

پس از زلزله:

- پس از متوقف شدن لرزه‌ها، نگاهی به اطراف بیندازید. اگر یک مسیر باز برای رفتن به جای امن وجود داشت، ساختمان را ترک کنید و به فضای باز، دور از نواحی آسیب‌دیده بروید.
- اگر حبس شده‌اید:
 - حرکت نکنید و به آوار ضربه نزنید.
 - اگر تلفن همراه دارید، برای طلب کمک از آن استفاده کنید و تماس بگیرید یا پیام ارسال کنید.
- پیش از کمک به دیگران، ببینید که آیا خودتان دچار جراحت یا مصدومیت شده‌اید یا خیر.
- آمادگی داشته باشید که در صورت بروز پس‌لرزه، دوباره عملیات «نشستن، پوشش دادن و ماندن» را اجرا کنید.
- از یک رادیو یا تلویزیون باتری‌دار، رسانه‌های اجتماعی و هشدارهای پیامکی تلفن همراه برای دریافت اطلاعات و دستورالعمل‌های اضطراری استفاده کنید.
- فقط در صورت وجود شرایط اورژانس با 911 تماس بگیرید.

ایستگاه‌های رادیویی اضطراری

- 1610 موج AM
- 89.3 موج FM - KPFB
- 88.5 موج FM - KQED
- 740 موج AM - KCBS
- 98.9 موج FM - KSOL (اسپانیایی)



کار نیکو کردن از پر کردن است! برای کسب آمادگی لازم در صورت وقوع زلزله، مهم است که عملیات «نشستن، پوشش دادن و باقی ماندن» را تمرین کنید.

مانور بزرگ زلزله کالیفرنیا فرصت سالانه خوبی‌ست تا به کمک آن روش‌های ایمن ماندن حین وقوع زلزله را تمرین کنید. از فرصت این مانور سالانه برای تمرین عملیات نشستن، پوشش دادن و باقی ماندن در خانواده، جامعه، مدرسه یا سازمان خود استفاده کنید. همچنین می‌توانید از این رویداد سالانه برای به روز رسانی برنامه‌ها و منابع اضطراری استفاده کرده و فضای خود را برای به حداقل رساندن خسارات و مصدومیت‌ها ایمن‌سازی کنید.

مانور بزرگ زلزله در سومین پنج‌شنبه از ماه اکتبر، به صورت سالانه برگزار می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر به این آدرس مراجعه کنید:

www.shakeout.org/california

برای دریافت این متن به فرمت‌های دیگر، لطفاً

ایمیل ارسال کنید: [ADA@](mailto:ADA@cityofberkeley.info)

cityofberkeley.info

تماس تلفنی: 1-510-981-6418



آمادگی زلزله



شهر

برکلی Ready@CityofBerkeley

[\(510\) 981 5605](http://info.510.981.5605) (تلفن)

[\(510\) 981 5544](http://info.510.981.5544) (تلفن نوشتاری)

www.CityofBerkeley.info/Ready

تاریخ آخرین ویرایش: 18/29/05

حین زلزله

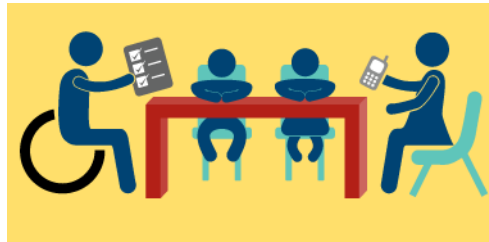
بنشینید. هر كجا كه هستيد، روي زمين بنشينيد. اگر نمي‌توانيد بعداً از روي زمين بلند شويد، آنجا بنشينيد. در عوض روي يك صندلي يا مبل بنشينيد. اين موقعيت باعث مي‌شود تا با ضربه روي زمين نيفتيد.

پوشش دهيد. با بازو و دست‌هايتان، سر و گردن خود را پوشش دهيد.

- اگر ميز مستحكمي در نزديكي شما قرار دارد، زير آن پناه بگيريد.
- اگر پناهگاهي نزديك شما نيست، کنار يك ديوار داخلي (دور از پنجره‌ها) پناه بگيريد.

باقي بمانيد. تا پايان يافتن زلزله همان‌جا باقي بمانيد.

- زير پناهگاه: آن را محكم با يك دست بگيريد. بدون پناهگاه: سر و گردن خود را با بازو و دستتان پوشش دهيد.



روش‌هایی برای برقراری تماس حین موقعیت اضطراری پیدا کنید.

در موقعیت اضطراری امکان دارد خدمات ارتباطی عمومی در دسترس نباشند. یادگیری استراتژی‌های «خارج از چهارچوب کلی» می‌تواند به شما کمک کند تا با عزیزان خود ارتباط برقرار کنید و از اطلاعات مهم باخبر شوید. برای مثال:

- ممکن است برقراری تماس با فردی که خارج از بی ایریا/ایالت زندگی می‌کند، ساده‌تر باشد. اطلاعات تماس آنها را در برنامه ارتباطی خود یادداشت کنید.
- ممکن است ارسال پیام کوتاه از برقراری تماس تلفنی ساده‌تر باشد.
- برای آگاهی از جدیدترین اخبار شهر، به ایستگاه رادیوی محلی خود گوش دهید.
- پیام صندوق صوتی خود را تغییر دهید و/یا حساب‌های خود در رسانه‌های اجتماعی را به روز رسانی کنید تا عزیزانتان از سلامت و محل فعلی شما باخبر شوند.
- با همسایگان خود بررسی کنید که آیا آنها خط ارتباطی/اطلاعاتی دارند که ممکن است شما از آن بی‌بهره باشید.

سایر بروشورهای برکلی ردی (Berkeley Ready) برای کسب اطلاعات بیشتر:

- آمادگی اضطراری
- آمادگی زلزله
- آمادگی حیوانات خانگی
- آمادگی برای سوانح: افراد دچار از کار افتادگی

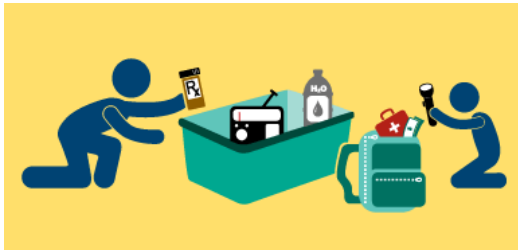
پیش از زلزله

وسایل را ثابت کنید: وسایلی که ممکن است سقوط کنند و باعث مصدومیت یا خسارت شوند، مانند کتابخانه، آینه، تجهیزات روشنایی، تلویزیون، کامپیوتر و آب‌گرم‌کن‌ها.



بسته مخصوص سوانح آماده کنید

جمع‌آوری وسایل مورد نیاز پس از زلزله کار دشواری است. منابع لازم برای گذراندن حداقل یک هفته را از قبل آماده کنید. بروشور «آمادگی اضطراری برکلی ردی» را مطالعه کنید تا از موارد عمومی مورد نیاز برای بسته سوانح مطلع شوید.



زیر هر کدام از تخت‌خوابهای خانه، چراغ قوه داشته باشید و همچنین یک جفت کفش مقاوم.

قطع کردن سرویس خدمات شهری را یاد بگیرید

عملیات «نشستن، پوشش دادن و باقی ماندن» را در

تمام بخش‌های خانه تمرین کنید