



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 به نحو موثری محافظت کنیم. با دانش فعلی بشر زمان، مکان و بزرگای زلزله قابل پیش‌بینی نیست؛ بنابراین اسیر شایعات بی‌اساس در این زمینه نشوید. حفظ آرامش و خونسردی لازم‌ه‌روپارویی با هر حادثه‌ای است. رفتارهای هیجانی و احساسی در زلزله می‌تواند منجر به آسیب‌های جسمی و روانشناختی شود.

توصیه‌هایی برای آنچه که پس از زمین‌لرزه باید انجام دهید

خطرهای پس از زلزله



- با مأموران انتظامی، آتش‌نشانی، هلال‌احمر، 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 هیچ‌وجه 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 هلال‌احمر صحبت کنید.

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 اجسام قابل اشتعال دیگر افتاده باشد.
- غذاها و آشامیدنی‌هایی که در ظرف روپاز 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 و... را آزاد کنید.

اگر خارج از ساختمان هستید

- در خیابان‌ها تجمع نکنید تا مسیر برای عبور و مرور وسایل نقلیه امدادی باز بماند.
- به دیدن مناطق اطراف نروید و به ساختمان‌های تخریب‌شده نزدیک نشوید.
- به سیم‌ها و کابل‌های برق دست نزنید.

بهتر است تا چند روز بعد از حادثه تا 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

- از شایعه‌پراکنی جداً پرهیز کنید.
- در پیدا کردن افرادی که مجروح شده‌اند با دیگران و نیروهای امدادی همکاری کنید. مراقب سالمندان که نمی‌توانند صدای شما را بشنوند، باشید. حواستان به کودکان یا معلولان و مصدومانی که بدون کمک نمی‌توانند حرکت کنند هم باشید. 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

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

- آرامش‌تان 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 تجهیزات آنی 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

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 هیچ‌وجه کله‌های برق را نزنید و وسایل برقی و گازی را روشن نکنید. این کار ممکن است جرقه تولید کند و گازی که از لوله‌های شکسته‌شده نشت کرده است، آتش بگیرد، سیگار هم نکشید و از شمع، کبریت، فندک یا دستگاه‌هایی که شعله باز دارند، استفاده نکنید.
- اگر بعد از قطع گاز متوجه شدید که هنوز هم نشستی وجود دارد، خانه را ترک کنید.
- برای پیدا کردن محل نشت گاز و نقاطی که در معرض آتش‌سوزی هستند، از چراغ قوه استفاده کنید. نده شمع و کبریت.
- جریان نفت یا گاز ویل 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. آشنایی 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 آبرگرمکن، 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 ساختمان چقدر در برابر پس‌لرزه‌های احتمالی امنیت دارد.

عبور از آوار با سلامتی



- 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.

عبور از آوار با سلامتی

پناهگیری را به‌نحویز بر تمرین کنید:

- روی زانوهای خود بنشینید یا سر و گردن خود را با دست و بازوانتان ببوشانید اگر محل امنی که از قبل معلوم کرده‌اید، فاصله زیادی با شما ندارد، در همان حالت نشسته روی زانو، در حالی که یک دست‌از سر و گردن خود محافظت می‌کنید، به آن نقطه امن بروید و صبر کنید تا لرزه‌ها تمام شود.
- بعد از زلزله ممکن است سیستم‌های ارتباطی دچار اختلال شود و امکان ارتباط وجود نداشته باشد. بنابراین با افراد خانواده قرار بگذارید که اگر هنگام وقوع زلزله، بیرون از خانه بودید، کجا همدیگر را پیدا کنید. این محل باید جای امنی باشد که بر اثر زلزله احتمالی کمتر صدمه ببیند؛ مثلاً پارک نزدیک محل سکونت‌تان.
- کیف شرایط اضطراری (شامل جعبه کمک‌های اولیه، مقداری پول نقد، کپی کارت شناسایی اعضای خانواده و اسناد مهم، آب بسته‌بندی شده، غذای خشک و فاسد نشدن، رادیو باتری‌خور یا باتری اضافه، چراغ‌قوه یا باتری اضافه، مقداری طناب، کنسرو باز کن، سسوت، وسایل بهداشت شخصی، لباس مناسب، کفش، زیرانداز پلاستیکی، داروهای مورد نیاز بیماران در خانواده و... را) برای شرایطی که مجبور به ترک منزل هستید، تهیه کنید.
- کمک‌های اولیه و مهارت‌های خود امدادی را بیاموزید.

پیش‌بینی یک زلزله به وقوع نپیوسته

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، نشست لوله‌های گاز و ترک‌دهی لوله‌های آب و فاضلاب را رفع کنید. برای این کار حتماً یک متخصص کمک بگیرید.
- آبرگرمکن، 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 شکننده و ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را در قفسه‌های پایین کابینت و کمد قرار دهید.
- لوسترها را در جای خود محکم کنید.
- 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

