

هر زمان وارد فروشگاه می شوید به اطراف نگاه کنید

- بالا یا اطراف شما چه چیزی وجود دارد که ممکن است موقع زلزله حرکت کند یا بیفتد؟
- آماده باشید تا از خودتان در برابر اشیائی که ممکن است بیفتند محافظت کنید.

**اگر مردم در زمان زلزله تلاش کنند تا راه بروند اغلب آسیب می بینند، مورد اصابت اشیاء در حال سقوط قرار می گیرند یا روی شیشه یا اشیاء تیز دیگر پا می گذارند.**

اگر احساس لرزش کردید یا هشدار زلزله دریافت نمودید

**همانجا که هستید، روی زمین پایین بروید -** پیش از آنکه لرزش موجب افتادن شما شود. با پوشش سر و گردن با دستان خود **پناه بگیرید** و تلاش کنید بدن خود را برای اشیائی که پرتاب می شوند یا می افتند کوچکتر کنید.

- چرخ خرید می تواند مقداری محافظت ایجاد کند.
- پناه گرفتن درون رگال لباسها می تواند مقداری محافظت ایجاد کند.
- در راهرویی با قفسه های مرتفع (مانند آنهایی که در انبارهای بزرگ هستند)، پناه گرفتن زیر قفسه پایینی می تواند مقداری محافظت ایجاد کند.

**یک چیز محکم را بگیرید.**



به ساکنین کالیفرنیا توصیه می شود که اپلیکیشن MyShake را دانلود کنند تا پیغام هشدار زلزله را روی موبایل خود دریافت کنند.

برای راهنمایی درباره شرایط دیگر، از جمله در شرایطی که بیرون، در تئاتر، یا حتی در حال استفاده از ویلچر هستید، به [EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5) مراجعه کنید.