

پناه‌گیری هنگام وقوع زلزله

لرزش را احساس کردم، فرصت هیچ فعالیتی به من نداد، ناگهان آمد و بنگاه ایستاد. به فور که آمدم دیرم زیر میزم؛ با احتیاط از زیر میز خارج شدم، اولین صحنه‌ای که توجّه مرا به فور جلب کرد، لوستر بود، لوستر روی میز بود و تمام اتاق پر از فرده شیشه، فوشالام که زیر میز بودم.

نکته: پناه‌گیری در هنگام وقوع زلزله کار ساده‌ای نیست، باید آن را تمرین کرد و بدان مسلط شد. پناه گرفتن در مکان‌های امن ما را از صدمات احتمالی حفظ کرده و آسیب را به حداقل می‌رساند.

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 چگونگی پناه‌گیری در هر یک از این شرایط را بیاموزیم.

اگر هنگام زلزله در ساختمان بودیم

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



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

- 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 که فطر را افزایش می‌دهد؛ حتی اگر در آسانسور بودید در اولین زمان ممکن از آن پیاده شوید و خارج آن پناه بگیرید.

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: توجّه کنید که ایمن کردن مبل فواب و مقاوم‌سازی وسائل اطراف آن ضروری است.

اگر هنگام زلزله در اماکن عمومی بودیم

در صورتی که امکان پناه‌گیری در نقاط امن را داشتید 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 خطرآفرین باشد، پس همانجا بمانید و از هر آنچه امکان سقوط دارد، مانند تیرهای برق، ساختمان‌های شیشه‌ای، تابلوهای تبلیغاتی و ... فاصله بگیرید.



اگر هنگام زلزله در حال رانندگی بودیم

هرگز تلاش نکنید به راه خود ادامه دهید؛ چرا که در این حالت علاوه بر کاهش سطح هوشیاری، تسلط شما بر خودرو نیز کاهش می‌یابد. در نتیجه باید خودرو را سمت راست خیابان 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 در صورت لزوم خودروهای امدادی امکان تردد داشته باشند.



پناه‌گیری و تخلیه اضطراری

مجموعه بروشورهای
آموزش همگانی آمادگی در برابر زلزله



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.



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

www.tdmno.ir تلفن: ۴۴۲۴۴۰۴۰

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

- از پنجره‌ها و وسایل غیر ثابت در محل فاصله بگیرید؛
- از آسانسور استفاده نکنید؛
- هنگام استفاده از پله‌های اضطراری، به نرده و حفاظ پله‌ها فشار وارد نکنید؛
- هنگام خروج اگر کیف دستی دارید روی سرتان قرار دهید و گرنه دستان خود را روی سرتان قرار دهید؛
- پس از خروج از مکان در محلی امن در محوطه پناه گرفته، ضمن حفظ خونسردی و آرامش منتظر دریافت توصیه‌های ایمنی از سوی مسئولین باشید؛
- پس از تخلیه مکان، از بازگشت به داخل آن جهت نجات دیگران خودداری نمائید.



نکته

- هنگام ورود به هر مکان، اطراف خود را به دقت بررسی کنید و عوامل خطرناک و همچنین عوامل مقابله با خطر (نظیر کپسول آتش‌نشانی، کیف کمک‌های اولیه و...) را شناسایی کنید.
- هنگام ورود، مسیرهای خروج را به دقت شناسایی کنید.



تا هر امکان گروهی حرکت کنید

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
-

پیش از ترک ساختمان، ضمن قطع شریان‌های حیاتی (گاز، برق و آب)، کیف نجات را همراه خود ببرید.



توصیه‌های ایمنی هنگام تخلیه اضطراری

- ضمن حفظ خونسردی و آرامش خود، دیگران را نیز به آرامش دعوت کنید؛
- از هجوم به سمت درب‌های خروجی جداً خودداری کنید؛
- از دویدن، ازدحام و فشار دادن به جمعیت مقابل خود پرهیز کنید؛
- حق تقدم تخلیه با مجروحان، کودکان، سالمندان و افراد آسیب‌پذیر است؛

