



# CẨM NANG AN TOÀN TRONG THIÊN TAI VÀ LẬP KẾ HOẠCH **PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI** (Dành cho hộ gia đình)



Cơ quan Liên Hợp Quốc về Bình đẳng giới và Trao quyền cho Phụ nữ (UN Women) là tổ chức thuộc Liên Hợp Quốc (LHQ) làm việc về bình đẳng giới và nâng cao vị thế của phụ nữ. Là tổ chức toàn cầu đi đầu trong bảo vệ phụ nữ và trẻ em gái, UN Women được thành lập với mục tiêu thúc đẩy sự tiến bộ trong việc đáp ứng các nhu cầu của phụ nữ và trẻ em trên toàn thế giới. UN Women hỗ trợ các quốc gia thành viên LHQ trong việc xây dựng những chuẩn mực mang tính toàn cầu nhằm thực hiện bình đẳng giới và cộng tác với các Chính phủ cũng như với xã hội dân sự trong việc xây dựng các luật pháp, chính sách, chương trình và dịch vụ cần thiết để thực hiện các chuẩn mực trên. UN Women hỗ trợ phụ nữ tham gia một cách bình đẳng vào mọi mặt của đời sống, tập trung vào năm lĩnh vực ưu tiên dưới đây: Tăng cường vai trò lãnh đạo và sự tham gia của phụ nữ; Chấm dứt tình trạng bạo lực đối với phụ nữ; Huy động phụ nữ tham gia vào mọi mặt của tiến trình hòa bình và an ninh; Trao quyền kinh tế cho phụ nữ; và Làm cho bình đẳng giới trở thành nội dung trung tâm của quá trình xây dựng kế hoạch và ngân sách phát triển quốc gia. UN Women cũng điều phối và thúc đẩy hoạt động của hệ thống LHQ ở lĩnh vực xúc tiến bình đẳng giới.

Hội Liên hiệp Phụ nữ (LHPN) Việt Nam là tổ chức chính trị - xã hội trong hệ thống chính trị, đại diện cho quyền và lợi ích hợp pháp, chính đáng của các tầng lớp phụ nữ Việt Nam; phấn đấu vì sự phát triển của phụ nữ và bình đẳng giới. Hội là thành viên của Mặt trận Tổ quốc Việt Nam, thành viên của Liên đoàn phụ nữ Dân chủ quốc tế và Liên đoàn các tổ chức phụ nữ ASEAN. Hội có chức năng: (1) Đại diện chăm lo, bảo vệ quyền, lợi ích hợp pháp, chính đáng của các tầng lớp phụ nữ, tham gia xây dựng Đảng, tham gia quản lý Nhà nước, và (2) Đoàn kết, vận động phụ nữ thực hiện đường lối, chủ trương của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước; vận động xã hội thực hiện bình đẳng giới.

### **Cẩm nang an toàn trong thiên tai và Lập kế hoạch Phòng chống thiên tai (Dành cho hộ gia đình)**

Tái bản có chỉnh sửa lần thứ nhất, 2020.

Bản quyền © Cơ quan Liên Hợp Quốc về Bình đẳng giới và Trao quyền cho Phụ nữ (UN Women) và Hội Liên Hiệp Phụ nữ Việt Nam.

Tất cả các quyền bản quyền được bảo hộ. Việc tái bản và phổ biến các tài liệu trong ấn phẩm này nhằm mục đích giáo dục và phi thương mại đều được phép mà không cần xin phép UN Women và Hội Liên Hiệp Phụ nữ Việt Nam bằng văn bản, với điều kiện phải dẫn nguồn đầy đủ. Việc tái bản ấn phẩm này nhằm mục đích bán lại hay vì các mục đích thương mại khác đều bị cấm nếu không xin phép UN Women và Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam. Đơn xin phép có thể gửi đến địa chỉ [registry.vietnam@unwomen.org](mailto:registry.vietnam@unwomen.org) hoặc [vwu@hoilhpn.org.vn](mailto:vwu@hoilhpn.org.vn)

#### **Cơ quan Liên Hợp Quốc về Bình đẳng giới và Trao quyền cho Phụ nữ (UN Women)**

304 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội, Việt Nam

Điện thoại: +84 4 38500100

Fax: +84 4 3726 5520

<http://vietnam.unwomen.org>

#### **Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam**

39 Hàng Chuối, Hai Bà Trưng, Hà Nội

Điện thoại: +84 4 39713437

Fax: +84 4 39713143

<http://www.hoilhpn.org.vn/>

*Các quan điểm thể hiện trong ấn phẩm này là quan điểm của các tác giả và không nhất thiết đại diện cho quan điểm của UN Women, của Liên Hợp Quốc hay của bất cứ tổ chức nào khác trực thuộc Liên Hợp Quốc.*

# LỜI GIỚI THIỆU

Việt Nam là một trong những quốc gia trong khu vực Châu Á - Thái Bình Dương thường xuyên chịu ảnh hưởng của thiên tai và tác động nặng nề do biến đổi khí hậu gây ra. Năm 2017, Việt Nam là quốc gia đứng thứ 6 trong 10 quốc gia có chỉ số Rủi ro Khí hậu (Global Climate Risk Index) cao nhất trên thế giới, với tổng số 298 người chết và thiệt hại về kinh tế khoảng 4 triệu đô la Mỹ (tương đương hơn 90 tỷ đồng). Các loại hình thiên tai khác nhau như bão, lũ lụt, sạt lở đất, hạn hán, xâm nhập mặn... diễn ra ở khắp các vùng miền trong cả nước đã gây ảnh hưởng đến cuộc sống, sinh hoạt và sinh kế của hàng triệu nam giới và phụ nữ, người già và trẻ em.

Từ thực tiễn cho thấy, tác động của thiên tai tới nam giới và nữ giới là không hề giống nhau và nữ giới có xu hướng dễ bị tổn thương và phải chịu nhiều tác động hơn nam giới trước các rủi ro này. Trước thiên tai thì phụ nữ phải chuẩn bị vật lực, nhu yếu phẩm còn khi thiên tai đi qua thì dọn dẹp. Hơn nữa, vì sinh kế chủ yếu là sản xuất nông nghiệp mà trong đó phụ nữ đóng vai trò chính nên sau thiên tai, việc phục hồi sản xuất phần lớn trông chờ vào phụ nữ. Trong khi đó, phụ nữ lại đang gặp rất nhiều hạn chế trong tiếp cận thông tin; đặc biệt là họ chưa được tham gia hay có tiếng nói trong việc ra quyết định về phòng chống thiên tai (PCTT). Do đó, muốn đảm bảo an toàn cho người và tài sản trước thiên tai, ngoài việc tổ chức, huy động một cách hiệu quả mọi nguồn lực trong xã hội, thì công tác truyền thông nâng cao nhận thức của cộng đồng và người dân trong đó có phụ nữ, nhằm giảm nhẹ rủi ro thiên tai, ứng phó với biến đổi khí hậu cũng rất

quan trọng. Công tác truyền thông không chỉ giúp mỗi cá nhân, gia đình và các tổ chức chủ động trong công tác phòng, tránh, ứng phó kịp thời và khắc phục khẩn trương, có hiệu quả góp phần giảm thiểu thiệt hại khi có thiên tai xảy ra mà còn đáp ứng được yêu cầu cứu trợ cho bản thân, gia đình hoặc tổ chức của mình khi chưa có lực lượng cứu trợ từ bên ngoài. Đồng thời, điều này cũng góp phần xác định rõ trách nhiệm của các tổ chức, hộ gia đình, cá nhân trong hoạt động bảo đảm an toàn tính mạng và tài sản, thực hiện phòng, chống thiên tai theo quy định của pháp luật.

Cầm nang an toàn trong thiên tai và Lập kế hoạch phòng, chống thiên tai (dành cho hộ gia đình) không chỉ để tuyên truyền cho người dân, hộ gia đình sẵn sàng ứng phó khi có thiên tai, mà còn là tài liệu giúp cho các Ban chỉ huy Phòng chống thiên tai và Tìm kiếm cứu nạn các địa phương cụ thể hóa kế hoạch hành động trong ứng phó với từng loại hình thiên tai xảy ra ở địa phương, góp phần đảm bảo an toàn tính mạng, tài sản của mọi tổ chức, hộ gia đình và cá nhân trong xã hội.

Trong khuôn khổ dự án “Tăng cường sinh kế và sự tham gia của phụ nữ để nâng cao khả năng chống chịu và phục hồi với thiên tai và biến đổi khí hậu tại Việt Nam (2019 - 2021)” do Cơ quan Liên Hợp Quốc về Bình đẳng giới và Trao quyền cho Phụ nữ (UN Women) tài trợ, Hội LHPN Việt Nam rà soát và hoàn thiện tài liệu Cầm nang an toàn trong thiên tai và Lập kế hoạch Phòng chống thiên tai (dành cho hộ gia đình).





# PHẦN I

# AN TOÀN

## TRONG THIÊN TAI

1

## VÌ SAO CẦN LẬP KẾ HOẠCH PHÒNG, CHỐNG THIÊN TAI HỘ GIA ĐÌNH

Các gia đình sinh sống tại khu vực chịu ảnh hưởng của thiên tai đều có nguy cơ chịu thiệt hại khi thiên tai xảy ra như thiếu nước sinh hoạt, thiếu nước tưới do hạn hán; nhà cửa, đồ đạc bị hư hỏng do ngập lụt; tài sản, gia súc bị lũ cuốn; nhà bị sập hoặc tốc mái do bão; người trong nhà bị thương hoặc thiệt mạng do không kịp sơ tán đến nơi an toàn...

- Khi thiên tai xảy ra, không phải lúc nào mọi người trong gia đình cũng đang ở cùng nhau để giúp nhau ứng phó hay có đủ thời gian để chuẩn bị ứng phó. Thậm chí, nhiều người còn không biết cách ứng phó trong các tình huống thiên tai. Chúng ta không nên đặt cược tính mạng, sức khỏe và tài sản của mình vào sự may rủi hay chỉ phó mặc, trông chờ sự giúp đỡ từ bên ngoài. Cùng nhau bàn bạc, thống nhất và lập kế hoạch cụ thể cho các thành viên trong gia đình là biện pháp hữu hiệu để bảo vệ chính mình, bảo vệ người thân và giảm thiểu những thiệt hại do thiên tai xảy ra.
- Việc lập kế hoạch phòng chống thiên tai cần đảm bảo có sự tham gia của tất cả các thành viên trong gia đình cũng như cần có những giải pháp cụ thể cho phụ nữ, trẻ em, người già, người khuyết tật.



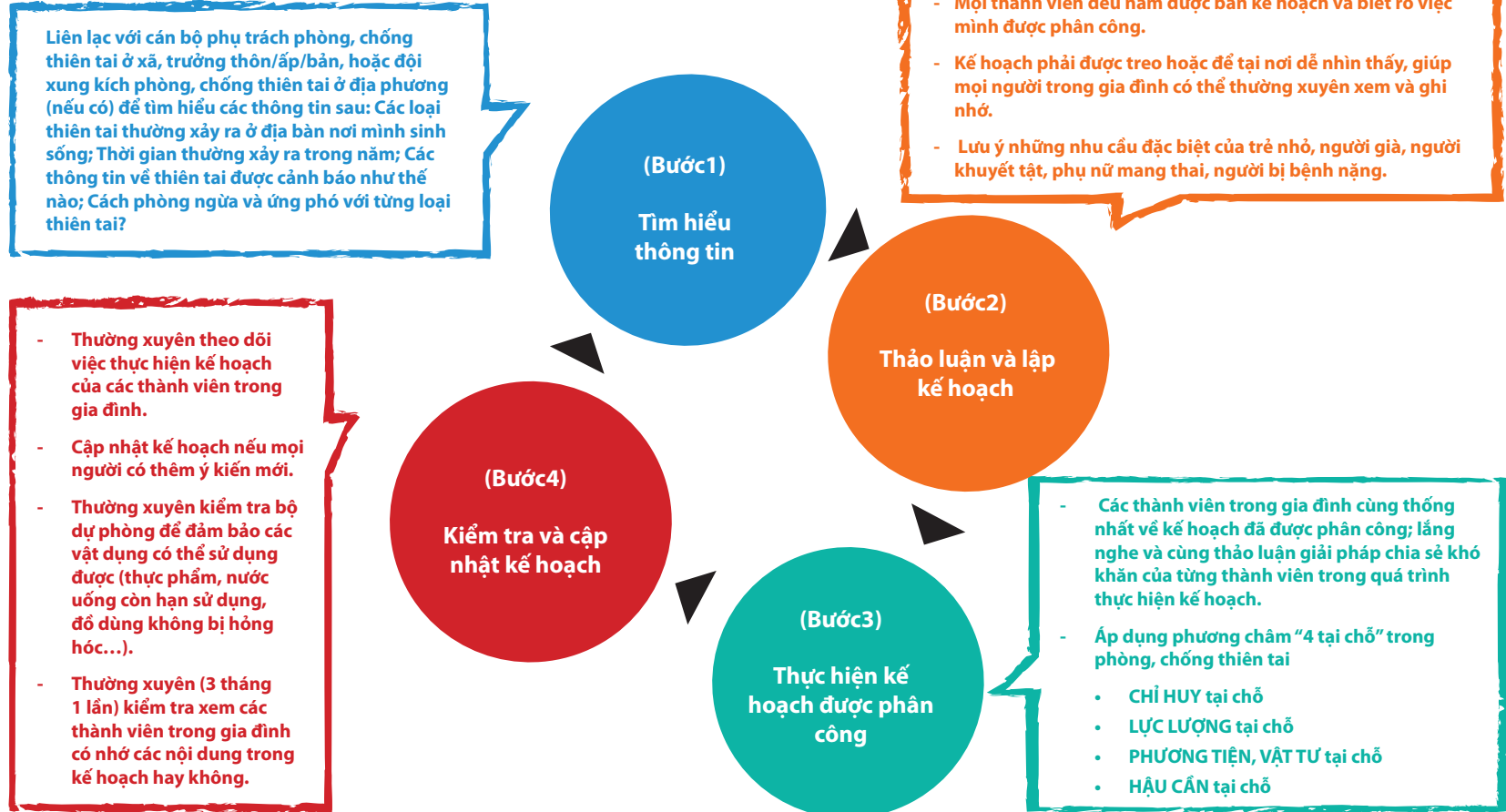
**MỖI GIA ĐÌNH CẦN CÓ SẴN  
MỘT KẾ HOẠCH PHÒNG  
CHỐNG THIÊN TAI ĐỂ MỌI  
THÀNH VIÊN ĐỀU BIẾT  
TRƯỚC CÁC VẤN ĐỀ SAU:**

- Trước khi thiên xảy ra, cần làm những việc gì?
- Khi thiên tai xảy ra, cần làm những việc gì?
- Sau khi thiên tai xảy ra, cần làm những việc gì?
- Trong trường hợp khẩn cấp, mọi người có thể sơ tán đi đâu, có thể liên lạc với ai để được hỗ trợ?
- Trong trường hợp khẩn cấp phải sơ tán, cần phải mang theo những vật dụng gì?

## 2

# CÁC BƯỚC LẬP KẾ HOẠCH PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI HỘ GIA ĐÌNH

## 2.1. Các bước lập kế hoạch





2.2. Biểu mẫu ví dụ về lập kế hoạch hộ gia đình

KẾ HOẠCH PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI HỘ GIA ĐÌNH  
NĂM: .....

Tên chủ hộ:

Nguyễn Văn A

Số trẻ em:

02

Thôn/Ấp:

Hòn Đá Bạc

Số phụ nữ:

02

Xã:

Khánh Bình Tây

Số phụ nữ đang mang thai/cho con bú:

0

Huyện:

Trần Văn Thời

Số người già/ốm:

01

Tỉnh:

Cà Mau

Số người khuyết tật:

0

Số thành viên trong gia đình:

04

| Tháng trong năm | Loại hình thiên tai | Trước khi thiên tai xảy ra                           |                     |                        |                             | Trong khi thiên tai xảy ra                           |                                           |                        |                             | Sau khi thiên tai xảy ra                             |                        |                        |                             |
|-----------------|---------------------|------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------|
|                 |                     | Phương tiện/ dụng cụ sẵn có để ứng phó với thiên tai | Những việc cần làm  | Người chịu trách nhiệm | Đánh dấu X nếu đã thực hiện | Phương tiện/ dụng cụ sẵn có để ứng phó với thiên tai | Những việc cần làm                        | Người chịu trách nhiệm | Đánh dấu X nếu đã thực hiện | Phương tiện/ dụng cụ sẵn có để ứng phó với thiên tai | Những việc cần làm     | Người chịu trách nhiệm | Đánh dấu X nếu đã thực hiện |
| T3-T4           | Bão                 | Tre, bao tải, cát, dây thừng                         | Chằng chống nhà cửa | Chồng                  | X                           |                                                      |                                           |                        |                             |                                                      |                        |                        |                             |
|                 |                     | Mì tôm, gạo, nước uống                               | Dự trữ lương thực   | Vợ                     | X                           |                                                      |                                           |                        |                             |                                                      |                        |                        |                             |
| T5-T6           |                     |                                                      |                     |                        |                             | Radio, tivi                                          | Thường xuyên nghe diễn biến của thiên tai | Chồng & Vợ             | X                           |                                                      |                        |                        |                             |
|                 |                     |                                                      |                     |                        |                             |                                                      | Trông giữ con                             | Chồng & Vợ             |                             |                                                      |                        |                        |                             |
| T6-T8           |                     |                                                      |                     |                        |                             |                                                      |                                           |                        |                             |                                                      | Thau rửa giếng nước    | Chồng                  | X                           |
|                 |                     |                                                      |                     |                        |                             |                                                      |                                           |                        |                             | Hạt giống                                            | Trồng rau màu thay thế | Vợ                     | X                           |







### 3.1. CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN CHO GIA ĐÌNH TRƯỚC, TRONG VÀ SAU BÃO

Bão là một trong những loại hình thiên tai thường xuyên xảy ra nhất từ tháng 6 đến tháng 10 hằng năm. Rất khó có thể dự đoán chính xác đường đi của bão và áp thấp nhiệt đới cũng như thời gian và địa điểm đổ bộ vào đất liền vì chúng có thể thay đổi rất đột ngột. Khi bão đi vào đất liền thường có hiện tượng gió to, cùng với mưa, đôi khi kèm lốc và giông tố. Mưa lớn có thể gây lũ lụt và sạt lở đất.

Bão có thể gây ra rất nhiều hậu quả, ảnh hưởng nghiêm trọng tới tính mạng, đời sống và sản xuất của con người.

# CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN CHO GIA ĐÌNH TRƯỚC, TRONG VÀ SAU BÃO

## TRƯỚC KHI BÃO

- Thường xuyên nghe dự báo thời tiết.
- Tránh đi biển, đi rừng, đi làm ruộng/đồng vào những ngày có bão.
- Tuân thủ các hướng dẫn của chính quyền địa phương để chuẩn bị, ứng phó với bão.
- Trao đổi, phân công công việc cho từng thành viên trong gia đình. Quan tâm đến khả năng và nhu cầu của các thành viên là người già, phụ nữ (đặc biệt là phụ nữ mang thai), trẻ em, người khuyết tật. Đảm bảo phân công công việc bình đẳng giữa phụ nữ và nam giới.
- Thu hoạch sớm lúa, hoa màu, hải sản ở những vùng có nguy cơ bị ảnh hưởng.
- Chằng chống nhà cửa, chuẩn bị các đồ dùng cần thiết như đèn pin, bao cát, thực phẩm, thuốc men, nước sạch, diêm, nến...
- Tìm hiểu các địa điểm trú bão an toàn trên địa bàn thôn/xã, phòng trường hợp phải đi sơ tán.
- Tìm hiểu/tự trang bị kiến thức hoặc tham gia các lớp hướng dẫn/tập huấn (nếu có) về kỹ năng sơ cứu, cấp cứu. Đảm bảo phụ nữ được tiếp cận và tham gia các lớp hướng dẫn và tập huấn này.
- Hướng dẫn trẻ em về việc có thể nhờ ai giúp đỡ nếu trong nhà có người bị thương (cán bộ y tế xã, hội viên Hội Chữ thập đỏ).
- Tăng cường dinh dưỡng cho trẻ em, phụ nữ mang thai, người già, người ốm để tăng sức đề kháng khi thiên tai xảy ra.
- Chuẩn bị các biện pháp xử lý nước thải, rác để kiểm soát mầm bệnh (viên lọc nước, khử trùng).
- Đoàn kết, giúp đỡ nhau trong cộng đồng, đặc biệt là các hộ có phụ nữ đơn thân vượt qua thiên tai.

## TRONG KHI BÃO

- Tuân thủ các hướng dẫn của chính quyền địa phương.
- Cắt hết nguồn điện để đảm bảo an toàn.
- Giữ thông tin liên lạc giữa cộng đồng và gia đình.
- Cập nhật thông tin dự báo thời tiết.
- Ở trong các nhà kiên cố hoặc các nơi trú ẩn cao, an toàn.
- Không trú ẩn dưới gốc cây hoặc đứng gần cột điện vì chúng có thể bị gãy, đổ, gây thương tích.
- Trông coi trẻ em khi có bão.
- Không ở lại trên các chòi canh, lồng, bè nuôi trồng thủy, hải sản, trên các tàu thuyền ở nơi neo đậu tại các khu vực có nguy cơ cao, nơi bão đổ bộ trực tiếp.
- Hỗ trợ các gia đình có người già, người khuyết tật, người có thai, phụ nữ đơn thân.
- Sẵn sàng đi sơ tán khi có lệnh của chính quyền địa phương.

## SAU KHI BÃO

- Tiếp tục cập nhật thông tin dự báo thời tiết.
- Kiểm tra lại nguồn điện trong nhà để đảm bảo an toàn trước khi sử dụng.
- Kiểm tra nhà cửa để kịp thời sửa chữa những nơi hư hỏng.
- Kiểm tra nguồn nước xem có xác động vật chết, nước bẩn hoặc nước mặn làm nhiễm bẩn.
- Kiểm tra bờ đê, cây cối quanh nhà xem có hư hại gì không.
- Hỗ trợ các gia đình hàng xóm bị thiệt hại nặng.
- Dọn dẹp vệ sinh môi trường sau khi bão tan. Đảm bảo cả phụ nữ và nam giới cùng tham gia và chia sẻ công việc dọn dẹp vệ sinh sau thiên tai.
- Không nên đi lại, chơi đùa trên đường bị ngập lụt sau bão.
- Không sử dụng nguồn nước bị ô nhiễm.
- Rút kinh nghiệm ứng phó với bão (ở tất cả các giai đoạn trước, trong và sau).
- Tích cực tham gia lao động, khôi phục sản xuất, áp dụng cải tiến lách vụ tránh thiên tai.
- Tích cực tham gia họp cộng đồng để lên kế hoạch phòng chống bão. Đảm bảo phụ nữ được tham gia và đóng góp ý kiến cho các cuộc họp cộng đồng.

## NHỮNG VIỆC GIA ĐÌNH VÀ CỘNG ĐỒNG CẦN LÀM ĐỂ PHÒNG NGỪA VÀ ỨNG PHÓ VỚI BÃO



Thường xuyên nghe dự báo thời tiết qua tivi, đài, loa phát thanh



Dự trữ lương thực, nhu yếu phẩm (thuốc men, diêm, nến, đèn pin, thực phẩm, nước sạch ...)



Chằng chống nhà cửa trước mùa mưa bão



Sẵn sàng đi sơ tán khi có lệnh của chính quyền địa phương



Khi có bão phải ở trong các nhà kiên cố, an toàn



Dọn dẹp vệ sinh môi trường sau khi bão tan





### 3.2. CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN CHO GIA ĐÌNH TRƯỚC, TRONG VÀ SAU LŨ LỤT

Lũ lụt là khi mực nước và tốc độ dòng chảy trên sông, suối vượt quá mức bình thường do bão, mưa lớn kéo dài, do đê, đập, hồ bị vỡ làm nước lũ dâng cao, tràn qua sông, suối, hồ, đập và đe vào các vùng trũng, làm ngập nhà cửa, cây cối và đồng ruộng.

Lũ lụt ảnh hưởng rất lớn đến tính mạng, sức khỏe, đời sống và sản xuất của con người như thiệt hại về tài sản, tính mạng, mất mùa, chết gia súc, gia cầm, hư hại các công trình công cộng, ảnh hưởng đến nguồn nước sinh hoạt, làm ô nhiễm môi trường và phát sinh dịch bệnh, làm tăng gánh nặng công việc cho phụ nữ do phụ nữ thường là người chịu trách nhiệm chính cho việc lấy nước, nội trợ và chăm sóc trong gia đình.



# CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN CHO GIA ĐÌNH TRƯỚC, TRONG VÀ SAU LŨ LỤT

## TRƯỚC KHI LŨ LỤT

- Thường xuyên theo dõi dự báo thời tiết.
- Xác định các địa điểm dễ xảy ra lũ ống, lũ quét tại địa phương.
- Chằng chống nhà cửa, chuẩn bị các đồ dùng cần thiết như đèn pin, áo phao, xuống.
- Dự trữ thực phẩm khô, bếp dầu, bếp củi, nước sạch, thuốc men, đồ vệ sinh phụ nữ...
- Tìm nơi an toàn để cất giữ các giấy tờ quan trọng.
- Chủ động thu hoạch sớm lúa, hoa màu, sản phẩm nuôi trồng thủy sản.
- Tìm hiểu trước các địa điểm cao, an toàn trên địa bàn thôn/xã, phòng trường hợp phải di tản.
- Che đậy kín bể, lu, giếng nước để tránh nước lũ tràn vào.
- Tìm hiểu trước các kỹ năng sơ cấp cứu.
- Kê nhà cao ráo, làm hàng rào xung quanh nhà, tránh tình trạng trẻ em bị rơi xuống nước.
- Dạy bơi cho trẻ em (cả trai và gái) và người lớn chưa biết bơi trước mùa lũ.
- Không bơi, lội qua sông, suối khi dòng nước chảy xiết hoặc đổi màu từ trong thành đục.
- Đoàn kết, giúp đỡ láng giềng, cộng đồng, đặc biệt là hộ gia đình có phụ nữ đơn thân vượt qua thiên tai.

## TRONG KHI LŨ LỤT

- Không cho trẻ em chơi, bơi lội trong khu vực có nước.
- Không lội hoặc lái xe trong dòng nước.
- Không đi thuyền hoặc vớt củi, gỗ... khi nước dâng cao, khi lũ về.
- Không chạm vào ổ cắm điện nơi bị ẩm ướt hoặc bật điện khi nhà đang ngập nước.
- Không sử dụng thức ăn đã bị nhiễm nước lũ, thức ăn bị hư hỏng từ bên ngoài; không ăn thịt gia súc chết.
- Không sử dụng nước lũ trong sinh hoạt.
- Sử dụng nước sạch một cách tiết kiệm.
- Thận trọng với các con vật nguy hiểm có khả năng di chuyển đến nơi ở khô ráo của con người như rắn, nhện.
- Tìm cách đến khu vực cao hơn, an toàn hơn.
- Sơ tán khỏi nơi có thể xảy ra sạt lở đất trong lũ lụt hoặc sơ tán theo kế hoạch chung của cộng đồng.
- Khi sơ tán hãy nhớ những điều sau: gom góp tư trang, giấy tờ, tiền mặt và bọc lại bằng nilon; xếp chất đồ đạc lên cao khỏi mức nước lũ dự đoán; tắt nguồn điện, khóa vòi nước, bình ga, đóng cửa.
- Mặc áo phao nếu có. Nếu không có áo phao, có thể sử dụng các vật nổi khác như sắn (ruột) xe, can rỗng hoặc thân cây chuối thay phao khi bắt buộc phải di chuyển trong vùng ngập lụt.

## SAU KHI LŨ LỤT

- Tiếp tục theo dõi các tin cảnh báo, dự báo để nắm tình hình lũ xuống hoặc để phòng xuất hiện các trận lũ tiếp theo.
- Tránh đi qua khu vực đang bị lũ, lụt vì luôn tiềm ẩn nguy cơ sạt lở, xói mòn đường sá.
- Không đi gần bờ sông hoặc những nơi có các dấu hiệu sạt lở.
- Không cho phép trẻ em vào các nhà bị ngập lụt trước khi được người lớn kiểm tra an toàn.
- Dọn dẹp, thoát nước và làm khô nhà cửa sau khi nước lũ rút. Đảm bảo sự tham gia của tất cả các thành viên trong gia đình, cả phụ nữ và nam giới trong công việc dọn dẹp.
- Sử dụng màn khi ngủ, ban ngày cũng như ban đêm, để tránh muỗi và côn trùng đốt.
- Khuyến khích các thành viên trong cộng đồng (cả nam giới và phụ nữ) tham gia làm sạch môi trường và các khu vực công cộng.
- Đoàn kết, giúp đỡ láng giềng, cộng đồng vượt qua thảm họa.
- Đánh giá lại quá trình trước, trong và sau lũ để rút kinh nghiệm về giải pháp đối phó hiệu quả với các cơn lũ sau. Đảm bảo phụ nữ được tham gia và có ý kiến trong quá trình đánh giá lại.

## NHỮNG VIỆC GIA ĐÌNH VÀ CỘNG ĐỒNG CẦN LÀM ĐỂ PHÒNG NGỪA VÀ ỨNG PHÓ VỚI LŨ LỤT



Thường xuyên theo dõi dự báo thời tiết



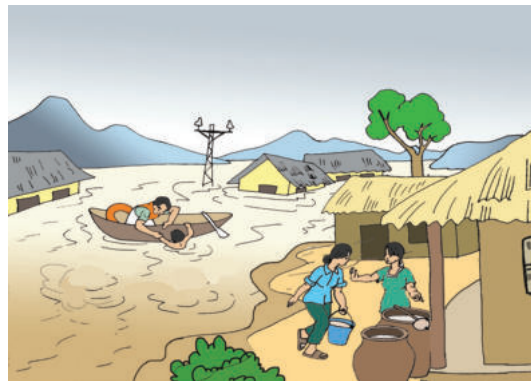
Kê cao đồ đạc, thức giống, cất giữ giấy tờ quan trọng trước mùa lũ lụt



Tham gia tuyên truyền cho cộng đồng về phòng tránh lũ lụt



Bảo vệ trẻ em, gia cầm, gia súc trong khi lũ về



Không sử dụng nước lũ trong sinh hoạt. Sử dụng nước chứa trong chum, vại sạch. Ăn chín uống sôi



Chủ động tham gia khắc phục hậu quả, xử lý vệ sinh môi trường, phòng chống dịch bệnh sau khi lũ lụt.



### 3.3. CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN CHO GIA ĐÌNH TRƯỚC, TRONG VÀ SAU LŨ QUÉT

Lũ quét thường xảy ra trên các con sông nhỏ hoặc suối ở miền núi do mưa lớn kéo dài, ở những vùng có độ dốc cao, cây cối bị phá hủy không còn khả năng giữ nước. Lũ quét diễn ra trong thời gian rất ngắn, dòng nước chảy với tốc độ lớn làm bật gốc cây trồng và cuốn đi tất cả những gì nằm trong dòng chảy của lũ quét.

Lũ quét có sức tàn phá rất khốc liệt, gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới tính mạng, tài sản, cuộc sống và sản xuất của con người.

# CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN CHO GIA ĐÌNH TRƯỚC, TRONG VÀ SAU LŨ QUÉT

## TRƯỚC KHI LŨ QUÉT

- Tìm hiểu xem lũ quét đã từng xảy ra ở nơi mình sống chưa.
- Trồng và chăm sóc cây cối trên sườn dốc, dọc bờ suối, đặc biệt là các loại cây có rễ ăn sâu và chắc chắn để bảo vệ đất.
- Theo dõi thông tin mưa, lũ, lụt và sự chỉ đạo của chính quyền qua đài phát thanh, truyền hình và hệ thống truyền thanh xã, phường.
- Báo cáo ngay với chính quyền địa phương khi phát hiện thấy có dấu hiệu của lũ quét.

## TRONG KHI LŨ QUÉT

- Khẩn trương sơ tán người và tài sản có giá trị ra khỏi vùng có nguy cơ lũ quét.
- Không đi qua sông, suối khi đang có lũ hoặc thấy không an toàn.
- Chạy nhanh ra khỏi nơi nguy hiểm khi nghe thấy tiếng động lớn hoặc dấu hiệu không bình thường.
- Bảo vệ tính mạng trước tiên.

## SAU KHI LŨ QUÉT

- Tiếp tục theo dõi các tin cảnh báo, dự báo để nắm tình hình lũ xuống hoặc để phòng xuất hiện các trận lũ tiếp theo.
- Tránh đi qua khu vực đang bị lũ, lụt vì luôn tiềm ẩn nguy cơ sạt lở, xói mòn đường sá.
- Không đi gần bờ sông hoặc những nơi có các dấu hiệu sạt lở.
- Không cho phép trẻ em vào các nhà bị lũ quét tràn qua trước khi được người lớn kiểm tra an toàn.
- Tránh xa khu vực có bom mìn, vật liệu nổ do lũ quét làm lộ thiên, không thu gom và chơi đùa với vật liệu chưa nổ (bom, mìn).
- Vận chuyển và sơ tán người bị nạn khỏi vùng nguy hiểm.
- Tham gia dọn dẹp vệ sinh nơi ở và môi trường xung quanh sau lũ quét. Đảm bảo cả phụ nữ và nam giới cùng tham gia công việc dọn dẹp.
- Tham gia việc trồng rừng và bảo vệ rừng đầu nguồn.



## NHỮNG VIỆC GIA ĐÌNH VÀ CỘNG ĐỒNG CẦN LÀM ĐỂ PHÒNG NGỪA VÀ ỨNG PHÓ VỚI LŨ QUÉT



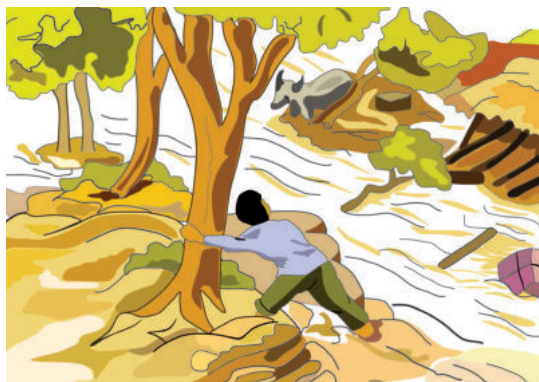
Kê cao đồ đạc, dự trữ nước sạch, lương thực, thực phẩm trước mùa mưa lũ



Không nên làm nhà ở những nơi không an toàn, dễ xảy ra lũ quét, sạt lở đất như: đồi dốc, bờ bãi thấp ven sông suối.



Tích cực tham gia lập kế hoạch phòng chống thiên tai tại thôn/ấp và xã



Không đi qua sông, suối khi đang có lũ hoặc thấy không an toàn



Tham gia dọn dẹp vệ sinh nơi ở và môi trường xung quanh sau lũ quét.

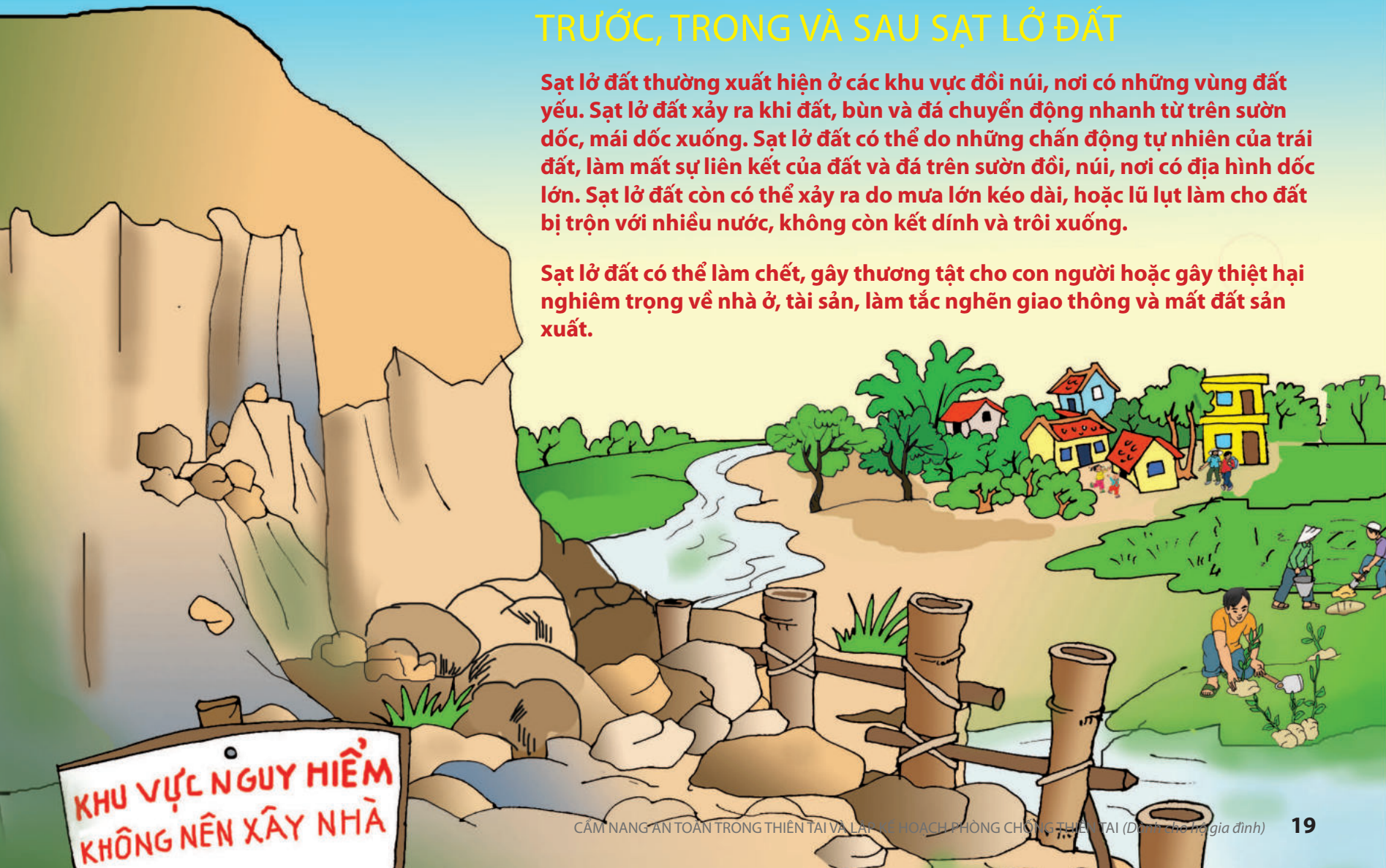


Tham gia vào việc trồng rừng và bảo vệ rừng đầu nguồn

### 3.4. CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN CHO GIA ĐÌNH TRƯỚC, TRONG VÀ SAU SẠT LỖ ĐẤT

Sạt lở đất thường xuất hiện ở các khu vực đồi núi, nơi có những vùng đất yếu. Sạt lở đất xảy ra khi đất, bùn và đá chuyển động nhanh từ trên sườn dốc, mái dốc xuống. Sạt lở đất có thể do những chấn động tự nhiên của trái đất, làm mất sự liên kết của đất và đá trên sườn đồi, núi, nơi có địa hình dốc lớn. Sạt lở đất còn có thể xảy ra do mưa lớn kéo dài, hoặc lũ lụt làm cho đất bị trộn với nhiều nước, không còn kết dính và trôi xuống.

Sạt lở đất có thể làm chết, gây thương tật cho con người hoặc gây thiệt hại nghiêm trọng về nhà ở, tài sản, làm tắc nghẽn giao thông và mất đất sản xuất.



# CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN CHO GIA ĐÌNH TRƯỚC, TRONG VÀ SAU SẠT LỞ ĐẤT

## TRƯỚC KHI SẠT LỞ ĐẤT

- Tìm hiểu xem ở khu vực gần nhà mình đã từng xảy ra sạt lở đất chưa.
- Không nên xây nhà ở khu vực dễ có sạt lở đất như dưới sườn dốc, vùng ven sông hoặc gần bờ biển.
- Thường xuyên quan sát đất quanh nhà và nơi ở để phát hiện các dấu hiệu sạt lở đất, ví dụ: cây cối đang bị nghiêng dần, có vết nứt trên tường nhà hoặc sườn đồi, các vết lún trên mặt đất hoặc trên đường.
- Tham gia trồng và chăm sóc cây cối trên sườn dốc, dọc theo bờ sông, suối, đặc biệt là các loại cây có rễ ăn sâu và chắc chắn.
- Tìm hiểu về các phương án ứng phó, di dời khi có nguy cơ trong khu vực để có kế hoạch chuẩn bị cho gia đình cũng như công việc của mình.
- Phân công những việc cần làm khi có sạt đất xảy ra cho từng thành viên trong gia đình.
- Không khai thác cát ven sông.
- Khi thấy các dấu hiệu lạ (tiếng động không bình thường do đất đá chuyển động, tiếng cành cây gãy, thay đổi của nước từ trong thành đục có thể do sạt lở đất từ đầu nguồn) nhanh chóng báo cho chính quyền địa phương và mọi người xung quanh để kịp thời chuyển đến nơi an toàn.

## TRONG KHI SẠT LỞ ĐẤT

- Đi sơ tán ngay khi được yêu cầu; sẵn sàng ra khỏi nhà để tự bảo vệ mình, không cần cứu đồ đạc. Nếu đang sống trong vùng có nguy cơ sạt lở thì nên bàn bạc cùng gia đình xem xét di dời.
- Chạy nhanh ra khỏi nơi nguy hiểm khi nghe hoặc nhận thấy tiếng động lớn hoặc dấu hiệu không bình thường.
- Không đi qua lại những nơi đã xảy ra sạt lở đất và những nơi có nguy cơ sạt lở đất.
- Lắng nghe dự báo thời tiết và thông tin cảnh báo từ tivi, đài, loa phát thanh về các đợt mưa lớn.
- Lắng nghe những tiếng động không bình thường có thể do đất đá chuyển động gây ra, ví dụ: tiếng cây gãy hoặc đá va vào nhau.
- Tránh xa dòng chảy của bùn đất. Nếu không kịp chạy thì cuộn tròn lại, hai tay ôm lấy đầu và lăn như một quả bóng.
- Thông báo cho hàng xóm, chính quyền địa phương, các cơ quan chức năng khi thấy có dấu hiệu sạt lở đất.

## SAU KHI SẠT LỞ ĐẤT

- Kiểm tra, cảnh báo tất cả mọi người và tránh xa vùng sạt lở bởi có nguy cơ sẽ có sạt lở tiếp. Nên nhớ có thể sẽ có lũ quét sau khi sạt lở đất xảy ra.
- Kiểm tra người bị thương, bị kẹt trong vùng sạt lở, tham gia tìm kiếm và đưa người bị nạn ra khỏi đồng đất đá, sơ cứu, gọi giúp đỡ và kiểm soát những hiểm họa thứ phát có thể xảy ra như hỏa hoạn...
- Giúp đỡ hàng xóm, nhất là các gia đình có trẻ nhỏ, người già, người ốm yếu, tàn tật, phụ nữ mang thai, phụ nữ đơn thân.
- Tham gia hướng dẫn mọi người chuyển đến nơi an toàn (khi di chuyển không nên đi theo thung lũng, hẻm núi hay đường rãnh vì chúng có thể trở thành các dòng chảy của sạt lở đất).
- Tránh xa khu vực nghi có bom mìn do sạt lở làm lộ ra; không thu gom và chơi đùa với vật liệu chưa nổ.
- Theo dõi đài, loa phát thanh hoặc tivi để biết các thông tin khẩn.
- Kiểm tra và thông báo thiệt hại cho cơ quan chức năng.
- Dọn dẹp vệ sinh môi trường xung quanh sau sạt lở.
- Tích cực trồng cây, bảo vệ rừng tránh sạt lở, xói mòn đất.



## NHỮNG VIỆC GIA ĐÌNH VÀ CỘNG ĐỒNG CẦN LÀM ĐỂ PHÒNG NGỪA VÀ ỨNG PHÓ VỚI SẠT LỖ ĐẤT



Không nên xây nhà ở khu vực dễ có sạt lở đất, như dưới sườn dốc, vùng ven sông hoặc gần bờ biển.



Không khai thác cát trên sông để tránh gây ra xói mòn và sạt lở đất ven sông.



Không đi qua sông suối trong mùa mưa bão để phòng sạt lở đất.



Nhanh chóng ra khỏi vùng sạt lở đất



Không đi qua lại những nơi đã xảy ra sạt lở đất và những nơi có nguy cơ sạt lở đất



Tích cực trồng rừng để tránh sạt lở, xói mòn đất





### 3.5. CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN CHO GIA ĐÌNH TRƯỚC, TRONG VÀ SAU HẠN HÁN

Hạn hán là hiện tượng thiếu nước cho sinh hoạt và sản xuất trong một khoảng thời gian nhất định, mang tính diễn biến chậm, ảnh hưởng tới việc sử dụng nước sạch cho sinh hoạt và cho sản xuất của các hộ gia đình. Hạn hán có thể do thiếu hụt lượng mưa trong thời gian dài, nguồn nước sông, hồ, ao, suối cạn kiệt và do việc sử dụng nguồn nước bất hợp lý của con người.

Hạn hán gây thiếu nước dùng trong ăn uống, sinh hoạt và sản xuất, tăng cao dịch bệnh, mất mùa, giảm năng suất cho cây trồng và vật nuôi, thiếu lương thực dẫn đến thiếu đói. Hạn hán còn làm cho thu nhập của nam và nữ bị giảm, người dân phải di cư đến nơi khác để tìm việc và làm gia tăng áp lực công việc cho cả nam và nữ. Cụ thể hơn, nó có thể làm tăng gánh nặng công việc gia đình của phụ nữ do phụ nữ thường là người chịu trách nhiệm chính cho việc lấy nước sạch, nội trợ và chăm sóc các thành viên khác trong gia đình.

# CÁC GIẢI PHÁP AN TOÀN CHO GIA ĐÌNH TRƯỚC, TRONG VÀ SAU HẠN HẠN

## TRƯỚC KHI HẠN HẠN

- Tham gia lập kế hoạch chống hạn với chính quyền địa phương. Đảm bảo có sự tham gia của cả phụ nữ và nam giới trong quá trình lập kế hoạch.
- Sử dụng nước tiết kiệm (trong sinh hoạt hàng ngày và sản xuất. Tái sử dụng nước thải sinh hoạt từ giặt giũ, nấu ăn... để tưới cây, dội nhà vệ sinh...).
- Đặt các bể chứa và thùng chứa nước để hứng nước mưa từ mái nhà.
- Sử dụng các chai, lọ, bình, chum, vại sạch sẽ, có nắp đậy để dự trữ các nguồn nước.
- Thường xuyên theo dõi dự báo thời tiết để xây dựng kế hoạch ứng phó hạn bao gồm chuyển đổi mùa vụ, cây trồng, vật nuôi cho phù hợp; nuôi những loại cần ít nước; cất giữ hạt giống ở nơi an toàn để có thể dùng sau khi hết hạn hạn.
- Đảm bảo vệ sinh thân thể trong sinh hoạt hàng ngày (đi vệ sinh đúng chỗ, rửa tay bằng xà phòng).
- Ăn chín uống sôi.
- Không vứt rác thải bừa bãi ra ngoài môi trường, không làm ô nhiễm môi trường nước.
- Khơi thông hệ thống kênh mương nội đồng.
- Dự trữ củ, rơm rạ và các thành phẩm sau khi thu hoạch để làm thức ăn cho gia súc.
- Xây dựng và duy trì những kho chứa hàng có khả năng làm mát tự nhiên để cất trữ lương thực dự trữ trong một thời gian dài.
- Xây dựng kế hoạch tưới tiêu nhằm đảm bảo việc cung cấp nước đều đặn và thường xuyên.

## TRONG KHI HẠN HẠN

- Theo dõi chặt chẽ tin dự báo thời tiết trên đài, truyền hình, loa đài để nghe các thông báo và khuyến cáo của địa phương về những việc cần làm trong thời kỳ hạn hạn.
- Tiết kiệm nước; sử dụng nước đã dùng trong sinh hoạt để tưới cây hoặc dội nhà vệ sinh; tổ chức đi lấy nước ở nguồn nước an toàn gần nhất. Đảm bảo phụ nữ và nam giới cùng chia sẻ công việc đi lấy nước, nội trợ và chăm sóc trong gia đình.
- Đi lấy nước ở nguồn nước an toàn gần nhất. Mọi người trong gia đình (vợ, chồng, con trai, con gái) chia sẻ trách nhiệm lấy nước.
- Áp dụng các biện pháp kỹ thuật đơn giản để bảo vệ nguồn nước:
  - Hạn chế tháo nước từ ao hồ, đầm lầy để bảo vệ nước ngầm.
  - Tạo một lớp bao phủ trên lớp đất bề mặt của đồng cỏ để giảm hiện tượng bị bào mòn và để giữ nước.
- Phòng chống hỏa hoạn: cháy rừng, hỏa hoạn ở thành thị, nông thôn:
  - Dọn sạch các loại chất đốt xung quanh nhà ở, kho thóc và khu nhốt vật nuôi.
  - Phát quang cây con mọc trong rừng để tạo độ thông thoáng.
- Tắt bếp lửa hoặc than được nhóm vì các mục đích khác sau khi dùng. Không được nhóm lửa ở gần những nơi dễ chất đốt dễ cháy.
- Sử dụng bình lọc nước tự nhiên (dùng bằng cát, sỏi, đá rậm) hoặc các viên lọc nước để lọc nước dùng cho ăn uống và sinh hoạt.
- Đảm bảo vệ sinh thân thể trong sinh hoạt hàng ngày (đi vệ sinh đúng chỗ, rửa tay bằng xà phòng).
- Ăn chín uống sôi.
- Cung cấp đủ lượng nước cho cơ thể, vật nuôi và cây trồng.
- Quan tâm đến chế độ dinh dưỡng cho người già, phụ nữ, trẻ em.
- Giám sát các loại dịch bệnh có thể phát sinh.

## SAU KHI HẠN HẠN

- Nhanh chóng ổn định cuộc sống.
- Tập trung cứu cây trồng.
- Cung cấp hạt giống khôi phục mùa màng, lập kế hoạch tưới tiêu cho đồng ruộng.
- Nhanh chóng khôi phục sản xuất, kiểm tra ruộng vườn, chuồng trại, dụng cụ sản xuất.
- Tích cực tham gia lao động, áp dụng biện pháp lách vụ tránh thiên tai.
- Tích cực tham gia họp cộng đồng nhằm chia sẻ kinh nghiệm vượt qua mùa hạn. Đảm bảo phụ nữ được tham gia và góp ý trong các cuộc họp cộng đồng.
- Tiếp tục duy trì các nếp sinh hoạt, sản xuất phù hợp với vùng hạn.
- Sử dụng nước tiết kiệm và hiệu quả.
- Giúp đỡ các gia đình bị thiệt hại nặng.
- Cải tạo đất đã bị khô hạn.

## TIẾT KIỆM NƯỚC VÀ PHÒNG CHỐNG HẠN HÁN

Hạn hán là hiện tượng thiếu nước cho sinh hoạt và sản xuất trong một khoảng thời gian nhất định, ảnh hưởng tới việc sử dụng nước sạch cho sinh hoạt và cho sản xuất của các hộ gia đình. Hạn hán thường xuất hiện chậm, xảy ra từ từ, thời gian xuất hiện có thể diễn ra trong nhiều tháng đến nhiều năm. Phạm vi ảnh hưởng của hạn hán rộng lớn và có ảnh hưởng rất lớn tới đời sống của con người.

Hạn hán có thể do thiếu hụt lượng mưa trong một thời gian dài, ít mưa trong mùa mưa hoặc mùa mưa đến chậm, do nguồn nước từ sông, suối, ao, hồ cạn kiệt, do mực nước ngầm, độ ẩm trong đất bị giảm và do việc sử dụng và khai thác nguồn nước bất hợp lý của con người.



Hạn hán ảnh hưởng rất lớn tới cuộc sống của con người. Hạn hán gây thiếu nước dùng trong ăn uống, sinh hoạt và sản xuất. Hạn hán cũng khiến con người dễ bị mắc bệnh hơn, gia tăng các vấn đề liên quan đến sức khỏe và vệ sinh do thiếu nước, chất lượng nước giảm, bụi và nắng nóng kéo dài, đặc biệt đối với phụ nữ và trẻ em. Hạn hán làm cho cây trồng giảm năng suất, gia súc gia cầm chết dẫn đến thiếu lương thực và giảm thu nhập. Việc làm hạn chế nên nam và nữ phải di cư đến thành phố hoặc nơi khác để tìm kiếm việc làm. Cuối cùng, hạn hán còn làm gia tăng áp lực công việc cho phụ nữ hoặc nam giới do phải dành nhiều thời gian để đi lấy nước, chăm sóc các thành viên trong gia đình và tìm kiếm thức ăn.



Tiết kiệm nước và sử dụng các nguồn nước hợp lý là biện pháp hữu hiệu hàng đầu để phòng ngừa và ứng phó với hạn hán. Hãy tạo dựng thói quen sử dụng nước tiết kiệm hàng ngày trong cả sinh hoạt và sản xuất, để ra các nguyên tắc chung về sử dụng nước để gia đình luôn có nước sạch để dùng và bảo vệ nguồn nước sạch cho tất cả mọi người.





## NHỮNG VIỆC GIA ĐÌNH VÀ CỘNG ĐỒNG CẦN LÀM ĐỂ PHÒNG NGỪA VÀ ỨNG PHÓ VỚI HẠN HÁN



Dùng các bể chứa nước để hứng nước mưa từ mái nhà



Khơi thông hệ thống kênh mương nội đồng



Dự trữ nước sinh hoạt trước mùa khô hạn



Sử dụng nước sạch một cách tiết kiệm



Thu dọn thực bì (cỏ khô, lá khô) để phòng, chống cháy rừng



Giúp đỡ các gia đình chịu thiệt hại nặng sau hạn hán.



## NHỮNG HÀNH ĐỘNG CỤ THỂ GIÚP TIẾT KIEM NƯỚC HIỆU QUẢ, GÓP PHẦN PHÒNG, CHỐNG HẠN HÁN

- 1 Hứng, chứa và sử dụng nước mưa một cách hợp lý.
- 2 Thường xuyên theo dõi tivi, đài phát thanh và loa công cộng để biết thông tin về thời tiết.
- 3 Đảm bảo vệ sinh môi trường, vệ sinh thân thể trong sinh hoạt hàng ngày (đi vệ sinh đúng chỗ, xây dựng nhà tiêu hợp lý, lau tay, rửa tay bằng xà phòng).
- 4 Sử dụng nhiều thùng, chai, lọ, bình, chum, vại, bầu sạch sẽ và có nắp đậy để dự trữ và sử dụng hợp lý các nguồn nước, đặc biệt là nước mưa.
- 5 Tái sử dụng nước thải sinh hoạt (từ giặt giũ, nấu ăn...) để tưới cây, dội nhà vệ sinh.
- 6 Tiết kiệm nước trong sinh hoạt hàng ngày.
- 7 Ăn chín uống sôi.
- 8 Áp dụng bình lọc nước tự nhiên bằng cát, sỏi, đá rã hoặc các viên lọc nước để lọc nước dùng cho ăn uống và sinh hoạt, đặc biệt trong điều kiện hạn hán.
- 9 Phòng tránh dịch bệnh, đặc biệt các dịch bệnh dễ lây và bùng phát do điều kiện thời tiết nắng nóng kéo dài, nước sạch, vệ sinh không được đảm bảo (sốt xuất huyết, tay chân miệng, đau mắt, tiêu chảy...).
- 10 Giữ sạch sông, rạch, không làm ô nhiễm nguồn nước.

11

Phân công và chia sẻ trách nhiệm trong gia đình (chồng, vợ, con trai, con gái) để giảm nhẹ tác động do hạn gây ra: lấy nước, chăm sóc các thành viên trong gia đình, kiểm thức ăn và các công việc nội trợ.

12

Quan tâm đến chế độ dinh dưỡng cho phụ nữ và trẻ em.

13

Khơi thông dòng chảy, kênh mương để đảm bảo nước được lưu thông cho sản xuất.

14

Để dành cỏ, thức ăn (tận dụng từ rơm, rạ, thân cây ngô khô, vật phẩm thừa sau thu hoạch) làm thức ăn cho vật nuôi.

15

Đảm bảo đủ hạt giống, gieo giống và khôi phục mùa màng theo khuyến cáo của địa phương.

16

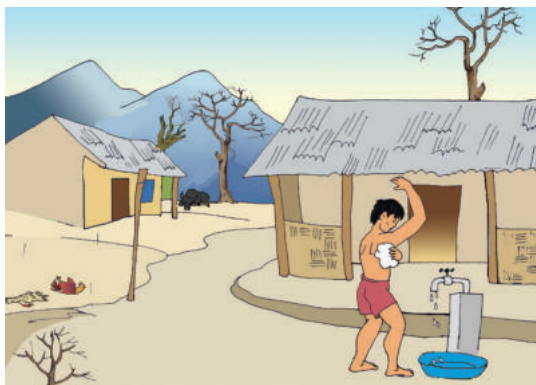
Bảo vệ nguồn nước là bảo vệ sự sống.

17

Tích cực trồng cây, gây rừng, bảo vệ đất và nguồn nước.



Tiết kiệm nước trong sinh hoạt hàng ngày. Tái sử dụng nước trong sinh hoạt để tưới cây.



Giữ gìn vệ sinh cơ thể



Tích cực trồng cây, gây rừng, bảo vệ đất và nguồn nước



PHẦN II

# KẾ HOẠCH

PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI  
HỘ GIA ĐÌNH

# KẾ HOẠCH PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI HỘ GIA ĐÌNH

## NĂM:.....

Tên chủ hộ:

Thôn/Ấp:

Xã:

Huyện:

Tỉnh:

Số thành viên trong gia đình:

Số trẻ em:

Số phụ nữ:

Số phụ nữ đang mang thai/cho con bú:

Số người già/ốm:

Số người khuyết tật:

| Tháng trong năm | Loại hình thiên tai | Trước khi thiên tai xảy ra                           |                    |                        |                             | Trong khi thiên tai xảy ra                           |                    |                        |                             | Sau khi thiên tai xảy ra                             |                    |                        |                             |
|-----------------|---------------------|------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------|
|                 |                     | Phương tiện/ dụng cụ sẵn có để ứng phó với thiên tai | Những việc cần làm | Người chịu trách nhiệm | Đánh dấu X nếu đã thực hiện | Phương tiện/ dụng cụ sẵn có để ứng phó với thiên tai | Những việc cần làm | Người chịu trách nhiệm | Đánh dấu X nếu đã thực hiện | Phương tiện/ dụng cụ sẵn có để ứng phó với thiên tai | Những việc cần làm | Người chịu trách nhiệm | Đánh dấu X nếu đã thực hiện |
|                 |                     |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |
|                 |                     |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |
|                 |                     |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |
|                 |                     |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |
|                 |                     |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |
|                 |                     |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |
|                 |                     |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |
|                 |                     |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |
|                 |                     |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |                                                      |                    |                        |                             |



# CẨM NANG GIA ĐÌNH

| Sơ tán            |                                 |                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Địa điểm sơ tán   | Cách đi đến nơi sơ tán/Đường đi | Ghi chú<br><i>(những thứ cần mang theo, ưu tiên sơ tán ai trước, phân công trách nhiệm đưa người đi sơ tán ...)</i> |
| Khi có bão        |                                 |                                                                                                                     |
|                   |                                 |                                                                                                                     |
|                   |                                 |                                                                                                                     |
| Khi có lũ/lụt nhỏ |                                 |                                                                                                                     |
|                   |                                 |                                                                                                                     |
|                   |                                 |                                                                                                                     |
| Khi có lũ/lụt lớn |                                 |                                                                                                                     |
|                   |                                 |                                                                                                                     |
|                   |                                 |                                                                                                                     |
| Khi có sạt lở đất |                                 |                                                                                                                     |
|                   |                                 |                                                                                                                     |
|                   |                                 |                                                                                                                     |

| Các số điện thoại quan trọng<br><i>(để liên lạc trong trường hợp khẩn cấp)</i> |     |               |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------|
| Tên - chức vụ                                                                  | Tên | Số điện thoại |
| Trưởng thôn/ấp                                                                 |     |               |
| Trưởng Ban Phòng chống thiên tai xã                                            |     |               |
| Chi hội trưởng chi hội phụ nữ thôn                                             |     |               |
| Công an xã                                                                     |     |               |
| Cán bộ y tế thôn/ấp                                                            |     |               |
| Trạm y tế thôn/ấp                                                              |     |               |
| Người thân trong gia đình (bố, mẹ, anh, chị ...)                               |     |               |
| Họ hàng để gọi đến khi bị thất lạc người thân                                  |     |               |
| Bạn bè, người quen để gọi đến khi bị thất lạc người thân                       |     |               |
|                                                                                |     |               |
|                                                                                |     |               |



## GÓI ĐỒ DỰ PHÒNG CHO HỘ GIA ĐÌNH TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP (Đánh dấu X vào các mục gia đình đã có)

**CÁC VẬT DỤNG PHẢI ĐƯỢC CẮT TRONG HỘP NHỰA HOẶC TÚI NI-LÔNG BỌC KÍN ĐỂ KHÔNG BỊ THẤM NƯỚC**

1. Nước uống cho tối thiểu 3 ngày  
(1 lít/1 người/1 ngày)



2. Thức ăn cho tối thiểu 3 ngày (ưu tiên các loại không cần chế biến như mì tôm, lương khô, đồ hộp)



3. Quần áo, giày dép (ưu tiên áo gió, ủng, dép nhựa để chống thấm nước)



4. Khăn lau sạch (chọn nhiều chiếc nhỏ để dễ phân chia sử dụng, giặt giũ)



5. Tăm ni-lông hoặc bạt chống thấm nước (để ngồi, che chắn, làm lều ...)



6. Đài radio sạc đầy pin (để theo dõi thông tin về diễn biến thời tiết)



7. Điện thoại di động sạc đầy



8. Pin dự phòng



9. Bộ đồ sạc pin



10. Đồ vệ sinh cá nhân (xà phòng, kem đánh răng, bàn chải đánh răng ...)



11. Bộ đồ sơ cấp cứu (bông băng, thuốc men ...)



12. Đèn pin/nến



## GÓI ĐỒ DỰ PHÒNG CHO HỘ GIA ĐÌNH TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP (Đánh dấu X vào các mục gia đình đã có)

|                                          |                                                                                     |                                                                             |                                                                                       |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 13. Diêm/bật lửa                         |    | 20. Túi ni-lông (để đựng đồ, đựng rác)                                      |    |
| 14. Áo phao hoặc đồ vật thay thế phao    |    | 21. Còi                                                                     |    |
| 15. Chăn, màn                            |    | 22. Đồ dùng cho em bé (ví dụ: sữa, bình sữa, tã ...)                        |    |
| 16. Áo mưa                               |    | 23. Đồ dùng vệ sinh phụ nữ (đồ lót, dung dịch vệ sinh, băng vệ sinh ...)    |    |
| 17. Dao bỏ túi                           |    | 24. Tiền mặt và các giấy tờ quan trọng (để riêng trong túi ni-lông bọc kín) |    |
| 18. Băng keo (băng dính)                 |   | 25. Bộ chìa khóa nhà, xe máy dự phòng                                       |   |
| 19. Dây buộc (dây thừng, dây ni-lông...) |  | 26. Danh sách các số điện thoại quan trọng                                  |  |









Cơ quan Liên Hợp Quốc về Bình đẳng giới  
và Trao quyền cho Phụ nữ (UN Women)

**Địa chỉ:** 304 Kim Mã, Hà Nội, Việt Nam

**Điện thoại:** (+84) 24 385 00362

**Fax:** +84 43 822 3579

**Website:** <http://vietnam.unwomen.org>



Hội Liên hiệp phụ nữ Việt Nam

**Địa chỉ:** 39 Hàng Chuối, Hà Nội, Việt Nam

**Điện thoại:** (024) 39713437

**Fax:** (024) 39713143

**Website:** <http://www.hoilhpn.org.vn>