

آیا می‌دانید؟

- فلات ایران جزئی از کمربند کوهزایی آلپ هیمالیا و یکی از لرزه‌خیزترین نقاط کره زمین است.
- در شهر تهران گسل‌های متعددی وجود دارد که فعال شدن هر کدام از آنها می‌تواند زلزله بزرگی را ایجاد کند.
- در شرایط اضطراری پس از وقوع زلزله، هر قدر هم که مسئولان و نیروهای امدادگر بخواهند با سرعت خود را به محل حادثه برسانند، باز هم این شما هستید که می‌توانید در لحظات اولیه حادثه به خود و دیگران کمک کنید!

آماده شویم!

۱. مقاوم سازی

- مهمترین عامل ایجاد خسارات جانی و مالی ناشی از زلزله، آسیب‌پذیری ساختمان‌ها و تخریب و سقوط اجزاء سازه‌ای (تیرها و ستون‌ها) و اجزاء غیرسازه‌ای (تابلوها، کتابخانه‌ها و ..) خواهد بود.
- با ساخت ساختمان‌های مقاوم و انتخاب محل سکونت امن، سلامت خود و اعضای خانواده را در برابر زلزله احتمالی تضمین کنید.



- با تثبیت و مقاوم‌سازی اجزاء غیرسازه‌ای (لستر، آبگرمکن، کتابخانه و...)، در برابر لرزش‌های احتمالی، آمادگی و ایمنی خود را افزایش دهید.

- در محل سکونت یا محل کار، از قرار دادن اجسام سنگین در ارتفاع خودداری کنید. کمد‌ها، آبگرمکن، کولر، کپسول آتش‌نشانی و گاز، بهتر است با تسمه و پیچ به محلی مستحکم نصب و مهار شوند.
- از قرار دادن تخت خواب کنار پنجره یا در کنار و زیر اجسامی که احتمال سقوط آن زیاد است، خودداری نمایید.
- از نگهداری مواد شیمیایی یا کپسول‌های قابل اشتعال و انفجار در اماکن و مناطق مسکونی خودداری کنید.

۲. تهیه کیف نجات

- برای خود و اعضای خانواده، کیف نجات (کیف زمان اضطراری) تهیه کنید.
- کیف نجات حاوی وسایل مورد نیاز در شرایط اضطراری تا مدت ۷۲ ساعت است که باید به تناسب تعداد، سن و وضعیت سلامت افراد خانواده تهیه شود.

محتوای کیف نجات: کیف کمک‌های اولیه، آب و مواد خوراکی فاسد نشدنی، وسایل شخصی ضروری، مدارک و اسناد مهم، رادیو، چراغ قوه، باتری اضافه و لباس مناسب فصل.



یادآوری

- در دوره‌های زمانی مناسب، تاریخ مصرف اقلام درون کیف را کنترل و در صورت نیاز با اقلام جدید جایگزین کنید.
- مطمئن شوید که کیف نجات در جای امنی قرار دارد، دسترسی به آن آسان است و همه اعضای خانواده از محل آن باخبر هستند.

۳. تهیه تجهیزات

- علاوه بر کیف نجات، برای منزل و محل کار خود، کپسول اطفاء حریق تهیه و آن را در محلی که در دسترس باشد، قرار دهید.
- لازم است در دوره‌های زمانی مناسب نسبت به شارژ کپسول اقدام کنید.



نکته

نمونه استفاده از کپسول اطفاء حریق را ببینید

و به اعضای خانواده و همکاران آموزش دهید.

۴. تهیه اطلاعات کلیدی

برگه ای شامل شماره تماس‌های اضطراری را تهیه کنید و آن را داخل کیف نجات و در دسترس خود داشته باشید.

شماره تماس‌های اضطراری:

- تلفن تماس محل کار یا تفصیل اعضای خانواده (پدر، مادر و فرزندان)، فویشاوندان نزدیک، آشنایان و دوستان ساکن در خارج از محدوده شهر شما؛
- تلفن‌های مراکز امداری و خدماتی مانند: اورژانس، نزدیکترین ایستگاه آتش‌نشانی، پلیس و اداره‌های گاز، آب، برق و مقابرات نزدیک به محل سکونت یا کار شما؛

نکته

نقاط امن و ناامن محدوده سکونت و کار خود را شناسایی و در

مواقع ضروری، مدنظر داشته باشید. همچنین جایی را به عنوان

وعده‌گاه اعضای خانواده (پس از زلزله)، مشخص کنید.

۵. دریافت آموزش

یادگیری اصول اولیه خود امدادی و دگرامدادی ضروری است. فرصت فراگیری مهارت‌هایی مانند امداد و کمک‌های اولیه و اطفاء حریق را در اولین فرصت ممکن برای خود و اعضای خانواده فراهم کنید.



پناه گیری هنگام وقوع زلزله

۱. اگر داخل ساختمان هستید

- آرامش خود را حفظ کنید.
- از کنار شیشه‌ها، اشیای سنگین، پنجره‌ها، درهای شیشه‌ای، آینه‌های بزرگ، قفسه‌های بلند و کتابخانه‌ها، فایل‌های سنگین و مواد شیمیایی یا قابل اشتعال، دور شوید.
- در نقاط امن (زیر میز یا تخت‌خواب محکم، گوشه دیوارهای داخلی، کنار ستون‌ها، راهروهای کم عرض، زیر پله‌ها) پناه بگیرید.
- از سر و گردن خود به وسیله کتاب، بالش و یا دست، محافظت کنید.
- اگر داخل آسانسور هستید، در اولین فرصت از آسانسور خارج شوید.
- اگر روی پلکان هستید، فوراً پشت به دیوار بنشینید و تا پایان لرزش‌ها، از سر خود محافظت نمایید.



آیا آماده اید؟

مجموعه بروشورهای

آموزش همگانی آمادگی در برابر زلزله

سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهرستان



برای دریافت نسخه الکترونیکی
مجموعه بروشورهای «آموزش همگانی آمادگی در برابر زلزله»
به تارنمای سازمان مراجعه کنید.

www.tdmno.ir تلفن: ۴۴۲۴۴۰۴۰



پیشنهادها و نظرهای ارزشمند خود را با ما در میان بگذارید.



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران یکی
از سازمان‌های زیرمجموعه شهرداری تهران است که در جهت
کاهش آسیب پذیری شهروندان تهرانی در برابر مخاطرات طبیعی
به ویژه زلزله و مدیریت جامع بحران شهر تهران تلاش می‌کند.
فعالیت سازمان از سال ۱۳۸۳ و با مصوبه شورای اسلامی شهر
تهران، آغاز شد.

- بعد از اتمام لرزش‌ها**
- در مواقع اضطراری (هنگام ترک ساختمان، استشمام بوی گاز، احتمال اتصال سیم‌های برق، شکستگی لوله‌های آب و ...) قبل از هر گونه اقدامی، شیرهای اصلی گاز و آب را بسته و فیوز برق را قطع کنید.
 - پس از اطمینان از وضعیت سلامت و ایمنی اعضای خانواده خود، به کمک همسایگان بروید و تارسیدن نیروهای امدادی، اقدامات لازم را به دقت، انجام دهید.
 - همیشه و در همه حال به هشدارهای مسئولان توجه کنید و توصیه‌های آنان را جدی بگیرید.
 - اخبار صحیح را از طریق رادیو و دیگر رسانه‌های ارتباط جمعی دریافت نموده و به شایعات، توجه نکنید.

نکته ۸: ملل شیر اصلی آب، گاز و فیوز برق را از قبل شناسایی کنید و

روش بستن آن‌ها را به اعضای خانواده آموزش دهید.

تخلیه اضطراری: در شرایط خاصی ضروری است محل سکونت و یا کار خود را ترک کنید (تخلیه کنید) و تا رسیدن نیروهای امدادی به نقطه امنی بروید. شرایطی مانند:

- وقوع زلزله شدید و تخریب بخشی از منازل/ساختمان
- وقوع زلزله خفیف و احتمال وقوع زلزله بزرگ‌تر
- خطر آتش‌سوزی یا نشت گاز و مواد سمی

نکته ۹: پیش از ترک ساختمان، کیف نجات را همراه خود ببرید.



تا هر امکان گروهی حرکت کنید

پناه گیری هنگام وقوع زلزله

۲. اگر در مکان‌های عمومی هستید

- به سمت درهای خروج هجوم نبرید.
- از شیشه‌ها، قفسه‌ها و سایر اشیایی که احتمال سقوط دارند فاصله بگیرید.
- چمباتمه بزنید و با کیف، کتاب یا دست، از سر و گردن خود محافظت کنید.

۳. اگر در حال رانندگی هستید

- خودروی خود را به سمت راست خیابان هدایت و متوقف کنید.
- از خودرو خارج نشوید و رادیو ماشین را جهت دریافت آخرین اخبار، روشن نگه دارید.

۴. اگر در فضای باز هستید

- از ساختمان‌های بلند و شیشه‌ای، دیوارها، کابل‌ها و تیرهای برق و تابلوهای تبلیغاتی فاصله بگیرید.



نمونه پناه‌گیری را با اعضای خانواده تمرین کنید.

اگر زیر آوار محبوس شده‌اید!

- دهان خود را با لباس بپوشانید، به آرامی نفس بکشید و خود را از گرد و غبار حفظ کنید.
- ترجیحاً با زدن آرام و مداوم یک شیء فلزی به لوله یا دیوار نزدیک خود، امدادگران را راهنمایی کنید.
- از فریاد زدن پرهیزید و انرژی خود را هدر ندهید.
- تکان اضافه نخورید و باعث حرکت آوار نشوید!
- کبریت یا فندک روشن نکنید.