

# 5

## 5 BƯỚC ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI CÓ THẢM HỌA XẢY RA



### BƯỚC 1. NHẬN CẢNH BÁO

Cài đặt các công cụ trên điện thoại để nhận cảnh báo khẩn cấp và thông báo về an toàn công cộng ở nơi bạn sinh sống và làm việc từ trang web [CalAlerts.org](http://CalAlerts.org)



### BƯỚC 2. LÊN KẾ HOẠCH

Thảo luận về phương án đưa người thân đến nơi an toàn và cách liên lạc với nhau.



### BƯỚC 3. CHUẨN BỊ TÚI ĐỒ KHẨN CẤP

Chuẩn bị sẵn các loại giấy tờ quan trọng. Sẵn sàng để lấy chìa khóa, ví, điện thoại/bộ sạc, thuốc men và vật dụng cá nhân.



### BƯỚC 4. CHUẨN BỊ HỘP ĐỒ DỪNG TẠI GIA

Chuẩn bị đồ dùng cho tối thiểu 3 ngày phải ở nhà mà không có nước hoặc điện: thực phẩm không hết hạn, nước, túi/xô nhựa để đi vệ sinh, đèn pin, radio, bộ dụng cụ sơ cứu và pin.



### BƯỚC 5. GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC

Sẵn sàng hỗ trợ những người cần giúp đỡ.

## NGUỒN TRỢ GIÚP

### Văn Phòng Thống Đốc Về Các Dịch Vụ Khẩn Cấp (Cal OES) [CalOES.ca.gov](http://CalOES.ca.gov)

Tìm hiểu những nguy cơ tại khu vực của bạn. Tìm kiếm sự giúp đỡ cho những người sống sót

### [ListosCalifornia.org](http://ListosCalifornia.org)

Sẵn sàng, ứng phó và phục hồi sau thảm họa

### Cảnh Báo Động Đất Tại California

[earthquake.ca.gov](http://earthquake.ca.gov)

Nhận cảnh báo động đất trên điện thoại



Hướng Dẫn Nhanh Về Vấn Đề An Toàn Trước, Trong Và Sau

# ĐỘNG ĐẤT



**Cal OES**  
GOVERNOR'S OFFICE  
OF EMERGENCY SERVICES

CẢNH BÁO  
ĐỘNG ĐẤT TẠI  
CALIFORNIA

## TRƯỚC TRẬN ĐỘNG ĐẤT



Cài đặt một trong những công cụ này trên điện thoại của bạn để nhận thông tin cảnh báo kịp thời từ dịch vụ Cảnh Báo Sớm Về Động Đất:

- Ứng dụng MyShake
- Android Earthquake Alerts
- Cảnh Báo Khẩn Cấp Không Dây (WEA)



Tham gia diễn tập an toàn khi xảy ra động đất. Tìm hiểu những nơi có thể **NẪM XUỐNG, CHE CHẮN** và **BẮM TRỤ** trong nhà và tại nơi làm việc.



Nếu sử dụng xe lăn hoặc khung tập đi, hãy thực hành biện pháp **KHÓA LẠI, CHE CHẮN,** và **BẮM TRỤ**.



Lên kế hoạch sử dụng radio trên xe hơi hoặc radio chạy bằng pin để cập nhật thông tin khi bị cúp điện.



Gia cố TV và đồ nội thất cao vào tường. Đưa các vật nặng xuống các kệ thấp.



Tìm hiểu cách tắt hệ thống gas, điện và nước trong nhà.



Sạc đầy pin dự phòng. Chuẩn bị phương án giữ lạnh cho các loại thuốc và sạc điện cho các thiết bị y tế và thiết bị hỗ trợ trong trường hợp mất điện.



Sẵn sàng cho tình huống phải ở nhà trong nhiều ngày bằng cách chuẩn bị bình trữ nước, thức ăn không cần điện để chế biến, băng y tế và các vật dụng hằng ngày.



Nếu ở gần bờ biển, hãy tìm hiểu tuyến đường sơ tán sóng thần tại địa phương, thường sẽ có biển báo chỉ dẫn trên đường.

## TRONG TRẬN ĐỘNG ĐẤT



Nếu đang ở trong nhà, đừng vội vàng ra ngoài hoặc đứng ở ngưỡng cửa.



**NẪM XUỐNG, CHE CHẮN,** và **BẮM TRỤ!** **NẪM XUỐNG** lấy tay ôm đầu và khom gối. **CHE CHẮN** đầu và cổ bằng một tay, và dùng tay còn lại để bò xuống dưới một chiếc bàn hoặc bàn làm việc chắc chắn. **BẮM TRỤ** vào vật che chắn bằng một tay.



Nếu sử dụng xe lăn hãy **KHÓA LẠI, CHE CHẮN,** và **BẮM TRỤ.** **CHE CHẮN** đầu bằng một tay.



Nếu đang ở trên giường, đừng di chuyển và lấy gối che đầu.



Nếu đang ở ngoài trời, hãy tránh xa những thứ có thể rơi ngã, như cây cối, tòa nhà hoặc đường dây điện. **NẪM XUỐNG** đất để tránh bị ngã. **CHE CHẮN** đầu bằng tay.



Nếu đang lái xe, hãy dừng xe cách xa cây cối, cầu, tòa nhà hoặc đường dây điện. Cài phanh khẩn cấp.



Không sử dụng thang máy!



Khi cơn địa chấn qua đi, hãy đề phòng gạch đá rơi xuống.



Nếu bị mắc kẹt dưới đồng đồ nát, hãy gọi 911 nếu có thể. Dùng áo che mặt để tránh hít phải bụi. Cố gắng đập vào vật kim loại hoặc những đồ vật khác để giúp người khác tìm thấy bạn.



Tránh xa bãi biển, đề phòng sóng thần. Một trần sóng thần có khả năng kéo theo những cơn sóng khổng lồ.

## SAU TRẬN ĐỘNG ĐẤT



Đề phòng những cơn dư chấn trong vài ngày hoặc vài tuần tiếp theo. Bất cứ khi nào cảm thấy địa chấn, hãy **NẪM XUỐNG, CHE CHẮN,** và **BẮM TRỤ**.



Nếu trận động đất mạnh và kéo dài, hãy chú ý quan sát xem có dấu hiệu sóng thần gần bờ biển hay không: tiếng sóng biển gầm lớn, hoặc nước biển rút ra quá xa hoặc dâng quá nhanh. Đi theo tuyến đường sơ tán khi có sóng thần hoặc nhanh chân di chuyển lên khu vực cao.



Lắng nghe đài phát thanh địa phương, TV hoặc các nguồn đáng tin cậy khác để biết thông tin khẩn cấp.



Kiểm tra các mối nguy hiểm. Nếu bạn ngửi thấy mùi gas, hãy đưa mọi người ra ngoài, tắt van và quay số 911. Gọi cho công ty dịch vụ tiện ích và 911 nếu phát hiện dây điện bị rơi.



Nếu nhà của bạn bị hư hại và không còn an toàn, hãy rời đi và đến một nơi an toàn hơn. Gọi 211 để tìm các tuyến đường thoát hiểm và nơi trú ẩn an toàn.



Cẩn thận với nguy cơ vấp ngã, đồ vật đổ nát sắc nhọn, cây đổ và công trình bị hư hại. Tránh sử dụng nến hoặc lửa ngọn, để đề phòng nguy cơ rò rỉ khí gas.



Hỏi thăm người thân, bạn bè và hàng xóm.



Không đi vào các tòa nhà bị hư hại. Chờ cho đến khi các quan chức chính phủ thông báo tình hình đã an toàn.



Nếu phát hiện thiệt hại có thể ảnh hưởng đến an toàn công cộng, hãy gọi 911 hoặc người quản lý tình huống khẩn cấp tại địa phương.