



## Động đất/Sóng thần

Bản tin này cung cấp thông tin và lời nhắc chuẩn bị ứng phó với động đất và sóng thần ở California.

### Động đất

Khi xảy ra động đất, hãy **Ngồi Xuống, Che Chắn và Bám Chặt** để giảm nguy cơ bị thương tích do đồ vật rơi đổ. Cách thực hiện như sau:

**NGỒI XUỐNG** ngay tại chỗ bằng cách chống tay và đầu gối.

- Tư thế này ngăn quý vị không bị xô ngã.

**CHE CHẴN** đầu và cổ bằng cánh tay.

- Nếu gần đó có bàn dài hoặc bàn chắc chắn thì hãy chui xuống bên dưới để trú ẩn.
- Nếu không ở gần nơi trú ẩn, hãy bò sát vách tường bên trong, tránh xa cửa sổ.

**BÁM CHẶT** cho đến khi hết rung lắc.

- Nếu quý vị đang ở dưới gầm bàn, hãy bám chặt vào bàn. Sử dụng một cánh tay để bảo vệ đầu và cổ của quý vị.
- Nếu quý vị không ở dưới gầm bàn, hãy bảo vệ đầu và cổ bằng cả hai cánh tay.

Nguồn: [Earthquakecountry.org](http://Earthquakecountry.org)

### Sóng thần

Một trận động đất mạnh dọc bờ biển là một trong những dấu hiệu cảnh báo sóng thần của thiên nhiên. Không ở lại vùng ven biển trũng sau trận động đất mạnh. Đi đến vùng đất cao hơn hoặc đi càng xa bờ biển (bãi biển) càng tốt.

#### Sẵn Sàng Ứng Phó Trước Con Sóng Thần

- Chuẩn bị một bộ vật dụng khẩn cấp hoặc “balo lánh nạn” (giấy tờ quan trọng, thuốc men, đèn pin, radio cầm tay và pin, nước, đồ ăn nhẹ, quần áo ấm).
- Quyết định về thời gian và địa điểm đoàn tụ với gia đình nếu quý vị bị chia cắt. Quyết định xem quý vị có thể gọi điện cho người thân hoặc bạn bè nào nếu quý vị không thể đoàn tụ với gia đình.
- Lập kế hoạch nếu quý vị bị khuyết tật hoặc có nhu cầu đặc biệt khác.
- Tìm các biển báo sóng thần có màu xanh và trắng dọc theo bờ biển. Chúng xác định các tuyến đường sơ tán và các địa điểm an toàn.






Bản Tin Sẵn Sàng Ứng Phó Trường Hợp Khẩn Cấp này do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo và truyền đạt cho các cá nhân và các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp về những rủi ro cụ thể được xác định trong cộng đồng của chúng ta.

Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

## Quý vị có biết?



- Động đất có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong năm.
- Cứ vào tháng 10 hàng năm, cuộc diễn tập Great California Shakeout (Đại Rung Lắc California) lại được tổ chức, tại đây quý vị có thể thực hành “Ngồi Xuống, Che Chắn và Bám Chặt” trong sáu mươi (60) giây.
- Cố định những đồ vật có thể rơi vỡ và làm quý vị bị thương. Nên sử dụng dây đai, móc, chốt và các thiết bị an toàn khác.
- Đôi khi có thể nghe thấy âm thanh giống như tiếng con tàu đang tới khi sóng thần ập vào bờ.

Tsunami Alert Level	Potential Hazards	What You Should Do
 Warning	Dangerous coastal flooding of normally dry areas and strong currents.	Move to high ground or inland.
 Advisory	Strong currents and waves dangerous to those in or very near the water.	Stay out of the ocean, off beaches, and away from near coastal waterways.
 Watch	Unknown at this time. Still investigating the tsunami threat.	Stay tuned for more information and be prepared to act.



## Các Nguồn Trợ Giúp Bổ Sung

- Hướng Dẫn Sẵn Sàng Ứng Phó Động Đất cho Người Khuyết Tật và Người Có Nhu Cầu Về Tiếp Cận hoặc Chức Năng Khác  
[Tiếng Anh](#) hoặc [Tiếng Tây Ban Nha](#)
- [Nếu Quý Vị Bị Khuyết Tật Vận Động](#)  
Chuỗi Video Giữ An Toàn Khi Động Đất
- [7 Bước Giữ An Toàn Khi Động Đất](#)  
Tài liệu phát tay dài 1 trang giải thích 7 bước giữ an toàn khi động đất
- Dưới đây là những công cụ có thể đưa ra thông báo trong vòng vài giây:
  - [Cảnh Báo Động Đất California](#)
  - [Ready.gov Động đất](#)
  - [Ready.gov Sóng thần](#)
  - [ShakeAlert](#)
  - [Cảnh Báo Khẩn Cấp Qua Điện Thoại Di Động](#)
  - [Hệ Thống Cảnh Báo Sóng Thần Hoa Kỳ](#)



Mã QR Khách Hàng

Lập Kế Hoạch Khẩn Cấp và Thực Hành!

Mã QR Nhà Cung Cấp



Bản Tin Sẵn Sàng Ứng Phó Trường Hợp Khẩn Cấp này do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo và truyền đạt cho các cá nhân và các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp về những rủi ro cụ thể được xác định trong cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)