

یکی از اقدامات ایمنی قبل از وقوع زلزله، محکم و ثابت کردن کتابخانه تلویزیون و دیگر اشیای سنگین با بست و تسمه مخصوص به دیوار است.



جمعیت هلال احمر

این اطلاعات جایگزین دوره های آموزشی نمی باشد.


📍📱 rcs_education www.rcseducation.ir

به منظور آمادگی در برابر وقوع زلزله از قرار دادن کمد، کتابخانه و اجسامی که احتمال افتادن و مسدود کردن راه های خروجی را دارند، کنار یا مجاورت درب اتاق ها و خروجی ها خودداری کنید.



جمعیت هلال احمر

این اطلاعات جایگزین دوره های آموزشی نمی باشد.

 rcs_education www.rcseducation.ir

پناه گیری هنگام وقوع زلزله

اگر داخل آزمایشگاه، کارگاه و کتابخانه بودید

از قفسه‌ها فاصله بگیرید، زیر میز بروید، روی یک زانو بنشینید و پایه‌های میز را با دو دست محکم بگیرید. در صورت نبود قفسه در کنار یا گوشه دیوار داخلی می‌توانید در این فضاها نیز پناه بگیرید.



جهت اطلاع

این اطلاعات جایگزین دوره‌های آموزشی نمی‌باشد.

📍📞 rcs_education www.reseeducation.ir

پناه گیری هنگام وقوع زلزله

اگر در راه پله‌ها بودید

به نرده‌های کنار پله تکیه ندهید، کنار دیوار داخلی دوارز پنجره‌ها و شیشه‌ها روی پله بنشینید، دست‌ها و بازوهای خود را برای محافظت روی سر و گردن قرار دهید و منتظر بمانید تا لرزش‌ها تمام شود.



جهت اطلاع

این اطلاعات جایگزین دوره‌های آموزشی نمی‌باشد.

📍📞 rcs_education www.reseeducation.ir



جمهوری اسلامی ایران

۲

هنگام وقوع زلزله چه باید کرد؟

از هر چیزی که ممکن است سقوط کند دوری کنید:

هر اقلب آوار و شیشه‌های شکسته پاشید

در کوچه‌ها و خیابان‌ها تجمع نکنید

داخل ساختمان‌ها نروید

به کابل‌ها و سیم‌های برقی سقوط کرده دست نزنید



راه عبور وسایل نقلیه را امدادرسان را ببندید.

اگر بیرون از ساختمان هستید:

روی یک زانو بنشینید

به فضای باز بروید

از خیابان‌ها و کوچه‌های باریک خارج شوید

سیر کنید تا لرزه‌ها تمام شود

گف دستتان را روی زمین بگذارید

اگر در مراکز خرید بودید:

به سمت دربهای خروجی بروید

ندوید



از ازدحام و فشار به جمعیت خودداری کنید

با دست و پا از سر و گردنتان محافظت کنید



از قسمتهایی که احتمال سقوط دارد فاصله بگیرید

اگر در سینما یا ورزشگاه بودید:

دست‌ها و پاها را از روی سر و گردن قرار دهید

روی صندلی‌ای که نشسته‌اید بنشینید

سرتان را بین زانوهای ببرید



آمادگی در برابر مخاطرات

اگر هنگام وقوع زلزله در خواب بودید و رختخواب شما نزدیک اشیای قابل پرتاب و شکستنی مانند لوستر، پنجره، شیشه و ... قرار ندارد، همان جا بمانید و بالش را روی سر خود قرار دهید.



جمعیت خلال امر

این اطلاعات جایگزین دوره های آموزشی نمی باشد.

📍📞 rcs_education www.reseducation.ir

آمادگی در برابر مخاطرات

یکی از اقدامات ایمنی قبل از وقوع زلزله، محکم و ثابت کردن کتابخانه و دیگر اشیای سنگین با بست و تسمه مخصوص به دیوار است.



جهت اطلاع

این اطلاعات جایگزین دوره های آموزشی نمی باشد.

📍📞 rcs_education www.rcseducation.ir

پناه گیری هنگام وقوع زلزله

اگر در داخل ساختمان بودید

و نزدیک ستون‌های اصلی بودید؛ دست‌ها و بازوهای خود را برای محافظت روی سر و گردن قرار دهید و کنار ستون روی یک زانو بنشینید.



جمعیت خلال احمر

این اطلاعات جایگزین دوره‌های آموزشی نمی‌باشد.

📍📞 rcs_education www.reseeducation.ir

آمادگی در برابر مخاطرات

به منظور آمادگی و جبران خسارات ناشی از وقوع زلزله،
محل سکونت خود را بیمه کنید.



جهت اطلاع

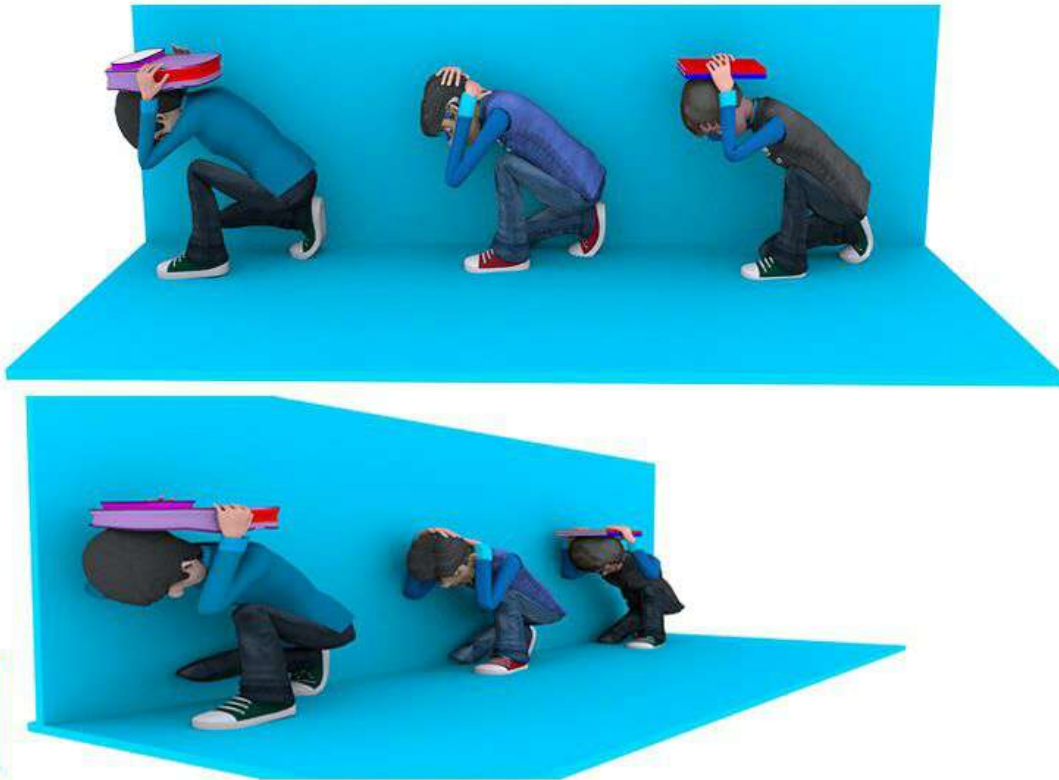
این اطلاعات جایگزین دوره های آموزشی نمی باشد.

📍📞 rcs_education www.rcseducation.ir

پناه گیری هنگام وقوع زلزله

اگر در داخل ساختمان بودید

و نزدیک دیوارهای داخلی (دیوارهایی که پشت آن فضای باز مانند حیاط، خیابان و ... نیست) بودید؛ دست‌ها و بازوهای خود را برای محافظت روی سر و گردن قرار دهید، کنار یا گوشه دیوارهای داخلی، روی یک زانو بنشینید.



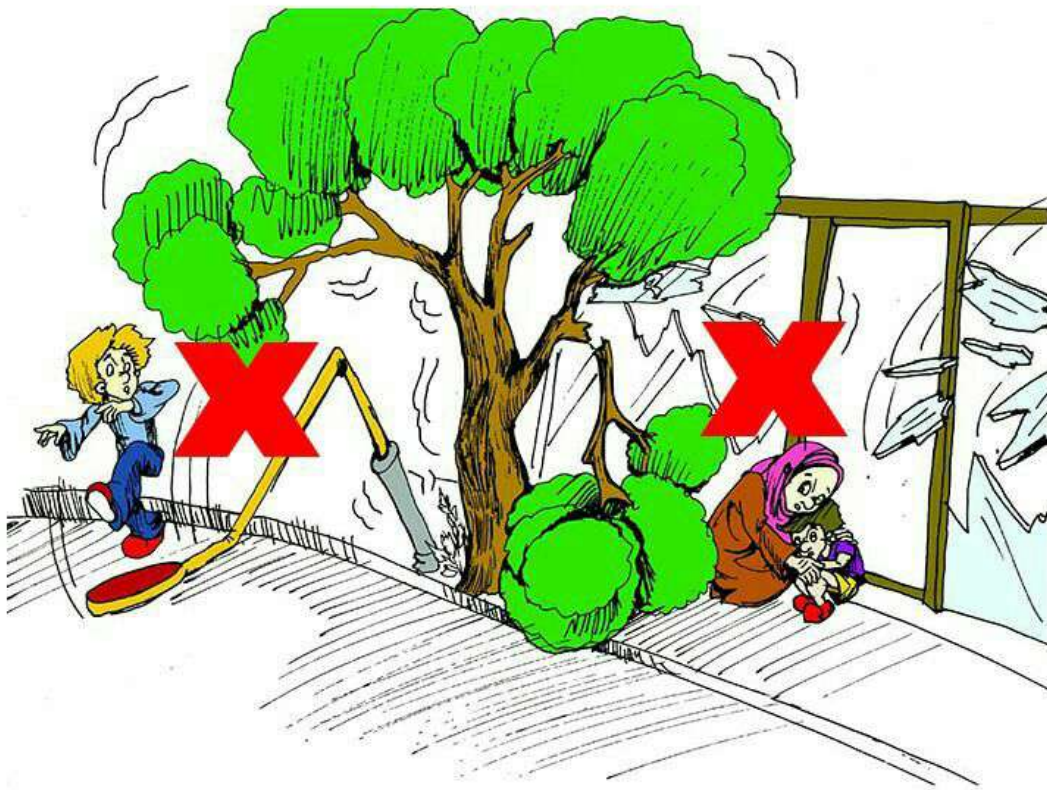
جمعیت خلال احمر

این اطلاعات جایگزین دوره های آموزشی نمی باشد.

📍📞 rcs_education www.reseeducation.ir

آمادگی در برابر مخاطرات

اگر هنگام وقوع زلزله در فضای باز بودید، از دیوارها، ساختمان‌ها و هر چیزی که ممکن است سقوط کند فاصله بگیرید.



جمیت خلال امر

این اطلاعات جایگزین دوره های آموزشی نمی باشد.

📍📞 rcs_education www.reseducation.ir



جمهیت ملی ایران
جمهوری اسلامی ایران



هنگام وقوع زلزله چه باید کرد؟

اگر در داخل ساختمان هستید:



با دست و بازوها، سر و گردنتان را بیوشانید.



روی یک زانوی خود بتشینید.

زیر میز محکم گوشه یا کنار دیوار داخلی یا ستون‌های اصلی پناه بگیرید.

فرار نکنید

اگر در معرض خطر سقوط اشیا هستید:

دست‌ها را روی سر و گردنتان بگذارید.



از اشیا در حال سقوط فاصله بگیرید.

اگر میز محکم کنار تان است زیرش پناه بگیرید.

اگر میز یا نیمکت محکمی نزدیکتان نیست:

دست‌ها و بازوهایتان را روی سر و گردنتان بگذارید.



کنار دیوار داخلی روی یک زانو بتشینید.

آسانسور:

از آسانسور استفاده نکنید.

اگر داخل آسانسورید، با زدن دکمه نزدیکترین طبقه در اولین توقف خارج شوید.



اگر در رختخواب هستید:

اگر رختخواب زیر پوستر است فوراً چپ‌چا بشوید.



با دست دیگر یا بالش از سر و گردنتان محافظت کنید.

اگر محدودیت حرکتی دارید، بالش را روی سر و گردنتان بگذارید.

یک دست را زیر سر گذاشته و پایتین را داخل شکم جمع کنید.

در غیر این صورت به سمت چپ بخوابید.

اگر در راه‌پله بودید:

به دردهای کنار پله تکیه ندهید.

کنار دیوار داخلی بتشینید.

با دست و بازو از سر و گردنتان محافظت کنید.



کنار شیشه، پنجره، درهای خروجی، دیوارهای خارجی و هر چیزی که ممکن است سقوط کند قرار نگیرید؛ مانند پوستر یا اشیا آویزان.



در چارچوب درها نایستید.

نکات

آمادگی در برابر مخاطرات

به منظور حفظ ایمنی و حفاظت از سلامت خود و دیگر افراد ساکن در ساختمان در برابر وقوع زلزله و کاهش جراحات ناشی از خرد شدن و ریزش شیشه ها و پنجره ها بر اثر لرزش ها و ارتعاش ها، هم اکنون بر روی آن ها از برچسب های شیشه استفاده کنید.



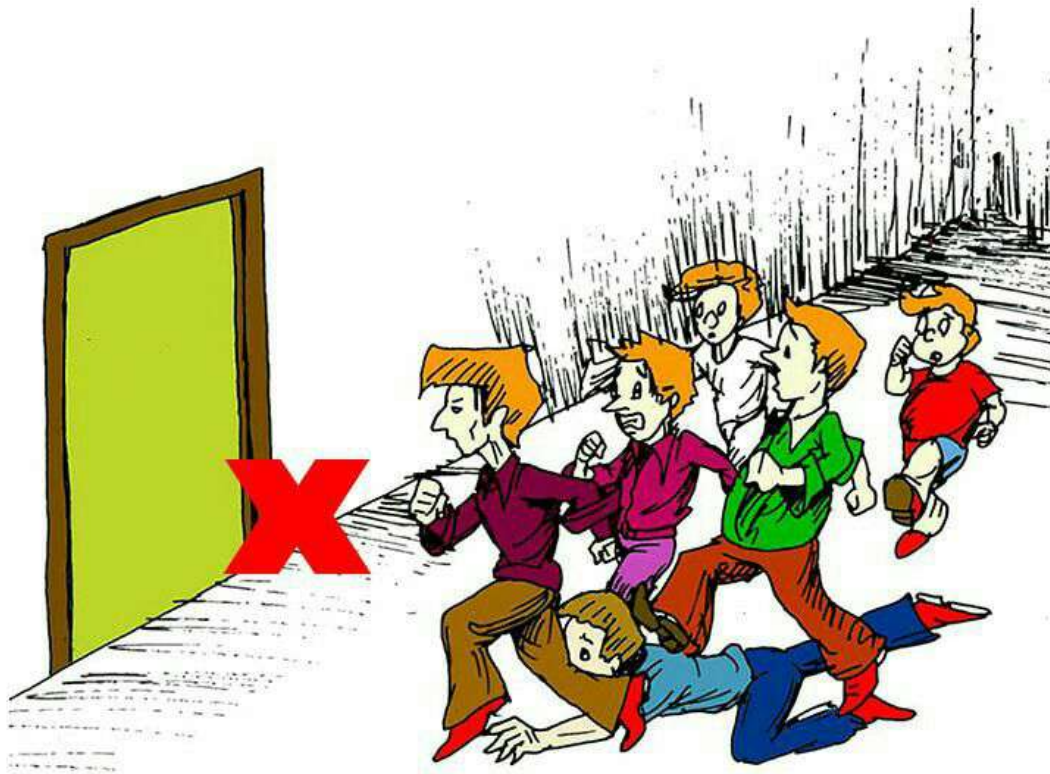
جهت اطلاع

این اطلاعات جایگزین دوره های آموزشی نمی باشد.

www.rseducation.ir rcs_education

آمادگی در برابر مخاطرات

به هنگام وقوع زلزله، هرگز به سمت درب‌های خروجی هجوم نبرید؛ زیرا هجوم و تجمع افراد در این اماکن باعث صدمه و جراحات جانی می‌شود.



جهت اطلاع

این اطلاعات جایگزین دوره‌های آموزشی نمی‌باشد.

📍📞 rcs_education www.reseducation.ir

پناه گیری هنگام وقوع زلزله

اگر داخل آزمایشگاه، کارگاه و کتابخانه بودید

از قفسه‌ها فاصله بگیرید، زیر میز بروید، روی یک زانو بنشینید و پایه‌های میز را با دو دست محکم بگیرید. در صورت نبود قفسه در کنار یا گوشه دیوار داخلی می‌توانید در این فضاها نیز پناه بگیرید.



جمیت حلال امر

این اطلاعات جایگزین دوره‌های آموزشی نمی‌باشد.

📍📞 rcs_education www.reseeducation.ir

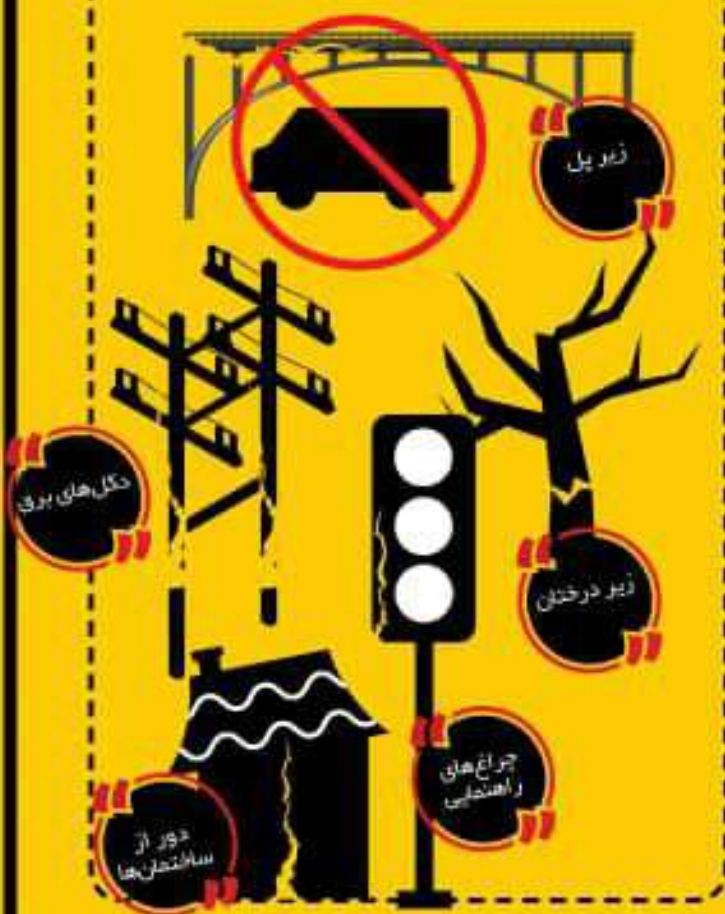


سازمان بهداشت و آموزش پزشکی
جمهوری اسلامی ایران

۳

هنگام وقوع زلزله چه باید کرد؟

در این مکان‌ها توقف نکنید:



نکته

هنگام راه افتادن مجدد از پل‌ها و جاده‌های آسیب‌دیده دوری کنید.

اگر در حال رانندگی هستید



سخت و راست
خیابان توقف
کنید



رادیو
را روشن کنید

به حرکت
ادامه ندهید تا
لرزش‌ها تمام
شود

بعد از زلزله هنگام برگشت
به خانه‌چکار کنیم؟



کلید برق را
تزیید

پنجره‌ها را باز
کنید



گیریت و
فندک استفاده
نکنید

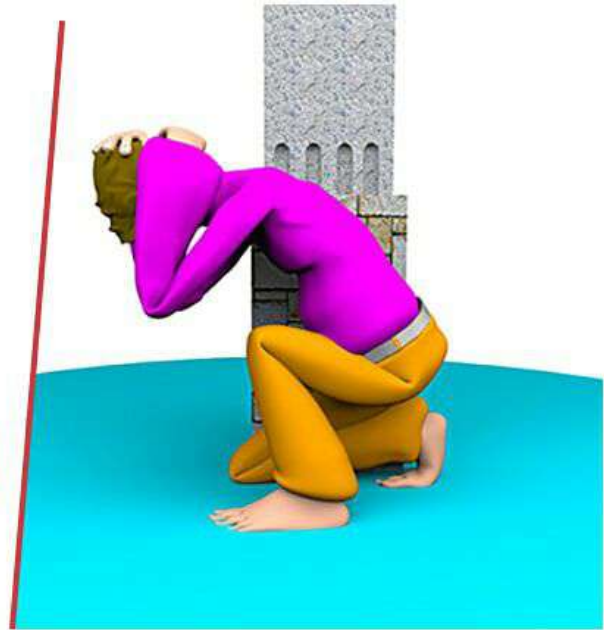
نشست گاز را
بررسی کنید



قبل از ورود
چراغ قوه را
روشن کنید

آمادگی در برابر مخاطرات

هنگام وقوع زلزله از هجوم آوردن به سمت درب‌های خروجی خودداری کنید و فوراً در نزدیک‌ترین مکان مناسب نظیر زیر یک میز محکم، گوشه یا کنج دیوارهای داخلی، کنار ستون‌های اصلی پناه بگیرید.



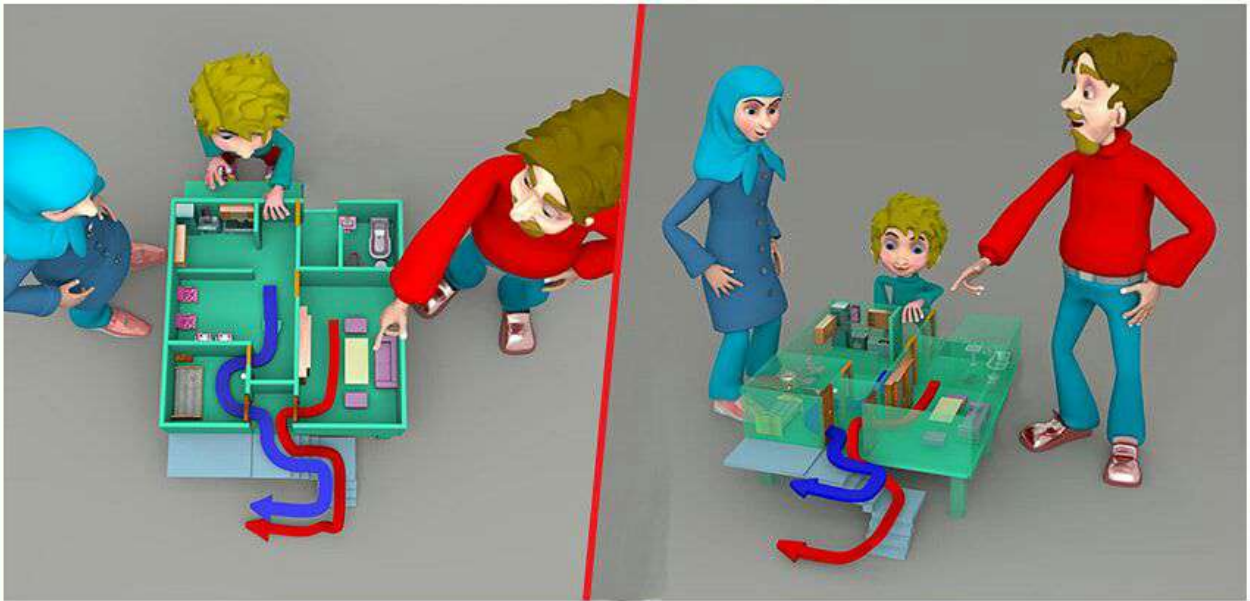
جهت اطلاع

این اطلاعات جایگزین دوره‌های آموزشی نمی‌باشد.

📍📞 rcs_education www.rcseducation.ir

آمادگی در برابر مخاطرات

هم‌اکنون، قبل از وقوع زلزله احتمالی، با همفکری و مشارکت اعضای خانواده، همکاران و دوستان، مسیرهای امن را برای خروج در شرایط اضطراری از محل سکونت و کار و تحصیل تعیین کنید.



جهت اطلاع

این اطلاعات جایگزین دوره های آموزشی نمی باشد.

www.rseducation.ir rcs_education