

Cov Niam Tswv Yim Pab Thaum Muaj Av Qeeg



Thaum Koj Mloog Muaj Av Qeeg Co Co los yog Tau Ib Qho Xov Xwm, Tiv Thaiv Koj Tus Kheej Kom Cov Khoom Poob Txhob Los Raug

Yog Tias Ua Tau

KHOOV koj nyob qhov twg, muab ob txhais tes thiab hauv caug los nias hauv av. Qhov los khoov nyob nais haus av li no thaum muaj av qeeg co co koj yuav tsis vau thiab pab kom tej yam khoom uas poob los yog ya yuav tsis raug tau koj dua.



NPOG Muab ob txhais tes thiab npab los npog koj taub haus thiab caj dab

- Yog muaj ib lub rooj khov los rooj saib ntawv nyob ze, nkag mus nkaum rau hauv qab rooj
- Yog tsis muaj ib qho chaw nkaum nyob ze, nkag mus npuab rau ntawm ib sab phob ntsa
- Quav ceg twj ywm; khoov kom tiv thaiv tau tej raum siab ntsws



NYOB TWJ YWM TOS txog thaum qhov av co co nres.

- Nkaum nyob rau hauv ib qho chaw: muab ib sab tes los tuav qhov khoom ntawd; npaj txav thaum qhov khoom ntawd txav.
- Tsis muaj qhov chaw nkaum: muab ob txhais tes thiab npab los mus npog koj taub haus thiab caj dab.



Los Yog Yoog Raws Koj Qhov Teeb Teem Muaj Ntawd

Yog tias nyuaj rau koj los mus khoov nyob rau hauv av, los yog rov sawv tsis tau dua yog tsis muaj lwm tus pab, ces xav kom ua raws li nram qab no:

- Yog tias koj zaum ib lub recliner los yog lub txaj: Muab koj txhais npab los yog ib lub tog hauv ncoo los npog thaiv koj lub taub hau thiab caj dab kom qhov av co co nres tso.
- Yog koj siv ib tug pas pab taug kev: Khoov rau hauv av, Npog, thiab Tuav los yos zaum ib lub rooj zaum, txaj thiab muab ob txhais tes los npog koj taub hau thiab caj dab. Muab koj tus pas pab taug kev cia ze koj thaum qhov av co co nres koj thiaj li muab tau los siv
- Yog tias koj siv lub laub pab mus kev los yog zaum lub laub **XAUV** cov log (yog tias muaj) Yog tias koj siv lub laub pab taug kev nkaum kom qes li qes tau Khoov es muab ob txhais npab, ib phau ntawv, los yog ib lub tog hauv ncoo los mus **NPOG** koj taub hau/caj dab, Ces **NYOB TWJ YWM** txog rau thaum qhov av co co nres tso



Xav paub ntxiv mus rau ntawm EarthquakeCountry.org/step5.



Cov Tib Neeg Uas Tsis Hnov Lus los yog Hnov Lus Tsis Zoo

Ua ntej ib qho av qeeg, nrhiav thiab sim ob peb txoj kev kom los txais tau cov lus ceeb toom thiab kev qhia tias yuav khiav tawm mus rau qhov twg.

Cov Tib Neeg Uas Tsis Pom Kev los yog tsis Pom Kev Zoo

Av qeeg yuav ua tej khoom poob thiab xoos loos zaum txav Tej suab ib txwm hnov kuj yuav tsis muaj nrov tom qab Ua twb zoo maj mam txav

Cov Tib Neeg Uas Puas/Qeeb Xuab Moom

Yog tias koj tsis totaub, tsis nco qab, los yog kawm tsis tau zoo, ceev tseg ib daim ntawv cia uas qhia tias koj yuav ua li cas thiab tej ntaub ntawv tseem ceeb nrog koj thiab nyob rau koj pob khoom pab. Xyaum tias koj yuav ua li cas ua ntej Yog tias koj toobkas kev pab txuas lus los yog siv tej khoom los txuas lus, ua twb zoo kom muaj nyob rau ntawm koj daim ntawv tswv yim npaj tus kheej.

Tej Cov Kev Npaj Ntxiv Kom Xav Tau

- Tsim los yog ntxiv yam tshiab rau koj thiab koj tsev neeg daim ntawv tswv yim npaj tus kheej, nrog rau koj daim ntawv tswv yim npaj txuas lus
- Tsim kom muaj ib pob khoom pab rau thaum muaj xwm txheej-ib pob uas koj yuav nqa tau nrog koj, thiab muaj lwm cov pob khoom pab Ua twb zoo kom muaj roj teeb, teeb taws, dej haus, thiab lwm yam khoom tseem ceeb rau tus kheej, thiab khoom pab rau tej tsiaj thiab tsiaj tu thiab. Koj pob khoom pab hauv tsev tej zaum kuj yuav muaj ntau yam dua
- Muab ntawv los lo tej cav pab koj thiab lwm cov cav nrog rau tej ntaub ntawv tiv tauj tau koj, thiab yuav muab cov cav no coj los siv li cas, tsam tej co khoom no ho plam ntawm koj.
- Muab xoos loos thiab lwm yam khoom uas yuav poob raug koj, los yog thaiv koj khi ruaj khov kom ua ib qho chaw tsis muaj raug mob
- Tsim kom muaj ib Pab Neeg Txhawb Koj tuaj kuaj saib koj tsam koj toobkas kev pab. Rau txhua txoj tswv yim pab koj kom muaj cov neeg pab npe
- Los koom tes! Mus ua haujlwm pab dawb rau hauv koj lub zos nrog rau Community Emergency Response Team (CERT) los yog tej koos haum zoo li no rau hauv koj qhov chaw nyob.
- Yog koj nyob ze los yog mus saib ntug dej hiav txwv, ua twb zoo kom paub txog tej kev yuav khiav thaum hiav txwv phwj los nyab thiab paub yuav tiv thaiv koj tus kheej li cas. Xyaum cov kev yuav khiav li cas thaum hiav txwv phwj nyab nrog rau tus neeg tu thiab pawb neeg txhawb koj.
- Xyaum yuav ua li cas rau tom tsev, chaw ua haujlwm, thiab hauv koj lub zej zog kom tsis muaj tu ncuu Caw pab PTS thiab cov neeg pab tu koj los koom nrog koj

Xav paub ntxiv: [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility)