



### برای زلزله آماده باشید

بسیاری از نقاط کشور مادر معرض خطر زلزله است. بنابراین همه مادر صورتی که آمادگی کافی برای مواجهه صحیح با زلزله نداشته باشیم، ممکن است از عواقب ناشی از آن آسیب‌های شدیدی ببینیم. همه ما می‌توانیم با انجام اقدامات ساده از سلامت خود و اطرافیانمان به‌نحو موثری محافظت کنیم. با دانش فعلی بشر زمان، مکان و بزرگی زلزله قابل پیش‌بینی نیست؛ بنابراین اسیر شایعات بی‌اساس در این زمینه نشوید. حفظ آرامش و خونسردی لازمه رویارویی با هر حادثه‌ای است. رفتارهای هیجانی و احساسی در زلزله می‌تواند منجر به آسیب‌های جسمی و روانشناختی شود.

### توصیه‌هایی برای آنچه که پس از زمین لرزه باید انجام دهید

# وقتی که زمین دیگر نمی‌لرزد



بعد از پایان لرزه‌ها، عملیات امداد رسانی و جست‌وجو و نجات شروع می‌شود. امدادگرها خودشان را به صحنه حادثه می‌رسانند و به مصدومان و افرادی که زیر آوار مانده‌اند، کمک می‌کنند. آنهایی که مجروح نشده‌اند هم می‌توانند در این کار شریک باشند و با تیم‌های متخصص همکاری کنند. البته برای کمک و همکاری باید یادمان باشد که قرار نیست همه ما نقش امدادگر را بازی کنیم و اگر آموزش‌های لازم را ندیده‌ایم، باید فقط کارهایی را انجام دهیم که امدادگرها از ما می‌خواهند و علاوه بر اینها مراقب خطراتی که بعد از زلزله تهدیدمان می‌کند، باشیم تا خودمان مصدوم نشویم.

#### اگر داخل ساختمان هستید

- آرامستان را حفظ کنید و از دیگران هم بخواهید که آرام باشند.
- یادتان باشد که وجود شما می‌تواند در مراحل اولیه کمک‌رسانی خیلی موثر باشد؛ بنابراین اول به سلامتی خود و خانواده‌تان رسیدگی کنید و بعد هم به کمک مصدومان بشتابید.
- حواستان به پس‌لرزه‌ها باشد. با دقت حرکت کنید و اگر می‌خواهید به قسمت‌های آسیب‌دیده ساختمان وارد شوید، این کار را کاملاً محتاطانه انجام دهید. پس‌لرزه‌ها می‌توانند باعث ریزش این ساختمان‌ها شوند.
- معمولاً بیشتر پس‌لرزه‌ها از زلزله اصلی خفیف‌ترند؛ ولی ممکن است بعضی از آنها به اندازه‌ای شدید باشند که خسارات جدیدی به بار آورند.

- از لوازم و تجهیزاتی که برای زمان حادثه تدارک دیده‌اید، مراقبت کنید و آنها را برای زمین‌لرزه‌های احتمالی بعدی نگه دارید.
- خودتان را به همسایه‌ها نشان دهید تا از سلامت شما آگاه شوند.
- حتی بعد از پایان زلزله هم از آسانسور استفاده نکنید.

- اگر آتشی به وجود آمده، آن را بسته به نوع ماده سوختنی با آب یا وسایل اطفای حریق خاموش کنید. این کار باید به سرعت انجام شود تا آتش به قسمت‌های دیگر سرایت نکند.
- حداقل یک پنجره را باز کنید تا در تله گیر نیفتید.

- از وجود جریان آب در لوله‌ها اطمینان حاصل کنید. در صورت امکان مقداری آب برای نوشیدن جمع‌آوری کنید و اگر هنوز وان حمام را پر نکرده‌اید، این کار را انجام دهید؛ دقت کنید آب آلوده نباشد.
- برای دریافت آخرین اطلاعات به رادیو گوش دهید.

- هر ماده‌ای را که روی زمین ریخته و ممکن است خطرناک باشد یا آتش‌سوزی به وجود آورد، بی‌درنگ پاک کنید؛ مانند دارو، اسیدهای زمین‌شوی، مواد ضد عفونی‌کننده یا مواد شیمیایی دیگر.
- رادیو را روشن کنید و به توصیه‌های مقامات مسئول و راهنمایی‌های آنها گوش دهید.

### نکته

## مسیر سلامت عبور از آوار



- اگر فرد مصدومی در اطراف شما هست و شما دوره کمک‌های اولیه را گذرانده‌اید، با رعایت اصول ایمنی به او کمک کنید.
- نهایت احتیاط را بعد از وقوع زلزله برای تمیز کردن ساختمان‌ها داشته باشید. هرگز سعی نکنید خودتان آوارهای سنگین را جابه‌جا کنید.
- اگر زیر آوار محبوس شده‌اید: کبریت روشن نکنید. جابه‌جا نشوید. بادستمال یا پارچه‌ای دهان خود را ببوشانید.
- اگر تلفن همراه دارید، با تماس گرفتن یا ارسال پیام تقاضای کمک کنید.
- با هر وسیله‌ای که دم دست دارید به لوله یا دیوار ضربه بزنید تا پرسنل امدادی قادر به یافتن شما باشند. در صورت امکان از یک سوت استفاده کنید. فقط وقتی که ضرورت دارد، فریاد بزنید؛ چون فریاد زدن باعث ورود گردوغبار به ریه‌های شما می‌شود.
- وقتی لرزه‌ها پایان یافت، اطراف را نگاه کنید. اگر ساختمان صدمه دیده و مسیر باز و امنی برای خروج وجود دارد ساختمان را با احتیاط ترک کنید و به فضای باز و دور از نواحی آسیب‌دیده بروید.
- باید آماده لرزش‌های بعدی باشید. این لرزش‌ها ممکن است آن قدر قوی باشند که به ساختمان‌های بدون استحکام آسیب وارد کنند. بنابراین همیشه آماده انجام مراحل پناهگیری که در بالا به آن اشاره کردیم، باشید.
- قفسه‌ها و کابینت‌ها را باید با احتیاط باز کنید؛ چون اشیای موجود در آنها ممکن است که سقوط کند.
- از نزدیک شدن به نواحی آسیب‌دیده دوری کنید مگر آنکه پلیس، مأموران آتش‌نشانی یا سازمان‌های امدادی به کمک شما نیاز داشته باشند.
- از طریق رادیو یا تلویزیون یا شبکه‌های اجتماعی رسمی و معتبر اخبار و اطلاعات موثق و دستورالعمل‌های مربوط به اقدامات اضطراری را کسب کنید.

#### اجسام قابل اشتعال دیگر افتاده باشد.

- غذاها و آشامیدنی‌هایی که در ظرف روباز و نزدیک شیشه‌های خردشده قرار دارند را مصرف نکنید. البته می‌توان مایعات را با یک دستمال یا لباس تمیز صاف کرد تا خرده‌شیشه‌های احتمالی از آن پاک شوند.
- اگر برق قطع نشده است، موادی را که فاسد می‌شوند، زودتر از یخچال بیرون بیاورید و مصرف کنید.
- حیوانات خانگی مانند سگ، گربه، گاو... را آزاد کنید.

#### اگر خارج از ساختمان هستید

- در خیابان‌ها تجمع نکنید تا مسیر برای عبور و مرور وسایل نقلیه امدادی باز ماند.
- به دیدن مناطق اطراف نروید و به ساختمان‌های تخریب‌شده نزدیک نشوید.
- به سیم‌ها و کابل‌های برق دست نزنید.
- با مأموران انتظامی، آتش‌نشانی، هلال احمر، سازمان‌های خیریه و سایر سازمان‌ها همکاری کنید؛ ولی مانع و مزاحم فعالیت آنها نشوید.
- به مناطق آسیب‌دیده و تخریب‌شده نروید؛ مگر آنکه از شما درخواست کمک شده باشد.
- بهتر است تا چند روز بعد از حادثه با خودروی شخصی تان رفت‌وآمد نکنید تا ترافیک ایجاد نشود.
- به هیچ وجه روی آوار نروید و ابزار و ماشین‌آلات را آنجا نبرید؛ این کار به افرادی که زیر آوار مانده‌اند، آسیب می‌رساند.
- از کشیدن افرادی که به جایی گیر کرده‌اند یا زیر آوار مانده‌اند، خودداری کنید.
- به هیچ وجه افرادی را که از ناحیه ستون مهره‌ها آسیب دیده‌اند، به صورت غیراصولی حمل نکنید.
- در مناطق ساحلی احتمال اصابت امواج زلزله‌ای دریا وجود دارد و بهتر است نزدیک ساحل نروید.
- از خانواده‌تان بخواهید درباره چیزهایی که شما را ناراحت می‌کند با مددکاران جمعیت هلال احمر صحبت کنند.

#### جاهایی که شیشه‌ها شکسته شده و همچنین

- در محل آوار ساختمان کفش بپوشید.
- بعد از سانحه تا چند ساعت از غذاهای کنسروی استفاده کنید و از روشن کردن وسایل پخت‌وپز خودداری کنید. اگر هم چاره‌ای جز استفاده از این وسایل ندارید، بهتر است بیرون از خانه و با اجاق پیک‌نیک یا منقل زغالی غذا درست کنید.
- اگر مجبور شدید چیزی از کمدها و قفسه‌ها

### بهتر است تا چند روز بعد از حادثه با خودروی شخصی تان رفت‌وآمد نکنید تا ترافیک ایجاد نشود روی آوار نروید و ابزار و ماشین‌آلات را آنجا نبرید؛ این کار به افرادی که زیر آوار مانده‌اند، آسیب می‌رساند

بردارید، در آنها را با احتیاط باز کنید و مراقب سقوط اشیای باشید.

- از شایعه‌پراکنی جداً پرهیز کنید.
- در پیدا کردن افرادی که مجروح شده‌اند یا دیگران و نیروهای امدادی همکاری کنید. مراقب سالمندانی که نمی‌توانند صدای شما را بشنوند، باشید. حواستان به کودکان یا معلولان و مصدومانی که بدون کمک نمی‌توانند حرکت کنند هم باشد. سعی کنید به آنها دلداری بدهید.
- وضعیت مصدومان خانواده و همسایه‌ها را بررسی کنید. افرادی را که آسیب شدیدی دیده‌اند، حرکت ندهید؛ مگر آنکه یک خطر فوری تهدیدشان کند و انتقال ندادنشان جراحات‌های جدی‌تری به بار آورد.
- ساختمان را کنترل کنید تا چیزی باعث آتش‌سوزی نشود؛ مثلاً ممکن است در اثر تکان‌های زلزله، بخاری نفتی یا برقی روی پتو و

### امنیت محیط را کنترل کنید

- همه وسایل برقی، گازی، لوله‌های آب و خطوط برق را بازدید کنید. اگر متوجه نشت گاز شدید یا بوی آن را احساس کردید این اقدامات را انجام دهید: شیر اصلی گاز را ببندید و جریان برق را قطع کنید. به هیچ وجه کلیدهای برق را نزنید و وسایل برقی و گازی را روشن نکنید. این کار ممکن است جرقه تولید کند و گازی که از لوله‌های شکسته شده نشت کرده است، آتش بگیرد. سیگار هم نکشید و از شمع، کبریت، فندک یا دستگاه‌هایی که شعله‌باز دارند، استفاده نکنید.
- اگر بعد از قطع گاز متوجه شدید که هنوز هم نشتی وجود دارد، خانه را ترک کنید.
- برای پیدا کردن محل نشت گاز و نقاطی که در معرض آتش‌سوزی هستند، از چراغ قوه استفاده کنید؛ نه شمع و کبریت.
- جریان نفت یا گاز و بیل حرارتی خانه را هم قطع کنید
- به دنبال سیم‌های برقی که روی زمین افتاده است، بگردید و بدون دست‌زدن آنها را علامت‌گذاری کنید تا دیگران هم از خطر آگاه شوند. اشیایی که با این سیم‌ها در تماس هستند را هم لمس نکنید.
- لوله‌های آب را بررسی کنید و اگر شکسته شده‌اند، شیر اصلی آب را ببندید.
- اگر آب قطع شده، از آبگرمکن، منبع سیفون آب توالت، قطعه‌های یخ آب‌شده و قوطی‌های کنسرو آب به دست آورید.
- قبل از زدن سیفون توالت مطمئن شوید که لوله‌های فاضلاب سالم باشند.
- خسارات ساختمان را ارزیابی کنید. باید بدانید ساختمان‌تان چقدر در برابر پس‌لرزه‌های احتمالی امنیت دارد.

## پیش‌بینی یک زلزله به وقوع نپیوسته

بیماران در خانواده (۰۰۰) را برای شرایطی که مجبور به ترک منزل هستید، تهیه کنید. کمک‌های اولیه و مهارت‌های خود امدادی را بیاموزید.



- در هر اتاقی محل‌های امن را مشخص کنید؛ مثلاً زیر یک میز محکم یا کنار ستون‌ها یا دیوارهای مجاور آنها. در هر بار تمرین پناهگیری، در این محل‌ها پناهگیری کنید تا انجام این عمل در زمان وقوع زلزله نیاز به صرف وقت نداشته باشد.
- به طور مرتب با اعضای خانواده مراحل پناهگیری را به‌نحو زیر تمرین کنید:
  - روی زانوهای خود بنشینید؛ سر و گردن خود را با دست و بازوانتان بپوشانید! اگر محل امنی که از قبل معلوم کرده‌اید، فاصله زیادی با شما ندارد، در همان حالت نشسته روی زانو، در حالی که با یک دست از سر و گردن خود

- یک متخصص کمک بگیرید.
- آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند. همچنین کمد لباس، قفسه‌ها، بوفه‌ها، آینه‌ها و تابلوهای دیواری منزل باید به خوبی در جای خود محکم شوند. برای انجام این کارها از یک فرد صلاحیت‌دار کمک بگیرید.
- اشیای بزرگ یا سنگین و همچنین ظروف شیشه‌ای، ظروف چینی و سایر اشیای شکنجی و ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را در قفسه‌های پایین کابینت و کمد قرار دهید.
- لوسترها را در جای خود محکم کنید.

- با تمام اینها بد نیست که قبل از وقوع زمین‌لرزه هم به آن فکر کرده باشید و آماده باشید.
- هنگامی که می‌خواهید خانه‌ای بخرید یا اجاره کنید، نقشه‌ساز و تأسیسات را از مالک دریافت کنید و از یک مهندس ساختمان بخواهید تا ساختمان را از نظر مقاومت در برابر زلزله بررسی کند. اگر قبلاً هم منزلی را تهیه کرده‌اید، می‌توانید از یک مهندس ساختمان در مورد میزان مقاومت منزلتان یا امکان مقاوم‌سازی آن در برابر زلزله مشاوره بگیرید.
- عیوب سیم‌کشی ساختمان، نشت لوله‌های گاز و ترکیدگی لوله‌های آب و فاضلاب را رفع کنید. برای این کار حتماً از