

این هفت گام را برای ایمنی در برابر زلزله انجام دهید تا برای حفظ جان و نجات از زلزله بعدی آمادگی داشته باشید EarthquakeCountry.org/sevensteps

آماده باشید



گام 1: فضای خود را ایمن کنید از طریق شناسایی خطرات و محکم کردن اشیایی که حرکت می کنند.

1



گام 2: برای ایمن بودن برنامه ریزی کنید از طریق ایجاد برنامه اضطراری برای خود و تصمیم گیری درباره نحوه ارتباط برقرار کردن.

2



گام 3: وسایل خود را مرتب کنید در مکانهایی با دسترسی آسان.

3



گام 4: مشکلات مالی را کاهش دهید از طریق مرتب کردن مدارک مهم، تقویت ساختمان خود و پوشش بیمه.

4



گام 5: بنشینید، حفاظت کنید، و وسیله ای را محکم بگیرید یا اقدامات توصیه شده دیگر را انجام دهید (اگر لرزش احساس کردید یا هشدار دریافت نمودید).

5



گام 6: ایمنی خود را افزایش دهید در صورت نیاز با تخلیه مکان پس از زلزله، کمک به آسیب دیدگان و پیشگیری از آسیب و جراحت بیشتر.

6

خود را بازیابی کنید



گام 7: ارتباط مجدد برقرار کنید و زندگی روزمره خود را به حالت اول بازگردانید از طریق ملحق شدن به دیگران، تعمیر خسارات، و بازسازی جامعه.

7