

آمادگی فردی

در مورد آنچه که باید در هنگام وقوع زلزله انجام دهید فکر کنید، ممکن است هنگام وقوع زلزله در خانه، محل کار، سالن اجتماعات، تأثر، استادیوم، در حال دیدار دوستان، رانندگی و یا مشغول انجام دیگر فعالیتهای عادی خود باشید. برنامه ریزی و آمادگی شما باعث می شود که در هنگام وقوع حادثه خونسرد، ولی موثر رفتار کنید. نزدیکترین محلهای امداد رسانی نظیر درمانگاه. ایستگاه آتش نشانی و پلیس را شناسایی کنید. کیفی حاوی وسایل ضروری برای بعد از وقوع زلزله آماده کنید و آن را در محل امنی که دسترسی به آن در موقع لزوم راحت باشد قرار دهید. بعد از وقوع زلزله از مهمترین نیازها، خوردن، نکات بهداشتی، امداد رسانی و کمک به دیگران می باشد. برای این کارها وسایلی لازم است که شاید جمع آوری آنها پس از زلزله امکان نداشته باشد، پس بهتر است از قبل آنها را تهیه کنید و در بسته ای قرار دهید و در محل امنی بگذارید. با وجود این تجهیزات، شما می توانید بعد از وقوع زلزله تا رسیدن نیروهای امدادی به مدت ۷۲ ساعت یا بیشتر در خانه، محیط کار و یا خودرو شخصی از خود و خانواده خویش محافظت کنید. مایحتاج ضروری را بر حسب تشخیص خود در خانه، محل کار و یا خودرو شخصی به صورت ذخیره و در دسترس داشته باشید.

وسایل ضروری:

- جعبه کمک های اولیه شامل باند و گاز استریل، مواد ضد عفونی کننده، پماد سوختگی و آنتی بیوتیک، اسپیرین، قیچی، قطره چشمی و داروهایی که با تجویز پزشک به طور منظم استفاده می کنید
- دفترچه ای حاوی شماره تلفن های ضروری و مراکز امدادی
- چراغ قوه با باتری یدک
- کپسول کوچک اطفاء حریق
- دستکش و کفش محکم
- وسایل بهداشت شخصی (حوله، صابون، خمیردندان و مسواک، پودر شوینده، دستمال کاغذی و ...)



- انبردست و آچار، بیل و کلنگ
- حداقل ۴ لیتر آب را برای هر فرد در یک ظرف نشکن ذخیره کنید و هر چند وقت یکبار از نظر تازگی و بهداشتی بودن باید بررسی و تعویض شوند
- مواد غذایی فاسد نشدنی به تعداد افراد خانواده برای مدت ۳ روز مانند غذای کنسرو شده، کمپوت، بیسکویت، مواد غذایی، آبنبات و ...

توصیه‌های ایمنی قبل از وقوع زلزله در منزل

هر فردی به عنوان سرپرست و یا عضوی از خانواده می تواند با فراگیری توصیه‌های ایمنی و عمل به آنها جان خود و اطرافیان را در برابر خطرات ناشی از زلزله حفظ کند.

الف – ایمن سازی محیط منزل:

- خانه خود را از نظر آسیب پذیری زلزله بررسی کنید
- آتش سوزی ناشی از وقوع زلزله می تواند از لوله‌های شکسته شده نفت و گاز و ... ایجاد شود. بنابراین آبگرمکن و دیگر وسایل نفت سوز و گاز سوز را توسط پیچ و مهره و سایر وسایل ممکن در جای خود محکم کنید
- در صورت امکان از اتصالات انعطاف پذیر استفاده کنید
- وسایل سنگین که هنگام زلزله امکان سقوط دارند از جمله کتابها و گلدانهای آویز و لوسترها را با وسایل ممکن در جای خود محکم کنید
- اشیاء بزرگ و سنگین را در قفسه‌های پایین تر قرار دهید و قفسه‌ها را با روش ایمنی به دیوارها محکم کنید
- اجسام سنگین و وسایل خانگی بلند مانند یخچال، کمد، کتابخانه از جمله اشیاء خطرناک به حساب می آیند. سعی کنید آنها را در جای خود استوار سازید. اگر قابل ایمنی شدن نیستند به یاد داشته باشید هنگام وقوع زلزله از آنها فاصله بگیرید.
- شیروانیها و لوله‌های بخاری را بازرسی کنید و امکان سقوط آنها را در زمان وقوع زلزله از بین ببرید.



- اشیایی که در قسمت خارجی ساختمان قرار دارند مانند کولر، گلدانهای پشت پنجره و ظروف مواد غذایی را بردارید و در جای مناسبی قرار دهید
- از ریختن مواد خطرناک مانند مواد شیمیایی، اسیدها و ضدعفونی کننده‌های قوی در ظروف شیشه ای خودداری کنید
- در خانه سازی یا تعمیر بناهای قدیمی از آیین نامه‌های ساختمانی به منظور کاهش خطرات زلزله پیروی کنید
- از خانه خود نقشه ای تهیه کنید که در آن اماکن امن، خطرناک، راههای خروجی و محل قرارگیری شیر اصلی آب و کنتور برق و گاز مشخص شده باشد
- کیف حاوی وسایل ضروری بعد از وقوع زلزله را در مکان امنی که دسترسی به آن در هنگام ضرورت آسان باشد قرار دهید و همه اعضای خانواده را از محل آن آگاه سازید.

ب - همه اعضای خانواده باید بیاموزند که:

- چگونه جریان برق را قطع و شیرهای آب و گاز و نظایر آن را از محل اصلی ببندند
- در حد امکان در یادگیری کمکهای اولیه بکوشند، زیرا پس از بروز یک زلزله شدید، محل‌های درمانی و پزشکی مملو از جمعیت خواهند شد و در نتیجه، دسترسی به امکانات پزشکی بسیار مشکل خواهد بود
- هر چند گاه یکبار وقوع زلزله فرضی را در خانه خود صحنه سازی نمایند و به کمک همه اعضای خانواده روشهای ایمنی و پیشگیری در برابر زلزله را تمرین کنند
- امکان وقوع حوادث ناشی از زلزله را در خانه خود از بین ببرند. برای مثال محل خواب خود را دور از پنجره‌ها قرار دهند و راههای خروجی و راهروها را بررسی کنند و وسایلی را که ممکن است بعد از یک زمینلرزه آنها را مسدود کند به جای دیگری انتقال دهند
- از محل خروجیهای اضطراری، زنگهای خطر و کپسولهای اطفاء حریق آگاهی داشته باشند تا هنگام لزوم بتوانند بی درنگ از آنها استفاده کنند



- از مهارت‌های همسایگان خود اطلاع حاصل نمایند. ممکن است تا رسیدن امداد به شما چندین روز طول بکشد و بنابراین این مهم است که بتوانند به یکدیگر کمک بکنند
- هر چند گاه یکبار با افراد خانواده در مورد زلزله و دیگر مصایب طبیعی گفت و گو کنند و توصیه‌های لازم را به خاطر بسپارند.

توصیه‌های ایمنی قبل از وقوع زلزله در مراکز اداری

کسب آمادگی برای یک زمینلرزه در ساختمان‌های اداری به دو شکل امکان پذیر خواهد بود:

۱. ایمن سازی وسایل داخل ساختمان با استفاده از ابزار و امکانات مناسب
۲. آمادگی افراد و ساکنین ساختمان برای انجام عملکرد صحیح در زمان، هنگام و بعد از زمینلرزه با رعایت و بکار بستن توصیه‌های ایمنی در محیط کارتان می‌توانید خود و همکارانتان را در برابر وقوع زلزله احتمالی ایمن کنید.

محیط اداری:

- ساختمان‌های اداری قدیمی، فاقد مقاومت لازم در برابر وقوع یک زمینلرزه شدید هستند که در این خصوص باید جهت مقاوم سازی آنها با متخصصین و مسئولین مشورت و تاکید شود
- در اتاقها باید قطعات تزئینی سقف یا شبکه سازی ها مورد بازبینی قرار گیرند تا اطمینان حاصل شود که امن نصب شده اند
- لیستی از کلیه شماره تلفن های ضروری مانند: آتش نشانی، هلال احمر، بیمارستانها و درمانگاهها تهیه شود. بخصوص آنهایی که به محل کار شما (ساختمان اداری) نزدیک هستند
- در اتاق ها لامپ های مهتابی که بر روی سقف قرار دارند باید در جای خود محکم شده باشند و در صورت لزوم به وسیله دو سیم در دو طرف آنها مهار شوند



- کلیه دارایی ها و اموال اداره برای برآورد خسارتهای احتمالی پس از وقوع زلزله تهیه شود
- اصولاً آزمایشگاه محل نگهداری مواد قابل اشتعال و خطرناک است، حتماً باید مواد آزمایشگاهی خطرناک و قابل اشتعال در ظروف نشکن یا پلاستیکی قرار داده شده و در قفسه‌های دردار نگهداری شود
- پارتیشن ها در جای خود به وسیله بست های فلزی محکم شوند
- با همکاری کارکنان واحدهای مختلف، ماشین های اداری بزرگ و سنگین مانند کامپیوترها، چاپ و تکثیر، که امکان دارد هنگام زلزله جابجا شده و یا منجر به بسته شدن درها و راههای خروجی گردد به وسیله بست های فلزی یا تسمه‌های محکم مهار شوند
- با همکاری کارکنان، کمد ها و فایل ها و کتابخانه‌ها به کمک بست های مناسب به دیوار محکم شوند
- بایگانی و انبار از اماکنی هستند که به علت وجود وسایل قابل اشتعال، پس از وقوع یک زلزله شدید و آتش سوزی احتمالی در معرض خطر قرار دارند. بنابراین باید سعی شود که لوازم آتش زا، مانند: نفت و گاز از وسایل قابل اشتعال: مانند کاغذ، کیسه‌های گونی و نایلونی، کارتون ها و جعبه‌ها و ... دور نگه داشته شوند و حداکثر اقدامات ایمنی در برابر آتش سوزی در این اماکن رعایت شده و سعی شود این اماکن به وسایل اطفاء حریق مجهز شوند
- از کارکنان خواسته شود از قرار دادن میزهای کار در کنار پنجره‌های شیشه ای، زیر لوسترها و آویزها خودداری کنند
- در داخل ساختمان کانل های کولر و هواکش باید به طریق مناسبی در جای خود محکم شده باشند تا احتمال پرتاب شدن آنها وجود نداشته باشد
- با نظارت و هماهنگی کلیه واحدهای مختلف مواد خطرناک و قابل اشتعال در خارج از ساختمانهای اداری نگهداری شوند
- با همکاری یکدیگر وسایلی را که در اثر حرکت امکان تولید جرقه و آتش سوزی دارند، مانند بخاری را مهار نمایند
- از اسامی کلیه کارکنان در تمام طبقات و اتاقها لیستی تهیه شود
- اطلاع کلیه کارکنان یک سازمان از محل کنتور آب، برق و گاز، تا در صورت لزوم بتوانند با سرعت جریان آنها را قطع کنند

- آموزشهای لازم در زمینه کمکهای اولیه به کمک جمعیت هلال احمر
- ترغیب کارکنان برای شناسایی کامل ساختمان و بخصوص مناطق خطرناک و راههای اضطراری
- آموزش کارکنان برای استفاده از کپسولهای آتش نشانی در مواقع لوزم و نحوه اطفاء حریق به وسیله آنها
- در زیر میزشان مکانی خاص برای مواقع خطر را داشته باشند
- آموزش کلیه کارکنان هر واحد در مورد تهیه جعبه لوازم ضروری زمان زلزله، قرار دادن آنها در مکانهای قابل دسترسی و مشخص شده.

توصیه‌های ایمنی قبل از وقوع زلزله در مدارس و مراکز آموزشی

با در نظر گرفتن میزان آسیب‌پذیری، تعداد و پراکندگی دانش آموزان در سراسر کشور اگر زلزله شدیدی در ساعات آموزشی مدارس رخ دهد و برای رویارویی ب این پدیده آمادگی نیز وجود نداشته باشد تلفات جانی فراوانی به دنبال خواهد داشت. بنابراین آموزش توصیه‌های ایمنی برای آمادگی در برابر خطرات ناشی از زلزله به دانش آموزان کشور امری ضروری است.

الف – ایمن سازی محیط:

- پنجره و درهای شیشه ای بزرگ باید توسط چسب به صورت ضربدر یا در صورت امکان با سلفونهای چسبی به نوعی تقویت گردند تا بعد از شکسته شدن به اطراف پرت نشوند
- گاهی اوقات گذشته از سقوط آوار، خرابی قفل درها باعث می شود تا افراد در قسمتهایی از ساختمان زندانی شوند، بنابراین باید قفل تمام درهای خروجی، دستشویی ها، اتاقها و ... بررسی شوند و نقص آنها رفع شود. یا در صورت لزوم تعویض گردند
- خطر سقوط و پرتاب بسیاری از اجسام و وسایل را باید با تغییر مکان و یا محکم کردن آنها در جای خود از بین برد. وسایل سنگین و آویزان (مانند:

- چراغ آویز، تابلو، تخته سیاه، یخچال، آبگرمکن و ...) را به دیوار محکم کرد.
- در صورت امکان و حتی المقدور بهتر است محل نشستن افراد، زیر و یا نزدیک این وسایل نباشد. اشیاء سنگین، شکستنی و قابل سقوط روی کمد، قفسه‌ها و طاقچه‌ها را بردارید و به مکان نزدیک سطح زمین منتقل کنید
- موادی را که زود آتش می‌گیرند از نزدیکی بخاری، آبگرمکن و سایر وسایل نفتی و یا گازی دور کنید
 - وسایل داخل کلاس‌ها و راهروها طوری قرار گیرند که مزاحم حرکت نشوند و جابجایی آنها هنگام وقوع زلزله راه خروجی را نبندند
 - راههای خروجی، پله‌های عادی و اضطراری از موانع خالی باشد
 - سیم کشی‌های برق و یا لوله کشی‌های گاز و آب، کلید و شیرهای اصلی آنها بررسی و نقایص احتمالی توسط متخصصین و والدین با تجربه در این امور برطرف شود، تا احتمال قطع آب و بروز خطر آتش سوزی که معمولاً بعد از زلزله رخ می‌دهد، از بین برود
 - مواد شیمیایی که احتمالاً سمی و یا قابل احتراق هستند به داخل قفسه‌های دردار انتقال داده شود؛ ظروف شیشه‌ای مخصوص نگهداری این مواد با ظروف پلاستیکی و نشکن تعویض شود
 - در صورت امکان توصیه می‌شود با قرار دادن میله یا نرده محافظ جلوی قفسه‌های کتابخانه از سقوط کتابها هنگام وقوع زلزله جلوگیری کنید.

ب - دانش آموزان باید:

- نقشه مدرسه خود را بدانند و در آن، اماکن و راههای خروجی و محل قرارگیری شیرهای اصلی آب و گاز و کنتور برق را مشخص کنند
- از محل قرارگیری جعبه کمک‌های اولیه و کپسول اطفاء حریق و زنگهای خطر آگاهی داشته باشند تا در صورت لزوم از آنها استفاده کنند
- طرز استفاده از کپسول اطفاء حریق و انجام عملیات امداد رسانی و کمک‌های اولیه را تا حد امکان بدانند



- امکان وقوع حوادث ناشی از زلزله را در کلاس درس از بین ببرند. برای مثال:
فاصله محل نشستن (میز و نیمکت) خود را با پنجره‌ها و درهای شیشه ای
حفظ کنند
- بیاموزند که چگونه جریان برق را قطع و شیرهای آب و گاز و نظایر آن را از
محل اصلی ببندند.

توصیه‌های ایمنی هنگام وقوع زلزله در منزل

- اگر در هنگام وقوع زلزله در منزل هستید با داشتن آگاهی در مورد چگونگی
پناهگیری و انجام عکس العمل مناسب و سریع می توانید جان خود و بستگانتان را
نجات دهید. لذا در زمان وقوع زلزله رعایت موارد زیر ضروری است:
- از پنجره‌ها و از کمد های بلند و وسایلی که امکان افتادن آنها زیاد است دور
شوید
 - زیر میزها و نیمکت و یا تخت پناه بگیرید و اگر بر اثر لرزش زلزله حرکت
کردند پایه‌های آنها را محکم با دست نگاه دارید و با آن حرکت کنید
 - گوشه‌های دیوارهای درونی ساختمان پناه بگیرید و با بازوان از سرتان
محافظت کنید
 - از پلکان و آسانسور استفاده نکنید
 - اگر به جای امنی دسترسی ندارید و در جایی مثل راهرو هستید به کنار
دیواری بروید و به حالت نشسته سر را به طرف زانوهای خم کرده و آن را با
بازوها بپوشانید و کف دستها را در پشت سر به هم قلاب کنید.



توصیه‌های ایمنی هنگام وقوع زلزله در مراکز اداری

هنگام وقوع زلزله اگر در اداره هستید با رعایت یکسری دستورات ایمنی می‌توانید در نجات جان خود و همکارانتان همت کنید. به کارکنان آموزش داده شود که در این مواقع:

- اعتماد به نفس داشته باشند و آرامش خود را حفظ کنند
- از پنجره‌ها و یا فایل‌هایی که در جای خود محکم نیستند، دور شوند
- از وسایل برقی که احتمال حرکت، افتادن، یا پرتاب آنها وجود دارد فاصله بگیرند
- از وسایل قابل اشتعال و خطرناک دور شوند
- به سمت درهای خروجی عمومی هجوم نبرند
- از پلکان و آسانسور استفاده نکنند
- با سرعت در جاهای امن ساختمان مانند: چهارچوب در، گوشه دیوار و زیرمیز کار خود پناه بگیرند.

توصیه‌های ایمنی هنگام وقوع زلزله در مدارس و مراکز آموزشی

اگر در هنگام وقوع زلزله در مدرسه و یا مرکز آموزش هستید، با حفظ خونسردی و به کارگیری توصیه‌های ایمنی بهترین و مناسبترین عکس‌العمل را در اسرع وقت انجام بدهید.

- قبل از هر چیز آرامش خود را حفظ کنید، ترس و وحشت، سرعت عمل و صحت رفتار شما را کاهش می‌دهد. پس با اعتماد به نفس به سرعت نکات ایمنی را انجام دهید. دیگران را نیز دعوت به آرامش و انجام آن نکات کنید؛
- به محض احساس وقوع زلزله، در صورت امکان، اگر ساختمانی یک طبقه است و نزدیک در خروجی هستید، سریعاً از آن خارج شوید و به فضای باز بروید؛
- اگر هنگام وقوع زلزله در ساختمان چند طبقه هستید سعی نکنید با استفاده از پله و آسانسور خود را به خارج از آن برسانید؛



- در کلاس مدرسه از آنجایی که همه افراد نمی توانند در یک زمان و باهم از درهای خروجی بیرون روند. حتی هجوم به طرف درها می توانند خود عامل آسیب رساندن افراد به یکدیگر باشد؛
- محل امنی در داخل ساختمان انتخاب کرده و تا پایان لرزه‌ها در آنجا پناه بگیرید و بنابراین برای انتخاب نقاط امن از دستورالعمل‌های زیر پیروی کنید:
- از کنار وسایلی که امکان سقوط و یا پرتاب دارند دور شوید؛
- زیر میز محل مناسبی برای پناهگیری است. در کلاس مدرسه زیر میز تحریر خود پناه ببرید و با دست پایه‌های میز را محکم بگیرید و از افتادن آن جلوگیری کنید و چنانچه حرکت کرد با آن حرکت کنید؛
- میان چهارچوب محکم در، جای مناسبی برای پناه گرفتن است. چهارچوب در را با یک دست محکم گرفته و با دست دیگر مراقب بسته شدن در باشید. اگر به میز یا چهارچوب در دسترسی ندارید و در جایی مانند راهرو هستید از اجسام قابل سقوط دور شوید. به کنار دیورای بروید و به آن بچسبید و یا رو به دیوار نشست، سر را به طرف زانوها خم نموده و آن را با بازوها پوشانید کف دستها را در پشت سر به هم قلاب کنید؛
- اگر در کتابخانه آزمایشگاه و کارگاه هستید، در صورت عدم امکان خروج به علت ازدحام جلوی در از قفسه‌ها دور شوید و سرپناهی بیابید؛
- چنانچه هنگام وقوع زلزله در پله‌ها بودید به طرف بالا یا پایین ندوید، بنشینید و با دستها از سر و گردن خود محافظت کنید؛
- اگر در حیاط مدرسه هستید از ساختمان، دیوار، تیرکهای زمین بازی و سبد بسکتبال فاصله بگیرید.
- قبل از هر چیز آرامش خود را حفظ کنید، ترس و وحشت، سرعت عمل و صحت رفتار شما را کاهش می دهد. پس با اعتماد به نفس به سرعت نکات ایمنی را انجام دهید. دیگران را نیز دعوت به آرامش و انجام آن نکات کنید
- به محض احساس وقوع زلزله، در صورت امکان، اگر در طبقه همکف و به در خروجی نزدیک هستید، سریع خارج شوید و به فضای باز بروید
- اگر هنگام وقوع زلزله امکان خروج از ساختمان وجود ندارد در جایی امن پناهگیری کنید و سعی نکنید با استفاده از پله و آسانسور خود را به خارج از آن برسانید



- در کلاس مدرسه از آنجایی که همه افراد نمی توانند در یک زمان و باهم از درهای خروجی بیرون روند. حتی هجوم به طرف درها می توانند خود عامل آسیب رساندن افراد به یکدیگر باشد
- محل امنی در داخل ساختمان انتخاب کرده و تا پایان لرزه‌ها در آنجا پناه بگیرید و بنابراین برای انتخاب نقاط امن از دستورالعمل‌های زیر پیروی کنید:
 - از کنار وسایلی که امکان سقوط و یا پرتاب دارند دور شوید.
 - زیر میز محل مناسبی برای پناهگیری است. در کلاس مدرسه زیر میز تحریر خود پناه ببرید و با دست پایه‌های میز را محکم بگیرید و از افتادن آن جلوگیری کنید و چنانچه حرکت کرد با آن حرکت کنید
 - میان چهارچوب محکم در، جای مناسبی برای پناه گرفتن است. به این طریق که به در تکیه داده و با دستها چهارچوب در را محکم بگیرید. اگر به میز یا چهارچوب در دسترسی ندارید و در جایی مانند راهرو هستید از اجسام قابل سقوط دور شوید. به کنار دیواری بروید و به آن بچسبید و یا رو به دیوار نشسته، سر را به طرف زانوها خم نموده و آن را با بازوها پیوشانید کف دستها را در پشت سر به هم قلاب کنید
 - اگر در کتابخانه آزمایشگاه و کارگاه هستید، در صورت عدم امکان خروج به علت ازدحام جلوی در از قفسه‌ها دور شوید و سرپناهی بیابید
 - چنانچه هنگام وقوع زلزله در پله‌ها بودید به طرف بالا یا پایین ندوید، بنشینید و با دستها از سر و گردن خود محافظت کنید
 - اگر در حیاط مدرسه هستید از ساختمان، دیوار، تیرکهای زمین بازی و سبد بسکتبال فاصله بگیرید.



توصیه‌های ایمنی هنگام وقوع زلزله برای چند مکان عمومی

در این قسمت به شما می‌آموزیم چنانچه در اماکن عمومی باشید، چگونه خود را در برابر خطرات ناشی از زلزله ایمن سازید.

در محیط باز:

- اگر در پیاده روی نزدیک ساختمان هستید در زیر چهارچوب درها، درهای مغازه‌ها و یا ساختمانها پناه بگیرید و خود را از اشیایی مانند آجر، سنگ نما، شیشه و تزیینات ساختمان که امکان ریخته شدن دارند محفوظ نگه دارید
- در فضای باز، دور از بالکن‌های ساختمانها، درختان، دیوارهای شکسته و وسایل در حال سقوط و ویتترین شیشه‌ای مغازه‌ها پناه بگیرید
- در خیابانها از ساختمانهای بلند، پلهای روگذر، سیم‌های فشار قوی و تیرهای چراغ برق دوری کنید
- در خیابانها و کوچه‌های باریک نزدیک دیوار خارجی یک ساختمان ترجیحاً یک طبقه بنشینید و دستها را روی سر و گردن خود قرار دهید.

درون اتومبیل:

- در هنگام وقوع زلزله اگر در حال رانندگی هستید، اتومبیل خود را متوقف کنید
- مواظب باشید محل امن شما به دور از درختان، زیرپلهای عابر و سواره رو، تیرهای چراغ برق و سیم‌های برق قوی و ساختمانهای بلند باشد
- درون اتومبیل بمانید و به صورت نشسته سرتان را به طرف پایین خم کرده و با دستها از سرتان محافظت کنید
- رادیو اتومبیل را برای گرفتن اطلاعات باز نگه دارید و تا اتمام زلزله در اتومبیل باقی بمانید.



در فروشگاه:

- از هجوم به درهای خروجی دوری کنید
- به دور از اجناس قابل سقوط در جای امنی نشسته و با دستها از سرتان محافظت کنید
- زیر سر در فروشگاهها و یا نزدیک ویتترین شیشه‌های مغازه‌ها پناه نگیرید.

در سینما:

- در هنگام زلزله در اماکن عمومی مانند سالن سینما، تئاتر و ورزش، هجوم جمعیت به طرف درهای خروجی می تواند خطر آفرین باشد. بنابراین محل امنی برای پناهگیری بیابید
- در صورت عدم امکان در صندلی خود بمانید. سر خود را به داخل زانوها برده و با دستها از آن محافظت کنید.

توصیه‌های ایمنی بعد از وقوع زلزله در منزل

اگر بعد از وقوع زلزله در منزل هستید و نیاز به کمک داشته باشید. ممکن است تا رسیدن نیروهای امدادی زمان بگذرد بنابراین با رعایت یکسری توصیه‌ها می توانید جان خود و بستگانتان را حفظ کنید.

اقداماتی که نباید انجام دهید:

- کلیدهای برق را روشن نکنید و اگر بوی گاز احساس کردید از کبریت و فندک و دستگاههای با شعله باز استفاده نکنید
- سیم های برق افتاده و یا وسایلی که در تماس با آنها هستند را لمس نکنید
- از تلفن مگر در موارد اضطراری استفاده نکنید
- از خوردن مواد غذایی روباز مجاور شیشه‌های شکسته خودداری کنید

- در خانه آشنایی نکنید و در محیط بیرون، از منقل های ذغالی استفاده کنید
- برای بازدید بیرون نروید، خیابان را برای رفت و آمد وسایل نقلیه باز نگه دارید
- کسانی را که آسیب های جدی دیده اند را حرکت ندهید مگر این که مکان آنها ناامن باشد و یا وضعیت آنها خیلی خطرناک باشد.

اقداماتی که باید انجام دهید:

- خودتان را برای پس لرزه ها آماده کنید
- زخمی ها را برای دادن کمک های اولیه چک کنید
- خطرات آتش سوزی را چک کنید
- اگر بوی گاز احساس کردید، شیر اصلی گاز را ببندید
- وسایل الکتریکی و برق کشی ساختمان را بازدید و فیوز برق را خاموش کنید
- لوله های آب را بازبینی کنید، اگر شکسته شده باشد و یا آب نشت کند شیر اصلی آب را ببندید
- لوله های فاضلاب را چک کنید، اگر شکسته شده باشد از منبع آب توالیت استفاده نکنید
- ساختمان را از نظر خرابی بازرسی کنید، اگر به نظر خطرناک می رسد آنجا را ترک کنید
- از آسانسور استفاده نکنید
- اگر امکان دارد به دیگران کمک کنید
- کفش و لباس ایمنی بپوشید، بعد از یک زلزله شدید ممکن است خرده شیشه های زیادی در اطراف پخش شده باشد
- از رادیو ترانزیستوری و یا رادیو اتومبیل برای گرفتن اطلاعات استفاده کنید
- درهایی را که بسته شده اند را باز کنید. قفسه ظروف را با احتیاط باز کنید و مواظب افتادن اشیاء باشید
- به درخواست های کمک مأمورین انتظامی، آتش نشانی و هلال احمر و سایر سازمانها پاسخ مثبت بدهید
- با مسئولین امداد رسانی همکاری صمیمانه ای داشته باشید



- از سلامت همه افراد خانواده اطمینان حاصل کنید و در صورت نیاز با رعایت موارد ایمنی به یاری آنها بشتابید.

توصیه‌های ایمنی بعد از وقوع زلزله در مراکز اداری

بعد از وقوع زلزله اگر در اداره هستید با یادآوری یکسری دستورات ایمنی و با یاری آنها می‌توانید در نجات جان خود و همکارانتان همت کنید.

- در صورت احساس بوی گاز از زدن کلیدهای برق و یا روشن کردن وسایل برقی و گازی اکیداً خودداری کنید. زیرا ممکن است تولید جرقه کند و گاز ناشی از لوله‌های شکسته شده را مشتعل سازد
- در صورت وقوع آتش سوزی با شکستن شیشه روی زنگ خطر، ماموران آتش نشانی را خبر کنید
- از تلفن (مگر در مواقع اضطراری) استفاده نکنید
- از کشیدن سیگار خودداری کنید
- از مناطق سست ساختمان که فروریخته است و همچنین از مناطق خطرزای ساختمان دور شوید
- برای کسب آخرین اطلاعات و دستورالعمل‌های ضروری از رادیو استفاده کنید
- چون احتمال لرزش‌های بعدی وجود دارد در صورت امکان تا لحظاتی پس از لرزه اصلی در جای امن خود باقی بمانید و سعی نکنید از آن محل خارج شوید.



توصیه‌های ایمنی بعد از وقوع زلزله در مدارس و مراکز آموزشی

با توصیه‌های قبلی آموختید که چگونه محیط مدرسه را از لحاظ نکات ایمنی مقاوم کنید و چگونه هنگام وقوع زلزله جان خود و دیگران را در امان نگه دارید. اکنون می‌آموزید که پس از وقوع زلزله برای کمک به خود و دیگران چه کارهایی باید انجام دهید:

- در صورت احساس بوی گاز از زدن کلیدهای برق و یا روشن کردن وسایل برقی و گازی اکیداً خودداری کنید. زیرا ممکن است تولید جرقه کند و گاز ناشی از لوله‌های شکسته شده را مشتعل سازد
- در صورت وقوع آتش سوزی با شکستن شیشه روی زنگ خطر مأموران آتش نشانی را خبر کنید
- از تلفن (مگر در مواقع اضطراری) استفاده نکنید
- از مناطق سست ساختمان که فروریخته است و همچنین از مناطق خطرزای ساختمان دور شوید
- برای کسب آخرین اطلاعات و دستورالعمل‌های ضروری از رادیو استفاده کنید
- چون احتمال لرزش‌های بعدی وجود دارد در صورت امکان تا لحظاتی پس از لرزه اصلی در جای امن خود باقی بمانید و سعی نکنید از آن محل خارج شوید.

منبع : پژوهشکده بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله