



اصول و اقدامات پناهگیری – تخلیه اضطراری

Protection –
Emergency Evacuation

شهریار مزیدآبادی

مدرس امداد و نجات

www.Avarbardari.com

بزرگترین زلزله تاریخ با شدت
۹٫۶ ریشتر در این کشور در
سال ۱۹۶۰ میلادی به وقوع
پیوسته است.



وضعیت اضطراری و واکنش

- وضعیتی اضطراری:

غیرقابل پیش بینی و برنامه ریزی نشده است.

که می تواند باعث مرگ و یا صدمات جدی به پرسنل، مشتریان یا جامعه، توقف کامل فرآیندها، عملیاتها، صدمات زیست محیطی و فیزیکی شود.

میتواند طبیعی و یا ساخته دست بشر باشد.

- واکنش نسبت به وضعیت اضطراری:

فعالیتهایی است که به منظور به حداقل رساندن آثار یک حادثه / بحران و به منظور نجات جان انسانها، کاهش صدمات جسمی یا روحی و پیشگیری از آسیبهای آتی انجام می شوند.

انواع شرایط اضطراری

• وقوع حوادث طبیعی مانند زلزله ، سیل، رانش زمین، طوفان و...

• وقوع حریق

• نشت گاز

• نشت مواد شیمیایی

• انفجار

• حمله هوایی

• اقدامات تروریستی

• ...



**با توجه به وقوع حوادث گوناگون اقدامات ایمنی خود
امدادی در سه سطح تقسیم بندی می شود .**

- الف) اقدامات قبل از وقوع**
- ب) اقدامات حین وقوع**
- ج) اقدامات بعد از وقوع**

مدیریت فردی در سوانح

قبل از حادثه:

- ۱- آموزش
- ۲- تمرین
- ۳- آماده کردن تجهیزات

حین حادثه :

- ۱- حفظ خونسردی
- ۲- اعتماد به نفس
- ۳- بکارگیری آموختها

بعد از حادثه:

- زنده بمانیم: خود امدادی (تا زمان رسیدن کمک نیروهای امدادی)
- به دیگران کمک کنیم: دگر امدادی
- حفاظت از خانواده و اموال : (آسیب به دارائیهای خود را به حداقل ممکن برسانیم.)

قبل از وقوع زلزله

• * اقدامات قبل از وقوع زلزله

- محکم کردن قفسه ها به دیوارهای ساختمان .
- در داخل قفسه ها باید توجه داشت که اجسام سنگین را در طبقات پایین تر قرار دهید.
- ارقام شکستنی نظیر شیشه های آب، لیوان و ظروف چینی را در طبقات پایین کابینت نگهداری کنید و درب آنها محکم ببندید.
- وسایل سنگین نظیر تابلوها و آینه ها را دور از تخت خواب ، صندلی و محل نشستن افراد آویزان کنید.
- آب گرم کن را به دیوار و کف ثابت کنید.
- اجرای دستورالعملهای نحوه قطع جریان برق، آب ، گاز و سایر امکانات خدماتی در منزل.
- آموزش همگانی امداد و کمکهای اولیه برای اعضای خانواده.
- مکانی را انتخاب کنید که همه اعضای خانواده یا همکاران بعد از وقوع زمین لرزه در آنجا جمع شوند.
- نقاط امن منزل خود را مشخص کنید و آنها را در اختیار نزدیکان خود قرار دهید.
- تمرین های دوره ای نجات زمین لرزه را انجام دهید و این برنامه ها را هر چند وقت یکبار تکرار کنید.
- راهروها و خروجی های منزل را بررسی کنید و وسایلی را که ممکن است بعداز وقوع زلزله سدراه شوند از آن مکانها دور کنید.



- ذخیره آب و غذا را به اندازه ۷۲ ساعت (سه روزه) آماده کنید در صورتی که این ذخائر کنسرو نباشد باید هر دو هفته یکبار باید آنها را تجدید کرد تا فاسد نشوند. جعبه‌ای جهت اسناد حیاتی و وسایل فوری مثل چراغ قوه پرنور، رادیو، باتری
- حتما در منزل کیسول اطفاء حریق و کیف کمک‌های اولیه جهت جلوگیری از حوادث ناشی از زلزله نگهداری نمایید
- شماره های امداد رسانی، آتش نشانی، اورژانس و... را که در هنگام حادثه می توانند به شما کمک کنند شناسایی کنید.
- موارد زیر را به صورت یک یادداشت در کیف خود و اعضای خانواده داشته باشید:

- - مشخصات فردی

- آدرس منزل

- تلفن (های) تماس ضروری

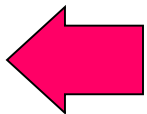
- گروه خونی

- بیماری خاص و داروی ویژه (در صورت ابتلا به بیماری)



توصیه های ایمنی قبل از وقوع زلزله در ساختمانهای اداری :

- لامپهای سقف اتاقها و چراغهای آویز باید در محل خود کاملاً محکم بسته شود و مهار شوند.
- بلندگوها (برای ارسال پیامهای ضروری) که در قسمتهای مختلف راهروها نصب شده اند، باید محکم بسته شوند تا تکانهای آنها به هنگام زلزله کاهش یابد. چرا که وجود آنها در ساختمان ضروری است.
- محل قرار دادن سیستم های مخابراتی و ارتباطی باید بدقت بررسی شود و از ایمنی آنها اطمینان حاصل گردد.
- برقراری سیستم ارتباطی داخل ساختمان از طریق تلفنهای قابل حمل (حداقل در هر طبقه یک دستگاه) برای جمع آوری اطلاعات از افراد و وضعیت محل را به راحتی امکان پذیر میسازد.
- کپسولهای آتش نشانی به همراه راهنمای استفاده از آنها در فواصل معینی قرار دهید و کارمندان را از محل آنها آگاه سازید.



- لیست اسامی کارمندان در تمام طبقات و اتاقها به تفکیک تهیه شود.
- نقشه ای از تمام مکانهای مهم، اتاقها، راهروها، راه پله ها و موقعیت انبارها تهیه و به دیوار راهرو ورودی هر طبقه نصب نمایید.
- با همکاری کارمندان در بخشهای مختلف تجهیزات اداری حجیم مانند کامپیوترها و دستگاههای کپی را با بست های فلزی و یا کمربندهایی ببندید.
- با همکاری افراد فنی قفسه ها، فایلها و کتابخانه ها را بصورت مناسبی به دیوار متصل نمایید.
- اشیاء سنگین را در قفسه های بایگانی قرار ندهید چرا که احتمال سقوط آنها وجود دارد.
- از کارمندان بخواهید که میزهای کار خود را در کنار پنجره ها و یا زیر لامپها و اشیاء آویزان قرار ندهند.
- مطمئن شوید که درب فایلها همواره، قفل است.
- بایگانی و انبار نقاطی هستند که بدلیل وجود اشیاء قابل اشتعال در آنها مستعد آتش سوزی بعد از زلزله هستند.

زمان حین زلزله



مدت زلزله معمولاً چند ثانیه است .

اگر دسترسی شما به یکی از نقاط امن با یک گام امکان پذیر است به طرف آن بروید . اگر قرار است چند قدم تا آن مکان بردارید بهتر است در جای خود پناه بگیرید . حرکت در هنگام زمین لرزه خطرناک است .

* اقدامات حین وقوع زلزله

الف) اگر در داخل خانه هستید

- تا توقف لرزشها در زیر یک میز محکم و یا نیمکت از خود محافظت کنید.
- اگر در نزدیکی شما میزی نیست به کنار دیوار رفته سر، گردن و صورت خود را با کمک بازوان یا کیف بپوشانید و در یک گوشه به حالت چمباتمه قرار بگیرید.
- خود را از معرض شیشه ها، پنجره ها، درب و دیوارهای بیرونی، کتابخانه، کمد و روشنایی و هر چیزی که احتمال ریزش و سقوط دارد دور نگهدارید.
- اگر در رختخواب هستید ، همانجا بمانید تا زمانی لرزشها متوقف شود برای محافظت از خود یک بالش روی سر خود قرار دهید.
- اگر در مکانهای عمومی پر ازدحام هستید مثل مسجد ، مدرسه و.....هستید از هجوم به راه پله ها و درهای خروجی خودداری کنید.
- کنار اشیا سنگین وزن و بدون تعادل و قابل سقوط که با بست محکم نشده است و احتمال سقوط دارد، پناه نگیرید .
- خطرناکترین محلها در زلزله در نزدیکی دیوارهای بیرونی و دیوارهای کاذب است.
- هرگز از کبریت تا زمانی که از عدم نشتی گاز مطمئن نشده اید استفاده نکنید.
- چهارچوب درب ها محلی مطمئن برای پناه گرفتن نیست!
- از آسانسور استفاده نکنید .
- برای آگاهی از آخرین اطلاعات و راهنمایی لازم به رادیو گوش دهید.

(ب) اگر در خارج خانه هستید

- از کنار ساختمانها، تیرهای برق و خطوط آب و برق دور شوید.
- اگر در فضای باز هستید تا زمانی که لرزشها متوقف شود همانجا بمانید.
- مراقب خیابانهای دارای شکستگی، شکاف های زمین، آتش سوزی و ترکیدگی لوله های آب باشید.

(ج) اگر در وسیله نقلیه در حال حرکت هستید

- خیلی سریع در یک مکان امن خودرو را متوقف کنید و در داخل آن بمانید. از نزدیک شدن به ساختمانها، درخت ها، پلهای عابر پیاده و خطوط آب و برق خودداری کنید.
- با پایان لرزش زمین، با احتیاط به حرکت خود ادامه دهید از حرکت در جاده، روی پل و یا سراسیمبی و دست اندازهایی که در اثر زلزله آسیب دیده است، بپرهیزید.

(د) اگر زیر آوار مانده اید

- کبریت روشن نکنید.
- برای پس زدن گرد و غبار حرکتی نکنید.
- اگر امکان دارد دهانتان را با دستمال کاغذی و یا یک پارچه بپوشانید.
- در صورت امکان، از یک سوت استفاده کنید. فقط وقتی که ضرورت دارد، فریاد بزنید چون فریاد زدن باعث ورود گرد و غبار به ریه های شما می شود.
- اگر تلفن همراه دارید؛ با تماس گرفتن یا ارسال پیام، تقاضای کمک کنید.
- به دیوار یا لوله های نزدیک ضربات ممتد بزنید تا امدادگران موقعیت شما را پیدا کنند.

➤ اگر در کتابخانه هستید و قادر به خارج شدن نیستید، از قفسه ها دور شده و به دنبال محل امن باشید.

➤ اگر در یک ساختمان یک طبقه و نزدیک درب خروجی هستید و امکان داشت، بی درنگ از ساختمان خارج شوید. در غیر این صورت در داخل ساختمان در جای مناسب پناه بگیرید. از پنجره ها و دربها دور شوید.

پناهگیری

حفاظت در مقابل خطرات



روش ها برای پناه گیری هنگام وقوع زلزله :

روش حفاظت از سر:

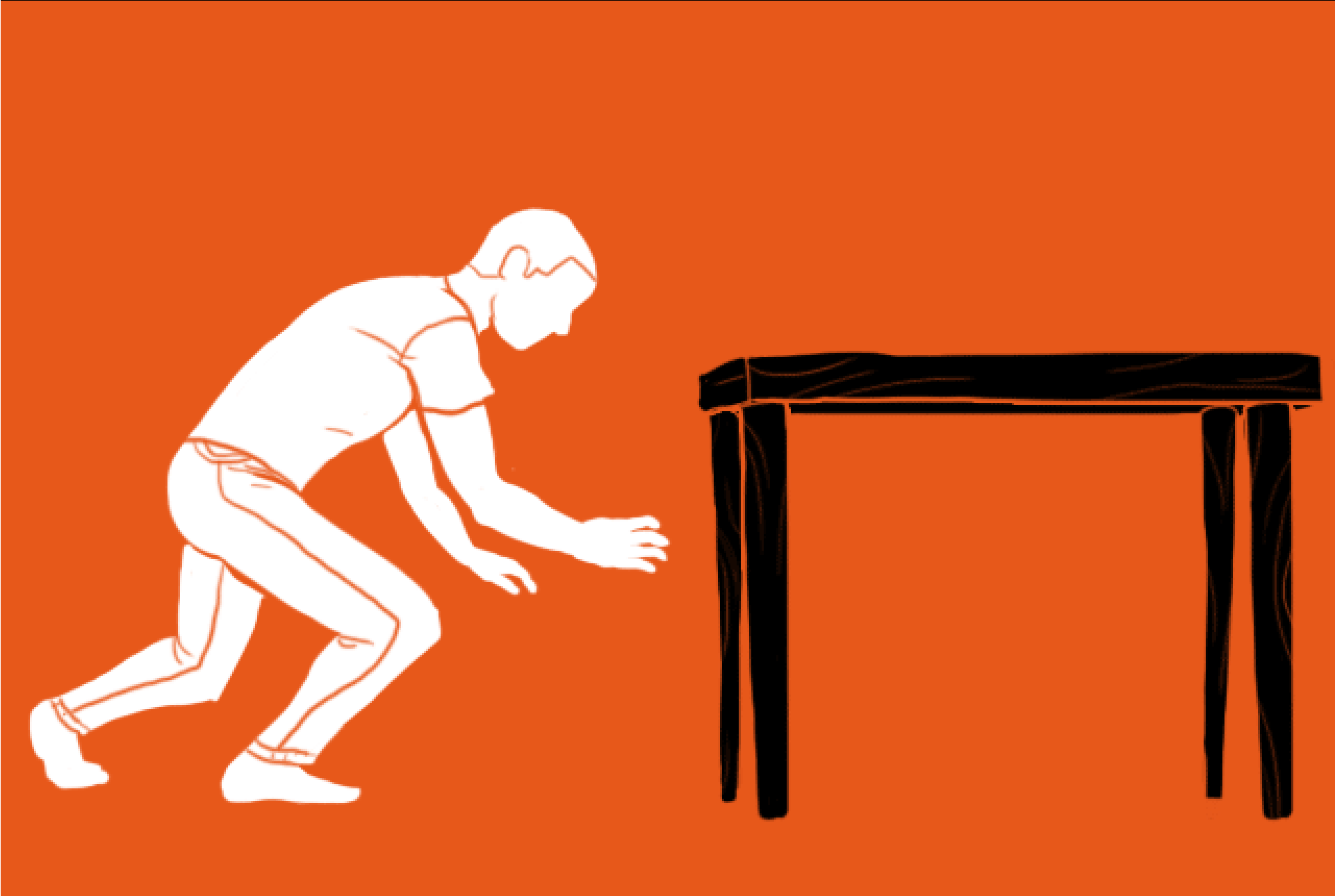
DCH (Duck and Cover) :

- افتادن و خیز برداشتن:
- پناه گیری:
- صبر کردن تا اتمام تکان های زلزله: HOLD ON

در این روش به افراد توصیه میشود در زمان زلزله برای حفظ تعادل خود بلافاصله به سمت محل پناه گیری خیز برداشته، سپس به سرعت در مکان مناسبی (مانند زیر میز محکم، گوشه دیوار داخلی) پناه گرفته و از سر و گردن خود محافظت کنند و تا اتمام لرزش های زمین در این وضعیت باقی بمانند.

پناهگیری DCH





DCH پناہگیری





wikiHow











روش ها برای پناه گیری هنگام وقوع زلزله :

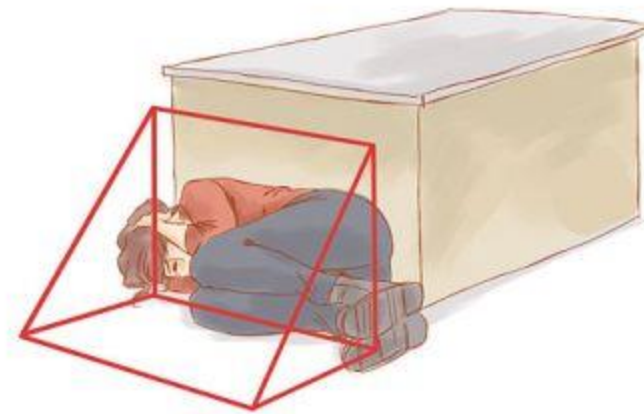
Life Triangel

روش مثلث حیات :

تئوری مثلث حیات به افراد توصیه میکند در ساختمانهایی با سقف یکپارچه ، به جای پناه گرفتن در زیر میز، در کنار اجسام متراکم مانند مبل و تختخواب و میز و کمد های ثابت شده به دیوار پناه گیرند.

هنگامی که ساختمان تخریب میگردد و سقف فرو می افتد، در کنار اجسام فضای خالی مثلثی شکلی ایجاد میگردد و افراد با قرار گرفتن در این فضا میتوانند جان خود را از مرگ نجات دهند.

(Triangle of Life) پناہگیری مثلث حیات





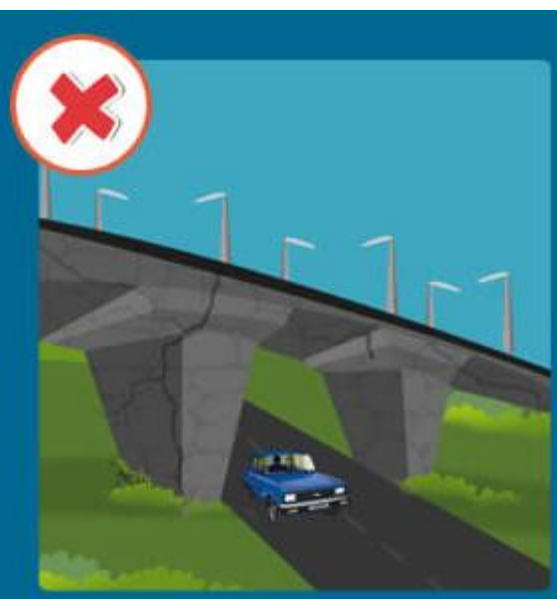
پس از وقوع زلزله

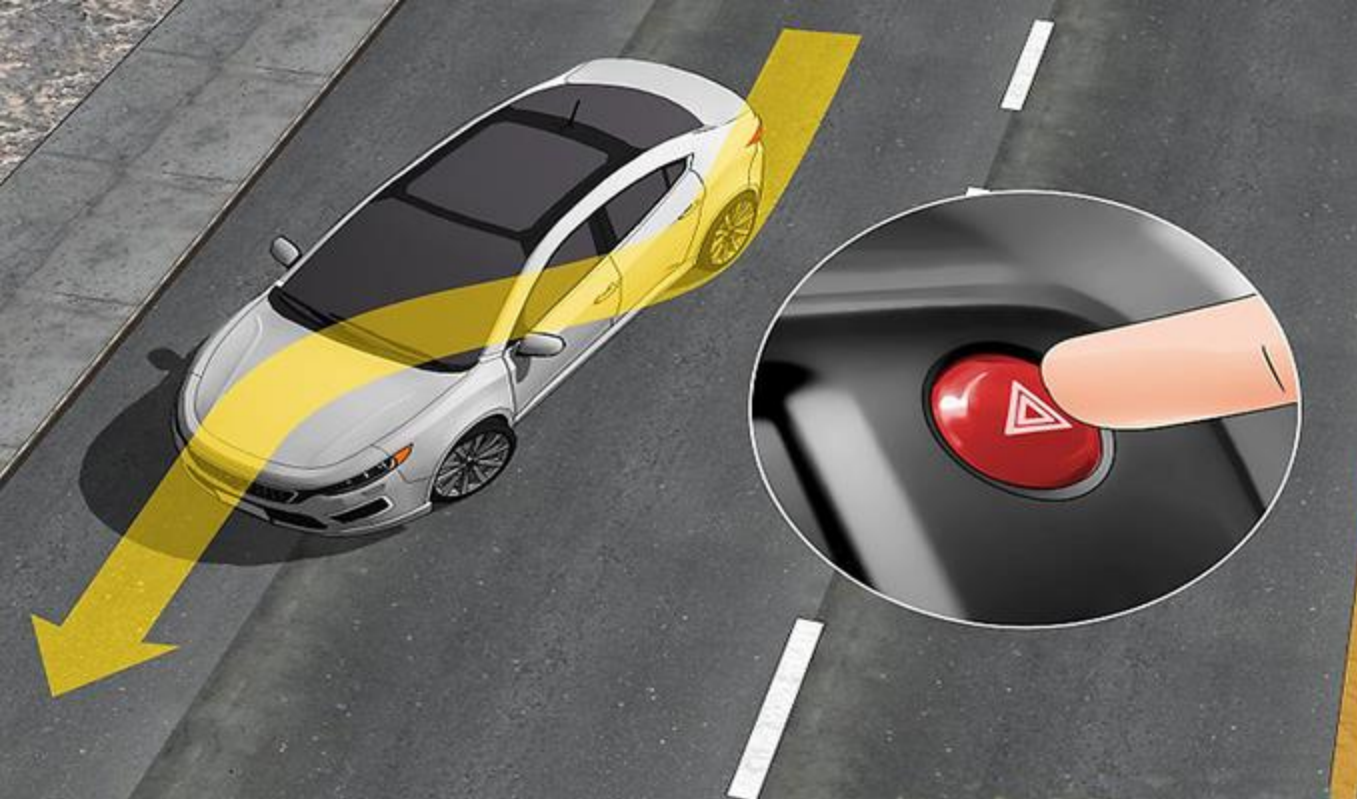
* اقدامات پس از وقوع زلزله

- ۱- وقتی لرزه‌ها پایان یافت؛ اطراف را نگاه کنید. آرامش خود را حفظ کنید و دیگران را نیز به آرامش فراخوانید. (فریاد نزنید)
- ۲- مراقب پس لرزه‌ها باشید. اگر ساختمان صدمه دیده و مسیر باز و امنی برای خروج وجود دارد، ساختمان را با احتیاط ترک کنید و به فضای باز و دور از نواحی آسیب‌دیده بروید.
- ۳- درب کابینت و کمد‌ها را با احتیاط باز کنید و مراقب اجسامی که احتمال سقوط دارد باشید.
- ۴- در صورت نیاز یا عدم وجود آب می‌توانید از آب ذخیره یا آبگرمکن و استفاده نمایید.
- ۵- تنها برای موارد ضروری از تلفن استفاده کنید.
- ۶- اگر دارو، گازوییل، سفید کننده شیمیایی و مایع قابل اشتعال روی زمین ریخته شده است آنرا تمیز کنید، اگر بوی گاز را استشمام می‌کنید، خیلی سریع محل را ترک کنید.
- ۷- قبل از خروج شیر گاز، آب و فیوز برق را قطع کنید.
- ۸- در صورت بوجود آمدن حریق نسبت به اطفاء آن اقدام نمایید.
- ۹- خطرناکترین نقاط هنگام زلزله، بیرون ساختمان در کوچه‌ها و در کنار بیرونی دیوارهاست. (فرو ریختن دیوارها، پرت شدن خرده‌های شیشه و افتادن اجسام)
- ۱۰- به هنگام خروج از ساختمان با محافظت از سر و گردن توسط کتاب، کیف و خارج شوید.
- ۱۱- بعد از وقوع زلزله خیابانها را برای عبور و مرور نیروهای امداد رسان باز بگذارید.





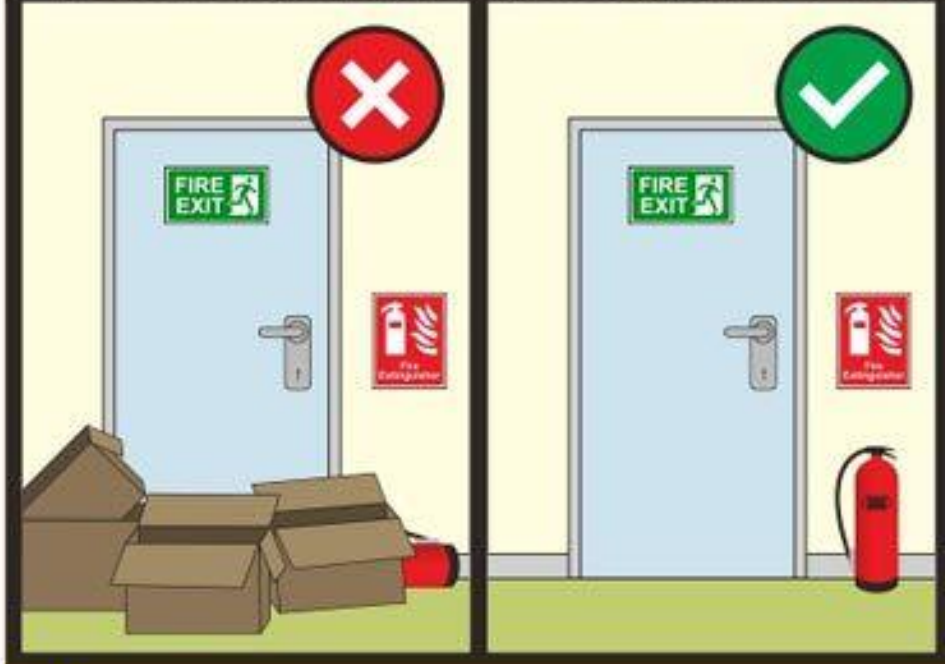






KEEP EMERGENCY EXITS CLEAR AT ALL TIMES

You never know when you might need one



- ⚠️ Walkways and fire escape routes should be kept clear at all times.
- ⚠️ Fire exits should be clearly signed and doors should be free of any obstruction.
- ⚠️ Fire action notices and equipment should be correctly located and available at all times to help in the event of a fire.



تعریف تخلیه اضطراری :

- تخلیه فوری از محل خطر،
 - تخلیه منظم،
 - تخلیه ایمن ساکنین ساختمان،
 - خروج تجهیزات، اسناد و مدارک مهم
- در شرایط و مواقع اضطراری به محل امن می باشد .

” برنامه مقابله با شرایط اضطراری ” شامل :

- ✓ تعیین شیوه و راهکار تخلیه اضطراری.
- ✓ شیوه های خروج و دستورالعمل هائی راجع به راهها مانند طرح های زمینی، نقشه های محل (محل کار) و مکان های امن و پناهگاه ها.
- ✓ روشی مناسب جهت گزارش رویداد و وضعیت های اضطراری.
- ✓ شرح وظایف و مسئولیت ها با توجه به طرح اضطراری (در مورد طرح تخلیه اضطراری محل کار).
- ✓ نام، عنوان، سازمان و تلفن افراد و وظایف امدادی تعیین شده.
- ✓ دستورالعمل برای افراد مسئول در عملیات پاسخگویی،
- ✓ به کار انداختن کپسول های آتش نشانی و انجام خدمات لازم
- ✓ قطع شریان های حیاتی.



چگونه
مسیرها و خروجی های
تخلیه را باید
پیدا یا ایجاد کنید؟

هنگام آماده سازی طرح عملیات اضطراری، مسیرها و خروجی های اولیه و ثانویه تخلیه را تعیین کنید.
اطمینان کسب کنید که مسیرهای تخلیه و خروجی های اضطراری با این شرایط وجود دارند:

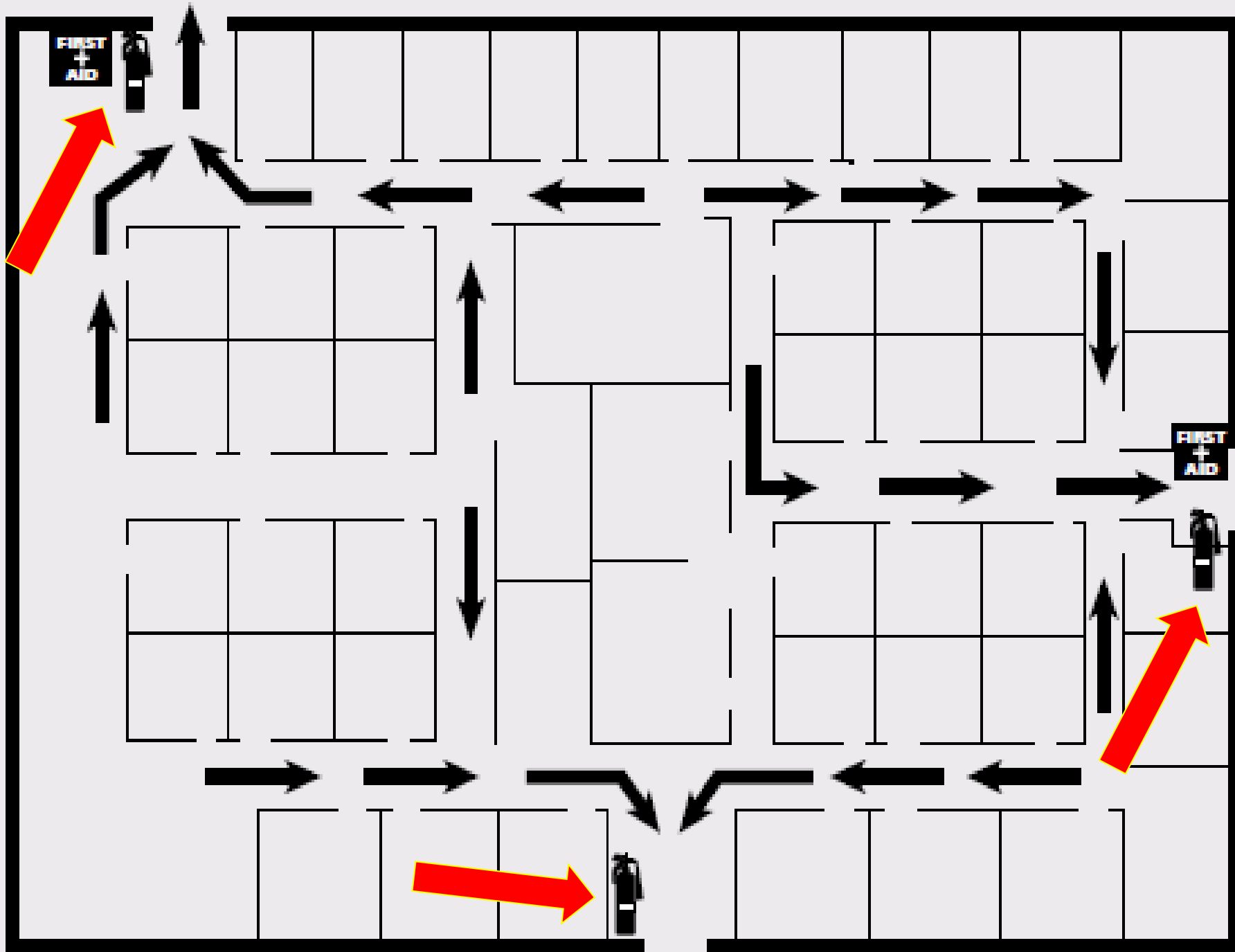
علامت گذاری واضح و روشنایی مناسب .

فضای کافی برای جا دادن افراد یا پرسنل تخلیه شده.

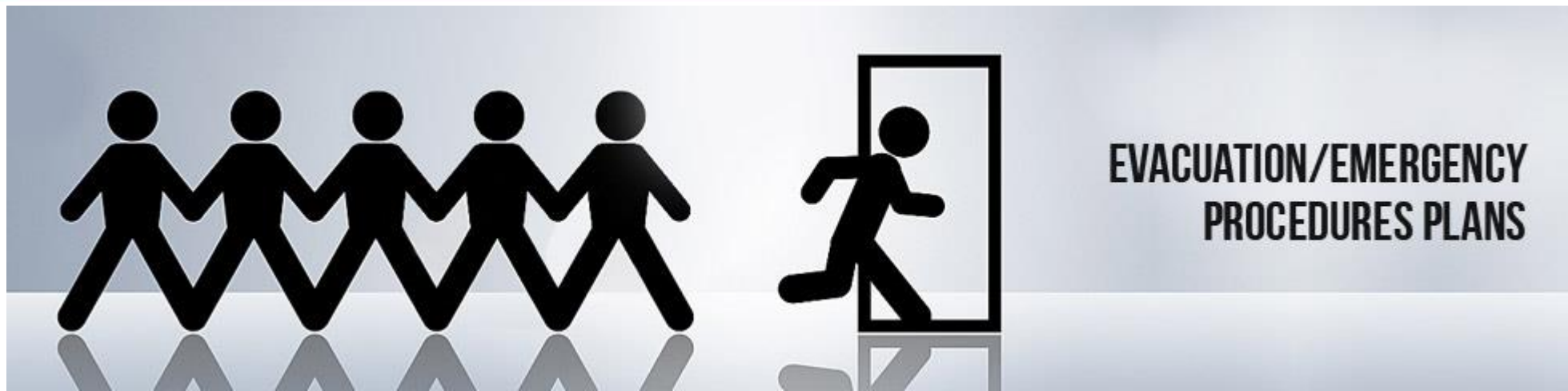
تمیز و عاری از آشغال و وسایل اضافه.

عدم ایجاد خطر اضافه برای افراد یا پرسنل تخلیه شده.

اگر نقشه هایی را آماده کردید که مسیرها و خروجی های تخلیه را نشان می دهند، آنها را در جایی در معرض دید افراد قرار دهید.

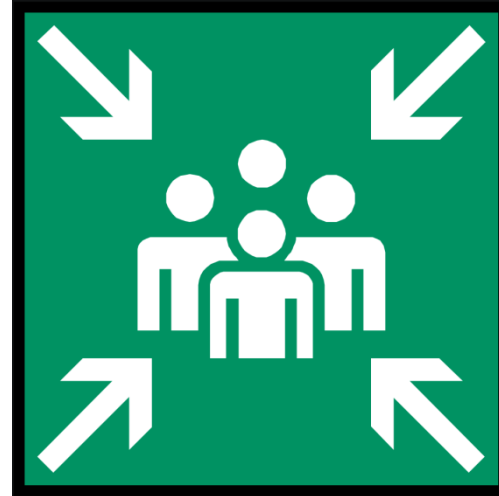
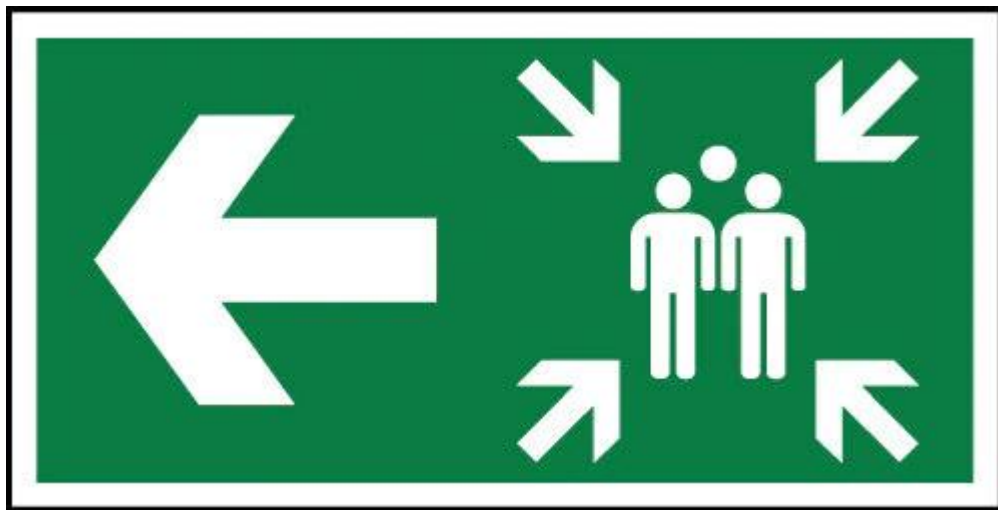


علايم راهنما و هشدار خروج



پس از تخلیه، چگونه باید
افراد را سرشماری کنید؟

نقطه تجمع



1. تعیین محلی برای جمع شدن افراد،
2. پس از تخلیه کامل سرشماری را انجام دهید. نام و آخرین مکان حضور افرادی را که در سرشماری قید نشده اند را فوراً به مأموران مسئول ارائه دهید.
3. شیوه ای را برای سرشماری سایر افراد غیر از کارکنان و همسایگان، مانند مراجعان ، مشتریان و میهمانان ایجاد کنید.
4. شیوه هایی را برای تخلیه بیشتر در زمان گسترش حوادث ایجاد کنید. این کار می تواند شامل فرستادن افراد به محل هایی دیگر و نیز کارمندان به منزل باشد.



موفق باشید



حوادث
را
جدی
بگیرید.

به یاد داشته باشید....

– آنان که تجربه های گذشته را به خاطر نمی آورند
محکوم به تکرار اشتباهند.

سلامت باشید