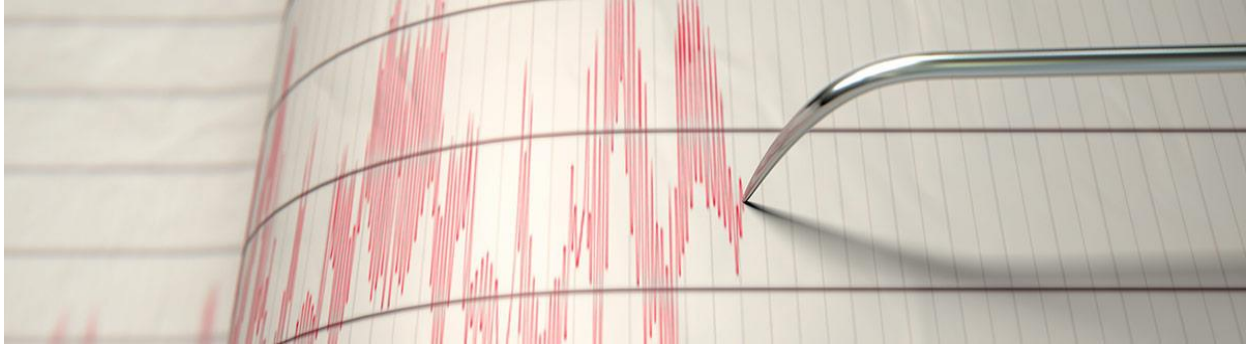
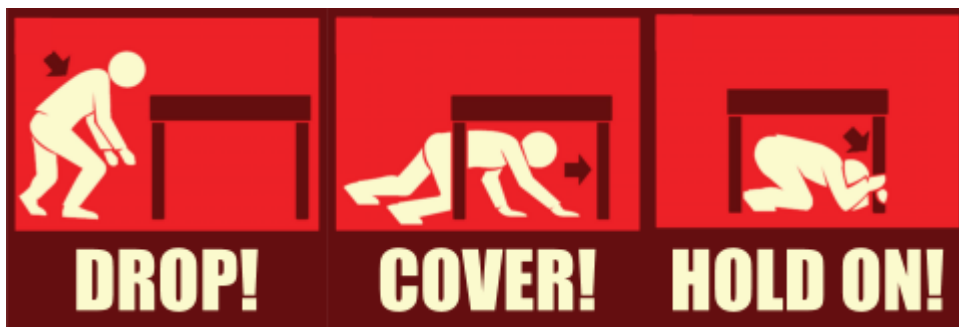


در هنگام زلزله ایمن بمانید



آگاهی داشته باشید که برای ایمنی خود و عزیزانتان در هنگام زلزله چه باید بکنید. در بیشتر مواقع، اگر بلافاصله بنشینید، پناه بگیرید و وضعیت را حفظ کنید، می‌توانید از خود محافظت کنید.

بنشینید ، پناه بگیرید ، بمانید



در بیشتر مواقع، می‌توانید از خود محافظت کنید اگر بلافاصله :

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 می‌کند اما همچنان به شما اجازه می‌دهد 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 کم‌ارتفاعی که روی شما نمی‌افتد، بنشینید و سر و گردن خود را با دست و بازو ببوشانید.

وضعیت را حفظ کنید. در پناهگاه خود بمانید (با 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.

اگر داخل هستید ، داخل بمانید.

در هنگام زلزله به بیرون یا اتاق‌های دیگر فرار نکنید. اگر در همان جایی که هستید بمانید، احتمال آسیب دیدن شما کمتر خواهد بود. برای کاهش احتمال صدمه و آسیب ، اقدامات زیر را انجام دهید:

✚ در صورت امکان، ظرف چند ثانیه قبل از تشدید لرزش به سرعت از شیشه، اشیاء معلق، کتابخانه، بوفه یا سایر اجسام بزرگ که ممکن است سقوط کنند فاصله بگیرید. مراقب سقوط اشیایی مانند آجرهای شومینه و دودکش، وسایل روشنایی، تابلو و دیوار آویزها، قفسه و کابینت‌ها باشید.

✚ اگر چیزی در نزدیکی خود پیدا کردید از آن برای محافظت سر و صورت در برابر ریزش آوار و شیشه‌ها استفاده کنید.

✚ اگر در آشپزخانه هستید سریع اجاق گاز را خاموش کرده و با اولین نشانه‌های زلزله پناه بگیرید.

✚ اگر در رختخواب هستید، همانجا بمانید و از سر خود با بالش محافظت کنید. اگر در همان جایی که هستید بمانید، احتمال آسیب دیدن شما کمتر خواهد بود. در صورت راه رفتن یا غلتیدن روی زمین، شیشه‌های شکسته روی زمین می‌توانند باعث آسیب شوند.

در چهارچوب در پناه نگیرید. شما زیر یک میز محفوظ‌تر هستید. در خانه‌های امروزی، چهارچوب درها از سایر قسمت‌های خانه قویتر نیستند. درها شما را از احتمال آسیب دیدگی بر اثر سقوط یا پرتاب اشیاء محافظت نمی‌کنند. بیشتر صدمات و مرگ‌های مربوط به زلزله در اثر افتادن یا پرتاب اشیاء (مانند تلویزیون، چراغ‌ها، شیشه یا قفسه کتاب) یا زمین خوردن ایجاد می‌شود.

اگر در یک ساختمان بلند مرتبه هستید: بنشینید، پناه بگیرید، بمانید.

✚ از پنجره‌ها و دیوارهای خارجی فاصله بگیرید.

✚ داخل ساختمان بمانید.

✚ از آسانسور استفاده نکنید. ممکن است برق قطع شود یا سیستم‌های اطفای حریق فعال شوند.

✚ اگر در جایی گیر افتاده‌اید، آرام و خونسرد باشید. سعی کنید با ضربه زدن روی قطعات سخت یا فلزی سازه، توجه افراد را به خود جلب کنید. با انجام این کار ممکن است شانس نجات شما افزایش یابد.

اگر در یک مکان شلوغ هستید، بنشینید، پناه بگیرید، بمانید.

- به سمت درها هجوم نبرید. دیگران نیز همین ایده را خواهند داشت.
- از قفسه ها و اشیایی که ممکن است سقوط کنند، فاصله بگیرید و دور شوید.
- اگر می توانید، پناه بگیرید و چیزی را بردارید تا سر و صورت شما را در برابر ریزش آوار و شیشه محافظت کند.

اگر بیرون هستید، بیرون بمانید.

- از ساختمان ها، سیم های برق، کانال فاضلاب، دریچه های سرویس و خطوط سوخت و گاز دور شوید.
- بیشترین خطر سقوط آوار دقیقا در بیرون درب های ورودی و نزدیک دیوارهای خارجی ساختمان است.
- به یک منطقه باز و دور از درختان، تیرهای برق و ساختمان ها بروید. هنگامی که در فضای باز قرار گرفتید، بنشینید و تا پایان زمین لرزه در آنجا بمانید.
- منطقه نزدیک دیوارهای خارجی ساختمان خطرناک ترین مکان برای ایستادن است. پنجره ها، نما و جزئیات معماری اغلب اولین قسمت های ساختمان هستند که فرو می ریزند. از این منطقه خطر فاصله بگیرید.

اگر در یک وسیله نقلیه در حال حرکت هستید، هرچه سریعتر و با احتیاط توقف کنید.

- ماشین را به سمت راست جاده هدایت و در مکانی مناسب دور از تیرهای برق، ساختمان، زیرگذر یا پل توقف کنید.
- در ماشین بمانید و ترمز دستی را بکشید. ممکن است خودرو به شدت روی فنرهایش تکان بخورد، اما تا زمان توقف زمین لرزه مکان خوبی برای ماندن است.
- رادیو را برای دریافت اطلاعات ضروری روشن کنید.
- اگر سیم برق روی خودرو افتاد، داخل آن بمانید تا زمانی که یک فرد آموزش دیده سیم را جدا کند.
- هنگامی که شروع دوباره رانندگی امکان پذیر شد، مراقب خطرات ایجاد شده در اثر زلزله مانند شکستن سطح جاده، سقوط تیرهای برق و سیم ها، بالا آمدن سطح آب، زیرگذر یا پل های فروریخته باشید.



اگر در استادیوم یا سالن نمایش هستید، در صندلی خود بمانید.

از سر و گردن با بازوها یا هر راه ممکن محافظت کنید.

✚ تا قبل از پایان زمین لرزه، جایگاه خود را ترک نکنید.

✚ با احتیاط خارج شوید و مراقب هر چیزی که ممکن است در پس لرزه‌ها سقوط کند، باشید.

اگر نزدیک ساحل هستید،

بنشینید، پناه بگیرید و بمانید تا زمانی که لرزش‌ها متوقف شود.

✚ اگر زمین لرزه شدید ۲۰ ثانیه یا بیشتر طول کشید، بلافاصله به مناطق مرتفع بروید. زیرا ممکن است در اثر زلزله، سونامی ایجاد شده باشد.

✚ بلافاصله ۳ کیلومتر فاصله بگیرید یا به منطقه ای بروید که ۳۰ متر از سطح دریا بالاتر باشد. منتظر صدور اخطار رسمی نباشید.

✚ برای جلوگیری از ترافیک، آوار و سایر خطرات، به جای رانندگی بهتر است پیاده بروید.

اگر نمی‌توانید روی زمین بنشینید، سعی کنید در جای خود بمانید تا زمین نخورید.

✚ اگر روی ویلچر هستید، چرخ‌ها را قفل کنید. مواردی که به طور ایمن به صندلی متصل نشده‌اند را بردارید.

✚ از سر و گردن خود با یک کتاب بزرگ، بالش یا بازوها محافظت کنید. هدف جلوگیری از زمین خوردن، یا آسیب با اشیایی است که ممکن است به سمت شما بیفتند یا پرتاب شوند.

✚ اگر می‌توانید، زیر یک میز محکم پناه بگیرید. از دیوارهای خارجی، پنجره‌ها، شومینه و اشیاء معلق فاصله بگیرید.

✚ اگر قادر به حرکت از روی تخت یا صندلی نیستید، با پتو و بالش از خود در برابر سقوط اشیاء محافظت کنید.

✚ اگر بیرون هستید، به یک منطقه باز و دور از درختان، تیرهای برق و ساختمان بروید و آنجا بمانید.

این یک حرکت داوطلبانه برای آگاهی بخشی و نجات جان انسان‌هاست.

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 بیماری‌ها (CDC)