



ایمنی در برابر زلزله

اگر در هنگام زلزله داخل ساختمان هستید:

- ۱- زیر میز و یا نیمکت بروید و یکی از پایه های آن را محکم بگیرید و از چشمان خود محافظت کنید.
- ۲- اگر در نزدیکی شما میز و یا نیمکتی وجود ندارد، کنار یکی از دیوارهای ساختمان به دور از پنجره ها و قفسه های کتاب و یا لوازم سنگین و بلند بنشینید.

- ۳- تا توقف کامل لرزشها در محل امنی که انتخاب کرده اید بمانید و پس از آن از عدم آسیب دیدگی خود اطمینان حاصل کنید. از وضعیت افرادی که در اطراف شما هستند، آگاهی حاصل نمایید. از جای خود با احتیاط حرکت کرده و مراقب اشیاء سقوط کرده که ممکن است خطرناک باشند، باشید.

- ۴- آماده پس لرزه ها یعنی زلزله های کوچکتری که پس از زلزله اصلی روی می دهند، باشید. بنابراین آماده باشید که به محل امن خود بازگردید.

- ۵- بدنیاال آتش سوزی های احتمالی باشید، حتی اگر خبری از آتش سوزی نباشد. زنگ های خطرو آب فشانها ممکن است در اثر زلزله از کار بیفتند. اگر بعد از زلزله مجبور به ترک ساختمان شدید از پله ها به جای آسانسور استفاده کنید.

اگر در هنگام زلزله خارج از ساختمان هستید:

- همانجا بمانید و از ساختمان های اطراف خود، تیرهای چراغ برق و درخت ها فاصله بگیرید. بنشینید و با دستانتان از سر خود محافظت کنید.

ایمنی در برابر سونامی

اگر احساس کردید زلزله ای اتفاق افتاده و نزدیک دریا و یا اقیانوس هستید، ممکن است نیاز باشد تا موارد زیر را انجام دهید:

هنگام وقوع سونامی

- 1) به رادیو و یا تلویزیون برای دریافت آخرین اطلاعات ضروری گوش داده و آماده باشید تا در صورتی که از شما خواسته شد، محل را سریعاً تخلیه کنید. اگر هشدار رسمی سونامی را شنیدید و یا علائمی از وقوع آن را حس کردید، بلافاصله محل را تخلیه کرده به زمین های بلند بروید. هشدار سونامی تنها هنگامی اعلام می شود که مسوولین از وجود خطرهای احتمالی آن اطمینان داشته باشند.
- 2) از ساحل دور شوید. هیچگاه برای تماشای سونامی به نزدیک ساحل نروید. اگر در فاصله ای هستید که می توانید موج را ببینید، شاید دیگر برای فرار دیر شده باشد.
- 3) تنها هنگامی به خانه بازگردید که مسوولین ذی ربط به شما توصیه کنند که این کار خطری ندارد. سونامی یک سلسله موج است که به فاصله چندین دقیقه و حتی ساعت رخ می دهد. هیچگاه فرض نکنید که آمدن یک موج نشانهگر این است که خطر رفع شده است. موج بعدی ممکن است بزرگتر از اولی باشد. از آن منطقه دور بمانید.

بعد از وقوع سونامی

برای دریافت آخرین اطلاعات ضروری با یک رادیوی باتری دار گوش به زنگ باشید. به افراد زخمی و یا بدم افتاده کمک نمایید. اگر می توانید، کمکهای اولیه به سایرین ارائه کنید. افرادی را که بطور جدی صدمه دیده اند را تکان ندهید، مگر اینکه در معرض خطر فوری یا احتمال وقوع صدمات بیشتری باشند. از دیگران کمک بخواهید.

ایمنی در برابر فوران آتشفشان

1- در هنگام فوران آتشفشان فوراً به رادیو و یا تلویزیون گوش نموده تا مشخص کنید که در منطقه شما خطر وجود دارد یا خیر و همچنین بفهمید که در اطراف شما کلاً چه می گذرد.

2- اگر از شما خواسته شد، سریعاً منطقه را ترک نمایید. به زمینهای بلندتر بدور از آتشفشانها، گدازه های سفت شده و یا خاکستر که در یک انفجار بطور معمول بوجود می آیند، بروید. تمامی اینها میتوانند مرگبار باشند، و قادرند از کوچه ها و مناطق کم عمق حرکت نمایند. به مکانهای بالاتر بروید و در آنجا بمانید تا اطمینان حاصل کنید که خطر رفع شده است.

3- از تنفس گازهای سمی خودداری کنید. آتشفشانها مقدار زیادی گاز سمی بیرون می دهند و اگر شما به محل فوران نزدیک باشید، این گازها می توانند کمتر از یک دقیقه شما را مسموم سازند. از طریق یک دستگاه اکسیژن، ماسک و یا تکه پارچه خیس تنفس کنید. خیلی به سطح زمین نزدیک نشوید، زیرا بسیاری از گازهای سمی خطرناک سنگین تر از هوا هستند و در نزدیک زمین آتباشته می شوند.

4- به داخل بروید و همانجا بمانید. امن ترین مکانی که می توانید تا زمانی که مجبور به تخلیه نشده اید، در آن بمانید، درون یک ساختمان محکم است. تمامی درها و پنجره ها را ببندید تا از خود در برابر خاکستر و گدازه های سوخته حفاظت نمایید.

5- برای زخم های سوخته، جراحات و در صورت تنفس گاز با خاکستر، درمانهای پزشکی سریع دریافت کنید.

ایمنی در برابر سیل

قبل از وقوع:

- ۱- اگر باران بسیار شدیدی در حال باریدن است یا در مناطق کوهستانی هستید، بهتر است به رادیوی محلی گوش دهید و یا ایستگاههای تلویزیونی را تماشا کنید. ممکن است در مورد سیل در منطقه خود هشدارهای بشنویید، پس گوش به زنگ وضع هوا باشید.
- ۲- اگر هشدار سیل را شنیدید، فوراً به مکانهای بلندتر بروید. این هشدار نشانگر آن است که سیل در منطقه ای که این هشدار را اعلام می کند به وقوع پیوسته است.
- ۳- خودرو، چادر تفریحی و دیگر متعلقات خود را همانجا که هستند گذاشته و مکان را ترک کنید. ممکن است تنها چند دقیقه وقت داشته باشید که از هجوم سیل فرار کنید.
- ۴- سیل می تواند بدون اطلاع رخ دهد. اگر صدایی بلند شنیدید، یا حیوانات از جایی که شما هستید فرار کردند و یا احساس کردید که زمین می لرزد، فوراً به مکانهای بلندتر بروید.

هنگام و بعد از وقوع:

- ۱- سعی نکنید در میان زمینهای پر آب راه بروید و یا شنا کنید.
- ۲- از میان مناطق سیل زده رانندگی نکنید.
- ۳- از خطوط برق و یا سیمهای الکتریکی دور شوید. تنها بدلیل اینکه خطوط شکسته و یا پاره شده و بر روی زمین افتاده اند، به ایمن بودن آنها اطمینان نکنید.
- یک رادیو برای شنیدن آخرین اطلاعات داشته باشید و از مسیرهای مسافرتی که مقامات محلی توصیه می کنند، استفاده کنید.
- ۴- به مناطق سیل زده باز نگردید مگر اینکه مقامات مسوول به شما اجازه اینکار را بدهند.

ایمنی در برابر گردباد

در منزل:

- ۱- دور از پنجره ها بپایستید.
- ۲- به پایین ترین طبقه بروید و پنهان شوید.
- ۳- در یک کمد و یا حمام که در وسط خانه است پناه بگیرید.

در اتومبیل:

- ۱- اگر نمی توانید به راحتی رانندگی کنید، در یک گودال یا جوی صاف دراز کشیده و سرتان را بپوشانید. در کنار خودرو و یا زیر آن دراز نکشید.
- ۲- اول در مورد ایمنی خود بیندیشید و بعد به حفظ اتومبیل خود فکر کنید.

در یک خانه سیار:

- ۱- خانه سیار خود را ترک گفته و به نزدیکترین پناهگاه بروید. اگر مکان امنی در آن نزدیکها نیست، یک جوی آب دور از خانه سیار خود پیدا کنید. در داخل آن دراز بکشید و سر خود را با دستانتان بپوشانید.

ایمنی در برابر بهمن

قبل از وقوع:

۱- قبل از گذشتن از یک سرآزبری که ممکن است در آن احتمال سقوط بهمن وجود داشته باشد، تمامی لباسهای خود را به گونه ای ببندید تا برف به داخل آنها نفوذ نکند. کوله پشتی خود را شل کنید تا در صورت لزوم بتوانید براحتی لیز خورده و تسمه های چوب اسکی خود را اگر در حال اسکی هستید، جابجا کنید. مطمئن باشید که چراغ اعلام سقوط بهمن روشن است. از هر سرآزبری به یکباره رد شوید تا احتمال خطر را کاهش دهید.

هنگام و بعد از وقوع:

- ۱- فریاد بزنید و اگر در حال اسکی کردن هستید، چوبهای اسکی خود را آزاد نموده و کوله پشتی خود را رها کنید تا سبک تر شوید.
- ۲- حرکات شناکونه انجام دهید، خودتان را با فشار به طرف بالا بکشید.
- ۳- هنگامی که توقف حرکت برف را مشاهده کردید، حدود یک تا سه دقیقه تا رسیدن توده برف بزرگ فرصت دارید. بوجود آوردن فضای برای تنفس یکی از مهمترین کارهایی است که می توانید انجام دهید. بنابراین، نفس عمیقی بکشید، در غیر اینصورت ممکن است نتوانید بعد از ریختن توده های برف نفس بکشید. فریادی بزنید و یا هنگامی که نجات دهندگان در نزدیکی شما هستند صدایی بلند برای جلب توجه آنها ایجاد کنید.
- ۴- اگر به حد کافی خوش شانس باشید که در نزدیکی سطح زمین باشید، (یا حداقل بدانید که در چه مسیری حرکت می کنید)، سعی کنید یکی از بازوها و یا زانوی خود را به بیرون فشار دهید تا یکی از نجات دهندگان بتوانند شما را سریعاً پیدا کنند.
- ۵- سعی کنید سوراخی از هوا را جلوی صورت خود نگه داشته و از دستهای خود و بازوهایتان برای مشت زدن به برف استفاده کنید.
- ۶- مهمتر از همه، آرامش خود را حفظ کنید. نفس خود را به صورت مرتب نگه دارید تا بتواند هوا را برای شما حفظ کند و شانس زنده ماندن شما را افزایش دهد. اگر آرام بمانید، بدن شما قادر خواهد بود تا انرژی بیشتری در خود ذخیره سازد.

ایمنی در برابر فوران آتشفشان

۱- در هنگام فوران آتشفشان فوراً به رادیو و یا تلویزیون گوش نموده تا مشخص کنید که در منطقه شما خطر وجود دارد یا خیر و همچنین بفهمید که در اطراف شما کلاً چه می گذرد.

۲- اگر از شما خواسته شد، سریعاً منطقه را ترک نمایید.

به زمینهای بلندتر بدور از آتشفشانها، گدازه های سفت شده و یا خاکستر که در یک انفجار بطور معمول بوجود می آیند، بروید. تمامی اینها میتوانند مرگبار باشند، و قادرند از کوچه ها و مناطق کم عمق حرکت نمایند. به مکانهای بالاتر بروید و در آنجا بمانید تا اطمینان حاصل کنید که خطر رفع شده است.

۳- از تنفس گازهای سمی خودداری کنید. آتشفشانها مقدار زیادی گاز سمی بیرون می دهند و اگر شما به محل فوران نزدیک باشید، این گازها می توانند کمتر از یک دقیقه شما را مسموم سازند. از طریق یک دستگاه اکسیژن، ماسک و یا تکه پارچه خیس تنفس کنید. خیلی به سطح زمین نزدیک نشوید، زیرا بسیاری از گازهای سمی خطرناک سنگین تر از هوا هستند و در نزدیک زمین انباشته می شوند.

۴- به داخل بروید و همانجا بمانید. امن ترین مکانی که می توانید تا زمانی که مجبور به تخلیه نشده اید، در آن بمانید، درون یک ساختمان محکم است. تمامی درها و پنجره ها را ببندید تا از خود در برابر خاکستر و گدازه های سوخته حفاظت نمایید.

۵- برای زخم های سوخته، جراحات و در صورت تنفس گاز یا خاکستر، درمانهای پزشکی سریع دریافت کنید.

ایمنی در برابر رعد و برق

قبل از وقوع:

۱- از قبل برای تخلیه و رعایت معیارهای ایمنی برنامه ریزی کنید.

هنگام وقوع:

- هنگامی که در ابتدا برق را دیدید و یا صدای رعد را شنیدید، برنامه اضطراری خود را فعال سازید.
- اکنون زمانی است که باید به داخل ساختمان و یا درون یک اتومبیل بروید.
- اگر در بیرون از ساختمان هستید، از آب، زمینهای مرتفع و فضاهای باز و همینطور تماسی اشیای فلزی شامل سیمهای برق دوری گزینید.

مکانهای ناامن شامل زیر سایبانها، پناهگاههای کوچک بدون سقف و نزدیک درختان میباشد. در صورت امکان، در یک مکان و یا ساختمان محکم یا در یک خودرو درسته با شیشه های کاملاً بالا پناه بگیرید. به اطراف خودرو دست نزنید. دستها را روی پاهای خود بگذارید، تا وضعیت عادی شود.

اگر رعد و برق در مکانی نزدیک هنگامی که شما در بیرون هستید اتفاق افتاد:

۱) به پایین خم شده، پاها را کنار هم بگذارید، دستها را روی گوش قرار دهید تا از آنها در مقابل صدای رعد و برق محافظت نماید.

۲) از نزدیکی به مردم تا شعاع ۴ متر بپرهیزید.

اگر در داخل ساختمان هستید، به آب نزدیک نشوید از پنجره ها و درها نیز دور باشید. از تلفن استفاده نکنید. گوشی ها را از روی گوشتان بردارید. لوازم برقی مانند تلویزیون و رایانه را خاموش کرده، از پریز در آورید و از آنها دور بایستید.

بعد از وقوع:

افراد آسیب دیده: در ابتدا به افراد بسیار مجروح کمک کنید. از احیای قلبی - ریوی استفاده نمایید. ۸۰ درصد قربانیان ناشی از رعد و برق دارای شوک الکتریکی نیستند و می توان آنها را مددوا نمود. آمبولانس را برای کمک خبر کنید.

