

انظر حولك كلما دخلت متجرًا

- ماذا يوجد فوقك وحولك ويمكن أن يتحرك أو يسقط أثناء الزلزال؟
- كن مستعدًا لاستخدام تقديرك لحماية نفسك من الأجسام المتساقطة.

غالبًا ما يصاب الناس أثناء الزلازل إذا حاولوا المشي بالجوار
وصدمتهم أجسام متساقطة أو داسوا على الزجاج أو غيره من
الأجسام الحادة.

إذا شعرت بزلزال أو تلقيت تنبيهًا بحدوث زلزال

انخفض على الأرض في مكانك - فما قبل الزلزال يتسبب في سقوطك.

استتر **واختبئ** من خلال حماية رأسك ورقبتك بذراعيك، وحاول أن تجعل جسمك هدفًا أصغر
للأجسام المتساقطة أو المتطايرة.

- سوف توفر عربة التسوق قدرًا من الحماية.
- سوف يوفر الاختباء داخل أرفف الملابس قدرًا من الحماية.
- في الممر الذي توجد به أرفف طويلة (مثل الأرفف الموجودة في المتاجر الكبرى)، سوف يوفر الاختباء على الرف السفلي قدرًا من الحماية.

تمسك بشيء قوي.



يُشجع الناس في كاليفورنيا على تنزيل تطبيق MyShake لتلقي رسائل التنبيه بالزلازل على هواتفهم المحمولة.

للحصول على إرشادات بخصوص المواقف الأخرى، بما في ذلك عندما تكون في الهواء الطلق أو في مسرح أو عند استخدام كرسي متحرك، تصفح [EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5).