

ShakeOut COVID-19-ի ժամանակ



Համավարակի ընթացքում մեզանից շատերը ավելի շատ ժամանակ անցկացրեցին տանը, և մեր կյանքում փոփոխություններ տեղի ունեցան, ներառյալ այն վայրը, որտեղ աշխատում ենք, կամ դպրոց հաճախում և ժամանակ անցկացնում ուրիշների հետ: ShakeOut-ը պլանավորելիս մտածեք հետևյալի մասին. Կերչին անգամ ե՞րբ եք ստուգել աղետների պաշարները: «Ապահովե՞լ եք ձեր տարածքը»՝ վնասները և վնասվածքները կանխելու համար: Ի՞նչ փոփոխություններ կամ թարմացումներ կան ձեր արտակարգ իրավիճակների ծրագրերում և կարևոր կոնտակտային տվյալներում: Ինչպես միշտ, ShakeOut-ի կազմակերպիչները այստեղ են՝ օգնելու ձեզ (և բոլորին, ամենուրեք) հաջողությամբ մասնակցել:



Դիտարկումներ:

- **Ինչպե՞ս եք կատարելու վարժությունը:** Անձամբ, հեռակա՞, թե՞ երկու եղանակով էլ: Դիտարկեք տեսաժողովի տարբերակը և վարժությունների ներկայացումները՝ [ShakeOut.org/COVID19](https://www.shakeout.org/COVID19). կայքում:
- **Ընտրեք ձեզ հարմար ամսաթիվը** (կամ պարապեք փոքր խմբերով, տարբեր ամսաթվերին): Շատերը դեռ կարող են մասնակցել ShakeOut-ի միջազգային օրվան (այս տարի՝ 10/21-ին):
- **Հետևեք առողջության և անվտանգության տեղական ուղեցույցներին՝** հեռավորություն պահպանելու և դիմակների համար:
- **Հետևեք երկրաշարժերից պաշտպանվելու յոթ քայլերին**, որպեսզի հաջորդ ուժեղ երկրաշարժից առաջ պաշտպանեք ձեր ընտանիքին, ձեր աշխատավայրը, ունեցվածքը և ապրելու միջոցը: bit.ly/7stepsECA.
- ShakeOut-ը առցանց կամ անձամբ վարելու և աջակցելու գործիքների և խորհուրդների համար այցելեք՝ [ShakeOut.org/COVID19](https://www.shakeout.org/COVID19).
- Պատրաստվեք **ձեր մոտակայքում** այլ վտանգների դեմ, ինչպիսիք են՝ ծայրահեղ եղանակը, հրդեհները, ջրհեղեղները, ցունամիները, սողանքները և հրաբխային ժայթքումները:

Միացե՛ք մեզ Հոկտեմբեր 21 
[ShakeOut.org](https://www.shakeout.org)

[ShakeOut.org/COVID19](https://www.shakeout.org/COVID19)

