

## آمادگی برای مقابله با زلزله

### اینجا، در شهر واشنگتن، زلزله‌هایی روی می‌دهد

از سال 2010، چهار زلزله محلی شهر واشنگتن را لرزاند. در سال 1700، زلزله‌ای بسیار شدید کل ناحیه شمال غربی اقیانوس آرام را لرزاند. کانون این زلزله منطقه فروانش کاسکادیا بود، گسلی به طول 600 مایل که به موازات خطوط ساحلی اورگان و واشنگتن گسترده شده است. این گسل طی 10000 سال گذشته، موجب وقوع 40 زلزله با شدت 8 یا 9 ریشتر شده است.

کسب اطلاعات بیشتر درباره  
آگهی‌های مربوطه:

- ملزومات اضطراری
- آمادگی افراد و خانواده‌ها  
برای مقابله با بلایا
- آماده‌سازی خانه

برای کسب اطلاعات بیشتر، از  
وبسایت [Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)  
دیدن کنید

### سایر منابع

هر سال در ماه اکتبر، هزاران شهروند اورگانی عملیات «نشستن، پناه گرفتن، و صبر کردن» را طی «مانور زلزله بزرگ اورگان»، که بزرگ‌ترین مانور مقابله با زلزله در این ایالت است، تمرین می‌کنند. دوستان و همکاران خود را تشویق کنید که به ما ملحق شوند! برای ثبت نام به نشانی [www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org) رجوع کنید.

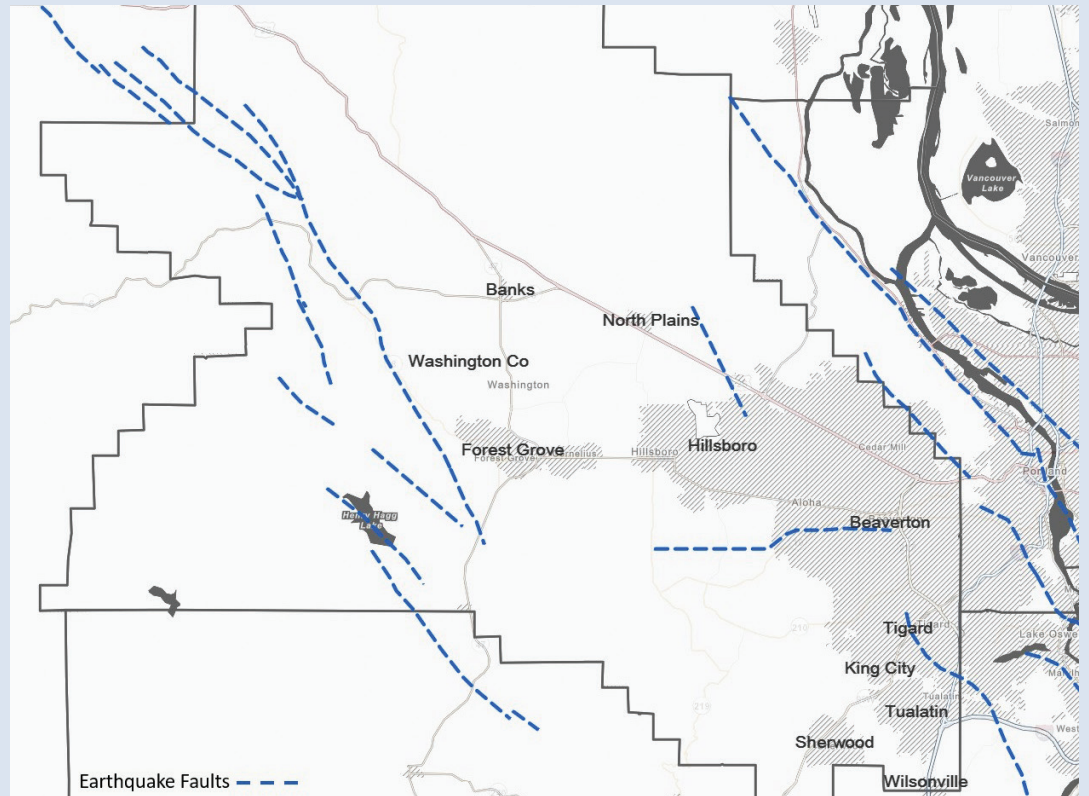
#### Join Us

in the  
World's Largest  
Earthquake Drill.



[www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org)

آیا می‌خواهید زلزله‌ها را  
به صورت آبی ردیابی کنید؟  
جدیدترین نقشه زلزله‌های  
USGS را بررسی نمایید:  
[earthquake.usgs.gov/  
/earthquakes/map](http://earthquake.usgs.gov/earthquakes/map)



(بالا) چندین گسل در داخل و پیرامون شهر  
واشنگتن وجود دارد.

(Left) منطقه فروانش کاسکادیا به طول 600 مایل در امتداد خطوط ساحلی اورگان و واشنگتن گسترده شده و می‌تواند موجب وقوع قدرتمندترین زلزله‌های دنیا شود.

برای خودتان

• تهیه آب و غذای اضطراری که برای مدت 2 هفته کافی باشد (برای کسب اطلاعات بیشتر، بروشور ملزومات اضطراری Take 5 را مطالعه کنید).

• آماده‌سازی خانه خود برای مقابله با زلزله

[www.bit.ly/2rAnRrQ](http://www.bit.ly/2rAnRrQ)

• فراگیری مهارت‌های امداد و نجات و کمک‌های اولیه.

• به یک تیم اجتماعی واکنش در شرایط اضطراری ملحق شوید یا به صورت داوطلبانه عضو یک گروه اجتماعی مقابله با بلایا شوید.

• مطالعه مقاله «زندگی روی زمین لرزان: نحوه نجات از زلزله و

[www.bit.ly/2NmFAS5](http://www.bit.ly/2NmFAS5) سونامی در اورگان»

به اتفاق اعضای خانواده و همسایگان

• گفتگو با اعضای خانواده درباره اقداماتی که باید هنگام وقوع زلزله اتخاذ کرد. تهیه یک طرح اضطراری به اتفاق اعضای خانواده.

• معاشرت با همسایگان و گفتگو با آنها در این خصوص. یک

باریکیو پارتی یا بازی شبانه ترتیب دهید و طی آن درباره

اقدامات خود جهت آمادگی برای مقابله با زلزله صحبت کنید.

• تمرین سالانه نشست، پناه گرفتن و صبر کردن با

[www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org)

• معرفی یک مخاطب خارج از ناحیه برای مواردی که ارتباط با

مخاطبان محلی میسر نباشد. با مراجعه به نشانی

[ready.gov/make-a-plan](http://ready.gov/make-a-plan)، نحوه تهیه یک طرح ارتباطات

اضطراری را یاد بگیرید

• بهتر است اموال خود را در برابر زلزله بیمه کنید. بیمه عادی

مالکان، خسارات ناشی از زلزله را تحت پوشش قرار نمی‌دهد.



بنشینید! پناه بگیرید! صبر کنید!

در فضاهای بسته

روی دست‌ها و زانوهای خود بنشینید، سر و گردن خود را پوشانید، یک شیء محکم را بگیرید، و در این حالت بمانید تا زمین‌لرزه متوقف گردد. زمین‌لرزه در حین یک زلزله می‌تواند تا شش دقیقه طول بکشد.

در فضاهای باز

اگر خطری نداشته باشد، به یک قسمت عاری از اشیایی که ممکن است روی شما سقوط کنند بروید، بنشینید، پناه بگیرید، و صبر کنید.

در مجاورت یک خط ساحلی

به محض اینکه مطمئن شدید که خطری شما را تهدید نمی‌کند، به یک زمین مرتفع‌تر بروید. از یک مسیر تخلیه ویژه سونامی استفاده نمایید.



بعد از توقف زمین‌لرزه

خطرات و خسارات را بررسی کنید.



صدمات جانی را بررسی کنید و به یاری دیگران بشتابید.



به اعضای خانواده و دوستان خود ملحق شوید.



برای مقابله با پس‌لرزه‌ها آماده باشید.

