



Bohlool Hospital

آمادگی و ایمنی در زلزله



واحد بهبود کیفیت و اعتباربخشی

حوزه مدیریت بحران

بهمن 99

زلزله قابل پیش بینی نیست

اما اثرات آن قابل پیشگیری است، آماده باشیم

- * برای بازدید بیرون نروید، خیابان را برای رفت و آمد و وسایل نقلیه باز نگه دارید.
- * کسانی را که آسیب های جدی دیده اند حرکت ندهید مگر این که مکان آنها ناامن باشد و یا وضعیت آنها خیلی خطرناک باشد.

اقداماتی که باید انجام دهید

- * خودتان را برای پس لرزه ها آماده کنید.
- * زخمی ها را برای دادن کمکهای اولیه چک کنید
- * آتش سوزی را چک کنید.
- * اگر بوی گاز احساس کردید، شیر اصلی گاز را ببندید.
- * وسایل الکتریکی و برق کشی ساختمان را بازدید و فیوز برق را خاموش کنید.
- * لوله های آب را بازبینی کنید، اگر شکسته شده باشد و یا آب نشت کند شیر اصلی آب را ببندید.
- * لوله های فاضلاب را چک کنید.
- * ساختمان را از نظر خرابی بازرسی کنید، اگر به نظر خطرناک میرسد آنجا را ترک کنید.
- * از رادیو ترانزیستوری و یا رادیو اتومبیل برای گرفتن اطلاعات استفاده کنید.

زلزله قابل پیش بینی نیست

اما اثرات آن قابل پیشگیری است، آماده باشیم

- * به یاد داشته باشید برای پیشگیری از آسیب های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، لوسترها و روشنایی ها را در جای خود محکم و ثابت کنید.
 - * توجه داشته باشید محل خواب خود را در مجاورت پنجره، زیر لوستر، تابلو، آینه و سایر اشیای شکننده و سنگین قرار ندهید برای پیشگیری از آسیب های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، اجسام سنگین و دکوری ها را در جای خود محکم و ثابت کنید.
 - * برای پیشگیری از خسارات و آسیب های احتمالی ناشی از وقوع زلزله توصیه می شود اشیای سنگین و شکستنی، ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را به قفسه های پایین کابینت و کمد انتقال دهید.
 - * یکی از اقدامات ایمنی قبل از وقوع زلزله محکم و ثابت کردن کتابخانه و دیگر اشیای سنگین با بست و تسمه مخصوص به دیوار است.
- اقداماتی که نباید بعد از زلزله انجام دهید**
- * کلیدهای برق را روشن نکنید و اگر بوی گاز احساس کردید از کبریت و فندک و دستگاه های با شعله باز استفاده نکنید.
 - * سیم های برق افتاده و یا وسایلی که در تماس با آنها هستند را لمس نکنید.
 - * از تلفن مگر در موارد اضطراری استفاده نکنید.
 - * از خوردن مواد غذایی روباز مجاور شیشه های شکسته خودداری کنید.
 - * از آسانسور استفاده نکنید

آیا می‌دانید با انجام اقدامات ایمنی و محافظتی می‌توانید

باعث کاهش خسارات جانی و مالی ناشی از وقوع زلزله

شوید؟

آمادگی قبل از زلزله

- * به منظور آمادگی و جبران خسارات ناشی از وقوع زلزله، محل سکونت خود را بیمه کنید.
- * - به منظور حفظ ایمنی، اشیاء و ملزوماتی را که در خارج از ساختمان قرار دارند نظیر کولر، لوله دودکش، گلدان‌ها و... را در جای خود محکم کنید و یا آن‌ها را در مکانی قرار دهید که خطر سقوط نداشته باشند.
- * - دسترسی به پول نقد پس از وقوع زلزله از طریق دستگاه‌های خودپرداز و بانک‌ها احتمال دارد با مشکل روبرو شود، بنابراین ضروری است مقداری پول نقد در کیف شرایط اضطراری قرار دهید.
- * پس از وقوع زلزله ممکن است تأمین سوخت خودرو به علت قطع برق و اختلال در پمپ‌بنزین یا گاز امکان‌پذیر نباشد بنابراین لازم است همیشه از پر بودن باک ماشین خود اطمینان حاصل کنید.
- * - افراد سالمند، معلول، بیمار و کودک در هنگام وقوع زلزله از آسیب‌پذیرترین افراد هستند، لازم است در هر خانواده یا از میان همسایگان شخص یا اشخاصی تعیین شوند تا در مواقع اضطراری مسئولیت مراقبت و کمک به تأمین نیازهای اولیه آن‌ها را بر عهده بگیرند.
- * - توصیه می‌شود با کمک گرفتن از یک مهندس سازه از وضعیت و میزان مقاومت ساختمان خود در برابر وقوع زلزله آگاهی کسب کنید.

- * کیف شرایط اضطراری (شامل جعبه کمک‌های اولیه، مقداری پول نقد، کپی کارت شناسایی اعضای خانواده و اسناد مهم، آب بسته‌بندی‌شده، غذای خشک و فاسد نشدنی، رادیو باتری خور، چراغ‌قوه، کنسرو بازکن، سوت، وسایل بهداشتی ویژه بانوان، لباس مناسب فصل، داروها و وسایل موردنیاز بیماران و افراد دارای شرایط خاص در خانواده، وسایل ویژه نوزادان و ...) را برای شرایط اضطراری که مجبور به ترک منزل هستید به‌ویژه هنگام وقوع مخاطراتی مانند زلزله، تهیه کنید.
- * به منظور آمادگی برای خروج از ساختمان در مواقع اضطراری به‌ویژه بعد از وقوع زلزله، راه‌های ورودی، راه‌پله‌ها، راهروها را از اسباب و اثاثیه‌ای که ممکن است سقوط کنند و راهتان را ببندند، خالی کنید یا آنها را در جای خود محکم کنید.
- * راه‌های خروجی و مسیرهای امن محل سکونت و کار را برای خروج در مواقع اضطراری شناسایی کنید.
- * برای آمادگی در هنگام وقوع زلزله، از قبل با اعضای خانواده خود هماهنگ کنید که اگر مخاطره اتفاق افتاد و بیرون از خانه و دور از هم بودید، کجا همدیگر را پیدا کنید.
- * به منظور آمادگی در برابر وقوع زلزله از قرار دادن کمد، کتابخانه و اجسامی که احتمال افتادن و مسدود کردن راه‌های خروجی را دارند، کنار یا مجاورت درب اتاق‌ها و خروجی‌ها خودداری کنید.
- * برای آمادگی در برابر وقوع زلزله مکان‌های پرخطر ساختمان از قبیل کنار شیشه، پنجره، درب‌های خروجی، دیوارهای خارجی و ... را شناسایی و هنگام شروع لرزش‌ها فوراً از این مکان‌ها دور شوید.

- * به منظور حفظ ایمنی و حفاظت از سلامت خود و دیگر افراد ساکن در ساختمان در برابر وقوع زلزله و کاهش جراحات ناشی از خردشدن و ریزش شیشه‌ها و پنجره‌ها بر اثر لرزش‌ها و ارتعاش‌ها، بر روی آن‌ها از برجسب‌های شیشه استفاده کنید.
- * به منظور آمادگی در برابر وقوع زلزله مکان‌های کم‌خطر محل کار و سکونت خود، مانند زیر یک میز مقاوم و محکم، گوشه یا کنار یک دیوار داخلی، کنار ستون‌های اصلی را تعیین کنید و در این محل‌ها به تمرین پناه‌گیری بپردازید.
- * برای کاهش خسارات احتمالی هنگام وقوع زلزله، دریچه‌ای خودکار برای شیر اصلی گاز نصب کنید تا به محض شروع لرزش‌های قوی، جریان گاز، قطع شود.
- * برای پیشگیری از خسارات احتمالی و جلوگیری از نشت گاز و ترکیدگی لوله‌های آب هنگام وقوع زلزله، می‌توانید از لوله‌های انعطاف‌پذیر استفاده نمایید.
- * برای پیشگیری از خسارات و آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع زلزله و آتش‌سوزی، سیم‌کشی ساختمان را با کمک یک کارشناس بررسی و عیوب و اشکالات آن را برطرف نمایید.
- * برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، وسایل محل خواب و استراحت نظیر تخت خواب و میبل را، کنار پنجره‌ها قرار ندهید.
- * به منظور حفظ ایمنی و حفاظت خود از آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، آینه‌ها و تابلوهای دیواری را در جای خود تثبیت و محکم کنید.