

# 大加州 ShakeOut



## 準備好#ShakeOut!

每年與全世界數百萬人一起練習“趴倒、掩護和穩住”演練和其他地震安全行動。大多數人在每年 10 月的第 3 個星期四參加 國際ShakeOut日，但您可以在任何一天舉行演練！

任何地方的每個人都可以參與：個人、家庭、學校、社區團體和其他組織可以在同一地點或多個地點一起演練。您還可以通過視頻會議進行虛擬演練。

地震演練可幫助您在搖晃開始時迅速做出反應——了解在各種情況下該怎麼做，請訪問 [ShakeOut.org/dropcoverholdon](https://ShakeOut.org/dropcoverholdon)。

加入百萬人羣！  
登記註冊  
[ShakeOut.org](https://ShakeOut.org)

## 如何參與

### 計劃你的演練：

- Register at [ShakeOut.org](https://ShakeOut.org) 很依賴 - 您的參與會激勵他人！！
- 訪問 [ShakeOut.org/howtoparticipate](https://ShakeOut.org/howtoparticipate) 具體細節的說明、視頻等。
- 通知參與者您的演練將在何時、如何以及在何處進行。

### 為地震做好準備：

- 固定家具或其他可能掉落、從架子上飛出或從櫥櫃中掉出來的物品。
- 創建或更新應急計劃。
- 組織或補充應急物資。
- 要接收地震警報，請從應用商店下載 MyShake。訪問 [earthquake.ca.gov](https://earthquake.ca.gov) 了解更多。
- 訪問 [EarthquakeCountry.org](https://EarthquakeCountry.org) 了解更多關於地震準備的信息。

### 分享 ShakeOut:

- 邀請朋友、家人、鄰居、同事和其他團體參與。
- 訪問 [ShakeOut.org/resources](https://ShakeOut.org/resources) for 海報、傳單、視頻和其他材料。
- 使用#ShakeOut 分享您的演練照片和視頻。

## 如果您感到地震或收到警報

### 如果可能的話



### 使用手杖



### 使用助行器



### 使用輪椅



[EarthquakeCountry.org/step5](https://EarthquakeCountry.org/step5)

