

ایمنی در برابر زلزله

زلزله می تواند در هر زمان بدون اطلاع رخ دهد. بسیاری از خدماتی که روزانه برای شما مهم هستند مانند الکتریسته، گاز، آب، حمل و نقل و ارتباطات ممکن است دیگر در دسترس نباشند.

شعبه Bay Area صلیب سرخ آمریکا، اطلاعات زیر را در اختیار شما قرار می دهد تا شما و عزیزانتان از خطر زلزله احتمالی مصون باشید:

برنامه ریزی کنید

برنامه ریزی اولین قدمی است که تضمین می کند خانه و خانواده شما آماده روپارویی با زلزله است.

- **برنامه ارتباطی خود را تنظیم کنید:** اغلب پس از وقوع حادثه تماس از راه دور آسانتر است، بنابراین شخصی را در خارج از منطقه خود بعنوان میانجی ارتباطی خود تعیین کنید. از همه بخواهید وضعیت خود را به میانجی ارتباطی مشخص شده گزارش دهند تا وی این اطلاعات را در اختیار دیگران قرار دهد. برنامه ارتباطی خود را با میانجی ارتباطی خارج از محدوده خود در میان بگذارید. در حوادث کوچک، مطمئن باشید اطلاعات تماس اضطراری در دسترس شما است.
- **محل ارتباط حضوری خود را پس از وقوع حادثه مشخص کنید:** محلی را انتخاب کنید که پس از وقوع حادثه ناگهانی به آنجا بروید. برای مواقعی که دیگر نمی توانید به خانه برگردید، مکان دیگری را خارج از مناطق مجاور انتخاب کنید. همچنین از مراکز انتقال در محل کار، مدرسه یا محل نگهداری افراد مطلع باشید.
- **در هر اتاق مکانهای امن را انتخاب کنید:** مکان امن به این مکانها اطلاق می شود: زیر اسباب و اثاث محکم یا کنار دیوار داخلی دور از پنجره، کتابخانه یا اسباب و اثاث بلند که ممکن است روی شما بیفتند.
- **مسیرهای گریز را مشخص کنید:** برای هر اتاق در خانه خود دو راه گریز پیدا کنید و مسیرهای انتقال مناطق مجاور را بدانید.
- **حیوانات خود را از یاد نبرید:** حیوانات خانگی، به استثنای حیواناتی که کاری انجام می دهند، را نمی توانید به اردوگاه های اضطراری ببرید، بنابراین لیستی از افراد خانواده، دوستان، پانسیونها، دامپزشکها و هتل هایی تهیه کنید که در مواقع اضطراری به حیوانات شما پناه دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به [ایمنی حیوانات & در برابر حادثه](#) مراجعه کنید.
- **شرایط خاص خود را در نظر داشته باشید:** اگر نیازهای ویژه دارید، از همسایگان، دوستان یا خویشاوندان خود بخواهید در مواقع اضطراری به شما سر بزنند.
- **برنامه های خود را مرور و تمرین کنید**

بسته مخصوص را تهیه کنید

لوازم کافی را جهت حداقل سه روز برای هر شخص در خانواده خود تهیه کنید. برای حیوانات، بچه ها، بزرگترها و افراد دارای نیازهای ویژه، اقلام ضروری را تهیه کنید. بسته ای را برای خانه، محل کار و ماشین خود در نظر بگیرید.

- **مواد غذایی فاسد نشدنی:** اقلامی همچون نوشیدنیهای انرژی زا، سوپ کنسرو شده یا کره بادام زمینی را در بسته قرار دهید.

- یک گالن آب برای هر روز فرد
- جعبه کمکهای اولیه و پزشکی
- چراغ قوه، رادیو باتری دار، ابزارهای ضروری و نقشه: باتری، آچار جهت قطع نشستی گاز، سربازکن، پیچ گوشتی، چکش، انبردست، چاقو، تفلون یا نوار چسب مخصوص لوله و کیسه زباله را در بسته قرار دهید.
- لباس و کفشهای محکم
- لوازم شخصی و بهداشتی: اسناد مهم، لوازم بهداشتی و رفاهی مانند کتاب و اسباب بازی را در بسته قرار دهید.
- پول خرد
- اطلاعات تماس اورژانس

آگاهی های لازم را کسب کنید

یاد بگیرید که چگونه از خود محافظت کنید و قبل، بعد و در حین وقوع زلزله به دیگران کمک کنید.

اگر "داخل ساختمان" هستید وقتی زلزله رخ داد:

- داخل ساختمان بمانید و "دراز بکشید"، خود را "پوشانید" و "صبر کنید"
- کف زمین دراز بکشید
- زیر اسباب و اثاث محکم مخفی شوید
- سر خود را با یکی از دستها پوشانید
- با دست دیگر اسباب و اثاث را بگیرید
- با آن حرکت کنید
- اگر در اطراف شما اسباب و اثاث محکم وجود ندارد، در حالیکه سر شما به طرف عقب است کنار دیوار داخلی سر پا بنشینید و سر و گردن خود را پوشانید.
- اگر روی ویلچر هستید، ترمز را قفل کنید و سر و گردن خود را پوشانید.
- اگر در رختخواب هستید، همانجا بمانید ملافه را روی خود بکشید تا از گرد و خاک مصون باشید و سر و گردن خود را با بالش پوشانید.
- اگر در ساختمانی که هستید خطر مصدومیت بیشتری وجود دارد، آنجا را ترک کنید. بشتر صدمات ناشی از زلزله وقتی اتفاق می افتد که افراد هنگام زلزله سعی می کنند حرکت کنند یا وقتی خارج از ساختمان هستند آوار روی آنها سقوط می کند.

اگر "خارج از ساختمان" هستید وقتی زلزله رخ داد:

- به فضای رو باز، دور از ساختمانها، چراغهای خیابان، درختان و سیمهای خدماتی بروید.
- وقتی در فضای رو باز هستید، "دراز بکشید"، خود را "پوشانید" و "صبر کنید" تا زلزله تمام شود.
- اگر نزدیک ساختمانی هستید، سریع داخل شوید و "دراز بکشید"، خود را "پوشانید" و "صبر کنید".
- اگر داخل ماشین هستید، با رعایت شرایط کنار بزنید، ماشین را پارک کنید و سر و گردن خود را پوشانید.

پس از زلزله



به کمک مصدومین بشتابید: ابتدا خود را از نظر صدمات احتمالی چک کنید سپس بر اساس سطح دانش آموزش کمکهای اولیه به دیگران کمک کنید. در وضعیتهایی که خطر زندگی فرد را تهدید می کند فقط به خدمات اورژانس تماس بگیرید.

به رادیو گوش دهید: ساکنین Bay Area می توانند موج رادیو خود را روی AM 740 یا FM 88.5 تنظیم کنند. از دستورات مقامات محلی تبعیت کنید. اگر از شما خواسته شد محل را تخلیه کنید. لباسها و کفشهای محکم مناسب بپوشید.

محل خود را بررسی کنید: محل را از نظر شرایط خطرناک مانند آتش سوزی، قطعی برق و آسیب دیدگی ساختمان بررسی کنید. اگر بوی گاز استشمام می کنید یا خطر نشتی گاز وجود دارد جریان گاز را قطع کنید. دور از ساختمانهای آسیب دیده بمانید یا اگر بوی گاز یا مواد شیمیایی دیگری را استشمام می کنید، محل را ترک کنید. تنها در صورتی به خانه برگردید که مقامات مسئول امنیت آن را اعلام کنند.

برنامه خود را عملی کنید: امنیت بچه ها، حیوانات و عزیزان خود را تأمین کنید. به میانجی ارتباطی خارج از محدوده خود تماس بگیرید. سپس خطوط تلفن را برای تماسهای اضطراری آزاد بگذارید. به همسایگان سر بزیند و حتماً به سالخوردگان و معلولین کمک کنید.