

برای **ShakeOut#** آماده شوید!

به میلیونها نفر هر ساله در سراسر جهان ملحق شوید با انجام تمرین «پایین بروید، محافظت کنید، و همانجا بمانید» و سایر اقدامات برای ایمنی در زمان زلزله. بیشتر افراد در روز جهانی ShakeOut شرکت می‌کنند، که سومین پنجشنبه اکتبر هر سال می‌باشد، اما شما می‌توانید تمرین خود را هر روز دیگری برگزار کنید!

به میلیونها نفر ملحق شوید!

ثبت نام کنید در

**ShakeOut.org**

هر کسی در هر کجا می‌تواند شرکت کند: افراد، خانواده‌ها، مدارس، گروه‌های اجتماعی، و سایر سازمانها می‌توانند با هم، در یک مکان، یا در مکانهای مختلف شرکت کنند. شما همچنین می‌توانید تمرین مجازی از طریق ویدیو کنفرانس برگزار کنید.

تمرین برای زمان زلزله به شما کمک می‌کند زمانی که لرزش شروع شد به سرعت واکنش نشان

دهید - برای آگاهی از اینکه در شرایط مختلف چه کاری بکنید، اینجا را ببینید **ShakeOut.org/dropcoverholdon**.

## نحوه شرکت کردن

اگر احساس لرزش کردید یا هشدار دریافت نمودید

در صورت امکان



در حال استفاده از عصا



در حال استفاده از واکر



در حال استفاده از ویلچر



تمرین خود را برنامه ریزی کنید:

- ثبت نام کنید در **ShakeOut.org** تا به حساب بیاید - مشارکت شما به دیگران انگیزه می‌دهد!
- اینجا را ببینید **ShakeOut.org/howtoparticipate** تا دستورالعملهای مخصوص هر بخش، ویدیو، و موارد دیگر را مشاهده کنید
- به شرکت کنندگان اطلاع دهید تمرین شما چگونه، چه وقت، و کجا برگزار می‌شود.

برای زلزله آمادگی پیدا کنید:

- وسایل و اجسام دیگر را که ممکن است سقوط کنند، از روی قفسه‌ها پرتاب شوند، یا از داخل کابینتها به بیرون بخلند را در جای خود محکم کنید.
- برنامه‌های اضطراری را ایجاد یا به‌روز کنید.
- تدارکات اضطراری را مرتب یا دوباره پر کنید.
- برای دریافت هشدار زلزله، اپلیکیشن **MyShake** را از مرکز دانلود اپلیکیشنها (**app store**) دریافت کنید. اینجا را ببینید **earthquake.ca.gov** تا اطلاعات بیشتری کسب کنید.
- اینجا را ببینید **EarthquakeCountry.org** تا درباره آمادگی برای زمان زلزله اطلاعات بیشتری به دست آورید.

**ShakeOut** را به اشتراک بگذارید:

- از دوستان، افراد خانواده، همسایه‌ها، همکاران، و سایر گروه‌ها دعوت کنید که شرکت کنند.
- ابه نشانی **ShakeOut.org/resources** مراجعه کنید تا پوستر، تراکت، ویدیو و سایر مطالب را مشاهده نمایید.
- با استفاده از **ShakeOut#** تصاویر و فیلمهای تمرین خود را به اشتراک بگذارید.

**EarthquakeCountry.org/step5**