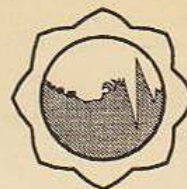


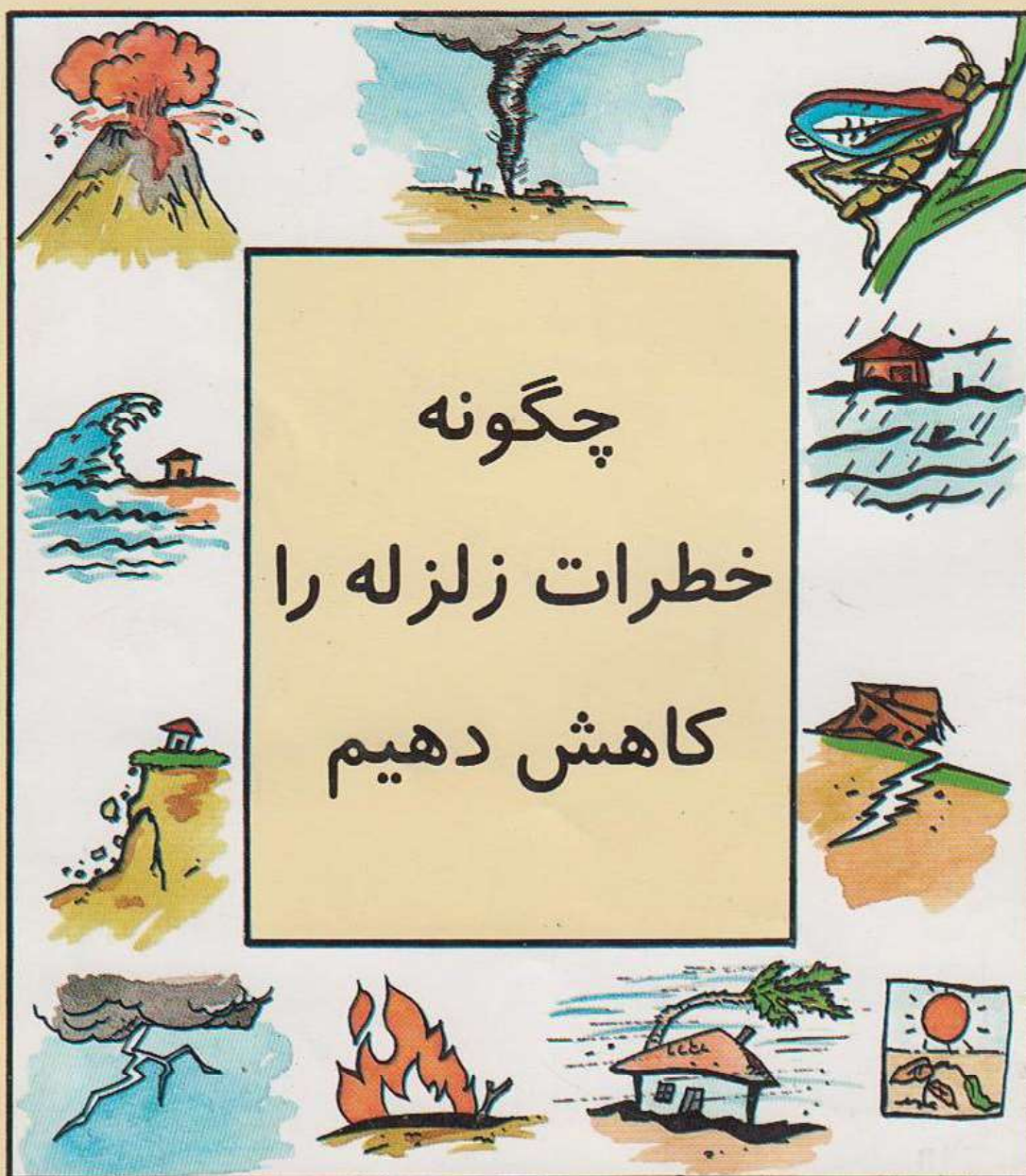


جمعیت هلال احمر
کمیته فرعی و تخصصی امداد و نجات



وزارت کشور
کمیته ملی کاهش اثرات بلایای طبیعی

با هم پیاموزیم



آمادگی و احتیاطهای لازم به هنگام وقوع زلزله

در کشورهای زلزله خیز مانند ایران مردم باید در مورد احتیاطها و اقدامات لازم به هنگام وقوع زلزله آموزش ببینند.

شدت زمین لرزه را برحسب تقسیم بندیهای ساده اینگونه بیان می کنند.



۲- بعضی ها آن را احساس می کنند.



۱- احساس نمی شود.



۴- فقط کسانی که در محیط بسته اند آن را احساس می کنند.



۳- اکثراً متوجه آن می شوند.

شکلهای شماره ۱ تا ۸ مقیاسی است که در ژاپن استفاده می شود. این مقیاس برای سنجش قدرت زلزله در سطح زمین است. توجه نماید که این مقیاس با مقیاس ریشتر تفاوت دارد. در مقیاس ریشتر قدرت زلزله برحسب توان زیرزمینی محاسبه می شود.



۵- بوسیله کسانی که در محوطه آزادند احساس می شود.

۶- تمامی افراد آن را در می یابند.



۷- آنقدر شدید است که نمی توان تعادل را حفظ کرد.

۸- نمی توان تعادل را نگاه داشت و صدمات عمده وارد می شود.



اگر در مکانی زلزله خیز زندگی می کنید، به طور اجتناب ناپذیر گهگاه زلزله های ضعیف را تجربه کرده اید. امیدواریم که هیچگاه زمین لرزه ای قوی را تجربه نکرده باشید. بهر حال چون زلزله هیچگاه از قبل خبر نمی دهد سه مرحله اصلی احتیاطی لازم باید رعایت شود



سه مرحله اصلی احتیاطی لازم که باید رعایت شود به شرح ذیل می باشد:

۱- رعایت موازین احتیاطی در اطراف خانه

۲- تدارک وسایل کمکهای اضطراری اولیه

۳- برنامه ریزی خانوادگی

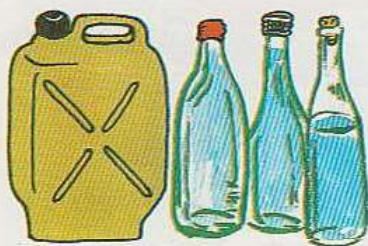
۱- رعایت موازین احتیاطی در اطراف خانه:

کنترل و بررسی کرده و مطمئن شوید دیوارهای منزل شما کاملاً سالم و استوار هستند. کلیه اجسام سنگین و شکستنی را طوری قرار دهید که خطر آفرین نباشند. حتماً در منزل یک کپسول آتش نشانی داشته باشید و حتی الامکان آن را در آشپزخانه قرار دهید. در صورتی که امکان تأمین کپسولهای بیشتری را نیز دارید آنها را در نقاط مهم خانه نصب نمایید.



۲- تدارک وسایل کمکهای اضطراری اولیه:

لوازم ذیل را برای زمان اضطراری آماده کنید:



آب برای سه روز



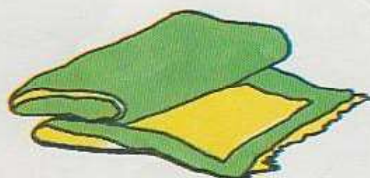
غذا برای سه روز



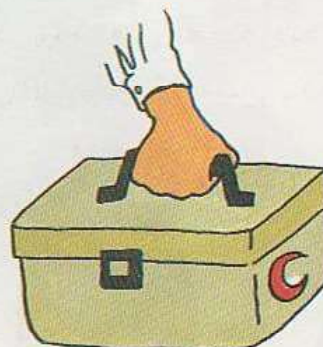
چراغ قوه با باتری



رادیو ترانزیستوری کوچک



حوله و ملحفه



جعبه کمکهای اولیه

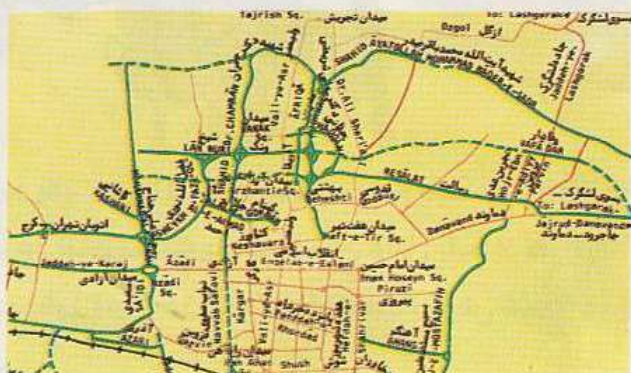


این وسایل لازم است بطور آماده در فروشگاهها به مردم عرضه شود.

۳- برنامه ریزی خانوادگی :



- دربارهٔ زلزله و پیامدهای آن با خانواده صحبت کنید. نزدیکترین محلهای مطمئن برای بردن خانواده به آنجا را در هنگام زلزله شناسایی کنید و برای محل کار، مدرسه در اتوبوس و سایر مکانها نیز همانگونه عمل کنید:



- به هنگام زلزله خود را به همسایگان نشان دهید تا از سلامت شما آگاه شوند. گهگاه با مشارکت همسایگان درباره آمادگیهای ضروری به هنگام زلزله و تخلیه منزل تمرین کنید تا در موقع لزوم دچار آشفتگی نشوید.



پس حالا اگر زلزله‌ای را حس کنید چه خواهید کرد:

- دستپاچه نشوید.

- اگر در ساختمانهای بلند هستید به محل امن در داخل آپارتمان پناه ببرید.

اگر در ساختمانهای یک یا دو طبقه هستید سعی کنید خود و دیگران با سرعت از ساختمان خارج شده و به فضای باز بروید.

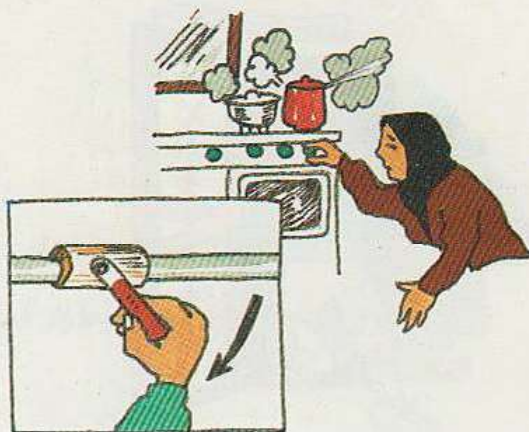


موقع خروج از ساختمان روی سر خود را با دست و یا جسمی مانند تخته بپوشانید.



- سعی کنید به زیر یک میز یا نیمکت پناه ببرید و باید خود را از اشیایی که به زمین سقوط می‌کنند در امان نگهدارید. به همین دلیل باید از هرگونه حرکت سریع به خارج ساختمان پرهیز کنید. در بیرون ساختمانها ریزش شیشه‌های خرد شده بسیار خطرناک است.

- وقتی لرزشهای شدید متوقف شدند، گاز را قطع کنید. اجاقها و هرگونه آتش را خاموش کنید. برای روشنایی از کبریت و یا شمع استفاده نکنید.



- آتش می‌تواند در زمانی کوتاه توسعه پیدا کند. بخصوص در شهرهایی که چوب در ساختمانها به مقدار زیاد مصرف شده، این خطر بیشتر است. اگر آتش سوزی اتفاق افتاده است با کمک آب، وسایل جلوگیری از رسیدن اکسیژن به آتش و کپسول آتش نشانی به سرعت آن را خاموش کنید.



- حداقل یک درب یا پنجره بزرگ را باز کنید تا در تله گیر نیفتید. از آسانسورها استفاده نکنید. چون قطع برق می تواند شما را در آسانسور محبوس کند.



- ادامه جریان آب را به وسیله باز کردن شیر آب کنترل کنید. اگر ممکن است مقداری آب برای نوشیدن و احتمالاً خاموش کردن آتش بردارید. وان حمام را نیز از آب پر کنید. دقت کنید آب آلوده نباشد.



- اگر شما به هنگام زلزله در بیرون ساختمان باشید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که سر خود را در مقابل اشیاء در حال سقوط محافظت کنید. برای این منظور از کتاب، کیف دستی یا امثال آن می توانید استفاده نمایید.



اگر اینگونه وسایل در دسترس نباشد

با دستهای خود این کار را انجام دهید. پشت دست

شما ضخیم تر و بااستقامتر از کف دست می باشد ، پس به نحوی که شکل نشان

می دهد سر را محافظت نمایید.



- از هر ساختمان و کابل برقی که نزدیک شما باشد دوری کنید. خطر سقوط اشیاء در

کنار ساختمانها و مجاور دیوار خارجی بناها بیشتر از هر جای دیگر است. از کوچه های

تنگ و باریک حذر کنید و در طول ساختمانها نیز ندوید زیرا بعضی از قسمتهای

ساختمانها در خطر ریزش خواهد بود.

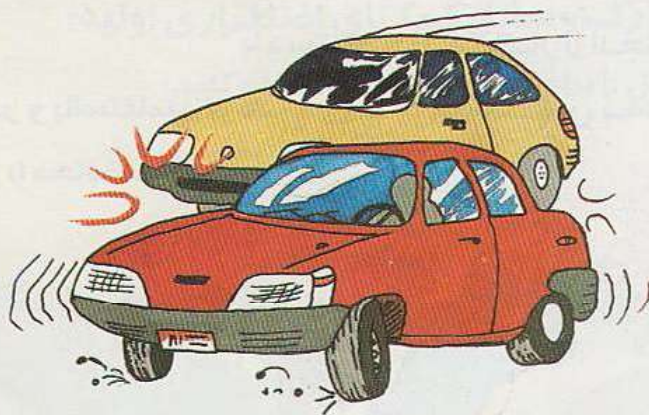
از ایستادن در ساحل رودخانه ها یا لبه

صخره ها پرهیز کنید زیرا به لحاظ لغزش

زمین احتمال ریزش زیاد می باشد.

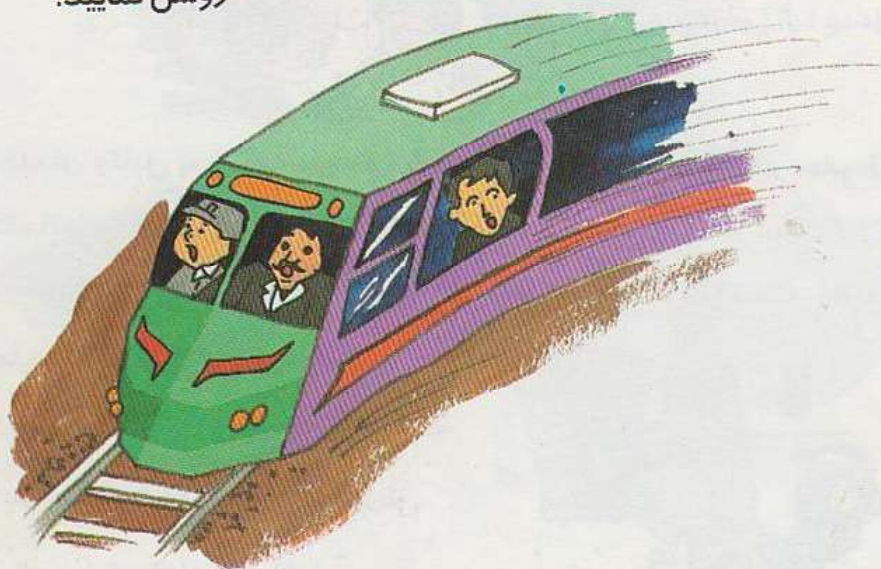
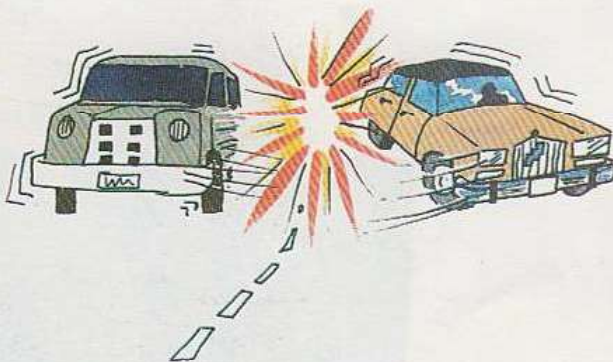


اگر به هنگام زلزله درون یک اتومبیل قرار داشته باشید:



لرزش زمین ممکن است اتومبیل شما را به یک جهت هدایت کند. به نظر تان می‌رسد که لاستیکهای اتومبیل صاف بوده و بر سطح جاده استوار نیستند.

- تدریجاً و آهسته اتومبیل را به سمت راست جاده هدایت کنید تا سمت چپ خیابان برای عبور خودروهای امدادی باز باشد. موتور اتومبیل را خاموش کنید ولی کلید را از جایش بیرون نیاورید. در داخل اتومبیل مانده و رادیو را برای شنیدن اطلاعات بیشتر روشن نمایید.



اگر در زمان وقوع زلزله درون قطار برون شهری نشسته باشید:

- راه آهن در صورت امکان در مسیرهای محدود به حرکت ادامه داده و ایستگاهها از نیروگاههای اضطراری خود کمک خواهند گرفت. قطارها حتماً شما را به نزدیکترین ایستگاه خواهند رساند.



- به دستورالعملهایی که از طریق رادیو و تلویزیون پخش خواهند شد، توجه کنید.



- برای دریافت آخرین اطلاعات به رادیو گوش کنید. برنامه سراسری ویژه، کلیه اخبار را به اطلاع شما خواهند رساند. یک خط تماس دائم بین رادیو و ستاد کمک رسانی و رسیدگی به فاجعه وجود خواهد داشت.





سردرگمی کمتر یعنی: شانس بیشتر برای تخلیهٔ صحیح‌تر و آرام‌تر





- سعی کنید از تلفن استفاده نکنید .
خطوط تلفن باید برای تماسهای
ضروری آزاد باشند.



خونسرد بمانید:
- پیاده محل خود را ترک کنید و به گفته
مسئولین ذیربط توجه فرمایید.



- جعبه لوازم اولیه خود را همراه ببرید .
در صورت عدم دسترسی سعی کنید
ضروریات مهم را همراه ببرید.

اکنون شما تمام احتیاطهای لازم را رعایت کرده‌اید و آمادگی کافی را برای
هنگام زلزله بدست آورده‌اید و اگر تمرین کافی داشته باشید در زمان
مقتضی به طور اتوماتیک عکس العمل نشان خواهید داد. ممکن است این
آمادگی‌ها از هول و هراس شما کم نکند ، اما از لحاظ فکری به شما اطمینان
خواهند داد.



حادثه خبید نمی کند
با آمادگی امدادی خسارت ناشی از حوادث را به حداقل برسانیم.