

آمادگی در برابر زلزله

بعد از توقف لرزش‌ها

توصیه کارشناسان به افراد هنگام وقوع زلزله،
پناه‌گیری در مکان‌های امن است اما بعد از اتمام
لرزش‌ها چه باید کرد؟



۳ روز پس از زلزله

- از آب و غذای خود استفاده کنید؛
- از ورود به مکان‌های آسیب دیده خودداری کنید؛
- به شایعات توجه نکنید؛
- از خوردن و آشامیدن مواد غذایی غیر مطمئن پرهیز کنید؛
- در برقراری نظم و امنیت مشارکت کنید؛
- بهداشت فردی و گروهی را رعایت کنید.



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهرستان

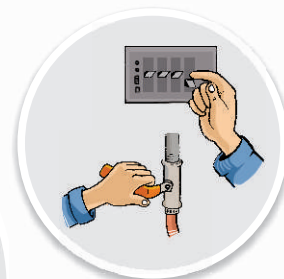


انتهای غربی بزرگراه جلال آل احمد، نرسیده به
بزرگراه آیتا... اشرفی اصفهانی، نبش خیابان نهم
تلفن: ۴۴۲۴۴۰۴۰ نمابر: ۴۴۲۴۳۱۰۰

www.tdmno.ir

۳ دقیقه پس از زلزله

- خونسردی خود را حفظ کنید؛
- شیر گاز، آب و فیوز برق را قطع کنید؛
- در صورت وقوع آتش سوزی سعی در مهار آن کنید. در صورتی که امکان اطفای آتش وجود ندارد، محل را ترک کنید؛
- سلامت اعضای خانواده خود را بررسی کرده و آنها را به آرامش دعوت کنید؛
- تنها در موارد ضروری از تلفن استفاده کنید؛
- لباس مناسب بپوشید؛
- کیف نجات (لوازم ضروری) را بردارید و به سمت مراکز تخلیه امن حرکت کنید؛
- از خودرو استفاده نکنید.



۳ ساعت پس از زلزله

- مراقب پس لرزه‌ها باشید؛
- رادیوی خود را برای آگاهی از وضعیت اضطراری روشن نگه دارید؛
- با نیروهای امدادی همکاری کنید (از مداخله بی‌مورد خودداری کنید)؛
- از دیوارها و اجسام ناپایدار فاصله بگیرید؛
- مراقب کابل‌های برق رها شده و همچنین نشت گاز از لوله‌های شکسته شده باشید؛
- از انتشار شایعات پرهیز کنید؛
- از تردد و تجمع غیرضروری در مسیرها، محل حادثه و مراکز امداد خودداری کنید.



