

# آموزش های ضروری در شرایط بحرانی برای کارکنان



خرداد ۱۴۰۱

## کارگاه آموزش های ضروری در شرایط بحرانی برای کارکنان

روز سه شنبه مورخ ۱۷ خرداد ۱۴۰۱ توسط مدیریت بحران شهرداری تهران در مدرسه انجام شد.

موضوعات مطرح شده: آموزش آمادگی در برابر حوادث طبیعی "زلزله"، تشخیص محل امن در مدرسه و منزل، تهیه

کیف امداد و نجات و کمک های اولیه، خروج اضطراری، رعایت نکته ایمنی در زمان آتش سوزی و ..

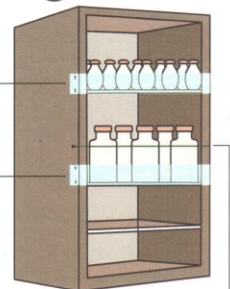
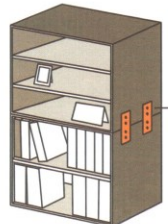




# پیش از وقوع زلزله

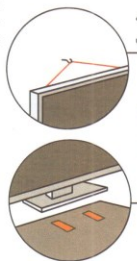
## مقاوم سازی لوازم

لوازم و وسایل کوچک و سبک در طبقات بالا و لوازم و وسایل بزرگ و سنگین در طبقه‌های پایین قفسه‌ها و کمدها قرار گیرند.

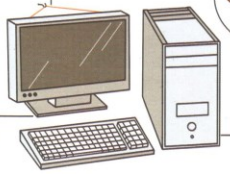


قفسه‌ها را بوسیله یک نوار شفاف پلاستیکی ایمن کنید  
به وسیله‌ی یک بند و یا کش محکم قفسه‌ها و لوازم بلندتر را مهار کنید

شیشه پنجره‌ها را بوسیله چسب شفاف ایمن‌سازی نمایید



رایانه و نمایشگر آن را بوسیله چسب (فوم) دوطرفه، در جای خود تثبیت نمایید.

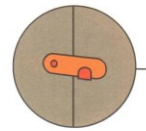


کمدها و قفسه‌ها را با نیش‌های فلزی به دیوار متصل نمایید. کمدهای مجزایی که روی هم قرار گرفته‌اند نیز باید بوسیله‌ی بست به یکدیگر متصل شوند.



قفسه کتاب را با کش و نوار محکم ایمن نمایید

برای در کمدها و کابینت‌ها، چفت تعبیه نمایید.









# خرداد ۱۴۰۱



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران یکی از سازمان‌های زیرمجموعه شهرداری تهران است که در جهت کاهش آسیب پذیری شهروندان تهرانی در برابر مخاطرات طبیعی به ویژه زلزله و مدیریت جامع بحران شهر تهران تلاش می‌کند. فعالیت سازمان از سال ۱۳۸۳ و با مصوبه شورای اسلامی شهر تهران، آغاز شد.



پیشنهادها و نظرهای ارزشمند خود را با ما در میان بگذارید.

تلفن: ۴۴۲۴۴۰۴۰ [www.tdmmo.ir](http://www.tdmmo.ir)

برای دریافت نسخه الکترونیکی مجموعه بروشورهای «آموزش همگانی آمادگی در برابر زلزله» به تارنمای سازمان مراجعه کنید.

## کیف نجات

مجموعه بروشورهای آموزش همگانی آمادگی در برابر زلزله



## ۳- آب و مواد غذایی

- چند بطری آب معدنی (برای ۳ روز و به ازای هر نفر، یک بطری ۱.۵ لیتری)
- غذاهای کنسرو شده مانند: ماهی، مرغ و یا غذای خشک مانند: خرما، کشمش، بیسکویت (برای ۳ روز)
- شکر و نمک



تعداد بطری‌های آب در نظر گرفته شده برای هر خانواده، با توجه به تعدادشان، متفاوت است و با افزایش نفرت، احتمالاً به تعداد بیشتری کیف نجات نیاز خواهد بود.



آب و مواد غذایی تهیه شده باید قبل از انقضای تاریخ مصرف استفاده شوند و همیشه با اقلام جدید جایگزین شوند.

## ۴- دیگر لوازم مورد نیاز

- داروهای خاص (مثل داروهای فشارخون، دیابت و...)
- کپی اسناد و مدارک مهم
- شماره تلفنهای ضروری، تلفن اقوام (ترجیحاً راه دور)
- لوازم بهداشتی مخصوص کودکان و بانوان
- دفترچه راهنمای مشخصات فردی اعضای خانواده (دفترچه اطلاعات خانواده)
- نقشه شهر محل سکونت
- کمی پول نقد و شماره حساب‌های بانکی
- ژل ضد عفونی کننده

اقلام تشکیل دهنده کیف نجات، با توجه به شرایط اجتماعی، فرهنگ و وضعیت آب و هوایی هر منطقه می‌تواند متفاوت باشد.









## ایمنی و آمادگی در خوابگاههای دانشجویی

### قبل از زلزله

اگر در خوابگاه باشیم چه کارهایی باید انجام دهیم. برای مثال راههای فرار و محل‌های امن را در محل اقامت بخوبی بشناسیم. برنامه ریزی از قبل باعث ایجاد آمادگی و کاهش استرس در افراد می‌شود. یک کیف کوچک شامل ضروریترین وسایل تهیه کرده، در محل امن و قابل دسترس قرار دهید تا پس از پایان زلزله مورد استفاده قرار گیرد. مهمترین نیازها پس از زلزله عبارتند از: تغذیه، آب آشامیدنی، بهداشت و اسناد مهم هویتی و مالی و وسایل ارتباطی، داروهای و تجهیزات فردی ضروری است. با تهیه این کیف می‌توانیم تا ساعاتی، خود را حفظ کنیم. دقت کنید محل خواب خود را در محلی دور از پنجره، شیشه، آویز، آینه، و اجسام سنگین مثل قفسه کتاب قرار دهید. حتی الامکان در سر راه خروج از اتاق یا راهرو مانعی وجود نداشته باشد. باید اشیاء سنگین مانند کتابخانه ها، تابلوها و چراغها را در جای خود محکم کنید یا به دیوار متصل گردد.

### حین زلزله

از آن جایی که زلزله چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد باید در این فرصت کم، هوشیارانه تصمیم گیری کنیم و به جاهای امن پناه ببریم و تا پایان زمین لرزه همان جا بمانیم. جاهای امن مثل:

-کنار ستون‌ها، زیر میزهای محکم و کنار دیوارهای داخلی

اگر هنگام وقوع زلزله در خوابگاه هستید، می‌توانید جان خود و هم اتاقی‌ها را با داشتن آگاهی در مورد پناه گرفتن و انجام عکس العمل سریع و مناسب نجات دهید. بنابراین لازم است که نکات ذیل را مد نظر داشته باشید:

قبل از هر چیز آرامش خود را حفظ کنید، ترس و وحشت از سرعت و صحت کارهای شما میکاهد، پس نکات ایمنی را با اعتماد به نفس انجام دهید. همچنین دیگران را به آرامش دعوت نمایید.

از پنجره ها و کمد‌های بلند که بدون مهار هستند و همچنین اشیایی که ممکن است بر روی شما سقوط کنند دور شوید. میبایست در زیر میز ناهار خوری یا میز تحریر یا تخت خواب پناه بگیرید و چنانچه در اثر زلزله حرکت کردند پایه های آنها را با دستانتان محکم بگیرید. میبایست در کنار کنج دیوارها پناه بگیرید و در حالی که سر و گردن را با بازوان خود گرفته اید حرکت کنید.

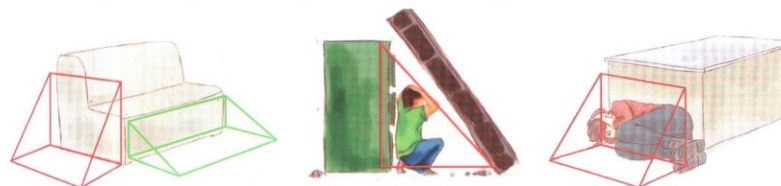
• بیافتید ، پناه بگیرید و صبر کنید.



خرداد ۱۴۰۱



## در کنار وسایل سنگین که احتمال سقوط ندارد پناه بگیرید



- اگر محل ایمن وجود ندارد و شما در کریدور هستید به کنار دیوار رفته و در حالی که نشسته اید سر خود را به داخل خم نموده و ضمن اینکه با کف دست‌هایتان پشت سر و روی سر خود را گرفته اید با بازوانتان سر خود را محافظت کنید.
- به محض اینکه وقوع زلزله را احساس نمودید، در صورتی که در یک ساختمان یک طبقه و نزدیک درب خروجی هستید، تا آنجا که ممکن است بی درنگ ساختمان را ترک کنید و به خارج از آن بروید و مراقب ریزش قطعات ساختمان باشید. در غیر این صورت پناهگیری نمایید

### بعد از زلزله

- از آسانسور استفاده نکنید.
- هنگام خروج از ساختمان به سمت در هجوم نبرید و تاحد امکان خونسردی خود را حفظ کنید.
- در صورتی که در طبقات بالایی ساکن هستید به فکر پله های اضطراری نباشید چون غالب آنها از ساختمان جدا شده اند یا در اثر ریزش خرده سنگ مسدود هستند.
- حتما بعد از زلزله خوابگاه را ترک کنید و آنجا باقی نمانید بعضی مواقع دیده شده است که ابتدا یک زلزله کوچک روی میدهد و بعد از چند دقیقه زلزله بزرگتری اتفاق میافتد بنا بر این بعد از خاتمه اولین لرزش محل را با احتیاط ترک کنید.
- رادیو را برای شنیدن دستورات اضطراری روشن کنید و فکر تلفن را از سرتان بیرون کنید. برای شروع به حرکت دقت کنید تا بعلت بریدگی پایتان صدمه نبینید ، می‌توانید بکمک ملافه و یا تکه ای از لباس خود از یک کتاب نازک که بتوان به آن احنا داد و یا یک مجله، کفش بسازید.
- در اولین فرصت آب و برق و گاز را قطع کنید. پس از پایان یافتن زلزله در صورتی که آب قطع شده است از اب داخل منبع آبگرمکن هم می‌توانید استفاده کنید.
- در حرکت بسوی بیرون، گروهی حرکت نکنید شما ابتدا جلو بروید و بقیه ساکنان تک تک به دنبال شما حرکت کنند تا در صورت هرگونه احتمال ریزش و تخریب احتمال آسیب دیدگی کم گردد.
- ساکنان باید در محل مشخص شده به عنوان نقطه تجمع کنار یکدیگر جمع گردند. سپس به ترتیب برای جمع آوری لوازم مورد نیاز به داخل خوابگاه باز گردید چرا که ممکن است زلزله دیگری با شدت بیشتر در راه باشد!
- اگر مجروحی را در حین خروج پیدا میکنید حتما در هنگام بیرون آوردن او دقت کنید تا بر اثر فشار به ستون فقرات او در هنگام خروج ، موجب تشدید مصدومیت نگردید.
- افراد آشنا به کمکهای اولیه به مجروحین کمک نمایند. تا گروههای امدادی به محل خوابگاه وارد شوند.
- با مدیر خوابگاه برای ساماندهی اوضاع همکاری نمایید.