

الزلازل

تضرب الزلازل دون سابق إنذار، وقد تتبعها هزات ارتدادية. تساعد هذه الصفحة العائلات على تأمين منازلها مسبقاً، وحماية نفسها أثناء اهتزاز الأرض، والبقاء بأمان في الساعات التي تلي الزلزال.

قائمة التحقق

- ☐ طعام ومياه تكفي ثلاثة أيام على الأقل
- ☐ مصباح يدوي
- ☐ بطاريات احتياطية
- ☐ صفارة
- ☐ طفاية حريق
- ☐ أدوية واحتياجات شخصية لكل فرد
- ☐ مستلزمات الحيوانات الأليفة
- ☐ شواحن هواتف أو شاحن متنقل
- ☐ راديو يعمل بالبطاريات
- ☐ قفازات عمل وأحذية متينة

قبل

- ثبت أجهزة التلفزيون والرفوف والأشياء المعلقة على الجدران بإحكام حتى لا تسقط.
- ضع الأشياء الثقيلة أو القابلة للكسر على الرفوف السفلية.
- تدرب على خطوات انخفاض، احتم، تمسك مع أفراد عائلتك وزملائك.
- اتفقوا على شخص للتواصل يعيش في منطقة أخرى، وعلى مكان للقاء إذا افترقتم.
- جهز حقيبة مؤن فيها طعام ومياه ومستلزمات أساسية تكفي ثلاثة أيام على الأقل.
- تحقق مما إذا كان تأمينك يغطي أضرار الزلازل، لأن الوثائق العادية لا تغطيها غالباً.

أثناء

- انخفض على يديك وركبتك، واحم رأسك ورقبتك، وتمسك بقطعة أثاث متينة.
- لا تقف عند مدخل باب ولا تركض إلى الخارج ما دام الاهتزاز مستمراً.
- إذا كنت في السرير، فابق فيه واحم رأسك ورقبتك بوسادة.
- إذا كنت تقود، فتوقف في مكان مفتوح بعيداً عن المباني والأشجار والجسور وخطوط الكهرباء.
- إذا كنت في الخارج أصلاً، فابق في الخارج.
- في المباني الشاهقة، توقع انطلاق الإنذارات ورشاشات الإطفاء، ولا تستخدم المصاعد أبداً.
- قرب التلال أو المنحدرات الصخرية، انتبه لتساقط الصخور والانهييارات الأرضية.

بعد

- كن مستعداً للهزات الارتدادية.
- افحص نفسك بحثاً عن إصابات، ثم ساعد الآخرين إذا كنت مدرباً.
- غادر المبنى المتضرر بسرعة ولا تعد إليه.
- إذا حوصرت، فغط فمك وأعط إشارات بالطرق أو بالرسائل النصية أو بالصفير بدلاً من الصراخ.

ملاحظات