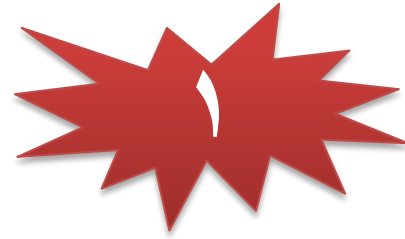




# كيف تحمي نفسك حال حدوث زلزال





إذا كنت في مكتبك أو في المدرج  
أو في المعمل فأخرج إذا كانت  
المسافة لا تزيد عن ٥٠ متر



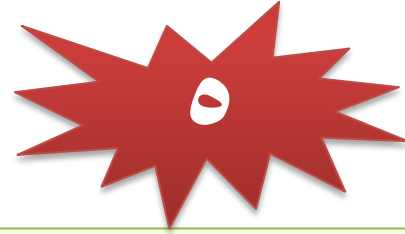
لا تتحرك أثناء الزلزال إلا  
بضع خطوات للوصول إلى  
أقرب مكان آمن.



الجلوس أسفل  
مكتب أو  
طاولة متينة



الوقوف تحت المداخل  
المدعمة على شكل قوس أو  
في أركان الغرف من الداخل.



أنتظر مكانك حتى يتوقف  
الاهتزاز وتشعر بأن  
الخروج أصبح آمناً.



في حال عدم وجود مكتب أو  
طاولة بجانبك قم بتغطية وجهك  
ورأسك بذراعيك وانحني في  
ركن داخلي من المبنى.

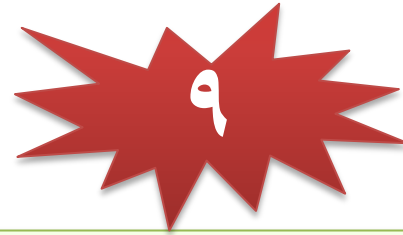


عدم استخدام المصعد أثناء  
الزلازل.





الابتعاد عن الزجاج والنوافذ  
والأبواب والجدران الخارجية  
وأي معلقات قد تسقط.



**غلق جميع مصادر الماء  
والغاز والكهرباء.**



- إذا كنت خارج المبنى أو  
بجانبه فعليك الإبتعاد عن  
جوانب المبنى.



- لا تتجول داخل أو حول  
المبنى بعد الهزة فقد يتبعها  
هزات أخرى توابع للزلزال.