

به نام خدا

سالانه در جهان چندین زلزله اتفاق می‌افتد که برخی از آنها خفیف و نامحسوس و برخی دیگر شدید است و خسارت‌های جانی و مالی فراوان در بردارد. بنابراین توصیه‌های ایمنی در زمینه زلزله، نسبت به حوادث دیگر، اهمیت خاصی دارد.

از آنجا که زلزله خبر نمی‌دهد باید پیش از وقوع آن تدابیر ایمنی خاص و مهمی به شرح زیر اندیشیده شود:

اگر در داخل ساختمان هستید:

۱. از پنجره‌ها، کمد‌های بزرگ، شومینه و همچنین اشیای سنگین که ممکن است بر روی شما سقوط کنند، دوری کنید



۲. زیر میز ناهارخوری یا میز تحریر پناه بگیرید و چنانچه در اثر زلزله حرکت کردند، پایه‌های آنها را با دستانتان محکم بگیرید

1

۳. اگر در مجتمع مسکونی زندگی می‌کنید در هنگام لرزش بسمت بیرون یا پایین راه پله‌ها ندوید چون ممکن است در اثر افتادن یا پرتاب اشیاء به شما آسیب برسد

۴. از آشپزخانه که در هنگام زلزله یکی از خطرناک‌ترین مکان‌ها محسوب می‌شود دوری کنید

۵. از مجاورت با لوازم سنگین و بلند در منزل مانند یخچال، کمد، قفسه‌های کتاب و امثال آنها دوری کنید



از آسانسور استفاده نکنید و از اشیاء بلند، سنگین و ناپایدار فاصله بگیرید.

اگر در بیرون از ساختمان هستید:

۶. به فضای باز بروید و از ساختمان‌ها، کابل‌های برق، دودکش و هر چیزی که ممکن است به روی شما بیافتد دوری کنید

۷. اگر در اتومبیل هستید، آن را در سمت راست خیابان متوقف کنید تا سمت چپ، برای عبور خودروهای امدادی، باز باشد، سپس اتومبیل را خاموش کنید ولی

2

کلید را از جای آن بیرون نیاورید. در داخل اتومبیل بمانید و از رادیو برای گرفتن اطلاعات بیشتر کمک بگیرید.



۸. هنگام راه افتادن مجدد مراقب آجرهای شکسته و سنگ‌ها در خیابان باشید

۹. اگر شیر گاز را قبلاً بسته بودید آن را باز نکنید، این کار را به اداره گاز بسپارید

۱۰. تا زمانی که از نشست گاز مطمئن نشده‌اید از کبریت، فندک و وسایل آتش‌زا پرهیز کنید

باید بدانید که گروه‌های امدادی، پلیس، آمبولانس و آتش‌نشانی ممکن است به سرعت خود را به شما نرسانند

۱۱. اگر در فروشگاه، سینما یا ساختمان‌های پر از ازدحام هستید، از هجوم به سمت درهای خروجی خودداری کنید. فقط سعی کنید از ویرین‌ها، قفسه‌ها و سایر اشیاء سنگین فاصله بگیرید.

3



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی



تهیه کننده: طلعت غلامین / هماهنگ کننده ایمنی

بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی

گروه هدف: همه افراد جامعه

15. روی افراد مصدوم را با پتو بپوشانید و آنها را گرم نگه دارید

16. با هر وسیله‌ای از آخرین اخبار مطلع شوید

اگر بیرون از ساختمان هستید:

17. از تجمع در خیابان‌ها دوری کنید و مسیرها را برای عبور وسایل نقلیه امدادی باز کنید

18. از نزدیک شدن به ساختمان‌های خراب شده خودداری کنید

19. به سیم‌ها و کابل‌های برق دست نزنید

آموزش به مددخواه:

.....
.....
.....

منبع:

<https://bazdeh.org>

www.vistar.ir



بعد از وقوع زلزله

هنگامی که زلزله به پایان می‌رسد باید انتظار پس‌لرزه را داشته باشید و باید سعی کنید خود را از شیشه خرده و اشیای شکسته دور نگه دارید

12. اگر کسی خونریزی کرده سعی کنید فشار مستقیم به زخم وارد کنید؛ برای اینکار از گاز تمیز یا تکه‌ای پارچه استفاده کنید

13. افرادی که به شدت آسیب دیده‌اند را جابجا نکنید مگر اینکه در معرض خطر بیشتر باشند



14. اگر در خانه شما یا در همسایگی آن آتش سوزی اتفاق افتاده سعی کنید فوراً آن را خاموش کنید