



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان

فارس

بیمارستان آنکولوژی امیر



سلمی مهرانگیز

سوپروایزر کنترل عفونت

ساناز عبدالرضاپور

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: طوبی کوشکی مدیر پرستاری

بهمن ماه ۱۴۰۲

منبع: پژوهشگاه بین المللی زلزله شناسی

[www.iiees.ac.ir/fa/](http://www.iiees.ac.ir/fa/)

EU-B-030/02

اکنون می آموزید که پس از وقوع زلزله برای کمک به خود و دیگران چه کارهایی باید انجام دهید:

۱. 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 لوله های شکسته شده را مشتعل سازد
  ۲. در صورت وقوع آتش سوزی با شکستن شیشه روی زنگ خطر مأمورین آتش نشانی را خبر کنید
  ۳. از تلفن (مگر در مواقع اضطراری) استفاده نکنید
  ۴. از مناطق سست ساختمان که فروریخته است و همچنین از مناطق خطرناک ساختمانی دور شوید
  ۵. برای کسب آخرین اطلاعات و دستورالعمل های ضروری از رادیو استفاده کنید
  ۶. چون احتمال لرزش های 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
  ۷. از آنجا که زلزله خبر نمی دهد، باید پیش از وقوع آن، تدابیر ایمنی خاص و مهمی به شرح زیر اندیشیده شود  
اجرای دستورالعمل های نحوه قطع جریان آب، برق، گاز و سایر امکانات خدماتی:
- ۱- گاز: معمولاً شیر اصلی گاز بر روی لوله ورودی و پس از کنتور، نصب می شود و دسته آن به رنگ قرمز یا نارنجی است.
  - ۲- برق: فیوز اصلی برق در طبقه همکف یا زیرزمین و در زیر کنتور قرار دارد. در صورتیکه در مجتمع های آپارتمانی زندگی می کنید، محل فیوز برق خانه خود را به نام خود مشخص کنید.

**آب:** شیر اصلی ورود آب به منزل در همان محلی است که لوله آب وارد خانه می شود، این شیر، جنب کنتور اصلی قرار دارد.

- ۲- مکانی را انتخاب کنید که همه اعضای خانواده بعد از وقوع زمین لرزه، در آنجا جمع شوند.
- ۳- یک یا چند نقطه امن را در هر اتاق انتخاب کنید تا در مواقع ضروری بتوانید به آن نقطه پناه ببرید
- ۴- نقاط امن محل کار و سکونت خود را بررسی نقشه ای مشخص کنید و آن را در اختیار نزدیکان خود قرار دهید.
- ۵- تمرین های دوره ای نجات از خطرهای زمین لرزه را که در مدارس و از طریق رسانه ها آموزش داده می شود، انجام دهید و این برنامه را هر چند وقت یکبار، تکرار کنید.
- ۶- دوره کمک های اولیه را بیاموزید.
- ۷- از استحکام و مقاومت ساختمان های قدیمی در برابر زمین لرزه مطمئن شوید.
- ۸- در ساختن بناهای جدید، اصول و مقررات ایمنی و مقاومت ساختمان در برابر زلزله را به دقت رعایت کنید.
- ۹- محل خواب شما نباید در کنار پنجره، زیر لوستر، تابلو، آینه و سایر اشیای شکننده و آویزان باشد.
- ۱۰- راهروها و خروجی های منزل را بررسی کنید و وسایلی را که ممکن است بعد از وقوع زلزله سدره شوند از آن مکان ها دور کنید.

## در بیمارستان

- ۱- در مورد زلزله های شدید و آسیب زنده به راهنمایی پرستاران گوش کنید
- ۲- موارد یاد شده در بالا را به خاطر بسپارید
- ۳- در زمان آسیب فیزیکی به سمت درهای خروجی و یا درب های فرار بروید
- ۴- هرج و مرج از سرعت خروجتان میکاهد پس آرامش داشته باشید
- ۵- در آزاد کردن خود اگر بیمار هستید و یا بیمار خود از سرم ها و حمل او به مکان امن با پرستاران همکاری کنید
- ۶- تمامی پرسنل بیمارستان برای نجات جان بیماران و همراهان آنان بسیج میشوند پس آرامش داشته باشید و به دنبال راه خروجی باشید
- ۷- مکان امن در بیمارستان حیاط در نظر گرفته شده است سریعاً خود را به آنجا برسانید
- ۸- در حیاط بیمارستان انباری برای مواقع بحرانی که شامل تجهیزات پزشکی و پشتیبانی است در نظر گرفته شده است



خودروهای امدادی، باز باشد.

- ۵- سپس اتومبیل را خاموش کنید ولی کلید را از جایش بیرون نیاورید. در داخل اتومبیل بمانید و از رادیو برای گرفتن اطلاعات بیشتر کمک بگیرید.
- ۶- رو یا زیر پل ها یا گذرگاه ها رانندگی نکنید .
- ۷- اگر در فروشگاه، سینما یا ساختمان های پر ازدحام هستید، از هجوم به سمت درهای خروجی خودداری کنید. فقط سعی کنید از قفسه ها و سایر اشیای سنگین فاصله بگیرید .
- ۸- در صورتیکه روی ویلچر هستید به جای امن پناه ببرید.
- ۹- اگر در آزمایشگاه ها و مکان های مشابه هستید تا حد امکان از مواد شیمیایی دور شوید .
- ۱۰- برای دریافت آخرین اطلاعات و راهنمایی لازم به رادیو گوش دهید.
- ۱۱- از تلفن، جز در موارد ضروری، استفاده نکنید، خطوط تلفن باید برای تماس های ضروری آزاد باشد.
- ۱۲- اگر هنگام وقوع زمین لرزه در حال خارج شدن از ساختمان و یا خارج از آن هستید، اولین کاری که باید انجام دهید اینست که سر خود را در مقابل خطر ریزش به کمک اشیایی مانند کیف، کتاب و یا تخته محافظت کنید.

۱۱- وسایل سنگینی را که هنگام وقوع زلزله ممکن است سقوط کنند؛ مانند کتاب ها، گلدان های آویز و لوسترها، را در محل خود محکم کنید.

۱۲- اشیای بزرگ و سنگین را در قفسه های پایین تر قرار دهید و قفسه ها را محکم به دیوار متصل کنید.

۱۳- اشیایی را که در قسمت خارجی ساختمان قرار دارند؛ مانند کولر، گلدانهای پشت پنجره و ظروف مواد غذایی در جای مناسبی قرار دهید.

۱۴- همواره کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل، آماده داشته باشید.

۱۵- شیروانی و کلاهک دودکشهای بخاری را که در زمان وقوع زلزله ممکن است سقوط کنند، بازرسی کنید

### رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع زلزله

۱- اگر ساختمان مسکونی شما با خطر ریزش روبرو است، به پناهگاه ها یا نقاط امن بروید.

۲- از آسانسور، استفاده نکنید و از اشیای بلند، سنگین و ناپایدار فاصله بگیرید.

۳- اگر در داخل ساختمان هستید روی زمین بنشینید و به کمک بازوها و دست های خود، سر و پشت گردن را محافظت کنید، یا اینکه زیر یک میز محکم بنشینید و به پایه آن بچسبید؛ و یا زیر درگاهی یا گوشه های اتاق بایستید.

۴- اگر در اتومبیل هستید، آن را در سمت راست خیابان متوقف کنید تا سمت چپ، برای عبور