

راهنمای اجرای مانور سراسری زلزله و ایمنی در منازل (ویژه دانش آموزان و اعضای خانواده)

۸ آذر ماه ۱۳۹۹

برگزار کنندگان

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری (پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله)، وزارت آموزش و پرورش (سازمان
دانش‌آموزی و سازمان نوسازی و تجهیز مدارس)، وزارت کشور (سازمان مدیریت بحران کشور)، سازمان صدا و سیما جمهوری
اسلامی ایران، جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران (سازمان جوانان و سازمان امداد و نجات)

به نام خدا

کشور ایران در منطقه‌ای زلزله‌خیز در جهان واقع شده است و هر سال رویدادهای لرزه‌ای بزرگ و کوچک متعددی در کشور رخ می‌دهد که بعضاً تبعات اجتماعی و اقتصادی گسترده‌ای را به دنبال دارند. از این رو ارتقای آمادگی عمومی برای مواجهه با اثرات زلزله از اهمیت زیادی برخوردار است. در این راستا از سال ۱۳۸۱ تاکنون، مانور سراسری زلزله و ایمنی در کلیه مدارس کشور به استناد تفاهم‌نامه مشترکی که در آن سال بین وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، وزارت آموزش و پرورش، وزارت کشور و همچنین صدا و سیما و جمعیت هلال احمر مبادله گردید، برگزار شده است.

تاکنون بیست و یک مانور زلزله و ایمنی در مدارس سراسر کشور برگزار گردیده است. از سال ۱۳۹۴ تغییراتی در برنامه مانور مدارس صورت پذیرفت تا علاوه بر دانش‌آموزان و مسئولان مدارس، مردم نیز در این فرایند مشارکت داده شوند. در رویکرد جدید که با عنوان "مدرسه ایمن - جامعه تاب آور" شناخته می‌شود، ضمن ارائه آموزش‌های لازم به دانش‌آموزان مطابق با روال جاری، تمهیداتی اندیشیده شده است که سطح آگاهی و آمادگی ساکنین محله‌های مجاور مدارس ایمن نیز ارتقا یابد و از ظرفیت این مدارس به عنوان پایگاه پیشگیری و مدیریت بحران در واحدهای همسایگی در سطح هر محله استفاده شود.

در سال جاری به دلیل شیوع ویروس کرونا و به دنبال آن تعطیلی مدارس و برگزاری کلاس‌های آموزشی به صورت مجازی، امکان اجرای برنامه مذکور و مانور سراسری به شکل یکپارچه میسر نیست. لذا تغییراتی در نحوه برگزاری مانور سال جاری پیش‌بینی شده است تا دانش‌آموزان همراه با خانواده‌های خود بتوانند اطلاعات لازم را در خصوص ایمنی در برابر زلزله کسب نمایند. در این دستورالعمل تلاش شده است تا با محوریت ایمنی در برابر زلزله در منازل، اطلاعات جامعی به مخاطبین مانور سال جاری ارائه شود تا انشالله با فراگیری آن بتوانند در مقابل زلزله احتمالی از آمادگی لازم برخوردار شوند. براساس برنامه تدوین شده، دانش‌آموزان با مطالعه این راهنما و ارائه آن به اعضای خانواده، ضمن فراگیری نحوه صحیح پناه‌گیری در منزل، می‌توانند اطلاعات لازم را در خصوص مقاوم‌سازی اجزای غیرسازه‌ای نیز کسب نمایند و به اعضای خانواده خود منتقل نمایند تا تمهیدات لازم در حد مقدور برای کاهش ریسک‌های موجود در منازل صورت پذیرد.

پیش‌بینی شده که در روز ۸ آذرماه سال جاری همزمان با پخش آژیر زلزله و ایمنی از رادیو سراسری، دانش‌آموزان در منازل همراه با اعضای خانواده اقدام به پناه‌گیری و خروج از منزل نمایند. البته مانور امسال فقط تا مرحله خروج از منزل صورت می‌پذیرد و سایر برنامه‌های مرتبط با طرح "مدرسه ایمن - جامعه تاب آور" امسال اجرایی نخواهد شد. همچنین دانش‌آموزان می‌توانند با مستند سازی اقدامات خود (تهیه عکس، فیلم، نقاشی و ...) در برنامه‌ای که بدین‌منظور توسط سازمان دانش‌آموزی اعلام می‌گردد شرکت نمایند.

۱- پناهگیری و خروج اضطراری در منزل

آشنایی با نحوه پناهگیری و انجام عکس العمل‌های مناسب، همراه با حفظ خونسردی و سرعت عمل می‌توانند مهمترین نقش را در حفظ جان دانش‌آموزان و اعضای خانواده داشته باشد. از این رو در برنامه مانور سال جاری باید تلاش شود تمرینات لازم در این خصوص انجام شود. مهمترین نکاتی که در منازل پس از شنیدن صدای آژیر مانور زلزله (یا حتی رخداد زلزله واقعی) می‌بایست رعایت شود به شرح زیر می‌باشند:

- در ساختمان‌های یک یا دو طبقه چنانچه به درب خروجی ساختمان و فضای باز نزدیک هستید، بلافاصله از ساختمان خارج شوید و دور از ساختمان پناه بگیرید؛
- چنانچه امکان خروج فوری میسر نیست، از وسایلی که امکان سقوط دارند (مانند کمد، بوفه، کتابخانه، تابلو، لوستر و ...) دور شوید و در مکان مناسب پناهگیری کنید؛
- در داخل ساختمان چنانچه میز محکمی وجود دارد، زیر آن پناه گرفته و پایه‌های آن را محکم با دست نگاه دارید تا در صورت حرکت میز با آن حرکت کنید؛



- در صورت عدم دسترسی به میز محکم، کنار دیوارهای داخلی ساختمان یا مجاور ستون‌ها نشسته و با دست از سروگردن‌تان محافظت کنید؛



- در داخل یا خارج ساختمان بلافاصله از پنجره‌ها و شیشه‌ها دور شوید؛

- از آسانسور استفاده نکنید. اگر هنگام وقوع زلزله در آسانسور بودید، در نزدیکترین طبقه آسانسور را متوقف کنید و از آن خارج شوید؛
- در زمان وقوع زلزله وارد راه پله نشوید؛
- راه پله جای مناسبی برای پناهگیری نیست. اگر در راه پله هستید و امکان خروج فوری را ندارید، کنار دیوار دور از نرده‌ها نشسته و با دست‌ها از سرگردن خود محافظت کنید؛

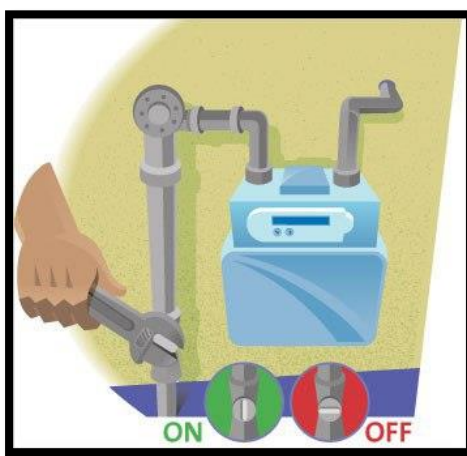


- اگر در آشپزخانه هستید در صورت امکان جریان گاز را قطع کنید و از اجاق گاز، کابینت‌ها و وسایل قابل سقوط دور شوید و در مکانی مناسب مانند گوشه دیوار داخلی یا زیرمیز پناه‌گیری کنید؛
- اگر در رختخواب هستید به سمت چپ بدن خود چرخیده (اهمیت سمت چپ به علت وجود طحال و قلب در این ناحیه) و یک دست زیر سر قرار گیرد و پاها به صورت جنینی به داخل بدن جمع شود. با دست دیگر با بالش از سر و گردن خود محافظت کنید به طوری که راه‌های تنفسی بسته نشود و بتوان به راحتی تنفس نمود؛



- مکان‌های خطرناک منزل مانند پنجره‌ها، مجاورت دیوارهای خارجی ساختمان، محل چاه‌ها و ... باید برای دانش‌آموزان و اعضای خانواده مشخص شود تا در زمان زلزله از آن مکان‌ها دوری کنند.

- اگر در ساختمان‌های بلند و طبقات بالای ساختمان هستید، سعی نکنید از ساختمان خارج شوید. در همان طبقه در محل‌های مناسب که قبلاً ذکر شد پناه بگیرید و بعد از اتمام لرزش‌ها از ساختمان خارج شوید.
- بعد از اتمام لرزش زمین (یا پایان آژیر زلزله) و پایان فرایند پناهگیری، ساکنین داخل منزل که در مکان‌های مناسب پناهگیری کرده‌اند با برداشتن کیف ایمنی که از قبل تهیه شده، از منزل خارج شوند؛
- در هنگام خروج نحوه قطع جریان اصلی گاز و برق را تمرین کنید تا در صورت رخداد زلزله این کار با سرعت قابل انجام باشد.



- در صورت امکان برای عبور و خروج از راهروها از چراغ قوه و یا فلاش موبایل خود استفاده کنید؛
 - پس از خروج از ساختمان در فضای باز دور از اجسام قابل سقوط قرار بگیرید.
- در انتهای این فرایند باید فهرستی از نزدیکترین مراکز امدادی (نظیر نزدیکترین مراکز درمانی و اورژانس، ایستگاه‌های آتش‌نشانی و نیروی انتظامی و ...) نیز تهیه شود و شماره‌های تماس آنها ثبت شود. همچنین مکان‌های ایمن در مجاورت منازل نیز باید از قبل شناسایی شوند تا در صورت لزوم و رخداد زلزله، دانش‌آموزان و اعضای خانواده بتوانند با پای پیاده به این مکان‌ها مراجعه کنند (بخش اخیر در مانور سال جاری به سبب شیوع کرونا انجام نخواهد شد).

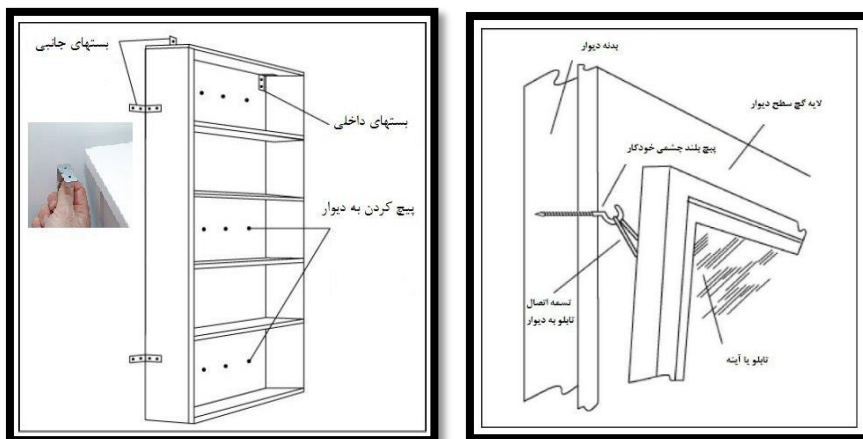
۲- آماده سازی کیف ایمنی

بعد از وقوع زلزله، ممکن است نیروهای امدادی در ساعات یا روزهای اولیه در محل حادثه حضور نداشته باشند. بنابراین کیف ایمنی که مجموعه‌ای از وسایل و ابزارآلات است و می‌تواند در سوانح طبیعی مانند زلزله مفید و موثر باشد؛ باید از قبل تهیه شود و در محلی مناسب و قابل دسترس برای تمام افراد خانواده قرار گیرد. مهمترین وسایل داخل کیف ایمنی به شرح زیر هستند:

۳- ایمن‌سازی اجزای غیرسازه‌ای

ایمن‌سازی اجزای غیرسازه‌ای از اهمیت بسیاری برخوردار است، زیرا ممکن است وقوع زلزله باعث صدمات جزئی در سازه ساختمان شود، اما پرتاب یا شکستن وسایل و واژگونی و سقوط اجسام سنگین باعث آسیب به اعضای خانواده گردد. براین اساس توصیه می‌گردد اقدامات لازم برای مقاوم‌سازی اجزای غیرسازه‌ای در منازل مورد توجه سرپرست هر خانواده قرار گیرد. دانش‌آموزان می‌توانند در این رابطه با مطالعه این راهنما و طرح مفاد آن به اعضای خانواده مشارکت نمایند. در این رابطه رعایت نکات زیر ضروری و مهم است:

- محل خواب و نشستن باید دور از پنجره‌ها و اجسام قابل سقوط انتخاب شود؛
- قفل و دستگیره کلیه درب‌ها باید بررسی شود و از سالم بودن عملکرد آنها اطمینان حاصل شود؛ زیرا در صورت خرابی دستگیره و قفل ممکن است بر اثر زلزله و تکانهای شدید درها قفل شوند و خروج اضطراری با مشکل مواجه شود؛
- اشیایی که امکان واژگونی در هنگام زلزله را دارند مانند: کمد، کتابخانه، تابلو، آینه و ... باید با استفاده از پیچ و بست‌های مناسب، به دیوار محکم شوند؛

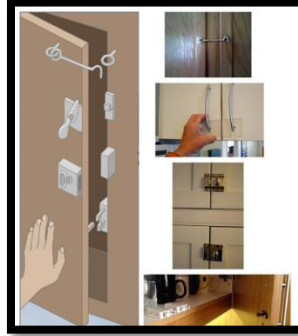


- برای جلوگیری از سقوط کتاب‌های داخل کتابخانه‌های بدون درب می‌توان از نوارهای لاستیکی یا تسمه مانند شکل زیر استفاده نمود؛

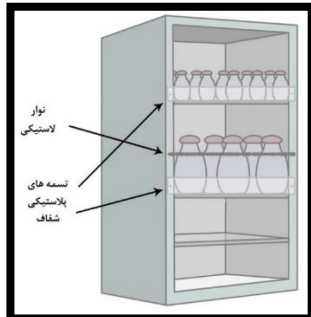


- لازم است با استفاده از بست‌های مناسب و پیچ‌های بلند از استحکام و اتصال صحیح کابینت‌ها به دیوارها اطمینان حاصل شود؛

- ظروف و وسایل سبک در طبقات بالایی کابینت و اقلام سنگین در طبقات پایین قرار گیرد تا خطر سقوط اجسام سنگین در هنگام زلزله کمتر شود؛
- بهتر است کف کابینت‌ها را با پوشش لاستیکی یا فومی پوشانده شود. این کار تا حدودی مانع حرکت آسان ظروف و وسایل داخل کابینت‌ها در هنگام تکان های زلزله خواهد شد؛
- حتی‌المقدور می‌بایست درب کابینت‌ها با استفاده از ابزارهای مناسب، قفل شوند تا در زمان رخداد زلزله، اقلام داخل کابینت‌ها به بیرون ریخته نشوند؛



- برای جلوگیری از سقوط وسایل در قفسه‌های بدون درب از تسمه یا نوارهای پلاستیکی استفاده کنید؛



- چراغ‌های سقفی و لوسترها حتی‌المقدور می‌بایست با استفاده از زنجیر به اجزای سازه‌ای سقف (نظیر تیرها) متصل شده باشند. در صورت عدم امکان انجام این اقدام، لازم است در جای خود با بست‌های مناسب محکم شوند؛
- به منظور ایمن کردن شیشه پنجره‌ها می‌توان از شیشه‌های دوجداره مخصوص استفاده کرد. این نوع شیشه‌ها در اثر ضربه می‌شکنند اما تکه‌های شکسته به هم چسبیده باقی می‌مانند و به بیرون پرتاب نمی‌شوند. در صورت عدم امکان تعویض شیشه‌ها، توصیه می‌گردد سطح شیشه‌ها در اتاق‌های اصلی ساختمان با برچسب‌های شفاف و مقاوم پوشانده شوند تا در صورت شکستگی، خطر پرتاب قطعات شیشه و ایجاد صدمات جانی به حداقل برسد؛
- وسایل روی میزها نظیر رایانه، پرینتر و نظایر آن بهتر است با بست‌های مناسب یا چسب‌های دو طرفه مقاوم به میز متصل شوند؛

- تمامی راهروها، راه‌پله‌ها و راه‌های خروجی باید از وسایل غیرضروری مانند گلدان، جا کفشی، سطل زباله و غیره که ممکن است پس از زلزله راه خروج را مسدود نمایند، خالی شوند؛
- لازم است سیم‌کشی‌های برق، لوله‌کشی‌های گاز، آب و شیرهای اصلی آنها بررسی و نواقص احتمالی توسط متخصصین برطرف شود؛
- واژگونی منابع یا آبگرمکن‌های گازی یا نفتی در زمان رخداد زلزله، علاوه بر ایجاد خسارات اقتصادی می‌تواند منجر به نشت گاز یا جاری شدن نفت و خطر آتش‌سوزی شود بنابراین بهتر است از بست‌ها و تسمه‌های مناسب برای محکم کردن و جلوگیری از سقوط آبگرمکن هنگام وقوع زلزله استفاده شود؛
- کنترل سیستم اعلام و اطفای حریق و تامین کپسول آتش‌نشانی اهمیت زیادی در کنترل حریق بعد از رخداد زلزله دارد. لذا در فرایند مانور می‌بایست نسبت به این موارد و چگونگی استفاده از آنها نیز توجه لازم مبذول گردد.