

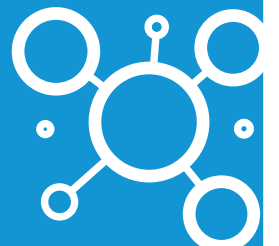


# Kế Hoạch Hành Động

với

# Bảy Bước Giữ An Toàn Khi Động Đất

[EarthquakeCountry.org](http://EarthquakeCountry.org)



Đây là Kế Hoạch Hành Động để quý vị biết phải làm gì trước khi, trong khi và sau trận động đất gây thiệt hại. Xin ghé vào [EarthquakeCountry.org](http://EarthquakeCountry.org) để xem thêm hướng dẫn và các nguồn tài nguyên cho mỗi bước.

## CHUẨN BỊ

# Giữ an toàn xung quanh

## bằng cách xác định các mối nguy hiểm và buộc chặt đồ vật có thể di chuyển.

Tưởng tượng nơi ở hoặc nơi làm việc của quý vị bị bốc lên, lắc qua lại rồi xóc lên xuống trong một trận động đất – đồ vật nào có thể rơi lản lóc? Quý vị phải làm sao để tránh điều này xảy ra? Hãy bắt đầu với những việc quý vị có thể tự làm miễn phí; rồi nhờ người khác nếu quý vị cần dụng cụ hoặc cần giúp đỡ.

### Không tốn chi phí:

- Chuyển các chậu cây và những đồ vật nặng khác xuống sàn nhà hoặc các kệ thấp hơn.
- Chuyển những đồ vật có thể rơi ra khỏi nơi có người thường xuyên ở đó.
- Chuyển đồ nội thất hoặc những đồ vật lớn tránh xa cửa lớn và các lối ra.

### Chi phí thấp (có sẵn tại các tiệm kim khí hoặc trên mạng):

- Buộc đồ nội thất và đồ điện gia dụng ở trên cao vào các cột chịu lực bên trong tường. (\$12-\$19)
- Buộc chặt máy điện toán, TV, dụng cụ y tế, và các đồ vật nặng khác bằng dây đai. (\$7-\$15)
- Treo gương và tranh ảnh trên các móc đóng. (\$1-\$2)
- Buộc bình nước nóng vào cột chịu lực bên trong tường bằng hai đai sắt. (\$20-\$50)
- Gắn chặt những đồ vật nhỏ bằng sáp bảo tàng hay bột gắn dính khi có động đất. (\$5-\$10 để gắn nhiều đồ vật)
- Gắn chốt cửa các tủ tường bên trên ở bếp. (\$1-\$8)

### Kế Hoạch Hành Động Bước 1

Quý vị sẽ buộc chặt những gì, và khi nào?

#### Đồ Vật và Địa Điểm:

#### Khi nào?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Lời khuyên và hướng dẫn thêm:  
[EarthquakeCountry.org/step1](http://EarthquakeCountry.org/step1)



## 2

## Kế hoạch giữ an toàn

bằng cách soạn kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp và quyết định quý vị sẽ liên lạc bằng cách nào.

Bàn bạc kế hoạch của quý vị trong nhà, với hàng xóm, người chăm sóc, và những người khác.

### Lập kế hoạch ngay bây giờ để giảm thương tích và hư hại:

- Tập luyện các hành động giữ an toàn tự bảo vệ trong trận động đất (xem Bước 5)
- Để sẵn bình cứu hỏa, tìm hiểu cách sử dụng bình cứu hỏa, và cách để được giúp đỡ.
- Theo học lớp cấp cứu và hô hấp nhân tạo CPR và tải xuống ứng dụng cấp cứu.
- Nếu trong nhà quý vị có dịch vụ gas, hãy chỉ cho mọi người cách tắt van gas.
- Nếu ở gần biển, hãy tìm hiểu cách di tản và tìm hiểu thêm tại [TsunamiZone.org](https://www.tsunami.gov).

### Lập kế hoạch về cách quý vị liên lạc và kết nối:

- Chọn một nơi gặp gỡ mà mọi người sẽ tới đó nếu không thể vào nhà quý vị.
- Chia sẻ một danh sách những người liên lạc quan trọng (bao gồm một người ở khu vực khác để nhắn tin và gọi điện thông báo tin tức mới nhất).
- Nếu quý vị có con, tìm hiểu về kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp ở trường hay nơi giữ trẻ.
- Nếu quý vị biết ai đó ở cơ sở chăm sóc nhóm, hãy tìm hiểu kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp của họ.
- Nếu quý vị là người khuyết tật, hãy nói cho mọi người biết và bao gồm hệ thống hỗ trợ trong kế hoạch của quý vị.
- Tìm hiểu cách tham gia Nhóm Phản Hồi Khẩn Cấp Cộng Đồng (Community Emergency Response Team, CERT) hay chương trình tương tự.
- Ghi danh nhận cảnh báo qua tin nhắn khẩn cấp của địa phương hay tải xuống ứng dụng cảnh báo trên điện thoại.
  - o Cư dân Bờ Tây Hoa Kỳ: tìm ứng dụng cảnh báo động đất như MyShake.
- Nghe Đài Thời Tiết NOAA và tìm hiểu về tính năng Cảnh Báo Công Cộng.

### Kế Hoạch Hành Động Bước 2

Bắt đầu như sau:

#### Người Liên Lạc ở Ngoài Khu Vực:

Tên: \_\_\_\_\_ Điện Thoại: \_\_\_\_\_

#### Người Liên Lạc Quan Trọng Khác:

Tên: \_\_\_\_\_ Điện Thoại: \_\_\_\_\_

Tên: \_\_\_\_\_ Điện Thoại: \_\_\_\_\_

Nơi Gặp Mặt: \_\_\_\_\_

#### Hành động khác trong kế hoạch:

---



---



---

Tìm hiểu thêm về kế hoạch an toàn:  
[EarthquakeCountry.org/step2](https://www.earthquakecountry.org/step2)  
[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility)



## 3

## Sắp xếp đồ dùng khẩn cấp ở những nơi dễ lấy.

Có đồ dùng thích hợp có thể giảm hậu quả của động đất hay các trường hợp khẩn cấp khác.

### Chọn nơi cất đồ dùng của quý vị:

- *Túi Dưới Gầm Giường* (buộc vào giường) giữ những đồ vật cần thiết khi xảy ra động đất vào ban đêm (giày và vớ, kính dự phòng thêm, khẩu trang chắn bụi, đèn pin, v.v...).
- *Túi Đem Đi (Go-Bags)* bao gồm đồ dùng khẩn cấp cho khoảng 3 ngày.
- *Đồ Dùng ở Nhà hay Nơi Làm Việc* phải đủ cho đến 2 tuần và được giữ ở nơi khô ráo, an toàn.

### Bao gồm các đồ dùng:

- Đủ nước cho ít nhất 3 ngày, tốt nhất là đủ cho 2 tuần (mỗi người và thú cưng cần một gallon mỗi ngày để uống, nấu ăn, và rửa).
- Đèn pin và pin, sạc điện thoại, và radio xách tay.
- Những đồ dùng giúp trẻ em yên tâm như trò chơi, phấn màu và đồ chơi.
- Bản sao tài liệu tài chính (Bước 4) trong túi đem đi cùng với số điện thoại liên lạc (Bước 2), đơn thuốc in ra giấy, thẻ bảo hiểm y tế, thẻ căn cước, và chút ít tiền mặt.
- Thuốc và dụng cụ y tế (dụng cụ oxygen, giúp đi lại, v.v...).
- Đồ chăm sóc cá nhân và đồ dùng đảm bảo vệ sinh.
- Hồ sơ của thú cưng (hình, giấy chích ngừa, và số ID "chip") cùng với đồ ăn và dụng cụ kiểm soát thú cưng.
- Thêm quần áo, mền, và những cách khác để giữ ấm (hoặc giữ mát).
- Bao tay làm việc và dụng cụ để đóng gas và nước, mở cửa bị kẹt, v.v...
- Đồ hộp hay thực phẩm đóng gói, muỗng nĩa, đồ mở hộp bằng tay, và lựa chọn nấu ăn ở ngoài trời.

### Kế Hoạch Hành Động Bước 3

Quý vị sẽ giữ những đồ vật nào ở mỗi nơi?

**Túi Dưới Gầm Giường:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Túi Đem Đi:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Đồ Dùng ở Nhà hoặc ở Nơi Làm Việc:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hướng dẫn thêm về đồ dùng:  
[EarthquakeCountry.org/step3](http://EarthquakeCountry.org/step3)



## 4

# Giảm Thiểu Khó Khăn Tài Chính

bằng cách sắp xếp các tài liệu quan trọng, củng cố tài sản và cân nhắc mua bảo hiểm.

Động đất có thể đảo lộn cuộc sống của chúng ta hàng tuần hay hàng tháng nếu cần phải thay thế hoặc sửa chữa đồ vật.

## Sắp xếp tài liệu:

- Giữ bản sao của các tài liệu để bắt đầu đòi bảo hiểm bồi thường hoặc nộp đơn xin hỗ trợ tài chính trong Túi Đem Đi (Bước 3).
- Cũng bao gồm thẻ căn cước, hợp đồng bảo hiểm, hồ sơ tài chính, và danh sách đồ đạc trong nhà (hình và video có thể lưu lại trên mạng).

## Củng cố tài sản của quý vị:

- Mã số xây dựng hiện tại hiếm khi đòi hỏi các tòa nhà cũ phải nâng cấp, nhưng cũng có những điều có thể làm (xin ghé vào [StrengthenMyHouse.com](http://StrengthenMyHouse.com)).
  - o *Tường không nẹp lỏng lẻo* thường thấy ở phần dưới những căn nhà cũ nhưng có thể nẹp và đóng đinh an toàn.
  - o *Tầng một kém vững* có những chỗ mở lớn hơn ở sàn bên dưới (như cửa nhà xe) có thể được cải tiến nhờ nẹp và gia cố thêm.
  - o *Công trình nề không được gia cố* (tường gạch, tường khối và ống khói) nên được gia cố.
  - o *Nhà Mobile* phải được gắn "hệ thống nẹp chống động đất".
- Người thuê nhà: nếu có thể, chọn các tòa nhà không có những mối nguy hại này. Hỏi xem đã sửa lại kiểu nhà cũ để được an toàn hay chưa, có buộc đai cho bình nước nóng chưa, và quý vị có thể buộc chặt những đồ vật này vào tường hay không.

Tim hiểu thêm về bước này:  
[EarthquakeCountry.org/step4](http://EarthquakeCountry.org/step4)

## Cân nhắc mua bảo hiểm:

- Chủ nhà và người thuê nhà có thể tự bảo vệ bằng bảo hiểm động đất (cần có hợp đồng bảo hiểm riêng).
- Nếu quý vị sống ở vùng có sóng thần, hãy cân nhắc mua bảo hiểm FEMA cho nước lụt.

## Kế Hoạch Hành Động Bước 4

Tiếp theo quý vị sẽ làm gì?

Sắp xếp tài liệu: \_\_\_\_\_

Gia cố tài sản: \_\_\_\_\_

Cân nhắc mua bảo hiểm: \_\_\_\_\_



## 5

**Quỳ Xuống, Che, và Bám Chặt**

hoặc những hành động được khuyên khác

(khi mặt đất rung chuyển hay khi quý vị nhận được cảnh báo).

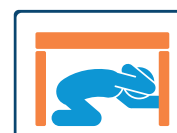
**Trong hầu hết các hoàn cảnh, nếu quý vị có thể:****QUỠ XUỐNG** ngay tại chỗ, hai tay và hai đầu gối chống xuống đất. Tư thế này bảo vệ quý vị khỏi bị vật va trúng làm té xuống và cho phép quý vị bò tới chỗ trú ẩn nếu ở gần.**CHE** đầu và cổ bằng một cánh tay và bàn tay.

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

**BÁM CHẶT** cho đến khi ngừng rung chuyển.

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

Tập Luyện với  
Hàng Triệu Người!  
[ShakeOut.org](http://ShakeOut.org)

**QUỠ XUỐNG!****CHE!****BÁM CHẶT!****Nếu quý vị sử dụng xe lăn hoặc khung đẩy có bánh xe:****KHÓA** bánh xe (hoặc thẳng lại).**CHE** đầu và cổ bằng cánh tay hoặc một quyển sách.**BÁM CHẶT** vào dụng cụ bằng một tay nếu có thể được, cho đến khi ngừng rung chuyển.Tìm hiểu thêm tại [EarthquakeCountry.org/accessibility](http://EarthquakeCountry.org/accessibility).**Kế Hoạch Hành Động Bước 5**

Quý vị sẽ tập luyện với ai và khi nào?

**Người ở nhà:****Khi nào?**


---



---

**Người ở nơi làm việc:****Khi nào?**


---



---

**Các nhóm khác:****Khi nào?**


---



---

Tìm hiểu hướng dẫn cho các tình huống khác:  
[EarthquakeCountry.org/step5](http://EarthquakeCountry.org/step5)



## 6

# Nâng cao an toàn

sau trận động đất bằng cách di tản nếu cần, giúp người bị thương, và tránh thương tích hoặc hư hại thêm.

**Khi nào thì tôi nên di tản?**

- Nếu quý vị ở gần bờ biển, hãy di chuyển lên vùng đất cao hơn khi thấy an toàn có thể di chuyển được. Sóng thần có thể tới trong vài phút. Tìm hiểu thêm tại [TsunamiZone.org](http://TsunamiZone.org).
- Nếu có hư hại cho tòa nhà, bị cháy, hay thảm họa khác, hãy tới nơi gặp gỡ mọi người (Bước 2)
- Nếu quý vị cần tới nơi trú ẩn, hãy nhớ cầm Túi Đem Đi (Bước 3).

**Giúp người bị thương:**

- Kiểm tra túi đựng đồ cấp cứu để biết hướng dẫn hoặc sử dụng ứng dụng cấp cứu trên điện thoại.
- Hỏi xem người này có cho phép không trước khi giúp.
- Nếu có người bị chảy máu, hãy đè mạnh trực tiếp vào vết thương.
- Nếu có người ngưng thở, chỉ dùng tay làm hô hấp nhân tạo trừ khi quý vị đã được huấn luyện để làm các động tác khác.
- Đừng di chuyển người bị thương nặng trừ khi có nguy cơ sẽ bị thương nhiều hơn.
- Gọi 9-1-1 để yêu cầu y tế giúp đỡ cho thương tích nặng.

**Tránh hư hại thêm:**

- Chuyển hoặc buộc chặt những đồ vật có thể rơi xuống khi có dư chấn (Bước 1).
- Chỉ dùng bình cứu hỏa cho các đám cháy nhỏ.
- Chỉ tắt gas khi quý vị ngửi hoặc nghe thấy rò rỉ gas.
- Dùng đèn pin thay vì thắp đèn cây hay bật diêm.

**Hãy để mọi người biết tình trạng của quý vị và để nhận thông tin mới nhất:**

- Nhắn tin hay gọi cho người liên lạc ở bên ngoài khu vực và cho họ biết tình trạng và địa điểm của quý vị.
- Ghi danh với trang mạng của Hội Hồng Thập Tự [SafeAndWell.org](http://SafeAndWell.org).
- Nghe Đài Thời Tiết NOAA hoặc đài tin tức.

**Kế Hoạch Hành Động Bước 6**  
*Bây giờ, quý vị sẽ làm gì để có thể nâng cao an toàn về sau?*

Tim hiểu thêm về nâng cao an toàn:  
[EarthquakeCountry.org/step6](http://EarthquakeCountry.org/step6)




---



---



---



---



---

## 7

# Kết nối và khôi phục lại

cuộc sống hàng ngày bằng cách gặp lại với mọi người, sửa chữa hư hại, và xây dựng lại cộng đồng.

Như dự đoán sau động đất, việc khôi phục lại có thể tiếp tục trong nhiều tháng hoặc lâu hơn.

## Ngày đầu tiên sau trận động đất:

- Kiểm tra xem có rò rỉ gas, có hóa chất chảy tràn hay các mối hiểm họa khác hay không.
- Hỏi thăm người già, người khuyết tật, và trẻ em ở gần.
- Trước hết, hãy sử dụng đồ ăn trong tủ lạnh hoặc tủ đá.
- Liên lạc với đại diện bảo hiểm. Chụp hình đồ đạc và giữ lại hồ sơ về các chi phí.
- Có thông tin mới nhất của người liên lạc ở ngoài khu vực cho tới khi trở lại giao tiếp bình thường.

## Tuần đầu tiên sau động đất:

- Nếu gas của quý vị bị tắt, hãy liên lạc với công ty gas để họ bật lại gas cho quý vị.
- Ghé vào [FEMA.gov/assistance](https://www.fema.gov/assistance) để tìm hiểu xem có nguồn trợ giúp nào không.
- Nếu quý vị cần sửa chữa, hỏi xem nhà thầu có giấy phép hợp lệ không.
- Nói chuyện với người khác xem họ thấy thế nào, và giúp họ tìm tư vấn tâm lý nếu cần.

## Nếu quý vị không thể ở lại trong nhà của mình...

- Nơi trú ẩn có thể quá đông người. Ở lại nhà bạn bè hoặc người nhà, hay ở khách sạn có thể là một lựa chọn.
- Hãy cho hàng xóm và người liên lạc ở ngoài khu vực biết quý vị đang ở đâu.
- Chỉ để những món đồ thật cần thiết trong túi đem đi đến nơi trú ẩn.
- Có kế hoạch cho thú cưng trong trường hợp thú cưng không thể ở cùng quý vị.

Có thêm hướng dẫn để hồi phục tại:  
[EarthquakeCountry.org/step7](https://www.earthquakecountry.org/step7)

## Kế Hoạch Hành Động Bước 7

*Bây giờ, quý vị có thể làm gì khác để nhanh chóng hồi phục?*

---



---



---



---



---

