

اگر در بیرون از ساختمان هستید:

- ◀ به فضای باز بروید و از ساختمان ها، کابل های برق، دودکش و هر چیزی که ممکن است به روی شما بیفتد دوری کنید.
- ◀ ممکن است اتومبیل ها در اثر زلزله تعادل خود را از دست بدهند، بنابراین مراقب حرکت آن ها باشید.

اگر در حال رانندگی هستید:

- ◀ خودروی خود را با احتیاط متوقف کنید و تا می توانید از ترافیک فاصله بگیرید.
- ◀ به هیچ وجه زیر پل و زیر درختان، دک های برق یا چراغ های راهنمایی توقف نکنید.
- ◀ تا زمانی که لرزش متوقف نشده از خودرو خارج نشوید.

◀ هنگام راه افتادن مجدد مراقب آجرهای شکسته و سنگ ها در خیابان باشید.

◀ در جاده های کوهستانی، احتمال ریزش سنگ بر روی اتومبیل وجود دارد. بهتر است از اتومبیل پیاده شوید و به دقت متوجه اطراف باشید.



سرعت را کاهش دهید



مانین را به سمت راست هدایت کنید



تا آرام شدن وضعیت در داخل مانین بنشینید

بعد از وقوع زلزله



نابایدها در هنگام وقوع زلزله
 ▶ اگر شیر گاز را قبلاً بسته بودید آن را باز نکنید، این کار را به اداره گاز بسپارید.

◀ تا زمانی که از نشت گاز مطمئن نشده اید از کبریت، فندک و وسایل آتش زا پرهیز کنید.

◀ به هیچ عنوان از آسانسور استفاده نکند.

بعد از وقوع زلزله

هنگامی که زلزله به پایان می رسد باید انتظار پس لرزه را داشته باشید و باید سعی کنید خود را از شیشه خرده و اشیای شکسته دور نگه دارید. برای دوری از خطرات بعد از زمین لرزه نکات ذیل بایستی مدنظر قرار گیرد:

◀ اگر کسی خونریزی کرده سعی کنید فشار مستقیم به زخم وارد کنید؛ برای این کار از گاز تمیز یا تکه ای پارچه استفاده کنید.

◀ از ایستادن بر روی آوار خودداری نمایید. ممکن است این کار سبب ریزش مجدد آوار بر روی افرادی شود که در زیر آن قرار گرفته اند.

◀ افرادی که به شدت آسیب دیده اند را جابجا نکنید مگر اینکه در معرض خطر بیشتر باشند.

◀ روی افراد مصدوم را با پتو بپوشانید و آنها را گرم نگه دارید.

◀ اگر در خانه شما یا در همسایگی آن آتش سوزی اتفاق افتاده سعی کنید فوراً آن را خاموش کنید.

◀ با هر وسیله ای از آخرین اخبار مطلع شوید.

◀ مراقب افتادن اشیاء بر روی سرتان باشید.

◀ در جایی که بوی گاز استشمام می شود، از روشن کردن کبریت، فندک، سیگار و چراغ خودداری کنید.

اگر بیرون از ساختمان هستید:

◀ از تجمع در خیابان ها دوری کنید و مسیرها را برای عبور وسایل نقلیه امدادی باز کنید.

◀ از نزدیک شدن به ساختمان های خراب شده خودداری کنید.

◀ به سیم ها و کابل های برق دست نزنید.

کلام آخر:

حفظ روحیه و تسلط بر خود، مهم ترین عامل محافظت از شما در شرایط سخت خواهد بود. با صبر و عدم اتلاف انرژی، مطمئناً نجات خواهید یافت.



سامانه مدیریت HSE شهرداری تهران

پیش از وقوع زلزله
 چه باید کرد؟
 حین وقوع
 پس از آن



پیش از وقوع زلزله، حین وقوع و پس از آن چه باید کرد؟

کسانی که تجربه تلخ زلزله را دارند می گویند که در ابتدای وقوع زمین لرزه با صدایی عجیب مواجه می شوند که معمولاً به سرعت تبدیل به لرزش های اولیه خفیف می شوند.

مرحله بعدی موج اصلی زلزله است که از چند ثانیه تا چند دقیقه طول می کشد و مرحله آخر وقوع پس لرزه هایی است که از موج اصلی خفیف تر است.

تمامی اینها می تواند در مدت بسیار کوتاهی اتفاق بیفتد لذا بایستی شهروندان آمادگی کافی برای مقابله با حوادث و بلایای طبیعی و کاهش شدت اثرات آنها را داشته باشند.

پیش از وقوع زلزله

آمادگی در برابر سوانح و بلایای طبیعی علاوه بر کاهش خسارات جانی و مالی در هنگام وقوع حادثه باعث می شود که بتوانیم هرچه سریع تر شرایط را به حالت عادی بازگردانیم. یکی از راه های آمادگی در برابر حوادث، مجهز بودن شهروندان به اقلام مورد نیازشان در ساعات اولیه پس از حادثه است. به همین دلیل تهیه «کیف نجات» از ضروریات آمادگی در برابر حوادث است. مواردی که باید در «کیف نجات» وجود داشته باشد در شکل آورده شده است.

محل خواب خود را دور از پنجره ها، آینه ها و قاب عکس قرار دهید و دقت کنید که زیر اشیای آویختنی مثل لوستر، گلدان های آویز و اشیای تزئینی نخوابید.

کلیه راه های خروجی محل زندگی، کار یا تحصیل خود را شناسایی کنید و محل امنی را برای تجمع تعیین کنید.

نحوه کار با کپسول های آتش نشانی را فراگیرید.

کیف نجات



- | | | |
|-----------------------|-------------------|----------------|
| ۱. سوت | ۱۵. چراغ قوه | ۲۹. اسباب بازی |
| ۲. چاقو چندکاره | ۱۶. قرص تصفیه آب | ۳۰. وارمر |
| ۳. پانچو | ۱۷. دفترچه تلفن | ۳۱. باتری |
| ۴. شکلات تخته ای | ۱۸. کارت شناسایی | ۳۲. قطب نما |
| ۵. کبریت | ۱۹. لوازم بهداشتی | ۳۳. طناب |
| ۶. جعبه کمک های اولیه | ۲۰. لباس | ۳۴. نودل |
| ۷. بیواک* | ۲۱. دستکش کار | ۳۵. کفش کوه |
| ۸. آب معدنی | ۲۲. کیسه ی خواب | ۳۶. پتو |
| ۹. دستمال مرطوب | ۲۳. رادیو | ۳۷. زیرانداز |
| ۱۰. ماسک گردوغبار | ۲۴. یقلوی | |
| ۱۱. الکل جامد* | ۲۵. پول نقد | |
| ۱۲. خوراک کنسروی | ۲۶. پرونده پزشکی | |
| ۱۳. شمع | ۲۷. نقشه شهر | |
| ۱۴. فندک | ۲۸. تافی | |

توضیحات:

بیواک: معادل فارسی آن ((شب مانی)) است. یک پناهگاه کوچک سبک و ضد آب که جایگزین چادرهای پیشین کوهنوردی است. این روکش نایلونی بسیار سبک وزن است و به تنهایی بعنوان کیسه خواب یا بعنوان روکش کیسه خواب برای گرمای بیشتر استفاده می شود. وزن و حجم بسیار پایین بیواک در کنار کارایی قابل ملاحظه آن باعث شده که کاربرد بسیاری برای شب مانی داشته باشد.

الکل جامد: الکل جامد از بهترین مواد برای روشن کردن آتش است. ماده ای بی خطر که دود نمی کند و بادوام است. به همین دلایل یکی از پر مصرف ترین مواد برای آتش زنی است. الکل جامد در ۱۳۰ درجه سانتیگراد گداخته میشود و آن را می توان در شرایط بحرانی، کمپ، کوهنوردی و ... استفاده کرد.

بایدها در هنگام وقوع زلزله

اگر در داخل ساختمان هستید:

- ◀ اگر در رختخواب هستید همانجا بمانید و سر و گردن خود را با بالشت محافظت کنید.
- ◀ از پنجره ها، کمد های بزرگ، شومینه و همچنین اشیای سنگین که ممکن است بر روی شما سقوط کنند، دوری کنید.
- ◀ زیر میز ناهارخوری یا میز تحریر پناه بگیرید و چنانچه در اثر زلزله حرکت کردند، پایه های آنها را با دستانتان محکم بگیرید.

◀ کنج دیوارها، در صورتی که دور از پنجره ها و یا وسایل واژگون شدنی باشند، نسبتاً امن هستند. به این محل پناه برده، بنشینید و در حالتی که دست های خود را دور گردن قفل نموده اید، سر را به طرف زانو برده و به وسیله دست ها و بازوان از سر و گردن محافظت نمایید.

◀ اگر در مجتمع مسکونی زندگی می کنید در هنگام لرزش به سمت بیرون یا پایین راه پله ها ندوید چون ممکن است در اثر افتادن یا پرتاب اشیاء به شما آسیب برسد.

◀ از آشپزخانه که در هنگام زلزله یکی از خطرناک ترین مکان ها محسوب می شود، دوری کنید.

◀ از مجاورت با لوازم سنگین و بلند در منزل مانند یخچال، کمد، قفسه های کتاب و امثال آنها دوری کنید.

