

واکنش سریع هنگام وقوع زلزله می‌تواند شما را از جراحات احتمالی محافظت کند. حداقل دو بار در سال پناه‌گیری را تمرین کنید.

۲ بار تمرین در سال برای خانواده

برای آنکه مطمئن شویم همه اعضای خانواده آموزش‌های مربوط به آمادگی در برابر بلایا را خوب یاد گرفته‌اند، باید این آموزش‌ها را در طول سال تمرین کنیم. بهتر است هر ۶ ماه یک بار این تمرین‌ها را انجام بدهیم. برای انجام تمرین مراحل زیر را انجام بدهید:

- ۱- تمام اعضای خانواده را جمع کنید. ۲- هدف تمرین را معلوم کنید؛ مثلاً آمادگی در برابر زلزله. ۳- کارهایی را که به ترتیب باید انجام شود، مشخص کنید؛ مثلاً اعلام شروع تمرین، پناه گرفتن در مکان‌های امن منزل، استفاده نکردن از آسانسور، برداشتن کیف اضطراری و... ۴- وظیفه هر عضو خانواده را معلوم کنید. ۵- با اعلام شروع تمرین هر کس وظیفه خود را انجام دهد. ۶- بعد از انجام تمرین دور هم بنشینید و درباره اشکالات آن بحث و گفت‌وگو کنید.

برگشت به خانه

برگشت به خانه هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی مشکلاتی به همراه دارد؛ بیش از هر چیز لازم است احتیاط رعایت شود. توصیه‌های عمومی شامل موارد زیر است: همراه داشتن یک رادیوی دستی برای پیگیری آخرین اخبار و گزارش‌ها. استفاده از چراغ قوه برای بررسی وضع خانه‌های آسیب‌دیده. توجه: قبل از ورود به خانه چراغ قوه را باید حتما روشن کرد؛ زیرا ممکن است جرقه‌ای تولید و در صورت نشت گاز موجب انفجار شود. مواظبت از خود در برابر حیوانات خطرناک؛ مخصوصاً مارهای سمی. استفاده از یک چوب‌دستی برای حرکت در میان آوارها. محدود کردن استفاده از تلفن ثابت فقط برای گزارش دادن وضعیت‌های تهدیدکننده حیات. دور شدن از خیابان‌ها؛ در صورت بیرون رفتن، باید مواظب سقوط اشیاء، سیم‌های برق و دیوارها، پل‌ها، جاده‌ها و پیاده‌روهای دچار آسیب‌دیدگی بود.

قبل از ورود به خانه

در بیرون از خانه باید با احتیاط قدم زد و مواظب سیم‌های برق، نشت گاز و سازه‌های آسیب‌دیده بود. اگر در خصوص ایمنی خانه کوچکترین شک وجود دارد، قبل از ورود باید حتماً یک کارشناس آن را بررسی کند. **در موارد زیر نباید وارد خانه شد:** استشمام بوی گاز جمع شدن آب سیل در اطراف خانه آسیب‌دیدگی خانه به علت آتش‌سوزی و عدم اعلام ایمن بودن آن توسط کارشناسان **هنگام ورود به خانه** باید با احتیاط وارد خانه شد و به وجود آسیب‌دیدگی توجه کرد. باید مواظب اشیاء ناپایدار و سطوح لغزنده بود.

مروری بر تمام آموزش‌هایی که باید برای روز حادثه دید

تمرین مدام آمادگی

را بداند و رعایت کنید تا آسیب کمتری متوجه خودتان و عزیزانتان باشد. البته که تنها دانستن کافی نیست، باید برای تمام آنها تمرین لازم را داشت. زمان وقوع یک حادثه یا اتفاق ناگوار دانستن مواردی لازم است که برای دانستن‌شان خواندن این گزارش می‌تواند کمکتان کند.

شهر وند | حادثه‌ها همیشه پس از وقوع بخشی از بی‌نظمی را به دنبال دارد، انسان‌ها آسیب دیده‌اند و زمان می‌برد تا بتوانند مانند حالت عادی روال زندگیشان رفتار کنند. دایم صحبت از این است که باید برای زمان حادثه آمادگی داشته باشید؛ اینکه در صورت وقوع هر اتفاق نیاز است چه مواردی



عکس: پناهک جوادزاده

دریافت کمک

در دوره خارج شدن از حالت بحرانی و برگشت به حالت عادی، لازم است همواره پیگیر اخبار صداوسیما و سایر رسانه‌های جمعی بود تا بتوان در مورد تهیه مسکن و غذا، گرفتن کمک‌های اولیه، لباس و کمک‌های مالی اطلاعاتی به‌دست آورد. در این قسمت اطلاعات کلی راجع به انواع مساعدت‌های موجود آریه می‌شود.

کمک‌های مستقیم

این کمک‌ها توسط تعدادی از نهادهای امداد رسانی مستقیماً به اشخاص و خانواده‌ها اعطا می‌شود؛ مثلاً هلال احمر، کمیته امداد، بهزیستی، ستادمدیریت بحران.

کمک‌های دولت

این کمک‌ها توسط دولت برای بازسازی مناطق آسیب‌دیده اختصاص داده می‌شود.

کنار آمدن با اوضاع و احوال ناشی از حادثه

عوارض روانی ناشی از حادثه گاهی اوقات می‌تواند به مراتب از عواقب و فشارهای مالی و اقتصادی ناشی از آن، از جمله ویرانی و خرابی خانه و از بین رفتن مال و دارایی، مخرب‌تر باشد.

حقایق در مورد حوادث

هر کسی که با حادثه‌های روبه‌رو یا در آن گرفتار شود، به نوعی تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد. احساس نگرانی در مورد سلامتی و ایمنی خود، اعضای خانواده و دوستان نزدیک در بحبوحه بحران امری طبیعی است.

غم جانکاه، سوگواری و خشم از جمله عواقب طبیعی ناشی از حادثه است.

احساسات انسان به او کمک خواهد کرد تا زودتر با اوضاع موجود کنار بیاید.

تمرکز فرد بر نقاط قوت و توانایی‌های خود به روند بهبودی او کمک خواهد کرد.

پذیرش کمک از منابع و تسهیلات اجتماعی دال بر سلامتی است.

هر شخصی نیازهای متفاوتی دارد و راه‌های متفاوتی برای کنار آمدن با اوضاع و احوال ناشی از حادثه انتخاب می‌کند.

ابراز خشم در برابر افراد مقصر در ایجاد حادثه امری عادی است.

کودکان و سالمندان بعد از وقوع حوادث نیازهای ویژه‌ای دارند.

می‌توان با نهادهای خیریه و کمک‌رسان مانند جمعیت هلال احمر و نیز گروه‌های مشاوران حرفه‌ای تماس گرفت.



عکس: نسیم اعتقادی

آن چه در خانه باید مورد توجه قرار گیرد

گاز طبیعی: در صورت استشمام بوی گاز یا شنیده شدن صدای ریزش یا فاس فس گاز باید پنجره‌های را باز کرده و فوراً آنجا را ترک کرد. در صورت امکان در پیچه اصلی گاز در بیرون خانه مسدود شود. می‌توان از خانه همسایه موضوع را به اطلاع اداره گاز رساند. باید دانست که برقراری مجدد جریان گاز نیاز به یک کارشناس دارد. نباید از نفت، چراغ توری، شمع یا مشعل برای روشن کردن خانه آسیب‌دیده استفاده کرد و نباید سیگار کشید؛ مگر اینکه اطمینان پیدا کنید که نشت گاز یا مواد محترقه وجود ندارد.

سیم‌های قطع شده، آتش گرفته یا جرقه‌زن: سیستم برق خانه را باید بررسی کرد، مگر آنکه لباس‌های فرد مرطوب باشد یا آنکه با آب تماس داشته یا از ایمنی خودش نامطمئن باشد. در صورت امکان جریان برق را باید در جعبه فیوز اصلی قطع کرد. اگر وضع ناامن باشد باید فوراً ساختمان را ترک کرد و درخواست کمک کرد. لامپ‌ها را نباید روشن کرد، مگر آنکه اطمینان داشت که خطری وجود ندارد. در صورت لزوم از یک برق‌کار درخواست شود تا سیستم برق خانه را بررسی کند.

ترک خوردگی سقف‌ها، ستون‌ها و دودکش‌ها: اگر کسی احساس کرد که خانه در حال فروریختن است، باید فوراً آنجا را ترک کند.

اثاثیه منزل: اگر اثاثیه منزل خیس شده‌اند، جریان برق باید از فیوز اصلی قطع شود. می‌توان بعداً آنها را از

برق کشیده و خشک کرد. قبیل از استفاده مجدد از این وسایل لازم است تعمیرکاران حرفه‌ای آنها را بررسی کنند. علاوه بر این سیستم برق منزل نیز قبیل از استفاده مجدد باید توسط یک برق‌کار بررسی شود.

سیستم آب و فاضلاب: اگر لوله‌ها آسیب دیده‌اند، باید شیر فلکه اصلی آب بسته شود. قبل از استفاده از آب با مقامات اداره آب محل تماس گرفته شود؛ چون آب ممکن است آلوده شده باشد. چاه آب را باید پمپ زده و آب آن باید قبل از استفاده از نظر وجود آلودگی از مایش شود. قبل از استفاده از توالت‌ها باید از سالم بودن لوله‌های فاضلاب اطمینان داشت.

مواد خوراکی و آذوقه: اگر احتمال آلودگی یا تماس مواد خوراکی و آذوقه موجود در خانه با آب سیل است، بهتر است آنها را دور ریخت.

زیرزمین خانه: اگر زیرزمین خانه پر از آب شده باشد، برای جلوگیری از تخریب لازم است آن را به تدریج تخلیه کرد (هر روز حدود یک سوم). اگر هنگام پمپ‌زدن اطراف زیرزمین هنوز پر از آب باشد، احتمال ریزش دیوارها و پرشدگی مجدد زیرزمین وجود دارد.

باز کردن کمد‌ها و کابینت‌ها: باید مواظب سقوط اشیاء



عکس: نسیم اعتقادی