

# Khi từng Giây đều là Sinh mệnh !

Chuẩn bị đối phó với Động đất trong Ba Bước



**Tải Ứng dụng MyShake**  
Nhận cảnh báo sớm về động đất  
Các mẹo An toàn  
Thông tin về Động đất



**Quỳ thụp xuống, Che đầu, Bám chặt**  
Biết những việc cần làm khi có động đất



**Chuẩn bị**  
Nhận biết rủi ro và khai triển kế hoạch nhằm đáp ứng được các nhu cầu riêng của bạn

## Tải Ứng dụng MyShake™

Ứng dụng MyShake™ cung cấp các cảnh báo sớm về động đất. Sử dụng cảnh báo theo giây giúp nhằm tăng khả năng sống còn.

Ứng dụng MyShake™ được Phòng thí nghiệm Địa chấn học tại Trường đại học California – Berkeley phát triển và sử dụng ShakeAlert® - một Hệ thống Cảnh báo Động đất sớm (EEW) giúp nhanh chóng phát hiện các trận động đất đáng chú ý (lớn hơn 4,5 độ Richter) và kịp cảnh báo mọi người trước khi xảy ra hiện tượng rung lắc.

(Nguồn: shake Alert)

1

**TẢI ỨNG DỤNG MYSHAKE**  
Tải Ứng dụng MyShake™ từ Apple App Store hoặc Google Play Store

2

**NHẬN BIẾT RỦI RO**  
Tìm hiểu các bước giữ an toàn trong khi động đất xảy ra

3

**CHUẨN BỊ**  
Lên kế hoạch cho bản thân, gia đình, và xóm giềng

## Quy thụp xuống, Che đầu, Bám chặt

Khi nhận được cảnh báo từ ShakeAlert® hay khi động đất xảy ra.



Trong lúc động đất ập đến, việc che chắn đầu, chui xuống gầm của một chiếc bàn chắc chắn và bám chặt vào chân bàn là những hành động tốt nhất giúp sống sót qua trận rung lắc. Nếu bạn đang ở trong nhà đi động, hãy bước lên ghế, đi văng hoặc giường và che chắn đầu. Nếu bạn đang ngồi trên xe lăn hoặc khung tập đi, hãy khóa thiết bị lại, che chắn đầu và ở yên cho đến khi hiện tượng rung lắc dừng lại.



## Chuẩn bị Sẵn sàng

Bạn đã sẵn sàng khi nhận được cảnh báo từ ứng dụng MyShake chưa? Bạn sẽ làm gì nếu đang ở nhà, ở trường học, ở nơi làm việc hoặc đang ở trong xe hơi?

Lên kế hoạch và chuẩn bị các nhu yếu phẩm là các bước thiết yếu giúp gia đình và thú cưng của bạn vượt qua động đất. Nếu bạn cũng như hầu hết chúng ta, thì việc chuẩn bị trông có vẻ như hơi quá sức, tuy nhiên điều này có thể khác đi. Cách tốt nhất để bảo vệ chính mình và những người thân yêu là thực hiện dần từng bước mỗi tháng và cải thiện kế hoạch của bạn. Bạn cần sự trợ giúp để bắt đầu? Hãy ghé trang [cadresv.org/earthquake](https://cadresv.org/earthquake) phía dưới

### XEM VIDEO VỀ AN TOÀN KHI XẢY RA ĐỘNG ĐẤT!

Hãy truy cập vào [cadresv.org/earthquake](https://cadresv.org/earthquake) để biết thêm thông tin về Ứng dụng MyShake™ | Nhu yếu phẩm Khẩn cấp | Bảo vệ Bản thân và Gia đình | Các nguồn Thông tin Khẩn cấp Đáng Tin cậy | Lên Kế hoạch Khẩn cấp | và nhiều hơn thế. **(Các Bản dịch Có sẵn)**

Tải ứng dụng MyShake trên Apple Store



Tải ứng dụng MyShake trên Google Play

