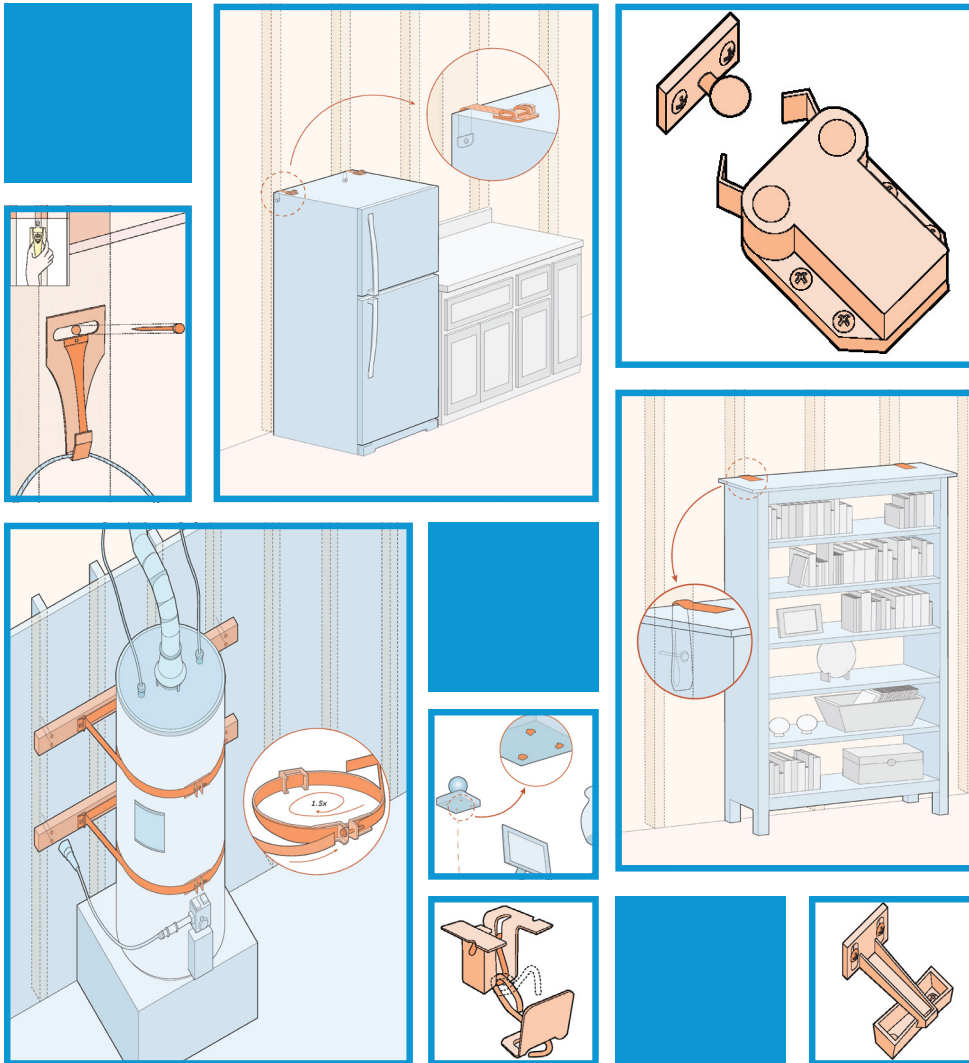


تصور کنید کل خانه یا محل کار شما در هنگام زلزله بلند شده و تکان بخورد - حتی اجسام سنگین ممکن است سقوط کنند یا به اطراف پرتاب شوند! این مسئله معمولاً بیشترین صدمات را در هنگام زلزله ایجاد می کند و تعویض وسایل یا تعمیر خرابی ها نیز می تواند بسیار پرهزینه باشد.

از این مسائل می توان با اقدامات ساده ای برای محکم کردن مبلمان و سایر وسایل در محل خود جلوگیری کرد. به همین دلیل است که «فضای خود را ایمن کنید» مرحله 1 از هفت مرحله ایمنی در برابر زلزله است!

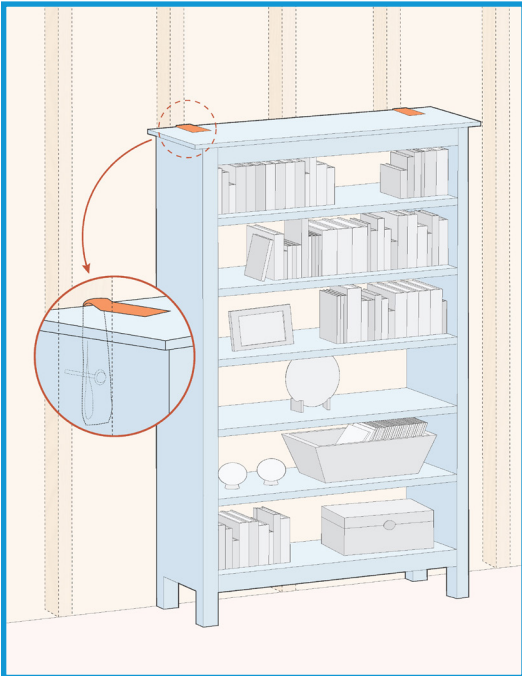
کار را همین الان با دور کردن وسایل بلند مانند قفسه های کتاب از تخت خواب، مبل یا مکان هایی که افراد زمان زیادی را آنجا می گذرانند، شروع کنید. اشیاء سنگین را به مکان های پایین تر منتقل کنید.

سپس با پیروی از دستورالعمل های این سند، وسایلی مانند تلویزیون، کمد، آبگرمکن، درهای کابینت، آویزها و اشیاء کوچک را در جای خود محکم کنید. سعی کنید حداقل یک مورد را هر آخر هفته ایمن کنید تا زمانی که همه چیز را انجام داده باشید. ممکن است لازم باشد از دیگران کمک بخواهید یا ابزارهایی را قرض بگیرید. شاید شما هم بتوانید به آنها کمک کنید.



اطلاعات بیشتر در [EarthquakeCountry.org/Step1](http://EarthquakeCountry.org/Step1)

## وسایل بلند خود را محکم کنید



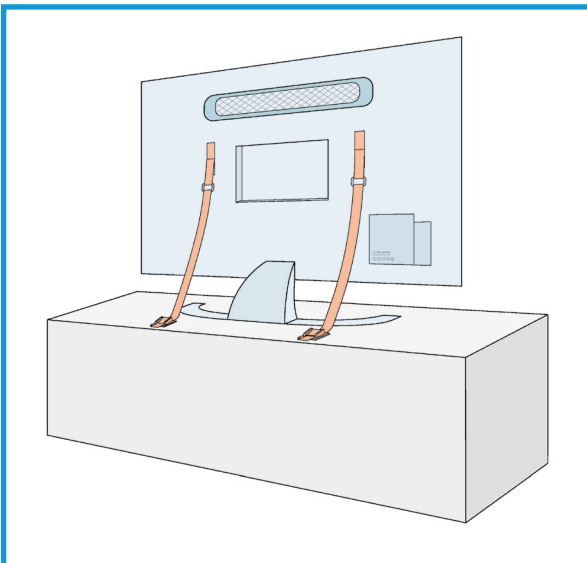
اثاثیه ای مانند قفسه کتاب، قفسه کاسه و بشقاب و کمد بسیار سنگین هستند و ممکن است در هنگام زلزله سقوط کنند و باعث آسیب و جراحت و احتمالاً مسدود شدن راه های خروجی شوند. بست های قابل انعطاف به مبلمان اجازه می دهد تا بدون افتادن کمی تکان بخورند.

- کیت های تسمه نایلونی موجود در فروشگاه ها یا به صورت آنلاین از یک طرف به دیوار پیچ می شوند و دارای صفحات چسبده ای هستند که با چسب های نواری یا سگکی به مبلمان می چسبند.
- اینها باید به تیرهای داخل دیوار پیچ شوند. با یک دستگاه دیرک یاب مکان آنها را شناسایی کنید.
- تسمه های نایلونی را با پیچ از طریق سوراخ آماده روی بند به تیرهای درون دیوار نزدیک هر طرف مبلمان محکم کنید. اینها را می توان پشت مبلمان پنهان کرد.
- اگر وسیله بلندتر از 6 فوت است، تسمه ها را از دو طرف، در نقطه 2/3 ارتفاع محکم کنید.
- انتهای چسبی بند را با پیروی از دستورالعمل های کیت به مبلمان وصل کنید.

## تلویزیون خود را در جای خود محکم کنید

تلویزیون ها می توانند به راحتی در هنگام زلزله واژگون شوند یا سقوط کنند. در اینجا دو گزینه برای جلوگیری از این مسئله وجود دارد.

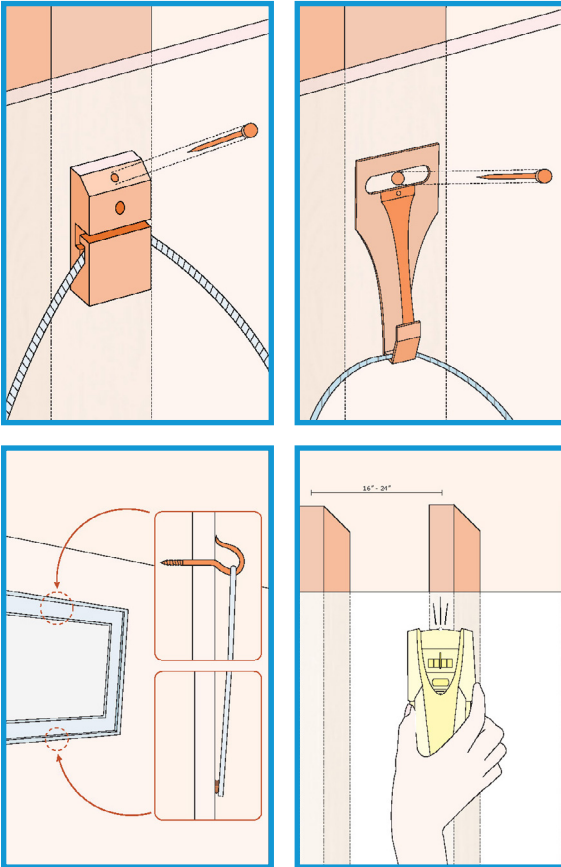
### گزینه 1: تلویزیون را به مبلمان وصل کنید (مطابق شکل)



- از بست های نایلونی قابل انعطاف، با بست های سگک دار یا نوار چسبی که در فروشگاه های سخت افزار و آنلاین موجود است استفاده کنید.
- طبق دستورالعمل بسته بندی، یک سر هر بند را مطابق شکل روی مبلمان بچسبانید.
- سر دیگر را با محکم کردن پیچ در سوراخ های پایه نصب تلویزیون یا با چسباندن بست های چسبی به پشت تلویزیون وصل کنید.
- اگر وسیله ای که تلویزیون روی آن قرار دارد بلند است، آن را به درستی روی تیرهای دیوار با استفاده از وسیله دیرک یاب محکم کنید تا مکان های صحیح را پیدا کنید.

**گزینه 2:** تلویزیون را با کیت نصب روی دیوار وصل کنید (قابل تهیه از مکانهایی که تلویزیون به فروش می رسد یا به صورت آنلاین). از دستورالعمل های تولید کننده به دقت پیروی کنید.

## وسایل آویزی را محکم کنید



آینه، قاب عکس و سایر اشیاء می توانند از دیوارها بیفتند و به افراد برخورد کنند یا شیشه شکسته روی زمین پخش کنند. راه حل به وزن جسم بستگی دارد:

### اشیاء با وزن کمتر از 20 پوند:

- روی میخ یا قلاب قرار دهید و با قرار دادن بتونه زلزله یا نوارهای چسبی در چهار گوشه آن را محکم کنید.

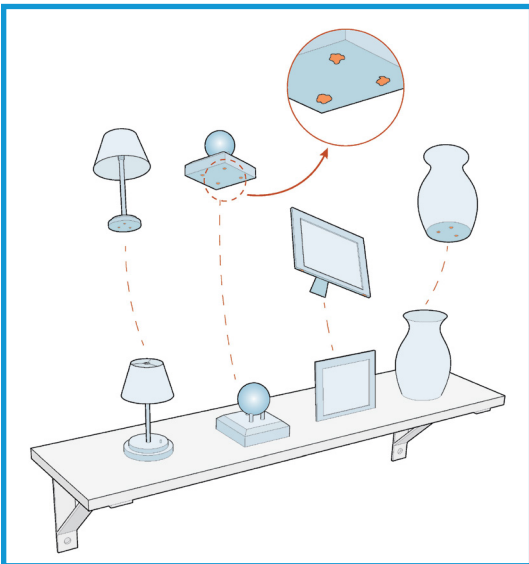
### اشیاء با وزن حداکثر 50 پوند:

- با استفاده از دستگاه دیرک یاب نزدیکترین تیر دیوار را بیابید.
- حلقه بسته آویز قاب را با پیچ محکم کنید (چندین نوع در فروشگاه ها یا آنلاین موجود است). این امر از بیرون پریدن سیم از روی قلاب در هنگام لرزش شدید زلزله جلوگیری می کند.
- برای محافظت بیشتر، گوشه های پایینی را با بتونه زلزله یا نوارهای چسبی محکم کنید.
- برای محکم کردن اشیاء با وزن بیش از 50 پوند، مانند آثار هنری روی دیوار یا آینه، سعی کنید از افراد حرفه ای کمک بگیرید.

### اشیاء کوچک را در جای خود محکم کنید

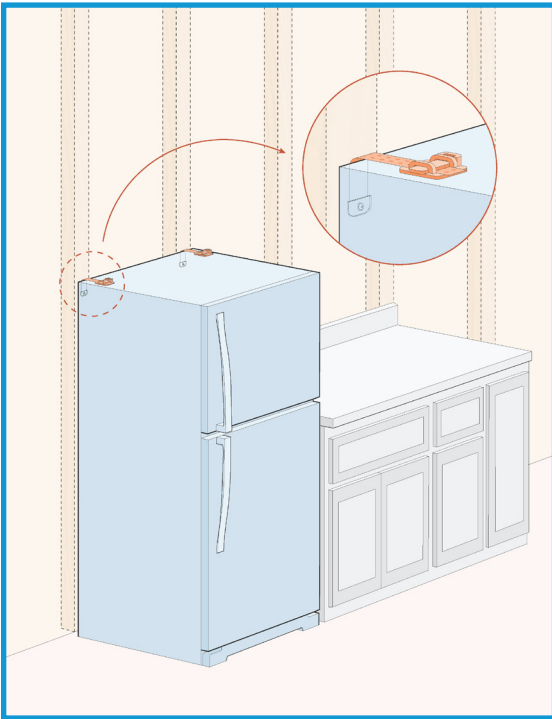
اشیاء کلاسیونی، سفال و آباژور ممکن است در هنگام زمین لرزه بیفتند یا پرتاب شوند و به پرتابه های خطرناک و بالقوه کشنده تبدیل شوند و خطراتی مانند شیشه شکسته ایجاد کنند. برای ایمن سازی آنها از توصیه های زیر پیروی کنید:

- وسایل سنگین و ظروف شکستنی را به قفسه های پایینتر منتقل کنید.
- برای چسباندن اجسام سنگین تر روی سطوح از پدهای چسبی استفاده کنید.
- اشیاء کوچکتر را با چسب های بدون آسیب مانند **QuakeHold™**، **Quake Secure™** یا **Museum Wax** که در فروشگاه های سخت افزار یا آنلاین موجود است، محکم کنید. این محصولات به سطوح آسیب نمی رسانند و برخی از آنها شفاف و مناسب برای استفاده با شیشه یا کریستال هستند:
- مقدار کمی بردارید، بین انگشتان خود بغلتانید تا نرم شود، به پایه جسم بچسبانید و سپس آن وسیله را در جای خود قرار دهید. شی را به آرامی به سمت پایین فشار دهید تا چسبندگی کامل شود.
- برای جدا کردن جسم، آن را به دقت بچرخانید و از پایین بلند کنید.



## یخچال خود را در جای خود محکم کنید

یخچال می تواند با جابجا شدن یا واژگونی به شما آسیب برسانند و ممکن است محتویات آن بیرون بریزد.

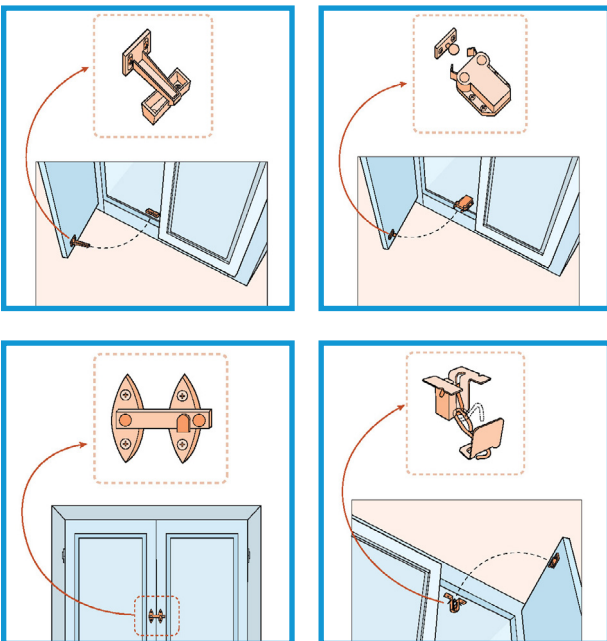


- تسمه های قابل انعطاف لوازم خانگی برای زلزله را از فروشگاه های سخت افزار یا آنلاین خریداری کنید و از دستورالعمل های ارائه شده پیروی کنید.
- تصمیم بگیرید آیا می خواهید تسمه ها را در بالا یا کناره ها (در حدود 2/3 ارتفاع) روی یخچال وصل کنید.
- از دستگاه دیرک یاب برای یافتن تیرهای دیوار پشت یخچال، نزدیک جایی که تسمه ها را قرار می دهید، استفاده کنید. محل های اتصال به دیوار را می توان در پشت یخچال پنهان کرد.
- برای محکم کردن هر بند روی دیوار از پیچ های ارائه شده استفاده کنید.
- سطحی که چسب بست (سگکی یا نواری) قرار می گیرد را با استفاده از پد الکی موجود تمیز کنید.
- پلاستیک را از پد چسب جدا کرده و پد را در جای خود قرار دهید. به مدت 30 ثانیه محکم فشار دهید. به مدت 72 ساعت به آن دست نزنید تا چسب محکم بچسبند.
- انتهای آزاد بند را به پایه بست متصل کنید.

**نکته:** اگر یخچال شما داخل کابینت است و نمی توانید تسمه ها را به دیوار وصل کنید، به احتمال زیاد واژگون نمی شود.

## در کابینتها را محکم کنید

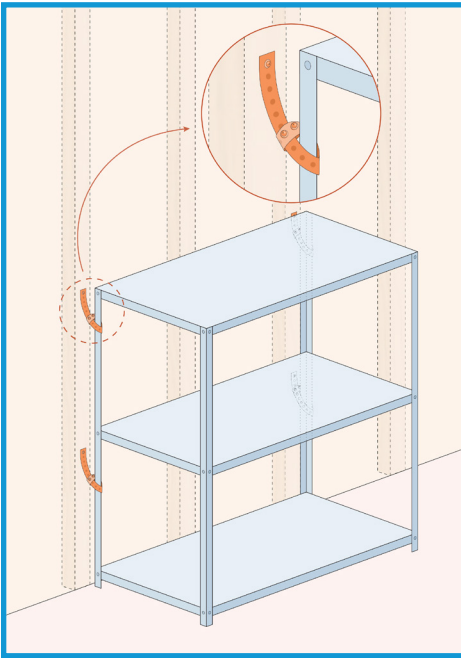
اگر درهای کابینت محکم نشده باشند در هنگام زلزله باز می شوند و اجازه می دهند ظروف شیشه ای و ظروف دیگر به زمین بریزند. انواع بسیاری از چفت ها برای جلوگیری از این امر موجود است.



- **پیچ های کشیدنی / پرتابی - جلوی درهای کابینت.**
- **چفت فشاری -** یک پایه با پیچ در قفسه داخلی وصل می شود و یک گیره کوچک به پشت در وصل می شود. پایه گیره را نگه می دارد تا درب به سمت داخل فشار داده شود.
- **چفت محافظ کودک -** اکثراً با استفاده از چسب های قوی نصب می شوند، به طور خودکار بسته می شوند و با کمی باز کردن درب و بلند کردن یک ضامن رها می شوند.
- **SeismoLatch™ -** با استفاده از چسب peel-n-stick با چسبندگی بالا نصب می شود؛ چفت در هنگام لرزش در جای خود قرار می گیرد.

## قفسه های خود را ایمن کنید

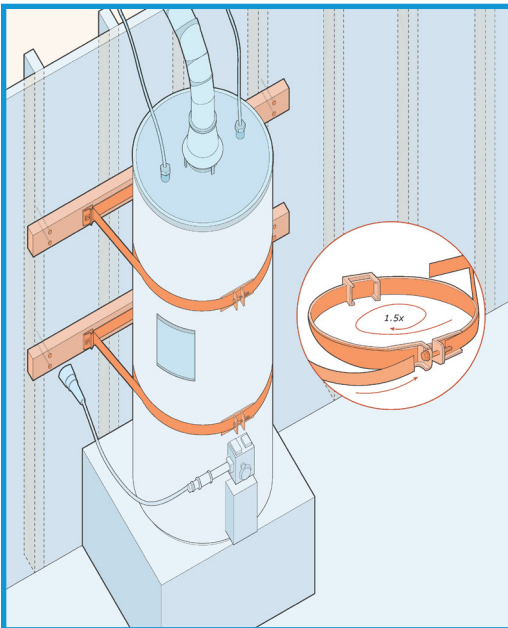
قفسه ها ممکن است در حین تکان شدید سر بخورند یا واژگون شوند، مگر اینکه محکم شده باشند:



- از تسمه های نایلونی قابل انعطاف که دارای سوراخ هایی برای پیچ هستند (در فروشگاه های سخت افزار یا آنلاین موجود است) استفاده کنید. دو بند را نزدیک بالای قفسه قرار دهید. برای قفسه های خیلی بلند یا قفسه های چرخدار، دو بند را نیز نزدیک وسط قرار دهید (مانند شکل).
- با هر بند یک حلقه محکم در اطراف یک پایه عقب مانند شکل ایجاد کنید و انتهای بند را با وارد کردن یک پیچ کوتاه از سوراخ های بند و سپس پیچاندن واشر و مهره به خودش وصل کنید.
- طرف بلند هر بند را به یک دیرک روی دیوار پشت قفسه پیچ کنید (برای تعیین مکان از دستگاه دیرک یاب استفاده کنید).
- یا اینکه پیچ های چشمی را روی تیرهای دیوار وصل کنید. از بند کشی یا سیم به قطر  $1/8$  اینچ که در اطراف مبلمان خود حلقه شده است استفاده کنید. با استفاده از قلاب های کارابین به پیچ های چشمی و مبلمان محکم کنید - این کار امکان جابجایی مبلمان در صورت نیاز را فراهم می کند.
- برای قفسه هایی که روی پایه های چرخدار قرار می گیرند، حتماً قفل چرخ ها را در صورت وجود تنظیم کنید، و اگر قفسه جابه جا شد، همیشه پس از استفاده با تسمه به دیوار وصل کنید.

## آبگرمکن خود را ایمن کنید

آبگرمکن ها می توانند در هنگام زلزله واژگون شوند و باعث نشت گاز و آب و حتی آتش سوزی شوند. بدین وسیله می توان از این مسئله جلوگیری کرد.



- ابتدا بررسی کنید که لوله های گاز و آب شما دارای اتصالات قابل انعطاف باشند. از یک لوله کش بخواهید که در صورت نیاز آنها را تعویض کند.
- با اطمینان از قرار گرفتن مخزن در فاصله 2 اینچی از دیوار، از واژگونی آن به سمت عقب جلوگیری کنید. در صورت لزوم، با وصل کردن یک بلوک چوبی به "تیرهای" عمودی در دیوار پشت آبگرمکن، شکاف بزرگتری را کاهش دهید (از دستگاه دیرک یاب برای تعیین محل پیچی زدن استفاده کنید).
- یک کیت مخصوص با تسمه های فلزی از فروشگاه سخت افزار یا آنلاین خریداری کنید. هر بند را همانطور که در تصویر نشان داده شده است قرار دهید. از پشت مخزن شروع کنید، هر بند را به جلو و سپس به دیوار برگردانید.
- هر تسمه را با استفاده از پیچ های موجود در تیرهای دیوار (یا بلوک چوبی) وصل کنید. در صورت محکم کردن در بتن، از پیچ های باز شونده  $1/4$  اینچی استفاده کنید.



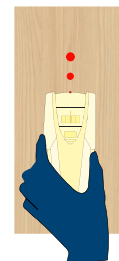
# گام 1: فضای خود را ایمن کنید



لرزش حاصل از زلزله می تواند تقریباً همه چیز، حتی اشیاء بزرگ و سنگین، را جابجا کند. تصور کنید منزل یا محل کار شما توسط زلزله به صورت جانبی یا بالا و پایین به لرزش درآید - چه اجسامی ممکن است به اطراف پرتاب شوند؟ چگونه می توانید جلوی آن را بگیرید؟

هم اکنون شروع کنید با بردن وسایلی مانند قفسه کتاب به جایی دور از تختخواب، میبل، یا سایر مکانهایی که افراد می نشینند، می خوابند، یا مدت زمان زیادی را سپری می کنند.

اجسام سنگین را به طبقات پایینتر ببرید و قفسه های کتاب را به دیوار محکم کنید. سپس به "جستجوی خطر" برای شناسایی و تثبیت اجسامی مانند تلویزیون، کامپیوتر، وسایل منزل، آبگرمکن، و غیره ادامه دهید. از جدول زیر برای فهرست کردن مواردی که نیاز دارید تا این اشیاء را در جای خود محکم کنید و برنامه ریزی برای انجام آن استفاده کنید. راهنمایی برای نحوه تثبیت بیشتر اجسام در [EarthquakeCountry.org/step1](http://EarthquakeCountry.org/step1).



مورد برای تثبیت یا جابجایی	مکان	چگونه	چه کسی	چه زمان

