

ماذا تفعل عند حدوث الزلزال؟ 7 إجراءات وقائية يجب اتباعها



الثلاثاء 7 فبراير 2023 09:01 م

تناول تقرير لوكالة الأنباء السورية "سانا" إجراءات السلامة التي يجب اتباعها عند حدوث الزلزال أو الهزات الأرضية [] وتمثل هذه الإجراءات في الآتي:

- 1 - عند حدوث الزلزال لا تفزع، وحاول التصرف بهدوء وعقلانية، حاول إخراج جميع أفراد عائلتك من المبنى، ولا تنس حقيبة المقتنيات الشخصية، لا تبق بجانب أي بناء أو عمود أو أشجار []
- 2 - الأماكن الأكثر ضعفاً أثناء حدوث الزلزال: قرب النوافذ وخاصة الزجاجية، وتحت اللوحات والأجسام القابلة للسقوط، والجدران الخارجية للمنزل، وقرب الخزائن العالية، ومنافذ الغاز والكهرباء []
- 3 - إذا كنت تعيش في منطقة ساحلية وإذا كان مركز الزلزال في البحر قرب منطقة ساحلية فمن الممكن أن يسبب موجة تسونامي متفاوتة الضخامة والقوة حسب شدة الزلزال تتجه عادة نحو الشاطئ مسببة غرق وغمر مساحات كبيرة من البر، ومتوسط الأمان في حال حدوث ذلك هو أن تكون بعيداً عن الشاطئ مسافة 1 كيلو متر، والمدة المتوقعة لحدوث تسونامي هي 12 ساعة من حدوث الزلزال فإذا كان منزلك قريباً من الشاطئ فعليك إما الابتعاد أكثر من 1 كيلومتر عن الشاطئ، أو الصعود إلى الطوابق العليا في حال مشاهدة موجة كبيرة تتجه للشاطئ []
- 4 - الاهتمام بالمقتنيات الشخصية، والأوراق المهمة، والنقود، ومصباح يدوي، وحقيبة إسعافات أولية، والأدوية الدائمة للأمراض المزمنة، وراديو، ومياه شرب، واحتياجات الأطفال الضرورية []
- 5 - عند حدوث الزلزال وأنت داخل المنزل ولم تستطع الخروج، يجب أن تحمي نفسك من الأجسام المتساقطة تحت مكتب أو طاولة خشبية أو استند إلى جدار متين (الأعمدة). حاول دائماً حماية رأسك، وكن يقظاً ومنتبهاً لاحتمالية تساقط أجزاء من السقف، وابتعد عن النوافذ والأبواب الزجاجية والمرابيا وخزانات الملابس، ولا تستعمل اللهب أو الشموع أو الكبريت إذا انقطعت الكهرباء خلال الزلزال، والتأكد من إطفاء موقد الغاز وفصل الكهرباء من القاطع، حاول طمأننة من حولك وإرشادهم لكيفية التصرف لحمايتهم من المخاطر []
- 6 - عند حدوث زلزال وأنت خارج المنزل: إذا كنت تقود سيارتك فعليك التوقف فوراً إلى جانب الطريق، وتجنب الوقوف تحت الجسور أو خطوط أعمدة الكهرباء أو الأشجار، حاول البقاء داخل السيارة ولا تخرج منها إلا إذا شعرت بخطر ما، ولا تركض بين المباني المتهاككة فمعظم الخطر يأتي من الأشياء المتساقطة []
- 7 - عند انتهاء الزلزال تفقد من حولك وعند وجود مصابين تفقد حالتهم الصحية، وحاول تقديم الإسعافات الأولية لهم، حاول ألا تستخدم هاتفك إلا للضرورة القصوى للحفاظ على شحن البطارية أطول فتره ممكنة، ولا تستخدم المصاعد الكهربائية فقد تحدث انقطاعات كهربائية مفاجئة، وتأكد من عدم وجود تسريب غاز في المنزل أو المكان الذي تتواجد فيه، وتجنب استخدام اللهب، أيضاً انتبه خلال حركتك من الأشياء المحتتم سقوطها كالرفوف والخزانات، وتابع أخبار وإرشادات الجهات الرسمية عبر المذياع أو وسائل الإعلام المتوافرة []

أماكن تشعر فيها بالأمان عند حدوث الزلزال

وحتى تشعر بالأمان أكثر، ولا تضطرب أو تخاف، فعليك أن تعد قائمة بالأماكن التي يمكن الذهاب إليها والشعور بالأمان فيها خلال الزلزال:

أن تكون خارج المنزل في مساحة مفتوحة لا تحيطها المباني، ولا تحاول الرجوع للمنزل، ابق بالخارج []
إذا كنت في سيارتك، فقم بركنها جوار الرصيف وبعيدا عن أعمدة الكهرباء أو المباني والأسلاك، وابق داخلها []
أما في المنزل، فالاحتماء تحت مكتب متين وتغطية الوجه بعيداً عن أي شيء قد يتساقط أو يتطاير هو الحل الأفضل، وفقاً لـ "العين".

إجراءات السلامة عند حدوث الزلزال

ومن الممكن أن يساعد اتباع إجراءات السلامة والصحة المهنية واتباع خطوات تحدد لك ما يجب فعله عند حدوث الزلزال في تقليل المخاطر، ومن هذه الإجراءات:

- الابتعاد عن الأشجار والمباني والأعمدة الكهربائية في حال كنت خارج المنزل []
- الحفاظ على وجهك وجسمك من الزجاج المتطاير والأشياء المتساقطة []
- تجنب التدافع والركض []

الابتعاد عن مداخل الأبواب لأنها هشة وقد تسقط فجأة

وفي الأماكن المزدحمة مثل المسارح والملاعب، لا تتدافع للخروج، وابقِ مكانك تحت كرسيك حتى تهدأ الهزة، وتبدأ في اتباع إجراءات الطوارئ

علامات قبل حدوث الزلزال

من الممكن أن يكون لديك معرفة مسبقة بما يجب فعله عند حدوث الزلزال إذا تمكنت من الانتباه للعلامات التي تستبق حدوثه، والتي قد تكون:

إما المتابعة الدورية لنشرات الأخبار والأرصاد الجوية المتعلقة بالطقس والكوارث الطبيعية

أو ملاحظة حركات الطيور وسلوك الحيوانات

ويشير البعض إلى أوضاع الزلازل التي تظهر قبل الكارثة بأيام أو ثواني، وتنبعث من الصخور

الانتباه للهزات الأرضية الخفيفة أو الحركة في المكان المحيط بك، والبدء باتخاذ الإجراء المناسب على أساسها

التعامل مع الكوارث الطبيعية المفاجئة ليس سهلاً، ولكن يمكننا أن نساعد أنفسنا وغيرنا ومعرفة ما يجب فعله عند حدوث الزلزال أو أي حدث آخر، واتباع إجراءات السلامة بدقة لتمر الأزمات بأقل الخسائر