

الف: توصیه های ایمنی قبل از زلزله

- ۱- منزل خود را بر اساس اصول مهندسی زلزله بسازید و در این مورد از افراد متخصص بهره بگیرید.
 - ۲- با صحبت در مورد زلزله، اعضای خانواده را با این پدیده آشنا کرده تا ترس حاصل از آن کاهش یافته و در نتیجه در هنگام بروز حادثه عملکرد صحیحی داشته باشند.
 - ۳- در راستای امر فوق برای فرزندان کتاب و فیلم های آموزشی تهیه کنید و با هم آنها را بررسی کنید.
 - ۴- با شرکت در کلاس های هلال احمر اصول کمک های اولیه را آموخته و به اعضای خانواده آموزش دهید.
 - ۵- با مراکزی که در خصوص ایمن سازی فعالیت دارند، جهت کسب اطلاعات بیشتر ارتباط داشته باشید.
 - ۶- جهت تبادل نظر با دبیران، با مدرسه فرزندان خود در ارتباط باشید.
 - ۷- نقاط ضعف منزل را شناسایی کرده و آنها را رفع کنید.
 - ۸- نقاط امن منزل را به اعضای خانواده معرفی کنید. (مانند: زیر میزهای محکم، چارچوب در، کنار بعضی از دیوارهای داخلی، گوشه اتاق)
 - ۹- نحوه پناه گیری را خود آموخته و به اعضای خانواده نیز آموزش دهید.
 - ۱۰- راههای خروج اضطراری را به اعضای خانواده نشان دهید.
 - ۱۱- در طی سال حداقل دو بار مانور زلزله را انجام دهید.
 - ۱۲- شیشه را بانوار چسب یا نایلون های بی رنگ ایمن کنید.
 - ۱۳- میز مطالعه و مبلمان را از پنجره دور کنید.
 - ۱۴- لوازم سنگین مانند گلدان را از سقف آویزان نکنید و تا حد امکان لوازم پلاستیکی سبک را جایگزین لوازم شیشه ای کنید.
 - ۱۵- لامپ های مهتابی را با حفاظ ایمن کنید.
 - ۱۶- جعبه کمک های اولیه و کیسول آتش نشانی را تهیه کرده، نحوه استفاده از آن را آموخته و به اعضای خانواده نیز آموزش دهید.
 - ۱۷- لوله گاز و آب را به شیر برش خود کار مجهز کنید.
 - ۱۸- بهتر است در منزل از آب گرم کن ایستاده استفاده کنید زیرا آب داخل مخزن آن بعد از زلزله بسیار مفید است و آن را توسط اتصالات مخصوص به دیوار محکم کنید.
 - ۱۹- کیف ایمنی را تهیه کرده و در جای امن قرار دهید.
 - ۲۰- مواد آتش زا و خطر آفرین را از خانه دور کنید.
 - ۲۱- در مسیر پله ها و راهرو وسایلی مانند گلدان، سطل زباله و غیره قرار ندهید تا هنگام خروج اضطراری مشکل آفرین نباشند.
 - ۲۲- برای هر یک از اعضای خانواده کارت شناسایی تهیه کنید؛ به طوریکه همیشه آن را به همراه داشته باشند.
- مشخصات کارت:
- مشخصات فردی
 - آدرس منزل
 - تلفن (های) تماس ضروری

- گروه خونی
- بیماری خاص و داروی ویژه در صورت ابتلا

ب: توصیه های ایمنی در هنگام زلزله

- ۱- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.
- ۲- به سمت درب خروج هجوم نبرید.
- ۳- از آسانسور استفاده نکنید.

ب-۱- داخل منزل:

- ۱- به زیر میزرفته و با دو دست محکم پایه های میز را بگیرید.
- ۲- در چهارچوب در، گوشه اتاق و زیر ستون های اصلی نیز می توانید پناه بگیرید.
- ۳- اگر در طبقات زیرزمین هستید، در مکانی امن جای گرفته و تا پایان لرزش آنجا بمانید.
- ۴- در راه پله با دو دست سر را گرفته، بنشینید و خود را به یک سمت پله بکشانید و از بالا یا پایین رفتن پرهیزید.
- ۵- از قفسه ها فاصله بگیرید.

ب-۲- داخل حیاط:

- ۱- ضمن حفظ آرامش از دیوار و ساختمان منزل فاصله بگیرید.
- ۲- در جای مناسب نشسته و با دو دست سر خود را بگیرید.

ب-۳- در خیابان:

- ۱- از ساختمان های بلند و تیرهای برق فاصله بگیرید و ضمن این کار مراقب اطراف نیز باشید. (مثل سایر افراد و اتومبیل ها و غیره)
- ۲- به فضای باز رفته و در مکانی امن پناه بگیرید.
- ۳- اگر فضای باز و امن در دسترس نبود، به کنار ماشین هایی که پارک شده اند بروید، بنشینید و با دو دست محکم از سر خود محافظت کنید.

ب-۴- در جاده:

- ۱- اگر در حال رانندگی هستید، با حفظ آرامش اتومبیل را هدایت کرده و در صورت امکان آن را در یک مکان مناسب پارک کرده و از آن فاصله بگیرید زیرا امکان برخورد سایر اتومبیل ها وجود دارد.
- ۲- اگر به عنوان مسافر در داخل اتومبیل یا اتوبوس حضور دارید، با دو دست، محکم صندلی یا میله اتوبوس را گرفته و سر خود را به پایین خم کنید.

توجه:

- در هنگام زلزله در صورتی از جای خود حرکت کنید که مطمئن باشید، حداکثر در عرض ۱۰ ثانیه به مکان امن خواهید رسید. در غیر این صورت در نزدیکترین مکانی که امنیت نسبی دارد پناه بگیرید.

- در تمام حالات اگر نزدیک درب خروجی طبقه همکف هستید، با احتیاط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید و مراقب اشیاء پرتابی از ساختمان‌ها باشید.
- در تمام حالات تا اتمام لرزش‌ها در جای خود ثابت بمانید و پس از آن ضمن اطمینان از سلامتی خود، با احتیاط از محیط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید.

ج: توصیه‌های ایمنی بعد از زلزله

- ۱- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.
- ۲- بعد از اتمام لرزش‌ها و پس از بررسی و اطمینان از وضعیت سلامتی خود، با احتیاط از محل خارج شوید و به محیط امنی بروید.
- ۳- اعضای خانواده که زیر آوار نمانده‌اند را پیدا کرده و از وضعیت سلامتی آن‌ها اطمینان حاصل کنید.
- ۴- در صورت آسیب دیدگی جزئی به کمک دیگران، خود را به صورت سرپایی مداوا کرده و سپس به کمک سایرین و زیر آوارماندگان بشتابید.
- ۵- مجروحین را بسیار با احتیاط حرکت دهید.
- ۶- از تجمع بی‌مورد در اطراف مجروحین بپرهیزید.
- ۷- به نیروهای انتظامی و هلال احمر کمک کنید و از دستورات آنها پیروی کنید.
- ۸- از وارد شدن به محل‌های نیمه تخریب بپرهیزید.
- ۹- به محض استشمام بوی گاز در صورت امکان فلکه اصلی را قطع کنید و اگر نتوانستید، فوراً محل را ترک کنید.
- ۱۰- آتش‌سوزی‌های کوچک را مهار کنید.
- ۱۱- جهت جلوگیری از شیوع بیماری، مواد آلوده را از محیط دور ساخته یا با خاک بپوشانید.
- ۱۲- از طریق رادیو ترانزیستوری از دستورات مسئولین مطلع شده و از آن‌ها پیروی کنید.
- ۱۳- مراقب پس‌لرزه‌ها باشید.
- ۱۴- مکانی امن را جهت استراحت و ذخیره مواد دارویی و غذایی آماده کنید.
- ۱۵- مواد دارویی و غذایی را به موقع و صحیح مصرف کنید تا بعداً دچار مشکل نشوید.
- ۱۶- در موارد بسیار ضروری، از تلفن استفاده کنید.
- ۱۷- جهت روشنایی محیط از چراغ قوه استفاده کنید زیرا روشن کردن کبریت ممکن است باعث انفجار شود. (به علت نشت گاز)
- ۱۸- بعد از زلزله ساختمان را مورد بررسی قرار داده و به محل‌های ترک خورده وارد نشوید و برای تعمیر آنها برنامه‌ریزی کنید.

در پایان یادآور می‌شویم که ما زمانی از زلزله کمتر آسیب خواهیم دید که:

* ساختمان براساس اصول مهندسی زلزله ساخته شده باشد.

** اگر اقدامات قبل و حین زلزله با دقت انجام گرفته شده باشد، سپس اقدامات فوق می‌توانند به ما کمک کنند.

** اگر اقدامات قبل و حین زلزله با دقت انجام گرفته شده باشد، سپس اقدامات فوق می‌توانند به ما کمک کنند.

آسیب‌پذیری زنان در سوانح طبیعی

آسیب‌پذیری زنان در سوانح طبیعی

فاجعه از آن جهت یک پدیده اجتماعی است که نه تنها خود نتیجه آسیب‌پذیری‌های اجتماعی است بلکه باعث آسیب‌پذیری‌های دیگری نیز در اجتماعات محلی می‌شود. بدین جهت، بررسی اجتماعات محلی فاجعه‌زده حداقل از دیدگاه اجتماعی، در حقیقت شناخت دقیق آسیب‌پذیری‌های اجتماعی است. از همین رو، زلزله، گروه‌های آسیب‌پذیر جدیدی را به وجود آورده و در عین حال به برخی از آسیب‌پذیری‌ها در جامعه دامن می‌زند. سالمندان، کودکان و زنان، آسیب‌پذیرترین گروه‌های جامعه هستند و فجایع همواره آسیب‌پذیری آنان را تشدید می‌کند. بافت اجتماعی و فرهنگی و تاریخی و سطح توسعه اقتصادی که پیش از زلزله نیز لزوماً نیازهای این گروه‌ها را به بهترین شکل برآورده نمی‌ساخته است؛ مشکلات زنان، کودکان و سالمندان را پس از زلزله به‌طور عجیبی افزایش می‌دهد.

بنابراین، جنسیت در آسیب‌پذیری پس از واقعه نقش مهمی دارد. زنان بیش از مردان در معرض آسیب‌های مختلف قرار می‌گیرند. ناامنی، بی‌سرپرستی، مشکلات بهداشتی، فقدان منابع مالی و بی‌خانمانی، مخاطرات بیش‌تری برای زنان تا مردان به همراه دارد. حتی در خانواده‌هایی که کم و بیش سالم مانده‌اند، حجم کار زنان پس از بحران را افزایش می‌یابد و شرایط کارخانگی بسیار سخت‌تر از قبل می‌شود. در اینجا نیز ساختارها، آسیب‌پذیری‌ها و تفاوت‌های موجود در جامعه قبل از زلزله، پس از بحران، تقویت و تشدید می‌شود.

تشدید آسیب‌پذیری و متأسفانه آسیب‌پذیری‌های اجتماعی همواره از عواقب فجایع در اجتماعات محلی بوده‌اند. یکی از چالش‌های اصلی در دوران پس از زلزله برای جامعه فاجعه‌زده نه تنها فراهم کردن شرایطی است که آسیب‌پذیری‌های اجتماعی تشدید نشوند، بلکه آسیب‌پذیری‌های گذشته نیز از میان برداشته شوند. فرصتی که بعد از هر فاجعه برای بهبود جامعه به دست می‌آید.

بسیاری از کودکان به عنوان یکی از آسیب‌پذیرترین گروه‌های اجتماعی با از دست دادن پدر، مادر و یا هر دوی آن‌ها، دوستان و همبازی‌های خود و در نهایت تضعیف نهاد گرم خانه و خانواده که پیش‌شرط رشد سالم آن‌ها می‌باشد، آسیب‌پذیرتر شدند. فقدان محیط خانواده و مدرسه، ضربات روانی شدیدی به کودکان وارد کرد که مطمئناً تا سالها اثرات عمیق روانی خود را برجای خواهد گذاشت. در عین حال کودکانی که به خاطر فقدان پدر و مادر مجبور به اقامت با اقوام شدند، آینده‌ای نه چندان روشن در انتظارشان است. در اثر زلزله نه تنها بسیاری از کودکان از شرایط بهداشتی، آموزشی و پرورشی محروم ماندند، بلکه کودکان بسیاری برای همیشه از داشتن چنین شرایطی محروم گشتند و در نتیجه گروه‌های آسیب‌پذیر جدیدی به وجود آمده است.

انواع آسیب‌پذیری زنان در سوانح طبیعی

ابعاد متفاوت آسیب‌پذیری زنان، که هر یک ریشه در عوامل مختلفی دارند، مقوله دیگری است که در بحث از آسیب‌پذیری زنان می‌توان به آن پرداخت. در این رابطه، آسیب‌پذیری زنان از منظر صاحب‌نظران مختلف، اقسام گوناگونی

دارد. به عنوان نمونه، آيسان معتقد است كه آسيب پذيري افراد در سوانح طبيعي در هشت حوزه اتفاق مي افتد كه از بين آنها، هفت حوزه در مورد زنان مصداق دارد:

نمونه آسيب پذيري	نوع آسيب پذيري
فقدان دسترسي به منابع	اقتصادي/مادي
عدم انسجام الگوهاي اجتماعي	اجتماعي
باورها و رسوم مشخص	فرهنگي
دسترسي محدود به قدرت سياسي	سياسي
ساختمان ضعيف يا افراد ضعيف	فيزيكي
فقدان دسترسي به دانش و اطلاعات	آموزشي
فقدان آگاهي عمومي	نگرشي و انگيزشي

توصيه هاي ايمني به دانش آموزان در برابر وقوع زلزله

الف: توصيه هاي ايمني قبل از زلزله

- ۱- به توصيه هاي ايمني دبيران و والدين عمل كنيد.
- ۲- پيشنهادهاي مطرح شده در مدرسه را به خانه منتقل نماييد و بالعكس.
- ۳- در رابطه با زلزله و راه هاي مقابله با آن به صورت انفرادي يا گروهي مطالعه کرده و نتايج آن را به صورت مقاله، روزنامه ديواري، عكس، نقاشي، كاريكاتور و غيره به اطلاع سايرين برسانيد.
- ۴- نقاط ضعف و قوت مدرسه و خانه را بررسي کرده و آن را به مدير مدرسه و والدين اطلاع دهيد و جهت رفع نقايص به آنها كمك كنيد.
- ۵- در ايام تابستان و اوقات فراغت، در كلاس هاي هلال احمر شركت كنيد.
- ۶- مكان هاي امن در كلاس و خانه را جهت پناهگيري در هنگام زلزله، بررسي کرده و به خاطر بسپاريد. اين مكان ها را به سايرين نيز معرفي كنيد.
- ۷- مانور زلزله را حداقل دو بار در سال در مدرسه و خانه انجام دهيد.
- ۸- روش هاي امداد و احياي حيات را از دبيران و افراد متخصص فرا گرفته و آن را به هم كلاسي ها و اعضاي خانواده بياموزيد.
- ۹- به صورت انفرادي يا گروهي كيف ايمني را تهيه کرده و در اختيار مدرسه قرار دهيد.
- ۱۰- تهيه كيف ايمني، جعبه كمك هاي اوليه و كپسول آتش نشاني را به والدين نيز پيشنهاده دهيد.
- ۱۱- روش هاي مهار آتش را به خوبي فرا گيريد.
- ۱۲- مكان كنتور آب، برق، گاز را در خانه و مدرسه به خاطر سپرده تا در صورت لزوم نسبت به قطع آنها اقدام كنيد. (البته بايد نحوه كار با آنها را نيز ياد بگيريد)

- ۱۳- در خانه هر گونه ماده آتش‌زا و خطر آفرین را به بیرون خانه منتقل کنید.
- ۱۴- در خانه و کلاس شیشه‌ها را با نوار چسب یا نایلون‌های بی‌رنگ ایمن کنید.
- ۱۵- لوازم سنگین را به طبقات پایین قفسه‌ها و کمد‌ها انتقال دهید.
- ۱۶- قفسه‌ها و کمد‌ها را به وسیله بست‌های (L) ، به دیوار متصل کنید.
- ۱۷- بر روی لامپ‌های مهتابی جهت جلوگیری از سقوط آنها حفاظ قرار دهید.
- ۱۸- در راه پله و راهروی منزل، وسایلی مانند گلدان قرار ندهید تا هنگام خروج اضطراری مزاحمت ایجاد نکنند.
- *** موارد فوق را در مدرسه نیز انجام دهید.
- ۱۹- موارد زیر را در یک کارت یادداشت کرده و در کیف مدرسه، کیف پول یا کیف گردن‌بند قرار دهید:
- مشخصات فردی
 - آدرس منزل
 - تلفن(های) تماس ضروری
 - گروه خونی
 - بیماری خاص و داروی ویژه در صورت ابتلا
- ۲۰- با مراکز مرتبط با مسئله زلزله، جهت کسب اطلاعات و راهنمایی‌های لازم ارتباط برقرار کنید و نتایج حاصل را به سایرین اطلاع دهید.

ب: توصیه‌های ایمنی در هنگام زلزله

- ۱- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.
 - ۲- به سمت درب خروج هجوم نبرید.
 - ۳- از دستورات معلم و والدین اطاعت کنید.
 - ۴- از آسانسور استفاده نکنید.
- ب-۱- داخل کلاس(اتاق):
- ۱- به زیر میز رفته و با دو دست محکم پایه‌های میز را بگیرند.
 - ۲- در چهارچوب در، گوشه کلاس(اتاق) و زیر ستون‌های اصلی نیز می‌توانید پناه بگیرید.
 - ۳- اگر در طبقات زیرزمین هستید، در مکانی امن جای گرفته و تا پایان لرزش آنجا بمانید.
- ب-۲- داخل سالن:
- ۱- به گوشه سالن و یا زیر ستون‌های اصلی رفته و خود را به دیوار بچسبانید.
 - ۲- در راه پله با دو دست سر را گرفته، بنشینید و خود را به یک سمت پله بکشانید و از بالا یا پایین رفتن پرهیزید.
- ب-۳- داخل آزمایشگاه، کارگاه و کتابخانه:
- ۱- از قفسه‌ها فاصله بگیرید.
 - ۲- به زیر میز رفته و ضمن گرفتن پایه‌های آن، از سر خود محافظت کنید.
- ب-۴- داخل حیاط:

۱- ضمن حفظ آرامش از دیوار و ساختمان مدرسه فاصله بگیرید.

۲- در جای مناسب نشسته و با دو دست سر خود را بگیرید.

ب-۵- در خیابان:

۱- از ساختمان‌های بلند و تیرهای برق فاصله بگیرید و در ضمن مراقب اطراف باشید. (مثل سایر افراد و اتومبیل‌ها و غیره)

۲- به فضای باز رفته و در مکانی امن پناه بگیرید.

۳- اگر فضای باز و امن در دسترس نبود، در کنار ماشین‌هایی که پارک شده‌اند بروید، بنشینید و با دو دست محکم از سر خود محافظت کنید.

توجه:

• در هنگام زلزله در صورتی از جای خود حرکت کنید که مطمئن باشید، حداکثر در عرض ۱۰ ثانیه به مکان امن خواهید رسید. در غیر این صورت در نزدیکترین مکانی که امنیت نسبی دارد پناه بگیرید.

• در تمام حالات اگر نزدیک درب خروجی طبقه همکف هستید، با احتیاط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید و مراقب اشیاء پرتابی از ساختمان‌ها باشید.

• در تمام حالات تا اتمام لرزش‌ها در جای خود ثابت بمانید و پس از آن ضمن اطمینان از سلامتی خود، با احتیاط از محیط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید.

ج: توصیه‌های ایمنی بعد از زلزله

۱- بعد از اتمام لرزش‌ها پس از بررسی و اطمینان از وضعیت سلامتی خود، با احتیاط از محل خارج شوید و به محیط امنی بروید.

۲- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.

۳- هم‌کلاسی‌ها و دبیر (یا اعضای خانواده که سالم هستند) را پیدا کرده و با هماهنگی عمل کنید.

۴- در صورت آسیب دیدگی جزئی، به کمک دیگران خود را به صورت سریایی مداوا کرده و سپس به کمک سایرین بشتابید.

۵- از پراکنده شدن پرهیز کنید.

۶- مجروحین را بسیار با احتیاط حرکت دهید.

۷- از تجمع بی‌مورد در اطراف مجروحین پرهیزید.

۸- به نیروهای انتظامی و هلال احمر کمک کنید و از دستورات آنها پیروی کنید.

۹- از وارد شدن به محل‌های نیمه تخریب پرهیزید.

۱۰- به محض استشمام بوی گاز در صورت امکان فلکه اصلی را قطع کنید و اگر نتوانستید، فوراً محل را ترک کنید.

۱۱- آتش‌سوزی‌های کوچک را مهار کنید.

۱۲- جهت جلوگیری از شیوع بیماری، مواد آلوده را از محیط دور ساخته یا با خاک بپوشانید.

۱۳- از طریق رادیو از دستورات مسئولین مطلع شده و آنها را انجام دهید.

۱۴- مراقب پس لرزه‌ها باشید.

- ۱۵- مکانی امن را جهت استراحت و ذخیره مواد دارویی و غذایی آماده کنید.
- ۱۶- مواد دارویی و غذایی را به موقع و صحیح مصرف کنید تا بعداً دچار مشکل نشوید.
- ۱۷- در موارد بسیار ضروری، از تلفن استفاده کنید.

توصیه های ایمنی در برابر زلزله برای آموزگاران

الف: نحوه عملکرد دبیران قبل از زلزله

انجام موارد زیر به دبیران محترم توصیه می‌گردد:

- ۱- تشکیل شورای ایمنی در مدارس. (متشکل از مدیر، نماینده دبیران، نماینده دانش آموزان و نماینده انجمن اولیا و مربیان)
- ۲- بررسی وضعیت ایمنی کلاس و مدرسه، گزارش نقاط ضعف به مدیر مدرسه و تلاش در جهت رفع آن‌ها.
- ۳- ارتباط با والدین دانش آموزان جهت هماهنگی نوع آموزش و تبادل نظرات.
- ۴- دعوت از مسئولین مرتبط با زلزله و مدیریت بحران جهت تبادل اطلاعات و دستیابی به راهکارهای مناسب.
- ۵- آشنایی دانش آموزان با زلزله و پیامدهای آن و بازدید از مراکزی مانند: پژوهشگاه بین المللی زلزله، موسسه ژئوفیزیک و سایر نهادهای مرتبط.
- ۶- برگزاری مسابقه مقاله نویسی، روزنامه دیواری، عکس، کاریکاتور در مورد موضوع مقابله با زلزله و نمایش فیلم‌های آموزشی در این راستا.
- ۷- اگر موضوع مورد تدریس معلم با زلزله مربوط می‌شود، درباره آن بحث شود تا ترس از زلزله کاهش یافته و موجب افزایش آگاهی و بروز رفتار مناسب در هنگام حادثه شود.
- ۸- تقسیم‌بندی دانش آموزان به گروه‌های ۳-۵ نفری و آموزش نحوه کار گروهی به آنها تا هنگام حادثه و بعد از آن وحدت عمل وجود داشته باشد.
- ۹- آموزش کمک‌های اولیه، امداد و نجات به دانش آموزان. (توسط دبیر یا افراد متخصص)
- ۱۰- معرفی و ارائه کتاب‌های آموزشی پیرامون موضوع آمادگی در سوانح و امداد رسانی.
- ۱۱- معرفی مکان‌های امن در کلاس، آزمایشگاه، حیاط مدرسه، خیابان و منزل و آموزش نحوه پناه‌گیری مناسب در هنگام زلزله. (مکان‌های امن: زیر میز، گوشه دیوار، زیر ستون‌های اصلی، کنار دیوارهای داخلی و دور از اشیائی که امکان سقوط آنها وجود دارد.
- ۱۲- معرفی مسیرهای خروج اضطراری در کلاس، آزمایشگاه، حیاط مدرسه و منزل و آموزش نحوه خروج.
- ۱۳- اجرای مانور زلزله و امداد حداقل دو بار در طی سال تحصیلی و بررسی نقاط ضعف و قوت آن.
- ۱۴- پاک‌سازی کلاس و مدرسه از هر گونه عامل آتش‌زا و خطر آفرین.
- ۱۵- تجهیز لوله اصلی گاز و آب به شیر برش خودکار جهت قطع فوری آنها در هنگام زلزله.
- ۱۶- قراردادن لوازم امداد و ایمنی در مکان امن و قابل دسترس. (فهرست این لوازم به پیوست ارائه شده است)
- ۱۷- تجهیز کلاس، آزمایشگاه و سالن به جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش‌نشانی و آموزش نحوه استفاده از آنها به دانش آموزان.

- ۱۸- ایمن‌سازی شیشه‌ها با نوار چسب یا نایلون‌های بی‌رنگ.
- ۱۹- انتقال لوازم سنگین و مواد شیمیایی خطرناک، در آزمایشگاه و کارگاه، به طبقات پایین.
- ۲۰- اتصال قفسه‌های کتابخانه، کارگاه و آزمایشگاه به دیوار توسط بست‌های محکم.
- ۲۱- تعبیه حفاظ روی لامپ‌های مهتابی جهت جلوگیری از سقوط آنها.
- ۲۲- دبیران و دانش‌آموزان موارد زیر را یادداشت کرده و در کیف پول، کیف گردنبد و یا کیف مدرسه قرار دهند:
- مشخصات فردی
 - آدرس منزل
 - تلفن(های) تماس ضروری
 - گروه خونی
 - بیماری خاص و داروی ویژه در صورت ابتلا
- ۲۳- به دانش‌آموزان بیاموزید که در هنگام زلزله به سمت درب‌های خروج هجوم نبرند و آرامش خود را حفظ کنند.
- ۲۴- موارد فوق را به خانواده‌هایشان نیز منتقل کنند.

ب: نحوه عملکرد دبیران در هنگام زلزله

اگر در هنگام تدریس، زلزله رخ دهد، دانش‌آموزان به شدت نیازمند راهنمایی معلم خود هستند و معلم باید در این لحظه حساس، دستوراتی قاطع و صحیح ارائه دهد. به دبیران محترم توصیه می‌گردد تا در هنگام زلزله، ضمن حفظ آرامش و خونسردی، موارد زیر را انجام دهند:

ب-۱- داخل کلاس:

- ۱- از هجوم بردن به سمت درب کلاس پرهیز کنید.
- ۲- دانش‌آموزان به زیر میزرفته و با دو دست، محکم پایه‌های میز را بگیرند.
- ۳- خود نیز در چهارچوب در، گوشه کلاس و یا زیر یک میز محکم پناه بگیرید.

ب-۲- داخل سالن:

- ۱- به گوشه سالن و یا زیر ستون‌های اصلی رفته و خود را به دیوار بچسبانید.
- ۲- در راه‌پله با دودست سر را گرفته، بنشینید و خود را به یک سمت پله بکشانید و از بالا یا پایین رفتن پرهیزید.

ب-۳- داخل آزمایشگاه، کارگاه و کتابخانه:

- ۱- از قفسه‌ها فاصله بگیرید.
- ۲- به زیر میز رفته و ضمن گرفتن پایه‌های آن از سر خود محافظت کنید.

ب-۴- داخل حیاط:

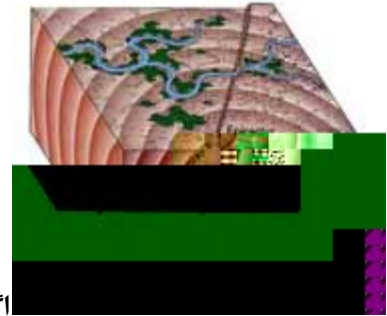
- ۱- ضمن حفظ آرامش از دیوار و ساختمان مدرسه فاصله بگیرید.
- ۲- در جای مناسب نشسته و با دو دست سر خود را بگیرید.

توجه:

- در هنگام زلزله در صورتی از جای خود حرکت کنید که مطمئن باشید، حداکثر در عرض ۱۰ ثانیه به مکان امن خواهید رسید. در غیر این صورت در نزدیکترین مکانی که امنیت نسبی دارد پناه بگیرید.
- در تمام حالات اگر نزدیک درب خروجی طبقه همکف هستید، با احتیاط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید و مراقب اشیاء پرتابی از ساختمان‌ها باشید.
- در تمام حالات تا اتمام لرزش‌ها در جای خود ثابت بمانید و پس از آن ضمن اطمینان از سلامتی خود، با احتیاط از محیط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید.

ج: نحوه عملکرد دبیران بعد از زلزله

- در صورت عدم آسیب دیدگی کلی شهر، مدارس بنا به دلایل زیر نقش بسیار حیاتی بعد از زلزله دارند:
- ۱- به علت نوع ساختمان می‌توان به‌عنوان بیمارستان، اسکان اضطراری و غیره از آن استفاده کرد.
 - ۲- به علت داشتن کادر مدیر و مدبر، در سازماندهی نیروهای مردمی و عملیات امداد بسیار کارساز و گره‌گشا می‌باشند.
- بعد از زلزله انجام امور زیر به دبیران محترم توصیه می‌شود:
- ۱- بعد از اتمام لرزش‌ها پس از بررسی و اطمینان از وضعیت سلامتی خود، با احتیاط از محل خارج شوید و به مکان امنی بروید.
 - ۲- در صورت آسیب دیدگی جزئی به کمک دیگران خود را به صورت سرپایی مداوا کرده و سپس به کمک سایرین بشتابید.
 - ۳- مهمترین کار در این مرحله ابتدا هدایت دانش‌آموزان به فضای باز و امن و سپس نجات افرادی است که زیر آوار مانده‌اند. پس از آن مجروحین را با احتیاط به محیط امن و پاکیزه انتقال داده تا مداوای تکمیلی صورت گیرد.
 - ۴- دانش‌آموزان پس از زلزله وحشت زده هستند، آنها را به آرامش و خونسردی دعوت کرده و از پراکنده شدن آنها جلوگیری کنید. پس از رسیدگی به وضعیت سلامتی آنها، به‌طور گروهی کارهای لازم را انجام دهید.
 - ۵- از وارد شدن به محل‌های نیمه تخریب شده بپرهیزید.
 - ۶- به محض استشمام بوی گاز در صورت امکان فلکه اصلی گاز را قطع کنید و اگر نتوانستید، فوراً محل را ترک کنید.
 - ۷- آتش سوزی‌های کوچک را مهار کنید.
 - ۸- از تجمع بی‌مورد در اطراف مجروحین بپرهیزید.
 - ۹- جهت جلوگیری از شیوع بیماری، مواد آلوده را از محیط دور ساخته یا با خاک بپوشانید.
 - ۱۰- از طریق رادیو ترانزیستوری از دستورات مسئولین مطلع شده و آنها را انجام دهید.
 - ۱۱- مراقب پس‌لرزه‌ها باشید.
 - ۱۲- مکانی امن را جهت استراحت و ذخیره مواد دارویی و غذایی آماده کنید.
 - ۱۳- مواد دارویی و غذایی را به موقع و صحیح مصرف کنید تا بعداً دچار مشکل نشوید.
 - ۱۴- به نیروهای انتظامی و هلال‌احمر کمک کنید و از دستورات آنها پیروی کنید.
 - ۱۵- در موارد بسیار ضروری، از تلفن استفاده کنید.



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:
- 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.

-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.

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

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

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

-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.

- دوره کمک های اولیه به ویژه آموزش احیای قلبی و ریوی را از طریق هلال احمر شهر خود و یا سایر مراجع ذیصلاح بیاموزید.

-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.

-در ساختن بناهای جدید، اصول و مقررات ایمنی و مقاومت ساختمان در برابر زلزله را به دقت رعایت کنید.

-محل خواب شما نباید در کنار پنجره، زیر لوستر، تابلو، آینه و سایر اشیای شکننده و آویزان باشد.

-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.

- وسایل سنگینی را که هنگام وقوع زلزله ممکن است سقوط کنند، مانند کتاب ها، گلدان های آویز و لوسترها، در محل خود محکم کنید.

- اشیای بزرگ و سنگین را در قفسه های پایین تر قرار دهید و قفسه ها را محکم به دیواره متصل کنید.

-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.

- شیروانی و کلاهک دودکش های بخاری را که در زمان وقوع زلزله ممکن است سقوط کنند، بازرسی کنید.
- 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.
- همواره کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل آماده داشته باشید.
- مواد شیمیایی سمی و خطرناک را در ظرف پلاستیکی مطمئن و در پایین ترین قسمت گنجه ها و دور از دسترس کودکان قرار دهید.
- حتماً برای جلوگیری از حوادث ناشی از زلزله یک کیسول 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.
- 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.
- از مهندس طراح ساختمان جهت بررسی ساختمان دعوت به عمل آورید و درباره چگونگی راه های مراقبت از خانه با او مشورت کنید.
- 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:
- اگر ساختمان مسکونی شما با خطر ریزش رو به رو است، به پناهگاه ها یا نقاط امن بروید.
- از آسانسور استفاده نکنید و از اشیای بلند، سنگین و ناپایدار فاصله بگیرید.

- اگر در داخل ساختمان هستید روی زمین بنشینید و به کمک بازوها و دست های خود، سر و پشت گردن را محافظت کنید، یا این که زیر یک میز محکم بنشینید و به پایه آن بچسبید؛ و یا زیر درگاهی یا گوشه های اتاق بایستید.

- 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.

- رو یا زیر پل ها یا گذرگاه ها رانندگی نکنید.

- 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.

- در صورتی که روی ویلچر هستید به جای امن پناه ببرید.

- اگر در آزمایشگاه ها و مکان های مشابه هستید تا حد امکان از مواد شیمیایی دور شوید.

- برای دریافت آخرین اطلاعات و راهنمایی لازم به رادیو گوش دهید.

- از تلفن، جز در موارد ضروری، استفاده نکنید؛ خطوط تلفن باید برای تماس های ضروری آزاد باشند.

- 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 اشیا، از پشت دستتان استفاده کنید.

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

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

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

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

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

- 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:

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

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

- 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.

- 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.

- 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.

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

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

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

- 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.

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

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

- اگر بوی گاز به مشامتان می رسد، کلید برق را روشن یا 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.

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

- 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.

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

-از شایعه پراکنی پرهیز کنید.

ب- اگر در خارج از ساختمان هستید:

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

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

- به سیم ها و کابل های برق دست نزنید.

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

-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.

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

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

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