

آمادگی برای مقابله با زلزله

یکی از مخرب‌ترین و رعب‌آورترین پدیده‌های طبیعی، یک زلزله شدید و پس‌لرزه‌های وحشتناک آن است. زلزله زمین را بطور ناگهانی، بشدت و بدون هیچ هشدار در هر زمان از روز یا شب می‌لرزاند. زمین لرزه در یک منطقهٔ پرجمعیت باعث کشته و مجروح شدن افراد بسیار و نیز وارد آمدن خسارات هنگفت می‌گردد.

هرچند در زمان وقوع زلزله هیچ ضمانت ایمنی وجود ندارد لیکن شناسایی بموقع (مناطق) پرخطر و نیز برنامه‌ریزی حساب شده و پیشرفته می‌تواند باعث نجات جان افراد و کاهش جراحات ها و خسارات شود.



جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران
مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال
واحد آموزش همگانی

آدرس:

تهران خ فلسطین شمالی، خیابان ایتالیا، شماره ۷

تلفن: ۰۲۱۶۱۸۹۰۸۲۱(۹۸۲۱)

فکس: ۰۷۰۸۹۵۴۰۰۷(۹۸۲۱)

www.rcs.ir آدرس سایت جمعیت:

به مناسبت هفته کاهش اثرات بلایای طبیعی
(۲۵-۱۷ مهرماه)

اقدامات پس از وقوع زلزله

- **مراقب پس لرزه‌ها باشید؛** پس‌لرزه‌هایی که بعد از زلزله به وقوع می‌پیوندد اغلب به شدت زلزله اصلی نیست اما باز هم می‌تواند مقاومت ساختمان را کم کند. بیشتر پس‌لرزه‌ها در اولین ساعات پس از وقوع زلزله اصلی به وقوع می‌پیوندد.
- **از تلویزیون شارژی یا رادیوی باتری‌دار استفاده کنید؛** و برای کسب آخرین اطلاعات به آنها گوش فرا دهید.
- **تنها برای موارد اضطراری از تلفن استفاده کنید.**
- **درب کابینت‌ها را با احتیاط باز کنید؛** مراقب اجسامی که احتمال سقوط دارد، باشید.
- **از مناطق آسیب‌دیده دور شوید؛** از مناطق آسیب‌دیده دور شوید مگر اینکه پلیس، آتش‌نشانی یا نیروهای امدادی به کمک شما نیاز داشته باشند. تنها زمانی به منزل خود باز گردید که از امنیت آن توسط مسئولان اطمینان پیدا کنید.
- **اگر در منطقهٔ ساحلی زندگی می‌کنید، از احتمال وقوع سونامی آگاه باشید؛** سونامی همان امواج لرزه‌ای دریاست. زمانی که مسئولان در مورد وقوع یک سونامی هشدار می‌دهند، احتمال بدهید که امواج خطرناکی در راهست و تا برقراری امنیت کامل از ساحل دور بمانید.
- **به افراد آسیب‌دیده یا گیرافتاده کمک کنید؛** مساعدت و یاری به همسایه‌هایی که ممکن است به کمک خاصی نیاز داشته باشند بویژه بچه‌ها، سالخورده‌گان و افراد ناتوان را فراموش نکنید. در صورت نیاز، کمک‌های اولیه را انجام دهید؛ افراد با جراحات‌های شدید را حرکت ندهید مگر اینکه در معرض خطر جدی ناشی از جراحات‌های بعدی باشند؛ در نهایت، درخواست کمک کنید.
- **اگر دارو، گازویل، سفیدکنندهٔ شیمیایی و یا مایع قابل اشتعال روی زمین ریخته شده‌است، آنرا تمیز کنید؛** اگر بوی گاز استشمام می‌کنید، خیلی سریع محل را ترک کنید.
- **مجرای دودکش (هواکش) را از نظر آسیب دیدگی بازرسی کنید؛** صدمات و آسیب‌های کوچک می‌تواند باعث بروز یک آتش‌سوزی گردد.
- **تأسیسات را بازرسی کنید؛**
 - ◇ **نشستی گاز را بررسی کنید؛** در صورت استشمام بوی گاز، شنیدن صدای ترکیدگی یا نشست گاز یک پنجره را باز کنید و به سرعت ساختمان را ترک کنید. اگر توانستید شیر اصلی گاز را از بیرون ببندید و از خانه همسایه به شرکت گاز زنگ بزنید. اگر بنا به هر دلیل، گاز را قطع کردید، تنها یک کارشناس باید آن را به حال عادی برگرداند.
 - ◇ **صدمات وارده به سیستم برق را بیابید؛** در صورت مشاهدهٔ جرقه، شکستگی و یا سیم‌های آب‌شده و یا استشمام بوی سوختهٔ عایق، به سرعت فیوز را قطع کنید. اگر برای قطع برق مجبور هستید از آب عبور کنید، حتما با یک کارشناس برق مشورت کنید.

اقدامات قبل از وقوع زلزله

زلزله اغلب بدون اطلاع قبلی و گاه شدید رخ می‌دهد و شناختن مناطق پرخطر و برنامه‌ریزی پیشگیرانه، باعث کاهش خطرات جدی و جراحات و فوت ناشی از آن می‌شود. مقاوم‌سازی در سقف و فونداسیون، محکم‌کردن چراغ‌ها و روشنایی‌ها به سقف و پیروی از استانداردهای مربوط به زلزله در ساختمان‌ها باعث کاهش اثر و شدت زمین‌لرزه می‌گردد.

بررسی خطرات در خانه

- قفسه‌ها را به دیوارها محکم کنید.
- اجسام بزرگ و سنگین را در قفسه‌های پایین‌تر قرار دهید.
- اقلام شکستنی نظیر شیشه‌های آذوقه، لیوان‌ها و ظروف چینی را در طبقات پایین کابینت نگهدارید و درب آن را محکم ببندید.
- وسایل سنگین نظیر تابلوها و آینه‌ها را دور از تخت‌خواب، صندلی و محل نشستن افراد آویزان کنید.
- روشنایی‌ها را ثابت و محکم کنید.
- سیم‌کشی‌های معیوب و فرسوده و نشتی اتصالات گاز را برطرف کنید چرا که خطر آتش‌سوزی دارد.
- آب‌گرم‌کن را به دیوار و کف محکم کنید.
- هرگونه شکاف عمیق را در سقف و یا فونداسیون خانه تعمیر کنید و در صورت وجود آسیب و شکاف ساختمانی در خانه با یک کارشناس مشورت کنید.
- محصولات قابل اشتعال مانند اسپری حشره‌کش را به شکلی امن در کابینت‌های دربسته و در قسمت پایین قراردهید.

شناسایی مکان‌های امن در داخل و خارج خانه

- زیر میلمان و اثاثیه محکم و سنگین نظیر میز.
- کنار یک دیوار داخلی
- دوری از جاهایی که احتمال ریختن خرده شیشه وجود دارد (مثلاً نزدیک پنجره، آینه، تابلو و یا جایی که قفسه‌های سنگین احتمال سقوط دارد
- درفضای باز، دوری از ساختمان، درخت، خطوط تلفن و برق، پل‌های هوایی

آموزش خود و اعضای خانواده

- برای کسب اطلاعات بیشتر درمورد زلزله با ستاد حوادث غیرمترقبه و یا جمعیت هلال‌احمر منطقهٔ خود و تلفن ندای امداد جمعیت (۱۴۷) تماس بگیرید.
- به کودکان بیاموزید که به چه شکل و چه موقع برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۱۱۵، ۱۱۰ و یا آتش‌نشانی و یا مراکز دیگر تماس بگیرند.
- به تمامی اعضای خانواده خود بیاموزید که چگونه و چه وقت جریان گاز و آب و اتصال برق را قطع کنند.

همراه داشتن وسایل ضروری (بستهٔ نجات)

- چراغ‌قوه و رادیوی کوچک با باتری اضافه
- کیف کمک‌های اولیه و دستور العمل استفاده
- دربازکن ساده
- داروهای لازم و ضروری
- کارت‌های اعتباری و پول نقد
- کفش‌های مناسب

طرح یک برنامه ارتباط اضطراری

- از آنجا که احتمال می‌رود اعضای خانواده در هنگام وقوع زلزله از هم جدا باشند (زمانی که بزرگترها در محل کار و بچه‌ها در مدرسه هستند)، باید برنامه‌ای برای دور هم جمع شدن بعد از حادثه وجود داشته‌باشد.
- از یک دوست یا فامیل در خارج از شهر محل زندگی خود بخواهید رابط اعضای خانواده باشد تا اعضا براحتی و در صورت نیاز با وی ارتباط برقرار کنند زیرا پس از حادثه برقراری تماس با مسافت‌های طولانی راحت‌تر است. مطمئن شوید که تمامی اعضای خانواده اسم، آدرس و شماره تلفن فرد رابط را همراه دارند.

به آمادگی افراد جامعه خود کمک کنید

- اگر می‌توانید در روزنامه محلی خود بخش ویژه‌ای را پیرامون اطلاعات مورد نیاز به هنگام وقوع زلزله (به همراه اطلاعات مربوط به شماره تلفن دفاتر اورژانس، جمعیت هلال‌احمر و بیمارستان‌ها) برای آگاهی عموم منتشر کنید.
- در منزل هفته‌ای یک بار به تعیین و مکان‌یابی خطرات بپردازید.
- جهت آماده‌سازی گزارش‌های ویژه برای افراد معلول با مأمورین هلال‌احمر و اورژانس محلی همکاری کنید.
- برای تمرین آموزش‌های مربوط به زلزله در منزل نکاتی را فراهم‌آورید و در محل مناسب نصب نمایید.
- با نمایندگان شرکت‌های آب، برق و گاز در مورد نحوهٔ قطع این خطوط صحبت و مشورت کنید
- با یکدیگر کار کنید تا بدین وسیله آموخته‌های خود را در مورد ساختمان‌ها، برنامه‌های تغییر و تبدیل در ساختمان، تحقیق و بررسی خطرات احتمالی و در نهایت برنامه اضطراری خانواده و همسایگان با یکدیگر بکار گیرید.

اقدامات در هنگام وقوع زلزله

- سعی کنید در هنگام زمین‌لرزه در جایی امن پناه بگیرید. مراقب باشید که برخی زلزله‌ها در واقع پیش‌لرزه هستند و زلزله عظیم‌تری ممکن است در راه باشد. برای رسیدن به محل امن حرکات خود را با قدم‌های کوتاه به حداقل برسانید. تا زمانی‌که لرزش متوقف شود و مطمئن شوید که خروج از محل مانعی ندارد، در داخل بمانید.

اگر در داخل خانه هستید:

- تا توقف لرزش‌ها در زیر یک میز محکم و سفت و یا لوازم و اسباب مناسب دیگر از خود محافظت کنید. اگر در نزدیکی شما میزی نیست، سر و صورت خود را با کمک بازوان ببوشانید و در یک گوشه به حالت چمباتمه قرار بگیرید.

- خود را از معرض شیشه‌ها، پنجره‌ها، درب و دیوارهای بیرونی، کتابخانه، بوفه و روشنایی و هرچیزی که احتمال ریزش و سقوط دارد، دور نگهدارید.
- اگر در رختخواب هستید همانجا بمانید تا زمانی‌که لرزش‌ها متوقف شود و برای محافظت از خود یک بالش روی سر خود نگه دارید. البته اگر زیر لوستر و یا در جایی هستید که احتمال سقوط اشیاء می‌رود به نزدیک‌ترین مکان امن بروید.
- از یک درگاه برای پناهگاه استفاده کنید، بشرطی‌که نزدیک باشد و قابلیت تحمل بار را نیز داشته‌باشد.
- تا زمانی‌که لرزش‌ها متوقف شود در داخل خانه بمانید و در صورت اطمینان از خانه خارج شوید. تحقیقات نشان داده‌است که بیشترین صدمات زمانی رخ می‌دهد که افراد سعی در تغییر موقعیت در داخل و یا خروج از ساختمان دارند.
- احتمال دارد که جریان برق قطع شود و یا سیستم‌های اعلان خطر آتش‌نشانی و یا سیستم‌های آب‌پاش بکار بیافتد.
- به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید.

اگر در خارج خانه هستید:

- سرجای خود بمانید. از کنار ساختمان‌ها، تیرهای برق و خطوط آب و برق دور شوید.
- اگر درفضای باز هستید تا زمانی‌که لرزش‌ها متوقف شود، همانجا بمانید. بیشترین خطر در بیرون ساختمان‌ها، درب‌های خروجی و در کنار دیوارهای خارجی وجود دارد و حرکت زمین در طول یک زمین‌لرزه بندرت علت اصلی مرگ و میر و جراحات می‌باشد. بیشتر افراد هنگام خروج از ساختمان و بواسطه ریزش آوار و دیوارها و حرکت و ریزش شیشه و سقوط اجسام کشته و یا مجروح می‌شوند.

اگر در یک وسیله نقلیه در حال حرکت هستید:

- خیلی سریع و در یک مکان امن خودرو را متوقف کنید و در داخل آن بمانید. از نزدیک شدن به ساختمان‌ها، درخت‌ها، پل‌های عابر پیاده و خطوط آب و برق وو. خودداری کنید.
- با پایان لرزش زمین، با احتیاط به حرکت خود ادامه دهید، از حرکت در جاده، روی پل و یا سراسیمی و دست‌اندازهایی که در اثر زلزله آسیب‌دیده‌است بپرهیزید.

اگر در زیر آوار مانده‌اید:

- کبریت روشن نکنید.
- برای پس زدن گرد و غبار حرکتی نکنید.
- دهانتان را با دستمال کاغذی و یا یک پارچه ببوشانید.
- به دیوار یا لوله ضربات ممتد بزنید تا امدادگران موقعیت شما را پیدا کنند. اگر سوت همراهتان بود از آن استفاده کنید. آخرین راه اینست که فریاد بزنید، هرچند فریاد زدن سبب استنشاق مقدار زیادی گرد و خاک می‌شود.