

"آمادگی در برابر زلزله"

با خانواده خود برنامه ریزی کنید.

با افراد خانواده خود در مورد امکان وقوع زلزله و اینکه چه اقداماتی انجام دهند تا ایمن بمانند، صحبت کنید. دانش چگونگی مقابله با حادثه، ترس و وحشت شما را کاهش می دهد.

مکان های کم خطر را مشخص کنید.

در هر یک از اتاق های منزل، محل کار یا محل تحصیل، مکان های کم خطر را تعیین کنید. این مکان می تواند زیر قسمتی از مبلمان مثل یک میز مقاوم و محکم، یا کنار یک دیوار داخلی به دور از پنجره، قفسه کتاب یا هر گونه اسباب و اثاثیه بلندی باشد که ممکن است بر روی شما بیافتد. هر چه فاصله شما از مکان کم خطر کمتر باشد، مطلوب تر است.

در هر یک از مکان های کم خطر تعیین شده، پناه گیری را تمرین کنید:

زیر یکی از اسباب و اثاثیه محکم و مقاوم پناه بگیرید.
اگر وسیله مناسبی نزدیک شما نیست، روی زمین کنار یکی از دیوارهای داخلی بنشینید و سر و گردنتان را با دستان خود بگیرید.
واکنش سریع هنگام وقوع زلزله می تواند شما را از جراحات احتمالی محافظت نماید. حداقل دوبار در سال پناه گیری را تمرین کنید.
هر کسی که در خانه شما حضور دارد باید بداند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی باید انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.

کیف شرایط اضطراری را تهیه کنید:

کیف شرایط اضطراری (شامل جعبه کمک های اولیه، مقداری پول نقد، کپی کارت شناسایی اعضای خانواده و اسناد مهم، آب بسته بندی شده، غذای خشک و فاسد نشدنی، رادیو باتری خور، چراغ قوه، کنسرو بازکن، سوت، وسایل بهداشتی ویژه بانوان، لباس مناسب فصل، داروها و وسایل مورد نیاز بیماران و افراد دارای شرایط خاص در خانواده، وسایل ویژه نوزادان و ...) را برای شرایط اضطراری که مجبور به ترک منزل هستید به ویژه هنگام وقوع مخاطراتی مانند زلزله، تهیه کنید.

راه های خروجی را شناسایی کنید:

هم اکنون، قبل از وقوع زلزله احتمالی، با همفکری و مشارکت اعضای خانواده، همکاران و دوستان، مسیرهای امن را برای خروج در شرایط اضطراری از محل سکونت و کار و تحصیل تعیین کنید.
به منظور آمادگی در برابر وقوع زلزله از قرار دادن کمد، کتابخانه و اجسامی که احتمال افتادن و مسدود کردن راه های خروجی را دارند، کنار یا مجاورت درب اتاق ها و خروجی ها خودداری کنید.

وسایل ، اسباب و اشیاء را ثابت کنید:

برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، وسایل محل خواب و استراحت نظیر تخت خواب و مبل را، کنار پنجره‌ها، زیر لوستر، تابلو، آینه و سایر اشیای شکننده و سنگین قرار قرار ندهید.

برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، لوسترها و روشنایی‌ها، آینه‌ها و تابلوهای دیواری را در جای خود محکم و ثابت کنید.

توصیه می‌شود اشیای سنگین و شکستنی، ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را به قفسه‌های پایین کابینت و کمد انتقال دهید.

به‌منظور آمادگی و جبران خسارات ناشی از وقوع زلزله، محل سکونت خود را بیمه کنید.

منبع: دستورالعمل‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی