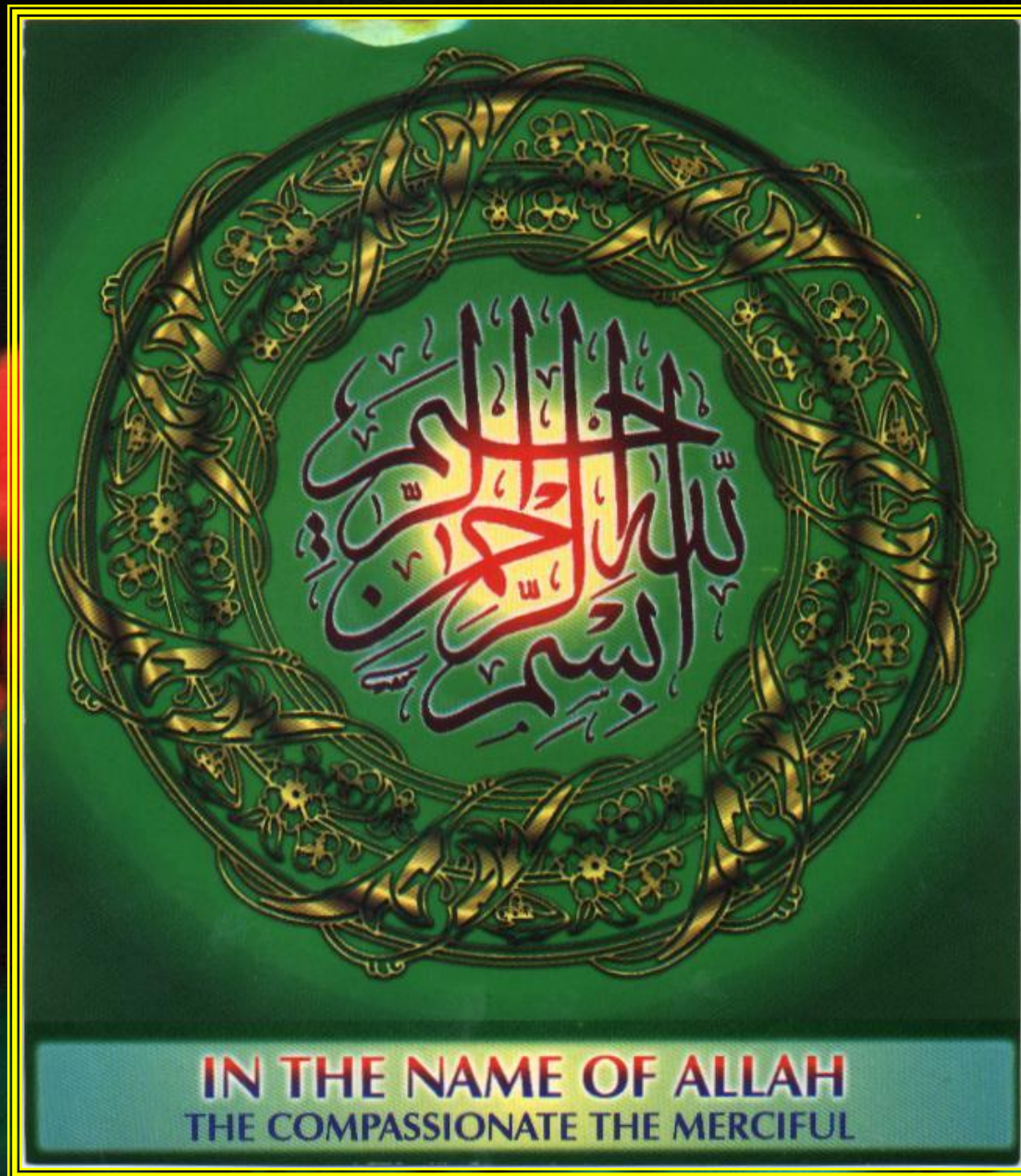




طی سالهای اخیر بلایا روندی رو به افزایش داشته‌اند.

در این میان **زنان** قربانیان بیشتری نسبت به مردان داشته‌اند.

آمادگی خانوارهای ایرانی در برابر بلایا تنها **۸ درصد** است.

توسعه‌ی شهرنشینی باعث شده تا مردم در **ساختمان‌های غیرمقاوم** ساکن شوند.

انواع بلایای طبیعی

**زلزله، سیل، طوفان، گردباد، سونامی، تگرگ، بهمن، رعد و برق، خشکسالی، تغییرات
شدید درجه حرارت، آتشفشان و...**

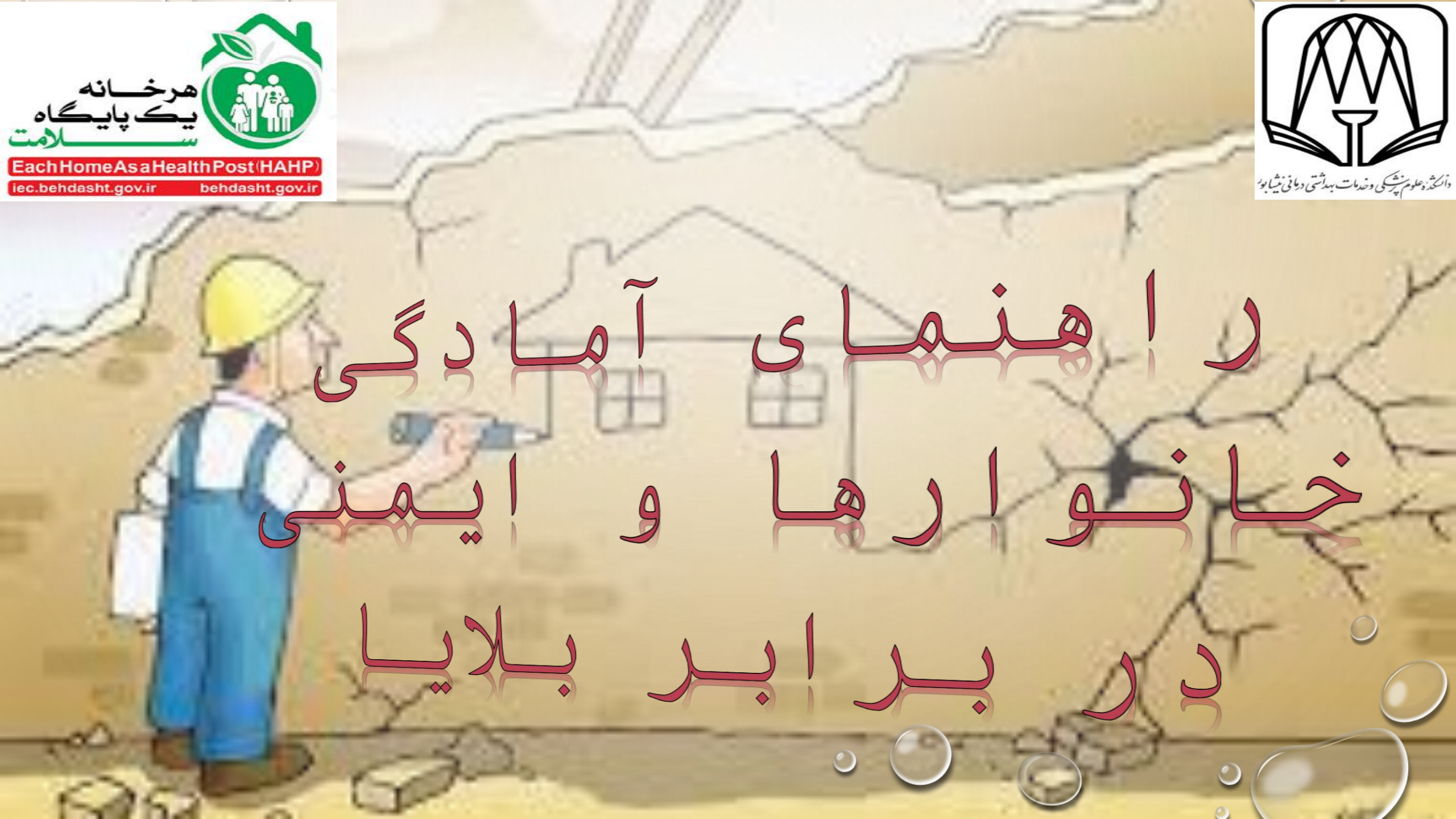
برخی از بلایا بطور غیر مستقیم، ناشی از عملکردهای انسانی هستند:
برای مثال بلایای ناشی از افزایش آلودگی هوا یا گرم شدن زمین و همچنین
سیل ناشی از تخریب جنگل ها به دست انسان از این جمله اند.

زلزله

زلزله شاخص ترین بلای طبیعی با خسارات و هزینه های بسیار جانی و مالی است که فکر آن هم کافی است تا انسان را دچار نگرانی و اضطراب کند، بخصوص که در منطقه زلزله خیز هم باشد.

زمین لرزه یا زلزله به تکان های شدیدی در سطح زمین گفته می شود که متعاقب لرزش یا جابجایی لایه های زمین به وقوع می پیوندد .

راهنمای آمادگی خانوارها و ایمنی در برابر بلایا



۱- جلسه برنامه ریزی خانوار در برابر بلایا:

هر خانوار باید حداقل **یکبار در سال** ترجیحا هر ۳ ماه یکبار دور هم جمع شوند و درباره مسایل زیر بحث و گفتگو کنند:

چه مخاطراتی خانوار را تهدید می کنند؟

خانواده چه راه حل هایی را باید اتخاذ کند تا برای این مخاطرات آماده باشد؟

مهمترین این مخاطرات کدامند؟

دقت کنید که در این جلسه باید تمام اعضای خانوار حضور داشته باشند، شامل پدر، مادر، فرزندان، پدر بزرگ و مادر بزرگ و هر کس دیگری که با آن خانواده زندگی می کند.

۲- کیف اضطراری:

یک کیف اضطراری در منزل و ترجیحا یک کیف در صندوق عقب ماشین



۱	جعبه کمک های اولیه
۲	پول
۳	مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)
۴	مواد غذایی خشک / کنسرو
۵	کنسرو بازکن
۶	وسایلی مانند چاقو، طناب و ...
۷	آب
۸	رادیو با باتری اضافه
۹	چراغ قوه با باتری اضافه
۱۰	وسایل ویژه نوزادان / سالمندان / بیماران
۱۱	وسایل زنان (نوار بهداشتی، قرص ضد بارداری)
۱۲	کفش محکم
۱۳	لباس (گرم، زیر، ...)
۱۴	آنچه که برای فرد عزیز است

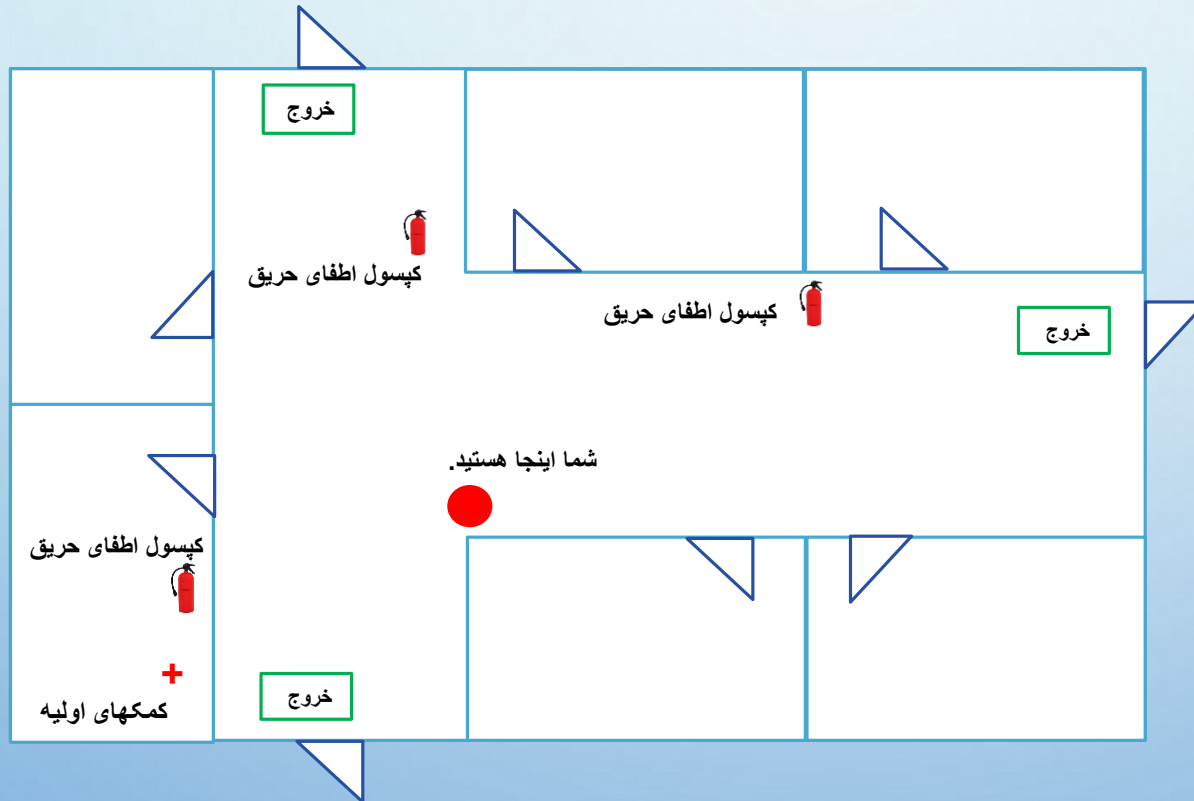
۳- رسم نقشه خطر منزل یا محیط کار

- رسم نقشه ی خطر با مشارکت اعضای خانواده باشد که خانواده شرایط خطر خود را با تصویر ببیند.

نحوه ی رسم نقشه ی خطر:

- تصور کنید خانه را از بالا بدون سقف می بینید
- دیوار دور خانه- در ورودی- دیوارهای آشپزخانه- اتاق ها- هال- سرویس و ...
- **نقاط امن** برای پناه گرفتن با **بعلاوه سبز** (نقاط امن مانند چارچوب درهای محکم، گوشه ی اتاق، کنار ستون،....)
- **نقاط خطر** با **ضربدر قرمز** (نقاط خطر جاهایی است که احتمال سقوط اشیا و شکستن شیشه و... وجود دارد.

رسم نقشه خطر منزل یا محیط کار



محل تجمع
ایمن

۴- آسیب پذیری

آسیب پذیری همان شرایطی است که باعث می شود ما در اثر یک مخاطره آسیب ببینیم. مثال زلزله خود بخود بد نیست، بلکه مقاوم نبودن ساختمان ما آنرا خطرناک می کند.

مقاوم نبودن دیوارها و ترک
داشتن سقف ها و...
آسیب پذیری سازه ای

محکم نبودن کمد به دیوار،
فرسوده بودن سیم های برق و...
آسیب پذیری غیر سازه ای

نداشتن برنامه تخلیه، نداشتن
کیف اضطراری و...
آسیب پذیری عملکردی

بارداری - سالمندی - بیماری -
معلولیت و ...
آسیب پذیری فردی

۵- برنامه ی تخلیه منزل در شرایط اضطراری:

در هر خانواده باید برنامه تخلیه در شرایط اضطراری **تعریف** و توسط افراد خانوار **تمرین** شود.

تخلیه ی منزل در موارد زیر صورت می گیرد:

✓ **پس از وقوع یک زلزله (البته بعد از اطمینان از تمام شدن لرزش های آن).** در هنگام وقوع زلزله فقط باید در نقاط امن ساختمان پناه بگیرید مگر در منازل یک طبقه ای که مطمئن هستید بلافاصله وارد حیاط می شوید.

✓ **قبل از وقوع یک زلزله بر اساس هشدار رسانه ها و مسئولین**

✓ **قبل از سیل یا توفان بر اساس هشدار رسانه ها و مسئولین**

فرم دارت DART

ردیف	سوال		
۱	آیا طی یک سال گذشته در خانواده شما جلسه برنامه ریزی برای مقابله با بلایا انجام شده است؟	بله	خیر
۲	آیا خانواده شما نقشه خطر بلایای مهم را رسم کرده است؟	بله	خیر
۳	آیا مقاومت ساختمان منزل شما در برابر زلزله طی یکسال گذشته توسط یک فرد متخصص ارزیابی شده است؟	بله	خیر
۴	آیا در صورت مقاوم نبودن ساختمان منزل تان در برابر زلزله، اقدامی را برای مقاوم سازی آن انجام داده اید؟	بله	خیر
۵	آیا طی یکسال گذشته آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای محل سکونت خود را برای زلزله ارزیابی کرده اید؟	بله	خیر
۶	آیا طی یکسال گذشته اقدامی را برای کاهش آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای منزل خود انجام داده اید؟	بله	خیر
۷	آیا در خانواده شما کیف شرایط اضطراری و بلایا وجود دارد؟	بله	خیر

فرم دارت DART

ردیف	سوال		
۸	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا دارای برنامه ارتباطی است؟	بله	خیر
۹	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا برنامه تخلیه دارد؟	بله	خیر
۱۰	آیا در خانواده شما برای کمک به گروه های آسیب پذیر در شرایط اضطراری و بلایا برنامه خاصی وجود دارد؟	بله	خیر
۱۱	آیا اعضای خانواده شما با هشدارهای اولیه مخاطرات مهم منطقه مانند سیل، طوفان و غیره آشنا هستند؟	بله	خیر
۱۲	آیا وسایل اطفای حریق آماده در منزل شما وجود دارد؟	بله	خیر
۱۳	آیا حداقل یکی از اعضای خانوار شما طی یکسال گذشته برای کمک های اولیه پزشکی آموزش دیده است؟	بله	خیر
۱۴	آیا خانواده شما در برنامه های مدیریت بلایا در محله خود مشارکت دارد؟	بله	خیر
۱۵	آیا طی یکسال گذشته، خانواده شما تمرین شرایط اضطراری و بلایا را انجام داده است؟	بله	خیر

هنگام وقوع زلزله اقدامات زیر را انجام دهید :

اگر هنگام وقوع زلزله در ساختمان حضور دارید باید :

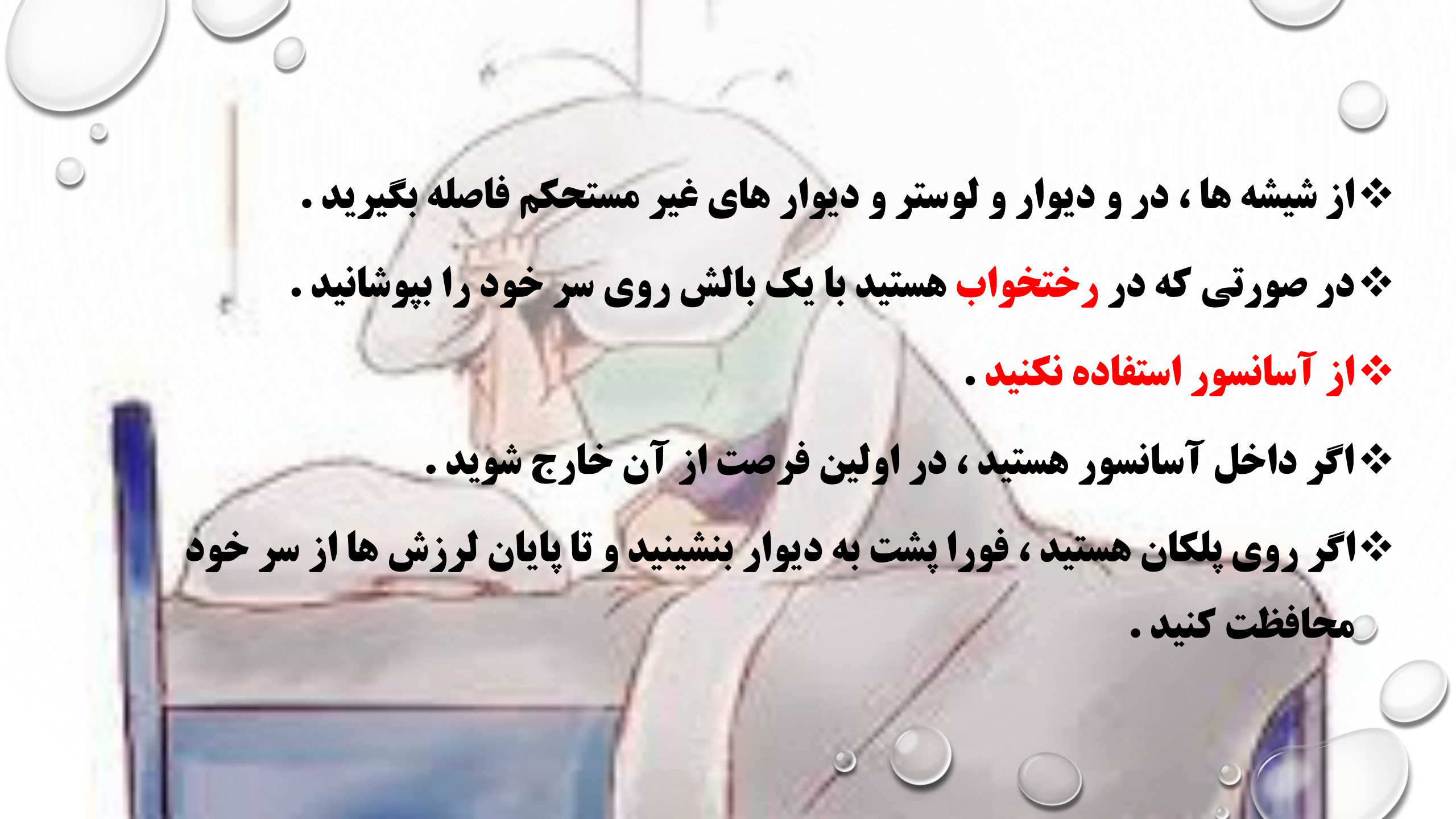
❖ زیر میز یا مبل مقاوم یا کنار دیوار مستقر شوید .

❖ تلاشی برای خروج از منزل یا ساختمان انجام ندهید .

❖ روی زمین بشینید ، سر خود را با قرار گرفتن در زیر میز و مبلمان محکم محافظت کنید و

در همان جا بمانید تا لرزش تمام شود .

❖ در صورت عدم وجود میز ، در گوشه ای از دوار چمباتمه بزنید و روی سر خود را بپوشانید .



❖ از شیشه ها ، در و دیوار و لوستر و دیوار های غیر مستحکم فاصله بگیرید .

❖ در صورتی که در **رختخواب** هستید با یک بالش روی سر خود را بپوشانید .

❖ **از آسانسور استفاده نکنید .**

❖ اگر داخل آسانسور هستید ، در اولین فرصت از آن خارج شوید .

❖ اگر روی پلکان هستید ، فوراً پشت به دیوار بنشینید و تا پایان لرزش ها از سر خود محافظت کنید .

اگر هنگام وقوع زلزله در منزل حضور ندارید باید :

❖ خود را به فضایی باز دور از ساختمان ها ، چراغ های خیابان ، سیم رابط و دکل ها برسانید .

❖ اگر روی پل هستید فوراً از روی پل عبور کنید .

❖ از ساختمان های بلند و تیر های چراغ برق دور شوید و در یک جا مستقر شوید تا لرزش متوقف شود .

اگر هنگام وقوع زلزله در خودرو هستید باید :

- ❖ در یک جای امن پارک کنید و در خودرو باقی بمانید (دور از ساختمان های بلند ، درختان ، پل و ..)
- ❖ به محض از بین رفتن لرزش با احتیاط از جاده ها و پل هایی که ممکن است آسیب دیده باشند عبور کنید .

اگر هنگام وقوع زلزله در زیر آوار ماندید :

❖ کبریت یا فندک روشن نکنید .

❖ حرکت نکنید و خاک ها را با پای تان جابجا نکنید .

❖ جلوی دهان خود را با پارچه یا لباس تان بپوشانید و خود را از گرد و غبار حفظ کنید .

❖ به یک لوله یا دیوار ضربه بزنید تا امداد گران شمارا بیابند . استفاده از سوت نیز کمک کننده است .

فریاد آخرین راه حل است چون موجب ورود گرد و غبار در دهان می شود .

اقدامات بعد از وقوع زمین لرزه :

❖ خونسردی خود را حفظ کنید .

❖ انتظار پس لرزه را داشته باشید . اگر چه این پس لرزه ها شدت کمتری دارند .

❖ به افراد مصدوم کمک کنید . بعضی از افراد مانند کودکان و سالمندان به کمک های ویژه نیاز دارند .

❖ افرادی که به شدت آسیب دیده اند را از جای خود حرکت ندهید . زیرا ممکن است صدمات جدی تری به آنها وارد شود .

❖ پیام رادیو و تلویزیون را با دقت گوش کنید .

❖ شیر آب ، گاز و فیوز برق را قطع کنید .

اقدامات بعد از وقوع زمین لرزه :

❖ از دیوار و اجسام ناپایدار فاصله بگیرید .

❖ از تلفن جز در موارد ضروری استفاده نکنید .

❖ از محل زندگی خود فاصله بگیرید و اجازه دهید امداد گران مختلف به کار خود برسند .

تا زمان اعلام رسمی مسئولین ذیربط به منازل خود برنگردید .

❖ به علت قطع برق در معابر با دقت رانندگی کنید .

❖ تا حد امکان از خودرو استفاده نکنید .

❖ از انتشار شایعات خود داری کنید .

۵ دی ماه

روز ایمنی در برابر زلزله و

کاهش اثرات بلایای طبیعی

گروه مدیریت خطر بلایا و حوادث

معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی نیشابور

A large tree with vibrant orange and red flowers, possibly a Flame Tree (Delonix regia), stands in a lush green field. The tree's branches are heavily laden with clusters of bright, fiery-colored blossoms. The ground is covered in green grass, and some fallen petals are visible. In the background, other trees and a clear sky are partially visible.

با آرزوی موفقیت