

Cov Kev Pab Pom Zoo Ua Thaum Muaj Av Qeeg



Cov tib neeg txawj ntse uas tswj thaum muaj ib qhov xwm txheej ntawm Tsoom Fwv, Lub Leev, thiab hauv Zos thiab lwm cov koos haums uas pab neeg rau seem no sawv daws pom zoo tias cov kev ua raws li piav qhia hauv qab no yuav pab txo kom tsis txhob muaj kev raug mob thiab tuag dua rau thaum muaj av qeeg.

Feem ntau, yog tias koj mloog co co los yog tau ib qho xov xwm muaj av qeeg, tamsim tamsim ntawd:

KHOOV koj nyob qhov twg, muab ob txhais tes thiab hauv caug los nias hauv av. Qhov los khoov nyob nais haus av li no thaum muaj av qeeg co co koj yuav tsis vau thiab pab kom tej yam khoom uas poob los yog ya yuav tsis raug tau koj dua.

*Ib qhov co meme
kuj yuav yog ib qho
pib ntawm ib qhov
av qeeg loj, ces yog
li yuav tsum tiv thaiv
tus kheej tamsim
ntawd kiag!*

NPOG Muab ob txhais tes thiab npab los npog koj taub haus thiab caj dab

- Yog muaj ib lub rooj khov los rooj saib ntawv nyob ze, nkag mus nkaum rau hauv qab rooj
- Yog tsis muaj ib qho chaw nkaum nyob ze, nkag mus npuab rau ntawm ib sab phob ntsa (kom txhob nyob ze tej qhov rais)
- Quav ceg twj ywm; khoov kom tiv thaiv tau tej raum siab ntsws

NYOB TWJ YWM TOS txog thaum qhov av co co nres.

- Nkaum nyob rau hauv ib qho chaw: muab ib sab tes los tuav qhov khoom ntawd; npaj txav thaum qhov khoom ntawd txav.
- Tsis muaj qhov chaw nkaum: muab ob txhais tes thiab npab los mus npog koj taub haus thiab caj dab.

Yog tias koj khoov tsis tau mus rau hauv av, khoov thiab zaum twj ywm, muab ob txhais tes thiab npab los mus npog koj taub haus thiab caj dab. Yog tias koj siv ib tug pas pab taug kev, tuav twj ywj thaum koj nkag mus nkaum tej qab rooj es koj thiaj rov siv tau kom koj sawv tau. Yog tias koj siv ib lub laub neeg los yog lub laub pab neeg taug kev (muaj log), **XAUV** cov log (los yog tsa tus brake kom txhob txav) ces zaum twj ywj txog rau thaum qhov co co ntawd nres. Nco ntsoov mus tag li siv koj ob txhais npab, ib lub tog hauv ncoo, ib phau ntawv, los yog siv dabtsi uas muaj thaum ntawd coj los **NPOG** koj taub hau thiab caj dab es **NYOB TWJ YWM** txog rau thaum qhov av co co nres tso Rau lwm ywm kev pab pom zoo mus saib rau ntawm [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.EarthquakeCountry.org/accessibility).



Cov tib neeg hauv California tau raug txhawb kom mus download qhov MyShake app es lawv thiaj li yuav txais tau xov xwm txog av qeeg hauv lawv lub xov tooj.

Yuav Tiv Thaiv Koj Tus Kheej rau Txhua Qhov Chaw Li Cas

Hauv lub Vajtse: Khoov rau hauv av, Npog, thiab Nyob Twj Ywm Txhob mus nyob ze tej phob ntsa nraum zov, qhov rais, cov khoom uas dai, rooj tog zaum uas siab siab, tv, thiab txee rau khoom hnyav los yog muaj iav. Tsis txhob sim rhais 5-7 kauj ruam ua ntej tso mam khoov mus zaum rau hauv av. Tsis txhob tawm mus thaum tseem muaj qhov co co ! (Tej yam khoom nyob sab nraum lub tsev thiab tej iav kuj poob thiab yuav raug tau koj thaum koj khiav tawm.) Yog tias twb hos zaum lawm es ho khoov tsis tau rau hauv av: khoov quav ob ya, muab koj ob txhais npab los npog koj taub hau, ces muab koj ob txhais npab los tuav koj caj dab.

Nyob rau saum lub txaj: Tsis txhob sawv saum koj lub txaj los: Pw khwb rwg kom tiv thaiv tej siab ntsws tseem ceeb, ces muab ib lub hauv ncoo los npog koj taub hau thiab caj dab, tso koj ob txhais npab kom ze li ze tau rau koj lub taub hau, hos ob txhais tes ces los Tuav koj lub taub hau thiab caj dab kom qho co co nres. Cov khoom poob thiab tawg yuav tsis muaj los raug tau koj dua rau ntawm qhov koj nyob.

Nyob rau tsev loj uas muaj ob peb xab: Khoov rau hauv av, Npog Taub Hau, thiab Nyob Twj Ywm Txhob mus nyob ze qhov rais thiab lwm yam uas yuav raug mob. Tsis txhob mus siv lub elevator. Tsis txhob ceeb/ntshai yog tias lub tsev tej kais dej tua hluav taws muaj dej txuag tawm los yog lub tswb muaj hluav taws nrov.

Nyob rau hauv ib hoob kawm ntawv: Khoov rau hauv av, Npog, thiab Nyob Twj Ywm Rau tej hoob muab tshuaj sib tov los yog lwm hoob kuj muaj tej yam yuav tsum tau xav ua ntej kom thiaj li yuav tsis raug mob. Tub ntxhais kawm ntawv kuj yuav tsum tau los raug qhia tias yuav tsum tau ua li cas thaum nyob tom tsev los yog lwm qhov chaw.

Nyob rau ib qhov chaw dav loj saib neeg sib dhia ua si los yog saib movie. Khoov mus rau hauv av ntawm lub rooj koj zaum los yog khoov li koj ua tau quav ua ob yas, ces muab ob ob txhais npab los npog koj taub hau (kom zoo li zoo tau), thiab muab koj ob txhais tes los Tuav koj caj dab kom qhov co co nres tso. Ces maj maj ua twb zoo tawm, saib tej yam uas yuav poob tau tom qab thaum muaj cov co meme.



Yam yuav tsum TSIS TXHOB ua!

Ntau cov tib neeg tseem xav hais tias “khiav mus nkaum hauv tej qab qhov rooj” thiaj li zoo, tabsis qhov ua li no yuav tsum tsis txhob muab los hais li, nws tsis yog rau lub sijhawm no lawm. Tamsim no peb totaub tias tej qhov rooj: yeej yuav tsis khov tshaj lwm qhov chaw hauv lub tsev, yuav tiv thaiv tsis tau tej khoom ua ya tuaj raug neeg; thiab nws yauv tsis yog ib qho chaw zoo rau thaum lub tsev vau.

Nyob rau hauv ib lub kiab khws:Khoov rau hauv av, Npog Taub Haus thiab Nyob Twj Ywm Mus nkaum ib sab ze lub laub yuav khoom, nkaum hauv tej qhov chaw dai khaub ncaws, los yog nkaum hauv tej qab txee rau khoom tiv thaiv kom cov khoom poob los tsis raug.

Sab Nraum Zoov: Txav mus rau tej chaw qheb lug yog tias txav mus tau; tsis txhob mus nyob ze tej ncej faws fab, ntoo, paib, vajtse, tsheb, thiab lwm yam uas yuav raug mob. Tag ces mam khoov rau hauv av, Npog Taub Haus thiab Nyob Twj Ywm Qhov ua li no yuav tiv thaiv kom tej khoom ya tuaj yuav tsis raug tau koj, txawm tias yuav tsis muaj dabtsi nyob ncaj qha saum koj.

Tseem Tsav Tsheb: Tsav lub tsheb mus nres ntawm ib sab ntug kev, nres, ces muab tus pa brake tsa. Tsis txhob tsav mus nkaum rau tej qab choj, hlua faws fab, paib, ntoo thiab lwm yam yuav raug mob. Nyob twj ywm hauv lub tsheb kom qhov co co nres tso, tag ces mam maj ua twb zoo tsav mus kom tsis txhob raug tej khoom khib nyiab, tej xim mas ua tawg los muaj qhov, thiab lwm cov tsheb uas tuaj mus pab cov neeg thaum muaj xwm txheej. Yog tias muaj hlua faws fab, nyob twj ywm hauv lub tsheb kom muaj ib tug neeg uas paub muab tshem tuaj mus muab txoj hluas tshem tso.

Nyob Ze Ntug Dej Hiav Txiv Rau ntawm qhov koj nyob ua raws li cov lus qhia uas muaj qhia saum no. Ces thaum sai li sai tau uas qhov co co ntawd muaj tsawg zog uas koj yuav sawv tau los mus taug kev tau, taug kev tsuag tsuag mus rau ib qhov chaw uas nyob siab zog tsam dej hiav txwv ho yuav phwj los nyab li ob peb nasthis tom ntej. Tsis txhob tos kom nom tswv qhia tso lus mam khiav. Mus kev zoo dua qhov tsav tsheb, es thiaj li yuav tsis raug khuav muaj tsheb coob cob, tej khiab, thiab lwm yam yuav raug mob.

Nyob hauv qab daim pob zeb thaiv dej los yog lub pa dej tauv (chaw tawv dej) Rau ntawm qhov koj nyob ua raws li cov lus qhia uas muaj qhia saum no. Tej chaw loj uas tauv dej kuj yuav muaj puas tau thaum muaj ib qho av qeeg loj. Qhov muaj puas uas yuav muaj dej tawm loj loj es yuav ntwis nqes hav mus mas yeej yuav tsis muaj tau, tabsis yog tias koj nyob ntawm tej qab pas dej tawv, koj yuav tsum paub txog tias yuav ua cas thiab npaj tau tias koj yuav khiav tawm li cas kom mus nyob rau ib qho av siab.

Xav paub ntau ntiv

[EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5) (muaj kev qhia, videos, thiab duab qhia ntiv)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility) (muaj ntiv tej kev pab qhia ntiv ua ntej, rau thaum, thiab tom qab muaj av qeeg)

[ShakeOut.org](https://www.shakeout.org) (Mus cuv npe kom los nrog lab tus cov tib neeg nyob thoob plaws qab ntug los xyaum tiv thaiv lawv tus kheej rau thaum muaj av qeeg ib lub xyoo twg!)

[YouTube.com/greatshakeout](https://www.youtube.com/greatshakeout) (Mus Nrhiav Qhov tias *Earthquake Safety Video Series* Playlist)

