



# مقابله با بحران زلزله



**مدرس:**

**(خواهران محترم آتششان ) خانم ها یوسف اصل**

**استاد خدنگی ( هماهنگ کننده سازمان آتش نشانی )**



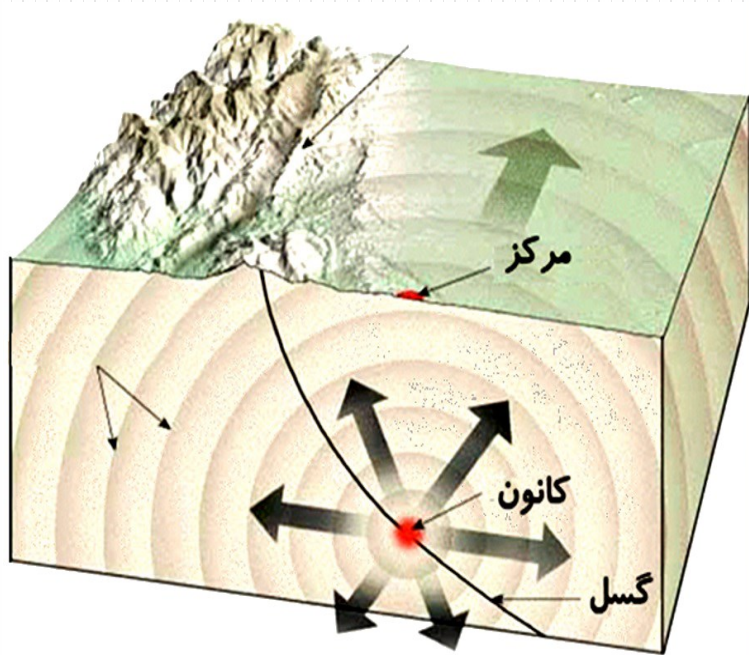
واحد مشاوره دبیرستان دوره اول فرزندگان ۲ ( میرشکاری - داداش علیها )

به نام





# زلزله چیست؟



آزاد شدن ناگهانی انرژی

های انباشته شده در

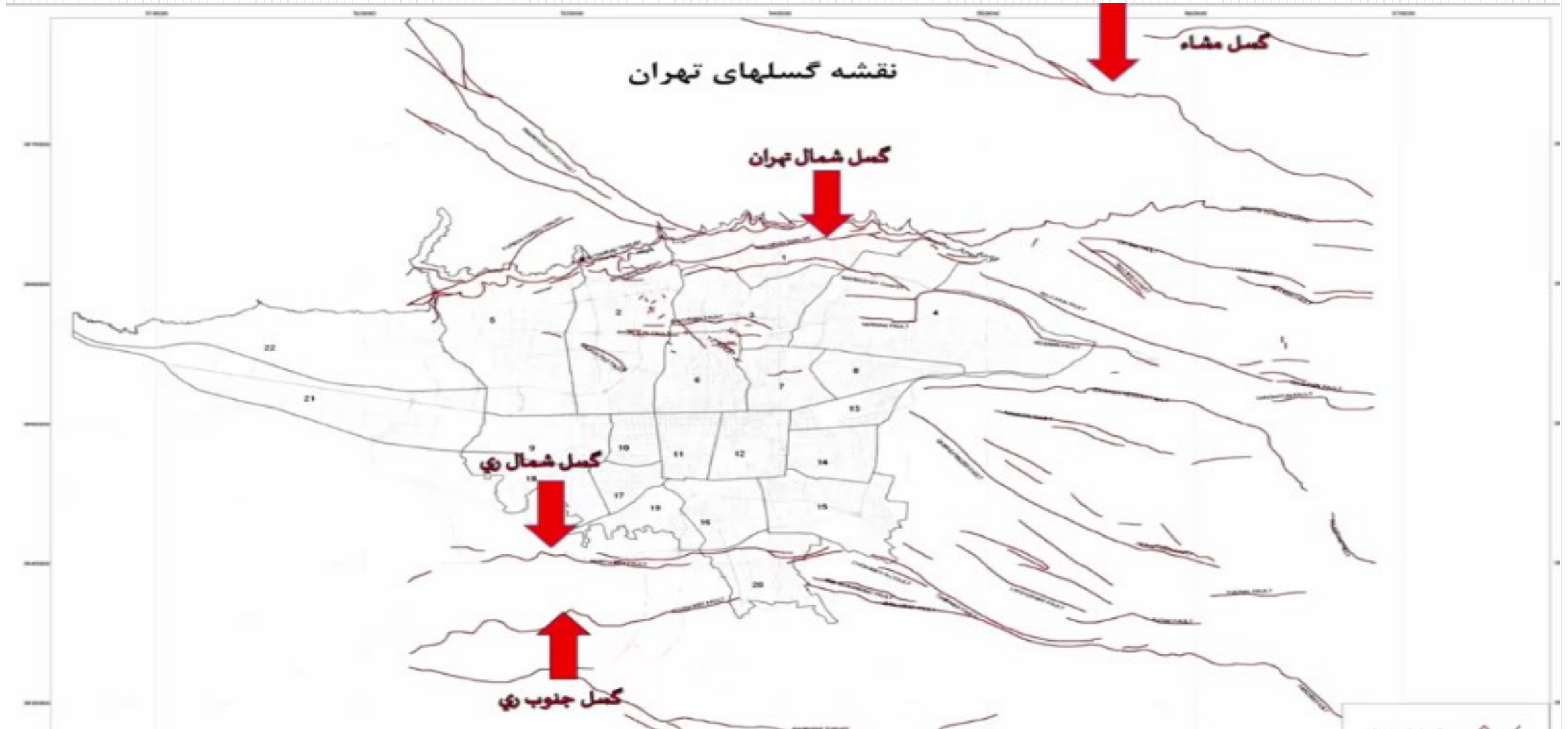
سنگ های پوسته زمین





# زلزله چیست؟

زمین لرزه







# آمادگی در برابر زلزله

زمین لرزه



## اقدامات قبل از زلزله

باید موارد زیر را فراهم کنید (کیف نجات)

 کیف کمک های	 چراغ قوه	 بطری آب و غذا با ماندگاری بالا
 سوت	 رادیو به همراه باتری	 خاموش کننده دستی

## صحبت کنید ، برنامه ریزی کنید و تمرین کنید

زلزله را شبیه سازی کنید و با خانواده ی خود در مورد اینکه هنگام زلزله انجام چه اقداماتی ضروری است ، صحبت کنید.

 مناطق امن و راه های خروج اضطراری را در خانه، مدرسه و محل کار خود شناسایی کنید	 طریقه ی بستن شیر های آب، گاز و قطع برق را بدانید. سوکت های الکتریکی را چک کنید.	 شماره تلفن های اضطراری را بدانید. ( آمبولانس، پلیس، آتش نشانی )
---	--	--

## کاهش مخاطرات

 اشیایی که می توانند موجب آسیب شوند را در جای خود محکم کنید : تابلو های عکس و نقاشی، آینه ها، لوستر ها، جارختی، قفسه ها، کتابخانه و ...	 اشیاء سنگین مانند دیگ ها، گلدان ها، بطری ها، کتاب ها ، تلوزیون و ... را در مکان های مرتفع قرار ندهید
--	---





# آمادگی در برابر زلزله

زمین لرزه



## 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 نشی‌های 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 یا نوار محکم ایمن نمایید.

برای در کمدها و کابینتها جهت تعبیه نمایید.







# آمادگی در برابر زلزله

زمین لرزه







# آشنایی با نقاط امن محله

زمین لرزه



www.tehran.ir

شهرداری تهران

جستجوی محله

نام محله یا منطقه خود را وارد کنید

اقدامات پیش، هنگام و پس از زلزله

مراکز تخلیه امن اضطراری مناطق ۲۲ گانه شهر تهران

منطقه ۱۲

منطقه ۱

منطقه ۱۳

منطقه ۲

منطقه ۱۴

منطقه ۳

منطقه ۱۵

منطقه ۴

منطقه ۱۶

منطقه ۵

منطقه ۱۷

منطقه ۶

منطقه ۱۸

منطقه ۷

سازمان بهسازی و مدیریت بحران شهر تهران  
راهنمای نقاط تخلیه اضطراری محله شما را تهیه کرده است.  
از نظر سالیانه زلزله آستانکام کافی بوده و در دسترس  
شما هستند. آماده ساخت مسکن چندین ساله و با  
امن اضطراری به منظور استقرار شما در مواقع اضطراری  
پیش‌بینی شده است.

ما یاد خدا مالها آرام می‌کنیم.  
منطقه ۷ - محله کاج

نقشه تخلیه امن اضطراری  
Emergency Evacuation Map  
Mahalleh Kaj, District 7  
این نقشه جهت استقرار اضطراری ساکنین محله کاج برای استفاده در مواقع  
اضطراری (زلزله و وقوع زلزله) تهیه شده است.  
ویرایش: ۱ - زمستان ۱۳۹۵

مراکز تخلیه امن اضطراری  
نقشه امن اضطراری  
به فرم یک تک می‌خورد که می‌توان آن را در تمام مکان‌های وقوع زلزله و  
خارج از خانه از آن استفاده کرد. در مواقع اضطراری، محل استقرار خود  
را مشخص کنید و در زمان وقوع زلزله به سمت آنجا حرکت کنید.  
نقشه اضطراری شماست. مراقب باشید.  
مراکز تخلیه امن اضطراری  
آماده‌سازی برای مراکز شهری و محله‌ها و مدارس مسکن که  
جدید استقرار قرار می‌دهد از زمان وقوع زلزله تا ۲۲ ساعت  
پس از آن قابل استفاده است.  
مراکز تخلیه امن اضطراری  
سهولت‌های گوناگون، هم‌زمان و امن هم‌زمان محل استقرار تا  
مرکز تخلیه اضطراری در محله هستند. جهت دسترسی  
ساده‌تر از آن‌ها استفاده کنید. در مواقع اضطراری، جهت دسترسی  
ساده‌تر از آن‌ها استفاده کنید.

توجه ساکنان محله به نکات زیر ضروری است:  
فقط از مرکز تخلیه که نام و نشانی آن در جدول آمده است استفاده کنید.  
از نزدیکترین مرکز تخلیه به منزل خود (مطابق نقشه) استفاده کنید و آن را قبل از رفتن به مراکز  
مؤثر جدا خودداری کنید.  
ساکنان محله مجاز به استفاده از فضاهای تخلیه اضطراری در داخل محدوده نمایش  
نداده نشده هستند.

مراکز تخلیه امن اضطراری

نام	نشانی
مدرسه آینده سازان	خیابان شهید سراجب کهنوار، روبروی کرچه لسان
مدرسه مخصوصه شرف	تقاطع خیابان مقدم کرچه می نام
بزمستان نارون	خیابان پارس، تقاطع بزرگراه شهید سراجب شیرازی

دقت کنید!  
به کمک این راهنما شما می‌توانید به:  
• فرایند تخلیه امن اضطراری  
• مسیر تخلیه امن اضطراری  
• نقشه تخلیه امن اضطراری  
• مراکز تخلیه امن اضطراری  
در محله خود آشنا شوید.  
پس این راهنما را به دقت بخوانید و با افراد خانواده  
و همسایگان خود درباره آن گفتگو کنید تا بتوانید در  
مواقع اضطراری از آن استفاده کنید. سواد آشنایی  
شده و با این جدول راهنما، مدیریت بحران  
منطقه خود بهبود پیدا کند.

- چگونه از این نقشه استفاده کنیم
۱. ابتدا محل زندگی خود را روی نقشه پیدا کنید.
  ۲. به کمک راهنمای نقشه، مراکز تخلیه امن اضطراری  
را در منطقه خود پیدا کنید.
  ۳. نزدیکترین مراکز تخلیه امن اضطراری به محل  
زندگی خود را روی نقشه مشخص کنید.
  ۴. مسیرهای دسترسی به مراکز تخلیه امن اضطراری  
را روی نقشه پیدا کنید.
  ۵. همراه با اعضای خانواده خود فرایند تخلیه امن  
اضطراری را تمرین کنید.



اهمتهای نقشه

مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)	مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)
مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)	مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)
مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)	مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)
مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)	مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)
مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)	مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)
مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)	مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)
مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)	مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)
مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)	مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)
مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)	مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)
مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)	مراکز تخلیه امن اضطراری (افزودنی در ۱۳۹۵)

www.tehran.ir

شهرداری تهران



عوارض، اطلاع‌رسانی، حقوق شهروندان، نظرسنجی

مدیریت شهری، حمل و نقل و ترافیک، شهرداری، اطلاعات جغرافیایی

نقشه شهر تهران، درخواست طرح ترافیک، ثبت نام طرح ترافیک، مراکز تخلیه امن اضطراری، روزانه و هفتگی، سالیانه

پرداخت الکترونیکی، پرداخت عوارض نوسازی، مشاهده پرونده عوارض خودرو، کسب و بهای پسماند، شهرداری





# آمادگی در برابر زلزله



## اقدامات **حین** زلزله



خم شوید



پناه بگیرید



پایه ها را محکم بگیرید



خونسردی خود را حفظ کنید

سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید.



داخل ساختمان

از آسیاب و آتاقیه، پنجره ها و لوستر ها دوری کنید.



خارج ساختمان

از ساختمان ها، دیوارها و تیر چراغ برق دوری کنید.



اگر در حال رانندگی هستید، در مکانی امن توقف کنید، چراغ خطر را روشن کرده و داخل وسیله نقلیه بمانید.



اگر از ویلچر استفاده می کنید، به مکانی امن رفته و ترمز ویلچر را بزنید و به جلو خم شده و سر خود را بین بازوهایتان بگیرید.



اگر در محل شلوغی هستید، سر خود را به وسیله بازوهایتان محافظت کنید یا زیر میز و صندلی بروید.



# آمادگی در برابر زلزله

زمین لرزه



در زمان وقوع زلزله

## پناه گیری



## اگر در محل کار هستید



## اگر در فضای باز هستید



## اگر در حال رانندگی هستید







# مثلث حیات

زمین لرزه



What is the "triangle of life" earthquake shelter?

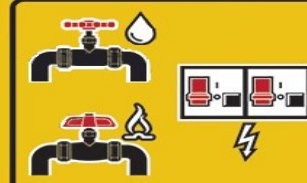




# آمادگی در برابر زلزله



## اقدامات پس از زلزله



بستن فلکه ها و قطع کنتور  
آب، گاز و برق



استفاده از  
پله ها



استفاده نکردن از  
آسانسور



خاموشی کردن  
هر گونه شعله آتش



روشن کردن اطراف  
با چراغ قوه و نه آتش



وارد نشدن به  
ساختمان های آسیب دیده



فریاد نزنید زیرا باعث  
ورود گرد و خاک به ریه  
شما می شود، موقعیت  
خود را یا ضربه زدن به  
اشیاء اطراف و ایجاد سر  
و صدا نشان دهید.



از تکان دادن افراد  
آسیب دیده جدا  
خودداری کنید مگر  
اینکه در موقعیت  
خطرناکی باشید.



در مورد پس لرزه هایی که  
ممکن است رخ دهند هوشیار  
باشید.



از تلفن همراه به جز در موارد  
ضروری استفاده نکنید.



فقط به اطلاعاتی که از طرف  
منابع موثق اعلام می شود  
توجه کنید.







با سپاس فراوان

تا سلامی دیگر .....

در پناه خداوند متعال



واحد مشاوره دبیرستان دوره اول فرزنانگان ۲

( داداش علیها - میرشکاری )

