

توصیه‌های ایمنی قبل از وقوع زلزله

* آسیب پذیری منزل خود را در برابر زلزله برآورد نمایید. آتش سوزی ناشی از زلزله، می‌تواند در اثر شکستگی لوله‌های گاز و یا جدایی اتصالات آن‌ها اتفاق بیفتد؛ بنابراین باید گرم کن و سایر تجهیزات نفت سوز و گازسوز را محکم در جایشان ببندید و در صورت امکان از اتصالات انعطاف پذیر استفاده کنید.

* اشیای سنگین مانند کتابخانه‌ها، گل‌های آویز و چراغ‌ها را در جای خود محکم کنید.

* اشیای سنگین و بزرگ را در ردیف‌های پایین قفسه‌ها قرار دهید و وسایل را بر اساس آیین‌نامه‌های ایمنی به دیوار متصل نمایید.

* لوازم سنگین و بلند منزل مانند یخچال و فریزر، کمد‌های دیواری بلند و قفسه‌های کتاب به عنوان اشیای غیر ایمن به حساب می‌آیند که باید آن‌ها را در محل خود محکم ببندید. در غیر این صورت باید هنگام زلزله از آن‌ها دور شوید.

* لوله‌های آبگرمکن و سقف‌های شیروانی را چک کنید تا احتمال افتادن آن‌ها را به هنگام زلزله کاهش دهید. باید مواظب اشیای موجود در قسمت‌های خارجی ساختمان مانند کولر و گیاهان آویزان در کنار پنجره‌ها باشید و آن‌ها را کاملاً ایمن نمایید یا به جای دیگری منتقل کنید.

* در امر ساخت و ساز و همچنین بازسازی ساختمان‌های قدیمی، برای کاهش خطرات زلزله باید بر اساس آیین‌نامه‌های ساختمانی عمل نمایید.

* برای شناسایی مکان‌های ایمن، راه‌های خروجی و شیرهای اصلی آب و گاز و فیوز اصلی برق، یک نقشه از منزل خود تهیه نمایید.

* کیف حاوی وسایل ضروری (مدارک، پول، کلید اضافی، کنسرو، آب، لباس گرم) را در مکانی مطمئن که دسترسی به آن آسان باشد، قرار دهید و محل نگهداری آن را به سایر اعضای خانواده نیز اطلاع دهید.

کلیه افراد خانواده باید:

- نحوه قطع جریان برق یا بستن فلکه اصلی آب، گاز و ... را یاد بگیرند.
- تا آنجا که ممکن است کمک‌های اولیه را یاد بگیرند، زیرا بعد از یک زلزله شدید، درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها به شدت شلوغ خواهند شد، بنابراین دسترسی به امکانات پزشکی بسیار دشوار می‌گردد.
- هر از چندی با فرض یک زلزله در منزل، به تمرین عملیات ایمنی و پیشگیری در مقابل آن پردازند.
- احتمال اتفاقات ناگوار احتمالی که ممکن است در اثر زلزله در منزل روی دهند را از بین ببرند، برای مثال ممکن است مجبور شوند که محل خواب خود را از کنار پنجره‌ها دور کنند. خروجی‌ها و راهروها را چک کنند و اشیایی را که ممکن است باعث مسدود شدن آن‌ها شوند، به محل دیگری منتقل نمایند.
- محل درب‌های خروج اضطراری، زنگ‌های اعلام خطر و کپسول آتش‌نشانی را بدانند تا در زمان مناسب از آن‌ها استفاده کنند.
- از مهارت همسایگان خود اطلاع داشته باشند، چرا که این امر می‌تواند تعداد روزهای زنده ماندن آن‌ها را تا رسیدن نیروهای امداد افزایش دهد.
- هر از چند گاهی باید بحث زلزله و سایر خطرات طبیعی را در خانواده مطرح و توصیه‌های لازم را یادآوری کنند.

توصیه‌های ایمنی هنگام وقوع زلزله

* اگر هنگام وقوع زلزله در خانه هستید، می‌توانید جان خود و بستگانتان را با داشتن آگاهی در مورد پناه گرفتن و انجام عکس‌العمل سریع و مناسب نجات دهید؛ بنابراین لازم است که نکات زیر را مد نظر داشته باشید:

* از پنجره‌ها و کمد‌های بلند و همچنین اشیایی که ممکن است بر روی شما سقوط کنند، دور شوید.

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

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

* از پله‌ها یا آسانسور استفاده نکنید.

* 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 زانوهای خم نموده و ضمن اینکه با کف دست‌ها، پشت سر خود را گرفته اید، با کمک بازوها از سر خود محافظت کنید.