

## راهنمای عملی زنده ماندن در زلزله

### برگرفته از سایت کتابدار<sup>۱</sup>

چند سال قبل هنگامی که برای یک سمینار دانشجویی به دنبال جمع آوری مطالبی در زمینه زلزله بودم ، مطالب بسیار مفیدی به دستم رسید.یکی از آن مطالب ، نوشتاری است که اینک پیش رو دارید.با کمی اصلاح و تغییر در آن، اینک به صورتی در آمده است که امکان انتشار مجدد آن فراهم شده.امید که مفید واقع شود.

این نوشته خاص زلزله در تهران نوشته شده است که به گفته بسیاری از کارشناسان با تاخیر زیادی همراه بوده و این تأخیر اصلاً خبر خوبی نیست، چون تاخیر باعث انباشته شدن انرژی می شود .انتظار می رود زلزله - اگر بیاید - با قدرتی بالاتر از ۷ (در مقیاس ریشتر) خواهدبود.

### پیش از آن که زلزله اتفاق بیفتد...

• اول از همه به فکر مکانی باشید که در آن زندگی می کنید .بسیاری از بناهای تهران خصوصاً در مرکز و جنوب شهر قدیمی هستند، خانه هایی بدون اسکلت فلزی . تا قبل از تصویب قانون ایمن سازی منازل در دهه شصت، بسیاری از خانه هایی که با اسکلت فلزی ساخته می شدند هم اصول ایمن سازی را رعایت نمی کردند .ضمن اینکه اصولاً بساز و بفروش های تهران افرادی هستند که اصولاً صلاحیت ساخت مسکن را ندارند و غالباً تشکیل شده اند از افراد کم سواد و سودجو که برای سود بیشتر حاضرند با جان شما معامله کنند . اما چیزی که مسلم است خانه های قدیمی حتی تاب مقاومت در برابر زلزله پنج ریشتری را ندارند .اگر در چنین مکانی زندگی می کنید حتماً به فکر تهیه یک مکان ایمن باشید . اگر می توانید نقشه ای از گسلهای تهران تهیه کنید و به شدت از تهیه مسکن روی مرز گسل ها خودداری کنید . (هیچ ساختمانی با هر درجه ضریب ایمنی در مرز گسل ها سالم نخواهندماند).

• شصت درصد زلزله ها در نیمه شب اتفاق افتاده است .بعید نیست که زلزله تهران هم جزو همین شصت درصدی ها باشد . فراموش نکنید که بعد از این لباس کامل را در کنار تخت و در دسترس قرار دهید .

<sup>۱</sup> با کمی دخل و تصرف

• همین الان که این نوشته را تمام کردید بروید دو تا بطری نوشابه خانواده خالی را از آب پر کنید و داخل ماشین بگذارید.

حواستان باشد که همیشه آن را پر نگه دارید و دو بطری دیگر هم پر آب کنید و در مکانی امن در خانه قرار دهید . من فکر می کنم کابینتهای آشپزخانه جای بدی نباشد.

• مکان های امن خانه را از همین الان شناسایی کنید.

• یک ساک کوچک تهیه کنید . سعی کنید از نوعی باشد که دسته بلند دارند و روی دوش قرار می گیرند . یا یکی از این کوله پشتی ها که قدیم ها برای کوه نوردی و در حال حاضر برای مدارس استفاده می شود . چند تا کنسرو تن ماهی، کمی خشکبار، قند، یک رادیوی کوچک و یک چراغ قوه داخل آن بگذارید . برای تمام این وسایل باطری تهیه کنید و حوا تان باشد هر دو ماه باطری را عوض کنید . قوطی های تن ماهی را قبل از سررسید مهلت مصرف عوض کنید . اگر جا شد بطری های آب را هم داخل همین ساک قرار دهید . پیچ گوشتی، شمع، چاقو، سوت، آچار فرانسه را هم داخل همین ساک قرار دهید . لوازم کمک های اولیه نیز در این ساک قرار گیرند که شامل یک قیچی کوچک، باند استریل، چسب، قرص آنتی بیوتیک و استامینوفن، قرص اسهال، الکل و داروی مسکن . اگر دارویی دارید که عدم مصرفش باعث مرگتان می شود از آنها هم چندتایی در ساک قرار بدهید . اگر از سویچ ماشینتان دو تا دارید یکی را داخل ساک قرار دهید . اگر ندارید بروید یکی تهیه کنید بعد آن را داخل این ساک قرار دهید . یک بسته دستمال کاغذی رولی فراموش نشود . چند متر طناب، حوله کوچک، مقداری پول و طلا یک یا دو قطعه خیلی کوچک از یادگاری که خیلی برایتان ارزش دارد. (بیخود بارتان را سنگین نکنید . شاید ناچار بشین روزها این ساک رو حمل کنین . به نظر من اگر ازدواج کرده اید ، فیلم عروسیتان، بهترین چیز باشد.)

• داخل اتاق خواب را از لوستر و تابلو و اکواریوم و آینه و هر چه وسایل اینطوری است خالی کنید . تنها یک تخت برای اتاق خواب کافی است و احیاناً یک میز آرایش بدون آینه . همین لوازم را از اتاق خواب بچه بردارید . در مورد اتاق خواب او با سخت گیری بیشتری کار کنید.

• با خیال نسبتاً راحت بخوابید.



## اگر زلزله اتفاق افتاد...

• قبل از زلزله برای تمام جاهای امن خانه را مشخص کنید . چهارچوب درها، زیر میز نهارخوری و کنار ستون ها بهترین مکان ها هستند.

• اگر هنگامی که خواب بودید دیدید که زمین می لرزد زیاد به خودتان زحمت ندهید، تا از گیجی خواب بیدار شوید زلزله تمام شده است . مدت زلزله بین سی ثانیه تا یک دقیقه است . اگر از شانس بدمان زلزله یک دقیقه ای نصیبمان شد باز هم از جایتان تکان نخورید در جایی که هستید بمانید و سرتان را حفظ کنید . چون ساختمانی که سی ثانیه جلوی زلزله ایستادگی کرده است ، سی ثانیه دیگر هم ایستادگی خواهد کرد (انشالله) اگر دسترسی شما به یکی از این نقاط امن فقط با یک گام امکان پذیر است به طرف آن بروید . اگر قرار است چند قدم تا آن مکان بردارید شاید بهتر باشد در جای خود سنگر بگیرید . حرکت در هنگام زمین لرزه کار بسیار سختی است.

• اگر هنگامی که سرگرم شمارش گوسفندان بودید این اتفاق افتاد به سرعت به طرف نزدیکترین مکان امن در داخل آپارتمان بروید . حتما به همسر و فرزندان و کسانی که با شما زندگی می کنند این مکان را یاد بدهید . حتی اگر فرصت کردید چند بار این کار را تمرین کنید.

• اگر عادت دارید کنار تختتان پارچ آب بگذارید حتما از این به بعد از پارچ و لیوان پلاستیکی استفاده کنید.

## بعد از این که زلزله اتفاق افتاد...

• بعد از زلزله بسیار دقت کنید بیشتر آسیبهایی از این زمان به بعد شروع میشود.

• اول اینکه مراقب هر حرکت خود باشید . به هیچ وجه از تخت خارج نشوید . احتمالا این نوشته را در مورد پاکسازی اتاق خواب از تابلو و آینه زیاد جدی نگرفتید، یا شب قبل پارچ آب و لیوان را کنار تخت گذاشته اید و اینها حالا تبدیل شده اند به بلورهای زیبای شیشه . بعد از زلزله برق ها قطع شده است و از نور و این حرف ها خبری نیست . حواستان باشد که یک حرکت اضافی می تواند باعث بریدگی بسیار بد در پایتان بشود . باز هم حواستان باشد که در این شرایط که شهر تبدیل شده به تل عظیمی از خاک،

زخم بسیار راحت عفونی می شود. تا حالا اسم کزاز و قانقاریا به گوشتان خورده؟ دوا و دارو هم که دیگر خوابش را ببینید. پس حواستان باشد به این راحتی خودتان را زخمی نکنید.

• اگر دمپایی روفرشی تان را پیدا نمی کنید، یک تکه از ملافه روی تشکتان را بکنید و دور پایتان بپیچید. سعی کنید قسمت کف را بسیار کلفت بپیچید. اگر همسر دارید به او هم توصیه کنید همین کار را بکند. بسیار سریع عمل کنید اما هول نشوید تا حال هر چه می خواست بشود شده.

• به سرعت فرزند کوچکتان (تا ده سال) را بغل کنید و به طرف در بروید به همسرتان ماموریت بدهید به طرف ساک و آب برود. اگر فرزندتان بزرگتر از ده سال است اجازه بدهید خودش راه برود.

• احتمالاً چهارچوب در خانه از شکل خارج شده است. شاید ناچار شدید با کمی زور آن را باز کنید. اگر خواستید با زور شانه آنرا باز کنید، دقت کنید که خیلی محکم ضربه نزنید. هیچ کس از آن سمت در خبر ندارد.

• زیاد نگران بسته نشدن در خانه نشوید. نسبت خانه نیمه ویران به افراد دزد؛ بیشتر از آن است که به خانه شما هم دستبرد بزنند.

• به هیچ وجه به این تصور نباشید که خانه شما که جلوی زلزله ایستادگی کرده بعد از این هم جای امنی است. از خانه خارج شوید. حتماً حتماً با لباس گرم خارج شوید. اگر توانستید یک پتو هم همراه بردارید، سرما هم به اندازه زلزله کشنده است. به گونه ای از خانه خارج شوید که گویی بار آخر است که این خانه را ترک میکنید.

• شما جلو حرکت کنید. بعد فرزندتان بعد همسرتان. اگر ناچار شدید کودکتان را در بغل بگیرید بهتر است فردی که کودک را در بغل می گیرد از عقب حرکت کند. در حین حرکت بسیار دقت کنید حتماً دستتان خود را به دیوار (اگر باقی مانده باشد) یا نرده یا به چیزی بگیرید. بسیار احتمال دارد که زیر پایتان ناگهان خالی شود و این دست گرفتن کمک میکند که پرتاب نشوید.

• اگر در طبقات بالا زندگی می کنید به آرامی پایین آمدن را شروع کنید . چراغ قوه را شما در دست بگیرید و هر قدم را حساب شده بردارید و بعد نور را به عقب بیندازید که همسر و فرزندان بتوانند شما را تعقیب کند . به هیچ وجه ندوید .

• اگر بوی گاز شنیدید چراغ قوه را خاموش کنید و سعی کنید در تاریکی راهتان را پیدا کنید . به هیچ عنوان از کبریت یا فندک استفاده نکنید .

• اگر در طی حرکت از کنار واحدهای همسایه صدای ناله یا کمک آنها را شنیدید توجه نکنید . دقت کنید که در حال حاضر نجات جان خودتان و خانواده تان در اولویت قرار دارد . یک مکث کوچک برای نجات جان آنان می تواند به قیمت جان افراد خانواده خودتان تمام شود .

• در حیاط آپارتمان بسیار مراقب باشید . دهانه تمام چاه ها حالا دیگر باز شده است، ممکن است با کمی آجر یا سیمان پوشیده شده باشد و شکل کامل یک دام را برای فرو بردن شما تشکیل داده باشد . از کنار دیوار حرکت کنید تا به در برسید و زیاد سرعت نداشته باشید . اگر برایتان امکان دارد همین الان مکان چاه منزلتان را پیدا کنید و آنرا شناسایی کنید .

### وقتی به محوطه بیرون خانه رسیدید...

• اگر فکر میکنید که می توانید با دست خالی به کمک همسایه بروید حتماً این کار را نکنید .

• خیلی خیلی مراقب بوی گاز باشید . اگر این بو را حس کردید به سرعت به طرف جهت مخالف آن فرار کنید . هنگام حرکت سعی کنید از وسط خیابان یا کوچه عبور کنید (کناره های پیاده رو معمولاً یکی از هزاران دهانه چاهی هستند که حالا دیگر سرپوش ندارند) .

زمانی که از کار نجات همسایه فارغ شدید به دقت این اعمال را انجام دهید .

• اگر در مرکز شهر هستید هر چه سریعتر خود را به سمت خارج شهر برسانید . به ذهنتان هم خطور نکند که به همراه زن و بچه برای نجات برادر یا خواهر یا پدر و مادری که دو خیابان بالاتر یا پایین تر هستند بروید . من شما را درک می کنم که دوست دارید برادر، خواهر، مادر یا پدر خود را هم نجات دهید،

اما فرزندان خود را فراموش نکنید . شما سوپرمن نیستید . در ضمن اگر مجرد هستید حتماً برای نجات افراد خانواده اقدام کنید . عموماً خطاب من در این نوشته افراد متأهل است .

• در صورت بروز زلزله بیش از سیصد هزار علمک گاز در تهران منفجر خواهد شد . همانطور که می دانید برای اینکه گاز در لوله ها جریان پیدا کند تحت فشار به مایع تبدیل می شود و شکستن لوله باعث انفجار آن خواهد شد . چون در آن زمان در تهران آبی پیدا نمی شود که آتش را مهار کند رفته رفته همه چیزهای سوختنی در تهران خواهد سوخت . حواستان باشد که حتی آسفالت خیابان هم که از مواد قیری تهیه شده اند در حرارت خاصی شروع به سوختن میکند . اما بهترین هیزم دم دست برای آتش سوزی وسایل خانه و اتومبیل های پر از بنزین هستند . زمانی که آبی برای خاموش کردن این آتش نباشد ، آتش های کوچک با هم متحد می شوند و آتش بزرگتر تشکیل می دهند و این روند ادامه دارد . احتمالاً کمتر از دوازده ساعت بعد از زلزله آتش سوزی های بزرگ تمام سطح شهر را پوشانده . اگر در فرار به فضای باز تعلل کنید احتمالاً در حلقه این آتش گرفتار خواهید شد . فرار از این حلقه های آتش چندان کار راحتی نخواهد بود . دودی که از این آتش سوزی بلند خواهد شد به شدت مسموم کننده و کشنده است .

• نمی توانید زیاد به ماشینتان امید داشته باشید، اما اگر در حاشیه شهر زندگی می کنید و به فرض محال دیدید که خیابان ها باز هستند حتماً از ماشینتان استفاده کنید و به طرف خروجی های شهر در جنوب یا غرب شهر بروید . زیاد به خروجی های شرق تهران امید نداشته باشید . احتمالاً تمام جاده های کوهستانی مسدود خواهد شد .

• حتماً حتماً حتماً همین الان با تک تک افراد خانواده که می شناسید قرار یک فضای باز که بعد از زلزله بتوانید همدیگر را در آنجا ملاقات کنید بگذارید . مثل خروجی اتوبان کرج یا ورزشگاه آزادی یا پارک ملت یا ... . بعد از زلزله نه اتوبوسی هست که به طرف آنان بروید نه تلفنی هست که از هم خبردار شوید . این بهترین راه برای پیدا کردن همدیگر است . بهتر است قرار ملاقات را برای تنها یک یا دو روز بعد از زلزله بگذارید، اما اگر فکر می کنید که در محل امنی زندگی می کنید می توانید قرار را برای اولین ساعات



بعد از زلزله بگذارید . اگر فضای خاصی را مشخص نکرده باشید بعید است به این سادگی از زنده بودن آنان باخبر شوید.

• اگر فکر می کنید که نیاز دارید برای برداشتن پاره ای وسایل به داخل ساختمان بازگردید حتماً تا صبح صبر کنید . روشنایی هوا بسیاری از خطرهای ناپدید را آشکار خواهدکرد.

• به هیچ وجه در طی مراسم زلزله و بعد از آن برای نظافت شخصی از آب استفاده نکنید . آب موجود را فقط برای آشامیدن استفاده کنید.

• هر از گاهی به رادیوتان یک سر بزیند اما بعید است برنامه ای از تهران برایتان پخش شود . به فرض محال اگر ایستگاه پانزده خرداد سالم بماند مجری باید خیلی بیرحم باشد که زن و بچه اش را ول کند و بیاید برای شما موسیقی بگذارد . اما ممکن است دو روز بعد از زلزله بتوانند جوری رادیو را راه بیندازند.

• اگر آنقدر شانس داشتید که ماشینتان سالم بود و مسیر باز بود، در حرکت از تهران درنگ نکنید . برای اینکه شک شما را به یقین تبدیل کنم چند نکته را یادآوری میکنم:

از جمعیت دوازده ملیونی تهران حدود هشت ملیون نفر بعد از زلزله زنده خواهندماند .

هر سه سد اطراف تهران ضد زلزله نیستند و از بین خواهندرفت . حتی دسترسی به چاه ها برای استفاده از آب آنها غیرممکن خواهدبود . برای تأمین آب این جمعیت عظیم هیچ کاروان تانکری روی زمین کافی نخواهدبود . در نتیجه استفاده از آب غیربهداشتی اجتناب ناپذیر خواهدشد . ضمن اینکه مسئله اسکان و تغذیه این جمعیت عظیم بعد از چند روز مشکلی غیرقابل حل خواهدشد . از طرفی استفاده از آب آلوده باعث همه گیر شدن بیماری های عفونی و اسهال و وبا خواهدشد و...

چاره ای نیست . باید این شهر را به قصد یکی از شهرهای نزدیک تهران ترک کرد . می توانید بعد از اینکه همراهانتان را در آنجا اسکان دادید برای کمک به عملیات نجات بازگردید.

• در حین عملیات نجات حواستان به آتش باشد . از دست شما یکنفری کار زیادی بر نمی آید . اگر با مصالح ساختمانی سر و کار داشته باشید منظور من را خوب درک می کنید . به همین جهت اگر در جایی دیدید که چند نفر سعی می کنند فردی را از خاک بیرون بکشند به کمک آنها بروید . می توانید بعد از

آنها خواهش کنید که برای کمک عزیزان شما بشتابند . بسیاری از نجات ها در این زمان با همکاری جمعی معنی پیدا میکند.

• اگر خواستید برای خروج فردی که از زیر آوار فریاد میکشد بروید دو نکته را فراموش نکنید:

اگر واقعا فکر می کنید می توانید اینکار را بکنید، حتماً یک کلنگ داخل ماشینتان بگذارید . بعد از زلزله می فهمید مخترع آن چه نعمتی را اختراع کرده است.

اگر نیمی از بدن فرد را بیرون از آوار دیدید با کمک کلنگ و احتمالاً دو سه نفر دیگر شاید بتوانید از زیر خاک خارجش کنید . اگر تنها از زیر هزاران کیلو آوار صدایش را شنیدید بهتر است دست به هیچ اقدامی نزنید تا شاید کمکهای خاص با وسایل ویژه برسند.

هنگام خروج همان فردی که نیمه در آوار قرار دارد بسیار حساب شده عمل کنید . یک حرکت اشتباه می تواند باعث شود که دیوار نیمه خراب روی سرش خراب شود و برای همیشه صدایش قطع شود . می دانستید یکی از بیماری های روانی رایج بعد از زلزله مختص کسانی است که با همین حرکت اشتباه باعث مرگ عزیز می شدند و تا آخر عمر خود را سرزنش می کنند که چرا آن روز آن حرکت اشتباه را کردند؟

- لازم به ذکر است که این مطالب میتواند بسیار مفید تر و بیشتر از مقاله ای باشد که مطالعه کردید. در هر فرصتی امکان پذیر شد ، این مطالب برای آگاهی شما ادامه خواهد یافت.

لطفاً این فایل را برای همه دوستانی که می شناسید ارسال کنید.