

۱. گام موثر پیش از وقوع زلزله!

ساکنان شهرها و مناطق زلزله خیز می توانند با رعایت مواردی بسیار ساده اما اصولی خسارات جانی و مالی ناشی از زلزله را به حداقل ممکن برسانند. در این مقاله مهمترین اقداماتی که هر خانواده می تواند پیش از وقوع زلزله انجام دهد را مرور می کنیم.

کیف کمک های اولیه



کیف کمک های اولیه خود را کامل کنید، این کیف می تواند شامل، الکل طبی، محلول آمونیاک، آمپول آدرنالین، داروهای مسکن، ضد تهوع و اسهال، آنتی بیوتیک ها، آسپرین ها قرص های تصفیه آب، محلول ضد عفونی (بتادین)، باند، چسب زخم، پماد سوختگی، نواربهداشتی، قیچی، چاقو، چراغ قوه به همراه باتری اضافه و ... باشد. کیف را بعد از تهیه، در منزل یا محل کار خود در مکانی مشخص و قابل دسترسی برای همگان قرار دهید.

بیمه زلزله و آتش سوزی



سعی کنید در اولین فرصت مناسب به دفاتر معتبر بیمه مراجعه کرده و نسبت به تهیه بیمه زلزله و آتش سوزی برای منزل، آپارتمان و ... اقدام کنید.

راه های ارتباط گیری



خودتان را برای بدترین سناریوها آماده کنید، بسته هایی شامل مصرف حداقل سه روز آب معدنی به ازای هر نفر، انواع کنسرو، شکلات و مواد قندی، چراغ قوه، سوت، باتری، لباس گرم و ... را تهیه و بسته بندی کرده و مرتباً نسبت به بروزرسانی آنها اقدام کنید. تلاش کنید بسته های اضطرار را در محفظه های ضد آب و مقاوم نگهداری کنید. می توانید بسته های اضطرار مشابهی را برای داخل ماشین یا محل کار خود آماده کنید.

سالمندان، معلولین و کودکان



اگر در خانواده شما فرد یا افراد معلول یا سالمندی زندگی می کنند، سعی کنید برای کمک به آنها در مواقع ضروری، برنامه ریزی ویژه داشته باشید. تقسیم مسئولیت در خانواده برای مواقع نیاز می تواند خسارات را به شدت کاهش دهد. استرس و اضطراب والدین بیش از زلزله می تواند بر روی کودکان اثر گذاشته مشکل ساز شود. سعی کنید به هنگام وقوع زلزله از انتقال ترس و اضطراب به کودکان خودداری کرده و آنها را به مکان های امن منتقل کنید.

کپسول اطفاء حریق



اگر تاکنون نسبت به تهیه کپسول اطفاء حریق اقدام نکرده اید، فرصت را از دست ندهید، پس از تهیه کپسول، دستور العمل استفاده از کپسول را مطالعه کنید. نسبت به تعویض به موقع و نگهداری از آن بکوشید. مطمئن شوید که دیگر اعضای خانواده هم توانایی استفاده از آن را دارند.

بررسی اتصالات



اتصالات کمد ها، کتاب خانه ها، بوفه ها، لوسترها، تابلوهای موجود در خانه را بررسی کرده، در صورت نیاز نسبت به مقاوم سازی آنها اقدام کنید. اتصالات گاز منزل را چک کرده و از انعطاف پذیری آنها مطمئن شوید.

کیت اضطرار



خودتان را برای بدترین سناریوها آماده کنید، بسته هایی شامل مصرف حداقل سه روز آب معدنی به ازای هر نفر، انواع کنسرو، شکلات و مواد قندی، چراغ قوه، سوت، باتری، لباس گرم و ... را تهیه و بسته بندی کرده و مرتباً نسبت به بروزرسانی آنها اقدام کنید. تلاش کنید بسته های اضطرار را در محفظه های ضد آب و مقاوم نگهداری کنید. می توانید بسته های اضطرار مشابهی را برای داخل ماشین یا محل کار خود آماده کنید.

مانور خانوادگی!



مکان های امن در داخل و خارج از خانه، محل کار و مدارس را شناسایی کنید. هر خانواده ای می تواند خود را در شرایط زلزله فرضی قرار داده و علاوه بر بالا بردن سرعت عمل ها، قدرت تصمیم گیری اعضای خانواده را افزایش دهد. در هراتاق از خانه یا محل کار خود، امن ترین مکان ها را برای "رها کردن، پوشش و نگه داشتن" در طول زلزله شناسایی کنید. تمرین رفتن به این نقاط امن در طول مانور خانوادگی سرعت واکنش شما را در برابر حادثه احتمالی افزایش می دهد.

اسناد و مدارک



در اولین فرصت نسبت به اسکن و تهیه نسخه دیجیتال و آنلاین از اسناد و مدارک حساس خود اقدام کنید. این فایل ها را می توانید در اکانت های شخصی خود آپلود کرده و همیشه به آنها دسترسی داشته باشید. در گام دوم، نسخه کاغذی این اسناد را در محلی امن، غیر قابل اشتعال، و قابل دسترسی برای اعضای خانواده قرار دهید. از آنجا که دسترسی به اطلاعات پزشکی افراد بعد از زلزله ممکن است با مشکل دچار شود، لیستی از حساسیت ها، بیماری ها، داروهای خاص مصرفی خود و اعضای خانواده تهیه کنید.

نقشه جایگزین یا Plan B



تجربه نشان داده ترس از وقوع پس لرزه ها همواره باعث سردرگمی مردم در خیابان ها و کوچه ها و جاده ها شده است. سعی کنید در خانواده های خود مجموعه ای از اقدامات احتمالی را پیش بینی کرده، قرارهای مشخص را برای رسیدن به مکان های امن برنامه ریزی کنید. با توجه به قطع احتمالی ارتباطات به هنگام زلزله، لیستی از شماره تلفن های ضروری، آدرس های مهم (محل کار- مدرسه فرزندان ها و ...) تهیه کرده و یک نسخه چاپی از آن را در اختیار هر کدام از اعضای خانواده قرار دهید.