



## ایمنی در برابر زلزله

گروه هدف: خانواده

### ایمنی در برابر زلزله



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تأیید: با تأیید: آقای میلاد سلیمانی (مسئول بهداشت حرفه ای و دبیر

بحران مرکز)

بازبینی بهار ۱۴۰۳

### توصیه های ایمنی بعد از زلزله

- ❖ خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.
  - ❖ بعد از اتمام لرزش و پس از بررسی و اطمینان از وضعیت سلامتی خود، با احتیاط از محل خارج شوید و به محیط امنی بروید.
  - ❖ اعضای خانواده که زیر آوار نمانده اند را پیدا کرده و از وضعیت سلامتی آنها اطمینان حاصل کنید.
  - ❖ در صورت آسیب دیدگی جزئی به کمک دیگران، خود را به صورت سرپائی مداوا کرده و سپس به کمک سایرین و زیر آوارماندگان بشتابید.
  - ❖ مجروحین را بسیار با احتیاط حرکت دهید.
  - ❖ از تجمع بی مورد اطراف مجروحین بپرهیزید.
  - ❖ به نیروهای انتظامی و هلال احمر کمک کنید و از دستورات آنها پیروی کنید.
  - ❖ از وارد شدن به محل های نیمه تخریب بپرهیزید.
  - ❖ به محض استشمام بوی گاز در صورت امکان فلکه اصلی را قطع کنید و اگر نتوانستید، فوراً محل را ترک کنید.
  - ❖ آتش سوزی های کوچک را مهار کنید.
- جهت روشنایی محیط از چراغ قوه استفاده کنید زیرا روشن کردن کبریت ممکن است باعث انفجار شود.

منبع: کتاب آمادگی و مقابله در برابر زلزله سید محمد میر سمیعی

### توصیه های ایمنی حین وقوع زلزله

اگر هنگام وقوع زلزله در خانه هستید، می توانید جان خود و بستگانتان را با داشتن آگاهی در مورد پناه گرفتن و انجام عکس العمل سریع و مناسب نجات دهید. بنابراین لازم است که نکات ذیل را مد نظر داشته باشید:

- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.
- به سمت درب خروج هجوم نبرید.
- از آسانسور استفاده نکنید.
- از پنجره ها و کمد های بلند و همچنین اشیایی که ممکن است بر روی شما سقوط کند دور شوید.
- در کنج دیوارها پناه بگیرید و در حالی که سر خود را با بازوهایتان گرفته اید، حرکت کنید .
- اگر محل ایمن وجود ندارد و شما در راهرو هستید، به کنار دیوار رفته و در حالی که نشسته اید سر خود را بر روی زانو ها خم نموده و ضمن اینکه با کف دست ها، پشت سر خود را گرفته اید، با کمک بازوها از سر خود محافظت کنید.

## مقدمه

در سالهای اخیر اطلاعات زیادی در مورد زلزله کسب کرده و فرایند وقوع آن را بهتر از پیش درک نموده و با تلفات ناشی از آن آشنا هستیم. اما هنوز هم برای مقابله با آن کاری نمی توانیم انجام دهیم. البته دانش امروزی با توانی که دارد راه حل هایی را پیشنهاد می کند که در برخی از شرایط مفید به نظر می رسد. با این وجود، در حال حاضر این امکان وجود ندارد که به مردم گفت دقیقا چه وقت زلزله روی می دهد.



## توصیه های ایمنی قبل از وقوع زلزله

- ✓ آسیب پذیری منزل خود را در برابر زلزله برآورد نمائید.
- ✓ آتش سوزی ناشی از زلزله، می تواند در اثر شکستگی لوله های گاز و یا جدایی اتصالات آن اتفاق بیفتد. بنابراین باید تجهیزات نفت سوز و گازسوز را محکم در جایشان ببندید و در صورت امکان از اتصالات انعطاف پذیر استفاده کنید.
- ✓ شما باید اشیا سنگین مانند کتابخانه ها، گل های آویزان و چراغ ها را در جای خود محکم کنید.
- ✓ اشیا سنگین و بزرگ را در ردیف های پائین قفسه ها قرار دهید.
- ✓ لوازم سنگین و بلند منزل مانند یخچال و فریزر، کمد های دیواری بلند و قفسه های کتاب به عنوان اشیا غیر ایمن به حساب می آیند که باید آنها را محکم در محل خود ببندید در غیر اینصورت باید هنگام زلزله از آنها دور شوید.
- ✓ لوله های آبگرمکن و سقف های شیروانی را چک کنید تا احتمال افتادن آنها را به هنگام زلزله کاهش دهید. باید مواظب اشیا موجود در قسمت های خارجی ساختمان مانند کولر و گیاهان آویزان

- ✓ برای شناسایی مکان های ایمن راه های خروجی و شیرهای اصلی آب و گاز و سوئیچ اصلی برق، یک نقشه از منزل خود تهیه نمائید.
- ✓ کیف حاوی وسایل ضروری را در مکانی مطمئن که دسترسی به آن آسان باشد، قرار دهید و محل نگهداری آن را به سایر اعضای خانواده نیز اطلاع دهید.
- ✓ با شرکت در کلاسهای هلال احمر اصول کمک های اولیه را آموخته و به اعضای خانواده آموزش دهید.
- ✓ نقاط ضعف منزل را شناسایی کرده و آنها را رفع نمائید.
- ✓ راههای خروج اضطراری را به اعضای خانواده نشان دهید.
- ✓ جعبه کمک های اولیه و کپسول آتش نشانی را تهیه کرده و نحوه استفاده از آن را یاد بگیرید.