



# برنامه اقدام شما

برای

# هفت گام برای ایمنی در زمان زلزله

[EarthquakeCountry.org](http://EarthquakeCountry.org)



## محیط خود را ایمن کنید

### از طریق شناسایی خطرات و تثبیت وسایل قابل جابجایی

تصور کنید محلی که در آن زندگی یا کار می‌کنید در جریان زلزله برداشته و به طرفین و بالا و پایین تکان داده شود - چه چیزهایی به اطراف پرتاب می‌شوند؟ چگونه می‌توانید از این مسئله جلوگیری کنید؟ با کارهایی شروع کنید که خودتان می‌توانید بدون هزینه انجام دهید؛ اگر به ابزار یا کمک نیاز دارید، از دیگران کمک بگیرید.

#### بدون هزینه:

- گلدانها و سایر اجسام سنگین را به روی زمین یا قفسه‌های پایین منتقل کنید.
- اجسامی که ممکن است سقوط کنند را به مکانی دور از جایی که افراد بیشتر زمان را آنجا سپری می‌کنند ببرید.
- وسایل و اجسام بزرگ را به مکانی دور از درها و مسیرهای خروج جابجا کنید.

با هزینه پایین (قابل تهیه از فروشگاههای ابزار و یا به صورت آنلاین):

- بالای وسایل سنگین را با تسمه به دیوار محکم کنید. (12-19 دلار)
- کامپیوتر، تلویزیون، تجهیزات پزشکی و سایر وسایل سنگین را با تسمه در جای خود محکم کنید. (7-15 دلار)
- آینه و قاب عکسها را با قلابهای حلقه‌ای آویزان کنید. (1-2 دلار)
- آبرگمن را با دو تسمه فلزی به چارچوبهای داخلی دیوار متصل کنید. (20-50 دلار)
- وسایل کوچک را با موم یا بتونه زلزله در جای خود محکم کنید. (5-10 دلار برای تثبیت اجسام متعدد)
- روی کابینتهای بالایی آشپزخانه چفت بگذارید. (1-8 دلار)

#### برنامه اقدام گام 1 شما

چه چیزی را تثبیت می‌کنید و چه موقع؟

چه زمانی:

وسیله و مکان آن:



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

# برای ایمن بودن برنامه ریزی کنید

## از طریق ایجاد برنامه اضطراری و تصمیم گیری در مورد نحوه ارتباط.

# 2

برنامه خود را با خانواده، همسایگان، مراقبت کنندگان، و دیگران در میان بگذارید.

از الان برنامه ریزی کنید تا خسارات و آسیب دیدگی را کاهش دهید:

- اقدامات ایمنی محافظت از خود در زمان زلزله را تمرین کنید (گام 5 را مشاهده کنید)
- آتش خاموش کن داشته باشید و نحوه استفاده از آن را بیاموزید، یا نحوه کمک گرفتن را بدانید.
- یک دوره کمکهای اولیه یا CPR را بگذرانید و اپلیکیشن کمکهای اولیه را دانلود کنید.
- اگر منزل شما گازرسانی شده است، روش قطع کردن شیر گاز را به همه نشان دهید.

• اگر نزدیک ساحل هستید، درباره تخلیه و مسائل دیگر می توانید از اینجا اطلاعات کسب کنید: [TsunamiZone.org](http://TsunamiZone.org)

برای نحوه برقراری ارتباط و ملحق شدن به دیگران برنامه ریزی کنید:

- یک محل ملاقات انتخاب کنید که اگر منزل شما در دسترس نبود، همه به آنجا بروید.
- همگی یک فهرست از طرفهای تماس کلیدی را داشته باشید (از جمله فردی در منطقه‌ای دیگر که بتوانید برای خبر گرفتن/دادن به او زنگ بزنید یا پیغام دهید).
- اگر فرزندی دارید، از برنامه‌های اضطراری مدرسه یا مرکز مراقبت روزانه آنها مطلع باشید.
- اگر فردی را در مرکز مراقبت روزانه می‌شناسید، از برنامه‌های اضطراری آنها نیز مطلع شوید.
- اگر معلولیتی دارید، شبکه حمایتی خود را شناسایی و آن را در برنامه بگنجانید.
- اطلاع پیدا کنید چگونه می‌توانید به یک تیم واکنش اضطراری جامعه (CERT) یا یک برنامه مشابه ملحق کنید.
- برای دریافت پیامهای هشدار محلی ثبت نام کنید یا اپلیکیشنهای هشدار را روی تلفن دانلود کنید.
- ساکنین ساحل غربی ایالات متحده: دنبال اپلیکیشنهای هشدار زلزله مانند MyShake باشید.
- یک رادیوی هواشناسی NOAA تهیه کنید و از ویژگیهای هشدارهای عمومی آگاه شوید.

### برنامه اقدام گام 2 شما

با این موارد شروع کنید:

طرفهای ارتباطی خارج از محدوده:

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

طرفهای تماس کلیدی دیگر:

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

محل ملاقات:

اقدامات برنامه‌ای دیگر:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

موارد بیشتر درباره برنامه‌های ایمنی:

[EarthquakeCountry.org/step2](http://EarthquakeCountry.org/step2)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](http://EarthquakeCountry.org/accessibility)



# تدارکات شرایط اضطراری فراهم کنید

در مکانهایی با دسترسی آسان.

داشتن تدارکات مناسب می‌تواند تأثیرات زلزله یا سایر شرایط اضطراری را کاهش دهد.

محل نگهداری تدارکات را مشخص کنید:

- کیفهای زیر تخت (متصل شده به تخت) می‌توانند مواردی را که برای زلزله در هنگام شب لازم است در خود جای دهند (کفش و جوراب، عینک اضافی، ماسک گرد و غبار، چراغ قوه، و غیره).
- کیفهای حمل کردنی باید حاوی تدارکات برای تقریباً 3 روز باشند.
- تدارکات منزل یا محل کار باید تا 2 هفته دوام بیاورند و در مکانی امن و خشک نگهداری شوند.

# 3

مواردی که باید برداشته شوند:

- آب کافی برای دست کم 3 روز و به صورت ایده‌آل تا 2 هفته (افراد و حیوانات خانگی هر کدام یک گالن آب در روز برای نوشیدن، پخت و پز، و نظافت لازم دارند).
- چراغ قوه و باتری، شارژر موبایل، و رادیوی قابل حمل.
- مواردی برای آرامش کودکان مانند بازی، مداد شمعی، و اسباب بازی.
- کپی از مدارک مالی (گام 4) در کیف حمل کردنی خود همراه با شماره تماس افراد (گام 2)، نسخه دارویی چاپ شده، کارتهای پزشکی، مدارک هویتی، و مقداری پول نقد.
- دارو و وسایل پزشکی (تجهیزات اکسیژن رسانی، تجهیزات کمکی حرکتی، و غیره).
- محصولات مراقبت شخصی و اقلام بهداشتی.
- سوابق حیوان خانگی (عکس، واکسنها، شماره «تراشه» هویتی) همراه با غذا و بند نگهدارنده.
- پوشاک و پتوی اضافی، و سایر روشهای گرم (یا خنک) ماندن.
- دستکش کار و ابزار برای قطع کردن گاز و آب، باز کردن درهای گیر کرده، و غیره.
- غذاهای کنسروی یا بسته بندی شده، ظروف، در باز کن دستی، و وسایلی برای پخت و پز در فضای بیرون.

راهنمایی بیشتر در مورد تدارکات:

[EarthquakeCountry.org/step3](http://EarthquakeCountry.org/step3)

برنامه اقدام گام 3 شما

در هر نقطه چه مواردی را نگه می‌دارید؟

کیفهای زیر تخت:

---

---

---

---

کیفهای حمل کردنی:

---

---

---

---

تدارکات منزل یا محل کار:

---

---

---

---



# مشکلات مالی را به حداقل برسانید

## با مرتب کردن مدارک مهم، تقویت ساختمان خود، و استفاده از پوشش بیمه.

# 4

اگر نیاز به جایگزینی وسایل یا انجام تعمیرات وجود داشته باشد، زلزله می‌تواند زندگی ما را برای هفته‌ها و ماه‌ها به هم بریزد.

**مدارک را مرتب کنید:**

- کپی مدارک را برای شروع درخواست غرامت از بیمه یا برای درخواست کمک مالی در کیف حمل کردنی خود نگه دارید (گام 3).
- همچنین مدارک هویتی، برگه‌های بیمه، سوابق مالی، و لیستی از وسایل منزل را نیز بردارید (تصاویر و فیلمها را نیز می‌توان به صورت آنلاین ذخیره نمود)

**ساختمان خود را تقویت کنید:**

• قوانین ساختمانی فعلی به ندرت ارتقاء ساختمانهای قدیمی‌تر را اجبار می‌کنند، اما مواردی هست که می‌توان انجام داد (به این وب سایت مراجعه کنید [StrengthenMyHouse.com](http://StrengthenMyHouse.com))

○ زیر ساختمانهای قدیمی‌تر وجود دیوارهای ضعیف و با فاصله از زمین رایج است، اما آنها را می‌توان با پیچ و بند محکم نمود.

○ برخی طبقات اول فضاهای باز بزرگتری در طبقه پایین دارند (مانند در گاراژ) که می‌توان با بند و ساپورت بیشتر بهبود بخشید.

○ بناهای سنگی تقویت نشده (دیوارهای آجری یا بلوکی و دودکش‌ها) باید مستحکم شوند.

○ روی خانه‌های سیار باید «سیستم بند مقاوم در برابر زلزله» نصب شود.

• اجاره نشین‌ها: در صورت امکان، ساختمانهایی را انتخاب کنید که این خطرات را نداشته باشند. بپرسید آیا در گذشته تقویت ساختمان انجام شده است، آیا آبرگر مکن‌ها تثبیت شده‌اند، و آیا شما می‌توانید وسایل را به دیوار محکم کنید یا خیر.

**به استفاده از پوشش بیمه فکر کنید:**

- هم صاحبان ملک و هم اجاره نشین‌ها می‌توانند با استفاده از بیمه زلزله از خود محافظت کنند (بیمه جداگانه‌ای لازم است).
- اگر در منطقه در معرض سونامی زندگی می‌کنید، بیمه سیل FEMA را در نظر داشته باشید.

**برنامه اقدام گام 4 شما:**  
اقدام بعدی شما چه خواهد بود؟

مدارک را مرتب کنید:

ملک را تقویت کنید:

به بیمه فکر کنید:



# پایین بروید، محافظت کنید، و همانجا بمانید

یا سایر اقدامات توصیه شده را انجام دهید (زمانی که زمین به لرزه در می‌آید یا شما هشدار در یافت نمودید)



در بیشتر شرایط، اگر می‌توانید:

همانجا که هستید روی دستها و زانوها پایین بروید. این کار از شما در مقابل زمین خوردن محافظت می‌کند و به شما اجازه می‌دهد اگر سرپناهی در نزدیکی شما وجود دارد، زیر آن بخرید.

سر و گردن خود را با یک دست محافظت کنید.

• اگر نزدیک شما میز مطالعه یا میز غذاخوری وجود دارد، برای سرپناه زیر آن بخرید.

• اگر سرپناهی نزدیک شما وجود ندارد، کنار یک دیوار داخلی بخرید (به دور از پنجره‌ها).

• روی زانو بمانید؛ به جلو خم شوید تا از اندامهای حیاتی محافظت کنید.

همانجا بمانید تا لرزش تمام شود.

• زیر سرپناه: با یک دست آن را بگیرید؛ آماده باشید که اگر سرپناه جابجا شد، همراه با آن حرکت کنید.

• بدون سرپناه: با هر دو دست خود سر و گردن خودتان را ببوشانید.

همراه با میلیون‌ها نفر  
تمرین کنید!  
**ShakeOut.org**

اگر از ویلچر یا واکر چرخدار استفاده می‌کنید:

چرخها را قفل کنید (یا ترمز بگیرید).

سر و گردن خود را با دستها یا یک کتاب ببوشانید.

در صورت امکان، با یک دست وسیله خود را بگیرید تا لرزش تمام شود.

اطلاعات بیشتر در [EarthquakeCountry.org/accessibility](http://EarthquakeCountry.org/accessibility) موجود است.



!دی‌ورب نی‌ی‌اپ



!دینک تظفاحم



!دینامب اج‌نامہ

راهنمایی برای شرایط دیگر را بیاموزید:  
[EarthquakeCountry.org/step5](http://EarthquakeCountry.org/step5)

برنامه اقدام گام 5 شما

با چه کسی تمرین خواهید کرد و چه موقع؟

افراد در منزل:

چه موقع؟



افراد در سر کار:

چه موقع؟



گروه‌های دیگر:

چه موقع؟

# ایمنی را بهبود ببخشید

## در صورت امکان با تخلیه ساختمان پس از زلزله، کمک کردن به افراد آسیب دیده، و جلوگیری از آسیب دیدگی و خسارت بیشتر.



چه زمانی باید ساختمان را تخلیه کنیم؟

- اگر نزدیک خط ساحلی هستید، زمانی که حرکت خطری ندارد، به زمینی با ارتفاع بالاتر بروید. ممکن است امواج سونامی در چند دقیقه از راه برسند. اطلاعات بیشتر در [TsunamiZone.org](http://TsunamiZone.org) موجود است.
- اگر ساختمان آسیب دیده است، آتش سوزی شده، یا خطر دیگری وجود دارد، به محل ملاقات خود بروید (گام 2)
- اگر لازم است به پناهگاه بروید، کیف حمل کردنی خود را نیز ببرید (گام 3).

به افراد آسیب دیده کمک کنید:

- برای یافتن دستورالعملها داخل کیت کمکهای اولیه خود را نگاه کنید، یا از اپلیکیشن کمکهای اولیه موبایل استفاده نمایید.
- پیش از کمک به هر فرد از او اجازه بگیرید.
- اگر فردی در حال خونریزی می‌باشد، مستقیماً روی زخم فشار بیاورید.
- اگر فردی نفس نمی‌کشد، CPR (احیای قلبی عروقی) فقط با استفاده از دست انجام دهید، مگر آنکه برای عملیات بیشتر آموزش دیده باشید.
- فردی که شدیداً آسیب دیده است را جابجا نکنید، مگر آنکه در معرض خطر آسیب دیدگی بیشتری باشد.
- برای درخواست کمک درمانی در شرایط آسیب دیدگی‌های شدید، با 911 تماس بگیرید.

از آسیب دیدگی بیشتر پیشگیری کنید:

- اجسامی که ممکن است بر اثر پس لرزه سقوط کنند جابجا یا تثبیت کنید (گام 1).
- از آتش خاموش کن فقط برای آتش سوزی‌های کوچک استفاده کنید.
- تنها در صورتیکه بوی گاز احساس می‌کنید یا صدای نشت گاز به گوش می‌رسد، گاز را قطع کنید.
- به جای روشن کردن شمع یا کبریت از چراغ قوه استفاده کنید.

به دیگران شرایط خود را اطلاع دهید و از شرایط دیگران آگاه باشید:

- به طرف تماس خارج از محدوده خود زنگ بزنید یا پیغام دهید و شرایط و موقعیت مکانی خود را اطلاع دهید.
- روی وب سایت صلیب سرخ آمریکا به نشانی [SafeAndWell.org](http://SafeAndWell.org) ثبت نام کنید.
- به رادیوی هواشناسی NOAA خود یا یک ایستگاه رادیویی اخبار گوش دهید.

برنامه اقدام گام 6 شما:

اکنون چه کاری انجام خواهید داد که بتوانید ایمنی را پس از آن بهبود دهید؟



اطلاعات بیشتر در مورد بهبود ایمنی:

[EarthquakeCountry.org/step6](http://EarthquakeCountry.org/step6)




---



---



---



---



---

## مجدداً ارتباط برقرار کنید و شرایط را به حالت گذشته بازگردانید

زندگی روزمره را با ملحق شدن به دیگران، تعمیر آسیب‌ها، و بازسازی جامعه به قبل بازگردانید.

مانند پس لرزه‌ها، بازگشت به حالت قبل برای شما ممکن است ماه‌ها یا بیشتر طول بکشد.

### اولین روزها پس از زلزله:

- مراقب نشت گاز، نشت مواد شیمیایی، و سایر خطرات باشید.
- به افراد مسن که نزدیک شما زندگی می‌کنند، افراد دارای معلولیت، و کودکان سر بزیند.
- ابتدا غذاهای درون یخچال و فریزر خود را استفاده کنید.
- با نمایندگی بیمه خود تماس بگیرید. از وسایل خود عکس بگیرید و مدارک هر هزینه‌ای را نگهدارید.
- با طرف تماس خارج از محدوده خود ارتباط را حفظ کنید تا زمانی که ارتباط عادی از سر گرفته شود.

### اولین هفته‌ها پس از زلزله:

- اگر گاز شما قطع شده است، با شرکت گاز تماس بگیرید تا آن را وصل کنند.
- به وب سایت [FEMA.gov/assistance](http://FEMA.gov/assistance) مراجعه کنید تا ببینید چه چیزی در دسترس می‌باشد.
- اگر نیاز به تعمیرات دارید، مطمئن شوید که پیمانکار مجوز مناسب را دارد.
- با دیگران در مورد حال و احوالشان صحبت کنید و اگر نیاز به دریافت مشاوره دارند، به آنها کمک کنید.

### اگر نمی‌توانید در منزل خودتان بمانید ...

- پناهگاه‌ها ممکن است خیلی شلوغ باشند. گزینه‌های دیگر می‌تواند اقامت با دوستان و اقوام یا اقامت در هتل باشد.
- به یک همسایه یا طرف تماس خارج از محدوده خود بگویید کجا می‌روید.
- تنها کیف حمل کردنی و موارد ضروری را با خود با پناهگاه ببرید.
- اگر حیوانات خانگی نمی‌توانند با شما بمانند، برای آنها برنامه داشته باشید.

راهنمایی بیشتر در زمینه بازگشت به حالت قبل اینجا موجود است:

[EarthquakeCountry.org/step7](http://EarthquakeCountry.org/step7)

### برنامه اقدام گام 7 شما:

برای بازگشتن سریعتر به حالت قبلی، اکنون چه کار دیگری می‌توانید انجام دهید؟

---

---

---

---

---

