

# Những Mẫu Truyện về Người Sống Sót

## NHỮNG CƠN HẬU CHẤN



Câu chuyện đời thực! Và điều quý vị có thể làm để là một người sống sót!

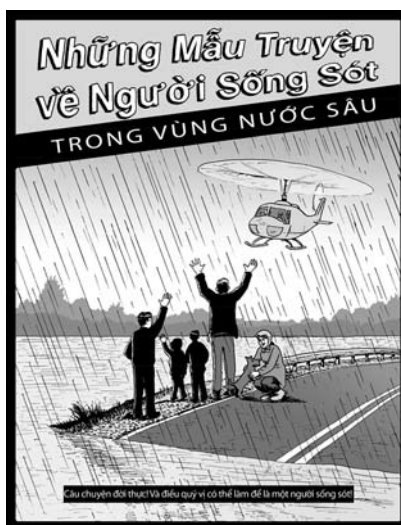
Mẫu Chuyện của Người Sống Sót này được dựa vào các trải nghiệm đời thực của một người sống sót sau thảm họa.

Sự tri ân tận đáy lòng của chúng ta dành cho những cá nhân đã chia sẻ các mẫu truyện của họ với chúng ta với hy vọng giúp những người khác chuẩn bị để là người sống sót.

Đọc Những Mẫu Truyện của Người Sống Sót khác trong loạt truyện này:



#1: Hãy nhìn về Houston

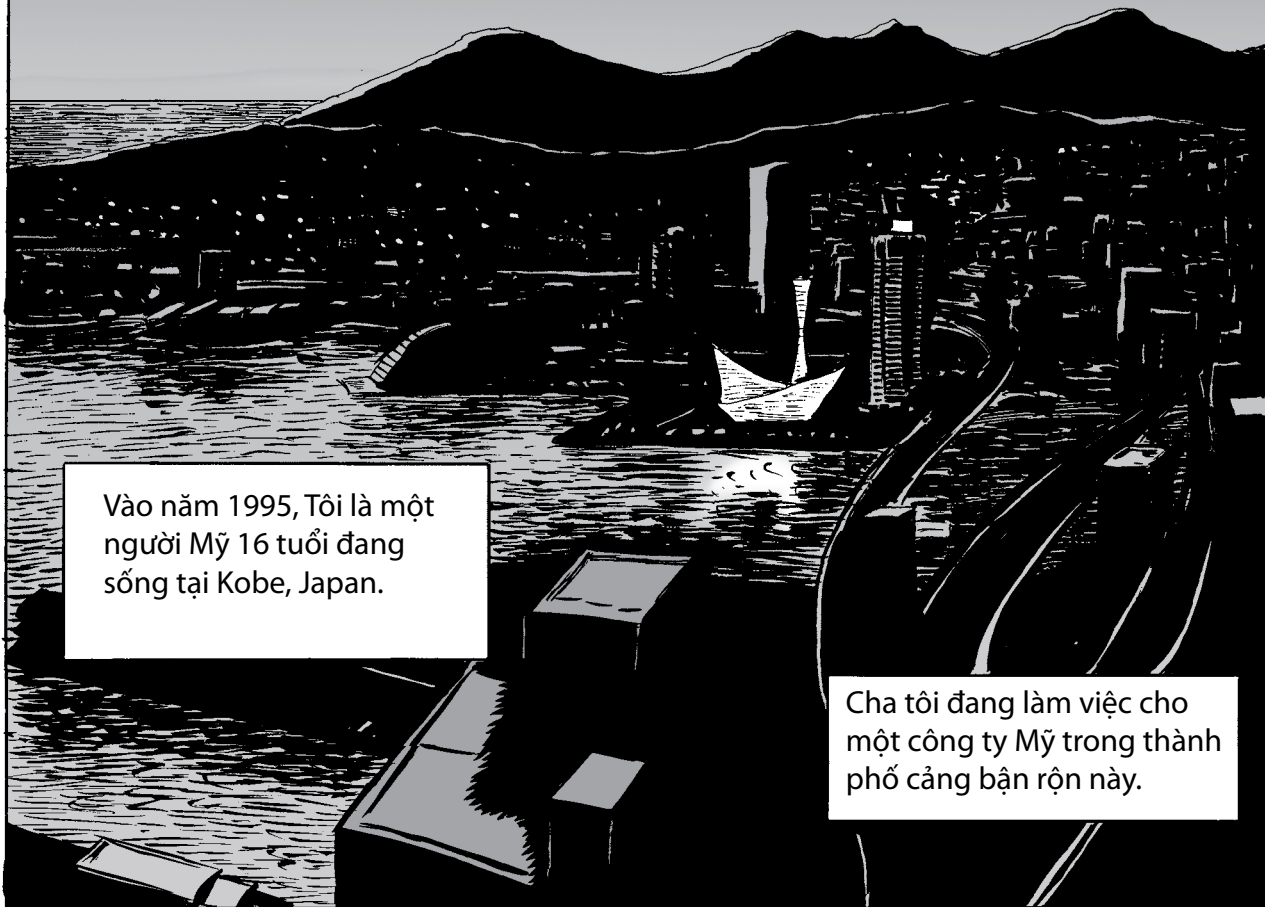


#2: Trong Vùng Nước Sâu



#3: Những Cơn Hậu Chấn

# NHỮNG CƠ HẬU CHẤN

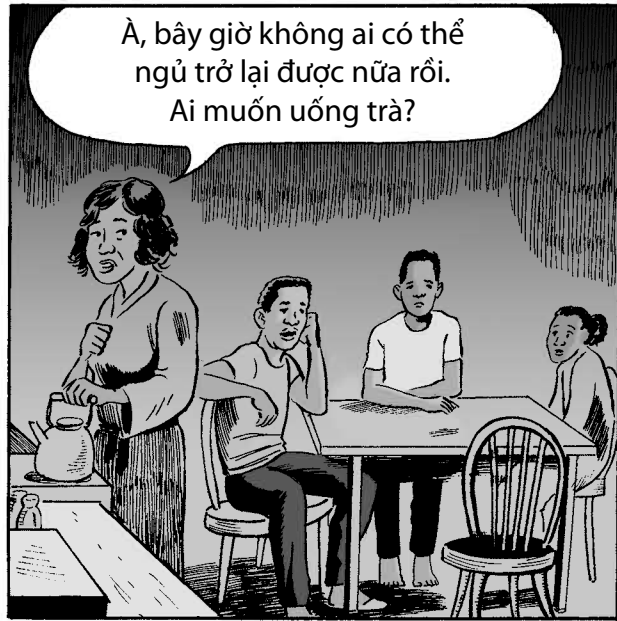


Vào năm 1995, Tôi là một người Mỹ 16 tuổi đang sống tại Kobe, Japan.

Cha tôi đang làm việc cho một công ty Mỹ trong thành phố cảng bận rộn này.

Ngày 17 Tháng 1, lúc 5:46 sáng.





Chúng ta thật là may. Chúng ta đã sống trên một phần của một hòn đảo không bị hư hại nhiều. Nhưng chúng ta có thể thấy rằng ở một nơi khác tại Kobe còn tệ hơn nhiều.



Tại một vài nơi, nó trông giống như một gã khổng lồ xé toạc mặt đất lên.



CÓ SAO KHÔNG, Bà. Hayashi?

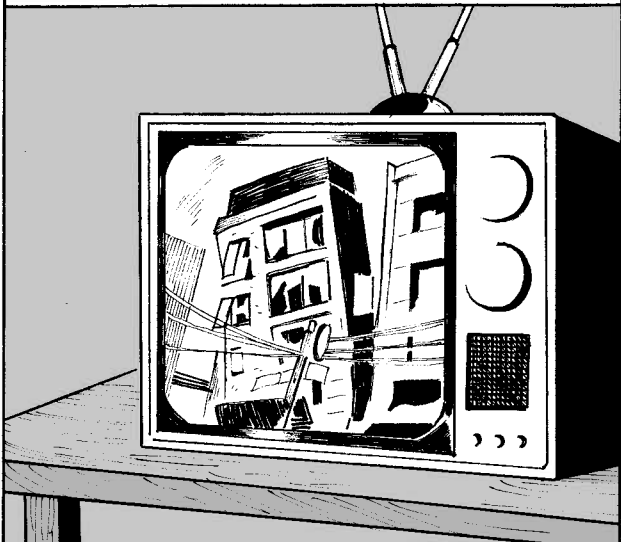
A, một cuốn sách rơi đã làm bể nát cặp kính mắt của tôi rồi, và đồ đạc rơi tứ tung. Nhưng tôi KHÔNG SAO.



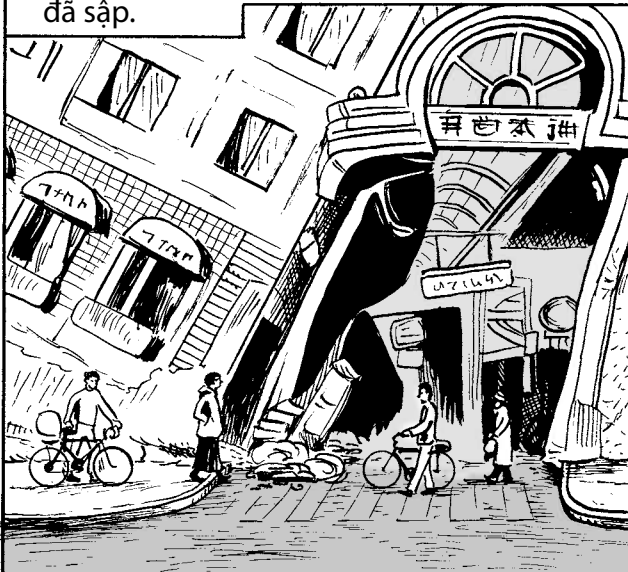
Mọi người sẵn sàng giúp đỡ lẫn nhau.



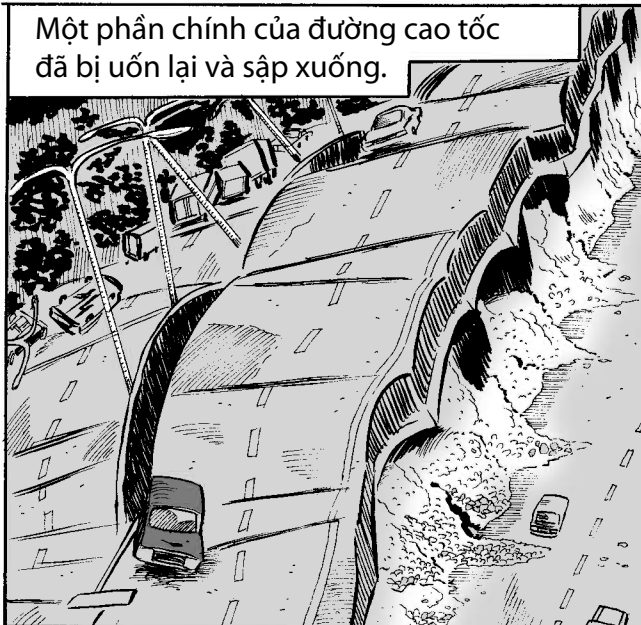
Khi có điện trở lại vào tối hôm đó, sự kinh hoàng thực sự của tình hình trở nên rõ ràng.



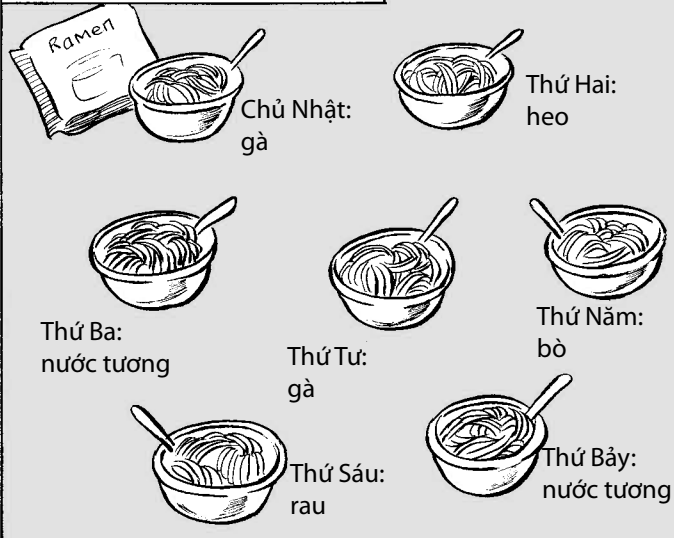
Một mái vòm của khu mua sắm dưới phố đã sập.



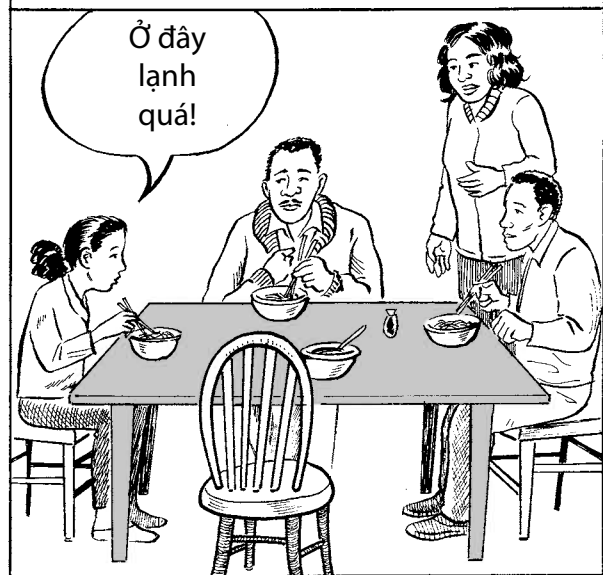




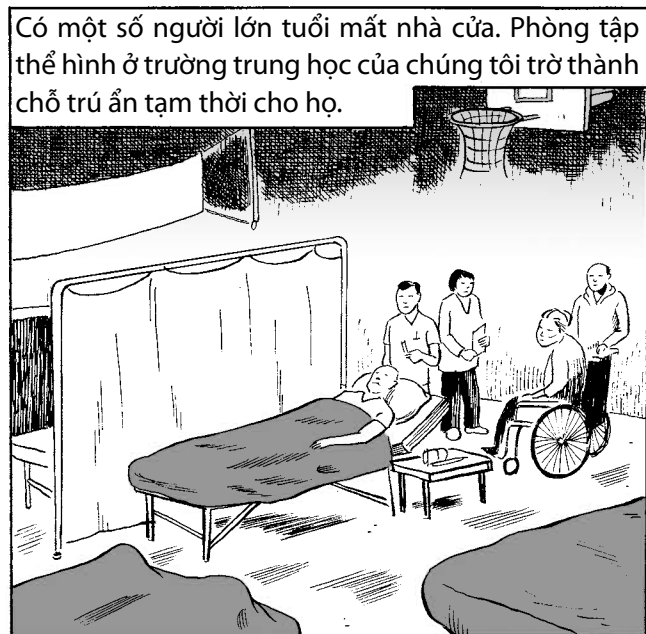
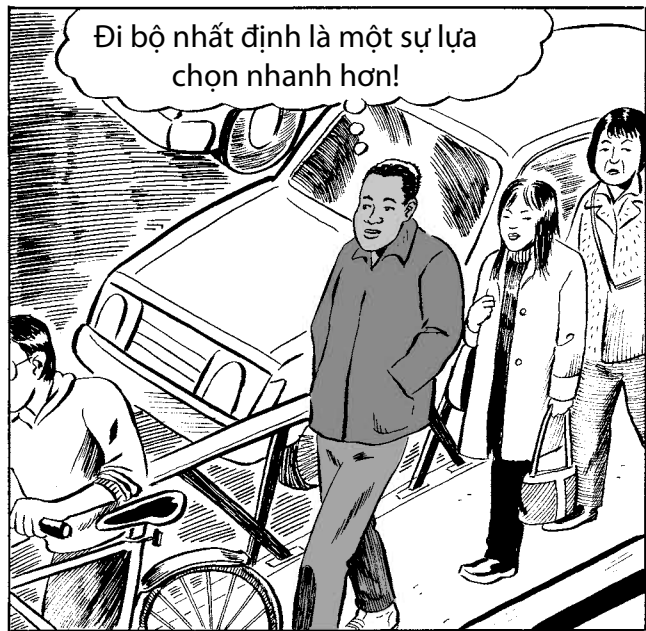
Các công ty lớn đã hiến tặng thực phẩm, nhưng không được đa dạng.



Đã hết xăng ba tháng rồi.



Sự hư hại của những tuyến đường cao tốc và vận chuyển tạo thành một cơn ác mộng khi đi đó đi đây.





Không phải tất cả sự thay đổi đều trở nên xấu, nhất là tại trường quốc tế nơi tôi đã tham gia.

Bộ anh không để ý đến bọn vô lại biến mất như thế nào sao?

Ya, tôi nghĩ mọi người đều cảm thấy như chúng ta một lòng đoàn kết với nhau.



Người ta thôi thúc hằng hái giúp đỡ lẫn nhau.

Chúng tôi đang tìm kiếm ý tưởng để giúp đỡ những người lớn tuổi sống tạm trú.

**CUỘC HỌP HỘI ĐỒNG HỌC SINH HÔM NAY**



Một đêm xem phim thì sao?



**Đêm Xem Phim Mien Phi của Trường Kobe International**

Xin Chào Đón Quý Vị!

Cảm ơn.



Portland, Oregon, 2010.

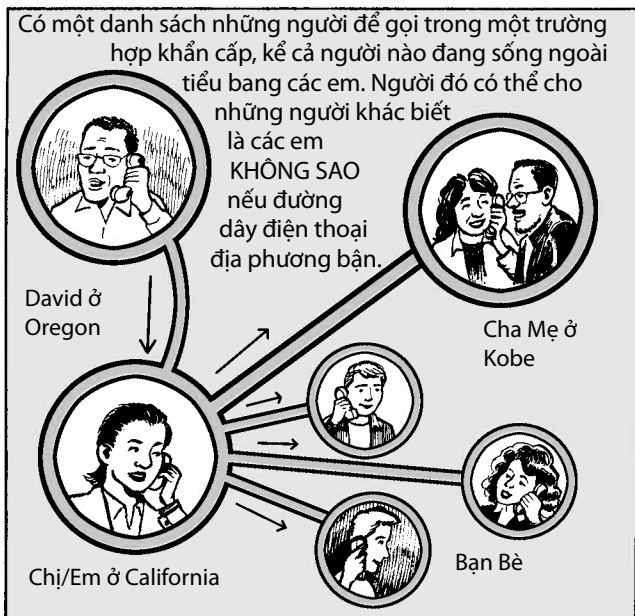
Cách nay đã hơn 15 năm rồi, nhưng vẫn còn đọng lại trong tôi.

Ngày nay tôi là một giáo viên và các học sinh của tôi học hỏi nhằm chuẩn bị cho các trận động đất.



Nhiều nơi của nước Mỹ có thể có một trận động đất lớn. Hãy nói với người thân các em về điều các em sẽ làm trong một trận động đất hay thảm họa lớn khác.





# Hãy sẵn sàng để là một Người Sống Sót

## Lập một kế hoạch khẩn cấp.

**Tìm hiểu các mối nguy hiểm nào có thể tạo ra các thảm họa nơi quý vị sống.** Xác định các nhu cầu của gia đình quý vị và cách quý vị có thể sống còn sau các thảm họa này. Cân nhắc các nhu cầu đặc biệt của những người khác, chẳng hạn như người già hoặc người tàn tật.

**Phát triển và thực hành một kế hoạch liên lạc.** Quý vị có biết sẽ phải làm gì nếu đường dây điện thoại bị ngắt không? Hãy có một số liên lạc ngoài tiểu bang cho những người trong gia đình để gọi nếu đường dây điện thoại địa phương bị hư.

**Phát triển và thực hành một kế hoạch di tản trong trường hợp quý vị cần phải rời khỏi nhà.** Hãy sẵn sàng theo các yêu cầu và mệnh lệnh di tản được ban hành bởi các nhân viên tại địa phương.

## Làm một tủ đựng đồ cho trường hợp khẩn cấp.

Đây là một danh sách đồ dùng căn bản cho tủ đựng đồ của quý vị. Hãy bổ sung khi quý vị có thể.

- Nước (1 gallon cho một người một ngày)
- Thực phẩm bảo quản được lâu (3-5 ngày thực phẩm cho một người)
- Quần áo (1 bộ đồ thay đổi và đôi giày cho mỗi người)
- Thuốc men (cho 3 ngày)
- Đèn pin và pin
- Đồ Mở Hộp
- Máy phát thanh xài pin và pin
- Đồ dùng vệ sinh (xà bông, giấy đi cầu, bàn chải đánh răng)
- Túi cứu thương (băng, thuốc sát trùng, thuốc không toa)
- Chăn mền
- Đồ dùng cho các nhu cầu đặc biệt chẳng hạn như kính đeo mắt dự phòng, nạp pin cho xe lăn và máy điếc, đồ ăn cho thú nuôi trong nhà, tã

## Hãy tham gia liên đới.

Để biết thêm thông tin về việc sẵn sàng cho các trường hợp khẩn cấp:

American Red Cross

[redcross.org](http://redcross.org)

U.S. Department of Homeland Security

[ready.gov](http://ready.gov)

Centers for Disease Control

[cdc.gov](http://cdc.gov)

Federal Emergency Management Agency

[fema.gov](http://fema.gov)

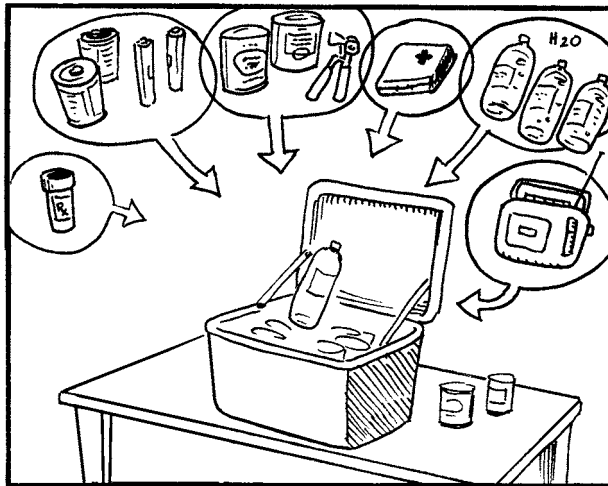
Các nguồn lập kế hoạch y tế công cộng cho các cộng đồng:

Seattle & King County Advanced Practice Center

[www.apctoolkits.com](http://www.apctoolkits.com)

NACCHO Advanced Practice Center (APC)

[www.naccho.org/topics/emergency/APC/index.cfm](http://www.naccho.org/topics/emergency/APC/index.cfm)



Khai triển bởi Public Health – Seattle & King County Advanced Practice Center

Tài trợ bởi Cooperative Agreement Number U50/CCU302718 từ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) tới National Association of County & City Health Officials (NACCHO). Những nội dung của tập truyện này do các tác giả hoàn toàn chịu trách nhiệm và không nhất thiết phải đại diện cho các quan điểm chính thức của CDC hay NACCHO.

