

# Biện Pháp Sẵn Sàng Đối Phó của Hội Chữ Thập Đỏ

## Danh Sách Kiểm Tra An Toàn Khi Có Động Đất

**Động đất là trường hợp rung chuyển đất đột ngột, nhanh chóng do đá bị đứt gãy và chuyển dịch bên dưới bề mặt trái đất. Động đất xuất hiện đột ngột, không có dấu hiệu cảnh báo, và chúng có thể xuất hiện vào bất kỳ lúc nào trong năm, ban ngày hoặc ban đêm. Có bốn mươi lăm tiểu bang và lãnh thổ tại Hoa Kỳ có nguy cơ động đất từ trung bình đến rất cao, và chúng nằm tại mọi khu vực trong nước.**

### Quý vị có nguy cơ gặp tăng cao do động đất hay không?

- Hãy liên hệ văn phòng quản lý trường hợp khẩn cấp tại địa phương quý vị, cơ quan Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ tại địa phương, cơ quan khảo sát địa chất của tiểu bang hoặc sở tài nguyên thiên nhiên.
- Nhà di động và nhà ở không có móng có nguy cơ đặc biệt trong trường hợp xảy ra động đất.
- Các tòa nhà có móng được nền đất đổ hoặc đất không ổn định khác có nguy cơ bị thiệt hại cao.

### Quý vị có biết?

Lối đi không vững hơn bất kỳ phần nào khác của tòa nhà. Khi xảy ra động đất, hãy chui xuống dưới một món đồ gỗ chắc chắn và giữ chặt. Việc này sẽ ngăn chặn những vật thể rơi có thể làm quý vị bị thương khi xảy ra động đất.

### Tôi có thể chuẩn bị bằng cách nào?



- Nhận biết các kế hoạch sơ tán do hỏa hoạn và động đất cho tất cả các tòa nhà mà quý vị thường có mặt.
- Chọn những nơi an toàn trong từng phòng trong nhà, nơi làm việc và/hoặc trường học của quý vị. Một nơi an toàn có thể là dưới một món đồ gỗ hoặc tựa vào tường trong cách xa cửa sổ, kệ sách hoặc đồ gỗ cao có thể đổ lên quý vị.
- Thực hành biện pháp chui xuống, che chắn và giữ chặt ở từng nơi an toàn. Nếu quý vị không có đồ vật bền chắc để bám vào, hãy ngồi trên sàn nhà kết bên một bức tường trong và dùng cánh tay che đầu và cổ.
- Để một chiếc đèn pin và đôi giày cứng chắc kế bên giường ngủ của mỗi người.
- Đảm bảo nhà của quý vị được giữ chặt với móng.
- Cài chặt và buộc máy sưởi bằng nước và các thiết bị khí đốt vào đầu nối trên tường.
- Cài chặt kệ sách, tủ đồ sứ và đồ vật cao khác vào các đầu nối trên tường.
- Treo các món đồ nặng, chẳng hạn như tranh ảnh và gương soi, cách xa giường ngủ, ghế bành và bất kỳ chỗ nào có người ngủ ở trên.
- Đặt các máng đèn trên đầu vào khung treo.
- Lắp then hoặc chốt chắc vào các tủ đồ. Phải để những món đồ lớn và nặng gần sàn nhất.
- Tìm hiểu cách đóng van khí đốt trong nhà của quý vị và để sẵn một chìa vạn năng vì mục đích đó.
- Tìm hiểu các tiêu chuẩn xây dựng về địa chấn và luật sử dụng đất trước khi bắt đầu xây mới.
- Giữ và duy trì một bộ tiếp liệu khẩn cấp ở một nơi dễ tiếp cận.

### Tôi phải làm gì khi xảy ra động đất?



#### Nếu quý vị ở bên trong khi bắt đầu có rung chuyển ...

- Hãy chui xuống, che chắn và giữ chặt. Di chuyển càng ít càng tốt.
- Nếu quý vị đang nằm trên giường, hãy ở yên đó, nâng cao đầu gối và giữ yên. Dùng một cái gối để bảo vệ đầu của quý vị.
- Tránh xa cửa sổ để tránh bị thương do kính vỡ.
- Hãy ở trong nhà cho đến khi hết rung chuyển và quý vị đảm bảo việc thoát ra là an toàn. Quý vị phải rời khỏi tòa nhà sau khi hết rung chuyển, sử dụng cầu thang bộ chứ không phải thang máy để phòng có dư chấn, mất điện hoặc hư hỏng khác.
- Hãy nhận biết việc chuông báo cháy và hệ thống phòng cháy thường hoạt động trong các tòa nhà khi có động đất, ngay cả khi không có hỏa hoạn.

#### Nếu quý vị ở bên ngoài khi bắt đầu có rung chuyển ...

- Tìm một địa điểm trống và nằm xuống mặt đất. Ở yên đó cho đến khi hết rung chuyển (cách xa các tòa nhà, đường dây điện, cây cối, và đèn đường).
- Nếu quý vị đang ở trong xe, hãy tấp vào một địa điểm trống và dừng lại. Tránh các cây cầu, cầu vượt và đường dây điện nếu có thể. Ở yên bên trong có thắt đai an toàn cho đến khi hết rung chuyển. Sau đó, lái xe cẩn thận, tránh các cây cầu và cầu nâng có thể đã bị hư.
- Nếu đường dây điện rơi trên xe của quý vị, đừng ra ngoài. Hãy chờ người đến giúp.
- Nếu quý vị đang ở một khu vực có núi hoặc gần chỗ dốc không ổn định hoặc vách núi, hãy cảnh giác trước đá rơi và các mảnh vụn khác. Động đất thường gây ra lở đất.

### Tôi phải làm gì sau khi xảy ra động đất?



- Sau một trận động đất, thảm họa có thể vẫn tiếp tục. Chờ đợi và chuẩn bị đối phó các dư chấn, lở đất có thể có hoặc thậm chí là sóng thần. Động đất thường gây ra sóng thần.
- Mỗi khi quý vị cảm thấy có dư chấn, hãy chui xuống, che chắn và giữ chặt. Dư chấn thường xuất hiện nhiều phút, nhiều ngày, nhiều tuần, và thậm chí nhiều tháng sau một trận động đất.
- Kiểm tra xem quý vị có bị thương tích không và phải được sơ cứu nếu cần trước khi giúp những người bị thương hoặc bị kẹt.
- Mặc quần dài, áo sơ mi tay dài, giày cứng, và găng tay làm việc để bảo vệ bản thân chống thương tích do các mảnh vụn.
- Quan sát nhanh xem có hư hỏng bên trong và xung quanh nhà của quý vị hay không và đưa mọi người ra ngoài nếu căn nhà của quý vị không an toàn.
- Nghe radio di động, chạy bằng pin hoặc quay tay để biết thông tin cập và các hướng dẫn về trường hợp khẩn cấp.
- Kiểm tra điện thoại trong nhà hoặc nơi làm việc của quý vị xem có thể nghe tiếng chuông hay không. Gọi ngắn gọn để báo cáo các trường hợp khẩn cấp đe dọa tính mạng.
- Tìm kiếm và dập tắt những đám cháy nhỏ. Hỏa hoạn là mối nguy hiểm thường gặp nhất sau khi có động đất.
- Dọn sạch ngay những dư phẩm bị đổ, chất tẩy, xăng, hoặc những chất lỏng dễ cháy khác ngay lập tức.
- Mở cửa phòng chứa đồ và tủ một cách cẩn thận vì đồ bên trong có thể đã bị dịch chuyển.
- Giúp những người cần hỗ trợ đặc biệt, chẳng hạn trẻ sơ sinh, trẻ em và người lớn tuổi hoặc khuyết tật.
- Cẩn thận trước đường dây điện bị rơi hoặc đường dẫn khí đốt bị vỡ, và tránh xa khu vực bị thiệt hại.
- Kiểm soát trực tiếp tất cả các vật nuôi của quý vị.
- Tránh xa những tòa nhà bị hư hại.
- Nếu quý vị đang ở xa nhà, hãy chỉ trở lại khi các nhà chức trách thông báo việc đó là an toàn. Hết sức thận trọng và xem xét tường nhà, sàn nhà, cửa chính, cầu thang và cửa sổ để xem có bị hư hại không.
- Cẩn thận khi lái xe sau khi có động đất và dự đoán việc đèn giao thông không hoạt động.

### Cho Gia Đình Quý Vị Biết rằng Quý Vị Được An Toàn

Nếu cộng đồng của quý vị gặp một trận động đất, hoặc bất kỳ thảm họa nào, hãy đăng ký trên trang Web Sức Khỏe và An Toàn của Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ được cung cấp qua [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell) để cho gia đình và bạn bè của quý vị biết tình hình sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị không truy cập được Internet, hãy gọi **1-866-GET-INFO** để đăng ký cho chính mình và cho gia đình.



Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị đối phó thảm họa và trường hợp khẩn cấp, hãy truy cập [RedCross.org](http://RedCross.org).