bảng 6.1: Nhận định về Cháy của CERT

Bước 1: Thu thập dữ kiện		
Thời gian		
Thời gian trong ngày hay tuần có ảnh hưởng đến nỗ lực dập lửa không? Làm sao?	Có	Không
Thời tiết		
Có điều kiện thời tiết ảnh hưởng đến sự an toàn của qúy vị? Nếu có, sự an toàn của quý vị sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?	Có	Không
Thời tiết sẽ ảnh hưởng gì đến tình hình? Nếu có, tình hình sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?	Có	Không
Loại Xây dựng		
Loại cấu trúc nào đang liên quan tới?		
Những loại xây dựng gì liên quan tới?		
Chiếm giữ		
Các cấu trúc có người bên trong không? Nếu có, có bao nhiêu người có khả năng bị ảnh hưởng?	Có	Không
Có những cân nhắc đặc biệt (ví dụ: trẻ em, người già, vật nuôi, người có nhu cầu đi lại và di chuyển)?	Có	Không
Nguy hiểm		
Là vật liệu nguy hiểm rõ ràng?	Có	Không
Có bất kỳ loại nguy hiểm nào khác liên quan tới? Nếu có, những mối nguy hiểm khác?	Có	Không

Bước 2: Đánh giá và Thông tin Thiệt hại		
Khảo sát tất cả các khía cạnh của hiện trường. Mối nguy hiểm nào vượt quá khả năng của CERT?	Có	Không
Các sự kiện và đánh giá thiệt hại ban đầu đã được thông báo cho người thích hợp chưa?	Có	Không
Bước 3: Xem xét Khả năng		
Nguy hiểm đến tính mạng		
Có nguy cơ đe dọa tính mạng? Nếu có, những mối nguy hiểm là gì?	Có	Không
Đường đi của đám cháy		
Liệu con đường của đám cháy có gây nguy hiểm cho các khu vực khác? Nếu có, những khu vực khác có thể gặp nguy hiểm?	Có	Không
Bổ sung Thiệt hại		
Có khả năng cao cho nhiều hoạt động thảm họa sẽ ảnh hưởng đến an toàn cá nhân không? Nếu có, những rủi ro đã biết là gì?	Có	Không
Bước 4: Đánh giá Tình hình của chính Quý vị		
Những thiết bị nào có sẵn để giúp dập tắt đám cháy?		
Những nguồn lực khác nào có sẵn sàng?		
Tình nguyện viên CERT có thể cố gắng trấn áp đám cháy một cách *an toàn* không? *Nếu không, đừng cố gắng chữa cháy.*	Có	Không
Bước 5: Thiết lập Ưu tiên		
Có bất kỳ nhu cầu cấp bách nào hơn bây giờ? Nếu có, danh sách.	Có	Không
Bước 6: Đưa ra Quyết định		
Các nguồn lực sẽ phát huy tốt nhất ở đâu trong khi vẫn duy trì mức an toàn phù hợp?		
Bước 7: Xây dựng Kế hoạch Hành động		
Xác định cách sử dụng nhân sự và các nguồn lực khác.		
Bước 8: Hãy Hành động		
Đưa kế hoạch vào hiệu lực.		

Bước 9: Đánh giá Tiến độ
Liên tục đánh giá tình huống để xác định các thay đổi trong phạm vi của vấn đề, rủi ro an toàn và nguồn lực sẵn có.
Điều chỉnh kế hoạch theo yêu cầu.

Nhận định là một quá trình liên tục. Đánh giá tiến độ - Bước 9 - có thể yêu cầu bạn quay lại và thu thập các sự kiện bổ sung.

MỤC 4: NGUỒN LỰC CHỮA CHÁY

Các nguồn lực chữa cháy phổ biến nhất là:

- Sở cứu hỏa địa phương;
- Hệ thống báo cháy;
- Hệ thống phun nước;
- Bình chữa cháy xách tay; và
- Ống đứng ướt trong nhà (ống nước được tìm thấy trong các tòa nhà thương mại hoặc dân cư, không sử dụng cho công cộng).

Bình chữa cháy

Bình chữa cháy xách tay là vô giá để dập tắt những đám cháy nhỏ. Một ngôi nhà được chuẩn bị tốt nên có nhiều bình chữa cháy xách tay (vị trí có thể bao gồm nhà bếp, nhà để xe, không gian nhà xưởng và tầng hầm). Nơi làm việc được điều hành bởi quy định hoặc quy tắc phòng cháy chữa cháy và nên có số lượng bình chữa cháy phù hợp theo quy định hoặc quy tắc chữa cháy.

Hãy nhớ rằng loại nhiên liệu đang cháy sẽ xác định nguyên liệu nào được chọn để chữa cháy.

Các loại bình chữa cháy

Có bốn loại bình chữa cháy:

1. Nước;
2. Hóa chất khô;
3. Cạc-bon đi-ô-xít; và
4. Chuyên dụng.

Bảng 6.2: Các loại cháy, Hóa chất Dập lửa và phương pháp

Loại lửa	Hóa chất Dập lửa	Phương pháp Dập tắt
Vật liệu rắn thông thường	• Nước • Bọt • Hóa chất khô	• Loại bỏ nhiệt • Loại bỏ không khí và nhiệt • Phản ứng dây chuyền
Chất lỏng dễ cháy	• Bọt • CO2 • Hóa chất khô	• Loại bỏ không khí • Phản ứng dây chuyền
Thiết bị điện	• CO2 • Hóa chất khô	• Loại bỏ không khí • Phản ứng dây chuyền

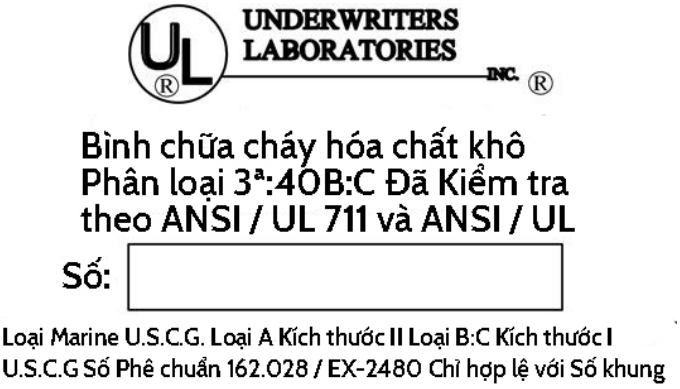
Loại lửa	Hóa chất Dập lửa	Phương pháp Dập tắt
Kim loại dễ cháy	• Hóa chất đặc biệt	• Thường loại bỏ không khí
Dầu nấu ăn	• Hóa chất	• Thường loại bỏ không khí

Đánh giá Bình Chữa cháy và Ghi nhãn

Sở Cứu Hỏa và Phòng Xét Nghiệm Quốc gia (một tổ chức đặt ra các tiêu chuẩn an toàn cho sản xuất hàng hóa) và phê duyệt tất cả các bình chữa cháy xách tay. Bình chữa cháy được đánh giá theo hiệu quả của chúng trên các lớp lửa khác nhau. Các nhà sản xuất cũng phải dán nhãn về cường độ và khả năng cho mỗi bình chữa cháy.

Nhãn chứa thông tin quan trọng về loại lửa mà bình chữa cháy phù hợp. Bình chữa cháy phù hợp với đám cháy loại A có xếp hạng từ 1A đến 40A, với số lượng cao hơn cho thấy khối lượng chất chữa cháy cao hơn. Bình chữa cháy phù hợp với đám cháy loại B có mức từ 1B đến 640B. Không có số nào đi kèm với một bình chữa cháy được xếp loại C, D hoặc K. Chữ C trên nhãn chỉ ra rằng bình chữa cháy an toàn khi sử dụng trên các đám cháy điện. Các nhà sản xuất dán nhãn dập tắt cho đám cháy loại D để phù hợp với loại kim loại đang cháy và với một danh sách chi tiết các kim loại phù hợp với chất chữa cháy đơn vị. Các bình chữa cháy cho lớp K bổ sung hệ thống chữa cháy trong nhà bếp thương mại. Họ phun một hỗn hợp kiềm, khi kết hợp với axit béo của dầu ăn hoặc chất béo đang cháy, tạo ra bọt xà phòng để giữ trong hơi và dập tắt đám cháy.

Hình 6.2: Nhãn Minh họa của Nhà sản xuất



Nhãn cho một bình chữa cháy, hiển thị biểu tượng Phòng Xét nghiệm Kiểm định ở trên cùng, loại và phân loại của bình chữa cháy, quy trình thử nghiệm được sử dụng và số sê-ri. Ở dưới cùng của nhãn là thông tin hàng hải, bao gồm số phê duyệt của Cơ quan Biên phòng Hoa Kỳ.

Bình chữa cháy bằng Nước

Đặc điểm chung của bình chữa cháy bằng nước bao gồm:

- **Dung lượng:** Kích thước tiêu chuẩn là 2.5 gallon.
- **Phạm vi:** Phạm vi tiêu chuẩn là 30-40 feet.
- **Áp suất:** Áp suất tiêu chuẩn là 110 pounds mỗi inch vuông (psi).

Hãy hết sức thận trọng khi sử dụng bình chữa cháy nước để đảm bảo nước, dưới áp suất, không làm phân tán các vật liệu nhẹ và truyền lửa.

Bình chữa cháy Hóa chất

Bình chữa hóa chất khô là phổ biến nhất.

- Bình chữa hóa chất khô có gốc natri bicarbonate và có hiệu quả đối với các đám cháy loại B và C.
- Bình chữa cháy khô đa năng có gốc monoammonium phosphate và có hiệu quả đối với các đám cháy loại A, B và C.

Đặc điểm chung của bình chữa hóa chất khô bao gồm:

- **Dung lượng:** Thời gian thải ra khoảng 10-20 giây
- **Phạm vi:** Phạm vi tiêu chuẩn là 8-12 feet.
- **Áp xuất:** Áp suất tiêu chuẩn là 175-250 psi.

Trong khi vẫn còn sử dụng, carbon dioxide và các chất chữa cháy chuyên dụng khác đang trở nên ít phổ biến hơn.

Quyết định Sử dụng Bình chữa cháy

Có một loạt câu hỏi cần đặt ra trước khi cố gắng chữa cháy bằng bình chữa cháy:

- Có hai cách để thoát khỏi khu vực một cách nhanh chóng và an toàn nếu tôi cố gắng dập tắt đám cháy?
- Tôi có loại bình chữa cháy phù hợp cho loại lửa hay không?
- Bình chữa cháy có đủ lớn để chữa cháy hay không?
- Có khu vực nào khác có các nguy hiểm khác không, chẳng hạn như các vật liệu nguy hiểm và các mảnh vỡ rơi?
- Tôi có kinh nghiệm hoặc được đào tạo về việc sử dụng bình chữa cháy không?

Nếu quý vị trả lời “KHÔNG” đối với bất kỳ câu hỏi nào trong số này hoặc nếu quý vị không thể dập lửa trong năm giây bằng cách sử dụng bình chữa cháy, quý vị nên:

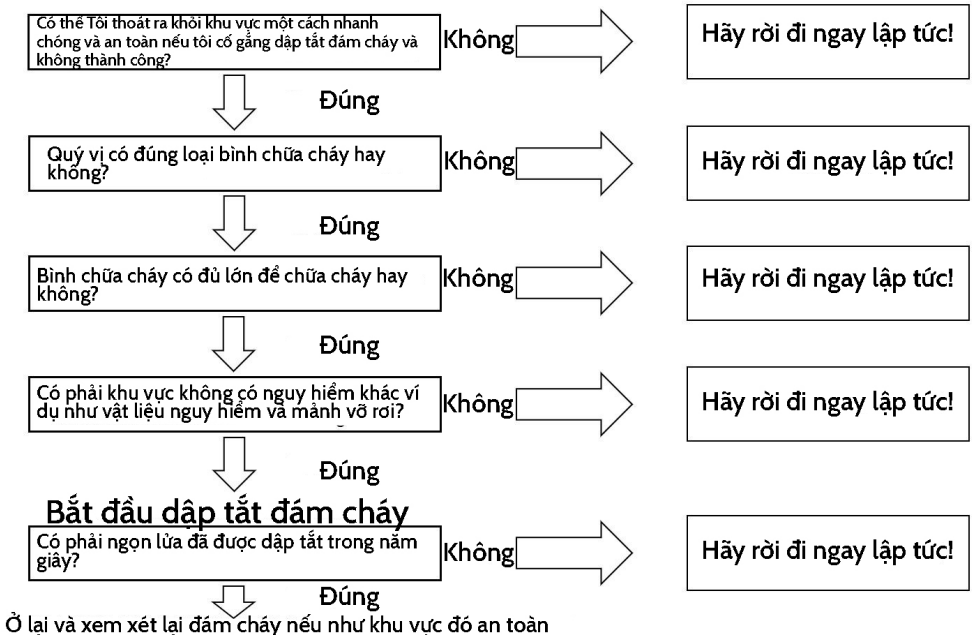
- Rời khỏi tòa nhà ngay lập tức (kích hoạt hệ thống báo cháy nếu an toàn để làm như vậy);
- Trong khi rời đi, đóng tất cả các cửa để làm chậm sự lan rộng của đám cháy; và
- Liên lạc sở cứu hỏa địa phương.

Nếu quý vị trả lời câu hỏi “CÓ” cho tất cả những câu hỏi này, quý vị có thể cố gắng dập tắt đám cháy. Ngay cả khi quý vị trả lời “CÓ” cho tất cả các câu hỏi nhưng cảm thấy không thể dập tắt đám cháy, quý vị nên rời đi ngay lập tức. Quý vị nên luôn luôn nhớ quy tắc năm giây.

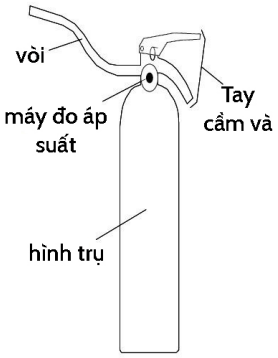
Nếu đám cháy được dập tắt trong năm giây và khu vực này an toàn, quý vị nên ở lại và kiểm tra đám cháy. Kiểm tra là quá trình tìm kiếm hiện trường đám cháy để tìm ra ngọn lửa hoặc tia lửa ẩn trong nỗ lực ngăn chặn đám cháy bùng phát. Ghi nhớ “làm mát, làm ướt, và cô lập.”

Luôn luôn là một ý tưởng tốt để liên lạc với sở cứu hỏa địa phương của quý vị ngay cả khi quý vị có thể dập tắt một đám cháy nhỏ. Nhân viên sở cứu hỏa sẽ có thể hỗ trợ kiểm tra đúng cách và đảm bảo rằng quý vị dập tắt hoàn toàn đám cháy. Ngoài ra, các công ty bảo hiểm hoặc quản lý nơi làm việc (tùy thuộc vào vị trí của quý vị) có thể muốn có một báo cáo trong hồ sơ liên quan đến vụ việc, đặc biệt là nếu có bất kỳ thiệt hại.

Hình 6.3: Quyết Định Sử Dụng Bình Chữa Cháy



Hình 6.4: Các Thành Phần Của Bình Chữa Cháy Xách Tay



Các thành phần của bình chữa cháy xách tay: vòi, tay cầm và cò súng, đồng hồ đo áp suất và xi lanh.

P.A.S.S.

Từ viết tắt để vận hành bình chữa cháy là P.A.S.S.:

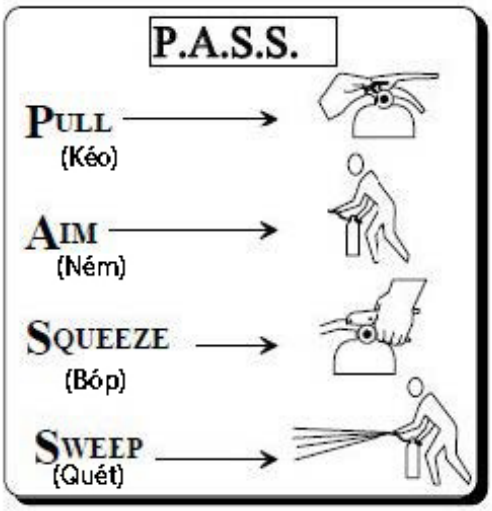
- Kéo (Kiểm tra bình chữa cháy sau khi kéo pin.);
- Nhắm;
- Bóp; và
- Quét.

Để đảm bảo bình chữa cháy hoạt động tốt, hãy kiểm tra nó trước khi tiếp cận bất kỳ đám cháy nào.

Hãy chắc chắn nhắm vào đáy của đám cháy; điều quan trọng là phải dập tắt nhiên liệu, không phải là ngọn lửa.

Bất kỳ bình chữa cháy nào đã cạn hoàn toàn nên được đặt xuống và giữ nằm ngang để không ai sử dụng cho đến khi chúng được sạc lại.

Hình 6.5: P.A.S.S.



Ống Đứng Ướt Trong Nhà

ống đứng ướt trong nhà thường ở trong các tòa nhà thương mại và căn hộ và bao gồm 100 ống vòi có vỏ bọc 1.5 inch với vòi phun có thể điều chỉnh. Chúng phun ít nhất 100 gallon nước mỗi phút. Do kích thước của vòi và khối lượng nước xả ra, ống đứng ướt trong nhà có thể khó quản lý. Do đó, tình nguyện viên CERT không bao giờ nên vận hành ống đứng ướt trong nhà.

Hạn chế

Trong không gian nội thất, có thể hạn chế đám cháy và hạn chế sự lan truyền khói và nhiệt bằng cách đóng cửa bên trong và bên ngoài.

MỤC 5: AN TOÀN CHỮA CHÁY

Chữa cháy đám lửa nhỏ có thể là một trong những vai trò của quý vị với tư cách là tình nguyện viên của CERT. An toàn cá nhân của quý vị phải luôn là mối quan tâm số một của quý vị. Quý vị sẽ không thể giúp đỡ bất cứ ai nếu quý vị tự làm mình bị thương do các hành vi nhận định bất cẩn hoặc không an toàn.

Quy Tắc An Toàn Chữa Cháy

Tình nguyện viên nên tuân theo tất cả các quy tắc liên quan đến an toàn dập lửa.

- Sử dụng thiết bị an toàn mọi lúc. Đội mũ bảo hiểm, kính bảo hộ, mặt nạ chống bụi, găng tay da và giày hoặc ủng chắc chắn. Nếu quý vị không được trang bị để bảo vệ sự an toàn cá nhân của quý vị, **hãy rời khỏi tòa nhà**.
- Làm việc với một người bạn. Những người bạn phục vụ một mục đích quan trọng. Họ bảo vệ sự an toàn của quý vị. Đừng bao giờ cố gắng chữa cháy một mình. Gắn bó với nhau mọi lúc.
- Có một nhóm dự phòng, bất cứ khi nào có thể. Một nhóm dự phòng có thể hỗ trợ các nỗ lực dập lửa của quý vị và có thể cung cấp trợ giúp nếu quý vị cần.
- Luôn có hai cách để thoát khỏi khu vực cháy. Các đám cháy lan nhanh hơn nhiều so với quý vị nghĩ. Luôn có kế hoạch thoát hiểm dự phòng trong trường hợp lối thoát chính của quý vị bị chặn.
- Nhìn vào cửa. Nếu không khí bị hút dưới cửa hoặc khói đang ngấm vào phía trên cửa, **không** chạm hoặc mở cửa.
- Cảm nhận cửa đóng kín với mu bàn tay, đi từ dưới cùng của cửa lên bao gồm cả không gian giữa cửa và khung của nó. **Không** chạm vào tay nắm cửa trước khi cảm thấy cửa. Nếu cửa nóng, có lửa phía sau nó. **Không** được đi vào! Mở cửa sẽ nạp thêm oxy cho lửa.
- Kìm hãm ngọn lửa, bất cứ khi nào có thể, bằng cách đóng cửa và giữ kín.
- Nằm thấp xuống đất. Hít phải khói là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong liên quan đến lửa. Khói sẽ bốc lên trên và giữ người thấp xuống mặt đất sẽ cung cấp cho quý vị không khí trong lành hơn để thở.
- Duy trì khoảng cách an toàn. Hãy nhớ phạm vi hiệu quả của bình chữa cháy của quý vị. **Đừng** lại gần hơn mức cần thiết để dập tắt đám cháy.
- Không bao giờ quay lưng lại với lửa khi lùi ra ngoài.
- Kiểm tra ngọn lửa để chắc chắn rằng nó đã bị dập tắt và bị dập tắt.

Đôi khi, những gì CERT không nên làm khi dập tắt đám cháy cũng quan trọng như những gì họ nên làm.

- **Không** đến quá gần. Ở gần phạm vi bên ngoài của bình chữa cháy của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy nóng, quý vị đang ở quá gần.
- **ĐỪNG** cố gắng chữa cháy một mình. Hãy nhớ ưu tiên hàng đầu của quý vị là an toàn cá nhân của quý vị. **Đừng** để đi vào nguy hiểm.
- **KHÔNG** cố gắng ngăn chặn các đám cháy lớn. Tìm hiểu khả năng của thiết bị của quý vị và không cố gắng dập tắt đám cháy quá lớn so với thiết bị trong tay (ví dụ: đám cháy lớn hơn xếp hạng kết hợp của các bình chữa cháy có sẵn).

- **KHÔNG** vào khu vực đầy khói. Việc dập tắt đám cháy ở những khu vực đầy khói đòi hỏi phải có thiết bị mà CERT không có.

Quy trình Chữa cháy Đúng cách

Hãy nhớ: Tình nguyện viên CERT nên sử dụng hệ thống đồng đội trong mọi trường hợp. Công việc của Thành viên Nhóm 1 là dập lửa bằng bình chữa cháy. Trong khi đó, công việc của Thành viên Nhóm 2 là theo dõi các mối nguy hiểm và đảm bảo an toàn cho cả hai thành viên trong nhóm. Quy trình sáu bước để dập lửa thích hợp được nêu dưới đây.

1. Giả sử vị trí sẵn sàng. Khi rút chốt, Thành viên Nhóm 1 giữ bình chữa cháy nhắm thẳng và đứng, cách đám cháy khoảng 20 đến 25 feet cho các đám cháy nhỏ.
2. Khi sẵn sàng tiếp cận đám cháy, Thành viên Nhóm 1 nên nói, “Sẵn sàng”. Thành viên Nhóm 2 nên lặp lại, “Sẵn sàng”.
3. Khi Thành viên Nhóm 1 bắt đầu tiến về phía trước, anh ấy hoặc cô ấy nên nói, “Đi vào”. Thành viên Nhóm 2 nên lặp lại lệnh và ở trong tầm với của Thành viên Nhóm 1.
4. Cả hai thành viên trong nhóm nên đi về phía ngọn lửa. Thành viên Nhóm 1 nên theo dõi ngọn lửa và Thành viên Nhóm 2 nên ở gần Thành viên Nhóm 1, giữ tay của mình trên vai Thành viên Nhóm 1. Công việc của Thành viên Nhóm 2 bảo vệ Thành viên Nhóm 1.
5. Khi Thành viên Nhóm 1 đang ra khỏi khu vực cháy, anh ấy hoặc cô ấy nên nói, “Hãy lùi lại”. Thành viên Nhóm 2 nên lặp lại mệnh lệnh.
6. Thành viên Nhóm 2 nên hướng dẫn Thành viên Nhóm 1 từ khu vực bằng tay của mình khi Thành viên Nhóm 1 tiếp tục đối mặt với đám cháy và tìm kiếm các mối nguy hiểm khác. Thành viên Nhóm 1 không bao giờ được quay lưng lại với hiện trường vụ cháy.

MỤC 6: NGUY HIỂM ĐÁM CHÁY VÀ TIỆN ÍCH

Phần này sẽ đối phó với việc xác định và ngăn ngừa hỏa hoạn và các mối nguy hiểm trong nhà và nơi làm việc.

Mỗi người trong chúng ta đều có một số loại nguy cơ hỏa hoạn hoặc tiện ích nguy hiểm trong nhà và nơi làm việc. Hầu hết các mối nguy hiểm thuộc các loại sau:

- Nguy hiểm về điện;
- Nguy hiểm khí tự nhiên; hoặc là
- Chất lỏng dễ cháy hay dễ bắt lửa.

Nhà và nơi làm việc có thể và có những mối nguy hiểm khác, bao gồm các vật liệu không tương thích được lưu trữ gần nhau, như chất dễ cháy/chất dễ bắt lửa, chất ăn mòn, khí nén và chất nổ. Các biện pháp phòng cháy chữa cháy đơn giản sẽ giúp giảm khả năng xảy ra hỏa hoạn:

- Đầu tiên, xác định vị trí các nguồn gây cháy tiềm năng; sau đó
- Làm những gì bạn có thể để giảm hoặc loại bỏ các mối nguy hiểm.

Nguy hiểm về Điện

Dưới đây là một số ví dụ về các nguy cơ điện phổ biến và các cách đơn giản mà tình nguyện viên CERT có thể giảm hoặc loại bỏ chúng, chẳng hạn như:

- Tránh các nùi dây điện. Tháo bỏ các dây điện bị rối.
- **Đừng** quá tải ổ cắm điện.
- **Không** cắm các dải nguồn vào các dải nguồn khác.
- **Không** chạy dây điện dưới thảm.
- Kiểm tra và thay thế dây điện bị hỏng hoặc sờn rách
- Duy trì các thiết bị điện. Sửa chữa hoặc thay thế các thiết bị hỏng.

Ứng Phó Với Trường Hợp Khẩn Cấp Về Điện

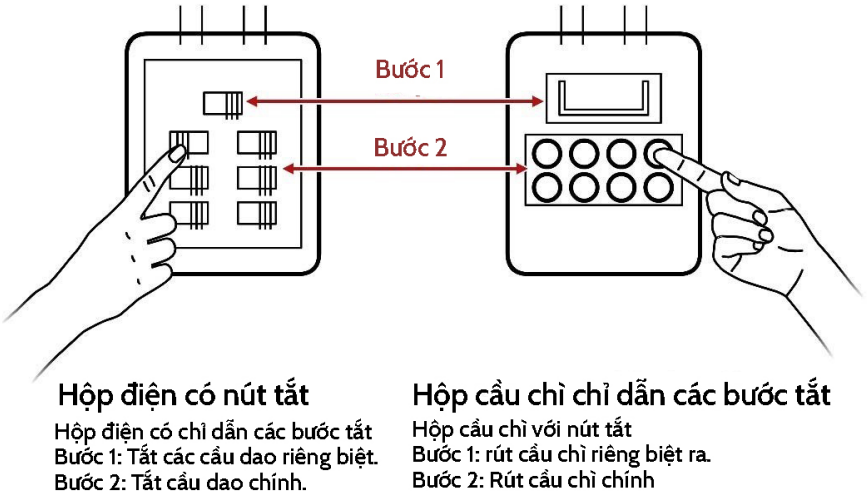
Trường hợp khẩn cấp điện đôi khi xảy ra bất chấp những nỗ lực phòng tránh tốt nhất của chúng ta. Trong trường hợp khẩn cấp về điện, những người phản ứng đầu tiên và thậm chí các thành viên am hiểu trong gia đình có thể thực hiện các bước sau:

- Xác định vị trí các cầu dao hoặc cầu chì và biết cách tắt nguồn. Dán hướng dẫn tắt bên cạnh hộp cầu dao hoặc hộp cầu chì.
- Tháo cầu chì riêng lẻ hoặc tắt cầu dao nhỏ hơn trước, sau đó kéo công tắc chính hoặc cầu dao.
- Khi bật lại nguồn, trước tiên hãy bật công tắc chính hoặc bộ ngắt, sau đó vặn vào cầu chì hoặc bật các bộ ngắt nhỏ hơn, mỗi lần một cái.

Hãy chắc chắn thông báo cho công ty điện và/hoặc công ty tiện ích được cấp phép trong trường hợp khẩn cấp hoặc hỏa hoạn.

Quý vị không nên vào tầng hầm ngập nước hoặc lội xuống nước đọng để tắt nguồn điện vì nước dẫn điện.

Hình 6.6: Hộp Mạch Và Hộp Cầu Chì



Nguy Cơ Khí Thiên Nhiên

Khí tự nhiên mang đến hai loại mối nguy hiểm. Nó là một chất gây ngạt, thay thế oxy trong cơ thể, và nó dễ cháy có nghĩa là nó có thể dễ dàng đốt cháy trong điều kiện thích hợp.

Điều quan trọng là phải nhận ra rằng khí tự nhiên nhẹ hơn không khí và để hiểu rằng quý vị có thể sẽ không thể cảm thấy khí trong trường hợp rò rỉ. Do đó, quý vị nên đặt máy dò khí tự nhiên như quý vị đặt máy báo động khói, nên gắn trên mỗi tầng trong nhà của quý vị. Những nơi phổ biến để đặt máy dò khí tự nhiên là gần lò sưởi, bình nóng lạnh và các thiết bị gas khác như máy sấy quần áo hoặc bếp. Kiểm tra máy dò hàng tháng để đảm bảo nó hoạt động.

Carbon Monoxide

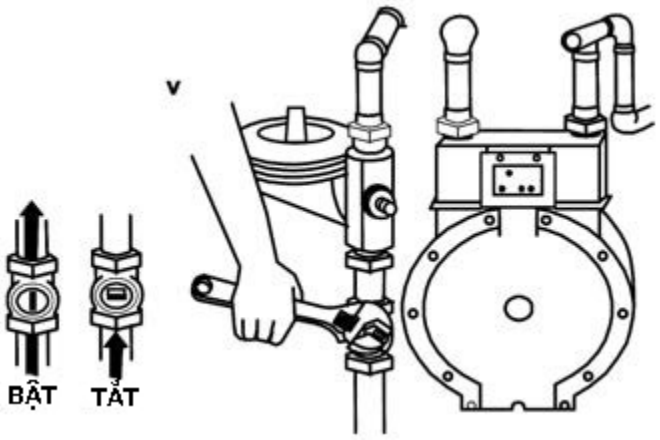
Carbon monoxide (CO) là một loại khí độc, không màu, không mùi, độc, giống như khí tự nhiên, nhẹ hơn không khí. Việc đốt cháy không hoàn toàn các loại nhiên liệu khác nhau, bao gồm cả khí tự nhiên, là tác nhân chính sản xuất CO. Các thiết bị đốt nhiên liệu không hoạt động như lò nung, bếp, máy nước nóng và máy sưởi phòng; thiết bị chạy bằng động cơ như máy phát điện cầm tay; lò sưởi; và than được đốt trong nhà và các khu vực kín khác có nguy cơ sản xuất CO.

Để ngăn ngừa ngộ độc CO, hãy lắp đặt máy dò carbon monoxide, đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn hiện hành gần tất cả các khu vực ngủ riêng biệt. Quý vị nên cài đặt thêm máy dò ở mọi tầng trong nhà và trong mỗi phòng ngủ. Không đặt máy dò trong vòng 15 feet của thiết bị sưởi ấm hoặc nấu ăn hoặc trong hoặc gần các khu vực rất ẩm ướt như phòng tắm. Kiểm tra máy dò hàng tháng để đảm bảo nó hoạt động.

Tắt đường gas

Xác định vị trí và ghi nhãn rõ ràng của van tắt gas. Có thể có nhiều van bên trong một ngôi nhà ngoài van tắt chính. Biết cách tắt gas và có công cụ không phát ra tia lửa thích hợp để tắt gas. Nếu quý vị không chắc chắn làm thế nào để tắt gas đúng cách và an toàn, quý vị không bao giờ nên cố gắng làm như vậy. Liên lạc với công ty gas địa phương của quý vị để được hỗ trợ.

Hình 6.7: Đồng Hồ Đo Và Tắt Khí Gas



Sơ đồ tắt đồng hồ gas cho biết vị trí van tắt trên đường ống đi ra khỏi mặt đất. Để tắt van, sử dụng mõ lết không phát tia lửa để xoay van theo chiều kim đồng hồ một phần tư. Hãy nhớ rằng, trong mọi trường hợp, chỉ có kỹ thuật viên được cấp phép mới được mở khí gas.

Xin lưu ý: Một số đồng hồ đo gas có van tắt tự động giúp hạn chế dòng khí trong trận động đất hoặc trường hợp khẩn cấp khác. Một thợ sửa ống nước được cấp phép cài đặt những thứ này, xuôi theo điểm cung cấp tiện ích. Nếu quý vị không chắc nhà của quý vị có thiết bị tắt này hay không, hãy liên lạc với công ty dịch vụ gas của quý vị. Nếu thiết bị tắt này bị đóng, chỉ có một chuyên gia có trình độ mới có thể nên khôi phục nó.

Đồng hồ Gas trong Nhà

Nếu đồng hồ khí gas của quý vị được đặt bên trong nhà của quý vị, quý vị chỉ nên tắt dòng khí khi được chính quyền địa phương hướng dẫn. Nếu quý vị ngửi thấy mùi gas hoặc nhìn thấy các mặt số trên đồng hồ của bạn cho thấy gas đang đi ra mặc dù các thiết bị của quý vị đã tắt, quý vị nên sơ tán khỏi khu vực và gọi 9-1-1. Không tìm cách tắt gas từ bên trong tòa nhà nếu khí có thể ở trong không khí.

Đồng hồ Gas Ngoài Nhà

Quý vị nên tắt đồng hồ từ bên ngoài tòa nhà nếu quý vị ngửi thấy mùi gas hoặc quý vị thấy mặt số trên đồng hồ hiển thị khí đang đi ra ngay cả khi các thiết bị đã tắt. Nếu có đám cháy mà quý vị không thể dập tắt, hãy gọi 9-1-1 và tắt gas chỉ khi nó an toàn để làm như vậy.

Không bao giờ đi vào tầng hầm của một cấu trúc đang cháy để tắt bất kỳ tiện ích nào. Hãy chắc chắn sử dụng đèn pin, không phải là nến, nếu quý vị cần thêm ánh sáng để xác định vị trí và tắt van gas.

Nếu quý vị không chắc chắn về các quy trình thích hợp, đừng cố gắng tự bật lại các tiện ích, đặc biệt là trong các nhà ở nhiều liên kết. Luôn luôn làm theo hướng dẫn của sở cứu hỏa tại địa phương. Hãy nhớ rằng, trong mọi trường hợp, sau khi khí gas đã được tắt, chỉ có một kỹ thuật viên được đào tạo có thể khôi phục nó. Sự tham gia không phù hợp hoặc đột ngột của dịch vụ gas có thể gây rò rỉ gas trong nhà.

Chất lỏng Nguy hiểm dễ gây Cháy

Mẹo để giảm thiểu nguy hiểm từ chất lỏng dễ cháy:

- Đọc nhãn hiệu để xác định các sản phẩm dễ cháy; và
- Lưu trữ đúng cách, sử dụng L.I.E.S. phương pháp (Giới hạn, Cô lập, loại bỏ, Tác riêng).

Nếu quý vị cần sử dụng bình chữa cháy, quý vị chỉ nên dập tắt chất lỏng dễ cháy bằng cách sử dụng bình chữa cháy xách tay được xếp hạng cho các đám cháy loại B.

MỤC 7: NHỮNG VẬT LIỆU NGUY HIỂM

Vật liệu được coi là nguy hiểm nếu chúng có **bất kỳ** đặc điểm nào sau đây:

- Ăn mòn các vật liệu khác;
- Phát nổ hoặc dễ dàng bắt lửa;
- Phản ứng mạnh mẽ với nước;
- Không ổn định khi tiếp xúc với nhiệt hoặc va chạm; và
- Có độc tính khác đối với con người, động vật hoặc môi trường thông qua hấp thụ, hít, tiêm hoặc uống.

Các vật liệu nguy hiểm bao gồm, nhưng không giới hạn ở:

- Chất nổ;
- Khí và chất lỏng dễ cháy;
- Chất độc và khí độc;
- Ăn mòn;
- Khí không cháy;
- Chất oxy hóa; và
- Vật liệu phóng xạ.

Xác Định Vị Trí Vật Liệu Nguy Hiểm

Có một số cách để xác định các vị trí nơi vật liệu nguy hiểm được lưu trữ, sử dụng hoặc khi vận chuyển.

- Địa điểm và loại hình chiếm dụng;
- Vị trí và nhãn hiệu; và
- Điểm tham quan, âm thanh và mùi.

Vị trí và loại hình chiếm dụng

Vật liệu nguy hiểm là phổ biến trong tất cả các cộng đồng. Nhiều quy trình thương mại dựa trên các vật liệu nguy hiểm và nhiều cửa hàng bán lẻ bán chúng. Bất chấp sự bảo vệ tại chỗ, tai nạn và thảm họa có thể xảy ra, khiến những vật liệu này phát hành ra môi trường. Các địa điểm phổ biến trong cộng đồng có thể bao gồm:

- Các địa điểm công nghiệp, như nhà kho, sân đường sắt hoặc xưởng đóng tàu;
- Địa điểm hộ gia đình, bao gồm dưới bồn rửa nhà bếp/phòng tắm, tủ công xưởng, garage đậu xe, tầng hầm;
- Tiệm giặt ủi;
- Nhà tang lễ;
- Cửa hàng cung cấp vật tư;
- Cửa hàng lớn; và
- Giao hàng tận nơi, chẳng hạn như dịch vụ giao hàng qua đêm.

Bảng Thông báo

Bảng cảnh báo được yêu cầu bất cứ khi nào một lượng lớn vật liệu nguy hiểm đang được lưu trữ, sử dụng hoặc vận chuyển. Những tấm bảng này hoạt động như một hệ

thống cảnh báo tức thời cho người ứng cứu khẩn cấp, giúp họ xác định các loại vật liệu hiện tại và những nguy hiểm mà chúng gây ra.

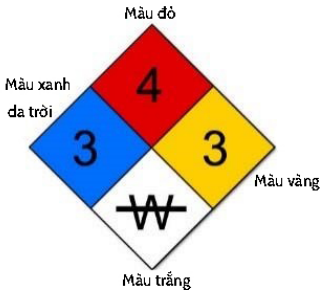
Các tình nguyện viên của CERT nên coi những tấm bảng này là một dấu hiệu dừng lại.

Hiệp hội Phòng cháy Chữa cháy Quốc gia

Hình thoi Hiệp hội Phòng cháy Chữa cháy Quốc gia (NFPA) 704 là một hệ thống ngắn gọn để xác định các mối nguy hiểm liên quan đến các vật liệu cụ thể. Các tình nguyện viên của CERT sẽ tìm thấy tấm bảng Hình thoi NFPA 704 trên các cơ sở cố định nơi sử dụng hoặc lưu trữ các vật liệu nguy hiểm.

Hình thoi được chia thành bốn góc phần tư màu, mỗi góc có một số đánh giá bên trong nó, cho biết mức độ rủi ro liên quan đến vật liệu. Số nằm trong khoảng từ 0 đến 4. **Con số càng cao thì rủi ro càng cao!**

Hình 6.8: Hình thoi NFPA 704



- Góc phần tư màu đỏ mô tả tính dễ cháy của vật liệu.
- Góc phần tư màu xanh biểu thị mối nguy hiểm cho sức khỏe.
- Góc phần tư màu vàng biểu thị độ phản ứng.
- Góc phần tư màu trắng biểu thị các biện pháp phòng ngừa đặc biệt.

Có hai biểu tượng được chỉ định trong Luật lệ Chữa cháy Quốc gia, mục 704.

- W chỉ ra vật liệu hiển thị độ phản ứng bất thường với nước (ví dụ: không bao giờ được trộn với nước hoặc phun nước vào nó). Kim loại magiê là một ví dụ về vật liệu phản ứng với nước.
- OX chỉ ra một vật liệu sở hữu các đặc tính oxy hóa. Amoni nitrat là một ví dụ về vật liệu có đặc tính oxy hóa. Vật liệu là chất oxy hóa làm tăng khả năng nổ hoặc cháy.

Ngoài các biểu tượng trên được chỉ định theo Luật lệ Cháy Quốc gia, một số Hình thoi NFPA 704 sẽ bao gồm các biểu tượng bổ sung:

- ACID chỉ ra rằng vật liệu là một axit.
- ALK chỉ ra rằng vật liệu có tính kiềm.
- COR chỉ ra rằng vật liệu bị ăn mòn.
- ☢ chỉ ra rằng vật liệu này là chất phóng xạ.

Các số trong Hình thoi NFPA 704 được sử dụng để hỗ trợ các nhân viên cứu hỏa chuyên nghiệp ứng phó với các tai nạn hoặc hỏa hoạn.

Hành động duy nhất mà các tình nguyện viên CERT nên làm là sơ tán những người bị ngược gió, khi cần thiết, đến một vị trí lên dốc hoặc ngược gió. Đừng vào tòa nhà để sơ tán người bên trong.

Hệ thống Điều hòa Toàn cầu

Hệ thống phân loại và ghi nhãn hiệu hóa chất điều hòa toàn cầu (GHS) là một hệ thống được Liên Hiệp Quốc lập ra như là một hệ thống tự nguyện quốc tế để liên lạc với các mối nguy hóa học. GHS bao gồm các phương pháp phân loại tất cả các chất và hỗn hợp hóa học nguy hiểm.

Có ba yếu tố tiêu chuẩn cho nhãn hiệu an toàn GHS.

- Các biểu tượng sử dụng chữ tượng hình để truyền đạt thông tin về thể chất, sức khỏe và môi trường.
- Từ Tín hiệu cho thấy mức độ nghiêm trọng của mối nguy hiểm. “Nguy hiểm” được sử dụng cho các mối nguy hiểm nghiêm trọng và “Cảnh báo” được sử dụng cho các mối nguy ít nghiêm trọng hơn. Đối với các mối nguy cấp thấp hơn, một từ tín hiệu không được sử dụng.
- Báo cáo Nguy hiểm là các cụm từ được tiêu chuẩn hóa mô tả từng mối nguy hiểm của một chất hóa học hoặc hỗn hợp.

Hình 6.9: Tượng hình GHS

Nhãn hiệu GHS cũng bao gồm các yếu tố bổ sung sau:

- Báo cáo và Chữ tượng hình phòng ngừa cung cấp thông tin để giảm thiểu hoặc ngăn ngừa các tác động từ mối nguy hiểm;
- Số nhận dạng sản phẩm, hoặc tên hoặc số được sử dụng trên bảng dữ liệu an toàn của sản phẩm;
- Nhận dạng nhà cung cấp bao gồm tên, địa chỉ và số điện thoại của nhà sản xuất hoặc nhà cung cấp sản phẩm; và
- Thông tin bổ sung là thông tin bổ sung, không điều hòa không được yêu cầu hoặc chỉ định theo GHS.

Xác Định Vật Liệu Nguy Hiểm Khi Vận Chuyển

Có ba cách mà vật liệu nguy hiểm được đánh dấu và xác định khi vận chuyển:

1. Bảng thông báo của Bộ Giao thông Vận tải (DOT);
2. Hệ thống Liên hợp quốc (UN); và
3. Các bảng hiệu cảnh báo Bắc Mỹ (NA).

Những tấm bảng này có thể ở trên bất kỳ phương tiện nào, không chỉ xe bình chứa. Giống như Hình thoi NFPA 704, các bảng hiệu DOT, UN và NA phải là một dấu hiệu dừng lại cho các tình nguyện viên của CERT. Quý vị nên luôn luôn chọn về phía an toàn. Quý vị không nên cho rằng, vì không có bảng hiệu, không có vật liệu nguy hiểm nào hiện diện. Đối xử với bất kỳ tình huống chưa biết là sự cố vật liệu nguy hiểm.

- Bảng hiệu không được yêu cầu khi có ít hơn 1,000 pound vật liệu nguy hiểm.
- Một số vật liệu nguy hiểm (ví dụ, amoniac khan) được coi là một loại khí không cháy cho vận chuyển nội địa nhưng là một loại khí dễ cháy trong vận chuyển quốc tế. (Amoniac khan là một loại khí dễ cháy!)
- Đôi khi các tài xế quên thay đổi bảng hiệu khi họ thay đổi hàng hóa. Tình nguyện viên CERT nên hết sức thận trọng khi tiếp cận bất kỳ phương tiện nào trong một vụ tai nạn.

Hình 6.10: Bảng Cảnh báo DOT

Sách Hướng dẫn Ứng phó Khẩn cấp

Những nhân viên phản ứng đầu tiên sử dụng Sách Hướng dẫn Ứng phó Khẩn cấp (ERG) cho trường hợp vận chuyển khẩn cấp (ví dụ: đường cao tốc hoặc đường sắt) liên quan đến các vật liệu nguy hiểm. Hướng dẫn cung cấp cho nhân viên phản ứng thông tin về cách xác định các mối nguy hiểm một cách nhanh chóng và chi tiết cách bảo vệ bản thân và công chúng khỏi các vấn đề liên quan đến các mối nguy hiểm. Cũng bao gồm hướng dẫn về khoảng cách sơ tán được đề nghị cho các mối nguy hiểm phổ biến.

Tầm nhìn, Âm thanh và Mùi

Các nguyên liệu nguy hiểm có ở xung quanh chúng ta và có thể có mặt bất kể vị trí có bảng hiệu hoặc cảnh báo được đăng khác. Mặc dù các vật liệu nguy hiểm thường có mùi, âm thanh hoặc trông khác thường, quý vị có thể không nhận ra thứ gì độc hại. Tránh xa bất kỳ chất không xác định và quản lý tòa nhà cảnh báo hoặc chính quyền.

Bài tập 6.1: Dập tắt Đám cháy Nhỏ

Mục đích: Bài tập này sẽ cung cấp cho quý vị kinh nghiệm trong hai lĩnh vực chính về chữa cháy:

1. Sử dụng bình chữa cháy xách tay để dập tắt đám cháy nhỏ; và
2. Áp dụng tinh thần đồng đội để dập tắt lửa.

Hướng dẫn: Thực hiện theo các bước dưới đây để tiến hành bài tập này.

1. Xác định các lối thoát có thể, hướng gió và liệu đám cháy có lan rộng không.
2. Khi sẵn sàng tiếp cận đám cháy, Thành viên Nhóm 1 nên nói, “Sẵn sàng”. Thành viên Nhóm 2 nên lặp lại, “Sẵn sàng”. Khi Thành viên Nhóm 1 bắt đầu tiến về phía trước, anh ấy hoặc cô ấy nên nói, “Đi vào”. Thành viên Nhóm 2 nên lặp lại mệnh lệnh và đặt tay của mình lên vai Thành viên đội 1 và đứng trong tầm tay của Thành viên Nhóm 1.
3. Cả hai thành viên trong đội nên đi về phía ngọn lửa. Thành viên Nhóm 1 nên theo dõi ngọn lửa và Thành viên Nhóm 2 nên ở gần Thành viên Nhóm 1, giữ tay của mình trên vai Thành viên Nhóm 1. Công việc Thành viên Nhóm 2 là bảo vệ Thành viên Nhóm 1.
4. Thành viên Nhóm 1 nên tiếp cận ngọn lửa từ phía gió (tức là, với gió phía sau thành viên nhóm). Khi cách đám cháy khoảng 10 feet, Thành viên Nhóm 1 nên bắt đầu xả bình chữa cháy ở gốc ngọn lửa, tiếp tục tiếp cận cho đến khi phạm vi của bình chữa cháy là tối ưu.
5. Thành viên Nhóm 1 nên quét qua phần gốc đám cháy cho đến khi nó được dập tắt.
6. Khi Thành viên Nhóm 1 sẵn sàng thoát khỏi khu vực hỏa hoạn, ông ấy hoặc bà ấy nên nói, “Hãy lùi lại”. Thành viên Nhóm 2 nên lặp lại lệnh. Thành viên Nhóm 2 nên hướng dẫn Thành viên Nhóm 1 từ chỗ với bàn tay khi Thành viên Nhóm 1 tiếp tục đối mặt với đám cháy và tìm kiếm các mối nguy hiểm khác.

CHƯƠNG 6 TÓM TẮT

Những điểm chính của chương này là:

- Chữa cháy hiệu quả phụ thuộc vào sự hiểu biết về:
  - Các yếu tố cần thiết để lửa tồn tại;
  - Các loại nhiên liệu liên quan;
  - Phân loại của lửa;
  - Các nguồn lực cần thiết và có sẵn để dập tắt từng loại lửa; và
  - Kỹ thuật chữa cháy hiệu quả.
- Lửa đòi hỏi nhiệt, nhiên liệu và oxy để tồn tại.
- Có năm loại, hoặc các loại, lửa:
  - Loại A: Chất dễ cháy thông thường;
  - Loại B: Chất lỏng dễ cháy;
  - Loại C: Thiết bị điện năng lượng;
  - Loại D: Kim loại dễ cháy; và
  - Loại K: Dầu ăn trong nhà bếp thương mại và nhà ăn.
- Điều cực kỳ quan trọng là xác định loại lửa để sử dụng bình chữa cháy phù hợp cho lớp.
- Bình chữa cháy xách tay được sử dụng thường xuyên nhất để ngăn chặn các đám cháy nhỏ. Nhãn hiệu của chúng cho biết các loại đám cháy mà chúng có hiệu quả và khu vực mà chúng có thể ngăn chặn.
- Khi sử dụng bình chữa cháy xách tay, hãy nhớ P.A.S.S.: Kéo, Nhắm, Bóp, và Quét. Luôn kiểm tra bình chữa cháy sau khi kéo pin.
- Khi dập tắt đám cháy, luôn tuân theo các quy tắc an toàn được thiết lập cho CERT.
- Có một số phương pháp dán nhãn các vật liệu nguy hiểm đang được lưu trữ hoặc vận chuyển, bao gồm các bảng hiệu NFPA, DOT, UN và NA, để giúp các tình nguyện viên hiểu các loại vật liệu được tìm thấy tại một địa điểm cụ thể. Khi gặp tai nạn liên quan đến các vật liệu nguy hiểm hoặc không xác định, các tình nguyện viên nên tránh xa và gọi trợ giúp chuyên nghiệp ngay lập tức.

Bài Tập Về Nhà

Trước chương học tiếp theo, quý vị nên:

Đọc và làm quen với chương học sẽ được dạy trong phần học tiếp theo.

CERT Chương 7: Nhóm Hoạt động Tìm kiếm và Cứu nạn

Hướng dẫn Tham gia

FEMA

COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM

CERT Chương 7: Nhóm Hoạt động Tìm kiếm và Cứu nạn

Trong bài học này, quý vị sẽ tìm hiểu về:

- **Nhận định Tìm kiếm và Cứu nạn:** Làm thế nào để nhận định tình huống mà các nhóm tìm kiếm và cứu hộ sẽ hoạt động.
- **Tiến hành các Hoạt động Tìm kiếm Trong và Ngoài:** Làm thế nào để tìm kiếm một cách có hệ thống cho những nạn nhân sau thảm họa.
- **Tiến hành Hoạt động Cứu hộ:** Kỹ thuật an toàn để nâng, đòn bẩy, tạo bệ đỡ và di chuyển nạn nhân.

CERT Chương 7 Mục Lục

MỤC 1: CHƯƠNG 7 TỔNG QUAN 1
Mục tiêu của Chương 1
Tổng quan về Chương học 1
Quyết định Giải cứu 1
Mục tiêu của Tìm kiếm và Cứu nạn 1
Tìm kiếm và Cứu nạn Hiệu quả 2
MỤC 2: HOẠT ĐỘNG TÌM KIẾM VÀ CỨU NẠN AN TOÀN 3
Nhận định Tìm kiếm và Cứu nạn 3
Bước 1: Thu thập Dữ kiện 5
Bài tập 7.1: Thu thập Sự kiện 5
Trường hợp 6
Bước 2: Đánh giá và Thông tin Thiệt hại 6
Nhiệm vụ của CERT và các Loại Thiệt hại 6
Thiệt hại là Nhẹ 6
Thiệt hại Trung bình 6
Thiệt hại Nặng nề 7
Đánh giá Thiệt hại 7
Thông tin Thiệt hại 7
Bước 3: Xem xét Xác suất 8
Bước 4: Đánh giá Tình hình của Quý vị 9
Nguồn lực Cứu nạn 9
Bước 5: Thiết lập Ưu tiên 10
Bước 6: Đưa ra Quyết định 10
Bước 7: Lập Kế hoạch Hành động 11
Bước 8: Hãy Hành động 11
Bước 9: Đánh giá Tiến độ 11
Xem xét An toàn Cụ thể 11
Bài tập 7.2: Nhận định Tìm kiếm và Cứu nạn 12
MỤC 3: TIẾN HÀNH HOẠT ĐỘNG TÌM KIẾM BÊN TRONG VÀ BÊN NGOÀI 13
Xác định Vị trí Những Nạn nhân Còn Sống sót trong Tòa nhà 13
Khoảng trống Cấu trúc 13
Các Khoảng trống riêng lẻ 13
Phương pháp Tìm kiếm 14
Đánh dấu Sự Tìm kiếm 14

Phương pháp Tìm kiếm....15
Tìm kiếm Bên ngoài....15
PHẦN 4: TIẾN HÀNH HOẠT ĐỘNG CỨU NẠN....17
Tạo Môi trường An toàn....17
Phòng ngừa để Giảm thiểu Rủi ro....17
Đòn Bẩy và Bệ đỡ....18
Các Bước Bẫy và Đỡ lên....19
Tổ chức Nhóm cho các Hoạt động Bẩy/Đỡ lên....20
Di chuyển Nạn nhân....21
Phương pháp Giải thoát....21
Ẫm Nạn Nhân....21
Cõng Nạn nhân....22
Hai người Khiêng....22
Di chuyển Bằng Ghế....23
Chăn....24
Cán gỗ....25
Kéo/Chăn Kéo....25
Bài tập 7.3: Di chuyển Nạn Nhân....26
Bài tập 7.4: Giải thoát Nạn nhân....26
CHƯƠNG 7 TÓM TẮT....27
Bài tập về Nhà....28

MỤC 1: CHƯƠNG 7 TỔNG QUAN

Mục tiêu của Chương

Vào cuối chương này, quý vị sẽ có thể:

1. Xác định và áp dụng các yêu cầu nhận định CERT cho các tình huống tìm kiếm và cứu nạn có khả năng xảy ra;
2. Trình bày các kỹ thuật phổ biến nhất để tìm kiếm và cứu nạn; và
3. Trình bày các kỹ thuật an toàn để loại bỏ mảnh vỡ và giải thoát nạn nhân trong các hoạt động tìm kiếm và cứu hộ.

Tổng quan về Chương học

Tìm kiếm và cứu hộ bao gồm ba hoạt động riêng biệt:

1. Nhận định bao gồm đánh giá tình hình và xác định kế hoạch hành động an toàn (sử dụng mô hình nhận định chín bước).
2. Tìm kiếm liên quan đến việc xác định vị trí những nạn nhân và ghi lại vị trí của họ.
3. Cứu hộ liên quan đến các thủ tục và phương pháp cần thiết để giải thoát những nạn nhân.

Những thảm họa trước đây đã chỉ ra rằng phản ứng đầu tiên đối với những nạn nhân bị mắc kẹt ngay lập tức sau hầu hết mọi thảm họa là bởi những người tự phát, không được đào tạo và có thiện chí, đã vội vã đến địa điểm bị sụp đổ trong nỗ lực giải thoát những nạn nhân.

Thông thường, những nỗ lực cứu hộ tự phát này dẫn đến thương tích nghiêm trọng và các vấn đề phức tạp. Lập kế hoạch và thực hành các nỗ lực cứu nạn trước. Người dân, bao gồm cả nhân viên cứu nạn, đã từng mất mạng khi những người cứu nạn không được chuẩn bị và huấn luyện.

Quyết định Giải cứu

Quyết định cố gắng giải cứu phải dựa trên ba yếu tố:

1. Rủi ro liên quan đến cả nhân viên cứu nạn và nạn nhân;
2. Mục tiêu tổng thể là làm điều tốt nhất cho số đông; và
3. Nguồn lực và nhân lực có sẵn.

Mục tiêu của Tìm kiếm và Cứu nạn

Mục tiêu của hoạt động tìm kiếm và cứu nạn là:

- Giải cứu số lượng người lớn nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất;
- Trước tiên hãy đưa những nạn nhân bị thương và có thể đi được ra ngoài;
- Cứu nạn nhân bị mắc kẹt nhẹ tiếp theo; và
- Giữ cho những nhân viên cứu nạn và những nạn nhân an toàn.

Tìm kiếm và Cứu nạn Hiệu quả

Hoạt động tìm kiếm và cứu nạn hiệu quả xoay quanh:

- Nhận định hiệu quả;
- Cứu nạn an toàn; và
- Nạn nhân An toàn

Bộ phận này tập trung vào các thành phần của một hoạt động tìm kiếm và cứu hộ hiệu quả, nhận định, tìm kiếm và cứu hộ, và các phương pháp và kỹ thuật mà nhân viên cứu hộ có thể sử dụng để xác định và di chuyển những nạn nhân một cách an toàn.

MỤC 2: HOẠT ĐỘNG TÌM KIẾM VÀ CỨU NẠN AN TOÀN

Nhận định Tìm kiếm và Cứu nạn

Giống như tất cả các hoạt động CERT, tìm kiếm và cứu nạn yêu cầu nhận định khi bắt đầu hoạt động và trong suốt thời gian thực hiện. Xin nhắc lại, các bước nhận định bao gồm:

- Thu thập dữ kiện;
- Đánh giá thiệt hại;
- Xem xét xác suất;
- Đánh giá tình hình của quý vị;
- Thiết lập các ưu tiên;
- Ra quyết định;
- Lập ra các kế hoạch hành động;
- Hành động; và
- Đánh giá tiến độ.

Bảng 7.1: Danh sách Kiểm tra Nhận định Tìm kiếm và Cứu nạn của CERT

Bước 1: Thu thập Dữ kiện		
Thời gian		
Thời gian trong ngày hay tuần có ảnh hưởng đến nỗ lực tìm kiếm và cứu hộ hay không? Theo cách nào?	Có	Không
Loại Xây dựng		
Loại cấu trúc nào đang liên quan tới?		
Những loại xây dựng là đang liên quan tới?		
Những loại địa hình nào đang liên quan tới?		
Chiếm giữ		
Cấu trúc có người bên trong không? Nếu có, có bao nhiêu người có khả năng bị ảnh hưởng?	Có	Không
Có những cân nhắc đặc biệt (ví dụ: trẻ em, người già, thú nuôi, người có nhu cầu đi lại và di chuyển)? Nếu có, những cân nhắc đặc biệt là gì?	Có	Không
Thời tiết		
Điều kiện thời tiết sẽ ảnh hưởng đến sự an toàn của quý vị không? Nếu có, sự an toàn của quý vị sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?	Có	Không
Điều kiện thời tiết sẽ ảnh hưởng đến tình hình tìm kiếm và cứu nạn không? Nếu có, tình hình tìm kiếm và cứu hộ sẽ bị ảnh hưởng như thế nào?	Có	Không
Nguy hiểm		
Có liên quan vật liệu nguy hiểm không? Nếu có, tại địa điểm nào?	Có	Không

Có bất kỳ loại nguy hiểm khác liên quan tới không? Có, những mối nguy hiểm khác?	Có	Không
Bước 2: Đánh giá và Thông tin Thiệt hại		
Để rà soát toàn cấu trúc, đi một vòng quanh tòa nhà. Có phải thiệt hại vượt quá khả năng của CERT? Nếu có, những yêu cầu đặc biệt hoặc thông số kỹ thuật được yêu cầu?	Có	Không
Have you communicated the facts and the initial damage assessment to the appropriate person(s)?	Có	Không
Bước 3: Xem xét Khả năng		
Tình hình có ổn định không?	Có	Không
Có rủi ro lớn hoặc tiềm năng cho nhiều hoạt động thảm họa sẽ ảnh hưởng đến an toàn cá nhân không? Nếu có, những rủi ro đã biết là gì?	Có	Không
Còn gì tệ hơn hay không?	Có	Không
Bước 4: Đánh Giá Tình Hình Của Quý Vị		
Những nguồn lực có sẵn nào mà quý vị có để cố gắng tìm kiếm và cứu nạn?		
Những thiết bị nào có sẵn?		
Bước 5: Thiết lập Ưu tiên		
Tình nguyện viên CERT có thể cố gắng tìm kiếm và cứu nạn một cách *an toàn* không? Nếu không, đừng cố gắng tìm kiếm và cứu nạn.	Có	Không
Có bất kỳ nhu cầu cấp bách nào hơn bây giờ? Nếu có, lên danh sách.	Có	Không
Bước 6: Đưa ra Quyết định		
Trường hợp nào việc triển khai các nguồn lực sẵn có phát huy hiệu quả tốt nhất trong khi vẫn duy trì mức an toàn phù hợp?		
Bước 7: Lập Kế hoạch Hành động		
Xác định cách tốt nhất để triển khai nhân sự và các nguồn lực khác.		
Bước 8: Hãy Hành động		
Đưa kế hoạch vào hiệu lực.		
Bước 9: Đánh giá Tiến độ		
Liên tục nhận định tình huống để xác định các thay đổi trong phạm vi của vấn đề, rủi ro an toàn và nguồn lực sẵn có.		

Bước 1: Thu thập Dữ kiện

Thông tin về tình huống sẽ hướng dẫn các nỗ lực tìm kiếm và cứu nạn của quý vị. Khi thu thập dữ kiện, các tình nguyện viên của CERT cần xem xét:

- Thời gian của sự kiện và ngày trong tuần.
  - Vào ban đêm, nhiều người sẽ ở trong nhà của họ, vì vậy nhu cầu tìm kiếm và cứu nạn lớn nhất sẽ là ở các khu dân cư. Ngược lại, vào ban ngày, mọi người sẽ làm việc, vì vậy nhu cầu sẽ ở trong các tòa nhà thương mại. Vị trí của những người trong nhà của họ và lượng ánh sáng ban ngày có thể cũng ảnh hưởng đến hoạt động tìm kiếm và cứu hộ.
- Loại công trình và địa hình.
  - Một số loại công trình dễ bị hư hại hơn và loại địa hình sẽ ảnh hưởng đến cách tốt nhất để tiến hành tìm kiếm.
- Chiếm giữ
  - Mục đích thiết kế của cấu trúc có thể chỉ ra số lượng nạn nhân và vị trí của họ.
- Thời tiết.
  - Thời tiết khắc nghiệt sẽ tác động đến những nạn nhân và những người cứu nạn như nhau và sẽ cản trở nỗ lực cứu nạn. Xem xét dự báo thời tiết khắc nghiệt là một yếu tố hạn chế khoảng thời gian tìm kiếm và cứu hộ có thể xảy ra.
- Nguy hiểm.
  - Kiến thức về các mối nguy tiềm ẩn khác trong khu vực nói chung và trước mắt là rất quan trọng đối với các nỗ lực tìm kiếm và cứu nạn. Ví dụ, nếu quý vị nghi ngờ rò rỉ gas, dành thời gian để xác định vị trí và tắt gas có thể có tác động lớn về mặt mất mạng.

Bài tập 7.1: Thu thập Sự kiện

Mục đích: Bài tập này sẽ cung cấp cho quý vị cơ hội để xem xét một số dữ kiện mà các đội tìm kiếm và cứu hộ CERT sẽ cần thu thập trong quá trình nhận định.

Hướng dẫn:

- Tham khảo Trường hợp.
- Trả lời nhanh các câu hỏi sau đây:
  - Trường hợp này cho quý vị biết gì về mật độ có thể xảy ra cho khu vực bị ảnh hưởng?
  - Kịch bản này cho quý vị biết gì về những sự thật mà các tình nguyện viên phải thu thập?
  - Những dữ kiện này có thể có tác động gì đến hoạt động tìm kiếm và cứu nạn?
  - Những loại hoạt động nào mà tìm kiếm và cứu nạn có thể xảy ra?
  - Điều gì, nếu có, là những hạn chế mà nhân viên tìm kiếm và cứu nạn có thể gặp phải trong trường hợp này?
  - Tình nguyện viên có thể vượt qua những hạn chế trong nhiệm vụ CERT được thành lập không? Nếu vậy, thì bằng cách nào?

Trường hợp

Vào lúc 2 giờ 30 chiều vào thứ Ba, ngày 9 tháng 8, một dòng đối lưu mạnh đi ngang qua thị trấn của quý vị. Do sự khác biệt về áp suất không khí ở hai bên phía trước, một "cơn dông" với sức gió thẳng hơn 70 dặm một giờ đi trước dòng đối lưu. Những cơn gió mạnh liên tục và mưa cực lớn kéo theo cơn dông. Thị trấn mất điện.

Quý vị kích hoạt theo quy trình vận hành tiêu chuẩn (SOP) của chương trình CERT của quý vị. Trên đường đến khu vực tổ chức tại trường trung học địa phương, quý vị nhận thấy thiệt hại đáng kể, bao gồm cả những cây bị đổ và các đường dây tiện ích bị đứt. Nhiều đường xá không thể chạy xe qua được, khiến quý vị phải đi một con đường vòng đến trường trung học. Khi quý vị đi đến khu vực tổ chức, quý vị sẽ thấy rằng mái nhà đã bị thổi bay một phần lớn của một trung tâm mua sắm địa phương và bức tường bên ngoài ở phía tây của cấu trúc đã sụp đổ.

Sau khi đến khu vực tổ chức, quý vị đăng ký với Trưởng nhóm Hậu cần, người chỉ định quý vị vào Nhóm Tìm kiếm và Cứu Nạn 2. Mặc dù các tình nguyện viên của CERT không thể mạo hiểm vào khu vực của trung tâm mua sắm đã bị sập, Nhóm Tìm kiếm và Cứu nạn 2 sẽ tìm kiếm gần khu vực bị sập để xem có nạn nhân trong khu vực đó không.

Bước 2: Đánh giá và Thông tin Thiệt hại

Có những hướng dẫn chung để đánh giá thiệt hại trong tìm kiếm bên trong và tìm kiếm bên ngoài. Khi nghi ngờ về tình trạng của một tòa nhà, các tình nguyện viên của CERT phải luôn luôn sử dụng những đánh giá thận trọng hơn. Nếu quý vị không chắc chắn về thiệt hại cho một tòa nhà là trung bình hay nặng, các tình nguyện viên của CERT nên giả định rằng thiệt hại rất nặng nề. Nhiệm vụ CERT thay đổi tùy thuộc vào mức độ thiệt hại cấu trúc.

Nhiệm vụ của CERT và các Loại Thiệt hại

Nhiệm vụ CERT cho tìm kiếm bên trong phụ thuộc vào việc thiệt hại nhẹ, trung bình hay nặng.

Thiệt hại là Nhẹ

Nhiệm vụ CERT là xác định vị trí; đánh giá; điều trị đường thở, chảy máu nhiều và nhiệt độ cơ thể thấp xuống; tiếp tục nhận định; và ghi chú.

Thiệt hại nhẹ bao gồm:

- Thiệt hại bề ngoài;
- Cửa sổ bị vỡ;
- Các vết nứt bề mặt hoặc vết nứt trên bề mặt tường, ví dụ, thạch cao rơi hoặc nứt; và
- Thiệt hại nhỏ cho các đồ đạc bên trong.

Thiệt hại Trung bình

Nhiệm vụ CERT là xác định vị trí; điều trị đường thở, chảy máu nhiều và nhiệt độ cơ thể thấp; sơ tán; cảnh báo người khác; tiếp tục nhận định trong khi giảm thiểu số lượng nhân viên cứu hộ và thời gian bên trong cấu trúc.

Thiệt hại vừa phải bao gồm:

- Dấu hiệu hư hỏng rõ ràng;
- Phần trang trí bị hư hỏng hoặc rơi xuống;
- Nhiều vết nứt hoặc vỡ có thể nhìn thấy trên bề mặt tường;
- Thiệt hại lớn cho đồ đạc bên trong; và
- Tòa nhà vẫn trên nền móng.

Thiệt hại Nặng nề

Nhiệm vụ của CERT là bảo đảm an toàn vành đai tòa nhà và cảnh báo những người khác về sự nguy hiểm khi vào tòa nhà.

Thiệt hại nặng nề bao gồm:

- Sụp đổ một phần hoặc toàn bộ;
- Nghiêng;
- Rõ ràng có sự không vững của cấu trúc;
- Tòa nhà không trên nền móng;
- Khói dày đặc hoặc lửa cháy;
- Rò rỉ gas/vật liệu nguy hiểm bên trong; và
- Nước dâng hoặc di chuyển.

Tình nguyện viên của CERT không được vào tòa nhà bị thiệt hại nặng trong mọi trường hợp.

Đánh giá Thiệt hại

Đánh giá thiệt hại của một tòa nhà hoặc cấu trúc sẽ yêu cầu kiểm tra từ tất cả các phía. Hãy chắc chắn để thực hiện bước ban đầu là "đi vòng quanh" tòa nhà.

Để đánh giá thiệt hại, nhân viên CERT phải xem xét mức độ thiệt hại có thể xảy ra dựa trên loại và năm xây dựng.

Ngoài việc đánh giá trực quan, nhân viên cứu hộ cũng nên “lắng nghe” các cấu trúc bị hư hỏng. Nếu một tòa nhà đang kêu ọp ẹp hoặc tiếng “cọt kẹt”, thì nó không vững và các tình nguyện viên không nên vào đó.

Thông tin Thiệt hại

Quý vị có thể mô tả các vị trí khác nhau trong và xung quanh cấu trúc bằng cách sử dụng tiêu chuẩn ABCD, với A tương ứng với mặt trước của tòa nhà và B, C và D đại diện cho các mặt của tòa nhà di chuyển theo chiều kim đồng hồ từ A.

Sử dụng hệ thống này, các tình nguyện viên có thể phát thảo khu vực bên trong cấu trúc bằng các góc phần tư để tạo điều kiện giao tiếp dễ dàng. Ví dụ, một mối nguy hiểm hoặc nạn nhân nằm gần hai bên A và B của cấu trúc nằm trong góc phần tư A/B.

Hãy nhớ rằng, quý vị phải truyền đạt kết quả của mình đến bộ chỉ huy CERT hoặc các cơ quan phản hồi.

Bảng 7.2: Mức độ nghiêm trọng có thể xảy ra và loại thiệt hại do động đất dựa trên loại công trình

Loại công trình	Miêu tả	Khu vực Thiệt hại Có thể Xảy ra	Mức độ Nghiêm trọng
Nhà ở một gia đình	• Khung gỗ	• Ống khói gạch đá • Tiện ích	Ánh sáng
	• Trước năm 1933	• Nền mống di chuyển • Tiện ích • Mái hiên	Vừa phải
	• Sườn đồi	• Mối nguy hiểm độc nhất • Nền đất bị hư hại	Nặng
Nhà ở dành cho nhiều gia đình	• Các khu vực sinh hoạt lên xuống và/hoặc cạnh nhau	• Tầng một mềm mỏng • Tiện ích	Vừa phải
Gạch bằng bê tông	• Xây dựng trước năm 1933 • Vôi hoặc cát • “King Row” hay • “Soldier Row” (gạch xoay vào mỗi góc sau 5 - 7 hàng) • Bảng gia cố • Cửa sổ và cửa ra vào hình uốn vòng cung • Cửa sổ và cửa ra vào lõm vào chung	• Tường sập, rồi lợp mái.	Nặng
Nghiêng lên	• Nhà kho và nhà máy lớn • Tấm bê tông nâng vào vị trí • Tường trong bộ khoảng 6-8 inch • Thi công mái che nhẹ	• Mái sập, rồi tường	Nặng
Tăng cao	• Cốt thép	• Kính vỡ • Đồ đạc chuyển động • Ngoại thất và bảng nổi	Ánh sáng

Bước 3: Xem xét Xác suất

Bởi vì quý vị sẽ làm việc gần với tình huống nguy hiểm, xem xét những gì có thể sẽ xảy ra và những gì có thể xảy ra có tầm quan trọng chủ chốt. Hãy chắc chắn xác định các mối nguy hiểm tiềm ẩn nguy hiểm đến tính mạng và hãy hỏi:

- Làm thế nào ổn định tình hình?
  - — Ngay cả trong một cấu trúc nhìn từ bên ngoài chỉ có thiệt hại tối thiểu hoặc trung bình, thiệt hại phi cấu trúc hoặc mất ổn định bên trong cấu trúc có thể gây nguy hiểm thực sự cho nhóm cứu nạn. Các tình nguyện viên của CERT nên suy nghĩ về những gì họ đã biết về cấu trúc đã bị hư hại.

Có thuốc xịt cỏ, sơn, hoặc các vật liệu nguy hiểm tiềm tàng khác được lưu trữ trong nhà? Chúng được lưu trữ như thế nào? Chúng ở đâu? Sẽ không mất nhiều thời gian để các tình nguyện viên của CERT trả lời các loại câu hỏi này, nhưng câu trả lời có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong cách họ tiếp cận tìm kiếm.

- Những yếu tố phụ nào mà tình nguyện viên CERT nên xem xét?
  - Dành một chút thời gian để nhìn xung quanh và đánh giá tình hình bên ngoài khu vực ngay lập tức. Thời tiết như thế nào? Gió có thay đổi không? Một cơn bão di chuyển sẽ ảnh hưởng đến sự phản ứng không? Có một đám đông đang tăng lên? Có rất ít người xung quanh? Quý vị có nghe thấy những nhân viên phản ứng đầu tiên ở xa không, hay mọi thứ đều yên tĩnh?
- Còn gì tệ hơn được nữa không?
  - Dựa trên thông tin thu thập được trong Bước 1 và 2 của quá trình nhận định, các tình nguyện viên của CERT nên dành một chút thời gian để xác định các mối nguyên hiểm nào khác mà họ có thể gặp phải? Điều gì xảy ra nếu mất điện trong quá trình tìm kiếm? Điều gì nếu một bức tường di chuyển và sụp đổ? Áp dụng "Luật Murphy" vào tình huống này có thể cứu sống các tình nguyện viên của CERT.
- Tất cả có ý nghĩa gì đối với việc tìm kiếm và cứu nạn?
  - Dựa trên các xác suất, CERT nên suy nghĩ về những gì họ có thể làm để giảm thiểu rủi ro liên quan đến xác suất mà họ đã xác định. Có một người chỉ điểm cần thiết để trông chừng các dấu hiệu chuyển động có thể chỉ ra những nguy cơ sụp đổ và cảnh báo đội cứu nạn? Có một số hành động khắc phục cần thiết để ổn định các mối nguy phi cấu trúc trước khi bắt đầu tìm kiếm? Các đội tìm kiếm và cứu hộ của CERT phải nhớ rằng sự an toàn của chính họ là ưu tiên hàng đầu.

Bước 4: Đánh giá Tình hình của Quý vị

Hãy nhớ rằng nhận định là một quá trình tổng kết lại, với mỗi bước lập ra theo các bước trước đó cho đến khi quyết định được đưa ra để bắt đầu hoạt động tìm kiếm và cứu nạn hoặc tình huống không an toàn để bắt đầu. Quý vị cần rút ra mọi thứ quý vị đã học được từ Bước 1 đến 3 để đánh giá tình huống của quý vị để xác định:

- Liệu tình hình có đủ an toàn để tiếp tục hay không;
- Những rủi ro mà nhân viên cứu nạn sẽ phải đối mặt nếu tiếp tục; và
- Các nguồn lực có sẵn của tình nguyện viên sẽ cần có để tiến hành hoạt động một cách an toàn.

Đánh giá nguồn lực, bao gồm nhân sự, công cụ và thiết bị, là cực kỳ quan trọng đối với các hoạt động tìm kiếm và cứu nạn.

Nguồn lực Cứu nạn

Nguồn lực tìm kiếm và cứu hộ bao gồm nhân viên, thiết bị và công cụ. Dưới đây, tìm câu hỏi mà quý vị nên tự hỏi liên quan đến loại nguồn lực nào sẵn có.

Bảng 7.3: Các Câu hỏi Lập kế hoạch Nguồn lực cho Tìm kiếm và Cứu hộ

Nguồn lực	Các Câu hỏi lên Kế hoạch
Nhân viên	• Có bao nhiêu tình nguyện viên CERT được đào tạo có sẵn cho hoạt động này? • Ai sống và/hoặc làm việc trong khu vực? • Trong khoảng thời gian nào những người này có khả năng sẵn sàng? • Những kỹ năng hoặc sở thích nào của họ có có thể hữu ích trong các hoạt động tìm kiếm và cứu nạn? • Điều gì có thể là phương tiện hiệu quả nhất để huy động những nỗ lực của họ? • Có phải tất cả các thành viên trong nhóm đều có số điện thoại lẫn nhau?
Thiết bị	• Thiết bị nào có sẵn tại địa phương có thể hữu ích cho tìm kiếm và cứu nạn? • Nó nằm ở đâu? • Làm thế nào tình nguyện viên có thể tiếp cận nó? • Trên cấu trúc nào (hoặc các loại cấu trúc nào) hiệu quả nhất?
Công cụ	• Những công cụ nào có sẵn có thể hữu ích để nâng lên, di chuyển hoặc cắt các mảnh vỡ thảm họa? • Những công cụ có sẵn sẽ hỗ trợ thông tin?

Bước 5: Thiết lập Ưu tiên

Sau khi đánh giá tình hình và lưu ý rằng sự an toàn của tình nguyện viên CERT luôn là ưu tiên hàng đầu, bước tiếp theo là xác định:

- Nên làm gì; và
- Theo trình tự nào.

Sự an toàn của các tình nguyện viên CERT luôn là ưu tiên hàng đầu và sẽ quyết định một số ưu tiên khác. Ví dụ, các tình nguyện viên phải hoàn thành nhiệm vụ loại bỏ hoặc giảm thiểu các mối nguy hiểm đã biết trước khi các đội bắt đầu tìm kiếm. Suy nghĩ hợp lý về tình huống để xác định cách quý vị nên tiếp cận hoạt động.

Xác định ưu tiên dựa trên:

- Sự an toàn của tình nguyện viên CERT;
- An toàn tính mạng cho những nạn nhân và những người khác;
- Bảo vệ môi trường; và
- Bảo vệ tài sản.

Hãy nhớ Mục tiêu của Quý vị: Cứu người với số lượng lớn nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất, nhưng không phải trả giá bằng sự an toàn của chính quý vị.

Bước 6: Đưa ra Quyết định

Tại thời điểm này, quý vị sẽ đưa ra quyết định về việc triển khai nguồn lực của mình ở đâu để phát huy tốt nhất trong khi vẫn duy trì mức an toàn phù hợp. Quý vị sẽ dựa trên nhiều quyết định của mình về các ưu tiên được thiết lập trong Bước 5.

Bước 7: Lập Kế hoạch Hành động

Bước 7 là nơi tất cả các thông tin quý vị có về tình huống kết hợp với nhau. Trong Bước 7, Trưởng nhóm CERT (TL) sẽ quyết định cụ thể cách nhóm sẽ tiến hành hoạt động của mình, xem xét các nhiệm vụ ưu tiên cao nhất trước tiên.

Quý vị không phải viết ra một kế hoạch hành động, nhưng khi các hoạt động tìm kiếm và cứu hộ được yêu cầu, tình huống có thể đủ phức tạp để có một kế hoạch bằng văn bản ở một hình thức nào đó.

Một kế hoạch nên:

- Giúp tập trung hoạt động vào các ưu tiên và quyết định đã thống nhất.
- Cung cấp tài liệu để giúp cho các lực lượng phản ứng khi họ đến hiện trường.
- Cung cấp tài liệu sẽ trở thành một phần của hồ sơ hoạt động chung của CERT.

Giữ bản ghi chú khi quý vị lập ra kế hoạch hành động của quý vị. Tình nguyện viên nên ghi lại mọi thay đổi trên kế hoạch ban đầu dựa theo thông tin mới xuất hiện.

Bước 8: Hãy Hành động

Bước này liên quan đến việc đưa kế hoạch được phát triển ở Bước 7 thành hành động.

Bước 9: Đánh giá Tiến độ

Bước 9, Đánh giá Tiến độ, là bước quan trọng nhất, không chỉ về mặt đánh giá liệu kế hoạch có hoạt động hay không, mà còn từ quan điểm an toàn.

Hãy nhớ rằng việc nhận định đang diễn ra và thông tin thu được trong Bước 9 cần được đưa trở lại quy trình ra quyết định để có thể sửa đổi các ưu tiên và lập kế hoạch hành động cập nhật.

Xem xét An toàn Cụ thể

Bất kể mức độ nghiêm trọng của thiệt hại cấu trúc, an toàn của nhân viên cứu nạn phải là mối quan tâm chính. Các nguyên nhân thường gặp nhất gây ra cái chết của nhân viên cứu hộ là bị mất phương hướng và thứ nhì là bị ngã quỵ xuống.

Thực hiện theo các hướng dẫn này trong tất cả các hoạt động tìm kiếm và cứu nạn:

- Sử dụng một hệ thống đồng đội.
  - Tìm kiếm và cứu hộ thành công phụ thuộc vào tinh thần đồng đội.
- Cảnh giác với các mối nguy hiểm (ví dụ: đường dây điện, rò rỉ khí tự nhiên, vật liệu nguy hiểm, vật sắc nhọn).
  - Quý vị không bao giờ nên cố gắng tìm kiếm một khu vực nơi nước đang dâng lên.
- Sử dụng thiết bị an toàn.
  - Đeo găng tay và đội mũ bảo hiểm sẽ bảo vệ tay và đầu của nhân viên cứu nạn. Miếng bảo vệ đầu gối, quần áo dính liền và giày đế dày sẽ bảo vệ người cứu nạn khỏi kiếng bị bể và các vật sắc nhọn khác được thấy trên mặt đất sau các vụ thảm họa thiên nhiên. Nguyên nhân chính của các vấn đề xảy ra với người cứu nạn sau khi làm việc trong sự sụp đổ của cấu

trúc là bụi, do đó, mặt nạ chống bụi là rất cần thiết. Tuy nhiên, mặt nạ chống bụi sẽ không lọc được tất cả các vật liệu có hại. Nếu các tình nguyện viên nghi ngờ sự hiện diện của các tác nhân hóa học hoặc sinh học, họ phải sơ tán đến một địa điểm gió ngược và thông báo cho nhân viên phản ứng chuyên nghiệp.

- Các nhóm dự phòng sẵn sàng để luân chuyển các nhóm, tránh mệt mỏi và đảm bảo trợ giúp nếu một nhóm gặp rắc rối. Cho các nhóm uống nước và ăn để giữ cho họ được tươi tỉnh.

Bài tập 7.2: Nhận định Tìm kiếm và Cứu nạn

Mục đích: Bài tập này là một hoạt động tương tác sẽ cung cấp cơ hội để thực hành một số quy trình tư duy liên quan đến lập kế hoạch và tìm kiếm và giải cứu quy mô.

Việc động não là cần thiết sẽ giúp quý vị bắt đầu đánh giá các khu phố hoặc nơi làm việc của quý vị về mặt cấu trúc tòa nhà, vật liệu nguy hiểm và bất kỳ biện pháp phòng ngừa an toàn cần thiết khác.

Hướng dẫn:

1. Tập hợp nhóm khoảng bốn hoặc năm người.
2. Đọc tình huống được đưa ra cho quý vị bởi người hướng dẫn.
3. Chỉ định một máy ghi âm và, đưa ra thảm họa và tòa nhà cụ thể, trả lời các câu hỏi sau:
   - Các sự kiện thích hợp nào cần phải được thu thập?
     Loại dự đoán nào mà quý vị có thể đưa ra về thiệt hại, dựa trên vụ việc và việc xây dựng tòa nhà?
   - Những vấn đề tìm kiếm và cứu hộ nào có thể xảy ra mà quý vị có thể xác định?
   - Những cân nhắc an toàn cụ thể nào mà quý vị có thể xác định?
4. Chọn người đại diện để trình bày sự phản ứng của nhóm trước lớp.

MỤC 3: TIẾN HÀNH HOẠT ĐỘNG TÌM KIẾM BÊN TRONG VÀ BÊN NGOÀI

Khi một CERT đưa ra quyết định bắt đầu các hoạt động tìm kiếm, các tình nguyện viên của CERT sẽ kiểm tra khu vực được chỉ định bởi CERT TL. Hoạt động tìm kiếm bao gồm hai quá trình:

- Sử dụng các kỹ thuật tìm kiếm dựa trên sự nhận định; và
- Xác định vị trí nạn nhân.

Bằng cách sử dụng các quy trình này, hoạt động tìm kiếm sẽ hiệu quả, kỹ lưỡng và an toàn hơn. Chúng cũng sẽ tạo điều kiện cho các hoạt động cứu nạn sau này. Mặc dù các quy trình có liên quan với nhau, riêng phần này sẽ giải quyết chúng cùng một lúc. Hoạt động tìm kiếm bên trong là phổ biến nhất và được thảo luận đầu tiên; hoạt động tìm kiếm bên ngoài sẽ được thảo luận sau trong chương này.

Xác định Vị trí Những Nạn nhân Còn Sống sót trong Tòa nhà

Bước đầu tiên trong việc xác định những nạn nhân có thể còn sống sót trong một tòa nhà là thu thập thông tin chính xác hơn về thiệt hại và phát triển các ưu tiên và kế hoạch bằng cách tiến hành nhận định bên trong tòa nhà. Dữ liệu được thu thập sẽ cung cấp thêm thông tin về các khu vực bị mắc kẹt hoặc khoảng trống cấu trúc.

Khoảng trống Cấu trúc

Có một số loại khoảng trống cấu trúc:

- Khoảng trống giữa cấu trúc xếp chồng lệch nhau
- Khoảng trống do cấu trúc tựa vào cấu trúc khác
- Khoảng trống do cấu trúc tạo hình chữ V

Những nạn nhân có thể bị mắc kẹt trong một khoảng trống cấu trúc. Nếu quý vị nghe thấy bất kỳ dấu hiệu nào báo hiệu có sự sống đến từ khoảng trống cấu trúc, hãy báo cáo cho TL ngay lập tức và đánh dấu thích hợp cho nhân viên cứu nạn chuyên nghiệp, nhưng đừng tự mình giải cứu. Cố gắng giải cứu một người khỏi khoảng trống cấu trúc mà không có thiết bị phù hợp có thể dẫn đến việc gây ra sự sụp đổ hoàn toàn và gây hại cho người bị mắc kẹt.

Nếu tình nguyện viên CERT thấy sàn hoặc tường bị sập, họ nên rời khỏi nơi đó ngay lập tức.

Các Khoảng trống riêng lẻ

Các khoảng trống riêng lẻ là khoảng trống mà nạn nhân có thể bò ra để được bảo vệ. Ví dụ về các khoảng trống riêng lẻ bao gồm bồn tắm và không gian dưới bàn. Trẻ em có thể tìm nơi trú ẩn ở những nơi nhỏ hơn như tủ.

Sau khi xác định các khu vực có thể bị mắc kẹt, các tình nguyện viên của CERT phải:

- Xác định số nạn nhân còn sống sót; và
- Xác định các khu vực có thể bị kẹt nhiều nhất.

Một số thông tin có thể được biết thông qua đánh giá, nhưng tình nguyện viên CERT có thể cần có được một số thông tin bằng cách nói chuyện với người đứng ngoài hoặc những người quen thuộc với cấu trúc này.

Các tình nguyện viên của CERT nên đặt câu hỏi khi nói chuyện với những cá nhân này, bao gồm:

- Có bao nhiêu người sinh sống (hoặc làm việc) trong tòa nhà?
- Họ đã ở đâu vào lúc này?
- Sơ đồ của tòa nhà như thế nào?
- Quý vị đã thấy hay nghe thấy gì?
- Có ai đi ra chưa?
- Các lối thoát bình thường của tòa nhà như thế nào?

Hãy lưu ý rằng sự kiện này có thể gây nhầm lẫn cho người ngoài cuộc. Họ có thể có xu hướng phóng đại số lượng tiềm năng hoặc thậm chí có thể không nhớ chính xác sự kiện. Tuy nhiên, hãy thu thập càng nhiều thông tin càng tốt, vì nó sẽ hữu ích cho việc lập kế hoạch ưu tiên tìm kiếm và thực hiện tìm kiếm.

Phương pháp Tìm kiếm

Một phương pháp tìm kiếm hiệu quả:

- Chỉ ra vị trí người cứu nạn;
- Xác định vị trí những nạn nhân nhanh chóng và an toàn nhất có thể; và
- Ngăn chặn những nỗ lực trùng lặp.

Đánh dấu Sự Tìm kiếm

Nhân viên tìm kiếm và cứu nạn có kinh nghiệm sử dụng hệ thống sau đây. CERT sẽ sử dụng cùng một hệ thống. Điều này sẽ tiết kiệm thời gian cho các tình nguyện viên CERT đồng nghiệp và những người phản hồi khác trong quá trình tìm kiếm và nhận định liên tục của cấu trúc.

Khi vào khu vực tìm kiếm, quý vị sẽ đánh dấu bên cạnh cửa để cho biết quý vị đang đi vào. Không đánh dấu trên cửa hoặc trên tường nơi cửa bị xoay. Đánh một dấu gạch chéo và viết ID của cơ quan hoặc nhóm theo vị trí của “9 giờ đồng hồ”. Sau đó viết ngày tháng và “thời gian đi vào” theo vị trí của “12 giờ đồng hồ”.

Khi thoát khỏi khu vực tìm kiếm, đánh một dấu gạch chéo khác để tạo thành một “X” (cơ quan hoặc ID nhóm sẽ nằm ở góc phần tư bên trái). Điền vào thời gian tìm kiếm khi “đã đi ra ngoài” vào góc trong góc phần tư hàng đầu.

- **Góc phần tư bên phải:** Đi vào các khu vực của cấu trúc được tìm kiếm và bất kỳ thông tin cụ thể về các mối nguy hiểm.
- **Góc phần tư dưới:** Nhận thông tin về những nạn nhân được tìm thấy trong khu vực tìm kiếm. “L” tượng trưng cho sự sống và “D” đại diện cho cái chết. Dấu tìm kiếm ở mặt trước của cấu trúc hoặc tòa nhà phải đưa ra tổng số nạn nhân, trong khi các dấu tìm kiếm bên trong cấu trúc hoặc tòa nhà sẽ bao gồm tổng số nạn nhân trong các khu vực tìm kiếm cụ thể. Cho biết nơi những nạn nhân đã được đem đi.

Phương pháp Tìm kiếm

- Sử dụng hệ thống đồng đội.
  - Luôn duy trì khoảng cách một cánh tay với ít nhất một tình nguyện viên CERT khác khi tiến hành tìm kiếm bên trong. Điều này là để cho phép hỗ trợ trong trường hợp bị trượt té hoặc té ngã và có thể đẩy hoặc kéo người khác ra khỏi nơi nguy hiểm.
- Khi vào từng chỗ trống hoặc căn phòng, hãy kêu gọi nạn nhân.
  - Hãy hét lên một cái gì đó như, "Nếu bất cứ ai có thể nghe thấy giọng nói của tôi, hãy đến đây." Nếu bất kỳ nạn nhân nào đến với quý vị, hãy hỏi họ bất kỳ thông tin nào họ có thể có về tòa nhà hoặc những người khác có thể bị mắc kẹt, sau đó, tùy thuộc vào tình trạng của tòa nhà, hãy cung cấp cho họ các hướng dẫn tiếp theo như "Ở đây" hoặc “Đợi ở Ngoài".

Hãy nhớ rằng ngay cả những người có thể đến với quý vị cũng có thể bị sốc và bối rối. Khi đưa ra hướng dẫn cho những nạn nhân, các tình nguyện viên của CERT nên nhìn thẳng vào những nạn nhân, hãy nói những câu ngắn và đưa ra hướng dẫn đơn giản.

Sử dụng một kiểu mẫu tìm kiếm có phương pháp. Đảm bảo rằng tất cả các khu vực của tòa nhà được rà soát. Ví dụ về các kiểu mẫu tìm kiếm có phương pháp để sử dụng bao gồm:

- Từ dưới lên/từ trên xuống; và
- Tường phải/tường trái.

Hãy nhớ rằng mỗi không gian bên trong có sáu mặt - bao gồm cả sàn và trần. Nhân viên cứu nạn phải kiểm tra tất cả sáu phía để xác định vị trí nguy hiểm như đồ đạc có thể treo trên trần nhà

- **Dừng lại thường xuyên để lắng nghe:** Nghe tiếng gõ, chuyển động, hoặc giọng nói.
- **Tam giác phân:** Cân nhắc sử dụng phép đo tam giác khi xác định được vị trí một nạn nhân còn sống sót. Nếu có thể xâm nhập vào, ba nhân viên cứu nạn, được hướng dẫn bởi âm thanh của nạn nhân, tạo thành một hình tam giác xung quanh khu vực và rọi đèn pin trực tiếp vào khu vực. Ánh sáng chiếu từ các hướng khác nhau sẽ loại bỏ các bóng có thể che giấu những nạn nhân. Tam giác không nên được sử dụng như một phương pháp tìm kiếm ban đầu.
- **Báo cáo Kết quả:** Giữ hồ sơ đầy đủ cho cả những nạn nhân đã được di chuyển và những nạn nhân vẫn còn bị mắc kẹt hoặc đã chết. Báo cáo thông tin này cho nhân viên dịch vụ khẩn cấp khi họ đến hiện trường.

Tìm kiếm Bên ngoài

Ngoài việc tìm kiếm bên trong một cấu trúc, các tình nguyện viên của CERT có thể cần tìm kiếm các khu vực rộng bên ngoài của các tòa nhà.

Tiến hành tìm kiếm hiệu quả trong các khu vực rộng đòi hỏi nhân viên tìm kiếm làm việc có phương pháp và tuân theo các quy trình chuẩn được thiết lập bởi những nhân viên phụ trách hoạt động tìm kiếm. Điều này đúng trong mọi trường hợp, đặc biệt nếu khu vực này là hiện trường vụ án, trong đó tất cả các bằng chứng có tiềm năng phải được bảo vệ.

Nếu cần người tìm kiếm, tất cả nên tập trung lại một khu vực trung tâm và đăng ký. Nhà chức trách sẽ thông báo cho người tìm kiếm về những gì họ sẽ tìm kiếm, khu vực họ chịu trách nhiệm tìm kiếm, mô hình tìm kiếm và những gì họ nên làm nếu phát hiện ra người mất tích, bằng chứng hoặc thông tin liên quan.

Các mẫu tìm kiếm bên ngoài bao gồm mạng lưới, chiến thuật, góc phần tư hoặc phân vùng và vòng xoáy. Thông thường, một mẫu lưới được sử dụng trong các khu vực mở lớn hoặc khu vực nhỏ khi tiến hành tìm kiếm bằng tay và đầu gối.

Mạng lưới là một trong những kiểu mẫu tìm kiếm được sử dụng phổ biến nhất. Hãy ghi nhớ các hướng dẫn dưới đây khi tiến hành cách tìm kiếm bằng mạng lưới.

- Xem khu vực tìm kiếm dưới dạng mạng lưới, với nhân viên tìm kiếm ban đầu được đặt ở một bên của mạng lưới.
- Khoảng cách giữa các nhân viên tìm kiếm nên được đặt theo tầm nhìn và các mảnh vỡ. Trong mọi trường hợp, nhân viên tìm kiếm phải duy trì trong tầm nhìn và tiếp xúc bằng giọng nói với nhân viên tìm kiếm ở hai bên của họ.
- Điều quan trọng là khu vực được chỉ định cho mỗi nhân viên tìm kiếm trùng với khu vực của nhân viên tìm kiếm ở hai bên của họ.
- Những nhân viên tìm kiếm tiến hành, duy trì một đường thẳng nhất có thể trên toàn bộ khu vực tìm kiếm. Khi mỗi nhân viên tìm kiếm di chuyển qua khu vực, họ tiến hành tìm kiếm kỹ lưỡng cho những nạn nhân trong mạng lưới được chỉ định của họ.
- Để đảm bảo phạm vi được an toàn đầy đủ, CERT phải ghi lại từng khu vực được tìm kiếm.
- Một mạng lưới tìm kiếm có thể đặc biệt hữu ích sau cơn lốc xoáy hoặc bão.

PHẦN 4: TIẾN HÀNH HOẠT ĐỘNG CỨU NẠN

Giải cứu liên quan đến ba chức năng chính:

1. Di chuyển các vật thể và mảnh vỡ để tạo ra một môi trường cứu hộ an toàn và giải cứu các nạn nhân;
2. Đánh giá những nạn nhân, kiểm tra các tình trạng đe dọa tính mạng như tắc nghẽn đường thở, chảy máu nghiêm trọng và nhiệt độ cơ thể thấp; và
3. Di chuyển những nạn nhân một cách an toàn và nhanh nhất có thể.

Tạo Môi trường An toàn

Có ba cách cân nhắc an toàn cho tất cả các hoạt động cứu nạn:

1. Duy trì an toàn nhân viên cứu nạn;
2. Đánh giá những nạn nhân trong các tòa nhà bị hư hại nhẹ và vừa phải; và
3. Di tản những người nạn nhân càng nhanh càng tốt ra khỏi các tòa nhà bị hư hại vừa phải trong khi giảm thiểu thương tích thêm.

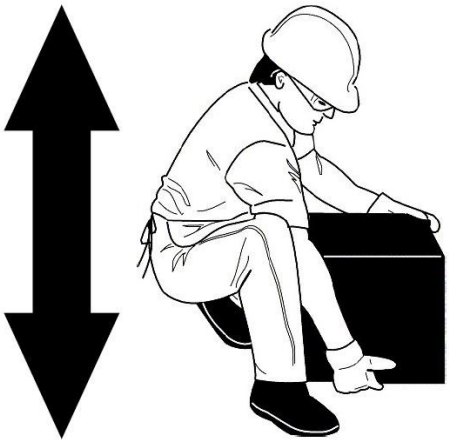
CERT không thể đạt được những cân nhắc này mà không tạo ra một môi trường an toàn nhất có thể trước khi cố gắng giải cứu. Do đó, có những biện pháp phòng ngừa nhất định mà nhân viên cứu nạn phải thực hiện để giảm thiểu rủi ro.

Phòng ngừa để Giảm thiểu Rủi ro

Có một số biện pháp phòng ngừa nhất định mà nhân viên cứu nạn phải thực hiện để giảm thiểu rủi ro và tăng cơ hội đạt được mục tiêu giải cứu.

- **Biết giới hạn của Quý vị:** Nhiều tình nguyện viên đã bị thương hoặc thiệt mạng trong các hoạt động cứu nạn vì họ không chú ý đến những hạn chế về thể chất và tinh thần của chính họ. Nhân viên cứu hộ của CERT nên dành thời gian để uống nước, ăn, thư giãn và nghỉ ngơi để họ có thể trở lại với một tinh thần minh mẫn và cải thiện năng lượng.
- **Thực hiện theo Quy trình An toàn:** Các tình nguyện viên của CERT phải luôn luôn sử dụng các thiết bị an toàn phù hợp cần thiết cho tình huống và tuân theo các quy trình đã được thiết lập, bao gồm:
  - Làm việc theo cặp đôi.
  - Đánh giá và điều trị chỉ trong các tòa nhà bị hư hỏng nhẹ.
  - Trong các tòa nhà bị hư hại vừa phải, chỉ đánh giá và di chuyển nạn nhân càng nhanh càng tốt.
  - Không bao giờ đi vào một tòa nhà không ổn định.
  - Khiêng lên bằng cách uốn cong đầu gối, giữ thẳng lưng và đẩy lên bằng hai chân.
  - Mang vật nặng gần vào cơ thể.
  - Khiêng và mang không nhiều quá.
- **Vứt bỏ các Mảnh vỡ:** Vứt bỏ các mảnh vỡ khi cần thiết để giảm thiểu rủi ro cho những người cứu nạn và giải cứu cho những nạn nhân bị mắc kẹt.

Hình 7.1: Vị trí Cơ thể Thích hợp để Nâng lên



Vị trí Cơ thể Thích hợp để Nâng lên là khi lưng thẳng và nâng lên bằng đầu gối.

Đòn Bẩy và Bệ đỡ

Quý vị có thể gặp phải tình huống trong đó di chuyển các mảnh vỡ là cần thiết để giải cứu cho những nạn nhân. Trong những tình huống này, nhân viên cứu hộ CERT nên xem xét việc đòn bẩy và nẹp chặt để di chuyển và ổn định các mảnh vỡ cho đến khi việc giải cứu hoàn tất.

- Đòn bẩy được thực hiện bằng cách chèn một đòn bẩy dưới đối tượng cần di chuyển và đặt một vật cố định bên dưới nó để hoạt động như một điểm tựa. Khi đòn bẩy được đẩy xuống trên điểm tựa, đầu xa của đòn bẩy sẽ nâng đối tượng lên.
- Một cái bệ đỡ là một khung gỗ được sử dụng để đỡ hoặc củng cố đối tượng.
  - Bệ đỡ hình hộp có nghĩa là sắp xếp các cặp miếng gỗ xen kẽ để tạo thành một hình chữ nhật cân bằng.
  - Quý vị có thể sử dụng nhiều loại vật liệu cho bệ đỡ cho các quy trình này và quý vị sẽ cần phải ứng biến bằng cách sử dụng các vật liệu như lốp xe hoặc mảnh vụn cấu trúc. Bất cứ điều gì quý vị sử dụng, không xem trọng hình dáng hơn công dụng.

Tình nguyện viên có thể bẫy và tạo bệ đỡ cùng lúc bằng cách luân phiên nâng vật và đặt vật liệu của bệ đỡ bên dưới cạnh nâng lên để cho cố định nó.

An toàn là số một: "Bẫy lên một inch; đỡ lên một inch." Bẫy và đỡ lên dần dần cho cố định, an toàn và hiệu quả.

Cũng có thể cần phải bẫy và đỡ lên tại nhiều hơn một vị trí (ví dụ: trước và sau) để đảm bảo sự vững vàng. Không bao giờ bẫy và đỡ lên ở hai đầu đối diện cùng một lúc vì làm như vậy sẽ làm tăng sự mất ổn định của các mảnh vụn. Nếu cần sử dụng đòn bẩy ở cả hai đầu, hãy nâng và đỡ ở một đầu, sau đó lặp lại quy trình ở đầu kia.

Định vị đòn bẩy và điểm tựa chính xác là rất quan trọng để hoạt động an toàn. Điểm tựa và công cụ nâng lên phải vuông góc (90 độ) với cạnh của vật được nâng lên. Cố gắng bẫy một vật nặng dùng góc nâng quá thẳng đứng là không hiệu quả và có thể dẫn đến chấn thương lưng.

Bệ đỡ hình hộp thường ổn định, nhưng nó đòi hỏi các mảnh vật liệu của bệ đỡ có kích thước tương đối đồng đều. Khi không có vật liệu như vậy, bệ đỡ "không tạo hình hộp" cũng có thể hoạt động hiệu quả để hỗ trợ và ổn định vật nặng.

Khi quý vị đã có thể nâng cao vừa đủ, quý vị nên di chuyển nạn nhân và đảo ngược quy trình bẫy và đỡ lên để hạ thấp vật xuống. Quý vị không bao giờ để lại một hiện trường không an toàn trừ khi sự kiện đã khiến cấu trúc hoặc tòa nhà bị nguy hại rõ ràng.

Khi quý vị phải di dời các mảnh vỡ để xác định vị trí những nạn nhân, quý vị nên thiết lập một dây chuyền và chuyển các mảnh vỡ từ người này sang người khác. Tuy nhiên, hãy cẩn thận để thiết lập dây chuyền ở vị trí không can thiệp vào các hoạt động cứu nạn.

Mặc PPE của quý vị để luôn luôn bảo vệ chính mình. Đồ che đầu gối có thể là một bổ sung quan trọng cho PPE của quý vị trong các hoạt động cứu nạn.

Các Bước Bẫy và Đỡ lên

Bước 1: Tiến hành nhận định hiện trường. Thu thập dữ kiện, xác định các mối nguy hiểm và thiết lập các ưu tiên.

Bước 2: Có một người chịu trách nhiệm và lập một kế hoạch hành động, dựa trên thông tin mà quý vị đã nhận được, để xác định cách thức bẫy và đỡ lên và để xác định cách quý vị sẽ di chuyển nạn nhân từ bên dưới các mảnh vỡ.

Bước 3: Thu thập các vật liệu cần thiết cho các hoạt động bẫy/đỡ lên: đòn bẩy, điểm tựa, kết cấu bệ đỡ, miếng đệm/chêm. Trong trường hợp khẩn cấp thực tế, quý vị có thể phải sử dụng vật liệu thay thế.

Bước 4: Sử dụng vật liệu tạo bệ đỡ để ổn định vật thể trước khi nâng lên.

Bước 5: Phân phối vật liệu bệ đỡ theo nhu cầu để có thể dễ dàng nâng lên.

Bước 6: Chuẩn bị nâng vật lên: Lắp ráp đòn bẩy và điểm tựa tại vị trí được xác định trước đó.

Bước 7: Chỉ định một người để theo dõi và sẵn sàng di chuyển nạn nhân ra càng sớm càng tốt.

Bước 8: Bắt đầu nâng, sử dụng đòn bẩy và điểm tựa cho lợi thế cơ học.

Bước 9: Khi vật thể được nâng lên, thêm bệ đỡ khi cần thiết, mỗi lần một lớp.

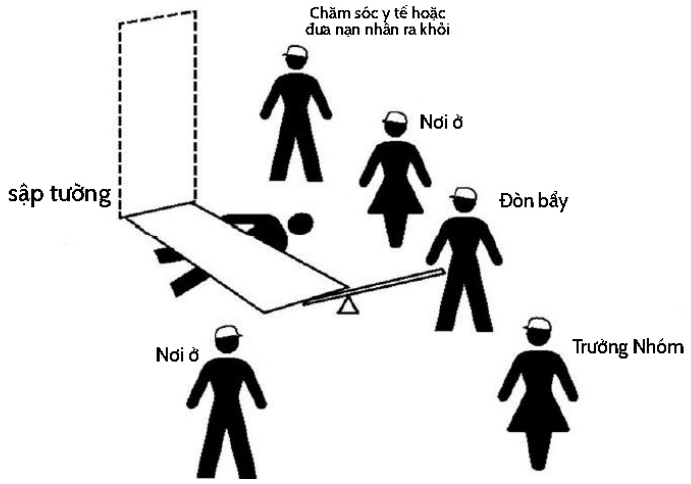
Bước 10: Khi đối tượng được nâng lên cố định, hãy tháo cần gạt và điểm tựa. Sau đó quý vị có thể di chuyển nạn nhân.

Bước 11: Trừ khi sự kiện khiến cấu trúc rõ ràng bị nguy hại, yêu cầu quý vị phải sơ tán ngay lập tức, bắt đầu nâng lên và loại bỏ các vật liệu bệ đỡ, đảo ngược quá trình khi quý vị tạo bệ đỡ.

Bước 12: Dần dần hạ vật xuống đất. Luôn trả vật nặng trở về vị trí cố định trừ khi quý vị phải sơ tán ngay lập tức.

Bước 13: Trước khi quý vị rời đi, hãy nhớ dọn dẹp vật liệu bẩy/đỡ để sẵn sàng cho các hoạt động tiếp theo.

Hình 7.2: Đòn bẩy và Đỡ lên

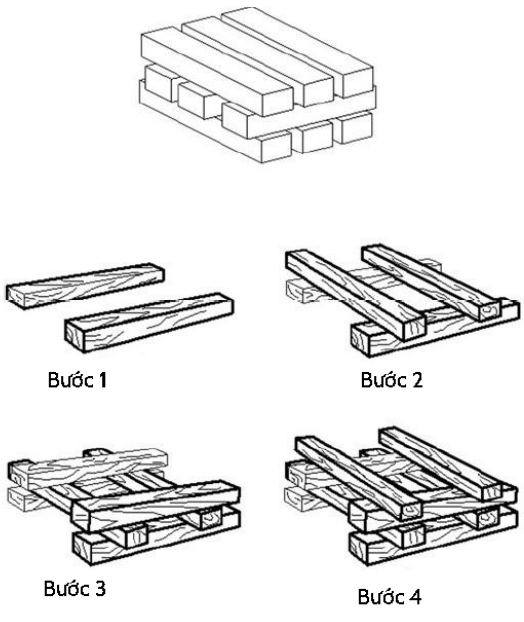


Tổ chức Nhóm cho các Hoạt động Bẩy/Đỡ lên

Tổ chức nhóm cho hoạt động bẩy/đỡ, cho thấy nạn nhân bên dưới bức tường bị sập và các tình nguyện viên CERT tại các địa điểm sau:

- **Trưởng Nhóm:** Đứng trước hiện trường sụp đổ, định vị để anh ta hoặc cô ta có thể xem toàn bộ hoạt động trong khi vẫn trách xa ra lối của nhóm cứu nạn;
- **Người kéo đòn bẩy:** Ở rìa trước của bức tường bị sập và định vị sao cho người đó có thể đặt điểm tựa và đòn bẩy dưới tường;
- **Người nâng lên:** Ở hai bên của bức tường bị sập và được định vị để cho phép đặt bệ đỡ khi bức tường được nâng lên bằng cần đòn bẩy; và
- **Chăm sóc y tế/Di chuyển Nạn nhân:** Bên cạnh Người Nâng lên đứng gần đầu của nạn nhân.

Hình 7.3: Bệ đỡ hình hộp



cho bước xây dựng hộp

Các bước tạo hộp bệ đỡ:

Bước 1: Đặt hai mảnh gỗ song song với nhau ở hai bên của đống đổ nát.

Bước 2: Đặt hai miếng gỗ vuông góc trên các miếng nền.

Bước 3 và 4: Thêm các lớp gỗ bổ sung, với mỗi lớp vuông góc với mức trước đó.

Di chuyển Nạn nhân

Các loại cơ bản của việc di chuyển nạn nhân là:

- Tự di chuyển hoặc hỗ trợ; và
- Nâng lên và kéo.

Thông thường là tốt nhất để cho phép một nạn nhân có thể đi lại tự giải thoát cho anh ta hoặc cô ta. Xin lưu ý rằng những nạn nhân có thể đi lại không phải lúc nào cũng mạnh mẽ và không bị thương như họ nghĩ. Khi những nạn nhân được cứu thoát, họ có thể cần hỗ trợ để thoát khỏi tòa nhà.

Phương pháp Giải thoát

Các loại phương pháp giải thoát được chọn phải phụ thuộc vào:

- Ổn định chung của môi trường trước mắt;
- Số lượng nhân viên cứu nạn có sẵn;
- Sức lực và khả năng của nhân viên cứu hộ; và
- Tình trạng của nạn nhân.

Nếu sự an toàn và thời gian cho phép, quý vị không nên sử dụng nâng lên và kéo để di chuyển những nạn nhân khi quý vị nghi ngờ những nạn nhân chấn thương vùng đầu hoặc cột sống. Trong những trường hợp như vậy, ổn định cột sống bằng cách sử dụng một tấm ván. Quý vị có thể sử dụng cửa, bàn, và các vật liệu tương tự như tấm ván nền. Tấm ván phải có thể khiêng nạn nhân và nhớ sử dụng các kỹ thuật nâng đỡ thích hợp.

Khi di chuyển những nạn nhân, nhân viên cứu nạn phải sử dụng tinh thần đồng đội và liên lạc và cố gắng giữ cho cột sống của nạn nhân thẳng. Hãy nhớ rằng, sự an toàn của cứu nạn và tình trạng của tòa nhà sẽ quyết định hình thức tiếp cận.

Ẵm Nạn Nhân

Nếu người cứu hộ có khả năng thể chất và nạn nhân là người nhỏ con, người cứu nạn có thể sử dụng tay để nâng và ẵm nạn nhân ra bằng cách:

- Chìa tay ra tới sau lưng và dưới đầu gối của nạn nhân; và
- Nâng nạn nhân lên trong khi giữ thẳng lưng và nâng bằng hai chân. Xem xét kích cỡ của nạn nhân và khoảng cách mà quý vị sẽ cần phải mang theo người đó trước khi sử dụng hình thức di chuyển này.

Hình 7.4: Ẵm Nạn nhân

Ẵm nạn nhân để cứu nạn với người cứu nạn giữ chặt quanh lưng và dưới đầu gối của nạn nhân.

Cõng Nạn nhân

Một cách khác để một nhân viên cứu nạn duy nhất nâng nạn nhân lên một cách an toàn là cõng nạn nhân lên. Sử dụng phương pháp này, quý vị nên:

Bước 1: Đứng quay lưng lại với nạn nhân.

Bước 2: Đặt cánh tay của nạn nhân qua vai của quý vị và nắm lấy bàn tay trước ngực.

Bước 3: Kéo nạn nhân lên bằng cách cúi người về phía trước một chút, cho đến khi chân của nạn nhân nhấc lên khỏi sàn.

***Chú thích:** Cõng nạn nhân là cách hiệu quả nhất để di chuyển nạn nhân nhanh chóng trong một khoảng cách ngắn.

Hình 7.5: Cõng Nạn nhân

Cõng nạn nhân là cách mà nhân viên cứu nạn đặt cánh tay của nạn nhân trên vai và nắm lấy cổ tay choàng qua ngực của nạn nhân, sau đó nâng nhẹ nạn nhân bằng cách cúi xuống.

Hai người Khiêng

Việc di chuyển nạn nhân dễ dàng hơn khi có nhiều nhân viên cứu nạn. Cơ thể phần trên của nạn nhân sẽ nặng hơn phần thân dưới của nạn nhân; do đó, đặt những nhân viên cứu nạn có sức lực lớn để mang phần trên cơ thể của nạn nhân. Hai nhân viên cứu hộ làm việc cùng nhau có thể di chuyển nạn nhân bằng cách khiêng nạn nhân.

Nhân viên Cứu nạn 1: Ngồi xổm xuống ở đầu nạn nhân và nắm lấy nạn nhân từ phía sau xung quanh khu vực giữa cơ thể. Tiếp cận dưới cánh tay và nắm lấy cổ tay trái của

nạn nhân bằng tay phải của người cứu nạn, và ngược lại. Chéo cổ tay nhau tạo ra sự an toàn hơn cho nạn nhân, kéo tay và khuỷu tay của họ lại gần cơ thể họ. Điều này sẽ hữu ích nếu nhân viên cứu nạn cần mang nạn nhân qua bất kỳ lối đi hẹp nào.

Nhân viên Cứu nạn 2: Ngồi xổm xuống giữa đầu gối của nạn nhân, hướng về phía hoặc ra xa nạn nhân. Lưu ý rằng, nếu nhân viên cứu nạn sẽ mang nạn nhân qua các khu vực không bằng phẳng như cầu thang, nhân viên cứu nạn sẽ cần phải đối mặt vào nhau. Nắm lấy bên ngoài chân ở đầu gối của nạn nhân.

Cả hai nhân viên cứu nạn: Đứng lên một vị trí vững chắc đồng thời, giữ thẳng lưng và nhấc lên bằng hai chân. Đi cùng với nạn nhân đến nơi an toàn.

Hình 7.6: Hai người Khiêng

Khi có Hai người Khiêng, trong đó Nhân viên cứu nạn 1 ngồi xổm xuống ở đầu nạn nhân và nắm chặt nạn nhân ở phần giữa cơ thể từ phía sau. Nhân viên Cứu nạn 1 nên sử dụng tay phải của mình để nắm lấy cổ tay phải của nạn nhân và ngược lại. Nhân viên Cứu nạn 2 ngồi xổm giữa hai đầu gối của nạn nhân, nắm bên ngoài đầu gối. Cả hai nhân viên cứu nạn đứng thẳng lên vững vàng.*

Di chuyển Bằng Ghế

Hai nhân viên cứu hộ cũng có thể di chuyển một nạn nhân bằng cách đặt nạn nhân trên ghế:

Nhân viên Cứu nạn 1: Chéo cánh tay nạn nhân vào trong lòng của nạn nhân. Đối diện với lưng ghế, nắm lưng thẳng đứng.

Nhân viên Cứu nạn 2: Nắm hai chân trước của ghế.

Cả Hai nhân viên Cứu nạn: Nghiêng ghế ra sau, nâng đồng thời và bước ra ngoài.

Tốt nhất là sử dụng một chiếc ghế chắc chắn, không xoay khi nâng lên.

***Chú thích:** Nếu nhân viên cứu hộ sẽ cần phải mang nạn nhân qua các bề mặt không bằng phẳng, chẳng hạn như cầu thang, nhân viên cứu nạn phải đối mặt với nhau.

Hình 7.7: Di chuyển bằng Ghế

Di chuyển bằng ghế trong đó nạn nhân được đặt lên một chiếc ghế chắc chắn, không xoay và nghiêng về phía sau khi nhân viên cứu hộ nâng nạn nhân lên. Sự nâng lên này cần hai nhân viên cứu nạn. Nếu có thể, giữ chặt nạn nhân trong ghế. *

Chăn

Sử dụng chăn mang theo cho những nạn nhân mà bạn không thể di chuyển bằng các phương tiện khác. Việc mang theo chăn đòi hỏi bốn đến sáu nhân viên cứu nạn để đảm bảo sự ổn định cho nạn nhân và một người cứu nạn được chỉ định là người dẫn đầu:

Bước 1: Đặt một chiếc chăn bên cạnh nạn nhân, đảm bảo rằng chiếc chăn sẽ kéo dài qua đầu nạn nhân.

Bước 2: Nhét chăn dưới nạn nhân và hỗ trợ nạn nhân di chuyển đến chính giữa chăn. Nếu cần thiết, sử dụng kỹ thuật cán gỗ để đặt họ lên trên chăn.

Bước 3: Với ba nhân viên cứu hộ ngồi xổm ở mỗi bên, cuộn các mép của tấm chăn dựa vào nạn nhân để tạo lấy một “tay cầm”. Người dẫn đầu kiểm tra nhóm để phân phối trọng lượng đồng đều và vị trí nâng chính xác.

Bước 4: Người dẫn đầu ra hiệu, "Sẵn sàng để nâng lên khi đếm tới ba”: Một, hai, ba, nâng."

Bước 5: Cả đội nhấc lên và đứng trong trạng thái đồng nhất với nhau, giữ cho nạn nhân thăng bằng và mang phần chân của nạn nhân ra trước.

*** Lưu ý:** nếu nhân viên cứu nạn sẽ cần mang nạn nhân qua các bề mặt không bằng phẳng, chẳng hạn như cầu thang, nhân viên cứu nạn phải đối mặt với nhau.

Nhóm cũng phải hạ thấp nạn nhân xuống cùng nhau, sử dụng các bước sau:

Bước 1: Người dẫn đầu ra hiệu, "Sẵn sàng hạ thấp xuống khi đếm tới ba”: Một, hai, ba, hạ thấp xuống."

Bước 2: Nhóm cứu nạn hạ thấp nạn nhân xuống đồng loạt, thận trọng để giữ thăng bằng.

Quý vị có thể sử dụng nhiều loại vật liệu - chẳng hạn như chăn, thảm và bàn gấp - như những chiếc cáng tự chế.

Cán gỗ

Nhân viên cứu nạn nên sử dụng kỹ thuật “cán gỗ” để di chuyển những nạn nhân với nghi ngờ hoặc đã xác nhận bị chấn thương cột sống cổ. Nếu nạn nhân bất tỉnh, giả sử nạn nhân bị chấn thương cột sống cổ. Nhân viên cứu nạn đứng ở đầu nạn nhân nên đưa ra mệnh lệnh khi những nhân viên đồng hành cuộn nạn nhân thành một đơn vị duy nhất lên chăn, miếng ván hoặc hỗ trợ khác.

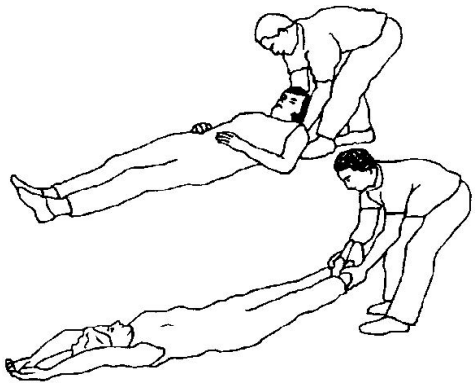
Kéo/Chăn Kéo

Khi nhân viên cứu nạn không thể mang theo nạn nhân, họ có thể kéo nạn nhân bằng cách nắm lấy bàn chân hoặc vai và kéo nạn nhân ra khỏi mối nguy hiểm. Nếu có sẵn chăn, hãy sử dụng kéo chăn bằng cách làm theo các bước sau:

Bước 1: Bọc nạn nhân trong chăn.

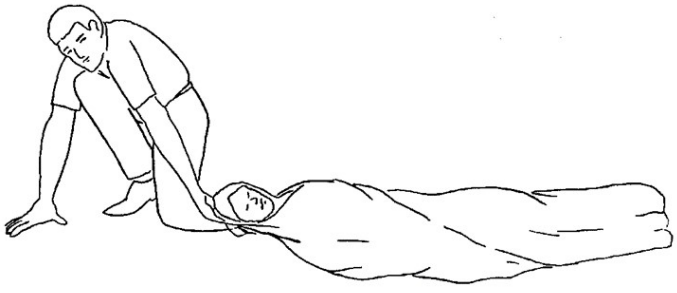
Bước 2: Ngồi xổm xuống và nắm lấy một mép chăn. Bước 3: Kéo nạn nhân ngang qua sàn.

Hình ảnh 7.8: Kỹ thuật Kéo Chính xác



Kỹ thuật kéo chính xác, cho thấy người cứu nạn nắm lấy nạn nhân bằng chân hoặc vai và kéo nạn nhân ra khỏi mối nguy hiểm.

Hình 7.9 - Kéo Chăn



Kéo chăn, cho thấy nạn nhân được bọc trong một chiếc chăn với người cứu nạn ngồi xổm ở đầu nạn nhân. Người cứu nạn nắm lấy cái chăn phía sau đầu nạn nhân và kéo nạn nhân ra khỏi mối nguy hiểm.

Bài tập 7.3: Di chuyển Nạn Nhân

Mục đích: Bài tập này sẽ cung cấp cho quý vị cơ hội để thực hành các kiểu kéo và mang ra khác nhau được thiết kế để di chuyển nạn nhân an toàn.

Hướng dẫn:

1. Chia thành bảy nhóm.
2. Các thành viên trong nhóm của quý vị sẽ tình nguyện trở thành “nạn nhân” để các thành viên khác trong nhóm sẽ di chuyển bằng cách kéo và mang ra để trình bày trong lớp.
3. Sử dụng ghế và các vật dụng khác khi cần thiết để thực hiện kéo và mang ra.
4. Đảm bảo luân chuyển vai trò của nạn nhân và nhân viên cứu nạn để mọi người trong nhóm của quý vị có cơ hội thực hành các động tác kéo và mang ra.
5. Luôn ghi nhớ giới hạn của quý vị! Không thử bất kỳ biện pháp nâng lên hoặc mang ra không an toàn cho quý vị và nạn nhân.

Bài tập 7.4: Giải thoát Nạn nhân

Mục đích: Bài tập này sẽ cung cấp cho quý vị cơ hội để thực hành di chuyển nạn nhân bị mắc kẹt khỏi một nơi bị hư hại, sử dụng đòn bẩy/đỡ lên và kéo và mang ra.

Hướng dẫn:

1. Chia thành bảy nhóm.
2. Nhóm của quý vị sẽ được chuyển đến “một nơi bị sụp đổ”. Xem xét kế hoạch hành động của quý vị.
3. Vào “nơi bị sụp đổ”, và tiến hành tìm kiếm từng phòng. Xác định vị trí những nạn nhân và lập một kế hoạch để giải cứu họ khỏi đống đổ nát.
4. Sử dụng các các quy trình đòn bẩy và đỡ lên khi cần thiết để giải cứu cho nạn nhân.
5. Sử dụng nâng và kéo thích hợp để di chuyển những nạn nhân ra khỏi phòng (và, nếu có thể, khỏi tòa nhà).
6. Nếu có một nơi thứ nhì bị sụp đổ, thì tiến hành một hoạt động giải cứu khác.

CHƯƠNG 7 TÓM TẮT

Các điểm chính từ chương này là:

- Dựa trên quyết định cố gắng giải cứu:
  - Những rủi ro liên quan; và
  - Mục tiêu chung là làm điều tốt nhất cho số đông.
- Mục tiêu của tìm kiếm và cứu nạn bên trong và bên ngoài là:
  - Duy trì an toàn cho nhân viên cứu nạn mọi lúc;
  - Giải cứu số lượng nạn nhân lớn nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất;
  - Trước tiên hãy đưa những nạn nhân bị thương và tự di chuyển được ra ngoài; và
  - Giải cứu những người sống sót bị mắc kẹt nhẹ kế tiếp.
- Hãy nhớ rằng CERT chỉ được tìm kiếm và cứu hộ nhẹ. Nhiệm vụ của quý vị khi xử lý các tòa nhà bị hư hỏng nặng hoặc các tình huống rõ ràng không an toàn (ví dụ: nước dâng cao hoặc chảy nhanh) là cảnh báo cho những người khác.
- Nhận định tìm kiếm và cứu nạn theo quy trình tương tự như các hoạt động nhận định CERT khác. Tiếp tục nhận định trong suốt nỗ lực tìm kiếm và cứu hộ và cung cấp thông tin về cách tiến hành. Hãy nhớ rằng: nhiệm vụ của CERT là đảm bảo an toàn và tổ chức trong quá trình đánh giá. Do đó, nếu nhận định cho thấy việc sơ tán đội là cần thiết, hãy thực hiện ngay lập tức.
- Khi quyết định bắt đầu các hoạt động tìm kiếm được đưa ra, người tìm kiếm CERT phải:
  - Hãy nhớ rằng ưu tiên hàng đầu là tình nguyện trong sự an toàn;
  - Sử dụng các kỹ thuật tìm kiếm phù hợp; và
  - Xác định vị trí của bất kỳ nạn nhân nào và kiểm tra các thương tích đe dọa tới tính mạng.
- Xác định vị trí những nạn nhân có nghĩa là hoàn thành nhận định bên trong tòa nhà để xác định các khu vực bị mắc kẹt, sau đó tiến hành tìm kiếm:
  - Có hệ thống và kỹ lưỡng;
  - Tránh nỗ lực trùng lặp không cần thiết; và
  - Ghi chú kết quả.
- Cứu nạn bao gồm các chức năng chính:
  - Di chuyển các vật thể và mảnh vỡ để tạo ra một môi trường cứu nạn an toàn và giải cứu nạn nhân;
  - Đánh giá hoặc ổn định những nạn nhân bằng cách kiểm tra các tình trạng đe dọa tính mạng (tắc nghẽn đường thở, chảy máu nghiêm trọng và nhiệt độ cơ thể thấp); và
  - Di chuyển những nạn nhân một cách an toàn và nhanh nhất có thể dựa trên nhận định.
- Hãy nhớ rằng an toàn cứu hộ luôn là ưu tiên hàng đầu.
- Hoạt động cứu hộ xoay quanh việc duy trì sự an toàn của người cứu hộ, điều này đòi hỏi các tình nguyện viên của CERT phải nhận ra những hạn chế của chính họ. Tình nguyện viên CERT không bao giờ nên thử bất cứ điều gì vượt quá giới hạn của họ tại thời điểm đó.

- Nhân viên cứu hộ có thể dùng đòn bẩy và đỡ lên để nâng các mảnh vỡ nặng và tiếp cận với những nạn nhân bị mắc kẹt.
- Nhân viên cứu hộ có thể di chuyển những nạn nhân theo nhiều cách, tùy thuộc vào:
    - Tình trạng của họ;
    - Số lượng nhân viên cứu nạn có sẵn;
    - Sức lực và khả năng của nhân viên cứu hộ; và
    - Sự ổn định của môi trường.
- Ổn định những nạn nhân với nghi ngờ chấn thương đầu hoặc cột sống trên miếng ván trước khi di chuyển. Khi có thể, trì hoãn việc di chuyển này cho nhân viên EMS được đào tạo.

Bài tập về Nhà

Đọc và làm quen với các chương được trình bày trong phần tiếp theo.

CERT Chương 8: Khủng bố và CERT

Hướng dẫn Tham gia

FEMA

COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM

CERT Chương 8: Khủng bố và CERT

Trong bài học này, quý vị sẽ tìm hiểu về:

- **Khủng bố:** Xác định chủ nghĩa khủng bố, bao gồm các mục tiêu và chiến thuật của một số nhóm khủng bố và nêu chi tiết cách đối phó khi một kẻ nổ súng hoạt động ở gần nơi quý vị.
- **Tám Dấu hiệu của Khủng bố:** Tám dấu hiệu khủng bố và cách thông báo các hoạt động đáng ngờ.
- **Chuẩn bị cho Khu phố của Quý vị:** Các bước cần thực hiện để chuẩn bị ở nhà, nơi làm việc và trong khu phố của quý vị.
- **Vật liệu Nguy hiểm và CBRNE:** Xác định một số hướng dẫn cơ bản trong trường hợp vật liệu nguy hiểm hoặc CBRNE xảy ra.

CERT Chương 8 Mục lục

PHẦN 1: CHƯƠNG 8 TỔNG QUAN 1
Mục tiêu của Chương học 1
PHẦN 2: MỤC TIÊU VÀ CHIẾN THUẬT CỦA KHỦNG BỐ 2
Mục tiêu Khủng bố 2
Chiến thuật Mới 2
Bắn súng Xâm nhập 2
Thiết bị Gây Nổ 3
Các cuộc Tấn công Khủng bố Phối hợp Phức tạp 3
Tấn công Mạng 4
MỤC 3: CHUẨN BỊ CỘNG ĐỒNG CỦA QUÝ VỊ 5
Nếu quý vị nhìn thấy cái gì đó, hãy nói ra: Các Chỉ số Tiềm năng 5
Tám Dấu Hiệu Khủng Bố 5
Mục tiêu tiềm năng trong cộng đồng của quý vị 6
Chuẩn bị 6
Bài tập 8.1: Chuẩn Bị Cho Một Trường hợp Liên Quan Đến Khủng Bố 6
MỤC 4: TÌNH HÌNH KẺ BẮN SÚNG XÂM NHẬP 7
Làm Thế Nào Để Phản Ứng Khi Một Kẻ Bắn Súng Xâm Nhập 7
Cách phản ứng Khi Những Người Thực Thi Pháp Luật Tới 8
MỤC 5: CHO TỚI KHI SỰ GIÚP ĐỠ TỚI 10
Chữa trị cho Nạn nhân khác 10
Nhận biết Sự Căng thẳng 11
Tác động về Thể chất 11
Tấn công Thứ cấp 12
Những Nhân viên Phản ứng Chuyên nghiệp Sẽ Làm gì 12
Nhận định 12
Thành lập khu vực 12
MỤC 6: VẬT LIỆU NGUY HIỂM VÀ CBRNE 13
Quy trình Khử nhiễm Vật liệu Nguy hiểm Cơ bản 13
CBRNE 13
Các chỉ số CBRNE 14
Tấn công Hạt nhân 14
Nơi trú ẩn 15
TÓM TẮT CHƯƠNG 8 17
Bài tập về nhà 18

PHẦN 1: CHƯƠNG 8 TỔNG QUAN

Mục tiêu của Chương học

Vào cuối chương này, quý vị sẽ có thể:

1. Xác định khủng bố;
2. Liệt kê tám dấu hiệu khủng bố và mô tả cách báo cáo hoạt động đáng ngờ;
3. Giải thích vai trò của một tình nguyện viên CERT trong một vụ khủng bố; và
4. Mô tả các hoạt động để chuẩn bị cho một vụ khủng bố ở nhà, tại nơi làm việc và trong cộng đồng.

PHẦN 2: MỤC TIÊU VÀ CHIẾN THUẬT CỦA KHỦNG BỐ

Định nghĩa của Bộ Tư pháp Hoa Kỳ về khủng bố:

> *"Sử dụng bất hợp pháp vũ lực hoặc bạo lực đối với người hoặc tài sản để đe dọa hoặc ép buộc một chính phủ, dân sự, hoặc bất kỳ thành phần xã hội nào, để thực hiện các mục tiêu chính trị hoặc xã hội."*

Khủng bố có thể được gây ra bởi các cá nhân hoặc nhóm nước ngoài hoặc trong nước và mặc dù kết quả tương tự nhau, các nhóm này có thể chọn các mục tiêu khác nhau và sử dụng các chiến thuật khác nhau để đạt được mục tiêu của mình.

Mục tiêu Khủng bố

Những kẻ khủng bố sử dụng bạo lực để tác động đến chính sách của chính phủ và để đạt được các mục tiêu cụ thể của chúng. Các cuộc tấn công nhằm mục đích làm suy yếu ý thức an toàn của cộng đồng và sự tin tưởng của họ vào chính phủ. Những kẻ tấn công tìm cách miêu tả chính phủ là không hiệu quả, yếu và/hoặc không có khả năng.

Các cuộc tấn công khủng bố thường được thực hiện bởi những kẻ có ý thức hệ cực đoan, những người sẵn sàng chết để trở thành biểu tượng hoặc được tử vì đạo. Những kẻ tấn công thường xuyên khai thác phương tiện truyền thông xã hội để truyền bá thông tin sai lệch và truyền bá hành động của họ tới khán giả trên toàn cầu, với mong muốn gia tăng nỗi sợ hãi đồng thời củng cố uy tín và tính hợp pháp của họ với những người ủng hộ cùng chí hướng.

Chiến thuật Mới

Gần đây, các cuộc tấn công khủng bố đã có xu hướng tránh xa các âm mưu thâm dụng tài nguyên lớn như vụ tấn công ngày 11 tháng 9 sang các cuộc tấn công ít tập trung hơn, ít tinh vi hơn như ở Paris, Pháp năm 2016. Những kẻ tấn công ưa thích các mạng lưới nhỏ hơn, ít kiểm soát tập trung hơn, sử dụng các phương tiện đơn giản và dễ tiếp cận hơn như súng và các thiết bị nổ tự chế (IED). Những thành phần này dễ dàng thu nhận, kiểm soát và che giấu hơn các thiết bị có sức nổ mạnh, sinh học, phóng xạ hoặc hạt nhân. Mặc dù luôn có một số rủi ro từ các sự cố loại CBRNE và Hoa Kỳ vẫn thận trọng chống lại các mối đe dọa này, nhưng rất khó để có được và triển khai các loại vũ khí này.

Bắn súng Xâm nhập

Bắn súng Xâm nhập là một cá nhân tích cực tham gia giết hoặc cố giết người trong khu vực hạn chế và đông dân cư. Trong hầu hết các trường hợp, các tay súng tích cực sử dụng súng và không có mô hình hoặc phương pháp nào để lựa chọn mục tiêu. Các tình huống bắn súng xâm nhập là không thể đoán trước và phát triển nhanh chóng. Thông thường, việc triển khai thực thi pháp luật ngay lập tức là cần thiết để ngăn chặn vụ nổ súng và giảm thiểu tác hại cho những nạn nhân.

Nhiều vụ tấn công khủng bố gần đây đã bao gồm các cá nhân có vũ trang với một số khóa huấn luyện bắn dân thường một cách bừa bãi; Mặc dù các động lực khác với một game bắn súng xâm nhập đơn lẻ, nhưng kết quả tương tự nhau: tích lũy nhanh chóng thương vong trong một không gian chứa đựng.

Thiết bị Gây Nổ

Một cuộc tấn công IED là việc sử dụng một quả bom và/hoặc thiết bị kích hoạt "tự chế" để phá hủy, vô hiệu hóa, quấy rối hoặc đánh lạc hướng. Bởi vì được tự chế, IED có thể có nhiều dạng, từ một quả bom ống nhỏ đến một thiết bị tinh vi có khả năng gây ra thiệt hại lớn về người và tài sản.

Các mạng lưới khủng bố cả trong và ngoài nước đã xuất bản nhiều bộ hướng dẫn về cách chế tạo thuốc nổ tự chế. IED bao gồm một loạt các thành phần bao gồm bộ khởi động, công tắc, điện tích chính, nguồn điện và thùng chứa. IED có thể được đeo (thắt lưng, áo khoác), mang theo (túi xách, ba lô, hộp đựng đủ kích cỡ/loại) hoặc vận chuyển trong xe; đặt hoặc ném bởi một người; giao trong một gói; hoặc giấu bên lề đường.

Để hiểu rõ hơn về tác động mà IED có thể có, bảng dưới đây minh họa bán kính thiệt hại gây ra bởi các kích cỡ và loại IED khác nhau.

Hình 8.1: Tác động của IED

Mối đe dọa	Mô tả mối đe dọa	Khả năng Phát nổ	Khoảng cách sơ tán khỏi tòa nhà	Khoảng cách sơ tán ra ngoài trời
	Gói hàng nhỏ/ lá thư	1 lb	40 ft	900 ft
	Bom ống	5 lb	70 ft	1,200 ft
	Gói đồ FedEx	10 lb	90 ft	1,080 ft
	Áo Vest / Thùng đựng Bom	20 lb	110 ft	1,700 ft
	Gói hàng bưu kiện	50 lb	150 ft	1,850 ft
	Xe nhỏ gọn	500 lb	320 ft	1,900 ft
	Xe hạng lớn / Xe tải nhỏ	1,000 lb	400 ft	2,400 ft
	Van / SUV / Xe tải	4,000 lb	640 ft	3,800 ft
	Xe tải giao hàng	10,000 lb	860 ft	5,100 ft

Các IED có thể được bao quanh hoặc đóng gói bằng các vật liệu bổ sung hoặc các cải tiến khác như các loại đinh, thủy tinh hoặc kim loại được thiết kế để tăng lượng đạn mảnh do vụ nổ gây ra nhằm tối đa hóa thương vong. Cải tiến cũng có thể bao gồm các yếu tố khác như vật liệu nguy hiểm. Một IED có thể được bắt đầu bằng nhiều phương pháp khác nhau tùy thuộc vào mục tiêu dự định.

Các cuộc Tấn công Khủng bố Phối hợp Phức tạp

Một cuộc tấn công khủng bố phối hợp phức tạp là một cuộc tấn công đồng bộ, được thực hiện bởi hai hoặc nhiều nhóm bán độc lập tại nhiều địa điểm liên tiếp, bắt đầu với rất ít hoặc không có cảnh báo, sử dụng những kẻ tấn công được đào tạo tốt và sử dụng một hoặc nhiều thứ sau: vũ khí lửa, chất nổ và bắn như vũ khí.

Như đã thấy ở Paris, Pháp năm 2016, những kẻ tấn công đã phối hợp hành động của chúng để đánh trúng nhiều mục tiêu gần như cùng một lúc. Khi tiến hành các cuộc tấn công này, có thể các sự phối hợp được lên kế hoạch trước cũng như phối hợp thời gian giữa những kẻ tấn công. Những cuộc tấn công này có thể cực kỳ gây chết người trong một khoảng thời gian ngắn.

Tấn công Mạng

Một loại vũ khí khủng bố khác là cố tình phá vỡ quy mô lớn các mạng máy tính. Điều này được gọi là khủng bố không gian mạng. Để giúp bảo vệ chống lại khủng bố không gian mạng, điều quan trọng là người dùng máy tính phải thực hiện các biện pháp bảo mật thích hợp.

An ninh mạng liên quan đến việc bảo vệ cơ sở hạ tầng bằng cách ngăn chặn, phát hiện và ứng phó với các sự cố mạng. Không giống như các mối đe dọa vật lý nhắc nhở hành động ngay lập tức, giống như dừng, thả và lăn trong trường hợp xảy ra hỏa hoạn, các mối đe dọa trên mạng thường rất khó xác định và hiểu. Trong số những mối nguy hiểm này là vi-rút xóa toàn bộ hệ thống, kẻ xấu xâm nhập vào hệ thống và thay đổi tập tin, kẻ xấu sử dụng máy tính hoặc thiết bị của quý vị để tấn công người khác hoặc kẻ xâm nhập đánh cắp thông tin bí mật. Mật độ các rủi ro không gian mạng là vô hạn. Các mối đe dọa, một số nghiêm trọng và tinh vi hơn các mối đe dọa khác, có thể có tác động trên phạm vi rộng ở cấp độ cá nhân, cộng đồng, tổ chức và quốc gia.

- Tổ chức tội phạm trên mạng, tin tặc được nhà nước bảo trợ và gián điệp mạng có thể gây ra rủi ro an ninh quốc gia cho đất nước chúng ta.
- Giao thông vận tải, điện và các dịch vụ khác có thể bị gián đoạn do sự cố mạng quy mô lớn. Mức độ của sự gián đoạn sẽ được xác định bởi nhiều yếu tố như mục tiêu và quy mô của vụ việc.
- Tính dễ bị vi phạm và mất dữ liệu tăng lên nếu mạng của tổ chức bị xâm phạm. Thông tin về một công ty, nhân viên và khách hàng của công ty có thể gặp rủi ro.
- Các thiết bị thuộc sở hữu cá nhân như máy tính, máy tính bảng, điện thoại di động và hệ thống chơi trò chơi kết nối Internet dễ bị xâm nhập. Thông tin cá nhân có thể gặp rủi ro nếu không có bảo mật thích hợp.

MỤC 3: CHUẨN BỊ CỘNG ĐỒNG CỦA QUÝ VỊ

Nếu quý vị nhìn thấy cái gì đó, hãy nói ra: Các Chỉ số Tiềm năng

Tất cả chúng ta có trách nhiệm đóng vai trò tích cực trong việc giữ an toàn cho đất nước. Cụm từ này, nếu quý vị thấy điều gì đó, hãy nói điều gì đó, đã bổ sung thêm quyền lực sau âm mưu đánh bom Times Square ở thành phố New York. Vào ngày 1 tháng 5 năm 2010, những người bán hàng rong ở Quảng trường Thời đại nhận thấy một chiếc SUV bốc khói với đèn nháy, động cơ đang chạy và không có ai bên trong. Họ quyết định nói điều gì đó với một sĩ quan cảnh sát. Hàng ngàn người đã được di dời khỏi khu vực trong khi quả bom đã được tháo dỡ.

Tám Dấu Hiệu Khủng Bố

Sự hiện diện của thậm chí một vài dấu hiệu có thể cho thấy khả năng của một cuộc tấn công khủng bố. Điều quan trọng là phải hiểu những dấu hiệu này có thể trông như thế nào khi chúng được thực thi để quý vị có thể xác định chúng trong cộng đồng của quý vị. Nếu quý vị nhận ra một trong những dấu hiệu này đã được thực hiện, điều quan trọng là liên lạc với cơ quan thực thi pháp luật địa phương của quý vị và truyền đạt hiệu quả hoạt động đáng ngờ mà quý vị đã xác định. Báo cáo hoạt động đáng ngờ (SAR) của FBI (https://tips.fbi.gov/) là một phương tiện để báo cáo mọi hoạt động đáng ngờ.

Các dấu hiệu được thể hiện bởi những kẻ có tiềm năng khủng bố (thường theo thứ tự này) bao gồm:

- **Giám sát:** Khu vực mục tiêu đang được theo dõi và nghiên cứu cẩn thận. Điều này có thể bao gồm các hoạt động ghi âm hoặc giám sát.
- **Sự khám phá:** Thông tin được thu thập cụ thể cho mục tiêu dự định. Điều này có thể bằng thư, điện thoại hoặc gặp trực tiếp.
- **Kiểm tra Bảo mật:** Các biện pháp an ninh địa phương được kiểm tra và phân tích, bao gồm đo thời gian phản ứng với các vi phạm an ninh hoặc cố gắng xâm nhập an ninh.
- **Kinh phí:** Tăng, chuyển nhượng và tiêu tiền, có thể bao gồm bán thuốc hoặc hàng hóa bị đánh cắp, buôn bán người và chuyển tiền qua các doanh nghiệp hoặc tổ chức từ thiện.
- **Mua Vật tư:** Các nhu yếu phẩm cần thiết được thu thập để chuẩn bị cho cuộc tấn công, bao gồm các thành phần vũ khí / vũ khí, vận chuyển và phương tiện liên lạc. Vật tư có thể được mua bằng tiền mặt.
- **Mạo danh hoặc những người đáng nghi ngờ:** Những người đóng vai trò mạo danh để có được quyền truy cập hoặc thông tin và những người không phù hợp hoặc dường như không thuộc về địa điểm đó.
- **Diễn tập và Thử nghiệm:** Các nhóm hoặc cá nhân thường sẽ vạch ra các tuyến đường, xác định lưu lượng giao thông và thời gian trước thời hạn và cũng có thể vận hành các lần chạy thử trước khi thực hiện cuộc tấn công.
- **Triển khai:** Giai đoạn cuối cùng và cấp bách nhất khi những kẻ khủng bố đang triển khai tài sản và vào vị trí. Tấn công sắp xảy ra.

Mặc dù nhiệm vụ của các tình nguyện viên CERT không phải là theo dõi liên tục các dấu hiệu này, mọi người nên cảnh giác với những thay đổi trong môi trường của họ

như là manh mối cho một cuộc tấn công khủng bố có thể xảy ra và báo cáo các hoạt động đáng ngờ cho chính quyền thích hợp.

Mục tiêu tiềm năng trong cộng đồng của quý vị

Trong khi các mục tiêu cứng, như các tòa nhà chính phủ, cài đặt quân sự và cơ sở hạ tầng (ví dụ: lưới điện và đập) vẫn là mục tiêu khả thi cho một số nhóm nhất định, các cuộc tấn công có xu hướng nhắm vào các mục tiêu dễ dàng hơn, kém an toàn hơn. Những kẻ khủng bố đã thường xuyên chọn các mục tiêu mềm như trường học, công viên, không gian tụ tập lớn, quán cà phê và phòng hòa nhạc. Mặc dù có động lực khác nhau, các tay súng giết người hàng loạt ở Hoa Kỳ cũng đã chọn các mục tiêu kém an toàn hơn như trung tâm thương mại, rạp chiếu phim và trường đại học. Các âm mưu nhỏ hơn, ít liên quan hơn vẫn tạo ra thương vong cao và cho phép những kẻ tấn công đạt được mục tiêu của chúng với ít tài nguyên hơn.

Chuẩn bị

Các cuộc tấn công khủng bố thường xuyên xảy ra mà không có cảnh báo; tuy nhiên, cảnh giác, báo cáo các hoạt động đáng ngờ và thực hiện các bước chuẩn bị chung, chẳng hạn như có kế hoạch liên lạc với người thân, sẽ giúp bạn nếu điều đó xảy ra. Nếu quý vị tin rằng một cuộc tấn công khủng bố sắp xảy ra, hãy gọi 9-1-1 và làm theo hướng dẫn được cung cấp.

Bài tập 8.1: Chuẩn Bị Cho Một Trường hợp Liên Quan Đến Khủng Bố

Mục đích: Như với tất cả các loại thảm họa và trường hợp khẩn cấp, chuẩn bị là chìa khóa để lập kế hoạch cho một sự kiện liên quan đến khủng bố. Mặc dù thường rất khó để dự đoán khi nào một sự kiện như vậy có thể xảy ra, có một số bước mà bạn có thể thực hiện ngay hôm nay để chuẩn bị.

Hướng dẫn:

1. Chia thành các nhóm bảng nhỏ.
2. Là một nhóm, tạo một danh sách các hoạt động mà tình nguyện viên CERT có thể làm tại nhà hoặc nơi làm việc để chuẩn bị tốt hơn cho trường hợp khẩn cấp liên quan đến khủng bố. Hãy chuẩn bị để chia sẻ danh sách của bạn với phần còn lại của lớp.

MỤC 4: TÌNH HÌNH KẺ BẮN SÚNG XÂM NHẬP

Như đã giới thiệu trong Mục 1, các tình huống của kẻ bắn súng là không thể đoán trước và phát triển nhanh chóng.

Làm Thế Nào Để Phản Ứng Khi Một Kẻ Bắn Súng Xâm Nhập

Nhanh chóng xác định cách hợp lý nhất để bảo vệ cuộc sống của chính quý vị. Hãy nhớ rằng người mua sắm và khách hàng thường sẽ đi theo sự dẫn dắt của nhân viên và người quản lý trong tình huống có kẻ bắn súng xâm nhập.

1. CHẠY

Nếu có một lối thoát có thể sử dụng, cố gắng sơ tán khỏi cơ sở. Chắc chắn rằng:

- Có một lối thoát và lên kế hoạch trong tâm trí trước thời hạn;
- Di tản bất kể người khác có đồng ý làm theo hay không;
- Để lại đồ đạc của quý vị phía sau;
- Giúp người khác chạy thoát, nếu có thể;
- Ngăn chặn các cá nhân vào khu vực có kẻ bắn súng đang xảy ra, nếu có thể;
- Giữ cho bàn tay của quý vị nhìn thấy được;
- Làm theo hướng dẫn của bất kỳ sĩ quan cảnh sát nào; và
- Gọi 9-1-1 khi quý vị an toàn.

2. TRỐN

Nếu không thể sơ tán, hãy tìm một nơi mà kẻ bắn súng ít có khả năng tìm thấy quý vị. Nơi ẩn trốn của quý vị nên:

- Hãy đi ra khỏi tầm ngắm của kẻ bắn súng
- Che chở an toàn nếu các phát súng được bắn theo hướng của quý vị (tức là, một văn phòng có cửa đóng và khóa); và
- Không tự nhốt mình hoặc lựa chọn hạn chế di chuyển.

Để ngăn chặn một kẻ bắn súng xâm nhập vào nơi ẩn náu của quý vị:

- Khóa cửa; và
- Chặn cửa với đồ đạc nặng.

Nếu kẻ bắn súng đang ở gần:

- Khóa cửa;
- Tắt điện thoại di động và / hoặc máy nhắn tin của bạn;
- Tắt mọi nguồn tiếng ồn (ví dụ: radio, tivi);
- Nấp đằng sau các đồ đạc lớn (ví dụ: tủ, bàn); và
- Hãy giữ im lặng.

Nếu không thể sơ tán và trốn ra ngoài:

- Giữ bình tĩnh;
- Gọi số 9 -1-1, nếu có thể, cảnh báo cảnh sát vị trí kẻ bắn súng xâm nhập đang hoạt động; và

- Nếu quý vị không thể nói, hãy để điện thoại hoạt động và cho phép nhân viên tổng đài lắng nghe.

3. ĐÁNH LẠI

Nếu quý vị không thể chạy, sơ tán hoặc ẩn nấp và khi tính mạng của quý vị sắp gặp nguy hiểm, quý vị có thể cố gắng làm gián đoạn và / hoặc vô hiệu hóa kẻ bắn súng xâm nhập đang hoạt động bằng cách:

- Có hành động quyết đoán;
- Hành động mạnh mẽ nhất có thể chống lại kẻ cầm súng;
- Ném đồ vật phẩm và dùng vũ khí;
- La lên; và
- Cam kết hành động của quý vị.

Cách phản ứng Khi Những Người Thực Thi Pháp Luật Tới

Mục đích của những người thực thi pháp luật là để ngăn chặn kẻ bắn súng càng sớm càng tốt. Cảnh sát sẽ trực tiếp tiến hành vụ nổ súng mà không dừng lại để cứu giúp nạn nhân.

- Cảnh sát có thể đến thành nhóm;
- Cảnh sát có thể mặc quần áo đường phố, đồng phục tuần tra bình thường hoặc áo chống đạn bên ngoài, mũ bảo hiểm Kevlar và các thiết bị chiến thuật khác;
- Cảnh sát có thể được trang bị súng trường, súng ngắn và / hoặc súng lục; và
- Cảnh sát có thể đưa ra mệnh lệnh và có thể đẩy các cá nhân xuống đất vì sự an toàn của họ.

Làm thế nào để phản ứng khi thực thi pháp luật đến:

- Cố gắng giữ bình tĩnh;
- Thực hiện theo hướng dẫn của cảnh sát;
- Hãy để bất cứ đồ nào đang cầm trên tay xuống (ví dụ: túi xách, áo khoác);
- Lập tức giơ tay và xòe bàn tay ra;
- Giơ tay cao lên để có thể nhìn thấy mọi lúc;
- Tránh thực hiện các động tác di chuyển nhanh chóng đi tới cảnh sát như nắm giữ chặt họ;
- Tránh chỉ trỏ, la hét, và / hoặc la làng; và
- **Đừng** dừng lại để yêu cầu cảnh sát giúp đỡ hoặc chỉ dẫn khi sơ tán, chỉ cần tiến hành theo hướng dẫn mà các cảnh sát đang đi vào cơ sở.

Thông tin để cung cấp cho cơ quan thực thi pháp luật hoặc tổng đài 9-1-1:

- Xác đinh Vị trí của kẻ bắn súng đang hoạt động;
- Có bao nhiêu kẻ bắn súng, nếu nhiều hơn một;
- Mô tả vóc dáng của kẻ bắn súng;
- số lượng và loại vũ khí kẻ bắn súng đang hoạt động; và
- Có bao nhiêu mục tiêu có tiềm năng tại địa điểm.

Các cảnh sát đầu tiên đến hiện trường sẽ không dừng lại để cứu giúp nạn nhân Nhóm cứu nạn dự kiến bao gồm các cảnh sát bổ sung và nhân viên y tế khẩn cấp để theo dõi

các cảnh sát ban đầu. Các nhóm cứu nạn sẽ điều trị và di chuyển bất kỳ nạn nhân nào đã bị thương. Họ cũng có thể kêu gọi các cá nhân có thể giúp đỡ để di chuyển nạn nhân ra khỏi nơi.

Khi quý vị đã đến một địa điểm an toàn hoặc một tập hợp, quý vị có thể sẽ bị giữ ở đó bởi cơ quan thực thi pháp luật cho đến khi tình hình được kiểm soát, và tất cả các nhân chứng đã được xác định và đặt câu hỏi. Đừng rời đi cho đến khi cơ quan thực thi pháp luật ra lệnh cho quý vị làm như vậy.

MỤC 5: CHO TỚI KHI SỢ GIÚP ĐỠ TỚI

Tình nguyện viên CERT KHÔNG được trang bị hoặc huấn luyện để ứng phó với các sự cố khủng bố. Các tình nguyện viên của CERT không nên kích hoạt hoặc phản ứng sự cố trong cộng đồng của họ.

Tuy nhiên, dù rất khó xảy ra, có khả năng quý vị có thể thấy mình trong tình huống mà quý vị tin rằng là một cuộc tấn công của khủng bố. Trong trường hợp hiếm hoi này, các tình nguyện viên của CERT có một bộ kỹ năng được thiết lập để chăm sóc cho đến khi có sự giúp đỡ.

Giống như trong bất kỳ tình huống nào khác, tình nguyện viên nên tuân theo sự chỉ đạo của cơ quan thực thi pháp luật và nhân viên phản ứng đầu tiên. Quý vị nên chú ý đến giới hạn của mình và nhận ra rằng sự an toàn của quý vị là ưu tiên hàng đầu của quý vị. Giữ An toàn. Đừng đặt mình vào nguy hiểm mà hãy tự cứu sinh mạng nếu quý vị có thể.

Nếu quý vị sẵn sàng và có thể hỗ trợ, hãy nhớ những can thiệp cứu mạng quan trọng nhất, nhận ra sự căng thẳng của tình huống có thể làm gì với quý vị và hiểu tác động thể chất của tình huống khủng bố có khả năng xảy ra.

Chữa trị cho Nạn nhân khác

Nếu quý vị tin rằng quý vị có thể giúp đỡ những nạn nhân xung quanh, hãy tập trung vào các can thiệp cứu sinh mạng được đề cập trong Chương 3.

- **Cầm máu:** Người trung bình có khoảng năm lít máu. Mất máu nghiêm trọng có thể dẫn đến choáng không thể hồi phục. Điều này có nghĩa là nếu quý vị mất khoảng một nửa lượng máu cung cấp cho cơ thể, bất kể ai làm gì để cứu quý vị, cái chết là không thể tránh khỏi. Quý vị phải cầm máu càng sớm càng tốt. Cách đầu tiên để kiểm soát chảy máu nghiêm trọng là dung lực đè lên trực tiếp. Để biết thêm thông tin về cầm máu, vui lòng tham khảo trang 3-4 của Hướng dẫn Tham gia Chương 3.
- **Duy trì Nhiệt độ cho Cơ thể:** Điều quan trọng là duy trì nhiệt độ cơ thể bệnh nhân. Nếu cần thiết, đắp chăn hoặc vật liệu khác bên dưới và / hoặc bên trên bệnh nhân để bảo vệ khỏi nhiệt độ mặt đất khắc nghiệt (nóng hoặc lạnh). Những người bị chấn thương rất nghiêm trọng dễ bị hạ thân nhiệt, có thể làm tăng nguy cơ tử vong. Để biết thêm thông tin về việc duy trì nhiệt độ cơ thể, vui lòng tham khảo trang 3-5 của Hướng dẫn Tham gia Chương 3.
- **Thông Đường thở:** Xác định một bệnh nhân bị thương để giữ cho đường thở của họ thông thoáng và rõ ràng là rất quan trọng để cứu mạng họ. Vị trí tốt nhất cho cơ thể là ngực có thể mở rộng hoàn toàn và đường thở không có nguy cơ bị tắc nghẽn. Nói cách khác, vị trí tốt nhất là vị trí mà lưỡi không thể quay trở lại vào cổ họng cá nhân và trong đó máu hoặc chất lỏng không kết thúc trong phổi (hút), đặc biệt trong trường hợp người bị chấn thương mặt. Có nhiều cách khác nhau để xác định vị trí bệnh nhân bị thương để giữ cho đường thở của họ mở tùy thuộc vào việc bệnh nhân có ý thức hay bất tỉnh. Để biết thêm thông tin về việc mở đường thở, vui lòng tham khảo trang 3-7 của Hướng dẫn Tham gia Chương 3.

- **Cung cấp Sự Thoải mái:** Tình nguyện viên CERT có thể có giá trị lớn đối với bệnh nhân bị thương và xúc động chỉ bằng cách cung cấp sự thoải mái và hỗ trợ. Không có kỹ năng đặc biệt nào là cần thiết chỉ là bình tĩnh và yên tâm. Để biết thêm thông tin về việc cung cấp sự thoải mái, vui lòng tham khảo trang 3-9 của Hướng dẫn Tham gia Chương 3.

Quý vị phải đưa ra quyết định tốt nhất có thể với thông tin mà quý vị có trong tay. Ngay cả khi một sự cố hóa ra không liên quan đến khủng bố, quý vị đã đưa ra quyết định đúng đắn nếu quý vị đã làm điều tốt nhất cho số lượng lớn nhất và không bị thương.

Nhận biết Sự Căng thẳng

Trước khi quý vị đi tiếp để giúp đỡ, điều quan trọng là phải nhận ra mức độ căng thẳng của tình huống có thể ảnh hưởng đến quý vị như thế nào. Trong mọi tình huống đe dọa tính mạng, quý vị sẽ cảm thấy sợ hãi và nỗi sợ này sẽ tác động đến tâm trí và cơ thể của quý vị. Điều quan trọng là quý vị phải nhận thức được những gì có thể xảy ra, vì vậy quý vị có thể nhận ra những phản ứng này là một phần bình thường trong phản ứng của cơ thể đối với sự căng thẳng. Đó là bình thường để trải nghiệm những thay đổi nhất định về thể chất và tâm lý. Nhận ra rằng:

- Nỗi sợ hãi thường ở đỉnh điểm một khi chúng ta hiểu được sự nguy hiểm của tình huống;
- Sợ hãi có ảnh hưởng sâu sắc đến tâm trí và cơ thể; và
- Sợ hãi có thể ảnh hưởng đến hành động.

Tác động về Thể chất

Vụ nổ tạo ra một vụ nổ áp suất cao khiến các mảnh vỡ bay lên và nhấc người lên khỏi mặt đất. Các loại thương tích và số người bị thương sẽ khác nhau tùy thuộc vào: môi trường vật lý và quy mô của vụ nổ, mức độ che chắn giữa người và vụ nổ, hỏa hoạn hoặc thiệt hại cấu trúc do vụ nổ và liệu vụ nổ có xảy ra không trong một không gian kín hoặc một khu vực mở. Chấn thương phổ biến cho vụ nổ bao gồm:

- Áp lực quá mức gây hại cho phổi, tai, bụng và các cơ quan nhạy cảm với áp lực khác. Chấn thương phổi, một tình trạng gây ra bởi áp lực cực lớn của vụ nổ, là nguyên nhân hàng đầu gây bệnh và tử vong cho những người sống sót ban đầu sau vụ nổ.
- Chấn thương vì mảnh vỡ do đạn bắn ra từ vật liệu vụ nổ vụ nổ từ bom, mảnh đạn hoặc mảnh vụn bay vào cơ thể và gây ra thiệt hại.
- Chấn thương va chạm được gây ra khi vụ nổ ném một người vào một vật thể khác gây thương tích nghiêm trọng, bao gồm gãy xương, cắt cụt và chấn thương ở đầu và cổ.
- Chấn thương nhiệt do bỏng da, miệng, xoang và phổi.
- Các thương tích khác bao gồm tiếp xúc với các chất độc hại, chấn thương, làm nặng thêm các tình trạng tồn tại từ trước (ví dụ: hen suyễn, suy tim sung huyết).

Hãy nhớ các biện pháp can thiệp cứu người để kiểm soát chảy máu, duy trì nhiệt độ cơ thể và mở đường thở được dạy trong Chương 3: Hoạt động Y tế Thiên tai Phần 1.

Tấn công Thứ cấp

Các cuộc tấn công khủng bố, đặc biệt là những vụ liên quan đến chất nổ, có thể bao gồm một làn sóng thứ cấp nhắm vào những người đang chăm sóc cho những người bị thương. Hãy nhận thức cao về môi trường xung quanh của quý vị và tránh xa nguy hiểm ngay khi quý vị có thể. Nếu quý vị có thể làm như vậy, hãy mang theo người khác.

Một vụ nổ bom có thể gây ra vụ nổ thứ cấp nếu xăng, khí tự nhiên hoặc vật liệu dễ cháy khác bị đốt cháy. Các mối nguy hiểm thứ phát có thể bao gồm lửa có khói độc hại, gián đoạn năng lượng điện, vỡ các đường dẫn khí tự nhiên và đường ống dẫn nước và các mảnh vụn. Có thể mất kiểm soát giao thông trong khu vực vụ nổ với các tai nạn giao thông có thể xảy ra liên quan đến công dân bỏ trốn.

Những Nhân viên Phản ứng Chuyên nghiệp Sẽ Làm gì

Có một số biện pháp mà quý vị có thể mong đợi những nhân viên phản ứng chuyên nghiệp sẽ thực hiện khi họ đến hiện trường xảy ra vụ khủng bố.

Nhận định

Bước đầu tiên mà nhân viên phản ứng chuyên nghiệp sẽ thực hiện khi đến hiện trường là tiến hành nhận định kỹ lưỡng. Họ sẽ làm theo các bước rất giống với các bước mà CERT thực hiện để xác định:

- Điều gì đang xảy ra;
- Tình hình tồi tệ đến mức nào và nó có thể tồi tệ đến mức nào;
- Những biện pháp nào có thể được thực hiện để kiểm soát sự cố một cách an toàn; và
- Những nguồn lực nào sẽ cần thiết.

Thành lập khu vực

CERT có thể mong đợi những nhân viên phản ứng chuyên nghiệp xử lý một số sự cố khủng bố giống như các sự cố vật liệu nguy hiểm. Như vậy, bước tiếp theo mà họ sẽ thực hiện là thiết lập ba vùng sự cố.

1. **Khu vực nóng** được gọi là hiện trường vụ việc và khu vực bị ô nhiễm xung quanh hiện trường.
2. **Khu vực ấm** trong tình huống khử nhiễm sẽ ngược gió (và ngược dòng nếu chất gây ô nhiễm là nước) từ **Khu vực nóng** và được sử dụng để cách ly những nạn nhân trong quá trình khử nhiễm. Trong tình huống không khử nhiễm, chẳng hạn như một cuộc tấn công khủng bố, khu vực ấm sẽ là khu vực ngay bên ngoài hiện trường vụ việc.
3. **Khu vực lạnh** nằm ngoài Khu vực ấm. Những nạn nhân sẽ được sơ tán đến Khu vực lạnh và giữ ở đó cho đến khi những nhân viên phản ứng chuyên nghiệp ra lệnh cho họ rời đi.

MỤC 6: VẬT LIỆU NGUY HIỂM VÀ CBRNE

Rất có khả năng các tình nguyện viên CERT sẽ thấy mình làm việc trong một sự cố với Vật liệu nguy hiểm hoặc CBRNE. Tuy nhiên, có một số hướng dẫn cơ bản có thể được lưu ý cho các loại sự cố này.

Quy trình Khử nhiễm Vật liệu Nguy hiểm Cơ bản

Mục tiêu của khử nhiễm là loại bỏ các hóa chất hoặc hạt có hại của bụi bẩn phóng xạ tiếp xúc với da hoặc quần áo.

- Rời khỏi khu vực bị ô nhiễm ngay lập tức. Tùy thuộc vào hoàn cảnh, đi vào bên trong, đi ra ngoài, hoặc đi ngược gió, lên dốc hoặc ngược dòng từ chất gây ô nhiễm. (Tìm kiếm khoảng cách ít nhất 1,000 đến 1,500 feet.)
- Hãy Hành động Khử nhiễm. Tính từng Giây! Mục đích là để hạn chế thời gian mà tác nhân tiếp xúc với da.
    - Loại bỏ tất cả mọi thứ khỏi cơ thể, bao gồm cả đồ trang sức. Cắt bỏ quần áo thường được loại bỏ trên đầu để giảm khả năng hít phải hoặc nuốt phải tác nhân. Vứt bỏ quần áo của quý vị trong một túi nhựa.
    - Rửa tay trước khi sử dụng để tắm. Nếu không có vòi hoa sen, hãy ứng biến với nước từ vòi hoặc nước đóng chai.
    - Rửa toàn bộ cơ thể, bao gồm mắt, nách và vùng háng, với một lượng nước mát. Nước nóng mở lỗ chân lông của da và có thể thúc đẩy sự hấp thụ chất gây ô nhiễm. Sử dụng nhiều nước rất quan trọng vì một số hóa chất phản ứng với một lượng nhỏ nước.

Nếu xà phòng có sẵn, ngay lập tức trộn xà phòng với nước để khử nhiễm. Tránh chà bằng xà phòng vì chà có thể chà hóa chất vào da hơn là loại bỏ nó.

Gội đầu bằng xà phòng hoặc dầu gội hoặc xả bằng nước nếu không có xà phòng. Không sử dụng dầu xả vì có thể liên kết các chất phóng xạ vào tóc và gây khó khăn cho việc loại bỏ.

Nếu xịt nước vào người khác hoặc đổ nước từ một thùng chứa, tránh cả tiếp xúc thể chất với người đó và với dòng nước chảy.

Nước được sử dụng để khử nhiễm phải được chứa và che hoặc thoát ra bên ngoài khu vực trú ẩn để tránh ô nhiễm nơi trú ẩn.

Làm khô bằng cách sử dụng một miếng vải thấm nước. Đừng chà xát da! Mặc quần áo sạch.

Càng sớm càng tốt, nhân viên phản ứng khẩn cấp sẽ thiết lập khả năng khử nhiễm hàng loạt. Đối với các sự kiện X quang, các trạm theo dõi bức xạ và xét nghiệm máu cũng sẽ được thiết lập để xác định mức độ phơi nhiễm và những bước tiếp theo cần thực hiện để bảo vệ sức khỏe.

CBRNE

CBRNE là viết tắt của hóa chất, sinh học, phóng xạ, hạt nhân và chất nổ năng suất cao. Những sự kiện này có khả năng gây thương vong lớn và gây bất ổn lớn. Các cuộc tấn công thư anthrax năm 2001 là một ví dụ về mức độ hiệu quả và phá vỡ một cuộc tấn

công CBRNE có thể. Mối đe dọa của các cuộc tấn công CBRNE đã trở nên ít có khả năng hơn khi những kẻ khủng bố đã chuyển sang các chiến thuật mới, như đã thảo luận trước đó trong đơn vị này.

Một sự cố CBRNE khác với sự cố vật liệu nguy hiểm ở cả hai phạm vi (nghĩa là, CBRNE có thể là một tình huống thương vong hàng loạt) và ý định. Các sự cố của CBRNE được phản hồi theo giả định rằng chúng là cố ý và độc hại.

Các chỉ số CBRNE

Điều quan trọng là phải cảnh giác với những thay đổi trong môi trường như là manh mối cho một cuộc tấn công khủng bố có thể xảy ra.

Trong khi bom và vụ nổ có tác dụng ngay lập tức, các cuộc tấn công sinh học hoặc hóa học có thể không được chú ý ngay lập tức. Các chỉ số cho thấy một cuộc tấn công sinh học hoặc hóa học đã xảy ra hoặc đang được tiến hành có thể bao gồm:

- Những đám mây hơi hoặc sương mù không bình thường trong khu vực hoặc trong thời gian trong ngày.
- Các gói, hộp, hoặc xe không giám sát và nằm ngoài vị trí . Các vật phẩm nằm ngoài vị trí và không có người giám sát có thể báo hiệu một cuộc tấn công khủng bố có thể xảy ra. Điều này có thể bao gồm các tác nhân hóa học hoặc sinh học cũng như chất nổ.

Nếu quý vị quan sát bất kỳ chỉ số nào trong số các sự cố khủng bố này, quý vị nên:

- Không chạm vào nó;
- Di chuyển ra khỏi đối tượng hoặc khu vực; và
- Báo cáo với cơ quan chức năng ngay lập tức.

Tấn công Hạt nhân

Vũ khí hạt nhân là một thiết bị nổ có nguồn gốc hủy diệt từ phản ứng hạt nhân. Tất cả các thiết bị hạt nhân gây ra tác động chết người khi phát nổ, bao gồm ánh sáng chói, nhiệt độ cao, bức xạ hạt nhân ban đầu, vụ nổ, đám cháy bắt đầu bởi xung nhiệt, đám cháy thứ cấp do phá hủy và chất phóng xạ lan rộng có thể gây ô nhiễm không khí, nước và mặt đất bề mặt cho dặm xung quanh.

Một thiết bị hạt nhân có thể bao gồm từ vũ khí mang theo tên lửa đạn đạo xuyên lục địa do một quốc gia thù địch hoặc tổ chức khủng bố phóng tới một thiết bị hạt nhân cầm tay nhỏ được vận chuyển bởi một cá nhân.

Trong trường hợp rất khó xảy ra, quý vị tin rằng mình đang bị tấn công hạt nhân hoặc tiếp xúc với phóng xạ, có ba yếu tố ảnh hưởng đáng kể đến sự an toàn của quý vị sau sự cố: thời gian, khoảng cách và che chắn. Một hành động bảo vệ quan trọng trong một sự kiện phóng xạ hoặc hạt nhân là vào bên trong càng nhanh càng tốt, ở bên trong và theo dõi các đài phát thanh hoặc đài truyền hình địa phương để được hướng dẫn thêm.

- **Ở bên trong (thời gian):** Hạn chế lượng thời gian trong khu vực xảy ra sự cố là rất quan trọng để hạn chế tiếp xúc với bụi phóng xạ do vụ nổ. Vẫn ở bên trong cho đến khi quý vị nhận được thông báo từ chính quyền rằng việc rời khỏi tòa

nhà là an toàn. Trong hầu hết các trường hợp, hãy chuẩn bị để trú ẩn bên trong một vài ngày. Tuy nhiên, nơi trú ẩn có thể cần thiết trong một tháng.

- **Đi sâu vào bên trong (khoảng cách / che chắn):** Điều quan trọng là nhanh chóng tìm được nơi trú ẩn thích hợp để tránh bụi phóng xạ do vụ nổ. Vào bên trong càng sớm càng tốt và đi đến phòng bên trong xa nhất hoặc đến tầng hầm. Mái nhà bằng phẳng thu thập các hạt bụi, vì vậy tầng trên cùng không phải là một lựa chọn tốt, cũng không phải là một tầng liền kề với một mái bằng phẳng lân cận. Khoảng cách giữa quý vị và các hạt bụi càng nhiều thì càng tốt.

Nếu quý vị ở bên ngoài khi sự kiện xảy ra, đừng nhìn vào đèn chớp hoặc bóng lửa. Nó có thể làm quý vị mù quáng. Che đằng sau bất cứ điều gì sẽ cung cấp bảo vệ, nằm thẳng và che đầu của quý vị lại. Nếu vụ nổ ở khoảng cách xa, có thể mất 30 giây hoặc hơn để sóng nổ xảy ra. Hãy vào trong ngay khi quý vị có thể.

Nơi trú ẩn

Quý vị có thể nhận được hướng dẫn từ cơ quan thực thi pháp luật đến nơi trú ẩn tại chỗ. Tùy thuộc vào bản chất của mối đe dọa (nếu đó là hóa chất hoặc sinh học), điều này có thể liên quan đến việc niêm phong chính bạn vào một căn phòng. Các thủ tục che chở tại chỗ trong một cuộc tấn công hóa học hoặc sinh học bao gồm:

- Tắt hệ thống thông gió và chốt tất cả các cửa ra vào và cửa sổ để giảm luồng khí từ bên ngoài.
- Đi đến phòng trú ẩn của quý vị (nơi lưu trữ nhựa, băng keo, radio và các vật tư khác của quý vị).
- Sử dụng tấm nhựa đã cắt sẵn để che các lỗ hở nơi không khí có thể vào phòng, bao gồm cửa ra vào, cửa sổ, lỗ thông hơi, ổ cắm điện và ổ cắm điện thoại. Khi cắt, tấm nhựa nên mở rộng vài inch vượt quá kích thước của cửa hoặc cửa sổ để cho phép phòng có thể dán băng keo vào tường và sàn nhà.
- Dán tấm nhựa xung quanh tất cả các cửa ra vào và cửa sổ bằng băng keo để đảm bảo có độ kín tốt.
- Bịt kín bằng băng keo các khu vực khác, nơi không khí có thể đi vào, chẳng hạn như dưới cửa ra vào và các khu vực nơi đường ống vào nhà. Không khí có thể bị chặn bằng cách đặt khăn hoặc các vật mềm khác ở những nơi không khí có thể xâm nhập, sau đó dán lại bằng băng keo.
- Hóa chất được sử dụng trong một cuộc tấn công sẽ được cuốn theo gió và sẽ tan dần theo thời gian. Nói chung, quý vị sẽ không cần phải ở trong một căn phòng kín hơn một vài giờ. Giám sát Hệ thống Cảnh báo Khẩn cấp phát sóng để biết khi nào an toàn rời khỏi phòng an toàn.
- Sau khi chất gây ô nhiễm đã được dọn sạch, mở cửa sổ và lỗ thông hơi và bật quạt để được thông gió.

Để có thể thực hiện các quy trình này trong một sự kiện thực tế, yêu cầu quý vị:

- Lưu trữ tấm nhựa đã cắt sẵn trong phòng nơi trú ẩn được xác định của quý vị.
- Lắp ráp và lưu trữ thực phẩm, nước và radio xài bằng pin trong phòng trú ẩn tại chỗ.
- Thực tập bịt kín phòng.

- Thiết lập các thủ tục trú ẩn tại bất cứ nơi nào mà quý vị dành thời gian đáng kể như ở nhà, tại nơi làm việc và / hoặc ở trường học.

Theo nguyên tắc thông thường, 10 feet vuông không gian dành cho mỗi người sẽ cung cấp đủ không khí để ngăn chặn sự tích tụ carbon dioxide trong tối đa 5 giờ, với giả sử nhịp thở bình thường trong khi nghỉ ngơi.

Nếu mối đe dọa là một cá nhân có hành vi bạo lực, nơi trú ẩn có thể được gọi là khóa chặt và quý vị có thể được yêu cầu tự nhốt mình vào một không gian an toàn bằng cách làm như sau:

- Khóa cửa ngoài.
- Dọn dẹp hành lang, phòng vệ sinh và các phòng khác mà không được bảo đảm an toàn.
- Di chuyển tất cả mọi người tránh xa khỏi cửa sổ. Đảm bảo và đóng cửa sổ, nếu có thể.
- Chỉ thực hiện thông tin liên lạc thiết yếu và tránh bất kỳ chương trình phát sóng nào về di chuyển, địa điểm hoặc tình trạng của người thực thi pháp luật trong khu vực.
- Khi mối đe dọa đã lắng xuống, cơ quan thực thi pháp luật tuyên bố, “tất cả các hoạt động đã yên bình” và các hoạt động có thể trở lại bình thường.

TÓM TẮT CHƯƠNG 8

Các điểm chính từ chương này là:

- Định nghĩa của chủ nghĩa khủng bố, theo định nghĩa của Bộ Tư pháp, là "việc sử dụng vũ lực hoặc bạo lực bất hợp pháp đối với người hoặc tài sản để đe dọa hoặc ép buộc chính phủ, dân sự, hoặc bất kỳ phân khúc nào, nhằm thực hiện các mục tiêu chính trị hoặc xã hội." Khủng bố có thể được gây ra bởi các cá nhân hoặc nhóm nước ngoài hoặc trong nước.
- Khi những kẻ khủng bố tấn công, mục tiêu của chúng là:
  - Tạo thương vong hàng loạt;
  - Phá vỡ các nguồn lực quan trọng, các dịch vụ quan trọng và nền kinh tế; và
  - Gây sợ hãi.
- Những kẻ khủng bố đã chuyển từ các âm mưu lớn, sử dụng nhiều tài nguyên sang các cuộc tấn công phức tạp, phối hợp như ở Paris, Pháp năm 2016.
- Chiến thuật mới bao gồm các sự kiện bắn súng xâm nhập và kích nổ các thiết bị nổ ngẫu hứng, đôi khi xảy ra đồng thời trong các cuộc tấn công phối hợp. Ngoài ra, một chiến thuật khủng bố đang phát triển là khủng bố không gian mạng.
- Một Kẻ Bắn súng là một cá nhân tích cực tham gia giết người hoặc cố giết người trong một khu vực hạn chế và đông dân cư; trong hầu hết các trường hợp, các kẻ bắn súng sử dụng súng và không có mô hình hoặc phương pháp nào để lựa chọn mục tiêu. Các tình huống của kẻ bắn súng là không thể đoán trước và phát triển nhanh chóng. Thông thường, việc triển khai thực thi pháp luật ngay lập tức là cần thiết để ngăn chặn vụ nổ súng và giảm thiểu tác hại cho những nạn nhân.
- Chạy thoát, Trốn tránh, Đánh lại là cách tốt nhất để phản ứng lại nếu một kẻ bắn súng xâm nhập đang ở gần quý vị.
- Một cuộc tấn công IED là việc sử dụng một quả bom và / hoặc thiết bị phá hủy "tự chế" để phá hủy, vô hiệu hóa, quấy rối hoặc đánh lạc hướng. Bởi vì chúng là ngẫu hứng, IED có thể có nhiều dạng, từ một quả bom ống nhỏ đến một thiết bị tinh vi có khả năng gây ra thiệt hại lớn và mất mạng.
- Các tình nguyện viên của CERT, cùng với công chúng, đóng một vai trò quan trọng trong việc xác định các hoạt động đáng nghi ngờ xảy ra trong cộng đồng. Thông thường có tám dấu hiệu khủng bố báo hiệu hoạt động khủng bố tiềm năng. Nếu được xác định và liên lạc chính xác với cơ quan thực thi pháp luật địa phương, các hoạt động đáng ngờ xung quanh khả năng tấn công khủng bố có thể bị dừng lại. Tám dấu hiệu của khủng bố là:
  - Giám sát;
  - Sự khám phá;
  - Các xét nghiệm về an ninh;
  - Kinh phí;
  - Mua vật tư;
  - Mạo danh hoặc một người có tình nghi;
  - Diễn tập và diễn thử; và
  - Triển khai.

- Các cuộc tấn công khủng bố thường xuyên xảy ra mà không có cảnh báo; tuy nhiên, cảnh giác, báo cáo các hoạt động đáng ngờ và thực hiện các bước chuẩn bị chung, chẳng hạn như có kế hoạch liên lạc với người thân, sẽ giúp quý vị nếu điều đó xảy ra. Nếu quý vị tin rằng một cuộc tấn công khủng bố sắp xảy ra, hãy gọi 9-1-1 và làm theo hướng dẫn được cung cấp.
- Tình nguyện viên CERT KHÔNG được trang bị hoặc huấn luyện để ứng phó với các sự cố khủng bố. Các tình nguyện viên của CERT không nên kích hoạt hoặc phản ứng sự cố trong cộng đồng của họ.
- Mặc dù rất khó xảy ra, rất có thể quý vị có thể thấy mình trong tình huống mà quý vị tin là một cuộc tấn công khủng bố. Giống như trong bất kỳ tình huống nào khác, hãy chú ý đến giới hạn của quý vị và nhận ra rằng sự an toàn của quý vị là ưu tiên hàng đầu của quý vị. Giữ an toàn. Đừng đặt mình vào nguy hiểm mà hãy cứu mạng nếu quý vị có thể.
- Điều quan trọng là phải cảnh giác với những thay đổi trong môi trường như là manh mối cho cuộc tấn công CBRNE có thể xảy ra.
    - Những đám mây hơi hoặc sương mù không bình thường trong khu vực hoặc trong thời gian trong ngày.
    - các gói, hộp, hoặc xe không giám sát và nằm ngoài vịtrí . Các vật phẩm nằm ngoài vị trí và không có người giám sát có thể báo hiệu một cuộc tấn công khủng bố có thể xảy ra. Điều này có thể bao gồm các tác nhân hóa học hoặc sinh học cũng như chất nổ.
- Nếu quý vị quan sát bất kỳ chỉ số nào trong số này:
    - **Không** được chạm vao nó;
    - Di chuyển ra khỏi khu vực; và
    - Báo cáo với cơ quan chức năng ngay lập tức.

Bài tập về nhà

Xem lại các tài liệu sẽ được trình bày trong phần tiếp theo.

CERT Chương 9: Đánh giá khóa học, Bài kiểm tra và Mô hình cuộc Thảm họa

Hướng dẫn Tham gia

FEMA

CERT COMMUNITY EMERGENCY RESPONSE TEAM

CERT Chương 9: Đánh giá khóa học, Bài kiểm tra và Mô hình cuộc Thảm họa

Chương học này bao gồm:

- **Đánh Giá Các Điểm Chính Từ Khóa Học**
- **Bài Kiểm Tra Cuối Kì**
- **Bài Tập Cuối**

CERT Chương 9 Mục lục

MỤC 1: ĐÁNH GIÁ KHÓA HỌC 1

Tổng quan về Khóa học 1

Chương 1: Chuẩn bị Phòng chống Thiên tai 1

Chương 2: CERT Tổ chức 1

Chương 3 và 4: Hoạt động Y tế Thiên tai 1

Bài 5: Tâm lý về Thiên tai 2

Bài 6: Kiểm soát Tiện ích Và An toàn Phòng cháy Chữa cháy 2

Bài 7: Nhóm Tìm kiếm và Cứu nạn 2

Chương 8: Khủng bố 3

MỤC 2: BÀI KIỂM TRA CUỐI KHÓA CERT ĐÀO TẠO CƠ BẢN 4

Chương 1: Chuẩn bị Phòng chống Thiên tai 4

Chương 2: CERT Tổ chức 5

Chương 3: Hoạt động Y tế Thiên tai - Phần 1 7

Chương 4: Hoạt động Y tế Thiên tai - Phần 2 9

Chương 5: Tâm lý về Thiên tai 10

Chương 6: Kiểm soát Tiện ích và An toàn Phòng cháy Chữa cháy 11

Chương 7: Nhóm Hoạt động Tìm kiếm và Cứu nạn 13

chương 8: Khủng bố và CERT 15

MỤC 3: MÔ HÌNH THIÊN TAI 16

MỤC 4: KẾT LUẬN CHO KHÓA HỌC 18

MỤC 1: ĐÁNH GIÁ KHÓA HỌC

Tổng quan về Khóa học

Nếu quý vị không nhớ một điểm quan trọng cụ thể, hãy tham khảo lại cụ thể chương đó.

Chương 1: Chuẩn bị Phòng chống Thiên tai

- Chuẩn bị ở nhà và nơi làm việc
  - Lắp ráp một túi cung cấp đồ tiếp liệu cho thiên tai
  - Lập kế hoạch thiên tai
  - Lập một phòng an toàn
  - Sơ tán so với nơi trú ẩn tại chỗ
- Các biện pháp chuẩn bị cụ thể cho các nguy cơ rủi ro cao tại địa phương (bao gồm khủng bố)

Chương 2: CERT Tổ chức

- Cơ cấu tổ chức
  - Cơ cấu quản lý được xác định rõ
  - Truyền thông hiệu quả giữa các nhân viên cơ quan
  - Trách nhiệm
- Mục tiêu chỉ huy
  - Xác định phạm vi sự cố thông qua đánh giá thiệt hại
  - Xác định một chiến lược tổng thể và yêu cầu hậu cần
  - Triển khai tài nguyên hiệu quả nhưng an toàn

Chương 3 và 4: Hoạt động Y tế Thiên tai

- Điều kiện đe dọa tính mạng
- Phương pháp cầm máu
  - Áp lực trực tiếp
  - Đồ ép cho cầm máu lại
  - Nhận biết cú sốck
- Duy trì nhiệt độ cơ thể
- Mở đường thở
  - Định vị
  - Lực đẩy hàm
- Chăm sóc vết thương
- Cân nhắc đặc biệt khi nghi ngờ chấn thương ở đầu, cổ hoặc cột sống
- Cân nhắc khu vực điều trị
- Nẹp và băng bó
- Điều trị cơ bản cho các chấn thương khác nhau
- Thành lập khu điều trị
- Đánh giá từ đầu đến chân

Bài 5: Tâm lý về Thiên tai

- Trong hậu quả của thiên tai, những nạn nhân và nhân viên thảm họa có thể gặp các triệu chứng về căng thẳng tâm lý và sinh lý
- Các bước mà các nhà lãnh đạo CERT nên thực hiện để giảm căng thẳng cho các thành viên trong nhóm
- Các bước thành viên CERT có thể thực hiện để giảm mức độ căng thẳng của chính họ
- Các chiến lược giúp đỡ những nạn nhân làm việc thông qua chấn thương của họ

Bài 6: Kiểm soát Tiện ích Và An toàn Phòng cháy Chữa cháy

- Chất hóa học lửa
  - Tam giác lửa
  - Các loại lửa
- Xem xét nhận định đám cháy: nhận định tình huống liên quan đến hỏa hoạn và các cân nhắc về đám cháy
- Tài nguyên chữa cháy
  - Tài nguyên chung
  - Bình chữa cháy xách tay, khả năng và hạn chế của chúng
- An toàn chữa cháy
  - Thiết bị an toàn phải được sử dụng mọi lúc
  - Thành viên CERT phải luôn sử dụng hệ thống bạn bè
  - Các nhà lãnh đạo nhóm dập lửa phải luôn có sẵn một đội dự phòng
- Hỏa hoạn và thành phần nguy hiểm
  - Điện
  - Khí tự nhiên
  - Chất lỏng dễ cháy
- Những vật liệu nguy hiểm
  - Nhận biết
  - Chiến lược phòng thủ

Bài 7: Nhóm Tìm kiếm và Cứu nạn

- Tìm kiếm và cứu nạn thực sự là hai chức năng
- Mục tiêu tìm kiếm và cứu nạn
  - Cứu người nhiều nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất
  - Giải cứu những nạn nhân bị mắc kẹt nhẹ trước
- Nhận định
  - Các loại công trình
  - Những mối nguy hiểm liên quan
- Thiệt hại cấu trúc
  - Thiệt hại nhẹ
  - Thiệt hại vừa phải
  - Thiệt hại nặng nề
- Kỹ thuật tìm kiếm
  - Có hệ thống và kỹ lưỡng
  - Đánh dấu các khu vực được tìm kiếm

    - Kết quả tìm kiếm tài liệu
- Kỹ thuật cứu nạn
    - Mang nạn nhân ra
    - Nâng và đỡ lên
    - Nâng và kéo

Chương 8: Khủng bố

- Chiến thuật của kẻ bắn súng xâm nhập
- Chỉ số CBRNE
- Giao thức CERT cho các sự cố khủng bố
- Hành động bảo vệ sau sự cố khủng bố

MỤC 2: BÀI KIỂM TRA CUỐI KHÓA CERT ĐÀO TẠO CƠ BẢN

Chương 1: Chuẩn bị Phòng chống Thiên tai

1. Khi thiên tai xảy ra, trách nhiệm đầu tiên của thành viên CERT là:
    A. Tham gia CERT trong các nỗ lực ứng phó thảm họa
    B. Giúp người trả lời chuyên nghiệp
    C. Đảm bảo an toàn cá nhân và gia đình
    D. Làm điều tốt nhất cho số lượng người lớn nhất

2. Thành viên CERT tình nguyện làm đủ vai trò khi không thảm họa. Một ví dụ về chức năng không thảm họa của CERT là:
    A. Diễu hành nhân sự, hội chợ sức khỏe và các sự kiện đặc biệt khác
    B. Theo dõi tin tức về các mối đe dọa thảm họa tiềm tàng
    C. Kiến nghị với các quan chức địa phương để có thêm kinh phí ứng phó khẩn cấp tại địa phương
    D. Phân phát tờ rơi chính trị và các tài liệu khác

3. Có năm loại thiên tai. Chúng là tự nhiên, khủng bố, cháy nhà, đại dịch và _____.
    A. Cơ khí
    B. Sinh học
    C. Hóa chất
    D. Công nghệ và tai nạn

4. Điều nào sau đây KHÔNG phải là mối nguy hiểm liên quan đến đồ đạc trong nhà?
    A. Vỡ đường khí gas
    B. Làm tràn vật liệu nguy hiểm
    C. Chấn thương hoặc điện giật
    D. Cháy từ hệ thống dây điện bị lỗi

5. Một trong những bước chuẩn bị cho thiên tai là phát triển túi dụng cụ cung cấp đồ tiếp liệu cho thiên tai. Quý vị nên giữ túi dụng cụ cung cấp đồ tiếp liệu cho thiên tai riêng biệt ở đâu?
    A. Nhà và Nơi làm việc
    B. Mọi phòng trong nhà
    C. Trong Xe
    D. Nhà, nơi làm việc và xe cộ

Chương 2: CERT Tổ chức

Sau một trận động đất, quý vị và các thành viên CERT của quý vị huy động và gặp nhau tại hiện trường thảm họa, nơi các quan chức thực thi pháp luật và phòng cháy chữa cháy đã đến. Trước khi hành động, quý vị làm việc với những nhân viên phản ứng chuyên nghiệp để được tổ chức.

1. Tên của hệ thống gì được sử dụng bởi các cơ quan phản ứng khẩn cấp để quản lý các phản ứng khẩn cấp?
    A. Hệ thống Chỉ huy Sự cố (ICS)
    B. Đơn vị Hoạch định Chiến lược (SPU)
    C. Hệ thống Tìm kiếm và Cứu nạn (SRS)
    D. Hệ thống Chỉ huy Cứu nạn (RCS)

2. Trong cấu trúc lệnh CERT, nhà lãnh đạo CERT được thành lập như thế nào?
    A. Bằng cách là người đầu tiên đến hiện trường
    B. Theo thâm niên
    C. Theo sở
    D. Bởi cảnh sát trưởng địa phương

Quý vị là Trưởng nhóm CERT và do đó chịu trách nhiệm chỉ đạo các hoạt động của nhóm. Quý vị thiết lập một Bộ Chỉ huy cho CERT của quý vị.

3. Quý vị nên làm gì nếu quý vị phải rời khỏi bộ chỉ huy bởi bất kỳ một lý do?
    A. Yêu cầu một quan chức thực thi pháp luật tiếp quản trong khi quý vị đã đi khỏi
    B. Chỉ định tình trạng Trưởng nhóm CERT cho người khác trong Bộ Chỉ huy
    C. Rời đi mà không ủy thác bất kỳ trách nhiệm nào của Trưởng nhóm của quý vị
    D. Quý vị không bao giờ có thể rời Bộ chỉ huy trong bất kỳ trường hợp nào

4. Thành viên CERT phải luôn được chỉ định cho các nhóm ít nhất là bao nhiêu người?
    A. Sáu
    B. Ba
    C. Hai
    D. Bốn

5. Một người phụ nữ đến hiện trường thảm họa mà quý vị đã xác định là không an toàn để vào. Những gì quý vị nên làm?
    A. Cảnh báo cô ấy rằng tình hình không an toàn
    B. Đe dọa gọi cảnh sát nếu cô ấy cố gắng vào
    C. Ngăn cảng cô ấy vào
    D. Không có gì; quý vị nên để cô ấy vào

6. Quý vị nên cung cấp tài liệu cho ai?
    A. Những nhân viên phản ứng chuyên nghiệp đầu tiên trên hiện trường
    B. Lãnh đạo CERT địa phương của quý vị
    C. Giữ nó cho hồ sơ của riêng quý vị
    D. Văn phòng Chương trình CERT Quốc gia

7. Hình thức nào sau đây chứa thông tin cần thiết để theo dõi tình hình chung?
    A. Hồ sơ Khu vực Điều trị cho Nạn nhân
    B. Nhật trình Theo dõi Phân công CERT
    C. Mẫu Thông tin
    D. Mẫu đơn Tài nguyên Thiết bị

Chương 3: Hoạt động Y tế Thiên tai - Phần 1

Sau hậu chấn của trận động đất 7.7 độ richter, quý vị đã đảm bảo an toàn cho bản thân và sự an toàn của gia đình quý vị, và quý vị lấy túi CERT và PPE. Khi quý vị đang đi đến điểm hẹn đã được thiết lập CERT, quý vị bắt gặp một người phụ nữ nằm bên vệ đường. Quý vị kêu tên lên và tổ chức của quý vị và hỏi, “Quý vị có ổn kg?” Không có sự phản hồi.

1. Dựa trên những gì quý vị biết cho đến nay, quý vị nên tiến hành như thế nào?
    A. Giả sử người phụ nữ đã chết và tiếp tục đến điểm gặp CERT
    B. Gọi 9-1-1 trên điện thoại di động của quý vị ngay lập tức
    C. Đánh giá tắc nghẽn đường thở, chảy máu quá nhiều và nhiệt độ cơ thể thấp
    D. Ghi lại vị trí của người phụ nữ và giúp đỡ

Quý vị tiến gần hơn đến nạn nhân. Một lần nữa, quý vị hỏi, “Có nghe tôi nói không? Có ổn không?" Khi quý vị đi đến gần, quý vị nghe thấy một tiếng rất yếu ớt “giúp tôi”, và bây giờ quý vị đang đi tới gần hơn, quý vị nhận thấy rằng nạn nhân đang chảy máu rất nhiều từ vết thương trên đùi. Quý vị ngay lập tức cố gắng gọi 9-1-1 trên điện thoại di động nhưng hệ thống không hoạt động.

2. Quý vị biết người phụ nữ này bị thương nặng. Quý vị sẽ giúp cô ấy như thế nào?
    A. Đánh giá các tình trạng đe dọa tính mạng một cách có hệ thống, bắt đầu bằng đường thở
    B. Tập trung ngay vào mối đe dọa nghiêm trọng nhất, chảy máu nhiều
    C. Lấy chăn từ túi dụng cụ cung cấp của quý vị bởi vì người phụ nữ này rõ ràng bị choáng
    D. Ở cùng với phụ nữ cho đến khi có thêm sự giúp đỡ tới

3. Quý vị nhận thấy rằng máu đang phun ra từ vết thương ở đùi bên trong nạn nhân. Đây là loại máu nào đang chãy?
    A. Động mạch
    B. Tĩnh mạch
    C. Mao mạch
    D. Nguy tới tính mạng

4. Điều đầu tiên quý vị làm gì để cầm máu?
    A. Áp dụng một tourniquet
    B. Quấn vết thương bằng mảnh vải đầu tiên mà quý vị có thể tìm thấy
    C. Nâng cao tim của nạn nhân trên vết thương bằng cách cho người phụ nữ ngồi dậy
    D. Sử dụng băng keo vô trùng trong túi dụng cụ cung cấp của quý vị, đè lực trực tiếp vào vết thương

Sau một lúc, máu chảy chậm lại đáng kể. Quý vị hỏi người phụ nữ, “Bà có ổn không? Siết chặt tay tôi nếu bà có thể nghe thấy tôi.” Bà chỉ có thể rên rỉ một cách khó hiểu để đáp lại. Quý vị nhận thấy rằng ngón tay của bà ấy lạnh đi - mặc dù nhiệt độ tăng vọt - khi bà ấy cố gắng siết chặt tay bạn.

5. Những dấu hiệu và triệu chứng mà quý vị chứng kiến cho quý vị biết rằng người phụ nữ này đang bị bệnh gì?
    A. Lượng đường trong máu thấp
    B. Choáng do lưu lượng máu không đủ
    C. Suy dinh dưỡng
    D. Choáng do căng thẳng cực độ của tình hình
6. Làm thế nào quý vị sẽ đối xử với người phụ nữ dựa trên những phát hiện của quý vị?
    A. Bọc bà ấy trong một cái gì đó ấm áp
    B. Nói bà ấy đi ngủ đi
    C. Yêu cầu bà ấy giữ băng bó tại chỗ trong khi quý vị tìm kiếm sự giúp đỡ
    D. Cho bà ấy ăn và uống nước

Quý vị đến điểm hẹn và Trưởng nhóm CERT của quý vị chỉ định quý vị giúp đỡ nạn nhân. Một người phụ nữ chạy vào khu vực điều trị bế một cậu bé và điên cuồng gọi to, “Một người nào đó làm ơn giúp con trai tôi, cậu ấy đang tím tái! Tôi không thể nghĩ rằng con trai tôi có thể thở được!” Quý vị quay lại và chạy đến giúp người phụ nữ. Quý vị yêu cầu bà ấy để con trai xuống để quý vị có thể giúp đỡ.

7. Điều đầu tiên mà quý vị nên làm là gì?
    A. Thực hiện đánh giá từ đầu đến chân
    B. Có người tình nguyện khác dẫn mẹ đi.
    C. Đánh giá đường thở, chảy máu và nhiệt độ cơ thể thấp
    D. Thực hiện CPR

Trong khi lắng nghe âm thanh của phổi, quý vị nhận thấy rằng cậu bé đang khò khè và môi có màu xanh. Bạn không thể tìm thấy bất cứ điều gì rõ ràng cản trở đường thở của cậu bé. Khi quý vị liếc nhanh xuống phần còn lại của cơ thể cậu bé, bạn nhận thấy một màu đỏ chói nổi lên trên cánh tay trong của cậ ubé.

8. Quý vị có lý do để nghi ngờ rằng cậu bé này đang bị:
    A. Sốc phản vệ
    B. Một bệnh truyền qua đường máu không rõ
    C. Tăng huyết áp
    D. Hạ thân nhiệt

Chương 4: Hoạt động Y tế Thiên tai - Phần 2

Một cơn bão cấp 4 vừa xảy ra ở thị trấn của quý vị. Quý vị được chỉ định bởi Trưởng nhóm của quý vị vào khu vực điều trị. Quý vị được hướng dẫn để giúp đỡ với những nạn nhân. Một thành viên trong nhóm yêu cầu quý vị lấy một ít nước sạch để rửa găng tay bẩn. Quý vị biết đội cung ứng đang trên đường tơ'i nhưng có thể là vài giờ nữa. Lấy một cái xô, quý vị chạy đến một con suối gần đó để lấy nước.

1. Quý vị nên làm gì để khử trùng nước dùng trong y tế?
    A. Trộn 1 phần thuốc tẩy và 10 phần nước
    B. Trộn trong 8 giọt thuốc tẩy clo không thơm cho mỗi gallon nước và đợi trong 30 phút
    C. Lấy xô và tìm một nơi để đun sôi nước, vì quý vị cho rằng một trong những tòa nhà phải có một nhà bếp chức năng
    D. Trộn trong 8 muỗng canh thuốc tẩy clo không thơm và chờ trong 30 giây

Khi quý vị trở lại khu vực điều trị bằng nước, trưởng nhóm giải thích rằng một nạn nhân đã chết. Trưởng nhóm giao cho quý vị phụ trách việc thiết lập nhà xác.

2. Làm thế nào và ở đâu quý vị sẽ thiết lập nhà xác?
    A. Gần khu điều trị
    B. Bên trong khu vực điều trị
    C. Xa khu vực điều trị
    D. Không có cái nào miêu tả ở trên

Vài giờ sau, quý vị quay lại khu vực điều trị và yêu cầu Trưởng nhóm của quý vị cho một nhiệm vụ mới. Cô nhanh chóng giải thích rằng khu vực này đang tràn ngập những nạn nhân và yêu cầu quý vị giúp thực hiện các đánh giá từ đầu đến chân nhanh chóng.

3. Cộng đồng y tế sử dụng từ viết tắt nào để ghi nhớ những gì cần tìm khi tiến hành đánh giá nhanh?
    A. DCAP-PMS
    B. MUỖI
    C. DCAP-BTLS
    D. IDMD-MUỖI

Trong khi thực hiện đánh giá đầu tiên của quý vị về một người đàn ông trẻ tuổi trưởng thành, quý vị nhận thấy vết bầm tím quanh mắt và máu trong mũi. Nạn nhân nói rằng tay anh ta bị tê và anh ta không thể di chuyển.

4. Mặc dù không thể chắc chắn trong lĩnh vực này, quý vị nên cho rằng:
    A. Nạn nhân bị choáng
    B. Nạn nhân sẽ chết trừ khi quý vị tìm thấy một chuyên gia y tế
    C. Nạn nhân đang chảy máu bên trong
    D. Nạn nhân bị chấn thương vùng đầu, cổ hoặc cột sống

Chương 5: Tâm lý về Thiên tai

Quý vị và các thành viên CERT đồng nghiệp của quý vị đến một cộng đồng lân cận sau cơn lốc xoáy tàn khốc. Những nạn nhân đã được sàng lọc qua các mảnh vỡ và đã tìm thấy sáu thi thể. Họ nói với quý vị về việc tìm kiếm các thi thể như thế nào. Một trong những thành viên CERT của quý vị bắt đầu cảm thấy buồn nôn. Anh ấy rõ ràng là bị quá sức.

1. Điều nào sau đây không phải là một ví dụ về triệu chứng sinh lý của chấn thương?
    A. Tăng động
    B. Từ chối
    C. Nhức đầu
    D. Ăn mất ngon

Một số nạn nhân mà quý vị giải cứu có dấu hiệu chấn thương, và quý vị đã cảnh báo nhóm của quý vị trước thời hạn rằng họ có thể sẽ mong đợi một số tác động tâm lý sẽ ảnh hưởng đến họ. Để giúp nhóm của quý vị hiểu rõ hơn về những gì những nạn nhân đang trải qua, quý vị cũng đã giải thích sáu giai đoạn của một cuộc khủng hoảng sau thảm họa.

2. Trong giai đoạn nào những nạn nhân cố gắng đánh giá thiệt hại và xác định vị trí của những nạn nhân khác?
    A. Giai đoạn tiền thảm họa
    B. Giai đoạn tác động
    C. Giai đoạn trăng mật
    D. Giai đoạn anh dũng

Mục tiêu của sự can thiệp tâm lý tại hiện trường của các thành viên CERT là để ổn định hiện trường vụ việc bằng cách ổn định các cá nhân. Quý vị bắt gặp một người đàn ông bị choáng và chảy máu từ ngực.

3. Quý vị nên làm gì đầu tiên?
    A. Lắng nghe
    B. Cố gắng xác định vị trí gia đình hoặc bạn bè người đàn ông để cung cấp hỗ trợ tự nhiên
    C. Hãy nói, “Anh sẽ vượt qua được”
    D. Giải quyết nhu cầu y tế của người đàn ông

4. Điều nào sau đây không phải là một bước mà các thành viên nhóm của quý vị nên thực hiện trong tương lai để giảm căng thẳng cá nhân?
    A. Ăn một chế độ ăn uống cân bằng
    B. Ngủ đủ
    C. Uống thuốc trầm cảm
    D. Kết nối với người khác

Chương 6: Kiểm soát Tiện ích và An toàn Phòng cháy Chữa cháy

Trong khi tìm kiếm một cấu trúc bị hư hỏng nhẹ sau một cơn bão gây ra, quý vị và các thành viên CERT xác định vị trí một đám cháy.

1. Khi quý vị tiến hành nhận định đám cháy, câu hỏi nào sau đây là câu hỏi ít quan trọng nhất cần xem xét:
    A. Bạn thân của tôi và tôi có thể chữa cháy an toàn với đám cháy không?
    B. Bạn thân của tôi và tôi có thiết bị phù hợp không?
    C. Có bao nhiêu người trong tòa nhà?
    D. Bạn thân của tôi và tôi có thể thoát ra không?

Nhận định của quý vị, quý vị xác định rằng đám cháy có thể được dập tắt bằng bình chữa cháy xách tay. Quý vị và bạn của quý vị nhanh chóng lấy ra một bình chữa cháy xách tay, mà quý vị đã xác định là loại bình chữa cháy phù hợp để chữa cháy này.

2. Quý vị nên làm gì trước khi tiếp cận đám cháy?
    A. Kiểm tra bình chữa cháy sau khi kéo khóa
    B. Đợi sở cứu hỏa đến
    C. Nói với bạn thân của quý vị chờ quý vị ở cửa
    D. Hãy chắc chắn rằng nguồn cung cấp nước đã tắt

Theo đúng quy trình CERT (P.A.S.S.), quý vị xả bình chữa cháy.

3. Quý vị nên làm gì nếu ngọn lửa tiếp tục cháy 5 giây sau khi quý vị bắt đầu dập tắt nó?
    A. Kiểm tra nhãn hiệu trên bình chữa cháy
    B. Tìm kiếm các nguồn lực sáng tạo để chữa cháy
    C. Rời đi ngay lập tức
    D. Lùi lại và ra hiệu cho bạn thân của quý vị cố gắng dập tắt đám cháy

4. Đám cháy đã lan sang các khu vực khác vào thời điểm sở cứu hỏa đến. Điều gì là bước tiếp theo hành động của quý vị?
    A. Cố gắng dập tắt đám cháy một lần nữa bằng một bình chữa cháy mới
    B. Truyền đạt những gì quý vị biết đến một trong những nhân viên cứu hỏa
    C. Kiểm tra ngọn lửa
    D. Gửi một nhóm dự phòng để chữa cháy

5. Nếu cảnh sát trưởng yêu cầu quý vị và các thành viên CERT của quý vị ở bên ngoài ở một khoảng cách an toàn, quý vị nên trả lời như thế nào?
    A. Tiếp tục tiến hành nhận định từ khoảng cách an toàn bên ngoài tòa nhà
    B. Rời khỏi khu vực
    C. Đi vào sau lưng lính cứu hỏa
    D. Gọi thêm thành viên CERT để cứu giúp

Trong khi sở cứu hỏa quản lý để dập tắt phần lớn đám cháy bên trong tòa nhà, một đám cháy nhỏ đã bắt đầu lan ra khắp sân. Quý vị nhận thấy một nhà kho gần đó được đăng cùng với Hình thoi NFPA 704 có các số 1, 1 và 2.

6. Những gì quý vị nên làm?
    A. Chữa cháy và kiểm tra đám cháy vì các con số trong Hình thoi nhỏ và chỉ ra rằng có rất ít rủi ro
    B. Rời khỏi khu vực và liên lạc thông tin với một trong những lính cứu hỏa chuyên nghiệp tại hiện trường nếu họ có thể truy cập được
    C. Chữa cháy và kiểm tra đám cháy chỉ khi số trong góc phần tư màu xanh dương nhỏ hơn 2
    D. Hãy chắc chắn rằng quý vị đang sử dụng đúng loại bình chữa cháy

Chương 7: Nhóm Hoạt động Tìm kiếm và Cứu nạn

Sau khi cơn lốc xoáy tàn phá một cộng đồng gần đó, quý vị và các thành viên CERT của quý vị tình nguyện giúp đỡ các hoạt động tìm kiếm và cứu hộ. Quý vị đến hiện trường để khám phá những ngôi nhà bị sập, xe ô tô bị cuốn vào cây và nhiều mảnh vụn khác nhau vương vãi khắp nơi.

1. Khi quý vị bắt đầu quá trình nhận định CERT, điều đầu tiên quý vị nên làm là gì?
    A. Thu thập dữ kiện
    B. Đánh giá và truyền đạt thiệt hại
    C. Thiết lập ưu tiên
    D. Xem xét xác suất

Quý vị và ba thành viên CERT khác bắt đầu tìm kiếm thư viện địa phương, một tòa nhà lớn xây bằng gạch, nơi nhiều người trong cộng đồng được hướng dẫn che chở trước cơn bão. Một nhận định của tòa nhà cho thấy thiệt hại bề ngoài, bao gồm các cửa sổ bị vỡ và thạch cao bị nứt.

2. Làm thế nào để quý vị phân loại thiệt hại cho tòa nhà?
    A. Thiệt hại nặng nề
    B. Thiệt hại vừa phải
    C. Thiệt hại nhẹ
    D. Thiệt hại rất nhẹ

Khi quý vị tiếp tục tìm kiếm tại thư viện, quý vị đánh một dấu gạch chéo bên cạnh ô cửa của căn phòng đầu tiên mà quý vị bước vào.

3. Thông tin nào mà quý vị viết sẽ trở thành góc phần tư bên trái của đánh dấu tìm kiếm này?
    A. Thông tin về các mối nguy hiểm và sụp đổ
    B. Số nạn nhân trong phòng
    C. Cơ quan và Nhóm ID của quý vị
    D. Số phòng

Trong khi dừng lại thường xuyên để lắng nghe, quý vị nghe thấy một tiếng kêu yếu ớt cần được giúp đỡ từ một góc phòng. Quý vị đi vào, tìm thấy một cậu bé có mảnh vỡ thủy tinh đâm vào chân và không thể đi được.

4. Hãy nhớ rằng quý vị đang tìm kiếm căn phòng chỉ có hai thành viên CERT khác, điều nào sau đây không phải là cách di chuyển cậu bé?
    A. Di chuyển bằng Chăn/Mền
    B. Cõng sau lưng
    C. Di chuyển bằng Ghế
    D. Ẵm cậu bé

Sau khi hoàn thành việc tìm kiếm và cứu hộ trong thư viện, quý vị vào một ngôi nhà nơi tầng hai bị sập, tạo ra một khoảng trống.

5. Quý vị nên tiến hành như thế nào?
    A. Rời khỏi cơ sở ngay lập tức và đánh dấu cấu trúc là không được an toàn
    B. Nhanh chóng tìm kiếm tầng trệt
    C. Sử dụng búa rìu hoặc công cụ tương tự để đánh sập sàn và xóa khoảng trống
    D. Gọi hậu thuẫn

chương 8: Khủng bố và CERT

Quý vị đang có một bữa ăn trưa làm ăn tại trung tâm thành phố khi quý vị nghe thấy một vụ nổ lớn. Quý vị chạy theo những người khác ở bên ngoài để tìm ra những gì gây ra tiếng ồn. Từ xa quý vị có thể thấy khói bốc lên từ nhà máy điện, chính là nhà máy điện được sử dụng để cung cấp năng lượng cho thị trấn của quý vị và cho một số thành phố lớn trong khu vực và quý vị thấy tin tức tối qua là một mục tiêu tiềm năng cho âm mưu khủng bố mới được phát hiện gần đây. Xung quanh quý vị, mọi người đang suy đoán rằng âm mưu đã thành công.

1. Điều đầu tiên quý vị nên làm là gì?
    A. Thu thập thiết bị CERT của quý vị và báo cáo cho nhiệm vụ
    B. Xác định vị trí gia đình của quý vị và sơ tán đến nơi an toàn
    C. Gọi Chính phủ Liên bang để cảnh báo về một cuộc tấn công khủng bố
    D. Theo dõi tình hình ban đầu từ nơi an toàn

Quý vị nhớ từ bản tin rằng âm mưu có tiềm năng đã bị phát hiện khi một nhân viên bảo vệ nhà máy điện nhận thấy chiếc xe tải màu đen tương tự đậu bên ngoài trong hơn một tuần. Lo lắng rằng ai đó đang xem tòa nhà, nhân viên đã báo cho chính quyền địa phương.

2. Mà trong số tám dấu hiệu của một cuộc tấn công khủng bố đã được nhân viên an ninh chú ý?
    A. Giám sát
    B. Kiểm tra an ninh
    C. Mua vật tư
    D. Thực tập

Một người bạn chạy đến chỗ quý vị, hơi điên cuồng và hỏi tại sao quý vị không đến địa điểm thảm họa để giúp đỡ. Rốt cuộc, anh ấy nói, quý vị là một thành viên CERT được đào tạo.

3. Làm thế nào để quý vị trả lời cho anh ấy biết?
    A. "Vâng. Đúng rồi. Bây giờ tôi đang đi tới hướng đó."
    B. Tôi là thành viên của CERT, nhưng tôi phải đợi một quan chức tuyên bố mộ tthảm họa trước khi tôi có thể hành động.
    C. Ngay lập tức tôi không thuộc Nhóm Phản ứng chống Khủng bố.
    D. "Đúng rồi. Tôi là thành viên CERT, nhưng các thành viên CERT không được phản hồi về một vụ khủng bố có tiềm tàng.

MỤC 3: MÔ HÌNH THIÊN TAI

Mục đích: Mô hình này sẽ cho quý vị cơ hội để áp dụng nhiều kỹ năng mà quý vị đã học được trong các buổi trước.

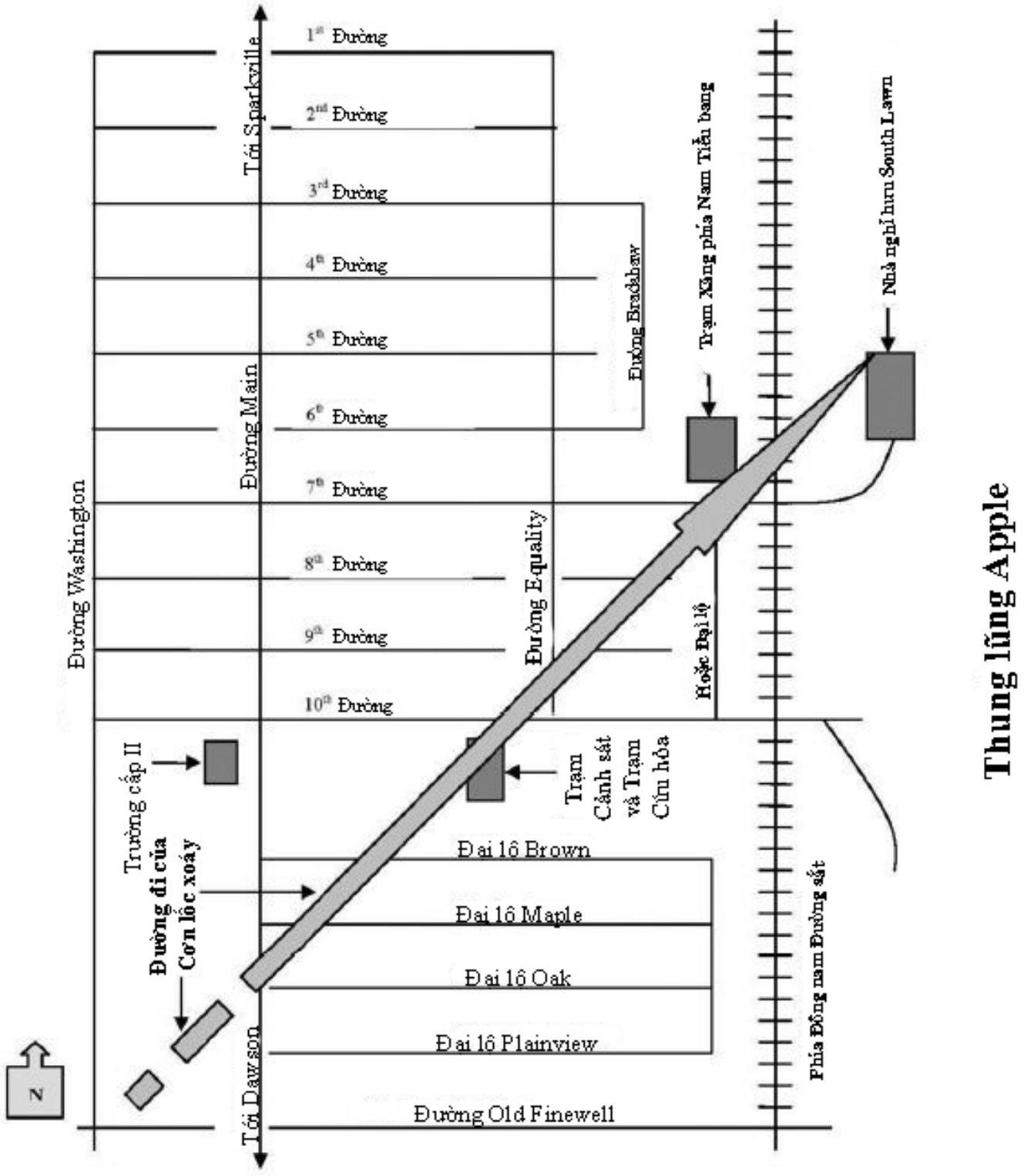
Hướng dẫn:

1. Chia thành bốn nhóm.
2. Việc mô hình sẽ được tiến hành trên bốn trạm.
3. Tại Trạm 1, mỗi nhóm sẽ nhận được mô phỏng thảm họa. Dựa trên kịch bản đó, quý vị sẽ:
    - Xác định mức độ thiệt hại
    - Thiết lập ưu tiên nhóm
    - Xác định các nguồn lực cần thiết
    - Xác định các mối nguy tiềm ẩn
4. Khi ở Trạm 1, nhóm của quý vị sẽ chọn Trưởng nhóm CERT, người sẽ thành lập tổ chức CERT dựa trên các tài nguyên có sẵn và thiết lập các ưu tiên.
5. Tại Trạm 2, nhóm của quý vị sẽ được yêu cầu:
    - Đánh giá tình hình hỏa hoạn
    - Chọn bình chữa cháy phù hợp cho tình huống
    - Dập tắt đám cháy

Mỗi người sẽ được yêu cầu dập tắt đám cháy.

6. Tại Trạm 3, nhóm của quý vị sẽ được yêu cầu điều trị cho những nạn nhân với các vật tư y tế có sẵn.
7. Tại Trạm 4, nhóm của quý vị sẽ thực hiện việc nâng và đỡ để giải thoát những nạn nhân đang bị mắc kẹt bởi các mảnh vỡ.
8. Nhóm của quý vị sẽ có khoảng 15 phút tại mỗi trạm.

Hình 9.1: Bản đồ Mô phỏng Thiên tai



MỤC 4: KẾT LUẬN CHO KHÓA HỌC

Đừng quên tầm quan trọng của việc tiếp tục giáo dục và đào tạo để duy trì và cải thiện kỹ năng và kiến thức của quý vị. Quý vị có thể tham dự:

- Đào tạo lớp bồi dưỡng định kỳ được cung cấp tại địa phương;
- Các khóa học sơ cứu tiêu chuẩn và nâng cao được cung cấp thông qua các tổ chức như Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ;
- Các lớp hồi sức tim phổi (CPR) được cung cấp thông qua các tổ chức như Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ hoặc Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ; và
- Các khóa học Nghiên cứu Độc lập (IS) có sẵn trực tuyến qua FEMA tại www.training.fema.gov/IS/.