

نام سند	آمادگی برای زلزله
نگارش	۱۳۹۳ وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
تاریخ صدور	۱۳۹۳
نام کامل فایل	آمادگی برای زلزله
شرح سند	برنامه مردم محور کاهش خطر و آمادگی برای زلزله
نویسنده/مترجم	دکترعلی اردلان

آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابلوی ۲: آمادگی برای زلزله

Family Disaster Preparedness
Earthquake Preparedness



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده بهداشت
دپارتمان بهداشت عمومی بلایا



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
موسسه ملی تحقیقات سلامت
دپارتمان سلامت در بلایا و فوریتها



معاونت بهداشت
مرکز مدیریت شبکه



مرکز مدیریت حوادث و فوریتهای پزشکی کشور



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
واحد مدیریت و کاهش خطر بلایا



وسایل سنگین و شکستنی را در طبقات پایین نگهداری کنیم. آئینه، شیشه و وسایل سنگین را بالای سرمان نگذاریم و درب کابینت و کمدها را قفل نگهداریم.



خانواده ایمنی سازه ای و غیرسازه ای منزل را بررسی می کند. مثل بررسی محکم بودن کابینت و کمد به دیوار، محکم بودن لوستر و پنکه به سقف و استحکام چاه فاضلاب



خانواده ایمنی سازه ای و غیرسازه ای منزل را بررسی می کند. مثل بررسی مقاومت دیوار و سقف، اتصال برق و نشت گاز.



در هنگام زلزله زیر میز محکم، سه گوش دیوار، بغل یخچال بزرگ پناه بگیریم و از پنجره، شیشه، کمد و هر آنچه که پرت می شود یا می افتد دوری کنیم.



هر خانه باید دارای یک کپسول آتش نشانی باشد که همه روش استفاده را بدانند. ضمناً همه خانواده مسیر خروج اضطراری خانه را بشناسند.

پروژه طراحی و بررسی اثربخشی برنامه مردم-محور کاهش خطر و آمادگی مخاطرات طبیعی در جمهوری اسلامی ایران به منظور کاهش بار پیامدهای سلامتی
(رویکرد پیش فعال نظام سلامت به مدیریت خطر بلایا)



فقط زیر چهارچوب های محکم پناه بگیریم، مثل خانه های قدیمی که چهارچوب بخشی از دیوار است. در زمان زلزله از آسانسور استفاده نکنیم.



اگر در زمان زلزله خواب هستیم، سرمان را با بالش حفظ کنیم. اما اگر خطرات جسم سنگین یا پرده ای وجود داشت، از آن فاصله می گیریم.



مراقب پنکه سقفی و لوسترها باشیم.



اگر در زمان زلزله بیرون از ساختمان هستیم از دیوارها، درخت های بلند، تیر برق و زیر پل ها دوری کنیم.



اگر زیر آوار گیر کردیم کبریت روشن نکنیم، دهان را با پارچه بپوشانیم، با سنگ و اجسام فلزی زده یا سوت بزنیم. فریاد زدن آخرین کار است.



بعد از زلزله، کابینت را با احتیاط باز کنیم. سالم بودن لوله بخاری را بررسی کنیم و قبل از برگشت به داخل ساختمان از ایمن بودن آن مطمئن شویم.



راه هوایی مسدود را باز کرده و محل خونریزی را با دستمال فشار دهیم. اندام ها و گردن را با آتل بی حرکت کنیم. برای جلوگیری از صدمه نخاعی، مسدود را با احتیاط از زیر آوار بیرون آورده و حمل کنیم.



می توانیم از فضای خالی دور نقشه برای نوشتن اطلاعات ضروری استفاده کنیم، مثل: محتویات کیف اضطراری، زمان مانور خانوار و غیره.