در هنگام وقوع زلزله انجام برخي اقدامات از سوي شهروندان در داخل و بيرون ساختمان و بعد از وقوع زلزله باعث كاهش خسارات جاني و مالي مي شود، برخي از اين موارد به شرح زير مي باشد:

اگر در داخل ساختمان هستید:

- از پنجره‌ها، کمدهای بزرگ، شومینه و همچنین اشیای سنگین که ممکن است بر روی شما سقوط کنند، دوری کنید.

- زیر میز ناهارخوری یا میز تحریر پناه بگیرید و چنانچه در اثر زلزله حرکت کردند، پایه‌های آنها را با دستانتان محکم بگیرید.

- اگر در مجتمع مسکونی زندگی می‌کنید در هنگام لرزش بسمت بیرون یا پایین راه‌ پله‌ها ندوید چون ممکن است در اثر افتادن یا پرتا اشیا به شما آسیب برسد‌.

اگر در بیرون از ساختمان هستید:

- به فضای باز بروید و از ساختمان‌ها، کابل‌های برق، دودکش و هرچیزی که ممکن است به روی شما بیافتد دوری کنید‌.

- اگر در حال رانندگی هستید، خودوری خود را با احتیاط متوقف کنید و تا می‌توانید از ترافیک فاصله بگیرید.

- به هیچ وجه زیر پل و زیر درختان، دکل‌های برق یا چراغ‌های راهنمایی توقف نکنید.

- تا زمانی که لرزش متوقف نشده از خودرو خارج نشوید.

- هنگام راه افتادن مجدد مراقب آجرهای شکسته و سنگ‌ها در خیابان باشید‌.

در هنگام وقوع زلزله چه کارهایی را نباید انجام داد؟‌

= اگر شیر گاز را قبلا بسته بودید آن را باز نکنید، این کار را به اداره گاز بسپارید.

= تا زمانی که از نشست گاز مطمئن نشده‌اید از کبریت، فندک و وسایل آتش‌زا پرهیز کنید.

= باید بدانید که گروه‌های امدادی، پلیس، آمبولانس و آتش‌نشانی ممکن است به سرعت خود را به شما نرسانند‌.

بعد از وقوع زلزله

= هنگامی که زلزله به پایان می‌رسد باید انتظار پس‌لرزه را داشته باشید و باید سعی کنید خود را از شیشه خرده و اشیای شکسته دور نگه دارید.‌

- اگر کسی خونریزی کرده سعی کنید فشار مستقیم به زخم وارد کنید؛ برای اینکار از گاز تمیز یا تکه‌ای پارچه استفاده کنید.

- افرادی که به شدت آسیب دیده‌اند را جابجا نکنید مگر اینکه در معرض خطر بیشتر باشند.

- در جایی که بوی گاز استشمام می‌شود، از روشن کردن کبریت، فندک، سیگار و چراغ خودداری کنید.

اگر بیرون از ساختمان هستید:

= از تجمع در خیابان‌ها دوری کنید و مسیرها را برای عبور وسایل نقلیه امدادی بازکنید.

= از نزدیک شدن به ساختمان‌های خراب شده خودداری کنید.

= از آشپزخانه که در هنگام زلزله یکی از خطرناک‌ترین مکان‌ها محسوب می‌شود دوری کنید.

= از مجاورت با لوازم سنگین و بلند در منزل مانند یخچال، کمد، قفسه‌های کتاب و امثال آنها دوری کنید‌.