

زمانی که لرزش احساس کردید یا هشدار دریافت نمودید، از خودتان در مقابل اشیائی که فرو می‌ریزند محافظت کنید

در صورت امکان



هر جایی که هستید، روی دستها و زانوها بنشینید. این موقعیت جلوی زمین خوردن شما بر اثر لرزه را می‌گیرد و احتمال افتادن اشیاء روی شما را کاهش می‌دهد.



از سر و گردن خود با یک دست محافظت کنید.

- اگر میز غذاخوری یا میز مطالعه محکمی در نزدیکی هست، برای پناه گرفتن زیر آن بخزید.
- اگر هیچ جای پناه گرفتن در نزدیکی نیست، به کنار یک دیوار داخلی بخزید.
- روی زانو بمانید؛ به جلو خم شوید تا از اندامهای حیاتی محافظت شود



تا زمانی که لرزش متوقف شود **همانجا بمانید.**

- زیر سرپناه: با یک دست آن را بگیرید؛ اگر جابجا شد، آماده باشید که شما هم با آن حرکت کنید.
- بدون سرپناه: با هر دو دست سر و گردن خود را بگیرید.

یا خودتان را با شرایط تطبیق دهید

اگر برای پایین رفتن مشکل دارید یا برگشتن به سر پا برای شما مشکل است، این توصیه‌ها را انجام دهید:

- اگر در تختخواب یا صندلی خوابیده هستید: سر و گردن خودتان را با دستان خود یا یک بالش بپوشانید تا لرزش متوقف شود.



- اگر از عصا استفاده می‌کنید: بنشینید، سر و گردن خود را بپوشانید، و همانطور بمانید یا اینکه روی صندلی، تخت، یا غیره بنشینید و سر و گردن خود را با هر دو دست بپوشانید. عصا را نزدیک خود نگه دارید که پس از توقف لرزش بتوانید از آن استفاده کنید.



- اگر از واکر یا ویلچر استفاده می‌کنید: (در صورت امکان) چرخها را **قفل کنید.** اگر از واکر استفاده می‌کنید، تا جای ممکن پایین بروید. خم شوید و سر/گردن خود را با دست، کتاب، یا بالش بپوشانید. سپس **همانجا بمانید تا لرزش متوقف شود.**



اطلاعات بیشتر در EarthquakeCountry.org/step5

موجود است.

افرادی که ناشنوا یا کم شنوا هستند

قبل از وقوع زلزله، روش های مختلف برای دریافت هشدار و اطلاعات تخلیه مکان را شناسایی و امتحان کنید.

افراد نابینا یا کم بینا

زلزله باعث افتادن یا جابجا شدن اشیاء می شود. پس از آن نشانه های صوتی عادی ممکن است در دسترس نباشد. با احتیاط حرکت کنید.

افراد دارای ناتوانی رشدی/شناختی/ذهنی

اگر در درک کردن، به یاد آوردن، یا یادگیری مشکل دارید، یک لیست ساده از آنچه باید انجام دهید و اطلاعات مهم را پیش خود و در کیف وسایل خود نگه دارید. برنامه خود را از قبل تمرین کنید. اگر برای ارتباط برقرار کردن نیاز به کمک یا فناوری کمکی دارید، آن را نیز در برنامه خود بگنجانید.

توصیه های بیشتر برای آماده بودن

- برنامه های فردی و خانواده خود، از جمله برنامه های ارتباطات و طرفهای تماس مهم خود را ایجاد یا به روز کنید.
- کیت اضطراری آماده استفاده داشته باشید - یک کیت برای اینکه همراه خود ببرید، و کیت های دیگر که می توانید در منزل یا سر کار قرار دهید. حتماً باتری، چراغ، آب، تدارکات ضروری شخصی و اقلامی برای حیوانات خدمات دهنده یا حیوانات خانگی بردارید. کیت خانگی شما می تواند شامل اقلام بیشتری شود.
- روی تجهیزات کمکی یا وسایل دیگر برچسب حاوی اطلاعات تماس خود و نحوه جابجایی وسیله بچسبانید، چون شاید از شما جدا بیافتند.
- با محکم کردن وسایل سنگین منزل و سایر مواردی که ممکن است بیافتند، شما را مجروح کنند، یا راه خروج شما را ببندند فضاهای ایمن ایجاد کنید.
- یک تیم پشتیبانی فردی (PST) ایجاد کنید تا در صورت نیاز شما به کمک به شما سر بزنند. آنها را در کلیه فازهای برنامه ریزی خود بگنجانید.
- مشارکت کنید! بصورت داوطلبانه با تیم واکنش اضطراری محلی (CERT) یا سازمان های مشابه در منطقه خود همکاری کنید.
- اگر نزدیک ساحل زندگی می کنید یا اگر به ساحل رفتید، از مسیرهای تخلیه در شرایط سونامی اطلاع داشته باشید و بدانید برای محافظت از خود چه کاری باید انجام دهید. با مراقبت کننده یا تیم پشتیبانی خود تخلیه در شرایط سونامی را تمرین کنید.
- به صورت مرتب برنامه های تمرینی در منزل، سر کار، و در جامعه محلی خود برگزار کنید. از PST و مراقبت کننده خود دعوت کنید به شما ملحق شوند.

اطلاعات بیشتر: EarthquakeCountry.org/accessibility