

هنگام وقوع زلزله چه باید کرد؟



راه پله

اگر فرصت خارج شدن از راه پله را ندارید روی پاگرد پناه بگیرید



آسانسور

ابتدا سوار آسانسور نشوید و سریعاً از آن پیاده شوید.



زیر میز

زیر میز پناه گرفته و با دست خود پایه را نگه دارید.



خیابان

از ساختمان، دیوار، تیر برق و درخت‌ها فاصله بگیرید.



حفظ آرامش

آرامش خود را حفظ کنید و با اضطراب تصمیم نگیرید.



عدم ازدحام

در کوچه و خیابان جمع نشوید و راه را برای آمبولانس و آتش‌نشانی باز بگذارید.



چهارچوب در

چهارچوب امن نیست و نمی‌تواند از شما در مقابل اشیای پرتاب شده محافظت کند.



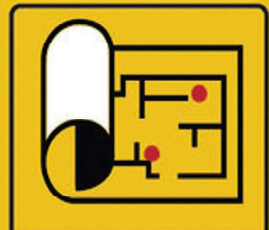
داخل ساختمان

از وسایل شکستنی و پرتاب شدنی مثل پنجره، لوستر و کمد فاصله بگیرید.



کودکان

نوزادان و اطفال را داخل شکم خود نگه داشته و از سر و گردن آن‌ها محافظت کنید.



آمادگی قبلی

نقاط امن خانه و راه خروج را از قبل بررسی کرده و به خانواده خود آموزش دهید.



فریاد نزنید

اگر زیر آوار گیر کردید، دهان خود را با پارچه ببوشانید و با تولید صدا از طریق ضربه زدن دیگران را از جای خود باخبر کنید.



حالت نشسته

اگر ویلچر دارید یا در کلاس و مکان شلوغ حضور دارید، از جای خود بلند نشوید. با دستان خود از سر و گردن محافظت کنید.



داخل ماشین

ماشین را با احتیاط دور از پل هوایی، تیر برق و درختان ماشین متوقف کنید. فلاشر را روشن کنید و تا اتمام زلزله از ماشین خارج نشوید.



مثلث حیات

وسایل کوتاه، سنگین و محکم خانه، مثل میز و تخت، یک مثلث امن برای پناه گرفتن ایجاد می‌کنند و می‌توان کنار آن‌ها پناه گرفت.



لوازم ضروری

همیشه وسایل ضروری مثل جعبه دارو، آب، خوراکی‌های مدت‌دار در خانه آماده داشته باشید تا بتوانید در زمان کمی با خود خارج کنید.