



سازمان بوستان باوئنه‌های سبز شهر تهران  
معاونت آموزش و پژوهش  
واحد HSE



زیر میز پناه گرفته و با یک دست از سر خود حفاظت کرده و با دستی دیگر پایه‌های میز را نگه دارید و تا پایان لرزش صبر کنید.



اگر در نزدیکی میز هستید خم شوید و زیر میز بروید.



آرامش خود را حفظ کنید.



در چارچوب درها قرار نگیرید چون نمی‌تواند از شما محافظت کند.

## واکنش در هنگام زلزله



در داخل ساختمان از لوازم، پنجره‌ها و لامپ‌ها دور شوید.



به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید. اگر داخل آسانسور هستید سریعاً در اولین توقف از آن خارج شوید.



اگر در راه پله هستید به راهروی فاقد پنجره بین طبقات رفته و پناه بگیرید.



در صورت نبود پناهگاه، برای محافظت در برابر اشیاء پرتاب شده با بازوان خود سر و گردنتان را بپوشانید.