



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

**کاهش اثر بلایا و ایمنی در برابر زلزله**



زلزله می‌تواند بدون هیچ هشدار ریخ دهد. با آمادگی و دانستن اقدامات صحیح، می‌توانیم جان خود و عزیزانمان را نجات داده و از خسارات مالی بکاهیم.

**۱. قبل از زلزله: برنامه‌ریزی و آمادگی**

**آماده بودن کلید بقاست**

برنامه خانوادگی تهیه کنید: محلی امن در داخل و خارج از خانه تعیین کنید. یک نقطه ملاقات خارج از محله برای پس از زلزله مشخص نمایید.

**کیف اضطراری (کیف زلزله) آماده کنید:** این کیف باید شامل:

آب بطری (حداقل ۳ لیتر برای هر نفر)، غذای غیرفاسدشدنی (کنسرو، بیسکویت)

جعبه کمک‌های اولیه (چسب زخم، بتادین، مسکن، پماد سوختگی)

چراغ قوه و رادیوی دستی با باتری یدک

سوت برای درخواست کمک

کپی اسناد مهم (شناسنامه، سند خانه) در یک پاکت ضد آب

**منزل خود را ایمن کنید:**

قفسه‌های کتاب، کمد‌های بلند، آبگرمکن و وسایل سنگین را به دیوار پلمپ کنید.

اشیاء سنگین را در قفسه‌های پایین‌تر قرار دهید.

از محکم بودن شیرهای گاز و آب اطمینان حاصل کنید.

**۲. حین زلزله: اگر داخل ساختمان هستید**

**پناهگیری صحیح:** "بیفتید، پناه بگیرید، منتظر بمانید" (Drop, Cover, Hold On)

**بیفتید:** روی زمین زانو بزنید.

**پناه بگیرید:** خود را زیر یک میز محکم یا نیمکت پناه دهید. اگر میز nearby نبود، کنار یک دیوار داخلی بنشینید و با بازوهایتان سر و گردنتان را بپوشانید.

**منتظر بمانید:** تا پایان لرزش در جای خود بمانید.

از پنجره‌ها، درهای شیشه‌ای، قفسه‌ها و لوسترها دور شوید.

به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید.

اگر در رختخواب هستید: همانجا بمانید و با یک بالش از سر خود محافظت کنید.

### ۳. بعد از زلزله

آرامش خود را حفظ کنید.

خود را برای پس‌لرزه‌ها (Aftershocks) آماده کنید. پس‌لرزه‌ها می‌توانند به اندازه زلزله اصلی قدرتمند باشند.

اگر در ساختمان آسیب‌دیده هستید، با احتیاط خارج شوید. مراقب اشیاء **fallen** و شیشه‌های شکسته باشید.

به دنبال آتش‌سوزی یا خطرات دیگر باشید.

از تلفن همراه فقط برای تماس‌های ضروری استفاده کنید تا خطوط مخابراتی **overload** نشود.

به پیام‌های رادیو و رسانه‌های رسمی برای اخبار و دستورالعمل‌ها گوش دهید.

از مناطق ساحلی دور شوید به دلیل خطر سونامی (در صورت وقوع زلزله در دریا).

باوری غلط: "در چارچوب درب پناه بگیرید"

برخلاف باور عموم، چارچوب درب‌های امروزی محکم نیستند و نمی‌توانند از شما در برابر اشیاء پرتاب‌شده یا سقوط‌کننده محافظت کنند. همچنین خطر برخورد با لولای در یا قفل شدن در وجود دارد. روش استاندارد و صحیح، پناهگیری زیر میز محکم است.