

در طول همه گیری، بسیاری از ما زمان بیشتری را در منزل سپری کردیم و تغییراتی را در زندگی خودمان ایجاد نموده ایم، از جمله محل کارمان، محل تحصیل، و محل وقت گذراندن با افراد دیگر. همانطور که برای ShakeOut برنامه ریزی می کنید، به این موارد فکر کنید: آخرین باری که تدارکات شرایط اضطراری خود را چک کردید چه موقع بود؟ آیا «فضای خود را ایمن کرده اید» تا از آسیب و جراحت پیشگیری کنید؟ چه تغییرات یا به روزرسانی هایی در برنامه های اضطراری شما یا طرفهای تماس مهم شما ایجاد شده است؟ مثل همیشه، هماهنگ کنندگان ShakeOut برای کمک به اینکه شما (و هر فرد دیگر در هر کجا) بتوانید با موفقیت مشارکت کنید، اینجا هستند.



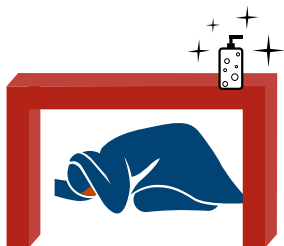
ملاحظات

- **تمرین خود را چگونه برگزار می کنید؟** حضوری، از راه دور، یا هر دو؟ ویدیو کنفرانس و استفاده از برنامه های مدیر تمرین در این نشانی را در نظر بگیرید ShakeOut.org/COVID19.
- **تاریخ را خودتان انتخاب کنید** (یا در گروه های کوچک در تاریخهای مختلف تمرین کنید). بسیاری ممکن است همچنان در روز جهانی ShakeOut (21 اکتبر امسال) شرکت کنند.
- **از هفت گام برای ایمنی در هنگام زلزله برای محافظت از خانواده، محل کار، ملک، و نوع زندگی خود پیش از زلزله بعدی پیروی کنید:**
 - از **هفت گام برای ایمنی در هنگام زلزله برای محافظت از خانواده، محل کار، ملک، و نوع زندگی خود پیش از زلزله بعدی پیروی کنید:** bit.ly/7stepsECA
 - برای ابزارها و توصیه هایی برای هدایت و پشتیبانی از ShakeOut به صورت آنلاین یا حضوری به این نشانی مراجعه کنید ShakeOut.org/COVID19
 - برای **خطرات دیگر** نزدیک خود، مانند هوای خیلی بد، آتش سوزی، سیل، سونامی، رانش زمین، و فوران آتش فشان آمادگی پیدا کنید.

به ما ملحق شوید

21 اکتبر
ShakeOut.org

Shake Out



ShakeOut.org/COVID19