



## الزلازل

الزلازل: هي إحدى الظواهر الطبيعية التي تصيب بقع عديدة من سطح الأرض وقد تحدث بصورة دورية ومنتظمة في بعض المناطق أو بصورة مفاجئة، وفي كلتا الحالتين تحدث خسائر بشرية ومادية خاصة إذا كانت شدتها كبيرة.

### إرشادات عامة قبل حدوث الزلزال

يمكنك أخي المواطن اتخاذ الإجراءات الاحتياطية التالية للتخفيف من أثار الزلازل عند وقوعها:

- ١ - الاحتفاظ قدر الإمكان بحقيبة طوارئ تحتوي "بطاقات تعريف، مصباح، راديو، بطاريات حقيبة إسعاف أولية، مفتاح انجليزي، زردية، سكين .. الخ
  - ٢ - التدرّب على الإسعافات الأولية وعلى إخماد الحرائق.
  - ٣ - وضع الأشياء الثقيلة في البيت على الرفوف السفلى أو المناطق المنخفضة بدلاً من الرفوف والأماكن العليا.
  - ٤ - إصلاح الأسلاك الكهربائية وأنابيب الغاز المعطلة لتفادي الحرائق.
  - ٥ - تدريب أفراد الأسرة على كيفية قطع التيار الكهربائي والغاز والماء عند شعورهم بالهزات الأولى، وتسجيل أرقام الطوارئ في مكان بارز ومعروفة مثل المستشفيات، والدفاع المدني، والهلال الأحمر، والشرطة، وشركة الكهرباء والبلدية في المنطقة الخ
- ولتأمين السلامة وأنت في المدرسة قبل الزلزال:**

- ١ - الإلحاح على الإدارة والمعلمين للحدّث في الأقسام حول كيفية الأمن في حالة وقوع الزلزال، وابتكار برامج تربوية هادفة لت الأطفال على الظاهرة الزلزالية.
- ٢ - إجراء تمارين إخلاء لتعليم التلاميذ على كيفية التصرف أثناء حدوث الزلزال
- ٣ - المحافظة قدر الإمكان على الهدوء وعدم الانفعال، واحتماء المتواجدين في المبنى تحت الطاولات أو في الممرات الداخلية وقرب الزوايا الداخلية للمبنى وبعيدا عن الجدران الخارجية.
- ٤ - قطع التيار الكهربائي من المحول الرئيسي، وعدم استخدام الهاتف إلا للضرورة القصوى.
- ٥ - نقل الإصابات إن وجدت إلى خارج المبنى حيث يتم إجراء الإسعافات الأولية.
- ٦ - بعد انتهاء الزلزال يتم إخلاء المبنى بهدوء ونظام ويتم التجمع في ساحات مكشوفة.

### **أثناء الزلزال داخل البيت:**

- ١ - الاحتماء تحت طاولة صلبة أو مكتب حتى تنتهي الهزة.

٢- البقاء داخل البيت فإن أخطر شيء يمكن أن تفعله هو أن تغادر المكان وتعرض نفسك لتساقط الأغراض عليك.

٣- في المباني متعددة الطوابق من المفضل أن تمكث في بيت الدرج ولا تستخدم المصعد أثناء الزلزال.

#### بعد الزلزال داخل البيت:

١- التأكد من عدم وجود إصابات.

٢- أغلق مصادر الطاقة مثل الكهرباء والغاز من المصدر الرئيسي، وافتح الأبواب والنوافذ، تفقد الجيران وعند اقتضاء الحاجة قم بالإسعافات الأولية.

٣- استخدام الهاتف فقط للاتصالات الطارئة وللتبليغ عن الإصابات أو أي أمر يخل بالنظام العام

٤- الاستماع للمذيع لتلقي التعليمات والإرشادات من الجهات الرسمية.

٥- عدم استعمال أي جهاز كهربائي قبل التأكد من عدم وجود تسرب للغاز، وإذا حدث الحريق تحكم به بواسطة مطفاة أو غطاء مبلل.

#### أثناء الزلزال خارج البيت:

١- إذا كنت خارج البيت تجنب الدخول إلى المبنى.

٢- احم رأسك من الأشياء التي تسقط، وابق بعيدا عن العمارات، وخطوط الهاتف، والأشجار الكبيرة، ولا تقف تحت الشرفات، ولا تمر فوق أو تحت الشرفات.

٣- إذا كنت داخل سيارتك، خفف سرعتك واتجه نحو اليمين، وأبقها في المكان المناسب بعيدا عن الأسلاك الكهربائية والصخور المتساقطة ولا تخرج منها حتى تنتهي الهزة.

٤- إذا كنت على شاطئ البحر ابتعد إلى مكان مرتفع خشية حدوث موجات مد بحري

#### بعد الزلزال خارج البيت:

١- الحذر والاستعداد للهزات الارتدادية التي يمكن أن تسبب أضرار إضافية.

٢- عدم الاقتراب من المباني التي أصابها الدمار، لأن الهزات الأرضية اللاحقة قد تدمرها تماما وتجعلها تنهار عليك.

٣- عدم لمس الأسلاك الكهربائية والأشياء المتصلة بها على الأرض.

٤- عدم الاقتراب من المناطق المنكوبة، فهذا يعرقل عمل المنقذين.

٥- حاول مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة.

إذا كان هناك أشخاص من ذوي الإعاقات الحركية أو من كبار السن ناقش وقرر فعل الطرق العملية لمساعدتهم:

١- على المعاق أثناء الهزة إذا كان على كرسيه أن يوقف العجلات ويضع يديه على رأسه للحماية وإذا لم يكن كذلك، فعليه أن يسعى للحماية تحت الطاولة أو السرير، والاستعداد والوقاية لمواجهة الزلزال

مع تمنياتنا للجميع بالسلامة  
(د.همم وقاية خير من قنطار علاج)