

عندما تشعر بالزلزلة أو تتلقى تنبيهًا، احم نفسك من الأجسام المتساقطة

بقدر الإمكان



**انخفض** في مكانك على يديك وركبتك. يحميك هذا الوضع من التعرض للسقوط من خلال الزلزلة ويقلل من فرصة تعرضك للاصطدام بالأجسام المتساقطة أو المتطايرة.



**غط** رأسك ورقبتك بذراع واحد ويده واحدة.

- إذا كانت توجد طاولة أو مكتب متين في مكان قريب، فازحف إلى الأسفل منهما للحماية

- إذا لم يكن يوجد مأوى في مكان قريب، فازحف بالقرب من جدار داخلي
- ابق على ركبتيك. انحن لحماية الأعضاء الحيوية



**انتظر** حتى تتوقف الزلزلة.

- تحت المأوى: تمسك به بيد واحدة؛ كن مستعدًا للتحرك مع المأوى إذا تحرك
- في حال عدم وجود مأوى: تمسك برأسك ورقبتك بكلا الذراعين واليدين.

أو تكيف مع وضعك

إذا واجهت صعوبة في الوصول إلى الأرض، أو لم تتمكن من النهوض مرة أخرى دون مساعدة، فاتبع هذه التوصيات:

- إذا كنت على مقعد أو سرير: فغط رأسك ورقبتك بذراعيك أو بوسادة حتى تتوقف الزلزلة.

- إذا كنت تستخدم عكازًا: فانخفض واجتبي وانتظر أو اجلس على مقعد أو سرير وما إلى ذلك، وغط رأسك ورقبتك بكلا اليدين. احتفظ بعكازك بالقرب منك حتى يمكن استخدامه عند توقف الزلزلة.

- إذا كنت تستخدم مشاية أو كرسيًا متحركًا: **فأغلق** العجلات (إن أمكن). إذا كنت تستخدم مشاية، فانخفض إلى أدنى مستوى ممكن. انحن وغط رأسك/رقبتك بذراعيك أو بكتاب أو بوسادة. ثم **انتظر** حتى تتوقف الزلزلة.

تعرف إلى المزيد على [EarthquakeCountry.org/step5](http://EarthquakeCountry.org/step5).



## الصم أو ضعف السمع

قبل وقوع الزلزال، حدد واختبر طرقًا متعددة لتلقي التحذيرات ومعلومات الإخلاء.

## المكفوفون أو ضعف البصر

يمكن أن تتسبب الزلازل في سقوط الأشياء وتحرك الأثاث. قد لا تتوفر إشارات دقيقة عادية بعد ذلك. تحرك بحذر.

## الأشخاص ذوو إعاقات النمو/الإعاقات المعرفية/الإعاقات الذهنية

إذا كنت تواجه صعوبة في الفهم أو التذكر أو التعلم، فاحتفظ بقائمة بسيطة لما يجب عمله والمعلومات المهمة معك وفي مجموعات أدواتك. تدرب على خطتك مسبقًا. إذا كنت بحاجة للمساعدة في الاتصال أو استخدام التكنولوجيا المساعدة، فتأكد من تضمين ذلك في خطتك.

## توصيات إضافية للاستعداد

- تطوير خططك الفردية والعائلية أو تحديثها، بما في ذلك خطط الاتصال وجهات الاتصال المهمة.
- إعداد مجموعات الطوارئ - مجموعة تأخذها معك، وربما مجموعات أخرى في المنزل والعمل. التأكد من إدراج البطاريات والإضاءة والمياه والمستلزمات الشخصية الأساسية ومواد خدمة الحيوانات والحيوانات الأليفة أيضًا. يمكن أن تحتوي مجموعتك المنزلية على المزيد من البنود.
- وضع علامات على معدات التكيف أو الأجهزة الأخرى بمعلومات الاتصال، وكيفية التعامل مع كل بند في حال انفصاله عنك.
- إنشاء مساحات آمنة عن طريق تأمين الأثاث الثقيل والأشياء الأخرى التي يمكن أن تسقط أو تؤذيك أو تسد طريقك خروجك.
- تكوين فريق دعم شخصي للأطمئنان عليك في حال احتجت إلى المساعدة. تضمينهم في جميع مراحل التخطيط.
- المشاركة! التطوع مع فريق الاستجابة للطوارئ في المجتمع المحلي أو المنظمات المماثلة في منطقتك.
- إذا كنت تعيش بالقرب من الشاطئ أو ترتاده، فكن على دراية بطرق الإخلاء الخاصة بحالات تسونامي وتعلم ما يجب عمله لحماية نفسك. تدرب على عمليات الإجلاء في حالات تسونامي مع مقدم الرعاية أو فريق الدعم.
- أجر تدريبات في المنزل والعمل وفي مجتمعك بشكل منتظم. ادعُ فريق الدعم الشخصي ومقدمي الرعاية للانضمام إليك.

اعرف المزيد: [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://EarthquakeCountry.org/accessibility)