

## توصیه های ایمنی به هنگام وقوع زلزله



### آمادگی فردی:

باید به کارهایی که به هنگام زلزله انجام خواهید داد کاملاً فکر کنید. ممکن است در منزل و یا در سالن اجتماعات، در حال تماشای تئاتر، در استادیوم، با دوستانتان، در حال زانندگی و یا مشغول انجام سایر کارهای روزمره باشید. برنامه ریزی و آمادگی باعث میشود که شما بهنگام زلزله فردی خونسرد و آرام ولی موثر باشید. باید نزدیکترین مراکز امداد و نجات مانند کلینیکها، آتشنشانی و مراکز پلیس را بشناسید.

### توصیه های ایمنی قبل از زلزله در منزل:

با یادگیری توصیه های ایمنی و بکارگیری آنها هر شخص قادر است که زندگی خود و خویشاوندان خود را در برابر خطرات زلزله حفظ نماید.

برآوردهای ایمنی:

• آسیب پذیری منزل خود در برابر زلزله را برآورد نمایید. آتش سوزی که از زلزله حاصل میشود، میتواند در اثر شکستگی لوله های آب و گاز و یا جدائی در اتصالات آنها اتفاق بیفتد. بنابراین باید آبگرمکن و سایر تجهیزات نفت سوز و گازسوز را با پیچ و مهره و بقیه وسایل موجود در جایشان محکم ببندید و در صورت امکان از اتصالات انعطاف پذیر استفاده کنید.

• شما باید اشیاء سنگین مانند کتابخانه ها، گلهای آویزان و چراغها را در جای خود محکم کنید.

• اشیاء سنگین و بزرگ را در ردیفهای پایین قفسه ها قرار دهید.

• لوازم سنگین و بلند منزل مانند یخچال و فریزر، کمدهای بلند و قفسه های کتاب بعنوان اشیاء غیر ایمن به حساب میآیند که باید آنها را در محل خود محکم کنید. اگر آنها ایمن نیستند باید در هنگام زلزله از آنها دور شوید.

• لوله های آبگرمکن، و سقفهای شیروانی را چک کنید و احتمال افتادن آنها به هنگام زلزله را کاهش دهید. باید مواظب اشیای موجود در قسمتهای خارجی ساختمان مانند کولر و گیاهان آویزان در کنار پنجره ها باشید و آنها را

کاملاً ایمن نمایید یا به جای دیگری منتقل نمایید.

• در امر ساخت و ساز و همچنین بازسازی ساختمانهای قدیمی برای کاهش خطرات زلزله باید بر اساس آیین نامه های ساختمانی عمل نمایید.

• برای شناسایی مکانهای ایمن، راههای خروجی و شیرهای اصلی آب و گاز و سویچ اصلی برق، یک نقشه از منزل خود تهیه نمایید.

• کیف حاوی وسایل ضروری را در مکان مطمئنی که دسترسی به آن آسان باشد، قرار دهید و محل قرار گیری آن را به سایر اعضای خانواده نیز اطلاع دهید.

• همه اعضای خانواده باید نحوه قطع جریان برق و یا بستن شیر فلکه اصلی آب، گاز و غیره را فراگیرند.

• تا آنجا که ممکن است همه اعضا، کمکهای اولیه را یادگیرند، برای اینکه بعد از یک زلزله شدید، درمانگاهها و

بیمارستانها بشدت پر ازدحام خواهند شد و بنابراین دسترسی به امکانات پزشکی بسیار دشوار میگردد.

• اعضای خانواده باید اتفاقات و حوادث ناگوار احتمالی که ممکن است در اثر زلزله در منزل روی دهد از بین ببرند

برای مثال ممکن است مجبور شوند که محل خواب خود را از کنار پنجره ها دور کنند. خروجی ها و راه روها را

چک کنند و اشیایی که ممکن است باعث مسدود شدن آنها شوند را به محل دیگری منتقل نمایند.

• محل دربهای خروج اضطراری، زنگهای اعلام خطر و کپسول آتشنشانی را باید بدانند تا در زمان مناسب بلافاصله از آن استفاده کنند .

• از مهارت همسایگان خود اطلاع داشته باشند چرا که این امر میتواند تعداد روزهای زنده ماندن تا رسیدن نیروهای امدادی را افزایش دهد.

• هر از چند گاهی باید بحث زلزله و سایر خطرات طبیعی در خانواده مطرح شود و توصیه های لازم یادآوری گردد.

### **توصیه های ایمنی حین وقوع زلزله برای ساختمانهای اداری:**

اگر هنگام وقوع زلزله در محل کار خود هستید با یادآوری و استفاده از آموزشهای ایمنی، میتوانید جان خود و همکارانتان را نجات دهید .

کارمندان میبایست بدانند که در چنین مواردی:

میبایست اعتماد به نفس داشته و آرامش خود را حفظ کنند.

میبایست از پنجره ها و فایلها (کمدها) که در محل خود محکم نشده اند، دور شوند.

میبایست از منابع تامین برق [ پستهای برق یا کابلهای فشار قوی ] که احتمال حرکت، تخریب یا سقوط دارند، دور شوند.

میبایست از منابع خطر و یا محللهای قابل اشتعال دور شوند.

نباید به سمت کریدورها یا خروجیهای اضطراری هجوم ببرند.

نباید از پله ها یا آسانسور استفاده کنند.

همچنین میبایست سریعاً در مکانهای ایمن ساختمان از جمله چارچوب دربها و یا زیر میزهای کار، پناه بگیرند.  
• قبل از هر چیز آرامش خود را حفظ کنید، ترس و وحشت، سرعت عمل و صحت رفتار شما را کاهش می دهد.  
• پس با اعتماد به نفس به سرعت نکات ایمنی را انجام بدهید دیگران را نیز دعوت به آرامش و انجام آن نکات کنید  
:

• به محض احساس وقوع زلزله، در صورت امکان اگر ساختمانی یک طبقه است نزدیک به در خروجی هستید، سریعاً از آن خارج شوید و به فضای باز بروید؛  
• اگر هنگام وقوع زلزله در ساختمان چند طبقه هستید سعی نکنید با استفاده از پله و آسانسور خود را به خارج از آن برسانید.

• در کلاس مدرسه از آن جایی که همه افراد نمی توانند در یک زمان و باهم از درهای خروجی بیرون روند. حتی هجوم به طرف درها می توانند خود عامل آسیب رساندن افراد به یکدیگر باشد؛  
• محل امنی در داخل ساختمان انتخاب کرده و تا پایان لرزه ها در آن جا پناه بگیرید. بنابر این برای انتخاب نقاط امن از دستورالعمل های زیر پیروی کنید:

• از کنار وسایلی که امکان سقوط و یا پرتاب دارند دور شوید؛  
• زیر میز محل مناسبی برای پناهگیری است. در کلاس مدرسه زیر میز تحریر خود پناه ببرید و با دست پایه های میز را محکم بگیرید و از افتادن آن جلوگیری کنید و چنان چه حرکت کرد با آن حرکت کنید.  
• میان چهار چوب محکم در جای مناسبی برای پناه گرفتن است. چهارچوب در را با یک دست محکم گرفته و با دست دیگر مراقب بسته شدن در باشید. اگر به میز یا چهارچوب در دسترسی ندارید و در جایی مانند راهرو هستید از اجسام قابل سقوط دور شوید، به کنار دیوار بروید و به آن بچسبید و یا روبه دیوار نشسته، سر را به طرف زانو ها خم نموده و آن را با بازوها بپوشانید کف دست ها را در پشت سر به هم قلاب کنید.  
• اگر در کتابخانه، آزمایشگاه و کارگاه هستید، در صورت عدم امکان خروج به علت ازدحام جلوی در از قفسه ها دور شوید و سرپناهی بیابید؛

• چنان چه هنگام وقوع زلزله در پله ها بودید به طرف بالا یا پایین ندوید، بنشینید و بادستها از سر و گردن خود محافظت کنید.. اگر در حیاط مدرسه هستید از ساختمان، دیوار، تیرک های زمین بازی و سبد بسکتبال فاصله بگیرید.

• قبل از هر چیز آرامش خود را حفظ کنید، ترس و وحشت، سرعت عمل و صحت رفتار شما را کاهش می دهد.  
• پس با اعتماد به نفس به سرعت نکات ایمنی را انجام بدهید دیگران را نیز دعوت به آرامش و انجام آن نکات کنید

## نحوه عملکرد پس از وقوع زلزله:

- یک منزل مسکونی پس از زلزله در صورتی که در برابر زلزله دوام بیاورد تا بررسی کارشناسی نشده است محلی امن برای اقامت با توجه به پس لرزه ها نمیباشد لذا در اولین گام برای خروج از خانه اقدام کنید.
- برای شروع به حرکت در منزل دقت کنید تا به علت بریدگی پایتان به خاطر شیشه های شکسته صدمه نبینید ، این شیشه ها میتواند شکسته های شیشه یک تابلو عکس که بر روی دیوار محکم نشده بوده است و یا پارچ آب و یا آینه باشد. شما میتوانید با استفاده از یک کتاب نازک و یا یک مجله به کمک ملافه و یا تکه ای از لباس خود کفش بسازید .
- دقت به بوی گاز داشته باشید احتمال آتش سوزی بالاست! نسبت به روشن کردن چراغ برق باید وسواس به خرج دهید و در صورتی که با آتش سوزی در ابتدای آن روبرو شدید ، حتماً در همان لحظات اول اقدام به خاموش کردن آن بکنید ، خاموش کردن یک آتش کوچک میتواند از یک فاجعه جلوگیری کند.
- در حرکت به سوی بیرون ، گروهی حرکت نکنید شما ابتدا جلو بروید و بقیه خانواده تک تک به دنبال شما حرکت کنند تا در صورت صدمه دیدگی دربهای چاه فاضلاب در مسیر حرکت شما ، احتمال فرو ریختگی و ریزش کمتر باشد.
- خانواده را در خیابان رو به روی منزلتان اسکان بدهید سپس برای جمع آوری لوازم مورد نیاز به داخل باز گردید هیچگاه پس از پایان زلزله در منزل نمانید امکان پس لرزه های بعدی بسیار زیاد و برای شما خطرناک میباشد!
- با تشکیل هسته محلی در کوچه خود امکان تامین امنیت را برای خانواده خود بوجود بیاورید ( چند خانواده در کنار یکدیگر تشکیل هسته محلی را میدهند )
- اگر مجروحی را در زیر آوار پیدا میکنید حتما در هنگام بیرون آوردن او دقت کنید بر اثر فشار به ستون فقرات او موجب شکستن آن و قطع نخاع او نگردید.
- در صورتی که صدایی را از زیر آوار میشنوید با استفاده از هرآنچه در اختیار دارید نسبت به علامت گذاری محل آن صدا در همان لحظه اقدام کنید ، چرا که ممکن است آن صدا را دیگر نشنوید و مجروح در زیر آوار از حال برود و یا بیهوش شود.

## ساختمان بر روی ما فرو ریخته است:

- اولاً بجای آنکه از همان اول شروع به فریاد زدن بکنید ببینید در چه وضعیت هستید آیا هوا برای تنفس شما به مقدار کافی وجود دارد؟ در تاریکی مطلق در زیر آوار از صدا زدن به آرامی یا سوت زدن و انعکاس صدا حجم فضا برایتان مشخص خواهد شد اگر حجم هوای شما کم است جدا از سرو صدای بی خود و ایجاد هیجان مضاعف خودداری کنید هیجان شدید حرکت سریع و فریاد زدن به سرعت اکسیژن شما را به پایان میبرد به دقت گوش بدهید تا صداهای پیرامون شما به شما اعلام کند که کسی در نزدیکی شما بر روی آوار حرکت میکند . اکنون اگر میتوانید فریاد بزنید اما توجه کنید فریاد پی در پی و با شدت بالا صدا و قدرت حنجره شما را تحلیل میبرد پس

با دقت عمل کنید .

• اگر امکان فریاد زدن بنا بر هر دلیلی نداری میتوانی با سوت زدن کمک بخواهی و اگر امکان آنرا هم نداری از روش ضربه زدن استفاده کنی ، دستان و پاها را در صورت امکان به اشیا کنارتان بشرط عدم ریزش بیشتر آوار ، بزنی این صداها بشرط سکوت در بیرون قابل شنیدن هستند ، پس دقت کنی ، صداهای آرام شما را در صورتی خواهند شنید که شما را توسط ابزار زنده یابی پیدا کرده باشند ، و الا در شلوغی و ازدحام از صداهای آرام ، کاری بر نمی آید پس بهتر است ، در زمان سکوت در خارج، از ضربه های آرام کمک بگیری.

• البته زمان آرامش بیرون نشان دهنده رسیدن شب است و این زمانی است که گروه های زنده یاب در سکوت شب با روش اعلام حضور به مدت یک دقیقه و سکوت پس از ندا به مدت چهار دقیقه بدنبال علائمی همچون صداهای ضربه ای و ناله ها هستند .

• دقت کنی اگر پاهایتان بی حس شده است و دردی را در کمر یا گردن خود احساس میکنی احتمالاً دچار آسیب نخاعی شده ای تا جایی که می توانی از تکان خوردن خودداری کنی و در زمان پیدا کردن حتماً این موضوع را به گروه نجات تذکر بدهی.

• از انجام حرکتی که موجب ریزش آوار میشود خودداری کنی اگر در زیر آوار سنگین باشی که مطمئناً کاری بیهوده است و اگر در سطح باشی میتوانی پس از دو روز که نا امید از کمک شده ای ریسک این کار را که بسیار بالاست قبول کنی.

• از اکسیژن موجود با پائین آوردن حرکت و آرامش بخشیدن به خود حداکثر استفاده را ببری.

• بیشتر گوش دهید و کمتر صدا کنی و تا صدای مثبتی از بیرون نشنیدید از سرو صدای بیجا خودداری کنی چون شما حداقل تا سه روز بر اثر تشنگی نخواهید مرد و تا هفت روز غذا نخوردن را میتوانید با هوشیاری تحمل کنی .

• حرکت بیجا موجب تعرق و از دست دادن آب بدن میشود پس مواظب باشی.

• اگر در فضای پیرامونتان مکانی را امن تر از بقیه جاها میبینید سرتان را در آن محل قرار دهید و یا حداقل سرتان را بسمت شکم برده و بصورت جنین قرار بگیرید این حالت امکان محافظت از سر شما را بیشتر میکند توجه داشته باشی با توجه به ازدحام تماشا کنندگان عملیات امداد و نجات که متأسفانه بر روی آوار به تماشا می ایستند امکان ریزش مجدد بر روی شما همیشه هست.

• فراموش نکنی پس از زلزله آنچه بیشترین کمک را به شما میکند پول شما نیست . اعتماد به نفس و روابط انسانی شخص شما میباشد.

بنابراین بر روی این ثروت هم سرمایه گذاری کنی ، با همسایه هایتان روابط بهتر و بیشتری داشته باشی و برای زمان بحران دوستانی برای خود دست و پا کنی!

**اداره HSE شهرداری منطقه ۸**