

Երկրաշարժի դեպքում պաշտպանվելու համար հասանելի հիմնական խորհուրդներ



Երբ ցնցում եք զգում եք կամ ահագանգ եք ստանում, պաշտպանեք ձեզ ընկնող առարկաներից:

Եթե հևարավոր է,

ԿՈՍՑԵ տեղում ձեռքերի և ծնկների վրա: Այս դիրքը պաշտպանում է ձեզ ցնցումների պատճառով վայր ընկնելուց և նվազեցնում է ընկնող կամ թռչող առարկաներից հարված ստանալու հավանականությունը:



ԾԱԾԿԵ ձեր գլուխն ու պարանոցը մեկ թևով և ձեռքով:

- Եթե մոտակայքում կա ամուր սեղան կամ գրասեղան, սողալով պատսպարվեք դրանց տակ
- Եթե մոտակայքում պատսպարվելու տեղ չկա, սողացեք դեպի ներքին պատը:
- Մնացեք ծնկների վրա կռացած՝ կենսական օրգանները պաշտպանելու համար



ԲՈՆՎԵ ԱՌԱՐԿԱՆԵՐԻՑ, մինչև ցնցումները դադարեն:

- Ապաստարանի տակ. մի ձեռքով բռնվեք դրանից; պատրաստ եղեք տեղափոխվել դրա հետ, եթե այն տեղաշարժվի
- Եթե պատսպարվելու տեղ չկա, բռնեք ձեր գլուխը և պարանոցը երկու թևերով և ձեռքերով:



Կամ հարմարվեք՝ ըստ ձեր իրավիճակի

Եթե դժվարանում եք բարձրանալ, կամ առանց օգնության չեք կարող կորից ոտքի կանգնել, ապա հետևեք այս խորհուրդներին.

- Եթե նստած եք ճոճվող աթոռին կամ անկողնում պառկած եք, ծածկեք ձեր գլուխը և պարանոցը ձեր թևերով կամ բարձով, մինչև ցնցումները դադարեն:
- Եթե ձեռնափայտ եք օգտագործում, Կռացեք, ծածկեք գլուխը և բռնվեք առարկաներից կամ նստեք աթոռին, մահճակալին և այլն: Երկու ձեռքերով ծածկեք ձեր գլուխն ու պարանոցը: Պահեք ձեր ձեռնափայտը մոտակայքում, որպեսզի այն օգտագործեք, երբ ցնցումները դադարեն:
- Եթե օգտագործում եք քայլասայլակ կամ անվասայլակ, **ԿՈՂՊԵ** անիվները (եթե կիրառելի է): Եթե քայլասայլակ եք օգտագործում, որքան հևարավոր է զգույշ կռացեք ներքև: Կռացեք և **ծածկեք** գլուխը/պարանոցը թևերով, զրթով կամ բարձով: Այնուհետև **բռնվեք առարկաներից**, մինչև ցնցումները դադարեն:



Իմացեք ավելին՝ EarthquakeCountry.org/step5:



Խուլ կամ լսողության խնդիր ունեցող մարդիկ

Մինչ երկրաշարժը, պարզեք և փորձարկեք նախագուշացումներ և տարհանման տեղեկություններ ստանալու տարբեր եղանակները:

Կույր կամ թույլ տեսողություն ունեցող մարդիկ

Երկրաշարժերի պատճառով առարկաները կարող են ընկնել, և կահույքը կարող է տեղաշարժվել: Սովորական ձայները կարող են չլսվել դրանից հետո: Չգույշ շարժվեք:

Չարգացման/ճանաչողական/մտավոր խնդիրներ ունեցող մարդիկ

Եթե դժվարություններ ունեք՝ հասկանալու, հիշելու կամ սովորելու հետ, ձեզ մոտ պահեք ձեր անելիքների և կարևոր տեղեկությունների պարզ ցուցակ: Նախապես պարապեք ձեր ծրագրված անելիքը: Եթե հաղորդակցության համար օգնության կարիք ունեք կամ օգտագործում եք օժանդակ տեխնոլոգիա, անպայման ներառեք այն ձեր ծրագրում:

Լրացուցիչ պատրաստվածության խորհուրդներ

- Մշակեք կամ թարմացրեք ձեր անհատական և ընտանեկան ծրագրերը, ներառյալ՝ ձեր հաղորդակցության պլանները և կարևոր կոնտակտները:
- Պատրաստեք արտակարգ իրավիճակների հավաքածուներ. մեկը վերցրեք ձեզ հետ, և գուցե ևս մի քանիսը՝ տանը և աշխատավայրում: Անպայման ներառեք մարտկոցներ, լուսավորություն, ջուր, անհրաժեշտ անձնական պարագաներ և պարագաներ՝ սպասարկող կենդանիների և ընտանի կենդանիների համար: Ձեր տան հավաքածուի մեջ կարող է ավելի շատ իրեր լինել:
- Պիտակավորեք ձեր հարմարության սարքավորումները կամ այլ սարքերը՝ ձեր կոնտակտային տվյալներով, և նշեք, թե ինչպես վարվել յուրաքանչյուրի հետ, եթե դրանք ձեզնից առանձնացվեն:
- Ստեղծեք անվտանգ տարածքներ՝ ապահով կերպով տեղադրելով ծանր կահույքը և այլ իրեր, որոնք կարող են ընկնել, վնասել ձեզ կամ փակել ձեր ելքը:
- Ստեղծեք անձնական աջակցության թիմ (PST)՝ օգնության կարիք ունենալու դեպքում ձեզ հետ կապ հաստատելու համար: Ներառեք դրանք ձեր պլանավորման բոլոր փուլերում:
- Ներգրավվե՛ք: Որպես կամավոր ներգրավվե՛ք ձեր համայնքի Արտակարգ իրավիճակների արձագանքման թիմում (CERT) կամ ձեր տարածքի նմանատիպ կազմակերպություններում:
- Եթե ապրում եք լողափի մոտ կամ այցելել եք լողափ, տեղյակ եղե՛ք ցունամիի դեպքում տարհանման ուղիների մասին և իմացե՛ք, թե ինչ անել՝ ինքներդ ձեզ պաշտպանելու համար: Կատարե՛ք ցունամիի դեպքում տարհանման գործողությունները ձեր խնամքի մատակարարի կամ աջակցող թիմի հետ:
- Պարբերաբար վարժություններ կատարե՛ք տանը, աշխատավայրում և ձեր համայնքում: Զրավիրե՛ք ձեր PST- ին և խնամքի մատակարարներին միասալ ձեզ:

Իմացե՛ք ավելին. [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility)