

## مقدمه

حدود ۵۰۰،۰۰۰ زمین لرزه در هر سال وجود دارد که از این تعداد ۱۰۰،۰۰۰ تا می‌تواند احساس می‌شود. اما زمین لرزه بزرگتر کمتر اتفاق می‌افتد. با رشد سریع شهرهای بزرگ در مناطق پر خطر زمین لرزه، برخی از زلزله شناسان هشدار می‌دهند که ممکن است زلزله زندگی میلیون‌ها نفر را بگیرد و در تعریف آن گفته شده است: زلزله لرزش و جنبش زمین است که به علت آزاد شدن انرژی ناشی از گسیختگی سریع در گسل‌های پوسته زمین در مدتی کوتاه روی می‌دهد.

بدلیل ناگهانی و لحظه ای بودن زمان وقوع زلزله، لازم است برای مقابله با آن از قبل آموزشهای لازم را کسب و به توصیه‌های مربوط به آن عمل نمود. تا در لحظه بروز خطر بتوان مناسب ترین عکس العمل را به کار گرفت و از خطرات احتمالی ناشی از آن در امان بود.

## آمادگی فردی:

در مورد آنچه که باید در هنگام وقوع زلزله انجام دهید فکر کنید، برنامه ریزی و آمادگی شما باعث می‌شود که در هنگام وقوع حادثه خونسرد، ولی موثر رفتار کنید. نزدیکترین محلهای امداد رسانی نظیر درمانگاه، ایستگاه آتش نشانی و پلیس را شناسایی کنید. کیفی حاوی وسایل ضروری برای بعد از وقوع زلزله آماده کنید و آن را در محل امنی که دسترسی به آن در موقع لزوم راحت باشد قرار دهید.

## وسایل ضروری:

- جعبه کمک‌های اولیه شامل باند و گاز استریل، مواد ضد عفونی کننده، پماد سوختگی و آنتی بیوتیک، اسپیرین، قیچی، قطره چشمی و داروهایی که با تجویز پزشک به طور منظم استفاده می‌کنید
- دفترچه ای حاوی شماره تلفن های ضروری و مراکز امدادی
- چراغ قوه با باتری یدک
- کپسول کوچک اطفاء حریق
- وسایل بهداشت شخصی (حوله، صابون، خمیردندان و مسواک، پودر شوینده، دستمال کاغذی و ...)
- انبردست و آچار، بیل و کلنگ
- حداقل ۴ لیتر آب برای هر فرد
- مواد غذایی فاسد نشدنی به تعداد افراد خانواده برای مدت ۳ روز

## توصیه‌های ایمنی هنگام وقوع زلزله در منزل

اگر در هنگام وقوع زلزله در منزل هستید رعایت موارد زیر ضروری است:

- از پنجره‌ها و از کمد های بلند و وسایلی که امکان افتادن آنها زیاد است دور شوید
- زیر میزها، نیمکت و یا تخت پناه بگیرید و اگر بر اثر لرزش زلزله حرکت کردند پایه‌های آنها را محکم با دست نگاه دارید و با آن حرکت کنید
- گوشه‌های دیوارهای درونی ساختمان پناه بگیرید و با بازوان از سرتان محافظت کنید
- از پلکان و آسانسور استفاده نکنید
- اگر به جای امنی دسترسی ندارید و در جایی مثل راهرو هستید به کنار دیواری بروید و به حالت نشسته سر را به طرف زانوهای خم کرده و آن را با بازوها بپوشانید و کف دستها را در پشت سر به هم قلاب کنید.

## اقداماتی که نباید بعد از زلزله انجام دهید:

- کلیدهای برق را روشن نکنید و اگر بوی گاز احساس کردید از کبریت و فندک و دستگاههای با شعله باز استفاده نکنید

## آمادگی و ایمنی در زلزله



مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی تبریز  
تهیه و تنظیم:  
واحد حاکمیت بالینی (تیم ایمنی بیمارستان)  
تابستان ۱۳۹۱

- خطرات آتش سوزی را چک کنید
- اگر بوی گاز احساس کردید، شیر اصلی گاز را ببندید
- وسایل الکتریکی و برق کشی ساختمان را بازدید و فیوز برق را خاموش کنید
- لوله‌های آب را بازبینی کنید، اگر شکسته شده باشد و یا آب نشت کند شیر اصلی آب را ببندید
- لوله‌های فاضلاب را چک کنید،
- ساختمان را از نظر خرابی بازرسی کنید، اگر به نظر خطرناک می‌رسد آنجا را ترک کنید
- کفش و لباس ایمنی بپوشید،
- از رادیو ترانزیستوری و یا رادیو اتومبیل برای گرفتن اطلاعات استفاده کنید
- درهایی را که بسته شده اند باز کنید.
- به درخواستهای کمک مأمورین انتظامی، آتش نشانی و هلال احمر و سایر سازمانها پاسخ مثبت بدهید
- با مسئولین امداد رسانی همکاری صمیمانه ای داشته باشید
- از سلامت همه افراد خانواده اطمینان حاصل کنید

- سیم های برق افتاده و یا وسایلی که در تماس با آنها هستند را لمس نکنید
- از تلفن مگر در موارد اضطراری استفاده نکنید
- از خوردن مواد غذایی روباز مجاور شیشه‌های شکسته خودداری کنید
- از آسانسور استفاده نکنید
- در خانه آشپزی نکنید و در محیط بیرون، از منقل های ذغالی استفاده کنید
- برای بازدید بیرون نروید، خیابان را برای رفت و آمد وسایل نقلیه باز نگه دارید
- کسانی را که آسیب های جدی دیده اند حرکت ندهید مگر این که مکان آنها ناامن باشد و یا وضعیت آنها خیلی خطرناک باشد.

### اقداماتی که باید انجام دهید:

- خودتان را برای پس لرزه‌ها آماده کنید
- زخمی ها را برای دادن کمکهای اولیه چک کنید