

## Bản hướng dẫn cho quá trình và hiện tượng phát sinh khi bị động đất.

**Động đất xảy ra**

từ 1 đến 2 phút

3 phút

5 phút

10 phút  
vài tiếng đồng hồ  
3 ngày

### Ban đầu rung mạnh khoảng 1 phút

Bảo vệ bản thân cho an toàn (lấy đệm, gối trùm lên đầu)

### Khi đã hết rung chuyển

- Kiểm tra các nơi có dùng lửa, Khi thấy bén cháy hãy bình tĩnh dập lửa đang cháy
- Xác nhận an toàn gia đình, Xác nhận xem có ai trong nhà bị đồ đoàn dẫn lên hay không?
- Mang giày vào, cẩn thận các miếng chai kính bị bể rơi rớt trên sàn, mang giày hoặc dép vào để đi lại.
- Khi phải đi lánh nạn, cẩn thận các thứ như mái ngói, bờ tường, hay các máy bán nước tự động.



### Xác nhận mọi người an toàn hay không. phòng chống hỏa hoạn phát sinh

- Gọi, kiểm tra người hàng xóm**
- Hãy cùng hàng xóm giúp đỡ những người tàn tật già cả và trẻ em.
  - Xác nhận xem có ai mất tích, hoặc có ai bị thương tích gì không. Phòng chống hỏa hoạn và nhanh chóng chữa cháy.
- Ngăn chặn phát sinh hỏa hoạn**
- Chữa cháy cấp thời
  - Dùng bình chữa cháy
  - Chuyển nhau xô nước chữa cháy, hãy trữ sẵn nước trong bồn tắm.
  - Việc chấp điện, Cẩn thận việc Ga bị rò rỉ, Tắt công tắc điện nguồn, Đóng khóa Ga lại
  - Cẩn thận các cơn dư chấn.

### Hãy theo dõi thông tin trên Radio

- Theo dõi thông tin của Cơ quan phòng chống thiên tai, và tham gia các tổ dân phòng chống thiên tai.
- Không tin vào các thông tin đồn đoán
- Tuyệt đối không dùng Ôtô để đi lánh nạn.
- Chỉ ưu tiên dùng điện thoại cho việc cấp cứu, Hiệp sức với mọi người trong việc chữa cháy, cứu thương, cứu hộ.



### Hiệp lực tham gia chữa cháy, giúp đưa người bị nạn ra ngoài. Tham gia cứu hộ

- Dùng các thực phẩm, nước uống đã tích trữ.
- Tối thiểu cho 3 ngày Khuyến khích việc dự phòng nước uống và thức ăn ( cho 7 ngày)
- Thu thập thông tin Thiên tai và các thiệt hại
- Ngưng các việc không cần thiết.
- Cấp cứu - cứu hộ hàng xóm
- Không đi vào các khu nhà cửa đã sụp đổ.

## Khi đã vào trong nhà

### Ở trong nhà

- Nếu thấy rung chuyển, hãy đứng nơi an toàn, khi đã hết rung chuyển hãy ra khỏi nhà và đến nơi an toàn.
- Kiểm tra nơi có dùng lửa.
- Ưu tiên an toàn cho bệnh nhân và trẻ em, người già cả.

### Khi đang ở siêu thị. ở chợ

- Che giơ xách lên đầu, tránh xa giá đựng hàng hóa, ép thân thể vào vách tường hay cột nhà, tuân lệnh chỉ thị của nhân viên tiệm, không hốt hoảng vội vàng.



### Tại hội trường. kịch trường.

- Dùng giơ xách che lên đầu, khum người xuống giữa hai hàng ghế, nghe chỉ thị của nhân viên, không vội vàng.



### Khi đang ở tại các chung cư

- Mở cửa sổ và cửa ra vào, để chuẩn bị cho việc lánh nạn khi cần.
- Tuyệt đối không dùng thang máy, hãy dùng thang bộ để lánh nạn, phòng tránh bị nhiễm khí khi có hỏa hoạn.

## Khi ở bên ngoài nhà

### Ở trên đường

- Không đứng yên một chỗ, phòng chống miếng kính, bảng hiệu quảng cáo bay trúng, hãy dùng cặp, giơ xách che lên đầu, chạy ra chỗ sân rộng, tránh xa nhà cửa.
- Khi không có sân rộng, phải bình tĩnh quan sát xung quanh, nếu được chạy xa khỏi khu có nhà cửa và đến những nơi có vị trí cao.
- Không đứng gần máy bán nước tự động và các vách tường.
- Cẩn thận các trụ điện bị xiêu lệch hoặc dây điện bị thông xuống.



### Khi đang lái xe

- Giữ chặt tay lái, từ từ hạ tốc độ xuống, nhường sẵn đường cho xe cấp cứu, đỗ xe sát lề đường và tắt máy.
- Bình tĩnh xác nhận mọi việc xung quanh cho đến khi hết rung chuyển, nghe thông tin trên đài phát thanh.
- Khi cần phải đi lánh nạn, hãy cứ để khóa xe trong ổ khóa, đừng khóa cửa xe, mang theo các đồ vật có giá trị và các giấy tờ kiểm xe, hãy đi bộ để lánh nạn.

### Khi đang đi trên xe điện

- Hãy nắm chặt lấy dây niu hoặc các thanh nằm trong xe.
- Khi xe ngừng lại, không tự quyền mở cửa khẩn cấp để xuống xe hoặc nhảy xuống qua cửa sổ.
- Hãy bình tĩnh và nghe theo chỉ thị của nhân viên tàu điện.



## Quan tâm việc giữ an toàn trong nhà

Đã chuẩn bị sẵn sàng các thứ chưa? hãy kiểm tra lại.

### 1 Chuẩn bị và để một không gian trống trong nhà

Nếu nhà có nhiều phòng, thì để hết gia cụ vào một phòng. Nếu không có đủ điều kiện, cũng để một khoảng trống an toàn cần thiết cho lúc cần đến.



### 2 Không để tủ kệ trong phòng ngủ trẻ em và ông bà đã cao tuổi.

Khi động đất xảy ra lúc ban đêm sẽ rất là nguy hiểm, Trẻ em, người bệnh tật hay người già yếu sẽ không nhanh chóng chạy trốn được.



### 3 Hãy để phòng các tủ bàn đồ xuống.

Tủ bàn và giữa vách tường với cột nhà có những khoảng trống để bị đồ gia cụ đổ xuống. Dưới các tủ kệ, lót những tấm lót nhỏ và đóng chặt vào vách tường hay buộc vào cột nhà. Ngoài ra còn có các dụng cụ phòng chống việc nghiêng đổ.



### 4 Để chạy thoát ra an toàn, không đặt đồ vật ở lối đi và trước cửa.

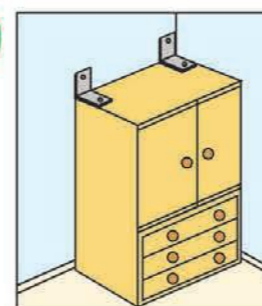
Không để các đồ vật dễ nghiêng đổ nơi lối đi và trước cửa nhà. Khi để nhiều đồ đạc trước cửa, khi khẩn cấp sẽ bị chần lối đi.



## Đồ đạc nghiêng đổ, Điểm trọng yếu để đề phòng nghiêng đổ

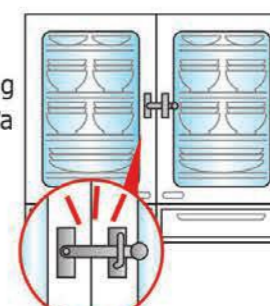
### Tủ áo quần, tủ sách

Dùng móc sắt chữ L đóng cho cứng lại. Tủ kệ hai tầng thì dùng bản lề đóng nối lại.



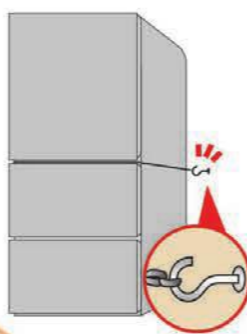
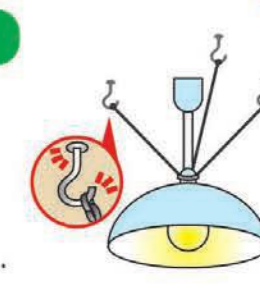
### Giá đựng chén đĩa

Dùng bản lề kim loại đóng cố định lại, trải tấm nhựa chống trơn trượt phía dưới. Để các loại chén bát nặng ở phía tầng dưới, dùng móc chốt khóa nắp đây.



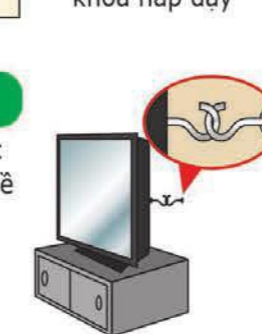
### Đèn điện

Dùng dây kẽm hay dây xích buộc lại nhiều vị trí. Dùng loại băng keo chịu nhiệt dán cứng hai đầu bóng đèn Neon.



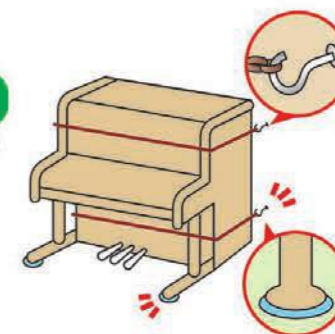
### Tủ lạnh

Dùng dây thép buộc lại buộc lại với bản lề đóng vào vách tường.



### Tivi

Nếu được, nên đặt ở vị trí thấp, (không đặt tivi ở trên tủ)



### Piano

Dùng băng keo nilon dán buộc chặt lại. Dưới chân đàn thì lót tấm chống trượt.

## Quan tâm việc giữ an toàn chung quanh nhà

Đã chuẩn bị sẵn sàng các thứ chưa? hãy kiểm tra lại.

### Mái nhà

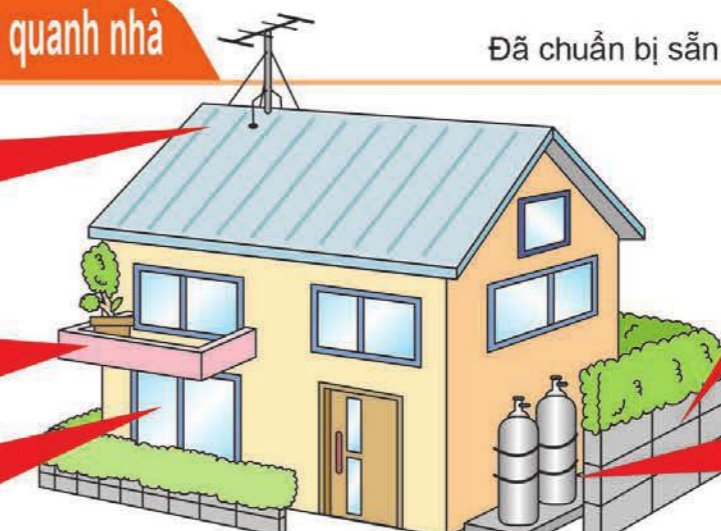
Cần Anten trên mái nhà có được kết đặt chắc chắn hay không. Hãy tu bổ mái ngói cho chắc chắn.

### Ban công

Dọn dẹp gọn gàng các bồn hoa chậu cảnh. Không đặt ở những nơi dễ bị rơi rớt.

### Kính cửa sổ

Dán băng keo phòng tránh miếng kính rơi rớt.



### Tường rào. trụ cột cổng nhà.

Phần móng nền không được đục sâu dưới lòng đất sẽ rất nguy hiểm, đặc biệt nếu không có cốt sắt sẽ rất nguy hiểm, hãy tu bổ ngay. Nếu thấy nứt nẻ hoặc sắt thép bị rỉ sét, hãy tu sửa ngay.

### Propane gas (ga hóa lỏng)

Hãy dùng dây xích để buộc cứng bình Ga lại.