

۹

وقتی زلزله فانه شما را می‌لرزاند و شما در اتاق نشیمن، اتاق خواب، آشپزخانه یا حمام هستید، برای محافظت از خود و فرزندانتان کجا می‌روید؟

به یاد داشته باشید که به هنگام وقوع زلزله‌های شدید شما وقت کافی برای رسیدن به آنها و یا حتی نیروی لازم برای حرکت کردن را نخواهید داشت، بنابراین، آیا شما و فرزندانتان می‌دانید برای محافظت از خود چه اقداماتی را باید انجام دهید؟

۶

در یک زلزله شدید، شما ابتدا لرزشهایی را حس می‌کنید که به نظر می‌رسد ضعیف باشند، اما در عرض یک یا دو ثانیه این لرزشها شدت گرفته و شما را از جا می‌کند.

و یا ممکن است که شما در همان لحظه اول با یک تکان ناگهانی غافلگیر شوید درست مثل اینکه یک کامیون با فانه شما برخورد کرده باشد.

یک یا دو ثانیه بعد شما لرزشهایی را احساس خواهید کرد و مانند مثال اول حرکت برای شما چنانچه غیرممکن نباشد مشکل خواهد بود.

۴

هنگام وقوع یک زلزله شدید، شما و خانواده‌تان تنها چند ثانیه فرصت دارید که:

○ زیر یک میز محکم بروید.

○ از پنجره‌هایی که ممکن است بشکنند دور شوید.

○ از بخاری و لوله بخاری (دودکش) که ممکن است بیافتند فاصله بگیرید

○ به سمت راهرویی بروید که امکان مسدود شدن درب آن وجود نداشته باشد.

وقت را تلف نکنید، درباره جایی که در آن ایمن نخواهید بود فکر کنید و در همان یکی دو ثانیه اول عکس‌العمل سریع، صریح و به موقع را انجام دهید.

۵

اولین مرحله این تمرین، آشنایی افراد خانواده با نقاط امن اتاقهای فانه می‌باشد. نگاه برای امتحان این معلومات، خود را عملاً در این موقعیت‌ها قرار دهید. این مرحله برای فرزندانتان بسیار مهم است. آنها باید بیاموزند که در یک موقعیت بحرانی هنگامی که در کنارشان نیستند چه واکنشی باید نشان دهند. روزهای پس از انجام این تمرینات اولیه، بطور غافلگیرکننده این مانورهای زلزله را تکرار کنید. به این ترتیب که از آشپزخانه یا اتاق نشیمن فریاد بزنید: زلزله! هر کدام از اعضاء خانواده باید خود را به نزدیکترین محل امن در خانه برساند.

۸

قبل از وقوع زلزله با فکر کردن به آن، خود و خانواده‌تان را آماده سازید تا با احساس اولین لرزش یا تکان، عکس‌العمل صریح و به موقع را انجام دهید.

چگونه؟ تمرین کنید! با انجام یک تمرین خود و خانواده‌تان را از آسیب دیدگی جدی نجات دهید. مانور زلزله یک تمرین است که در آن پیش‌بینی می‌کنید که با شروع تکانها به کجا خواهید رفت؟



۷

ماهی یکبار به بچه‌ها اجازه بدهید فریاد بزنند: «زلزله!» و وقوع ناگهانی زلزله را اعلام کنند و آنها را که یاد گرفته‌اند دنبال کنند و همیگر را بیازمایند.

آیا فرزندانتان می‌توانند تشخیص دهند که در کمد ممکن است بسته شود و باید جایی امن‌تری انتخاب کنند؟ و یا کسی که در آشپزخانه است آیا به یاد دارد که اتاق گاز را باید خاموش کند؟



۹

در هنگام وقوع زلزله ضعیف ممکن است اشیاء، فقط از قفسه بطور عمودی سقوط کنند ولی در زلزله شدید هر آنچه ممکن است که این اشیاء، برتاب شوند.

از محکم شدن قفسه‌های کتاب به دیوار اطمینان حاصل کنید و مطمئن باشید که طبقات قفسه‌ها به خود قفسه متصل شده‌اند و اشیاء سنگین را از طبقات بالایی به اندازه ارتفاع کوتاهترین فرد خانواده به طبقات پایینی منتقل کنید.



۵

بررسی فطرت ناشی از زلزله در خانه باید با مشارکت تمام اعضاء خانواده انجام شود. پیش‌بینی، تصور و احساس مشترک، تمام آن چیزی است که شما لازم دارید تا از اتاقی به اتاق دیگر رفته و تصور کنید چه اتفاقی در هنگام زلزله ممکن است روی دهد.

از طبقه اول تا طبقه آخر کتابخانه را بدقت بررسی و نگاه کنید. چه اشیایی احتمال برتاب شدن دارند؟ چنانچه به طرز صریح در جای خود محکم نشده باشند ممکن است همه آنها در هنگام زلزله بیافتند. کدام وسایلی آنقدر سنگین هستند که موجب آسیب دیدگی شوند؟

۷


پس از پایان بافتن لرزش، باید خود را برای پس لرزه‌ها آماده کنید. از همه مهمتر به خانواده خود گوشزد کنید که نزدیک یکدیگر بمانند تا به راحتی به یکدیگر دسترسی داشته باشند. به هر یک از اعضاء خانواده وظیفه‌ای واگذار کنید تا در انجام کارهای خانه مهارت پیدا کنند.

درباره آنچه که اتفاق افتاده صحبت کنید و به بچه‌ها هم اجازه دهید که احساسات خود را بیان کنند و چگونه ترس و میزان شجاعتشان را بیان کنند. وقتی آنها میزان ترس و هیجانشان را برای کسی که در گشتان می‌کند شرح دهند، کابوسها از ذهنشان دور شده و زمان کافی برای فراموش کردن خواهد داشت.

۱۲

آیا نحوه نصب آبگرمکن منزل شما برای یک منطقه زلزله‌خیز مناسب است؟ به هر حال انجام چنین کاری ساده و ارزان است. برای محکم کردن آبگرمکن به نزدیکترین دیوار، می‌توان از توار فلزی باریکی که به صورت تسمه است استفاده کرد.

به ظروف لوله‌ای که به آبگرمکن یا سایر وسایل گرم‌کننده گازی نصب شده‌اند اطمینان نکنید. این وسایل باید به دیواری محکم متصل شوند تا در هنگام زلزله



۱۱

اکنون نوبت شماست که شروع به بازرسی خانه کنید. همه اعضاء خانواده باید مشارکت داشته باشند. بخصوص بچه‌ها که دارای درک توجیه هستند احتمالاً آنها به مواردی اشاره می‌کنند که ممکن است از نظر شما دور مانده باشند.

فراموش نکنید که پارکینگ و انبارها را نیز بررسی کنید. مواد شیمیایی خطرناک را کجا ذخیره می‌کنید؟ مواد قابل احتراق را کجا نگهداری

۱۰

آیا کلدانه‌های آویز دارید؟ آنها چگونه محکم شده‌اند؟ آیا از دانه در فلاپشان تاب می‌خورند؟ برای رعایت احتیاط بیشتر کلدانه‌های آویز را از کلدانه‌های کوزه‌ای سنگین به نوع پلاستیکی سبک‌تر تبدیل کنید.

ر شما کجا می‌نشینید یا می‌خوابید؟ آیا بالای سرتان قاب عکس سنگین یا آینه وجود دارد؟ چه نوع قفل یا چفت فتری روی کابینت‌های آشپزخانه هست؟ بطریهای شیشه‌ای را از کابینت دارو

