



المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

During Earthquakes

أثناء الزلزال

حافظ على هدوئك!

إذا كنت داخل المبنى، فابق داخله.

إذا كنت في الخارج، فابق في الخارج.

تعرف على ما يجب فعله للحفاظ على سلامتك وأحبائك أثناء وقوع زلزال.
في معظم الحالات، يمكنك حماية نفسك إذا قمت على الفور بـ:

النزول على ركبتيك ← حماية نفسك ← البقاء في وضعية الحماية



@JcdcGov



@JcdcGov



@jcdc.gov

www.jcdc.gov.jo



المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

أثناء الزلزال،

إذا كنت داخل المبنى، فابق داخله

إذا كنت في السرير، اقلب وجهك للأسفل وقم بتغطية رأسك ورقبتك بوسادة.

ابق في الداخل، لا تركض خارجاً أو إلى غرف أخرى، وتجنب مداخل المبنى.

إذا كان ممكناً، في الثواني القليلة قبل اشتداد الاهتزاز، تحرك بسرعة بعيداً عن الزجاج، والأشياء المعلقة، والرفوف، والخزائن، أو أي أثاث كبير قد يسقط. كن حذراً من الأشياء الساقطة، مثل تركيبات الإضاءة، والتحف المعلقة، والرفوف العالية، والخزائن التي لها أبواب قد تفتح بقوة.

قف بجوار الجدار قرب مركز المبنى، أو في الممرات، أو ازحف تحت أثاث ثقيل مثل المكتب أو الطاولة. ابتعد عن النوافذ والأبواب الخارجية.



@JcdcGov



@JcdcGov



@jcdc.gov

www.jcdc.gov.jo



المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

أثناء الزلزال،

إذا كنت في الخارج، فابق في الخارج

ابق بعيداً عن المباني.
لا تستخدم المصاعد فقد
تتوقف عن العمل.

قف في مكان مفتوح بعيداً عن الأشجار
وأعمدة الاتصالات والكهرباء والمباني أو
أي شيء قد يسقط. وبمجرد وصولك إلى
المكان المفتوح، انحن للأسفل وابق في
هذا الوضع حتى يتوقف الاهتزاز.

ابتعد عن هذه المناطق
الخطرة: المنطقة القريبة من
الجدران الخارجية للمبنى،
النوافذ، والواجهات، والتفاصيل
المعمارية غالباً ما تكون أول
أجزاء المبنى التي تنهار.

إذا كنت في سيارة، توقف
عن القيادة، وابق داخلها
حتى يتوقف الزلزال.



@JcdcGov



@JcdcGov



@jcdc.gov

www.jcdc.gov.jo



المركز الوطني لمكافحة الأمراض السارية
JORDAN CENTER FOR DISEASE CONTROL

After Earthquakes

بعد الزلزال

تحقق من نفسك ومن الآخرين للتأكد من عدم وجود إصابات. وساعد الآخرين إذا كنت قد تلقيت تدريباً.

كن حذراً قرب الزجاج المكسور والحطام. ارتدي الأحذية القوية لكيلا تؤذي أقدامك.

إذا كنت مريضاً أو مصاباً وتحتاج إلى رعاية طبية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية للحصول على التعليمات. إذا كنت تعاني من حالة طبية طارئة، فاتصل برقم 911

توقع الهزات الارتدادية. كن مستعداً للنزول على ركبتيك وتغطية نفسك للحماية والبقاء في وضع الحماية، إذا شعرت بهزة ارتدادية.

إذا كنت في مبنى متضرر، اخرج وابتعد بسرعة عن المبنى. ابتعد عن المناطق والمباني المتضررة.

إذا كنت في المدرسة أو العمل، اتبع خطة الطوارئ أو تعليمات الشخص المسؤول.

تحقق من خطوط المياه، والغاز، والكهرباء للتأكد من عدم وجود أضرار. إذا كانت هناك أضرار، قم بإغلاق الصمامات. تحقق من رائحة الغاز. إذا شممتها، قم بفتح كل النوافذ والأبواب، اترك المكان فوراً، وابلغ الجهات المعنية.

ابتعد عن الشواطئ. قد تضرب التسونامي والزلازل البحرية بعد أن تتوقف الأرض عن الاهتزاز.



@JcdcGov



@JcdcGov



@jcdc.gov

www.jcdc.gov.jo