

در سالهای اخیر اطلاعات زیادی در مورد زلزله کسب کرده و فرایند وقوع آن را بهتر از پیش درک نموده و با تلفات ناشی از آن آشنا هستیم. اما هنوز هم برای مقابله با آن کاری نمی‌توانیم انجام دهیم. البته دانش امروزی با توانی که دارد راه حل‌هایی را پیشنهاد می‌کند که در برخی از شرایط مفید به نظر می‌رسد. با این وجود، در حال حاضر این امکان وجود ندارد که به مردم گفت دقیقاً چه وقت زلزله روی می‌دهد.

### توصیه های ایمنی حین وقوع زلزله

اگر هنگام وقوع زلزله در خانه هستید، می‌توانید جان خود و بستگانتان را با داشتن آگاهی در مورد پناه گرفتن و انجام عکس‌العمل سریع و مناسب نجات دهید. بنابراین لازم است که نکات ذیل را مد نظر داشته باشید:

- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.
- به سمت درب خروج هجوم نبرید.
- از آسانسور استفاده نکنید.
- از پنجره‌ها و کمد‌های بلند و همچنین اشیایی که ممکن است بر روی شما سقوط کند دور شوید.

- در کنج دیوارها پناه بگیرید و در حالی که سر خود را با بازوهایتان گرفته اید، حرکت کنید.
- اگر محل ایمن وجود ندارد و شما در راهرو هستید، به کنار دیوار رفته و در حالی که نشسته اید سر خود را بر روی زانوهای خم نموده و ضمن اینکه با کف دست‌ها، پشت سر خود را گرفته اید، با کمک بازوها از سر خود محافظت کنید.

### توصیه های ایمنی قبل از وقوع زلزله

- آسیب پذیری منزل خود را در برابر زلزله برآورد نمائید. آتش سوزی ناشی از زلزله، می‌تواند در اثر شکستگی لوله‌های گاز و یا جدایی اتصالات آن اتفاق بیفتد. بنابراین باید تجهیزات نفت سوز و گازسوز را محکم در جایشان ببندید و در صورت امکان از اتصالات انعطاف پذیر استفاده کنید.
- اشیاء سنگین مانند کتابخانه‌ها، گل‌های آویزان و چراغ‌ها را در جای خود محکم کنید.

- اشیاء سنگین و بزرگ را در ردیف‌های پائین قفسه‌ها قرار دهید.
- لوازم سنگین و بلند منزل مانند یخچال و فریزر، کمد‌های دیواری بلند و قفسه‌های کتاب به‌عنوان اشیاء غیر ایمن به حساب می‌آیند که باید آنها را محکم در محل خود ببندید در غیر اینصورت باید هنگام زلزله از آنها دور شوید.
- لوله‌های آبگرمکن و سقف‌های شیروانی را چک کنید تا احتمال افتادن آنها را به هنگام زلزله کاهش دهید.
- مواظب اشیاء موجود در قسمت‌های خارجی ساختمان مانند کولر و گیاهان آویزان در کنار پنجره‌ها باشید و آنها را کاملاً ایمن نمائید یا به جای دیگری منتقل کنید.
- برای شناسایی مکان‌های ایمن، راه‌های خروجی و شیرهای اصلی آب و گاز و سوئیچ اصلی برق، یک نقشه از منزل خود تهیه نمائید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
مرکز آموزشی درمانی خلیلی

# زلزله



کد سند : f-2/1/2-61

کمیته مدیریت خطر حوادث و بلایا

واحد آموزش سلامت

۱۴۰۲

- در صورت آسیب دیدگی جزئی به کمک دیگران ، خود را به صورت سرپائی مداوا کرده و سپس به کمک سایرین و زیر آوارماندگان بشتابید .
- مجروحین را بسیار با احتیاط حرکت دهید .
- از تجمع بی مورد اطراف مجروحین بپرهیزید .
- به نیروهای انتظامی و هلال احمر کمک کنید و از دستورات آنها پیروی کنید .
- از وارد شدن به محل های نیمه تخریب بپرهیزید .
- به محض استشمام بوی گاز در صورت امکان فلکه اصلی را قطع کنید و اگر نتوانستید ، فوراً محل را ترک کنید .
- آتش سوزی های کوچک را مهار کنید .
- جهت روشنایی محیط از چراغ قوه استفاده کنید زیرا روشن کردن کبریت ممکن است باعث انفجار شود .

منبع :

– س.م. میر سمیعی، آمادگی و مقابله در برابر زلزله. انتشارات

پشتیبان ، چاپ ۱، ۱۳۹۵

– بازنگری : ۱۴۰۲

- کیف حاوی وسایل ضروری را در مکانی مطمئن که دسترسی به آن آسان باشد ، قرار دهید و محل نگهداری آن را به سایر اعضای خانواده نیز اطلاع دهید .
  - با شرکت در کلاسهای هلال احمر اصول کمک های اولیه را آموخته و به اعضای خانواده آموزش دهید .
  - نقاط ضعف منزل را شناسایی کرده و آنها را رفع نمائید .
  - راههای خروج اضطراری را به اعضای خانواده نشان دهید .
  - جعبه کمک های اولیه و کپسول آتش نشانی را تهیه کرده و نحوه استفاده از آن را یاد بگیرید .
- توصیه های ایمنی بعد از زلزله**
- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید .
  - بعد از اتمام لرزش و پس از بررسی و اطمینان از وضعیت سلامتی خود ، با احتیاط از محل خارج شوید و به محیط امنی بروید .
  - اعضای خانواده که زیر آوار مانده اند را پیدا کرده و از وضعیت سلامتی آنها اطمینان حاصل کنید .