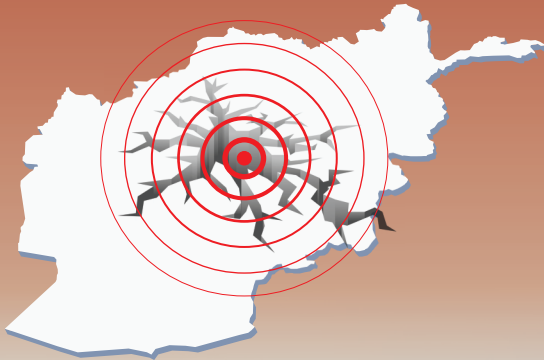




زلزله



هلال احمر افغانی در و مر جابر ای تم

شماره تماس: ۰۷۰۶۷۵۰۱۹۹

پست بکس: ۰۰۷-۳۸-۱۰۰۲۰۸

آدرس: افغانستان، کابل، ناحیه پنجم، افشار سیلو، دفتر

مرکزی جمعیت هلال احمر افغانی

www.arcs.af ir@arcs.af

@arcsafghanistan



بعد از وقوع زلزله چه باید کرد:

۱. در صورت مجروح شدن به اسرع وقت عملیه کمک های اولیه تطبیق و مریض را به شفاخانه منتقل سازید.
۲. برای اطمینان از ریزش اشیای معلق کسی را مسئول سازید تا همه اشیاء را سقوط داده از نل های آب، گاز، لین های برق، پنجره ها و دروازه ها، شیشه های شکسته، تلویزیون های معلق، الماری های خمیده، بالون های گاز و سایر اشیای خطرناک خود را مطمئن سازد تا زمانی که مطمئن نشدید و اجازه ورود برای شما داده نشد بخانه وارد نشوید در صورتی که ساختمان شدیداً تخریب گردیده است برای ادامه زنده گی به مکان امن و اسکان مجدد تشریف ببرید.
۳. با مسئولین نجات کمک کنید تا زیر آوار مانده گان را نجات دهند چون شما معلومات بیشتری از خانه دارید.
۴. جهت دریافت کمک های اولیه غذائی و صحی و بهداشتی با مراجع کمک کننده در تماس شوید و هیچگاه از غذاهای آلوده خانه و آب های مسموم شده استفاده نکنید.
۵. حالا آموخته اید که در آینده ها خانه های محکم و استوار و استندرد بسازید تا در برابر حوادث ناگوار در امان باشید.



زلزله نوع حرکات مختلف و متنوع زمین را گویند که بقول دانشمندان در اثر امواج عابر از ذخایر زمین، زمین میتواند حرکات خطرناک را بوجود بیاورد. همانگونه که تجربه نشان داده است میزان لرزش زمین در مناطق مختلف یکسان نبوده بلکه در هر مکانی بنا بر عوامل ناشی از میزان آزاد شده امواج ذخایر لرزش صورت میگیرد. طوری که مشاهده میشود در طول تاریخ افغانستان در خط خیزش زلزله قرار داشته و خسارات زیادی برای مناطق این مرز و بوم وارد نموده است تنها نهادی که جهت تقلیل آلام مصیبت دیده گان حوادث طبیعی با همکاری های مردم خیراندیش شتافته است جمعیت هلال احمر افغانی است که اینبار نیز برای آگاهی و وقایه از خسارات مالی و جانی به هموطنان محترم مطالبی را پیرامون زلزله تهیه نموده و بدسترس شان قرار میدهد.

اقدامات قبل از وقوع زلزله:

۱. بهترین راه نجات جلوگیری از احتمال خسارات مالی و جانی زلزله آماده گی های هر خانواده میباشد که تعالیم و تمرینات لازم را برای وقایه با خانواده خود انجام داده است.
۲. شناخت و تشخیص خط وقوع زلزله است. هر فرد و خانواده میتوانند مصئونیت خود را در برابر وقوع حوادث حفظ نمایند که این امر از طریق گوش دادن به رسانه ها و مطالعات هوشدار ها و خطر ها حاصل میشود.
۳. تهیه نمرات تماس مراجع و مسئولین امنیتی، نهاد های نجات و مدد رسان، اطفا ئیه، خویشاوندان و سایر دوستان و کمک کننده گان میباشد.



۴. اعضای خانواده، خویشاوندان و همسایه های خود را جهت مصئونیت از وقوع حوادث بخصوص زلزله و راه های بیرون رفت از خسارات را تعلیم داده تمرینات خاصی را انجام دهید بخصوص نجات جان کهن سالان، اطفال و اشخاص مریض شرط اساسی پنداشته میشود.

۵. حین وقوع زلزله جرقه برق، شعله ور شدن لین های گاز، ترکیدن پایپ های آب، آتش گرفتن فرش ها و سایر اشیای که خطر زا هستند احتمال است، بیاد داشته باشید که سرمنشه همه اشیای خطرزا را بسته و خاموش نمائید.

۶. اسناد مهم خود را در جای مناسب و معین و یا داخل بکس های محکم بگذارید اگر فرصت داشتید با خود حمل کنید و یا از تلف شدن آن جلوگیری کنید.

۷. تهیه مواد کمک های اولیه صحی، داروهای ضد درد، مرهم های ضد التهاب و مواد ضد حریق در خانه مهم پنداشته میشود.

اقدامات هنگام وقوع زلزله:

۱. حین وقوع زلزله هیچگاه خود را در حالات اضطراب روانی، دست و پاچه شدن، خود فراموشی و مدهوشی قرار ندهید تا بتوانید خطر را مدیریت و کنترل نمائید. آنچه مهم است آنست که تمرینات قبلی را که جهت مصئونیت انجام داده بودید، به منشأ تطبیق قرار دهید.

۲. در حالت جریان شدت لرزه بجای خود بمانید چون در وقت خارج شدن از خانه با اشیای معلق که سقوط میکنند مواجه میشوید و صدمه می بیند و اگر خارج شدید از راه زینه های برقی نروید چون احتمال قطع برق است و شما در مسیر راه متوقف میمانید. بلکه از راه زینه های عادی خارج شوید.

۳. راهی را که قبلاً معین نبوده بودید برای خارج شدن از خانه از آن استفاده نمائید.

۴. هیچگاه بعد از خروج از ساختمان، زیر ساختمان متوقف نشوید چون احتمال ریزش سنگ، شیشه، پنجره ها و سایر اشیای جرح کننده میروید و سبب مجروح شدن شما میشود.

۵. مکانی را برای مصئونیت انتخاب نمائید که بدور از (دیوارهای شکسته، درختان، لین های برق، پل ها و سایر اشیای باشد چون احتمال سقوط آنها حتمی است.

۶. در صورت که راننده گی میکنید به آهسته گی موتر خود را در جای امن بدور از ریزش اشیای تخریب کننده یعنی در مکان آزاد متوقف کنید و خودتان نیز در داخل موتر تا توقف زلزله بمانید بعد از توقف زلزله اطراف خود را بررسی نموده از صحت خود و موتر تان مطمئن شوید در صورت که داخل دره ها و یا کوه پایه ها راننده گی دارید زیر کمرهای محکم توقف نمائید تا از ریزش سنگ ها در امان باشید و یا اگر نزدیک دشت و بیابان هستید خود را به اسرع وقت به مکان آزاد برسانید.

۷. احساس میکنید که زیر آوار گیر مانده اید و داخل خانه هستید دستمالی را برای تصفیه هوای که تنفس میکنید استفاده کنید و در بچه را باز نمائید برای نفس کشیدن و یا صدا زدن، هیچگاه از وسایل حریق کننده مانند گوگرد و سایر اشیای شعله ور استفاده نکنید سعی کنید در حد امکان تماس برقرار نمائید.

۸. بیاد داشته باشید که احتمال پس لرزه ممکن است بمجرد توقف زلزله به اسرع وقت از خانه خارج شوید.

۹. در صورت وقوع ناگهانی زلزله میتوانید خود را با اشیاء محافظ در امان داشته باشید پناه بردن زیر میز، زاویه های دیوار، زیر کوچ، تاقچه خانه و سایر امکاناتی که شما را نجات میبخشد استفاده نمائید.

