



## بیمارستان میلاد شهریار

تهیه کننده:

کمیته مدیریت "خطر حوادث و بلایا"

### اقدامات پیش از وقوع زلزله و ایمن سازی محیط زندگی (خانواده)



محل های ذیل می توانند به عنوان محل های امن در هنگام زلزله مورد استفاده قرار گیرند :

- چارچوب درها (در صورتی که کاملا محکم باشند - نظیر چارچوبهای فلزی - و در قسمت بالایی دارای شیشه نباشند)
- کنج دیوارها (دور از پنجره های محافظت نشده)
- فاصله میان دو ستون اصلی که با یک تیر سقفی به یکدیگر متصل شده اند.

- زیر میزهای محکم ، به ویژه در کناره پایه ها
- کناره وسایلی نظیر صندلی ها و مبل ها

بسیار مهم است که خانم های خانه محل امنی را در آشپزخانه مشخص نموده باشند که دور از وسایل واژگون شدنی ، اجاق گاز و همچنین دور از کابینت هایی که احتمال سقوط وسایل آنها وجود دارد باشد.

به کلیه افراد خانواده و یا محیط ، محل های امن و نحوه استفاده از آنها در زمان زلزله را آموزش دهید و این کار را با آنها تمرین کنید.

سایر موارد:

- فیلم های ایمن کننده شیشه در بازار موجود و قابل تهیه و نصب بر روی شیشه ها می باشند. این فیلمها به صورت یک برجسب پلاستیکی بر روی شیشه ها قرار می گیرند و از خرد شدن آنها در شرایط خاص جلوگیری به عمل می آورند پس بایید با انجام دقیق و به موقع اقدامات قبل از بحران ایمنی خود و سایر شهروندان را فراهم سازیم.

• شکستن شیشه ها در هنگام زلزله بسیار خطرناک است، محل خواب را از پنجره ها دور یا پنجره ها را با پرده های ضخیم ببوشانید.

• تابلوهای دیواری و آینه ها را با استفاده از مفتول و یا نخ شیرینی، بند و یا تسمه، به یک میخ دیواری محکم نمایید (تا در صورت افتادن، مورد دوم نگه دارنده آنها باشد)

• مسیر خروج از منزل در هنگام زلزله احتمالی و یا پس از آن را بازبینی کنید. آیا در این مسیر مواردی نظیر کتابخانه یا کمد ها قرار دارند که واژگون شدن آنها خروج شما را غیر ممکن نماید؟ آیا در این مسیر تابلوهای دارای شیشه، تزئینات شیشه ای و یا آینه ها قرار دارند که افتادن و شکستن آنها در هنگام خروج به پایهای افراد اسبب برساند؟

• آشیپزخانه یکی از خطرناکترین قسمتهای هر خانه است. به طور معمول ظروف بزرگ و سنگین و یا شیشه ای ، در طبقات بالای کابینتها قرار می گیرند. با توجه به این موضوع که خانم های خانه بیشترین زمان خود را در محیط آشپزخانه سپری می نمایند ، احتمال زیادی وجود دارد که در صورت وقوع زلزله احتمالی، در آشپزخانه باشند. انتقال ظروف سنگین و شیشه ای به کابینت های پایینی ، محکم نمودن درب کابینت های بالایی برای جلوگیری از باز شدن در زمان زلزله و محکم نمودن وسایلی نظیر یخچال و کمد ها که می توانند در زمان زلزله واژگون گردند ضروری به نظر می رسد.

• وجود کیسول آتش نشانی در محیط ، می تواند در موقعیت های بسیاری مفید و موثر باشد.

به کلیه افراد خانواده یا محیط ، طریقه قطع برق و گاز ساختمان را آموزش دهید.

۳- شناسایی نقاط امن محیط

### بسمه تعالی

اقدامات پیش از زلزله در منزل  
اقدامات لازم قبل از وقوع زلزله بسیار مهم و حیاتی بنظر می رسد. لذا کلیه موارد به ترتیب اولویت و به صورت مختصر و مفید ارائه می گردند تا به خاطر سپاری و همچنین انجام آنها بسیار ساده باشد:

- ۱- تهیه بسته اضطراری
  - ۲- ایمن سازی محیط
  - ۳- شناسایی نقاط امن محیط
- ۱- تهیه بسته اضطراری  
بسته اضطراری حاوی مواردی است که پس از یک زمین لرزه، می تواند افراد را در تحمل شرایط خاص به مدت ۱ الی ۳ روز یاری نماید، تا زمانی که نیروهای امدادی و کمک های دولتی و مردمی شرایط را بهبود بخشند.

می توانید از یک کوله پشتی و یا ساک دستی و یا هر مورد دیگری جهت تهیه بسته اضطراری استفاده نمایید .  
بسته اضطراری باید در محلی خارج از منزل یا محیط کار قرار گیرد.. جایی که در صورت وقوع زلزله ، دسترسی به آن آسان باشد و احتمال زیر آوار ماندن آن کم باشد. محل هایی نظیر صندوق عقب اتومبیل (در صورتی که در پارکینگ قرار نمی گیرد) و یا جعبه ای که به همین منظور در محلی مثل حیاط منزل تعبیه شده، پیشنهاد می گردد.  
محتویات بسته اضطراری

الف: موارد عمومی

اب معدنی (حداقل به تعداد ۲ بطری برای هر فرد، یا توجه به فصول گرم و سرد سال) • نان های خشک با زمان ماندگاری بالا

• بیسکویت های ساده با زمان ماندگاری بالا  
• غذاهای کنسروی، نظیر کنسرو ماهی و لوبیا (پیش از قرار گیری در بسته جوشانده شوند)، آب نبات • کیسه فریزر • صابون • سوت

• قاشق و چنگال ، چاقو، درب قوطی باز کن  
• چراغ قوه (ترجیحا از نوع LED) به همراه باطری اضافه  
• شمع ، کبریت ، فندک ، و در صورت امکان اجاق کوچک گازی یا الکلی یا سوخت جامد

• رادیو ترانزیستوری به همراه باطری اضافه  
• یک کارت حاوی شماره تلفن های مهم و شماره حسابهای شخصی

• کپی مدارک اصلی و مهم مثل مدارک شناسایی  
• در صورتی که دارای نوزاد و یا فرزند خردسال می باشید، لوازم اولیه و مهم آنها  
• لوازم ضروری بانوان

ب: موارد خاص، پیشنهاد می گردد با نظر پزشک، موارد ذیل را تهیه نمایید و در بسته اضطراری خود بگنجانید:

• داروهای خاص برای تامین نیاز چند روز (در صورتی که هریک از افراد داروهای ویژه ای را جهت بیماری یا شرایط خاصی مصرف می نماید )

• گاز استریل • باند • چسب  
• ضد عفونی کننده هایی نظیر بتادین  
• داروهای مسکن و آرامبخش

• آنتی بیوتیک  
• پماد سوختگی  
• قطره چشمی  
• پودر ORS

• داروهای ضد ناراحتی های گوارشی  
نکته ۱: مقدار کلیه موارد به تشخیص شما و بر اساس تعداد افراد ، با در نظر گرفتن یک بازه زمانی ۱ الی ۳ روزه متغیر است.

نکته ۲: توجه به تاریخ انقضای موارد، جلوگیری از قرار گرفتن آنها در محیط گرم و همچنین تعویض موارد در بازه های زمانی مشخص ضروری است.

۲- ایمن سازی محیط  
چه محیط منزل مد نظر باشد، چه محل کار، مدرسه و یا هر محیط دیگر ... بدون شک موارد بسیاری وجود دارند که می توانید شناسایی و به سادگی ایمن سازی کنید. در ذیل فهرستی از مهم ترین موارد قید می شوند. بدون شک شما نیز بسته به محیط خود قادر به شناسایی موارد مهم خواهید بود.

• محل خواب خود و فرزندتان را بررسی نمایید. کتابخانه ها، کمد های دیواری، گنجه ها و قفسه ها، لوسترها ، تابلوهای دیواری و سایر موارد اینچنینی ، می توانند در هنگام زمین لرزه ، یا افتادن بر روی افراد خسارات غیر قابل جبرانی به بار بیاورند. تا حد ممکن محل خواب را در حاشیه امنی از چنین وسایلی قرار دهید و در صورتی که مقدور نیست، کلیه این موارد را به طور مناسبی در جای خود محکم نمایید.  
کتابخانه ها و کمدها را یا بست های محکم به دیوار ثابت نمایید.