

به مناسبت 5 دی روز ایمنی در برابر زلزله

با شعار:

"همکاری همه جانبه دستگاههای اجرایی ملی و محلی با مردم برای کاهش ریسک بلایا"

بنا بر تصمیم شورایی عالی انقلاب فرهنگی، روز 5 دی " و سالروز زلزله بم" 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.

بی تردید شناخت پدیده زلزله و سایر سوانح طبیعی و ارائه الگوهای مناسب برای رفتار جمعی و فردی مردم در قبل، حین و بعد از این سوانح می‌تواند از اثرات مخرب آنها بکاهد. قرار گرفتن ایران در بخشی از کمربند کوهزائی آلپ هیمالیا که یکی از جوانترین نواحی کوهزائی جهان محسوب می‌شود باعث شده که فلات ایران از لحاظ زلزله خیزی بسیار فعال بوده و هر از چند گاهی هزاران نفر با رویداد زمین لرزه های ویرانگر به کام نیستی بروند. زمین لرزه های اخیر که در ایران رخ داده ما را بر آن وا می‌دارد که هر روز آماده تر از روز قبل خود را در برابر حوادث نمائیم، زمین لرزه های سال 1369 استانهای گیلان و زنجان، زمین لرزه سال 1374 استانهای اردبیل و خراسان، زمین لرزه پنجم دیماه سال 1382 استان کرمان (بم)، زمین لرزه سال 1383 استان مازندران (بلده) و زمین لرزه سال 1396 کرمانشاه.

اطلاعات عمومی از زمین لرزه ها:

پیش بینی زمین لرزه ها بسیار دشوار است و کسی نمی‌تواند زمان وقوع زمین لرزه ها را مشخص نماید. اما داشتن اطلاعات لازم از زمین لرزه هائی که تا کنون رخ داده بر آمادگی ما در رویارویی با این حادثه خواهد افزود. همه باید آمادگی های لازم را جهت مقابله با زمین لرزه را با کسب اطلاعات صحیح بیاموزیم.

هنگام وقوع زلزله در منزل:

وحشت نکنید و خونسردی خود را کاملاً حفظ نمائید. به منظور حفاظت از خودتان در مواقع اضطراری باید از قبل بیاموزید که در موقعیتهای مختلف چه عکس العملی از خود نشان دهید، این عکس العمل بسته به نوع محل قرار گرفتن شما متفاوت می‌باشد. هنگامیکه لرزشها ضعیف هستند سعی کنید با قرار گرفتن کنار میز و نیمکت‌های مقاوم، از خود محافظت کنید در صورت بروز لرزشهای ناگهانی و شدید و در صورتی

که تشخیص دهید که باقی ماندن در منزل خطرناک است ، هرچه سریعتر خود را به مکانی امن در خارج از منزل برسانید. در صورت بروز آتش سوزی ، شعله های کوچک به راحتی خاموش میشوند، بنابراین همیشه کپسولهای آتش نشانی را مهیا و در دسترس قرار دهید. مراقب خرده شیشه های پنجره ها و ظروف باشید. اگر در آسانسور هستید در اولین طبقه آسانسور را متوقف کرده و از آن خارج شوید. در داخل خانه میتوانید در زوایای دیوارها (گوشه ها) بایستید. در کنار دیوارهای مشرف به بیرون ساختمان بیستید (زیرچهاچوب درب قرار نگیرید) اگر در پله میباشید خود را از آنجا دور نمائید و در بین طبقات توقف نمائید.

موقع خروج از ساختمان روی سر خود را با دست یا جسمی مانند تخته محافظت نمائید اجاق گاز و هرگونه آتش را خاموش کنید. از داد زدن و دویدن به هر طرف جداً خودداری کنید. اگر در شب زلزله روی داد برای روشنائی از کبریت و شمع استفاده نکنید (از چراغ قوه ای که قبلاً آماده نموده اید استفاده کنید).

هنگام وقوع زلزله در خیابان:

برای جلوگیری از ضربات ناشی از خرده شیشه های پنجره ها و تابلوهای شکسته ، کیف و یا وسیله دیگری را روی سر خود قرار دهید و به سوی مکان امنی بروید. از ساختمانها و کابلهای برق فاصله بگیرید. از کوچه های تنگ و باریک حذر کنید و در طول ساختمانها ندوید.

هنگام وقوع زلزله در فروشگاهها:

به دستورالعملهای فروشندگان و مسئولان توجه نمائید و به سوی درهای خروجی هجوم نبرید. چرا که این کار می تواند خطر آفرین باشد. قبل از اتمام لرزه ها سعی نکنید از آن محل خارج شوید. اگر در یک سالن اجتماعات، سینما ، زمین ورزشی هستید در جای خود بمانید و با دستها از سر خود محافظت کنید. هنگام وقوع هرگز از آسانسور و پله های برقی برای خروج استفاده نکنید.

وقوع زلزله در هنگام رانندگی:

از ترمز کردن ناگهانی اجتناب ورزید و در عوض ، به آرامی سرعت خود را کاهش دهید و اتومبیل را در منتهی الیه سمت راست خیابان متوقف نمائید. به اطلاعیه هایی که از رادیو اتومبیل پخش میشود توجه کنید و قوانین راهنمایی و رانندگی را مراعات کنید. اگر در کنار کوه توقف نموده اید مراقب ریزش سنگها باشید. ممکن است لرزش زمین اتومبیل شما را به یک جهت هدایت کند، به نظرتان می رسد که لاستیکهای اتومبیل صاف بوده و بر سطح جاده استوار نیستند. موتور را خاموش کنید ولی سوئیچ را از جایش بیرون نیاورید، در داخل اتومبیل مانده و به رادیو گوش دهید.

نکات مهم در هنگام وقوع زلزله:

هنگام وقوع زلزله سعی نکنید از اشیاء گران قیمت و شخصی خود محافظت کنید ، بیشتر به فکر نجات جان خود باشید. اگر به طرف خیابان دویدید، در صورت امکان خود را به فضای باز و دور از تمامی خطرات مثل پارک برسائید. زلزله معمولاً بدون خبر روی می دهد، به محض احساس کوچکترین لرزشی سریعاً به محل امنی بروید.

به خاطر داشته باشید وقت زیادی در اختیار ندارید و عکس العمل شما نسبت به زلزله یک حرکت غیر ارادی است. به خاطر داشته باشید که خاتمه زلزله رفع کامل خطر نمی باشد، شما باید برای پس لرزه ها آماده باشید. دست پاچه نشوید ، با خونسردی و اندیشه اقدامات لازم را آغاز نمائید و دیگران را نیز به آرامش دعوت نمائید.

مکانهای امن:

اگر به طرف خیابان دویدید، در صورت امکان خود را به فضای باز و دور از تمامی خطرات مثل پارک برسائید. از وسایل آتش زا مانند آبگرمکن و اجاق گاز و بخاری و ... فاصله بگیرید. از شیشه ها و پنجره ها فاصله بگیرید. از قرار گرفتن در محل های که موادی همچون اسید و ... وجود دارد پرهیز نمائید.

شما میتوانید در چهار گوش دیوارها پناه بگیرید. در کنار میز و یا صندلی محل خوبی جهت پناه گرفتن میباشد. از نزدیک شدن به درختان و اشیاء آونگ (آویزان) جداً پرهیزید. در هنگام وقوع از آسانسور خارج شوید. از اتومبیل خارج شده و پس از پارک خودرو در نزدیک خودرو پناه بگیرید. از سواحل دریا فاصله بگیرید. کتاب و یا یک جسم سخت را بر روی سر خود قرار دهید.

ناصرریعی

کارشناس مسئول کاهش خطر بلایا

مرکز بهداشت شهرستان اراک