

# Lời Khuyên Quan Trọng Để Sử Dụng để Giữ An Toàn Khi Động Đất



**Khi Quý Vị Thấy Rung Chuyển hoặc Nhận được Cảnh Báo, hãy Tự Bảo Vệ Mình Khỏi Bị Thương**

## Nếu Có Thể

**CÚI XUỐNG<sup>1</sup>** ngay tại chỗ, hai tay và hai đầu gối chống xuống đất. Tư thế này bảo vệ quý vị khỏi bị té khi rung chuyển và giảm nguy cơ bị các đồ vật bay hoặc rơi vào người. ↑



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

- Nếu quý vị ở gần 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 bức tường bên trong
- Quỳ xuống; chồm tới trước để bảo vệ các cơ quan quan trọng

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

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



## Hoặc Thích Ứng với Tình Huống

Nếu quý vị gặp khó khăn để nằm xuống đất hoặc không thể đứng dậy nếu không có ai giúp, hãy làm theo những lời khuyên sau:

- Nếu quý vị đang nằm trên ghế tựa hoặc giường: Che đầu và cổ bằng cánh tay hoặc gối cho đến khi hết rung chuyển.
- Nếu quý vị dùng gậy: Cúi Xuống, Che và Bám Chặt hoặc ngồi trên ghế, giường, v.v... che đầu và cổ bằng cả hai tay. Để gậy ở gần để quý vị còn dùng gậy sau khi hết rung chuyển.
- Nếu quý vị sử dụng khung đẩy hoặc xe lăn: **KHÓA** bánh xe (nếu có thể). Nếu sử dụng khung đẩy, hãy cẩn thận hạ khung xuống càng thấp càng tốt. Cúi xuống và **CHE** đầu/cổ bằng cánh tay, sách hoặc gối. Rồi **BÁM CHẶT** cho đến khi ngừng rung chuyển.



Tìm hiểu thêm tại [EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5).

## **Những Người Điếc hoặc Khiếm Thính**

Trước khi xảy ra động đất, hãy xác định và thử nhiều cách để nhận cảnh báo và thông tin di tản.

## **Những Người Mù hoặc Khiếm Thị**

Động đất có thể khiến đồ vật bị rơi và đồ đạc bị xô dịch. Sau đó, những âm thanh mách bảo thông thường có thể không sẵn. Di chuyển thận trọng.

## **Những người Khuyết Tật về Phát Triển/Nhận Thức/Trí Tuệ**

Nếu quý vị gặp khó khăn để hiểu, nhớ hoặc để học, hãy giữ một danh sách đơn giản về những việc cần làm và thông tin quan trọng trong người và trong bộ dụng cụ của quý vị. Luyện tập trước kế hoạch của quý vị. Nếu quý vị cần trợ giúp về giao tiếp hoặc sử dụng công nghệ hỗ trợ, hãy nhớ đưa điều này vào bản kế hoạch của quý vị.

## **Những Gợi Ý Thêm về việc Chuẩn Bị**

- Soạn hoặc cập nhật các kế hoạch cá nhân và gia đình, bao gồm các kế hoạch liên lạc và các địa chỉ liên lạc quan trọng của quý vị.
- Chuẩn bị bộ dụng cụ khẩn cấp – một bộ quý vị mang theo bên mình và có thể là những bộ dụng cụ khác ở nhà và nơi làm việc. Hãy nhớ bao gồm pin, đèn, nước, đồ dùng cá nhân cần thiết và các vật dụng cho thú nuôi trợ giúp và cả thú cưng. Bộ dụng cụ trong nhà có thể bao gồm nhiều vật dụng hơn.
- Dán thông tin liên lạc của quý vị vào thiết bị thích ứng hoặc các máy móc khác, và cách sử dụng từng món đồ, trong trường hợp những đồ vật này bị thất lạc.
- Tạo không gian an toàn bằng cách buộc chặt đồ đạc nặng và các vật dụng khác có thể rơi, làm quý vị bị thương hoặc chặn đường ra của quý vị.
- Lập một Nhóm Hỗ Trợ Cá Nhân (PST) để hỏi thăm quý vị trong trường hợp quý vị cần giúp đỡ. Bao gồm những người này trong mọi giai đoạn kế hoạch của quý vị.
- Hãy cùng tham gia! Tình nguyện tham gia Đội Ứng Cứu Khẩn Cấp Cộng Đồng (CERT) tại địa phương hoặc các tổ chức tương tự trong khu vực của quý vị.
- Nếu quý vị sống gần hoặc đến thăm bãi biển, hãy lưu ý các tuyến đường di tản sóng thần và tìm hiểu những việc cần làm để bảo vệ bản thân. Thực hành di tản sóng thần với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc hoặc nhóm hỗ trợ của quý vị.
- Thường xuyên tổ chức các cuộc diễn tập tại nhà, nơi làm việc, và trong cộng đồng của quý vị. Mời PST và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc tham gia cùng quý vị.

Tìm hiểu thêm: [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility)