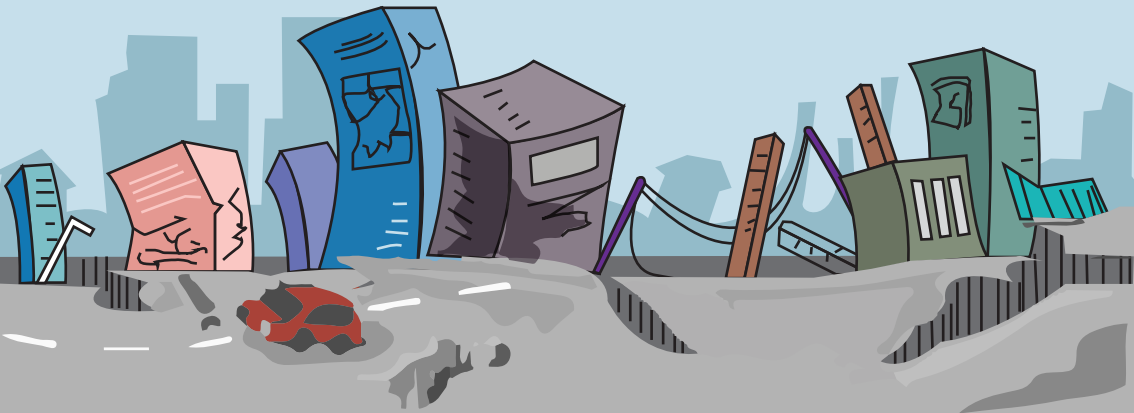




الزلازل

الإجراءات الوقائية والإحترافية الواجب إتباعها
قبل، وأثناء، وبعد



الزلازل ظاهرة طبيعية مفاجئة وسريعة وهي عبارة عن إهتزاز أو سلسلة من الإهتزازات تصيب سطح الأرض في اليابسة وفي البحر. فمنها الضعيف الذي لا نكاد نشعر به ومنها العنيف المدمر، وتؤدي الزلازل إلى تشققات وحوادث إرتفاعات وإنخفاضات في القشرة الأرضية مع إحتمال حدوث أمواج عالية تحت سطح البحر (تسونامي)، وتترك الزلازل أثراً تخريبية كبيرة على السكان وعلى المباني وعلى البنى التحتية. وإنما إذ كنا لا نملك القدرة على منع حدوثها، لكن الإستعداد لمواجهةها من شأنه التخفيف من أضرارها، والحد من الخسائر في الأرواح والممتلكات. لأجل ذلك تم إعداد هذا الكتيب بهدف نشر الوعي حول سبل الإستعداد والتصرف الصحيح وتعميم الإرشادات لمواجهة أخطار الزلازل أو غيرها من الكوارث الطبيعية، وكيفية تحضير حقيبة الطوارئ وحقيبة الإسعافات الأولية في المنزل، مكان العمل أو في المدرسة.

الإستعداد قبل حدوث الزلازل



لا تعلق الأشياء الثقيلة
على الجدران غير المتينة
أو غير الثابتة وفوق
المقاعد والأسرة

- ★ تأكد من مراعاة البناء لناحية مطابقته لمواصفات مواجهة الزلازل
- ★ أصلح الأسلاك الكهربائية وأبواب الغاز المعطلة لتفادي الحرائق ورمم التشققات في المبنى في حال وجودها
- ★ تأكد من خلو المخارج من المعوقات
- ★ حدد الأماكن الآمنة في منزلك ومكان عملك

ثبت بإحكام الرفوف على الجدران، وضع الأغراض الثقيلة والكبيرة وكل ما هو قابل للكسر على رفوف سفلية

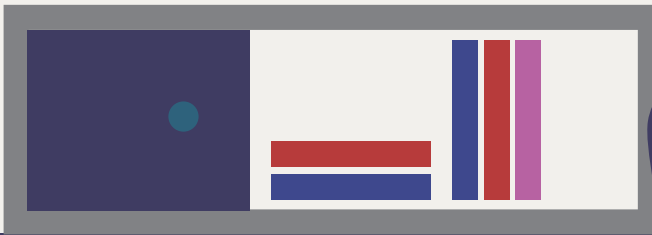


ثبت بإحكام الثريات في السقف بشكل جيد

★ ثبت بإحكام الأثاث ذات الحجم الكبير وكل ما هو معرض للسقوط والأشياء القابلة للكسر



إحتفظ بالمواد الخطيرة أو القابلة للإشتعال والمنظفات في الخزن والرفوف المنخفضة والمغلقة بإحكام



★ حدد مكان للإلتقاء في حال حصول الزلزال وتأكد أن جميع أفراد الأسرة على علم به وعلى معرفة بمن يجب الإتصال لطلب المساعدة، وتدريب على ذلك بشكل دوري

★ تعلم وتدريب على إخماد الحرائق والإسعافات الأولية وعمليات الإنقاذ وخطة للإخلاء

الأمكان الآمنة في الداخل

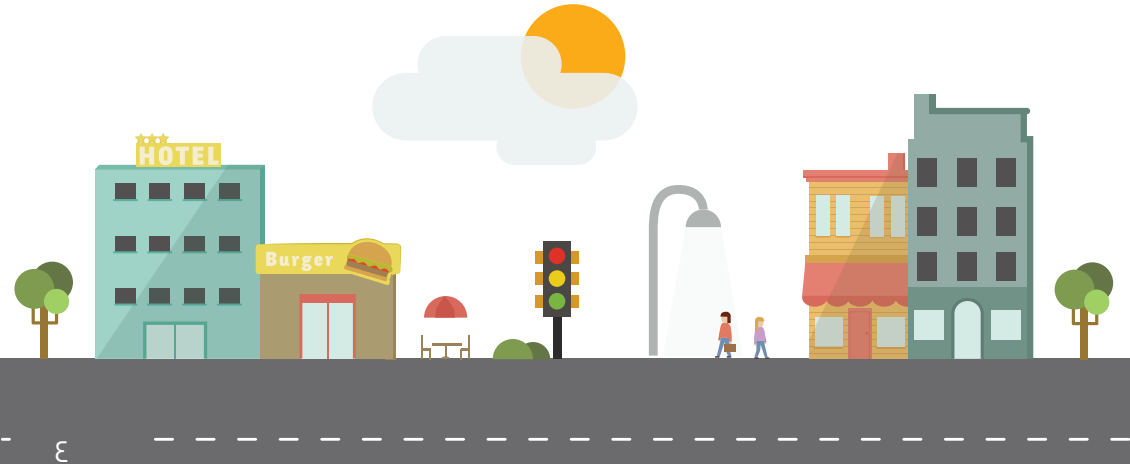
- ★ تحت الطاولات وتحت كل ما هو متين ويضمن لك الحماية من الأشياء المتساقطة والمنتشرة
- ★ بجانب الزوايا الداخلية للغرف، وتحت إطارات الأبواب (العتبة)
- ★ يتعد عن النوافذ، المرايا، الأجسام المعلقة، الأثاث العالي، وكل ما هو قابل للكسر أو للسقوط





الأمكن الآمنة فف الأارء

★ إءهب إلى الأمكن المفتوحة بعفءاً عن المباني، الأءران الأارءفة، إشاراء المرور، الأسور، أعمءة الكهرباء والأهائف، الأطوط، الأشءار، والألوااء المعءنفة



أثناء حصول الزلزال

كيف تتصرف إذا كنت في الداخل

- ★ إحم نفسك جيداً تحت طاولة صلبة وتمسك بإحدى قوائمها واحم رأسك ورقبتك بيديك
- ★ إذا كنت في سريرك أثناء الزلزال قم بحماية رأسك بالوسادة
- ★ إبق في الداخل ولا تخرج، حتى لا تعرض نفسك لتساقط وتطاير الحطام والزجاج عليك أو السقوط على الدرج
- ★ إبتعد عن النوافذ والأثاث غير المثبت وغيره من الأجسام الثقيلة التي يمكن أن تتهاوى
- ★ لا تستعمل المصعد الكهربائي، إستعمل السلالم عند الإضلاء وذلك بعد توقف الإهتزاز
- ★ إذا كنت داخل المصعد إخس الزر المناسب للطابق الأقرب لإيقاف المصعد الكهربائي وغادر منه عبر السلالم الداخلية باتجاه الأماكن الآمنة مبتعداً عن النوافذ وكل ما هو قابل للسقوط



أثناء حصول الزلزال

كيف تتصرف إذا كنت في الخارج

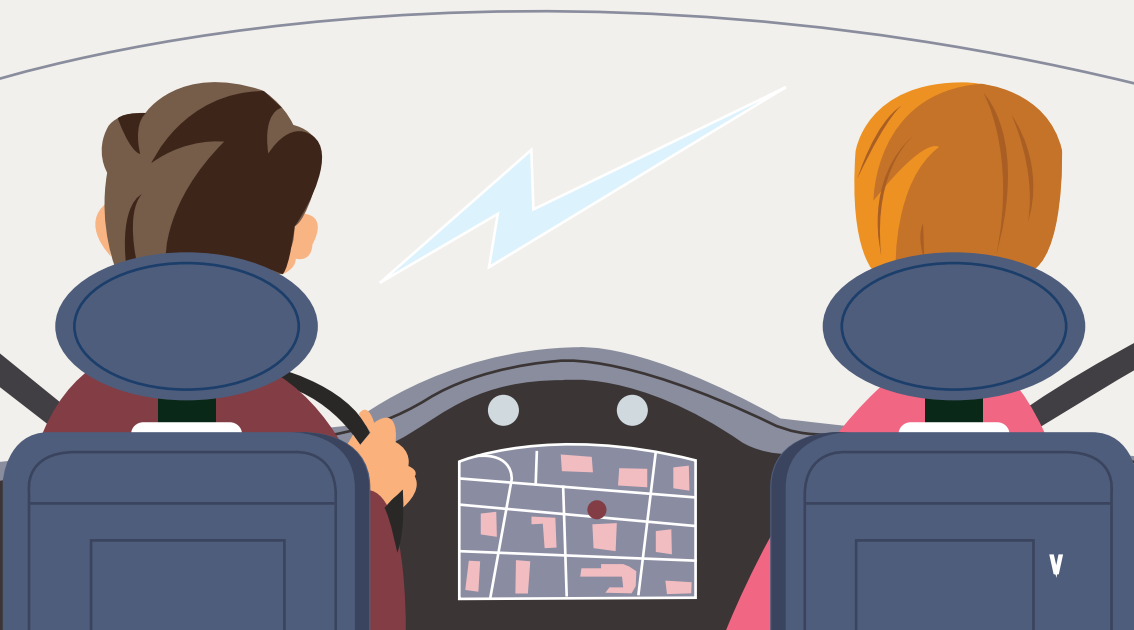
- ★ يتعد عن الأسوار بمقدار إرتفاعها، ولا تختبئ تحت الأشجار أو الخطوط والأعمدة الكهربائية والهاتفية واللوحات المعدنية
- ★ يتعد عن ضفاف الأنهر والشواطئ وعن المنخفضات التي تؤدي إلى البحر ومجري الأنهر
- ★ إذا كنت في شارع ضيق فيه مباني على الجانبين، حاول الخروج منه بسرعة ويتعد قدر الإمكان عن الأبنية والجدران لتلافي الإصابات الناجمة عن انهيار الجدران أو الزجاج والأجسام المتساقطة
- ★ لا تتوجه إلى المناطق الساحلية تلافياً لحدوث موجات التسونامي
- ★ إذا كنت على الشاطئ أو قريب منه أو أحسست بهزة أرضية قوية أو تراجع في مياه البحر فهناك احتمال لقدوم أمواج تسونامي. يتعد بسرعة عن الشاطئ وتوجه فوراً إلى مكان مرتفع وآمن أو إصعد إلى الطوابق العليا للأبنية
- ★ إذا كنت في منطقة جبلية أو قرب منحدرات يتعد عن الصخور المتساقطة وعن الآبار والبرك والسدود
- ★ إبق في مكان آمن حتى يتوقف الزلزال وإحم نفسك جيداً



أثناء حصول الزلزال

إذا كنت داخل السيارة

- ★ أوقف السيارة على جانب الطريق وابق داخلها إلى أن يتوقف الزلزال
- ★ تجنب الوقوف بجانب الأعمدة والأسلاك الكهربائية والمباني والجدران واللوحات المعدنية وتحت الجسور أو عليها
- ★ تجنب السرعة في القيادة لصعوبة التحكم في المقود أثناء الزلزال
- ★ تأكد من أن مكان وقوف سيارتك لا يعيق مرور سيارات الإسعاف والإنقاذ
- ★ ابتعد عن الأنفاق والجسور



بعد حصول الزلزال

- ★ حافظ على هدوئك وعلى وعيك. تأكد من سلامتك وسلامة الآخرين من أية إصابة. إحصل على الإسعاف الأولي إذا كنت مصاباً و قدم الإسعافات الأولية للمصابين عند الضرورة ولا ترك المصابين بإصابات خطيرة إلا إذا كان هناك خطر على حياتهم
- ★ تأكد من عدم إندلاع الحرائق وفي حال إندلاعها أخمد الحريق إذا كنت مدرباً على القيام بذلك
- ★ إ فصل التيار الكهربائي واستعمل المصابيح ولا تلمس الأسلاك المتدلّية
- ★ أ قفل قوارير الغاز ولا تحاول التأكد من تسرب الغاز بواسطة النار وإفتح النوافذ
- ★ إذا كان بالإمكان وفر المعونة لجيرانك وتحديداً الأطفال والمسنين وذوي الحاجات الخاصة منهم
- ★ إ حذر سقوط الأغراض المترامية عند فتح الأبواب والخزائن
- ★ تأكد من وجود حقيبة الطوارئ معك عند كل حالة إخلاء
- ★ غادر مكان وجودك بعد إنتهاء الزلزال وتوجه إلى المكان الآمن المحدد والمتفق عليه مسبقاً (نقطة التجمع أثناء الإخلاء)
- ★ إبتعد عن المباني المهدمّة والمتضررة وإتبع الإرشادات الموجهة من قبل فرق الإسعاف والإنقاذ
- ★ تابع وسائل الإعلام (مثل الراديو..) لتلقّي التعليمات والإرشادات وتقيّد بها
- ★ إستخدم الهاتف فقط للإتصالات الطارئة لطلب المساعدة والتبليغ عن الإصابات لكي لا يحدث ضغط على شبكة الهاتف وبخاصة الخليوي
- ★ حاول لغت الإنتباه لمكان وجودك لتحصل على المساعدة
- ★ إنتبه من الهزات الإرتدادية وغادر المنزل قبل حدوثها

إذا كنت محاصراً تحت الأنقاض

- ★ لا تحاول أن تشعل النار
- ★ لا تتحرك أو تحاول تحريك الصخور أو التراب من حولك
- ★ غطّ فمك بمنديل أو بقطعة قماش
- ★ حاول أن تضرب على أنابيب أو جدار ليتمكن رجال الإنقاذ من تحديد مكانك أو إستعمل صفارة إذا توفرت أو أصرخ، لكن إحذر، يمكن أن يسبب الصراخ إستنشاق كميات كبيرة من الغبار
- ★ حافظ على هدوئك ولا تصرخ هلعاً حتى لا تفقد الوعي

إرشادات للمدارس



الإستعداد قبل الزلازل

- ★ التأكد من مراعاة البناء لنادية مطابقته لمواصفات مواجهة الزلازل
- ★ تثبيت الأشياء القابلة للسقوط (إنارة، خزانات، رفوف، سخانات المياه وغيرها)
- ★ ترميم التشققات في المبنى والكشف على الأسلاك الكهربائية
- ★ إستبدال الزجاج العادي بنوع آمن أو وضع شفافيات لاصقة للحماية (نايلون لاصق)
- ★ وضع خطة للإخلاء في حالة الطوارئ وتحديد الأماكن الآمنة
- ★ التأكد من معرفة الجميع بمن يتم الإتصال للإبلاغ أو طلب المساعدة
- ★ التمرّن على إجراءات الإخلاء بشكل دوري وفق الخطة الموضوعية مسبقاً للحفاظ على الجهوزية وللإستجابة بشكل أفضل
- ★ الإتفاق مسبقاً مع عائلة التلميذ على مكان محدد للتواجد في حال الكارثة
- ★ تجهيز المدرسة بإشارات الإخلاء بشكل ظاهر ومطافئ وحقائب للإسعافات الأولية



أثناء حصول الزلزال

- ★ خذ فوراً مكاناً للإحتماء تحت طاولات الدراسة وتمسك بإحدى قوائمها أو عند إطارات الأبواب (عتبة) أو قرب الزوايا الداخلية للمبنى واحم رأسك ورقبتك بيدك
- ★ ابتعد عن الجدران الخارجية والنوافذ لتجنب تطاير الزجاج وكل ما هو قابل للسقوط



بعد حصول الزلزال

- ★ يقوم المعلمون بتنظيم عملية إخلاء مبنى المدرسة من الطلاب بنظام وهدوء وبحسب الخطة الموضوعية مسبقاً للمدرسة والتوجه إلى نقطة التجمع أثناء الإخلاء
- ★ يتم تجميع الطلاب في أماكن بعيدة عن المباني بمسافة لا تقل عن ارتفاعها، وبعيداً عن خطوط الكهرباء، ومتابعة تعليمات فرق الإسعاف والإنقاذ والجهات المختصة من خلال وسائل الإعلام
- ★ العمل على إخماد الحريق وإخلاء الإصابات (في حالة وجود إصابات أو حريق) إلى خارج المبنى وإجراء الإسعافات الأولية اللازمة حتى وصول فرق الإسعاف والإنقاذ
- ★ فصل التيار الكهربائي من المصادر الرئيسية في المبنى، إغلاق قوارير الغاز وعدم لمس الأسلاك المتدلية
- ★ الحذر من سقوط الأغراض المتراكمة عند فتح الأبواب والخزائن
- ★ الاستعداد لحدوث هزات ارتدادية ومغادرة المكان قبل حدوثها
- ★ عدم استخدام الهاتف إلا للضرورة القصوى لطلب المساعدة أو للإبلاغ عن إصابات لتجنب الضغط على الشبكة وبخاصة الخليوي

إرشادات عامة

- ★ لا تهلع ولا تندفع إلى الخروج بل إبحث عن مخارج الطوارئ للحفاظ على سلامتك
- ★ إذا كنت تملك الخبرة حاول تهدئة المحيطين بك وأعطهم التعليمات اللازمة للمساعدة
- ★ التزم توجيهات السلطات المختصة وتعليمات فرق الإسعاف والإنقاذ



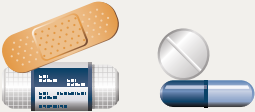
حقيبة الطوارئ تحتوي على

معلبات، مياه للشرب، وطعام للأطفال يكفي لمدة ٧٢ ساعة، حذاء جيد، ألبسة، أموال، أغطية، أكياس نوم، صفارة، مصباح يعمل على البطاريات مع بطاريات إضافية، أوراق ثبوتية تعرف بك وبأفراد العائلة، جواز سفر، سندات الملكية، مغلف نايلون ضد الماء لحفظ الأوراق القابلة للتلف، قلم ودفتر، راديو على البطاريات مع بطاريات إضافية، ولاعة على الغاز، كبريت، أكياس نفايات، محارم ورقية، مناشف، مقص متعدد الإستعمالات (Swiss Knife)، مفتاح إنكليزي قابل للتعديل، حبل طويل للإنقاذ، قفازات، حقيبة إسعافات أولية، خيمة (إذا أمكن)، إحتياجات خاصة وأمور أخرى تراها ضرورية يمكنك من المكوث خارج المنزل لعدة أيام.



حقيبة الإسعافات الأولية تحتوي على

ضمادات لاصقة للجروح الصغيرة والكبيرة، بكرة تليزق، محارم معقمة، شاش معقم للجروح، مرهم للحروق، مطهر للجروح، ملقط، مقص، قفازات طبية، قناع (كمامة)، قطرة معقمة للعين، أدوية ضرورية (خافضات حرارة، مسكنات، أمراض مزمنة)، كتيب للإسعافات الأولية.



أرقام الطوارئ

الدفاع المدني ١٢٥
قوى الأمن الداخلي ١١٢

الصليب الأحمر اللبناني ١٤٠
الإطفاء ١٧٥



www.redcross.org.lb

بإشراف قسم العلاقات العامة والإعلام