

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آمادگی دفاعی
در زمان وقوع و بعد از زمین لرزه چه
باید کرد؟





photo : Alireza Vasigh Ansari



photo : Mahmoud Hosseini



photo : Alireza Vasigh Ansari

زلزله رودبار ساعت ۳۰ دقیقه بامداد

۱۳۶۹/۳/۳۱

زلزله ازگله ۴۸:۲۱

۷/۴ ریشتر

۱۳۹۶/۸/۲۱

زلزله بم ساعت ۵:۲۶ بامداد

۷/۳ ریشتر

۱۳۸۲/۱۰/۵

۶/۵ ریشتر

در زمان وقوع و بعد از زمین لرزه چه

باید کرد؟

تجربه نشان داده است که آگاهی و آمادگی قبل از وقوع زمین لرزه، همچنین انجام عکس العمل مناسب به درو از عجله هنگام وقوع زمین لرزه، تاثیر زیادی در حفظ سلامت افراد داشته است. بنابراین به دست آوردن آمادگی لازم و انجام اقدامات صحیح هنگام وقوع زمین لرزه

ضروریست
در زمان وقوع زمین لرزه احتمال بروز چه خطر هایی

وجود دارد؟

نتیجه بحث کلاس	پاسخ دانش آموز
	ریزش آوار و فروریختن دیوار
	شکستن شیشه ها
	افتادن وسایل بزرگ و سنگین بر روی انسان
	بر خوردن یا وسایل تیز و برنده

مکان های مناسب و نامناسب

مکان های مناسب

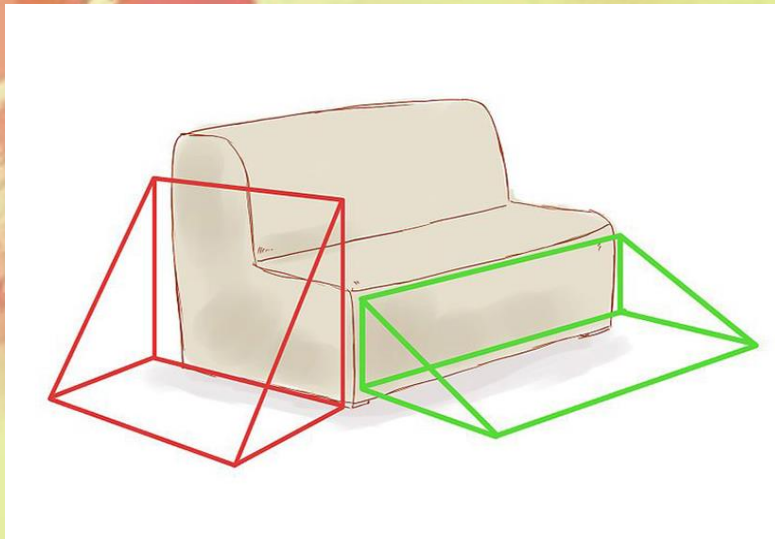
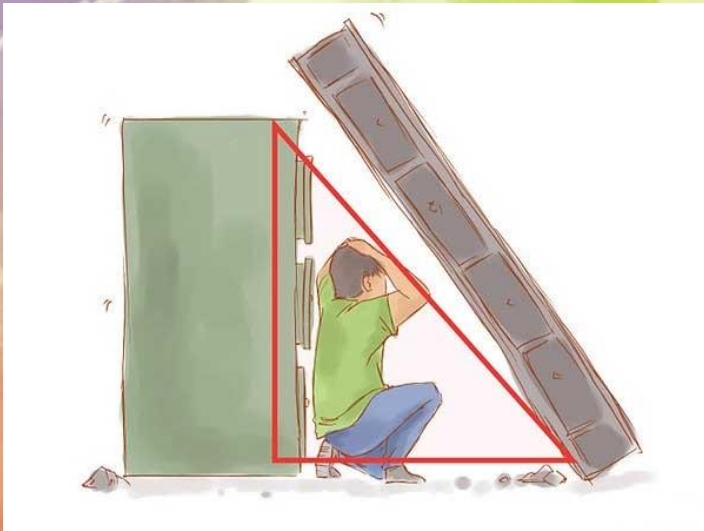
به جاهایی گفته میشود که در زمان وقوع زمین لرزه، احتمال خطر و آسیب پذیری در آن محل کمتر است

مکان های نامناسب

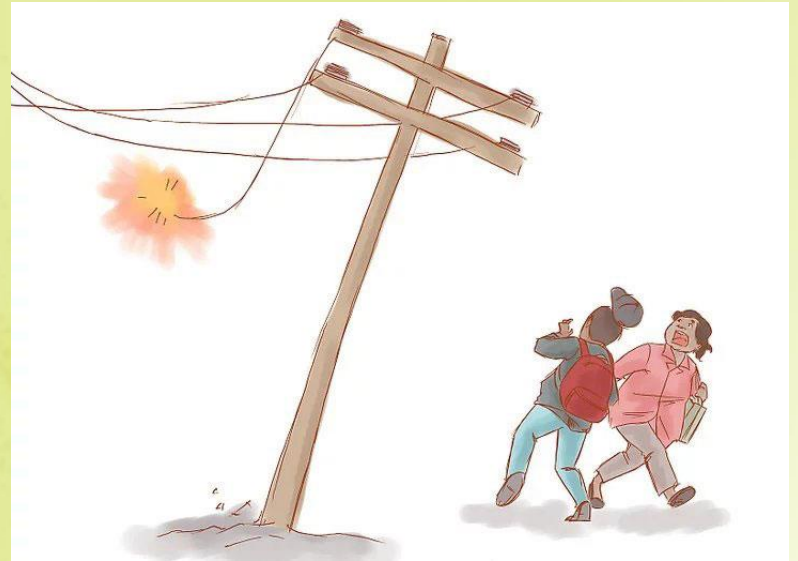
به جاهایی گفته میشود که در زمان وقوع زمین لرزه، احتمال خطر و آسیب پذیری در آن محل بیشتر از محل های دیگر است.



مكان مناسب



مکان نامناسب



پناه گیری صحیح

اقدامات لازم در هنگام زلزله



خم شوید



پناه بگیرید



میز را نگه دارید



حفظ آرامش

تا حد ممکن آرام باشید



درون منزل

از پنجره ها، وسایل منزل و چراغ ها دور بمانید



بیرون از منزل

از ساختمان ها، دیوارها و تیرهای برق فاصله بگیرید



STOP

اگر در ماشین هستید در مکان امنی متوقف شوید فلاشر را روشن نمایید و در ماشین بمانید

nabzema.ir



اگر روی صندلی چرخدار هستید، ترمزهای آن را در مکانی امن قفل کرده و سر خود را با دست های خود با دست های خود حفظ نمایید



اگر در مکان شلوغ هستید سر خود را با دست هایتان حفظ کرده و روی صندلی پناه بگیرید

خودتان را در هنگام زلزله حفاظت کنید!



پایه ها را محکم بگیرید



پناه بگیرید



خم شوید

در صورت امکان



پایه ها را محکم بگیرید



پناه بگیرید



خم شوید

اگر عصا دارید



جایی را محکم بگیرید



خم شوید



صندلی را قفل کنید

اگر روی صندلی متحرک هستید



جایی را محکم بگیرید



خم شوید



ویلچر را قفل کنید

اگر روی ویلچر هستید

پناه گیری صحیح

برای پناهگیری حتما از گوشه دیوار داخلی (دیوار داخلی به جایی گفته میشود که پشت آن فضای خارجی مانند حیاط کوچه و خیابان)

نکته: راه پله ها محل های مناسبی برای پناهگیری نیستند اما اگر در زمان وقوع زمین لرزه در آن مکان بودید در کنار دیوار روی پله بنشینید و از سر خود مراقبت کنید.

نکته: به یاد داشته باشیم تمام پناهگیری ها با فرض مقاوم بودن ساختمان در برابر زمین لرزه انجام میشود.

توجه: به علت وجود پس لرزه ها پس از اتمام تکان های زمین لرزه با حفظ آرامش و بدون هجوم به فضای ایز بروید و در مکانی دور از ساختمان ها، تیرهای چراغ برق و وسایل خطرناک بمانید.

بعد از وقوع زمین لرزه چه باید کرد؟

نتیجه بحث کلاس	پاسخ دانش آموز
	خودداری از روشن خاموش کردن کلید برق
	به حیات مدرسه بروید
	شیرگاز را ببندید
	فیوز همه برق ها را قطع کنید
	از تلفن استفاده نکنید
	شیر اب را ببندید

زمان وقوع زلزله چه کارهایی باید انجام داد



اگر در راه پله بودید و فرصت فروغ نداشتید، سریعاً در پاگرد قرار بگیرید و در حالت نشسته سر خود را با دو دست بگیرید



یغچال، فریزر و لباسشویی می توانند وزن آوار را منصرف نمایند. پس موالی آنها نیز جایگاه مناسبی است



زمانی که در نقطه ایمن قرار دارید، نوزادان و اطفال را در پناه خود قرار داده و سر و روی آنها را بپوشانید



در گاراژ اتومبیل از خودرو خارج شده و کنار شاسی آن به صورت درازکش پناه بگیرید



ممیحا کنار ستون های اصلی ساختمان ها و دیوارهای بین آنها، امن ترین نقاط در برابر ریزش آوار هستند. به هنگام وقوع زلزله، درازکش و با پوشاندن سر در کنار این دیوارها قرار بگیرید



برای فرار به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید



در داخل و خارج از ساختمان از قرار گرفتن در کنار دیوارهای جانبی اکیدا خودداری کنید



در خارج از ساختمان از زیر درختان، پنجره ها و کابل های برق و وسایل در حال سقوط دوری کنید و به وسط فیابان ها پناه ببرید.



اگر در حال رانندگی هستید خودروی را به سمت راست فیابان هدایت کنید و آن را در مجاورت ساختمان های بلند، تیرهای برق، پل ها و ... متوقف نکنید. از خودرو خارج نشوید. رادیو را روشن نگه دارید



اگر در مکان های عمومی هستید به سمت درهای فروغ هجوم نیاورید از شیشه ها دور شوید چمباته بزنید و با کیف، کتاب و یا دست از سر و گردن خود محافظت کنید



اگر در فضای باز هستید از ساختمان های بلند و شیشه ای دور شوید. از دیوارها و کابل ها و تیرهای برق و تابلوهای تبلیغاتی فاصله بگیرید

