

# Những Việc Làm An Toàn Khi Có Động Đất cho Phụ Huynh và Người Chăm Sóc Trẻ Em



Tất cả các cơ quan chuẩn bị trong trường hợp khẩn cấp đồng ý rằng “Quỳ Xuống, Che, và Bám Chặt” là hành động thích hợp để giảm thương tích và tử vong trong các trận động đất. Nếu quý vị thấy rung chuyển hoặc nhận cảnh báo về động đất, ngay lập tức hãy:

**QUỖ XUỐNG** ngay tại chỗ, bò bằng hai tay và hai đầu gối. Vị trí này giúp bảo vệ quý vị khỏi bị va trúng đồ vật mà té xuống, và cũng để quý vị cúi thấp và bò tới nơi trú ẩn nếu ở gần.

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

- Nếu quý vị ở gần một cái bàn chắc chắn, hãy bò xuống gầm bàn để được che chở.
- 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 bộ phận quan trọng của cơ thể.

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

- Ở dưới vật che chắn: 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.

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.

Xin vui lòng tìm hiểu thêm tại [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility).

Tìm hiểu xem quý vị phải làm gì trong nhiều hoàn cảnh khác nhau tại [EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5).

## An Toàn trong Trận Động Đất khi có Em Bé

Cha mẹ hoặc người chăm sóc nên cẩn thận ẵm em bé lên, ôm chặt vào ngực, và vừa ẵm em bé vừa tự bảo vệ mình theo hướng dẫn bên trên. Người lớn phải lấy thân thể mình để che cho em bé từ bên trên hoặc che một bên của em bé.



**QUỖ  
XUỐNG!**



**CHE!**



**BÁM  
CHẶT!**

## Bảo Vệ Một hay Nhiều Trẻ Em

Cách tốt nhất để bảo vệ cho một hoặc nhiều trẻ em là chuẩn bị từ trước khi bắt đầu thấy rung chuyển: nhìn quanh nhà hay nơi giữ trẻ xem có đồ nội thất hay đồ vật khác nào có thể lật nhào hoặc bay xuống nếu có động đất không. Nếu có, hãy tháo bỏ hay buộc chặt các đồ vật đó (xin vui lòng xem [EarthquakeCountry.org/step1](https://www.earthquakecountry.org/step1)). Khi xung quanh đã được an toàn, quý vị sẽ không lo lắng nhiều khi bắt đầu thấy rung chuyển. Ở những nơi có nhiều em bé, việc tháo bỏ những đồ vật có thể gây nguy hiểm còn quan trọng hơn, vì chúng ta nên để các em bé vẫn nằm trong giường cũ trong khi nhân viên tự bảo vệ mình trong lúc rung chuyển.

Cần hướng dẫn cho trẻ nhỏ ở nhà hoặc ở những nơi giữ trẻ cách tự bảo vệ. Làm việc này bằng cách thường xuyên đọc truyện "Thỏ vào Hang" (có nhiều phiên bản khác nhau trên mạng): trong câu chuyện này, thỏ mẹ và các chú thỏ con thấy mặt đất rung chuyển và chạy vội vàng đến nơi trú ẩn ở trong hang. Khi luyện tập, người lớn sẽ la lớn "Động Đất: Thỏ vào Hang!" và bảo mấy bé "thỏ con" chui vào gầm bàn và bám chặt chân bàn để được che chở. Để giảm lo sợ, những người chăm sóc nên hát cùng các bé trong khi các bé bám chặt (khi luyện tập cũng như khi có động đất thật).

Trong lúc động đất rung chuyển, bố mẹ, người chăm sóc không ở gần trẻ em phải tự bảo vệ mình cho đến khi hết rung chuyển. Tránh bản năng chạy đến bảo vệ trẻ em đang không ở gần quý vị vào lúc động đất: quý vị có thể ít lo lắng hơn khi đã buộc chặt đồ nội thất và các đồ vật khác, và đã hướng dẫn cho trẻ em cách tự giữ an toàn. Trong những trận động đất trước đây, một số phụ huynh đã chạy đến chỗ trẻ em, và bị thương khi dẫm phải mảnh thủy tinh hay những đồ vật bay trúng người, còn trẻ em lúc đó đã có người khác giúp đỡ rồi.

## Di Tàn hay Không?

Sau khi hết rung chuyển, nhìn xung quanh để đánh giá hư hại cho tòa nhà. Nếu có các vết nứt lớn ở tường hoặc sàn nhà, nếu quý vị ngửi thấy mùi gas, hoặc nếu có khói, thì quý vị có thể phải di tản ra ngoài. Nhưng hãy thận trọng, vì có thể còn các mối nguy hiểm bên ngoài, như mảnh vụn từ tòa nhà hay dây điện rơi xuống đất. Những nơi chăm sóc em bé có thể cân nhắc đưa giường cũ của các bé ra ngoài. Nếu quý vị không thấy các vấn đề nguy hiểm với tòa nhà, ở yên bên trong có thể an toàn hơn, đặc biệt trong điều kiện thời tiết xấu.

## Tại Sao Luyện Tập với Trẻ Em lại Quan Trọng

Cũng giống như người lớn, trẻ em cần phát triển trí nhớ để phản ứng nhanh và đúng khi mặt đất bắt đầu rung chuyển. Cha mẹ và những người chăm sóc nên làm mẫu an toàn khi có động đất và tập luyện thường xuyên với trẻ em. Ít nhất một trong các bài tập luyện có thể là một phần trong bài Tập Luyện Khi Có Động Đất Great ShakeOut của địa phương ([ShakeOut.org](https://www.shakeout.org)), khi quý vị có thể tham gia cùng hàng triệu người trên thế giới để tập luyện an toàn khi có động đất mỗi năm!