

# ShakeOut Trong COVID-19



Trong thời gian có đại dịch, nhiều người trong số chúng ta ở nhà nhiều hơn và đã có thay đổi trong cuộc sống bao gồm nơi làm việc, học hành, và nơi chúng ta dành thời gian với người khác. Khi quý vị lập kế hoạch ShakeOut, hãy nghĩ xem: Lần mới nhất quý vị kiểm tra lại đồ dùng thiết yếu cho thiên tai là khi nào? Quý vị đã “Giữ An Toàn Xung Quanh” để tránh hư hại và thương tích chưa? Có thay đổi gì hay thông tin mới nào cho kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp và người liên lạc quan trọng? Những nhà tổ chức ShakeOut luôn sẵn sàng giúp quý vị (và mọi người, mọi nơi) tham gia thành công.



## Cần nhắc xem

- **Quý vị sẽ tổ chức tập luyện như thế nào?** Đến trực tiếp, từ xa, hay cả hai? Cần nhắc họp qua video và sử dụng bài trình bày tập luyện cho người hướng dẫn tại [ShakeOut.org/COVID19](https://ShakeOut.org/COVID19).
- **Chọn ngày riêng cho quý vị** (hoặc tập luyện trong nhóm ít người hơn vào những ngày khác). Hầu hết mọi người có thể vẫn tham gia vào Ngày ShakeOut Quốc Tế (10/21 năm nay).
- **Theo hướng dẫn về y tế và an toàn** để giữ khoảng cách và đeo khẩu trang.
- Theo **Bảy Bước Giữ An Toàn Khi Động Đất** để bảo vệ gia đình, nơi làm việc, tài sản, và cách sống trước trận động đất lớn kế tiếp: [bit.ly/7stepsECA](https://bit.ly/7stepsECA).
- Để biết công cụ và lời khuyên để hướng dẫn và hỗ trợ ShakeOut trên mạng hoặc trực tiếp, xin ghé vào [ShakeOut.org/COVID19](https://ShakeOut.org/COVID19).
- Chuẩn bị cho **các hiểm họa khác** ở gần quý vị, như thời tiết khắc nghiệt, hỏa hoạn, lụt, sóng thần, đất lở, và núi lửa phun.

Tham Gia  
với Chúng Tôi

21 tháng Mười  
[ShakeOut.org](https://ShakeOut.org)



[ShakeOut.org/COVID19](https://ShakeOut.org/COVID19)

