

New Zealand

Shake  
Out™



## صافرة إنذارنا التجريبية الوطنية للتحذير من الزلازل والهروب للمرتفعات حين حصول التسونامي [www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz)

New Zealand ShakeOut هي صافرة الإنذار التجريبية الوطنية للتحذير من الزلازل والهروب "hīkoi" حين حصول التسونامي والتي سيتم اختبارها عند الساعة 9:30 من صباح يوم 18 أكتوبر 2018. إن نيوزيلندا بأكملها معرضة لخطر الزلازل وكل سواحلها معرضة لخطر التسونامي. لا يمكننا التنبؤ بموعد حدوثها، ولكن يمكننا القيام بالممارسات الصحيحة لحماية أنفسنا. إن المشاركة في New Zealand ShakeOut 2018 هي الوسيلة الأمثل للتدريب على الممارسات والاستعدادات الصحيحة. ShakeOut هي في غاية السهولة مثل 1، 2، 3 ...

1 شارك الآن! - يمكنك تسجيل أي شخص في عملك أو منزلك في خلال بضع دقائق.

2 انشر الخبر (بلغ الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل، شاركه على فيسبوك وتويتير وغيرها).

3 انخفض أرضاً، و تغطى بساتر، و تمسك وانتظر مستجيباً لصافرة الإنذار التجريبية عند الساعة 9:30 صباحاً من يوم 18 أكتوبر 2018\*، يليه الهروب من التسونامي للمرتفعات إذا كنت في منطقة ساحلية.

قم بزيارة [www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz) للتسجيل، ثم رتب خطتك أثناء صافرة الإنذار التجريبية والهروب للمرتفعات، واستعد ثم حمل المصادر المعززة لتدريبك من الإنترنت.

\*إذا لم تتمكن من إجراء التدريب في تمام الساعة 9:30 صباحاً من يوم 18 أكتوبر 2018، فيمكنك اختيار وقت يناسبك في غضون أسبوعين من التدريبات (وسيحتمسب لك كتدريب).



عند حصول الزلزال، انخفض، وتغطي وانتظر إذ تعد هذه هي الممارسة الصحيحة.

من شأن هذا الوضع مساعدتك على عدم السقوط المفاجئ، وجعلك هدفاً أصغر للاصطدام بالأشياء المتطايرة، وحماية رأسك ورقبتك وباقي أعضائك.

- انخفض أرضاً على يديك وركبتيك. فهذا من شأنه أن يحميك من السقوط بل ويتيح لك فرصة التحرك إذا اقتضى الأمر.
  - تغطي: قم بتغطية رأسك ورقبتك (وباقي جسمك إن أمكن) تحت ساتر كطاولة متينة أو مكتب (إذا كان على بعد خطوات قليلة من مكانك). إذا لم يكن هناك ساتر بالقرب منك، فقم بتغطية رأسك ورقبتك بذراعيك وبديك.
  - تمسك: بالساتر الذي اخترته (أو بوضعك لحماية رأسك ورقبتك) حتى تتوقف الهزة. إذا كانت نوبات الاهتزاز تحرك ساتر معاً فتتحرك معه.
- إذا كنت غير قادر على الانخفاض أرضاً، فثبت نفسك في كرسي أو كرسي متحرك (اقفل عجلات الكرسي) وقم بتغطية رأسك ورقبتك بذراعيك وبديك. إذا لم تكن قادر على ترك السرير، فقم بتغطية رأسك وعنقك مع وسادة.
- يتعرض العديد من الأشخاص للإصابات حين محاولتهم التحرك أثناء الهزة. فمن الأسلم أن تنخفض أرضاً، وتغطي بساتر، وتمسك وتنتظر إلى حين انتهاء الهزة.



إذا كنت بالقرب من الساحل وشهدت أياً مما يلي:

- شعرت بزلزال قوي من الصعب الوقوف أثناء حدوثه، أو استمر لدقيقة أو أكثر
  - لاحظت ارتفاع أو انخفاض مفاجئ في مستوى سطح البحر
  - سمعت أصوات ضجيج عالية وغير اعتيادية من البحر
- فالجأ فوراً إلى اقرب رابية أو إلى أبعد أرض يمكنك الوصول إليها. اذهب إلى هناك ماشياً أو راكباً الدراجة إذا تسنى لك ذلك ولا تنتظر حتى تسمع التحذير الرسمي للتلسمامي.
- إذا كان مصدر التسونامي محلي، والذي قد يصل في دقائق، فلن يكون هناك متسع من الوقت للإنذار الرسمي. من المهم التعرف على علامات التحذير الطبيعية والتصرف بسرعة.
- وتذكر، إذا كان الزلزال طويلاً أو قوياً: فاشرع بالهروب.