

عند حصول

# زلزال



انخفض بوضع  
القرفصاء



تغطى بساير



تمسك وانتظر

[WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ](http://WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ)



## انخفض، وتغطى، وتمسك

إن جميع أنحاء نيوزيلندا معرضة لخطر الزلازل. لذا فإن معرفة ما يمكن اتخاذه من الإجراءات الفورية المناسبة يمكن أن يمنع الإصابات ويساعد في إنقاذ الأرواح.

عند حصول الزلزال، انخفض، وتغطى وتمسك. إذ من شأن هذا الوضع مساعدتك على عدم السقوط المفاجئ، وجعلك هدفا أصغر للاصطدام بالأشياء المتطايرة، وحماية رأسك ورقبتك وباقي أعضائك.

• **انخفض:** خذ وضع القرفصاء بوضع يديك وركبتك على الأرض. فهذا من شأنه أن يحميك من السقوط بل ويتيح لك فرصة التحرك إذا اقتضى الأمر.

• **تغطى:** قم بتغطية رأسك ورقبتك (وباقي جسمك إن أمكن) تحت سائر كطاولة متينة أو مكتب (إذا كان على بعد خطوات قليلة من مكانك). إذا لم يكن هناك سائر بالقرب منك، فقم بتغطية رأسك ورقبتك بذراعيك ويديك.

• **تمسك:** بالسائر الذي اخترته (أو بوضعك لحماية رأسك ورقبتك) حتى تتوقف الهزة. إذا كانت نوبات الاهتزاز تحرك سائرک معها فتحرك معه.

إذا لم يكن هناك سائر بالقرب منك، فقم بالزحف إلى أية زاوية داخلية للغرفة وتغطية رأسك ورقبتك بذراعيك ويديك. تجنب الركض إلى الخارج أو الوقوف في المدخل. إذ أن العديد من الأشخاص كانوا قد تعرضوا للإصابات حين محاولتهم التحرك أثناء الهزة. فمن الأسلم أن تجلس بوضع القرفصاء، وتغطي بسائر، وتتمسك وتنتظر إلى حين انتهاء الهزة.

ضع خطة اليوم. لمعرفة من يمكن له أن يساعدك ومن الذي قد يحتاج إلى مساعدتك. ولدى فريق إدارة الطوارئ المحلي التابع للدفاع المدني معلومات عن منطقتك.

