

پمفلت آموزشی در خصوص روز ملی ایمنی در برابر زلزله



۵ دی ماه به مناسبت سالگرد وقوع زلزله بم و با هدف آگاهی رسانی عمومی در سطح جامعه به نام «روز ملی ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی» نامگذاری شده است. روز ملی ایمنی در برابر زلزله در ایران هر سال در تاریخ ۵ دی ماه برگزار می شود. این روز به منظور افزایش آگاهی و آمادگی عمومی در مقابله با زلزله ها نامگذاری شده است.



توصیه های ایمنی در حین وقوع زلزله

زلزله اگر هنگام وقوع زلزله در خانه هستید، می توانید جان خود و بستگانتان را با داشتن آگاهی در مورد پناه گرفتن و انجام عکس العمل سریع و مناسب نجات دهید. بنابراین لازم است که نکات ذیل را مد نظر داشته باشید:

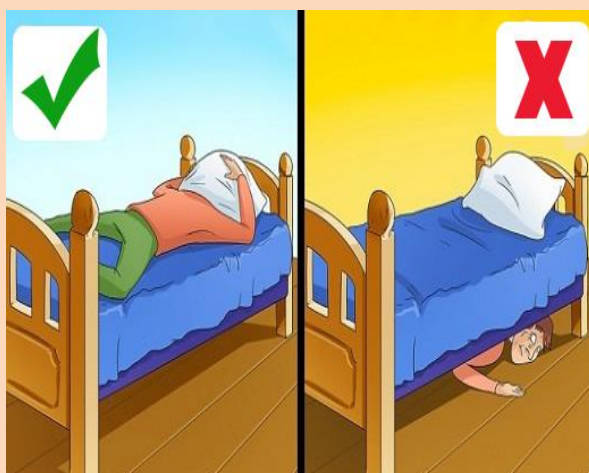
۱. خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.
۲. به سمت درب خروج هجوم نبرید.

۳. از آسانسور استفاده نکنید.

۴. از پنجره ها و کمد های بلند و همچنین اشیایی که ممکن است بر روی شما سقوط کند دور شوید.

۵. در کنج دیوارها پناه بگیرید و در حالی که سر خود را با بازوهایتان گرفته اید، حرکت کنید.

۶. اگر محل ایمن وجود ندارد و شما در راهرو هستید، به کنار دیوار رفته و در حالی که نشسته اید سر خود را بر روی زانو ها خم نموده و ضمن اینکه با کف دست ها، پشت سر خود را گرفته اید، با کمک بازوها از سر خود محافظت کنید.



خود مراقبتی در مقابل زلزله در تختواب و در زمان خواب

مرکز تصویربرداری بابک

مرکز تصویربرداری بابک

توصیه های ایمنی قبل از وقوع زلزله

۱. آسیب پذیری منزل خود را در برابر زلزله برآورد نمائید. آتش سوزی ناشی از زلزله، می تواند در اثر شکستگی لوله های گاز و یا جدایی اتصالات آن اتفاق بیفتد. بنابراین باید تجهیزات نفت سوز و گازسوز را محکم در جایشان ببندید و در صورت امکان از اتصالات انعطاف پذیر استفاده کنید .

۲. شما باید اشیاء سنگین مانند کتابخانه ها، گل های آویزان و چراغ ها را در جای خود محکم کنید.

۳. اشیاء سنگین و بزرگ را در ردیف های پائین قفسه ها قرار دهید .

۴. لوازم سنگین و بلند منزل مانند یخچال و فریزر، کمد های دیواری بلند و قفسه های کتاب به عنوان اشیاء غیر ایمن به حساب می آیند که باید آنها را محکم در محل خود ببندید در غیر این صورت باید هنگام زلزله از آنها دور شوید.

۵. لوله های آبگرمکن و سقف های شیروانی را چک کنید تا احتمال افتادن آنها را به هنگام زلزله کاهش دهید.

۶. کیف حاوی وسایل ضروری را در مکانی مطمئن که دسترسی به آن آسان باشد، قرار دهید و محل نگهداری آن را به سایر اعضای خانواده نیز اطلاع دهید .

۷. با شرکت در کلاسهای هلال احمر، اصول کمک های اولیه را آموخته و به اعضای خانواده آموزش دهید .



۸. نقاط ضعف منزل را شناسایی کرده و آنها را رفع نمائید .

۹. راههای خروج اضطراری را به اعضای خانواده نشان دهید .

۱۰. جعبه کمک های اولیه و کپسول آتش نشانی را تهیه کرده و نحوه استفاده از آن را یاد بگیرید.

۱۱. بعد از زلزله خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.

۱۲. بعد از اتمام زلزله و پس از بررسی و اطمینان از وضعیت سلامتی خود، با احتیاط از محل خارج شوید و به محیط امنی بروید.

۱۳. اعضای خانواده که زیر آوار نمانده اند را پیدا کرده و از وضعیت سلامتی آنها اطمینان حاصل کنید .

۱۴. در صورت آسیب دیدگی جزئی به کمک دیگران، خود را به صورت سرپائی مداوا کرده و سپس به کمک سایرین و زیر آوارماندگان بشتابید.

۱۵. مجروحین را احتیاط حرکت ندهید و از تجمع بی مورد اطراف مجروحین پرهیزید .

۱۶. به نیروهای انتظامی و هلال احمر کمک کنید و از دستورات آنها پیروی کنید .

۱۷. از وارد شدن به محل های نیمه تخریب پرهیزید و به محض استشمام بوی گاز در صورت امکان فلکه اصلی را قطع کنید و اگر نتوانستید، فوراً محل را ترک کنید.

۱۸. جهت روشنایی محیط از چراغ قوه استفاده کنید، زیرا روشن کردن کبریت ممکن است باعث انفجار شود.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک
به مناسبت روز ملی ایمنی در برابر زلزله