

TAKE FIVE

TO SURVIVE

(Thực Hiện 5 Bước Để Sống Sót)

Tìm hiểu thêm trên các tờ rơi có liên quan:

- Nguồn Tiếp Liệu Khi Khẩn Cấp
- Chuẩn Bị Sẵn Sàng Trong Tình Huống Khẩn Cấp Cho Cá Nhân và Gia Đình
- Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Thảm Họa Tại Nhà

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập

Take5toSurvive.com

Tài Nguyên Bổ Sung

Mỗi năm vào tháng 10, hàng ngàn người dân Oregon thực hành "Cúi Thấp, Che Người và Bám Chắc" trong chương trình The Great Oregon ShakeOut, kỳ diễn tập ứng phó động đất lớn nhất tiểu bang từ trước đến nay. Hãy mời bạn bè và đồng nghiệp của quý vị cùng tham gia với chúng tôi! Đăng ký tại www.ShakeOut.org.

Join Us

in the
World's Largest
Earthquake Drill.



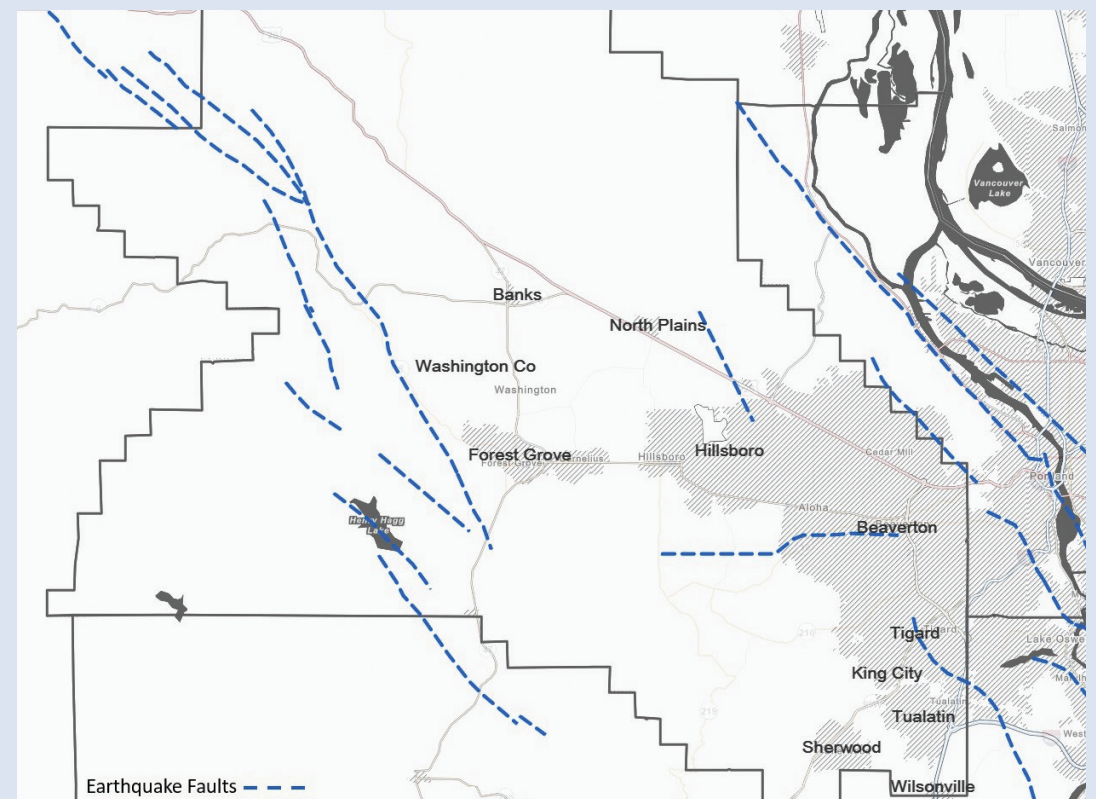
www.ShakeOut.org

Quý vị muốn theo dõi động đất theo thời gian thực? Hãy xem bản đồ động đất mới nhất của USGS: <https://earthquake.usgs.gov/earthquakes/map/>

Chuẩn Bị Sẵn Sàng Ứng Phó Động Đất

Động đất xảy ra ở đây ngay tại Quận Washington này

Kể từ năm 2010, bốn trận động đất tại địa phương đã làm rung chuyển Quận Washington. Vào năm 1700, toàn bộ Tây Bắc Thái Bình Dương đã trải qua một trận động đất lớn từ Khu Vực Bị Hút Chìm Cascadia, gây ra một đường đứt gãy dài 600 dặm chạy song song với bờ biển Oregon và Washington. Đường đứt gãy này đã tạo ra 40 trận động đất mạnh 8 hoặc 9 độ trong 10.000 năm qua.



Phía trên: Có một số đường đứt gãy nằm trong và xung quanh Quận Washington.

Bên trái: Khu Vực Bị Hút Chìm Cascadia kéo dài 600 dặm dọc theo bờ biển Oregon và Washington và có khả năng tạo ra hầu hết các trận động đất mạnh nhất thế giới.

Take 5 to Survive (Thực Hiện 5 Bước Để Sống Sót) được Emergency Management Cooperative của Quận Washington giới thiệu tới quý vị tại: www.emcwc.org

Trước khi xảy ra động đất

Đối với bản thân quý vị

- **Tập hợp** nguồn cung thực phẩm và nước uống khẩn cấp dùng trong 2 tuần (đọc tờ rơi Take 5 về Nguồn Tiếp Liệu Khi Khẩn Cấp).
- **Chuẩn bị** sẵn sàng cho ngôi nhà quý vị để đối phó với động đất: www.bit.ly/2rAnRrQ
- **Học** kỹ năng cứu sinh như sơ cứu.
- **Tham gia** Đội Ứng Phó Khẩn Cấp Cộng Đồng hoặc tình nguyện viên với một nhóm cộng đồng tập trung vào cứu hộ thảm họa.
- **Đọc** Sống Trên Mặt Đất Rung Lắc: Cách Sống Sót Sau Động Đất Và Sóng Thần Ở Oregon www.bit.ly/2NmFAS5

Cùng với gia đình và hàng xóm của quý vị

- **Trao đổi** với gia đình quý vị về những việc cần làm khi xảy ra động đất. Cùng nhau lập kế hoạch.
- **Giữ quan hệ tốt** và nói chuyện với hàng xóm của quý vị. Tổ chức tiệc BBQ trao đổi về việc chuẩn bị sẵn sàng hoặc đem trò chơi và nói về những nỗ lực để chuẩn bị sẵn sàng khi xảy ra động đất.
- **Thực hành nguyên tắc** Drop, Cover, and Hold On (Cúi Thấp, Che Người và Bám Chắc) mỗi năm theo www.ShakeOut.org
- **Xác định** một đầu mối liên lạc ngoài thành phố trong trường hợp thông tin liên lạc khu vực địa phương bận. Tìm hiểu cách lập kế hoạch liên lạc khẩn cấp tại ready.gov/make-a-plan
- **Cân nhắc** mua bảo hiểm động đất. Bảo hiểm dành cho chủ nhà thông thường không cung cấp bảo hiểm cho thiệt hại do động đất.

Trong khi xảy ra động đất



CÚI THẤP! CHE NGƯỜI! BÁM CHẮC!

Nếu ở trong nhà

Hạ thấp tay và đầu gối, che đầu và cổ, bám vào một cái gì đó chắc chắn và giữ chặt cho đến khi rung lắc dừng lại. Mặt đất rung chuyển trong trận động đất có thể kéo dài tới sáu phút”.

Nếu ở bên ngoài nhà

Hãy di chuyển đến nơi rộng rãi, không có các vật thể có thể rơi vào quý vị, nếu có thể làm như vậy một cách an toàn, sau đó thực hiện nguyên tắc Cúi Thấp, Che Người và Bám Chắc.



Nếu ở gần bờ biển

Hãy di chuyển lên vùng đất cao hơn, ngay khi có thể đi bộ an toàn. Sử dụng tuyến đường sơ tán khi có sóng thần.

Sau khi hết rung lắc



Kiểm tra các mối nguy hiểm và thiệt hại.



Kiểm tra chấn thương và giúp đỡ người khác.



Liên lạc với gia đình và hàng xóm của quý vị.



Sẵn sàng đối mặt với những cú sốc sau đó.