

زلزله قانون طبیعت : باید‌ها و نبایدها در مواقع زلزله

برای کسانی که در مناطق زلزله‌خیز زندگی می‌کنند همیشه این سؤال مطرح است که اگر زلزله رخ دهد چه کار باید بکنند؟ سؤال دیگر آنها این است که چه زمانی این زلزله اتفاق می‌افتد؟ از آنجا که دانشمندان تاکنون نتوانسته‌اند تاریخ وقوع زلزله را به طور دقیق پیش‌بینی کنند مردم باید برنامه‌های آمادگی را برای زمان وقوع این پدیده فرا گیرند. برنامه‌ریزی و آمادگی برای زلزله تا حد زیادی خسارات فیزیکی و روانی ناشی از زلزله را کاهش می‌دهد. یکی از اهداف آموزش همگانی، ارتقاء سطح آگاهی مردم و آموزش آنان به منظور کاهش خطرات ناشی از زلزله است. ضروری‌ترین اقداماتی که باید هنگام زلزله و پس از آن انجام شود عبارتند از :

۱-۱- توصیه‌های ایمنی هنگام وقوع زلزله در منزل:

- ۱- از پنجره‌ها و کمد‌های بلند و وسایلی که امکان افتادن آنها زیاد است دور شوید.
- ۲- زیر میزها و نیمکت و یا تخت پناه بگیرید و اگر بر اثر لرزش زلزله حرکت کردند پایه‌های آنها را محکم با دست نگه دارید و با آن حرکت کنید.
- ۳- از پلکان و آسانسور استفاده نکنید.
- ۴- اگر به جای امنی دسترسی ندارید و در جایی مثل راهرو هستید به کنار دیواری بروید و به حالت نشسته سر را به طرف زانوهای خم کرده و آن را با بازوها بپوشانید و کف دستها را در پشت سر به هم قلاب کنید.

۱-۲- توصیه‌های ایمنی هنگام وقوع زلزله در مراکز اداری :

- ۱- اعتماد به نفس داشته باشید و آرامش خود را حفظ کنید.
 - ۲- از پنجره‌ها و یا فایل‌هایی که در جای خود محکم نیستند دور شوید.
 - ۳- از وسایل برقی که احتمال حرکت، افتادن یا پرتاب آنها وجود دارد فاصله بگیرید.
 - ۴- از وسایل قابل انتقال و خطرناک دور شوید.
 - ۵- به سمت درهای خروجی عمومی هجوم نبرید.
 - ۶- از پلکان و آسانسور استفاده نکنید.
 - ۷- با سرعت در جاهای امن ساختمان مانند چارچوب درها، گوشه دیوار و زیر میز کار خود پناه بگیرید.
- مکانهای امن خانه یا محیط کار را از قبل شناسایی کنید مانند چارچوب درها، زیر میزها و کنار ستونها. پس از زلزله مواظب درب چاهها و فاضلابها باشید.

۱-۳- توصیه‌های ایمنی هنگام وقوع زلزله درون اتومبیل:

- ۱- در هنگام وقوع زلزله اگر در حال رانندگی هستید، اتومبیل خود را متوقف کنید.
- ۲- مواظب باشید محل امن شما دور از درختان، زیر پلهای عابر و سواره‌رو، تیرهای چراغ برق و سیم‌های برق قوی و ساختمانهای بلند باشید.
- ۳- درون اتومبیل بمانید و به صورت نشسته سرتان را به طرف پایین خم کرده و با دستها از سرتان محافظت کنید.
- ۴- رادیو اتومبیل را برای گرفتن اطلاعات باز نگه دارید و تا اتمام زلزله در اتومبیل باقی بمانید.

۲-۱- توصیه‌های ایمنی بعد از وقوع زلزله در منزل :

- ۱- کلیدهای برق را روشن نکنید و اگر بوی گاز احساس کردید از کبریت و فندک و دستگاههای با شعله باز استفاده نکنید.
- ۲- سیم‌های برق افتاده و یا وسایلی که در تماس با آنها هستید را لمس نکنید.
- ۳- کسانی را که آسیب‌های جدی دیده‌اند حرکت ندهید مگر این که مکان آنها نا امن باشد و یا وضعیت آنها خیلی خطرناک باشد.

- ۴- خطرات آتش‌سوزی را بررسی کنید.
- ۵- اگر بوی گاز احساس کردید، شیر اصلی گاز را ببندید.
- ۶- وسایل الکتریکی و برق‌کشی ساختمان را بازدید و فیوز برق را خاموش کنید.
- ۷- کفش و لباس ایمنی بپوشید. بعد از یک زلزله شدید ممکن است خرده‌شیشه‌های زیادی در اطراف پخش شده باشد.
- ۸- با مسئولین امدادسانی همکاری صمیمانه‌ای داشته باشید.

۲-۲- توصیه‌های ایمنی بعد از وقوع زلزله در مراکز اداری:

- ۱- در صورت احساس بوی گاز، از زدن کلیدهای برق و یا روشن کردن وسایل برقی و گازی اکیداً خودداری کنید تا گاز ناشی از لوله‌های شکسته شده را مشتعل نکند.
- ۲- در صورت وقوع آتش‌سوزی با شکستن شیشه روی زنگ خطر، مأموران آتش‌نشانی را خبر کنید.
- ۳- از تلفن (مگر در مواقع اضطراری) استفاده نکنید.
- ۴- از کشیدن سیگار خودداری کنید.
- ۵- از مناطق سست ساختمان که فرو ریخته است و همچنین از مناطق خطرزای ساختمان دور شوید.
- ۶- برای کسب آخرین اطلاعات و دستورالعمل‌های ضروری از رادیو استفاده کنید.
- ۷- چون احتمال لرزشهای بعدی وجود دارد در صورت امکان تا لحظاتی پس از زلزله اصلی در جای امن خود باقی بمانید و سعی نکنید از آن محل خارج شوید.