



الوقاية من الزلازل والهزات المرتدة

في المنزل

1. تمسك وتصرف بهدوء ولا تظهر الانزعاج أو الهلع وخصوصاً أمام الصغار إبق في مكانك سواء داخل المبنى أو خارجه في معظم حالات الإصابة تحدث أثناء الدخول أو الخروج من المباني.
2. ابتعد عن النوافذ الزجاجية والمرايا.
3. استند على أحد الأعمدة أو تحت الممرات أو أحد الأركان بوسط المبنى أو أدخل تحت أي منضدة قوية تحت الأبواب الداخلية.
4. ابتعد عن الوقوف أو استعمال السلم داخل المباني كذلك تجنب استعمال المصاعد.
5. أغلق صمامات الغاز الرئيسية إن تمكنت من ذلك.
6. تجنب الوقوف بجوار خزانات الكتب والأدوات.
7. استمع إلى وسائل الإعلام لتلقي إرشادات الدفاع المدني.



في السيارة

1. إيقاف السيارة فوراً في أماكن آمنة بعيداً عن المباني المرتفعة.
2. تجنب الجسور والكباري العلوية والأنفاق.
3. البقاء داخل السيارة للاحتماء بها.
4. إيقاف السيارة على الجانب الأيمن للطريق حتى تتمكن سيارات الدفاع المدني والإسعاف والطوارئ والإنقاذ والشرطة من العبور.
5. مغادرة وسائل المواصلات العامة بهدوء دون تراحم والتوجه إلى أرض فضاء أو حديقة.
6. إذا كنت في السيارة ابتعد عن الجسور والطرق العلوية وانتظر حتى تنتهي الهزة.
7. إذا كنت على الطرق العادية أوقف محرك السيارة وانتظر في مكان مناسب حتى تنتهي الهزة.



في المدرسة

1. عند الشعور بالهزة يجب المحافظة على الهدوء وعدم الانفعال لتجنب التصرف غير السليم.
2. يحتمي الطلاب تحت مقاعد الدراسة لتجنب تطاير الزجاج.
3. يحتمي المعلمون تحت المناضد إن وجدت أو في فتحات الأبواب أو قرب الزوايا الداخلية للمبنى مبتعدين عن الجدران الخارجية والنوافذ أو الشبابيك لعدم التعرض للإصابة من تطاير وتناثر الزجاج.
4. الاحتماء أسفل المناضد والطاولات أو أسفل العواميد الخرسانية المسلحة أو أسفل الأبواب أو الزوايا الداخلية للمبنى.



في العمل

1. اجلس تحت مكتبك أو تحت أثاث قوي .
2. في العمارات العالية، إختبأ تحت أثاث متين أو ضع نفسك قرب عمود.
3. إذا أمرت بالخروج، إستعمل السلالم وتجنب إستعمال المصاعد .
4. إغلاقك لمصدر الغاز الرئيسي والتيار الكهربائي ضمن عدم تسربه أو اشتعاله.
5. ابتعادك عن النوافذ الزجاجية و المرايا يحميك من خطر تطايرها عليك.
6. تجنب استعمال المصاعد خشية انقطاع الكهرباء أمان لك .

