

## 20 مهرماه؛ روز جهانی کاهش اثرات بلایای طبیعی

هر ساله گرامیداشت روز جهانی کاهش خطر بلایا با هدف ایجاد تاب آوری، ارتقاء آمادگی و کاهش آسیب و خسارات در ۱۳ اکتبر برگزار می‌گردد. به همین منظور شعاری مبتنی بر اهداف سند سنځاي انتخاب شده و اقداماتي در راستاي آن صورت مي‌گيرد. شعار سال ۲۰۲۲ " هشدار سريع، اقدام فوري براي همه" تعيين گرديده است. همچنين روزهاي پيشنهادي به شرح ذيل ميباشد:

1- مدیریت اطلاعات، اطلاع رسانی به موقع خطر در حوادث و بلایا مورخه

چهارشنبه 20 مهرماه 1401

2- حوادث و بلایا، هشدار سریع، مسئولیت، دانش و مهارت فردي پنج شنبه

21 مهرماه 1401

3- حوادث و بلایا، هشدار سریع، مسئولیت اجتماعي جمعه 22 مهرماه 1401

4- حوادث و بلایا، هشدار سریع، تداوم ارائه خدمات سلامت شنبه 23 مهرماه

1401

5- حوادث و بلایا، هشدار سریع، استفاده بهينه از فضاي مجازي يکشنبه 24

مهرماه 1401

6- حوادث و بلایا، هشدار سریع، استفاده از ظرفیت رسانه هاي جمعي دوشنبه

25 مهرماه 1401

7- حوادث و بلایا، هشدار سریع، کاهش آسیب و خسارات سه شنبه 26 مهرماه

بلایای طبیعی، به مجموعه‌ای از حوادث زیانبار گفته می‌شود، که منشاء انسانی ندارند. این حوادث معمولاً غیرقابل پیش‌بینی بوده و یا حداقل از مدتهای طولانی قبل نمی‌توان وقوع آنها را پیش‌بینی نمود.

انواع بلایای طبیعی بلایای طبیعی دارای انواع گوناگونی است. زلزله، سیل، طوفان، گردباد، سونامی، تگرگ، بهمن، رعد و برق، تغییرات شدید درجه حرارت، خشکسالی و آتشفشان نمونه‌هایی از بلایای طبیعی هستند

برای برخی از بلایای طبیعی، بطور غیر مستقیم، ناشی از عملکردهای انسانی هستند مثال بلایای ناشی از افزایش آلودگی هوا و یا گرم شدن زمین و همچنین سیل ناشی از تخریب جنگل‌ها به‌دست انسان از این جمله‌اند.

### خسارات:

تنها در سال ۲۰۰۸ میلادی، ۲۲۰ هزار نفر در سراسر جهان بر اثر بلایای طبیعی جان خود را از دست داده‌اند

در این میان، زنان قربانیان بیشتری نسبت به مردان داده‌اند. بررسی‌های آماری بلایای بلایا روندی افزایش طبیعی، طی سالهای ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۲ نشاندهنده آن است که این یابنده داشته‌اند

بر اساس آمار شدت بلایا چهار برابر، جان‌باختگان هفت برابر، آسیب‌دیدگان پنج برابر و خسارت‌های مالی سی و هشت برابر شده‌اند

گاهی خسارات ناشی از حادثه ثانویه، بیش از خسارات ناشی از یک بلای طبیعی است. برای مثال گاهی خسارات ناشی از وقوع آتش‌سوزی پس از وقوع زلزله، از خسارات خود زلزله بیشتر است.

در بین کشورهای جهان، ایران به لحاظ بروز حوادث غیرمترقبه جزو 10 کشور بلاخیز جهان است که از 40 حادثه طبیعی شناسایی شده در جهان بیش از 30 مورد آن در ایران رخ داده است. ایران در حالی 6 درصد تلفات بلایای طبیعی جهان را به خود اختصاص داده است که فقط یک درصد جمعیت جهان را دارد. هرچند تاکنون نقش انسانها در وقوع بسیاری از حوادث طبیعی غیر مترقبه شناخته شده نیست اما بسیاری از حوادث طبیعی مستقیم یا غیر مستقیم متأثر از اعمال و کارهای روزمره انسانهاست که در سراسر جهان در حال انجام است. هر سال با نزدیک شدن هفته کاهش اثرات بلایای طبیعی، جلسات متعددی در زمینه های مختلف اعم از هماهنگی مانورهای عملیاتی، دور میز، رژه تجهیزات و امکانات، سخنرانی مسئولین در مراکز مختلف و دهها برنامه دیگر توسط نهادها و سازمانهای مسئول برگزار می شود در سال 2008، 321 بحران طبیعی باعث مرگ 235 هزار و 816 نفر شد که این رقم بیش از 4 برابر میزان مرگ و میر در 70 سال گذشته بوده است. قاره آسیا، یکی از قاره‌هایی بود که دچار بحران‌های شدید شده بود و 9 کشور این قاره میان 10 کشور دنیا هستند که دچار بیشترین مرگ و میر در اثر حوادث غیرمترقبه شده‌اند. بحران‌ها همچنان باعث خسارت‌های اقتصادی شدید شده‌اند.

در بین حوادث طبیعی، تنها در طول يك قرن گذشته بیش از یکهزار و 150 مورد زمین لرزه مرگبار در 75 کشور جهان رخ داده است. بیش از 80 درصد مرگ و میرهای حاصل از این رویداد طبیعی در 6 کشور جهان بوقوع پیوسته است. ایران نیز با تلفاتی بالغ بر 120 هزار نفر و خساراتی افزون بر میلیاردها ریال یکی از کشورهای به شمار می آید که آمار بالایی در بروز حوادث طبیعی به خود اختصاص داده است.

بیش از چهل نوع بلایای طبیعی در سطح جهان تشخیص داده شده که هر گروه از آنها خود به چند زیر مجموعه دیگر تقسیم می شوند، با توجه به ارزیابی های بعمل آمده در سرزمین ایران حداقل وقوع 31 نوع بلایای طبیعی شامل: زلزله، سیل، طوفان، آلودگی آب و هوا و محیط زیست، تسونامی (موج لرزه ای بزرگ دریا)، آفات و بیماریهای نباتی، نوسانات زمین، خشکسالی و روانه های گلی سابقه دارد. هرچند حوادث و رویدادهای متعدد طبیعی در طول حیات بشر در جوامع مختلف منجر به بروز خسارات جانی، مالی

فراوانی شده و کماکان بسته به سطح توسعه نیافتگی کشورها و جوامع بشری، خساراتی وارد می شود اما جوامع پیشرفته با استفاده از فناوری توان علمی و فنی و سازماندهی اصولی توانسته اند به مقابله با این بلایا برخاسته و میزان خسارات ناشی از وقوع حوادث را به حداقل کاهش دهند .

با بررسی های بعمل آمده از سوی کارشناسان دخیل در امر مدیریت بحران و سوانح بیش از چهل نوع بلایای طبیعی در سطح جهان تشخیص داده شده که هر گروه از آنها خود به چند زیر مجموعه دیگر تقسیم می شوند، با توجه به ارزیابی های بعمل آمده در سرزمین ایران حداقل وقوع 31 نوع بلایای طبیعی شامل: زلزله، سیل، طوفان، آلودگی آب و هوا و محیط زیست، تسونامی (موج لرزه ای بزرگ دریا)، آفات و بیماریهای نباتی، نوسانات زمین، خشکسالی و روانه های گلی سابقه دارد. همچنین خودسوزی جنگلها، زمین لغزشها، صائقه، سنگ ریزش ها، خطرات زمین گرایی (ژئوترمال)، ریزشهای سطحی، ریزشهای کارستی (حوضه های آهکی)، فرسایش خاک، نشستهای زمین در نواحی استخراج مواد معدنی، نفوذ و پیشروی آب دریا، ریزشهای زیردریایی، رسوب زدایی، لغزشهای زیردریایی، دگرشکلی سواحل، باتلاق زایی، مرداب زایی، کویرزایی، آتشفشان، انجماد و سرمازدگی، خودسوزی میدانهای ذغالی و بهمن از دیگر بلایای طبیعی شناخته شده در کشور است با این حال بلایای طبیعی شامل زلزله، سیل، بهمن، طوفان، آتشفشان، رانش زمین و خشکسالی به عنوان بخشی از واقعیت های گریزناپذیر زندگی تلقی می شوند که باید برای پیشگیری و مدیریت بحرانهای ناشی از آن بیش از پیش تلاش شود. ایران جزو 10 کشور بلاخیز جهان است. 70 درصد کشور ما در معرض خطر زلزله و 50 درصد آن در معرض خطر سیل قرار دارد و 90 درصد جمعیت کشور در معرض خطرات ناشی از سیل و زلزله قرار دارند. بلایای طبیعی تنها در 7 سال گذشته بیش از 2157 میلیارد ریال خسارت به کشور ما وارد کرده و کشور ما را از نظر آمار وقوع حوادث طبیعی در مقام ششم جهانی قرار داده است. شایع ترین نوع بلای طبیعی در کشورمان زلزله است، که خسارات مالی و جانی بسیاری را به دنبال دارد، زلزله تکان خوردن قشر زمین است، این تکان ها یا در نتیجه انفجار در اعماق زمین (انفجاری) یا در نتیجه فعالیت آتشفشان ها آتشفشانی و یا در اثر لغزش لایه های مختلف زمین روی یکدیگر در طول گسل ها ایجاد می شود. زمین لرزه لغزشی شایع ترین و مخرب ترین نوع زمین لرزه است، زلزله های شدید اغلب با پیش لرزه و با پس لرزه هایی با شدت های متفاوت همراه هستند.

**سیل:**

**اقدامات قبل از وقوع سیل**

از ساختن خانه در حریم رودخانه، به‌طور جدی بپرهیزید.  
برای زمان وقوع سیل در ظرف‌های مطمئن، آب سالم ذخیره کنید.  
مقداری غذا به‌صورت کنسرو ذخیره کنید.  
وسیله روشنایی (چراغ قوه، شمع و ...) تهیه کنید.  
اسناد و اوراق بهادار را در جعبه‌ای ضد آب و مطمئن قرار دهید.  
اگر آبگرم‌کن و یا وسایل برقی در معرض سیل قرار دارند، آنها را در جایی بالاتر از سطح موجود قرار دهید.  
برای جلوگیری از برگشت آب سیل و فاضلاب از طریق مجاری فاضلاب به داخل منزل، دریچه‌های کنترل فاضلاب تعبیه کنید.  
برای جلوگیری از ورود سیلاب به داخل خانه، در مسیر آن، سد، خاکریز و سیل‌بند بسازید.  
اگر در جایی زندگی می‌کنید که به‌طور دائم با خطر سیل‌گرفتگی مواجه هستید، با استفاده از مصالح مناسب و تمهیدات لازم، ساختمان خود را ضد آب کنید و دیوارهای زیرزمین را با عایق‌های ضد آب بپوشانید تا جلوی نفوذ آب و آسیب‌های بعدی گرفته شود.  
منزل خود را در مقابل حوادث بیمه کنید.

### **اقدامات حین وقوع سیل**

برای اطلاع از وضعیت و نیز گرفتن دستورهای لازم، به رادیو، تلویزیون و یا اعلام خبر از طریق بلندگوهای عمومی گوش دهید. در صورتی که دستور تخلیه داده شد، بلافاصله این کار را انجام دهید.  
زمانی که تشخیص دادید سیلاب در حال شکل‌گیری است، خیلی سریع عمل کرده خود را نجات دهید. شما تنها چند دقیقه برای این کار فرصت دارید.  
از فاضلاب‌ها و جویبارهای به‌ظاهر آرام دوری کنید. به‌خاطر داشته باشید جویبارها، نیز می‌توانند به‌ناگهان دچار سیلاب شوند ... کانال‌های فاضلاب، تنگه‌ها و  
اگر خانه شما در محل مرتفعی است و خطر آب‌گرفتگی شما را تهدید نمی‌کند، نیاز به خروج از منزل نیست. در غیر این صورت مناطق کم ارتفاع را خیلی سریع ترک کنید و به مناطق مرتفع دور از رودخانه‌ها و نهرها بروید.

در صورت ترک خانه، اشیای گران‌قیمت را به محل‌های بالاتری در منزل ببرید و درها را قفل کنید.

جریان آب، برق و گاز را برای جلوگیری از آب‌گرفتگی، برق‌گرفتگی و انفجار قطع کنید.

در جریان آب راه نروید چرا که ۱۵ سانتیمتر آب در حال حرکت ممکن است باعث برهم خوردن تعادل شما شود. اگر مجبورید در آب حرکت کنید، از مسیری بروید که آب حرکت نمی‌کند. برای اینکه از استحکام زمین جلو پای خود مطمئن شوید از یک تکه چوبدستی استفاده کنید.

در منطقه سیل‌زده رانندگی نکنید. اگر سیل اطراف خودرو شما را فراگرفته است، خودرو را رها کنید و به یک منطقه مرتفع بروید و گرنه جریان سیل شما و خودرویتان را خیلی سریع با خود می‌برد.

هیچ‌گاه به‌تنهایی در یک ناحیه سیل‌زده، به این طرف و آن طرف نروید. اگر پیاده هستید، از نقاطی که سطح آب از زانو بالاتر است عبور نکنید.

هرگز از درختان در معرض سیل به عنوان محل امن استفاده نکنید.

در هنگام سیل از پل‌های چوبی سست روی رودخانه‌ها عبور نکنید.

در جریان سیل شنا نکنید.

وسایل نقلیه، حیوانات اهلی و اشیای قابل حمل را باید به نزدیکترین محل مرتفع انتقال دهید.

نکات زیر را برای رانندگی در شرایط سیل به‌خاطر بسپارید:

در بیشتر خودروها ارتفاع ۱۵ سانتیمتر آب می‌تواند به کف خودرو برسد و کنترل آن را مختل نماید و یا حتی باعث توقف حرکت آن شود.

خودرو و وسیله نقلیه، محل امنی در مقابل سیل نیست، اگر وسیله نقلیه شما (به علت فرو رفتن در آب یا گل) از حرکت ایستاد، فوراً آن را ترک کرده و به جای مرتفع بروید.

ارتفاع آب در حد ۳۰ سانتیمتر، بیشتر خودروها را شناور می‌کند.

سانتیمتر آب در حال حرکت، می‌تواند هر خودرویی را شناور کند ۶۰.

در صورت بالا آمدن سطح آب، از توقف در منطقه آب‌گرفته به هر دلیل بپرهیزید.

از عبور دادن حیوانات اهلی از عرض رودخانه‌ها و سواحل آنها در زمان بارش شدید باران و وقوع سیل بپرهیزید

در هنگام رانندگی مراقب شیب‌ها و پیچ‌های جاده باشید. با دنده سنگین حرکت کنید چون در این مواقع، ترمزها در آب به‌خوبی کار نمی‌کنند

### **اقدامات بعد از وقوع سیل**

خود را به نزدیکترین محل امداد رسانی هلال احمر یا سایر مراکز امداد رسانی برسانید. غذا، البسه و سایر کمک‌های اولیه در آنجا موجود است

برای اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی، حتماً به گزارش اخبار محلی توجه کنید و آب آشامیدنی را قبل از مصرف بجوشانید

از سیلاب دور شوید زیرا این آب ممکن است با روغن، گازوئیل یا فاضلاب آلوده شده باشد و یا احتمال دارد بر اثر تماس با خطوط نیروی برق زیرزمینی، جریان برق پیدا کرده باشد

از آب در جریان فاصله بگیرید

به مناطقی که سیلاب عقب نشینی کرده است، توجه کنید زیرا استحکام خیابان‌ها و جاده‌ها ممکن است به‌خاطر جریان سیل ضعیف شده باشد که در این صورت ممکن است بر اثر وزن خودرو فرو برود

از خطوط فشار قوی دوری کنید

زمانی به خانه بازگردید که مسئولان وضعیت را امن اعلام کنند

از ساختمان‌هایی که اطرافش را آب احاطه کرده است، دور شوید

ممکن است پی‌های ساختمان آسیب دیده باشد. هنگام ورود به منزل کاملاً احتیاط کنید. ولی در ابتدا خرابی دیده نشود و ظاهر خانه سالم به‌نظر بیاید

سعی کنید در طول روز به منزل برگردید تا استفاده از وسایل روشنایی لازم نباشد

چنانچه مجبور هستید شبانه به خانه برگردید، خیلی محتاط باشید. از فانوس، مشعل و کبریت برای روشن کردن ساختمان استفاده نکنید. چراغ قوه را نیز قبل از ورود به ساختمان روشن کنید

از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید

لوازم برقی را قبل از استفاده کنترل و خشک کنید.

آب‌های جمع شده برای گودال‌ها شرایط مناسبی را برای رشد حشرات به‌خصوص پشه‌ها ایجاد خواهد کرد، بنابراین از توری در محل اقامت خود استفاده کنید و پوشاک آستین بلند و چکمه‌های ساق بلند بپوشید.

چون سیل باعث خارج شدن مارها از لانه‌های خود می‌شود، بعد از سیل مراقب مارگزیدگی باشید.

پس از سیل احتمال شیوع بیماری‌های عفونی مانند عفونت‌های دستگاه گوارش از جمله هپاتیت، وبا، حصبه و ... وجود دارد که باید مراقبت‌های لازم بهداشت فردی و عمومی به‌عمل آید.

اگر مخزن توالت، کاسه توالت، تصفیه‌خانه و تأسیساتی مانند آن آسیب دیده است، در سیستم‌های زهکشی در صورت آسیب دیدن، سلامتی صورت امکان، آن را تعمیر کنید و بهداشت افراد را به مخاطره می‌اندازد.

هر چیز خیس و مرطوب را تمیز و ضد عفونی کنید زیرا گل و لای باقی مانده از سیلاب، حاوی مواد شیمیایی و فاضلابی است.

## زلزله:

### رفتارهای قبل از وقوع زلزله

هنگامی که می‌خواهید خانه ای بخرید یا اجاره کنید؛ نقشه سازه و تأسیسات را از مالک دریافت کنید و از یک مهندس ساختمان بخواهید تا ساختمان را از نظر مقاومت در برابر زلزله بررسی کند. اگر قبلاً هم منزلی را تهیه کرده اید؛ می‌توانید از یک مهندس ساختمان، درباره میزان مقاومت منزلتان یا امکان مقاوم سازی آن در برابر زلزله، مشاوره بگیرید.

عیوب سیم‌کشی ساختمان، نشت لوله‌های گاز و ترکیب لوله‌های آب و فاضلاب را رفع کنید.

برای این کار حتماً از یک متخصص کمک بگیرید.

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب، به کف و دیوار منزل محکم شوند.

همچنین کمد لباس، قفسه‌ها، بوفه‌ها، آینه‌ها و تابلوهای دیواری منزل باید به خوبی در جای خود محکم شوند.

برای انجام این کارها از یک فرد متخصص کمک بگیرید.  
اشیای بزرگ یا سنگین و همچنین ظروف شیشه ای ، ظروف چینی و سایر اشیای شکستنی و ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را در قفسه‌های پایین کابینت و کمدها قرار دهید.

لوازم را در جای خود محکم کنید.

در هر اتاقی ، محل‌های امن را مشخص کنید (مثلاً زیر یک میز محکم یا کنار ستونها یا دیوارهای مجاور آنها). 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 ، مراحل پناهگیری را به نحو زیر تمرین کنید روی زانوهای خود بنشینید! سر و گردن خود را با دست و بازوانتان بپوشانید! اگر محل امنی که از قبل معلوم کرده اید ؛ فاصله زیادی با شما ندارد ، در همان حالت نشسته روی زانوها ، در حالی که با یک دست از سر و گردن خود محافظت می‌کنید؛ به آن نقطه امن بروید و صبر کنید تا لرزه‌ها تمام شود.

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).

کیف شرایط اضطراری ( شامل جعبه کمک‌های اولیه، مقداری پول نقد ، کپی کارت شناسایی اعضای خانواده و اسناد مهم ، آب بسته بندی شده، غذای خشک و فاسد نشدنی ، رادیو 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 هستید ، تهیه کنید.

کمک‌های اولیه و مهارت‌های خودآمادی را بیاموزید.

## در زمان وقوع زلزله

اگر داخل منزل هستید

اگر در ساختمان (خانه یا محل کار) هستید؛ بهترین اقدام پناهگیری است

برای اینکه زلزله شما را زمین نزند، روی زانوهای خود بنشینید.

• برای آنکه خودتان را در برابر اشیای پرتاب شده در فضای منزل، محافظت کنید؛ با بازوان خود، سر و گردنتان را بپوشانید

اگر در معرض خطر اشیائی که سقوط می‌کنند هستید و می‌توانید بدون آنکه خطری - شما را تهدید کند، حرکت کنید؛ برای محافظت بیشتر، به حالت چهار دست و پا حرکت کنید و در زیر یک میز یا نیمکت محکم قرار بگیرید

اگر میز یا نیمکت محکمی در نزدیک شما نیست؛ به حالت چهار دست و پا حرکت کنید و کنار یک دیوار داخلی قرار بگیرید. هرگز کنار شیشه، پنجره‌ها، درهای خروجی



- و دیوارهای خارجی و هر چیزی که ممکن است سقوط کند (مانند لوستر، اشیای آویزان یا تزئینات منزل)؛ قرار نگیرید.
- همان جا که پناه گرفته‌اید، بمانید تا لرزه‌ها تمام شود. به هیچ وجه جا به جا نشوید.
- اگر هنگام وقوع زلزله، در رختخواب هستید، همان جا بمانید و بالش را روی سر خود قرار دهید.
- اما اگر رختخواب زیر اشیائی مانند لوستر قرار دارد، فوراً جا به جا شوید و به نزدیکترین محل امن پناه ببرید.
- برای پناهگیری، در چارچوب درها قرار نگیرید چون چارچوب درها نمی‌توانند از شما در مقابل اشیای پرتاب شده در فضای خانه یا اشیائی که سقوط می‌کنند، محافظت کنند.
- بعلاوه، معلوم نیست که بتوانید در حالت ایستاده در چارچوب در، تعادل خود را حفظ کنید.
- دوباره تأکید می‌کنیم تا اتمام لرزش‌ها در داخل منزل بمانید.
- بیشترین صدمات هنگام زلزله، زمانی روی می‌دهند که افراد، هنگام ورود یا خروج در معرض خطر سقوط اشیا قرار می‌گیرند.
- به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید. اگر داخل آسانسور هستید سریعاً در اولین توقف، از آن خارج شوید.
- اگر در فضای باز هستید:
- هرجایی که هستید، توقف کنید. از دیوارها و ساختمانها فاصله بگیرید.
  - از ورود به داخل ساختمان‌ها و نزدیک شدن به تیرک‌های برق، تلفن و مانند آن - خودداری کنید.
  - بنشینید! سر و گردن خود را با دست و بازوانتان بپوشانید! صبر کنید تا لرزه‌ها تمام شود.

### **اگر در داخل خودرو در حال حرکت هستید**

- هر چه سریع‌تر در مکانی امن 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.
- زمانی که زلزله پایان یافت، با احتیاط به راه خود ادامه دهید، اما از پل‌ها و جاده‌های آسیب‌دیده دوری کنید.

### **بعد از وقوع زلزله**

- وقتی لرزه‌ها پایان یافت؛ اطراف را نگاه کنید. اگر ساختمان صدمه دیده و مسیر باز و امنی برای خروج وجود دارد، ساختمان را با احتیاط ترک کنید و به فضای باز و دور

- از نواحی آسیب‌دیده بروید.
- باید آماده لرزش‌های بعدی باشید. این لرزش‌ها ممکن است آن قدر قوی باشند که به ساختمان‌های بدون استحکام آسیب وارد کنند. بنا بر این همیشه آماده انجام مراحل پناهگیری که در بالا به آن اشاره کردیم؛ باشید.
- قفسه‌ها و کابینت‌ها را باید با احتیاط باز کنید چون اشیای موجود در آن‌ها ممکن است سقوط کنند.
- از نزدیک شدن به نواحی آسیب‌دیده دوری کنید مگر آنکه پلیس، مأموران آتش‌نشانی یا سازمان‌های امدادی به کمک شما نیاز داشته باشند.
- از طریق رادیو یا تلویزیون یا شبکه‌های اجتماعی رسمی و معتبر، اخبار و اطلاعات موثق و دستورالعمل‌های مربوط به اقدامات اضطراری را کسب کنید.
- اگر فرد مصدومی در اطراف شما هست و شما دوره کمک‌های اولیه را گذرانده‌اید، با رعایت اصول ایمنی، به او کمک کنید.
- نهایت احتیاط را بعد از وقوع زلزله، برای تمیز کردن ساختمان‌ها داشته باشید. هرگز سعی نکنید خودتان آوارهای سنگین را جا به جا کنید.
- در صورتی که به هر دلیلی از منزل خارج می‌شوید، شیر اصلی گاز و آب را ببندید.

#### اگر زیر آوار محبوس شده اید

- کبریت روشن نکنید.
- جا به جا نشوید.
- با دستمال یا پارچه‌ای دهان خود را بپوشانید -
- اگر تلفن همراه دارید؛ با تماس گرفتن یا ارسال پیام، تقاضای کمک کنید -
- با هر وسیله‌ای که دم دست دارید به لوله یا دیوار ضربه بزنید تا مأموران امدادی قادر به یافتن شما باشند.
- در صورت امکان، از یک سوت استفاده کنید. فقط وقتی که ضرورت دارد، فریاد بزنید چون فریاد زدن باعث ورود گرد و غبار به ریه‌های شما می‌شود.