

# توصیه های ایمنی به والدین در برابر وقوع زلزله

به مسئولیت ایمنی خود

و خانواده ایمنی

را برسانید

واحد HSE

منطقه ۸ عملیات انتقال گاز

## الف: توصیه های ایمنی قبل از زلزله

- ۱- منزل خود را براساس اصول مهندسی زلزله بسازید و در این مورد از افراد متخصص بهره بگیرید.
- ۲- با صحبت در مورد زلزله، اعضای خانواده را با این پدیده آشنا کرده تا ترس حاصل از آن کاهش یافته و در نتیجه در هنگام بروز حادثه عملکرد صحیحی داشته باشند.
- ۳- در راستای امر فوق برای فرزندان کتاب و فیلم‌های آموزشی تهیه کنید و با هم آنها را بررسی کنید.
- ۴- با شرکت در کلاس‌های هلال احمر اصول کمک‌های اولیه را آموخته و به اعضای خانواده آموزش دهید.
- ۵- با مراکزی که در خصوص ایمن‌سازی فعالیت دارند، جهت کسب اطلاعات بیشتر ارتباط داشته باشید.
- ۶- جهت تبادل نظر با دبیران، بامدرسه فرزندان خود در ارتباط باشید.
- ۷- نقاط ضعف منزل را شناسایی کرده و آنها رفع کنید.
- ۸- نقاط امن منزل را به اعضای خانواده معرفی کنید. (مانند: زیر میزهای محکم، چارچوب در، کنار بعضی از دیوارهای داخلی، گوشه اتاق)
- ۹- نحوه‌ی پناه‌گیری را خود آموخته و به اعضای خانواده نیز آموزش دهید.
- ۱۰- راههای خروج اضطراری را به اعضای خانواده نشان دهید.
- ۱۱- در طی سال حداقل دو بار مانور زلزله را انجام دهید.
- ۱۲- شیشه را بانوار چسب یا نایلون‌های بی‌رنگ ایمن کنید.
- ۱۳- میز مطالعه و مبلمان را از پنجره دور کنید.
- ۱۴- لوازم سنگین مانند گلدان را از سقف آویزان نکنید و تا حد امکان لوازم پلاستیکی سبک را جایگزین لوازم شیشه‌ای کنید.
- ۱۵- لامپ‌های مهتابی را با حفاظ ایمن کنید.

۱۶- جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش‌نشانی را تهیه کرده، نحوه استفاده از آن را آموخته و به اعضای خانواده نیز آموزش دهید.

۱۷- لوله گاز و آب را به شیر برش خود کار مجهز کنید.

۱۸- بهتر است در منزل از آبگرم‌کن ایستاده استفاده کنید زیرا آب داخل مخزن آن بعد از زلزله بسیار مفید است و آن را توسط اتصالات مخصوص به دیوار محکم کنید.

۱۹- کیف ایمنی را تهیه کرده و در جای امن قرار دهید.

۲۰- مواد آتش‌زا و خطرآفرین را از خانه دور کنید.

۲۱- در مسیر پله‌ها و راهرو وسایلی مانند گلدان، سطل زباله و غیره قرار ندهید تا هنگام خروج اضطراری مشکل آفرین نباشند.

۲۲- برای هر یک از اعضای خانواده کارت شناسایی تهیه کنید؛ به‌طوریکه همیشه آن را به‌همراه داشته باشند. مشخصات کارت:

- مشخصات فردی

- آدرس منزل

- تلفن(های) تماس ضروری

- گروه خونی

- بیماری خاص و داروی ویژه در صورت ابتلا

### ب: توصیه های ایمنی در هنگام زلزله

۱- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.

۲- به سمت درب خروج هجوم نبرید.

۳- از آسانسور استفاده نکنید.

### **ب-۱- داخل منزل:**

۱- به زیر میزرفته و با دو دست محکم پایه‌های میز را بگیرید.

- ۲- در چهارچوب در، گوشه اتاق و زیر ستون های اصلی نیز می توانید پناه بگیرید.
- ۳- اگر در طبقات زیرزمین هستید، در مکانی امن جای گرفته و تا پایان لرزش آنجا بمانید.
- ۴- در راه پله با دو دست سر را گرفته، بنشینید و خود را به یک سمت پله بکشانید و از بالا یا پایین رفتن پرهیزید.
- ۵- از قفسه ها فاصله بگیرید.

### ب-۲- داخل حیاط:

- ۱- ضمن حفظ آرامش از دیوار و ساختمان منزل فاصله بگیرید.
- ۲- در جای مناسب نشسته و با دو دست سر خود را بگیرید.

### ب-۳- در خیابان:

- ۱- از ساختمان های بلند و تیرهای برق فاصله بگیرید و ضمن این کار مراقب اطراف نیز باشید. (مثل سایر افراد و اتومبیل ها و غیره)
- ۲- به فضای باز رفته و در مکانی امن پناه بگیرید.
- ۳- اگر فضای باز و امن در دسترس نبود، به کنار ماشین هایی که پارک شده اند بروید، بنشینید و با دو دست محکم از سر خود محافظت کنید.

### ب-۴- در جاده:

- ۱- اگر در حال رانندگی هستید، با حفظ آرامش اتومبیل را هدایت کرده و در صورت امکان آن را در یک مکان مناسب پارک کرده و از آن فاصله بگیرید زیرا امکان برخورد سایر اتومبیل ها وجود دارد.
- ۲- اگر به عنوان مسافر در داخل اتومبیل یا اتوبوس حضور دارید، با دو دست، محکم صندلی یا میله اتوبوس را گرفته و سر خود را به پایین خم کنید.

## توجه:

- 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 اگر نزدیک درب خروجی طبقه همکف هستید، با احتیاط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید و مراقب اشیاء پرتایی از ساختمان‌ها باشید.
- 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.

## ج: توصیه‌های ایمنی بعد از زلزله

- ۱- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.
- ۲- بعد از اتمام لرزش‌ها و پس از بررسی و اطمینان از وضعیت سلامتی خود، با احتیاط از محل خارج شوید و به محیط امنی بروید.
- ۳- اعضای خانواده که زیر آوار نمانده‌اند را پیدا کرده و از وضعیت سلامتی آن‌ها اطمینان حاصل کنید.
- ۴- در صورت آسیب دیدگی جزئی به کمک دیگران، خود را به صورت سرپایی مداوا کرده و سپس به کمک سایرین و زیر آوارماندگان بشتابید.
- ۵- مجروحین را بسیار با احتیاط حرکت دهید.
- ۶- از تجمع بی‌مورد در اطراف مجروحین بپرهیزید.
- ۷- به نیروهای انتظامی و هلال احمر کمک کنید و از دستورات آنها پیروی کنید.
- ۸- از وارد شدن به محل‌های نیمه تخریب بپرهیزید.
- ۹- به محض استشمام بوی گاز در صورت امکان فلکه اصلی را قطع کنید و اگر نتوانستید، فوراً محل را ترک کنید.
- ۱۰- آتش‌سوزی‌های کوچک را مهار کنید.

- ۱۱- جهت جلوگیری از شیوع بیماری، مواد آلوده را از محیط دور ساخته یا با خاک بپوشانید.
- ۱۲- از طریق رادیو ترانزیستوری از دستورات مسئولین مطلع شده و از آن‌ها پیروی کنید.
- ۱۳- مراقب پس‌لرزه‌ها باشید.
- ۱۴- مکانی امن را جهت استراحت و ذخیره مواد دارویی و غذایی آماده کنید.
- ۱۵- مواد دارویی و غذایی را به موقع و صحیح مصرف کنید تا بعداً دچار مشکل نشوید.
- ۱۶- در موارد بسیار ضروری، از تلفن استفاده کنید.
- ۱۷- جهت روشنایی محیط از چراغ قوه استفاده کنید زیرا روشن کردن کبریت ممکن است باعث انفجار شود. (به علت نشت گاز)
- ۱۸- بعد از زلزله ساختمان را مورد بررسی قرار داده و به محل‌های ترک خورده وارد نشوید و برای تعمیر آنها برنامه‌ریزی کنید.

در پایان یادآور می‌شویم که ما زمانی از زلزله کمتر آسیب خواهیم دید که:  
\* ساختمان‌ها را بر اساس اصول مهندسی زلزله احداث کرده باشیم.

تهیه و تنظیم: فرهاد قدیمی