

توصیه‌های لازم هنگام وقوع زلزله

- ✓ یکی از کارهای مهم آن است که خود را آماده کنیم تا در صورت وقوع زلزله، بدانیم باید چه کار کنیم. آماده بودن و دانستن این‌که موقع زلزله چه کاری باید انجام داد، می‌تواند در صورت وقوع زلزله بعدی جان بسیاری از افراد را نجات دهد.
- ✓ موقع وقوع زلزله قبل از هر چیز آرامش خود را حفظ کنید. ترس و وحشت، سرعت عمل و صحت رفتار شما را کاهش می‌دهد. پس با اعتماد به نفس به سرعت نکات ایمنی را انجام دهید.
- ✓ دوره متوسط یک زمین لرزه زیر ۳۰ ثانیه است اما برای زلزله‌های شدیدتر این زمان می‌تواند به چند دقیقه نیز برسد.
- ✓ به محض احساس وقوع زلزله، در صورت امکان، اگر ساختمانی یک طبقه است و نزدیک در خروجی هستید، سریعاً از آن خارج شوید و به فضای باز بروید.
- ✓ در صورتی که در ساختمان اداری چندین طبقه یا در مدرسه هستید، هر چه زودتر به زیر میز تحریر پناه ببرید به طرف راه‌های خروجی هجوم نبرید ممکن است همه همین تصمیم را داشته باشند و پلکانها شکسته یا با جمعیت مسدود شده باشند.
- ✓ سعی کنید زیر یک میز پناه بگیرید.
- ✓ زیر میز محل مناسبی برای پناهگیری است. در کلاس مدرسه زیر میز تحریر خود پناه ببرید.
- ✓ اگر به میز دسترسی ندارید به کنار دیواری بروید و به آن بچسبید .
- ✓ اگر خارج از ساختمان هستید، از نزدیک شدن به ساختمانهای بلند، دیوارها و دیگر اشیایی که ممکن است فرو بریزد اجتناب کنید.
- ✓ اگر داخل ساختمان هستید، مواظب افتادن آجر، لوستر و سایر وسایلی که ممکن است بلغزند یا واژگون شوند، باشید. از پنجره‌ها و آئینه‌ها فاصله بگیرید در صورت احساس خطر به زیر میز، تختخواب، میان چارچوبهای محکم در یا به گوشه‌ای دور از پنجره‌ها پناه ببرید.
- ✓ محل امنی در داخل ساختمان انتخاب کرده و تا پایان لرزه‌ها در آنجا پناه بگیرید،
- ✓ قبل از اتمام لرزه‌ها سعی کنید از محل خارج شوید.
- ✓ سعی کنید تا وقتی تکان‌ها رفع نشده سر جای خود بمانید. سپس در کمال خونسردی و نظم محل را ترک کنید.
- ✓ یکی از مهمترین کارهایی که قبل از وقوع زلزله باید انجام دهید تهیه جعبه کمک‌های اولیه و انتخاب جای مناسب و ایمن برای دسترسی آسان به آن است.