

تو حیاط مدرسه
تا زلزله تموم شه
زیر درختها نمون
می افته رو آدمها
فروریختن برجها
خطرهارو بشناسی

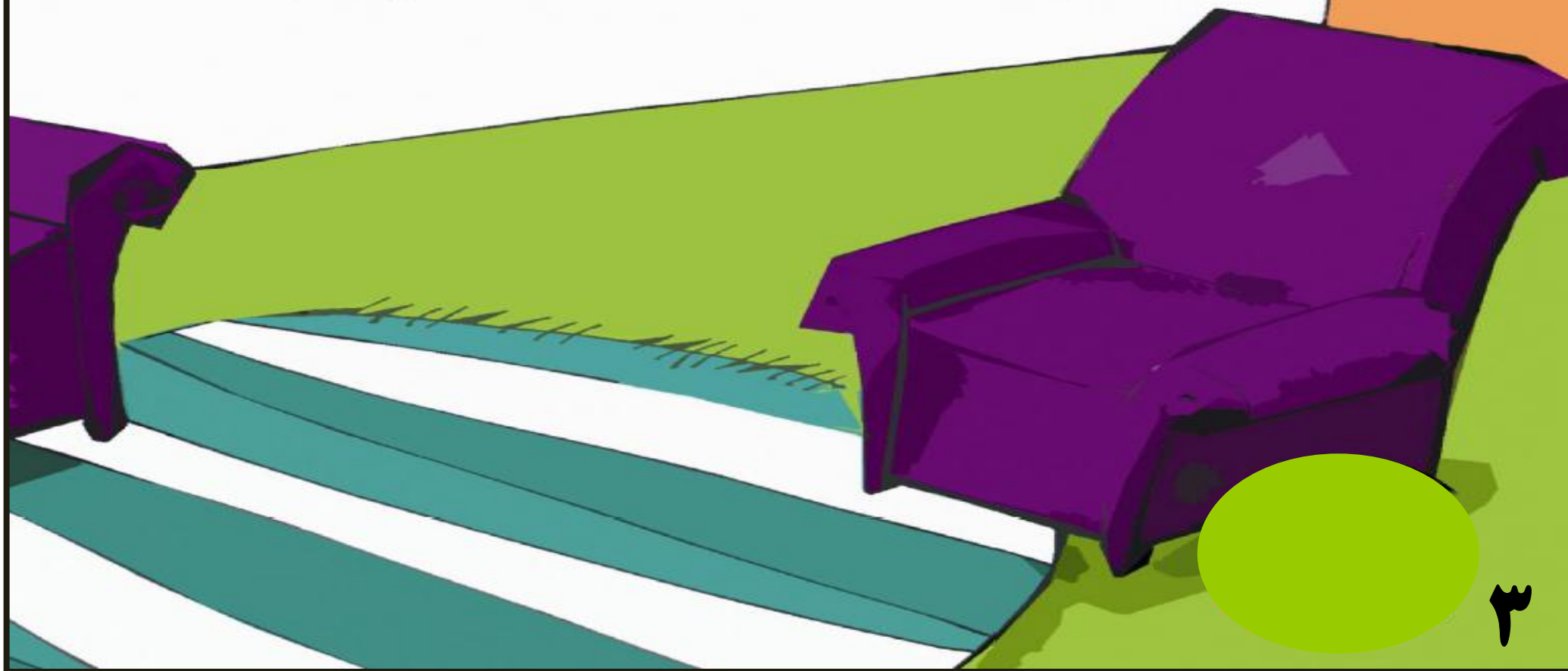
وقتی میاد زلزله
بشین نکن ولوله
تو کوچه و خیابون
تیرهای برق و پلها
تصادف ماشینها
باید مراقب باشی



مهم ترین کار اینه
که در امان بمانی
یا ماشین بزرگی
بزرگ و محکم باشه
بخواب کمی خمیده
به فکر زندگی باش



وقتی می یاد زلزله
دنبال جایی باشی
کنار مبل و میزی
که زود فشرده نشه
پشت به این وسیله
مواظب سرت باش





وقتی میاد زلزله
برای کسب دانش
بدون تو آزمایشگاه
مواد شیمیایی
شاید بشه منفجر
باید که بیرون بری

بی خبر و یکباره
می کنی آزمایش
می شکنه شیشه ناگاه
اسیدی و قلیایی
اونجا نمون منتظر
از خطرها دور بشی





وقتی می یاد زلزله
از کنار پنجره
نمون تو آشپزخونه
قاب عکس رو دیوار
حواست رو جمع بکن
خطرهارو خوب بدون



آی بچه یادت نره
فوری بگیر فاصله
ندو توی راه پله
خطر میاره به بار
از قفسه دوری کن
تا نشی گیج و حیرون



خطرها رو خوب بدون
ایمن و سالم باشی
باز هم خطر زیاده
اوضاع رو سامان بدید

تو کوچه و خیابون
باید مراقب باشی
تموم که شد زلزله
باید که زودتر برید



محتاج یارو کمک
که مانده زیر آوار
کودک یار و غمخوار

زخمی و پیرو کودک
نجات هر گرفتار
باشد سریعترین کار



وقتی بیاد زلزله
بنابراین مهمه
تو خونه تون همیشه
توش بذارید یه خورده
کنسرو و آب و دارو
چراغ و یک رادیو



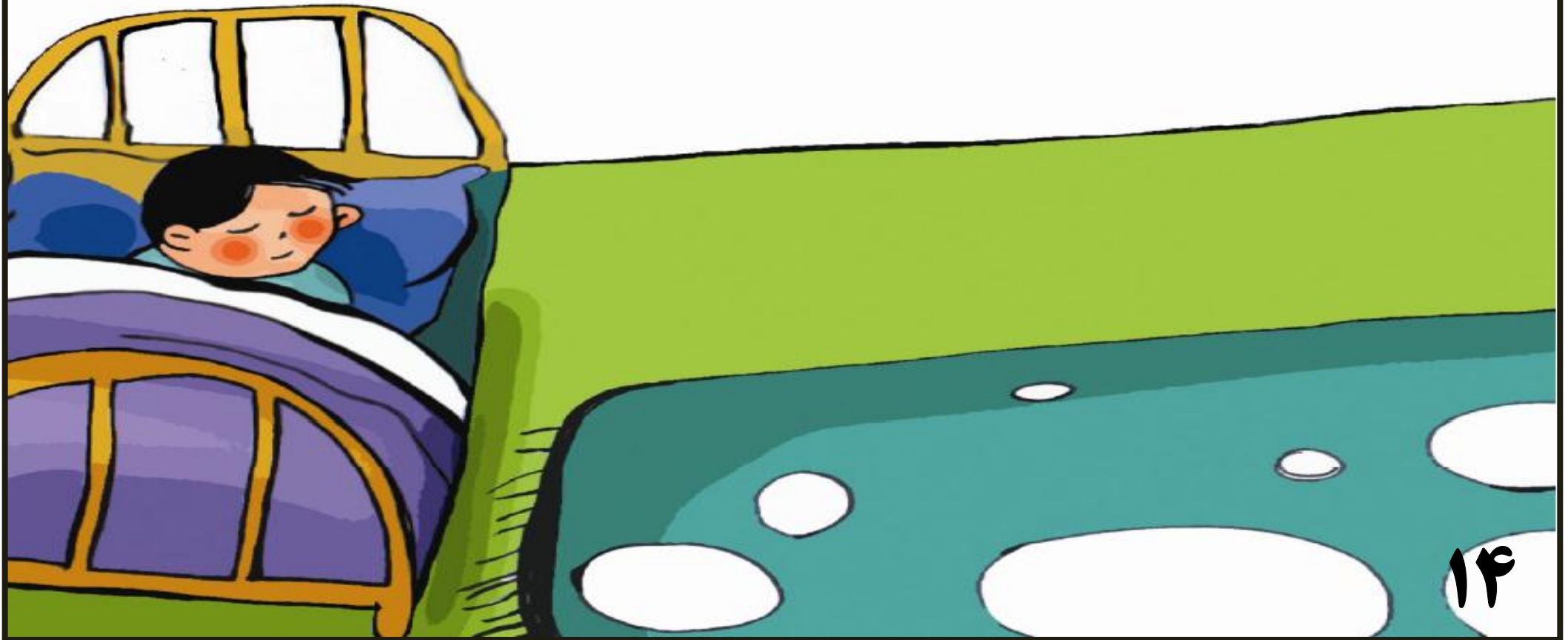
دیگه فرصت نمیده
اقدام اولیه
داشته باشید یه جعبه
بانداژ و چسب و پارچه
لباس گرم و پتو
با چند تا باتری نو





اما توی ساختمون
تخت خواب از پنجره
کابینت و کمد ها
تابلو قاب عکسی
محکم بشه به دیوار
این یه پیام هشدار

مونده یه کار آسون
فاصله داشته باشه
قفسه های کتاب
ساعت و هر آویزی
تا نشه بی اعتبار
اگر که باشی هشدار



گل‌های نازنینم
کوچکترها، بزرگها
باید که دقت بشه

توصیه‌ی آخرم
اینه برای شما
تو ساخت و ساز خونه



ایمنی هم باهاش
تمرین با خانواده
کار درست همینه

اگه مقاوم باشه
یه وقت‌هایی لازمه
تا که فراموش نشه

وقتاً زلزله می‌یاد

نویسنده : زهرا رضوان پناه
تصویرگر : بهناز عبدالله پورا



طرح ملی آمادگی خانواده
در برابر سوانح و حوادث

