

### أثناء الزلزال

إذا شعرت بهزة، تصرف على الفور.

1. ثق بحواسك.
  2. افترض أن أول هزة تشعر بها هي زلزال.
  3. ابتعد عن الأجسام التي تشكل خطرًا.
  4. ابتعد عن النوافذ والجدران الزجاجية والخارجية والأجسام المتزعزعة والثقيلة.
  5. أخمد جميع ألسنة اللهب دون استثناء.
  6. إذا كنت قريبًا من باب للخروج، افتحه فتحة صغيرة حتى لا يعلق في وضع الإغلاق إذا أصابه أي ضرر غير من شكله.
  7. حافظ على هدوئك
  8. حافظ على هدوئك عبر العد أو التنفس بطريقة بطيئة وعميقة.
- انظر حولك لتقييم الموقف قبل التحرك.

### إذا كنت داخل بناية

- انبطح أرضًا وخذ ساترًا وتشبّث على وضعك.
- انزل على ركبتك واضغط جسمك. غطّ رأسك ورقبتك واحم وجهك. تشبّث على هذا الوضع وتحرك به حتى تتوقف الهزة. لا تحاول الركض.
- إن ضمّ يديك وذراعيك وقدميك وساقيك إليك يجعلك هدفًا أصغر ويجعلك في وضع الاستعداد للزحف إلى موقع أكثر أمانًا إذا تطلب الأمر.
- إذا كنت بالقرب من طاولة متينة، انبطح تحتها. تشبّث بساق الطاولة بإحدى يديك واحم عينيك باليد الأخرى.
- إذا كنت في الفراش، ابق فيه واحم رأسك بوسادة.
- إذا كنت بالقرب من أريكة، انبطح إلى جوارها واستخدم إحدى وساداتها لحماية رأسك ورقبتك.
- إذا كنت جالسًا على مقعد في مسرح أو استاد رياضي، ثبّت نفسك واحم رأسك ورقبتك.
- إذا كنت جالسًا على مقعد متحرك، قم بتفعيل القفل. إذا لم يكن بإمكانك الانخفاض، فثبّت نفسك واحم رأسك بذراعيك.
- إذا لم يكن بإمكانك الانبطاح أرضًا، فابق في مكانك وثبّت نفسك فيه.
- ابق داخل البناية حتى تتوقف الهزات وتتاكد من أن الخروج آمن.
-

### إذا كنت في الطابق السفلي من دار مبنية من الطين ولها سقف سميكة، اخرج منها بسرعة.

- انبطح أرضًا وخذ ساترًا وتشبّث على وضعك بعيدًا عن البناية وأية أخطار علوية.

ملحوظة: هذا هو الاستثناء الوحيد لقاعدة البقاء داخل البناية حتى توقف الهزة حيث أن الأسقف الخفيفة لا تشكل خطرًا كبيرًا.

### إذا كنت في العراء

- ابحث عن مكان فارغ بعيدًا عن الأخطار العلوية.
- من الأخطار العلوية: البنايات والأشجار وأعمدة الإنارة وخطوط الطاقة والطرق المعلقة والسفلية وأنابيب الغاز الموجودة فوق سطح الأرض.
- انبطح أرضًا وخذ ساترًا وتشبّث على وضعك حتى تتوقف الهزة.
- ابق في العراء في مساحات مفتوحة بعيدًا عن الأخطار.

### الاحتياطات الأخرى

1. إذا كنت في بناية متعددة الطوابق، احتس أثناء الهزة وبعدها.
2. بعد توقف الهزة، تفحص الأمان أو مخارج الحريق الخارجية وتأكد من أمانها قبل استخدامها. لا تستخدم المصاعد مطلقًا.
3. إذا كنت في مركبة، توجه إلى موقع فارغ وأوقف المركبة.
4. أوقف المركبة في مكان آمن. ابق داخل المركبة حتى تتوقف الهزة.
5. تجنب الجسور والأشجار وخطوط الطاقة والأعمدة ولافتات الطرق والطرق المعلقة والسفلية والأنفاق وبقية الأخطار العلوية أو التي في مستوى الأرض.
6. بمجرد توقف الهزة، يُرجى مراعاة الحذر.
7. تجنب الجسور والطرق المرتفعة عن سطح الأرض والممرات المنحدرة والأنفاق التي قد يكون الزلزال قد ألحق بها التلف.

### تعلم أكثر: الزلازل

الزلازل هو اهتزاز سريع ومفاجئ للأرض ناجم عن تحول من الصخور تحت سطح الأرض. تضرب الزلازل فجأة، دون سابق إنذار، ويمكن أن تحدث في أي وقت من السنة – ليلاً أو نهاراً.

#### تأثير الزلازل

وتشمل آثار الزلازل الوفيات والإصابات والأضرار في الممتلكات، وخسارة المأوى ومصدر الرزق، واختلال البنية التحتية "شريان الحياة" المهمة وتدمير المجتمع.

الزلازل هي من بين الأخطار الطبيعية الأكثر دموية

تحدث معظم الوفيات نتيجة انهيار مبنى أو أخطار ثانوية، مثل الحرائق والتسونامي والفيضانات والانهيارات الأرضية، والإفراج عن المواد الكيميائية أو المواد السامة. أما الإصابات فتنتج عن الأضرار البسيطة في البناء، وسقوط أجزاء من المباني، وعدم اتخاذ الاحتياطات اللازمة خلال الهزات الارتدادية.

تحدث الزلازل كل يوم

كل عام يحدث حوالي 15 زلزال عظيم، 135 زلزال قوي وأكثر من 1000 زلزال متوسط. ومع ذلك، يتم

الإبلاغ فقط عن 70-75 هزة تسبب الضرر. آثارها تختلف على نطاق واسع، وتعتمد بقدر كبير على الصمود واستعداد الإنسان لها.

عوامل سريعة التأثير

1. عملية البناء ضعيفة، مثل استخدام الاسمنت المصنوع من رمل البحر غير المجهز
2. عدم الامتثال لقوانين البناء التي أنشئت لتحتمل شدة الاهتزاز المتوقعة
3. سوء التخطيط لاستخدام الأراضي
4. بناء في مواقع غير آمنة
5. البنية التحتية الحيوية غير المحمية
6. تدابير غير كافية غير هيكلية لتأمين محتويات ومعدات البناء
7. استجابة غير منظمة أو مطبقة