آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابلوی ۲ : آمادگی برای زلزله

Family Disaster Preparedness

Earthquake Preparedness

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

خانواده ایمنی سازه ای و غیرسازه ای منزل را بررسی می کنند. مثل بررسی محکم بودن کابینت و کمد به دیوار، محکم بودن لوستر و پنکه به سقف و استحکام پله اضطرار

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

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

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

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)

Family Disaster Preparedness

Earthquake Preparedness

آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابلوی ۲ : آمادگی برای زلزله

مراقب پنکه سقفی و لوسترها باشیم.

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

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

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 انرژی مان را حفظ کنیم. دهان را با پارچه بپوشانیم یا به سنگ و اجسام فلزی زده یا سوت بزنیم. فریاد زدن آخرین کار است.

راه هوایی مصدوم را باز کرده و محل خونریزی را با دستمال فشار دهیم. اندام ها ... را آتل بندی کنیم ... مصدوم را ... از زیر آوار بیرون آورده و حمل کنیم.

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

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