



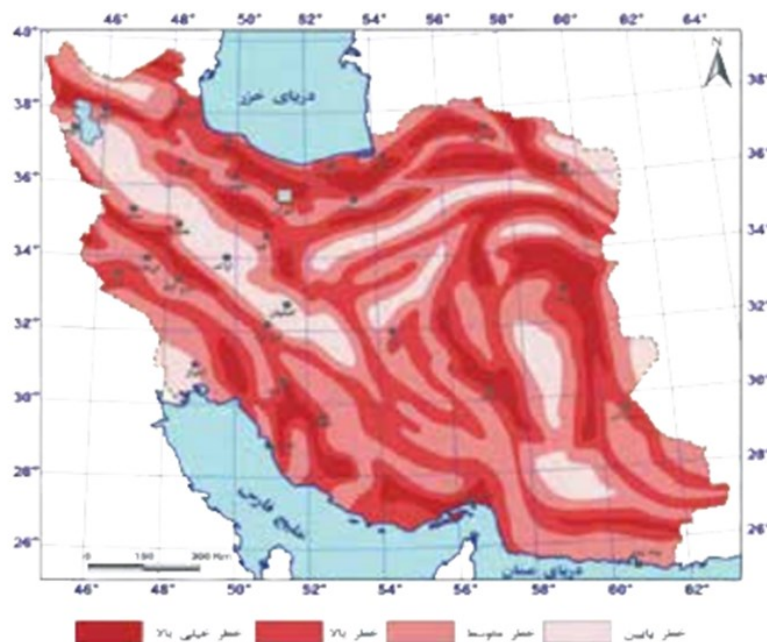
# آمادگی برای زلزله

## مقدمه

به گفته متخصصان این حوزه، کشور ما در یکی از مناطق زلزله خیز کره زمین واقع شده و همه ساله زلزله های متعددی در نواحی مختلف آن اتفاق می افتد. تجربیات نشان داده اند زلزله هنگامی به سانحه تبدیل می شود که جوامع آمادگی رویارویی با آن را نداشته باشند. اگرچه زمان دقیق رخداد زلزله با علم

## ضرورت و اهمیت کسب آمادگی در برابر زلزله

به نقشه «خطر لرزه ای» ایران به دقت نگاه کنید.



و دانش امروز قابل پیش‌بینی نیست، اما می‌توان با آموزش همگانی در این زمینه، آثار سوء سوانح طبیعی و صدمات ناشی از آنها را به میزان قابل توجهی کاهش داد.

## تعریف

زمین لرزه یا همان زلزله، لرزش و حرکت پوسته زمین است که به علت آزاد شدن انرژی ناشی از گسیختگی سریع گسل‌های پوسته زمین اتفاق می‌افتد. عموماً قبل از رخ دادن زلزله اصلی، چندین زلزله کوچک در منطقه مورد نظر رخ می‌دهد که به آن‌ها پیش‌لرزه می‌گویند. به طور کلی زمین لرزه نتیجه آزاد شدن ناگهانی انرژی از داخل پوسته زمین است که امواج و همچنین ارتعاش‌هایی را به سطح زمین منتقل می‌کند. عموماً زمین لرزه‌ها به کمک دستگاه‌های زلزله‌نگار یا زلزله‌سنج ثبت می‌شوند. شدت و بزرگی زلزله، به نسبت میزان انرژی آزاد شده محاسبه می‌شود. زمین لرزه‌های کوچک‌تر از ۳ ریشتر اغلب نا محسوس بوده و از سوی دیگر موارد بزرگ‌تر از ۶ ریشتر، می‌تواند خسارت‌هایی را با خود به همراه داشته باشد.

## قبل از وقوع زلزله

آمادگی فردی، یکی از مهم‌ترین کارهایی است که باید قبل از وقوع زلزله احتمالی انجام داد. برای مثال ممکن است به هنگام وقوع یک زلزله ناگهانی، شما در منزل، محل کار، استادیوم و یا در حال رانندگی باشید؛ اگر برای زلزله در هر مکان و شرایطی، برنامه ریزی و آمادگی قبلی داشته باشید؛ به هنگام وقوع زمین لرزه، شما توانایی حفظ خونسردی و آرامش خود را خواهید داشت و در نتیجه آن می‌توانید در شرایط اضطراری، درست‌ترین و بهترین تصمیم را گرفته و به سرعت عکس‌العمل‌های ایمنی لازم را انجام دهید.

### نکاتی که دانش آموزان قبل از وقوع زلزله باید رعایت نمایند:

۱. به توصیه‌های ایمنی دبیران و والدین عمل کنید.
۲. پیشنهاد‌های ایمنی مطرح شده در مدرسه را به خانه منتقل نمایید.
۳. در رابطه با زلزله و راه‌های مقابله با آن به صورت انفرادی یا گروهی مطالعه کرده و نتایج آن را به صورت مقاله، روزنامه دیواری، عکس، نقاشی، کاریکاتور و غیره به اطلاع سایرین برسانید.

۴. نقاط ضعف و قوت مدرسه و خانه را بررسی کرده و آن را به مدیر مدرسه و والدین اطلاع دهید و جهت رفع نقایص به آنها کمک کنید.
۵. در ایام تابستان و اوقات فراغت، در کلاس‌های کمک‌های اولیه اورژانس ۱۱۵ شرکت کنید.
۶. مکان‌های امن در کلاس و خانه را جهت پناه‌گیری در هنگام زلزله، بررسی کرده و به‌خاطر بسپارید. این مکان‌ها را به سایرین نیز معرفی کنید.
۷. مانور زلزله را حداقل دو بار در سال با کمک معلمان و والدین در مدرسه و خانه انجام دهید.
۸. روش‌های امداد و احیای حیات را از دبیران و افراد متخصص فرا گرفته و آن را به هم‌کلاسی‌ها و اعضای خانواده بیاموزید.
۹. به‌صورت انفرادی یا گروهی کیف ایمنی را تهیه کرده و در اختیار مدرسه قرار دهید.
۱۰. تهیه کیف ایمنی، جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش‌نشانی را پیشنهاد دهید.
۱۱. روش‌های مهار آتش را به خوبی فرا گیرید.
۱۲. مکان کنتور آب، برق، گاز را در خانه و مدرسه به‌خاطر سپرده تا در صورت لزوم نسبت به قطع آنها اقدام کنید. (البته باید نحوه کار با آنها را نیز یاد بگیرید)
۱۳. در خانه و کلاس شیشه‌ها را با نوار چسب یا نایلون‌های بی‌رنگ ایمن کنید.
۱۴. لوازم سنگین را به طبقات پایین قفسه‌ها و کمد‌ها انتقال دهید.
۱۵. قفسه‌ها و کمد‌ها را به دیوار متصل کنید.
۱۶. بر روی لامپ‌های مهتابی جهت جلوگیری از سقوط آنها حفاظ قرار دهید.
۱۷. در راه پله و راهروها، وسایلی مانند گلدان قرار ندهید تا هنگام خروج اضطراری مزاحمت ایجاد نکنند.

۱۸. موارد زیر را در یک کارت یادداشت کرده و در کیف مدرسه، کیف پول یا کیف گردنبند قرار دهید:

- مشخصات فردی
- آدرس منزل
- تلفن(های) تماس ضروری
- گروه خونی
- بیماری خاص و داروی ویژه در صورت ابتلا

### **اقدامات هنگام زلزله**

به طور کلی، حفظ خون سردی و آرامش و از سوی دیگر واکنش درست و سریع در زمان مناسب، از نکته های اصلی به هنگام وقوع زلزله است. اگر به هنگام وقوع زمین لرزه به نکات ذکر شده توجه کامل داشته باشید، بدون شک مشکلی خاصی برای شما پیش نخواهد آمد؛ همچنین می توانید به یاری دیگر افراد آسیب دیده بشتابید و در کنار کمک های فردی، آن ها را به آرامش و خونسردی دعوت کنید و موارد زیر را رعایت نمائید:

- ۱- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.
- ۲- به سمت درب خروج هجوم نبرید.
- ۳- از دستورات معلم و والدین اطاعت کنید.
- ۴- از آسانسور استفاده نکنید.

### **اگر هنگام وقوع زلزله در داخل کلاس(اتاق) هستید:**

- ۱- به زیر میز رفته و با دو دست محکم پایه های میز را بگیرند.

۲-۲- در چهارچوب در، گوشه کلاس(اتاق) و زیر ستون‌های اصلی نیز می‌توانید پناه بگیرید.

۳-۳- اگر در طبقات زیرزمین هستید، در مکانی امن جای گرفته و تا پایان لرزش آنجا بمانید.

### اگر هنگام وقوع زلزله در داخل سالن هستید:

۱- به گوشه سالن و یا زیر ستون‌های اصلی رفته و خود را به دیوار بچسبانید.

۲- در راه پله با دو دست سر را گرفته، بنشینید و خود را به یک سمت پله بکشانید و از بالا یا پایین رفتن بپرهیزید.

### اگر هنگام وقوع زلزله در داخل آزمایشگاه، کارگاه و کتابخانه هستید:

۱- از قفسه‌ها فاصله بگیرید.

۲- به زیر میز رفته و ضمن گرفتن پایه‌های آن، از سر خود محافظت کنید.

### اگر هنگام وقوع زلزله در داخل حیاط هستید:

۱- ضمن حفظ آرامش از دیوار و ساختمان مدرسه فاصله بگیرید.

۲- در جای مناسب نشسته و با دو دست سر خود را بگیرید.

### اگر هنگام وقوع زلزله در حیاط هستید:

۱- از ساختمان‌های بلند و تیرهای برق فاصله بگیرید و در ضمن مراقب اطراف باشید.(مثل سایر افراد و اتومبیل‌ها و غیره)

۲- به فضای باز رفته و در مکانی امن پناه بگیرید.

۳- اگر فضای باز و امن در دسترس نبود، در کنار ماشین‌هایی که پارک شده‌اند بروید، بنشینید و با دو دست محکم از سر خود محافظت کنید.

### نکته:

\*\* در هنگام زلزله در صورتی از جای خود حرکت کنید که مطمئن باشید، حداکثر در عرض ۱۰ ثانیه به مکان امن خواهید رسید. در غیر این صورت در نزدیکترین مکانی که امنیت نسبی دارد پناه بگیرید.

\*\* در تمام حالات تا اتمام لرزش‌ها در جای خود ثابت بمانید و پس از آن ضمن اطمینان از سلامتی خود، با احتیاط از محیط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید.

## **اقدامات بعد از وقوع زلزله**

۱- بعد از اتمام لرزش‌ها پس از بررسی و اطمینان از وضعیت سلامتی خود، با احتیاط از محل خارج شوید و به محیط امنی بروید.

۲- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.

۳- هم‌کلاسی‌ها و دبیر(یا اعضای خانواده که سالم هستند) را پیدا کرده و با هماهنگی عمل کنید.

۴- در صورت آسیب دیدگی جزئی، به کمک دیگران خود را به صورت سرپایی مداوا کرده و سپس به کمک سایرین بشتابید.

۵- از پراکنده شدن پرهیز کنید.

۶- مجروحین را فقط در هنگام ضرورت و بسیار با احتیاط حرکت دهید.

- ۷- از تجمع بی‌مورد در اطراف مجروحین بپرهیزید.
- ۸- به نیروهای انتظامی و امدادی کمک کنید و از دستورات آنها پیروی کنید.
- ۹- از وارد شدن به محل‌های نیمه تخریب بپرهیزید.
- ۱۰- به محض استشمام بوی گاز در صورت امکان فلکه اصلی را قطع کنید و اگر نتوانستید، فوراً محل را ترک کنید.
- ۱۱- آتش‌سوزی‌های کوچک را مهار کنید.
- ۱۲- جهت جلوگیری از شیوع بیماری، مواد آلوده را از محیط دور ساخته یا با خاک بپوشانید.
- ۱۳- ز طریق رادیو از دستورات مسئولین مطلع شده و آنها را انجام دهید.
- ۱۴- مراقب پس لرزه‌ها باشید.
- ۱۵- مکانی امن را جهت استراحت و ذخیره مواد دارویی و غذایی آماده کنید.
- ۱۶- مواد دارویی و غذایی را به‌موقع و صحیح مصرف کنید تا بعداً دچار مشکل نشوید.
- ۱۷- در موارد بسیار ضروری، از تلفن استفاده کنید.

**• اگر زیر آوار محبوس شده اید:**

- کبریت روشن نکنید.
- جا به جا نشوید.
- با دستمال یا پارچه‌ای دهان خود را بپوشانید.
- اگر تلفن همراه دارید؛ با تماس گرفتن یا ارسال پیام، تقاضای کمک کنید.
- با هر وسیله‌ای که دم دست دارید به لوله یا دیوار ضربه بزنید تا ماموران امدادی قادر به یافتن شما باشند.

- در صورت امکان، از یک سوت استفاده کنید. فقط وقتی که ضرورت دارد، فریاد بزنید چون فریاد زدن باعث ورود گرد و غبار به ریه‌های شما می‌شود.

## کیف کمک‌های اولیه

یک کیف شامل ضروری‌ترین وسایل تهیه کرده، در محل امن و قابل دسترس قرار دهید تا پس از پایان زلزله مورد استفاده قرار گیرد. مهمترین نیازها پس از زلزله عبارتند از: تغذیه، بهداشت و وسایلی که برای عملیات نجات و کمک به دیگران نیاز است. با تهیه این کیف می‌توانیم تا ۷۲ ساعت خود و خانواده را حفظ کنیم. این کیف را می‌توانیم علاوه بر مدرسه و منزل در خودروی شخصی خانواده خود نیز داشته باشیم.



وسایل ضروری که بهتر است در این کیف داشته باشیم مثل آب، جعبه کمک‌های اولیه شامل باند و قطره چشمی آنتی بیوتیک، آسپرین، پماد سوختگی مقداری از داروهایی که اعضای خانواده مصرف می‌کنند و یک قیچی کوچک، یک رادیو کوچک، چراغ قوه و باتری‌های یدکی، انبردست و یک بیل کوچک و پیچ گوشتی و مواد غذایی خشک برای سه روز و همچنین برنامه‌ای از کارهای لازم در زمان رخداد زلزله را که از قبل طراحی کرده، همراه داشته باشیم.