

CHUẨN BỊ CHO VỤ LỞ TUYẾT



FEMA

FEMA P-2256/Tháng 6 năm 2018

Những người bị kẹt trong tuyết lở chết vì ngạt thở, chấn thương hoặc hạ thân nhiệt Trung bình có 28 người chết trong các trận tuyết lở vào mỗi mùa đông ở Hoa Kỳ.

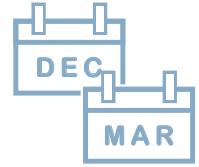
Tuyết lở là một lượng lớn tuyết di chuyển nhanh chóng xuống núi, thường là trên các sườn dốc 30–45 độ. Những người bị kẹt bên dưới lớp tuyết dày do một trận lở tuyết có thể không đào ra được.



Có thể do con người, tuyết mới đổ xuống và gió



Có thể di chuyển với tốc độ 60–80 dặm một giờ



Mùa cao điểm là từ tháng Mười Hai qua hết tháng Ba

BẢO VỆ CHÍNH BẠN KHỎI MỘT CƠN LỞ TUYẾT

Được huấn luyện về cách nhận biết các điều kiện và những vị trí nguy hiểm cần tránh.



Học cách sử dụng thiết bị an toàn đúng cách.



Đăng ký nhận thông báo về các nguy cơ tuyết lở hiện tại.



Sử dụng thiết bị thích hợp. Thiết bị này nên bao gồm mũ bảo hiểm và các vật liệu để tạo ra các túi khí nếu bị kẹt.



Sử dụng các thiết bị để hỗ trợ cứu cấp.



Sử dụng hướng dẫn quen thuộc với khu vực. Luôn có một người bạn.



CÁCH GIỮ AN TOÀN KHI MỘT TRẬN TUYẾT LỖ ĐE DỌA



Tìm hiểu về nguy cơ lở tuyết tại địa phương của bạn.

Đăng ký nhận thông báo từ Trung tâm Chống Lở rừng của Cục Lâm nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Forest Service Avalanche Center) gần bạn. Cộng đồng của bạn cũng có thể có hệ thống cảnh báo địa phương.

Tìm hiểu các dấu hiệu của tuyết lở và cách sử dụng thiết bị an toàn và cứu hộ.

Tham gia khóa đào tạo sơ cứu để nhận biết và điều trị ngạt thở, hạ thân nhiệt, chấn thương và sốc.

Đi du lịch với một hướng dẫn viên người biết các vị trí cần tránh. Luôn đi du lịch theo từng cặp.

Tuân theo cảnh báo tuyết lở trên đường. Đường có thể bị đóng hoặc xe cộ có thể được khuyến cáo không nên dừng lại bên đường.

Biết các dấu hiệu gia tăng nguy hiểm, bao gồm các trận tuyết lở gần đây và vết nứt bắn qua các sườn dốc.

Tránh các khu vực có nguy cơ gia tăng như sườn dốc hơn 30 độ hoặc các khu vực có độ dốc lớn.



Đội mũ bảo hiểm để giúp giảm chấn thương đầu và đèn hiệu báo tuyết lở để giúp người khác xác định vị trí của bạn.

Sử dụng túi khí dành cho tuyết lở có thể tạo ra các túi khí giúp bạn có thêm không gian để thở và giúp bạn không bị vùi lấp hoàn toàn.

Mang theo dụng cụ thăm dò tuyết lở có thể xếp lại được và một cái xẻng nhỏ để giúp giải cứu những người khác.

Nếu đối tác của bạn hoặc những người khác bị chôn vùi, hãy gọi 9-1-1 và sau đó bắt đầu tìm kiếm.

Chữa trị cho người khác khi bị ngạt thở, hạ thân nhiệt, chấn thương, hoặc "sốc".



Biết các dấu hiệu và cách điều trị hạ thân nhiệt.

Hạ thân nhiệt là nhiệt độ cơ thể thấp bất thường. Nhiệt độ cơ thể dưới 95 độ là một trường hợp khẩn cấp.

- **Dấu hiệu:** Rùng mình, kiệt sức, lú lẫn, tay lỏng ngóng, giảm trí nhớ, nói lắp, buồn ngủ.
- **Hành động:** Đi đến một căn phòng hoặc nơi trú ẩn ấm áp. Trước tiên, hãy làm ấm vùng giữa cơ thể—ngực, cổ, đầu và háng. Giữ người bệnh khô và quấn chăn ấm, bao gồm cả đầu và cổ.

Giữ một Vai trò Tích cực trong sự An toàn của Bạn

Truy cập [Ready.gov/vi/avalanche](https://www.ready.gov/vi/avalanche). Tải xuống ứng dụng FEMA để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị cho một trận tuyết lở. Để tìm hiểu về tình trạng tuyết lở hiện tại trong khu vực của bạn, hãy truy cập www.avalanche.org.

