

کارشناسان مدیریت اضطراری فدرال، ایالتی و محلی و سایر سازمانهای آمادگی رسمی موافقت کرده اند که اقدامات ذکر شده در زیر باعث کاهش آسیب و مرگ در هنگام زلزله می شود.

یک تکان کوچک ممکن است آغاز یک زلزله بزرگ باشد، بنابراین همیشه بلافاصله از خودتان مراقبت کنید!

در بیشتر موارد، اگر احساس لرزش می کنید یا هشدار زلزله دریافت کردید، فوراً: **همانجا که هستید، روی زانوها و دستان خود پایین بروید.** این موقعیت از شما در مقابل افتادن محافظت می کند و به شما اجازه می دهد بتوانید زیر سرپناه در نزدیکی بخزید.

## سر و گردن خود را با یک دست بپوشانید.

- اگر میز محکمی در نزدیکی قرار دارد برای پناه گرفتن زیر آن بخزید.
- اگر سرپناهی در نزدیکی وجود ندارد، کنار یک دیوار داخلی بخزید (دور از پنجره ها).
- روی زانوها بمانید؛ خم شوید تا از اندامهای حیاتی بدن محافظت کنید.

## همانجا بمانید تا لرزش تمام شود.

- زیر سرپناه: با یک دست آن را بگیرید؛ آماده باشید اگر حرکت کرد با سرپناه خود حرکت کنید.
- بدون سرپناه: با هر دو دست خود سر و گردن خود را بپوشانید.



اگر نمی توانید روی زمین بخوابید، بنشینید و خم شوید، در حالیکه با دستان خود سر و گردن خود را می پوشانید. اگر از عصا استفاده می کنید، حتی اگر زیر میز رفتید، آن را همراه خود داشته باشید تا برای بلند شدن به شما کمک کند. اگر از ویلچر یا واکر چرخدار استفاده می کنید، چرخها را **قفل کنید** (یا ترمز بگیرید) و تا پایان لرزه در حالت نشسته باقی بمانید. همیشه سر و گردن خود را با دستان خود، بالش، کتاب، یا هر چیزی که در دسترس است **بپوشانید** و **همانجا بمانید** تا لرزش تمام شود. برای توصیه های دیگر برای افراد دارای معلولیت به اینجا مراجعه کنید:

[EarthquakeCountry.org/accessibility](http://EarthquakeCountry.org/accessibility).

به ساکنین کالیفرنیا توصیه می شود اپلیکیشن MyShake را برای دریافت پیام هشدار روی موبایل خود دانلود کنند.

## نحوه محافظت از خود در شرایط مختلف



**در فضای بسته:** پایین بروید، پناه بگیرید، و همانجا بمانید. از دیوارهای بیرونی، پنجره، اشیاء آویزان، وسایل بلند منزل، تلویزیون، و کابینتهای حاوی اشیاء سنگین یا شیشه اجتناب کنید. سعی کنید پیش از روی زمین نشستن بیشتر از 5-7 فوت حرکت نکنید. در جریان لرزش بیرون نروید! (مصالح بیرونی ساختمان و شیشه ممکن است ریزش کنند و ممکن است هنگام خروج به شما اصابت کنند.) اگر نشسته اید و نمی توانید روی زمین بخوابید: به جلو خم شوید، با دست خود سرتان را بپوشانید، و گردن خود را با دو دست بگیرید.



**در رختخواب:** از رختخواب بیرون نیابید. روی صورت دراز بکشید تا از اندامهای حیاتی محافظت کنید، و سر و گردن خود را با یک بالش بپوشانید، در حالیکه دستان خود را در نزدیکترین حالت نسبت به سر خود نگه داشته اید، و سر و گردن خود را بگیرید تا لرزش به پایان برسد. اگر همانجا که هستید بمانید، احتمال آسیب دیدگی با اشیاء شکسته یا سقوط کرده کمتر می شود.



**در ساختمان چند طبقه:** بنشینید، پناه بگیرید، و همانجا بمانید. از پنجره ها و سایر منابع خطر دوری کنید. از آسانسور استفاده نکنید. اگر سیستمهای اطفاء حریق یا آژیر آتش فعال شد تعجب نکنید.

**در کلاس درس:** بنشینید، پناه بگیرید، و همانجا بمانید. برای آزمایشگاه یا سایر مکانها برای اطمینان از ایمنی ممکن است ملاحظات خاصی لازم باشد. همچنین باید به دانش آموزان آموزش داده شود که در منزل یا مکانهای دیگر چه کاری انجام دهند.



**در استادیوم یا سالن تئاتر:** جلوی صندلی خود روی زمین بنشینید یا تا جای ممکن به جلو خم شوید، سپس سر خود را با دستان خود بپوشانید (به بهترین نحو ممکن)، و گردن خود را با دو دست بگیرید تا لرزش متوقف شود. سپس در حالیکه مراقب اجسامی که ممکن است بر اثر پس لرزه سقوط کنند هستید، به آرامی خارج شوید.



**در فروشگاه:** بنشینید، پناه بگیرید، و همانجا بمانید. رفتن به کنار یک چرخ خرید، زیر رگال لباس، یا زیر قفسه پایینی در واحد بزرگ چند قفسه ای برای ارائه محافظت بیشتر در مقابل سقوط اجسام.

### چه کاری نباید انجام داد!

بسیاری همچنان فکر می کنند که «در چهارچوب در قرار گرفتن» ایمن است، اما این توصیه قدیمی شده است و نباید از ابتدا توصیه می شد. اکنون اعتقاد داریم که چهارچوب در: از بقیه قسمتهای خانه قویتر نیست؛ در مقابل اجسام پرتاب شده یا در حال سقوط محافظت ایجاد نمی کند؛ و اگر در شرایط نامحتمل ساختمان فرو بریزد، مکان ایمنی نخواهد بود.

**در فضای باز:** اگر به صورت بی خطر امکانپذیر است، به یک فضای باز بروید؛ از خطوط انتقال برق، درختان، تابلوها، ساختمانها، وسایل نقلیه، و سایر منابع خطر دوری کنید. سپس بنشینید، پناه بگیرید، و همانجا بمانید. این کار از شما در مقابل اجسامی که ممکن است در هوا پرتاب شوند محافظت می کند، حتی اگر هیچ چیزی بالای سر شما نباشد.



**رانندگی:** کنار جاده بروید، توقف کنید، و ترمز دستی را بکشید. از روگذرها، پلها، خطوط انتقال برق، تابلوها، درختان و سایر منابع خطر دوری کنید. داخل وسیله نقلیه بمانید تا لرزش متوقف شود، سپس در حالیکه مراقب آوار، سطح جاده ترک خورده یا جابجا شده، و وسایل نقلیه اورژانسی هستید با دقت جلو بروید. اگر کابل برق روی ماشین افتاد، داخل ماشین بمانید تا فردی آموزش دیده سیم را بردارد.



**نزدیک خط ساحلی:** از دستورالعملهای شرایط خود که در بالا توضیح داده شده است پیروی کنید. سپس در اولین فرصتی که لرزش به اندازه ای کاهش یافت که بتوانید بایستید، به سرعت به زمین مرتفع یا دور از ساحل بروید زیرا ممکن است ظرف چند دقیقه سونامی از راه برسد. منتظر مسئولین نباشید که هشدار دهند. برای اجتناب از ترافیک، آوار، و سایر منابع خطر، به جای رانندگی پیاده بروید.

**پایین سد یا مخزن (تاسیسات ذخیره آب):** از دستورالعملهای شرایط خود که در بالا توضیح داده شده است پیروی کنید. ساختارهای بزرگ ذخیره آب ممکن است در جریان زلزله شدید آسیب ببینند. شکست فاجعه بار که باعث آزاد شدن مقدار زیادی آب و سرازیر شدن آن در سرازیری شود بعید است، اما اگر در پایین دست سد زندگی می کنید، باید اطلاعات منطقه سیل خیز را بدانید و یک برنامه تخلیه برای رسیدن به ارتفاعات بالا آماده کرده باشید.

## اطلاعات بیشتر

[EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5) (راهنمایی، ویدیوها و تصاویر بیشتر)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility) (شامل راهنمایی بیشتر برای محلهای اقامت معلولین پیش از زلزله، در جریان آن، و پس از آن)

[ShakeOut.org](https://www.shakeout.org) (ثبت نام کنید تا همراه با میلیونها نفر دیگر در سراسر جهان هر سال محافظت از خود در زمان زلزله را تمرین کنید!)

[YouTube.com/greatshakeout](https://www.youtube.com/greatshakeout) (دنبال سری ویدیوی ایمنی در زمان زلزله بگردید)