



جمهوری اسلامی ایران



# برای پیشگیری از شیوع بیماری کرونا هنگام وقوع زلزله چه کار کنیم؟

آرامستان خود را حفظ کنید

اگر هنگام وقوع زلزله نزدیک ستون‌های اصلی ساختمان بودید



- دست‌ها و بازوهایتان را روی سر و گردن قرار دهید
- کنار ستون‌های اصلی، روی یک زانو بنشینید

اگر نزدیک دیوارهای داخلی ساختمان بودید



- دست‌ها و بازوهایتان را برای محافظت روی سر و گردن قرار دهید
- کنار یا گوشه دیوارهای داخلی، روی یک زانو بنشینید

اگر در نزدیکی شما میز محکمی وجود داشت



- به زیر آن بروید
- یک زانو را برای حفظ تعادل روی زمین قرار دهید
- پایه‌های میز را با دست محکم بگیرید
- در صورت جابجایی میز بر اثر لرزش‌ها شما نیز با آن حرکت کنید

اگر در داخل ساختمان بودید



- به سمت درهای خروجی هجوم نبرید
- فرار نکنید؛ بیشتر افراد هنگام فرار به واسطه ریزش آوار و شیشه‌ها کشته یا مجروح می‌شوند.

اگر در فضای بیرون بودید



- از ساختمان‌ها، کابل‌های برق، دودکش و هر چیزی که ممکن است سقوط کند فاصله بگیرید
- از خیابان‌ها و کوچه‌های تنگ و باریک به سرعت خارج شوید
- به فضای باز بروید

اگر داخل آسانسور بودید



- با زدن دکمه نزدیک‌ترین طبقه، در اولین توقف، از آن خارج شوید

اگر در رختخواب بودید



- به سمت چپ بدن بچرخید
- یک دست را زیر سر قرار دهید
- پاها را به داخل شکم جمع کنید
- با دست دیگر با بالش از سر و گردن خود محافظت کنید.

اگر در راه پله‌ها بودید



- به نرده‌های کنار پله تکیه ندهید
- کنار دیوار داخلی به دور از پنجره‌ها و شیشه‌ها روی پله بنشینید
- دست‌ها و بازوهایتان را روی سر و گردن قرار دهید

## نکات

به هیچ عنوان برای پناه گرفتن در چارچوب درها قرار نگیرید  
هنگام پناه‌گیری از شیشه‌ها، پنجره‌ها، در و دیوارهای بیرونی، کتابخانه، بوفه، روشنایی‌ها و هر چیزی که احتمال ریزش و سقوط دارد، فاصله بگیرید

## اگر در حال رانندگی بودید



- وسیله نقلیه خود را سمت راست خیابان متوقف کنید؛
- به دور از ساختمان‌ها، پل‌ها، دکل‌ها و تیرک‌های برق و تلفن درختان و چراغ‌های راهنمایی
- رادیو را روشن کنید

● تا اتمام لرزش‌ها در وسیله نقلیه بمانید