



## An Toàn Động Đất

Động Đất có thể tấn công bất kỳ lúc nào mà không hề báo trước. Có thể không có rất nhiều trong số các dịch vụ cần thiết hàng ngày cho quý vị như điện, ga, nước, thông tin liên lạc và vận tải.

Hội Chữ Thập Đỏ Bay Area Hoa Kỳ cung cấp các thông tin sau để giúp bản thân quý vị cùng những người thân của mình an toàn trong trường hợp có động đất xảy ra tại khu vực của quý vị:

### Lập Kế Hoạch

Lập sẵn kế hoạch là bước đầu tiên để đảm bảo gia đình quý vị sẵn sàng ứng phó trước một trận động đất.

- **Xây Dựng Một Kế Hoạch Thông Tin Liên Lạc:** Sau thảm họa, việc thực hiện một cuộc gọi điện đường dài thường dễ dàng hơn, do đó hãy xác định một người liên hệ ngoài khu vực - người sẽ đóng vai trò là một điểm kết nối trung tâm. Để mọi người thông báo tình hình của họ với người liên hệ này, người này sẽ thông tin liên lạc tin tới những người khác. Hãy để người liên hệ ngoài khu vực biết kế hoạch thông tin liên lạc của quý vị. Với một sự việc nhỏ hơn, hãy chắc chắn có sẵn các số điện thoại của người liên hệ khẩn cấp tại địa phương.
- **Quyết Định Địa Điểm Gặp Nhau Sau Một Thảm Họa:** Chọn một địa điểm gần nhà phòng khi đột ngột có trường hợp khẩn cấp. Chọn một địa điểm thứ hai bên ngoài khu vực quý vị ở phòng khi quý vị không thể trở về nhà. Cũng phải biết các địa điểm sơ tán tại nơi làm việc, trường học hoặc trung tâm chăm sóc trẻ ban ngày.
- **Chọn Các Vị Trí An Toàn Trong Mỗi Phòng:** Một vị trí an toàn có thể là dưới một đồ vật chắc chắn hoặc dựa vào một bức tường trong nhà cách xa cửa sổ, giá sách hay các đồ vật cao mà có thể đổ xuống người quý vị.
- **Xác Định Các Lối Thoát Ra:** Tìm hai cách thoát khỏi từng căn phòng trong nhà quý vị và tìm hiểu về các lối sơ tán ở khu vực quý vị đang ở.



- **Kế Hoạch Cho Vật Nuôi Của Quý Vị:** Ngoại trừ các động vật dịch vụ, vật nuôi không được phép ở trong các nơi trú ẩn khi xảy ra thảm họa, do đó hãy chuẩn bị danh sách các thành viên gia đình, bạn bè, các cơ sở nội trú, bác sỹ thú y và các khách sạn thân thiện với vật nuôi để vật nuôi của quý vị có thể trú ẩn trong trường hợp khẩn cấp. Xem mục [Vật Nuôi & An Toàn Thảm Họa](#) để biết thêm thông tin.
- **Cá Nhân Hóa Kế Hoạch Của Quý Vị:** Nếu quý vị có các nhu cầu đặc biệt, hãy chắc chắn sắp xếp một mạng lưới hàng xóm, bạn bè hoặc người thân để kiểm tra xem quý vị có ổn không trong trường hợp khẩn cấp.
- **Rà Soát và Thực Hành Kế Hoạch Của Quý Vị**

### **Chuẩn Bị Sẵn Một Bộ Vật Dụng**

Tích trữ đủ đồ tiếp liệu cho mọi người trong gia đình trong ít nhất 3 ngày. Bao gồm bất kỳ vật dụng nào cần thiết cho vật nuôi, trẻ em, người già và người khuyết tật. Chuẩn bị sẵn các bộ vật dụng cho gia đình, nơi làm việc và xe hơi của quý vị.

- **Thực Phẩm Lâu Hởng:** Đóng gói các đồ vật như thanh năng lượng, súp hoặc bơ đậu phộng đóng hộp.
- **Một Galông Nước Mỗi Người Mỗi Ngày**
- **Bộ Vật Dụng Sơ Cứu Và Thuốc Men**
- **Đèn Pin, Radio Quay Tay hoặc Chạy Bằng Pin, Các Dụng Cụ Cần Thiết và Bàn Đờ Cần Thiết:** Bao gồm pin, cờ lê để khóa bình ga trong trường hợp rò rỉ, dụng cụ mở hộp, tua vít, búa, kìm, dao, băng keo và túi đựng rác.
- **Quần Áo Và Giày Chắc Chắn**
- **Các Vật Dụng Cá Nhân Và Đồ Dùng Vệ Sinh:** Đóng gói các giấy tờ quan trọng, đồ dùng vệ sinh và những đồ vật giải khuây như sách và đồ chơi.
- **Tiền Mặt Các Loại Mệnh Giá Nhỏ**
- **Thông Tin Người Liên Hệ Khẩn Cấp**



## Cập Nhật Thông Tin

Học cách tự bảo vệ mình và tìm lớp đào tạo để trợ giúp người khác trước, trong và sau một trận động đất.

Nếu quý vị đang ở **TRONG NHÀ** khi động đất bắt đầu xảy ra:

- Hãy ở yên trong nhà và **CÚI XUỐNG, CHE NGƯỜI** và **BÁM GIỮ**
- Cúi xuống sàn nhà
- Che người dưới một vật nặng
- Dùng một tay che đầu của quý vị
- Tay kia giữ chặt đồ vật
- Di chuyển cùng với đồ vật đó
- Nếu xung quanh quý vị không có bất kỳ đồ đạc nào chắc chắn, núp mình với đầu tựa vào một bức tường trong nhà và che đầu và cổ của quý vị.
- Nếu quý vị ngồi xe lăn, khóa phanh và che đầu và cổ của quý vị.
- Nếu quý vị đang ở trên giường, hãy ở yên trên giường, kéo chăn để bảo vệ cơ thể khỏi các mảnh vỡ và dùng gối bảo vệ đầu và cổ của quý vị.
- Cố gắng rời khỏi những tòa nhà khiến quý vị có nguy cơ bị thương tích lớn hơn. Hầu hết các thương tích do động đất xảy ra khi mọi người cố gắng di chuyển trong khi đang có chấn động hoặc do các mảnh vỡ rơi xuống khi ở bên ngoài.

Nếu quý vị đang ở **NGOÀI NHÀ** khi động đất bắt đầu xảy ra:

- Di chuyển tới khu vực thoáng, cách xa các tòa nhà, đèn đường phố, cây cối và dây điện.
- Khi ở ngoài trời, **CÚI XUỐNG, CHE NGƯỜI** và **BÁM GIỮ** cho tới khi trận động đất ngừng
- Nếu quý vị đang ở gần một tòa nhà, hãy nhanh chóng vào bên trong và **CÚI XUỐNG, CHE NGƯỜI** và **BÁM GIỮ**.
- Nếu quý vị đang ở trong xe hơi, lái về phía bờ đường một cách an toàn, chuyển số về P, và che đầu và cổ quý vị.



## Sau Trận Động Đất

**Kiểm Tra Xem Có Bị Chấn Thương Không:** Trước tiên tự mình kiểm tra xem có các chấn thương không, sau đó hỗ trợ những người khác dựa vào trình độ đào tạo sơ cứu của quý vị. Chỉ gọi dịch vụ khẩn cấp nếu có tình huống đe dọa tới mạng sống.

**Hãy nghe Radio:** Các cư dân Bay Area có thể bắt được tần số 740 AM hoặc 88.5 FM. Tuân theo chỉ dẫn từ các quan chức địa phương. Hãy sơ tán nếu được yêu cầu. Mặc quần áo bảo hộ và đi giày chắc chắn.

**Kiểm Tra Không Gian Của Quý Vị:** Kiểm tra xung quanh quý vị xem có các tình trạng nguy hiểm không chẳng hạn như hỏa hoạn, đứt đường dây điện và hư hại về cấu trúc. Chỉ khóa ga khi quý vị nghi ngờ có rò rỉ hoặc ngửi thấy mùi ga. Tránh xa khỏi các tòa nhà bị hư hại hoặc rời khỏi nếu quý vị ngửi thấy mùi ga hoặc khói từ các hóa chất khác. Chỉ trở về nhà khi các nhà chức trách cho biết việc đó an toàn.

**Đưa Kế Hoạch Của Quý Vị Vào Thực Tiễn:** Bảo vệ trẻ em, vật nuôi và những người thân của quý vị. Gọi cho người liên hệ ngoài khu vực của quý vị. Sau đó giữ cho đường dây điện thoại không bận dành cho các trường hợp khẩn cấp. Kiểm tra xem hàng xóm của quý vị có ổn không và đảm bảo hỗ trợ người già và người khuyết tật.