

### استعد لتدريب ShakeOut!

انضم إلى ملايين الناس في جميع أنحاء العالم كل عام في ممارسة تدريب «الانخفاض والاختباء والانتظار» وإجراءات السلامة الأخرى من الزلازل. يشارك معظم الأشخاص في يوم ShakeOut الدولي، وهو الخميس الثالث من شهر أكتوبر من كل عام، ولكن يمكنك إجراء تدريبك الخاص في أي يوم!

انضم إلى الملايين!

سجل في

ShakeOut.org

يمكن للجميع في كل مكان المشاركة: يمكن للأفراد والعائلات والمدارس والمجموعات المجتمعية والمنظمات الأخرى ممارسة التدريب معًا في المكان نفسه أو في مواقع متعددة. يمكنك أيضًا إجراء تدريب افتراضي عبر مؤتمرات الفيديو.

يساعدك التدريب على حدوث زلزال في الاستجابة بسرعة عند بدء الزلزال. لتعلم ما يجب عمله في مختلف البيئات، تصفح [ShakeOut.org/dropcoverholdon](https://ShakeOut.org/dropcoverholdon).

### إذا شعرت بالزلزلة أو تلقيت تنبيهًا

فبقدر الإمكان



في حال استخدام عكاز



في حال استخدام مشاية



في حال استخدام كرسي متحرك



### كيفية المشاركة

خطط لتدريبك:

- سجل على [ShakeOut.org](https://ShakeOut.org) كي يجري احتسابك - فمشاركتك تحفز الآخرين!
- تصفح [ShakeOut.org/howtoparticipate](https://ShakeOut.org/howtoparticipate) للحصول على إرشادات خاصة بالقطاع، ومقاطع فيديو، وما إلى ذلك.
- أبلغ المشاركين بموعد التدريب وطريقته ومكان إجرائه.

استعد للزلازل:

- أمن الأثاث أو الأشياء الأخرى التي قد تسقط أو تتطاير من الأرفف أو تتساقط من الخزائن.
- أنشيء خطط الطوارئ أو حدثها.
- نظم إمدادات الطوارئ أو أعد تخزينها.

- لاستلام تنبيهات الزلازل، نزل تطبيق [MyShake](https://MyShake) من متجر التطبيقات. تصفح [earthquake.ca.gov](https://earthquake.ca.gov) لمعرفة المزيد.

- تصفح [EarthquakeCountry.org](https://EarthquakeCountry.org) لمعرفة المزيد عن الاستعداد للزلازل.

شارك ShakeOut:

- ادعُ الأصدقاء وأفراد العائلة والجيران وزملاء العمل والمجموعات الأخرى للمشاركة.
- انتقل إلى [ShakeOut.org/resources](https://ShakeOut.org/resources) للحصول على ملصقات ونشرات ومقاطع فيديو ومواد أخرى.
- شارك الصور ومقاطع الفيديو الخاصة بالتدريب باستخدام #ShakeOut.

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