

# The Great California ShakeOut (ShakeOut Lớn ở California)



## Sẵn Sàng Đối Phó với #ShakeOut!

Tham gia cùng hàng triệu người trên thế giới mỗi năm để tập “Quỳ Xuống, Che, và Bám Chặt” và những động tác khác để giữ an toàn khi có động đất. Đa số mọi người tham gia vào Ngày Quốc Tế ShakeOut, vào Thứ Năm lần thứ ba trong tháng Mười mỗi năm, nhưng quý vị có thể sắp xếp tập luyện vào bất kỳ ngày nào!

Mọi người, ở khắp mọi nơi đều có thể tham gia: cá nhân, gia đình, trường học, nhóm cộng đồng, và các tổ chức khác có thể cùng tham gia, ở cùng một chỗ, hoặc ở nhiều địa điểm khác nhau. Quý vị cũng có thể tập luyện từ xa qua cuộc hội đàm video.

**Tham Gia Cùng Hàng Triệu Người!**  
**Ghi danh tại**  
**ShakeOut.org**

Tập luyện sẵn sàng cho trận động đất giúp quý vị phản ứng nhanh khi bắt đầu rung – để tìm hiểu xem phải làm sao trong những hoàn cảnh khác nhau, xin ghé vào **ShakeOut.org/dropcoverholdon**.

## Làm Sao để Tham Gia

### Lập Kế Hoạch Luyện Tập:

- Ghi danh tại **ShakeOut.org** để tham gia – sự tham gia của quý vị truyền cảm hứng cho những người khác!
- Xin ghé vào **ShakeOut.org/howtoparticipate** để xem hướng dẫn cho từng ngành nghề, videos, và còn nhiều nữa
- Thông báo cho những người tham gia biết buổi luyện tập của quý vị sẽ diễn ra vào lúc nào, bằng cách nào, và ở đâu.

### Chuẩn Bị Sẵn Sàng Khi Có Động Đất:

- Buộc chặt đồ nội thất và những đồ vật khác có thể bị rơi, bay khỏi kệ, hoặc lật nhào ra ngoài tủ bếp.
- Soạn hoặc sửa mới các kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp.
- Sắp xếp và để riêng đầy đủ vật dụng thiết yếu trong trường hợp khẩn cấp.
- Để nhận cảnh báo về động đất, tải xuống MyShake từ ứng dụng trên điện thoại. Xin ghé vào **earthquake.ca.gov** để tìm hiểu thêm.
- Xin ghé vào **EarthquakeCountry.org** để tìm hiểu thêm về chuẩn bị trong trường hợp động đất.

### Chia sẻ ShakeOut:

- Mời bạn bè, gia đình, hàng xóm, đồng nghiệp và các nhóm khác tham gia.
- Hãy ghé vào **ShakeOut.org/resources** để xem bảng quảng cáo, tờ rơi, video, và các tài liệu khác.
- Dùng #ShakeOut để chia sẻ hình ảnh và video của buổi luyện tập của quý vị.



## Nếu Quý Vị Thấy Rung hay Nhận Được Cảnh Báo

### Nếu Có Thể



### Sử Dụng Gậy



### Sử Dụng Xe Tập Đi



### Sử Dụng Xe Lăn



**EarthquakeCountry.org/step5**