

# LỜI KHUYÊN KHI LÁI XE TRONG THỜI TIẾT LẠNH KHẮC NGHIỆT

Bộ Y tế và Sức Khỏe Tinh Thần Tiểu bang Maryland khuyến khích người lái xe chuẩn bị và trang bị đầy đủ trong xe khi di chuyển trong thời tiết lạnh khắc nghiệt và khi các cơn bão mùa đông được dự báo. Đây là một vài lời khuyên:

## TRANG BỊ TRONG XE QUÝ VỊ

Hãy bảo đảm xe quý vị được trang bị với:

- Đèn pin sạc
- Điện thoại di động và dây sạc trong xe
- Có thêm thức ăn và nước uống
- Các vật dụng phát sáng
- Dụng cụ: áo chèn, đồ vận óc, xẻng
- Bản đồ chỉ đường
- Mền/Túi ngủ
- Có thêm quần áo, giày ủng, nón, găng tay
- Bộ dụng cụ cứu thương
- Dao bỏ túi
- Que diêm hoặc đèn bật lửa
- Dây sạc bình
- Vật cạo tuyết và bàn chải cào tuyết
- Khăn giấy
- Có thêm nước rửa
- Dây xích hoặc lốp xe kéo
- Xẻng cào tuyết nhỏ
- Thùng đựng cho lốp xe kéo

## GIAO THÔNG TRÌ TRỆ

Nếu quý vị bị mắc kẹt trong ùn tắc giao thông hoặc xe quý vị bị hư, hãy ngồi ở lại trong chiếc xe. Cho động cơ và máy làm nóng chạy trong thời gian ngắn. " Mở " cửa sổ trong xe để tránh chất carbon monoxide tích tụ. Lắng nghe ra-dô để cập nhật thông tin giao thông và khẩn cấp. Uống nước để tránh mất nước.

## ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG

 [preparedness.health.maryland.gov](http://preparedness.health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)

 [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

 [health.maryland.gov](http://health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)

 [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH  
Office of Preparedness  
and Response