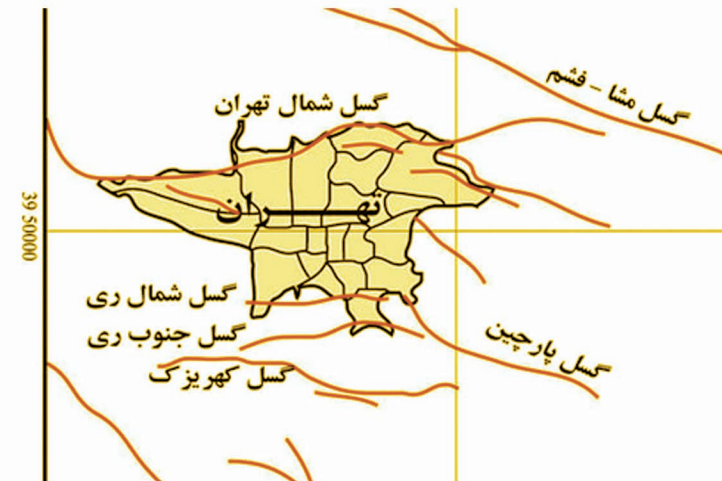


- فلات ایران جزیی از کمربند کوهزایی آلپ هیمالیا و یکی از لرزه خیزترین نقاط کره زمین است.

- در شهر تهران گسل های متعددی وجود دارد که فعال شدن هر کدام از آنها می تواند زلزله بزرگی را ایجاد کند.

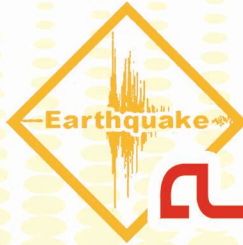
- در شرایط اضطراری پس از وقوع زلزله، هر قدر هم که مسئولان و نیروهای امدادگر بخواهند با سرعت خود را به محل حادثه برسانند، باز هم این شما هستید که می توانید در لحظات اولیه حادثه به خود و دیگران کمک کنید!



نقاط امن و نا امن محدوده سکونت و کار خود را شناسایی و در مواقع ضروری، مدنظر داشته باشید. همچنین جایی را به عنوان وعده گاه اعضای خانواده (پس از زلزله)، مشخص کنید.



جمع آوری مطالب:
رحیم موسوی
کارشناس بهداشت محیط



زلزله

درباره

بیشتر بدانیم

۵ دیماه

روز ایمنی در برابر زلزله
و کاهش اثرات بلایای طبیعی



مرکز بهداشت و درمان
مدیریت امور دانشجویی

۱ مقاوم سازی

- عامل ایجاد خسارات جانی و مالی ناشی از زلزله، آسیب پذیری ساختمان ها و تخریب و سقوط اجزاء سازه ای (تیرها و ستون ها) و اجزاء غیرسازه ای (تابلوه‌ها، کتابخانه ها و...) خواهد بود.

- با ساخت ساختمان های مقاوم و انتخاب محل سکونت امن، سلامت خود و اعضای خانواده را در برابر زلزله احتمالی تضمین کنید.

- با تثبیت و مقاوم سازی اجزاء غیرسازه ای (لوازم، آبگرمکن، کتابخانه و...)، در برابر لرزش های احتمالی، آمادگی و ایمنی خود را افزایش دهید.

- در محل سکونت یا محل کار، از قرار دادن اجسام سنگین در ارتفاع خودداری کنید. کمدها، آبگرمکن، کولر، کپسول آتش نشانی و گاز، بهتر است با تسمه و پیچ به محلی مستحکم نصب و مهار شوند.

- از قرار دادن تخت خواب کنار پنجره یا در کنار و زیر اجسامی که احتمال سقوط آن زیاد است، خودداری نمایید.

- از نگه داری مواد شیمیایی یا کپسول های قابل اشتعال و انفجار در اماکن و مناطق مسکونی خودداری کنید.

۳ تهیه کیف نجات

- برای خود و اعضای خانواده، کیف نجات (کیف زمان اضطراری) تهیه کنید.

- کیف نجات حاوی وسایل مورد نیاز در شرایط اضطراری تا مدت ۷۲ ساعت است که باید به تناسب تعداد، سن و وضعیت سلامت افراد خانواده تهیه شود.

محتوای کیف نجات:

کیف کمک های اولیه، آب و مواد خوراکی فاسد نشدنی، وسایل شخصی ضروری، مدارک و اسناد مهم، رادیو، چراغ قوه، باتری اضافه و لباس مناسب فصل.

- در دوره های زمانی مناسب، تاریخ مصرف اقلام درون کیف را کنترل و در صورت نیاز با اقلام جدید جایگزین کنید.

- مطمئن شوید که کیف نجات در جای امنی قرار دارد، دسترسی به آن آسان است و همه اعضا خانواده از محل آن باخبر هستند.

۲ تهیه تجهیزات

- علاوه بر کیف نجات، برای منزل و محل کار خود، کپسول اطفاء حریق تهیه و آن را در محلی که در دسترس باشد، قرار دهید.

- لازم است در دوره های زمانی مناسب نسبت به شارژ کپسول اقدام کنید.

نحوه استفاده از کپسول اطفاء حریق را بیاموزید و به اعضای خانواده و همکاران آموزش دهید.



۴ تهیه اطلاعات کلیدی

برگه ای شامل شماره تماس های اضطراری را تهیه کنید و آن را داخل کیف نجات و در دسترس خود داشته باشید.

شماره تماس های اضطراری:

تلفن تماس محل کار یا تحصیل اعضای خانواده (پدر، مادر و فرزندان)، خویشاوندان نزدیک، آشنایان و دوستان ساکن در خارج از محدوده شهر شما.

تلفن های مراکز امدادی و خدماتی مانند: اورژانس، نزدیک ترین ایستگاه آتش نشانی، پلیس و اداره های گاز، آب، برق و مخابرات نزدیک به محل سکونت یا کار شما.

نقاط امن و ناامن محدوده سکونت و کار خود را شناسایی و در مواقع ضروری، مدنظر داشته باشید. همچنین جایی را به عنوان وعده گاه اعضای خانواده (پس از زلزله)، مشخص کنید.

۵ دریافت آموزش

فرصت فراگیری مهارت هایی مانند امداد و کمک های اولیه و اطفاء حریق را در اولین فرصت ممکن برای خود و اعضای خانواده فراهم کنید.

یادگیری اصول اولیه خود امدادی و دگر امدادی ضروری است.