

# 그레이트 셰이크아웃



## Get Ready to #ShakeOut!

매년 세계적으로 몇 백만 인구가 연습하는 “엎드리고, 감싸고, 지탱하세요” 훈련과 다른 지진 대비 조치에 동참하세요. 대부분의 사람들은 국제 셰이크아웃 데이, 매년 10월 셋째 목요일이 참가하지만, 여러분 자신의 훈련은 언제고 시행될 수 있습니다!

누구나, 어디서나 참여할 수 있습니다: 개인, 가족, 공동체 그룹, 그리고 다른 기관들이 같은 장소에서나 각기 다른 곳에서 함께 연습할 수 있습니다. 여러분은 또 동영상 회의로 가상 훈련도 할 수 있습니다.

몇 백만에 동참하세요!  
등록처  
[ShakeOut.org](http://ShakeOut.org)

지진 대비 연습하는 것이 진동이 시작되면 재빨리 반응하는데 돕습니다 -여러 상황에서 무엇을 할지 배우려면 다음을 클릭하세요 [ShakeOut.org/dropcoverholdon](http://ShakeOut.org/dropcoverholdon).

## 참여하는 방법

### 훈련을 계획하세요

- 등록은 [ShakeOut.org](http://ShakeOut.org) 집계되어—당신의 참여가 다른 사람을 움직입니다!
- 방문하세요 [ShakeOut.org/howtoparticipate](http://ShakeOut.org/howtoparticipate) 개별적 특정 지침, 동영상 등을 위해
- 참가자들에게 훈련 시행이 언제, 어떻게, 어디서 이루어지는지 알려주세요.

### 지진에 대비하세요.

- 떨어지고 날라갈 수 있는 선반, 찬장에서 굴러 떨어질 수 있는 물건들과 가구를 고정시키세요.
- 긴급 대책을 창안하거나 개정하세요
- 긴급 물품을 정돈하거나 비축하세요.
- 방문하세요 [EarthquakeCountry.org](http://EarthquakeCountry.org) 지진 대비를 위한 자세한 정보를 위해.

### 셰이크아웃을 공유하세요:

- 친지, 가족, 이웃, 동료, 그리고 다른 그룹이 참여하도록 초대하세요.
- 여기 [ShakeOut.org/resources](http://ShakeOut.org/resources) for 포스터, 전단지, 동영상, 그 외 자료가 있습니다.
- #ShakeOut 이용해서 자신의 훈련 사진과 동영상을 공유하세요.

## 진동을 느끼거나 경보를 받으면

### 가능하면



### 지팡이 사용해서



### 보행보조기 사용해서



### 휠체어 사용해서



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

