



سازمان امداد و نجات

" زلزله یک پدیده طبیعی است آماده نبودن غیر طبیعی است "



پناه گیری را بیاموزیم

تمرین کنیم و

به دیگران نیز بیاموزیم

پناه در برابر زلزله :

تجربه ی کشور های زلزله خیز نشان می دهد که ایجاد آمادگی در برابر زلزله می تواند عامل مؤثری در کاهش عواقب ناشی از زلزله باشد. لذا می توان با رعایت اقدامات و نکات ایمنی ، آمادگی لازم را برای کمک و مشارکت یکدیگر در کاهش خسارت های ناشی از زلزله اقدامات مؤثری انجام داد. در بحث پناه گیری از دیدگاه کارشناسان دو نظریه تاکید می شود .

1- نظریه پناه گیری در زیر اشیاء مقاوم در مقابل سنگینی آوار

2 - نظریه پناه گیری در مثلث حیات



1. در مثلث حیات به شما توصیه می شود به جای این که زیر میز بروید بهتر است کنار اجسام سخت و با قابلیت تراکم



کم پناه بگیرید . چون در این حالت بعد از فروریختن سقف به صورت یکپارچه ، فضایی مثلثی شکل در کنار جسم تشکیل می شود که می تواند فرد را نجات دهد .
(مطابق تصویر روبرو)

2. بچه ها و حیوانات (مانند؛ سگ و گربه) همگی اغلب به صورت طبیعی در وضعیت جنینی که در رحم قرار دارند خم می شوند . شما هم باید همین طور عمل کنید . این گزینه طبیعی ایمنی واصل بقاء است . شما می توانید با همین شیوه در فضای خالی کوچکتری زنده بمانید . پس در زمان بروز زلزله سریع خود را کنار اشیاء بزرگ و یا اجسام محکمی که در مقابل ضربه کمتر فشرده می شوند و فضای خالی در مجاور خود باقی می گذارند ، قرار بگیرید .



3. ساختمان های چوبی از ایمن ترین نوع ساختمان ها محسوب می شوند که می توانید در هنگام وقوع زلزله در داخل آن ها باشید ، دلیل آن ساده است چونکه چوب قابل انعطاف بوده و با نیروی زلزله

به راحتی حرکت می کند . اگر ساختمان چوبی فرو ریزد، فضای خالی بزرگی ایجاد می شود . همچنین ساختمان های چوبی دارای وزن متمرکز شده و خردکنندگی کمتری هستند . ساختمان آجری ، می توانند در حد قطعات آجر متلاشی شوند و آجرها منجر به بروز صدمات زیادی می شوند . البته صدمات ناشی از فروریختن آن ها از صدمات حاصل قطعات بتنی بزرگ کمتر است .



4. اگر زلزله در هنگام شب، زمانی که درختخواب خود هستید اتفاق بیافتد ؛ کافی است از روی تخت به پائین بغلتید و در فضای ایمنی و مناسبی که در اطراف تخت وجود دارد قرار بگیرید . هتلها می توانند زنده ماندن ساکنان خود را در هنگام وقوع زلزله ، با نصب تابلوی راهنما در پشت درب اتاقها ، به ساکنین اطلاع رسانی نمایند ،



5. اگر شما هنگام وقوع زلزله در حال تماشای تلویزیون هستید و فرار از در یا پنجره برایتان به سادگی امکانپذیر نیست ، در وضعیت جنینی در کنار کاناپه یا صندلی بزرگ خم شوید . (مطابق تصویر روبرو)



6. در روش مثلث حیات ، به افراد توصیه شده تا در هنگام وقوع زلزله در خیابان ، توقف کرده از خودرو خارج شده و در کنار آن نشسته و یا دراز بکشد . کلیه اتومبیلها دارای فضای خالی به ارتفاع 90 سانتیمتر در اطراف خود ایمن هستند .

7. در هنگام وقوع زلزله به محوطه خالی بروید و از درختان ، سیم های برق ، اتومبیل ها و سایر اشیای پرخطر دوری کنید .

8. از در داخل ساختمان هایی که از گل و آجر ساخته شده اند هرچه سریعتر خارج شوید .

9. اگر بیرون از ساختمان هستید بهتر است که از ساختمان فاصله گرفته و به میانه خیابان بروید .



10. در روش مثلث حیات توصیه می شود تا در هنگام زلزله فرد در کنار اشیای بزرگی که از فلز ساخته شده مانند اجاق گاز ، یخچال و ماشین لباسشویی قرار بگیرد .

11. در روش مثلث حیات توجه می شود تا در هنگام وقوع زلزله فرد بین دو شیء بزرگ مانند فضای بین دو خودرو و یا دو تخت یک نفره یا دو میزه پناه بگیرد .

معاونت برنامه ریزی و آموزش های تخصصی