

# آشنائی با علائم زلزله

## EARTHQUAKE

زلزله هر چند قابل پیش بینی نیست ولی در زمان کوتاهی قبل از آغاز خود دارای علائمی است مانند حرکت‌های غیر طبیعی حیوانات خصوصا " حیوانات خانگی همچون ماهی گربه و سگ که احتمال نگهداری آنها توسط شما در منزل وجود دارد. سطح استخرها و حوض ها لرزان شده و حبابهائی روی آنها ممکن است پدید آید. پرندگان بطور ناگهانی به هیجان در آمده و یا حیوانات دیگری همچون اسب به هیجان در آیند و مجددا " یکباره سکوت کنند. گاهی اوقات از سطح خاک آب بالا می آید و یا آب قناتها و چشمه ها و چاهها گل آلود میگردد.

### آغاز زلزله

شاهدان زیادی پس از زلزله گفته اند که با صدائی عجیب روبرو شده اند. آری این مطلب درست است. در ابتدا صدای نا متعارفی شنیده میشود و به سرعت لرزش های اولیه که معمولا " با شدت بالا نیستند خواهند رسید و پس از آن موج اصلی با مدت زمان چند ثانیه ای و سپس پس لرزه های با شدت پائین و اتمام زلزله. این چند لحظه مابین مراحل زلزله ممکن است چند دقیقه و حتی همچون زلزله بم چند ساعت باشد بصورتیکه پیش لرزه ها گاه " با زلزله اصلی اشتباه گرفته میشود. بم در ساعات پایانی شب دوبار لرزیده بود ولی بسیاری از مردم در منازل خود خوابیدند و بسیاری نیز که تحمل سرمای بیرون را نداشتند به حیاط و خانه خود بازگشتند و خوابیدند.

بنابراین در وحله اول اگر زلزله کوچکی را تجربه کردید فراموش نکنید که ممکن است موج اصلی در راه باشد. مکانهای امن خانه را برای استراحت در نظر بگیرید. اگر در حیاط میخوابید با هوشیاری بخواهید حتی اگر میتوانید شبی را با عزیزانتان بطور تفریحی در حیاط بیدار بمانید و توجه کنید که از آوار دیوارهای حیاط و خود ساختمان ایمن باشید.

## آمادگی پیش از زلزله

سعی کنید یک جعبه کمکهای اولیه در محلی امن و محکم نگهداری کنید. و چراغ قوه و پتو و کبریت و بیل و کلنگ و یک رادیوی باطری دار و یک ظرف پلاستیکی محتوی آب آشامیدنی را در محلی مستحکم قرار داده و هر از چندی آب آنرا عوض کنید.

از نحوه قطع برق و آب و گاز مطلع گردید و این کار را به همه اهالی خانه یاد بدهید. اشیای سنگین را در محل‌های مرتفع قرار ندهید. محل‌های خواب خود را دور از پنجره‌ها و آئینه‌ها و قاب عکس قرار دهید و دقت کنید که زیر اشیای آویختنی مثل لوستر و گلدانهای آویز و اشیای تزئینی ن خوابید. اشیای شکستنی را در محل امنی قرار دهید و مواد آتش زا را از نزدیکی آبگرمکن و اجاق دور کنید. کلیه راه‌های خروجی محل زندگی یا کار یا تحصیل خود را شناسائی کنید. نحوه کار با کپسول‌های آتش نشانی را فرا بگیرید.

## آشنائی با جعبه امداد و نجات زلزله

با استفاده از یک جعبه فلزی محکم لوازم و تجهیزات لازم را در منزل خود نگهداری کنید. این جعبه باید در حیاط یا محلی مناسب نصب شود که پس از زلزله در دسترس باشد. خلاصه ای از لوازم مورد نیاز برای این امر به شرح زیر میباشد:

آب معدنی حداقل یک بسته - چراغ قوه - کپسول آتش نشانی - کلاه ایمنی - رادیو و باطری - پتو - ناخن گیر - قاشق و چنگال و چاقو - انواع کنسرو - کیف - لباس زیر - نقشه شهر - یک بسته الکل جامد - قرصهای مسکن و تب بر - کرم‌های ضد آفتاب برای مناطق گرم - کرم ضد قارچ و ضد عفونی کننده برای بانوان - لوازم کودک اگر کودک خردسال دارید - باند - قلم و کاغذ - نایلون با عرض شش متر حداقل برای ساخت یک چادر موقت - قرقره و طناب پنبه ای - کلنگ و بیل دسته

کوتاه - دیلم کوتاه - فتوکپی از اسناد - آینه - مقداری پول نقد - یک شیشه الکل یا نفت - شماره تلفنهای مورد نیاز  
مخصوصاً "بستگانتان - سوت - و لوازم دیگر بنا به تشخیص خودتان.

## موارد ایمنی در حال زمین لرزه

فرار از ساختمانی که در حال لرزش است حس غریزی است که ممکن است همچنین رفتار ساکنان عاقلانه نباشد. تجربه نشان داده است که بسیاری از افرادی که تجربه زلزله یا آتش داشته اند در حین فرار از ساختمان گرفتار رفتارهای غیر عاقلانه خود شده اند.

اگر در خارج از منزل و در فضای باز و دور از ساختمانها هستید با امدادگران و آتش نشانان همکاری داشته و برای مردم دعا کنید. اگر در داخل کوچه ها یا خیابانهای باریک هستید سعی کنید برای خود جان پناهی پیدا کنید مثلاً "به زیر اتومبیلها بروید و در صورتیکه نزدیک پنجره های بزرگ و تیر چراغ برق هستید از آنها فاصله بگیرید. اگر داخل اتومبیل هستید دور از پلهای هوایی و دور از ساختمانهای بلند توقف کنید و تا پایان زلزله در داخل اتومبیل باقی بمانید و بعد به حرکت خود ادامه دهید. اگر داخل منزل هستید در صورت امکان زیر میز یا زیر تختخواب یا چهار چوب ساختمان خود پناه ببرید. مناطق امن خانه را از قبل شناسایی کنید و هنگام خروج از ساختمان به سمت در هجوم نبرید و تا حد امکان خونسردی خود را حفظ کنید. در صورتیکه در طبقات بالائی ساختمان ساکن هستید به فکر پله های اضطراری نباشید چون غالباً از ساختمان جدا شده اند یا در اثر ریزش خرده سنگ مسدود شده اند. به هیچ عنوان از آسانسور استفاده نکنید چون در اینصورت خود را بدام انداخته اید.

پس از پایان زلزله اگر در داخل اتومبیل هستید یا در ساختمانهای مسکونی که در برابر زلزله مقاومت کرده اند هستید حتماً بعد از زلزله خانه را ترک کنید و آنجا باقی نمانید. بعضی اوقات زلزله های کوچک اتفاق می افتد ولی چند دقیقه بعد زلزله بزرگتری اتفاق می افتد. بنابر این پس از خاتمه خانه را ترک کنید رادیو را برای شنیدن دستورات اضطراری روشن کنید و فکر تلفن را از سرتان بدور کنید. در صورتیکه بریدگی در قسمتی از بدنتان بوجود آمد با یک ملافه آنرا ببندید و از خونریزی جلوگیری کنید. به بوی گاز دقت داشته باشید تا از آن محلها دور شوید چون احتمال آتش سوزی بالاست. آب و برق و گاز را

قطع کنید. گاهی اوقات از آب باقیمانده در آبگرمکن میتوانید استفاده کنید. در هنگام حرکت‌های دسته جمعی از کنار مکان‌هایی که چاه در آن وجود دارد مراقب باشید چون امکان تخریب دهانه چاه وجود دارد بنابراین خطر سقوط در چاه را برای خود و خانواده کم کنید. افراد خانواده را در روبروی منزلتان اسکان دهید و با تشکیل هسته محلی در کوچه خود امکان تامین امنیت را برای خانواده خود بوجود بیاورید. دوباره به ساختمان‌های خود باز نگردید چون احتمال وجود زلزله بزرگتری وجود دارد. تا حد ممکن بر روی آوار حرکت نکنید چون امکان دارد افرادی در زیر آوار باشند و شما باعث ریزش آوار بر روی آنها میشوید. اگر فردی در زیر آوار است در هنگام بیرون آوردن او مراقب باشید او را با فشار بیرون نکشید چون ممکن است اینکار باعث شکستن ستون فقرات و فلج یا قطع نخاع شود.

اگر ساختمان شما در برابر زلزله مقاومت نکرده و در بین آوار قرار گرفتید اول بجای فریاد کشیدن ببینید چه مقدار هوا برای تنفس کردن دارید. اگر در فضای تاریکی مطلق هستید با صدا زدن و یا سوت زدن به آرامی میتوانید از انعکاس صدا بفهمید که چه مقدار هوا وجود دارد. در جایی که هوا کم است انعکاس صدا نیز کم است. از سر و صدای بیخودی که باعث هیجان شدید میشود خودداری کنید و از فریاد زدن و حرکت سریع خودداری کنید چون اکسیژن را به هدر خواهید داد و در اثر تعریق آب بدن خود را نیز ممکن است از دست بدهید. توجه کنید که و به دقت گوش دهید تا صداهای پیرامون شما به شما اعلام کند کسی در محل هست یا نه. و سپس میتوانید فریاد بزنید و حضور خود را اعلام کنید. چون بدون وجود حاضرین در محل فریاد کشیدن باعث خستگی و تحلیل و ضعیف کردن صدا و قدرت حنجره میشوید.

اگر به هر دلیلی امکان فریاد زدن ندارید میتوانید با سوت زدن بکمک سوت یا دست یا دست زدن و پا کوبیدن و ضربه زدن با یک وسیله سخت حضور خود را اعلام کنید البته بشرط عدم ریزش بیشتر آوار. زمان آرامش بیرون نشان دهنده رسیدن شب هنگام است و این زمانی است که گروه‌های زنده یاب در سکوت شب با روش اعلام حضور به مدت یک دقیقه و علائمی همچون صداهای ضربه سکوت پس از ندا به مدت چهار دقیقه بدنبال صدا و ناله‌ها میگردند.

داشتن روحیه قوی باعث میشود که حفظ تقویت شده و باعث نجات خود و دیگران شویم. با آرامش دعا کنید و نزد پروردگار مغالزه کنید. اگر دعا کردن را بلد نیستید بدانید که دعا کردن همچون صحبت کردن با یک دوست میباشد ولی حال این دوست خالق و پروردگار شماست که میتواند شما را از بلا نجات و رهایی بخشد. خاطرات خوب خود را از زمان کودکی بیاد بیاورید که

هم باعث کشتن زمان میشود و هم استقامت شما را بیشتر میکند. اگر در زیر یک قطعه بتنی یا تخت فلزی یا کمدی هستید بدانید که لطف الهی شامل حالتان شده پیش با بردباری و روشی که بشما گفته شد دیگران را بسوی خود احضار کنید.

از انجام حرکت‌هایی که موجب ریزش آوار میشود خودداری کنید. اگر در زیر آوار سنگین و یا در سطح باشید پس از دو روز که از آمدن امدادگران ناامید شدید ریسک نجات بخشیدن خود را بکار ببرید. از اکسیژن موجود با پائین آوردن حرکت و آرامش بخشیدن به خود حد اکثر استفاده را ببرید. کمتر سر و صدا کنید و تا صدای مثبتی از بیرون نشنیدید از سر و صدای بیخودی احراز کنید چون شما تا سه روز بر اثر تشنگی نخواهید مرد و تا هفت روز غذا نخوردن را میتوانید با هوشیاری تحمل کنید.

حرکت بیجا موجب تعرق و از دست دادن آب بدن میشود. از سر خود محافظت کنید و حتی الامکان در حین زلزله سر خود را بسمت شکم برده تا از ضربه‌های احتمالی بر اثر ریزش آوار خود داری کنید.

توجه داشته باشید که هجوم و ازدحام تماشاچیان و کسانی که بر روی آوار می ایستند باعث ریزش آوار بروی کسانی خواهد شدن که امکان نجات یافتن دارند پیش با ماموران امداد رسانی همکاری کنید و به مکان‌هایی که امدادگران در حال کار هستند به هیچ وجهی وارد نشوید.

چه بسیار افرادی که شرایط سخت زنده ماندن را تجربه کرده و با آگاهی به موارد پیش بینی و امداد نجات یافته اند.