



توصیه‌های زلزله‌ای

دستگاه‌های صوتی و تصویری و کامپیوتر را روی میزهای لبه‌دار قرار دهید یا به قفسه‌شان محکم کنید. اشیای بزرگ و سنگین را در قفسه‌های پایین قرار دهید و قفسه‌ها را محکم به دیوار متصل کنید. اشیایی که بیرون از ساختمان قرار دارند، مثل کولرها، گلدان‌های پشت پنجره و ظرف‌های مواد غذایی را هم محکم کنید یا جای مناسبی قرار دهید که هنگام زلزله روی عابران سقوط نکنند. شيروانی، کلاهک دودکش‌های بخاری و لوله‌های آبگرمکن هم ممکن است در اثر زمین‌لرزه پایین بیفتند.

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

مقابله با زلزله از نوع کارمندی!



شهروند | در شماره قبل مواردی در رابطه با آمادگی برابر زلزله را برایتان مرور کردیم. امروز در گزارش دیگری آمادگی‌هایی که برای زلزله در ادارات و محیط‌های کارمندی لازم است را بررسی کرده‌ایم. در هر حال زلزله خیر نمی‌کند و این احتمال که در طول ساعت اداری رخ دهد زیاد است. اگر این اتفاق بیفتد تعداد زیادی از ساکنان شهرها در ادارات هستند و باید بدانند واکنش مناسب در این شرایط چیست و ملزم به رعایت چه نکاتی هستند.

در ساختمان‌های اداری همه اتاق‌ها و انبارها باید ایمن شوند و تجهیزات لازم را داشته باشند! همه کارمندان آماده باشند!

- اگر زلزله در روزهای معمول هفته و ساعت کاری اتفاق بیفتد، بخش بزرگی از حادثه مربوط به اداره‌ها و شرکت‌ها می‌شود. معمولاً کارمندان تازه‌وارد آشنایی زیادی با ساختمان محل کارشان ندارند و حتی ممکن است کسی سال‌ها در ادارای کار کند و نداند راه‌های خروج اضطراری کجاست یا این که اشیای اتاق و اطراف میز کارش چقدر ایمن هستند. البته بررسی ایمنی ساختمان مسئولان خودش را دارد و باید افراد متخصصی را برای این کار استخدام کرد، ولی بهتر است همه کارمندان هم این نکات را به خاطر بسیار ندور عایت کنند.
- اگر ساختمان اداره شما مقاومت لازم را در برابر زلزله ندارد، با همکاری مشاوران و افراد متخصص برای مقاوم‌سازی آن اقدام کنید.
- اگر قطعات دکوراسیون سقف‌ها آسیب دیده‌اند، آنها را تعمیر کنید.
- لامپ‌های فلورسنت باید روی سقف کاملاً محکم باشند و با دو سیم در دو انتها مهار شوند. چراغ‌های دیگر هم باید از سقوط در امان باشند.
- هنگام زلزله احتمال افتادن کانال‌های تهویه هوا هم وجود دارد، بنابراین باید آنها را در جای خود مهار کرد.
- بلندگوهایی که در راهروها نصب شده‌اند هم ممکن است در اثر زلزله سقوط کنند و باید آنها را محکم بست.
- محل قرار دادن سیستم‌های مخابراتی و ایمنی آنها باید بررسی شود.
- بهتر است در اداره‌ها تلفن بی‌سیم و قابل حمل به کارمندان داده شود تا موقع زلزله بتوانند با یکدیگر در ارتباط باشند و اگر در محلی گیر افتاده‌اند، وضع خود را گزارش دهند.
- چند کیسول آتش‌نشانی و راهنمای استفاده از آنها را در فواصل معینی قرار دهید. همه کارمندان باید از محل این کیسول‌ها آگاه باشند.
- قسمت‌های آسیب‌پذیر ساختمان مانند آزمایشگاه‌ها و... را شناسایی کنید. این مکان‌ها باید ایمن شوند و اشیای در جایشان ثابت باشند.
- فهرست اسامی کارمندان را در همه طبقات و اتاق‌ها بنویسید.
- نقشه‌ای از تمام بخش‌های مهم ساختمان مانند اتاق‌ها، راهروها، راه‌پله‌ها و موقعیت انبارها تهیه کنید.
- از تمام دارایی‌ها و وسایل قسمت‌های مختلف یک فهرست تهیه کنید تا بتوان خرابی‌های احتمالی پس از زلزله را برآورد کرد.
- شماره تلفن‌های ضروری مانند آتش‌نشانی، بیمارستان‌ها و درمانگاه‌ها هم باید نوشته شوند و در دسترس همه قرار گیرند.
- تجهیزات اداری بزرگ مانند کامپیوترها و راباست فلزی را بکمر بند مخصوص ببندید تا موقع زلزله راه‌های خروجی را مسدود نکنند.
- قفسه‌ها، فایل‌ها و کتابخانه‌ها را به دیوار متصل کنید.
- اشیای سنگین را در قفسه‌های پایگانی قرار ندهید، چون ممکن است هنگام زلزله سقوط کنند.
- از کارمندان بخواهید میزهای کار خود را کنار پنجره یا زیر لامپ و اشیای آویزان قرار ندهند.
- پارتنیشن‌ها را در جای خودشان با بست فلزی ببندید.
- در فایل‌ها، وقتی کسی از آنها استفاده نمی‌کند باید قفل باشد.
- اشیایی مانند گرم‌کن که احتمال دارد آتش بگیرند، باید کنترل شوند.
- معمولاً در پایگانی و انبار، اشیای قابل اشتعال وجود دارد، بنابراین، این نقاط بعد از زلزله مستعد آتش‌سوزی هستند.
- مواد قابل اشتعال مانند روغن و گاز را از وسایلی مانند کاغذ، کیسه پلاستیکی و کارت‌نورنگه دور کنید. در محل نگهداری این مواد تجهیزات اطفای حریق نصب کنید و اقدامات پیشگیرانه آتش‌سوزی را انجام دهید.
- چون در آزمایشگاه‌ها مواد قابل اشتعال نگهداری می‌شود، توصیه‌های ایمنی مربوط به پایگانی‌ها و انبارها را در آزمایشگاه هم رعایت کنید. مواد آزمایشگاهی خطرناک باید در ظرف‌های پلاستیکی و نشکن قرار بگیرند.

هنگام زلزله باید به سرعت واکنش نشان دهیم و در امن‌ترین جای ممکن پناه بگیریم

به سمت بیرون ندوید

- نخستین کاری که باید انجام دهید این است که سرتان را از اشیای در حال سقوط در امان نگه دارید. می‌توانید از کتاب یا کیف‌دستی استفاده کنید.
- از ساختمان‌ها و کابل‌های برق فاصله بگیرید.
- تا وقتی لرزش‌ها تمام نشده، از پله‌ها بالا و پایین نروید. نرده‌ها را محکم بگیرید و بنشینید.
- از کوه‌های تنگ و باریک عبور نکنید و در طول ساختمان‌ها هم نروید.
- هنگام زلزله امواج رودخانه‌ها می‌تواند خطرناک باشد، بنابراین در ساحل رودخانه نایستید. از کوه‌ها و مخصوصاً لبه صخره‌ها هم به خاطر ریزش سنگ فاصله بگیرید.
- اگر سوار قطار هستید، در جای خودتان دور از شیشه‌های بزرگ بنشینید، از سرتان محافظت کنید و بی‌جهت در راهروها راه نروید.
- از اجسام بلند و سنگین و اشیایی که محکم نشده‌اند، فاصله بگیرید.



شاید شما هم گاه‌وبی‌گاه ایمیل‌های آموزشی زلزله را دریافت کرده باشید که جدیدترین روش‌های ایمنی و در امان ماندن از آوار را یسار می‌دهند. خیلی وقت‌ها این توصیه‌ها با هم در تناقض اند یا حتی روش‌های جدید قدیمی‌ترها را به کلی نفی می‌کند. این جاناتی را آوردیم که هلال احمر ایران برای مقابله با زلزله آموزش می‌دهد. از نظر امدادگران ایرانی این روش‌ها با توجه به نوع ساختمان‌های ما همه مناسب تر است.

اگر داخل ساختمان هستید

- اگر در ساختمان‌های بلند هستید، به یک محل امن داخل آپارتمان پناه بگیرید. (معمولاً در ساختمان‌های بلند نکات ایمن‌سازی در مقابل زلزله رعایت می‌شود)
- اگر در ساختمان‌های یک یا دو طبقه هستید، سعی کنید به سرعت خارج شوید و به فضای باز بروید. (این در صورتی است که نتوانید به محل امنی در خانه پناه ببرید)
- موقع خروج از ساختمان سرتان را با دست یا جسمی مانند تخته ببوشانید.
- جریان آب و برق و گاز را در نخستین فرصت قطع کنید.
- اجاق و هر گونه آتش را خاموش کنید.
- اگر زلزله در طول شب اتفاق افتاد، برای روشنایی از کبریت یا شمع استفاده نکنید چراغ‌قوه‌ای که قبلاً آماده کرده‌اید روشن کنید.
- آتش‌سوزی را در نخستین فرصت مهار کنید و اجازه ندهید توسعه پیدا کند.
- آتش می‌تواند به سرعت توسعه پیدا کند، به‌ویژه اگر در ساختمان چوب زیادی به کار رفته باشد. مواظب آتش آبرگرمکن، اجاق، چراغ‌های گازسوز و... باشید.
- از اهل دادن و دویدن به این طرف و آن طرف خودداری کنید.
- اگر در جاهایی مانند آزمایشگاه هستید تا آن‌جا که ممکن است از مواد شیمیایی دور شوید.
- یادتان باشد تمام شدن زلزله به معنی رفع کامل خطر نیست، باید برای پس‌لرزه‌ها آمادگی داشته باشید.
- اگر در منزل، مدرسه یا اداره هستید زیر یک میز یا نیمکت پناه بگیرید. در صورت احساس خطر به زیر میز، تخت‌خواب، بین چهار چوب‌های محکم در یا گوشه‌های دور از پنجره‌ها و آینه‌ها پناه ببرید. از دیگران هم بخواهید از شما پیروی کنند.
- اگر در راهرو هستید به دیوار بچسبید و گوشه‌های پناه بگیرید.
- باید خودتان را از اشیایی که سقوط می‌کنند در امان نگه دارید، بنابراین از حرکت سریع به سمت بیرون بپرهیزید. خارج از ساختمان‌ها احتمال ریزش شیشه‌های خردشده وجود دارد که بسیار خطرناک است، به علاوه نباید به طرف راه‌های خروجی هجوم ببرید، چون ممکن است پله‌ها شکسته یا مسدود شده باشند.
- مراقب افتادن آجرها، لوسترها، قفسه‌های کتاب و وسایل دیگری که ممکن است بلغزند یا واژگون شوند، باشید.
- حداقل یک در پنجره بزرگ را باز کنید تا در تله گیر نیفتید.
- از آسانسور استفاده نکنید، قطع برق آسانسور از کار می‌اندازد.
- وان حمام را پر از آب کنید. در ظرف بزرگ دیگری هم آب جمع کنید.
- اگر در آشپزخانه هستید از یخچال، چراغ بخت‌ویز، ماشین لباسشویی و قفسه‌های بالای سرتان فاصله بگیرید.
- اگر در فروشگاه، سینما یا ساختمان‌های پر از دحام هستید، از هجوم به سمت درهای خروجی خودداری کنید و از ویرتین‌ها، قفسه‌ها و اشیای سنگین دیگر فاصله بگیرید.
- اگر در سالن اجتماعات، سینما یا زمین ورزشی هستید، در جای خود بنشینید و از سرتان محافظت کنید. قبل از تمام شدن لرزه‌ها از آن‌جا خارج نشوید.

اگر بیرون ساختمان هستید

- با خونسردی و اندیشه اقدامات لازم را انجام دهید و دیگران را به آرامش دعوت کنید.

توصیه‌هایی برای همه کارمندان

- همه کارمندان باید با همکاری هلال احمر کمک‌های اولیه و روش استفاده از کیسول آتش‌نشانی و خاموش کردن آتش با آن را یاد بگیرند.
- دانستن محل تجهیزات آب، گاز و الکتریسیته هم برای کارمندان ضروری است تا در مواقع ضروری بتوانند جریان آنها را قطع کنند.
- همه کارمندان باید نقشه راه‌های فرار را مطالعه کنند و تمام قسمت‌های ساختمان به‌ویژه مکان‌های ناامن و راه‌های اضطراری را بشناسند.
- وقتی وارد اتاقی می‌شوید تمام راه‌های فرار، محل کیسول آتش‌نشانی و جعبه کمک‌های اولیه را بدانند.
- وقتی از یک بخش به بخش دیگری منتقل می‌شوند، پله‌های عادی و اضطراری را بشناسند.
- کارمندان باید وسایل شخصی و ضروری خود را به همراه یک جفت کفش در جعبه‌ای جداگانه بگذارند و داخل کمدشان یا جای دیگری که دسترسی به آن آسان است، قرار دهند.
- همیشه تمام شماره تلفن‌های ضروری را روی یک کارت در کیف پول خود داشته باشند.
- زیر میز کارمندان باید همیشه یک مکان مشخص به اندازه ۱۸۰ سانتیمتر مربع وجود داشته باشد که لحظه خطر از آن استفاده کنند.

