

# Կալիֆորնիայի մեծ ShakeOut-ը

## Պատրաստվեք #ShakeOut-ի:

Միացե՛ք միլիոնավոր մարդկանց ողջ աշխարհում, ովքեր ամեն տարի կատարում են «Կռահալ, ծածկվել և բռնվել» վարժությունը և երկրաշարժից պաշտպանվելու այլ գործողություններ: Շատերը մասնակցում են ShakeOut-ի միջազգային օրվան, որը ամեն տարի հոկտեմբերի 3-րդ հինգշաբթին է, սակայն դուք կարող եք կատարել ձեր վարժությունը ցանկացած օր:

Յուրաքանչյուր ոք, ցանկացած վայրում կարող է մասնակցել՝ անհատները, ընտանիքները, դպրոցները, համայնքային խմբերը և այլ կազմակերպություններ կարող են պարապել միասին՝ նույն կամ տարբեր վայրերում: Տեսակոնֆերանսի միջոցով կարող եք նաև վիրտուալ կերպով կատարել վարժությունը:

Միացե՛ք միլիոնավոր մարդկանց  
Գրանցվե՛ք  
[ShakeOut.org](http://ShakeOut.org)

Երկրաշարժի համար պատրաստվելն օգնում է ձեզ արագ արձագանքել, երբ ցնցումները սկսվեն: Որպեսզի տեղեկանաք, թե ինչպես արձագանքել տարբեր վայրերում գտնվելիս, այցելե՛ք՝ [ShakeOut.org/dropcoverholdon](http://ShakeOut.org/dropcoverholdon).

## Ինչպես մասնակցել.

### Պլանավորեք ձեր վարժանքը.

- Գրանցվե՛ք [ShakeOut.org](http://ShakeOut.org) հասցեում՝ հաշվառվելու համար: Ձեր մասնակցությունը մոտիվացնում է մյուսներին:
- Այցելե՛ք [ShakeOut.org/howtoparticipate](http://ShakeOut.org/howtoparticipate) ոլորտին վերաբերող հրահանգների, տեսանյութերի և այլնի համար:
- Տեղեկացրեք մասնակիցներին, թե երբ, ինչպես և որտեղ տեղի կունենա ձեր վարժանքը:

### Պատրաստվեք երկրաշարժերին.

- Ամրացրեք կահույքը կամ այլ իրեր, որոնք կարող են ընկնել, դուրս թռչել դարակներից կամ պահարաններից:
- Ստեղծեք կամ թարմացրեք արտակարգ իրավիճակների ծրագրերը:
- Կազմակերպե՛ք կամ լրացրե՛ք արտակարգ իրավիճակների պաշարները:
- Երկրաշարժի մասին ահազանգեր ստանալու համար app store-ից ներբեռնե՛ք MyShake հավելվածը: Այցելե՛ք [earthquake.ca.gov](http://earthquake.ca.gov) լրացուցիչ տեղեկությունների համար:
- Այցելե՛ք [EarthquakeCountry.org](http://EarthquakeCountry.org) երկրաշարժին պատրաստ լինելու մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար:

### Կիսվե՛ք ShakeOut-ով.

- Հրավիրե՛ք ձեր ընկերներին, ընտանիքին, հարևաններին, գործընկերներին և այլ խմբերին՝ մասնակցելու:
- Այցելե՛ք [ShakeOut.org/resources](http://ShakeOut.org/resources) պատասառների, թռուցիկների, տեսանյութերի և այլ նյութերի համար:
- Կիսվե՛ք ձեր վարժության լուսանկարներով և տեսանյութերով՝ օգտագործելով #ShakeOut:

## Եթե ցնցում եք զգում կամ ահազանգ եք ստանում

### Հնարավորության դեպքում՝



### Ձեռնափայտ օգտագործելիս



### Քայլասայակ օգտագործելիս



### Անվասայակին գտնվելիս



[EarthquakeCountry.org/step5](http://EarthquakeCountry.org/step5)