

## ارشادات توعوية

### بالزلازل والهزات الأرضية

الزلازل هي إحدى الظواهر الطبيعية التي يمكن أن تدمر حضارات كاملة في لحظات ولكن هذه المخاطر يمكن تقليلها إلى حد كبير وذلك من خلال إقامة المنشآت طبقاً للتصميمات المقاومة لقوى الزلازل. وكثير من الخسائر البشرية يرجع إلى الفرع وسوء التصرف أثناء حدوث الزلازل.

#### الاستعداد قبل حدوث الزلازل

##### أولاً : في المنزل

1. توفير جهاز راديو يعمل بالبطارية وكشاف إضاءة وصندوق إسعافات أولية وتحديد مكان كل هذه الأدوات بحيث يعرفه كل أفراد الأسرة .
2. ضرورة تعليم الأفراد البالغين في الأسرة القيام بالإسعافات الأولية .
3. التعرف على مواقع صمامات التحكم في الغاز والماء ومفاتيح فصل الكهرباء وتعريف البالغين من أفراد الأسرة بكيفية استعمالها .
4. تثبيت الأجهزة مثل التلفزيون بواسطة خطاف في الحائط .
5. تحسباً للكوارث والأزمات احتفظ دائماً بقدر زائد ومتجدد من الطعام المحفوظ ومياه تكفي احتياجات الأسرة لثلاث أو خمس أيام.
6. يجب التأكد من تثبيت الأجهزة الكبيرة بالحائط .
7. ضرورة التثبيت القوي للهوائيات واطباق الاستقبال من الأقمار الصناعية.

- احتفظ دائماً بهذه الأجهزة والأدوات في حالة جيدة فهي ضرورية جداً في وقت الكوارث والأزمات

#### ثانياً : في المدرسة

- 1- ضرورة التثبيت القوي للأشياء المعلقة أو الموضوعه على أرفف خصوصاً في فصول المدرسة.
- 2- عرض ومناقشة وسائل الأمان في مواجهة الزلازل مع المدرسين والمسؤولين في المدرسة .
- 3- تعريف التلاميذ وتدريبهم بالسلوك الأمثل لهم أثناء وبعد حدوث الزلازل .
- 4- إجراء تجارب عملية في الفصول على كيفية التصرف أثناء وقوع الزلازل وبعدها .

#### ثالثاً : في العمل

- 1- إعداد خطة طوارئ لتنفيذها أثناء وبعد حدوث الزلازل طبقاً لطبيعة العمل .
- 2- تحديد المسؤوليات لكل العاملين في كافة المستويات في تنفيذ خطة الطوارئ أثناء وبعد حدوث الزلازل والقيام بتدريبات عملية على ذلك .
- 3- توفير وسائل الأمان في مكان العمل .

- عرض ومناقشة وسائل الأمان في مواجهة الزلازل

١. تماسك وتصرف بهدوء ولا تظهر الانزعاج أو الهلع وخصوصاً أمام الصغار إبق في مكانك سواء داخل المبنى أو خارجه فمعظم حالات الإصابة تحدث أثناء الدخول أو الخروج .
٣. إذا كنت داخل مبنى ابتعد عن النوافذ الزجاجية والمرايا .
٤. داخل المباني استند على أحد الأعمدة أو تحت الممرات أو أحد الأركان بوسط المبنى أو أدخل تحت أي منضدة قوية أو تحت الأبواب الداخلية .
٥. ابتعد عن الوقوف أو استعمال السلم داخل المباني كذلك تجنب استعمال المصاعد .
٦. لا تستخدم الكبريت ولا الشموع في الإضاءة .
٧. اغلق صمامات الغاز الرئيسية إن تمكنت من ذلك .
٨. تجنب الوقوف بجوار خزانات الكتب والصيني .
٩. ابتعد عن الثريات المعلقة

١. الاحتماء تحت المكتب أو قطع الأثاث القوية الثابتة والبقاء بعيداً عن النوافذ .
٢. في المباني المرتفعة حيث الاهتزاز والتأرجح الشديد استند إلى أحد أعمدة المبنى.
٣. لا تستعمل المصعد أثناء أو بعد حدوث الزلازل مباشرة.

١. ابتعد عن جسر المشاة.
٢. حاول الابتعاد عن الجسور ثم أوقف السيارة حتى انتهاء الهزة.
٣. تجنب الوقوف تحت خطوط الضغط العالي عموماً وخصوصاً اثناء حدوث الزلازل.

١. تأكد من سلامتك والآخرين إذا كانت هناك إصابات يمكنك تقديم المساعدة والإسعافات الأولية .
٢. افحص خطوط الماء والصرف والغاز والكهرباء في حالة حدوث أعطال أو تلفيات بها اغلق الصمامات الرئيسية .
٣. عند فحص أنابيب الغاز لا تستعمل الكبريت أو أي وسيلة إشعال استعمل حاسة الشم أو أي مادة رغوية لاكتشاف مكان التسرب ، عند الإحساس بوجود رائحة الغاز المتسرب افتح جميع النوافذ والأبواب وأغلق الصمامات الرئيسية وغادر المكان واتصل بالطوارئ (١١٢) .
٤. استعمل الراديو فقد يكون هناك تعليمات طوارئ .
٥. لا تستعمل التليفون لإتاحة الفرصة للمسؤولين عن إدارة الأزمة القيام باتصالاتهم الأكثر أهمية .
٦. لا تأكل أو تشرب أي مأكولات كانت موضوعة مكشوفة بجوار النوافذ الزجاجية المكسورة نتيجة الهزة .
٧. ارتدي حذاء قوي للحماية من الزجاج المكسور والأحجار .
٨. يجب فحص المبنى مبدئياً بواسطة سكانه ثم يتم الفحص بواسطة مهندس متخصص ، يتم اخلاء المنشأ من الأفراد فوراً إذا رأى المهندس المختص ضرورة ذلك .
٩. ابتعد عن المباني المهتمة أو المباني التي يتم إخلؤها .
١٠. عادة ما تحدث توابع بعد الزلازل القوية فتوقع ذلك ولا تبدي الانزعاج ، اتبع نفس التعليمات السابقة في حالة حدوث هذه التوابع .