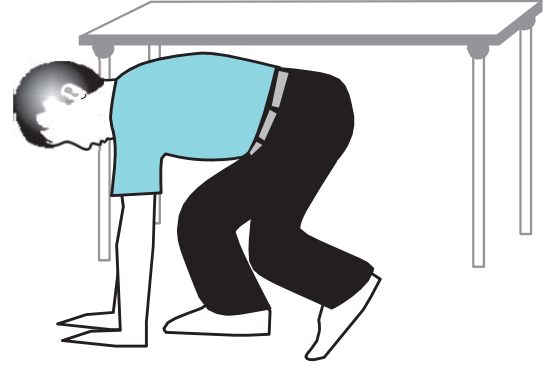


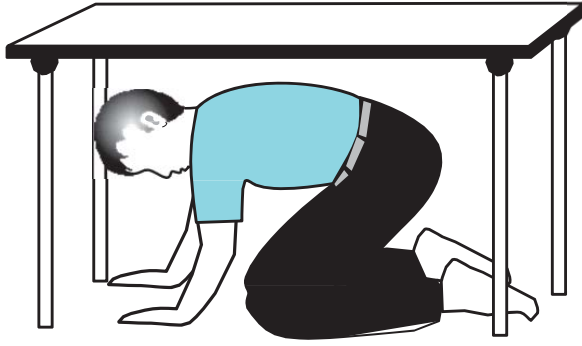
# كيفية الحفاظ على سلامتك عند وقوع زلزال

عندما تهتز الأرض، يجب أن...

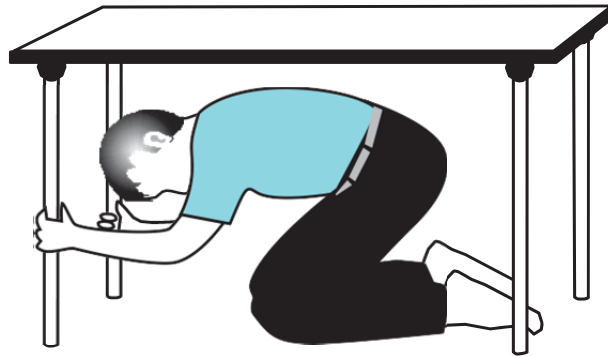
تجثو على الأرض...



تحتمي بغطاء...



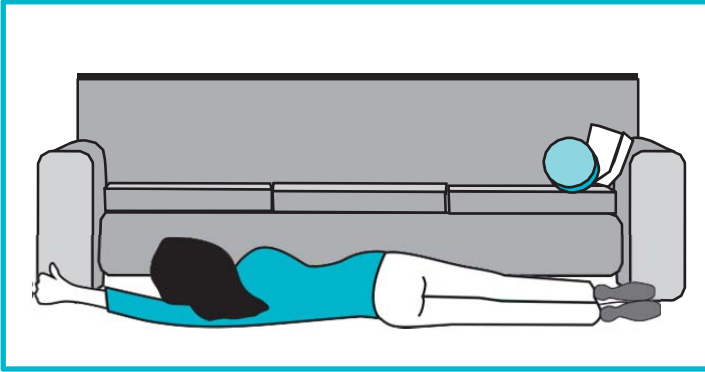
تتشبث...



★ يجب ألا تجري أثناء الهزات؛  
فمعظم الإصابات تقع نتيجة تساقط الأشياء وليس انهيار المباني.

★ يجب أن تجثو على الأرض، وتحتمي بغطاء، وتثبت بمكتب أو طاولة.  
ويجب أن تلتزم مكانك حتى تتوقف الهزات.

★ إذا كنت في مكان لا توجد فيه طاولة، فاجثم على الأرض. حاول أن تحتمي تحت أي شيء أو بجانبه. وأفضل خيار هو أن تختبئ تحت مكتب أو طاولة. اجلس بجوار جدار داخلي. اجثم بجوار قطعة أثاث ثقيلة أو اجلس القرفصاء بين صفوف الكراسي في الكنيسة أو السينما أو الاستاد أو بجوار عربة تسوق أو تحتها.



★ إذا كنت في منطقة مفتوحة، فابق مكانك. اجلس واحم رأسك بذراعيك.

★ إذا كنت في الخارج ولكن بالقرب من مبنى، تحرك بعيدا عنه لتتجنب الزجاج والأجسام الأخرى المتساقطة. تعرف المنطقة التي تقع خارج المبنى مباشرة باسم "منطقة الخطر".

★ ملحوظة: لا يوصى بالمداخل كأماكن آمنة للتواجد بها أثناء الزلازل؛ إذ يصعب المكوث بالمدخل في أثناء الهزات، ويتسبب الباب عادة في وقوع إصابات عندما يتأرجح ويفتح ويغلق أثناء الهزات.