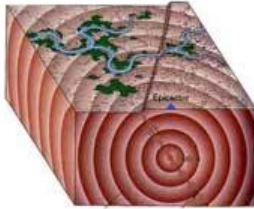


اگر همین الان زمین لرزه بشود، چه می کنید؟

سالانه در جهان چندین زلزله اتفاق می افتد که برخی از آنها خفیف و نامحسوس و برخی دیگر شدید است و خسارت های جانی و مالی فراوان در بردارد. بنابراین توصیه های ایمنی در زمینه زلزله، نسبت به حوادث دیگر، اهمیت خاصی دارد.



رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع زلزله

از آنجا که زلزله خبر نمی دهد باید پیش از وقوع آن تدابیر ایمنی خاص و مهمی به شرح زیر اندیشیده شود:

۱- اجرای دستورالعمل های نحوه قطع جریان آب، برق، گاز و سایر امکانات خدماتی در منزل:

الف- گاز:

معمولاً شیر اصلی گاز بر روی لوله ورودی و پس از کنتور نصب می شود و دسته آن به رنگ قرمز یا نارنجی است.

ب- برق:

فیوز اصلی برق در طبقه همکف یا زیرزمین و در زیر کنتور قرار دارد.

در صورتی که در مجتمع های آپارتمانی زندگی می کنید، محل فیوز برق خانه خود را به نام خود مشخص کنید.

ج- آب:

شیر اصلی ورود آب به منزل در همان محلی است که لوله آب وارد خانه می شود، این شیر جنب کنتور اصلی قرار دارد.

۱- در ساعت های اولیه بعد از سانحه، از غذاهای کنسروی استفاده کنید، و از روشن کردن وسایل پخت و پز غذا خودداری کنید. در صورت ضرورت به کارگیری این وسایل، سعی کنید از گاز سفری و یا منقل ذغالی در خارج از خانه استفاده کنید.

۲- مکانی را انتخاب کنید که همه اعضای خانواده بعد از وقوع زمین لرزه، در آنجا جمع شوند.

۳- یک یا چند نقطه امن را در هر اتاق انتخاب کنید تا در مواقع ضروری بتوانید به آن نقطه پناه ببرید.

۴- نقاط امن محل کار و سکونت خود را در روی نقشه ای مشخص کنید و آن را در اختیار نزدیکان خود قرار دهید.

۵- تمرین های دوره ای نجات از خطرهای زمین لرزه را که در مدارس و از طریق رسانه ها آموزش داده می شود، انجام دهید و این برنامه را هر چند وقت یک بار تکرار کنید.

- ۶- دوره کمک های اولیه به ویژه آموزش احیای قلبی و ریوی را از طریق هلال احمر شهر خود و یا سایر مراجع ذیصلاح بیاموزید .
- ۷- از استحکام و مقاومت ساختمان محل زندگی خود در برابر زمین لرزه مطمئن شوید . عواملی چون کم بودن شیب زمین، بالا بودن سختی زمین، اسکلت بندی محکم و اصولی ساختمان، سقف ساختمان، نقشه متقارن ساختمان و کیفیت مصالح و کیفیت ساخت ، در ایمنی ساختمان نقش بسیار مهم و اساسی ایفا می نماید. احداث ساختمان در نزدیکی گسل ها، لبه پرتگاه ها و شیب ها، مجاورت دیوارهای حائل غیر مقاوم، مجاورت ساختمان های غیر مقاوم، نزدیکی ساختمان های بلند، باعث آسیب پذیری ساختمان در زمان وقوع زمین لرزه خواهد بود .
- ۸- در ساختن بناهای جدید، اصول و مقررات ایمنی و مقاومت ساختمان در برابر زلزله را به دقت رعایت کنید .
- ۹- محل خواب شما نباید در کلبه پنجره، زیر لوستر، تابلو، آینه و سایر اشیای شکننده و آویزان باشد .
- ۱۰- راهروها و خروجی های منزل را بررسی کنید و وسایلی را که ممکن است بعد از وقوع زلزله سد راه شوند از آن مکان ها دور کنید .
- ۱۱- وسایل سنگینی را که هنگام وقوع زلزله ممکن است سقوط کنند، مانند کتاب ها، گلدان های آویز و لوسترها، در محل خود محکم کنید .
- ۱۲- اشیای بزرگ و سنگین را در قفسه های پایین تر قرار دهید و قفسه ها را محکم به دیواره متصل کنید .
- ۱۳- اشیایی را که در قسمت خارجی ساختمان قرار دارند، مانند کولر، گلدان های پشت پنجره و ظروف مواد غذایی، در جای مناسبی قرار دهید یا در جای خود ثابت کنید .
- ۱۴- شیروانی و کلاهک دودکش های بخاری را که در زمان وقوع زلزله ممکن است سقوط کنند، بازرسی کنید .
- ۱۵- ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روز آماده کنید. در صورتی که این ذخایر به صورت کنسرو نباشد، باید هر دو هفته یک بار، آنها را تجدید کرد تا فاسد نشوند .
- ۱۶- همواره کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل آماده داشته باشید .
- ۱۷- مواد شیمیایی سمی و خطرناک را در ظرف پلاستیکی مطمئن و در پایین ترین قسمت گنجی ها و دور از دسترس کودکان قرار دهید .
- ۱۸- حتماً برای جلوگیری از حوادث ناشی از زلزله یک کپسول آتش نشانی در منزل داشته باشید و حتی الامکان آن را در آشپزخانه قرار دهید . همچنین نحوه استفاده از آن را بیاموزید و به کلیه اعضای خانواده نیز آموزش دهید .
- ۱۹- نزدیک ترین محل های امداد رسانی مانند جمعیت هلال احمر، راهداری، آتش نشانی و قرارگاه نیروی انتظامی را که در هنگام حادثه می توانند به شما کمک کنند، شناسایی کنید .
- ۲۰- از مهندس طراح ساختمان جهت بررسی ساختمان دعوت به عمل آورید و درباره چگونگی راه های مراقبت از خانه با او مشورت کنید .
- ۲۱- خانه، خانواده و اموالتان را در برابر زلزله بیمه نمایید .



رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع زلزله

حتماً در هنگام وقوع زلزله به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- اگر ساختمان مسکونی شما با خطر ریزش رو به رو است، به پناهگاه‌ها یا نقاط امن بروید.
- ۲- از آسانسور استفاده نکنید و از اشیای بلند، سنگین و ناپایدار فاصله بگیرید.
- ۳- اگر در داخل ساختمان هستید روی زمین بنشینید و به کمک بازوها و دست‌های خود، سر و پشت گردن را محافظت کنید، یا این که زیر یک میز محکم بنشینید و به بلبله آن بچسبید؛ و یا زیر درگاهی یا گوشه‌های اتاق بایستید.
- ۴- اگر در اتومبیل هستید، آن را در سمت راست خیابان متوقف کنید تا سمت چپ، برای عبور خودروهای امدادی، باز باشد، سپس اتومبیل را خاموش کنید ولی کلید را از جایش بیرون نیاورید. در داخل اتومبیل بمانید و از رادیو برای گرفتن اطلاعات بیشتر کمک بگیرید.
- ۵- رو یا زیر پل‌ها یا گذرگاه‌ها رانندگی نکنید.
- ۶- اگر در مکان‌های عمومی نظیر فروشگاه، سینما یا ساختمان‌های پر ازدحام هستید، از هجوم به سمت درهای خروجی خودداری کنید. فقط سعی کنید از ویتترین‌ها، قفسه‌ها و سایر اشیای سنگین فاصله بگیرید.
- ۷- در صورتی که روی ویلچر هستید به جای امن نپله ببرید.
- ۸- اگر در آزمایشگاه‌ها و مکان‌های مشابه هستید تا حد امکان از مواد شیمیایی دور شوید.
- ۹- برای دریافت آخرین اطلاعات و راهنمایی لازم به رادیو گوش دهید.
- ۱۰- از تلفن، جز در موارد ضروری، استفاده نکنید؛ خطوط تلفن باید برای تماس‌های ضروری آزاد باشند.

۱۱- اگر هنگام وقوع زمین لرزه در حال خارج شدن از ساختمان و یا خارج از آن بودید اولین کاری که باید انجام دهید این است که سر خود را در مقابل خطر ریزش به کمک اشیایی مانند کیف، کتاب و یا تخته محافظت کنید. در صورت در دسترس نبودن این اشیاء، از پشت دستتان استفاده کنید.

۱۲- اگر در خارج از منزل هستید به نقطه امنی دور از ساختمان ها، درختان و سیم های برق پناه ببرید.

۱۳- مراقب خیابان های دارای شکستگی، شکاف های زمین، آتش سوزی و ترکیدگی لوله های آب باشید تا هنگام گریز از خانه صدمه نینید.

۱۴- فوراً از خیابان ها و کوچه های تنگ و باریک خارج شوید.

۱۵- از پل های عابر پیاده و پل های ماشین رو دور شوید.

۱۶- از دیوارهای سنگ کاری شده، بخاری دیواری و شیشه های بزرگ فاصله بگیرید.

۱۷- تا توقف کامل زلزله در جای خود بمانید.

اگر در مکان های عمومی نظیر فروشگاه، سینما یا ساختمان های پر ازدحام هستید، از هجوم به سمت درهای خروجی خودداری کنید. فقط سعی کنید از ویتترین ها، قفسه ها و سایر اشیای سنگین فاصله بگیرید.

پس از وقوع زلزله چه باید کرد؟



الف- اگر در داخل ساختمان هستید:

۱- آرامش خود را حفظ کنید و دیگران را نیز به آرامش دعوت کنید.

۲- برای مقابله با خطرهای ناشی از پس لرزه احتمالی آماده باشید.

۳- برای پیشگیری از وقوع آتش سوزی، جریان برق را قطع کنید و شیر گاز را ببندید اگر شیر گاز شکسته است و بستن آن امکان پذیر نیست، به سرعت محل را ترک کنید.

۴- اگر آب هنوز در لوله ها جریان دارد، چندین ظرف آب ذخیره کنید و شیر را ببندید در صورتی که جریان آب قطع شده است، برای تهیه آب ضروری، از قالب های یخ درون یخچال و منبع آب استفاده کنید

۵- اگر آتش سوزی در داخل ساختمان رخ داده است، فوراً برای جلوگیری از سرایت آن به سایر مناطق، آتش را مهار کنید. اگر آتش سوزی تا حد زیادی گسترش یافته است محل را ترک کنید.

۶- برای نجات مجروحان و زیر آوارماندگان، به خصوص افراد آسیب پذیر نظیر کودکان، سالمندان، معلولان و بیمارانی که در همسایگی شما هستند، بشتابید.

۷- افرادی را که به شدت مصدوم شده اند، حرکت ندهید، مگر آن که خطر خفگی آنها را تهدید کند

۸- رادیوی خود را روشن بگذارید تا از آخرین اخبار و دستورالعمل ها مطلع شوید.

۹- از تلفن جز در مواقع ضروری استفاده نکنید. اشغال نبودن تلفن به کسانی که از حادثه نجات یافته اند امکان می دهد که با شما تماس بگیرند و شما را راهنمایی کنند.

۱۰- از مصرف مواد خوراکی آلوده و یا موادی که در معرض شیشه های شکسته قرار گرفته اند خودداری کنید

۱۱- منزل را بازدید کنید تا از خرابی های مخفی مطلع شوید.

۱۲- اگر بوی گاز به مشامتان می رسد، کلید برق را روشن نمی خاموش نکنید و از وسایل برقی به هیچ وجه استفاده نکنید. از روشن کردن کبریت، فندک، سیگار و چراغ خودداری کنید. به سرعت شیر اصلی گاز را ببندید و در صورت امکان درها و پنجره ها را باز کنید.

۱۳- تا حد امکان برای پیدا کردن مکان های نشست گاز و نقاطی که در معرض خطر آتش سوزی هستند از چراغ قوه استفاده کنید.

۱۴- در ساعت های اولیه بعد از سانحه، از غذاهای کنسروی استفاده کنید، و از روشن کردن وسایل پخت و پز غذا خودداری کنید. در صورت ضرورت به کارگیری این وسایل، سعی کنید از گاز سفری و یا منقل ذغالی در خارج از خانه استفاده کنید.

۱۵- در کمد ها و قفسه ها را، در مواقع ضروری، با احتیاط باز کنید و مراقب سقوط اشیا باشید

۱۶- از شایعه پراکنی پرهیز کنید.

ب- اگر در خارج از ساختمان هستید:

۱- از تجمع در خیابان ها پرهیزید و مسیرها را، برای عبور و مرور وسایل نقلیه امدادی، باز بگذارید

۲- به تماشای مناطق اطراف نروید و از نزدیک شدن به ساختمان های تخریب شده خودداری کنید

۳- به سیم ها و کابل های برق دست نزنید.

۴- با امدادگران و نیروهای انتظامی در امر کمک رسانی همکاری کنید ولی مانع و مزاحم فعالیت آنها نشوید.

۵- بعد از وقوع زمین لرزه، افراد زیادی می توانند به شما کمک کنند. با والدین و مربیان خود صحبت کنید یا از آنها

بخواهید در مورد چیزهایی که شما را ناراحت می کند، با مددکاران هلال احمر، صحبت کنند.

۶- بعد از زمین لرزه، از ناحیه تخریب شده دور شوید تا آن ناحیه پاکسازی شود.

۷- تجهیزات کمکی را برای احتمال وقوع زمین لرزه های بعدی نگهداری کنید.

۸- سعی کنید تا سه روز پس از حادثه، از خودروی شخصی استفاده نکنید.

