

۵ دی ماه روز ملی ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی

پنجم دیماه (سالروز زلزله بم) به عنوان "روز ملی ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی" نامیده شده است و هدف از یادآوری و بزرگداشت آن، جلب نظر و توجه عمومی به مخاطرات ناشی از وقوع پدیده‌های طبیعی مانند زلزله، سیل، طوفان، خشکسالی و شناسایی عوامل پیشگیری و کاهش خسارات ناشی از آن خصوصاً تلفات جانی و گسترش فرهنگ ایمنی در جامعه است.

زمین لرزه (زلزله)

بسیاری از نقاط کشور ما در معرض خطر وقوع زلزله است. زمین لرزه یا زلزله به مفهوم جابه‌جایی ناگهانی زمین به علت آزاد شدن ناگهانی فشاری است که مدت‌های مدید در سنگ‌های پوسته زمین تراکم پیدا کرده است.

قشر کره زمین از صفحات زمینی (تکتونیک) عظیمی تشکیل شده است، این صفحات به آرامی روی هم، در کنار هم و در زیر یکدیگر حرکت می‌کنند. در برخی مواقع این صفحات به هم قفل شده و قادر به تخلیه انرژی متراکم نمی‌باشند. وقتی که این انرژی متراکم به اندازه کافی زیاد شود، صفحات از همدیگر جدا می‌شوند. اگر این روند در مناطق مسکونی روی دهد، بسته به میزان انرژی آزاد شده (بزرگای زلزله) منجر به بروز تلفات انسانی و خسارات مالی خواهد شد.

با دانش فعلی بشر، زمان و مکان وقوع زلزله و بزرگای آن قابل پیش بینی نیست، اما چنانچه تمهیدات لازم برای آمادگی در برابر زلزله رعایت شود، میزان تلفات و خسارات ناشی از وقوع آن کاهش می‌یابد.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی قبل از وقوع زلزله

- هنگام ساخت‌وساز، لازم است آیین‌نامه طراحی ساختمان‌ها در برابر زلزله (استاندارد ۲۸۰۰) رعایت گردد.
- هنگامی که می‌خواهید خانه‌ای بخرید یا اجاره کنید؛ نقشه سازه و تأسیسات را از مالک دریافت کنید و از یک مهندس سازه بخواهید تا ساختمان را از نظر مقاومت در برابر زلزله بررسی کند. اگر قبلاً هم منزلی را تهیه کرده‌اید؛ می‌توانید از یک مهندس سازه، در مورد میزان مقاومت منزلتان یا امکان مقاوم سازی آن در برابر زلزله، مشاوره بگیرید.
- برای جبران و کاهش خسارات ناشی از وقوع زلزله محل سکونت بیمه شود.
- عیوب سیم‌کشی ساختمان، نشت لوله‌های گاز و ترکیدگی لوله‌های آب و فاضلاب را رفع کنید. برای این کار حتماً از یک متخصص کمک بگیرید.
- راه‌های خروجی خانه و ساختمان برای مواقع اضطراری شناسایی شود.

- راه‌های ورودی و خروجی ساختمان، راه‌پله‌ها و راهروها را از وسایلی که ممکن است بر اثر وقوع زلزله سقوط کنند و مسیر خروجی را در مواقع اضطراری ببندند، خالی یا آن وسایل را در جای خود محکم کنید.
- با مشارکت همه اعضای خانواده عوامل خطر ساز در ساختمان شناسایی و رفع شوند.
- آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین را با بست یا تسمه‌های مناسب، به کف و دیوار منزل محکم کنید. همچنین کمد لباس، قفسه‌ها، بوفه‌ها، آینه‌ها و تابلوهای دیواری منزل را نیز در جای خود محکم کنید.
- اشیای بزرگ یا سنگین و همچنین ظروف شیشه‌ای، ظروف چینی و سایر اشیای شکستنی و ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را در قفسه‌های پایین کابینت و کمد قرار دهید.
- لوسترها و روشنایی‌ها را در جای خود محکم کنید.
- از شیشه‌های سکوریت یا لایه‌های ایمنی و برچسب‌های مخصوص شیشه برای پنجره‌ها استفاده کنید.
- اشیاء و ملزوماتی را که در خارج از ساختمان قرار دارند مانند کولرها، لوله‌های دودکش، گلدان‌ها و ... را در جای خود محکم کنید و آن‌ها را در مکان‌هایی قرار دهید که خطر سقوط نداشته باشند.
- در هر اتاقی، محل‌های کم‌خطر را مشخص کنید. (مثلاً زیر یک میز مستحکم، کنار ستون‌های اصلی، کنار یا کنج دیوارهای داخلی اتاق به دور از پنجره، قفسه کتاب یا هرگونه اسباب و اثاثیه بلندی که ممکن است بر روی شما بیفتند) و در هر بار تمرین پناهگیری، در این محل‌ها پناهگیری کنید تا انجام این عمل در زمان وقوع زلزله، نیاز به صرف وقت نداشته باشد.
- به طور مرتب با اعضای خانواده، نحوه پناهگیری را تمرین کنید.
- مکان‌های پرخطر ساختمان را از قبیل کنار شیشه، پنجره، درهای خروجی، دیوارهای خارجی و ... با مشارکت اعضای خانواده شناسایی کنید و هنگام شروع لرزش‌ها فوراً از این مکان‌ها دور شوید.
- بعد از زلزله ممکن است سیستم‌های ارتباطی دچار اختلال شود و امکان ارتباط وجود نداشته باشد. بنابراین با افراد خانواده قرار بگذارید که اگر هنگام وقوع زلزله، بیرون از خانه بودید؛ کجا همدیگر را پیدا کنید. این محل باید جای امنی باشد که بر اثر زلزله احتمالی کمتر صدمه ببیند. (مثلاً پارک نزدیک محل سکونت)
- همه اعضای خانواده باید شماره تلفن یکی از آشنایان یا بستگان ساکن در شهر دیگر را از حفظ بدانند تا در مواقعی که ارتباطات در منطقه بر اثر وقوع مخاطره مختل می‌شود، بتوانند از این طریق از احوال یکدیگر مطلع شوند.
- کیف شرایط اضطراری (شامل جعبه کمک‌های اولیه، مقداری پول نقد، کپی کارت شناسایی اعضای خانواده و اسناد مهم، آب بسته‌بندی شده، غذای خشک و فاسد نشدنی، رادیوی باتری خور با باتری اضافه، چراغ قوه با باتری اضافه، مقداری طناب، کنسرو بازکن، سوت، وسایل بهداشت شخصی، لباس مناسب، کفش، زیرانداز پلاستیکی، داروهای مورد نیاز بیماران در خانواده و ...) را برای شرایطی که مجبور به ترک منزل بودید؛ تهیه کنید و برای تأمین حداقل نیاز سه روز اعضای خانواده تجهیز و در دسترس قرار دهید.

- برای تامین نیاز حداقل ۳ روز اعضای خانواده کیف شرایط اضطراری را تجهیز کنید و به صورت دوره ای به تاریخ انقضاء مواد خوراکی، داروها و ... توجه و ارقام داخل آن با ارقام تاریخ دار جایگزین کنید.
- در یک برگه مشخصات فردی، آدرس و شماره تلفن منزل، گروه خونی و بیماری خاص و داروی ویژه‌ای را که مصرف می‌شود، بنویسید و همیشه همراه داشته باشید.
- فرد یا افرادی را، برای یاری رساندن به بستگان و همسایگان سالخورده و معلول در شرایط اضطراری مشخص کنید.
- همه اعضای خانواده لازم است محل قرار گرفتن کنتورهای آب، گاز و برق ساختمان را بدانند و نحوه قطع کردن آن‌ها را یاد بگیرند تا در شرایط اضطراری نسبت به قطع آن‌ها اقدام کنند.
- کمک‌های اولیه و مهارت‌های خودامدادی را بیاموزید.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی در زمان وقوع زلزله

اگر در داخل منزل یا فضای بسته بودید:

- بهترین اقدام پناه گیری است.
- فرار نکنید؛ بیشتر افراد هنگام فرار و خروج از ساختمان به‌واسطه ریزش دیوارها و سقف، شکستن شیشه‌ها و سقوط اجسام آسیب می‌بینند. فقط در صورتی که در طبقه همکف ساختمان نزدیک در خروجی یا در خانه‌های خشتی و گلی روستایی بودید، دست‌ها و بازوهای خود را روی سر و گردن قرار دهید، سریع خارج شوید و به فضای باز به دور از ساختمان‌ها و هر آنچه احتمال ریزش و سقوط دارد بروید.
- برای آنکه خودتان را در برابر اشیای پرتاب شده در فضای منزل، محافظت کنید؛ با دست‌ها و بازوان خود، سر و گردنتان را بپوشانید.
- اگر در نزدیکی شما میز یا نیمکت مستحکمی وجود دارد؛ به زیر آن بروید، روی یک زانو بنشینید و پایه‌های میز را با دو دست محکم بگیرید.
- اگر میز یا نیمکت محکمی در نزدیک شما نبود؛ کنار ستون اصلی یا کنار یا گوشه یکی از دیوارهای داخلی منزل روی یک زانو بنشینید (دیوار داخلی دیواری است که پشت آن فضای باز مانند حیاط، خیابان و ... نباشد)، با دست و بازوها سر و گردنتان را بپوشانید و تا پایان لرزه‌ها به هیچ وجه جابه‌جا نشوید.
- در صورت نبود مکان مناسب برای پناه گیری، از اشیای شیشه‌ای، پنجره‌ها، درهای خروجی و دیوارهای خارجی و هر چیزی که احتمال سقوط دارد فاصله بگیرید و با کمک دست و بازوها از سر و گردن خود محافظت کنید.
- اگر در راهرو بودید به کنار دیوار داخلی بروید، روی یک زانوی بنشینید و با دست و بازوها از سر و گردن خود محافظت کنید.
- اگر در راه‌پله‌ها بودید به هیچ‌وجه به نرده‌های کنار پله تکیه ندهید، کنار دیوار داخلی به دور از پنجره‌ها و شیشه‌ها روی پله بنشینید و دست‌ها و بازوهای خود را برای محافظت روی سر و گردن قرار دهید و منتظر بمانید تا لرزش‌ها تمام شود.

- اگر در رختخواب بودید، همان جا بمانید و به سمت چپ بدن بچرخید، پاها را به صورت جنینی به داخل بدن جمع کنید، یکدست را زیر سر قرار دهید و با دست دیگر با بالش از سر و گردن محافظت کنید طوری که به راحتی بتوانید نفس بکشید؛ اما اگر رختخواب زیر اشیایی مانند لوستر قرار دارد، فوراً جابه جا شوید و به محلی کم خطر پناه ببرید.
- اگر در فروشگاه‌ها و مراکز خرید بودید، به سمت درب‌های خروجی هجوم نبرید، از دویدن، ازدحام و فشار آوردن به جمعیت مقابل خود خودداری کنید، از قفسه‌ها و هر شیئی که احتمال سقوط دارد فاصله بگیرید، با کمک دست و بازوها از سر و گردن خود محافظت کنید و زمانی که لرزش‌ها پایان یافت محل را با حفظ آرامش ترک کنید.
- اگر در سینما یا ورزشگاه یا مکان‌های مشابه بودید، به سمت درب‌های خروجی هجوم نبرید، از دویدن، ازدحام و فشار آوردن به دیگر افراد خودداری کنید، روی صندلی‌ای که نشسته‌اید، سر خود را بین زانوها ببرید، دست‌ها و بازوهای خود را روی سرو گردن قرار دهید و تا اتمام لرزش‌ها صبر کنید، زمانی که لرزش‌ها پایان یافت محل را با حفظ آرامش ترک کنید.
- اگر در آشپزخانه، بالکن و یا موتورخانه بودید، باید سریعاً خارج شوید و از این مکان‌ها فاصله بگیرید.
- برای پناهگیری، در چارچوب درها قرار نگیرید چون چارچوب درها نمی‌توانند از شما در مقابل اشیای پرتاب شده در فضای خانه و یا اشیائی که سقوط می‌کنند، محافظت کنند. به علاوه، معلوم نیست که بتوانید در حالت ایستاده در چارچوب در، تعادل خود را حفظ کنید.
- مجدداً تأکید می‌شود تا اتمام لرزش‌ها در داخل منزل بمانید. بیشترین صدمات هنگام زلزله، زمانی روی می‌دهند که افراد، هنگام ورود یا خروج در معرض خطر سقوط اشیاء قرار می‌گیرند.
- به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید. اگر داخل آسانسور بودید سریعاً در اولین توقف، از آن خارج شوید.

اگر در فضای باز بودید:

- در فضای باز بمانید. بیشترین خطر در بیرون ساختمان‌ها، در درهای خروجی و در کنار دیوارهای خارجی وجود دارد. بیشتر مصادومیت‌های ناشی از زلزله به علت ریزش دیوارها، شکستن و خرد شدن شیشه و سقوط اجسام رخ می‌دهد.
- از ورود به داخل ساختمان‌ها و نزدیک شدن به تیرک‌های برق و تلفن خودداری کنید.
- از خیابان‌ها و کوچه‌های تنگ و باریک به سرعت خارج شوید، از دیوارها، ساختمان‌ها، کابل‌های برق، دودکش و هر چیزی که ممکن است سقوط کند فاصله بگیرید و به فضاهای باز بروید، بر روی یک زانو بنشینید، کف دستان خود را برای حفظ تعادل روی زمین قرار دهید و تا اتمام لرزش‌ها مراقب وضعیت اطراف خود باشید.
- از پل‌های عابر پیاده و پل‌های هوایی ماشین‌رو دور شوید.
- اگر در نواحی ساحلی بودید، ساحل را فوراً ترک کنید.

اگر در داخل خودروی در حال حرکت بودید:

- هر چه سریع‌تر در مکانی کم‌خطر توقف کنید (از توقف در مجاورت ساختمان‌ها، درختان، پل‌ها و تیرک‌های برق، تلفن و مانند آن خودداری کنید). بعد از توقف، در داخل خودرو بمانید و برای اطلاع از اخبار رادیو را روشن کنید.
- زمانی که زلزله پایان یافت، با احتیاط به راه خود ادامه دهید، اما از پل‌ها و جاده‌های آسیب‌دیده دوری کنید.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی بعد از وقوع زلزله

- باید آماده لرزش‌های بعدی باشید. این لرزش‌ها ممکن است آن قدر قوی باشند که به ساختمان‌های بدون استحکام آسیب وارد کنند. بنابراین همیشه آماده انجام مراحل پناهگیری که در بالا به آن اشاره شد؛ باشید.
- به دلیل احتمال نایمن شدن ساختمان، اولین اقدام بعد از اتمام لرزش‌ها، بستن شیر اصلی گاز، قطع کردن جریان برق و خروج از ساختمان است.
- به یاری افراد و همسایه‌هایی که ممکن است به کمک خاصی نیاز داشته باشند به‌ویژه بچه‌ها، سالخوردگان و معلولان بروید و به آن‌ها در برقراری ارتباط با نیروهای امدادی، تأمین سرپناه موقت، پوشاک، آب و غذا و ... یاری برسانید.
- ممکن است محل سکونت در اثر لرزش ویران شود یا آن قدر خسارت‌دیده باشد که برای مدت‌زمان طولانی غیرقابل سکونت باشد، بنابراین لازم است برای مدتی به محل‌هایی که مراکز امدادی برای اسکان اضطراری در نظر گرفته‌اند مراجعه کنید و در آن مستقر شوید.
- از راه رفتن روی آوار خودداری کنید.
- از نزدیک شدن به نواحی آسیب‌دیده دوری کنید، مگر آنکه پلیس، مأموران آتش‌نشانی یا سازمان‌های امدادی به کمک نیاز داشته باشند.
- از تجمع در خیابان‌ها خودداری کنید و مسیرها را برای عبور و مرور وسایل نقلیه امدادی، باز بگذارید.
- به افراد آسیب‌دیده یا گیر افتاده کمک کنید، به آن‌ها روحیه بدهید تا نیروهای امدادی برسند.
- در صورت نیاز و آشنایی با کمک‌های اولیه، اقدامات اولیه را برای مصدومان انجام دهید. در صورت احتمال آسیب به ستون فقرات مصدومان از جابجا کردن آنان یا بیرون کشیدن از زیر آوار بدون بی‌حرکت سازی و فیکس کردن آنان خودداری کنید. افراد با جراحات‌های شدید را حرکت ندهید مگر اینکه در معرض خطر جدی ناشی از جراحات‌های بعدی باشند.
- از تلفن به‌جز در موارد ضروری استفاده نکنید.
- به شایعات توجه نکنید و اطلاعات لازم را از منابع محلی موثق و رادیو دریافت کنید.

- برای کسب اطلاعات در مورد اقداماتی که پس از وقوع زلزله به منظور بازگشت به منزل باید انجام دهید، لازم است به اخبار رادیو گوش فرا دهید.
- تنها در صورت نیاز و اعلام مسئولین نسبت به خروج از شهر اقدام کنید.
- هنگام مراجعه به منزل پس از وقوع زلزله، از روشن کردن کبریت، فندک و زدن کلید برق خودداری و پس از اطمینان از عدم نشت گاز و رعایت اقدامات احتیاطی مانند باز کردن پنجره‌ها، کنترل لوله‌های گاز از نظر شکستگی یا داشتن نشتی، فقدان استشمام بوی گاز نسبت به زدن کلید و روشن کردن لامپ، اقدام کنید؛ در صورت استشمام بوی گاز یا نشت گاز، از زدن کلید برق خودداری و فوراً ساختمان را ترک کنید و شیر اصلی گاز را از بیرون ببندید.
- تا اتمام پس لرزه‌ها شب‌ها یک نفر در منزل بیدار و هوشیار باشد.
- در صورت وجود آسیب و شکاف در سقف، دودکش‌ها، دیوارها و دیگر قسمت‌های ساختمان با یک کارشناس مشورت کنید.
- صدمات وارده به سیستم برق و خطوط آب و فاضلاب ساختمان را بررسی کنید؛ در صورت مشاهده جرقه یا استشمام بوی سیم سوخته و ... به سرعت فیوز کنتور برق را قطع و نسبت به رفع عیوب احتمالی با کمک متخصص اقدام کنید.
- قفسه‌ها و کابینت‌ها را باید با احتیاط باز کنید، زیرا اشیای موجود در آن‌ها ممکن است سقوط کنند.
- وسایل واژگون شده از مسیرهای خروج را خالی کنید

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران / دی ۱۴۰۱

باسفیران سلامت تهران در فضای مجازی همراه باشید

@safiranesalamatetehran

