

بهنگام وقوع زلزله:

- زیر چارچوب درب قرار نگیرید (امکان ریزش شیشه بالای درب، امکان حرکت دورانی درب، عدم مقاومت اضافی در محل چارچوب درب، امکان فرار سایرین و برخورد با شما. قدیمها در برخی سازه های بنایی بادبوار ضخم، در محل درهای یک نعل درگاه ضخم و بعضاً قوسی اجرامی شد در چنان ساختنی شاید ایستادن زیر نعل درگاه درب بهتر از این بود که زیر سقف باشی!)
- قرار گرفتن زیر میزهای چوبی یا فلزی (دو شیشه ای!)
- قرار گرفتن کنار مبلمان
- فرار نکنید، معمولاً راه پله با خطرناکتر است!
- آسانسور! ممکن است برای همیشه داخلش گیر بپسند!
- از زیر یال کنار چیزیایی که ممکن است سقوط کند کنار بروید مثل لوسترو یا تلویزیون.
- اگر جالتابی را به دیوار پیچ نکرده اید کنارش نشینید، امکان سقوط وجود دارد!
- فضای آشپزخانه جای امنی نیست مگر اینکه خطر سنگینی با وجود داشته باشد و زیر میز یا کنار یخچال امکان پناه گیری باشد.
- کودکان را با خود به جای امن منزل کنید.
- اگر در بیرون هستید سعی کنید از هر چیزی که امکان سقوط و ریزش دارد فاصله بگیرید مثل دیوار و ساختمان و درخت و تیر برق.
- اگر مشغول رانندگی هستید توقف کنید و داخل ماشین بمانید.
- هر اتفاقی بپسند مطمئن باشید زمین دهان باز نمی کند برخلاف فیلمها!
- بعد از توقف کامل زلزله خوب است یکی دو روز زیر سقف نباشید زیرا احتمال پس لرزه های قوی وجود دارد.

تابش پور

(ممكن است توصیه های بهتر از اینها وجود داشته باشد.)