

## استعد

**2** التخطيط لتكون آمناً  
من المثير للدهشة أن 40% من سكان كاليفورنيا فقط وضعوا خطط طوارئ مع عائلاتهم.

**1** تأمين مكانك  
تُظهر الدراسات التي أجريت على زلزال لوما بريتا في العام 1989 وزلزال نورثريدج في العام 1994 أن معظم الإصابات ناتجة عن تساقط أجسام أو تطايرها أثناء الزلازل.

**4** تقليل المصاعب المالية  
1 من كل 3 من سكان كاليفورنيا فقط يعلم الطرق التي يمكنه من خلالها تقوية منزله ضد الزلازل، وتوجد نسبة أقل من ذلك لديهم تأمين ضد الزلازل.

**3** تنظيم إمدادات الطوارئ  
يفتقر منزل من بين كل منزلين في كاليفورنيا إلى بعض الإمدادات الأساسية في مجموعات الأدوات مثل الماء والطعام والإسعافات الأولية وكشافات الإضاءة وأجهزة الراديو.

## النجاة



**5** انخفض/أغلق، واختبئ، وانتظر!  
نتجت 55% من الإصابات الخطيرة المتعلقة بزلزال نورثريدج في العام 1994 عن السقوط و/أو التعثر و/أو الدوس على الأجسام أثناء الزلازل.

**6** تحسين السلامة  
فيما يتعلق بزلزال نابا في العام 2014، تعرضت 48% من العائلات التي شملها الاستبيان لإصابات بعد توقف الزلازل.

## التعافي



**7** إعادة الاتصال واستعادة الحياة  
أكثر من نصف الناس الذين جرت مقابلتهم بعد زلزال نابا في العام 2014 عانوا أيضاً من القلق بسبب عدم قدرتهم على إعادة الاتصال بأحبائهم.

[EarthquakeCountry.org/sevensteps](http://EarthquakeCountry.org/sevensteps)