

Hướng dẫn kế hoạch ứng phó động đất

Hãy giữ bản hướng dẫn này và chuẩn bị ngay từ bây giờ

NGAY LẬP TỨC

1. Luôn cập nhật thông tin khi có tình huống khẩn cấp

Có nhiều cách để bạn nhận thông tin trong tình huống khẩn cấp, bao gồm nghe radio (nghe đài), theo dõi các kênh truyền thông, xem truyền hình, kiểm tra các kênh của WREMO và hội đồng địa phương, cũng như nhận thông báo khẩn cấp trên điện thoại di động.

Thông báo khẩn cấp trên điện thoại di động chỉ được gửi khi có mối nguy hiểm đến tính mạng hoặc sự cố nghiêm trọng có thể ảnh hưởng đến toàn bộ hoặc một phần khu vực Wellington.

Nhận biết những dấu hiệu cảnh báo tự nhiên:

Nếu bạn ở khu vực có nguy cơ sống thân và cảm nhận được một trận động đất kéo dài hoặc mạnh, hãy ngay lập tức di chuyển lên vùng đất cao hơn hoặc càng sâu vào đất liền càng tốt ngay sau khi trận động đất dừng lại.



-  TRUY CẬP www.wremo.nz để vào Trang web khẩn cấp của WREMOz
-  NHẤN LIKE facebook.com/WREMOz trong trang Facebook của WREMO
-  TRUY CẬP trang web của Chính quyền địa phương và các phương tiện truyền thông của họ
-  NGHE Radio New Zealand và các đài địa phương

Làm tốt lắm! Bạn đã thực hiện bước đầu tiên để đảm bảo an toàn.

Khu vực Wellington là một nơi tuyệt vời để sống, nhưng đây cũng là nơi thời tiết hơi bất thường.

Chúng ta thường xuyên trải nghiệm động đất, bão, lũ lụt và sạt lở, chúng ta cũng có nguy cơ bị sóng thần.

Những trường hợp khẩn cấp này có những tác động tương tự. Sẽ rất khó khăn để tới được tất cả mọi nơi, liên lạc với những người thân yêu và tiếp cận được các nhu yếu phẩm cần thiết.

Chúng tôi đã vạch ra những điều bạn có thể làm để chuẩn bị cho gia đình và cộng đồng vượt qua những ngày đầy thử thách sau một trận động đất lớn một cách an toàn và thoải mái nhất có thể.

Bằng cách đăng ký nhận cảnh báo vào điện thoại của mình là bạn vừa hoàn thành bước đầu tiên!

Hãy tiếp tục làm những gì bạn có thể làm hôm nay, tối nay và trong hai tuần tiếp theo để gia đình bạn được chuẩn bị một cách tốt nhất. Mỗi một bước trên đều rất đáng để nỗ lực làm. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào xin vui lòng liên hệ với chúng tôi.

Từ nhóm WREMO

(Đó là Phòng Quản lý các tình huống Khẩn cấp của Vùng Wellington)

Tham gia

Các Khóa Học Chuẩn Bị cho tình huống Khẩn Cấp Miễn Phí

Tìm hiểu cách giúp gia đình và cộng đồng chuẩn bị, ứng phó và phục hồi sau một trận động đất lớn. Bạn sẽ giúp cộng đồng của mình được cung cấp thông tin, chuẩn bị và kết nối tốt hơn



Đăng ký một trong các khóa học của chúng tôi: getprepared.nz/Courses



Bạn cũng có thể trở thành một Tình nguyện viên của WREMO để giúp cộng đồng của bạn chuẩn bị và ứng phó: getprepared.nz/Volunteer

Các Hội thảo miễn phí về cách phục hồi kinh doanh sau các trường hợp khẩn cấp

Nếu bạn điều hành một tổ chức kinh doanh hoặc tổ chức dành cho cộng đồng, bạn sẽ muốn nó vẫn được hoạt động sau bất kỳ sự gián đoạn, lớn hay nhỏ.

Khách hàng và nhân viên của bạn đều phụ thuộc vào bạn. Hội thảo của chúng tôi sẽ giúp bạn và nhân viên của bạn chuẩn bị để tiếp tục hoạt động và đưa ra quyết định tốt hơn cho doanh nghiệp của bạn trong thời gian căng thẳng.

Những người sau khi tham gia sẽ biết cách lập kế hoạch phục hồi kinh doanh sau các tình huống khẩn cấp và bắt đầu một kế hoạch của riêng họ. Chúng tôi sẽ tổ chức hai cuộc hội thảo kéo dài trong hai giờ đồng hồ trên toàn vùng Wellington.



getprepared.nz/Businesses

Kế hoạch ứng phó của cộng đồng

Những người như các bạn đang đóng góp cho Kế hoạch ứng phó của Cộng đồng. Tìm ra kế hoạch đang diễn ra như thế nào và làm thế nào bạn có thể đóng góp. Bạn có kiến thức giá trị về cộng đồng của bạn sẽ giúp tạo ra sự khác biệt.



getprepared.nz/ResponsePlan



wremo@gw.govt.nz



04 830 4279



facebook.com/WREMONz

Xác định Community Emergency Hub

(Nơi tập trung của cộng đồng lúc khẩn cấp tại địa phương của bạn)

Community Emergency Hubs (Nơi tập trung của cộng đồng lúc khẩn cấp) là nơi tập trung cho cả cộng đồng. Hubs (Nơi tập trung) được sử dụng để gọi cho Civil Defence Centres (Trung tâm Bảo vệ Dân sự) - nhưng chúng tôi đã thay đổi tên để phản ánh tốt hơn mục đích của những nơi tập trung này.

Sau một trận động đất lớn, những người dân địa phương như bạn nên tập trung tại Hub (Nơi tập trung) của địa phương để điều phối và ứng phó bằng cách sử dụng các kỹ năng và nguồn lực thích hợp mà bạn có sẵn.



Tìm Nơi tập trung gần nhất với bạn trên trang web của chúng tôi **www.getprepared.org.nz/Hubs**

Những nơi tập trung này sẽ có bộ dụng cụ cơ bản bao gồm văn phòng phẩm, radio AM / FM, bản đồ, và một đài phát thanh hai chiều Dân phòng cho phép liên lạc với Emergency Operations Centre (Trung tâm Điều hành lúc Khẩn cấp) của Chính quyền địa phương.

Không có nguồn dự trữ để cung cấp lúc khẩn cấp tại các Hubs (Nơi tập trung).



Chúng tôi đã chuẩn bị!

! Chúng tôi biết Hub (Nơi tập trung) địa phương của chúng tôi ở đâu và làm thế nào để giúp cộng đồng.



2. Hãy thực hành Cúi sát người xuống, Che đầu và Ngồi yên

Các chuyên gia quốc tế tin rằng bạn sẽ giảm nguy cơ bị thương nếu bạn Cúi sát người xuống, Che đầu và Ngồi yên trong khi động đất xảy ra.

Hầu hết các chấn thương trong trận động đất là do nội thất, đồ trang trí và phụ kiện xây dựng, như mái ngói, chứ không phải là tòa nhà bị sập gây ra.

Khi động đất diễn ra:

Nếu bạn đang ở trong nhà – Hãy ở bên trong cho đến khi cơn rung lắc dừng hẳn, lúc đó mới an toàn để thoát ra ngoài. Hãy rời khỏi tòa nhà, chú ý và quan sát vì có thể có các vật rơi xuống.

Nếu bạn đang ở trong một tòa nhà cao tầng – Hãy làm tương tự, nhưng đừng vội vàng chạy ra ngoài ngay kể cả khi tín hiệu báo cháy đã tắt.

Nếu bạn đang ở ngoài trời – Hãy tránh xa các tòa nhà, cây cối và đường dây điện, sau đó Cúi sát người xuống, Che đầu và Ngồi yên cho đến khi các cơn rung lắc dừng lại.

Nếu bạn đang ở trên đường phố đông đúc – Không nên ở trên vỉa hè vì nhiều vật có thể rơi xuống bạn từ những tòa nhà xung quanh.

Nếu bạn không thể Cúi sát người xuống, Che đầu và Ngồi yên, hãy cố gắng hết sức tìm cách bảo vệ đầu và cổ.



3. Hãy tìm hiểu về tsunami zone (khu vực sóng thần) xung quanh bạn

Nếu bạn đang ở gần bờ biển khi động đất xảy ra và rung lắc Kéo Dài hoặc Mạnh, bạn hãy Di Chuyển Ngay.

Trong một trận động đất địa phương, sẽ không có cảnh báo tsunami (sóng thần) mà chỉ có cảnh báo động đất.

Tsunami (sóng thần) là nhiều lớp sóng nối tiếp liên tục trong nhiều giờ. Làn sóng đầu tiên có thể không phải là lớn nhất. Ngay lập tức di tản đến nơi an toàn và vượt qua Tsunami Blue Lines (Vạch xanh dương báo hiệu an toàn với sóng thần)

Nói chuyện với hàng xóm về việc làm thế nào để mọi người được an toàn - một số có thể cần được giúp đỡ.

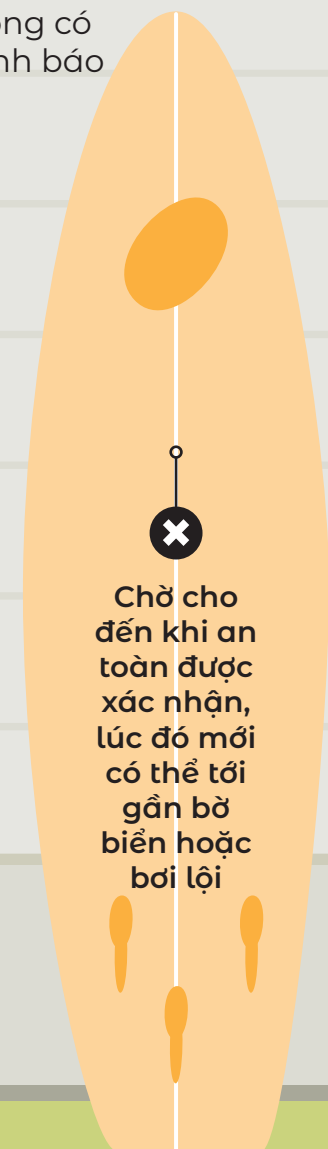
Tìm hiểu xem nơi bạn sinh sống, làm việc, vui chơi, có nằm trong khu vực sóng thần không và nơi nào an toàn để bạn đến.

 getprepared.nz/TsunamiZone

Chờ cho đến khi an toàn được xác nhận, lúc đó mới có thể tới gần bờ biển hoặc bơi lội

10 PHÚT

Làn sóng đầu tiên có thể đến trong vòng 10 phút, vì vậy không có thời gian cho một cảnh báo chính thức nào như còi báo động. Chúng tôi chỉ gửi thông báo về sóng thần bắt đầu từ rất xa, như ở Nam Mỹ.



PHẢI LÀM GÌ TỐI NAY

4. Hãy lên kế hoạch cho cả gia đình bạn

Sau một trận động đất lớn, bạn có thể không sử dụng được điện thoại, gửi email hoặc sử dụng phương tiện truyền thông. Hãy lên kế hoạch khi bạn không thể liên lạc được với nhau.

Giữ trẻ em an toàn

Các trường học đều có kế hoạch giữ cho con của bạn an toàn.



Xem kế hoạch khẩn cấp của trường học tại:
www.getprepared.org.nz/schools

Hãy tìm ít nhất ba người bạn hoặc người thân trong gia đình trong khoảng cách có thể đi bộ tới trường để đón con cái cho bạn. Hãy cung cấp tên của họ cho trường của con bạn.

Nói chuyện với con của bạn về những gì chúng cần làm và ai có thể đón chúng nếu bạn không thể đến đón

Hãy thống nhất một địa điểm an toàn để gặp mặt

Hãy thống nhất một địa điểm nơi các bạn sẽ tìm thấy nhau, và sắp xếp ở cùng bạn bè hoặc gia đình nếu bạn cần.

Hãy tìm hiểu về bảo hiểm nhà và tài sản

Hầu hết mọi người không mua đủ bảo hiểm. Hãy đảm bảo rằng nhà và tài sản của bạn được bảo hiểm với số tiền hợp lý. Hãy liên hệ với công ty bảo hiểm để thảo luận.



Hãy cùng nhau chuẩn bị một túi dự phòng ở nhà và nơi làm việc

Bạn có thể phải rời khỏi nhà vội vàng hoặc đi bộ một quãng đường dài để về nhà từ nơi làm việc. Hãy suy nghĩ xem bạn cần những thứ gì và chuẩn bị một chiếc túi dự phòng gồm những nhu yếu phẩm cơ bản để giúp bạn vượt qua trong vài giờ hoặc vài ngày tới. Bạn có thể tự làm và nó không hề tốn kém.

 getprepared.nz/GrabBag

Điện nước và ga

Hư hỏng về điện nước và ga có thể gây ra nguy hiểm và không an toàn nếu bạn ở lại trong nhà. Tìm van chính của nguồn ga (nếu bạn có dùng ga), công tắc chính của nguồn điện, tuabin nước, và học cách tắt chúng. Đánh dấu chúng rõ ràng để bạn có thể tìm thấy chúng một cách nhanh chóng khi cần.

Một đôi giày đi bộ, áo khoác, nước và đồ ăn nhẹ là những thứ cơ bản đầu tiên

túi dự phòng

Điện

Mua một thùng dự trữ nước dành cho lúc khẩn cấp như thế từ Chính quyền địa phương của bạn với giá \$ 105

Người bình thường cần sử dụng trung bình là 1.540 lít mỗi tuần

Khuyến dùng là cần có 140 lít nước cho mỗi người trong 1 tuần, gồm nước uống, nước để nấu ăn, rửa tay và cho các nhu cầu vệ sinh cơ bản khác (đánh răng và tắm rửa)

Tối thiểu cần phải có 20 lít nước cho một người trong 1 tuần để cho nước uống và vệ sinh cơ bản.

200L

Tuabin nước

CHÚNG TÔI ĐÃ CHUẨN BỊ!

Chúng ta cần có một kế hoạch cho cả gia đình và cần biết làm gì để giữ an toàn.

5

6

7

8

5. Hãy làm cho nhà bạn an toàn hơn

Cố định chắc chắn lại bể chứa nước

Kiểm tra các ống khói bằng gạch đã được làm chắc chắn chưa. Nếu ống khói không sử dụng thì hãy tháo bỏ nó.

Làm nhà an toàn hơn sẽ giảm thiệt hại khi có động đất và cho phép bạn ở lại trong nhà của mình, ngay cả khi chỉ có một ít xáo trộn nhỏ.

Kiểm tra mái nhà, tường, đồ đạc và nền móng nhà đã an toàn chưa.

Nếu bạn cần giúp đỡ, hãy nhờ thợ xây dựng chuyên nghiệp kiểm tra lại nhà của bạn.

🔍 Tìm hiểu thêm về việc kiểm tra nhà bạn có an toàn không nếu có động đất tại:
getprepared.nz/SafeHomes

Nếu bạn đang thuê nhà

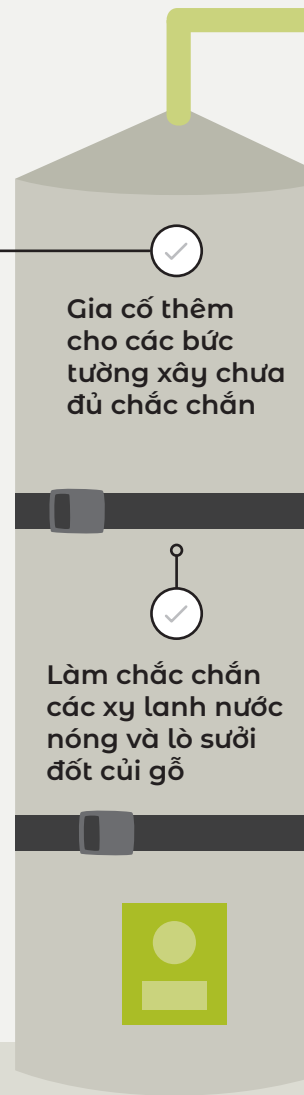
Điều quan tâm lớn nhất của chủ nhà bạn thuê là ngôi nhà vẫn có thể ở lại được sau trận động đất, vì vậy hãy nói chuyện với họ về việc làm ngôi nhà an toàn hơn bằng cách sử dụng hướng dẫn này.

Thay thế các thanh chắn và thanh rui trong mái nhà đã bị hư hỏng hoặc mất.

Gia cố thêm cho các bức tường xây chưa đủ chắc chắn

Làm chắc chắn đồ nội thất nặng hoặc cao

Làm chắc chắn các xy lanh nước nóng và lò sưởi đốt củi gỗ



6. Dự trữ nước

Sau một trận động đất lớn, các vòi nước sẽ không có nước, do đó bạn cần phải dự trữ nước trong trường hợp khẩn cấp. Hãy dự trữ càng nhiều càng tốt. Bạn sẽ cần có đủ nước để kéo dài trong một tuần cho toàn bộ gia đình

Cuối tuần này hãy mua một thùng chứa nước 200 lít (hoặc lớn hơn nếu có thể!), như vậy bạn sẽ có nước trong trường hợp khẩn cấp. Các thùng nước này có giá rất phải chăng và dễ lắp đặt. Hãy buộc chắc chắn và đổ đầy nước sạch vào thùng.

 getprepared.nz/Water

Nếu bạn không có được một thùng chứa nước như vậy, hãy dự trữ một ít nước là hơn không có gì cả!

Dùng các chai nhựa lớn. Không sử dụng các chai sữa cũ bởi vì cặn sữa sẽ làm bẩn nước.

Đổ thật đầy nước sạch vào từng bình chứa. Đậy chặt nắp và cất ở nơi mát, tối. Cứ sau 12 tháng rửa sạch và thay nước mới vào các bình chứa.

Xử lý chất thải. Tìm hiểu làm thế nào để xử lý chất thải khi bạn không thể xả nước bồn vệ sinh.

 getprepared.nz/Toilets

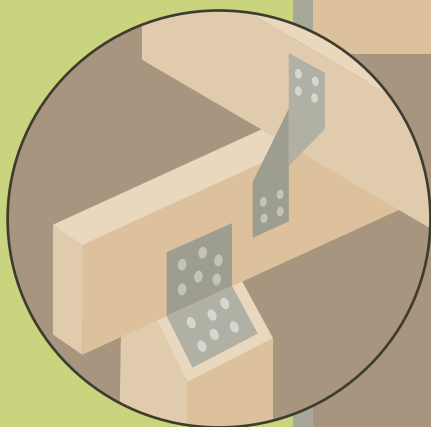


Kiểm tra nền móng nhà

 Hãy làm chắc chắn các giá đỡ của các cột trụ nhà

 Có bất kỳ sự đào bới nào xung quanh các cột trụ nhà không?

 Hãy thay tất cả dầm gỗ bị mục hoặc mối mọt



7. Gặp gỡ hàng xóm láng giềng

Hầu hết mọi người được giải cứu bởi những người có mặt tại thời điểm đó. Hàng xóm của bạn là nguồn hỗ trợ đầu tiên.

Hãy liên lạc với một vài người trên phố của bạn vào cuối tuần này, vì vậy trong trường hợp khẩn cấp bạn có thể:

- Đảm bảo mọi người được an toàn và chăm sóc, đặc biệt là những người cần giúp đỡ
- Chia sẻ các nguồn dự trữ và kỹ năng để giúp đỡ lẫn nhau
- Hỗ trợ lẫn nhau trong những ngày sau đó.

Thậm chí tốt hơn nữa bạn sẽ có thể giúp xây dựng một cộng đồng thân thiện hơn, vững mạnh hơn từng ngày

Bắt đầu với một nụ cười và lời giới thiệu đơn giản. Bước đầu tiên sẽ luôn khó nhất! Sau đó đề nghị trao đổi một ít thông tin liên lạc trong trường hợp khẩn cấp. Đó là một cách dễ dàng để bắt đầu cuộc trò chuyện.

Bạn cũng có thể bắt đầu một Hội hàng xóm Giúp đỡ nhau trên khu vực đường nhà bạn hoặc tham gia Timebank (Ngân hàng thời gian) tại địa phương.



getprepared.nz/Neighbours

Tổ chức các hoạt động gặp gỡ như tiệc BBQ hoặc những hoạt động cộng đồng với một vài người hàng xóm của bạn trong vài tuần sắp tới



8. Hãy thử cắm trại ở nhà

Ngôi nhà của bạn đã có đầy đủ các đồ dùng dự phòng như các vật dụng hàng ngày!

Chăn trên giường, quần áo trong tủ và mọi thứ trong bếp là tất cả những thứ có thể sử dụng trong trường hợp khẩn cấp.

- Hãy chuẩn bị đồ dự trữ phù hợp nếu có trẻ em, trẻ nhỏ hay vật nuôi trong nhà
- Hãy lên một danh sách các loại thuốc men cần thiết và đảm bảo rằng bạn đã có đủ.

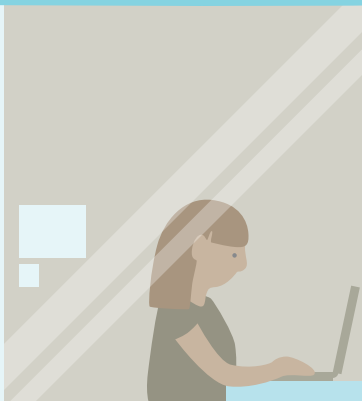
Bằng cách chăm sóc bản thân và gia đình bạn, bạn cũng sẽ giúp các dịch vụ khẩn cấp tập trung nguồn lực có hạn cho những người thật sự cần sự giúp đỡ.



Hãy giữ cho tủ
đựng thức ăn đầy
đủ nhất có thể, đủ
để bạn không cần
mua sắm trong
một tuần

								CHÚNG TÔI ĐÃ CHUẨN BỊ!		Chúng tôi có đủ nguồn dự trữ kéo dài một tuần trong trường hợp khẩn cấp
--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------------	--	--

Khi bạn vào truy cập trang getprepared.nz:



- 1 Làm theo đường link phía trên từ Hub (Nơi tập trung) địa phương của bạn để xem Community Response Plan (kế hoạch ứng phó của cộng đồng) tại khu vực của bạn.
- 2 Xem bản đồ khu vực sơ tán khi có sóng thần để xem nơi bạn sinh sống, làm việc và vui chơi có ở trong khu vực này.
- 3 Kiểm tra trang web **www.wremo.nz**. Đây là nơi bạn sẽ thấy các thông tin đáng tin cậy trong trường hợp khẩn cấp.

Chúng tôi đã chuẩn bị!

Điểm tụ họp của cả gia đình

Chi tiết thông tin liên lạc của những người có thể đón con của chúng tôi

Community Emergency Hubs của chúng tôi nằm ở:

Xem trang sau hướng dẫn những điều phải làm ngay khi khi động đất xảy ra

HÃY DÁN MẢNH GIẤY NÀY VÀO BÊN TRONG TỦ BẾP

Chi tiết liên lạc của những người hàng xóm của chúng tôi là:

Điện nước và ga của chúng tôi nằm ở:

Nước:

Điện:

Khí ga:



Truy cập vào www.getpreapred.org.nz để biết thông tin chuẩn bị trong trường hợp khẩn cấp

Phải làm gì Sau trận động đất:

HÃY DÁN MẢNH GIẤY NÀY VÀO BÊN TRONG TỦ BẾP



Có nguy cơ sóng thần?

- Di chuyển nhanh chóng đến nơi an toàn bằng cách đi bộ hoặc đi xe đạp – đi về hướng đất liền hoặc lên vùng đồi núi. Không lái xe.
- Đi theo bất kỳ Tsunami Blue Arrows (Mũi tên màu xanh dương tránh xa Sóng thần) và các bảng hiệu trên đường để di tản đến khu vực an toàn gần nhất hoặc vượt qua Tsunami Blue Lines (các vạch xanh dương báo hiệu an toàn với Sóng thần). Tiếp tục di chuyển xa hơn để dành chỗ cho những người khác di tản phía sau.



Kết nối với mọi người

- Gặp nhau ở nơi an toàn đã chọn trước khi cố gắng về nhà
- Nếu có thể hãy báo với người thân rằng bạn an toàn bằng cách cập nhật trạng thái trên phương tiện truyền thông và thư thoại.
- Nhắn tin, dừng điện thoại, để giảm nghẽn mạng.



Đón các con bạn

- Hãy đảm bảo rằng mọi người đều biết kế hoạch là gì. Đừng đặt mình vào tình thế nguy hiểm đi đến trường trong khi con bạn đã đến nơi khác an toàn! Hãy đến đón chúng khi cảm thấy an toàn.



Làm cho nhà bạn an toàn

- Đóng nguồn khí ga để ngăn chặn các vụ nổ nếu bạn nghe hoặc ngửi thấy mùi khí ga rò rỉ.
- Tắt nguồn điện khi mất điện, hoặc khi bạn phải di tản. Có thể đường dây bị hư hỏng mà bạn không nhìn thấy.
- Tắt nguồn nước, đặc biệt khi bạn nghĩ rằng đường ống có thể đã bị hư hỏng. Rò rỉ nước có thể làm hỏng ngôi nhà của bạn.



Nước và vệ sinh môi trường

- Đun sôi nước chưa được xử lý trong một phút trước khi sử dụng, hoặc thêm ½ muỗng cà phê bột thuốc tẩy không mùi vào 10 lít nước. Để yên 30 phút trước khi uống.
- Không xả nước nhà vệ sinh. Nếu có thể hãy đào một cái hố cho chất thải. Hãy giữ vệ sinh.



Kiểm tra hàng xóm của bạn

- Hãy chăm sóc những người sống một mình, di chuyển khó khăn, hoặc có thể cần được giúp đỡ thêm.
- Hỗ trợ lẫn nhau bằng cách chia sẻ kỹ năng và tài nguyên của bạn.



Hãy đến Community Emergency Hub (Nơi tập trung cho cộng đồng lúc khẩn cấp) tại địa phương của bạn

- Nếu bạn cần giúp đỡ
- Nếu bạn có thể giúp đỡ bằng cách chia sẻ tài nguyên và kỹ năng
- Thu thập và chia sẻ thông tin những gì đã và đang xảy ra trong khu phố của bạn
- Để phối hợp cùng cộng đồng tại địa phương ứng phó và truyền tải thông tin tới Emergency Operations Centre (Trung tâm Điều hành lúc Khẩn cấp) của Chính quyền thành phố



Truy cập trang web www.wremo.nz hoặc nghe đài để biết thông tin khẩn cấp.