پیش‌بینی زمین‌لرزه‌ها بسیار دشوار است و کسی نمی‌تواند زمان وقوع زمین‌لرزه‌ها را مشخص کند، اما همه باید آمادگی‌های لازم جهت مقابله با زمین‌لرزه را با کسب اطلاعات صحیح بیاموزیم.

**توصیه های لازم در زمان وقوع زمین لرزه**

هنگام وقوع زلزله وحشت نکنید و خونسردی خود را کاملاً حفظ کنید.

هنگامی که لرزش‌ها ضعیف هستند سعی کنید با قرار گرفتن کنار میز و نیمکت‌های مقاوم‌، از خود محافظت کنید.

 در صورت بروز لرزش‌های ناگهانی و شدید و در صورتی که تشخیص دهید باقی ماندن در منزل خطرناک است‌، هرچه سریع‌ترخود را به مکانی امن در خارج از منزل برسانید.

در صورت بروز آتش‌سوزی‌، شعله‌های کوچک به راحتی خاموش می‌شوند، بنابراین همیشه کپسول‌های آتش‌نشانی را در دسترس داشته باشید.

مراقب خرده شیشه‌های پنجره‌ها و ظروف باشید.

اگر در آسانسور هستید، در اولین طبقه آسانسور را متوقف کرده و از آن خارج شوید.

در داخل خانه می‌توانید در زوایای گوشه‌ها بایستید.

موقع خروج از ساختمان روی سر خود را با دست یا جسمی مانند تخته محافظت کنید.

اجاق گاز و هرگونه آتش را خاموش کنید.

از داد زدن و دویدن به هر طرف جداً خودداری کنید.

اگر در شب زلزله روی داد، برای روشنایی از کبریت و شمع استفاده نکنید، از چراغ قوه‌ای که قبلاً آماده کرده‌اید، استفاده کنید.

برای جلوگیری از ضربات ناشی از خرده شیشه‌های پنجره‌ها و تابلوهای شکسته‌، کیف و یا وسیله دیگری را روی سر خود قرار دهید و به سوی مکان امنی بروید.

 از ساختمان‌ها و کابل‌های برق فاصله بگیرید.

به سوی درهای خروجی هجوم نبرید. چرا‌که این کار می‌تواند خطر‌آفرین باشد.

قبل از اتمام لرزه‌ها سعی نکنید از آن محل خارج شوید.

اگر در یک سالن اجتماعات، سینما‌، زمین ورزشی هستید، در جای خود بمانید و با دست‌ها از سر خود محافظت کنید.

هنگام وقوع هرگز از آسانسور و پله‌های برقی برای خروج استفاده نکنید.

از ترمز کردن ناگهانی اتومبیل اجتناب و به آرامی سرعت خود را کاهش دهید و اتومبیل را در منتهی‌الیه سمت راست خیابان متوقف کنید.

 به اطلاعیه‌هایی که از رادیو اتومبیل پخش می‌شود، توجه کنید. اگر درکنار کوه توقف کرده‌اید مراقب ریزش سنگ‌ها باشید. ممکن است لرزش زمین اتومبیل شما را به یک جهت هدایت کند، به نظرتان می‌رسد که لاستیک‌های اتومبیل صاف بوده و بر سطح جاده استوار نیستند. موتور را خاموش کنید، ولی سوئیچ را از جای آن بیرون نیاورید، در داخل اتومبیل مانده و به رادیو گوش دهید.

به خاطر داشته باشید که خاتمه زلزله، رفع کامل خطر نیست، شما باید برای پس‌لرزه‌ها آماده باشید. دست‌پاچه نشوید و دیگران را نیز به آرامش دعوت کنید.

اگر به طرف خیابان دویدید، در صورت امکان خود را به فضای باز و دور از تمامی خطرات مثل پارک برسانید.

از وسایل آتش‌زا مانند آبگرمکن، اجاق گاز، بخاری، شیشه‌ها و پنجره‌ها فاصله بگیرید.

 از قرار گرفتن در محل‌هایی که موادی همچون اسید و‌… وجود دارد، پرهیز کنید.

شما می‌توانید در چهارگوش دیوارها پناه بگیرید. در کنار میز و یا صندلی محل خوبی جهت [پناه گرفتن](https://esfahanzibaonline.ir/48043/%d9%be%d9%86%d8%a7%d9%87-%d9%be%d9%86%d9%87%d8%a7%d9%86) است.

 از نزدیک شدن به درختان و اشیاء آونگ‌(‌آویزان‌) جداً بپرهیزید. در هنگام وقوع زلزله از آسانسور خارج شوید.