



Động Đất

Washington là vùng động đất. Khi mặt đất bắt đầu rung chuyển, hãy “ngồi thụp xuống, chui núp và nắm chặt”.

Ngồi thụp xuống, chui núp và nắm chặt

- Khi quý vị cảm thấy có động đất, hãy **NGỒI THỤP XUỐNG** và **CHUI NÚP** dưới bàn làm việc/bàn học hoặc cái bàn vững chắc. Tránh xa cửa sổ và các đồ vật nào có thể ngã như kệ sách. Cần **NẮM CHẶT** bàn làm việc/bàn học hoặc cái bàn. Nếu cái bàn này di chuyển, hãy di chuyển theo nó. Đừng chạy—hãy ở yên một chỗ. “Ngồi Thụp Xuống, Chui Núp và Nắm Chặt”.

Chuẩn bị để đối phó động đất

- Buộc chặt đồ gia dụng và đồ trong nhà nặng, cao nào có thể ngã. Gắn chốt cửa cho các cửa tủ để ngăn đồ vật bên trong tủ khỏi rớt ra ngoài.
- Tìm cách cải tiến gia cư để ngăn ngừa hư hỏng do động đất.
- Chọn một người liên lạc “bên ngoài khu vực” và luôn thủ sẵn số điện thoại. Gia quyến của quý vị sẽ gọi cho người này nếu quý vị bị ly tán.
- Bố trí một nơi tại nhà để cất giữ các đồ dùng trong trường hợp khẩn cấp và nói cho người khác biết nơi này.

Trong lúc động đất

Nếu đang ở trong nhà:

- Hãy ở lại trong nhà. Di chuyển dưới bàn làm việc/bàn học hoặc cái bàn vững chắc và nắm chặt nó. Nếu cái bàn này di chuyển, hãy di chuyển theo nó. Tránh xa cửa sổ, kệ sách, tủ lạnh, tấm kiếng to nặng, cây kiếng treo và các đồ vật nào khác có thể ngã. Đừng đi ra ngoài cho đến khi sự rung chuyển chấm dứt.
- Nếu quý vị đang ở trong một tiệm đông đúc hoặc nơi công cộng, **ĐỪNG** vội đổ xô đến lối ra. Hãy tránh xa các giá kệ trưng bày món đồ có thể ngã đè lên quý vị, và “**ngồi thụp xuống, chui núp và nắm chặt**”.
- Nếu quý vị đang ở trong rạp hát hay vận động trường, hãy ở yên một chỗ, dùng tay che đầu hoặc chui xuống dưới ghế. Đừng rời khỏi cho đến khi sự rung chuyển chấm dứt.

Nếu đang ở ngoài trời:

- Nếu quý vị đang ở ngoài trời, hãy đi đến một khu vực trống trải cách xa các cây cối, biển hiệu, tòa nhà, hoặc dây và cột điện ngã xuống.

Nếu đang ở trong khu vực trung tâm thành phố:

- Nếu quý vị đang ở trên vỉa hè gần một cao ốc, hãy chạy vào trong ô cửa hoặc tiền sảnh của cao ốc để tránh bị gạch, kiếng, và các mảnh vụn khác rơi trúng.

Nếu đang lái xe:

- Nếu quý vị đang lái xe, hãy tắt chậm vào lề đường và dừng lại. Tránh xa cầu vượt, đường dây điện và các mối nguy hiểm khác. Ở lại trong xe cho đến khi sự rung chuyển chấm dứt.

Nếu đang ngồi trên xe lăn:

- Nếu quý vị đang ngồi trên xe lăn, hãy ngồi yên trên đó. Di chuyển đến chỗ núp an toàn (nếu được), khóa bánh xe và dùng tay để che đầu.

Sau cơn động đất:

- Nếu quý vị được di tản, hãy chờ cho đến khi được thông báo là tình hình đã an toàn trước khi trở về nhà. Phải cẩn thận khi đi vào tòa nhà. Tránh xa đường dây điện bị rơi xuống.
- Kiểm tra xem bản thân và những người xung quanh quý vị có bị thương tích không.
- Chuẩn bị để đối phó với các cơn dư chấn.
- Cố gắng gọi người liên lạc bên ngoài khu vực của quý vị qua điện thoại, nếu không chỉ sử dụng điện thoại để trình báo trường hợp khẩn cấp đe dọa mạng sống.
- Dừng lái xe nếu không cần thiết.
- Nếu quý vị nghĩ thấy mùi khí đốt hoặc nghe thấy tiếng xì — hãy mở cửa sổ và rời khỏi tòa nhà. Khóa van khí đốt chính bên ngoài.
- Thăm hỏi hàng xóm, nhất là lão niên hoặc người tàn tật
- Lắng nghe tin tức trên máy truyền thanh.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Địa Điểm Mạng Lưới:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127