

نشانی‌ها و شماره تلفن‌های مهم برای پس از زلزله

بعد از زلزله ممکن است افراد خانواده‌تان با هم نباشند. یادداشت کردن این شماره‌ها کمک‌کننده می‌کند با همدیگر ارتباط برقرار کنید. یادتان باشد تا ۲۴ ساعت فقط در مواقع ضروری از تلفن استفاده کنید. نام و شماره تلفن یا موبایل یکی از اقوام یا دوستانتان که خارج از شهر شماست. تلفن پلیس، آتش‌نشانی و آمبولانس | آدرس و تلفن ثابت و همراه محل کار مادر خانواده | آدرس و تلفن ثابت و همراه محل کار پدر خانواده | آدرس و تلفن ثابت و همراه مدرسه فرزندان | روش مدرسه بعد از زلزله: نگهداری دانش‌آموز یا تریخ‌ص دانش‌آموز.

محتویات جعبه کمک‌های اولیه

مهمترین لوازمی که باید در این جعبه قرار داد، عبارتند از: محلول‌های ضد عفونی کننده مانند الکل طبی، ساون، محلول بتادین
کیسه آب گرم
چسب زخم، نوار چسب، پنبه، گاز و باند استریل
پماد: کالامین، ضد درد
آینه کوچک، تب‌سنج، پنس، قیچی، سرنگ، صابون و حوله کوچک، لیوان، کبریت، تیغ، شریان‌بند، سنجاق باندسه گوش
داروهای مسکن مانند استامینوفن
داروهای ضد اسهال
کتابچه کمک‌های اولیه

برای تهیه جعبه کمک‌های اولیه به این نکات توجه کنید:
جعبه باید قفل دار و قابل حمل باشد و در دسترس کودکان نگهداری شود.
روی شیشه دار و قابل چسب‌بندید تا موقع استفاده اشتباهی رخ ندهد.
به تاریخ انقضای دارو توجه کنید. بعد از مدت مصرف ممکن است باعث مسمومیت شود.
داروهایی که بیشتر مصرف می‌شوند را به مقدار بیشتری در جعبه بگذارید.
قبل از مصرف هر دارو و روش مصرف آن را یاد بگیرید و عوارض را بشناسید.



توصیه‌های هلال احمری برای آمادگی در برابر زلزله و واکنش درست در لحظه شروع لرزه‌ها و بعد از آن وقتی زمین می‌لرزد

تینا صفاهی | آخرین باری که احساس کردید زمین زیر پاتان تکان می‌خورد را یادتان هست؟ معمولاً آن لحظه همه مات و مبهوت می‌مانند یگر را نگاه می‌کنند. بعد از چند ثانیه شروع می‌کنند به دویدن و فرار و بعد هم که زمین آرام شد و دوباره سر جایش ایستاد، از حال خانواده و دوستانشان خبر می‌گیرند. البته همیشه همه چیز به این خوبی تمام نمی‌شود. گاهی همان چند ثانیه کافی است که شکل همه چیزهایی که دور و اطرافمان بوده، تغییر کند و آجرها و تیر آهن‌هایی که زمانی سقف بالای سرمان بوده‌اند، حالا همه سنگینی‌شان را بگذارند روی بدنمان و زیر آتشی از آوار زندانی شویم. کم هستند افرادی که بتوانند موقع زلزله به سرعت فکر کنند و واکنش درست نشان دهند، ولی به هر حال مرور توصیه‌های هلال احمر و تمرین آنها کمکمان می‌کند سریع‌تر واکنش نشان دهیم و احتمال اشتباه کردنمان هم کمتر شود. به علاوه می‌توانیم وسایل لازم را از قبل تهیه و نکات ایمنی را در خانه و محل کارمان اجرا کنیم تا خطرات زلزله به حداقل برسد. مطالب این گزارش با استفاده از مقاله شهریار مزید آبادی، مدرس امدادونجات جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران تهیه شده است.

کیفی برای روز مبادا

اعضای خانواده (غذاهای کنسروی، کمپوت، بیسکویت، آبنبات‌وغیره)
دربازکن دستی
پتویا کیسه خواب
رادیوی قابل حمل، چراغ قوه و باتری‌های یدکی
داروهای ضروری
یک عینک اضافی
کلیدهای یدکی خانه و خودرو
کپسول اطفا حریق
دفترچه یادداشتی که تلفن مراکز امدادونجات در آن نوشته شده باشد
پول و کارت اعتباری
اسناد مهم خانواده مانند وصیتنامه، بیمه‌نامه‌ها، اسناد مالکیت، اوراق بهادار، فهرست اشیای قیمتی منزل و مدارک خانوادگی. بهتر است این اسناد را در یک کیف دستی ضدآب قرار دهید.
لوازم کودک مانند بطری شیر، پستانک، صابون و پودر بچه، لباس، پتو، پوشک، کهنه برای تمیز کردن بچه، غذای کنسرو شده و آمیوه‌وشیر خشک.

بعد از زلزله ممکن است به هیچ کلام از وسایلتان دسترسی نداشته باشید. پس همین الان لوازم ضروری را بردارید و یک جای امن بگذارید.
وسایل ضروری
برای اینکه خودتان را در برابر زلزله و حوادث دیگر آماده کنید، قبل از هر کاری باید به فکر یک کیف «مقاوم با بلایا» باشید. با این کیف می‌توانید نیازهای خود و خانواده‌تان را تا ۷۲ ساعت تأمین کنید و با خیال راحت منتظر رسیدن نیروهای امدادونجات باشید. کار سختی نیست. کافی است همین الان که این مطلب را می‌خوانید، وسایل لازم را یکی یکی بردارید و بعد همه را توی یک کیف بگذارید و یک جای امن و قابل دسترسی قرار دهید. می‌توانید برای خانه، محل کار و خودروتان کیف‌های جداگانه‌ای داشته باشید.
آب: ۴ لیتر در روز برای هر نفر (ترجیحاً برای یک هفته)
کیت تصفیه‌سازی آب
جعبه و کتاب کمک‌های اولیه
مواد غذایی برای سه‌روز براساس تعداد

لوازم بهداشتی ضروری

سطل و کیسه زباله بزرگ
مابعد ضد عفونی کننده، صابون و شامپو
وسایل بهداشت فردی شامل حوله، مسواک، خمیر دندان، پودر شوینده، دستمال
وسایل بهداشتی کودکان، زنان و سالمندان مانند داروی قلبی، فشارخون و قند خون، لوزم مخصوص دندان مصنوعی و عینک
دستمال توالت کاغذی
مایع سفید کننده خانگی
لیوان و بشقاب کاغذی
ایمنی و آسایش
کفش‌های محکم
دستکش‌های مقاوم برای پاک‌سازی آوار کبریت و شمع
میله روشنایی، قلم‌نورانی با باتری اضافی
لباس مناسب
چاقوی چندکاره یا تیغ تیز
شینگ باغبانی برای رد کردن از داخل لوله یا سیفون و خاموش کردن آتش
چادر اسکان
کیف لوازم التحریر

شامل کاغذ، خودکار، چسب، گیره و...
وسایل آشپزی
کاره، چنگال و قاشق پلاستیکی
بشقاب و لیوان یکبار مصرف
حوله کاغذی
فویل آلومینیومی مقاوم
اجاق مخصوص اردو برای آشپزی بیرون از خانه (قبل از اینکه با آتش کار کنید، مطمئن شوید گاز نشستی ندارد و هرگز زیر سقف از زغال چوب استفاده نکنید)
ابزار لازم
تبر، بیلچه، جارو، بیل، کلنگ کوچک
آچار فرانسه قابل تنظیم برای خاموش کردن گاز
کیف ابزار شامل آچار، پیچ‌گوشتی، انبردست و چکش
مقداری طناب
سوت
نوار چسب و پوششی که بتوان جایگزین پنجره‌های شکسته کرد.
دوچرخه
نقشه‌شهر
سوزن و نخ

بسیاری از خطرات زلزله را می‌توانید قبل از وقوع آن از بین ببرید

ایمن سازی خانه در یک روز

تمرین‌های دوره‌ای نجات از زلزله را انجام دهید و این برنامه را هر چند وقت یک بار تکرار کنید. فرض کنید یک زلزله اتفاق افتاده و عملیات ایمنی را با همکاری اعضای خانواده انجام دهید. این تمرینات معمولاً در ادارات، مدارس و مانورهای طریق رسانه‌ها آموزش داده می‌شود.
مکانی را انتخاب کنید که همه اعضای خانواده، بعد از زمین‌لرزه آنجا جمع شوند.
یک یا چند نقطه امن را در هر اتاق انتخاب کنید تا در مواقع ضروری بتوانید به آنها پناه ببرید.
بحث زلزله و خطرات طبیعی دیگر را هر از چندگاهی در خانواده مطرح کنید تا توصیه‌های لازم یادآوری شود.
همراه اعضای دیگر خانواده دوره کمک‌های اولیه، به ویژه احیای قلبی و ریوی را در هلال احمر شهر و محله خود یا مراجع دیگر یاد بگیرید. یادتان باشد که بعد از یک زلزله شدید، در مانگاها و بیمارستان‌ها هشدت شلوغی و دسترسی به امکانات پزشکی بسیار دشوار می‌شود.
ممکن است هنگام زلزله در اثر شکستن لوله‌های روغن و گاز یا جدا شدن اتصالات آنها، آتش‌سوزی رخ دهد، بنابراین گرمکن و تجهیزات نفت‌سوز و گازسوز دیگر را با پیچ و مهره و در صورت امکان اتصالات انعطاف‌پذیر محکم کنید.
نزدیک‌ترین محل‌های امداد رسانی مانند هلال احمر، راهداری، در مانگاها، آتش‌نشانی و نیروی انتظامی را شناسایی کنید تا هنگام حادثه از آنها کمک بگیرید.
مواد سوختنی، آتش‌زا و مواد شیمیایی را از ساختمان خارج

امدادگرهای گویند: زلزله خودبه‌خود خطری ندارد چیزهایی که آن را خطرناک می‌کند، رعایت نکردن ایمنی است. اگر ساختمان‌ها و جاده‌ها و ابعاد در برابر زلزله مقاوم باشند و وسایل داخل خانه و اداره بر اساس اصول ایمنی چیده شده باشند و همه توصیه‌ها را هم جدی بگیرید، خطر زلزله خیلی کمتر می‌شود و آمار زخمی‌ها و کشته‌شده‌ها پایین می‌آید. این چند نکته کمک‌کننده می‌کنند محیط خانه را برای زلزله‌های احتمالی آماده کنید و خودتان و خانواده‌تان را تا اندازه زیادی از آسیب‌ها و خطراتی که زلزله به دنبال دارد، در امان نگه دارید.
به کارهایی که باید هنگام زلزله انجام دهید، فکر کنید. ممکن است موقع زلزله در خانه باشید یا کلاس درس، در حال تماشای تئاتر یا در استادیوم... برنامه‌ریزی و آمادگی باعث می‌شود موقع زلزله آرام‌شان را حفظ کنید و موثر باشید. نزدیک‌ترین مراکز امدادونجات مانند بیمارستان‌ها، پایگاه‌های امدادی، ایستگاه‌های آتش‌نشانی و مراکز پلیس را به یاد داشته‌باشید.
دستورالعمل‌های قطع جریان آب، برق، گاز و امکانات خدماتی دیگر را یاد بگیرید و تمرین کنید:
گاز: معمولاً شیر اصلی گاز، روی لوله ورود و بعد از کنتور نصب می‌شود و دسته آن قرمز یا نارنجی است. اگر از گاز شهری استفاده می‌کنید، روش باز و بسته کردن شیرهای آن (یعنی شیر اصلی کنتور، اجاق گاز، آبگرمکن، بخاری دیواری، شومینه، چراغ‌های دیواری گازی و...) را یاد بگیرید و به اعضای بالغ خانواده‌تان آموزش دهید.
برق: در صورتی که در مجتمع‌های آپارتمانی زندگی می‌کنید، محل فیوز برق خانه‌تان را به نام خود مشخص کنید. آب: شیر فلکه اصلی ورود آب به منزل کنار کنتور قرار دارد.



نقاط امن محل کار

و سکونت خود را روی نقشه‌های مشخص کنید و آن را در اختیار دیگران هم قرار دهید.
راه‌های خروجی و شیرهای اصلی آب و گاز و سوئچ اصلی برق را هم در این نقشه نشان دهید.