



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود

معاونت بهداشت

واحد مدیریت و کاهش خطر بلایا

## نقاط امن و پناه گیری در هنگام زلزله



زلزله یکی از مهیب ترین سوانح طبیعی در جهان تلقی می شود که اکثر اوقات اثرات زیان آوری را در جوامع باقی می گذارد. بررسی های انجام شده در مورد زلزله های گوناگون نشان می دهد اکثر مردم هنگام وقوع این پدیده غافلگیر شده و نتوانسته اند عکس العملی صحیح و مناسب از خود نشان دهند، چه بسیار زلزله هایی که هیچ گونه تخریبی را به همراه ندارند ولی رفتار شتاب زده افراد موجب آسیب دیدن آنها شده است.

در هنگام وقوع زلزله، ممکن است افراد در شرایط و حالت مختلفی باشند. در ساختمان (محل کار، سکونت یا...)، اماکن عمومی، فضای باز، در حال خواب یا رانندگی. باید چگونگی پناهگیری در هر یک از این شرایط را آموخت.

### نکته بسیار مهم

هنگام وقوع زلزله هرگز فرار نکنید. با توجه به این که زلزله در مدت چند ثانیه شدت زمین و هر آنچه روی آن است را می لرزاند و ویران میکند، احتمال این که موقع فرار روی زمین بیافتید و زیر آوار بمانید بسیار زیاد است. در نتیجه، همان جایی که هستید، بهترین مکان برای پناه گرفتن را پیدا کنید و تا پایان لرزه ها آنجا بمانید. پناه گرفتن در مکانهای امن شما را از صدمات احتمالی حفظ کرده و آسیب را به حداقل میرساند. تحقیقات نشان داده است بیشترین صدمات در زلزله برای افراد در حال فرار رخ میدهد.

لازم است بدانید اغلب ساختمانهایی که با **آجر و تیر آهن** ساخته شده اند سقفهایشان هنگام لرزش زمین به صورت V شکل (به شکل وی باز رو به بالا) فرو میریزد.

امن ترین نقاط در این ساختمان ها زوایا و کنار دیوارها و زیر میزهای محکم و بدترین مکان برای پناه گیری وسط اتاق است.

در ساختمانهایی که با **بتن** ساخته شده اند، سقفها به صورت کتابی روی یکدیگر فرود می آید در نتیجه باید کنار اشیای مستحکم و بلند پناه بگیرید تا اجسام، جلوی ضربات وارده از ریزش مصالح سقف بر روی شما را بگیرند.

امن ترین نقاط در این ساختمان ها محیط کنار ستونهای اصلی ساختمانها و دیوارهای بین آنها (دیوارهای حمال) و کنار اجسام مستحکم مثل یخچال، کمد و... می باشد که بیشترین مثلث های حیات در آنها تشکیل می گردد.

در تمام موارد بعد از پناه گرفتن، حتما تا پایان لرزش در همان وضعیت بمانید سپس با در نظر گرفتن مسیر مناسب برای خروج و خطرات احتمالی در آن مسیر، ساختمان را با احتیاط ترک نمایید.

### چنانچه در آپارتمان زندگی می کنید:

- به طرف درهای خروجی، پله ها و آسانسور ندوید) در داخل ساختمان بمانید ( و در محل های نسبتا امن ساختمان مانند کنار ستونهای اصلی، دیوارهای اصلی و باربر، مکانهای با سقفهای کوچک و راهروهای باریک و یا زیر پله ها پناه بگیرید

- مواظب افتادن لوستر و سایر وسایلی که ممکن است بلغزند یا واژگون شوند، باشید.

- هیچوقت در داخل بالکن( تراس) ساختمان ها و یا در زیر آنها پناه نگیرید.

- از پنجره ها، درهای شیشه ای، آئینه ها، قفسه های بلند، بوفه و کتابخانه سریعاً دور شوید. در صورت احساس خطر به گوشه ای دور از پنجره ها پناه ببرید

- در گوشه دیوارهای میانی که از مقاومت خوبی برخوردارند، به طور ایستاده پناه بگیرید و با باز کردن دو دست محکم به دیوار بچسبید. اگر کنار ستون یا در راهرویی کم عرض بودید، بنشینید و با دو دست از سر و گردن خود محافظت کنید.



- اگر می خواهید کنار دیوار پناه بگیرید بهتر است دیواری را انتخاب کنید که در صورت خراب شدن به بیرون از ساختمان سقوط نکند. بنابراین پناهگیری کنار دیوارهای داخلی (مثل دیوار بین اتاق ها) مناسب تر از پناه گرفتن کنار دیوارهای اطراف آپارتمان است.

- اگر در راهرو هستید کنار دیوار رفته و با دو دست از سر و گردن خود محافظت کنید.

- در سایه لوازم خانه همچون کنار میز، یخچال، ماشین لباسشویی و ... پناه بگیرید تا در صورت ریختن آوار در فضای بین وسیله و آوار (مثلت حیات) محفوظ بمانید.



### اگر هنگام زلزله در رختخواب هستید:

- بچرخید تا روی زمین بیافتید و در کنار تخت و چسبیده به آن پناه بگیرید؛ چون فرصت ندارید به جای امن تری بروید؛ بهترین کار این است که در کنار تخت پناه بگیرید (روی تخت نمانید) به سمت چپ بدن بچرخید و متکای خود را روی سر و گردن خود قرار دهید بهتر است بدنتان را هم به حالت جنینی جمع کنید زیرا در این حالت از خودتان هدف کوچک تری برای اجسام سقوط کننده ساخته اید.

- اگر هنگام وقوع زلزله روی تختخواب بودید و تختتان کنار دیوار بود، همانجا و چسبیده به دیوار بمانید و با استفاده از بالش و پتو از سر و صورت و گردن خود محافظت کنید، اما اگر تختخواب در وسط اتاق بود، به محض اولین لرزه خود را روی زمین انداخته و کنار تخت پناه بگیرید.

- نوزادان و اطفال را در قسمت داخل شکم خود در زمانی که در نقطه ایمن قرار دارید؛ قرار دهید و سر و روی آنها را بپوشانید.



### چنانچه در زمان وقوع زلزله در آسانسور هستید:

- فوراً تمام دکمه های آسانسور را فشار دهید و در اولین توقف از آن خارج شوید. ولی اگر متوقف کردن آن ناممکن بود، سریعاً در یکی از گوشه های آسانسور قرار بگیرید و به حالت نیمه ایستاده و زانوهای خود را شل کنید. و با دست و آرنجها سر خود را بپوشانید

### اگر در راه پله بودید:

- اگر در راه پله بودید و فرصت خروج نداشتید؛ سریعاً در پاگرد قرار بگیرید و در حالت نشسته سر خود را با دو دست بپوشانید.

- اگر در راه پله بودید، هرگز به سمت بالا یا پایین حرکت نکنید. بلکه روی پله ها به طرف دیوار (نه به طرف نرده ها) نشسته و در سمت مقابل نرده ها و کنار دیوار بنشینید و با آرنج و کف دست از سر و گردن خود محافظت کنید.

### اگر در حال رانندگی هستید:

- اگر در حال رانندگی متوجه وقوع زمین لرزه شدید، هرگز تلاشی برای ادامه رانندگی نکنید اتومبیل را در کنار خیابان به دوراز تیرها و سیمهای برق، ساختمانها و پل های سواره رو و پیاده رو متوقف کنید، سمت چپ خیابان را برای تردد خودروهای آتش نشانی و امدادی باز کنید، از خودرو خارج شده و در کنار شاسی آن به صورت درازکش پناه بگیرید. شاسی خودرو یکی از بهترین مثلث های حیات را برایتان ایجاد می نماید، همانجا بمانید تا زلزله تمام شود، ولی به هیچ عنوان به زیر ماشین نروید.