



چنانچه در فضای
باز هستید از ساختمان‌ها
دیوارها و سیم‌های برق
آویزان و تیر چراغ برق
دور شوید.

چنانچه در مدرسه هستید در
موقع زلزله زیر میزهای
تحریر یا نیمکتها بروید.



چنانچه در فضای باز
هستید از ساختمان‌ها
دیوارها و سیم‌های برق
آویزان و تیر چراغ برق
دور شوید.



روی زمین بنشینید و به
کمک دستها و بازوهای
خود از سر و گردن
خود محافظت کنید.





به هنگام زلزله
آرامش خود را
حفظ کنید.

در هنگام وقوع زلزله سعی

نکنید از اشیای گران

قیمت و شخصی خود

• محافظت کنید

بیشتر به فکر نجات جان

• خود باشید



راه پله‌ها محل مناسبی
برای پناه‌گیری نیستند اما
اگر در زمان وقوع زلزله
در آن مکان بودید ، در
کنار دیوار روی پله
نشسته و از سر خود
محافظت کنید.





برای پناه گیری حتما از گوشه داخلی دیوارها استفاده کنید (دیوار داخلی به جایی گفته می شود پشت آن فضای خارجی مانند حیاط، کوچه و خیابان نباشد.)

آمادگي

آرامش

پناهگيري

خروج

سهیلا صالحی

مربی بهداشت دبستان دخترانه شاهد دراب

سال تحصیلی ۹۶-۹۵