



۸ آذر روز مانور زلزله

خلاصه جلسه ی برگزار شده در گروه بهداشتی ها با محوریت روز مانور زلزله و مجموعه آموزش هایی که می تواند در بالابردن سطح آگاهی دانش آموزان مفید واقع شود نکته: روز مانور زلزله ممکن است در هر استان با تاریخ های متفاوتی برگزار شود

مقدمه :

زمین لرزه یا زلزله لرزش و جنبش زمین است که به علت آزاد شدن انرژی ناشی از گسیختگی سریع در گسله‌های پوسته زمین در مدّتی کوتاه روی می‌دهد. محلی که منشأ زمین لرزه است و انرژی از آنجا خارج می‌شود را کانون ژرفی، و نقطه بالای کانون در سطح زمین را مرکز سطحی زمین لرزه گویند. پیش از وقوع زمین لرزه اصلی معمولاً زلزله‌های نسبتاً خفیف‌تری در منطقه روی می‌دهد که به پیش‌لرزه معروفند. به لرزش های بعدی زمین لرزه نیز پس‌لرزه گویند که با شدت کمتر و با فاصله زمانی گوناگون میان چند دقیقه تا چند ماه رخ می‌دهند.

زمین لرزه نتیجه رهایی ناگهانی انرژی از داخل پوسته زمین است که امواج ارتعاشی را ایجاد می‌کند. زمین لرزه‌ها توسط دستگاه زلزله سنج یا لرزه نگار ثبت می‌شوند. مقدار بزرگی یک زلزله متناسب با انرژی آزاد زلزله است. زلزله‌های کوچکتر از بزرگای ۳ اغلب غیر محسوس و بزرگتر از ۶ خسارت‌های جدی را به بار می‌آورند.

در نزدیکی سطح زمین، زلزله به صورت ارتعاش یا گاهی جابجایی زمین نمایان می‌شود. زمانی که مرکز زمین لرزه در داخل دریا باشد، در صورت تغییر شکل زیاد و سریع بستر دریا باعث ایجاد سونامی می‌شود که معمولاً در زلزله های بزرگتر از بزرگای هشت اتفاق می افتد. ارتعاشات زمین همین‌طور ریزش کوه و گاهی فعالیت‌های آتشفشانی را موجب می‌شوند.

در حالت کلی کلمه زمین لرزه هر نوع ارتعاشی را در بر می‌گیرد - چه ارتعاش طبیعی چه مصنوعی توسط انسان - که موجب ایجاد امواج ارتعاشی می‌شود. زمین لرزه‌ها اغلب نتیجه حرکت گسل‌ها هستند، و همین‌طور فعالیت‌های آتشفشانی، ریزش کوه‌ها، انفجار معدن‌ها، و آزمایش‌های هسته‌ای. نقطه آغازین شکاف لرزه را کانون می‌نامند. مرکز زمین‌لرزه نقطه‌ای در راستای عمودی کانون و در سطح زمین است.

بهداشتی ها : یکی از کارهای مهم آن است که خود را آماده کنیم تا در صورت وقوع زلزله، بدانیم باید چه کار کنیم. آماده بودن و دانستن این‌که موقع زلزله چه کاری باید انجام داد، می‌تواند در صورت وقوع زلزله بعدی جان بسیاری از افراد را نجات دهد.

قبل از هر چیز آرامش خود را حفظ کنید، ترس و وحشت، سرعت عمل و صحت رفتار شما را کاهش می‌دهد. پس با اعتماد به نفس به سرعت نکات ایمنی را انجام دهید.

دوره متوسط یک زمین لرزه زیر ۳۰ ثانیه است اما برای زلزله‌های شدیدتر این زمان می‌تواند به چند دقیقه نیز برسد.

به محض احساس وقوع زلزله، در صورت امکان، اگر ساختمانی یک طبقه است و نزدیک در خروجی هستید، سریعاً از آن خارج شوید و به فضای باز بروید؛

در صورتی که در ساختمان اداری چندین طبقه یا در مدرسه هستید، هر چه زودتر به زیر میز تحریر پناه ببرید به طرف راه‌های خروجی هجوم نبرید ممکن است همه همین تصمیم را داشته باشند و پلکانها شکسته و یا با جمعیت مسدود شده باشند.

سعی کنید زیر یک میز پناه بگیرید.

زیر میز محل مناسبی برای پناهگیری است. در کلاس مدرسه زیر میز تحریر خود پناه ببرید،

اگر به میز دسترسی ندارید به کنار دیواری بروید و به آن بچسبید.

اگر خارج از ساختمان هستید، از نزدیک شدن به ساختمانهای بلند، دیوارها و دیگر اشیایی که ممکن است فرو بریزد اجتناب کنید،

اگر داخل ساختمان هستید، مواظب افتادن، آجر، لوستر و سایر وسایلی که ممکن است بلغزند و یا واژگون شوند، باشید. از پنجره‌ها و آئینه‌ها فاصله بگیرید در صورت احساس خطر به زیر میز، تختخواب، میان چار چوبهای محکم در و یا به گوشه‌ای دور از پنجره‌ها پناه ببرید

محل امنی در داخل ساختمان انتخاب کرده و تا پایان لرزه‌ها در آنجا پناه بگیرید،

قبل از اتمام لرزه‌ها سعی نکنید از محل خارج شوید.

سعی کنید تا وقتی تکان‌ها رفع نشده سر جای خود بمانید. سپس در کمال خونسردی و نظم محل را ترک کنید.

یکی از مهمترین کارهایی که قبل از وقوع زلزله باید انجام دهید تهیه جعبه کمک‌های اولیه و انتخاب جای مناسب و ایمن برای دسترسی آسان به آن است.

تمام پرسش و پاسخ‌ها توسط مربیان بهداشت گروه انجام شده است اگر شما جواب کامل تری نسبت به سوالات و یا نکاتی که فکر می‌کنید در کامل شدن این محتوا به ما کمک می‌کند را دارید حتماً از قسمت نظرات سایت با ما در میان بگذارید

پرسش و پاسخ‌های مطرح شده در گروه پیرامون مانور زلزله :

مکانهای خطر کجاست ؟

- پنجره . کمد . کتابخانه . شیشه دیوارهای خارجی آسانسور . کوچه باریک . ساختمانهای بلند . تیر چراغ برق

چهارچوبی که بالاش شیشه نباشه مکان خطر بحساب بیاد؟

- بله کلاً ممنوع شده

برا کسانی که تو اپارتمان زندگی میکنن بین دو طبقه ایا این کارها اثر میکنه با آسانسور که همیشه بری پایین از پله ها هم که ممنوعه پس راهکارش چیه؟

آسانسور چرا ؟

- چون زنجیر پاره میشه و خطر مرگ

- چون امکان قطع برق و زندانی شدن داریم تو اسانسور



مجموعه اقداماتی که باید در داخل کلاس هنگام زلزله انجام شود



مجموعه اقداماتی که باید در داخل حیاط هنگام زلزله انجام شود

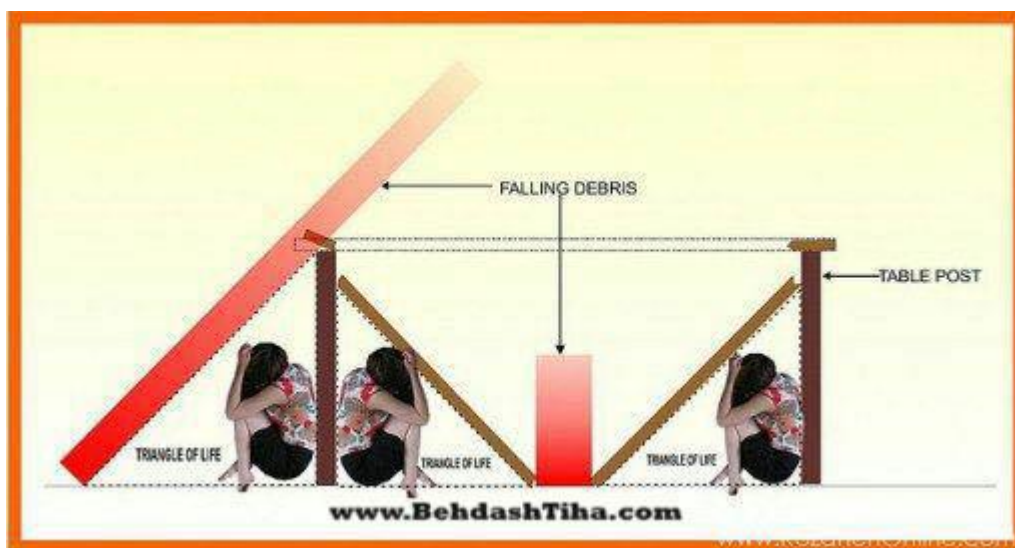


علامت گذاری مکان های خطر در هنگام وقوع زلزله



علامت گذاری مکان های خطر در هنگام وقوع زلزله

سلام کسی راجع به مثلث حیات اطلاعات داره؟



- برای پناه گرفتن ابتدا باید مثلث حیات را شناسایی کنیم بعد دیوار را و یا مکان را انتخاب کنیم
- به دانش آموزان یاد بدید بعد از خروج و پناه گیری روی چاه های فاضلاب پناه نگیرن
- مثلث حیاط در مورد سقف هایی کارایی داره که یه تیکه میریزه
- یعنی پناه گرفتن در کنار اجسام بزرگ ، چون در موقع زلزله در کنار این اجسام حیاطی ایجاد می شود که ضریب خطر را کاهش می دهد
- مثلث حیات فقط در مورد سقف های یه تیکه اهمیت داره. پس اول باید نوع سقف مکان رو تشخیص بدیم. همون طوری که تو شکلا مشخصه ، در صورت ریزش این نوع سقف ها روی وسایل بزرگ کنارشون یه ناحیه مثلثی شکلی ایجاد میشه که پناه گیری تو اون ناحیه امنیت داره
- اندازه بزرگ یعنی بتونیم اون مثلث حیات که تشکیل شده از خودمون محافظت کنیم اول باید اون وسیله محکم باشه تا حرکتش کمتر باشه
- دستها روی سر،،، به گوشه ترین قسمت پله پناه برده،،و میشینیم

- در حیاط هم فک کنم همینطور باشه،،اگه در فضای آزاد بودیم،،دستها روی سر و روی دوپا بشینیم
- گلم حتی بین دو مبل فضای که ایجاد شده میشه محل امن در هر صورت حفاظت از سر خیلی مهمه
- یه چیزی که تو مدارس خیلی مهم هست کمدهای کوچکی هست که تو کلاس ها به دیوار نصب شده حتمن باید کنترل بشه که شل نشده باشه چون حتی کمدهای دیگه ای که تو راهروها هستن اونها هم باید فیکس بشن به دیوار
- به هیچ عنوان دانش آموز زیر کمد نباید قرار بگیره
- از زیر وسایل،،کمد،،شیشه،،تابلوهاو...باید دور بود
- دست دقیقا باید پشت گردن و پس سر قرار بگیره
- البته محافظت از سر در جایی اهمیت داره که احتمال ریزش آوار باشه. تو حیاط بهتره جایی پناه بگیریم که چیزی واسه ریزش نباشه. در این صورت نیازی به محافظت از سر نیست. اما اگه کنار دیوار و.. باشیم بله







دوستان اگر خوابیده باشیم بهترین اقدام چیه؟؟؟

- کنار تخت قرار بگیرید و از سر محافظت کنید

اگر هنگام رانندگی زلزله ای به وجود بیاد باید چیکار کرد؟

- باید از رفتن روی پل و سراسیمگی خودداری کنیم و دور از تیر چراغ برق ماشین را کنار بزنیم

چرا باید رادیو را روشن کنیم و چرا باید خودرو را سمت راست خیابان قرار دهیم؟

- رادیو برای اینکه در جریان اخبار زلزله و مکانهای ناامن قرار بگیریم

- رادیو که به خاطر همون اخبار، سمت راست هم به این دلیل که ترافیک ایجاد نشه و راه برای عبور ماشین های امدادی باز باشه. به هر حال تو اون موقعیت ، شهر هم به هم میریزه

دوستان شما تمام مراحل رو به دانش آموزان باید یاد بدید؟

- نه فقط پناه گیری داخل مدرسه
- فضای باز . پارک . حین رانندگی . خواب و خانه و غیره
- به ما گفتن محل کنتور برق و آب و همینطور محل قرار گرفتن کپسول هم به دانش آموزان باید بگیم کجاست
- البته در اصل باید به برنامه ریزی اصولی قبل از بروز زلزله انجام بشه. به گروه واسه مدیریت بحران تشکیل بشه و وظیفه هرکس مشخص بشه. اینکه چه کسی مسئول قطع کنتور و.. باشه. به چیزی مثل آموزشی که تو طرح دادرسی انجام میشه. جامع و کامل. چون اگه قرار باشه همه به سمت کنتور یا کپسول برن هرج و مرج میشه. اما متأسفانه اجرای ای مانور فقط تو همین آژیر و پناه گیری خلاصه میشه
- در روز مانور زلزله میتونیم از همکاری هلال احمر دعوت بشه بنظرمن اینجوری بچه ها بیشتر علاقه مند میشن و دراین روز همکاری میکنن

نکات مهم در مورد کیف نجات ؟



www.BehdashTiha.com

- کیفی که توش وسایل ضروری باشه. یه سری وسایل کمک های اولیه و مواد خوراکی مثل آب و خشکبار. برای موقعی که فرد زیر آوار مونده و نیروهای امدادی نرسیدن. به هر حال ممکنه یه نفر ساعت ها تا رسیدن نیروی امدادی زیر آوار بمونه. البته این کیف باید قبلا آماده شده باشه و همه اعضای خانواده از محلش اطلاع داشته باشن و در دسترس باشه.

- میتونه بسته به نیاز هر خانواده تغییر کنه. مثلا وسایل نوزاد توش باشه و حتی میتونه شامل اشیای قیمتی مثل طلا و.. هم باشه. در کل یه پکیج آمادست شامل چیزایی که فرد برش میداره و از خونه میزنه بیرون و دیگه تو اون موقعیت خطرناک تو خونه دنبالش نمیگرده

- کیف نجات همیشه باید در گوشه ای از حیات باشه و تمام اعضا جای اونو بدونن لباس گرم . قرص . کنسرو . آب معدنی و غیره.

- کیف نباید زیاد سنگین باشه و قابل حمل کردن راحت و داخلش اقلام ضروری و مورد نیاز باشه

- توکیف مهمترین چیزی که باید باشه صابون برا شستشو دسته که الودگی کم بشه و ماده غذایی اون هم بیشتر کنسروی باشه رادیو هم باید باطری باشه

زیر میز دانش آموز چطور پناه گیری کنه ؟

- پایه های میز رو ننگه می دارن تا هم تکیه گاه باشه و هم از حرکت میز جلوگیری کنه

- اونایی که جا میشن، برن زیر میز محکم پایه هاشو بگیرن

- پس، یه دست به پایه اینطرف،،، دست دیگه اونطرف

- میتونن از کیف هم واسه محافظت سر استفاده کنن.

- البته دقیقا یادم نیست ک محافظت از سر نیازه یا نه

- پوزیشن صحیح نشستن که اینجوریه که باید زانوی راست رو زمین باشه



دوستان داخل کمد دیواری هم جای امنی هست ؟

- فکرکنم جای امن باشه البته بستگی به دوام کمد داره

- دقیقا نمیدونم

- اما کنج دیوارها بهترین نقطه پناه گیری هستش اگر کمد و غیره نباشه و همچنین دیوار داخلی باشه

چکیده باید ها و نبایدها در هنگام وقوع زلزله

۱ هنگام پایین اومدن از راه پله بهتره از قسمت دیوار بسمت پایین پله حرکت کنید و سمت نزده نباشه

۲ از کیف و کتاب میشه برای محافظت از سر استفاده کرد

۳ از چهارچوبه در و پنجره و شیشه و کمد و غیره باید دور شد

۴ در فضای باز از تیرهای چراغ برق و ساختمانهای بلند فاصله بگیرید

۵ در هنگام رانندگی ماشین رو متوقف کنید. و کنار آن پناه بگیرید

۶ در مکانهای عمومی بسمت درب های خروجی هجوم نبرید

۷ اگر در راه پله بودید به هیچ عنوان حرکت نکنید و همونجا کنار دیوار بایستید تا لرزش کمتر شود زیرا امکان اینکه پله شکسته بشه و قطع عضو شوید زیاده

۸ بهتره از قبل به بهداشتیاریها یا همون سفیران سلامت کمکهای اولیه رو آموزش بدیم

۹ ماشین رو بسمت راست جاده هدایت کنیم و عبور را برای ماشینهای امداد رسانی و نیروهای کمکی باز نگه داریم

۱۰ هنگام زلزله از اسانسور استفاده نکنید

۱۱ هنگام خروج از سالن همدیگرو هل نندن

۱۲ سعی کنیم به شایعات دامن نزنیم . حواسمان به سیمهای لخت برق افتاده بروی زمین باشه

۱۳ تا جایی که مقدور به خاموش کردن آتش سوزی کمک کنیم در صورت شعله ور شدن زیاد آتش از آن محل دور شویم

با تشکر ویژه از سرکارخانم زهرا مجلسی مربی بهداشت شهرستان رشت و اعضای گروه بهداشتی ها

برای پیوستن به گروه مربیان بهداشت کشور " بهداشتی ها " به سایت ما مراجعه کنید

آدرس سایت : www.behdashtiha.com