

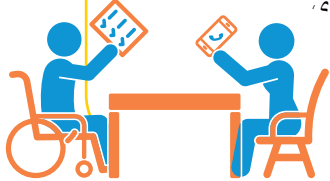
### 1 محیط خود را ایمن کنید

بررسیهای زلزله‌های لوما پریتا (Loma Prieta) در سال 1989 و نورثریج (Northridge) در سال 1994 نشان می‌دهد که بیشتر آسیب دیدگیها بر اثر اجسامی که در زمان لرزه سقوط می‌کنند رخ می‌دهند.



### 2 برای ایمنی برنامه‌ریزی کنید

به شکل شگفت‌انگیزی، تنها 40% از کالیفرنایی‌ها همراه با خانواده خود برنامه‌ها، اضطراری ایجاد کرده‌اند.



### 3 تدارکات شرایط اضطراری را فراهم کنید

ز هر 2 خانه در کالیفرنیا، در 1 خانه مواردی اساسی، مانند آب، غذا، کمکهای اولیه، چراغ قوه، و رادیو، را در کیت خود کم دارند.



### 4 مشکلات مالی را به حداقل برسانید

تنها 1 نفر از هر 3 کالیفرنایی از روشهایی که می‌توانند منزل خود را در مقابل زلزله مقاوم کنند آگاه هستند، و حتی تعداد کمتری بیمه زلزله دارند.



## از جان خود محافظت کنید



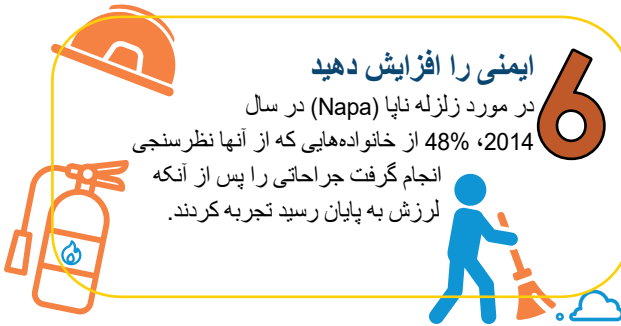
### 5 پایین بروید/قفل کنید، محافظت کنید، و همانجا بمانید!

55% از آسیب دیدگی‌های جدی مرتبط با زلزله 1994 نورثریج در نتیجه افتادن، زمین خوردن، و/یا پا گذاشتن روی اجسام در جریان لرزش زمین ایجاد شد.



### 6 ایمنی را افزایش دهید

در مورد زلزله ناپا (Napa) در سال 2014، 48% از خانواده‌هایی که از آنها نظرسنجی انجام گرفت جراحاتی را پس از آنکه لرزش به پایان رسید تجربه کردند.



## خود را بازیابی کنید

### 7 دوباره ارتباط برقرار کنید و شرایط را به شکل اول بازگردانید

بیش از نیمی از افرادی که پس از زلزله ناپا سال 2014 با آنها مصاحبه شد همچنان دچار اضطراب بودند که شاید قادر به تماس مجدد با عزیزانشان نباشند.



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