

## اقدامات حین وقوع زلزله

خودتان را در هنگام تکان های زلزله محافظت کنید:

یاد بگیرید در هنگام یک زلزله هر کجا که هستید(خانه، محل کار، یا مدرسه)چه کار باید انجام دهید. انجام دادن حرکت های بجا ، همچون "افتادن ، پناه گرفتن و صبر کردن" . می تواند زندگیتان را نجات دهد و خطر مرگ ومیر و جراحت را کاهش دهد. در هنگام زلزله، زیر یک میز محکم پناه بگیرید و محکم به آن بچسبید. تا هنگامی که تکان های زلزله متوقف شود شما هم با میز حرکت کنید. اگر به میز دسترسی ندارید، روی زمین در کنار یک دیوار داخلی بنشینید و از سر و گردنتان با دستانتان محافظت کنید.

خطرناک ترین محلها در زلزله در نزدیکی دیوار های بیرونی است (دیوارهای روبه حیاط یا کوچه). پنجره ها ، نما های بیرونی و گچبری ها اغلب اولین قسمت هایی از ساختمان هستند که فرو می ریزند. برای پرهیز از این مناطق اگر داخل خانه هستید همان داخل بمانید و اگر خارج ساختمان هستید بیرون بمانید.

### به زیر چارچوب در نروید :

تصویری که از زلزله های قدیمی داریم نشان داده است که در ساختمانهای خشتی و آجری تنها جایی که پابرجا مانده است چارچوب درها است. همین موضوع باعث شد که مدتها چارچوب در به عنوان جایی مناسب برای پناه گیری مطرح گردد. این درست است؛ اما به شرطی که شما در یک ساختمان قدیمی و غیر استاندارد زندگی کنید. در ساختمانهای امروزی چارچوب در، هیچ مزیت یا مقاومت بیشتری نسبت به دیگر بخشهای ساختمان ندارد. به جای چارچوب در، بهتر است زیر میز محکم پناه بگیرید.

**در رختخواب:** اگر در رختخواب هستید، صبر کنید و آنجا بمانید و سرتان را با یک بالش محافظت کنید. در هنگام زلزله اگر جای خودتان بمانید احتمال زخمی شدنتان کمتر است زیرا معمولاً شیشه

های شکسته در کف خانه موجب زخمی شدن افرادی می شود که روی زمین می غلطند یا سعی می کنند به بیرون بروند

**در برج ها :** بیفتید ، پناه بگیرید و صبر کنید .از پنجره ها و دیگر وسایل خطرناک دوری کنید . از آسانسور استفاده نکنید .اگر سیستم های اعلان آتش روشن شدند تعجب نکنید.

**در بیرون از خانه :** اگر امکان دارد به جایی دور از ساختمان ها بروید. از سیم های برق ، درختان ، علامت ها ، ساختمانها ، وسایل نقلیه و دیگر خطرات دور شوید .

**هنگام رانندگی:** در کنار جاده و خیابان پارک کنید و ترمز دستی را بکشید .

از پل های هوایی ، پل های عابر ، سیم های برق ، علامت ها و دیگر خطرات دوری کنید!

تا هنگامی که تکان های زلزله ادامه دارد، داخل وسیله نقلیه بمانید.

اگر سیم برقی روی ماشین افتاد، داخل ماشین بمانید تا فردی تعلیم دیده سیم را بردارد.

در استادیوم یا سالن تئاتر: در صندلی تان بمانید و سر و گردنتان را با دستانتان محافظت کنید.

سعی کنید تا اتمام تکان های زلزله در جایتان باقی بمانید.

بعد از آن در حالی که به اطرافتان برای دوری از وسایلی که امکان سقوط دارند توجه می کنید به آرامی محل را ترک کنید.

**پایین دست یک سد:** سدها ممکن است طی یک زلزله بزرگ خراب شوند. معمولاً این تخریب یکباره صورت نمی گیرد ولی شما باید محدوده سیل گیر را خوب بشناسید و در صورت لزوم برای تخلیه اضطراری آماده باشید.

## اقدامات پس از وقوع زلزله:

- کفش و چراغ قوه در کنار تخت خوابتان داشته باشید.
- به هر یک از افراد خانواده آموزش دهید که در مواقع اضطراری اگر گیر افتادند ، چطورسوت بزنند و یا با زدن ضربات سه مرتبه ای و مکرر به اجسام دیگران را از محل خود آگاه کنند.
- محل وچگونگی قطع آب و گاز ، برق را شناسایی کنید و وسایل مورد نیاز را برای این منظور در دسترس نگه دارید . اطمینان حاصل کنید که شما می دانید چطور باید گاز ، آب و برق در منزلتان را قطع کنید .اگر بو و یا نشتی گاز را استشمام کردید ، سریعاً آن را قطع کنید .
- از آتش نشانی محل تان یاد بگیرید که چطور از کپسول اطفاء حریق استفاده می شود.

## حالا برای ارتباط با یکدیگر و بازگشت به حالت عادی بعد از بحران، برنامه ریزی کنید.

- یک محل امن خارج از منزلتان برای ملاقات کردن افراد خانواده با یکدیگر بعد از بحران تعیین کنید.
- شخصی را خارج از شهرتان که همه افراد خانواده او را می شناسند و می توانند برای دریافت اطلاعات مطمئن با وی تماس بگیرند تعیین کنند.
- لیستی از شماره تلفنهای مهم را در اختیار همه افراد خانواده قراردهید
- مشخص نمائید بعد از زلزله اگر منزل تان غیر قابل سکونت شد کجا ممکن است ساکن شوید ( با دوستان یا آشنایی تان در این زمینه هماهنگ باشید ).
- در مورد طرح موارد اضطراری در مدرسه فرزندنتان اطلاعات کامل داشته باشید . کارت اطلاعات ضروری همراه فرزندنتان باشد .
- کپی های از سندهای ضروری ، همچون شناسنامه ها ، دفترچه بیمه ها وسندها با جلد های ضد آب را در کیف ایمنی نگه دارید.

## بعد از زلزله برای یافتن زخمی ها و خرابی های احتمالی جستجوی خود را آغاز کنید.

بیشتر اوقات تصور می رود که مردم در حین زلزله وحشت زده شده و کارهایی انجام می دهند که هم برای خود و هم برای دیگران خطر آفرین است. اما تحقیقات نشان می دهد که مردم هم در حین زلزله و هم بعد از آن علاوه بر احتیاط، به یکدیگر کمک می دهند. بیشتر مردم آنقدر که انتظار می رود دچار هراس نمی شوند.

در ابتدا به فکر وضعیت خود باشید. طرح اورژانس خود را به یاد آورید. پس لرزه ها ممکن است موجب خرابی های بیشتر شده و باعث سقوط اجسام گردد. بنابر این به جای امنی بروید.

اگر در آوار به دام افتاده اید، دهان، بینی و چشمانتان را از گرد و خاک محافظت کنید. اگر شما خون ریزی دارید محل زخم را فشار دهید و عضو جراحت دیده را بالا بگیرید.

اگر نمی توانید خارج شوید، با سوت اضطراری، موبایل یا کوبیدن محکم روی تیکه های محکمی از ساختمان (سه ضربه متوالی هر چند دقیقه)، به دیگران برای کمک خبر دهید. امداد رسانی چنین صداهایی را خواهند شنید.

اگر شما می توانید حرکت کنید، راهی برای بیرون رفتن جستجو کنید و به محل قرارتان با خانواده بروید. کیف ایمنی تان را بردارید. کفش های محکم داخل کیف را برای جلوگیری از جراحت های ناشی از شیشه های شکسته و آوار، بپوشید. دستکش های کار، ماسک دهان و عینک محافظ چشم را بپوشید. در صورت امکان به دیگران کمک کنید.

هنگامی که احساس کردید در وضعیت ایمنی هستید شروع به تجسس برای یافتن زخمی ها و خرابی هایی کنید که در زیر آمده است.

### تجسس برای یافتن زخمی ها

- وسایل موجود در کیف کمک های اولیه را بررسی کنید. دستورالعمل کمکهای اولیه را مرور کنید.
- اگر شخصی خون ریزی دارد ، روی زخم را فشار دهید . در صورت امکان از گاز پانسمان یا پارچه تمییز استفاده کنید .
- اگر شخصی تنفس نمی کند ، به او تنفس مصنوعی دهید .
- اگر قلب کسی ایستاده است، ماساژ قلب را آغاز کنید
- اگر لباس های شخصی آتش گرفت ، او را از دویدن باز داشته ، بیاندازید و بچرخانید.
- افرادی را که به شدت مجروح شده اند حرکت ندهید مگر اینکه در معرض خطر جراحت دیگری باشند.
- اشخاص مجروح را با پتو یا لباس اضافی گرم نگه دارید.
- برای کمک کردن به مجروحین وخیم دارو تهیه کنید.
- به بچه ها و دیگر افراد نیازمند رسیدگی ویژه کنید.

### خسارت را بررسی کنید

- تا زمانی که مطمئن نشده اید خطری شما را تهدید نمی کند به خانه برنگردید.
- آتش : اگر ممکن است ، آتش های کوچک ایجاد شده در خانه خود یا همسایه هایتان را فوراً خاموش کنید. با آتش نشانی تماس بگیرید ولی برای رفع مشکل لازم نیست تا آمدن آنها صبر کنید.
- نشت گاز: اگر با دیدن شکستگی لوله ، یا استشمام بو یا شنیدن صدا، متوجه نشت گاز شدید، فقط شیر اصلی گاز را قطع کنید. شیر گاز را خودتان مجدداً باز نکنید ، برای بررسی نشتی منتظر ماموران شرکت گاز بمانید.
- سیم کشی برق آسیب دیده : اگر هر گونه آسیبی به سیم کشی منزلتان وارد شده است کنتور برق را خاموش کنید. تا هنگامی که آسیب برطرف نشده است کنتور را روشن نکنید.

- وسایل برقی شکسته شده یا آسیب دیده را از سیستم برق جدا کنید؛ زیرا اینگونه وسایل می توانند زمانی که کنتور را روشن می کنید سبب آتش سوزی گردند.
- سیمهای افتاده تیرهای برق: اگر سیمهای تیرهای برق به زمین افتاده اند آنها را دارای برق فرض کرده و تا حد امکان از آنها دور شوید. دیگران را نیز از آنها دور نگه دارید. هیچگاه به آنها یا به اشیایی که با آنها در تماسند، دست نزنید.
- اشیای سقوط کرده: وقتی درهای گنجه، کمد یا بوفه را باز می کنید مواظب اشیایی که پشت در گیر کرده و به محض باز کردن در بیرون می ریزند باشید.
- مواد شیمیایی: خیلی زیاد احتیاط کنید. همه جاها را از داروها یا دیگر مواد غیر سمی پاک کنید. مواد خطرناک همچون : مواد سفید کننده ها، قلیا ها، مواد شیمیایی باغبانی، گازوییل، یا دیگر محصولات نفتی بایستی جدا شده و به بیرون از منزل انتقال داده شوند.
- دیوارهای صدمه دیده: از شومینه و دیوارهای آجری دوری کنید. ممکن است در زلزله ضعیف شده و در پس لرزه ها فرو ریزند. از شومینه صدمه دیده برای روشن کردن آتش استفاده نکنید زیرا ممکن است باعث آتش سوزی و یا نشت گازهای سمی به داخل خانه تان شود.

برای گزارش خرابی به مسئولین شهری و یا دولتی آماده باشید. اگر خانه شما به شدت آسیب دیده و قابل سکونت نیست کیف ایمنی را همراه خود داشته باشید. به همسایه و خانواده تان بگویید کجا می روید.

### ارتباط و برگشت به حالت عادی

هنگامی که ایمن شدید برنامه مربوط به حوادث تان را پی بگیرید.

وقتی که مایحتاج خود و خانواده را فراهم کردید، برنامه حوادثتان را ادامه دهید. پس لرزه ها روزها و هفته ها ادامه می یابند. برخی از آنها ممکن است آنقدر بزرگ باشند که موجب خرابی بیشتر گردند. همواره برای " افتادن، پناه گیری و صبر کردن " آماده باشید.

زمان برگشت به حالت عادی می تواند چند هفته، چند ماه یا حتی بیشتر به درازا بکشد؛ مراحل زیر را برای تامین ایمنی و به حداقل رساندن تاثیرات طولانی مدت زلزله بر زندگیتان دنبال کنید.

زمانی که بعد از زلزله به حالت عادی برگشتید، به عقب برگردید و کارهایی را که قبلاً انجام نداده و یا خیلی دقیق انجام نداده اید را تمرین کنید. از آنچه که برایتان در زلزله قبل رخ داد درس بگیرید تا در حوادث آینده ایمن باشید.