



## Bạn Đã Sẵn Sàng Để “ShakeOut” Chưa?

### Chúng ta cùng nhau thực hiện...

- Vào ngày thứ Năm của tuần lễ thứ ba tháng Mười hàng năm, quý vị có thể cùng với hàng triệu dân cư California để sẽ “Nằm Xống, Trú Ẩn, và Giữ Chắc” trong chương trình “The Great California ShakeOut,” chương trình thực tập ứng phó động đất lớn nhất từ trước đến nay!
- Như được mô tả dưới đây, những trận động đất lớn có thể xảy ra ở nơi quý vị làm việc, sinh sống, hay du lịch tại California. Chương trình ShakeOut là cơ hội để chúng ta thực tập cách bảo vệ chính mình, và để mọi người chuẩn bị. Mục đích là để ngăn ngừa những thảm họa không trở thành đại họa.
- Ví sao chương trình thực tập “Nằm Xống, Trú Ẩn, và Giữ Chắc” quan trọng? Như bất kỳ sự việc gì, để hành động nhanh quý vị cần thực tập thường xuyên. Quý vị có thể chỉ có vài giây để bảo vệ mình trong cơn động đất trước khi những rung chuyển mạnh quật ngã quý vị hay một vật nặng rơi trên người quý vị.
- Có những thông tin khác về chuẩn bị để ứng phó trong mặt sau của tờ này hay trên mạng tại địa chỉ [www.earthquakecountry.org](http://www.earthquakecountry.org).
- Tất cả mọi người có thể tham gia! Cá nhân, gia đình, cơ sở thương mại, trường học, cơ quan chính phủ, các nhóm trong cộng đồng, và các hội đoàn khác đều được mời ghi danh tham gia.
- Hãy ghi danh bây giờ tại [www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org)



Đoạn này của đường Địa Chấn San Andreas ở miền Trung California là hình ảnh phác họa địa chấn của đa số người. Nhưng nhiều đường địa chấn không lên tới mặt đất, mà ở dưới đáy dọc theo ven biển, hay bị khuất lấp vì mặt đường hay các cao ốc. Dù ở bất cứ nơi nào tại California, chúng ta đều phải chuẩn bị!

### California là xứ sở động đất!

- Trung bình cứ 10 năm California trải qua hai trận động đất lớn như trận Northridge năm 1994 hay trận Loma Prieta năm 1989 (hay lớn hơn thế.)
- Mọi vùng trong California đều trải qua động đất trong quá khứ và trong tương lai. Có hàng trăm cơn địa chấn xuyên qua toàn tiểu bang có thể gây nên những trận động đất lớn.
- Có 50% nguy cơ của một trận động đất cường độ 7.5 hay hơn tại nơi nào đó ở California trong vòng 30 năm tới ([www.scec.org/ucerf](http://www.scec.org/ucerf)).
- Trong khi một số vùng hay những cơn địa chấn có nguy cơ cao xảy ra động đất hơn những nơi khác, thì hiểm họa động đất ở bất cứ nơi nào tại California đều cao hơn khi so sánh với phần đông các vùng khác trong nước.

# Bảy Bước Đến An Toàn Động Đất

Trích từ “Putting Down Roots in Earthquake Country,” trong trang mạng [www.earthquakecountry.org](http://www.earthquakecountry.org)

## CHUẨN BỊ

**1. Nhận biết các mối nguy hiểm trong nhà, và kiểm tra xem nhà quý vị có nằm trong vùng động đất dưới đáy biển không:** Nên rà soát các đồ vật nặng có thể gây thương tích nếu chúng rơi vào người quý vị, hay bất cứ món đồ quý giá nào nếu bị rơi vỡ. Hãy di chuyển những vật nặng xuống chỗ thấp hơn, rà soát bình đun nước nóng và chóp cao các tủ nặng vào tường, và rà soát các đồ điện tử và các đồ vật có giá trị vào bàn. Quý vị có sinh sống, làm việc, hay du lịch gần ven biển không? Hãy tìm hiểu những vùng bị hiểm họa động đất dưới đáy biển.



**2. Lập kế hoạch ứng phó thảm họa:** Lập kế hoạch ngay từ bây giờ cho mỗi người trong gia đình phải làm gì trước, đang, và sau khi động đất. Chọn một nơi để cả nhà gặp lại và một nơi ngoài tiểu bang để liên lạc. Học phương pháp sơ cứu căn bản. Lập kế hoạch ứng phó với rủi ro hỏa hoạn, có thể mất điện/nước và những dịch vụ thiết yếu căn bản, cùng những cơn dư chấn. Với những người cần giúp đỡ hoạt động hay di chuyển, hãy nhận biết những người có thể giúp mình tại nơi mình hay lui tới. Học nhận biết những dấu hiệu tự nhiên báo trước hay những khuyến cáo chính thức của một trận động đất dưới đáy biển và phương cách ứng phó.



**3. Chuẩn bị những bộ đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp thảm họa:** Tất cả mọi người nên có sẵn bộ đồ tiếp liệu cá nhân dùng trong trường hợp thảm họa, rất hữu ích trong nhiều trường hợp khẩn cấp. Hãy giữ một bộ ở nhà, một bộ trong xe, và bộ thứ ba ở nơi làm việc. Nên giữ bộ lớn hơn ở nhà với đồ tiếp liệu đủ dùng từ ba ngày đến một tuần.



**4. Nhận biết và sửa chữa những yếu điểm của toà nhà:** Có nhiều vấn đề thường gặp có thể giới hạn khả năng chịu được động đất của toà nhà, chẳng hạn như móng nhà không thích hợp, vách xiêu không được chằng néo lại, tầng trệt hay lầu một không vững chắc và cấu trúc gạch/xi-măng không được củng cố. Hãy tìm tư vấn nơi những chuyên viên sửa nhà theo tiêu chuẩn an-toàn-động-đất nếu toà nhà của quý vị có những vấn đề này.



## BẢO VỆ

**5. Đang khi động đất – Nằm xuống, trú ẩn và giữ chắc:** Nằm xuống sàn, trú ẩn dưới một chiếc bàn vững chắc và giữ chắc lấy chiếc bàn. Nếu không có bàn ở gần, hãy nằm xuống sàn gần tường bên trong và dùng tay che đầu và cổ. Quay mặt khỏi hướng cửa sổ hoặc gương. Đừng rời khỏi tòa nhà khi đang xảy ra động đất. Nếu quý vị dùng xe lăn hay có khó khăn di chuyển, hãy dùng gối hay tay để bảo vệ đầu và cổ, nếu có thể. Hãy tìm hiểu thêm tại trang mạng [www.dropcoverholdon.org](http://www.dropcoverholdon.org), bao gồm cả những gì phải làm trong những trường hợp khác biệt. Tất cả mọi người có thể thực hành những gì cần làm đang khi động đất xảy ra qua chương trình “Great California ShakeOut”([www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org)).



## KHÔI PHỤC

**6. Sau khi xảy ra động đất – Kiểm tra thương tích và thiệt hại:** Giữ bình tĩnh và chăm sóc bản thân trước. Nếu quý vị sinh sống ở vùng ven biển mà động đất dưới đáy biển có thể làm mực nước dâng cao, hãy đi bộ đến khu đất cao hơn hay vùng đất liền xa ven biển. Nếu quý vị ở vùng an toàn, hãy giúp những người khác và kiểm tra thiệt hại. Tìm hiểu trước những gì cần làm khi xảy ra hỏa hoạn, rò rỉ khí đốt, hiểm nguy về điện, và hoá chất bị đổ. Những cơn dư chấn có thể gây thêm thiệt hại, vì thế hãy chuẩn bị sẵn sàng để nằm xuống, trú ẩn, và giữ chắc.



**7. Khi an toàn, tiếp tục kế hoạch ứng phó thảm họa:** Nếu quý vị di dời khỏi vùng ven biển – hãy tránh xa cho đến khi nào nhân viên công quyền cho phép quý vị trở về. Khi có thể được, nếu quý vị không thể ở lại nhà của mình, hãy mang theo bộ đồ tiếp liệu dùng trong trường hợp thảm họa và di chuyển đến một nơi an toàn. Đón nghe tin tức qua máy phát thanh xách tay, và gọi người liên lạc ngoài tiểu bang. Bắt đầu khôi phục lại bằng cách sắp xếp những giấy tờ liên quan đến tài chánh của quý vị và ghi chép bất cứ thiệt hại nào.



Hiệp Hội Earthquake Country Alliance là một liên minh toàn bang của những chuyên gia về động đất, những người điều hành hoạt động ứng phó với những trường hợp khẩn cấp, các nhà lãnh đạo trong giới kinh doanh và cộng đồng, và những người khác cùng làm việc để giúp cư dân California chuẩn bị ứng phó với động đất. Mời viếng trang mạng [www.earthquakecountry.org/alliance](http://www.earthquakecountry.org/alliance).



Cơ Quan California Emergency Management Agency hành diện là một lãnh đạo và thành viên của Hiệp Hội Earthquake Country Alliance. Hãy tìm hiểu thêm về sẵn sàng ứng phó với động đất, và những chương trình cùng trách nhiệm của CalEMA tại trang mạng [www.calema.ca.gov](http://www.calema.ca.gov).