



سازمان امداد و نجات

۷ مرحله برای ایمنی در مواجهه با زلزله

(EMERGENCY SURVIVED PROGRAM)

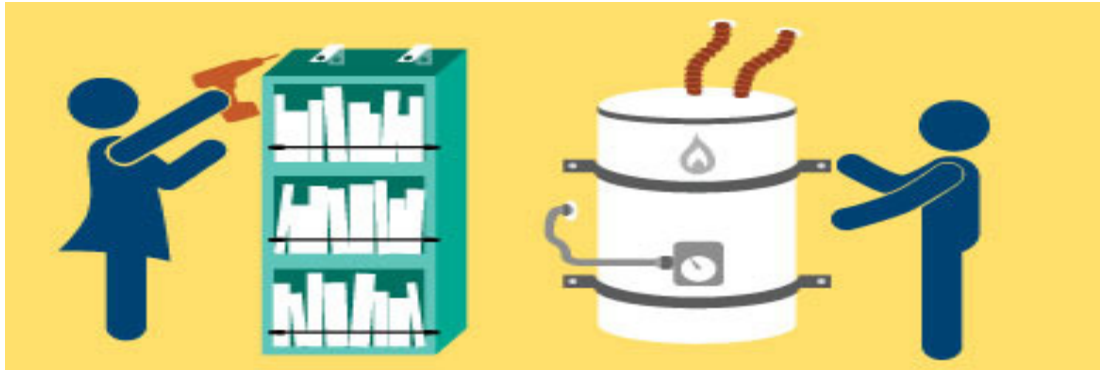
(خواندن مطالب این نوشته به همه خانواده ها توصیه می گردد)

**گردآوری و ویرایش:
معاونت برنامه ریزی و آموزش های تخصصی**

۷ مرحله برای ایمنی در مواجهه با زلزله

(EMERGENCY SURVIVED PROGRAM)

مرحله اول :



بیاید از همین لحظه ایمن سازی را در محیط زندگی خود شروع کنیم !

خطرات بالقوه را شناسایی و شروع به رفع آنها نماییم.

ایمنی در برابر زلزله تنها مقاوم سازی ساختمان ها نیست ؛ برای کاهش خسارات جانی و مالی ناشی از زلزله باید وسایل داخل ساختمان را نیز ایمن کنیم.
شما باید وسایل زیر را ایمن کنید.

✓ اجسام سنگینی که افتادن آنها می تواند به شما صدمه بزند

✓ اجسام گران قیمت یا شکستنی که از بین رفتن آنها برای شما از نظر اقتصادی اهمیت زیادی دارد.

علاوه بر وسایل داخل منزل ، لوازم موجود در مکانهای دیگر مثل گاراژ را برای جلوگیری از صدمه زدن به وسیله نقلیه یا مواد اشتعال زا ایمن کنید.

انجام برخی کارهای ساده ، می تواند شما را در برابر آسیب های زلزله محافظت کند.

با اقداماتی از قبیل دور کردن کتابخانه از رختخواب، مبل و دیگر جاهایی که می خوابید یا می نشینند و یا ثابت نمودن در محل ، انتقال اجسام سنگین به طبقات پایین تر کمد یا کتابخانه از خود در مقابل زلزله محافظت نمایید و سپس جستجو برای دیگر وسایل موجود در منزلتان، که ممکن است در هنگام زلزله برایتان خطرناک باشند را شروع کنید.

در آشپزخانه:

درب کابینت ها که خوب چفت نشده باشند در هنگام زلزله به شدت باز شده و باعث ریختن ظروف شیشه ای و چینی روی زمین می شوند. بهتر است لوازم سنگین و شکستنی را در طبقات پایین کابینت قرار دهید و از قفلهای مناسب (قفلهای کودک ، قلابدار) برای جلوگیری از این اتفاق استفاده نمایید . برای جلوگیری از آتش سوزی، وسایل گازسوز باید شیلنگ های رابط نرم و انعطاف پذیر باشند.

وسایل الکترونیکی :

تلویزیون ، رادیو ضبط ، کامپیوتر ، ماکروویو و دیگر وسایل الکترونیکی ، سنگین و گران قیمت هستند. آنها را می توان با تسمه و بستهای فنری ایمن کرد.

وسایل دکوری ، لوستر و اشیای آویزان ، آینه ها ، قاب عکس ها و... می توانند در هنگام زلزله تبدیل به وسایلی مرگبار شوند. این اشیاء بایستی بوسیله قلاب بسته و آویزان گردند.

وسایل خانه:

وسایلی همچون کتابخانه و بوفه را با بست مخصوص به دیوار متصل کنید. اطمینان حاصل کنید که وسایل به خوبی محکم شده اند. اتصالات قابل انعطاف مثل تسمه های پلاستیکی که اجازه می دهند اشیای بلند بدون افتادن ، جابجا شده و تاب بخورند ، مناسب تر میباشند .

آبگرمکن:

آبگرمکن نا امن ممکن است سقوط کند و همزمان موجب ترکیدگی اتصالات آب و گاز گردد. بوسیله دو تسمه آبگرمکن را به دیوار وصل کنید.

مرحله دوم :

برای رویارویی با خطر برنامه ریزی کنید.



آیا افراد خانواده تان آمادگی برای رویارویی با یک زلزله بزرگ را دارند؟ قبل از وقوع زلزله همه افراد خانواده باید با یکدیگر برنامه ریزی کنند تا هر فرد بداند قبل، حین و بعد از حادثه چه کاری باید انجام دهد . وقتی زلزله تمام می شود باید آماده آتش سوزی های بعدی، قطع انشعابات آب، برق، گاز ، شبکه ارتباطی و همچنین پس لرزه های بزرگ باشیم. این برنامه ریزی برای مواقع اضطراری هم مفید خواهد بود. بیشتر مراکز دولتی ، مدارس و مراکز تجاری برای مقابله با انواع حوادث برنامه ریزی های عملیاتی را طراحی نمایند. خانواده شما هم بایستی یک چنین برنامه ای را داشته باشد . ایمنی و سلامتی شما خیلی مهم است. اگر شما قبلا چنین طرحی را آماده کرده اید .حالا آن را مجددا بررسی کنید.

آمادگی برای ایمن بودن در هنگام حادثه :

- تمرین کنید که چگونه " خودتان را بیاندازید ، پناه بگیرید و صبر کنید." تا وقتی که احساس کنید وضعیت عادی است.
- نقاط امن در هر اتاق ، مثل زیر میزها را شناسایی کنید .
- یاد بگیرید وقتی زلزله رخ می دهد در هر جایی که هستید چطور از خودتان محافظت کنید .

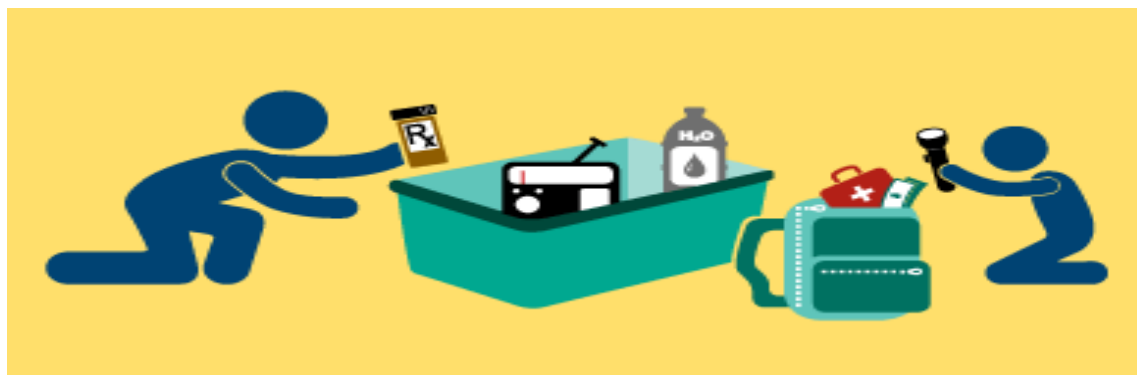
حالا نوبت برنامه ریزی است که بدانید بعد از زلزله چه واکنشی باید داشته باشید:

- چراغ قوه در کنار تخت خوابتان داشته باشید.
- به هر یک از افراد خانواده آموزش دهید که در مواقع اضطراری اگر محبوس شدند ، چطور سوت بزنند و یا با زدن ضربات سه مرتبه ای و مکرر به اجسام ، دیگران را از محل خود آگاه کنند.

- موارد مورد نیاز اعضای خانواده که دارای شرایط ویژه ای هستند همچون صندلی چرخ دار ، چوب دستی، رژیم های غذایی یا داروئی مخصوص را در نظر بگیرید.
 - دوره های آموزشی کمک های اولیه هلال احمر و روش احیاء قلبی و ریوی (CPR) را فرا بگیرید.
 - محل و چگونگی قطع آب ، گاز و برق را شناسایی کنید و وسایل مورد نیاز را برای این منظور در دسترس نگه دارید .
 - اطمینان حاصل کنید که شما می دانید چطور باید گاز، آب و برق منزلتان را قطع کنید. اگر بو و یا نشتی گاز را استشمام کردید ، سریعاً آن را قطع کنید .
 - نحوه استفاده از کپسول اطفاء حریق را فرا بگیرید.
 - هشدار دهنده های مناسب دود در منزلتان نصب و ماهیانه آنها را تست کنید. باتری را هر سال یک بار یا وقتی که (سیگنال آن ضعیف است) عوض کنید.
- حالا برای ارتباط با یکدیگر و بازگشت به حالت عادی بعد از بحران برنامه ریزی کنید.
- یک محل امن خارج از منزلتان برای ملاقات کردن افراد خانواده با یکدیگر بعد از بحران تعیین کنید.
 - شخصی را خارج از شهرتان که همه افراد خانواده او را می شناسند و می توانند برای دریافت اطلاعات با وی تماس بگیرند تعیین کنند.
 - لیستی از شماره تلفنهای مهم را در اختیار همه افراد خانواده قرار دهید .
 - مشخص نمائید بعد از زلزله اگر منزلتان غیر قابل سکونت شد ، کجا ممکن است ساکن شوید. (با دوستان یا آشناییتان در این زمینه هماهنگ باشید).
 - در اسرع وقت نسبت به تهیه کیف نجات (بقاء) خانواده اقدام نمایید. کپی هایی از سندهای ضروری ، همچون شناسنامه ها ، دفترچه بیمه ها و سندها با جلد های ضد آب را در این کیف نگه دارید. فهرستی از اموالتان را تهیه نمایید (یک لیست و عکس یا فیلم از اموالتان)

مرحله سوم :

کیف نجات (بقاء) خانواده تهیه کنید.



شما می توانید ترجیحاً سه کیف "نجات (بقاء) خانواده" داشته باشید. یک کیف در منزلتان، یکی دیگر در ماشینتان و سومی را در محل کار نگه داری کنید. اینکار به شما کمک می کند حتی اگر ساختمان شما کاملاً خراب شود یکی از این کیفها را در اختیار داشته باشید.

برای کیف نجات (بقاء) خانواده بهتر است از کوله پشتی استفاده کنید زیرا برای حمل و نقل راحت تر هستند. سعی کنید **لوازم و تجهیزاتی** را که در این بروشور آورده شده است در این کیف قرار دهید.

بعد از یک زلزله یا بلای دیگر ممکن است برق، آب، حمل و نقل، سیستمهای ارتباطی و دیگر سیستم های مهم برای چند روز قطع شوند. ستادهای حوادث و بیمارستانها ممکن است تخریب شده و نتوانند به موقع به کمک شما بیایند. دانستن کمکهای اولیه و موارد حیاتی، زندگی را برای شما راحت تر کرده و باعث می گردد در مقابل حوادث آینده بهتر عمل کنید.

موارد مربوط به کیف نجات (بقاء) خانواده:

- داروها، کپی دفترچه بیمه یا نسخه های دارویی مهم، نام دکتر و اطلاعات شخصی
- جعبه کمکهای اولیه و دستورالعمل استفاده از آن
- دستکش های کار (غیر لاستیکی)
- ماسک گرد و غبار
- عینک یا لنزهای یدک به همراه محلول شستشو
- بطری آب
- سوت (برای مشخص کردن محلتان به نیروهای امدادی)
- کفشهای محکم
- پول اضطراری
- نقشه شهر

- فهرست تلفن مراکز اورژانس
- غذای کنسرو شده با کالری زیاد با تاریخ های مدت دار
- در بازکن
- چراغ قوه با باتری اضافی
- لوازم بهداشتی شخصی
- دستمالهای مرطوب
- موارد تفریحی مانند لوازم بازی، مداد رنگی، نوشت افزار، عروسک
- کیسه پلاستیکی
- لباسهای اضافی
- کپی کارتهای شناسایی (گواهینامه رانندگی، کارت شناسایی شغلی، اسناد مالکیت و ...)
- رادیو با باتری اضافه

مواد فاسد شدنی در کیف شامل غذا، آب، دارو، محتویات جعبه کمکهای اولیه، و باتری را هر ساله یا بر حسب تاریخ انقضاء تعویض نمایید

مرحله چهارم:

آیا محل زندگیتان امن است ؟



نقاط ضعف ساختمان تان را شناسایی کنید و آنها را با کمک کارشناسان تقویت نمایید. ساختمانها طوری ساخته می شوند که در برابر نیروی ثقلشان که به طرف پایین است مقاومت می نمایند؛ در حالی که زلزله، ساختمانها را در همه جهات مخصوصاً جهت افقی تکان می دهد. چند عامل مختلف می توانند مقاومت ساختمان را در برابر نیروهای زلزله کم کند. بیشتر ساختمانها به اندازه لازم مقاوم نیستند. در ادامه مشکلاتی که بیشتر ساختمانها دارند و چگونگی رفع آنها، آمده است. وقتی متوجه شدید که ساختمانتان یک یا چند مورد از اشکالات را دارد با تعیین اولویت شروع به رفع آنها نمایید.

دیوارهای ناقص و متصل نشده: خانه هایی که دارای ستونهای غیر متصل به هم هستند بایستی ستونهای آنها توسط ورقه هایی به هم وصل گردند. شما می توانید با مراجعه به یک پیمانکار متخصص دیوارهای سست را با هزینه ای نه چندان زیاد مقاوم و پیوسته کنید.

به خروجی های بزرگ در طبقه همکف توجه کنید (مانند درب پارکینگ یا خانه های چوبی که روی پایه هایی با فاصله زیاد ساخته می شوند). با متخصصین جهت مقاوم سازی این بخشها مشورت کنید.

خانه های آجری: تمام ساختمانهای آجری باید مقاوم سازی شوند. برخی تشکیلات، برنامه های مدونی برای مقاوم سازی این نوع از ساختمانها دارند. اگر شما بخشهای آجری در ساختمان تان دارید می بایست با متخصصین در این رابطه مشورت کنید. تخریب شومینه های غیرمقاوم، مشکل معمول در هنگام زلزله است.

ایمنی در برابر آتش: یک برنامه مقابله با آتش سوزی در داخل و خارج خانه تهیه کنید.
برنامه خارج خانه: منطقه ای ایمنی برای مقابله با آتش در اطراف خانه تان ایجاد کنید (۳۰ متر اطراف خانه). درختها، ستونهای چوبی و خرده چوب تا حد امکان نباید در این منطقه قرار داشته باشند.
برنامه داخل خانه: سیمهای برق خانه را به دقت چک کنید که ترک خوردگی، یا بخشی ضعیف نداشته باشند. از عبور دادن سیم از جلوی درب یا زیر فرش خودداری کنید.

مرحله پنجم:

بیفتید، پناه بگیرید و صبر کنید خودتان را در هنگام تکان های زلزله محافظت کنید



یاد بگیرید در هنگام یک زلزله هر کجا که هستید (خانه، محل کار، یا مدرسه) چکار باید انجام دهید. انجام دادن حرکت های بیجا، همچون "افتادن، پناه گرفتن و صبر کردن". می تواند زندگیتان را نجات دهد و خطر مرگ و میر و جراحت را کاهش دهد. در هنگام زلزله، روی زمین بیفتید، زیر یک میز محکم پناه بگیرید و محکم به آن بچسبید. تا هنگامی که تکان های زلزله متوقف شوند، شما هم با میز حرکت کنید.

خطرناکترین محلها در زلزله در نزدیکی دیوارهای بیرونی است. پنجره ها ، نما های بیرونی و گچبری ها اغلب اولین قسمت های از ساختمان هستند که فرو می ریزند. برای پرهیز از این مناطق اگر داخل خانه هستید همان داخل بمانید و اگر خارج ساختمان هستید بیرون بمانید.

به زیر چارچوب درب نروید

تصاویری که از زلزله های گذشته داریم نشان داده است که در ساختمانهای خشتی و آجری تنها جایی که پابرجا مانده است چارچوب درها است. همین موضوع باعث شد که مدتها چارچوب درب به عنوان جایی مناسب برای پناه گیری مطرح گردد. این درست است؛ اما به شرطی که شما در یک ساختمان قدیمی و غیر استاندارد زندگی کنید. در ساختمانهای امروزی چارچوب درب، هیچ مزیت یا مقاومت بیشتری نسبت به دیگر بخشهای ساختمان ندارد.

اگر شما در هستید:

در خانه : بیفتید ، پناه بگیرید ، و صبر کنید. در هنگام وقوع زلزله ، روی زمین بیفتید ، زیر یک میز محکم پناه بگیرید و محکم به آن بچسبید . تا هنگامی که تکان های زلزله ادامه دارد شما هم با میز حرکت کنید. اگر نزدیک میز نیستید ، روی زمین در کنار یک دیوار داخلی بیفتید و از سر و گردنتان با دستانتان محافظت کنید. از دیوارهای بیرونی ، پنجره ها ، اشیاء آویزان ، آئینه ها ، کمد ها و دیگر اجسام بلند ، وسایل بزرگ و کابینت های آشپزخانه یا شیشه ها دوری کنید.

در رختخواب : اگر در رختخواب هستید ، صبر کنید و آنجا بمانید و سرتان را با یک بالش محافظت کنید. در هنگام زلزله اگر جای خودتان بمانید احتمال زخمی شدنتان کمتر است زیرا معمولاً شیشه های شکسته در کف خانه موجب زخمی شدن افرادی می شود که روی زمین می غلطند یا سعی می کنند به بیرون بروند.

در ساختمان های بلند : بیفتید ، پناه بگیرید و صبر کنید . از پنجره ها و دیگر وسایل خطرناک دوری کنید . از آسانسور یا

پلکان داخلی ساختمان استفاده نکنید . اگر سیستم های اعلان آتش روشن شدند تعجب نکنید .

بیرون از خانه : اگر امکان دارد به جایی دور از ساختمانها بروید. از سیم های برق ، درختان ، تابلوها ، زیرساختمانها ، وسایل نقلیه و دیگر خطرات دور شوید .

هنگام رانندگی: فوراً کنار جاده و یا خیابان پارک کنید و ترمز دستی را بکشید .

از پل های هوایی ، پل های عابر ، سیم های برق ، تابلوها و دیگر خطرات دوری کنید.
تا هنگامی که تکان های زلزله ادامه دارد، داخل وسیله نقلیه بمانید.

اگر سیم برقی روی ماشین افتاد، داخل ماشین بمانید تا عوامل امدادی دیده سیم را بردارد.

استادیوم یا سالن تئاتر: در صندلی تان بمانید و سر و گردنتان را با دستانتان محافظت کنید.

سعی کنید تا اتمام تکان های زلزله در جایتان باقی بمانید.

بعد از آن در حالی که به اطرافتان برای دوری از وسایلی که امکان سقوط دارند توجه می کنید به آرامی محل را ترک کنید.

کنار ساحل: بیفتید ، پناه بگیرید و صبر کنید تا هنگامی که تکان های زلزله متوقف شود.

اگر آخرین تکان شدید ۲۰ ثانیه یا بیشتر است فوراً به سمت ارتفاع بروید چون ممکن است در اثر زلزله یک **سونامی** بوجود آمده

باشد. سعی کنید تا ۳ کیلومتر از ساحل دور شوید طوری که در ارتفاعی در حدود ۳۰ متر بالای سطح دریا قرار بگیرید. برای اینکار

منتظر اعلام خطر از سوی مسئولین نباشید. معمولاً در این مواقع پیاده روی بهتر از استفاده از اتومبیل است. زیرا کمتر با مشکل

ترافیک و دیگر مسائل روبرو خواهید بود.

پایین دست یک سد: سدها ممکن است طی یک زلزله بزرگ خراب شوند. معمولاً این تخریب یکباره صورت نمی گیرد ولی

شما باید محدوده سیل گیر را خوب بشناسید و در صورت لزوم برای تخلیه اضطراری آماده باشید.

مرحله ششم :

بعد از زلزله برای یافتن زخمی ها و خرابی های احتمالی جستجوی خود را آغاز کنید.



تحقیقات و تجربیات نشان داده که مردم هم در حین زلزله و هم بعد از آن علاوه بر احتیاط ، به کمک یکدیگر شتافته و در

امدادسانی بسیار موثر می باشند.

در ابتدا به فکر وضعیت خود باشید. طرح اورژانس خود را به یاد آورید. پس لرزه ها ممکن است موجب خرابی های بیشتر شده و

باعث سقوط اجسام گردند. بنابر این به جای امنی بروید.

اگر در آوار به دام افتاده اید، دهان، بینی و چشمانتان را از گرد و خاک محافظت کنید. اگر شما خون ریزی دارید محل زخم را فشار دهید و عضو جراحت دیده را بالا بگیرید.

اگر نمی توانید خارج شوید، با سوت اضطراری، موبایل یا کوبیدن روی تکه های محکمی از ساختمان (سه ضربه متوالی هر چند دقیقه)، به دیگران برای کمک خبر دهید. امدادرسنان چنین صداهایی را خواهند شنید.

اگر شما می توانید حرکت کنید، راهی برای بیرون رفتن جستجو کنید و به محل قرارتان با خانواده بروید. کیف ایمنی تان را بردارید. کفش های محکم داخل کیف را برای جلوگیری از جراحت های ناشی از شیشه های شکسته و آوار، بپوشید. دستکش های کار، ماسک و عینک محافظ چشم را بپوشید. در صورت امکان به دیگران کمک کنید.

هنگامی که احساس کردید در وضعیت ایمنی هستید شروع به تجسس برای یافتن زخمی ها و افرادی کنید که احتمال دارد در زیر آوار مانده باشند.

تجسس برای یافتن زخمی ها :

- ✓ وسایل موجود در کیف کمک های اولیه را بررسی کنید. دستورالعمل کمکهای اولیه را مرور کنید.
- ✓ اگر شخصی خون ریزی دارد، روی زخم را فشار دهید. در صورت امکان از گاز پانسمان یا پارچه تمییز استفاده کنید.
- ✓ اگر شخصی تنفس نمی کند، به او تنفس مصنوعی دهید.
- ✓ اگر قلب کسی ایستاده است، **CPR** را آغاز کنید.
- ✓ اگر لباس های شخصی آتش گرفت، او را از دوییدن باز داشته، بیاندازید و بپرخانید و یا با پیچاندن پتو یا پارچه آتش را خاموش کنید.
- ✓ افرادی را که به شدت مجروح شده اند حرکت ندهید مگر اینکه در معرض خطر جراحت دیگری باشند.
- ✓ اشخاص مجروح را با پتو یا لباس اضافی گرم نگه دارید.
- ✓ برای کمک کردن به مجروحین و خیم دارو تهیه کنید.
- ✓ به بچه ها و زنان و سالمندان و دیگر افراد نیازمند رسیدگی ویژه کنید.

خسارت را بررسی کنید

- تا زمانی که مطمئن نشده اید خطری شما را تهدید نمی کند به خانه برنگردید.
- ✓ **آتش:** اگر ممکن است، آتش های کوچک ایجاد شده در خانه خود یا همسایه هایتان را فوراً خاموش کنید. با آتش نشانی تماس بگیرید ولی برای رفع مشکل لازم نیست تا آمدن آنها صبر کنید.
 - ✓ **نشت گاز:** اگر با دیدن شکستگی لوله، یا استشمام بو یا شنیدن صدا، متوجه نشت گاز شدید، فقط شیر اصلی گاز را قطع کنید. شیر گاز را خودتان مجدداً باز نکنید، برای بررسی نشتی منتظر ماموران شرکت گاز بمانید.

- ✓ **سیم کشی برق:** اگر هر گونه آسیبی به سیم کشی منزلتان وارد شده است کنتور برق را خاموش کنید. تا هنگامی که آسیب برطرف نشده است کنتور را روشن نکنید. وسایل برقی شکسته شده یا آسیب دیده را از سیستم برق جدا کنید؛ زیرا اینگونه وسایل می توانند زمانی که کنتور را روشن می کنید سبب آتش سوزی گردند.
 - ✓ **سیمهای افتاده تیرهای برق:** اگر سیمهای تیرهای برق به زمین افتاده اند آنها را دارای برق فرض کرده و تاحد امکان از آنها دور شوید. دیگران را نیز از آنها دور نگه دارید. هیچگاه به آنها یا به اشیایی که با آنها در تماسند، دست نزنید.
 - ✓ **اشیای سقوط کرده:** وقتی درهای گنجه، کمد یا بوفه را باز می کنید مواظب اشیایی که پشت در گیر کرده و به محض باز کردن در بیرون می ریزند باشید.
 - ✓ **مواد شیمیایی:** خیلی زیاد احتیاط کنید. همه جاها را از داروها یا دیگر مواد غیر سمی پاک کنید. مواد خطرناک همچون مواد سفید کننده ، قلیا ها، مواد شیمیایی باغبانی، گازوئیل، یا دیگر محصولات نفتی بایستی جدا شده و به بیرون از منزل انتقال داده شوند.
 - ✓ **دیوارهای صدمه دیده:** از شومینه و دیوارهای آجری دوری کنید. ممکن است در زلزله ضعیف شده و در پس لرزه ها فرو ریزند. از شومینه صدمه دیده برای روشن کردن آتش استفاده نکنید زیرا ممکن است باعث آتش سوزی و یا نشت گازهای سمی به داخل خانه تان شود.
- برای گزارش خرابی به مسئولین شهری و یا دولتی آماده باشید. اگر خانه شما به شدت آسیب دیده و قابل سکونت نیست کیف ایمنی را همراه خود داشته باشید. به همسایه و خانواده تان بگویید کجا می روید.

مرحله هفتم :

برگشت به حالت عادی



وقتی که مایحتاج خود و خانواده را فراهم کردید، برنامه خودتان را ادامه دهید. پس لرزه ها روزها و هفته ها ادامه می یابند. برخی از آنها ممکن است آنقدر بزرگ باشند که موجب خرابی بیشتر گردند. همواره برای " **افتادن، پناه گیری و صبر کردن** " آماده باشید.

زمان برگشت به حالت عادی می تواند چند هفته، چند ماه یا حتی بیشتر به درازا بکشد؛ مراحل زیر را برای تامین ایمنی و به حداقل رساندن تاثیرات طولانی مدت زلزله بر زندگیتان دنبال کنید.

زمانی که بعد از زلزله به حالت عادی برگشتید، به عقب برگردید و کارهایی را که قبلاً انجام نداده و یا خیلی دقیق انجام نداده اید تمرین کنید. از آنچه که برایتان در زلزله قبل رخ داد درس بگیرید تا در حوادث آینده ایمن باشید.

روزهای اولیه بعد از زلزله:

از موارد موجود در کیف ایمنی استفاده کنید. تا هنگامی که مطمئن نشده اید نشت گاز ندارید از شعله (سیگار، کبریت، شمع، گریل و غیره) یا هر وسیله الکتریکی یا مکانیکی که جرقه تولید می کند (کلید برق، ژنراتور، موتور اتومبیل، و غیره)، استفاده نکنید. به هیچ وجه در داخل خانه از وسایلی مانند گاز پیک نیک، فانوس یا هیتر یا ژنراتور استفاده نکنید. این وسایل می توانند گاز کشنده منو اکسید کربن را تولید کرده یا موجب ایجاد آتش سوزی در پس لرزه ها گردند.

با هم در ارتباط باشید:

رادیو ترانزیستوری یا رادیوی داخل اتومبیلتان را برای شنیدن توصیه های ایمنی روشن بگذارید.

با بستگانتان در شهر دیگر تماس گرفته و وضعیت خود را برای آنها خیلی کوتاه تشریح کرده و تلفن را قطع کنید. زیرا مسئولین امداد رسانی به خطوط تلفن برای ارتباطات حیاتی نیاز دارند.

به همسایگانتان سر بزیند

غذا و آب:

اگر برق قطع شده است، ابتدا از مواد غذایی فریز شده استفاده کنید. اگر در فریزر را بسته نگه دارید مواد غذایی داخل آن ممکن است تا دو روز قابل استفاده باشند.

اگر آب قطع شده است از آب جوشیده، آب حاصل از ذوب قالبهای یخ، یا سبزیجات کنسرو شده برای تامین آب مورد نیاز خود استفاده کنید. از مصرف آب موجود در استخرهای شنا یا آبگیرها خودداری کنید.

از موادی که در داخل ظروف باز که در نزدیکی شیشه های خرد شده قرار گرفته اند استفاده نکنید.

هفته های اول بعد از زلزله:

این زمان، زمان انتقالی نام دارد. اگرچه ممکن است پس لرزه ها ادامه داشته باشند ولی شما در حال تلاش برای بازگشت زندگی، خانه و خانواده و زندگیتان به حالت عادی هستید. مراقبتهای روانی درست به اندازه مراقبت زخمی ها و بازسازی خانه ها اهمیت دارند. مطمئن شوید که خانه شما امنیت لازم را برای سکونت داراست و خطر خرابی بعد از زلزله را ندارد. اگر توانایی ماندن در خانه یا بازگشت به آن را ظرف چند روز داشته اید کارهای زیادی هست که باید انجام دهید:

اگر شیر گاز را بسته اید بایستی با شرکت گاز هماهنگ کنید تا آنرا دوباره وصل کنند؛

اگر برق قطع شده و حالا دوباره وصل شده است وسایل و ابزار الکتریکی را برای کنترل خرابی بررسی کنید؛
اگر خطوط آب قطع شده بررسی لازم را برای محل خرابی انجام دهید.
سعی کنید اسناد مهمی که ممکن است گم شده، خراب شده یا از بین رفته باشند را پیدا کرده و یا جایگزین نمایید.
با شرکت بیمه طرف قراردادتان تماس گرفته و مقدمات لازم را برای درخواست غرامت انجام دهید.
با مسئولین مربوطه جهت چگونگی اخذ کمکهای مالی تماس بگیرید.

اگر نمی توانید درخانه سکونت کنید:

- ✓ اگر خانه شما برای سکونت مناسب نیست یا بوسیله خطرانی مانند آتش تهدید می شود لازم است آنرا تخلیه کنید. اما اردوگاههای عمومی ممکن است توان پاسخگویی به حجم زیاد مردم را نداشته باشند و فاقد سرویسهای لازم باشند. بنابراین خانه خود را تنها بدلیل اینکه آب و برق و سایر سرویسهای اولیه را ندارد یا دارای خرابی متوسط است ترک نکنید. (به شرط آنکه از استحکام آن توسط کارشناسان خبره مطمئن شوید)
- ✓ اگر خانه خود را تخلیه کردید به همسایگانتان یا یکی از بستگانتان بگویید کجا می توانند شما را پیدا کنند. در صورت تخلیه موارد زیر را تا حد امکان با خود ببرید:

- کیف ایمنی شخصی
- آب، غذا، و خوراکیهای آماده
- پتو، بالش، و کیسه خواب
- لباس و ژاکت اضافی
- دستمال توالت و لوازم بهداشتی
- پوشک، شیرخشک، غذا، دارو و دیگر موارد لازم برای نوزادان
- چند عکس خانواده یا دیگر اشیای تسلی بخش کوچک
- شناسنامه و کپی اطلاعات بیمه

موارد زیر را به اردوگاه نیاورید:

- ✓ حیوانات خانگی
- ✓ مقادیر زیاد لباسهای غیر ضروری، یا دیگر وسایل شخصی
- ✓ اشیا قیمتی که ممکن است گم شده، دزدیده شده یا به فضای زیادی نیاز داشته باشند

منبع:

-EMERGENCY SURVIVED PROGRAM- SOUTHERN CALIFORNIA EARTHQUAKE

CENTER-USC-2014

-EARTHQUAKE COUNTRY ALLIANE (اتحادیه کشورهای زلزله خیز)