

پیش گیری از زلزله

زلزله از مخرب ترین پدیده های طبیعی است که سالیانه به طور متوسط 15 هزار نفر را کشته و ده ها هزار نفر را مصدوم و بی خانمان می نماید. در کشور ما ایران در خرداد سال 1369 در شهرهای منجیل و رودبار استان گیلان زلزله ای به بزرگی $7/2$ ریشتر سبب کشته شدن 35 هزار نفر گردید پس از آن زلزله های مخرب دیگر مانند زلزله های اردبیل ، آوج و بم جان هزاران نفر از هموطنانمان را گرفت. در کشور ما بحث مقابله با زلزله معمولا وقتی داغ می شود که یک زلزله بزرگ اتفاق بیافتد اما بعد از مدتی دوباره به دست فراموشی سپرده می شود. به راستی برای مقابله با این بلای طبیعی چه باید کرد؟

آشنایی با علائم زلزله

اگر بخواهیم به اختصار برایتان بگوییم. حرکتهای غیر طبیعی حیوانات خصوصا حیوانات خانگی همچون ماهی ، گربه و سگ که احتمال نگهداری آنها توسط شما در منزل وجود دارد . دوم ایجاد بی دلیل حبابهای هوا بروی سطح آب در استخرها و حوض حیاط خانه، هیجان پرندگان به یکباره و سپس سکوت چند لحظه ای قبل از زلزله ، بالا آمدن آب یا شفافتر یا بشدت گل آلود شدن یا تغییر دمای محسوس آب چاهها و.....

آغاز زلزله

شاهدان زیادی پس از زلزله گفته اند که با صدایی عجیب روبرو شده اند بله این مطلب درست است در ابتدا صدای نامتعارفی شنیده میگردد و به سرعت لرزش های اولیه که معمولا با شدت بالا نیستند خواهند رسید و پس از آن موج اصلی با مدت زمان چند ثانیه ای و پس از آن پس لرزه هایی با شدت پائین و اتمام زلزله!

نکات مربوط به پیش از وقوع زلزله

- ساختمانها را بایستی به دور از گسل بنا کرد و اگر مجبور شویم که ساختمانها را بر روی گسلها بنا نماییم باید طوری ساخته شوند که در مقابل زلزله های قوی آن منطقه که بر اساس محاسبات زلزله شناسی مشخص می گردند، مقاومت داشته باشند .
- اصول مهندسی زلزله را در مورد کلیه ساختمانها باید اجرا کنیم .
- نصب و راه اندازی سیستمهای مربوط به برق و گاز و آب ساختمان با توجه به اصول مهندسی زلزله انجام گیرد .
- محکم کردن وسایل خانگی مانند کمد و یخچال و اشیا و ظروف سنگین وزن و لوازم سقوط کننده مانند

لوازم، ساعت دیواری و ...

- نگهداری مواد آتش زا و مواد شیمیایی در مکانهای مورد اطمینان و حتی الامکان به دور از محل زندگی
- حداقل در یک سال یک وضعیت مشابه با زمان وقوع زلزله تمرین و تکرار گردد تا به هنگام وقوع زلزله دچار دست پاچی و سردرگمی نشویم .
- کمکهای اولیه مربوط به زلزله زدگان را آموزش ببینیم .

نکات مربوط به هنگام وقوع زلزله

- اگر احساس می کنید که می توانید خودتان را به فضای خارج از ساختمان، حداکثر در مدت 10 ثانیه برسانید، این کار را انجام دهید ولی اگر این عمل برایتان مقدور نمی باشد، سعی کنید در داخل ساختمان در جای مناسب پناه بگیرید. مثلا زیر میز محکمی، یا در وسط در یا چسبیده به دیوار
- کنار اشیاء سنگین وزن و بدون تعادل و قابل سقوط پناه نگیرید .
- به هیچ وجه از آسانسور جهت فرار یا پناهگاه استفاده نکنید .
- از تیرهای برق و ایستگاه فشار قوی برق دور شوید .
- اگر دانش آموز هستید در زیر میز و نیمکت پناه بگیرید .

نکات قابل توجه پس از زلزله

- پس از وقوع زلزله اگر سالم هستید باید موارد زیر را با سرعت و دقت اجرا نمایید :
- به فکر مصدومین و آسیب دیدگان باشید .
- برق و آب و گاز محل زندگی را قطع کنید .
- نیم نگاهی به پس لرزه ها داشته باشید، چون پس از وقوع هر زلزله اصلی معمولا پس لرزه هایی به وقوع می پیوندند و اگر چه از زلزله اصلی دارای بزرگی کمتری هستند ولی چون ساختمانها ترک برداشته اند، احتمال خسارت آفرینی بالاست، پس نکات ایمنی را رعایت کنید .

نقاط خطرناک به هنگام وقوع زلزله

- خطرناکترین نقاط هنگام زلزله، بیرون ساختمان در راهروها و کوچه ها و در کنار بیرونی دیوارهاست.
- بیشترین جراحات و سوانح ناشی از زلزله، در نتیجه فرو ریختن دیوارها، پرت شدن خرده های شیشه و افتادن اجسام است .

بیشتر مرگ و میرها زمانی اتفاق می افتد که مردم به سمت بیرون ساختمان می روند. مرگ، معمولا در اثر افتادن اجسام، از دیوار در حال ریزش اتفاق می افتد. حرکات زمین حین زلزله بسیار بعید است که عامل مرگ یا جراحت باشد .
بهترین راه محافظت حین زلزله، قرار گرفتن در زیر مبلمان، میز یا نیمکت می باشد.

نحوه عملکرد شما

الف : در حین زلزله

اگر شما از قبل مسیرهای خروج از ساختمان را در ذهن تکرار کرده باشید و با خانواده بصورت یک مانور چند بار خروج سریع از منزل را انجام داده باشید ، میتوانید با اولین لرزش برای خروج از منزل اقدام کنید . البته این در صورتی امکان پذیر است که شما در یک برج و یا آپارتمان بلند مرتبه نباشید ، البته شما هم که در برج زندگی میکنید ، اگر زلزله ای ضعیف را تجربه کردید پس از پایان آن حتما از خانه بیرون بروید حتی اگر در طبقه صدم برج زندگی میکنید!

نقاط امن: این نقاط میتوانند در صورتی که شما فرصت خروج از منزل را نداشته باشید ، بداد شما برسند به طور مثال یک میز محکم فلزی یا نهار خوری، گوشه های دیوارهای اصلی و چهار چوب در را میتوان از نقاط امن نامید

ب : پس از پایان زلزله

ب/1) : ساختمان مسکونی شما در برابر زلزله مقاومت کرده است.

- برای شروع به حرکت در منزل دقت کنید تا بعلت بریدگی پایتان صدمه نبینید ، میتوانید بکمک ملافه و یا تکه ای از لباس خود از یک کتاب نازک که بتوان به آن انحن داد و یا یک مجله ، کفش بسازید .
- دقت به بوی گاز داشته باشید احتمال آتش سوزی بالاست!
- در حرکت بسوی بیرون گروهی حرکت نکنید شما ابتدا جلو بروید و بقیه خانواده تک تک به دنبال شما حرکت کنند تا در صورت هرگونه احتمال ریزش همچون آسیب دیدگی دهانه چاهی که در مسیر خروج شما طوقه آن ریزش نموده ، احتمال تخریب دهانه بعلت سنگینی حرکت جمعی و سقوط در چاه برای خانواده کم گردد.
- اول خانواده را در خیابان رو بروی منزلتان اسکان بدهید سپس برای جمع آوری لوازم مورد نیاز به داخل

باز گردید چرا که ممکن است زلزله دیگری با شدت بیشتر در راه باشد!

- با تشکیل هسته محلی در کوچه خود امکان تامین امنیت را برای خانواده خود به وجود بیاورید (چند خانواده در کنار یکدیگر تشکیل هسته محلی را میدهند)

- اگر مجروحی را در زیر آوار پیدا میکنید حتما در هنگام بیرون آوردن او دقت کنید تا بر اثر فشار به ستون فقرات او در هنگام بیرون کشیدن ، موجب شکستن مهره های کمر و فلج او بعلت قطع نخاع نگردید

ب/2): ساختمان مسکونی شما در برابر زلزله مقاومت نکرده است و شما در زیر آوار گرفتار شده اید.

اولا بجای آنکه از همان اول شروع به فریاد زدن بکنید ببینید در چه وضعیت هستید .ایا هوا برای تنفس شما به مقدار کافی وجود دارد. در تاریکی مطلق در زیر اوار از صدا زدن به آرامی و یا سوت زدن و توجه به انعکاس صدا حجم فضای پیرامونتان برای شما مشخص خواهد شد، اگر حجم هوای شما کم است، جدا از سرو صدای بی خود و ایجاد هیجان مضاعف خود داری کنید هیجان شدید ، حرکت سریع و فریاد زدن به سرعت اکسیژن شما را به پایان میبرد و بدنتان هم بعلت تعرق زیاد سریعا آب خود را از دست میدهد ، به دقت گوش بدهید تا صدا های پیرامون شما به شما اعلام کند که کسی در نزدیکی شما بروی آوار حرکت میکند ، اکنون اگر میتوانید فریاد بزنید اما توجه کنید فریاد پی در پی و با شدت بالا صدا و قدرت حنجره شمارا تحلیل میبرد پس با دقت عمل کنید .

اگر امکان فریاد زدن بنا بر هر دلیلی نداری میتوانی با سوت زدن کمک بخواهی و اگر امکان انرا هم نداری از روش ضربه زدن استفاده کن دستان و پاها را در صورت امکان به اشیا کنارشان بشرط عدم ریزش بیشتر اوار بزن این صدا ها بشرط سکوت در بیرون قابل شنیدن هستند بس دقت کن صداهای آرام ترا در صورتی خواهند شنید که تو را توسط ابزار زنده یابی پیدا کرده باشن والا در شلوغی و ازدحام از صداهای آرام کاری بر نمی آید پس بهتر است در زمان سکوت در خارج از ضربه های آرام کمک بگیری

البته زمان آرامش بیرون نشان دهنده رسیدن شب است و این زمانی است که گروه های زنده یاب در سکوت شب با روش اعلام حضور به مدت یک دقیقه و سکوت پس از ندا به مدت چهار دقیقه بدنبال علائمی همچون صداهای ضربه ای و ناله ها هستند(البته اگر دوره های زنده یابی جمعیت کاهش خطرات زلزله را دیده باشند).

و اما بخش دوم استقامت در زیر اوار بخش روحیه است و حفظ و تقویت آن

۱- ایمان به خدا از واجبات است و دعا بیشترین کمک! اگر دعایی زیبا بلدی که خوشا به حالت اگر بلد نیستی تجربه ای را با ذکر گفتن آغاز کن ذکر یعنی تکرار یکی از اسماع الهی با حضور قلب. من نام رحمان و رحیم خدا را پیشنهاد میکنم میتوانی با تکرار ذکر (یا رحمان و یا رحیم) تمرکز خودت را بر رحمت خداوند قرار دهی مطمئن باش.

۲- به یاد آوردن خاطرات خوب زندگی از کودکی تا بزرگی هم فوق العاده است هم زمان را میکشد و هم تو را به استقامت بیشتر برای تجربه های زیبای بعدی وادر میسازد

اگر در زیر آوار مانده اید :

۱- از انجام حرکت هایی که موجب ریزش اوار میشود خوداری کنید اگر در زیر آوار سنگین باشید که مطمئنا کاری بیهوده است و اگر در سطح باشید میتوانید پس از دو روز که نا امید از کمک شده اید ریسک اینکار را که بسیار بالاست را قبول کنید.

۲- از اکسیژن موجود با پائین آوردن حرکت و آرامش بخشیدن به خود حداکثر استفاده را ببرید

۳- بیشتر گوش دهید و کمتر صدا کنید و تا صدای مثبتی از بیرون نشنیدید از سرو صدای بیجا خود داری کنید چون شما حداقل تا سه روز بر اثر تشنگی نخواهید مرد و تا هفت روز غذا نخوردن را میتوانید با هوشیاری تحمل کنید

۴- حرکت بیجا موجب تعرق و از دست دادن آب بدن میشود پس مواظب باشید

۵- اگر در فضای پیراموتان مکانی را امن تر از بقیه جاها میبینید سرتان را در آن محل قرار دهید و یا حداقل سرتان را بسمت شکم برده و بصورت جنین قرار بگیرید این حالت امکان محافظت از سر شما را بیشتر میکند توجه داشته باشید با توجه به ازدحام تماشاچیان عملیات امداد و نجات که متاسفانه بروی اوار به تماشا می ایستند امکان ریزش مجدد بروی شما همیشه هست