

آمادگی در برابر زلزله

## پناه‌گیری

پناه گرفتن در مکان‌های امن، ما را از صدمات احتمالی حفظ کرده، آسیب را به حداقل می‌رساند. پناه‌گیری در هنگام وقوع زلزله کار ساده‌ای نیست، تمرین و تکرار آن موجب افزایش سرعت عمل در پناه‌گیری صحیح می‌شود.

### نقاط امن را بشناسیم

در هنگام وقوع زلزله، ممکن است افراد در شرایط و حالات مختلفی باشند، در ساختمان (محل کار، سکونت یا...)، اماکن عمومی، فضای باز، در حال خواب یا رانندگی؛ باید نحوه پناه‌گیری در هر یک از این شرایط را بیاموزیم.

### اگر هنگام زلزله در حال رانندگی بودیم

هرگز تلاش نکنید به رانندگی ادامه دهید؛ چرا که در این حالت علاوه بر کاهش سطح هوشیاری، تسلط شما بر خودرو نیز کاهش می‌یابد. خودرو را به سمت راست خیابان هدایت و متوقف کنید و برای اطلاع از اخبار، رادیو را روشن نگاه دارید و منتظر اخبار دقیق‌تر بمانید.

**یادآوری:** اجازه دهید سمت چپ مسیر عبوری باز باشد تا امکان تردد خودروهای امدادی فراهم گردد.

### اگر هنگام زلزله در اماکن عمومی بودیم

در صورت امکان در نقاط امن پناه‌گیری کنید. در غیر این صورت از شیشه‌های ساختمان فاصله بگیرید و به صورت نشسته از سر و گردن خود محافظت کنید.

**نکته:** به سمت درهای خروج هجوم نبرید!

### اگر هنگام زلزله در فضای باز بودیم

به این نکته توجه کنید که سقفی بالای سر شما نیست تا خطر آفرین باشد، پس همانجا بمانید و از هر آنچه امکان سقوط دارد، مانند تیرهای برق، ساختمان‌های شیشه‌ای، تابلوهای تبلیغاتی و ... فاصله بگیرید.



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهرستان

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

[www.tdmno.ir](http://www.tdmno.ir)



### اگر هنگام زلزله خواب بودیم

#### و با زلزله بیدار شدیم

در سطحی از هوشیاری نیستید که توان حرکت فوری و رسیدن به نقاط امن را داشته باشید؛ پس همانجا بمانید و با استفاده از بالش، پتو و ... از سر، صورت و گردن خود محافظت کنید.

**نکته:** توجه کنید که ایمن کردن محل خواب و تثبیت وسائل اطراف آن ضروری است.



**گوشه دیوارهای داخلی:** در گوشه دیوارهای داخلی که از مقاومت نسبتاً خوبی برخوردارند پناه بگیرید و با باز کردن دو دست، محکم به دیوار بچسبید.

**کنار ستون‌ها، راهروهای کم عرض:** اگر امکان پناه‌گیری زیر میز و یا گوشه دیوارهای داخلی نبود، کنار ستون‌ها و یا در راهروهای کم عرض (نه راه پله‌ها) بنشینید و با دو دست از سر و گردن خود محافظت کنید.

**نکته:** اگر در راه پله بودید، هرگز به سمت بالا یا پایین حرکت نکنید بلکه همانجا بنشینید و از سر و گردن خود محافظت کنید.

هرگز از آسانسور استفاده نکنید؛ حتی اگر در آسانسور بودید در اولین زمان ممکن از آن پیاده شوید و خارج آن پناه بگیرید.



**نکته مهم:** هرگز فرار نکنید، زیرا در اکثر مواقع فرار ممکن نیست و حتی احتمال خطر و آسیب را افزایش می‌دهد.

### مکان‌های امن

**زیر یک میز محکم:** به محکم و مقاوم بودن میز توجه کنید. برای مثال میزهای شیشه‌ای، خود خطر آفرین هستند. در زمان پناه‌گیری می‌توانید با گرفتن پایه‌های میز، از حرکت و پرتاب شدن میز و خودتان جلوگیری کنید.



