

Những Việc Nên Làm để Giữ An Toàn Khi Động Đất



Các chuyên gia quản lý khẩn cấp và các tổ chức chuẩn bị chính thức khác của Liên Bang, Tiểu Bang và địa phương đồng ý rằng các hành động được mô tả dưới đây sẽ giảm thương tích và tử vong trong các trận động đất.

Trong hầu hết các tình huống, nếu quý vị cảm thấy rung chuyển hoặc nhận được cảnh báo động đất, ngay lập tức hãy:

CÚI XUỐNG ngay tại chỗ, hai tay và hai đầu gối chống xuống đất. Tư thế này bảo vệ quý vị khỏi bị té xuống, giữ ở vị trí thấp và bò tới nơi trú ẩn nếu ở gần đó.

Rung lắc nhẹ có thể là khởi đầu của một trận động đất lớn, vì vậy quý vị hãy luôn tự bảo vệ ngay lập tức!

CHE đầu và cổ bằng một cánh tay và bàn tay.

- Nếu quý vị ở gần cái bàn chắc chắn, hãy bò xuống gầm bàn để được che chắn.
- Nếu không có nơi trú ẩn ở gần, hãy bò đến cạnh một bức tường bên trong (tránh xa cửa sổ).
- Quỳ xuống; chồm tới trước để bảo vệ các cơ quan quan trọng.

BÁM CHẶT cho đến khi ngừng rung chuyển.

- Ở dưới vật che chắn: bám chặt vào vật che chắn bằng một tay; sẵn sàng cùng di chuyển với vật che chắn nếu bị dịch chuyển.
- Không có vật che chắn: ôm chặt đầu và cổ bằng cả hai cánh tay và bàn tay.

Nếu quý vị không thể xuống gần mặt đất, hãy ngồi và cúi xuống, che đầu và cổ bằng bàn tay và cánh tay. Nếu quý vị dùng gậy, hãy giữ nó bên mình ngay cả khi bò xuống gầm bàn để giúp quý vị đứng dậy. Nếu quý vị sử dụng xe lăn hoặc khung đẩy có bánh xe (khung có bánh xe lăn), **KHÓA** bánh xe (hoặc thẳng lại) và ngồi yên cho đến khi hết rung chuyển. Luôn luôn **CHE** đầu và cổ bằng cánh tay, gối, sách, hoặc bất cứ vật gì có sẵn và **BÁM CHẶT** cho đến khi ngừng rung chuyển. Để biết những lời khuyên có trợ giúp khác, hãy ghé vào [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.EarthquakeCountry.org/accessibility).

Khuyến khích người dân ở California tải xuống ứng dụng MyShake để nhận tin nhắn cảnh báo động đất trên điện thoại cầm tay.



Cách Tự Bảo Vệ trong nhiều Hoàn Cảnh Khác Nhau

Trong nhà: Cúi xuống, Che, và Bám Chặt Tránh các bức tường bao ngoài, cửa sổ, đồ vật treo, đồ nội thất cao, TV và tủ tường có đồ vật nặng hoặc kính. Đừng cố di chuyển quá 5-7 feet trước khi xuống gần mặt đất. Không đi ra ngoài trong khi rung chuyển! (Vật liệu xây dựng và kính bên ngoài có thể rơi trúng khi quý vị ra ngoài.) Nếu đã ngồi và không thể xuống gần mặt đất: chồm tới trước, dùng hai cánh tay Che đầu và Bám Chặt cổ bằng cả hai bàn tay.

Trên giường: Đừng ra khỏi giường. Nằm úp mặt xuống để bảo vệ các bộ phận cơ thể quan trọng và dùng một chiếc gối Che đầu và cổ, giữ cánh tay càng gần đầu càng tốt, trong khi Bám Chặt đầu và cổ bằng cả hai bàn tay cho đến khi hết rung chuyển. Khi ở yên một chỗ, quý vị ít có nguy cơ bị thương do các đồ vật rơi và vỡ hơn.

Trong tòa nhà nhiều tầng: Cúi Xuống, Che, và Bám Chặt. Tránh cửa sổ và các mối nguy hiểm khác. Không sử dụng thang máy. Đừng ngạc nhiên nếu hệ thống phun nước hoặc hệ thống báo cháy được kích hoạt.

Trong lớp học: Cúi Xuống, Che, và Bám Chặt. Có thể cần phải cân nhắc đặc biệt để bảo đảm an toàn khi ở trong các phòng thí nghiệm hoặc những nơi khác. Nên dạy học sinh những việc cần phải làm ở nhà hoặc ở những nơi khác.

Trong sân vận động hoặc nhà hát: Xuống gần mặt đất ngay trước chỗ ngồi hoặc chồm tới trước càng nhiều càng tốt, rồi Che đầu bằng cánh tay (tốt nhất có thể được) và Bám Chặt cổ bằng cả hai bàn tay cho đến khi ngừng rung chuyển. Sau đó chậm rãi bước ra ngoài, quan sát bất cứ thứ gì có thể rơi xuống trong các đợt dư chấn.

Trong tiệm: Cúi Xuống, Che, và Bám Chặt. Đến cạnh xe đẩy hàng, bên dưới giá treo quần áo hoặc lên kệ dưới cùng của kệ lớn nhiều tầng để được bảo vệ thêm khỏi các đồ vật rơi.

Ngoài trời: Di chuyển đến một chỗ trống nếu quý vị có thể làm như vậy một cách an toàn; tránh đường dây điện, cây, biển báo, tòa nhà, xe và các mối nguy hiểm khác. Sau đó Cúi Xuống, Che, và Bám Chặt. Điều này bảo vệ quý vị khỏi bất kỳ đồ vật nào bị bay trên trời, ngay cả khi không có vật gì ở ngay phía trên quý vị.

Những điều KHÔNG được làm!

Nhiều người vẫn nghĩ “vào trong khung cửa” là an toàn, tuy nhiên, đây là lời khuyên đã cũ mà lẽ ra không bao giờ nên làm. Bây giờ chúng ta hiểu rằng các khung cửa: không chắc hơn bất kỳ phần nào khác của ngôi nhà; không bảo vệ khỏi các đồ vật rơi hoặc bay; và sẽ không phải là nơi an toàn trong trường hợp hiểm xảy ra khi sập tòa nhà.



Lái xe: Tập vào lề đường, dừng lại và thẳng xe lại. Tránh cầu vượt, cầu, đường dây điện, biển báo, cây và các mối nguy hiểm khác. Ở bên trong xe cho đến khi hết rung chuyển, sau đó cẩn thận lái đi và tránh các mảnh trên đường, tránh nơi mặt đường bị nứt hoặc xô dịch và các xe cứu thương và cứu hỏa. Nếu dây điện rơi trúng vào xe hơi, hãy ở bên trong cho đến khi một người đã được huấn luyện đến gỡ đường dây.

Gần bờ biển: Làm theo hướng dẫn cho hoàn cảnh được mô tả ở trên. Ngay khi giảm rung để quý vị có thể đứng vững, hãy nhanh chóng đi bộ đến vùng đất cao hoặc đất liền vì sóng thần có thể ập đến trong vòng vài phút. Đừng đợi các viên chức đưa ra cảnh báo. Đi bộ, thay vì lái xe, để tránh kẹt xe, mảnh vỡ và các mối nguy hiểm khác.

Bên dưới đập hoặc hồ chứa (công trình chứa nước): Làm theo hướng dẫn cho hoàn cảnh được mô tả ở trên. Các công trình chứa nước lớn có thể bị hư hại trong một trận động đất lớn. Sự cố thảm họa thoát ra lượng nước khổng lồ và chảy xuống dốc là điều hiểm xảy ra, nhưng nếu quý vị sống ở hướng phía dưới của một con đập, quý vị nên biết thông tin về vùng lũ và chuẩn bị kế hoạch sơ tán lên chỗ đất cao.



Để biết thêm thông tin

[EarthquakeCountry.org/step5](https://earthquakecountry.org/step5) (hướng dẫn thêm, video và hình ảnh)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://earthquakecountry.org/accessibility) (bao gồm hướng dẫn thêm về chỗ ở có hỗ trợ người khuyết tật trước, trong và sau động đất)

[ShakeOut.org](https://shakeout.org) (Ghi danh tập duyệt tự bảo vệ khi có động đất với hàng triệu người trên toàn thế giới mỗi năm!)

[YouTube.com/greatshakeout](https://youtube.com/greatshakeout) (Tìm *Earthquake Safety Video Series* Playlist)