

السلامة من أخطار الزلازل



اندفاض . تغطى . تمسك



- انزل على يديك وركبتيك فهذا يحميك من السقوط
- غطي رأسك ورقبتك وجسمك كله إن أمكن
- تمسك بالماوى الذي تحتها وتحرك معه إذا كان الاهتزاز بحركة.



- إذا كنت في الداخل، ابق في الداخل، وإذا كنت بالخارج، ابق بالخارج.
- تبعد عن المباني والجدران والأشجار وأعمدة الهاتف



- أغلق الموقف بسرعة إذا كنت في المطبخ
- إذا كنت في سيارة فتوقف بأقصى سرعة وأمان ممكناً
- لا تستخدم المصاعد ولا تندفع نحو الدرج



لا تهلك ولا تجري
وحاول البقاء
هادئاً وتدنّه
الأطفال ومن
حولك



ابتعد عن النوافذ والأبواب والمرايا
والقفوف المعرضة للسقوط
إذا كنت في الخارج لا ترکض أبداً نحو
الشاطئ، لأن الإلزام قد يسبب أمواجاً
عالية

