

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

- | | |
|----|--|
| ۲ | مقدمه |
| | قبل از وقوع زلزله |
| ۳ | ایمنی ساختمانها |
| ۳ | ایمن سازی غیر ساختمانی |
| ۴ | پیش بینی نیازهای بعد از وقوع زلزله |
| ۵ | آموزش و آماده سازی فردی |
| ۵ | برنامه ریزی گروهی |
| | هنگام وقوع زلزله |
| ۶ | پناهگیری داخل ساختمان |
| ۷ | پناهگیری خارج از ساختمان |
| | پس از وقوع زلزله |
| ۸ | خروج از ساختمان |
| ۸ | رسیدگی به نیازهای افراد |
| ۸ | بازدید ساختمان |
| | پیوستها: |
| ۹ | پیوست یک: فهرست وسایل ضروری پس از وقوع زلزله |
| ۱۰ | پیوست دو: نمونه هایی از اماکن امن و خطرناک داخل و خارج ساختمان |