

Sách hướng dẫn **về an toàn tai nạn**



281 điều nên làm, 72 điều không nên làm









Tai nạn thường xảy ra khi chúng ta không lường trước được.
Do đó, chúng ta phải luôn quan tâm
và có sự chuẩn bị tốt về các tình huống xử lý tai nạn.
Chúng tôi đã tổng hợp 281 điều nên làm
và 72 điều không nên làm cho 35 tình huống tai nạn
có thể xảy ra bất kỳ lúc nào tại tỉnh Gyeonggi.
Chúng tôi hy vọng sách hướng dẫn về an toàn tai nạn này
sẽ giúp ích phần nào cho việc bảo vệ sự an toàn của bạn.



Sách hướng dẫn **về an toàn tai nạn**

281 điều nên làm, 72 điều không nên làm

Sách hướng dẫn **về an toàn tai nạn**

01 Hành động thông thường

Cách sử dụng bình chữa cháy 4
Cách sử dụng vòi chữa cháy 6
Hồi sức tim phổi 8
Vật phẩm ứng phó tai nạn trong gia đình 10

02 Thiên tai

Bão lớn, mưa nhiều/gió mạnh 12
Lũ lụt 16
Tuyết rơi lớn 20
Thời tiết lạnh 22
Bụi cát vàng 26
Nắng nóng 28
Động đất 30
Sóng thần 32
Sạt lở núi 34
Hạn hán 36
Sét 38

03 Tai nạn xã hội

Bệnh truyền nhiễm 40
Tai nạn đường sắt và tàu điện ngầm 44
Tai nạn hóa học 46
Hỏa hoạn 48
Cháy rừng 50
Công trình kiến trúc bị sập 52
Nổ 54
Khủng bố 56
Mất điện 58
Tai nạn khí gas 60
Tai nạn tàu thuyền 62
Tai nạn giao thông 64

04 An toàn sinh hoạt

Quy tắc an toàn khi chơi trò chơi dưới nước 66
Quy tắc an toàn khi leo núi 70
Biện pháp đối phó khi bị giam giữ và bắt cóc 72
Phòng ngừa ngộ độc thực phẩm 74
Quy tắc an toàn khi sử dụng thang cuốn/thang máy 76
Tai nạn bỏng, điện giật 78

05 Tai nạn đặc biệt

Hành động khi xảy ra chiến tranh 80
Hành động khi bị tấn công bằng vũ khí hóa học, sinh học và phóng xạ 82

06 Hành động khác

Cách khai báo 119 84
Hãy hành động cùng gia đình 85
Thông tin của tôi và gia đình tôi nhằm ứng phó với tai nạn 87
MEMO 90

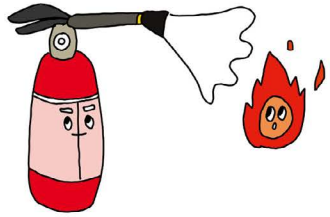
Cách sử dụng bình chữa cháy

DO Điều nên làm

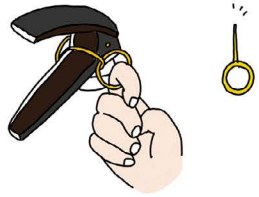
❶ Bảo quản ở nơi dễ nhìn thấy



❷ Chỉ sử dụng khi xảy ra đám cháy nhỏ



❸ Giật mạnh chốt an toàn (kẹp chì) về phía trước!



❹ Một tay kéo vòi phun và một tay nắm chặt tay cầm (cò bóp)



❺ Đến gần gốc lửa!



❻ Phun như khi dùng chổi quét nhà



❼ Chọn đầu hướng gió

❽ Đứng quay lưng về phía cửa ra vào



Đứng quay lưng về phía cửa ra vào để dễ lánh nạn(để có thể thoát ra ngay)

1 Luôn bảo quản ở nơi dễ nhìn thấy
2 Chỉ sử dụng khi xảy ra đám cháy nhỏ
3 Giật mạnh chốt an toàn (kẹp chì) về phía trước
4 Một tay kéo vòi phun và một tay nắm chặt tay cầm (cò bóp)
5 Phun rồi tiến đến gần gốc lửa
6 Phun đều vào xung quanh gốc lửa
7 Chọn đầu hướng gió để phun
8 Đứng quay lưng về phía cửa ra vào để dễ lánh nạn

Điều không nên làm DO NOT

❶ Cẩn thận với tay cầm!



1 Không bóp chặt tay cầm khi kéo chốt an toàn
(vì chốt an toàn sẽ không ra)

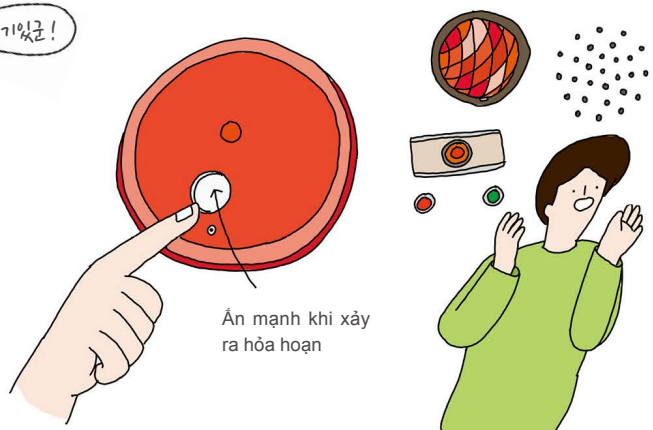
Cách sử dụng vòi chữa cháy

DO Điều nên làm

❶ Kiểm tra vị trí vòi chữa cháy

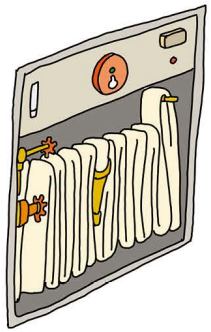


❷ Thông báo về đám cháy!



Ấn mạnh khi xảy ra hỏa hoạn

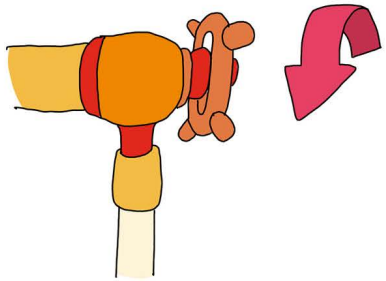
❸ Mở rộng tủ chữa cháy!



❹ Kéo cuộn vòi chữa cháy và cầm đầu vòi bơm (lăng phun)



❺ Vặn từ từ sang bên trái



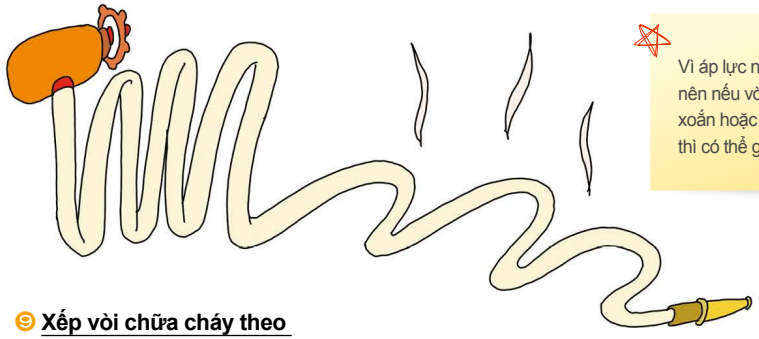
1 Bình thường kiểm tra vị trí vòi chữa cháy gần nhất
2 Ấn nút báo cháy để thông báo về đám cháy
3 Mở rộng tủ chữa cháy
4 Kéo cuộn vòi chữa cháy và cầm đầu vòi bơm (lăng phun)
5 Vặn từ từ về phía bên trái van góc chữa cháy để mở
6 Hướng vòi chữa cháy về phía đám cháy để phun
7 Đóng van góc chữa cháy sau khi dập tắt đám cháy
8 Tháo nước trong vòi chữa cháy và để khô
9 Xếp vòi chữa cháy theo hình zigzag để bảo quản

❻ Phun nước về phía gốc lửa!



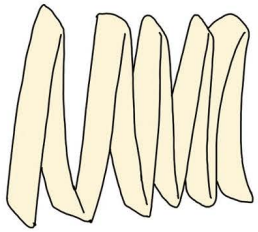
❼ Đóng van góc chữa cháy sau khi dập tắt đám cháy

❽ Tháo nước rồi phơi khô



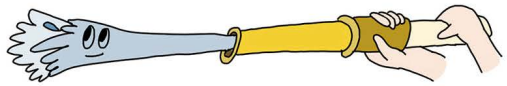
Vì áp lực nước rất mạnh nên nếu vòi chữa cháy bị xoắn hoặc gập lại thì có thể gây thương tích.

❾ Xếp vòi chữa cháy theo hình zigzag!



Điều không nên làm DO NOT

❶ Không để tuột tay đầu vòi bơm (lăng phun)



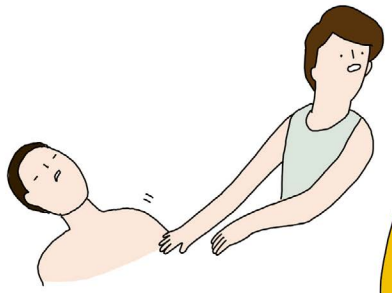
1 Lưu ý không để tuột tay đầu vòi bơm do áp lực nước mạnh

Hồi sức tim phổi

DO Điều nên làm

❶ Vỗ vào vai để kiểm tra phản ứng

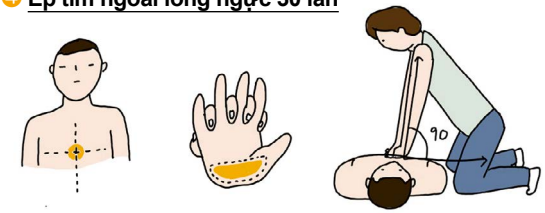
Kiểm tra hô hấp, ý thức



❷❸ Chỉ định người để yêu cầu trợ giúp một cách chính xác



❹ Ép tim ngoài lồng ngực 30 lần



1 Không nhấn vào phần giữa ngay dưới xương sườn (solar plexus) khi tiến hành ép tim

2 Không uốn cong khuỷu tay khi tiến hành ép tim

3 Không ép với tốc độ quá nhanh Tốc độ 100 ~ 120 lần/phút (2 lần/giây hoặc 3~4 lần/2 giây)

1 Vỗ vào vai để kiểm tra phản ứng

2 Chỉ định một người trong số người xung quanh để gọi điện khai báo 119

3 Nhờ một người khác sử dụng máy sốc tim ngoài tự động (AED)

4 Tiến hành ép tim ngoài lồng ngực 30 lần với tốc độ 3~4 lần/2 giây, độ sâu 5 cm
· Khuỷu tay duỗi thẳng và đặt vuông góc với mặt đất

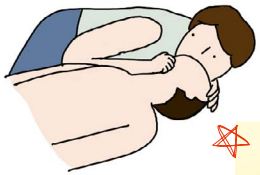
5 Kéo đầu, nâng cằm rồi tiến hành hô hấp nhân tạo 2 lần
·Trường hợp cần sốc tim ngoài thì tiến hành theo hướng dẫn phát ra từ loa của máy

6 Tiếp tục tiến hành ép tim ngoài lồng ngực

7 Thực hiện liên tục cho đến khi đội cấp cứu 119 đến
· Nếu có hơn 2 người thì tiến hành lần lượt từng người
· Nếu không thể hô hấp nhân tạo thì cứ tiến hành ép tim ngoài lồng ngực một cách liên tục

❺ Tiến hành hô hấp nhân tạo 2 lần

Trường hợp cần sốc tim ngoài, tiến hành theo hướng dẫn phát ra từ loa của máy sốc tim ngoài tự động (AED)



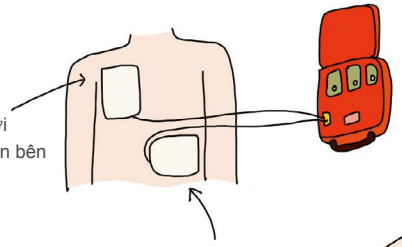
Thứ tự CPR
Phát hiện bệnh nhân → Kiểm tra phản ứng → Khai báo 119 → Tiến hành ép tim ngoài lồng ngực

Cách sử dụng máy sốc tim ngoài tự động (AED)

Cách sử dụng máy sốc tim ngoài tự động (AED)



Lựa chọn lần 1 người lớn/trẻ em theo âm thanh hướng dẫn
Cởi áo bệnh nhân rồi lau mồ hôi và nước



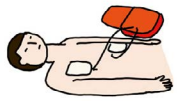
Ngay dưới xương đòn bên phải

Vị trí cách nách bên trái khoảng 7cm phía dưới



7cm tương đương với chiều dài của ngón tay thứ 2 của người lớn

Trong khi máy phân tích nhịp tim bệnh nhân



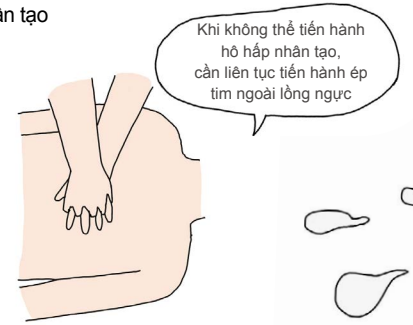


Đứng xa cơ thể bệnh nhân và chờ đợi để tránh phát sinh lỗi

Phải đứng xa bệnh nhân cả khi sốc điện

❻ Liên tục tiến hành ép tim ngoài lồng ngực

Khi không thể tiến hành hô hấp nhân tạo



❼ Thực hiện liên tục

Thực hiện liên tục thao tác hồi sức tim phổi cho đến khi đội cấp cứu 119 đến



Vật phẩm ứng phó tai nạn trong gia đình

DO Điều nên làm

❶ Vật phẩm cấp cứu



❷ Đồ dùng sinh hoạt cần thiết



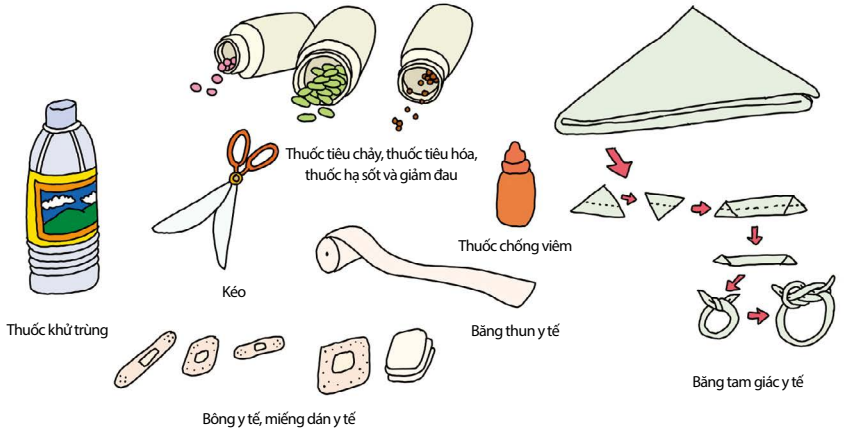
1 **Vật phẩm cấp cứu** Túi cứu hộ, mặt nạ phòng chống hóa học, sinh học và phóng xạ, mặt nạ chống bụi, chăn bạc khẩn cấp, đèn chiếu sáng khẩn cấp, pin, nến, găng tay bảo vệ, đài radio nhỏ, áo mưa, tấm trải sàn, bộ sạc dự phòng, còi, bật lửa, điện thoại di động...

2 **Đồ dùng sinh hoạt cần thiết** Giấy vệ sinh, giấy ướt, bàn chải đánh răng • thuốc đánh răng, xà phòng, khăn tay, đũa và thìa dùng một lần, băng vệ sinh, nước khoáng đóng chai 500ml, thực phẩm đóng hộp...

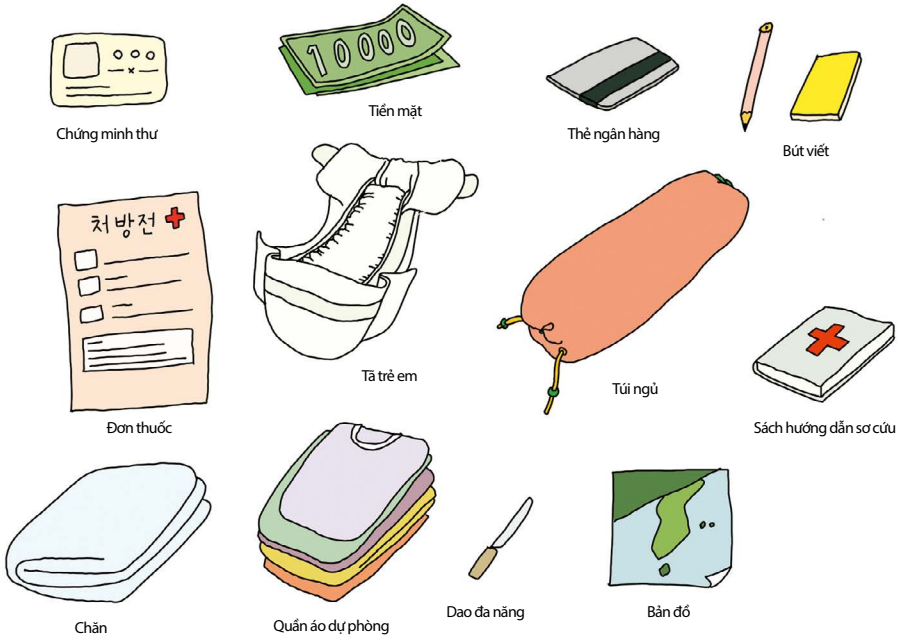
3 **Thuốc cấp cứu** Thuốc khử trùng, thuốc tiêu hóa, thuốc hạ sốt và giảm đau, thuốc tiêu chảy, thuốc chống viêm, kéo, thuốc cầm máu, kẹp y tế, băng thun y tế, bông y tế, miếng dán y tế, băng tam giác y tế...

4 **Vật phẩm khác** Chứng minh thư, tiền mặt, thẻ ngân hàng, đơn thuốc, sữa bột, tã trẻ em, túi ngủ, chăn, quần áo dự phòng, bút viết, dao đa năng, bản đồ, sách hướng dẫn sơ cứu...

❸ Thuốc cấp cứu

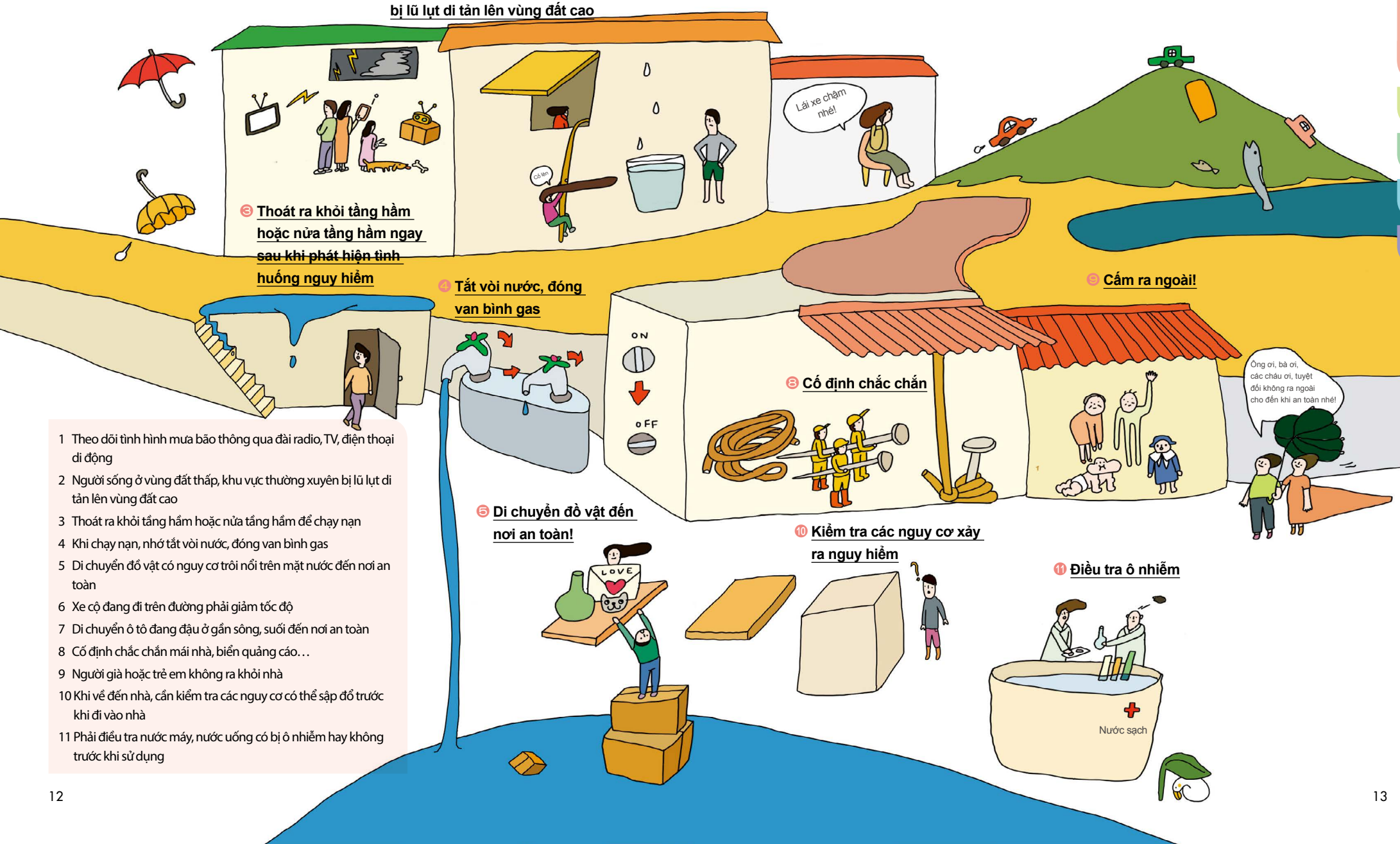


❹ Vật phẩm khác



Bão lớn mưa nhiều/gió mạnh

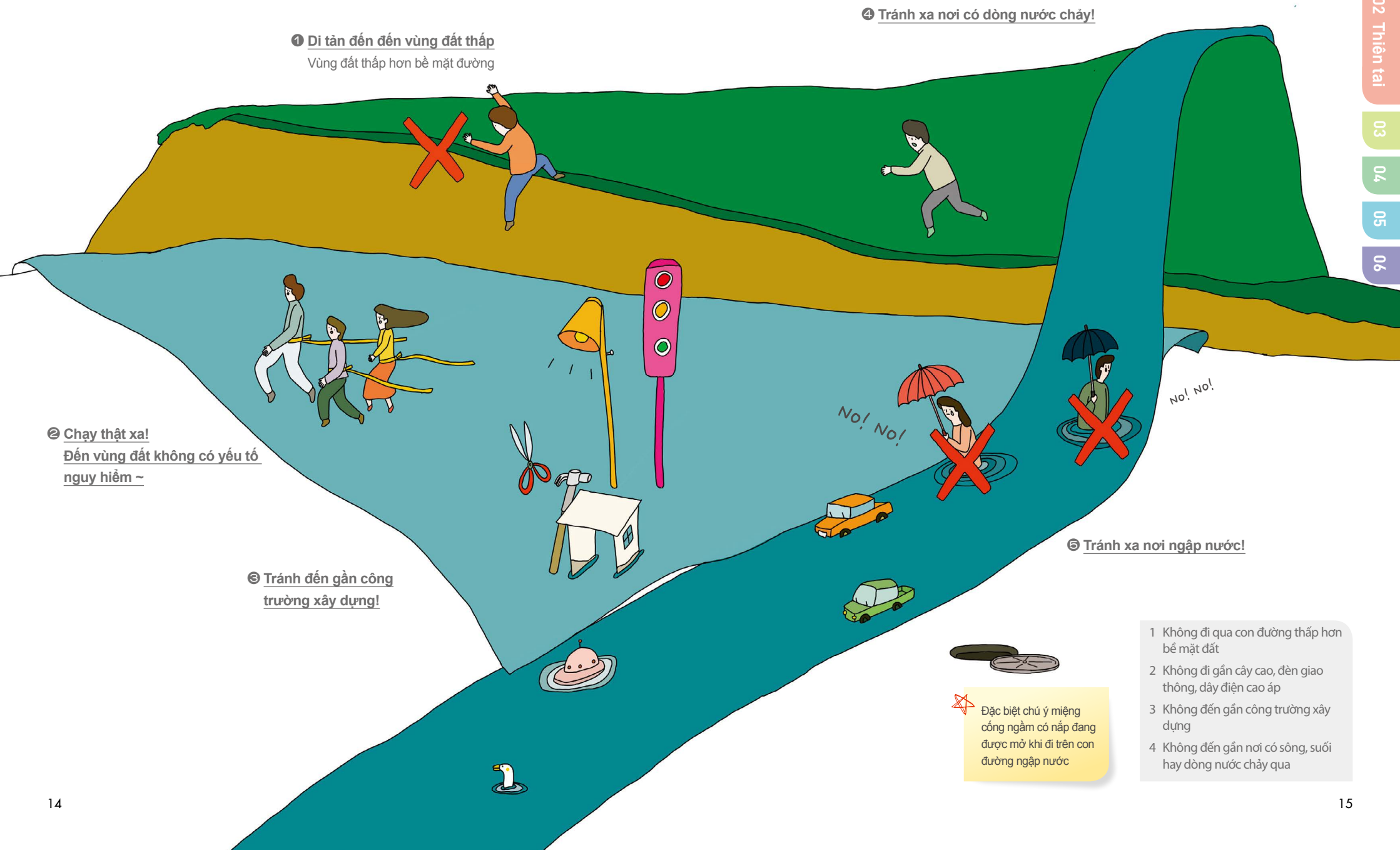
DO Điều nên làm



1 Theo dõi tình hình mưa bão thông qua đài radio, TV, điện thoại di động
2 Người sống ở vùng đất thấp, khu vực thường xuyên bị lũ lụt di tản lên vùng đất cao
3 Thoát ra khỏi tầng hầm hoặc nửa tầng hầm để chạy nạn
4 Khi chạy nạn, nhớ tắt vòi nước, đóng van bình gas
5 Di chuyển đồ vật có nguy cơ trôi nổi trên mặt nước đến nơi an toàn
6 Xe cộ đang đi trên đường phải giảm tốc độ
7 Di chuyển ô tô đang đậu ở gần sông, suối đến nơi an toàn
8 Cố định chắc chắn mái nhà, biển quảng cáo…
9 Người già hoặc trẻ em không ra khỏi nhà
10 Khi về đến nhà, cần kiểm tra các nguy cơ có thể sập đổ trước khi đi vào nhà
11 Phải điều tra nước máy, nước uống có bị ô nhiễm hay không trước khi sử dụng

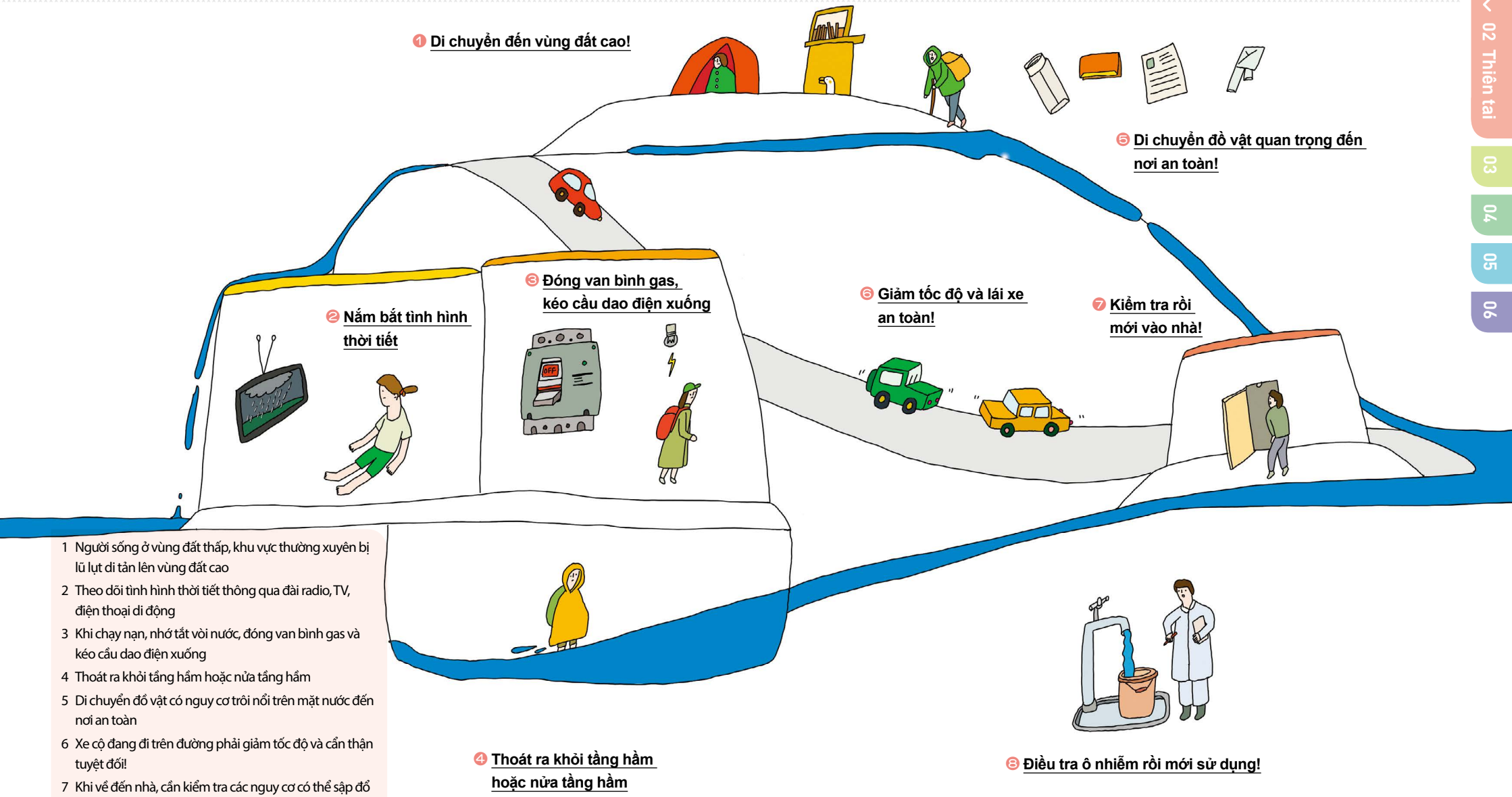
Bão lớn mưa nhiều/gió mạnh

DO NOT Điều không nên làm



Đặc biệt chú ý miệng cống ngầm có nắp đang được mở khi đi trên con đường ngập nước

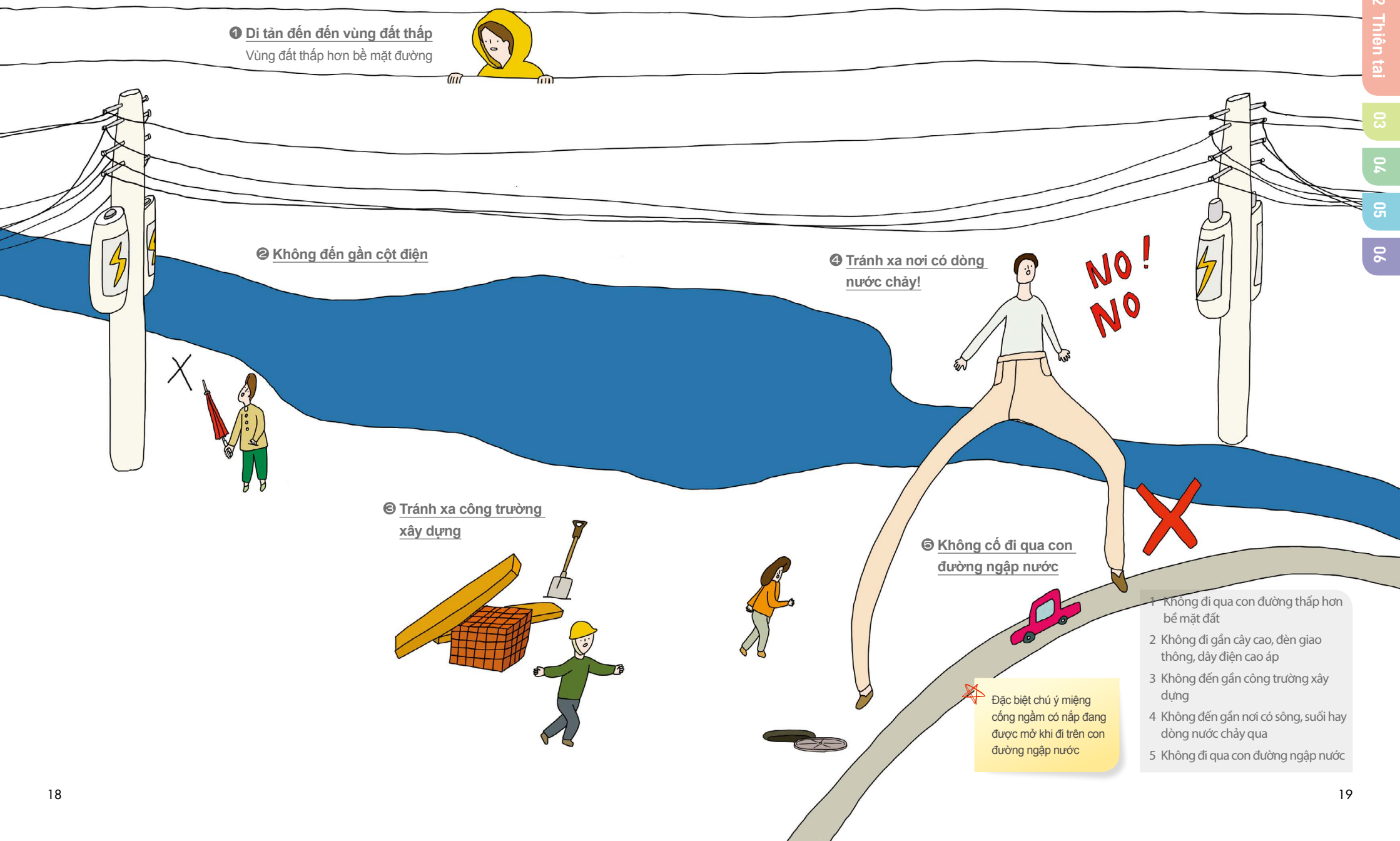
1 Không đi qua con đường thấp hơn bề mặt đất
2 Không đi gần cây cao, đèn giao thông, dây điện cao áp
3 Không đến gần công trường xây dựng
4 Không đến gần nơi có sông, suối hay dòng nước chảy qua



1 Người sống ở vùng đất thấp, khu vực thường xuyên bị lũ lụt di tản lên vùng đất cao
2 Theo dõi tình hình thời tiết thông qua đài radio, TV, điện thoại di động
3 Khi chạy nạn, nhớ tắt vòi nước, đóng van bình gas và kéo cầu dao điện xuống
4 Thoát ra khỏi tầng hầm hoặc nửa tầng hầm
5 Di chuyển đồ vật có nguy cơ trôi nổi trên mặt nước đến nơi an toàn
6 Xe cộ đang đi trên đường phải giảm tốc độ và cẩn thận tuyệt đối!
7 Khi về đến nhà, cần kiểm tra các nguy cơ có thể sập đổ trước khi đi vào nhà
8 Phải điều tra nước máy, nước uống có bị ô nhiễm hay không trước khi sử dụng

Lũ lụt

DO NOT Điều không nên làm



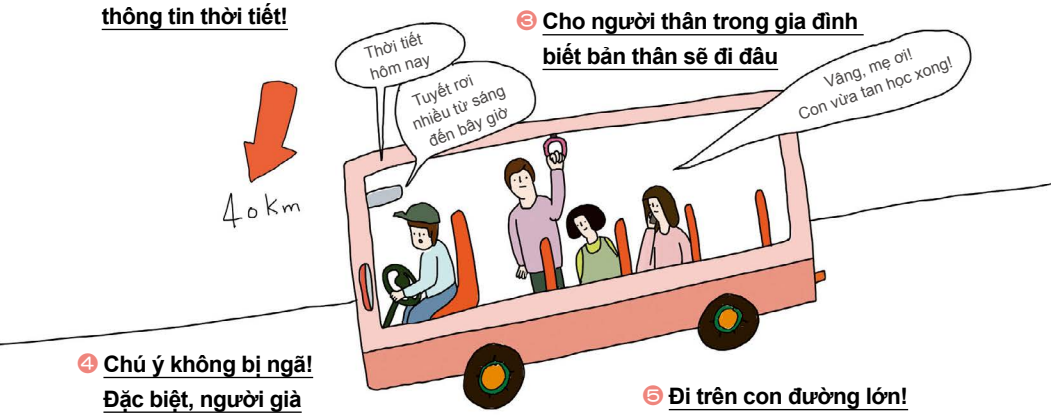
Đặc biệt chú ý miệng cống ngầm có nắp đang được mở khi đi trên con đường ngập nước

1 Không đi qua con đường thấp hơn bề mặt đất
2 Không đi gần cây cao, đèn giao thông, dây điện cao áp
3 Không đến gần công trường xây dựng
4 Không đến gần nơi có sông, suối hay dòng nước chảy qua
5 Không đi qua con đường ngập nước

Tuyết rơi lớn

DO Điều nên làm

❶ Theo dõi sát sao thông tin thời tiết!



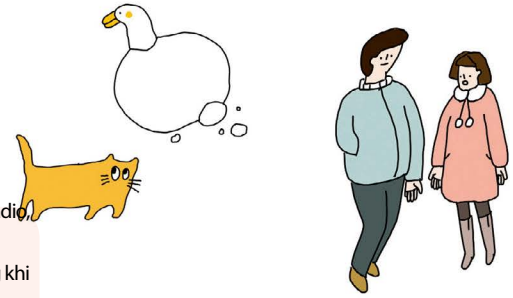
❷ Sử dụng phương tiện giao thông đại chúng

❸ Cho người thân trong gia đình biết bản thân sẽ đi đâu

❹ Chú ý không bị ngã! Đặc biệt, người già



❺ Đi trên con đường lớn!

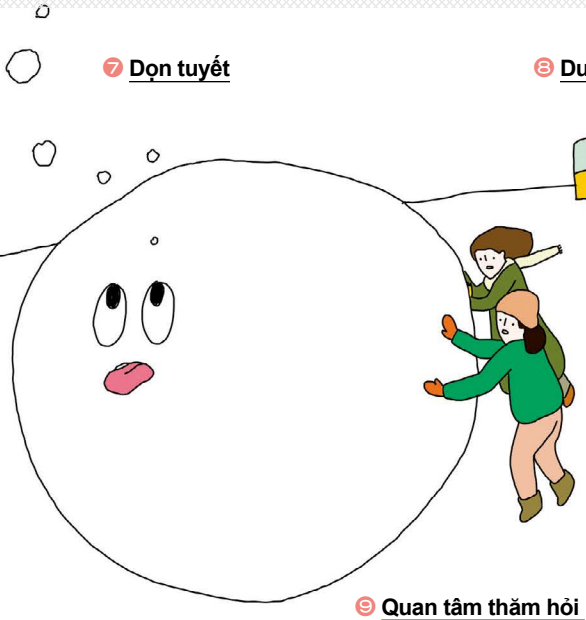


❻ Chuẩn bị sản phẩm sử dụng cho xe vào mùa đông



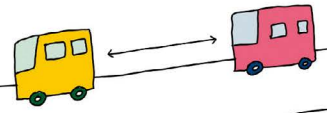
Vào mùa đông, áp suất khí giảm xuống nên cần duy trì áp suất khí cao hơn bình thường 10%.

❼ Dọn tuyết



Khi tuyết rơi nhiều, nếu vào gear số 2 rồi cho xe xuất phát thì bánh xe sẽ không quay tại chỗ và có thể phòng ngừa trơn trượt.

❽ Duy trì khoảng cách an toàn



❾ Quan tâm thăm hỏi người xung quanh

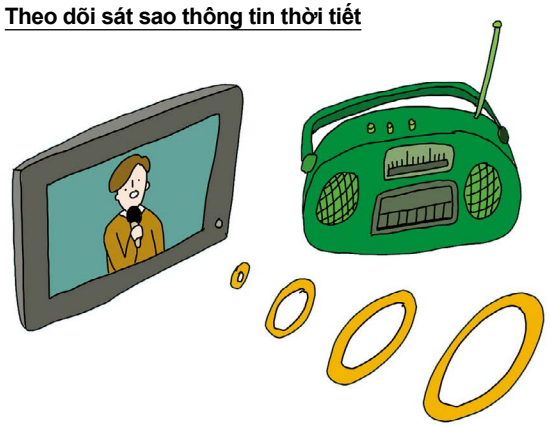


❿ Chuẩn bị thực phẩm và nhiên liệu

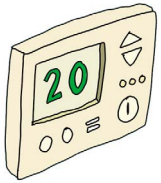
1 Theo dõi tình hình thời tiết thông qua đài radio, TV, điện thoại di động
2 Sử dụng phương tiện giao thông đại chúng khi ra ngoài
3 Không ra ngoài một mình, cho người thân trong gia đình biết bản thân sẽ đi đâu
4 Chú ý không bị ngã
5 Nên đi trên con đường lớn hơn là con đường nhỏ
6 Chuẩn bị sản phẩm sử dụng cho xe vào mùa đông như xích lốp xe, muối vô cơ canxi clorua làm tan tuyết…
7 Dọn tuyết ở trước nhà, trên mái nhà
8 Lái xe chậm và giữ khoảng cách an toàn giữa các xe
9 Quan tâm thăm hỏi người thân và hàng xóm sống một mình
10 Chuẩn bị thực phẩm và nhiên liệu để phòng trường hợp bị cách ly

1 Không ra ngoài
2 Không sử dụng máy sưởi quá mức

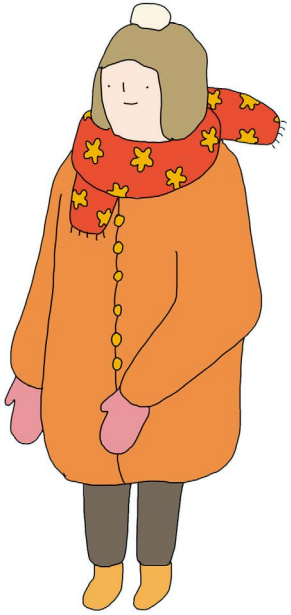
❶ Theo dõi sát sao thông tin thời tiết



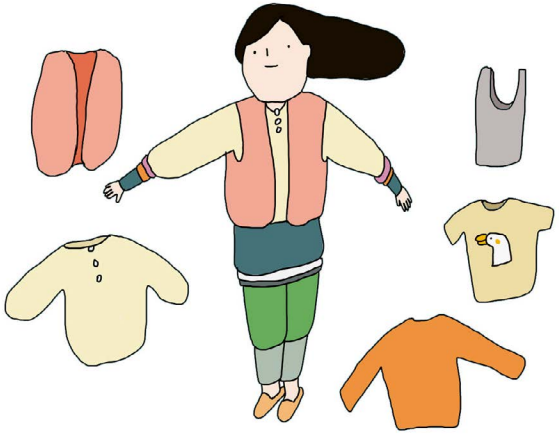
❷ Duy trì nhiệt độ



❸ ❹ Duy trì nhiệt độ thân thể



❺ Mặc nhiều lớp quần áo!



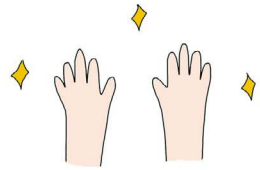
❻ Mở nhẹ vòi nước máy

Róc rách…

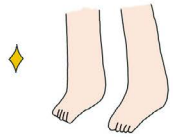


❼ Sạch sẽ

Thời tiết càng lạnh thì càng cần giữ vệ sinh triệt để



❽ Nếu vòi nước máy nằm ở bên ngoài thì lấy quần áo cũ buộc kín lại!



1 Theo dõi tình hình thời tiết thông qua đài radio, TV, điện thoại di động

2 Duy trì nhiệt độ phòng thích hợp

3 Duy trì nhiệt độ cơ thể để không bị tổn thương do lạnh giá (khi ra ngoài)

4 Duy trì nhiệt độ cơ thể bằng mũ, khăn quàng, găng tay…(Đặc biệt phần đầu)

5 Nếu mặc nhiều quần áo mỏng thành nhiều lớp thì sẽ có hiệu quả chống rét hơn

6 Nếu ra ngoài trong thời gian dài thì mở nhẹ vòi nước máy

7 Rửa tay, chân khi về nhà

8. Lấy áo cũ quấn vào đồng hồ đo nước rồi buộc kín bên ngoài

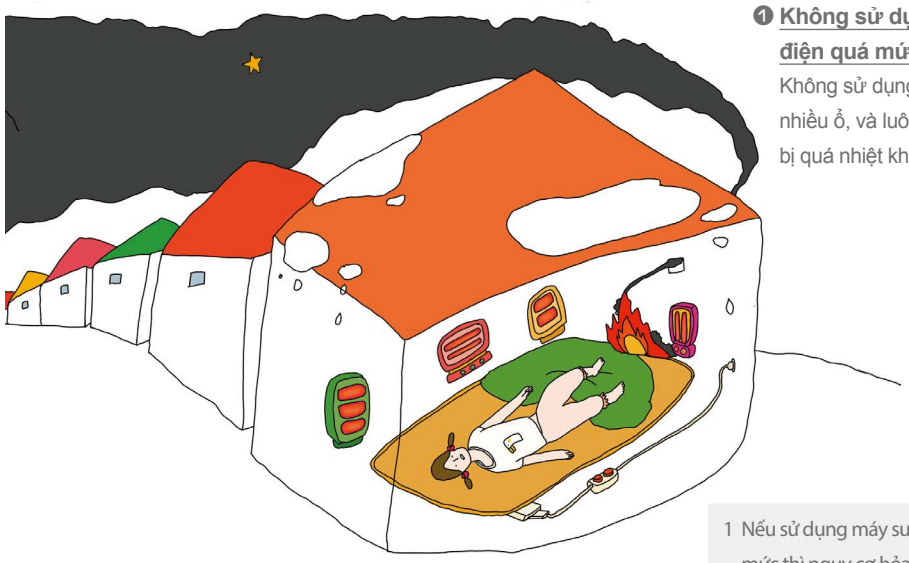
9 Quan tâm thăm hỏi người thân và hàng xóm sống một mình

10 Nghỉ ngơi để không bị mệt mỏi.

Điều không nên làm DO NOT

❶ Không sử dụng máy sưởi điện quá mức!

Không sử dụng ổ cắm có quá nhiều ổ, và luôn lưu ý xem có bị quá nhiệt không!

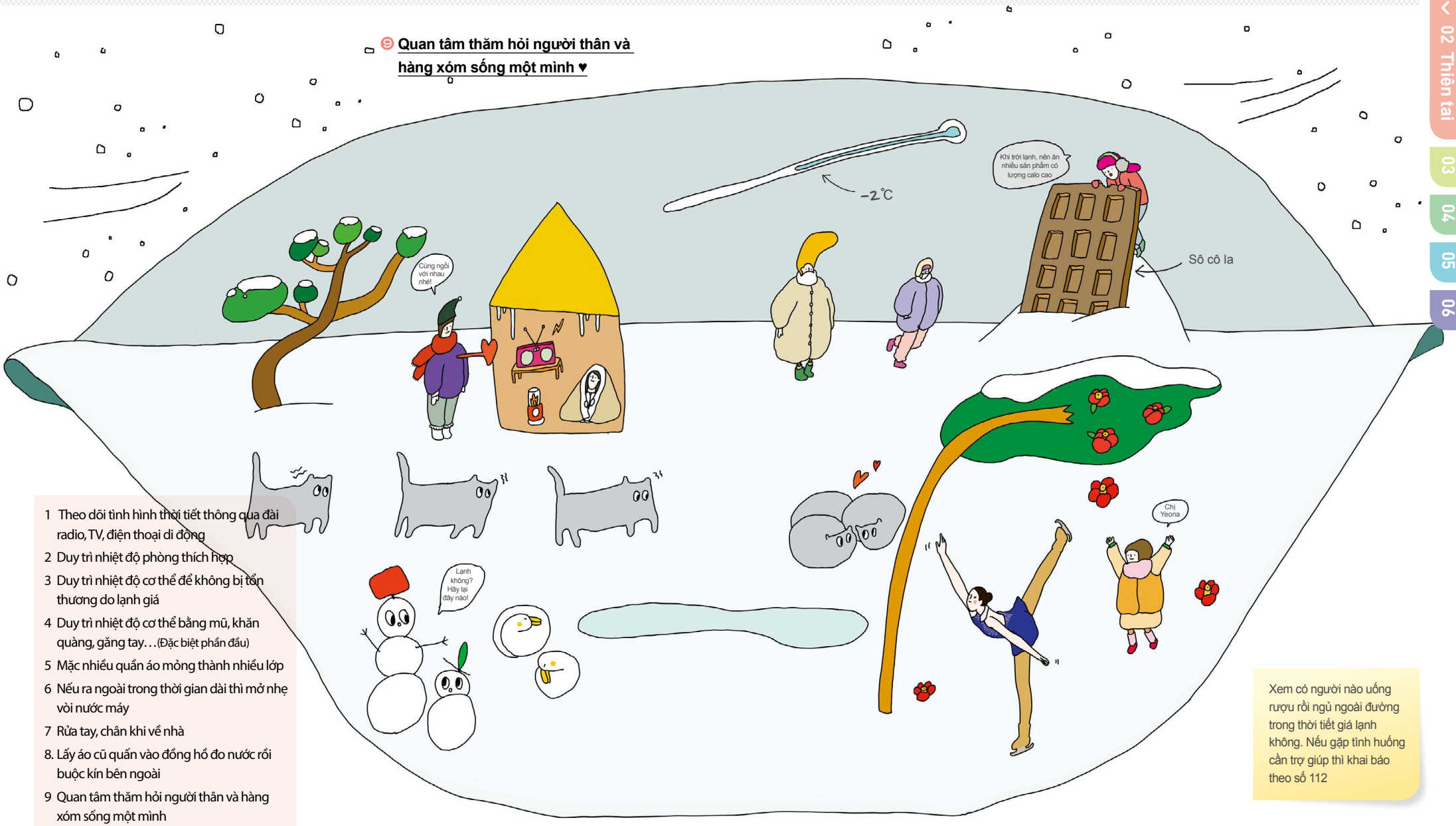


1 Nếu sử dụng máy sưởi điện quá mức thì nguy cơ hỏa hoạn và mất điện do quá tải tăng lên

Thời tiết lạnh

DO Điều nên làm

Quan tâm thăm hỏi người thân và hàng xóm sống một mình ♥



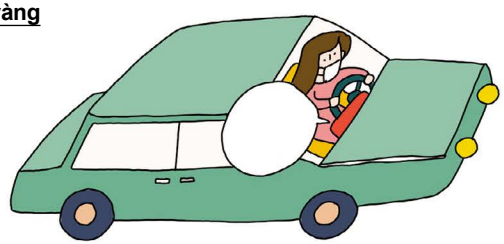
1 Theo dõi tình hình thời tiết thông qua đài radio, TV, điện thoại di động
2 Duy trì nhiệt độ phòng thích hợp
3 Duy trì nhiệt độ cơ thể để không bị tổn thương do lạnh giá
4 Duy trì nhiệt độ cơ thể bằng mũ, khăn quàng, găng tay…(Đặc biệt phần đầu)
5 Mặc nhiều quần áo mỏng thành nhiều lớp
6 Nếu ra ngoài trong thời gian dài thì mở nhẹ vòi nước máy
7 Rửa tay, chân khi về nhà
8. Lấy áo cũ quấn vào đồng hồ đo nước rồi buộc kín bên ngoài
9 Quan tâm thăm hỏi người thân và hàng xóm sống một mình
10 Nghỉ ngơi để không bị mệt mỏi.

Xem có người nào uống rượu rồi ngủ ngoài đường trong thời tiết giá lạnh không. Nếu gặp tình huống cần trợ giúp thì khai báo theo số 112

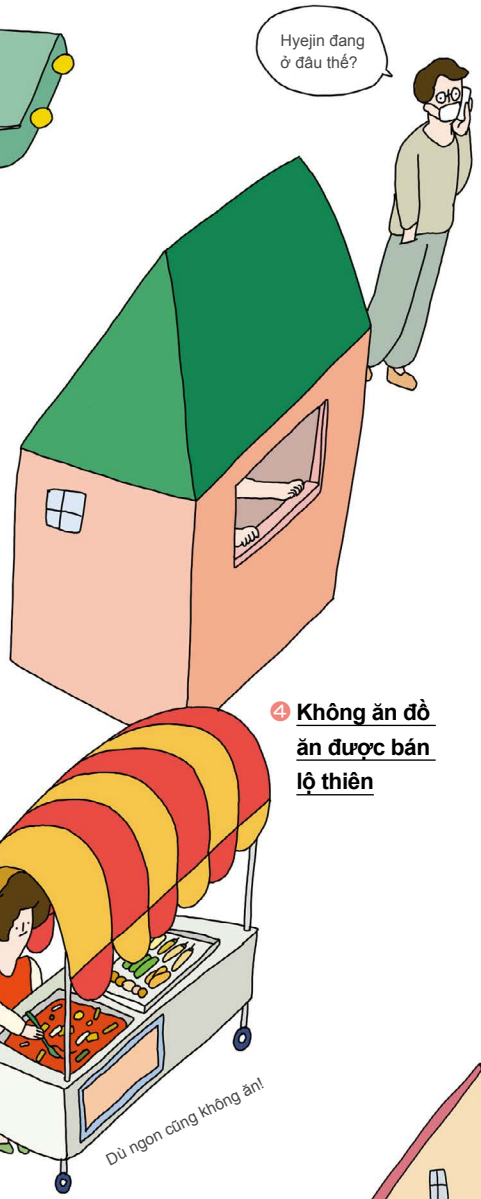
Bụi cát vàng

DO Điều nên làm

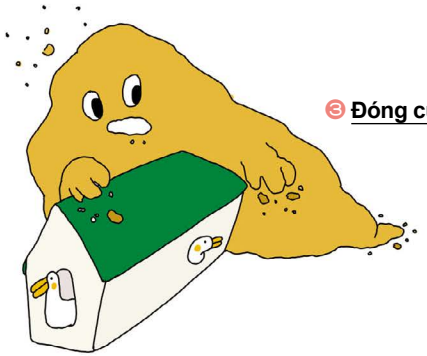
❶ Kiểm tra thông tin thời tiết về bụi cát vàng



❷ Đeo mặt nạ khi ra ngoài



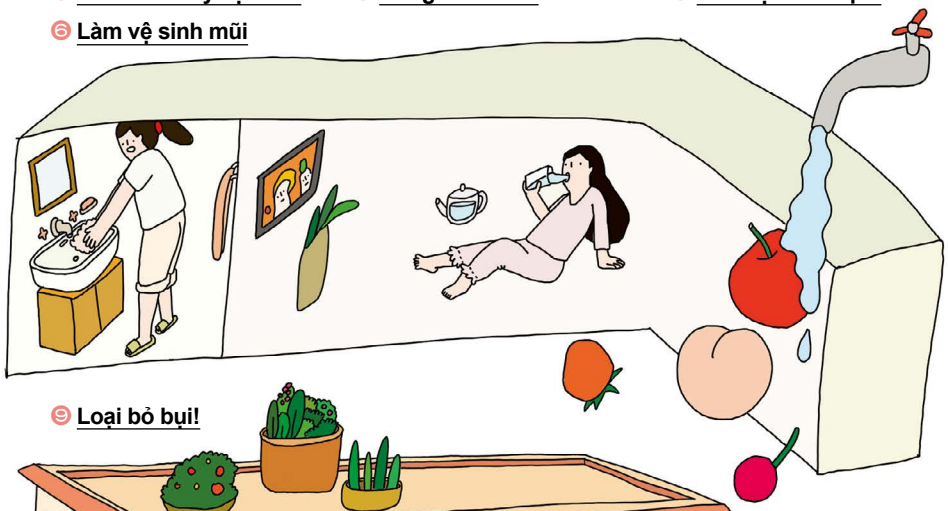
❸ Đóng cửa sổ



❹ Không ăn đồ ăn được bán lộ thiên

1 Kiểm tra thông tin thời tiết qua TV, internet, đài radio, điện thoại di động
2 Khi đi ra ngoài, đeo kính bảo vệ, mặt nạ, áo dài tay
3 Đóng chặt cửa sổ để bụi cát vàng không đi vào trong nhà
4 Lưu ý không ăn thực phẩm bán trên đường và không uống nước ngầm
5 Rửa tay chân sạch sẽ khi về nhà
6 Dùng nước muối sinh lý để làm vệ sinh mũi (nếu có thể)
7 Uống đủ nước (nếu thiếu nước thì niêm mạc của cơ quan hô hấp sẽ trở nên khô khiến chất độc hại dễ dàng xâm nhập)
8 Rửa sạch rau quả dưới vòi nước đang chảy
9 Nếu đợt bụi cát vàng đi qua thì loại bỏ bụi trong và ngoài nhà
10 Điều chỉnh độ ẩm trong nhà bằng máy tạo độ ẩm.

❺ Rửa chân tay sạch sẽ
❻ Làm vệ sinh mũi
❼ Uống đủ nước!
❽ Rửa sạch rau quả



❾ Loại bỏ bụi!

❿ Điều chỉnh độ ẩm trong nhà



Điều không nên làm DO NOT

❶ Không sử dụng kính áp tròng
❷ Không dụi mắt
❸ Cấm người già hoặc trẻ em ra ngoài



1 Không đeo kính áp tròng (vì vật lạ có khả năng bám vào kính áp tròng)
2 Sau khi ra ngoài, không dụi mắt bằng tay
3 Người già và trẻ em không ra ngoài

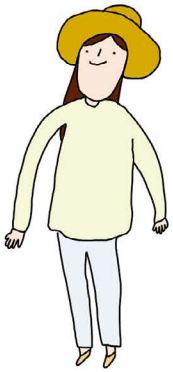
Nắng nóng

DO Điều nên làm

❶ Kiểm tra thông tin thời tiết



❷ Mặc quần áo mỏng



❸ Quan tâm, thăm hỏi người xung quanh

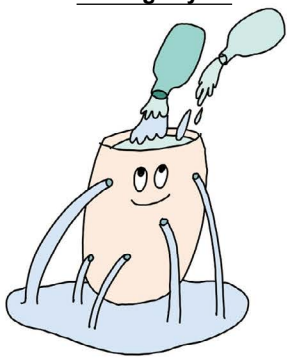
Trẻ em, người già…



❹ Ngủ trưa nhẹ nhàng



❺ Uống nước thường xuyên!



❻❼ Chuẩn bị phòng lúc mất nước và mất điện



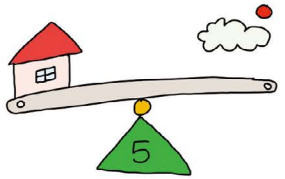
1 Theo dõi tình hình thời tiết thông qua đài radio, TV, điện thoại di động
2 Mặc áo mỏng khi ra ngoài (màu sáng, áo tay dài, quần dài mỏng/giảm tối đa việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời)
3 Quan tâm thăm hỏi người thân và hàng xóm sống một mình (trẻ em, người già, bệnh nhân…)
4 Ngủ trưa nhẹ nhàng
5 Uống nước thường xuyên (vì lượng nước được bài tiết nhiều hơn thường ngày qua đường mồ hôi)
6 Chuẩn bị nước uống đóng chai, nước sinh hoạt để phòng khi mất nước
7 Chuẩn bị tốt để để phòng khi mất điện (kiểm tra đèn pin, đài radio cầm tay để phòng việc sử dụng điện quá nhiều)
8 Nghỉ ngơi trong thời gian ngắn nhưng thường xuyên
9 Duy trì chênh lệch nhiệt độ bên trong và bên ngoài phòng trong khoảng 5℃ (thích hợp ở mức 26℃-28℃)

❽ Nghỉ ngơi trong thời gian ngắn nhưng thường xuyên

Thời tiết càng nóng thì càng cần nghỉ ngơi



❾ Duy trì chênh lệch giữa nhiệt độ bên trong và bên ngoài phòng



Điều không nên làm DO NOT

❶ Tuyệt đối không để trẻ em ngồi một mình trong xe ô tô



❷ Tránh xa!



❸ Không hoạt động ngoài trời



❹ Không uống cà phê, rượu bia

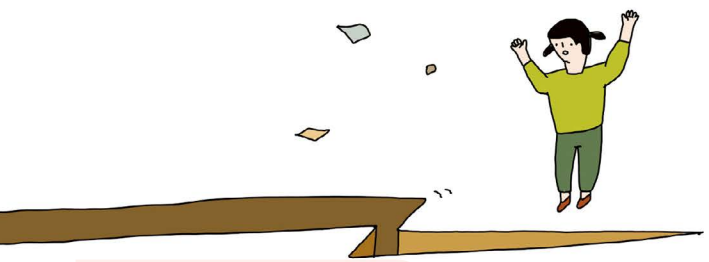


1 Không để trẻ em, người già ngồi một mình trong xe ô tô
2 Tránh nơi làm việc kín gió.
3 Không hoạt động ngoài trời
4 Không uống cà phê, rượu bia (gây mất nước trong cơ thể)

Nắng nóng

DO Điều nên làm

❶ Chỉ hành động sau khi sự rung chuyển ngừng



❷ Hành động đúng theo thông tin từ loa hướng dẫn



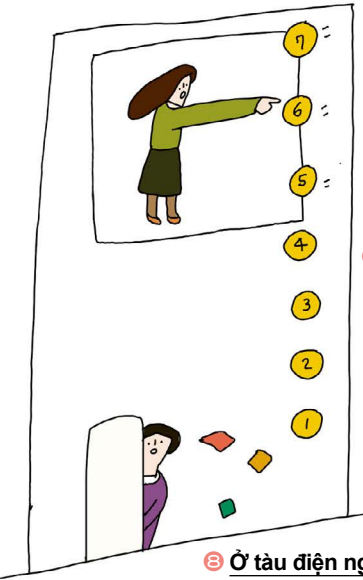
❸ Trước tiên bảo vệ cơ thể! Kiểm tra vị trí cửa ra vào rồi chạy ra ngoài

❹ Vừa bảo vệ đầu Vừa chạy nạn đến nơi có không gian rộng!



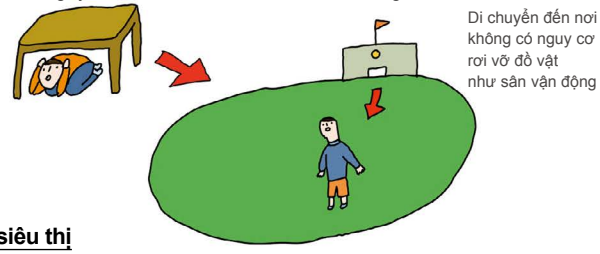
❺ Ở cầu thang máy

ấn tất cả các tầng rồi xuống ở tầng được mở nhanh nhất



❻ Ở trường học

chui vào gầm bàn để tránh Nếu sự rung chuyển ngừng thì di chuyển đến nơi không có nguy cơ rơi vỡ đồ vật như sân vận động

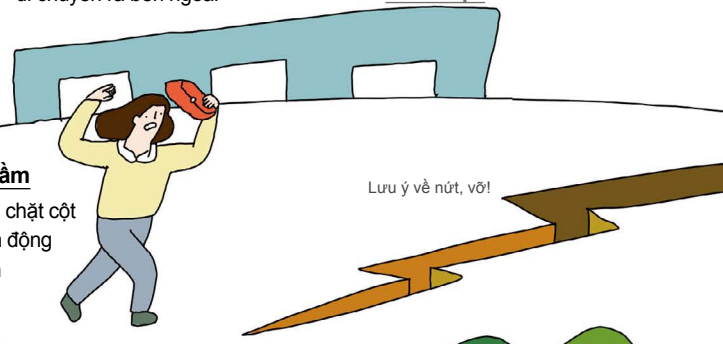


❼ Ở siêu thị

Trước tiên, tránh đồ vật rơi xuống từ kệ trưng bày Nếu sự rung chuyển ngừng thì di chuyển ra bên ngoài

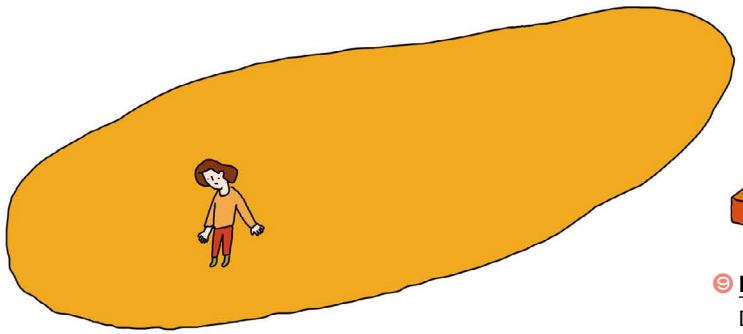
Điều không nên làm DO NOT

❶ ❷ Cấm sử dụng xe ô tô khi tránh nạn



❽ Ở tàu điện ngầm

Trước tiên, nắm chặt cột an toàn rồi hành động theo hướng dẫn



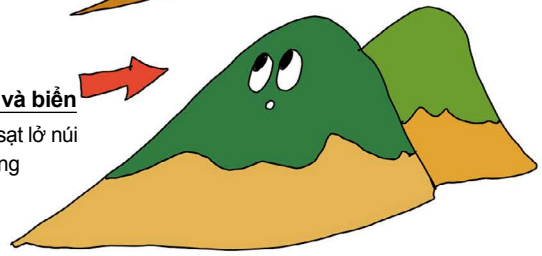
❾ Khi đang lái xe

Dựng xe vào lề đường bên phải rồi chạy lánh nạn



❿ Ở núi và biển

Chú ý sạt lở núi và tường



1 Chỉ hành động sau khi sự rung chuyển ngừng
2 Hành động đúng theo thông tin từ loa hướng dẫn
3 **Ở trong nhà** chui vào gầm bàn để bảo vệ cơ thể, đóng van bình gas, ngắt điện, rồi kiểm tra vị trí cửa ra vào để chạy ra ngoài
4 **Ở ngoài đường** bảo vệ đầu bằng túi xách hoặc tay, di chuyển đến nơi có không gian rộng và cách xa tòa nhà như sân vận động
5 **Ở cầu thang máy** ấn tất cả các tầng rồi xuống ở tầng được mở nhanh nhất rồi di chuyển bằng cầu thang bộ!
6 **Ở trường học** chui vào gầm bàn để tránh rồi chạy ra sân vận động
7 **Ở siêu thị** tránh đồ vật rơi xuống từ các kệ trưng bày, Đi đến gần cầu thang bộ hoặc cột, chờ cho đến khi sự rung chuyển ngừng rồi chạy ra bên ngoài.
8 **Ở tàu điện ngầm** nắm chặt tay cầm hoặc cột Nếu nếu tàu điện ngầm ngừng chạy thì hành động theo chỉ dẫn.
9 **Khi đang lái xe** dừng xe vào bên phải lề đường, cắm nguyên khóa xe trong ổ rồi chạy lánh nạn
10 **Ở núi và biển** chú ý về sụt lở núi và vách đá. Di chuyển đến vùng đất cao sau khi nghe thông báo có động đất, sóng thần!

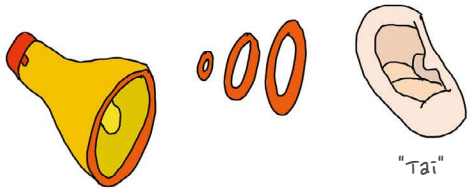
1 Không đi xe qua tòa nhà cao tầng hoặc dây điện cao áp
2 Không sử dụng xe khi tránh nạn (gây cản trở sự đi lại của xe khẩn cấp)

1 Người dân sống ở vùng đất thấp ven biển cần lánh nạn lên vùng đất cao
2 Đặc biệt lưu ý lắng nghe cảnh báo sóng thần qua đài radio, TV, điện thoại di động
3 Ra khỏi nhà nằm ở tầng hầm hoặc nửa tầng hầm
4 Khi đi lánh nạn, nhớ vặn vòi nước, đóng van bình gas và kéo cầu dao điện xuống
5 Di chuyển đồ vật quan trọng và có nguy cơ trôi nổi trên mặt nước đến nơi an toàn
6 Kiểm tra xem hàng xóm đã lánh nạn chưa
7 Chuẩn bị nước, thực phẩm, đèn pin, đài radio để để phòng mất nước, mất điện
8 Tránh xa bờ biển (khi đất rung chuyển mạnh, đột nhiên rút nước khiến có thể nhìn thấy đáy)
9 Khi hết lệnh cảnh báo sóng thần, tiếp tục lánh nạn cho đến khi ra kết luận an toàn (Sóng thần dù chỉ khoảng 30 cm cũng khiến người lớn khó bước đi)
10 Nếu không thể lánh nạn thì di chuyển đến tòa nhà xây bằng gạch hoặc bê tông cốt thép

❶ Tránh đến vùng đất cao



❷ Theo dõi thông tin sóng thần!



❸ Đi lánh nạn

trong trường hợp nhà nằm ở tầng hầm hoặc nửa tầng hầm



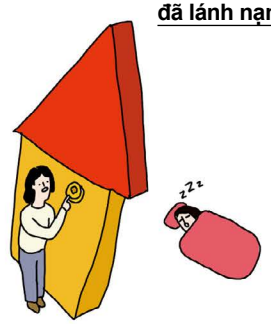
❹ Vặn vòi nước, đóng van bình gas và kéo cầu dao điện xuống



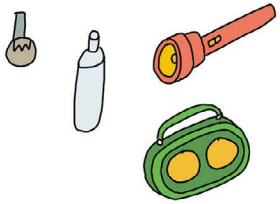
❺ Di chuyển đến địa điểm an toàn!



❻ Kiểm tra xem hàng xóm đã lánh nạn chưa



❼ Chuẩn bị đề phòng mất nước, mất điện!



❽ Tránh xa bờ biển!



❾ Trước tiên, lánh nạn đến nơi an toàn



❿ Nếu không thể lánh nạn

thì di chuyển đến tòa nhà xây bằng gạch hoặc bê tông cốt thép



Điều không nên làm DO NOT

1 Không đến gần công trường xây dựng
2 Không ra ngoài
3 Dù đợt sóng thần lần thứ nhất trôi qua nhưng vẫn có thể xảy ra đợt hai, đợt ba nên không vội vàng di chuyển xuống vùng đất thấp

Sạt lở núi

DO Điều nên làm

❶ Sửa sang, dọn dẹp xung quanh nhà

❷ Xác định phương hướng lánh nạn

❻ Nhận biết tình hình

❼ Khai báo về các cơ sở hạ tầng bị hư hỏng



1 Sửa sang, dọn dẹp rừng và hệ thống thoát nước quanh nhà

2 Xác định phương hướng lánh nạn

3 Lánh nạn đến nơi an toàn (khi đột nhiên nước phun ra ở đoạn núi dốc/khi nước ngầm đang chảy tốt đột ngột ngừng/khi nước trong biến thành nước đục /khi cây cối rung chuyển nhưng không có gió/khi một phần lưng núi có vết rạn)

4 Khi đi lánh nạn, phải đóng van bình gas, ngắt nguồn điện

5 Kiểm tra cả nhà hàng xóm xem đã đi lánh nạn chưa

6 Kiểm tra tình hình thông qua đài radio, TV, điện thoại di động

7 Khai báo các cơ sở hạ tầng bị hỏng như dây điện, đường phố

8 Nếu không thể đi lánh nạn thì ngồi thu gọn người và tay ôm đầu (duy trì trạng thái này cho đến khi an toàn)

Điều không nên làm DO NOT

❶ Tránh thung lũng và vùng đất thấp

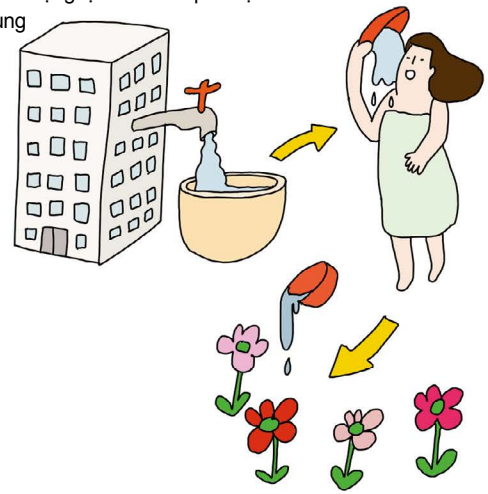
❷ Không hoạt động ngoài trời

1 Không đến thung lũng hoặc vùng đất thấp

2 Cảnh báo : khi có cảnh báo, không hoạt động ngoài trời ở khu vực rừng núi

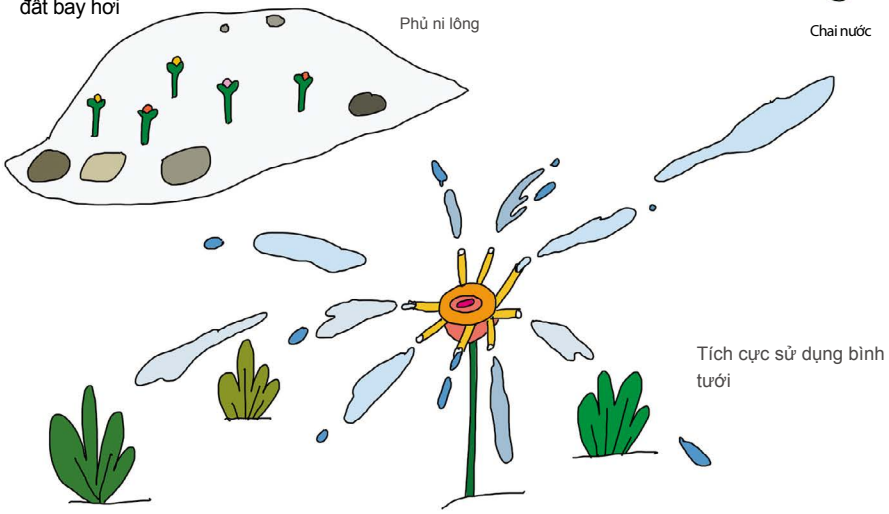
❶ Khu vực thành thị

Cố gắng sử dụng lại nước đã qua một lần sử dụng



❷ Khu vực nông thôn

Phủ ni lông để hạn chế tối đa độ ẩm của đất bay hơi



❸ Tiết kiệm nước trong sinh hoạt

Cố gắng sử dụng nước tối thiểu



1 Khu vực thành phố
- Gom nước sau khi rửa bát đĩa, rửa mặt, tắm để tái sử dụng
- Gom quần áo giặt một lần
- Cố gắng sử dụng nước đã dùng một lần để tưới cây, hoa trong vườn
- Sửa chữa đường ống để tránh việc nước bị rò rỉ

2 Khu vực nông thôn
- Phủ rơm, ni lông lên cây trồng để hạn chế tối đa độ ẩm của đất bay hơi
- Xác định nơi dễ hết nước hoặc khu vực thiếu nước
- Kiểm tra thiết bị có thể nâng nước lên hoặc thiết bị múc nước lên (máy bơm)…
- Sử dụng bình tưới nước cầm tay để các cây trồng không bị héo.

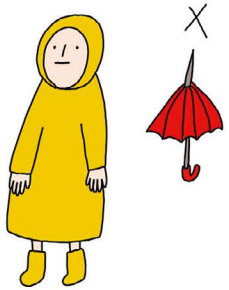
3 Tiết kiệm nước trong sinh hoạt thường ngày
- Dùng giấy ăn lau thực phẩm còn dính lại trên bát đĩa rồi mới rửa bằng nước
- Cho vào trong bình xả nước của bồn cầu một chai nước hoặc gạch
- Tắm trong thời gian ngắn nhất

DO Điều nên làm

❶ Kiểm tra thông tin thời tiết



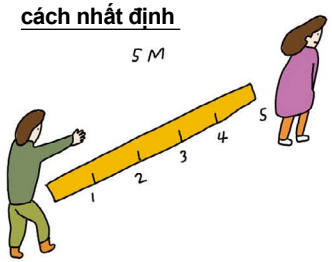
❷ Khi có sét, nên sử dụng áo mưa hơn là sử dụng ô!



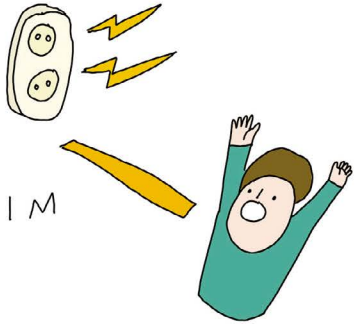
❸ Lánh nạn đến địa điểm an toàn



❹ Di chuyển với một khoảng cách nhất định



❺ Duy trì khoảng cách hơn 1m



❻ Ngồi trong tư thế thu gọn người



1 Kiểm tra thông tin thời tiết về sét
2 Nên sử dụng áo mưa hơn là sử dụng ô!
3 Lánh nạn đến nơi an toàn như trong tòa nhà, trong xe tô tô, trong hang động…
4 Khi đi lánh nạn, di chuyển với một khoảng cách trên 5m (Sét có thể tạo thành một chuỗi nguy hiểm cho cả người xung quanh)
5 Rút phích cắm của sản phẩm đồ điện và duy trì khoảng cách trên 1m
6 Sau khi lánh nạn, ngồi trong tư thế thu gọn người
7 Nếu không có địa điểm an toàn thì lánh nạn đến địa điểm cách hơn 4 m so với đồ vật cao (cây cối, cột điện…)
8 Nếu đang ở trong ô tô thì dừng xe và ngồi yên trong xe
9 Tránh xa không gian mở rộng như đỉnh núi, bãi biển…

❼ Tránh xa những đồ vật cao như cây cối, cột điện…



❽ Nếu đang ở trong ô tô thì ngồi yên trong xe

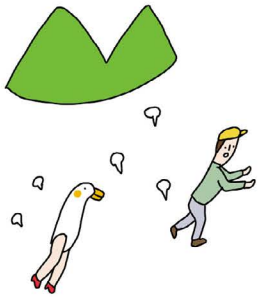


Điều không nên làm DO NOT

❶ Không dựa vào cửa sổ hoặc tường
❷ Không vô ý chạm vào



❾ Tránh xa không gian mở rộng như đỉnh núi, bãi biển



❸ Không ra khỏi nhà



❹ Việc không làm trong nhà

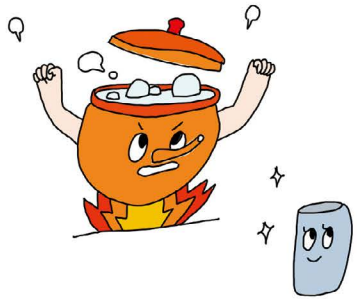
Tắm, rửa bát, giặt giũ…

1 Không dựa vào cửa sổ hoặc tường
2 Không chạm vào kim loại
3 Tránh không ra ngoài
4 Không tắm, rửa bát, giặt giũ… (Dòng điện có thể truyền qua đường ống dẫn nước)

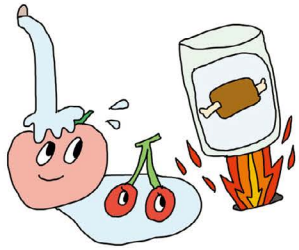
❶ Sạch sẽ



❷ Đun nước sôi sùng sục



❸ Rửa dưới vòi nước đang chảy và nấu chín thức ăn

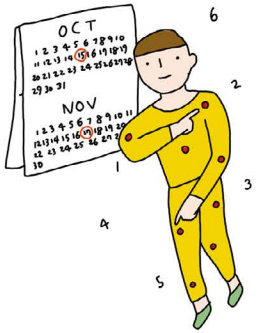


❹ Đeo mặt nạ



1 Đánh răng và rửa tay thường xuyên
2 Uống nước đun sôi
3 Rửa nguyên liệu nấu ăn dưới vòi nước đang chảy và nấu đủ chín
4 Đeo mặt nạ
5 Kiểm tra tình hình sức khỏe định kỳ
6 Tập thể dục nhẹ nhàng
7 Ngủ đủ giấc
8 Uống nước và ăn thức ăn đầy đủ
9 Mặc quần áo dài khi hoạt động ngoài trời
10 Lưu ý kiểm tra tình hình sức khỏe sau khi đi du lịch nước ngoài về
11 Chuẩn bị nước và thực phẩm đủ ăn trong 2 tuần để để phòng bệnh truyền nhiễm lan rộng ra cả nước
12 Chuẩn bị thuốc dự phòng như thuốc giảm đau, thuốc ho…

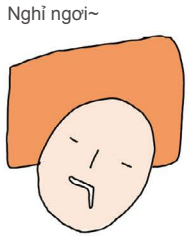
❺ Kiểm tra tình hình sức khỏe định kỳ



❻ Tập thể dục nhẹ nhàng



❼ Ngủ đủ giấc



❽ Uống nước và ăn thức ăn đầy đủ



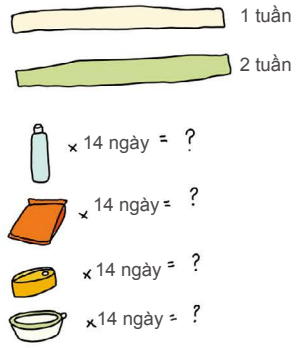
❾ Mặc quần áo dài khi hoạt động ngoài trời



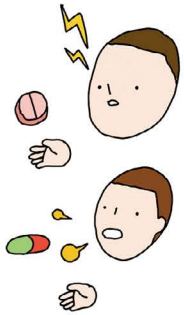
❿ Lưu ý kiểm tra tình hình sức khỏe sau khi đi du lịch nước ngoài về



⓫ Chuẩn bị nước và thực phẩm



⓬ Chuẩn bị thuốc dự phòng



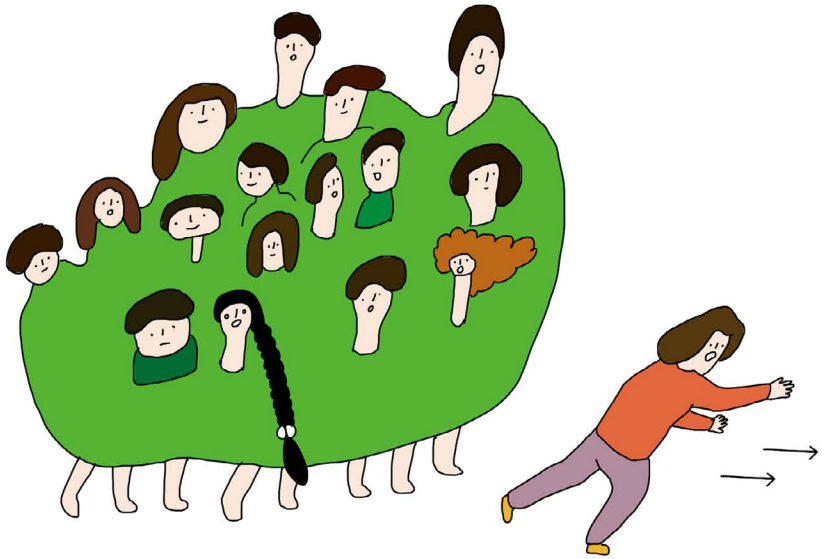
❶ Không sờ



❷ Không tiếp xúc với bệnh nhân



❸ Tránh nơi đông người



❹ Cấm nấu ăn

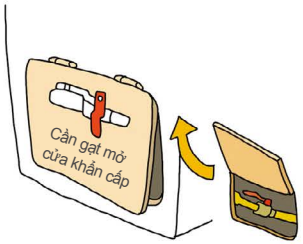


1 Không sờ mắt, mũi, miệng bằng tay
2 Không tiếp xúc với người ốm
3 Tránh nơi đông người
4 Cấm người bị tiêu chảy hoặc có vết thương ở tay nấu món ăn

Tai nạn đường sắt và tàu điện ngầm

DO Điều nên làm

❶ Dập lửa bằng bình chữa cháy trong toa tàu



❷ Ấn nút báo động khẩn cấp và liên lạc cho nhân viên tàu điện ngầm



Đặt 2 bình chữa cháy ở mỗi toa chở khách

❸ Cách mở cửa tàu điện ngầm



❹ Đập vỡ kính để thoát ra trong trường hợp khẩn cấp



1 Sử dụng bình chữa cháy trong toa hành khách để dập tắt đám cháy

2 Ấn nút báo động khẩn cấp gần ghế dành cho người già, người tàn tật và liên lạc cho nhân viên tàu điện ngầm

3 Cách mở cửa tàu điện ngầm
- Mở nắp nhỏ ở phía dưới ghế ngồi hoặc tường gần cửa ra vào
- Kéo cần gạt khẩn cấp hoặc xoay 90 độ tay cầm khẩn cấp màu đỏ theo chiều kim đồng hồ
- Chờ trong 3 ~ 10 giây cho đến khi hết tiếng không khí thoát ra
- Mở cửa ra vào sang hai bên

4 Nếu cửa ra vào không mở thì đập cửa kính bằng búa hoặc bình chữa cháy

5 Nếu mất điện khiến đèn chỉ dẫn không được bật thì chống tay vào tường hoặc đi theo gạch lát dẫn đường cho người khiếm thị

6 Vừa lấy khăn giấy, khăn vải, tay áo để che mũi và miệng vừa chạy về phía cửa thoát hiểm

7 Khi mất điện, bình tĩnh bật đèn flash của điện thoại di động

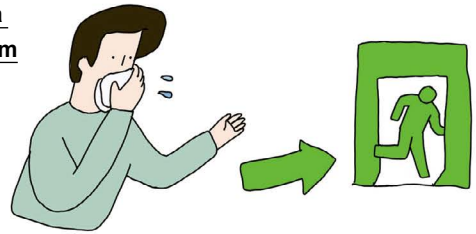
8 Nếu không thể di chuyển lên mặt đất thì di chuyển theo hướng tàu chạy

9 Nếu cửa không mở thì đẩy thanh màu đỏ để thoát ra

❺ Tuân theo tín hiệu đèn chỉ dẫn di chuyển + tường + gạch lát dẫn đường cho người khiếm thị

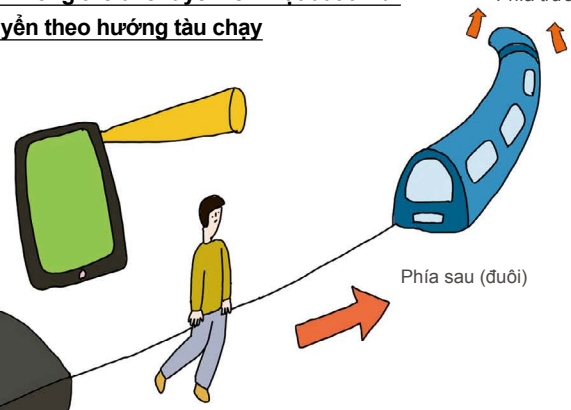


❻ Vừa che mũi và miệng vừa chạy về phía cửa thoát hiểm

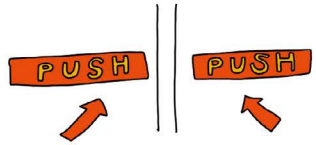


❼ Khi mất điện, bật đèn flash của điện thoại di động

❽ Nếu không thể di chuyển lên mặt đất thì di chuyển theo hướng tàu chạy



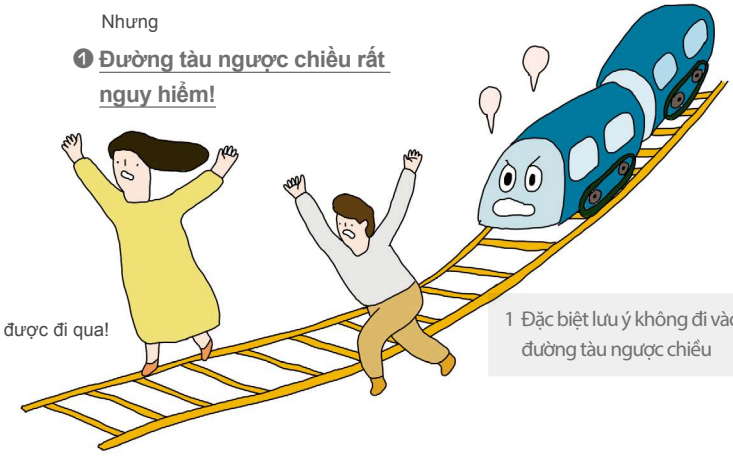
❾ Nếu cửa không mở
thì đẩy trực tiếp để mở cửa ra và thoát ra ngoài



DO NOT Điều không nên làm

Nhưng

❶ Đường tàu ngược chiều rất nguy hiểm!



1 Đặc biệt lưu ý không đi vào đường tàu ngược chiều

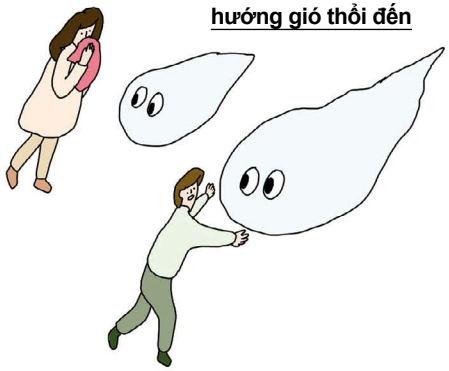
Tai nạn hóa chất

DO Điều nên làm

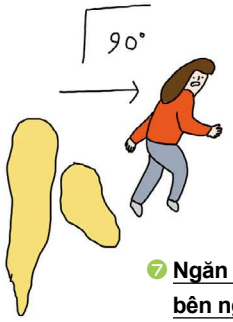
❶ ❷ Nắm bắt tình hình thông qua điện thoại di động



❸ ❹ Di chuyển đến nơi có hướng gió thổi đến



❺ Di chuyển theo hướng vuông góc với hướng gió thổi đến



❻ Tắt các thiết bị!

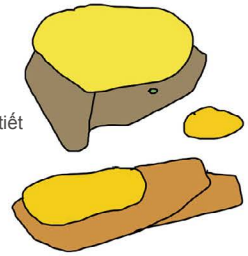


Điều hòa nhiệt độ, máy thông gió…

❼ Ngăn chặn tiếp xúc với bên ngoài



Lúc này, cần chi tiết và tỉ mỉ…



1 Nắm bắt tình hình thông qua TV, đài radio, điện thoại di động…
2 Tránh tiếp xúc với da bằng cách mặc áo mưa hoặc che ni lông
3 Lấy khăn, mặt nạ để che mũi, miệng và đi càng xa càng tốt
4 Trước tiên, di chuyển đến nơi có hướng gió thổi đến
5 Nhưng nếu có khí gas phát sinh ở hướng định di chuyển thì di chuyển theo hướng vuông góc với hướng gió thổi đến
6 Sau di chuyển vào trong phòng, tắt các thiết bị như điều hòa nhiệt độ, máy thông gió
7 Sau di chuyển vào trong phòng, đóng toàn bộ cửa sổ để ngăn chặn tiếp xúc với bên ngoài, Dùng wrap hoặc băng dính để chặn khe cửa sổ, khe cửa ra vào, khe đường ống…
8 Khi đang ở trong ô tô thì bắt buộc phải tắt các thiết bị như điều hòa nhiệt độ
9 Nếu đã tiếp xúc với hóa chất thì phải đi bệnh viện ngay
10 Sau khi di chuyển đến nơi an toàn, rửa ráy sạch sẽ và thay quần áo
11 Kiểm tra xem hàng xóm đã lánh nạn chưa
12 Bọc kín quần áo và giầy dép đã tiếp xúc với hóa chất rồi tiến hành tiêu hủy

❽ Khi đang ở trong ô tô



❾ Nếu đã tiếp xúc với hóa chất thì phải đi bệnh viện ngay

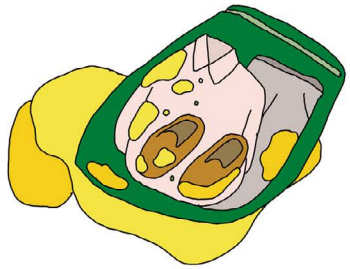


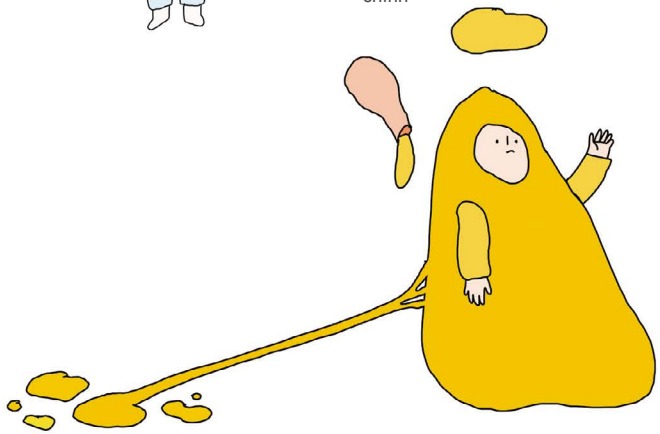
❿ Sau khi lánh nạn, rửa ráy sạch sẽ





Nhân vật chính





Điều không nên làm DO NOT

❶ ❷



1 Không đến gần chất lỏng, chất rắn, chất khí lạ
2 Không đến gần người đã tiếp xúc với hóa chất

❶ Lên kế hoạch thoát ra ngoài!
Cửa ra vào hoặc cửa sổ



❷ Lắp đặt thiết bị dò khói ở toàn bộ các tầng!



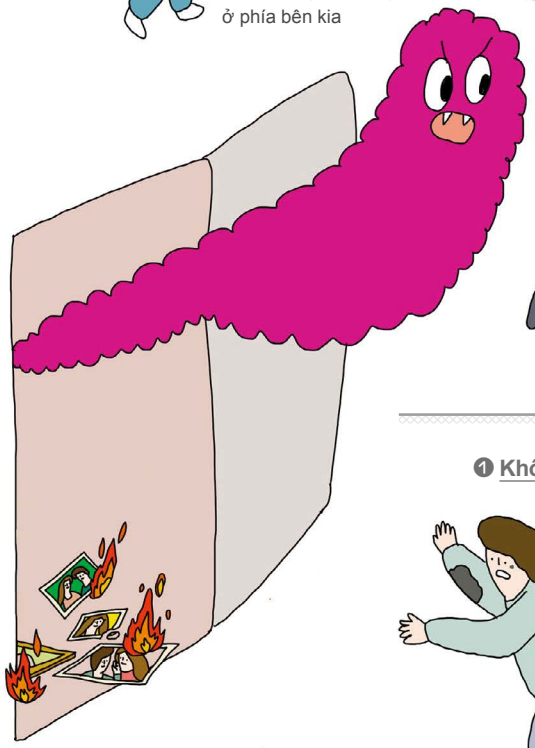
❸ Khi xảy ra hỏa hoạn,
không mở cửa khi thấy tay nắm cửa nóng



Hét lớn để báo cho người khác rồi nhanh chóng thoát ra khỏi đám cháy



Tình huống lửa đang cháy lớn ở phía bên kia



1 Lên kế hoạch thoát ra ngoài thông qua cửa ra vào hoặc cửa sổ tùy theo vị trí đang đứng (tính đến cả lựa chọn thứ hai)
2 Lắp đặt thiết bị dò khói ở toàn bộ các tầng
3 Khi xảy ra hỏa hoạn
- Hét lớn 'Cháy, cháy" để thông báo cho người khác
- Thoát ra ngoài một cách nhanh chóng
- Vừa hạ thấp người và dùng khăn che mũi, miệng vừa di chuyển để thoát ra
- Khi đi qua đám lửa thì quấn quanh mặt và thân thể bằng chăn hoặc khăn đã tẩm nước
- Di chuyển theo hướng dẫn của nhân viên hướng dẫn

★ Trước khi mở cửa, dùng mu bàn tay chạm vào cửa hoặc nắm vào tay nắm cửa, nếu thấy nóng thì không mở
- Nếu bị mắc kẹt trong phòng thì dùng quần áo che các khe cửa
- Vừa thoát ra vừa đóng tất cả các cửa
- Nếu lửa bén vào quần áo thì lấy tay che mắt, miệng và lăn nhanh nhiều vòng trên sàn để dập lửa

Điều không nên làm DO NOT

❶ Không trở lại đám cháy sau khi đã thoát được ra



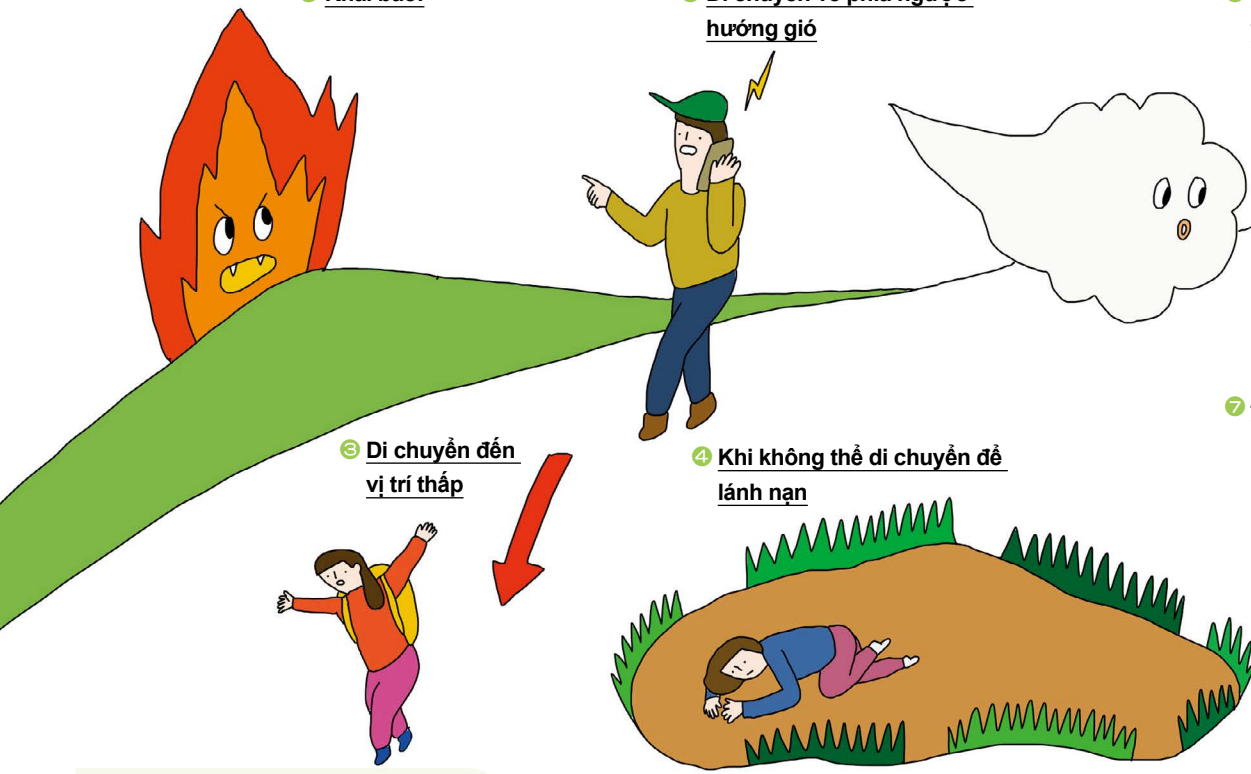
Không bao giờ
Tuyệt đối không!!

1 Không trở lại đám cháy sau khi đã thoát được ra

Cháy rừng

DO Điều nên làm

❶ Khai báo!

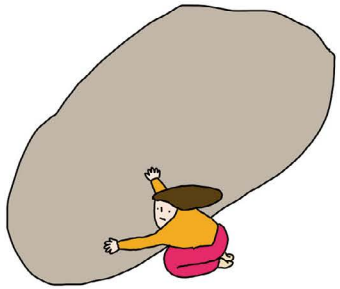


❷ Di chuyển về phía ngược hướng gió

❸ Di chuyển đến vị trí thấp

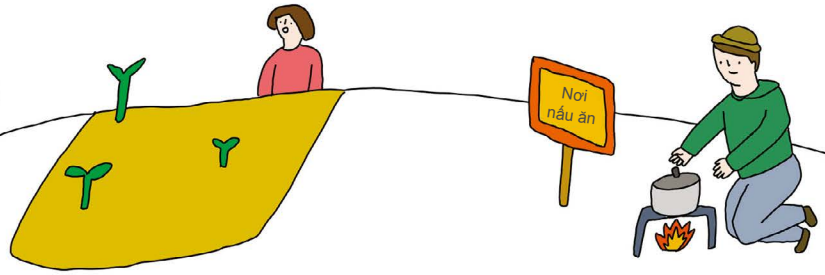
❹ Khi không thể di chuyển để lánh nạn

❺ Di chuyển đến nơi đã bị cháy rụi



❻ Di chuyển đến vùng đất trống

※ Chỉ nấu ăn ở khu vực được phép

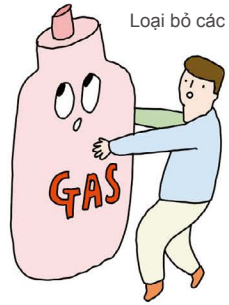


❼ Đóng cửa sổ và phun nước



❽ Thu dọn xung quanh nhà

Loại bỏ các nhân tố phát hỏa!!!



1 Khai báo 119 khi phát hiện có cháy rừng
2 Di chuyển về phía ngược hướng gió
3 Tránh đến vị trí thấp hơn cháy rừng
4 Khi không thể di chuyển để lánh nạn, nằm sấp xuống vùng đất có ít lá rụng và che mặt
5 Di chuyển đến nơi đã bị cháy rụi, vùng đất thấp, đường mòn, không gian phía sau tảng đá…
6 Di chuyển đến vùng đất trống như ruộng đồng, trường học…
7 Đóng cửa sổ và phun nước xung quanh nhà
8 Loại bỏ các nhân tố phát hỏa xung quanh nhà như bình gas
※ Chỉ nấu ăn ở khu vực được phép

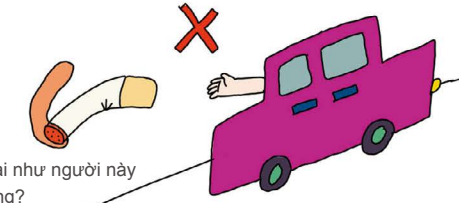
Điều không nên làm DO NOT

❶ Khi đi leo núi



Không được!!!

❷ Không vứt đầu mẩu thuốc lá



Có ai như người này không?

1 Không sử dụng bật lửa, diêm khi đi leo núi
2 Không vứt đầu mẩu thuốc lá ra khỏi xe ô tô

Công trình kiến trúc bị sập

DO Điều nên làm

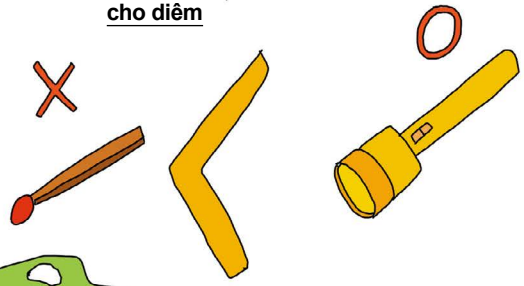
❶ Không hoảng sợ, bình tĩnh tìm đường thoát ra



❷ Đề phòng vật rơi từ trên xuống! Bảo vệ đầu

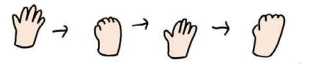
❸ Chạy ra khỏi tòa nhà

❹ Sử dụng đèn pin thay cho diêm



❺ Khi bị vật nặng đè lên

Gõ theo nhịp nhất định để gửi tín hiệu cứu hộ



"Gõ theo nhịp nhất định"

1 Khi tòa nhà bị sụp đổ, không hoảng sợ mà bình tĩnh nhìn xung quanh để tìm đường thoát ra

2 Dùng đệm ngồi hoặc vật tương tự để bảo vệ đầu và để để phòng vật rơi từ trên xuống

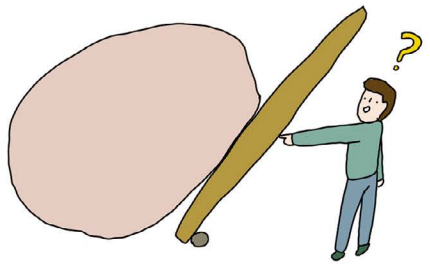
3 Thoát ra khỏi tòa nhà bằng thiết bị thoát hiểm tòa nhà hoặc dây thừng…

4 Trường hợp có nguy cơ cháy nổ do rò rỉ khí gas, sử dụng đèn pin thay cho diêm (khi cần ánh sáng)

5 Khi bị đè trong đất đá,
- Không tốn sức một cách không cần thiết, duy trì tư thế thoải mái
- Gõ theo nhịp nhất định để gửi tín hiệu cứu hộ bằng các vật như ống nước…
- Mở điện thoại di động theo chu kỳ đều đặn kể cả khi đang ở khu vực không có sóng
- Liên tục di chuyển ngón tay và ngón chân để lưu thông máu

Điều không nên làm DO NOT

❶ Không chạm vào chướng ngại vật!

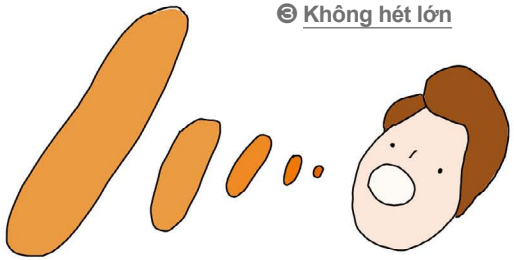


Lúc này, tuyệt đối không tò mò!!

❷ Không đến gần nơi bị sụp đổ!



❸ Không hét lớn



1 Cố gắng không chạm vào chướng ngại vật khi đang di chuyển

2 Không đến gần nơi bị sụp đổ!

3 Không hét lớn một cách không cần thiết để tránh mất sức



❶ Trốn! Trốn!

❷ Đề phòng nổ lần 2

❸ Di chuyển đến nơi xa

❹ Bịt tai, duy trì tư thế thấp!

❺ Duy trì hô hấp ở mức tối thiểu!

❻ Cấm dùng lửa trong không gian kín!

❼ Khi bị vật nặng đè lên,

1 Nếu có cháy nổ thì chui xuống gầm bàn
2 Nhanh chóng ra khỏi tòa nhà để đề phòng nổ lần 2
3 Di chuyển đến nơi có tường và cách xa nơi xảy ra tai nạn
4 Khi di chuyển, bịt tai và duy trì tư thế thấp người
5 Vừa hô hấp ở mức tối thiểu vừa di chuyển để tránh bị ngộp thở
6 Không sử dụng lửa trong không gian kín và nhiều bụi
7 Khi bị vật nặng đè lên,
- Không tốn sức một cách không cần thiết, duy trì tư thế thoải mái
- Gõ theo nhịp nhất định để gửi tín hiệu cứu hộ bằng các vật như ống nước…
- Mở điện thoại di động theo chu kỳ đều đặn kể cả khi đang ở khu vực không có sóng
- Liên tục di chuyển ngón tay và ngón chân để lưu thông máu

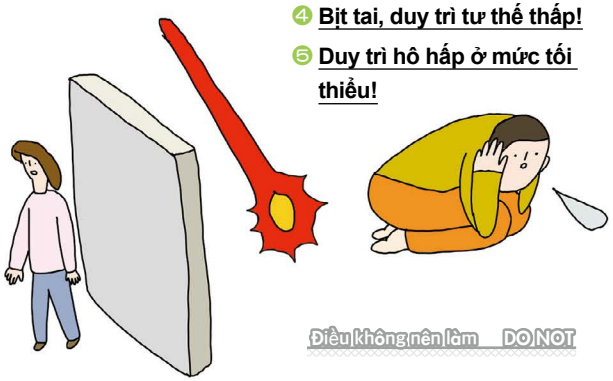
Điều không nên làm DO NOT

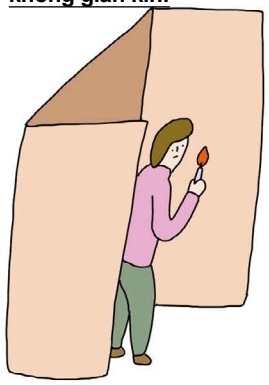
❶ Không sử dụng cầu thang máy

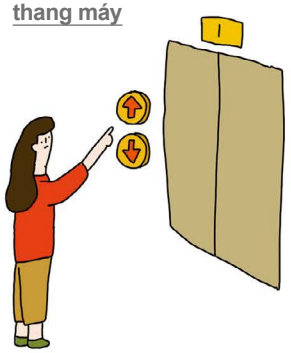
❷ Không để trong xe ô tô vật có thể phát nổ như bật lửa

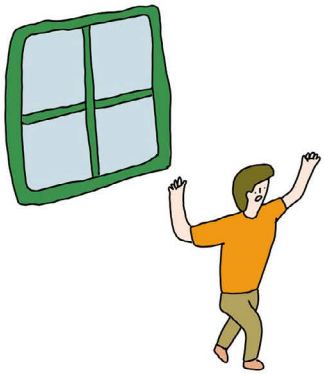
❸ Tránh xa cửa sổ và cửa kính

❹ Cấm đóng cầu giao điện và cấm sử dụng lửa







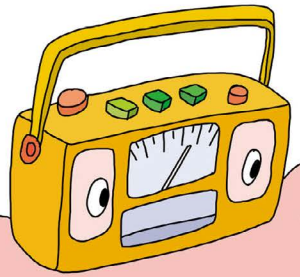






1 Không sử dụng cầu thang máy
2 Vào mùa hè, không để trong xe ô tô vật có thể phát nổ như bật lửa
3 Không đến gần cửa sổ hoặc cửa kính
4 Cấm đóng cầu giao điện và sử dụng lửa để đề phòng nổ tiếp

❶ Nắm bắt tình hình!



❷ Chọn trước địa điểm sẽ gặp mặt



❹ Khủng bố hóa học, sinh học



Trước tiên, tránh xa → Rửa sạch

→ Xử lý sơ cứu nếu cần

❸ Chất nổ

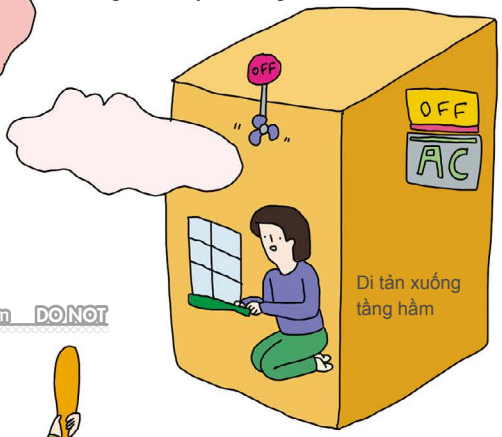


Không sờ!



❺ Khủng bố nổ hạt nhân, chất phóng xạ

Khủng bố là việc tuyệt đối
không được xảy ra nhưng...



Di tản xuống
tầng hầm

1 Nắm bắt tình hình thông qua TV, đài radio

2 Khi xảy ra khủng bố, chọn trước địa điểm sẽ gặp mặt

3 Chất nổ
- Khi phát hiện vật hoặc xe đáng nghi thì không sờ mà tránh ra chỗ khác rồi khai báo cho cảnh sát
- Khi phát nổ thì ngay lập tức nằm sấp mặt xuống đất hai cánh tay và khuỷu tay ép sát nhau để bảo vệ ngực còn hai bàn tay che tai và đầu
- Nhanh chóng di chuyển về phía ngược hướng với điểm phát nổ

4 Khủng bố hóa học, sinh học
- Nếu dò thấy không khí bị ô nhiễm thì dùng khăn tay và giấy ăn để che mũi và miệng
- Nhanh chóng di chuyển ra khỏi khu vực bị ô nhiễm
- Khi tiếp xúc với chất hóa học bị rò rỉ, rửa sạch tay và mặt rồi tiến hành sơ cứu

5 Khủng bố nổ hạt nhân, chất phóng xạ
- Nếu thấy chói mắt thì nằm sấp xuống theo hướng ngược chiều, che mắt, tai và mở miệng
- Tìm hầm trú ẩn hoặc nơi ẩn náu để trú
- Khi trú ẩn trong tòa nhà thì đóng cửa và tắt điều hòa, thiết bị thông gió

Điều không nên làm DO NOT

❶ Không đối đầu với kẻ khủng bố



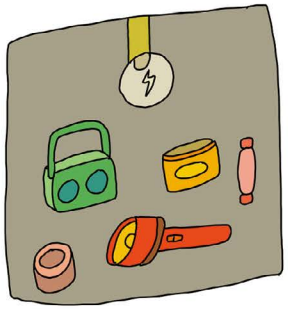
Bảo vệ bản thân
là việc làm trước tiên

1 Không đối đầu với kẻ khủng bố

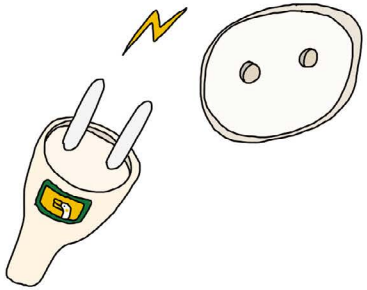
Mất điện

DO Điều nên làm

❶ Chuẩn bị vật dụng đề phòng mất điện



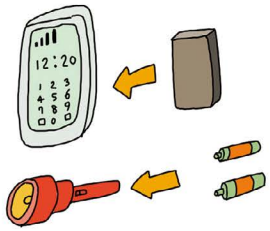
❷ Rút phích cắm, kiểm tra cầu dao chống rò điện đất



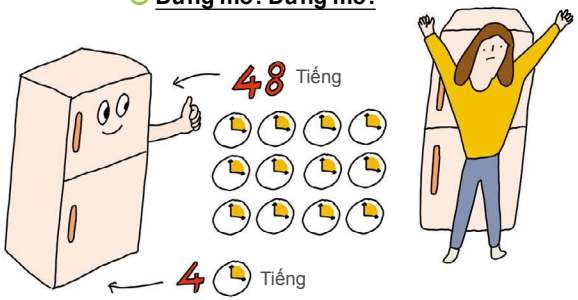
❸ Sử dụng đèn pin, không sử dụng nến vì rất nguy hiểm!



❹ Chuẩn bị pin, sạc dự phòng



❺ Đừng mở! Đừng mở!



1 Chuẩn bị vật dụng cần thiết như đèn pin, thực phẩm, đài radio để đề phòng mất điện

2 Rút phích cắm của các thiết bị điện, kiểm tra cầu dao chống rò điện đất xem có vấn đề gì không

3 Nếu có thể, chỉ sử dụng đèn pin. Nến rất nguy hiểm vì có nguy cơ hỏa hoạn

4 Chuẩn bị pin, sạc dự phòng cho điện thoại di động, đèn pin...

5 Tuyệt đối không mở tủ lạnh (ngăn lạnh có thể bảo quản trong 4 tiếng, ngăn đá có thể bảo quản trong 48 tiếng)

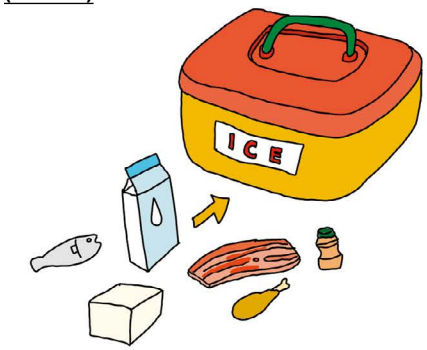
6 Bảo quản thức ăn dễ hư hỏng trong hộp đá (ice box)

7 (Khi có điện trở lại) cắm từng phích cắm theo một khoảng cách thời gian nhất định

8 Kiểm tra đồ ăn trong tủ lạnh

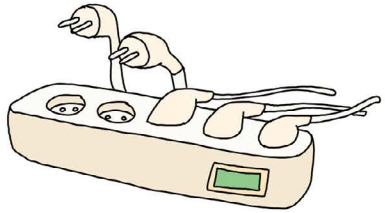
9 Khi cầu thang máy dừng do mất điện, bình tĩnh liên lạc bằng điện thoại nội bộ (interphone) cho quản lý

❻ Di chuyển bằng hộp đá (ice box)

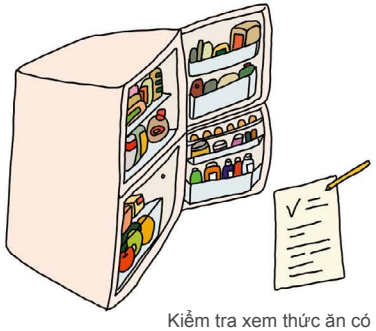


❼ Khi có điện trở lại

cắm từng phích cắm theo một khoảng cách thời gian nhất định

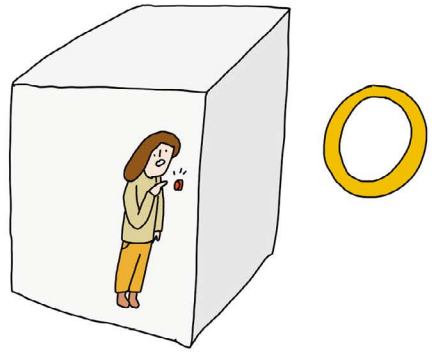


❽ Kiểm tra!

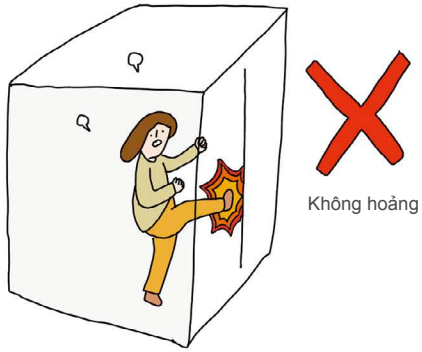


Kiểm tra xem thức ăn có bị hỏng không trước khi ăn!

❾ Bình tĩnh! Yêu cầu cứu hộ bằng interphone



Điều không nên làm DO NOT



❶ Không cố tìm cách thoát ra

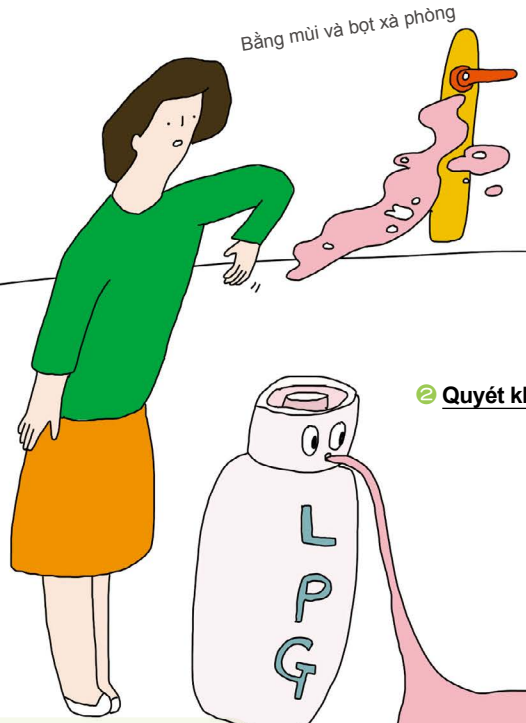
Không hoảng sợ và không cố!

1 Khi bị mắc kẹt trong cầu thang máy, không cố tìm cách thoát ra

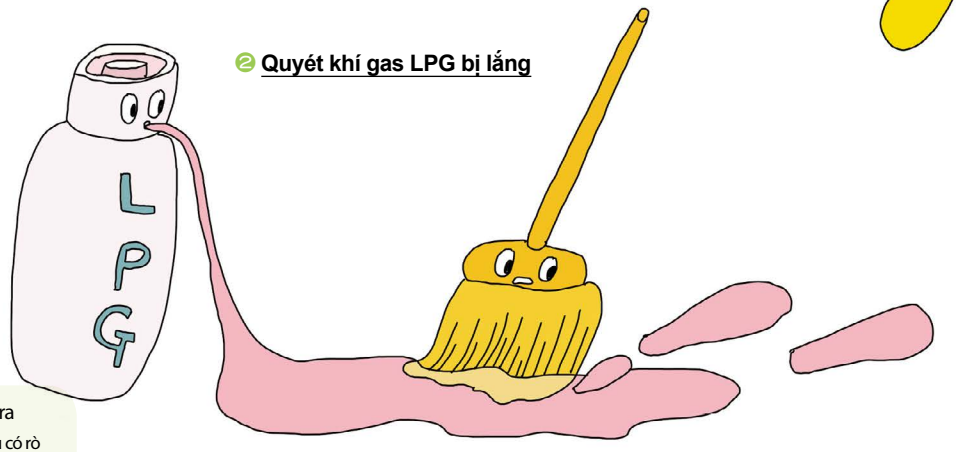
Tai nạn khí gas

DO Điều nên làm

❶ Kiểm tra rò rỉ khí gas! Bật bếp!



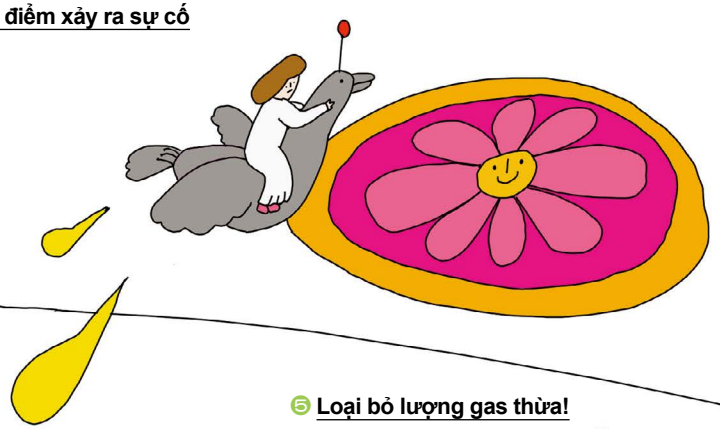
❷ Quyét khí gas LPG bị lắng



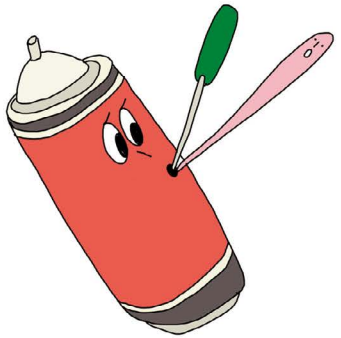
❸ Rửa sạch bằng vòi nước đang chảy!



❹ Di chuyển đến vùng đất trống xa địa điểm xảy ra sự cố



❺ Loại bỏ lượng gas thừa!



1 Trước khi sử dụng gas, ngửi mùi để kiểm tra xem có hở gas không rồi mới bật bếp (Nếu có rò rỉ thì đóng van bình gas lại rồi mở cửa sổ để làm thông thoáng không khí)

2 Khí gas LPG nặng hơn không khí nên lắng xuống mặt sàn, do đó có thể dùng chổi quét (không sử dụng thiết bị điện như quạt máy)

3 Nếu mắt cay do khí gas thì rửa bằng nước đang chảy dưới vòi

4 Di chuyển đến vùng đất trống xa địa điểm xảy ra sự cố (vừa di chuyển vừa dùng khăn ướt che miệng và mũi)

5 Sau khi sử dụng bình gas butane, đục lỗ bình để loại bỏ lượng gas thừa rồi mới vứt

Điều không nên làm DO NOT

❶ Không cho lên bếp nồi lớn

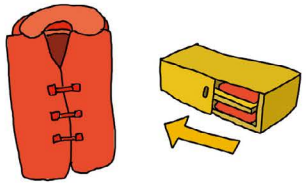


1 Không cho lên bếp nồi lớn hơn cả bếp gas di động

Tai nạn tàu thuyền

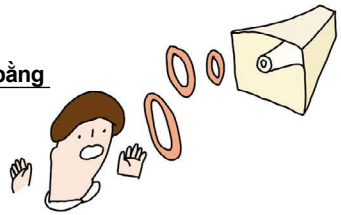
DO Điều nên làm

❶ Kiểm tra vị trí của phao cứu nạn và cửa thoát hiểm



→ Được bảo quản dưới ghế hoặc trong phòng dành cho khách trên tàu

❷ Khi xảy ra tai nạn, thông báo tai nạn bằng tiếng lớn



❸ Khi xảy ra hỏa hoạn

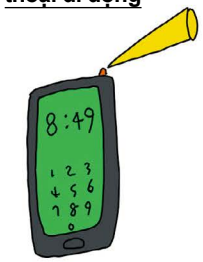


Dùng rìu đập vỡ cửa sổ để làm thông thoáng không khí

❹ Lắng nghe chỉ đạo!



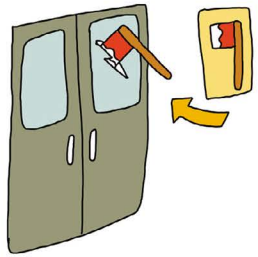
❺ Bật đèn flash của điện thoại di động



❻ Chống tay vào tường để đi ra ngoài



❼ Khi cửa ra vào không mở



❽ Mặc áo phao cứu nạn, cởi giầy dép



Cởi giầy dép để dễ hoạt động trong nước

❾ Nhảy xuống nước



❿ Trong nước





→ Nếu hoạt động nhiều thì nhiệt độ cơ thể sẽ bị hạ xuống. Việc hạ thân nhiệt có thể đe dọa tính mạng.

1 Kiểm tra vị trí của phao cứu nạn và cửa thoát hiểm
2 Nếu xảy ra hỏa hoạn hoặc tàu mắc vào đá ngầm thì thông báo tai nạn bằng tiếng lớn hoặc chuông
3 Dập tắt đám cháy bằng bình chữa cháy, đập vỡ cửa sổ để làm thông thoáng không khí
4 Bình tĩnh tuân theo hướng dẫn trong trường hợp khẩn cấp, chỉ đạo của thuyền trưởng và thuyền viên
5 Khi bị mất điện, bình tĩnh bật đèn flesh của điện thoại di động
6 Khi mất điện khiến tín hiệu đèn chỉ đường không bật sáng thì chống tay vào tường để dò đường ra ngoài
7 Nếu cửa ra vào không mở thì dùng rìu đập vỡ cửa sổ để thoát ra
8 Khi nguy hiểm, mặc áo phao cứu nạn và cởi giầy dép để dễ hoạt động trong nước
9 Khi nhảy xuống nước, chụm hai chân lại và nhảy xuống ở tư thế đứng
10 Hạn chế tối đa hoạt động trong nước

Điều không nên làm DO NOT

❶ Không đổ xô đến

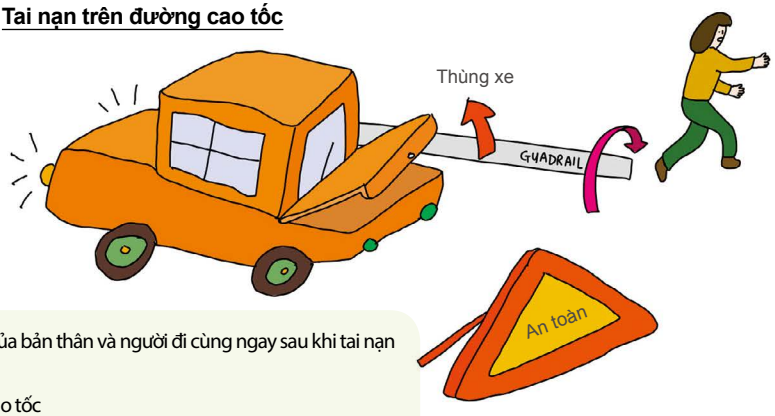


1 Không đổ xô về một phía của thân tàu

❶ Kiểm tra vết thương của bản thân và người đi cùng



❷ Tai nạn trên đường cao tốc

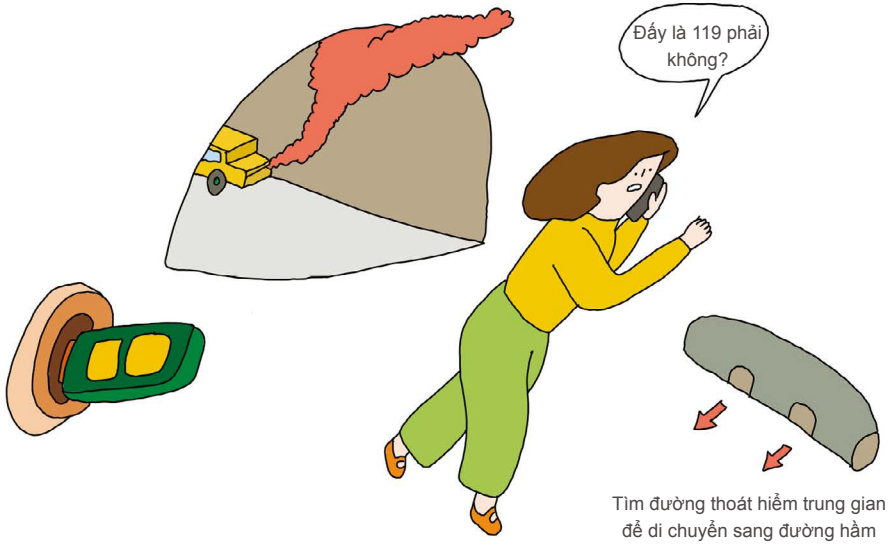


1 Kiểm tra vết thương của bản thân và người đi cùng ngay sau khi tai nạn xảy ra

2 Tai nạn trên đường cao tốc
- Di chuyển xe vào phía lề đường, bật đèn báo khẩn cấp và mở thùng xe
- Người đi trên xe di chuyển đến nơi an toàn phía ngoài thanh ray bảo vệ (guardrail)
- Đặt tấm tam giác an toàn ở phía sau

3 Tai nạn giao thông trong đường hầm
- Khi tiến vào đường hầm, duy trì tốc độ theo quy định và giữ khoảng cách an toàn
- Khi không thể di chuyển do tai nạn hoặc hỏa hoạn thì di chuyển xe vào lề đường, tắt máy, để nguyên chìa khóa trong xe và xuống xe
- Khai báo tai nạn bằng điện thoại khẩn cấp, chuông khẩn cấp trong đường hầm hoặc điện thoại di động
- Hạ thấp người để tránh hít phải khói của đám cháy và di chuyển ra khỏi đường hầm
- Trường hợp đường hầm dài, di chuyển sang đường hầm bên cạnh thông qua đường thoát hiểm trung gian

❸ Tai nạn giao thông trong đường hầm



Điều không nên làm DO NOT

❶ Không cố tham gia cứu hộ!



1 Không cố cứu người bị thương bị mắc trong xe (vì có thể bị tổn thương cột sống và đốt sống cổ)

Quy tắc an toàn khi chơi trò chơi dưới nước

DO Điều nên làm

1 Bắt buộc phải thực hiện bài tập khởi động trước khi bơi

2 Trước khi xuống nước, phải làm ướt thân thể từ vị trí cách xa tim trước

3 Trẻ em luôn trong tầm mắt của người bảo hộ!

4 Kiểm tra thời gian thay đổi của thủy triều

5 Khi sóng mạnh thì di chuyển ngược sóng!

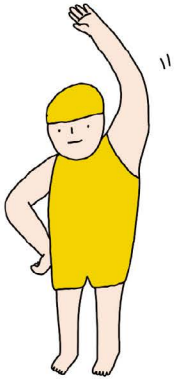
6 Tránh đá khi đi qua suối

7 Khi bị sóng lớn đánh úp, nhịn thở và lặn trong giây lát(rồi lên một cách tự nhiên)

8 Khi bị cây thủy sinh quấn vào chân thì không cố giật mạnh mà bình tĩnh đối phó

9 Khi phát hiện có người bị rơi xuống nước thì tổ chức cứu nạn bằng các dụng cụ như que gậy, phao…

❶ Thực hiện bài tập khởi động!



❷ Làm ướt thân thể từ vị trí cách xa tim trước



❸ Luôn trong tầm mắt của người bảo hộ!

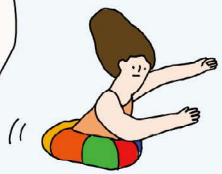


❹ Kiểm tra thời gian thay đổi của thủy triều

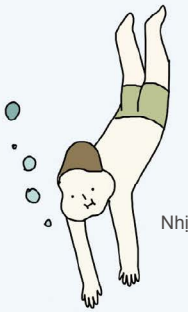
❺ Ngược sóng!



❻ Tránh đá!

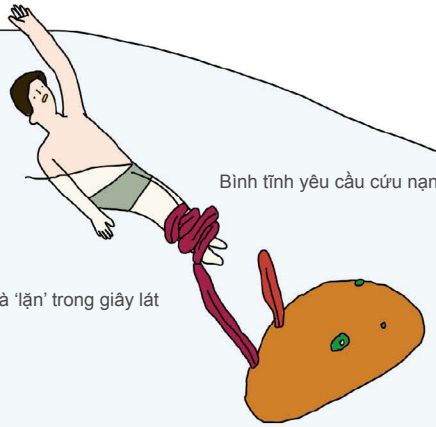


❼ Khi bị sóng lớn đánh úp



Nhịn thở và 'lặn' trong giây lát

❽ Khi bị cây thủy sinh quấn vào chân



Bình tĩnh yêu cầu cứu nạn

❾ Cứu nạn bằng que gậy, phao

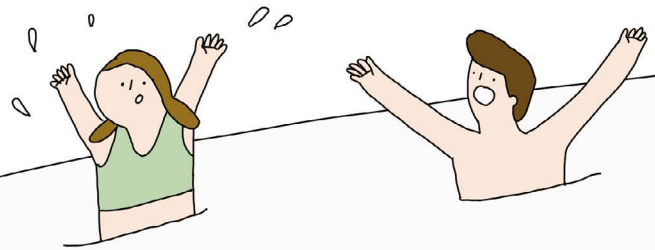
Không nhảy xuống một cách liều lĩnh!



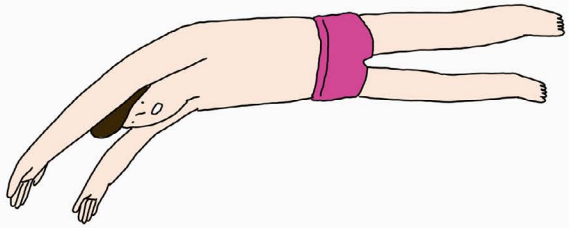
Quy tắc an toàn khi chơi trò chơi dưới nước

DO NOT Điều không nên làm

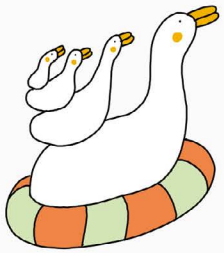
❶ **Không đùa nghịch!**

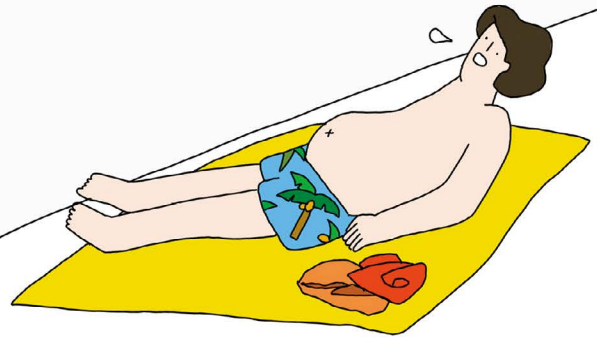


❷ **Không tự ý nhảy xuống**



❸ **Khi sức khỏe không tốt thì tránh xuống nước sau khi ăn xong**





❹ **Một mình thì rất nguy hiểm!**

Không đi ra phía xa bờ



❺ **Cấm lơ đãng!**

❻ **Cấm quá tin vào bản thân mình!**

1 Không giả vờ vùng vẫy và hô hoán "Cứu tôi với" khi đang bơi
2 Không tự ý nhảy xuống nước khi phát hiện có người rơi xuống nước
3 Khi sức khỏe không tốt thì tránh xuống nước sau khi ăn xong
4 Không bơi một mình ở hồ hoặc sông
5 Không lơ đãng kể cả khi đang ở vùng nước nông
6 Không quá tự tin vào bản thân rồi có hành động quá sức

Quy tắc an toàn khi leo núi

DO Điều nên làm

1 Xem trước tình hình thời tiết
2 Mang theo vật phẩm cần thiết như thực phẩm dự phòng, thuốc dự phòng, đèn, áo mưa …
3 Trước khi leo núi, thực hiện các bài dãn cơ
4 Leo núi theo nhóm hơn 2 người
5 Thường xuyên uống nước và ăn một chút carbohydrate (đường, tinh bột, chất xơ)
6 Nếu đột nhiên bị chuột rút thì tháo dây giầy, duỗi thẳng chân, kéo ngón chân về phía người để làm thư dãn chân
7 Khi bị nạn thì khai báo 119 và tìm chỗ tránh lạnh và gió
8 Nếu bị ớn lạnh và nhiệt độ thân thể giảm thì quấn khăn để giữ ấm những nơi nhiệt độ thân thể dễ thoát ra là đầu, cổ, nách… (thay quần áo ướt bằng quần áo khô)
9 Nếu bị rắn cắn thì buộc ở phía trên cách vết thương 5~10cm
10 Khi bị ong đốt, dùng thẻ tín dụng để lấy ngòi chích của ong ra, không xoa bóp vùng bị thương, trườm lạnh và bôi nước ammonia
11 Nếu bị gẫy xương thì giữ yên trong trạng thái lạnh và cố định bằng cành cây
12 Khi xuống núi, cúi thấp tư thế để quan sát phía dưới chân

❶ **Theo dõi thông tin thời tiết**

❷ **Vật phẩm mang theo**

Thực phẩm dự phòng, thuốc dự phòng, đèn …



❸ **Thực hiện các bài dãn cơ**



❹ **Đi cùng nhau**



❺ **Thường xuyên uống nước**



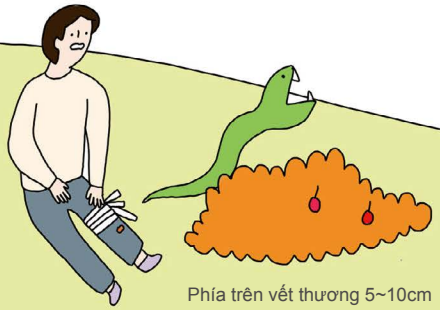
❻ **Khi bị chuột rút**



❼ **Tìm chỗ tránh lạnh và giữ ấm!**



❾ **Khi bị rắn cắn**



Phía trên vết thương 5~10cm

❿ **Khi bị ong đốt**



⓫ **Khi bị gẫy xương**

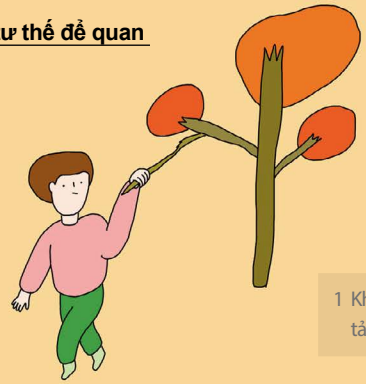


Điều không nên làm DO NOT

⓬ **Khi xuống núi, cúi thấp tư thế để quan sát phía dưới chân**



❶ **Không nắm vào cành cây để vịn!**



1 Không nắm vào cành cây mục hoặc tảng đá không chắc chắn để vịn

Giam giữ và bắt cóc

DO Điều nên làm

❶ Không chống đối lại và tránh hành động đột phát!



❷ Cố gắng không để mình nổi bật lên



❸ Tỏ ra nghe lời, không dùng từ ngữ gây kích động

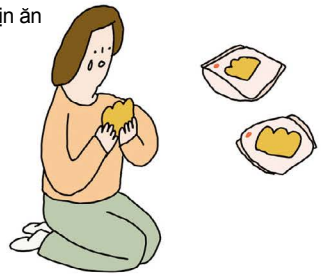




Cao 1,7~1,75m
Vóc dáng bình thường
Hình dạng mắt
Có một nốt ruồi nhỏ
dưới mắt bên trái
Giọng nói nhỏ và chậm
Có nếp nhăn sâu
ở giữa hai chân mày

❹ Duy trì sức khỏe

Không nhịn ăn



1 Không chống đối lại, tỏ ra nghe lời, tránh hành động đột phát
2 Nếu có nhiều người bị bắt cóc thì tránh không để mình nổi bật
3 Thuận theo mệnh lệnh của kẻ bắt cóc, không dùng từ ngữ gây kích động
4 Tập thể dục nhẹ nhàng để giữ sức khỏe, không nhịn ăn
5 Nếu có thể thì nói chuyện với kẻ bắt cóc và duy trì mối quan hệ tốt
6 Khi bắt đầu được giải cứu thì nằm sấp xuống ngay
7 Ghi nhớ đặc điểm của kẻ bắt cóc như vóc dáng, ngoại hình bề ngoài, tính cách, tiếng nói…

❺ Duy trì mối quan hệ tốt



❻ Khi bắt đầu được giải cứu



❼ Ghi nhớ đặc điểm của kẻ bắt cóc!



Điều không nên làm DO NOT

❶ Không cố tìm cách chạy trốn



❷ Cố gắng không nhìn vào mắt

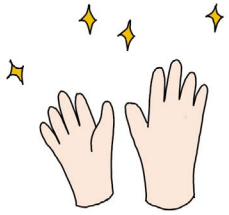


1 Không cố tìm cách chạy trốn khi chưa được an toàn
2 Không nhìn vào mắt kẻ bắt cóc

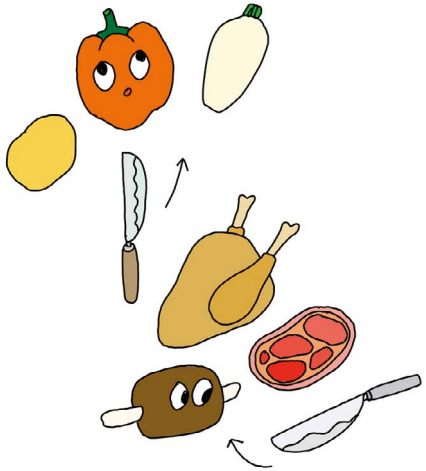
Phòng ngừa ngộ độc thực phẩm

DO Điều nên làm

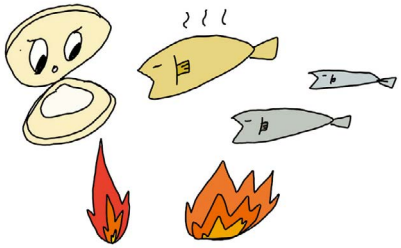
❶ Rửa tay thường xuyên



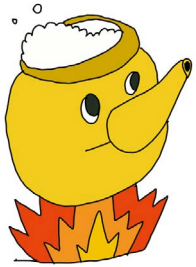
❷ Phân loại dụng cụ nấu ăn để sử dụng!



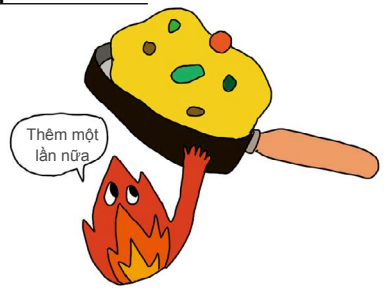
❸ Chỉ ăn cá, sò, ốc sau khi đã nấu chín



❹ Uống nước đun sôi



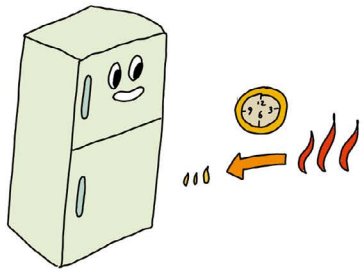
❺ Với thức ăn đã được nấu sẵn, cần đun lại trước khi ăn



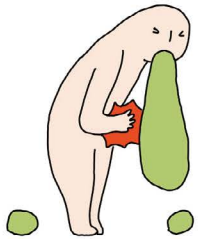
❻ Bảo quản riêng



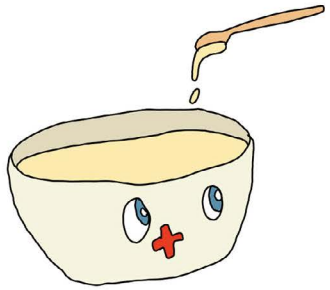
❼ Để nguội thức ăn rồi mới bảo quản tủ lạnh!



❽ Nếu có triệu chứng ngộ độc thì đi khám bác sĩ!



❾ Nếu tiêu chảy giảm dần thì ăn cháo nhuyễn hoặc cháo thường



1 Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng
2 Phân loại dụng cụ nấu ăn : loại dành cho rau quả, loại dành cho thịt cá (rửa kỹ bằng nước ấm sau khi sử dụng)
3 Chỉ ăn cá, sò, ốc sau khi đã nấu chín
4 Uống nước đun sôi thay cho nước đóng chai
5 Với thức ăn đã được nấu sẵn, cần đun lại trước khi ăn
6 Bảo quản riêng thức ăn sống và thức ăn chín
7 Để nguội thức ăn rồi mới bảo quản tủ lạnh
8 Nếu có triệu chứng ngộ độc thực phẩm như tiêu chảy, đau bụng, nôn thì đi khám bác sĩ ngay
9 Nếu tiêu chảy giảm dần thì ăn cháo nhuyễn hoặc cháo thường không dầu, mỡ

Điều không nên làm DO NOT

❶ Tránh uống nước ép hoa quả, nước khoáng có ga



1 Khi có hiện tượng ngộ độc, tránh uống nước ép hoa quả, nước khoáng có ga

Quy tắc an toàn khi sử dụng thang cuốn/thang máy

DO Điều nên làm

❶ Nếu cầu thang dừng lại do mất điện

hoặc bị hỏng thì bình tĩnh liên lạc với phòng quản lý bằng interphone!



❷ Sử dụng cầu thang bộ khi xảy ra hỏa hoạn



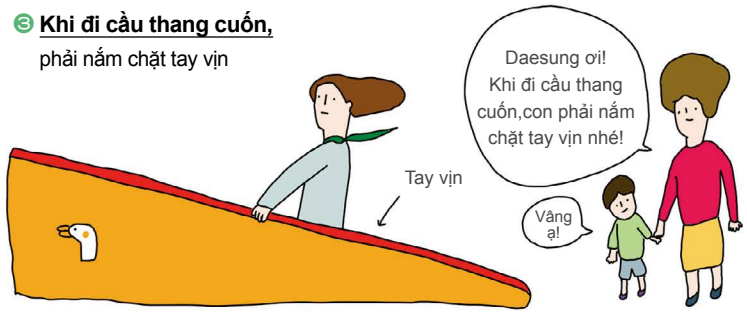
1 Khi cầu thang dừng lại do mất điện hoặc bị hỏng,
- Bình tĩnh liên lạc với phòng quản lý bằng interphone.
- Không tự ý tìm cách thoát ra như cố mở cửa…
- Khi được cứu nạn sau khi yêu cầu, tuân theo chỉ đạo của đội cứu hộ cứu nạn

2 Khi xảy ra hỏa hoạn, không đi cầu thang máy mà sử dụng cầu thang bộ

3 Khi sử dụng cầu thang cuốn
- Nắm tay vịn
- Không hướng đầu và cánh tay ra phía ngoài tay vịn
- Không để chân chạm vào vị trí ngoài cùng
- Trẻ em hoặc người già phải nắm tay người bảo hộ khi đi thang cuốn
- Chú ý không để đồ vật như quần áo, khăn quàng kẹp vào khe của thang máy, thang cuốn

❸ Khi đi cầu thang cuốn,

phải nắm chặt tay vịn

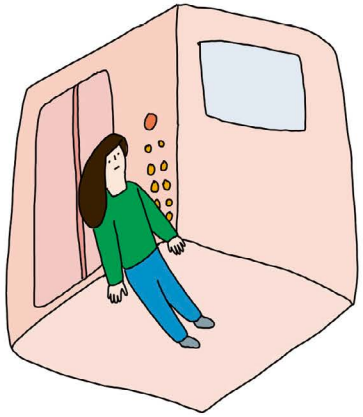


Điều không nên làm DO NOT

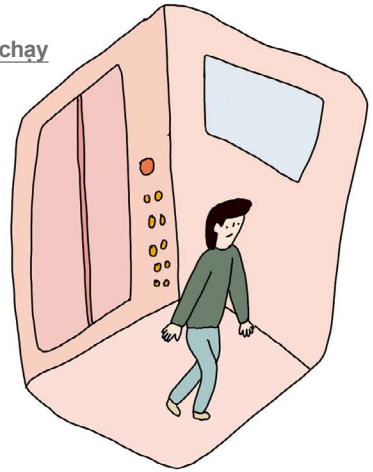
❶ Không tạo nên va đập mạnh!



❷ Không dựa một cách sơ ý



❸ Không đi hoặc chạy



1 Không tạo nên va đập mạnh như dậm chân trong thang máy

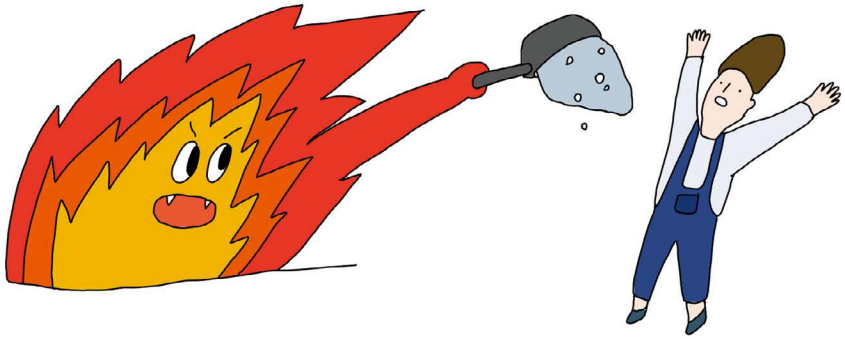
2 Không dựa vào cửa ra vào cầu thang máy

3 Không đi hoặc chạy trong cầu thang máy hoặc cầu thang cuốn

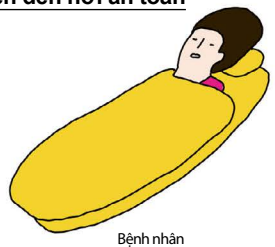
Tai nạn bỏng, điện giật

DO Điều nên làm

❶ Cẩn thận! Cẩn thận!

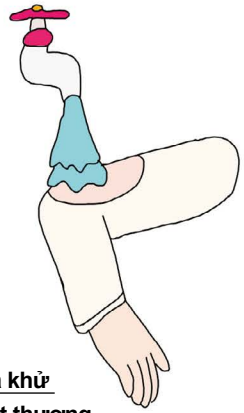


❷ Di chuyển đến nơi an toàn

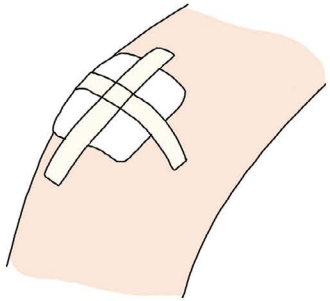


Bệnh nhân

❸ Nếu bị bỏng thì làm nguội vết thương bằng nước lạnh trong 10~15 phút

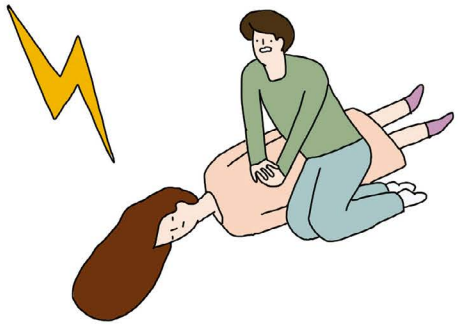


❹ Sử dụng tấm gạc đã khử trùng để băng bó vết thương



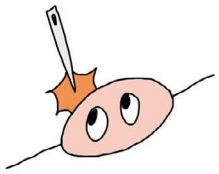
1 Luôn cẩn thận khi sử dụng nước nóng, khí nóng, lửa, hóa chất mạnh, điện…
2 Di chuyển bệnh nhân đến nơi an toàn
3 Làm nguội vết bỏng bằng nước lạnh đang chảy trong 10~15 phút (cho tiếp xúc trực tiếp với nước, ngâm trong nước trong khi vẫn đang mặc quần áo chưa nguội)
4 Sử dụng tấm gạc đã khử trùng để băng bó vết thương
5 Khi bị điện giật,
- Ngay sau khi xem xung quanh có an toàn không, kéo bệnh nhân cách ly khi khỏi nguồn điện
- Nếu bệnh nhân không hô hấp và tim không đập thì tiến hành hồi sức tim phổi ngay
- Nếu bệnh nhân không sao và bị bỏng sâu vào thân thể thì đi bệnh viện để kiểm tra chi tiết

❺ Khi bị điện giật

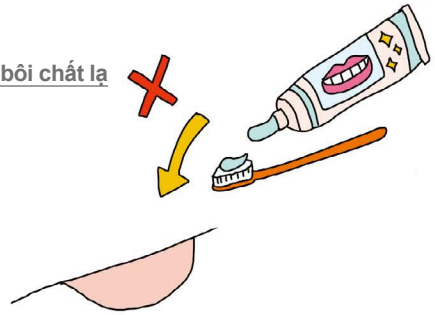


Điều không nên làm DO NOT

❶ Không làm vỡ vết thương



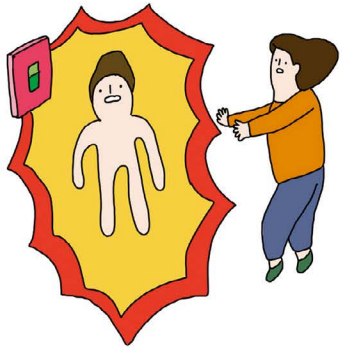
❷ Không bôi chất lạ



❸ Không cố cởi quần áo ở chỗ bị bỏng

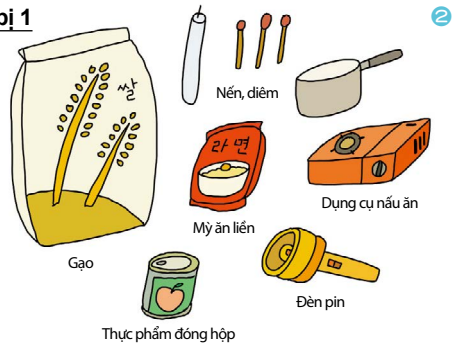


❹ Không trực tiếp kéo người đang bị điện giật

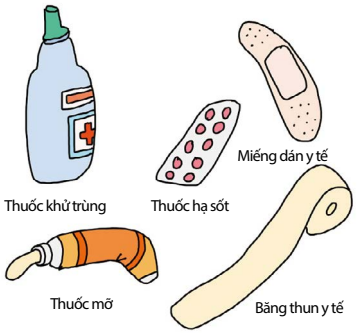


1 Không làm vỡ vết thương
2 Không bôi chất lạ như tương đậu nành, thuốc đánh răng
3 Không cố cởi quần áo đang dính vào chỗ bị bỏng
4 Không trực tiếp kéo người đang bị điện giật (cắn giật cầu dao xuống để cắt nguồn điện)

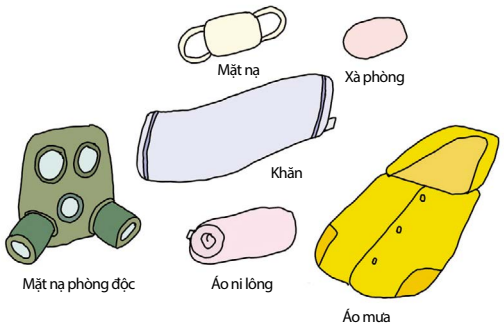
❶ Chuẩn bị 1



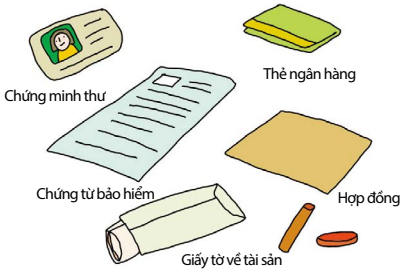
❷ Chuẩn bị 2



❸ Chuẩn bị 3



❹ Chuẩn bị 4



1 Thực phẩm (gạo, mỳ ăn liền, thực phẩm đóng hộp… dùng trong 30 ngày), dụng cụ nấu ăn, đài radio, ba lô, đèn pin, nến, diêm…

2 Thuốc khử trùng, thuốc hạ sốt, thuốc tiêu hóa, thuốc tiêu chảy, thuốc mỡ, băng thun y tế, miếng dán y tế, băng tam giác y tế

3 Mặt nạ phòng độc, khăn, mặt nạ, áo ni lông, áo mưa, xà phòng, chất tẩy rửa tổng hợp, băng dính (dùng để bịt kín khe cửa sổ, cửa ra vào)

4 Chứng minh thư, giấy tờ về tài sản, hợp đồng, chứng từ bảo hiểm...

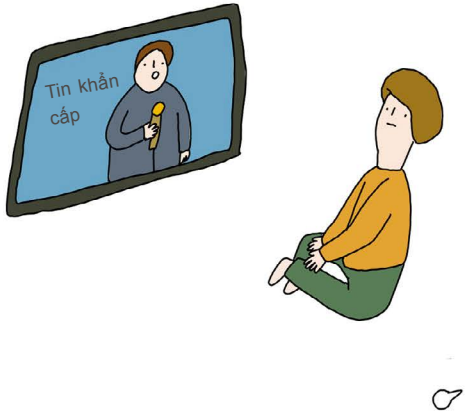
5 Nghe phát thanh truyền hình của Chính phủ (TV, radio) và hành động theo chỉ dẫn

6 Khi Chính phủ phát lệnh sơ tán, mang vật phẩm dự phòng khẩn cấp và đi sơ tán nhanh (xe đang đi trên phố thì dừng xe ở vùng đất trống hoặc lề đường bên phải để đi sơ tán)

7 Khi kẻ địch bắn phá
- Khi đang ở trong chung cư hoặc tòa nhà cao tầng, không sử dụng cầu thang máy mà di chuyển bằng cầu thang bộ
- Di chuyển ở tư thế thấp nhất và chú ý cháy nổ, mảnh vụn bắn tới
- Nếu bị đè bởi vật nặng của toà nhà thì không cố thoát ra ngoài một cách quá sức
- Không sử dụng diêm, bật lửa vì có nguy cơ cháy nổ do rò rỉ khí gas
- Nếu không thể di chuyển đến nơi trú ẩn thì nằm sấp và nín thở ở những nơi được đào trũng như mương

8 Chủ động hợp tác với Chính phủ để kiểm soát tình hình

❺ Theo dõi hướng dẫn của Chính phủ trên phát thanh truyền hình!



❻ Vật phẩm dự phòng khẩn cấp! Sơ tán!



❼ Khi kẻ địch bắn phá, di chuyển đến nơi an toàn



❽ Chủ động hợp tác

Hành động khi bị tấn công bằng vũ khí hóa học, sinh học và phóng xạ

DO Điều nên làm

❶ Khi bị tấn công bằng vũ khí hóa học,

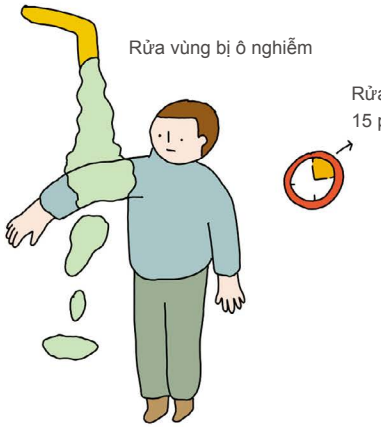
di chuyển đến vùng đất cao



1 Khi bị tấn công bằng vũ khí hóa học,
- Đeo mặt nạ phòng độc, mặt nạ thường rồi di chuyển đến vùng đất cao hoặc vào bên trong tòa nhà cao tầng
- Bịt kín bằng băng dính cửa ra vào, cửa sổ, quạt thông gió
- Rửa trong hơn 15 phút vùng bị ô nhiễm bằng xà phòng, chất tẩy rửa với nước đang chảy dưới vòi
- Buộc chặt giấy dép, quần áo bị ô nhiễm rồi tiêu hủy

2 Khi bị tấn công bằng vũ khí sinh học
- Đeo mặt nạ phòng độc, mặt nạ thường rồi sơ tán nhanh chóng
- Cấm tiếp xúc với chất ô nhiễm hoặc bệnh nhân
- Kiểm tra có bị lây nhiễm hay không và tiêm dự phòng theo hướng dẫn của Chính phủ
- Uống nước đun sôi và thức ăn nấu chín, giữ vệ sinh xung quanh

3 Khi bị tấn công bằng vũ khí hạt nhân
- Nhanh chóng sơ tán xuống nơi trú ẩn hoặc cơ sở hạ tầng trong lòng đất
- Nếu thấy chói mắt thì nằm sấp xuống theo hướng ngược chiều với vụ nổ rồi che mắt, tai và mở miệng
- Di tản ra khỏi khu vực có chất phóng xạ, hạn chế tối đa tiếp xúc với thân thể bằng ni lông, áo mưa…



❷ Khi bị tấn công bằng vũ khí sinh học

'Đeo mặt nạ phòng độc, mặt nạ thường" rồi sơ tán nhanh chóng!!



❸ Khi bị tấn công bằng vũ khí hạt nhân







Cách khai báo 119!

Truyền đạt chính xác vị trí gặp tai nạn

Thông tin chính xác sẽ giúp đội cứu hộ tìm đến nhanh hơn

Trường hợp tai nạn thông thường	Địa chỉ, tên tòa nhà lớn và chung cư xung quanh(cho biết tênphường)
Trường hợp trên đường cao tốc	Km số mấy tính từ ○○ trên đường cao tốc ○○ theo hướng ○○
Khi không biết vị trí hiện tại	Số cột điện xung quanh, số quản lý cầu thang máy…
Khi đang trên đường phố, ở ngoài trời	Tên đường phố(ngã tư ○○), biển báo giao thông, tọa độ GPS trên điện thoại di động…

Khi khai báo hỏa hoạn

Phải cho biết thông tin chi tiết nhất để có thể thu xếp nguồn nhân lực cứu trợ nhanh và phù hợp.



- ☐ Kiểm tra xem có ai vẫn chưa ra khỏi tòa nhà không?
- ☐ Kiểm tra xem có trẻ em, người già, người tàn tật không?
- ☐ Đám cháy phát ra ở tầng mấy, tòa nhà được sử dụng vào mục đích gì?(nhà riêng, chung cư, nhà máy, cửa hàng…)
- ☐ Vật liệu đang cháy là gì? (nhựa, cao su, vật nguy hiểm…)
- ☐ Kiểm tra xem có khả năng đám cháy lan sang tòa nhà khác không?
- ☐ Quy mô đám cháy như thế nào?
- ☐ Việc xe cứu hỏa tiến vào gần đám cháy có gặp khó khăn không?

Trường hợp tai nạn giao thông

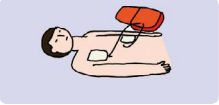
Hướng dẫn tình hình chính xác giúp xác định quy mô cứu hộ của xe cấp cứu, thu xếp xe cứu hộ và phòng ngừa thiệt hại phát sinh lần hai



- ☐ Có mấy bệnh nhân trong xe?
- ☐ Kiểm tra xem người cần được chữa trị đã ra khỏi xe chưa?
- ☐ Kiểm tra xem có khói phát ra từ xe ô tô không?

Trường hợp cấp cứu

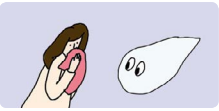
Hướng dẫn chi tiết về trạng thái của bệnh nhân giúp ích cho việc thu xếp thêm xe cấp cứu và hướng dẫn của bác sĩ



- ☐ Trạng thái của bệnh nhân thế nào?
- ☐ Trường hợp bệnh nhân bị ngất, kiểm tra xem bệnh nhân có đang hô hấp và có ý thức hay không?

Khi khai báo về hóa chất

Khi hóa chất bị rò rỉ, việc cung cấp trước thông tin về hóa chất rất quan trọng.



- ☐ Thời gian và địa điểm xảy ra tai nạn
- ☐ Nội dung và nguyên nhân tai nạn, mức độ thiệt hại (tình hình)
- ☐ Số điện thoại của người khai báo hoặc công ty (họ tên, số điện thoại)

Hãy hành động cùng gia đình để phòng ngừa tai nạn

Quyết định địa điểm sẽ gặp mặt

Khi sống xa gia đình vì học tập hoặc làm việc,
khi không liên lạc được với gia đình lúc xảy ra tai nạn thì hẹn gặp ở đây!

01

Quyết định cách trao đổi tin tức

Khi xảy ra tai nạn và điện thoại không liên lạc được
thì việc trao đổi tin tức giữa các thành viên trong gia đình được thực hiện như thế này!

02

Quyết định vai trò

Phân chia vai trò giữa các thành viên trong gia đình khi xảy ra tai nạn,
nếu là một mình thì thử quyết định sẽ làm như thế nào.

03

Quyết định cách lánh nạn

Xác định trước cách lánh nạn trong trường hợp khẩn cấp!
Không chỉ kiểm tra một phương pháp mà kiểm tra các phương pháp đa dạng (nếu có thể).

04

Thông tin của tôi và gia đình tôi

Thông tin bản thân	Tên			
	Ngày tháng năm sinh			
	Địa chỉ			
	Số điện thoại			
	Nhóm máu	A B O AB	Rh	+ -
	Có dị ứng			
	Thuốc uống			
	Thông tin khác			

Thông tin gia đình	Tên			
	Ngày tháng năm sinh			
	Địa chỉ			
	Số điện thoại			
	Nhóm máu	A B O AB	Rh	+ -
	Có dị ứng			
	Thuốc uống			
	Thông tin khác			

Thông tin của tôi và gia đình tôi

Thông tin gia đình	Tên			
	Ngày tháng năm sinh			
	Địa chỉ			
	Số điện thoại			
	Nhóm máu	A B O AB	Rh	+ -
	Có dị ứng			
	Thuốc uống			
	Thông tin khác			

Thông tin gia đình	Tên			
	Ngày tháng năm sinh			
	Địa chỉ			
	Số điện thoại			
	Nhóm máu	A B O AB	Rh	+ -
	Có dị ứng			
	Thuốc uống			
	Thông tin khác			

Thông tin gia đình	Tên			
	Ngày tháng năm sinh			
	Địa chỉ			
	Số điện thoại			
	Nhóm máu	A B O AB	Rh	+ -
	Có dị ứng			
	Thuốc uống			
	Thông tin khác			

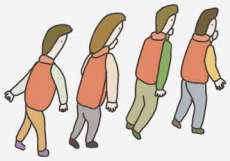
Thông tin gia đình	Tên			
	Ngày tháng năm sinh			
	Địa chỉ			
	Số điện thoại			
	Nhóm máu	A B O AB	Rh	+ -
	Có dị ứng			
	Thuốc uống			
	Thông tin khác			

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO





Sách hướng dẫn
về an toàn tai nạn

Ngày phát hành	Tháng 11 năm 2017
Người phát hành	Chủ tịch tỉnh Gyeonggi
Cơ quan phát hành	Tỉnh Gyeonggi
Số đăng ký phát hành	71-6410000-000764-01
Minh họa	Lee Eon Jeong
Thiết kế	Hwang Jung Hee
In ấn	Công ty cổ phần Wansanjeongpan

Bản quyền của sách hướng dẫn này thuộc về tỉnh Gyeonggi.
Ngoài cơ quan phát hành, không ai được tự ý đăng lại, phô tô, nhân bản hoặc sao chép bằng máy ảnh và thiết bị thông tin khác.

Khai báo sự cố

119

Khai báo tội phạm

112

Tư vấn người dân

110