



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
سازمان دانش آموزی

هشتم آذرماه مانور سراسری زلزله

بخش آموزش

دگر امداد گری و خود امداد گری در زلزله و سیل

(ویژه دانش آموزان و اعضای خانواده)

سازمان دانش آموزی جمهوری اسلامی ایران

معاونت فعالیت های دانش آموزی

آذر ماه ۱۴۰۱

دگر امدادی و خود امدادگری در زلزله

تعریف زلزله

زمین لرزه یا زلزله عبارتست از حرکات و لرزش‌های ناگهانی و گذرا در زمین که از ناحیه محدودی منشأ می‌گیرد و از آن جا در تمام جهات منتشر می‌شوند یا به عبارتی به حرکات ناگهانی و شدید سطح زمین زلزله می‌گویند.

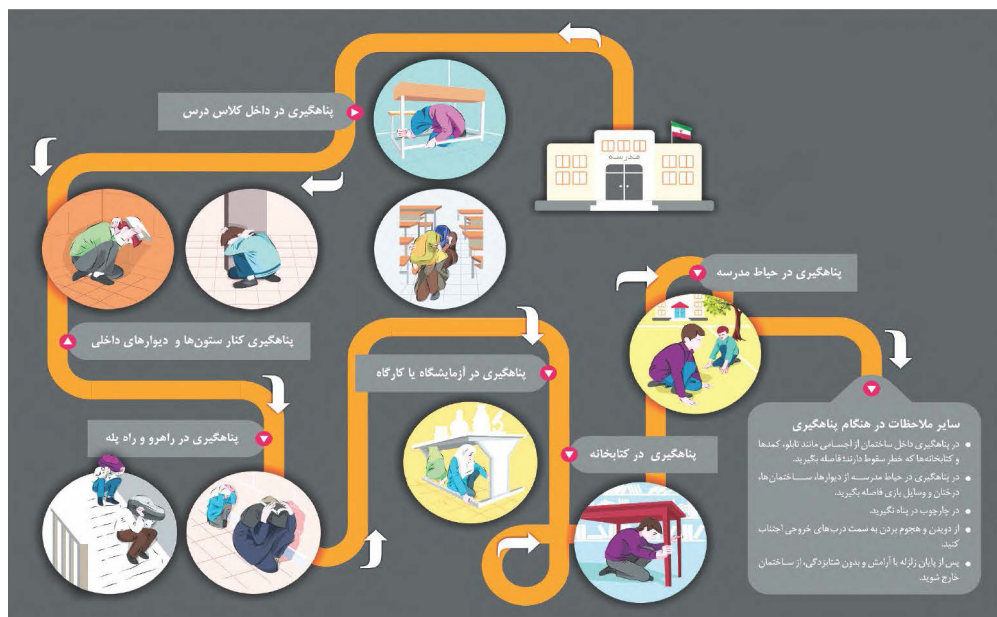
« نکات ایمنی قبل از زلزله

- جایگاه و چگونگی قطع شیر گاز، آب و فیوز برق را از قبل شناسایی و تمرین کنید.
- مکان امن و غیر نا امن را از قبل تعیین کرده و بشناسید.
- تمرین دوره‌ای فرار هنگام زلزله را مرتب انجام دهید.
- دوره کمک‌های اولیه و امداد را آموزش ببینید.
- به مقاوم سازی بنا، همچنین ایمن سازی اماکن و وسایل داخل منزل توجه داشته باشید.
- محل خواب را در کنار پنجره، قفسه کتاب و کمد ظروف انتخاب نکنید.
- همواره در منزل کپسول آتش نشانی داشته باشید.



« نکات ایمنی هنگام زلزله

- با حفظ خونسردی به نقاط امن که قبلاً شناسایی شده بروید.
- از آسانسور استفاده نکنید.
- از پنجره و درهای شیشه‌ای و وسایلی که امکان سقوط دارد دور شوید.
- اگر در داخل ساختمان، طبقه هم کف یا نزدیک در خروجی هستید سریعاً به فضای باز رفته و روی زمین بنشینید.
- اگر در داخل کلاس درس هستید، در زیر میز پناه گیری کنید به این صورت که یک زانوی خود را به زمین زده و با دست، پایه‌های میز را محکم بگیرید؛ در صورتی که فضای کافی در زیر میز نباشد، نشسته و یک زانوی خود را به زمین زده با کیف، کتاب و یا دست از سر خود محافظت کنید.
- در کلاس درس، گوشه دیوارهای داخلی، جای مناسبی برای پناه گیری است در گوشه دیوار نشسته و با کیف، کتاب یا دست از سر خود محافظت کنید.
- به طرف درهای خروجی هجوم نبرید.
- راه پله‌ها محل مناسبی برای پناه گیری نمی‌باشند ولی اگر در زمان زلزله در آن مکان بودید سعی نکنید از آنجا فرار کنید، بلکه کنار دیوار روی پله نشسته و با کیف، کتاب و یا دست از سر خود محافظت کنید و به هیچ وجه به نرده‌های کنار پله تکیه ندهید.



• اگر در حیاط مدرسه هستید از تیرک‌های زمین بازی، سبد بسکتبال، دیوارها و ساختمان‌ها فاصله بگیرید و در وسط حیاط مدرسه بنشینید.

• تا توقف کامل زلزله در جای خود بمانید. و پس از توقف زلزله با خونسردی و بدون هجوم به حیاط مدرسه بروید. • مواد شیمیایی موجود در منزل را، در ظرف‌های پلاستیکی نگه داری کنید و در قفسه‌های پایین قرار دهید.

• محل نگهداری کیف کمک‌های اولیه را یاد بگیرید و نحوه استفاده از وسایل و تجهیزات داخل آن را فرا بگیرید.

« نکات ایمنی پس از زلزله

- آرامش خود را حفظ کرده منتظر پس لرزه باشید.
- برای پیشگیری از آتش‌سوزی جریان برق و گاز را قطع کنید.
- اگر جریان آب قطع نشده چند ظرف آب ذخیره کنید.
- برای نجات افراد آسیب‌دیده هر چه سریع‌تر مصدومان را به مکان امن انتقال داده و کمک‌های اولیه را انجام دهید.
- به توصیه مسئولین گوش دهید.

« نکات ایمنی خارج از منزل و در خیابان

- در هنگام وقوع زلزله به نقطه ایمنی دور از ساختمان‌ها، درخت‌ها و سیم‌های برق بروید.
- از پل‌های عابر پیاده و پل‌های هوایی ماشین رو دور شوید.
- از هجوم آوردن به سمت پله‌ها به ویژه در ساختمان‌های بلند خودداری کنید.



« کیف امداد زلزله

کیف ملزومات حوادث یا نجات زلزله یکی از موارد ضروری در شرایط بحرانی پس از زمین لرزه است که در این شرایط می‌تواند بسیار مفید واقع شود و شاید جان بسیاری از افراد را نجات دهد. اما باید بدانیم که این کیف باید دارای چه وسایل و ملزوماتی باشد.

« تجهیزات و لوازم اضطراری

- چراغ قوه خورشیدی به همراه باتری • شمع و کبریت ضد آب • بیل و کلنگ تاشو کم حجم • اجاق گاز بسیار کوچک ضد حریق • محصولات ایجاد کننده گرما • پتو • دستکش • بادگیر • کیسه خواب • لباس گرم نمدی • لوازم بهداشتی • مسواک • خمیردندان • دستمال کاغذی • نوار بهداشتی • شامپو • صابون • لوازم غذایی و خوراک • کنسروهای گوناگون • آب آشامیدنی • قرص تصفیه کننده آب • بیسکویت



تعریف سیل

سرازیر شدن آب از محدوده یک رودخانه یا هر نوع منبع دیگر و تجمع آن در مناطقی که به طور معمول زیر آب قرار ندارند سیل خوانده می‌شود.

اغلب سیل‌ها در اثر بارندگی شدید، آب شدن برف‌ها و تکه‌های یخ‌های بزرگ و یا طغیان رودخانه‌ها به وجود می‌آیند.

نکات مهم هنگام مواجهه با سیل

- توجه داشته باشید که اولین راه برای نجات از سیل یا هر بلای دیگر این است که خونسردی خودتان را حفظ کنید و از دست پاچه شدن به شدت خودداری کنید.
- زمانی که آرام باشید راه‌های نجات از سیل را بهتر به یاد می‌آورید و سریع‌تر می‌توانید خودتان و اعضای گروه را نجات دهید. • به محض این‌که مشاهده کردید ارتفاع آب از ۱۵ سانتیمتر بیشتر شده، هرگز صبر نکنید تا میزان آب افزایش یابد تا در معرض یک وضعیت خطرناک قرار بگیرید؛ سریع اقدامات لازم را انجام دهید چون که:
- حدود ۳۰ سانتی متر آب موجب شناور شدن خودرو در آب می‌شود.
- حدود ۶۰ سانتی متر آب می‌تواند خودروها را با خود ببرد.
- توجه داشته باشید که شما کمتر از چند دقیقه فرصت دارید، پس سریع خودتان را به مرتفع‌ترین نقطه‌ی ممکن در طبیعت برسانید.
- هنگام وقوع سیل به پل‌های چوبی و درختان پناه نبرید.
- در مناطقی که ارتفاع آب بالاتر از نوپتان است راه نروید.
- وسایل برقی را از پریز برق بکشید و در صورت امکان برق ساختمان را قطع کنید.



اقدامات پس از وقوع سیل

- هر چیزی که با سیلاب تماس داشته ضد عفونی کنید.
- لوازم برقی را قبل از استفاده و زدن به برق حتما خشک کنید.
- هنگام استفاده از آب لوله‌کشی برای آشامیدن آن را قبل از استفاده بجوشانید.
- برای دریافت البسه و بسته‌های غذایی و ... به نزدیکترین کمپ امدادی مراجعه کنید.