**Bạn nên làm gì khi xảy ra động đất**

**(** Số liên lạc Khẩn cấp khi có Động đất  ☎ 119**)**

- Rung lắc sẽ chỉ kéo dài trong 1-2 phút. Khi xảy ra động đất, hãy bò xuống dưới một chiếc bàn vững chắc hoặc bàn dài để bảo vệ bản thân. Nếu không có chiếc bàn nào gần đó, hãy bảo vệ đầu của bạn bằng một chiếc đệm hay vật gì tương tự.

- Hãy mở cửa để đảm bảo có một lối thoát hiểm và tắt hết khí đốt và điện.

- Nếu xảy ra cháy, hãy giữ bình tĩnh và dập tắt ngọn lửa càng nhanh càng tốt. Bạn sẽ có ba cơ hội để dập tắt đám cháy: trước khi rung lắc mạnh, ngay sau rung lắc mạnh và khi ngọn lửa vẫn còn nhỏ.

- Đừng chạy ra bên ngoài, vì bạn có thể bị thương bởi các vật rơi xuống như kính cửa sổ hoặc biển báo.

- Trong khi xảy ra động đất hay hỏa hoạn, không được sử dụng thang máy. Nếu bạn đã ở trong thang máy, hãy nhấn nút đến tầng gần nhất và nút Open (Mở) để bạn có thể ra ngoài càng nhanh càng tốt và di chuyển đến nơi an toàn. Nếu bạn bị khóa trong thang máy, hãy yêu cầu giúp đỡ bằng cách sử dụng điện thoại nội bộ trong thang máy.

- Khi không còn cảm thấy rung lắc, hãy rời khỏi tòa nhà và đến một không gian mở như công viên. Không tới gần những kết cấu không vững chắc như tường gạch hoặc máy bán hàng, vì chúng có thể đổ xuống.

**10 Lời khuyên An toàn sau Động đất**

**1. Nếu bạn ở trong nhà mình:**

① Sự an toàn của bạn và gia đình phải được ưu tiên hàng đầu.

-Thời gian rung lắc sẽ chỉ kéo dài trong 1-2 phút. Đầu tiên, hãy bò dưới một chiếc bàn chắc chắn và ôm chân bàn để bảo vệ cơ thể của bạn. Nếu không có chiếc bàn nào gần đó, hãy bảo vệ đầu của bạn bằng cách sử dụng đệm hoặc một vật gì tương tự.

\* Hãy cẩn thận không để bị thương bởi các đồ vật hoặc đồ nội thất rơi xuống.

②Nếu có hỏa hoạn, hãy giữ bình tĩnh và dập tắt đám cháy càng nhanh càng tốt.

-Khi xảy ra trận động đất lớn, xe cứu hỏa khó có thể tới kịp thời. Vì lý do này, điều quan trọng là mọi người cùng nhau phối hợp để giảm thiểu thiệt hại từ trận động đất.

- Ngay cả khi có động đất nhỏ, hãy nhớ dập tắt tất cả các ngọn lửa.

Điều vô cùng quan trọng là bạn, gia đình và hàng xóm phải phối hợp cùng nhau để dập tắt những đám cháy nhỏ trước khi chúng trở thành đám cháy lớn.

< Khi xảy ra động đất, bạn sẽ có ba cơ hội để dập tắt một đám cháy.>

- Cơ hội đầu tiên:

Trước khi xảy ra rung lắc mạnh, lúc chấn động yếu. Ngay khi bạn cảm thấy một chấn động nhỏ, hãy yêu cầu tất cả mọi người dập tắt toàn bộ lửa trên bếp lò hoặc lò sưởi bằng cách hét lớn, "Động đất! Dập hết lửa đi!"

- Cơ hội thứ hai:

Khi rung lắc mạnh ngừng lại. Rất nguy hiểm khi cố gắng dập tắt lửa khi đang xảy ra rung lắc mạnh và nồi niêu rơi khỏi bếp. Khi rung lắc mạnh ngừng lại, hãy nhắc mọi người dập tắt toàn bộ lửa bằng cách hét lớn "Dập hết lửa đi!" một lần nữa.

- Cơ hội thứ ba:

Ngay sau khi ngọn lửa bốc lên. Ngay cả khi có đám cháy, bạn chắc chắn có thể dập tắt lửa trong vòng 1-2 phút. Hãy giữ một bình chữa cháy hoặc một xô nước lớn luôn ở gần.

③ Mở cửa ngay lập tức để đảm bảo bạn có một lối thoát hiểm!

-Trong các tòa nhà có kết cấu bê tông cốt thép như các tòa chung cư, đã có trường hợp trong đó một số nạn nhân không thể ra ngoài vì cửa ra vào đã bị biến dạng trong trận động đất.

- Hãy để cửa mở để đảm bảo có một lối thoát hiểm.

-Chuẩn bị cho mình một kế hoạch thoát hiểm để tránh bị mắc kẹt.

**2. Nếu bạn đang ở bên ngoài khi cảm nhận thấy động đất:**

- Khi mặt đất rung lắc và bạn không thể đứng vững, bạn sẽ muốn dựa vào cái gì đó. Vật đầu tiên mà bạn sẽ bám vào là một chiếc cột hoặc một bức tường. Tuy nhiên, các kết cấu này trông có vẻ vững chắc, nhưng thực tế, chúng có thể rất nguy hiểm. Đã có nhiều nạn nhân động đất trong quá khứ đã tử vong do bị cột và tường đổ vào người.

- Không đi gần những bức tường hay cột.

- Trong khu đô thị, những vật nguy hiểm nhất là những đồ vật rơi xuống như kính cửa sổ và biển báo.

- Điều vô cùng quan trọng là bạn cần bảo vệ đầu của mình bằng bất cứ đồ vật gì bạn có trong tay, như ba lô hoặc túi xách.

- Không đến gần những kết cấu không vững chắc như máy bán hàng, vì chúng có thể đổ xuống. Ở khu vực thành thị, nơi dễ dàng tìm thấy các tòa nhà cao tầng, đi vào bên trong một tòa nhà có thể an toàn hơn.

**3. Nếu bạn đang ở trong một cửa hàng bách hóa, một nhà hát hoặc một trung tâm mua sắm dưới lòng đất khi cảm nhận thấy động đất:**

- Nếu bạn đang ở tại một nơi đông đúc như cửa hàng bách hóa hoặc trung tâm mua sắm dưới lòng đất, những người hoảng loạn sẽ gặp nguy hiểm nhất. Tại những nơi thế này, hãy lắng nghe các nhân viên và làm theo hướng dẫn của họ.

- Trung tâm mua sắm dưới lòng đất tương đối an toàn trong trận động đất. Trong trường hợp mất điện, không được hoảng loạn và hãy bình tĩnh, vì hệ thống chiếu sáng khẩn cấp sẽ sớm được bật lên.

- Trong trường hợp có hỏa hoạn, không gian sẽ sớm bị khói bao trùm.

- Hãy di chuyển đến nơi an toàn hơn đồng thời giữ người càng sát sàn nhà càng tốt để tránh hít phải khói.

- Đừng đi gần cột hay những vật tương tự.

**4. Nếu bạn đang ở trong thang máy khi cảm nhận thấy động đất:**

- Nếu bạn cảm nhận thấy động đất khi đang ở trong thang máy, hãy nhấn nút để ra ngoài sau khi chắc rằng bên ngoài an toàn.

- Trong các tòa nhà cao tầng và các tòa nhà hiện đại khác, thang máy được trang bị các thiết bị vận hành được kiểm soát và sẽ tự động dừng lại ở tầng gần nhất trong trường hợp có động đất.

- Nếu bạn bị mắc kẹt bên trong, hãy liên lạc với ban quản lý qua điện thoại nội bộ trong thang máy để yêu cầu giúp đỡ.

- Trong khi xảy ra trận động đất hay hỏa hoạn, không được sử dụng thang máy.

**5. Nếu bạn đang ở trong tàu điện ngầm khi cảm nhận thấy động đất:**

- Bạn sẽ cảm thấy bị choáng mạnh. Hãy nắm những thanh và tay nắm kim loại để khỏi bị ngã xuống. Sau đó, hãy bình tĩnh và làm theo hướng dẫn của nhân viên tàu. Để tránh gây rối loạn cho mọi người, không hành động một mình.

- Tàu điện ngầm sẽ tạm thời dừng khi có trận động đất với cường độ từ 5.0 trở lên. Để phòng ngừa chấn thương, không rời khỏi toa tàu một cách vội vã.

- Khi mất điện, tất cả các trạm tàu ​​điện ngầm được thiết kế để bật hệ thống chiếu sáng khẩn cấp. Chạy tới lối thoát hiểm là việc làm cực kỳ nguy hiểm và có thể dẫn đến tình trạng hỗn loạn. Hãy giữ bình tĩnh và làm theo các thông báo và hướng dẫn.

**6. Nếu bạn đang di chuyển bằng xe khi cảm nhận thấy động đất:**

- Khi xảy ra động đất, lốp xe sẽ di chuyển như bị thủng; điều này có nghĩa là bạn sẽ không thể kiểm soát được hướng đi hoặc lái xe đúng cách. Hãy cẩn thận tấp vào lề bên phải của đường khi tránh ngã tư.

- Hãy để trống phần giữa đường để người dân và các phương tiện cấp cứu có thể đi qua.

- Tất cả các tuyến đường sẽ bị đóng trong khu vực đô thị. Hãy nghe đài phát thanh và nếu bạn nhìn thấy nhân viên cảnh sát, hãy làm theo hướng dẫn của người đó. Nếu bạn cần phải tới một nơi an toàn hơn, hãy đóng tất cả các cửa sổ để ngăn hỏa hoạn, để lại chìa khóa trong ổ khóa và để cửa ra vào không khóa. Sau đó, đi cùng với những người xung quanh bạn theo từng nhóm.

**7. Nếu bạn đang ở trên núi hoặc bờ biển khi cảm nhận thấy động đất:**

- Nếu bạn đang ở gần một ngọn núi hoặc sườn dốc, hãy tới một nơi an toàn hơn ngay lập tức để tránh nguy cơ lở đất.

- Nếu bạn đang ở bờ biển, bạn có nguy cơ gặp phải sóng thần. Khi bạn cảm nhận thấy động đất hoặc nghe thấy cảnh báo sóng thần, hãy bật đài hay tivi để nghe chương trình phát thanh địa phương và đi đến một nơi an toàn hơn càng nhanh càng tốt.

**8. Nếu bạn ở cùng với một người bị thương:**

- Có thể gặp phải nhiều loại chấn thương khác nhau khi xảy ra một trận động đất lớn. Những lúc đó, nhân viên y tế và cứu hộ không thể hỗ trợ một cách nhanh chóng do mất điện, ùn tắc giao thông và các yếu tố khác.

- Khi một người bị thương lúc xảy ra thảm họa, những người xung quanh phải thực hiện sơ cứu. Vì lý do này, việc trang bị cho bản thân các phương pháp sơ cứu là rất hữu ích.

**9. Sơ tán là biện pháp cuối cùng:**

- Nếu có đám cháy lớn đe dọa tính mạng trong lúc xảy ra trận động đất, hãy sơ tán ngay lập tức. Khi sơ tán, hãy tập trung xung quanh các nhóm người dân để phòng chống thảm họa, làm theo các hướng dẫn của cán bộ và chỉ mang theo đồ đạc tối thiểu. Không di chuyển bằng xe cộ.

- Điều tối cần thiết là phối hợp với hàng xóm của mình để giúp đỡ các bệnh nhân và người tàn tật. Hãy thiết lập trước một kế hoạch sơ tán với hàng xóm của bạn.

**10. Hãy nắm thông tin chính xác để biết bạn phải làm gì:**

- Mọi người sẽ có tâm trạng bất ổn khi xảy ra động đất lớn. Để tránh hỗn loạn, điều quan trọng là tất cả mọi người phải giữ bình tĩnh và nắm được thông tin chính xác.

- Hãy cố gắng để có được thông tin chính xác bằng cách mang theo một chiếc đài xách tay.

- Hãy tin vào các thông tin được chính quyền địa phương, cảnh sát và cơ quan phòng cháy chữa cháy cung cấp. Không tin những tin đồn vô căn cứ.

<Nguồn: Hướng dẫn Quốc gia về Thảm họa, Bộ An toàn Công cộng và An ninh>