

هنگام زلزله چه باید کرد؟

اقدامات ایمنی قبل، حین و پس از وقوع زلزله



محیط خود را ایمن کنید

از طریق شناسایی خطرات وسایل قابل جابجایی را تثبیت کنید

تصور کنید محلی که در آن زندگی یا کار می کنید در جریان زلزله برداشته و به طرفین و بالا و پایین تکان داده شود، چه چیزهایی به اطراف پرتاب می شوند؟ چگونه می توانید از این مسئله جلوگیری کنید؟

با کارهایی شروع کنید که خودتان می توانید بدون هزینه انجام دهید؛ اگر به ابزار یا کمک نیاز دارید، از دیگران کمک بگیرید

بدون هزینه:

گلدان ها و سایر اجسام سنگین را به روی زمین یا قفسه های پایین منتقل کنید

اجسامی که ممکن است سقوط کنند را به مکانی دور از جایی که افراد بیشتر زمان را آنجا سپری می کنند، ببرید

وسایل و اجسام بزرگ را به مکانی دور از درها و مسیرهای خروج جابجا کنید

قابل تهیه از فروشگاه های ابزار با هزینه پایین:

بالای وسایل سنگین را با تسمه به دیوار محکم کنید.

کامپیوتر، تلویزیون، تجهیزات پزشکی و سایر وسایل سنگین را با تسمه در جای خود محکم کنید.

آینه و قاب عکس ها را با قلاب های حلقه ای آویزان کنید.

آبگرمکن را با دو تسمه فلزی به چارچوب های داخلی

دیوار متصل کنید.

روی کابینت های بالایی آشپزخانه چفت بگذارید.



برای ایمن بودن برنامه ریزی کنید

از طریق ایجاد برنامه اضطراری و تصمیم‌گیری در مورد نحوه ارتباط برنامه خود را با خانواده، همسایگان، مراقبت کنندگان، و دیگران در میان بگذارید

از الان برنامه‌ریزی کنید تا خسارات و آسیب دیدگی را کاهش دهید

اقدامات ایمنی محافظت از خود در زمان زلزله را تمرین کنید

کپسول اطفای حریق داشته باشید و نحوه استفاده از آن را بیاموزید یا نحوه کمک گرفتن را بدانید

یک دوره کمک‌های اولیه یا CPR را بگذرانید و اپلیکیشن کمک‌های اولیه را دانلود کنید

اگر منزل شما گازرسانی شده است، روش قطع کردن شیر گاز را به همه نشان دهید

برای نحوه برقراری ارتباط و ملحق شدن به دیگران برنامه‌ریزی کنید:

یک محل ملاقات انتخاب کنید که اگر منزل شما در دسترس نبود، همه به آنجا بروید

همگی یک فهرست از طرف‌های تماس کلیدی را داشته باشید

اگر فرزندی دارید، از برنامه‌های اضطراری مدرسه یا مرکز مراقبت روزانه آن‌ها مطلع باشید

اطلاع پیدا کنید چگونه می‌توانید به یک تیم واکنش اضطراری جامعه یا یک برنامه مشابه ملحق شوید

برای دریافت پیام‌های هشدار محلی ثبت نام کنید

یا اپلیکیشن‌های هشدار را روی تلفن دانلود کنید



تدارکات شرایط اضطراری فراهم کنید

در مکان‌هایی با دسترسی آسان داشتن تدارکات مناسب می‌تواند تاثیرات زلزله یا سایر شرایط اضطراری را کاهش دهد

محل نگهداری تدارکات را مشخص کنید:

کیف‌های زیر تخت، متصل شده به تخت برای وسایلی مانند کفش و جوراب، عینک، ماسک گرد و غبار، چراغ قوه، و ... که برای زلزله در هنگام شب لازم است

کیف‌های حمل کردنی باید حاوی تدارکات برای تقریباً ۳ روز باشند و باید تا ۲ هفته دوام بیاورند

آب کافی برای دست کم ۳ روز و به صورت ایده‌آل تا ۲ هفته

چراغ قوه و باتری، شارژر موبایل و رادیوی قابل حمل، مواردی برای آرامش کودکان مانند بازی، مداد شمعی، و اسباب بازی، در کیف حمل کردنی کپی از مدارک مالی خود همراه با شماره تماس افراد، نسخه دارویی چاپ شده، کارت‌های پزشکی، مدارک هویتی، و مقداری پول نقد، دارو و وسایل پزشکی، تجهیزات اکسیژن رسانی، تجهیزات کمکی حرکتی و غیره، محصولات مراقبت شخصی و اقلام بهداشتی

پوشاک و پتوی اضافی، و سایر روش‌های گرم یا خنک ماندن

دستکش کار و ابزار برای قطع کردن گاز و آب، باز کردن

درهای گیر کرده و غیره

غذاهای کنسروی یا بسته‌بندی شده، ظروف، در باز کن دستی

و وسایلی برای پخت و پز در فضای بیرون



ساختمان خود را تقویت کنید:

قوانین ساختمانی فعلی به ندرت ارتقاء ساختمان‌های قدیمی‌تر را اجبار می‌کنند، اما مواردی هست که می‌توان انجام داد:

زیر ساختمان‌های قدیمی‌تر وجود دیوارهای ضعیف و با فاصله از زمین رایج است، اما آن‌ها را می‌توان با پیچ و بند محکم نمود

برخی طبقات اول فضاهای باز بزرگتری در طبقه پایین دارند مانند در گاراژ که می‌توان با بند و ساپورت بیشتر بهبود بخشید

بناهای سنگی تقویت نشده، دیوارهای آجری یا بلوکی و دودکش‌ها باید مستحکم شوند

اجاره نشین‌ها: در صورت امکان، ساختمان‌هایی را انتخاب کنید که این خطرات را نداشته باشند

به استفاده از پوشش بیمه فکر کنید:

هم صاحبان ملک و هم اجاره نشین‌ها می‌توانند با استفاده از بیمه زلزله از خود محافظت کنند

اگر در منطقه در معرض سونامی زندگی می‌کنید، بیمه سیل را در نظر داشته باشید



در هنگام وقوع زلزله یا هشدار زلزله پایین بروید، از خود و اطرافیان محافظت کنید و همانجا بمانید. در بیشتر شرایط، اگر می‌توانید:

همانجا که هستید روی دست‌ها و زانوهای پایین بروید. این کار از شما در مقابل زمین خوردن محافظت می‌کند و به شما اجازه می‌دهد اگر سرپناهی در نزدیکی شما وجود دارد، زیر آن بخزید

سر و گردن خود را با یک دست محافظت کنید

اگر نزدیک شما میز مطالعه یا میز غذاخوری وجود دارد، برای سرپناه زیر آن بخزید

اگر سرپناهی نزدیک شما وجود ندارد، کنار یک دیوار داخلی به دور از پنجره‌ها بخزید

روی زانو بمانید؛ به جلو خم شوید تا از اندام‌های حیاتی محافظت کنید، همانجا بمانید تا لرزش تمام شود

در صورت امکان با یک دست سرپناه را بگیرید؛ آماده باشید که اگر سرپناه جابجا شد، همراه با آن حرکت کنید

در صورت نداشتن سرپناه با هر دو دست خود سر و گردن خودتان را بپوشانید

اگر از ویلچر یا واکر چرخدار استفاده می‌کنید، چرخ‌ها را قفل کنید یا ترمز بگیرید

سر و گردن خود را با دست‌ها یا یک کتاب بپوشانید

در صورت امکان، با یک دست وسیله خود را بگیرید تا لرزش تمام شود



ایمنی را بهبود ببخشید

در صورت امکان پس از زلزله، ساختمان را تخلیه کنید، به افراد آسیب دیده کمک کنید و از خسارت بیشتر جلوگیری کنید

اگر ساختمان آسیب دیده است، آتش سوزی شده، یا خطر دیگری وجود دارد، به محل ملاقات خود بروید

اگر لازم است به پناهگاه بروید، کیف حمل کردنی خود را نیز ببرید

به افراد آسیب دیده کمک کنید، اگر فردی در حال خونریزی می باشد، مستقیماً روی زخم فشار بیاورید

اگر فردی نفس نمی کشد، CPR احیای قلبی عروقی فقط با استفاده از دست انجام دهید، مگر آنکه برای عملیات بیشتر آموزش دیده باشید

فردی که شدیداً آسیب دیده است را جابجا نکنید، مگر آنکه در معرض خطر آسیب دیدگی بیشتری باشد

برای درخواست کمک درمانی در شرایط آسیب دیدگی های شدید، با فوریت ها تماس بگیرید

اجسامی که ممکن است بر اثر پس لرزه سقوط کنند جابجا یا تثبیت کنید

از آتش خاموش کن فقط برای آتش سوزی های کوچک استفاده کنید

تنها در صورتی که بوی گاز احساس می کنید یا صدای نشت گاز به گوش می رسد، گاز را قطع کنید

به جای روشن کردن شمع یا کبریت از چراغ قوه استفاده کنید

