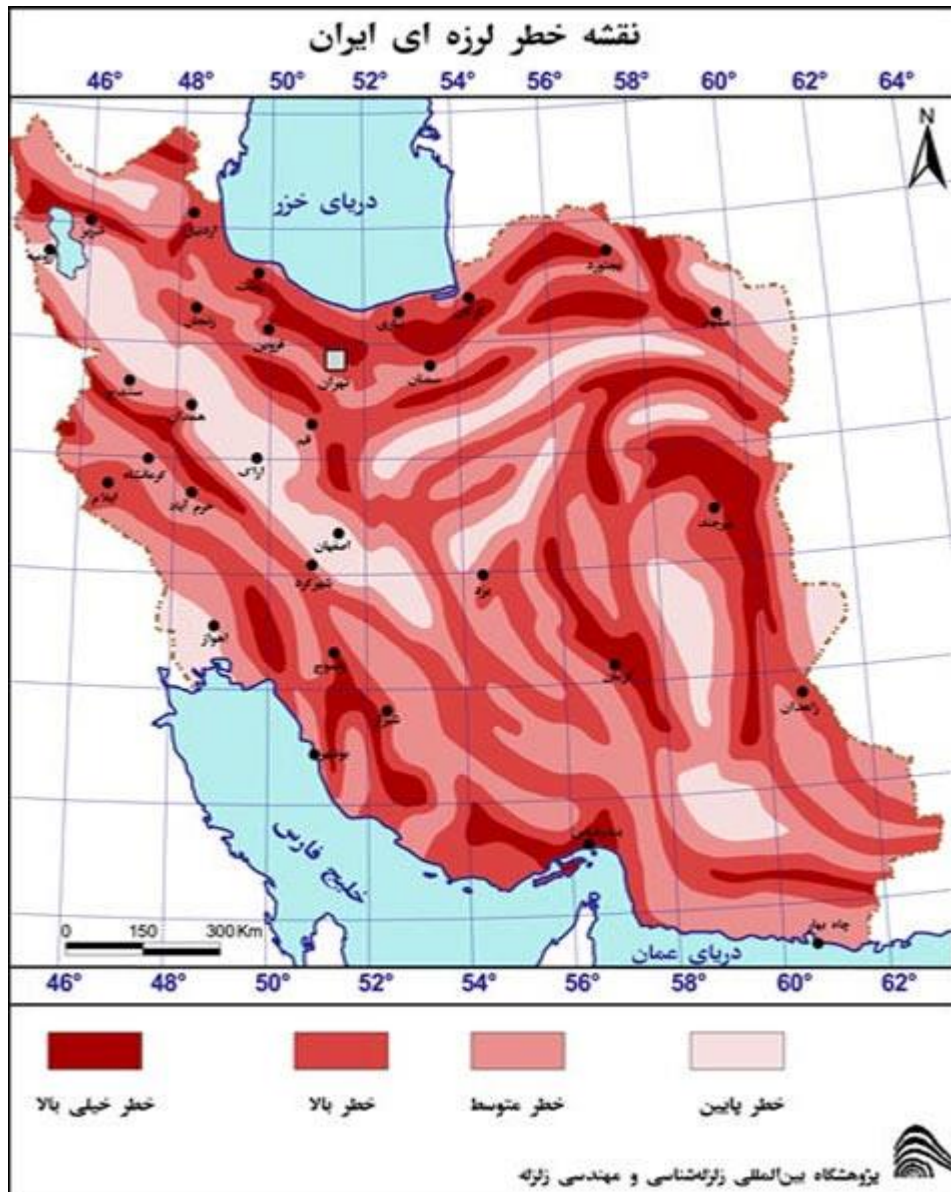


# استراتژی های بقا در زلزله





زلزله، بلایی طبیعی است که می‌تواند هر جا و هر زمان اتفاق بیفتد، بدون آن که ما پیش‌تر از آن مطلع باشیم. این مساله که ما از لحاظ فکری و ذهنی خود را برای پذیرش چنین اتفاقی آماده کنیم، بدون تردید نقش به‌سزایی در نحوه عملکرد به‌موقع و صحیح خواهد داشت.

**برخی اقداماتی که می تواند در شرایط  
بحران زلزله، کمک کننده باشد**

## ۱. در جای مناسب پناه بگیرید

در شرایط عادی و معمول، خانه و مدرسه و محیط خود را بررسی کنید و بهترین جایی را که می‌توان در زمان وقوع زلزله به آن پناه برد، از پیش شناسایی کنید. و آن‌ها را به خاطر بسپارید.

در هنگام وقوع زلزله، آشفته‌گی و سردرگمی و گشتن به دنبال مکان امن، بحران را تشدید می‌کند.

## ۲. از پنجره اجتناب کنید

پرهیز از پنجره در شرایط بحرانی ضروری است. برای پی بردن به اهمیت موضوع کافی است که تنها آسیب‌پذیری بدن خود را در برابر یک تکه شیشه بسیار بزرگ و تیز تصور کنید. در زمان زلزله شیشه‌ها نه تنها حرکت می‌کنند بلکه با الگوهای عجیب و غریبی هم درهم می‌شکنند بنابراین آسیب ناشی از آنها غیرقابل پیش بینی و جبران خواهد بود.

### ۳. مثلث حیات را بشناسید.

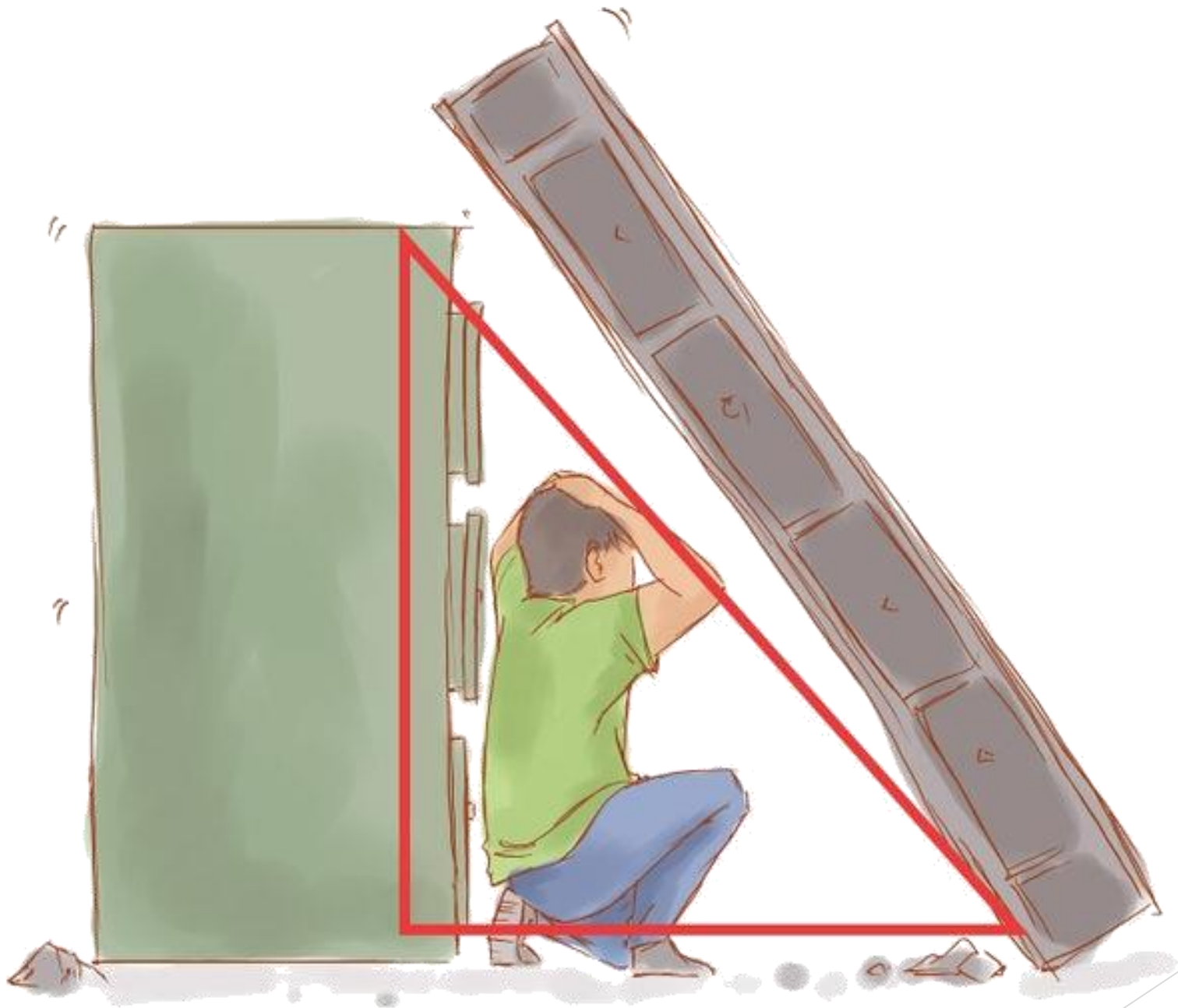
هیچ چیز به اندازه‌ای محکم نیست که بتواند شما را در برابر ریزش سقف در حال فروپاشی ایمن نگه دارد.

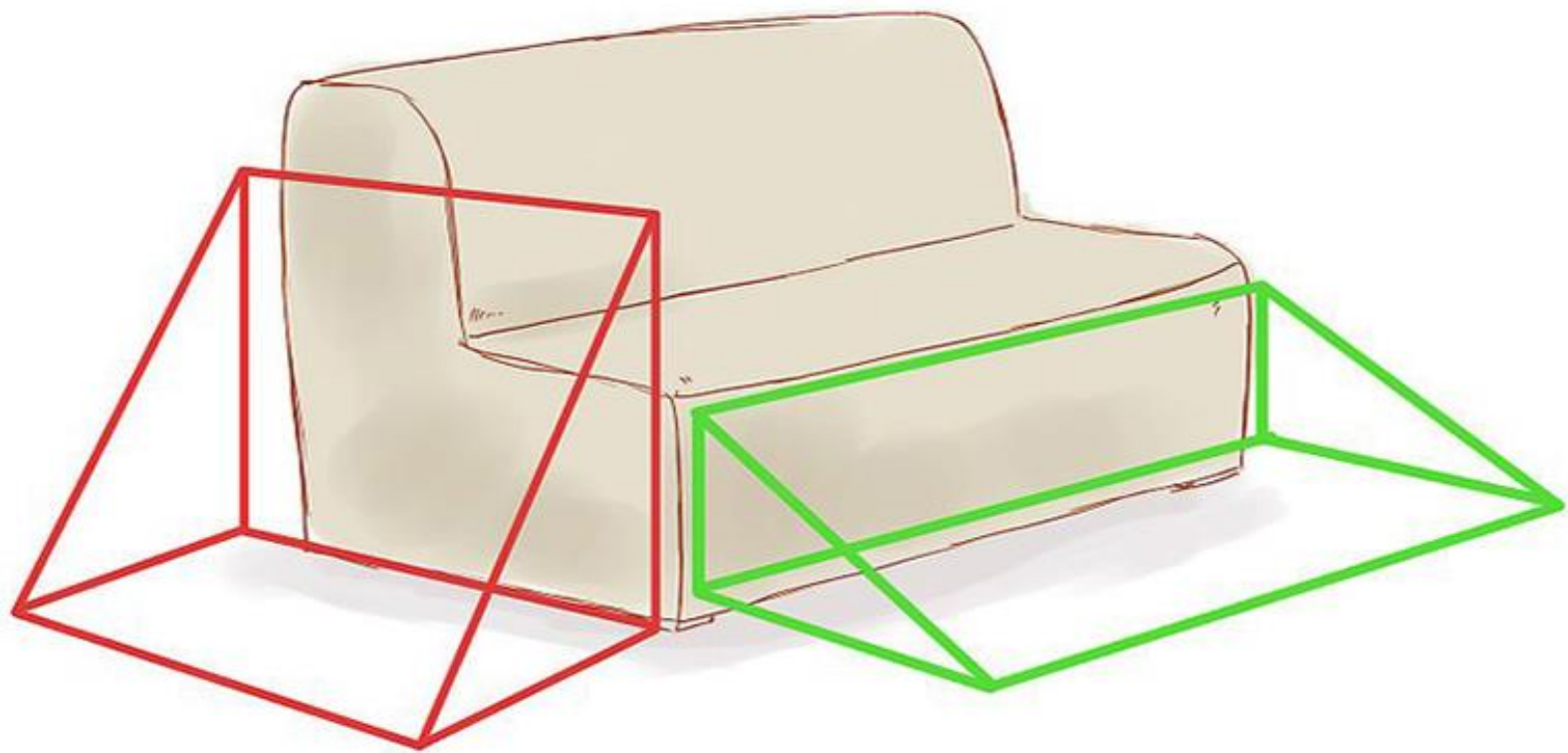
مثلث حیات را می‌شناسید؟

مثلث حیات نظریه‌ای برای نجات افراد در زمان زلزله است که در آن توصیه شده افراد به جای رفتن به زیر میز یا چهارچوب در، در کنار اجسام بزرگ و محکمی که قابلیت فشرده شدن آن‌ها کمتر است، پناه بگیرند چرا که در صورت ریزش سقف یا هر جسم سنگین، فضایی مثلثی شکل در کنار اجسام بزرگ تشکیل می‌شود که شما با قرار گرفتن در جوار آن‌ها می‌توانید احتمال بقای خودتان را بیشتر کنید.

پوشاندن سر و صورت در زمان وقوع زلزله حیاتی است و مهم‌تر از آن قرار گرفتن در وضعیت جنینی یا نشسته است.

در هر شرایطی که هستید، حتما بنشینید چرا که وضعیت ایستاده احتمال آسیب‌پذیری شما را افزایش خواهد داد.









با جستجو درباره ی کلید واژه ی

## triangle of life

می توانید درباره ی مثلث حیات بیشتر بدانید.

## ۴. زیر تخت پناه نگیرید.

یکی از دلایلی که باعث می‌شود زیر تخت مکان مناسبی برای پناه گرفتن در زمان زلزله نباشد، این است که اگر سقف ریزش کند این فضای محدود از آن‌چه که هست هم تنگ‌تر می‌شود و می‌تواند به شدت مشکل‌آفرین باشد.

اگر زلزله در شب رخ دهد و شما روی تخت باشید، بهتر است که به آرامی از روی آن بغلتید و روی زمین، کنار تخت پناه بگیرید.

شواهد حاکی از آن است که محیط اطراف تخت جزو مکان‌های قابل اعتماد در زمان زلزله است. در صورت امکان حتماً بالش را هم محافظ سر خود کنید.

## ۵. از راه پله دوری کنید.

از راه پله ها با عنوان تله زلزله یاد می شود چرا که اگر فرد در زمان وقوع زلزله بالای پله یا پایین آن و یا حتی در وسط ایستاده باشد، احتمال آسیب دیدگی اش خیلی جدی است.

راه پله ها، در هنگام زلزله، با الگوی نوسانی عجیبی حرکت می کنند.

## ۵. حضور در فضای باز.

اگر در زمان وقوع زلزله در فضای باز هستید، حتما از مکان‌هایی که سازه‌های بلند مصنوعی یا حتی درخت دارند، دوری کنید. چراغ برق، سیم‌کشی‌ها و هر چیز مرتفع مثل جرثقیل در زمان وقوع زلزله خطرناک تلقی می‌شوند. یکی از پرخطرترین کارها در زمان زلزله این است که از ساختمان خارج شوید و در نزدیکی آن بایستید.

## ۶. لوازم ضروری را در دسترس نگه دارید.

قبل از اینکه زلزله ای رخ دهد، حتما یکسری لوازم اولیه را در جایی در نزدیکی در خروجی بگذارید.  
هر چند وقت یک بار، لوازم را بررسی کنید و آن ها را بازبینی کنید.

## ۷. تحت هیچ شرایطی ندوید!

یکی از اشتباهاتی که اغلب افراد مرتکب می‌شوند، این است که می‌خواهند خود را به سرعت از فضای داخل منزل یا محل کار به فضای بیرونی برسانند. دویدن در حین وقوع زمین‌لرزه یکی از خطرناک‌ترین کارهای ممکن است. چرا که در هنگام دویدن هر شیء می‌تواند از آسمان بر روی سر شما بیفتد و منجر به آسیب جدی یا حتی مرگ شود. ضمن اینکه دویدن، اضطراب شما را افزایش می‌دهد و تمرکز ذهنی شما را بیشتر به هم می‌ریزد و باعث می‌شود نقاط امن را نبینید.

## ۸. امنیت را در محل زندگی تان برقرار کنید.

اگر به هر طریق از وقوع زلزله مطلع شدید، حتما شیر اصلی آب و گاز را ببندید. اگر در زمان وقوع زلزله در فضایی بسته بودید و متوجه ریزش سقف شدید، حتما به یک جای مطمئن پناه ببرید و تا زمان قطع کامل تحرکات و جابجایی‌ها از آن محل خارج نشوید.

فکر نکنید که بیرون امن است و باید سریعا از هر طریقی که شده به بیرون بروید. ممکن است در طول مسیر بلایای بیشتری انتظار شما را بکشند. در حالی که اگر پناه بگیرید، احتمال خطر هم کمتر خواهد شد. سعی کنید که در زمان زلزله حتما از کتابخانه و لوسترها و تابلوهای سنگین دوری کنید



## ۹. امنیت در وسایل نقلیه

اگر در زمان وقوع زلزله در داخل ماشین یا در حین رانندگی هستید، سرعت خود را کم کنید و سعی کنید در یک فضای مطمئن پارک کنید. منظور از فضای مطمئن جایی است که به ساختمان، تیر چراغ برق، درخت و یا سایر سازه‌های خطرناک مخصوصاً ساختمان‌های بلندمرتبه نزدیک نباشد. قرار داشتن در ماشین می‌تواند فاجعه‌بار باشد بنابراین توصیه می‌شود که از ماشین خارج شوید و در کنار ماشین بر روی زمین پناه بگیرید.

## ۱۰. از چارچوب های در فاصله بگیرید.

بخش زیادی از کسانی که در زمان وقوع زلزله جان خود را از دست می دهند، یا آسیب های جبران ناپذیر می بینند، آن هایی هستند که در چهارچوب های در پناه گرفته اند!

یک علت این است که اگر در با شدت به هم بخورد، کسی که در زیر چهارچوب در پناه گرفته با قدرت به مکانی ناامن پرتاب می شود.

## ۱۰. پس از وقوع زلزله

یکی از مهم‌ترین کارها این است که صبر کنید و از پناهگاه خود خارج نشوید تا زلزله به طور کامل خاتمه پیدا کند. به یاد داشته باشید که هر زلزله می‌تواند با پس‌لرزه‌هایی خطرناک همراه باشد. بنابراین تا حد امکان صبور باشید. اگر بعد از زلزله ساختمان آسیب ندیده بود، باز هم سعی کنید که از پله‌ها فاصله بگیرید. اگر قرار است که از پله‌ها پایین بروید، خیلی مراقب باشید چرا که راه‌پله اغلب جزو آسیب‌پذیرترین قسمت‌های یک ساختمان است. حتما توجه داشته باشید که با تعداد زیاد از هیچ راه‌پله‌ای پس از زلزله پایین نروید. افزایش وزن می‌تواند باعث ریزش راه‌پله شود.



پس لرزه‌ها می‌توانند حتی از خود زلزله هم مهلک‌تر باشند بنابراین باید در ظرف یک الی دو روز، چند هفته و حتی یک ماه انتظار وقوع مجدد پس‌لرزه‌ها را داشت. در صورتی که پس از زلزله ساختمان آسیب جدی یا حتی کمی دیده باشد، لازم است که یک مهندس سازه حتماً از آن بازدید کند. دودکش‌ها حتماً باید بازدید شوند تا احتمال وقوع آتشسوزی به حداقل برسد. حتی شکاف‌هایی که در لوله‌ها ایجاد شده باشد و شما به آن‌ها توجه نمی‌کنید، می‌توانند در آینده دردسرساز شوند. کنترل گاز، برق، فاضلاب و حتی لوله‌های موتورخانه از واجبات است چرا که همه این موارد می‌توانند مشکل‌آفرین باشند.

# کیف امداد و نجات چگونه کیفی است و از چه لوازمی تشکیل شده است ؟



در حقیقت کیف امداد و نجات از لوازمی تشکیل شده است که در صورت وقوع حادثه در کاهش اتلاف وقت شما موثر خواهد بود.  
شما میتوانید با صرف مبلغ اندکی یک ساک امدادی برای خود تهیه کنید این ساک باید حداقل دارای لوازم زیر باشد :

- دفترچه راهنمای مشخصات فردی اعضاء خانواده (دفترچه اطلاعات خانواده )
- چند ظرف آب معدنی و غذاهای کنسرو شده که بتواند شما را برای حداقل سه روز تامین کند. میتوانید از شکلاتها و غذاهای خشک و خصوصا نان خشک نیز بهره ببرید
- مواد غذایی همچون آرد و برنج و حبوبات دارای تاریخ مصرف بسیار طولانی هستند و در صورتی که شما برای مدت طولانی تری در اندیشه تامین مایحتاج خانواده پس از زلزله هستیدین میتوانند مورد توجه قرار بگیرند
- برخی لوازم ضروری اما همیشه غایب همچون : ناخن گیر . حوله کوچک . خمیر دندان . صابون . کرم مرطوب کننده. دستمال کاغذی. دستمال مرطوب

- داروهایی که توسط افراد خانواده هر روز مصرف می شود همچون داروهای : فشارخون ، دیابت ، قلب و ... البته به این نکته هم ضروری است که ممکن است پس از زلزله بزرگترهای خانواده زنده نمانند. بنابراین نوشتن لیستی از داروهای مصرفی افراد مسن و کودکان و گذاردن آن در ساک به امدادگران کمک میکند تا سریعتر به ارائه خدمات امدادی خود اقدام نمایند .
- اگر کودک شیر خواره در خانواده دارید حتما ست کاملی از لوازم مورد نیاز او خصوصا لوازم تغذیه او را به همراه شیر خشک در یک ساک جدا گانه تهیه نموده و در کنار ساک اصلی قرار دهید .
- لوازم کمکهای اولیه که بنا بر نیاز میتواند شامل تنها چند قلم از موارد زیر بنا بر تشخیص ضرورت شما باشد
- باند . چسب ضد حساسیت . قیچی . کیسه آب گرم و سرد . پد استریل . بتادین . محلول شستشوی چشمی . قطره عفونت چشمی . قرصهای مسکن . کپسولهای انتی بیوتیک . اسپری های بی حس کننده . کرمهای دردهای عضلانی . قرص تب بر و سرماخوردگی . پودر **ORS** . پماد سوختگی . پماد کالندولا .



- در حیاط خانه حداقل یک لاستیک فرسوده ماشین نگهداری کنید. میتوانید از لاستیک کهنه برای یک گلدان محوطه ای استفاده چند منظوره نمائید .
- این لاستیک شما را قادر میسازد که در یک شب بسیار سرد زمستانی خانواده خود را تا صبح از خطر یخ زدگی مصون دارید .
- چراغ قوه ، شمع ، کبریت . یک شیشه کوچک الکل یا نفت یا قرص الکل جامد که میتواند شما را در افروختن هر چه سریعتر آتش یاری نماید .
- چاقو ، بشقاب و قاشق ، درب بازکن ، کنسرو ، ظروف یکبار مصرف و کیسه فریزر توجه داشته باشید که با کشیدن کیسه فریزر بر روی بشقاب میتوانید از یک بشقاب برای دفعات زیادی بدون نیاز به شستشو استفاده کنید
- لیستی از لوازم و تجهیزات امداد و نجات خانواده که می تواند در زمان زلزله برای اسکان موقت و آوار برداری و زنده یابی از آن بهره برد . شما میتوانید برای این تجهیزات یک جعبه خاص در قسمت ورودی و در محلی که خطر زیر آوار رفتن برایش محتمل نیست در نظر بگیرید .

- مواد پاک کننده جهت شستشو و ضد عفونی کننده و گند زدا برای بهداشت فردی
- کیسه زباله بزرگ از نوع مرغوب ( محکم و کلفت : از این کیسه میتوانید بجز نگهداری زباله در مواقع لزوم بعنوان بادگیر و یا بارانی استفاده کنید )
- لباس گرم و لباس زیر برای افراد خانواده کلاه بافتنی هرگز فراموش نشود یک کلاه خصوصا در زمان استراحت میتواند شما را برای تحمل سرما بسیار یاری نماید خصوصا برای نوزادان دو نوع کلاه نیاز میباشد یک کلاه نخی به همراه یک کلاه بافتنی

- لوازم بهداشتی مخصوص بانوان
- داروهای و پمادهای ویژه جهت بانوان ( همچون کرم های ضد عفونی کننده و ضد قارچ که با توجه به میزان آلودگی در طی چند روز بعد از حادثه بسیار ضروری است)
- اگر در مناطقی زندگی میکنید که امکان برخی بیماریها و یا عفونت بر اثر گزش حشرات خصوصا برای کودکان وجود دارد میتوانید در ساک خود پودرهای حشره کش و یا پمادهایی ضد حشره نیز داشته باشید .

• یک سوت با بند بلند گردن آویز ؛

توجه داشته باشید در صورتی که خدای ناکرده عزیزی در زیر آوار باشد صدای سوت شما بهتر به زیر آوار منتقل می‌گردد تا فریاد زدن

• کپی اسناد مهم و شماره تلفنهای ضروری

• کمی پول نقد و پول خرد و شماره حساب های بانکی ( حتما از حسابهای در گردش به همراه کارت اعتباری استفاده کنید )

• چند پتوی سفری ترجیحا پشم شیشه و در صورت امکان پتوهای SOS

• زیر انداز با توجه به تعداد اعضاء خانواده (به ازای هر نفر حداقل یک متر مربع ؛ بهتر است این زیر انداز از جنسی انتخاب گردد که ضد آب و عایق حرارتی باشد میتوانید از فوم و یا کفی کفش که در بازار اصلی شهر میتوانید بصورت متری خریداری نمائید استفاده کنید . این دو قلم زیر انداز امکان لوله شدن دارند و میتواند آنرا در یک لوله پولیکا جاسازی و نگهداری نمود . در صورت عدم امکان تهیه میتوانید از یک لایه پلاستیک به همراه موکت و یا کارتن نیز بهره ببرید . پلاستیک را بروی زمین انداخته تا جلوی رطوبت را بگیرد و موکت را برای عایق گرمایی بروی آن بیندازید توجه داشته باشید با بهترین کیسه خوابها نیز به سختی میتوان بروی زمینهای سرد و مرطوب خوابید .

• اگر کودک دارید پیشنهاد میکنم یک عروسک یا اسباب بازی که تا بحال کودکتان نداشته را بخرید و در ساک بگذارید . شب های آماده باش و نیز و بعد از زلزله به قدرت آرامش بخشی آن پی خواهید برد !

• این ساک را یا در خارج از منزل ( صندوق عقب ماشین به شرطی که در پارکینگ نباشد ) و یا در مسیر خروج از منزل قرار دهید تا به راحتی بتوان از منزل خارج نمود .

حرف آخر



بحران های طبیعی، بخشی از حیات ما انسان ها بر روی زمینی است که روزانه با شیوه ی زندگی مان، بیشتر و بیشتر نظم و توازن و تعادل حاکم بر آن را بر هم می زنیم. برای پیش بینی و پیش گیری از بعضی هایشان توانسته ایم راه حلی پیدا کنیم. برای بعضی ها هم هنوز نه. اما، حیات ما بر روی این سیاره، ادامه دارد.

اگر زلزله ای رخ داد و جان سالم به در بردید، فراموش نکنید که شما هنوز زنده هستید! سعی کنید هرچه از دستتان ساخته است، برای بازگرداندن خودتان و اطرافیانتان به زندگی، انجام بدهید.

«تاب آوری» (resilience) یکی از ویژگی های توسعه و پایداری است. یعنی که یک سیستم، در بحران و فشار خیلی زیاد، بتواند بدون فروپاشی، دوام بیاورد. خودتان را بگذارید جای آن سیستم! بدون فروپاشی، دوام بیاورید! شما باید به زندگی برگردید...