



# برنامه اقدام شما

برای

# هفت گام برای ایمنی در زمان زلزله

**EarthquakeCountry.org**





# 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](https://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 منطقه ای دیگر که بتوانید برای خبر گرفتن/دادن به او زنگ بزنید یا پیغام دهید).
- اگر فرزندی دارید، از برنامه های اضطراری مدرسه یا مرکز مراقبت روزانه آنها مطلع باشید.
- اگر فردی را در مرکز مراقبت روزانه می شناسید، از برنامه های اضطراری آنها نیز مطلع شوید.
- اگر معلولیتی دارید، شبکه حمایتی خود را شناسایی و آن را در برنامه بگنجانید.
- اطلاع پیدا کنید چگونه می توانید 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 برنامه ای دیگر:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

موارد بیشتر درباره برنامه های ایمنی:  
[EarthquakeCountry.org/step2](https://EarthquakeCountry.org/step2)  
[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://EarthquakeCountry.org/accessibility)



# تدارکات شرایط اضطراری فراهم کنید

## در مکانهایی با دسترسی آسان.

# 3

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.

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 آبرگرمکن‌ها 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)

# 5

در بیشتر شرایط، اگر می‌توانید:

همانجا که هستید روی دستها و زانوهای **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 بخیزید.

سر و گردن خود را با یک دست **محافظت کنید**.

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

• اگر سرپناهی نزدیک شما وجود ندارد، کنار یک دیوار داخلی بخیزید (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 بپوشانید.

همراه با میلیون‌ها نفر  
تمرین کنید!

[ShakeOut.org](https://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 **بپوشانید**.

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

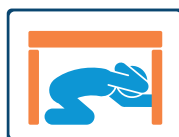
اطلاعات بیشتر در [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://EarthquakeCountry.org/accessibility) موجود است.



!دی‌ورب نی‌ی‌اپ



!دینک تظفاحم



!دینامب اچ‌نام

راهنمایی برای شرایط دیگر را بیاموزید:  
[EarthquakeCountry.org/step5](https://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](https://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 می باشد، مستقیماً روی زخم فشار بیاورید.
- اگر فردی نفس نمی کشد، 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 دیدگی های 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 سوزی های کوچک استفاده کنید.
- تنها در صورتیکه بوی گاز احساس می کنید یا صدای نشت گاز به گوش می رسد، 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](https://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](https://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 بزینید.
- 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](https://www.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 می‌توانید 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 می‌توانند با شما بمانند، برای آنها برنامه داشته باشید.

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

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

### برنامه اقدام گام 7 شما:

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

