

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.

آیا شما کیف اضطراری دارید؟

بعد از وقوع حادثه یا بحران، خانواده‌ها به ناچار مدتی فقط به امکانات خودشان اتکا دارند. این به آن معنی است که خوراک، آب و سایر ملزومات زندگی را به اندازه کافی به مدت حداقل سه روز از قبل ذخیره کرده‌اند. امدادگران و مقامات محلی بعد از وقوع بحران یا حادثه در محل حضور پیدا خواهند کرد، اما این حضور فوری نبوده و شامل حال همه نیز نخواهد شد. امکان دارد که چند ساعت یا حتی چند روز بعد، کمک به افراد حادثه دیده برسد. کیف اضطراری خانواده حاوی مجموعه‌ای از نیازهای اساسی است که اعضای خانواده به هنگام وقوع بحران به آن احتیاج دارند. از آنجایی که معلوم نیست که هنگام وقوع حادثه کجا باشید، لازم است هم در خانه، هم در محل کار و هم در خودرو شخصی، کیف اضطراری را به همراه داشته باشید. کیف اضطراری باید حاوی مواد خوراکی، آب و سایر ملزومات برای حداقل سه روز نیاز ضروری اعضای خانواده باشد. کیف اضطراری باید در جای مخصوصی نگهداری شود طوری که به هنگام ترک خانه بتوان آن را سریعاً به همراه خود برد. باید همه اعضای خانواده محل آن را بدانند. می‌توان امکانات داخل کیف اضطراری را برای تأمین نیازهای تابش از دو هفته افزایش داد.

هنگام وقوع زلزله و پس از آن چه باید کرد؟

شرط مهم برای بالا رفتن شانس زنده ماندن در حوادثی مثل زلزله حفظ خونسردی و انجام برخی دستورالعمل‌هاست

اگر داخل ساختمان هستید

- ۱ بهترین اقدام پناهگیری است.
- ۲ اگر میز یا نیمکت محکمی در نزدیک شما نیست، به حالت چهار دست و پا حرکت کنید و کنار یک دیوار داخلی قرار بگیرید.
- ۳ هرگز کنار شیشه، پنجره‌ها، درهای خروجی و دیوارهای خارجی و هر چیزی که ممکن است سقوط کند مانند لوستر، اشیای آویزان یا تزئینات منزل قرار نگیرید.
- ۴ چنانچه در نقاط ایمن قرار دارید، نوزادان و اطفال را در قسمت داخل شکم خود قرار دهید و سر و روی آنها را بپوشانید.
- ۵ اگر در معرض خطر اشیایی که سقوط می‌کنند هستید و می‌توانید بدون آنکه خطری شما را تهدید کند، حرکت کنید؛ برای محافظت بیشتر به حالت چهار دست و پا حرکت کنید و در زیر یک میز یا نیمکت محکم قرار بگیرید.
- ۶ اگر در آشپزخانه یا موتورخانه شوقاژ هستید، فوراً خارج شوید.
- ۷ اگر زیر آوار گیر افتاده‌اید، دهان خود را با یک پارچه بپوشانید و با تولید صدا از طریق ضربه وارد کردن دیگران را باخبر کنید.
- ۸ برای محافظت در برابر اشیای پرتاب شده، با بازوان خود، سر و گردنتان را بپوشانید.
- ۹ در چارچوب درها قرار نگیرید چون نمی‌تواند در مقابل اشیای پرتاب شده از شما محافظت کند.
- ۱۰ به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید. اگر داخل آسانسور هستید سریعاً در اولین توقف از آن خارج شوید.
- ۱۱ اگر در راه پله بودید و فرصت خروج نداشتید، سریع در پاگرد قرار بگیرید و در حالت نشسته سر خود را با دو دست بگیرید.
- ۱۲ برای اینکه زلزله شما را زمین نزند، روی زانوهای خود بنشینید.
- ۱۳ همانجا که پناه گرفته‌اید بمانید تا لرزه‌ها تمام شود. به هیچ وجه جا به جا نشوید.
- ۱۴ اگر در رختخواب هستید، همانجا بمانید و بالش را روی سر خود قرار دهید.
- ۱۵ اگر رختخواب زیر اشیایی مانند لوستر قرار دارد، فوراً جا به جا شده و به نزدیکترین محل امن پناه ببرید.

اگر بیرون از ساختمان هستید

- ۱۲ بنشینید؛ سر و گردن خود را با دست و بازوانتان بپوشانید. صبر کنید تا لرزه‌ها تمام شود.
- ۱۳ از ساختمان‌ها، کابل‌های برق، دودکش و هر چیزی که ممکن است روی شما بیفتد دوری کنید.
- ۱۴ از ورود به ساختمان‌ها دوری کنید و مراقب آوار و شیشه‌های شکسته باشید.
- ۱۵ در کوچه‌ها و خیابانها تجمع نکنید و راه عبور وسایل نقلیه امداد رسانی را باز نگه دارید.

چه کارهایی را بعد از زلزله نباید انجام دهیم؟

- ۱۶ تازمانی که از نشست گاز مطمئن نشده‌اید از کبریت، فندک و وسایل آتش‌زا استفاده نکنید.
- ۱۷ اگر شیر گاز را قبلاً بسته بودید آن را باز نکنید؛ این کار را به اداره گاز بسپارید.
- ۱۸ بدانید که گروه‌های امدادی، پلیس، آمبولانس و آتش‌نشانی ممکن است به سرعت خود را به شما نرسانند.

اگر در حال رانندگی هستید؟

- ۱۹ خودروی خود را با احتیاط متوقف کنید.
- ۲۰ تازمانی که لرزش تمام نشده از خودرو خارج نشوید.
- ۲۱ زیر پل و زیر درختان، دکل‌های برق یا چراغ‌های راهنمایی توقف نکنید.
- ۲۲ هنگام راه افتادن مجدد از پل‌ها و جاده‌های آسیب دیده دوری کنید.