

## نکات مهم در مورد زلزله و اقدامات ایمنی

تعریف:

زلزله، لرزش ناگهانی و سریع زمین بدلیل ایجاد شکستگی و جابجایی لایه‌های درونی زمین است. چنین لرزشی، می‌تواند منجر به تخریب و درهم شکستن ساختمانها و پلها، نشست گاز شهری و اختلال در شبکه برق و تلفن گردد. به همین دلیل در زلزله، علاوه بر عوارض مستقیم ناشی از تخریب، باید منتظر عواقبی همچون آتش‌سوزی، خفگی ناشی از گاز، انفجار و... نیز باشیم. ساختمانهایی که از اصول ساختمان‌سازی مناسب برخوردار نباشند و یا بر روی زمینهای ناپایدار و سفره‌های آب زیرزمینی بنا شده باشند، بیش از همه در معرض خطرند. زلزله در هر زمانی از شبانه‌روز و هر روزی از سال محتمل است. بدرستی قابل پیش‌بینی نیست و باید به گونه‌ای زندگی و محیط خود را آماده کنیم که در صورت بروز این حادثه، شاهد کمترین آسیب و خسارات باشیم

### قبل از وقوع زلزله

- هر یک از ما به نوبه خود می‌توانیم در هشیاری و آمادگی مردم شهرمان در برابر زلزله مؤثر باشیم:
- می‌توانیم با مطالعه کافی و تمرین، جهت رویارویی با زلزله آماده شویم تا لاقلاً، در صورت بروز زلزله، در زمره نجات یافتگان، به سایر امدادگران بپیوندیم.
- می‌توانیم با آموزش مناسب فرزندان و افراد خانواده، از آمادگی آنان اطمینان حاصل کنیم.
- در هنگام ساخت و خرید منزل و آماده‌سازی آن، همچنین چیدن لوازم و دکوراسیون، همواره بیاد داشته باشیم که ممکن است بزودی زلزله‌ای در پیش باشد.
- لوازم ضروری، کمکهای اولیه، دفترچه تلفنهای ضروری و سایر موارد را در مکانی ایمن و مورد اطلاع کلیه افراد خانواده نگهداری کنیم.
- در انتقال اطلاعات و تجارب خود به همسایگان، دوستان و بستگان کوشا باشیم.
- از پخش کردن شایعات و اخبار نامطمئن درباره زلزله پرهیز کنیم.
- در هنگام وقوع زلزله، بیشترین مکانهای در معرض خطر عبارتند از ساختمانهای قدیمی و فرسوده، مناطق مجاور ساختمانها و نزدیکی دیواره خارجی ساختمانها. در شهرهای بزرگ که بیشتر ساختمانها، چند طبقه یا بلند مرتبه هستند،
- بیشترین تلفات زلزله مربوط به کسانی است که شتابزده به سمت بیرون از منزل حرکت می‌کنند و دچار آسیب ناشی از افتادن اجسام سنگین، فروریختگی آوار یا پرتاب شیشه‌های شکسته می‌گردند.
- بهترین روش محافظت در هنگام زلزله، پناه بردن به زیر لوازم محکم و سنگین همچون میزهای محکم و یا چارچوب درهاست..

### اقدامات ایمنی در منزل، محل کار و مدارس

- اتصال قفسه‌ها را به دیوار محکم کنید.
- وسایل بزرگتر را در طبقات پایین تر قفسه‌ها جای دهید.
- ظروف شکستنی همچون بطریها، ظروف شیشه‌ای و چینی را از بزرگ به کوچک در طبقات پایین به بالا و در قفسه‌های

دردار و قفل شده نگهداری نمایید.

- آویختنی‌های سنگین همچون تابلوهای بزرگ و قاب‌عکسهای شیشه‌دار را در مکانی بدور از تختخواب، مبل و صندلی یا سایر مکانهایی که امکان افتادن بروی سر مردم دارد، نصب نمایید.
- چراغهای آویز و لوسترها را کاملاً به سقف محکم کنید.
- سیم‌کشی فرسوده برق و لوله‌کشی نامطمئن گاز و آب را اصلاح کنید تا خطر آتش‌سوزی، انفجار، خفگی و خطرات دیگر به حداقل برسد.

- آبگرمکن منزل را کاملاً به دیوار - یا به زمین - محکم نمایید.

- از راههای خروجی اضطراری بخصوص در مدارس و مراکز عمومی اطلاع داشته باشید.

- کلیه ترکهای بالای دیوارها یا روی سقفها، همچنین گچ‌کاریهای آسیب دیده را ترمیم کنید. چنانچه احتمال مشکل عمقی‌تر در ترک وجود دارد، حتماً بصورت اصولی آنرا ترمیم نمایید.

- حشره‌کشها، سموم گیاهی و مواد قابل اشتغال را در جای مطمئن و قفل‌دار، ترجیحاً نزدیک به سطح زمین نگهداری کنید

### شناسایی نقاط ایمن در هر مکان

- زیر وسایل بزرگ و محکم مثل میز یا نیمکت

- در کنار دیوارهای داخلی منزل و کنج اتاقها.

- مکانهایی بدور از پنجره، آینه، تابلو، قفسه‌های بلند و سنگین یا لوازمی که احتمال سقوط آنها وجود دارد.

در نظر داشتن مناطق ایمن در اطراف منزل محل کار:

- فضاهای باز، بدور از ساختمانها و درختان و خطوط برق و تلفن.

- مناطق مسطح که در زیر آنها فضای خالی یا سفره آب زیرزمینی وجود نداشته باشد

### نگهداری وسایل ضروری

چراغ قوه و رادیو با باتری اضافی،

جعبه کمکهای اولیه،

غذای کنسرو شده و قوطی بازکن،

داروهای ضروری،

اندکی پول نقد،

کارت شناسایی و

کفشها و دستکشهای محکم و مقاوم.

### چگونه افراد خانواده را بیابیم؟

از آنجایی که در بسیاری از ساعات روز، بدلیل کار والدین و مدرسه فرزندان، افراد

خانواده در کنار یکدیگر نیستند، همواره باید بدانید که در صورت بروز حوادث، چگونه و کجا یکدیگر را مقالات کنید:

- بعد از وقوع زمین‌لرزه، احتمال دارد که تماس تلفنی با خارج از شهر، آسانتر از تماس داخل شهری باشد. با کلیه اعضای

خانواده هماهنگ کنید که در صورت لزوم، با یک فرد مشخص در یک شهر دیگر تماس بگیرند.

- به کودکان آموزش دهید که همواره تلفنهای ضروری را نزد خود داشته باشند بتوانند از آنها استفاده کنند.
- کودکان نیز همانند شما باید بتوانند از رادیو دستی استفاده کنند. چه بسا تنه‌آراه ارتباط با دنیای خارج برای یک فرد تنها پس از زلزله، استفاده از رادیو باشد.

### **هنگام وقوع زلزله**

#### **چنانچه در منزل یا در یک ساختمان هستید**

- در پناه دیوارهای اصلی داخلی و یا در زیر لوازم سنگین و محکم منزل باقی بمانید. در غیر اینصورت، به زیر چارچوب درها پناه ببرید و در حالت نشسته، دستان خود، را محافظ سر قرار دهید.
- در منزل باقی بمانید. خطرناک‌ترین کار در هنگام وقوع زلزله آنست که سعی کنید در همان زمان ساختمان را ترک کنید چرا که علاوه بر آنکه احتمال سقوط اشیا وجود دارد، آوار و قطعات شیشه، راه پله و آسانسور، از قسمت‌های خطرناک ساختمان‌ها محسوب می‌گردند

#### **چنانچه بیرون هستید**

- از تردد در خیابان‌ها و نزدیکی ساختمان‌ها پرهیز کنید.
- به مکانی دور از ساختمان‌ها، تیرهای چراغ برق و سیم‌های برق پناه ببرید و تا پایان زلزله آنجا بمانید.

#### **چنانچه در یک وسیله نقلیه هستید:**

- خودرو را متوقف کنید و درون خودرو باقی بمانید.
- به جلو خم شده و دستتان را حایل به سرتان قرار دهید.
- در صورت امکان، خودرو را به مکانی باز منتقل کنید.
- از حرکت بر روی پل‌ها و زیرگذرها اجتناب کنید.

### **بعد از وقوع زلزله**

#### **رویارویی با پس لرزه ها**

با اینکه پس‌لرزه قدرت کمتری از زمین‌لرزه اصلی دارند، ممکن است خسارات دیگری به بار آورند و باعث فروریزی ساختمان‌های نیمه ویران گردند. ممکن است پس‌لرزه‌ها تا چندین روز پس از وقوع زمین‌لرزه ادامه داشته باشند.

#### **کمک به آسیب دیدگان و زیر آوارماندگان**

- چنانچه از کمک‌های اولیه، آگاهی دارید، به افراد آسیب‌دیده کمک‌رسانی طبیی نمایید.
- در صورت تخریب ساختمان‌ها، پس از یافتن افراد خانواده، جهت یافتن همسایگان اقدام کنید.
- از حرکت دادن افراد آسیب‌دیده خودداری کنید؛ مگر آنکه احتمال جدی فروریزی آوار بر سرشان وجود داشته باشد و یا بسیار بدحال باشند.

- جهت کسب اطلاعات ضروری، به اخبار رادیو گوش فرادهید.
- به فکر همسایگان خود، بخصوص کودکان، سالمندان و معلولین باشید. شاید به کمک شما نیاز داشته باشند.
- تا هنگامی که از سلامت ساختمان اطمینان حاصل نکرده‌اید، به داخل آن نروید.
- از تلفن فقط در موارد بسیار ضروری استفاده کنید.
- داروها، مواد سوختی و تمیزکننده‌ها را جمع‌آوری و در مکان مناسبی نگهداری کنید.
- چنانچه بوی گاز یا مواد آتش‌زا استشمام می‌کنید از محل دور شوید.
- درب قفسه‌ها و کمد‌ها را با احتیاط باز کنید.
- از سلامت لوله‌کشی آب و گاز و شبکه برق اطمینان حاصل کنید.
- همواره بیاد داشته باشید که مهم‌ترین نیاز افراد مصیبت دیده، حمایت روحی و روانی است.