

# 加州“大震晃”地震演习 (The Great California ShakeOut)



## 准备好#ShakeOut! (“大震晃”地震演习)

请每年都加入全球数百万人的行列，一起练习“趴下、护住和抓牢”演习和其他地震避险行动。大多数人都会在每年10月的第3个星期四参加 International ShakeOut Day (“国际震晃日”)，但您也可以在任何一天举行演习！

各个地方的每个人都可以参与：个人、家庭、学校、社区团体和其他组织都可以在同一个地方或多个地点一起练习。您还可以通过视频会议进行虚拟演练。

地震练习可以帮助您在震晃开始时，做出快速反应——欲了解在各种环境中应该做些什么，请访问 [ShakeOut.org/dropcoverholdon](https://ShakeOut.org/dropcoverholdon)。

请加入百万人的行列  
请在“大震晃”网站  
([ShakeOut.org](https://ShakeOut.org))  
登记注册

## 如何参与

### 计划你的演习：

- 请在 [ShakeOut.org](https://ShakeOut.org) 注册，把自己算上——您的参与激励着他人！
- 请访问 [ShakeOut.org/howtoparticipate](https://ShakeOut.org/howtoparticipate)，获取特定行业的说明、视频等。
- 告知参与者您的演习将在何时、如何以及在何处举行。

### 为地震做好准备：

- 固定好家具或其他可能掉落、从架子上飞出或从橱柜中翻落的物品。
- 创建或更新应急计划。
- 组织或补充应急备品物资。
- 欲接收地震警报，请从应用程序商店下载 MyShake (“我的震晃”)。访问“加州政府地震网站” ([earthquake.ca.gov](https://earthquake.ca.gov)) 了解更多信息。
- 访问“地震国家”网站 ([EarthquakeCountry.org](https://EarthquakeCountry.org)) 了解有关地震准备的更多信息。

### 分享“大震晃地震演习”(ShakeOut)

- 邀请朋友、家人、邻居、同事和其他团体参与。
- 前往“大震晃地震演习—资源”网站 ([ShakeOut.org/resources](https://ShakeOut.org/resources)) 获取海报、传单、视频和其他材料。
- 用#ShakeOut 分享您的演习的照片和视频。

## 如果您感觉到震晃或接到警报

### 如果可能的话



### 使用拐杖



### 使用助步器



### 使用轮椅



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

