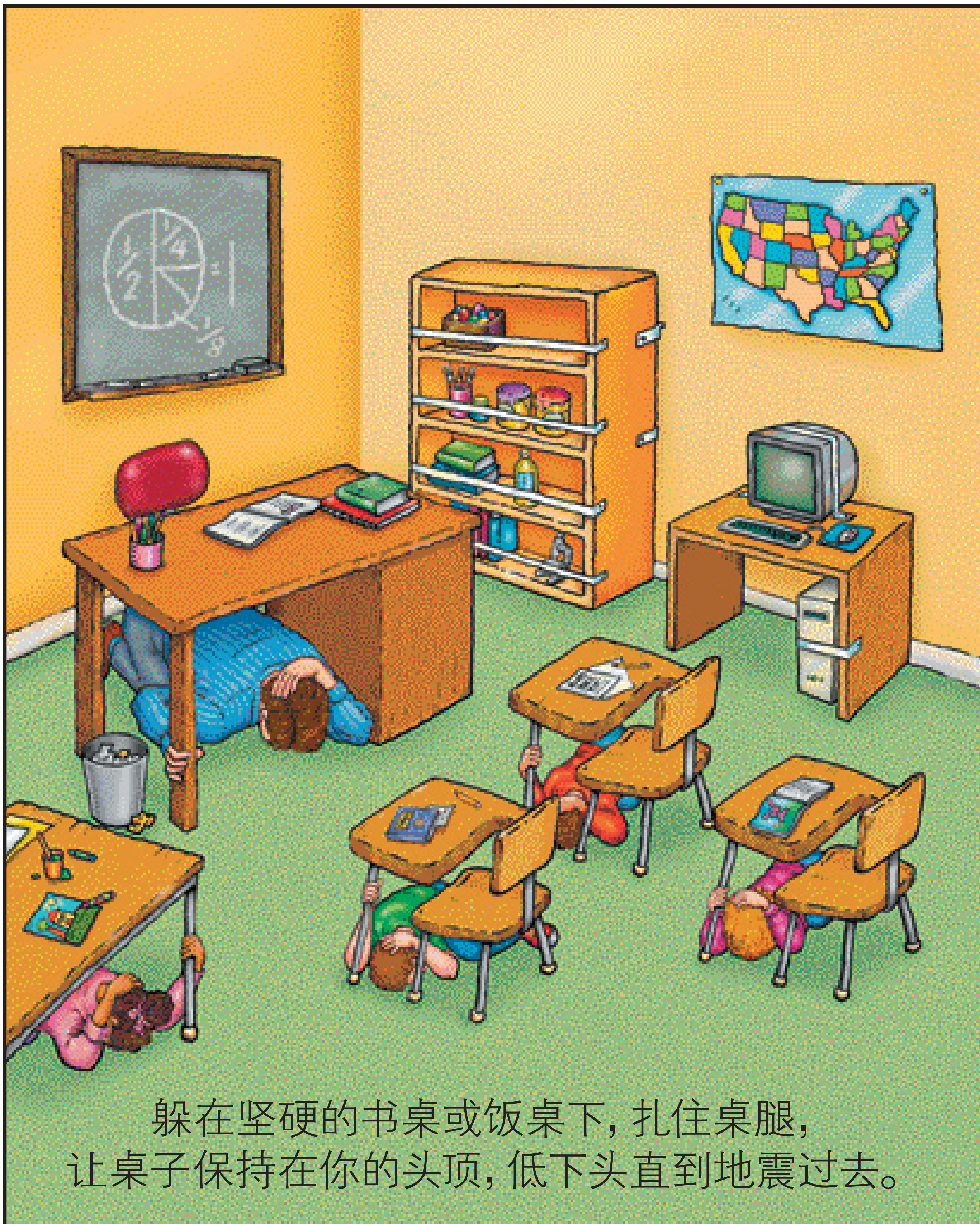


# 趴下、躲起来、抓住扶靠的东西。



躲在坚硬的书桌或饭桌下，扎住桌腿，  
让桌子保持在你的头顶，低下头直到地震过去。