

## !! آمادگی در برابر زلزله !!

• ان الله يمسك السموات و الارض ان تزولا و لئن زالتا ان امسكهما من احد من بعده انه كان

حليما غفورا.(41 س فاطر)

امام رضا عليه السلام از پدرش عليه السلام نقل می نمایند که فرمودند: هرکسی به هنگام خواب این آیه را بخواند، خانه بر سرش خراب نمی شود.

ایمنی در برابر زلزله تنها مقاوم سازی ساختمان ها نیست؛ برای کاهش خسارات جانی و مالی ناشی از زلزله، علاوه بر شناسایی مکان های امن و نا امن جهت پناه گیری در حین وقوع زلزله، باید وسایل داخل ساختمان مان را نیز ایمن کنیم.

بیشتر مراکز دولتی، مدارس و مراکز تجاری برنامه ریزیهای برای مقابله با انواع حوادث و موارد اضطراری دارند. خانواده شما هم در منزل بایستی چنین برنامه ای را داشته باشید.

### اقدامات قبل از وقوع زلزله

#### الف - مرحله اول :

شما باید وسایل زیر را ایمن کنید:

1) اجسام سنگینی که افتادن آنها می تواند به شما صدمه بزند

2) اجسام گران قیمت یا شکستنی که از بین رفتن آنها برای شما از نظر اقتصادی اهمیت زیادی دارد. علاوه بر وسایل داخل منزل، لوازم موجود در جاهای دیگر مثل گاراژ را برای جلوگیری از صدمه زدن به وسیله نقلیه یا مواد اشتعال زا ایمن کنید.

حالا کارهای ساده ای را انجام دهید که اگر فردا زلزله رخ دهد می تواند شما را در برابر آن محافظت کنند.

با کارهایی مثل دور کردن کتاب خانه از رختخواب ، مبل و دیگر جاهایی که می خوابید یا می نشینند، شروع کنید. اجسام سنگین را به طبقات پایین تر کمد یا کتابخانه انتقال دهید. بعد شروع کنید به جستجوی دیگر وسایل موجود در منزلتان، که ممکن است در هنگام زلزله برایتان خطرناک باشند.

### در آشپزخانه

در کابینت ها که خوب چفت نشده باشند در هنگام زلزله به شدت باز شده و باعث ریختن ظروف شیشه ای و چینی روی زمین می شوند. بهتر است از قفل های مناسب (قفل بچه ها، قلابدار) برای جلوگیری از این اتفاق استفاده شود .

### وسایل روی قفسه ها و میز های بلند

وسایل دکوری ، چینی ، ظروف سفالی. وسایل سنگین و شکستنی را به قفسه های پایین انتقال دهید.

### اشیاء آویزان کردنی

آینه ها ، قاب عکس ها و دیگر اشیاء بایستی بوسیله قلاب بسته آویزان شوند. با انجام اینکار در هنگام زلزله از دیوار پرتاب نمی شوند

فقط از پرده های نرم و لطیف در بالای تخت خواب ها و مبل ها استفاده کنید.

### وسایل خانه

وسایلی همچون کتابخانه و بوفه را از بالا به دیوار باپیچ متصل کنید.

### آبگرمکن

آبگرمکن نا امن ممکن است سقوط کند و همزمان موجب ترکیدگی اتصالات آب و گاز گردد. بوسیله دو تسمه اطراف آبگرمکن را به دیوار وصل کنید.

## مرحله دوم:

### برنامه ای برای مواجهه با خطر تنظیم نمایید.

آیا افراد خانواده تان آمادگی برای رویارویی با یک زلزله بزرگ را دارند؟ قبل از وقوع زلزله بعدی همه افراد خانواده باید با یکدیگر برنامه ریزی کنند تا هر فرد بداند قبل، هنگام و بعد از چه کاری باید انجام دهد.

وقتی زلزله تمام می شود باید آماده آتش سوزی های بعدی، قطع سرویسهای عمومی و ارتباطی و همچنین پس لرزه های بزرگ باشیم. این برنامه ریزی برای مواقع اضطراری هم مفید خواهد بود.

### طرحی برای ایمن بودن در هنگام حادثه

- شناسایی نقاط امن در هر اتاق، مثل زیر میزها.
- یاد بگیرید در جایی که هستید چطور از خودتان محافظت کنید وقتی زلزله رخ می دهد

### کیف ایمنی تهیه کنید

همه باید کیف های ایمنی داشته باشند. یک کیف در منزلتان، یکی دیگر در ماشینتان و سومی را در محل کار یا مدرسه نگه داری کنید. این کار به شما کمک می کند حتی اگر ساختمان شما کاملاً خراب شود یکی از این کیفها را در اختیار داشته باشید. برای کیف ایمنی شخصی بهتر است از کوله پشتی یا کیف های کوچک دیگر استفاده کنید زیرا برای حمل و نقل راحت تر هستند. این کیف ها برای بیشتر موارد اضطراری مفید خواهند بود. سعی کنید مواردی را که در این بروشور آورده شده است در این کیف جای دهید.

### لیست وسایل کیف ایمنی خانواده:

- فلاشر با باتری اضافی
- آچار برای بستن فلکه گاز و آب
- دستکشهای محکم کاری
- نایلونهای ضخیم برای کارهای مختلفی مانند جمع آوری زباله، حفاظت در برابر باران و ...

- رادیوی قابل حمل با باتری های اضافی
- آب آشامیدنی ( حداقل یک گالن برای هر نفر در روز)
- غذاهای کنسرو شده
- در باز کن
- لباس نرم و راحت شامل جورابهای اضافی
- پتو یا کیسه خواب و چادر
- کپی مدارک مهم مانند مدارک بیمه
- کیف پلاستیکی
- داروهای اساسی

مواد فاسد شدنی در کیف ایمنی شامل غذا، آب، دارو، مواد جعبه کمکهای اولیه، و باتری را هر ساله عوض نمایید

### آیا محل زندگیتان امن است ؟

نقاط ضعف ساختمانان را شناسایی کنید و آنها را تقویت نمایید.

**ایمنی در برابر آتش:** یک برنامه مقابله با آتش سوزی در داخل و خارج خانه تهیه کنید.

برنامه خارج خانه: منطقه ی ایمنی برای مقابله با آتش در اطراف خانه تان ایجاد کنید ( **30** متر دور خانه). درختها، ستونهای چوبی و خرده چوب تا حد امکان نباید در این منطقه قرار داشته باشند.

برنامه داخل خانه: سیمهای برق خانه را به دقت چک کنید که ترک خوردگی، یا بخشی ضعیف نداشته باشند. از عبور دادن سیم از جلوی در یا زیر فرش خودداری کنید. وجود سیستم اعلام خطر حساس به دود در هر خانه ای لازم است. این سیستم را هر ماهه چک کرده و باتریهای آن را هر ساله عوض کنید.