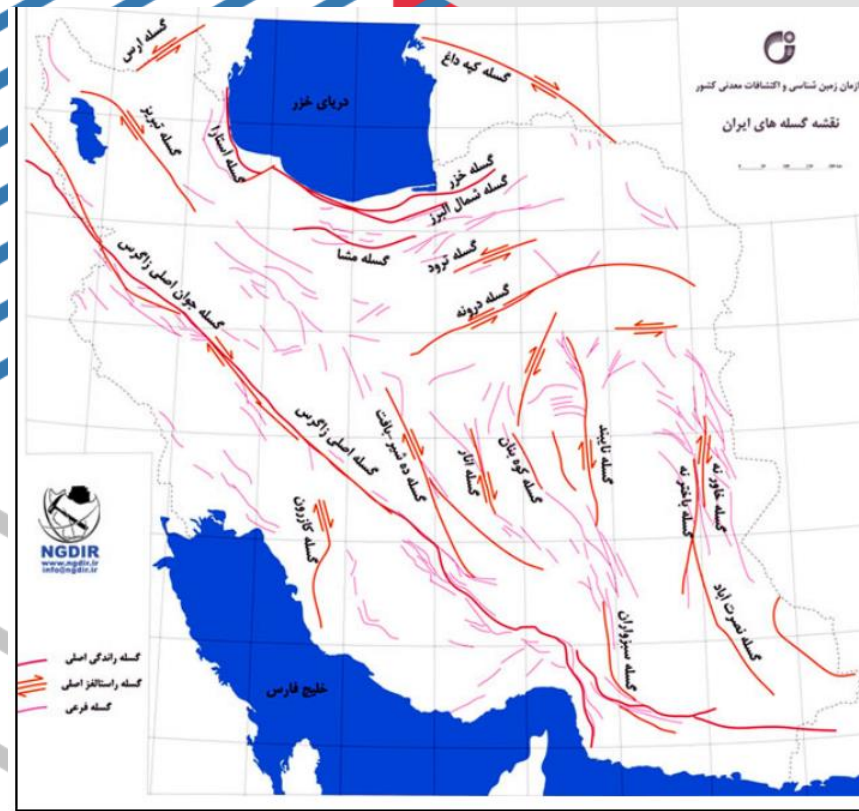


نکات ایمنی در خصوص زلزله

بیمارستان شهدای سلامت ملارد

واحد مدیریت بحران، حوادث و بلایا

ایران جزء مناطق زلزله خیز دنیاست. در طول ۴۰ سال گذشته حدود ۱۵۰/۰۰۰ تن در اثر زلزله در کشور ما کشته شده اند. تقریباً هر ۸ ماه یک بار زلزله ای با قدرت بیش از ۵ ریشتر در شهرهای مختلف کشورمان رخ می دهد. زلزله می تواند سبب تخریب ساختمان ها، پل ها، شریان های حیاتی (خطوط آب، تلفن، گاز و برق) شده و گاه، رانش زمین، سیل، آتش سوزی، امواج شدید و بزرگ دریایی و بهمن را پدید آورد. مرگ ناشی از زلزله بیشتر به علت ریختن آوار، شیشه، سقوط اشیاء و حرکت بیش از حد ما، حین لرزه رخ می دهد. پیش بینی زمان وقوع زلزله در حال حاضر غیرممکن است، بنابراین تنها راه کاهش خسارت جانی و مالی ناشی از زلزله، رعایت اصول ایمنی است.



پیش از وقوع زلزله چه باید کرد؟

- بسته تدارکات حوادث غیرمترقبه را تهیه و نکات ایمنی مشترک در کلیه حوادث غیرمترقبه را رعایت کنیم.
- برنامه ای برای خانواده ی خود برای مقابله با زلزله طرح کنیم که شامل این موارد باشد: مانور پیر – بگير – بمان را حداقل سالی دو بار با خانواده و در مدرسه تمرین کنیم تا عادت شود. (فوراً به زیر یک میز محکم، نیمکت یا تخت پریده، یک پایه آن را گرفته، با دست دیگر از سر خود محافظت کنیم و در همان جا بمانیم).
- محل خواب و نشیمن خود را در محلی دور از پنجره، آینه، لوستر، کتابخانه، وسایل سنگین و قابل سقوط یا متحرک طراحی کنیم و تخت را به گوشه ی دیوار بچسبانیم

پیش از وقوع زلزله چه باید کرد؟

- کابینت های آشپزخانه، کتابخانه ها و قفسه ها را به در و قفل مجهز کنیم تا در زمان لرزه، محتویات آن ها به بیرون پرت نشود و روی آن ها چیزی نگذاریم.
- سعی کنیم وسایل سنگین و شکننده را در طبقات پایین کابینت ها و قفسه ها قرار دهیم.
- در مورد زلزله با افراد خانواده بحث کنیم تا از ترس و اضطراب آن ها کم و حین زلزله خونسردی آن ها حفظ شود.
- وسایل بزرگ و سنگین مثل کتاب خانه، یخچال، اجاق گاز، ماشین لباسشویی، آبگرمکن، تلویزیون، کابینت، کمد و ... را در جای خود بست کنیم تا در اثر لرزه با شما برخورد نکنند

حین وقوع زلزله چه باید کرد؟

زلزله چند ثانیه بیشتر طول نمی کشد و ما در این زمان کوتاه باید سعی کنیم که به مکان های امن پناه ببریم و تا پایان لرزه آن جا بمانیم.

نمونه هایی از مکان های امن عبارتند از:

- زیر میز، نیمکت یا تخت محکم

- کنار ستون ها

- گوشه ی دیوارها

- زیر چهارچوب در

- کنار دیوارهای داخلی ساختمان

- راهروها (نه راه پله) و فضاهای کوچک با سقف محدود نمونه هایی از مکان های

خطرناک



خارج ساختمان عبارتند از :

- زیر بالکن، سردر فروشگاه ها
- زیر و کنار درخت ها، چراغ های برق و علائم راهنمایی و رانندگی
- زیر و کنار سیم های فشار قوی برق
- نزدیک ساختمان ها، دیوارها و ...



حین وقوع زلزله وحشت نکنیم و خون سرد باشیم و اقدامات زیر را انجام دهیم :

۱. در صورتی که در داخل ساختمان هستیم:

- اگر در طبقه همکف و نزدیک در خروجی هستیم، فوراً از ساختمان خارج شده، از آن فاصله بگیرید (حداقل ۳ متر).
- اگر در طبقات فوقانی یا دور از در خروجی هستیم و نمی توانیم با برداشتن چند قدم خارج شویم، مانور پیر - بگیر - بمان را انجام دهیم.
- هنگام زلزله بیش از چند قدم راه نرویم و خود را به نزدیک ترین مکان امن برسانیم. اکثر افرادی که حین زلزله صدمه دیده اند بیش از ۰/۵ متر راه رفته اند.
- اگر میز محکمی در چند قدمی ما نیست: زیر چهارچوب در بایستیم و با یک دست چهارچوب را گرفته و با دست دیگر حرکت در را مهار کنیم.

هنگام وقوع زلزله از سر خود محافظت کنیم

۵ دی روز ملی ایمنی در برابر زلزله



حین وقوع زلزله وحشت نکنیم و خون سرد باشیم و اقدامات زیر را انجام دهیم :

۱. در صورتی که در داخل ساختمان هستیم:

- در گوشه و کنار دیوارهای داخلی منزل، کنار ستون ها و یا داخل راهروها (نه راه پله) رو به دیوار چمباتمه زده، سر و گردن خود را با دست پیوشانیم و همان جا بمانیم.
- اگر در طبقات بالای ساختمان هستیم، هرگز از آسانسور و پله استفاده نکنیم، در همان طبقه بمانیم.
- از اشیاء بلند (کمد، کتاب خانه)، سنگین (تلویزیون، یخچال، اجاق گاز) و آویزان (لواستر، تابلو) فاصله بگیریم.
- از دیوارهای سنگ کاری شده، بخاری، بخاری دیواری و شیشه های بزرگ، آینه و پنجره فاصله بگیریم.

حین وقوع زلزله وحشت نکنیم و خون سرد باشیم و اقدامات زیر را انجام دهیم :

۱. در صورتی که در داخل ساختمان هستیم:

➤ اگر در رخت خواب هستیم، همان جا بمانیم و با بالش از سر خود محافظت کنیم .

➤ در صورتی که در آسانسور هستیم در اولین طبقه ممکن، از آن خارج شویم و به محل امنی برویم.

➤ اگر در آشپزخانه هستیم، از یخچال، اجاق گاز، آبگرمکن، ماشین لباسشویی، کابینت ها و قفسه های بالای سرمان فاصله بگیریم.

➤ در سالن پذیرایی از مبل ها، میز و اسبابی که احتمال حرکت و پرتاب دارند، فاصله بگیریم.

➤ اگر در راه پله هستیم، به سمت بالا و پائین نرویم و همان جا، رو به دیوار نشسته و با دست ها از سر و گردن خود محافظت کنیم

۲. در صورتی که در خارج ساختمان هستیم

➤ هرگز به داخل ساختمان ها نرویم.

➤ در نقاط امن به دور از ساختمان ها، درختان، سیم و تیرهای برق، علائم راهنمایی و

رانندگی، ویتترین ها، دیوارها پناه بگیریم.

➤ از کوچه های تنگ و باریک به سرعت خارج شویم.

➤ در صورتی که در حال رانندگی هستیم، زیر پل یا گذرگاه ها توقف نکنیم. به آرامی

در منتهی الیه سمت راست خیابان پارک کرده، اتومبیل را خاموش کنیم. رادیو را

روشن بگذاریم. کمربند ایمنی را باز نکنیم و داخل اتومبیل بمانیم.

➤ اگر در مدرسه، فروشگاه، ورزشگاه، سینما یا ساختمان های پرازدحام هستیم، از

هجوم به سمت درهای خروجی خودداری کنیم و در مکانی امن پناه بگیریم (زیر

نیمکت ها، دور از قفسه ها و پنجره ها)



پس از اتمام زلزله چه باید کرد ؟

- آرام باشیم و دیگران را نیز به آرامش دعوت کنیم.
- تا لرزه تمام نشده محل امن خود را ترک نکنیم. پس از لرزه نیز مدتی صبر کنیم و برای
- مقابله با خطرهای ناشی از پس لرزه های احتمالی آماده باشیم.
- به دنبال آتش سوزی های کوچک بگردیم و آن را خاموش کنیم. اگر در ساختمان عمومی مثل مدرسه هستیم، در صورت بروز آتش سوزی، شیشه روی زنگ خطر را بشکنیم تا مأموران آتش نشانی مطلع شوند (شایع ترین عارضه ی زلزله آتش سوزی است).
- در کابینت ها، کمد و کتابخانه را با احتیاط باز کنیم.

پس از اتمام زلزله چه باید کرد ؟

- در صورتی که حس می کنیم باقی ماندن در ساختمان خطرناک است، همه را از منزل خارج کنیم و به محلی امن یا پناه گاه برویم.
- اگر در طبقات فوقانی هستیم هرگز از آسانسور استفاده نکنیم و با احتیاط از پله استفاده کنیم.
- اگر هنوز آب در لوله ها جریان دارد، چند ظرف آب ذخیره کنیم و بعد شیر اصلی آب را ببندیم.
- در صورت رویت جرقه یا سیم لخت، جریان برق را قطع کنیم (اگر برای رسیدن به فیوز برق باید در آب پا بگذاریم، این کار را **نکنیم** و از افراد وارد کمک بگیریم).

پس از اتمام زلزله چه باید کرد ؟

- برای نجات مجروحان و زیرآوارماندگان تلاش کنیم.
- بعد از زلزله، از ناحیه ی تخریب شده دور شویم و به محل قرار خود با خانواده برویم.
- از نزدیک شدن به قسمت های تخریب شده دیگر ساختمان ها خودداری کنیم.
- قبل از استفاده از سیفون توالت از سلامت لوله های فاضلاب و عدم قطع جریان آب مطمئن شوید. چرا که می تواند سبب آسیب به ساختمان و سیستم فاضلاب گردد و هم چنین در صورت نیاز به آب، ممکن است آب مخزن را از دست بدهیم.
- در مواردی که آب قطع شده، می توان آب مورد نیاز را از آبگرمکن، منبع سیفون توالت و قطعات یخ آب شده در یخچال، تهیه کرد.

دانش ایمنی، بهترین سپر در برابر زلزله است

با تشکر از توجه شما