

از این کاربرد برای ایجاد برنامه اقدام خود برای کارهایی که باید قبل، در حین و بعد از یک زلزله مخرب انجام دهید، استفاده کنید. برای راهنمایی و منابع بیشتر برای هر مرحله به [EarthquakeCountry.org/sevensteps](https://EarthquakeCountry.org/sevensteps) مراجعه کنید.



**1 محیط خود را ایمن کنید | چه چیزی را تثبیت می‌کنید و چه موقع؟**  
وسیله و مکان آن: \_\_\_\_\_  
چه زمانی: \_\_\_\_\_



**2 برای ایمن بودن برنامه ریزی کنید | با این موارد شروع کنید:**

طرفهای ارتباطی خارج از محدوده:

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

طرفهای تماس کلیدی دیگر:

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

محل ملاقات: \_\_\_\_\_

اقدامات برنامه‌ای دیگر: \_\_\_\_\_



**3 تدارکات شرایط اضطراری فراهم کنید | در هر نقطه چه مواردی را نگه می‌دارید؟**

کیفهای زیر تخت: \_\_\_\_\_

کیفهای حمل کردنی: \_\_\_\_\_

تدارکات منزل یا محل کار: \_\_\_\_\_



**4 مشکلات مالی را به حداقل برسانید | اقدام بعدی شما چه خواهد بود؟**

مدارک را مرتب کنید: \_\_\_\_\_

ملک را تقویت کنید: \_\_\_\_\_

به بیمه فکر کنید: \_\_\_\_\_

# 5

پایین بروید، محافظت کنید، و همانجا بمانید | با چه کسی تمرین خواهید کرد و چه موقع؟

افراد در منزل:

چه موقع؟



---

---

افراد در سر کار:

چه موقع؟



---

---

گروه‌های دیگر:

چه موقع؟

---

---

# 6

ایمنی را بهبود ببخشید | اکنون چه کاری انجام خواهید داد که بتوانید ایمنی را پس از آن بهبود دهید؟



---

---

---

---

---

---

# 7

إعادة الاتصال واستعادة | برای بازگشتن سریعتر به حالت قبلی، اکنون چه کار دیگری می‌توانید انجام دهید؟



---

---

---

---

---

---

نکات بیشتر

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---