

195

جلد نمبر 2004

درد و غم



درد و غم

درد و غم و غم و غم

دستورهای راهکارها در صورت وقوع زلزله
از زلزله استرس را بکنیم و بی ضرر و آزار بگذریم.



توسعهٔ خدمات روانشناختی
و مشاوره‌ای در مراکز درمانی
و مراکز تخصصی
۴۴

در صورت بروز زلزله

در صورتی که در خواب باشید و زلزله رخ دهد
بهر آرامی و بی‌سر و صدا از تخت بپوشید
و در کنار تخت بمانید و سعی کنید از دست و پا بردارید
و در صورتی که در راهرو یا در ورودی هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در آشپزخانه یا در حمام هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در پارکینگ یا در حیاط هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در خیابان یا در پارک هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در اتوبان یا در جاده هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در تونل هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در پل هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در کنار دریا یا در کنار رودخانه هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در کنار ساحل یا در کنار دریا هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در کنار ساحل یا در کنار دریا هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در کنار ساحل یا در کنار دریا هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید

در صورتی که در خواب باشید و زلزله رخ دهد
بهر آرامی و بی‌سر و صدا از تخت بپوشید
و در کنار تخت بمانید و سعی کنید از دست و پا بردارید
و در صورتی که در راهرو یا در ورودی هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در آشپزخانه یا در حمام هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در پارکینگ یا در حیاط هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در خیابان یا در پارک هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در اتوبان یا در جاده هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در تونل هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در پل هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در کنار دریا یا در کنار رودخانه هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در کنار ساحل یا در کنار دریا هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در کنار ساحل یا در کنار دریا هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در کنار ساحل یا در کنار دریا هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید
و در صورتی که در کنار ساحل یا در کنار دریا هستید
بهر آرامی و بی‌سر و صدا در آنجا بمانید



