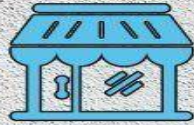


هنگام طوفان چه باید کرد؟

پیام مدیریت بحران



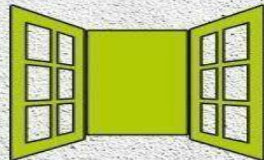
اگر داخل مغازه ها می شوید
از درها و پنجره های شیشه ای فاصله بگیرید.



خودرو هم به اندازه کافی امن نیست
و امکان دارد اشیا و به ویژه درختان
یا کابل های قطع شده روی خودرو سقوط کند.



احتیاط های لازم برای
پیشگیری از خطر آتش سوزی را
در خانه به عمل بیاورید کیسول
آتشنشانی داشته باشید و به
هیچ وجه مواد آتش زا را در خانه
نگه ندارید.



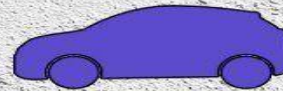
پنجره های خانه را محکم ببندید و از
آنها فاصله بگیرید تا در صورت برخورد
اشیاء با شیشه های پنجره آسیب
نبینید.



اگر در خیابان هستید و گرفتار طوفان شده اید
به سرعت به مکان سرپوشیده ای امن پناه ببرید.



از درختان فاصله بگیرید



اگر در حال حرکت با خودرو هستید، سرعت
را کم کنید به سمت راست خیابان بروید و
توقف کنید و اگر حس کردید خودرو در حال
تکان خوردن است کمی شیشه را پایین
بیاورید تا فشار داخلش متعادل شود. مراقب
باشید که خودرو را زیر درخت یا اشیا ای که
امکان سقوط دارد پارک نکرده باشید و بهتر
آن است که اگر امکان دارد هرچه سریع تر از
خودرو خارج شده و خود را به سرپناهی
برسانید.



اگر طوفان شدید شد جریان آب و گاز و برق
و دستگاه های گازسوز را با رعایت اصول
ایمنی قطع کنید.

سازمان مدیریت بحران کشور



اداره کل مدیریت بحران استان کرمان

اداره کل مدیریت بحران استان کرمان

ملزومات کیف امدادی



@EtemadOnline
Etemaadonline.ir



هفت گام برای ایمن ماندن در برابر زلزله

زنده ماندن و بازگشت به حالت عادی

در طول زلزله بزرگ بعدی و بلافاصله پس از آن، میزان آمادگی شماست که باعث زنده ماندن خودتان، دیگران و همچنین واکنش مناسب در شرایط اضطراری می‌شود:



گام ۵:

بنشینید، پناه بگیرید و صبر کنید
هنگامی که زمین می‌لرزد.



گام ۶:

ایمن سازی پس از زلزله
ترک محل در صورت لزوم؛ کمک به مصدومان و
جلوگیری از خسارت و آسیب بیشتر

پس از پایان یافتن زمین لرزه، سطح آمادگی شما کیفیت زندگی‌تان را در هفته‌ها و ماه‌های آینده تعیین می‌کند:



گام ۷:

بازگشت به حالت عادی
بازگشت به زندگی روزانه از طریق ارتباط برقرار کردن با دیگران،
تعمیر خسارت‌های وارد شده و بازسازی جامعه

آمادگی

قبل از اینکه زلزله بزرگ بعدی به وقوع بپیوندد، توصیه می‌شود چهار اقدام زیر را شما، افراد خانواده و یا همکارانتان انجام دهید تا آمادگی بهتری در برابر زلزله داشته باشید، جان خود را حفظ کنید و سریع‌تر به زندگی عادی بازگردید:



گام ۱:

ایمن سازی محیط
شناسایی خطرات و ثابت کردن اشیای متحرک



گام ۲:

برنامه ریزی برای ایمن بودن
تهیه برنامه‌ای برای مقابله با فجایع و
تصمیم‌گیری در خصوص نحوه برقراری ارتباط در شرایط اضطراری



گام ۳:

آماده سازی کیف ایمنی
قرار دادن آن در مکان‌های مناسب



گام ۴:

به حداقل رساندن مشکلات مالی
سازمان دهی اسناد مهم، مقاوم سازی ملک و در نظر گرفتن بیمه فجایع

فاصله گرفتن از ساختمان‌های خطرناک

بعد از وقوع زلزله اصلی، پس‌لرزه‌های زلزله می‌تواند باعث ریزش یا سقوط بقایای ساختمان‌ها و دیگر اشیا شود.



روشن نکردن آتش

بعد از زلزله احتمالاً لوله‌های گاز آسیب دیده‌اند. برای جلوگیری از انفجار، از روشن کردن آتش، فندک یا کبریت در نزدیکی ساختمان‌ها خودداری کنید.



بعد از وقوع زلزله

برای گرفتار نشدن در سونامی یا سیل از دریا دور شوید. اگر کوه‌های اطراف زندگی‌تان امکان ریزش سنگ دارند، از آن‌ها فاصله بگیرید.



فاصله گرفتن از ساحل دریا و کوه‌ها



بعد از زلزله، در مکانی امن پناه بگیرید. در داخل خانه، از پنجره‌ها، تابلو و چیزهای افتادنی فاصله بگیرید. اگر خانه دچار آسیب شده است در چادرهای امدادی بمانید.

پناه گرفتن در مکانی امن



خودتان را در هنگام زلزله حفاظت کنید!



در صورت
امکان



اگر عصا
دارید



اگر روی
صندلی متحرک
هستید



اگر روی
ویلچر هستید



اقدامات ضروری قبل از وقوع سیل

تهیه آب سالم برای آشامیدن



تهیه کنسر و یا غذای خشک



همراه داشتن داروهای ضروری



جای امن:

برای اسناد و اموال مهم



برنامه ریزی:

برای دور شدن از محل بحران



سیلاب



آماده باش ...

<p>با پیگیری اخبار هواشناسی از وقوع سیلاب ها به سرعت باخبر شوید</p>	<p>از نقاط فرار اضطراری در مواقع ضروری اطلاع پیدا کنید</p>	<p>از محدوده بستر رودخانه ها محل عبور و مرور خود اطلاع پیدا کنید</p>	<p>جعبه کمک های اولیه خود را تجهیز کنید</p>
<p>در صورت امکان در نواحی مستعد سیلاب، قایق و تجهیزات غریق نجات را در دسترس داشته باشید</p>	<p>برای پناه گرفتن در پشت بام همیشه نردبان و طناب را آماده داشته باشید</p>	<p>اگر شما در یک منطقه مستعد سیل زندگی می کنید، برفه های پلاستیکی، کیسه های شن، ماسه و ابراجا را آماده داشته باشید</p>	<p>جیره غذایی و جعبه کمک های اولیه خود را قبل از وقوع حادثه آماده و در دسترس قرار دهید.</p>

در هنگام سیلاب مواظب باشید که ...

<p>و اگر زمان کافی داشتید حتماً برق ها را هم قطع کنید</p>	<p>قبل از پناه گرفتن گازها را قطع کنید</p>	<p>به قسمت های مرتفع تر پناه ببرید</p>	<p>هرگز بیرون نروید</p>

بعد از سیلاب ...

<p>هیچ وقت در سیلاب شنا نکنید</p>	<p>هرگز در محل هایی که آب جاری است رانندگی نکنید</p>	<p>از نزدیک شدن به آب هایی که سیم های برق در آن افتاده است اجتناب کنید</p>	<p>تا اعلام نشدن وضعیت عادی از سویی مقامات محلی به خانه باز نگردید</p>



به فرزندان خود بیاموزیم:

پناهگیری در مدرسه هنگام وقوع زلزله



پناهگیری در داخل کلاس درس



پناهگیری در حیاط مدرسه



پناهگیری کنار ستون‌ها و دیوارهای داخلی



پناهگیری در آزمایشگاه یا کارگاه



پناهگیری در کتابخانه



پناهگیری در راهرو و راه پله



سایر ملاحظات در هنگام پناهگیری

- در پناهگیری داخل ساختمان از اجسامی مانند تابلو، کمدها و کتابخانه‌ها که خطر سقوط دارند؛ فاصله بگیرید.
- در پناهگیری در حیاط مدرسه از دیوارها، ساختمان‌ها، درختان و وسایل بازی فاصله بگیرید.
- در چارچوب در پناه نگیرید.
- از دویدن و هجوم بردن به سمت درب‌های خروجی اجتناب کنید.
- پس از پایان زلزله با آرامش و بدون شتابزدگی، از ساختمان خارج شوید.

چگونه در توفان و رعد و برق زنده بمانیم؟

هشدار در مورد وقوع توفان تندی شدید به مفهوم احتمال وقوع این نوع توفان است. با نگاه به آسمان می توان به وقوع آن پی برد. برای کسب آخرین اطلاعات به اخبار هواشناسی توجه کنید.

ویژگی های توفان های تندی:

- این توفان ها به شکل مودی، گروهی یا پشت سر هم روی می دهد.
- معمولاً موجب بارش سنگین باران در یک بازه زمانی کوتاه می شود.
- آب و هوای گرم و مرطوب بهترین شرایط برای بروز توفان تندی است.
- حدود ۱۰ درصد توفان های تندی به عنوان موارد شدید دسته بندی می شوند.

تگرگ هایی به قطر دو سانتی متر، بادهایی با سرعت حدود ۹۰ کیلومتر بر ساعت و گردباد حاصل این نوع توفان هستند.



ویژگی های رعد و برق:

- دامنه خسارات و تلفات وارد شده را افزایش می دهد.
- معمولاً به خارج از محدوده بارش سنگین اصابت می کند.
- تا حدود ۱۵ کیلومتر خارج از محدوده بارش در معرض خطر قرار دارد.
- اغلب موارد مرگ و میر و صدمات در فضای بیرون از خانه روی می دهد.
- احتمال اصابت رعد و برق به یک فرد حدود ۱ در ۶۰۰ هزار مورد است.
- برقی که به افراد اصابت می کند، بار الکتریکی ندارد؛ پس بلافاصله اقدامات کمکی را شروع کنید.

در حین وقوع توفان چه کار کنیم؟

اگر در خانه هستید:

- حتی المقدور از خانه خارج نشوید.
- پرده ها را بکشید، پنجره ها و درهای خارجی ساختمان را ببندید.
- از تلفن ثابت فقط برای موارد اضطراری استفاده کنید.
- تمامی وسایل برقی موجود در خانه را از برق بکشید.
- حمام نروید.
- اخبار را از طریق رادیو پیگیری کنید.
- اشیای خارج از خانه را محکم کنید، چون در برابر باد به اطراف پرتاب شده و موجب آسیب می شوند.

اگر در فضای باز هستید:

- به داخل خانه یا خودرویی که سقف محکمی دارد پناه ببرید.
- کفش یا لباس از جنس پلاستیک در مقابل آذرخش ناایمن است. چارچوب فلزی خودرو (به شرط عدم تماس) ایمنی بیشتری دارد.
- به زیر تک درخت بلندی در فضای باز نروید.
- سوار تراکتور، موتورسیکلت، دوچرخه و ... نشوید.
- به ناحیه ای کم ارتفاع مانند دره یا گودال پناه ببرید.
- به آلودگی ها یا سایر ساختمان های کوچک در فضاهای باز نروید.
- اگر در داخل آب هستید فوری به خشکی رفته و پناه بگیرید.
- اگر حس می کنید موها پتانسیخ شده، چمباتمه بنزید. دست ها را روی گوش گذاشته و سر را در میان زانو ها بگذارید. اندازه بدن را کوچک کنید و سطح تماس را با زمین به حداقل برسانید.
- به هیچ وجه روی زمین دراز نکشید.

پس از توفان و رعد و برق چه کنیم؟

- در صورت لزوم با ۱۱۵ تماس گرفته و کمک درخواست کنید.
- در کمک به مصدوم ناشی از رعد و برق موارد زیر را بررسی کنید: تنفس؛ اگر نفس ندارد، فوری تنفس دهان به دهان انجام دهید.
- ضربان قلب؛ اگر قلب ضربان ندارد، فوری احیای قلبی - ریوی را شروع کنید.
- نبض؛ اگر نبض و تنفس دارد، پیگیر سایر آسیب های احتمالی باشید.
- اگر برق وارد بدن شده و از آن خارج شده است، انتظار سوختگی را داشته باشید.
- به آسیب دیدگی سیستم اعصاب، شکستگی استخوان ها و فقدان شنوایی و بینایی توجه کنید.

قبل از توفان چه کار کنیم؟

- شاخه های پوسیده و خشکیده درختان را قطع کنید؛ چون موجب سقوط و آسیب می شود.
- قانون ایمنی ۳۰ و ۳۰ را به هنگام وقوع آذرخش به یاد داشته باشید؛ اگر بعد از مشاهده برق تا شنیدن صدای رعد نتوانید تا عدد ۳۰ بشمرید فوری به داخل خانه بروید.
- اگر از شنیدن صدای آخرین رعد ۳۰ دقیقه بگذرد، می توانید از خانه بیرون بیایید.

نکات ایمنی
قبل و زمان وقوع زلزله



آموزش به تمامی اعضای خانواده
جمع آوری کیف کمک های اولیه
ایمن سازی و مقاوم کردن منزل



صبر کنید

۳



پناه بگیرید

۲



حرکت کنید

۱

آلودگی هوا چه خساراتی به دنبال دارد؟

ISNA

چهارمین عامل مرگ و میر در جهان
آلودگی هوا

رتبه تهران بین ۲۶ شهر آلوده جهان
۱۲

هزینه مرگ ناشی از آلودگی هوا در شهر تهران
۲/۶ میلیارد دلار

سالیانه به صورت میانگین ۶۰۰ هزار
کودک زیر پنج سال در دنیا به علت آلودگی
هوا فوت می‌کنند

از هر چهار مرگ در کودکان
زیر پنج سال، یک مورد مربوط
به عوامل محیطی است



زلزله

چگونه برای زلزله آماده باشیم

پیام مدیریت بحران

چگونگی آماده‌سازی خانه برای یک زلزله بزرگ

توپه
کیف امداد و نجات

لوازم ضروری

- ✓ آب
- ✓ غذا
- ✓ کیسول آتش‌نشانی
- ✓ چراغ قوه
- ✓ رادیو
- ✓ دارو
- ✓ جعبه کمک‌های اولیه
- ✓ جعبه ابزار
- ✓ عینک
- ✓ اسناد شخصی
- ✓ فهرست تماس
- ✓ پول نقد
- ✓ پتوی مسافرتی
- ✓ نقشه کاغذی

لوازم اختیاری یا کمکی

- ✓ لوازم کودک
- ✓ لوازم حیوان خانگی
- ✓ لوازم سرگرمی
- ✓ فرستنده سیگنال
- ✓ وسایل بهداشتی بانوان
- ✓ بارانی
- ✓ گاز پیک‌نیک و کبریت
- ✓ کاور پلاستیکی
- ✓ چسب نواری
- ✓ دستکش
- ✓ حوله
- ✓ چاقو و قیچی
- ✓ کیسول تصفیه آب
- ✓ کیسه خواب



بایدها و نبایدهای زلزله

این کارها را انجام دهید



روی زمین بنشینید و زیر نزدیکترین اشیاء مستحکم مانند میز ناهارخوری یا میز تحریر پناه بگیرید.



در فضای باز بمانید. حتی مادن در فضای باز بیرون از خانه امن‌تر از حضور در داخل خانه است که امکان دارد سقوط وسیله‌های هنگام خروج از خانه باعث آسیب‌دیدگی شود.



اگر در حال رانندگی هستید، در نزدیکترین فضای باز و به دور از ساختمان‌ها توقف کنید و درون خودرو بمانید.

این کارها را انجام ندهید



ایستادن زیر چارچوب در. زمانی توصیه‌ای استاندارد بود اما اکنون منقضی شده است. چارچوب‌های جدید درها به ندرت از استحکام کافی نسبت به دیگر بخش‌های ساختمان برخوردار است.



ایستادن کنار ساختمان‌ها، درخت‌ها و خطوط انتقال برق. این سه مورد امکان خرابی و سقوط دارند و ممکن است باعث آسیب‌دیدگی شوند.



رفتن به سمت پنجره. شکستن شیشه‌ها ممکن است باعث آسیب‌دیدگی شود.



ایستادن کنار کتابخانه‌ها، کابینت‌ها، کمدها و یخچال‌فریزر و دیگر اشیاء که احتمال دارد سقوط کنند.

پس از زمین لرزه



پس از اینکه زمین لرزه پایان یافت ، یک نفس عمیق بکشید ، محیط اطرافتان را بررسی کنید .
به یاد داشته باشید که خود و همراهان تان را برای جراحات بررسی کنید. مراقب پس لرزه هایی
که ممکن است رخ دهد ، باشید و آرامش خود را حفظ کنید .

چیزهای ضروری که بعد از زلزله باید به یاد داشته باشید :

<p>1 </p> <p>آرامش خود را حفظ کرده ، برای پس لرزه ها آماده باشید</p>	<p>2</p> <p>جراحات را بررسی کنید و کمک های اولیه را تا میزان آموزشی که دیده اید ، انجام دهید .</p> 	<p>4 </p> <p>هیچگونه چراغ یا دستگاه الکتریکی را روشن و یا خاموش نکنید .</p>	<p>6</p> <p>لوازم ضروری را فقط در صورتی که لازم است ، استفاده کنید .</p> 
<p>خسارات ظاهری که به به خانه تان ، وارد آمده را بررسی کنید .</p> 	<p>3</p> <p>خسارات ظاهری که به به خانه تان ، وارد آمده را بررسی کنید .</p>	<p>5 </p> <p>انتخاب لحظه ای و دستورالعمل ها را از طریق رادیو دنبال کنید .</p>	<p>6</p> <p>لوازم ضروری را فقط در صورتی که لازم است ، استفاده کنید .</p>

روش هایی که شانس زنده ماندن افراد زیر آوار را افزایش می دهد :

<p>1</p> <p>از حرکت دادن غیر ضروری فرد خودداری کنید و فقط گرد و غبار را از روی او خارج کنید .</p> 	<p>2 </p> <p>روحیه خود را حفظ کنید .</p>	<p>3</p> <p>انگشتان دست و پای خود را به صورت تناوبی حرکت دهید تا مطمئن شوید ، گردش خون جریان دارد .</p> 
<p>4 </p> <p>با یک تکه پارچه ، دهان و بینی خود را بپوشانید .</p>	<p>5</p> <p>فریاد نکشید . یا حداقل جایی فریاد بزنید که کسی صدای شما را نشنود .</p> 	<p>6 </p> <p>به لوله یا دیوار ضربه بزنید تا تیم امداد و نجات ، صدای شما را بشنود .</p>





هنگام وقوع زلزله از سر خود محافظت کنیم

سازمان مدیریت بحران کشور



اداره کل مدیریت بحران استان کرمان



تهران؛ شهر امید، مشارکت و شکوفایی

۱۰ نکته در مورد زلزله

هر ساله شاهد زمین لرزه های بسیار هستیم که برخی از آنها آثاری برجای می گذارند. در این گرافیک اطلاع رسانی به ۱۰ نکته در مورد زلزله اشاره شده است



۱. توان زلزله در تغییر طول روز



۱۱ مارس ۲۰۰۹: تغییر توزیع جرم زمین با وقوع زلزله ۸/۹ درجه ای در شمال شرقی ژاپن
چرخش زمین به دور خود اندکی سریعتر و در نتیجه کاهش حدود ۱/۸ میکرو ثانیه از طول روز

۲. حرکت سان فرانسیسکو به سمت لس آنجلس



نزدیک شدن این دو شهر به هم هر سال حدود ۵ سانتی متر
علت این پدیده لغزیدن دو سوی گسل سن آندرس به آرامی از کنار یکدیگر
حدود چند میلیون سال دیگر، این دو شهر معروف کالیفرنیا به هم می رسند

۳. بو گرفتن آب راکد پیش از زلزله



کمی گرم و بوی بد بو شدن آب دریاچه ها بزرگه ها و کانال ها پیش از زلزله
علت این پدیده گازهایی با چاهها شدن صفحه های زیر زمینی از زیر زمین آزاد می شود این بو ممکن است روی رفتار جانوران آن منطقه تأثیر بگذارد

۴. احتمال کم شدن آب استخر



وقوع پدیده سیش ساعتها موج شدن آبهای ساکن (مثل دریاچه و استخر) و برخورد آن به کنارها که چنین اتفاقی می تواند باعث کم شدن آب استخر شود

۵. وقوع سالانه چند میلیون زمین لرزه ضعیف و یا دور از مراکز سنجش



هر سال یک زمین لرزه عظیم (به بزرگی ۸ درجه)

هر سال هفده زمین لرزه بزرگ (به بزرگی ۷ درجه)

۶. در نظر گرفتن زلزله در معماری سستی اینکها و ژاپنیها



اینکها در آمریکای جنوبی و ژاپنی های کهن بناهاشان را طوری می ساختند که در برابر زمین لرزه مقاوم باشند

۷. منشا اغلب زمین لرزه ها اقیانوس آرام



وقوع حدود ۹۰ درصد زمین لرزه های کره زمین در منطقه ای کف اقیانوس آرام معروف به «حلقه آتش»

۸. تغییر رفتار بعضی حیوانات پیش از زلزله



توان برخی حیوانات در حس کردن لرزش های خفیف پیش از زمین لرزه یا سیگنال های الکتریکی برآمده از حرکت لیمه های زیر زمینی

۹. کوتاه شدن کوه بر اثر زلزله



زلزله ۷/۸ درجه ای نیل در ۲۵ آوریل ۲۰۱۵ که منجر به کوتاه شدن چندین قله رشته کوه های هیمالیا شد از جمله اورست که حدود ۲ سانت کوتاه تر شد

۱۰. جابجایی یک شهر در اثر زلزله

زلزله های عظیم می توانند با گسستن پوسته زمین موجب جابجایی یک شهر را گاهی فراهم کنند
۲۷ فوریه ۲۰۱۰: زلزله ۸/۸ درجه ای که شهر کونسپسیون را سه متر به سمت غرب حرکت داد



توصیه های ایمنی هنگام تخلیه اضطراری

سازمان مدیریت بحران کشور
www.F.domo.ir
تولید: تهران، اردیبهشت ماه ۱۳۹۳



مواقع که تخلیه اضطراری یک مکان ضروری است:

• وقوع زلزله شدید:

• وقوع زلزله خفیف و احتمال وقوع زلزله بزرگتر:

• خطر آتش سوزی یا نشت گاز و مواد سمی.

در صورت نیاز به تخلیه اضطراری به موارد زیر توجه کنید:

• ضمن حفظ خونسردی و آرامش خود، دیگران را نیز به آرامش دعوت کنید:

• از هجوم به سمت درب های خروجی جدا خودداری کنید:

• از دویدن، ازدحام و فشار دادن به جمعیت مقابل خود پرهیز کنید:

• توصیه های ایمنی از سوی مسئولین تخلیه اضطراری و نیروهای امدادی را جدی بگیرید و حتی المقدور در تصمیم گیری ها و اقدامات راهنمایان تخلیه اضطراری دخالت نکنید:

• در صورت ملاحظه هر رویداد غیرعادی (استنشام بوهای غیرعادی مانند بوی

سوختگی، مواد شیمیایی، دود و ...) فوراً مسئولین را در جریان قرار دهید:

• حق تقدم تخلیه با مجروحان، کودکان، سالمندان و افراد آسیب پذیر است:

• از پنجره ها و وسایل غیر ثابت در محل فاصله بگیرید:

• در صورت دودگرفتگی به حالت نشسته از محل خارج شوید:

• از آسانسور استفاده نکنید:

• هنگام خروج اگر کیف دستی دارید روی سرتان قرار دهید و کمره دستان خود را

روی سرتان قرار دهید:

• از حرکت با پای برهنه پرهیز کنید:

• در هنگام حرکت از پله های اضطراری، به تدریج و با احتیاط پله ها فشار وارد نکنید:

• پس از خروج از مکان در محلی امن در محوطه پناه گرفته، ضمن حفظ خونسردی

و آرامش منتظر دریافت توصیه های ایمنی از سوی مسئولین باشید:

• پس از تخلیه مکان، از بازگشت به داخل آن جهت نجات دیگران خودداری نمائید.

هنگام ورود به هر مکان، اطراف خود را به دقت بررسی کنید و عوامل خطرناک و

ممکنین عوامل مقابله با خطر (نظیر کپسول آتش نشانی، کیف کمک های اولیه و...)

را شناسایی کنید.

هنگام ورود مسیرهای خروج را به دقت شناسایی کنید.



هشدارهای ایمنی به مسافران هنگام سیلاب



هنگام وقوع سیل از محل دور
شده و عکاسی نکنید



به هشدارهای نیروهای امدادی
و انتظامی توجه کنید



هنگام وقوع سیل به ارتفاعات
و بلندی بروید



در بستر و حریم رودخانه‌ها
توقف نکنید



به مسیرهای سیلابی
وارد نشوید



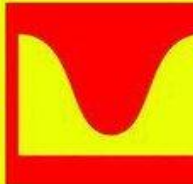
به جاده‌های ناشناخته و
مسیرهای نامعلوم نروید



به آب و هوای مقصد و راه
توجه داشته باشد



به دره‌ها و مکان‌هایی که
احتمال وقوع سیل دارد، نروید





توصیه‌های ایمنی در هنگام وقوع سیل

شناخت بلایای طبیعی و رعایت برخی نکات ایمنی در مواجهه با آنها می‌تواند تأثیرات مخرب این بلایا را تا میزان قابل توجهی کاهش داد. یکی از همین بلایای طبیعی؛ سیل است. هلال احمر برخی نکات ایمنی برای مقابله با آن را عنوان کرده است که در این گرافیک اطلاع رسان به آنها اشاره می‌شود

اداره کل مدیریت بحران استان کرمان

بعد از سیل

حین وقوع سیل

<p>۱</p>  <p>سیل باعث خروج مارها و دیگر خزندگان از لانه‌های خود می‌شود. پس از وقوع سیل مراقب گزش‌ها باشید</p>	<p>۶</p>  <p>اگر برای بیرون آمدن از منطقه ناچار به گذشتن از آب سیلاب هستید، برای حفظ تعادل و بررسی عمق زمین با کمک یک چوبدستی یا عصا در آب سیل حرکت کنید</p>	<p>۱</p>  <p>برای آگاهی و اطلاع بیشتر از وضعیت پیشروی سیل به پیام‌های رادیو و تلویزیون گوش دهید</p>
<p>۲</p>  <p>پس از وقوع سیل برای حفظ سلامت خود به دلیل احتمال شیوع بیماری‌های عفونی (هیپاتیت A، وبا، حصبه و...) مواد خوراکی را که به آب سیل آلوده شده‌اند را حتماً دور بریزید</p>	<p>۷</p>  <p>برای حفظ ایمنی خود هنگام وقوع سیل از پل‌های چوبی سست بر روی رودخانه‌ها، عبور نکنید</p>	<p>۲</p>  <p>از جویبارها، کانال‌های فاضلاب، تنگه‌ها و... که به ظاهر آرام‌اند دور شوید، زیرا بطور ناگهانی و بدون هشدار باعث ایجاد سیل می‌شوند</p>
<p>۳</p>  <p>کودک‌های ایجاد شده از سیلاب و مانده آب‌های حاصل از آن، محل و شرایط زیستی مطلوبی را برای زندگی حشرات ایجاد می‌نماید، برای حفظ سلامت خود بر روی در و پنجره منزل توری نصب کنید</p>	<p>۸</p>  <p>در زمان بارش شدید باران و احتمال وقوع سیل، از عرض و سواحل رودخانه‌ها و پل‌های آن عبور نکنید و به سرعت منطقه خطر را ترک کنید</p>	<p>۳</p>  <p>در آب سیل در حال جریان و حرکت راه نروید، سرعت آن ممکن است باعث به هم خوردن تعادل و افتادن شما در آب آلوده شود</p>
<p>۴</p>  <p>پس از وقوع سیل از سالم بودن آب آشامیدنی مطمئن شوید، برای اطمینان از سلامت آب آن را حتماً بجوشانید</p>	<p>۹</p>  <p>اگر احتمال وقوع سیل ناگهانی وجود دارد و منزل شما در معرض سیل است، خیلی سریع به مناطق مرتفع و امن بروید</p>	<p>۴</p>  <p>وارد آب سیل نشوید، احتمال دارد در تماس با خطوط نیروی برق آب سیل دارای جریان برق باشد</p>
<p>۵</p>  <p>وسایل و اشیایی را که در اثر سیل خیس شده و به گل و لای آغشته‌اند را حتماً تمیز و ضد عفونی کنید</p>	<p>۱۰</p>  <p>وارد سیلاب نشوید، آب سیل آلوده به روغن، گازوئیل و آب فاضلاب است</p>	<p>۵</p>  <p>از توقف در مناطق آب گرفته به هر دلیل بپرهیزید هر چند هوا بارانی نباشد، به سرعت از منطقه دور شوید</p>

@IRNA_MULTIMEDIA

توصیه های ایمنی در هنگام زلزله

@IRNA_MULTIMEDIA

در جاده

مفضا آرامش در رانندگی
و پارک ماشین در مکان مناسب

فاصله گرفتن از خودروها

در دافل خودرو سر خود را فم
و با دو دست، ممتک
صندلی یا میله اتوبوس را بگیری

در خیابان

فاصله گرفتن از ساختمان های
بلند و تیرهای برق

پناه گرفتن در مکان باز

داخل حیاط

فاصله گرفتن از دیوار
و ساختمان

نشستن در جای مناسب
و گرفتن سر با دو دست

داخل منزل

مفضا فونسردی

هموم نبردن به سمت درب فروج

عدم استفاده از آسانسور

رفتن زیر میز و گرفتن پایه های آن با دو دست

پناه بردن زیر ستون اصلی در گوشه اتاق

ماندن در مکان امن تا پایان لرزش

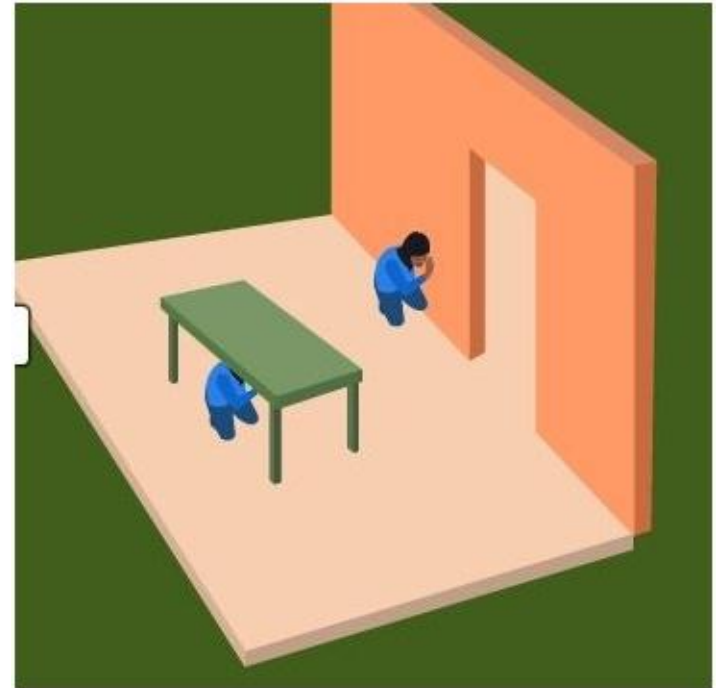
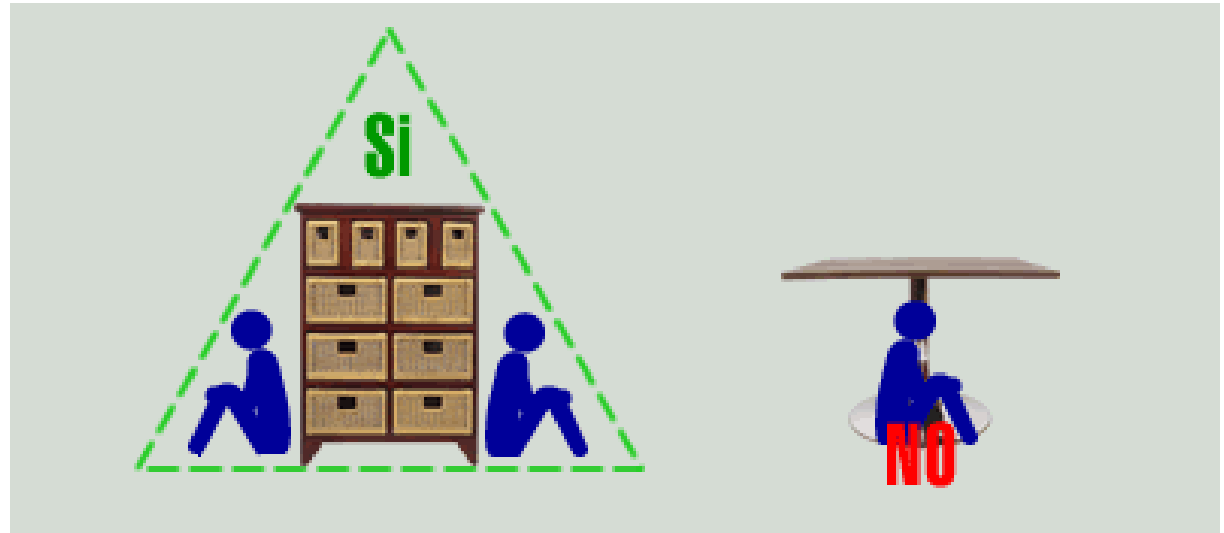
پرهیز از بالا یا پایین رفتن در راه پله

طرح خبر

@IRNA_MULTIMEDIA

@IRNA_MULTIMEDIA

منبع: سازمان مدیریت بحران



۲۷ نکته برای آمادگی در برابر سیل

ISNA

پیش از وقوع سیل

-  ذخیره کردن آب سالم
-  استفاده از مصالح مناسب برای ساخت و ساز در مناطق سیل خیز
-  پرهیز از ساخت و ساز در بستر و حریم رودخانه‌ها و مناطق سیل خیز
-  ذخیره غذای خشک
-  آماده کردن کیف امداد و نجات هلال احمر
-  جاسازی تابلوی برق در طبقات بالایی ساختمان
-  پوشاندن دیوارهای زیرزمین با عایق ضد آب
-  قرار دادن اسناد و سایر اوراق بهادار در محلی امن

هنگام وقوع سیل

-  ماندن در نقاط مرتفع
-  وارد نشدن به سیلاب
-  پرهیز از توقف در مناطق آب گرفته
-  قطع کلید اصلی برق، شیر اصلی آب و گاز
-  دور شدن از از جویبارها، کانال‌های فاضلاب، تنگه‌های به ظاهر آرام
-  استفاده از دنده سنگین هنگام رانندگی
-  از پریش کشیدن وسایل برقی و خودداری از تماس با آنها با دست خیس
-  گوش دادن به پیام‌های رادیو و تلویزیون
-  خودداری از عبور از عرض، سواحل و رودخانه‌ها و بل‌های آن
-  عبور از جاده‌های هموار و خودداری از نزدیک شدن به مناطق سست

پس از وقوع سیل

-  گوش داده به پیام‌های رادیو
-  دور شدن از مناطق سیل‌زده
-  اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی
-  استفاده از غذای کتسرو شده
-  نصب توری پنجره برای جلوگیری از ورود حشرات
-  مراقبت از خود در برابر گزش مار، موش و دیگر خزندگان
-  دور شدن از سیم‌های آویزان برق و منابع اصلی آب و شبکه‌های تخریب شده فاضلاب
-  دور ریختن مواد خوراکی آلوده شده در سیل



آشنایی با موقعیت مناطق سیل‌زده



سه واقعیت مهم در مورد سیل

- بارش باران زیاد موجب وقوع سیل ناگهانی می شود
- پانزده سانتیمتر آب جاری می تواند انسان را زمین بیاندازد
- شصت سانتیمتر آب جاری می تواند یک ماشین را با خود ببرد



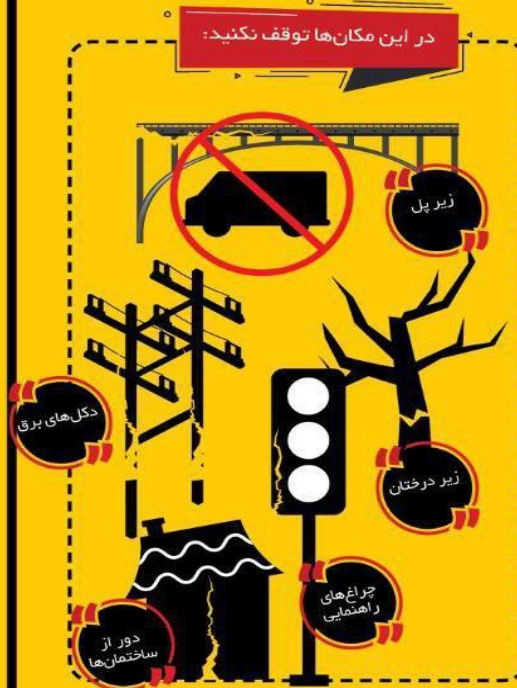
اگر در حال رانندگی و یا پیاده هستید از نزدیک شدن به سیلاب اکیدا خودداری کنید.
لطفاً این پوستر را به بستگان و دوستان خود بفرستید تا آنها هم از سیل ایمن باشند.





هنگام وقوع زلزله چه باید کرد؟ ۳

در این مکان‌ها توقف نکنید:



نکته

هنگام راه افتادن مجدد از پل‌ها و جاده‌های آسیب‌دیده دوری کنید.

اگر در حال رانندگی هستید



سمت راست خیابان توقف کنید

تا لورزش تمام نشده خارج نشوید.

بعد از زلزله هنگام برگشت به خانه چه کار کنیم؟



پنجره‌ها را باز کنید



کلید برق را نزدیک



کبریت و فندک استفاده نکنید



نشت گاز را بررسی کنید



فیل از ورود چراغ قوه را روشن کنید

پیام مدیریت بحران:

زمان وقوع زلزله چه کارهایی باید انجام داد

IRNA INFOGRAPHIC

1 اگر در راه پله بودید و فرصت فروغ نداشتید، سریعاً در پاکرد قرار بگیرید و در حالت نشسته سر خود را با دو دست بگیرید

2 یفمال، فریزر و لباسشویی می توانند وزن آوار را منصرف نمایند. پس موالی آنها نیز جایگاه مناسبست

3 زمانی که در نقطه ایمن قرار دارید، نوزادان و اطفال را در قسمت دافل شکم خود قرار دهید و سر و روی آنها را بپوشانید

4 در خارج از ساختمان از زیر درفتان، پنجره ها و کابل های برق و اقلام در مال سقوط دوری کنید و به وسط فیابان ها پناه ببرید.

5 در گاراژ اتومبیل از فودرو خارج شده و کنار شاسی آن به صورت درازکش پناه بگیرید

6 در دافل و خارج از ساختمان از قرار گرفتن در کنار دیوارهای جانبی اکیدا فودرداری کنید

7 در گاراژ اتومبیل از فودرو خارج شده و کنار شاسی آن به صورت درازکش پناه بگیرید

8 برای فرار به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید

9 در دافل و خارج از ساختمان از قرار گرفتن در کنار دیوارهای جانبی اکیدا فودرداری کنید

10 در گاراژ اتومبیل از فودرو خارج شده و کنار شاسی آن به صورت درازکش پناه بگیرید

11 اگر در مال راندگی هستید فودروی خود را به سمت راست فیابان هدایت کنید. فودروی خود را در مجاورت ساختمان های بلند، تیرهای برق، پل ها و ... متوقف نکنید. از فودرو خارج نشوید. رادیو را روشن نگه دارید

12 اگر در مکان های عمومی هستید به سمت درهای فروغ هموم نیاورید از شیشه ها دور شوید چمپاته بزنید و با کیف، کتاب و یا دست از سر و گردن فود محافظت کنید

13 اگر در فضای باز هستید از ساختمان های بلند و شیشه ای دور شوید از دیوارها و کابل ها و تیرهای برق و تابلوهای تبلیغاتی فاصله بگیرید

IRNA 1934
Date & Time: 1396/09/23 - 16:30

منبع
ایرنا

پیام مدیریت بحران:



ایمن در برابر حوادث



در هنگام زلزله در زیر میز کار خود یا در کنار میز (مثلث حیات) پناه بگیرید.



در آزمایشگاه و کتابخانه فلسفه ها با بست های آ مانند به دیوار محکم شوند.

سازمان مدیریت بحران کشور



اداره کل مدیریت بحران استان کرمان



در هنگام زلزله چهارچوب در. در. مکان مناسبی برای پناه گیری است.



کیسول های آتش نشانی بررسی و با اطمینان از سالم بودن آنها در جای مناسب قرار داده شوند.

نکات ایمنی

در هنگام وقوع

زلزله



مهم زلزله از و درب های دور شوید.



زلزله از هجوم ب های خروجی.



مواد شیمیایی سمی و قابل انفجار در آزمایشگاه در فلسفه های فستقل در و فلسفه های پایین نگهداری شوند.



برای جلوگیری شیشه ها جلو پنجره پارچه ای با پرده نصب شود.



در هنگام زلزله از ساختمان های خود در مقابل سایر اشیا محافظت



در هنگام زلزله اگر در طبقه همکف هستید خود را به فضای باز برسانید.





سیلاب

آماده باش ...



در هنگام سیلاب مواظب باشید که ...



بعد از سیلاب...



در زمان زلزله چه کنیم؟

<p>تا پایان لرزش صبر کرده و پایه‌های میز را بگیرید.</p> 	<p>زیر میز پناه بگیرید و دست‌ها را پشت سر خود حلقه کنید.</p> 	<p>اگر در نزدیکی میز هستید، خم شوید و زیر میز بروید.</p> 
<p>در خیابان از ساختمان‌ها، دیوارها و تیرهای چراغ برق دور شوید.</p> 	<p>در داخل ساختمان از لوازم، پنجره‌ها و لامپ‌ها دور شوید.</p> 	<p>تا جایی که ممکن است آرامش خود را حفظ کنید.</p> 
<p>در مکان‌های شلوغ با دست‌ها از سر خود محافظت کرده و در صورت امکان زیر صندلی یا میز پناه بگیرید.</p> 	<p>اگر از ویلچر استفاده می‌کنید، در یک جای امن ترمزها را فعال کرده و دست‌ها را پشت سر خود حلقه کنید.</p> 	<p>در هنگام رانندگی ماشین را در یک مکان امن متوقف کرده، فلاشر ماشین را روشن کرده و داخل ماشین بمانید.</p> 
<p>در روش مثلث حیات توصیه می‌شود به جای این که به زیر میز بروید در کنار اجسام سخت یا قابلیت تراکم کم بروند. در این حالت اگر سقف به صورت یکپارچه بریزد فضایی مثلث شکل در کنار جسم تشکیل می‌شود، که می‌تواند جان فرد را نجات دهد.</p> 		



هنگام وقوع زلزله و بعد از آن چه باید کرد؟



اگر در رختخواب هستید، همانجا بمانید و سر و گردن خود را با بالش‌ت محافظت کنید.



روی زمین بنشینید و پناهگاهی مثل یک میز پیدا کنید و تا پایان زلزله محکم آن را نگه دارید.



اگر داخل خانه هستید، همانجا بمانید. به یک جای امن در داخل خانه بروید و از پنجره‌ها و شیشه‌ها دور بمانید. به هیچ عنوان از آسانسور یا بالابراستفاده نکنید.



اگر زیر آوار گیر افتاده‌اید، دهان خود را با یک پارچه بپوشانید و با تولید صدا از طریق ضربه وارد کردن دیگران را با خبر کنید.



اگر داخل خودرو هستید، سریع کنار بزنید. از معابر روگذر، پل‌ها و چراغ‌های خیابان دور بمانید.



اگر بیرون هستید، از ساختمان‌ها، درختان و کابل‌های برق دور بمانید و روی زمین بنشینید.



از ساختمان‌های آسیب‌دیده فاصله بگیرید. و مراقب آوار و شیشه‌های شکسته باشید. برای جلوگیری از بریدگی پا، کفش محکم یا چکمه بپوشید.



رادیو را روشن کنید. به جز مواقع ضروری از تلفن استفاده نکنید.



لوله‌های آب و گاز و خطوط برق را چک کنید. اگر آسیب دیده‌اند، به سرعت آنها را قطع نمایید. اگر در محل بوی گاز پیچیده است، درها و پنجره‌ها را باز کنید، آنجا را به سرعت ترک



*در فصل زمستان به دلیل بارش برف و باران و یا یخبندان در جاده‌ها باید با سرعت کمتری رانندگی کرد.

*در صورت بخار کردن شیشه جلو از دستگاه تهویه خودرو استفاده کنید و یا شیشه سمت راننده را کمی پایین آورید تا شیشه‌ها بخار نکند و دید کافی داشته باشید.

*در هوای برفی از زنجیر چرخ و یا لاستیک یخ‌شکن استفاده کنید.

*در هوای برفی و بارانی از گردش و انحراف ناگهانی خودداری کنید و بی‌موقع ترمز نکنید.

*در یک سطح لغزنده، هنگامی که سرعت دارید از تغییر ناگهانی به دنده سنگین خودداری کنید.

*موقع سرخوردن خودرو، فرمان خودرو را محکم مهار کرده و به سمتی که عقب خودرو به آن سمت چرخیده، فرمان را بچرخانید.

*بهتر است خودرو را در هنگام لیز خوردن در حالت دنده‌سنگین نگه دارید و از خلاص کردن آن بپرهیزید زیرا ماندن در این حالت به کم شدن سرعت کمک می‌کند و حداکثر کنترل را به رانندگی می‌دهد.

*از رانندگی با سرعت بالا و سبقت‌گرفتن در جاده برفی شدیداً بپرهیزید.

سازمان مدیریت بحران کشور



اداره کل مدیریت بحران استان کرمان

برف

نکاتی برای رانندگی ایمن

در برف



@DKMag

حواستان باشد فقط لیز نخورید!

به هنگام رانندگی در جاده‌ی برفی حواستان حسابی جمع باشد. شرایط جاده خیلی سریع تغییر می‌کند. آهسته برانید و از زنجیر چرخ استفاده کنید. از ترمزهای قوی پرهیز کنید و حواستان باشد فقط لیز نخورید!



پیچ‌ها را بپایید!

سر پیچ که می‌رسید، از شتاب و ترمزگیری جدا خودداری کنید.

1 قبل از پیچ ترمز بگیرید

2 آهسته بپیچید

3 بعد از پیچ شتاب بگیرید



از کروز کنترل استفاده نکنید



در جاده‌ی برفی، یخ‌زده و خیس از کروز کنترل استفاده نکنید تا کنترل کامل روی شتابگیری و کاهش سرعت داشته باشید.