



مرکز آموزشی درمانی چشم نیکوکاری

چطور می توانیم خود را در برابر زلزله محافظت کنیم ؟

بهداشت ممیط

زمستان ۱۴۰۳

گازی که احتمال نشت دارند و ایجاد حریق دارند.
• محکم کردن آبگرمکن ها با تسمه فلزی به دیوار ایمن
ترمیم کردن ترکهای موجود در فونداسیون یا سقف.
اگر نشانه هایی از ناهنجاری های ساختمانی وجود دارد از
مشاوره مهندسين آگاه کمک بگیرید.
• حشره کشها، مواد شیمیایی و مواد قابل اشتعال را در
طبقات پایین قفسه های کابینت که درهای محکم و سالمی
از نظر چفت شدن دارند قرار دهید.

۲- شناسایی کردن مکان های ایمن در خانه و خارج خانه
• زیر وسایل محکم همچون میز تحریر یا میز نهار خوری
• کنار دیوار داخلی
• دوری از جایی که شیشه می تواند پس از شکسته شدن
پخش شود مانند اطراف پنجره ها ،آینه ها ، قاب ها یا جایی
که قفسه های سنگین یا دیگر وسایل سنگین قرار دارند.
• در خارج از خانه: دوری کردن از ساختمان ها ، درخت
ها ، خطوط انتقال تلفن و برق، و پلها

۳- آموزش خود و اعضای خانواده تان
• از کتابها و سایتهایی که مطالب آموزشی در ارتباط با
زلزله دارند، استفاده نمایید؛
• به کودکان تان یاد دهید که چطور و چه وقت به ۱۱۰،
۱۲۵ یا ۱۱۵ برای تماس با پلیس، آتش نشانی
یا اورژانس تلفن کنند و کدام موج رادیو را برای گرفتن
اطلاعات ضروری تنظیم کنند
• به همه افراد خانواده یاد دهید که چطور و چه وقت گاز
،برق و آب را قطع کنند.

۴- در دسترس بودن مواد و ابزار ضروری شامل:

بسیاری از دارائی های بشر گردد.
گرچه هیچ کس و هیچ دستوالعملی نمی تواند
میزان سلامتی را در زلزله تضمین نماید؛ ولی شناخت
خطرات از قبل می تواند در حفظ جان مردم سهمیم
باشد

چطور می توانم خودم را در برابر زلزله محافظت
کنم ؟

- قبل از یک زلزله چه کاری باید انجام داد
- هنگام وقوع زلزله چه کاری باید انجام داد
- بعد از زلزله چه کاری باید انجام داد

۴ کار قبل از وقوع زلزله :

۱. بازرسی نقاط ضعف در منزل
 - محکم کردن صحیح قفسه ها به دیوار
 - جابجایی وسایل بزرگ و سنگین به طبقات پایینتر
قفسه ها
 - ذخیره کردن اقلام شیشه ای همچون غذا های
بطری شده، لیوان و چینی در کابینت های پایین که
در آنها خوب چفت می شود.
 - نصب وسایل سنگین مانند قاب عکس ها و آینه ها
دور از تخت خوابها ، بالشها و هر جایی که مردم می
نشینند .
 - محکم بستن لامپ و لوسترها به سقف
 - تعمیر سیم کشی های برقی معیوب و اتصالات
گازی که احتمال نشت دارند و ایجاد حریق دارند.
 - محکم کردن آبگرمکن ها با تسمه فلزی به دیوار
ایمن
 - چفت شدن دارند قرار دهید.

۴- در دسترس بودن مواد و ابزار ضروری شامل:

- چراغ قوه با باتری های اضافه
- رادیوی قابل حملی که با باتری کار می کند همراه با باتری های اضافه
- جعبه کمکهای اولیه همراه با راهنما
- آب و غذای ضروری
- در باز کن دستی
- دارو های مورد نیاز
- پول و کارت های اعتباری
- کفش محکم

هنگام زلزله اگر در خانه اید

- روی زمین بیفتید ، زیر یک میز محکم یا وسیله دیگری مثل مبل پناه بگیرید ، و تا زمانی که زمین لرزه متوقف شود صبر کنید. اگر میز تحریر یا میز نهارخوری نزدیک شما نیست ، صورت و سرتان را بوسیله بازوهایتان بپوشانید و در گوشه داخلی ساختمان بنشینید.
- از شیشه و پنجره و درب های بیرونی و دیوارها و هر چیز که می تواند سقوط کند مثل روشنایی آویزان یا مبل ، دوری کنید.
- هنگام تکان های زلزله ، اگر شما در تختخواب هستید همانجا بمانید ، صبر کنید و سرتان را با یک بالش محافظت کنید ، مگر اینکه شما در زیر یک لامپ ثابت سنگین باشید که می تواند بیفتد. در این حالت به نزدیکترین جای امن حرکت کنید.
- از چارچوب در فقط زمانی به عنوان پناهگاه استفاده کنید که نزدیک شما بوده و مطمئن باشید در دیوار بوسیله شاخکها محکم شده اند.

- اگر در طبقه غیر همکف و یا دور از در خروجی هستید تا هنگامیکه لرزش زمین بایستد و راه برای بیرون رفتن ایمن باشد در داخل

ساختمان بمانید. تحقیقات نشان داده است که بیشتر جراحات در هنگامی رخ می دهد که مردم داخل ساختمان تلاش می کنند به سمت دیگر ساختمان حرکت کنند یا سعی در ترک کردن ساختمان را دارند.

- از آسانسور استفاده نکنید.

اگر بیرون خانه اید

- آنجا بمانید.
- از ساختمانها ، روشنایی های خیابان و سیم ها برق و تلفن دوری کنید.
- در فضای باز بمانید تا لرزش متوقف شود. بزرگترین خطر در بیرون ساختمان در کنار در خروجی و کنار دیوارهای خارجی است.

اگر در وسیله نقلیه هستید

- خیلی سریع با احتیاط متوقف شوید و در داخل وسیله نقلیه بمانید. از ماندن نزدیک یا زیر ساختمان ها و درختها ، پلهای هوایی و سیم های برق و تلفن دوری کنید.

- محتاطانه حرکت کنید زمانیکه زلزله متوقف شده است. از جاده ها ، و پل ها و دامنه هایی که ممکن است بوسیله زلزله خسارت دیده باشند دوری کنید شود.

اگر در زیر آوار بدام افتادید

- در صورت امکان دهانتان را با دستمال یا لباس بپوشانید.

روی لوله و دیوار ضربه بزنید تا امداد رسانیان بتوانند شما را مکان یابی کند تنها به عنوان آخرین راه حل فریاد بزنید: زیرا فریاد زدن می تواند باعث شود مقادیر زیادی خاک به داخل ریه تان نفوذ کند.

بعد از زلزله چه کاری باید انجام داد

- برای پس لرزه ها آماده باشید . پس لرزه

ها معمولاً نسبت به زلزله اصلی شدیدتر نیستند اما برای وارد کردن خسارت به سازه های سست می توانند قدرت کافی را داشته باشند. پس لرزه ها ممکن است در ساعات اولیه ، روزها ، هفته ها یا حتی ماهها بعد از زلزله اصلی ادامه پیدا کنند.

- به رادیو و تلویزیون که با باتری کار می کند برای گرفتن اطلاعات اضطراری گوش کنید.

- از تلفن فقط برای موقع اضطراری استفاده کنید زیرا استفاده بیجا از تلفن موجب اختلال در شبکه و تاخیر بیشتر در امداد رسانی می شود.

- از مناطق خراب شده دوری کنید مگر اینکه بوسیله پلیس ، آتش نشانی یا سازمان های امدادی از شما تقاضای کمک شود. فقط زمانی به خانه برگردید که مسئولین بگویند آنجا امن است.

نشستی گاز را بررسی کنید . اگر بوی گاز به مشامتان رسید یا صدای دمدن یا صدای خش خش شنیدید ، پنجره را باز کنید و خیلی سریع ساختمان را ترک کنید . اگر می توانید شیر اصلی بیرونی گاز را ببندید و از طریق خانه همسایه به شرکت گاز تلفن کنید. اگر فلکه اصلی گاز را به هر دلیلی می بندید ، باز کردن مجدد آن باید توسط یک متخصص انجام گیرد.

زلزله

یکی از وحشتناک ترین و ویرانگرترین پدیده طبیعی زلزله شدید و اثرات هولناک بعد از آن است. یک زمین لرزه ممکن است بدون هیچ پیش نشانگری و در هر زمانی از روز یا شب اتفاق افتد. اگر این پدیده در منطقه ای پر جمعیت اتفاق بیفتد، ممکن است موجب ایجاد تلفات ، مجروحین و از بین رفتن کامل