

New Zealand

Shake
Out™



Chương trình quốc gia diễn tập ứng phó với động đất và điều hành sóng thần của chúng ta www.shakeout.govt.nz

New Zealand ShakeOut, chương trình quốc gia diễn tập ứng phó với động đất và điều hành sóng thần của chúng ta sẽ diễn ra lúc 9 giờ 30 phút sáng ngày 18 tháng 10 năm 2018.

Toàn bộ lãnh thổ New Zealand có nguy cơ bị động đất và toàn bộ bờ biển của chúng ta có nguy cơ bị sóng thần. Chúng ta không thể dự đoán khi nào chúng sẽ xảy ra, nhưng chúng ta có thể thực tập những hành động phản ứng đúng đắn để tự bảo vệ bản thân mình.

Tham gia chương trình 'New Zealand ShakeOut 2018' là cách thức tuyệt vời để học hỏi những hành động phản ứng phù hợp và chuẩn bị sẵn sàng.

ShakeOut – rất dễ, nào 1, 2, 3...

- 1** Hãy đăng ký ngay! - bạn có thể đăng ký cho tất cả mọi người trong cơ quan hoặc gia đình của bạn trong vòng vài phút.
- 2** Chia sẻ thông tin này (với bạn bè, gia đình và đồng nghiệp, chia sẻ trên Facebook, Twitter, v.v.).
- 3** Tiến hành diễn tập 'Quỳ xuống', 'Che chắn' và 'Bám chắc' vào lúc 9 giờ 30 phút sáng ngày 18 tháng 10 năm 2018*, sau đó tham gia điều hành nâng cao nhận thức về sóng thần nếu bạn sống ở khu vực ven biển.

Truy cập www.shakeout.govt.nz để đăng ký, lên kế hoạch cho việc diễn tập và điều hành của bạn, chuẩn bị sẵn sàng và tải xuống các tài liệu khuyến khích việc diễn tập của bạn.

* Nếu bạn không thể tham gia diễn tập lúc 9 giờ 30 phút sáng ngày 18 tháng 10 năm 2018, bạn có thể chọn một thời điểm phù hợp với bạn trong vòng hai tuần sau đó (và vẫn được tính).



Khi có động đất, hãy 'Quỳ xuống', 'Che chắn' và 'Bám chắc'.

Làm vậy giúp bạn không bị đánh gục, làm cho bạn trở thành một mục tiêu nhỏ bé hơn của các vật thể đang bay và rơi xuống, và bảo vệ phần đầu, cổ và các cơ quan quan trọng của bạn.

- **QUỖ XUỐNG** bằng đầu gối và bàn tay của bạn. Làm vậy giúp bạn không bị té nhưng bạn vẫn có thể di chuyển được khi cần.
- **CHE CHẨN** đầu và cổ của bạn (hoặc toàn bộ cơ thể nếu được) bên dưới một cái bàn hoặc bàn làm việc cứng cáp (nếu chúng cách bạn vài bước chân). Nếu không có nơi trú ẩn cạnh bạn, hãy dùng bàn tay và cánh tay của bạn che chắn phần đầu và cổ.
- **BÁM CHẮC** vào nơi trú ẩn của bạn (hoặc bám chắc vào vị trí của bạn để bảo vệ được đầu và cổ của bạn) cho đến khi không còn rung lắc. Nếu sự rung lắc làm dịch chuyển xoay vòng nơi trú ẩn của bạn, hãy di chuyển theo nó.

Nếu bạn không thể quỳ xuống, hãy cố thủ trên ghế hoặc xe lăn (nhớ khóa bánh xe) và dùng bàn tay và cánh tay che chắn phần đầu và cổ. Nếu bạn không thể ra khỏi giường, hãy dùng một cái gối che chắn phần đầu và cổ.

Nhiều người bị thương trong lúc cố gắng di chuyển KHI VẪN CÒN rung lắc. Sẽ an toàn hơn nếu như bạn 'Quỳ xuống', 'Che chắn' và 'Bám chắc' cho đến khi không còn rung lắc.



Nếu bạn đang ở gần bờ biển và cảm thấy có bất kỳ điều nào sau đây:

- Cảm giác một trận động đất mạnh khiến bạn khó đứng thẳng, hoặc kéo dài một phút hoặc lâu hơn
- Nhìn thấy mực nước biển dâng cao hoặc giảm xuống đột ngột
- Nghe thấy những tiếng động lớn và bất thường từ phía biển

Lập tức đi đến vùng đất cao gần nhất hoặc đi càng sâu vào trong đất liền càng tốt. Đi bộ hoặc đi xe đạp nếu có thể. Đừng chờ đợi cảnh báo chính thức.

Đối với sóng thần cục bộ, nó có thể đến sau vài phút, sẽ không có đủ thời gian để đưa ra cảnh báo chính thức. Điều quan trọng là phải nhận biết các dấu hiệu cảnh báo của thiên nhiên và hành động nhanh chóng.

Nhớ rằng nếu động đất **MẠNH** hoặc **KÉO DÀI: HÃY BỎ CHẠY**.