

# TAKE FIVE

TO SURVIVE

(Thực Hiện 5 Bước Để "Sinh Tồn")

## Tim 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](http://Take5toSurvive.com)

## Tư Liệu Bổ Sung

Mỗi năm vào tháng 10, hàng ngàn người dân Oregon thực hiện "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](http://www.ShakeOut.org).

### Join Us

in the  
World's Largest  
Earthquake Drill.



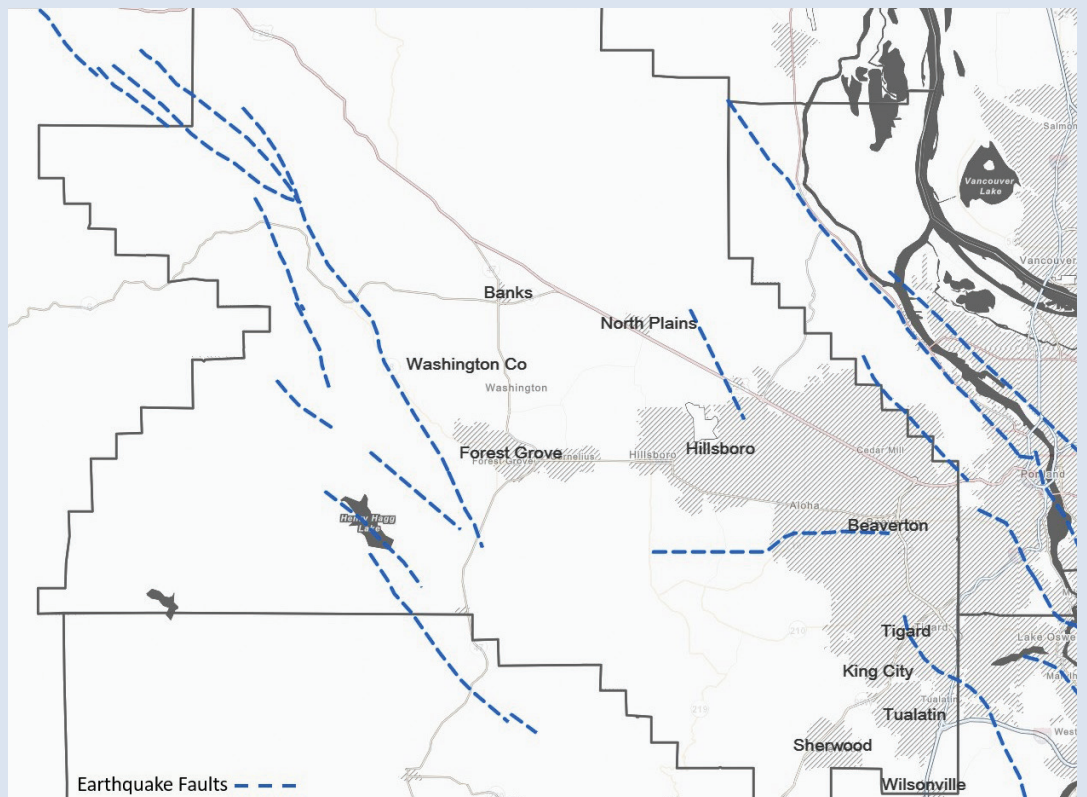
[www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org)

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

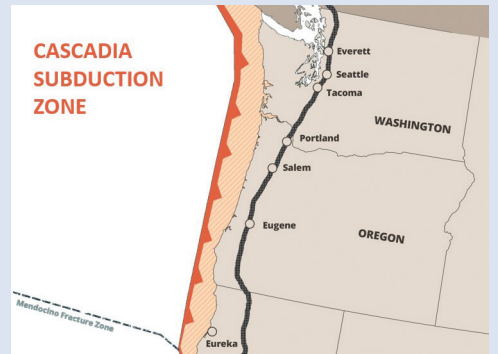
Kể từ năm 2010, bốn trận động đất tại địa phương đã làm rung chuyển Quận Washington. Vào năm 1700, toàn bộ Tây Bắc Thái Bình Dương đã trải qua một trận động đất lớn từ Khu Vực Bị Hút Chìm Cascadia, gây ra một đường đứt gãy dài 600 dặm chạy song song với bờ biển Oregon và Washington. Đường đứt gãy này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

### CASCADIA SUBDUCTION ZONE



Take 5 to Survive (Thực Hiện 5 Bước Để "Sinh Tồn") được Emergency Management Cooperative của Quận Washington giới thiệu tới quý vị tại: [www.emcwc.org](http://www.emcwc.org)

## Trước khi xảy ra động đất

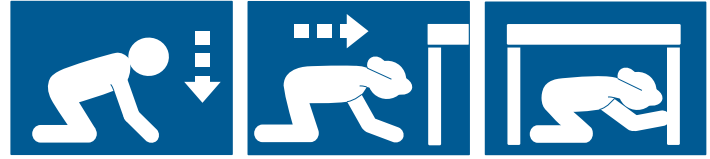
### Đối với bản thân quý vị

- **Tập hợp** nguồn cung thực phẩm và nước uống khẩn cấp dùng trong 2 tuần (đọc tờ rơi Thực Hiện 5 Bước 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](http://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](http://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 đi 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](http://www.ShakeOut.org)
- **Xác định** một đầu mối liên lạc ngoài thành phố trong trường hợp thông tin liên lạc khu vực địa phương đang bận. Tìm hiểu cách lập kế hoạch liên lạc khẩn cấp tại [ready.gov/make-a-plan](http://ready.gov/make-a-plan)
- **Cần 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

Gập người xuống vào hai bàn tay và đầu gối, che đầu và cổ, bám và 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

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



### Nếu ở gần bờ biển

Ngay khi an toàn để đi hay di chuyển lên vùng đất cao hơn. Sử dụng tuyến đường sơ tán khi có sóng thần.

## Sau khi chấn động ngưng



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.