

# KHI ĐỘNG ĐẤT XẢY RA

QUỖ  
XUỐNG



CHE  
CHẴN



BÁM  
CHẮC



[WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ](http://WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ)



# Khi động đất xảy ra

## QUỖ XUỐNG, CHE CHẮN, BÁM CHẮC

Toàn bộ lãnh thổ của New Zealand có nguy cơ động đất. Nếu biết cần phải làm gì đúng đắn kịp thời thì có thể phòng tránh được thương tích và giữ được mạng sống.

Khi có động đất, hãy 'Quỳ xuống', 'Che chắn', '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 vãi xuống, và bảo vệ 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 vẫn cho phép bạn di chuyển nếu cần thiết.
- **CHE CHẮN** 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 ở cách bạn vài bước chân). Nếu không có nơi trú ẩn cạnh bạn, hãy che chắn đầu và cổ bằng bàn tay và cánh tay của bạn.
- **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 không có nơi trú ẩn cạnh bạn, hãy bò đến một góc bên trong của căn phòng và che chắn đầu và cổ bằng bàn tay và cánh tay của bạn. Không chạy ra ngoài hoặc đứng ở ngạch cửa. Nhiều người bị thương trong lúc cố gắng di chuyển **KHI VẪN CÒN** rung lắc. Sẽ an toàn hơn nếu như 'Quỳ xuống', 'Che chắn' và 'Bám chắc' cho đến khi không còn rung lắc.

Hãy vạch ra một kế hoạch trong ngày hôm nay. Xác định những người có thể giúp bạn và những người có thể cần sự giúp đỡ của bạn. Cơ quan Quản lý khẩn cấp – Phòng vệ dân sự ở địa phương của bạn có những thông tin dành cho khu vực của bạn.

