

قبل، هنگام و پس از زلزله چه باید کرد؟

بیگ بنگ: پیشتر در مورد [دلیل وقوع زمین لرزه](#) صحبت کرده ایم، حال وقت آن است که بدانیم در صورت مواجهه با آن چه کنیم. زمانی که لرزش زمین را در زیر پایتان احساس می کنید باید و نباید هایی است که در جوامع بین‌المللی یکسان است. در این مطلب ما سعی کردیم دستور عمل‌هایی برای قبل، هنگام و پس از زلزله، برای شما گردآوری کنیم.



هنگام زلزله

امنیت در هنگام زلزله به 3 بخش کلی تقسیم می‌شود:

- اگر ایستاده‌اید حتما بر روی زمین بنشینید.
- بعد از اینکه از حالت ایستاده خارج شدید در صورت امکان زیر یک میز مستحکم پناه بگیرید.
- با کمک پایه‌های میز یا گذاشتن دستانتان روی کف زمین خود را محکم بگیرید تا لرزش

بگذرد.

اگر میز یا چیزی نبود که زیر آن پناه بگیرید، خود را به یکی از چهار گوشه داخلی اتاق رسانده و در آنجا بر روی زمین به داخل گوشه بنشینید و با آرنج یا دست‌های خود (در صورت امکان کیف یا بالشت) سر و گردن خود را محافظت کنید. در هنگام زلزله از فرار به داخل اتاقی دیگر برای پناه گرفتن خود داری کنید.



اگر هنگام زلزله بر روی تخت خواب دراز کشیده‌اید بهتر است که حرکتی نداشته باشید. با بالشت صورت و سر خود را محافظت کنید و سعی کنید در صورت شدت لرزش از تخت زمین نخورید. عدم حرکت در این حالت احتمال آسیب دیدن شما را کاهش می‌دهد. در این مواقع افرادی که به خروجی هجوم می‌برند و یا بروی زمین می‌غلطند بیشتر در معرض آسیب دیدگی مانند جراحت بر اثر شیشه‌های خرد شده و یا سقوط اجسام روی سرشان بوده‌اند.

اگر در بیرون خانه هستید، در صورت امکان سعی کنید به محیطی باز بروید. محیط بهتر است به دور از دیوار خانه، تیر چراغ برق، تابلوهای خیابان، درختان، ماشین‌ها و هرگونه شیء عمود بر زمین باشد. اگر در حال رانندگی هستید آرام در کنار خیابان نگه دارید و چراغ راهنمای خود را برای هشدار روشن کنید و ترمز دستی را بکشید. حواستان باشد که نزدیک روگذرها و زیر گذرها، پل‌ها، خطوط برق فشار قوی، تابلوها و چراغ راهنمایی پارک نکنید. تا اتمام زمین لرزه در داخل ماشین بمانید و در صورتی که سیم برق روی سقف ماشین افتاده از ماشین خارج نشوید تا اینکه شخصی مجرب سیم برق را بر دارد.

اگر در داخل سالن سینما یا سالن ورزشی هستید روی صندلی خود بمانید و سر و گردن خود را با دست یا شیء نرم محافظت کنید تا لرزش زمین تمام شود. سپس با دقت و آرامی از سالن خارج شوید. در هنگام خروج حتما متوجه دیگر افراد باشید و حواستان باشد که چیزی بر سر راهتان سقوط نکرده و جلوی پایتان مسدود نیست.

اگر در کنار دریا یا ساحل هستید چه؟ در صورت زمین لرزه در این مناطق روی زمین بخوابید با دست خود سرتان رو حفاظت کنید تا زمین لرزه تمام شود. نکته مهمی که باید در هنگام زلزله در مناطق ساحلی به یاد داشت در نظر داشتن سونامی می‌باشد. در هنگام شروع لرزش مدت زمان آن را بسنجید،

در صورت طولانی بودن لرزش زمین (بیشتر از 15 ثانیه) وقوع سونامی محتمل است. در این هنگام باید از دریا/ساحل حداقل حدود 3 کیلومتر فاصله داشته باشید و در ارتفاع 30 متری سطح دریا قرار بگیرید. برای جلوگیری از ترافیک و یا شلوغی راه رفتن سریع بر استفاده از ماشین توصیه می شود.

اگر محل سکونت شما در مسیر جریان یک سد آب میباشد باید حتما محل های احتمال سیل آبی شدن را بدانید و از آن مناطق دور شوید. در هنگام زلزله سدها معمولا محلی خطرناک هستند و از کار می افتند و حتی ممکن است دیواره آنها ریزش داشته باشد. حتی اگر خود سد آسیب نبیند موج زلزله ممکن است آب پشت سد را از مسیر دیگری به حرکت در آورد.

نکته اصلی در اکثر این موارد حفظ آرامش، عدم حرکت ناگهانی و حفاظت سریع از سر و گردن خود می باشد. زمین لرزه بدون هیچ خطاری رخ می دهد و ممکن است شدت زیادی داشته باشد پس حرکت ناگهانی و سینه خیز رفتن روی زمین عملی نادرست و غیرممکن است. به همین دلیل اگر بدوید یا حرکت سریعی داشته باشد احتمال زمین خوردن شما هنگام فرار و آشفتگی بیشتر است و احتمال خسارت جانی را افزایش می دهد.

تحقیقات و بررسی ها در طول چندین دهه نشان میدهد که آسیب دیدگی در هنگام زلزله (های معمولا ضعیف تر) در اثر زمین خوردن و اشیاء سقوط کننده از احتمال آسیب دیدگی زیر ساختمان بیشتر است. اشیائی همانند تلویزیون، لامپ و مهتابی، شیشه، هر نوع قفسه و اشیاء روی تاقچه، کمد های ناپایدار و غیره خطر آفرین اند. بهترین توصیه در هنگام وقوع زلزله به دیگران این است " بشین زمین و سرت رو با دستات بپوشون".



یکی از

باورهای اشتباه این است که چهار چوب در اتاق در هنگام زلزله جایی امن است. این باور احتمالا به

دلیل برخی تصاویر از مناطق زلزله زده است که چهارچوب سالم مانده. ولی چهارچوب‌های کنونی استحکام چندانی در برابر فشار اشیاء را ندارند. بهترین گزینه همچنان یک میز مستحکم است. همچنین خروج از داخل خانه به حیاط کاری خطرناک است چون احتمال دارد در اثر لرزش زمین سقوط کنید یا لیز بخورید و شیشه‌های خانه نیز ممکن از روی زمین ریزش کرده باشد.

قبل از زلزله

داشتن یکسری ضروریات و مهارت و رعایت برخی نکات میتواند شما و نزدیکانتان را در هنگام زلزله یاری کند.

- داشتن جعبه کمک‌های اولیه
- داشتن یک کپسول آتش‌نشانی / آتش‌خفه‌کن
- یاد گرفتن بستن شیر فلکه آب و گاز و قطع کردن کنتور برق توسط تمام افراد خانواده
- یاد داشتن کمک‌های اولیه توسط افراد خانواده
- آماده کردن وسایل ضروری پیش از زلزله: چراغ قوه، رادیو باتری دار، باتری اضافه، پتو و لباس گرم از جمله جوراب، در صورت امکان نخیره مقداری کنسرو غذایی و آب معدنی در محلی مستحکم مانند انباری یا گاراژ.
- هماهنگی از قبل برای اینکه پس از زلزله افراد خانواده کجا یکدیگر را پیدا کنند.
- اشیاء سنگین را بر روی کمد، قفسه و تاقچه‌ها قرار ندهید.
- در صورت امکان قفسه، کمد و وسایل خانه را به دیوارها وصل کنید تا ثبات داشته باشند. لامپ‌ها، مهتابی‌ها، آینه، تابلوها و دیگر آویزه‌ها را با دقت به دیوار متصل کنید تا در حین وقوع زلزله سقوط نکنند.
- تمرین کردن حفظ آرامش و پناه گرفتن قبل از وقوع زلزله. اگر در مدرسه، شرکت یا مکانی عمومی واقع هستید محل‌های خروج و مستحکم را شناسایی کنید.
- آماده ساختن موارد بهداشتی مانند دستمال کاغذی، صابون، نوار بهداشتی، در صورت نیاز پوشک بچه و غیره.



از پس

زلزله: پس از اینکه لرزش زمین اتمام یافت این نکات را رعایت کنید.

- 1- با آرامش از پناه خود خارج شوید و با احتیاط به سمت محلی امن تر حرکت کنید. خود و دیگران را چک کنید تا از سلامت بدنی و عدم جراحت مطمئن شوید. در صورت نیاز از جعبه کمک های اولیه استفاده کنید.
- 2- پس از اطمینان از سلامت افراد، شیر و لوله های آب و گاز را چک کنید. اگر بوی گاز می آید و یا لوله آب شکسته شده، شیر آن را ببندید و به فردی مجرب (تعمیر کار، سازمان مربوطه) اطلاع دهید.
- 3- سپس رادیو را روشن کرده و منتظر اعلام خبر باشید و از تلفن در حد امکان استفاده نکنید مگر در مواقع کاملاً ضروری. در حد امکان برا گرفتن خبر کمی صبر کنید و یا با پیامک مخابره کنید.
- 4- از سازه ها و ساختمان های آواره و خراب فاصله بگیرید.
- 5- مواظب شیشه های شکسته و خورده آوار باشید و حداقل امکان با چکمه یا کفش ضخیم راه بروید.
- 6- در صورت نزدیک بودن به ساحل و مناطق نزدیک دریا بهتر است از محل فاصله بگیرید. این مورد در بخش "هنگام زلزله" شرح داده شده.
- 7- در صورت حضور در یک مکان عمومی با دیگران همکاری کنید و نظم محیط را با آسفتگی برهم نزنید.

8- اگر مجبور به استفاده از غذا و آبِ ذخیره شدید آنها را با دقت مصرف کنید و از آلودگی دور بدارید.

ترجمه: فرهاد نامجو/ [سایت علمی بیگ بنگ](#)

منابع: [livescience.com](#) , [geo.mtu.edu](#) , [fema.gov](#)