

# CHUẨN BỊ CHO MỘT TRẬN ĐỘNG ĐẤT

Động đất có thể làm sập các tòa nhà và làm đổ các vật nặng, dẫn đến thương tích và thiệt hại tài sản.



FEMA

FEMA P-2211/Tháng 5 năm 2018

Động đất là sự rung chuyển đột ngột, nhanh chóng của trái đất do sự phá vỡ và dịch chuyển của đá dưới đất.



Có thể xảy ra ở bất cứ đâu. Các khu vực có nguy cơ cao hơn là California, Alaska và Mississippi Valley



Không có cảnh báo

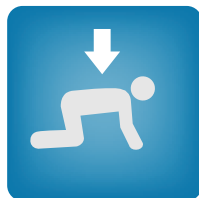


Gây cháy và làm hỏng đường xá



Gây ra sóng thần, lở đất và tuyết lở

## NẾU MỘT TRẬN ĐỘNG ĐẤT XẢY RA, HÃY BẢO VỆ BẠN NGAY LẬP TỨC



CHO NGƯỜI XUỐNG THẤP



CHE (ĐẦU VÀ CỔ)



GIỮ LÁY, BẮM CHẶT



Nếu đang ở trong xe, hãy lái xe vào lề đường và dừng xe lại.



Nếu ở trên giường, hãy ở yên đó.



Nếu ở bên ngoài, hãy ở bên ngoài.



Đừng đi vào ngưỡng cửa.



Đừng chạy ra ngoài.

# CÁCH GIỮ AN TOÀN KHI MỘT TRẬN ĐỘNG ĐẤT ĐỀ DỌA



**Bảo vệ các vật dụng như tivi và các đồ vật treo trên tường.** Cát các đồ vật nặng và để vỡ trên các kệ thấp.

**Thực hành Cúi Người Xuống Thấp, Che Đầu và Cổ và Giữ Chặt/Bám Chặt (Drop, Cover, and Hold On)** với gia đình và đồng nghiệp. Cúi Người Xuống thấp bằng hai tay và hai đầu gối. Che đầu và cổ bằng hai cánh tay của bạn. Chỉ bò đi xa khi cần thiết để tiếp cận chỗ che khỏi vật liệu rơi xuống. Bám chặt bất kỳ đồ nội thất chắc chắn nào cho đến khi ngừng rung lắc.

**Tạo kế hoạch liên lạc khẩn cấp cho gia đình** có liên hệ ngoài tiểu bang. Lên kế hoạch gặp nhau ở đâu nếu bạn bị chia cắt.

**Chuẩn bị một bộ tiếp tế** bao gồm đủ thức ăn và nước uống trong ít nhất vài ngày, đèn pin, bình chữa cháy và còi. Cân nhắc nhu cầu cụ thể của từng người, bao gồm cả thuốc men. Đừng quên các nhu cầu của thú nuôi. Có thêm pin và thiết bị sạc cho điện thoại và các thiết bị quan trọng khác.

**Xem xét các chính sách bảo hiểm động đất.** Bảo hiểm tiêu chuẩn của chủ nhà không bao gồm thiệt hại động đất.

**Cân nhắc trang bị thêm cho toà nhà của bạn nếu toà nhà có vấn đề về kết cấu** khiến toà nhà dễ bị sập trong một trận động đất.



**Cúi Người Xuống Thấp, Che Đầu và Cổ và Giữ Chặt/Bám Chặt như bạn đã thực hành.** Cúi Người Xuống thấp bằng hai tay và hai đầu gối. Che đầu và cổ bằng hai cánh tay của bạn. Bám chặt bất kỳ đồ nội thất chắc chắn nào cho đến khi ngừng rung lắc. Chỉ bò nếu bạn có thể tiếp cận nơi che chắn tốt hơn mà không phải đi qua khu vực có nhiều mảnh vỡ hơn.

**Nếu ở trên giường, hãy nằm yên tại đó** và dùng gối che đầu và cổ của bạn.

**Nếu ở bên trong nhà, hãy ở yên đó cho đến khi rung lắc ngừng lại.** ĐỪNG chạy ra ngoài.

**Nếu đang ở trong xe, hãy dừng xe lại ở khu vực trống trải** cách xa các tòa nhà, cây cối, cầu vượt, đường hầm hoặc dây điện.

**Nếu bạn đang ở trong một tòa nhà cao tầng,** hãy chờ chuông báo cháy và vòi phun nước kêu. Không sử dụng thang máy.

**Nếu ở gần dốc, vách đá hoặc núi,** hãy cảnh giác đá rơi và lở đất.



**Dự báo các dư chấn** theo sau chấn động lớn nhất của một chuỗi động đất.

**Kiểm tra chấn thương của bản thân.**

**Nếu ở trong một tòa nhà bị hư hỏng, hãy đi ra ngoài** và nhanh chóng di chuyển ra khỏi tòa nhà.

**Không vào các tòa nhà bị hư hại.**

**Nếu bạn bị mắc kẹt, hãy che miệng lại.** Gửi tin nhắn, đập vào đường ống hoặc tường hoặc sử dụng còi thay vì la hét.

**Nếu bạn đang ở trong khu vực có thể xảy ra sóng thần,** hãy đi vào đất liền hoặc đến vùng đất cao hơn ngay sau khi rung lắc dừng lại.

**Lưu các cuộc gọi điện thoại trong trường hợp khẩn cấp.**

**Mang giày chắc chắn và găng tay làm việc.**

**Thực hiện Vai trò Tích cực trong sự An toàn của Bạn**

Truy cập [Ready.gov/vi/earthquakes](https://www.ready.gov/vi/earthquakes). Tải xuống ứng dụng ứng dụng FEMA để biết thêm thông tin chuẩn bị cho động đất.



**FEMA**  
FEMA P-2211