

يتفق الخبراء الفيدراليون والمحليون والتابعون للولاية في إدارة الطوارئ ومنظمات التأهب الرسمية الأخرى على أن الإجراءات الموضحة أدناه سوف تقلل من الإصابة والوفاة أثناء الزلازل.

قد تتحول هزة صغيرة إلى بداية زلزال كبير، ولذلك احم نفسك دائمًا على الفور!

في معظم الحالات، إذا شعرت بزلزال أو تلقيت تنبيهًا بوقوع زلزال، فعلى الفور:

انخفض في مكانك على يديك وركبتك. يحميك هذا الوضع من التعرض للسقوط ويسمح لك بالبقاء منخفضًا والزحف إلى مأوى إذا كان قريبًا.

غط رأسك ورقبتك بذراع واحد ويد واحدة.

- إذا كانت توجد طاولة أو مكتب متين في مكان قريب، فازحف إلى الأسفل منهما للحصول على مأوى.
- إذا لم يكن يوجد مأوى في مكان قريب، فازحف بالقرب من جدار داخلي (بعيدًا عن النوافذ).
- ابق على ركبتيك. انحن لحماية الأعضاء الحيوية.

انتظر لحين توقف الزلزال.

- تحت المأوى: تمسك به بيد واحدة؛ كن مستعدًا للتحرك مع المأوى إذا تحرك.
- في حال عدم وجود مأوى: تمسك برأسك ورقبتك بكلا الذراعين واليدين.



إذا لم تتمكن من الانخفاض إلى الأرض، فاجلس وانحن ورأسك ورقبتك بيديك وذراعيك. إذا كنت تستخدم عكازًا، فاحتفظ به معك حتى إذا ذهبت تحت طاولة لمساعدتك على النهوض من جديد. إذا كنت تستخدم كرسيًا متحركًا أو مشاية بعجلات، **أغلق** العجلات (أو اضبط الفرامل) وابق جالسًا لحين توقف الزلزال. دائمًا **غط** رأسك ورقبتك بذراعيك أو بوسادة أو بكتاب أو بأي شيء متوفر **وانتظر** لحين توقف الزلزال. للحصول على توصيات أخرى متعلقة بإمكانية الوصول، راجع EarthquakeCountry.org/accessibility.

يُشجع الناس في كاليفورنيا على تنزيل تطبيق MyShake لتلقي رسائل التنبيه بالزلازل على هواتفهم المحمولة.

كيف تحمي نفسك في أماكن مختلفة



في الداخل: انخفض، وغط، وانتظر. تجنب الجدران الخارجية والنوافذ والأشياء المعلقة والأثاث المرتفع وأجهزة التلفاز والخزائن ذات الأشياء الثقيلة أو الزجاج. لا تحاول أن تتحرك أكثر من 5-7 أقدام قبل الانخفاض إلى الأرض. لا تخرج. أثناء الزلزال! (من الممكن أن تسقط مواد البناء الخارجية والزجاج وقد تصطدم بك عند خروجك). إذا كنت جالسًا ولم تتمكن من الانخفاض إلى الأرض: فانحن للأمام، وغط رأسك بذراعيك، وتمسك برقبتك بكلتا يديك.



في الفراش: لا تنهض من الفراش. استلق على وجهك لحماية الأعضاء الحيوية، وغط رأسك ورقبتك بوسادة مع إبقاء ذراعيك بالقرب من رأسك قدر الإمكان، بينما تمسك برأسك ورقبتك بكلتا يديك لحين توقف الزلزال. البقاء في مكانك يقلل احتمالية إصابتك من الأشياء المتساقطة أو المكسورة.



في مبنى متعدد الطوابق: انخفض وغط وانتظر. تجنب النوافذ والمخاطر الأخرى. لا تستخدم المصاعد. لا تتفاجأ في حال تفعيل أنظمة الرش أو أجهزة إنذار الحريق.

في الصف الدراسي: انخفض وغط وانتظر. ربما تتطلب المختبرات أو غيرها من الأماكن اعتبارات خاصة لضمان السلامة. يجب أيضًا تعليم الطلاب ما يجب فعله في المنزل أو في الأماكن الأخرى.



في الملعب أو المسرح: انخفض إلى الأرض أمام مقعدك أو انحن لأكثر قدر ممكن، ثم غط رأسك بذراعيك (بأفضل ما يمكن)، وامسك رقبتك بكلتا يديك لحين توقف الزلزال. ثم اخرج ببطء وراقب أي شيء يمكن أن يسقط أثناء تواجك الزلزال.

في المتجر: انخفض وغط وانتظر. الاقتراب إلى عربة تسوق، أو أسفل أرفف الملابس، أو على الرف السفلي لوحدة كبيرة متعددة الأرفف يوفر حماية إضافية من الأجسام المتساقطة.



في الخارج: انتقل إلى مكان مفتوح إذا كان بإمكانك ذلك بأمان؛ تجنب خطوط الكهرباء والأشجار والعلامات والمباني والمركبات وغيرها من المخاطر. ثم انخفض وغط وانتظر. يحميك هذا من أي أجسام قد تتطاير في الهواء حتى في حال عدم وجود شيء فوقك مباشرة.

ما لا يجب فعله!

لا يزال الكثير من الناس يعتقدون أن "الدخول عبر المداخل" آمن، ولكن هذه نصيحة قديمة لم يكن من الواجب التوصية بها أبدًا. نفهم الآن أن المداخل ليست أقوى من أي جزء آخر من المنزل، ولا توفر الحماية من الأجسام المتساقطة أو المتطايرة؛ ولن تكون مكانًا آمنًا في الحالة النادرة لانهيال المبنى.

القيادة: اسحب سيارتك على جانب الطريق وتوقف واضبط فرامل اليد. تجنب الكباري والجسور وخطوط الكهرباء والعلامات والأشجار وغيرها من المخاطر. ابق داخل السيارة لحين توقف الزلزال ثم استمر بحذر عن طريق تجنب الحطام المتساقط والأرصفة المتصدعة أو المتنقلة وسيارات الطوارئ. في حال سقوط أحد خطوط الكهرباء على السيارة، ابق في الداخل إلى أن يزيل شخص مدرب السلك.



بالقرب من الخط الساحلي: اتبع الإرشادات الخاصة بمكانك الموضحة أعلاه. وبمجرد أن تنخفض حدة الزلزال بما يكفي لتتمكن من الوقوف، امش بسرعة إلى أرض مرتفعة أو داخلية حيث قد تحدث عاصفة تسونامي في غضون دقائق. لا تنتظر إلى أن يصدر المسؤولون تحذيرًا. امش ولا تقد السيارة لتجنب حركة المرور والحطام والمخاطر الأخرى.

تحت أحد السدود أو الخزانات (أحد مرافق تخزين المياه): اتبع الإرشادات الخاصة بمكانك الموضحة أعلاه. يمكن أن تتضرر تراكيب تخزين المياه الكبيرة أثناء وقوع زلزال كبير. من غير المحتمل حدوث فشل كارثي يتسبب في إطلاق كمية كبيرة من المياه وتدفقها إلى أسفل المنحدر. ولكن إذا كنت تعيش في اتجاه مجرى أحد السدود، فيجب أن تعرف معلومات منطقة الفيضان وأن تحضر خطة إخلاء للوصول إلى أرض مرتفعة.



معلومات أكثر

EarthquakeCountry.org/step5 (المزيد من الإرشادات ومقاطع الفيديو والصور)

EarthquakeCountry.org/accessibility (يتضمن إرشادات إضافية حول تسهيلات الوصول قبل الزلازل وأثناءها وبعدها)

ShakeOut.org (سجل لممارسة الحماية الذاتية ضد الزلازل مع الملايين حول العالم كل عام!)

YouTube.com/greatshakeout (ابحث عن قائمة تشغيل سلسلة فيديو *Earthquake Safety*)