

### اقدامات پیش از زلزله:

کلیه موارد به ترتیب اولویت و به صورت مختصر و مفید ارائه می گردند تا به خاطر سپاری و همچنین انجام آنها بسیار ساده باشد :

- 1- تهیه بسته اضطراری
- 2- ایمن سازی محیط
- 3- شناسایی نقاط امن محیط

### تهیه بسته اضطراری

شاید یکی از مهم ترین و در عین حال ساده و قابل انجام ترین اقدامات برای عموم، آماده سازی یک بسته اضطراری باشد. بسته اضطراری حاوی مواردی است که پس از یک زمین لرزه، می تواند افراد را در تحمل شرایط خاص به مدت 1 الی 3 روز یاری نماید، تا زمانی که نیروهای امدادی و کمک های دولتی و مردمی شرایط را بهبود بخشند. می توانید از یک کوله پشتی و یا ساک دستی و یا هر مورد دیگری جهت تهیه بسته اضطراری استفاده نمایید بسته اضطراری باید در محلی خارج از منزل یا محیط کار قرار گیرد. جایی که در صورت وقوع زلزله، دسترسی به آن آسان باشد و احتمال زیر آوار ماندن آن کم باشد. محل هایی نظیر صندوق عقب اتومبیل (در صورتی که در پارکینگ قرار نمی گیرد) و یا جعبه ای که به همین منظور در محلی مثل حیاط منزل تعبیه شده، پیشنهاد می گردد.

### محتویات بسته اضطراری

الف: موارد عمومی آب معدنی (حداقل به تعداد 2 - بطری برای هر فرد، با توجه به فصول گرم و سرد سال)، نان های خشک با زمان ماندگاری بالا،

بیسکویت های ساده با زمان ماندگاری بالا غذاهای کنسروی، نظیر کنسرو ماهی و لوبیا (پیش از قرارگیری در بسته جوشانده شوند)، آب نبات قاشق و چنگال ، چاقو، درب قوطی باز کن، کیسه فریزر صابون، چراغ قوه (ترجیحا از نوع LED) به همراه باطری اضافه ، شمع ، کبریت ، فندک و در صورت امکان اجاق کوچک گازی یا الکلی یا سوخت جامد ، رادیو ترانزیستوری به همراه باطری اضافه ، سوت، آدامس بدون قند ( جهت استفاده به جای مسواک )، یک کارت حاوی شماره تلفن های مهم و شماره حسابهای شخصی کپی مدارک اصلی و مهم مثل مدارک شناسایی، در صورتی که دارای نوزاد و یا فرزند خردسال می باشید، لوازم اولیه و مهم آنها و لوازم ضروری بانوان

ب: موارد خاص

- داروهای خاص برای تامین نیاز چند روز (در صورتی که هریک از افراد داروهای ویژه ای را جهت بیماری یا شرایط خاصی مصرف می نماید)
- گاز استریل، ضد عفونی کننده هایی نظیر بتادین، باند، چسب ، داروهای مسکن و آرامبخش، مکمل های مولتی ویتامین و مواد معدنی، آنتی بیوتیک، پماد سوختگی ، قطره چشمی ، پودر ORS ، داروهای ضد ناراحتی های گوارشی

نکته 1: مقدار کلیه موارد به تشخیص شما و بر اساس تعداد افراد ، با در نظر گرفتن یک بازه زمانی 1 الی 3 روزه متغیر است.

نکته 2: توجه به تاریخ انقضای موارد، جلوگیری از قرار گرفتن آنها در محیط گرم و همچنین تعویض موارد در بازه های زمانی مشخص ضروری است.

### اقدامات حین زلزله:

بهتر است از قبل، محل های امنی را در منزل و یا محیط فعالیت خود (محل کار، مدرسه و ...) مشخص نموده باشید تا در صورت وقوع زلزله به آن پناه ببرید. از وسایلی که احتمال سقوط دارند (کتابخانه، کمد، لوستر، آینه های دیواری و یا لوازم آشپزخانه) دور شوید. از پنجره های دارای شیشه های محافظت نشده دور شوید. چارچوب های فلزی درب ها ، در صورتی که دارای شیشه بالایی نباشند، محل های نسبتا امنی به حساب می آیند. به این محل پناه ببرید و با دست خود مراقب بسته شدن درب باشید. بهتر است در میان چارچوب درب بنشینید تا تعادل خود را بهتر حفظ کنید . کنج دیوارها ، در صورتی که دور از پنجره ها و یا وسایل واژگون شدنی باشند، نسبتا امن هستند. به این محل پناه برده ، بنشینید ، و در حالتی که دستهای خود را دور گردن قفل نموده اید، سر را به طرف زانو برده و به وسیله دستها و بازوان از سر و گردن محافظت نمایید. در صورتی که میز محکمی در نزدیکی شماست، به زیر آن پناه برده، در کنار یکی از پایه ها بنشینید و با گرفتن پایه از تکان خوردن میز جلوگیری نمایید. می توانید با نشستن بر روی زمین در کنار صندلی ها یا مبل ها ، با دستان از سر و گردن خود محافظت نمایید. در صورتی که در آشپزخانه هستید، به سرعت از اجاق گاز و همچنین وسایل واژگون شدنی (نظیر یخچال) و کابینت هایی که احتمال سقوط وسایل آنها بر رویتان وجود دارد دور شوید. در صورتی که در راه پله هستید، بلافاصله در کناره دیوار بنشینید و با قفل کردن دستها در پشت گردن و خم کردن سر به طرف زانوان، از سر و گردن خود محافظت نمایید. هرگونه حرکت در راه پله ها در زمان زمین لرزه، بسیار خطرناک تر از نشستن در یک محل است و احتمال سقوط فرد و ایجاد شکستگی را به شدت افزایش می دهد.



مؤسسات ملی برای پیشگیری از زلزله

کد: KH-NC-HE 50  
تاریخ تدوین: 97/07  
تاریخ ابلاغ: 97/07

بیمارستان خاتم  
الانبیا میانه

## عنوان : اقدامات پیش، حین و پس از زلزله



تهیه و تنظیم : پریسا مختاری

(سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت)

تحصیلات: ارشد پرستاری

تاریخ بازنگری: سال 1399

-در صورتی که در زیر آوار گرفتار شده اید

چنانچه در زیر آوار مانده اید باید به خاطر داشته باشید که مهم ترین عاملی که می تواند شما را تا زمان نجات حفظ نماید، حفظ آرامش و تسلط بر اوضاع است. با حفظ روحیه، ممکن است قادر به تحمل شرایط به مدت 2 الی 3 روز باشید، که این مدت برای رسیدن گروه های نجات و پیدا کردن شما کافی است. ابتدا شرایط اطراف خود را بسنجید. مقدار فضایی که در اطراف خود دارید و در نتیجه مقدار هوای قابل تنفس، وضعیت بدن خود از نظر شکستگی ها یا زخم های احتمالی را بررسی نمایید. از فریاد زدن و تکان خوردن بی دلیل خودداری نمایید، این عوامل باعث تحلیل فوری انرژی شما خواهند شد. بهتر است منتظر بمانید تا فردی از خارج از آوار شما را جستجو نماید. و در آن زمان شما به وسیله فریاد یا ضربه زدن از او درخواست کمک نمایید. گروه های امداد و نجات به طور معمول در یک فرآیند دو بخشی، اعلام حضور و سپس توجه به صداها احتمالی، به جستجوی افراد زیر آوار مانده می پردازند. حفظ روحیه و تسلط بر خود، مهم ترین عامل محافظت از شما در شرایط سخت خواهد بود. با صبر و عدم اتلاف انرژی، مطمئناً نجات خواهید یافت.

منبع:

[http://www.zaminlarzeh.com/during\\_earthquake.php](http://www.zaminlarzeh.com/during_earthquake.php)

آدرس : میانه\_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن : 04152220901-5

در صورتی که در آسانسور هستید، در اولین طبقه از آسانسور خارج شوید. در صورتی که در محیط خیابان هستید، از ساختمانها دور شوید. احتمال سقوط نمای ساختمانها و یا ریختن شیشه های شکسته بر روی افراد زیاد است. ممکن است اتومبیل ها در اثر زلزله تعادل خود را از دست بدهند، بنابراین مراقب حرکت آنها باشید. در جاده های کوهستانی، احتمال ریزش سنگ بر روی اتومبیل وجود دارد. بهتر است از اتومبیل پیاده شوید و به دقت متوجه اطراف باشید. مجدداً تأکید می شود که شناسایی نقاط امن منزل یا محیط فعالیت و آموزش آنها به کلیه افراد، می تواند در هنگام زمین لرزه بسیار مفید و موثر واقع شود.

اقدامات پس از زلزله:

-در صورتی که ساختمان شما سالم مانده حتی اگر از نظر شما زمین لرزه نسبتاً خفیف بوده است، بهتر است از ساختمان خارج شوید. ممکن است شما با پیش لرزه یک زلزله شدید مواجه شده باشید. در صورتی که قصد خروج از ساختمان را دارید، به شیشه های شکسته ناشی از سقوط تابلوها، آینه ها و یا دکوراسیون منزل توجه نمایید. اگر به کفش یا دمپایی دسترسی ندارید بهتر است با استفاده از پارچه و تکه ای کاغذ یا مجله کف پاهای خود را بپوشانید تا شیشه وارد پای شما نشود. به بوی گاز و یا نشت سایر موارد سوختی توجه نمایید. در صورت احساس بوی گاز از روشن کردن کبریت یا چراق قوه و موارد این چنینی خودداری نمایید. مراقب سیم های آویزان و یا افتاده بر روی زمین باشید. در صورت عدم قطع جریان برق، خطر برق گرفتگی وجود خواهد داشت. جهت جلوگیری از بروز آتش سوزی، جریان های برق و گاز اصلی ساختمان را قطع نمایید.