

آمادگی در برابر زلزله



مکان‌های زیادی وجود دارد که "مناطق گسل" نامیده می‌شوند و در معرض خطر زمین لرزه‌های جدی قرار دارند. با اینکه زمین لرزه‌های بسیار شدید نادر هستند، اما زمین لرزه‌های کم قدرت نیز می‌توانند خطرناک باشند. برنامه‌ریزی، آمادگی و تمرین کارهایی که شما و عزیزانتان در صورت وقوع زلزله انجام می‌دهید، کلید نجات در زلزله و کاهش خطر آسیب دیدگی است.

علائم زلزله را بشناسید.

در هنگام زلزله، ممکن است صدای بم و غرش بشنوید که به تدریج بلندتر می‌شود. همچنین ممکن است یک احساس گهواره‌ای و حرکت احساس کنید که به آرامی شروع و در عرض یک یا دو ثانیه شدید می‌شود.

ابتدا ممکن است شما با یک تکان شدید مواجه شوید. یکی دو ثانیه بعد، ممکن است احساس لرزش کنید و متوجه شوید که ایستادن یا حرکت از یک اتاق به اتاق دیگر برایتان دشوار است.

نقاط کم خطر را بشناسید.

در هنگام زلزله، بیشترین کشته‌ها و صدمات در اثر فرو ریختن مصالح ساختمانی و سقوط اجسام سنگین مانند قفسه‌های کتاب، کابینت‌ها و تجهیزات گرمایشی ایجاد می‌شود. نقاط کم خطر هر اتاق را در خانه شناسایی کنید. مکان کم خطر می‌تواند زیر یک میز محکم دور از دیوار یا اگر در رختخواب هستید زیر پوشش یک بالش که روی سر قرار داده اید، باشد.



برنامه ریزی و تمرین کنید تا بدانید در صورت وقوع زلزله چه باید کرد.

با برنامه ریزی و تمرین اینکه در صورت وقوع زلزله چه باید بکنید، شما و عزیزانتان می توانید یاد بگیرید که هنگام شروع زمین لرزه واکنش صحیح و خودکار نشان دهید.

+ با تمام خانواده یک زلزله فرضی را تمرین کنید، به خصوص اگر بچه دارید. شرکت در یک تمرین زلزله به شما و عزیزانتان کمک می کند تا متوجه شوند در صورت عدم حضور شما هنگام زلزله در کنار آنها، چه کاری باید انجام دهند.

+ اطمینان حاصل کنید که شما و همچنین فرزندان از رویه اضطراری مدرسه برای سوانح و فجایع مطلع هستید. این سیستم به شما کمک می کند تا مکان، زمان و نحوه پیوستن به فرزندان خود را پس از زلزله هماهنگ کنید.

در هنگام تمرین زلزله: بنشینید، پناه بگیرید و بمانید.

+ **روی دست‌ها و زانوی خود بنشینید.** قبل از اینکه زلزله شما را به زمین پرت کند. این وضعیت شما را از افتادن و سقوط محافظت می کند اما همچنان به شما اجازه می دهد تا در صورت لزوم حرکت کنید.

+ **پناه بگیرید.** سر و گردن (و در صورت امکان کل بدن) را زیر یک میز یا سرپناه قرار دهید. اگر در نزدیکی هیچ جان‌پناهی نیست، نزدیک دیوار داخلی یا کنار وسایل کم ارتفاعی که روی شما نمی افتد، بنشینید و سر و گردن خود را با دست و بازو بیوشانید.

+ **وضعیت را حفظ کنید.** در پناهگاه خود بمانید (یا سر و گردن خود را نگه دارید) تا زمانی که زمین لرزه متوقف شود. میز یا سرپناه را نگه دارید تا اگر لرزش‌ها آن را به اطراف جابجا کرد، آماده حرکت با آن باشید.



یک برنامه برای خروج داشته باشید.

بعد از وقوع زلزله، ممکن است شما و عزیزانتان نیاز به تخلیه مکان آسیب دیده داشته باشید. با برنامه‌ریزی و تمرین برای خروج، شما آمادگی بیشتری برای مواجهه مناسب و کارآمد با خطرات یا پیروی از دستورالعمل‌های مقامات مسئول خواهید داشت.

- چند دقیقه با خانواده خود وقت بگذارید و در مورد برنامه خروج اضطراری از خانه صحبت کنید. نقشه خانه خود را ترسیم کنید، در هر اتاق قدم بزنید و درباره جزئیات خروج گفتگو کنید. اگر در پایین دست سد زندگی می‌کنید، اطلاعات مربوط به محدوده آبرگیر و سیل را بدانید.
- در صورت امکان، طرح دوم را برای خروج از هر اتاق یا ناحیه برنامه‌ریزی کنید. اگر به تجهیزات خاصی مانند نردبان طنابی نیاز دارید، محل قرارگیری آن را مشخص کنید.
- محل قرارگیری کیف نجات (شامل مواد غذایی، آب، کمک‌های اولیه، رادیو، سوت، چراغ قوه، مدارک...) و کپسول‌های آتش نشانی را علامت گذاری کنید.
- مکان قرارگیری کلید اصلی برق یا شیر آب و گاز را بدانید تا در صورت امکان قطع شوند.
- یک موقعیت مکانی را برای ملاقات اضطراری اعضای خانواده در فضای باز مشخص کنید.

یک کیف نجات داشته باشید.

وسایل اضطراری که بعد از زلزله قابل استفاده هستند را تهیه کنید. این تجهیزات باید شامل یک جعبه کمک‌های اولیه و کیف نجات برای خانه و اتومبیل باشد، از جمله آب و مواد غذایی. به اندازه کافی ذخیره کنید، تا حداقل برای ۳ روز کافی باشد. شما باید لیستی از اطلاعات ضروری (مانند شماره تلفن‌های اضطراری، اطلاعات بیمه و اطلاعات مهم پزشکی) تهیه کرده و مدارک مهم (مانند مدارک پزشکی، شناسنامه و گذرنامه) را جمع‌آوری و در مکانی امن مثل صندوق ضدآب و مقاوم در برابر آتش نگهداری کنید.



اقدام مورد نیاز برای خانه

یک کیف نجات برای خانه خود فراهم کنید. علاوه بر تجهیزات اضطراری استاندارد، برخی موارد اضافی که ممکن است پس از زلزله به شما کمک کنند، شامل موارد زیر است:

تبر

بیل

جارو

طناب برای نجات یا یدک کشی

کفش های محکمی که توانایی محافظت از شما در برابر شیشه‌های شکسته، میخ و سایر آوار داشته باشد.

دستکش (بادوام برای تمیز کردن آوار)

کیپسول آتش نشانی (چند منظوره ، نوع شیمیایی خشک)

سوت یا تجهیزات پیام رسان دیگری که در کیف یا کوله پشتی شما قرار گیرد.

خانه را برای زلزله آماده کنید.

خطرات موجود در خانه را ایمن کنید.

خانه و اطراف آن را از نظر خطرات احتمالی ارزیابی کرده و در صورت امکان آنها را ایمن کنید. به یاد داشته باشید:

هر چیزی در هنگام زلزله یا پس لرزه‌ها می تواند حرکت کند، سقوط کند یا شکسته شود.

✚ خطرات احتمالی موجود در هر اتاق، از جمله پنجره‌ها و سایر وسایل شیشه‌ای، کتابخانه، مبلمان، وسایل موجود در

ففسه و مناطقی را که ممکن است با ریزش آوار مسدود شود را شناسایی کنید. در صورت امکان آنها را با براکت‌های

"L"، نبشی فلزی ، پروفیل آلومینیومی یا پیچ های حلقه دار محکم کنید.

✚ با نصب قفل کشویی یا ضد کودک، درهای کابینت را ایمن کنید.

✚ وسایل بزرگ (مانند یخچال، آبگرمکن و اجاق گاز) را با طناب انعطاف پذیر، کابل یا تسمه فلزی به دیوار محکم کنید.

✚ آینه‌های سنگین و تابلوها را از بالای تخت و سایر مکان‌های نشستن یا خوابیدن جابجا کنید. در غیر این

صورت، این وسایل را با کابل به پیچ‌های حلقه دار که در دیوار قرار دارند، متصل و ایمن کنید.

✚ گلدان های آویز سرامیکی یا شیشه‌ای را با گلدان های سبک پلاستیکی یا حصیری جایگزین کنید.

✚ حلال‌ها یا مواد سمی موجود در ظروف شکستنی را شناسایی کرده و به یک مکان ذخیره‌سازی امن و با تهویه مناسب

منتقل کنید. آنها را از محل نگهداری آب و دسترس کودکان و حیوانات خانگی دور نگه دارید.



ساختار خانه خود را بازرسی و ایمن کنید.

ایمینی اسکلت ساختمان خود را بررسی کنید. اگر خانه شما ساختار سالم و استاندارد داشته باشد، احتمالاً در برابر خسارت زلزله تاحدودی مقاوم خواهد بود، خصوصاً اگر یک ساختمان یک طبقه باشد.

✚ مناطق اتصال تیرها، ستون ها، تیرچه ها و صفحات را با استفاده از تسمه های T و L تقویت کنید. به چهارچوب پارکینگ، زیرزمین، ایوان و پاسیو توجه ویژه ای داشته باشید.

✚ دودکش یا سقف را از نظر کاشی، سفال و آجرهای سُست که ممکن است در زمین لرزه سقوط کنند، بررسی کنید. اجسام سُست و نایمن را در صورت نیاز تعمیر کنید.

برای کسب اطلاعات در مورد استانداردهای ایمنی ساختاری و پیمانکاران واجد شرایط در منطقه خود، با شهرداری یا نظام مهندسی شهر خود تماس بگیرید. اگر می خواهید کار را خودتان انجام دهید، بسیاری از فروشگاه های ابزار ساختمانی با اطلاعات و دستورالعمل ها به شما کمک می کنند.

انشعابات خانه را قطع کنید.

✚ بدانید که کجا و چگونه می توانید انشعابات خانه از جمله گاز، برق و آب را در ورودی اصلی قطع کنید. برای راهنمایی با شرکت های سرویس دهنده محلی مشورت کنید.

✚ به همه اعضای خانواده بیاموزید که چه زمانی و چگونه انشعابات را قطع کنند.

این یک حرکت داوطلبانه برای آگاهی بخشی و نجات جان انسان هاست.

آخرین بررسی: سپتامبر ۲۰۲۰

منبع مطالب: مرکز ملی بهداشت محیط (NCEH)، آژانس ثبت مواد سمی و بیماریها (ATSDR)، مرکز ملی پیشگیری و کنترل آسیب (NCIPC)

دفتر آمادگی و واکنش بهداشت عمومی (OPHPR)، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC)