

راهنمای آمادگی در برابر زلزله برای معلولان و افرادی که ناتوانی جسمی حرکتی دارند



یک زمین‌لرزه و هر فاجعه دیگر چه مقدار می‌تواند زندگی روزمره شما را تحت تأثیر قرار دهد؟ این موضوع بسیار مهم است و هر شخص باید بدان توجه داشته باشد. برای افرادی که ناتوانی جسمی حرکتی دارند و یا افرادی که نیازمند توجه و مراقبت هستند، موضوعات دیگری همچون موارد زیر نیز حائز اهمیت هستند:

- چه کارهایی را می‌توانید به صورت مستقل و با کمک دیگران انجام دهید و در چه مواردی به کمک دیگران نیاز دارید؟
- آیا افرادی که همیشه کمک‌رسان شما هستند، هنگام وقوع فاجعه هم کنار شما هستند؟
- اگر برق، گاز و خطوط تلفن قطع شوند چه بر سر شما خواهد آمد؟
- اگر خیابان‌ها یا معابر مسدود شوند یا وسیله‌ای برای جابجایی در اختیار نباشد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟
- چگونه آب، غذا، دارو و سایر مایحتاج خود را به دست خواهید آورد؟

همین حالا تمام مواد دارویی، اقلام و وسایل مورد نیاز خود را یادداشت کنید. مایحتاج اضافی را همراه با نوشتن اسم و اطلاعات تماس خود در کیف ایمنی خود نگه‌دارید (مرحله ۳ را در زیر ببینید).

این راهنما ۷ گام مورد نیاز برای حفظ ایمنی در مقابل زمین‌لرزه را به طور اجمالی بیان می‌کند ولی جزئیات بیشتر در همین رابطه را می‌توانید در این [سایت](#) دنبال کنید. مطالب این متن برای معلولین، افرادی که نیاز به کمک دیگران دارند و نیز افرادی که نیازمند اقدامات مراقبتی هستند؛ بسیار سودمند خواهد بود. علاوه بر این مقاله، مراجع دیگر در همین رابطه را می‌توانید در این [سایت](#) بیابید.

گام ۱ - مناطق پرخطر محیط زندگی خود را شناسایی کرده و اجسام متحرک داخل اتاق را ثابت کنید

هنگام ورود به اتاق، نقاط امن را که می‌توانند از شما هنگام وقوع زمین‌لرزه محافظت کنند، پیدا کنید (گام ۵ را ببینید):



- مناطق ایمن به جاهایی مثل زیر میز معمولی یا میز تحریر واقع در امتداد دیوار گفته می‌شود که از خطر سقوط احتمالی اجسام آویزان و یا اجسام سنگین و نیز شیشه‌ها تا حدی ایمن هستند.
- هر چه قدر ناتوانی جسمی شما بیشتر باشد، به همان میزان ایمن بودن فضاهای اطرافتان مهم خواهد بود. اهمیت این موضوع وقتی زیادتر می‌شود که پناه گرفتن زیر اجسامی همچون میز معمولی یا میز تحریر برای شما وجود نداشته باشد.
- تا حد امکان اشیای دکوری سنگین و وسایل آویز را محکم کنید و وسایل متحرک و تزئینات هنری سنگین را از مکان‌ها مرتفع و قفسه‌های بالایی به قفسه‌های پایین منتقل کنید. بدین منظور از دستورالعمل‌های ارائه شده در [سایت](#) پیروی کنید.
- تجهیزات ضروری همچون مخزن اکسیژن را محکم کنید تا افتادن و خراب شدن این دستگاه‌ها و همچنین آسیب دیدن افراد توسط این مخازن به حداقل برسد.
- وقتی در محیط‌های عمومی هستید، حتماً با دور و اطراف خود آشنا باشید و مناطق امن را شناسایی کنید.

گام ۲ - برای ایمن بودن برنامه‌ریزی کنید، برنامه‌ای که شامل اقدامات مقابله با فاجعه و همچنین تعیین‌کننده نحوه برقراری ارتباط در شرایط اضطراری باشد.

هنگام تهیه، بررسی و تمرین برنامه‌ها، خود، خانواده و نیز تیم حمایتی شخصی (PST) را در نظر داشته باشید:

- در محیط کار، خانه و هر جایی که زمانی را در آنجا سپری می‌کنید تیم پشتیبانی شخصی خود را همراه داشته باشید.
 - تیم PST حداقل باید از سه نفر تشکیل شده باشد و همچنین در محدوده حوزه حرکتی شما باشند تا بتوانند هر چه سریع‌تر شما را یاری دهند، بنابراین بهترین گزینه برای انتخاب این افراد می‌تواند از افراد خانواده، همسایگان و همکاران باشد.
 - اعضای این تیم باید زمانی که شما توانایی باز کردن در را ندارید، بتوانند وارد خانه شوند.
 - اطمینان حاصل کنید که این تیم درباره برنامه کاری شما، نحوه یاری کردن شما و همچنین نحوه استفاده از تجهیزات ضروری آگاهی کافی دارند. همچنین لازم است وقتی از شهر خارج می‌شوید، آن‌ها را مطلع کنید.
 - به تیم PST، خودتان نیز کمک کنید تا بهتر بتوانند به شما یاری برسانند.
- به تمام تجهیزات، اطلاعات تماس فعلی خود را به صورت برجسته بچسبانید.





- اطلاعاتی برای برقراری تماس وقتی خارج از محل زندگی‌تان هستید، در اختیار این تیم قرار دهید. بهتر است این اطلاعات تماس متعلق به فردی باشد که در موقع عدم دسترسی به شما اعضای گروه بتوانند سراغ شما را از این فرد بگیرند.
- برنامه‌ای برای تخلیه محل ترتیب دهید- یک محل خارج از خانه برای ملاقات با دیگران پیش‌بینی و شناسایی کنید. این مکان بهتر است جایی باشد که سایرین هم بتوانند با رعایت ایمنی به آنجا برسند مکان دومی در همسایگی خود تعیین کنید تا اگر امکان بازگشت به خانه را نداشتید به آنجا بروید و افراد بتوانند شما را آنجا بیابند. این اطلاعات را در اختیار PST و خانواده خود قرار دهید.
- اگر در نزدیکی ساحل، دریاچه‌های بزرگ یا در نواحی که احتمال وقوع سونامی وجود دارد، هستید؛ کارهایی که باید انجام دهید را از این [سایت](#) بیاموزید.
- برای حیوانات خانگی خود فکری کنید چون آن‌ها اجازه ندارند داخل پناهگاه شوند. تنها حیوانات امدادگر اجازه ورود به پناهگاه را دارند.
- در مورد چگونگی برنامه‌ریزی برای ایمن کردن محیط خود و اطلاعات بیشتر در این زمینه، می‌توانید از این [سایت](#) بهره بجویید.

گام ۳ - یک کیف ایمنی تهیه کنید و آن را در جای مناسبی قرار دهید

محتوای این کیف بستگی به ابزارهای مورد نیاز شما در خانه و محل کار دارد. یک مجموعه کوچک از این وسایل ضروری را در خودروی خود نیز نگه‌دارید. این بسته باید شامل موارد زیر باشد:



- غذا (نیازهای غذایی خاص خود را در نظر بگیرید)
- آب
- داروها (داروهای تجویز شده و بدون نسخه) و تجهیزات پزشکی
- اطلاعات پزشکی و لیست دارو
- کپی از نسخه خود
- اطلاعات تماس اضطراری
- منابع ارتباطی
- چراغ قوه با باتری‌های اضافی

- ابزارهای خاص مورد نیاز
 - مانند باتری سمعک، عینک، عصا، اکسیژن یا تجهیزات نبولایزر،
 - دستگاه تست قند خون، تجهیزات ویژه یا لوازم بهداشتی و کاتتر، وسایل مخصوص غذا خوردن
 - رادیو با باتری‌های اضافی. یک موج رادیویی برای پیگیری آب و هوا در نظر داشته باشید.
 - پول نقد (اسکناس‌های کوچک: \$ ۱، \$ ۵، \$ ۱۰. چون دستگاه‌های خودپرداز ممکن است در این شرایط کار نکنند).
 - چند دست لباس مناسب فصل
 - دستکش‌های ضخیم (مناسب برای تمیز کردن زباله و مواد شیمیایی)
 - لوازم بهداشتی
 - جعبه کمک‌های اولیه
 - ماسک صورت برای جلوگیری از ورود گرد و غبار
 - کپی کارت شناسایی / گواهینامه رانندگی و قبض آب و برق برای شناسایی و مدرک نشان دهنده آدرس منزل (ممکن بعد از تخلیه محل نیاز باشید دوباره به آنجا برگردید)
 - کیف اضطراری را بر پایه‌ها یا چارچوب متصل کنید. چراغ قوه، باتری، کفش‌های ضخیم، دستکش‌های ضخیم، یک سوت و لیستی از اطلاعات اضطراری محتوای این کیف هستند.
- در مورد سازمان‌دهی مواد ضروری به این [لینک](#) مراجعه کنید.
- گام ۴ - کاهش مشکلات مالی آینده با سازمان‌دهی اسناد مهم، مقاوم‌سازی ملک و بیمه کردن آن.**
اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی کاهش مسائل مالی را در این [لینک](#) مطالعه کنید.
- گام ۵ - در زمان زمین‌لرزه بنشینید، پناه بگیرید و منتظر بمانید.**
آنچه باید انجام دهید را تمرین کنید:
- در مانور بزرگ زمین‌لرزه سایت [ShakeOut](#) شرکت کنید و دیگران از جمله تیم پشتیبانی شخصی خود را نیز برای شرکت در آن تشویق کنید.
 - برنامه‌ریزی‌هایی را که کرده‌اید در مانور اجرا کنید. در این تمرینات اعضای خانواده، اعضای تیم پشتیبانی شخصی و مراقبین را هم در نظر بگیرید.
 - چالش‌هایی که در طول تمرینات با آن‌ها مواجه می‌شوید فرصتی را فراهم می‌کنند تا برنامه‌ریزی‌های مناسبی برای نیازهایتان داشته باشید.

در حین زلزله:

در هنگام زلزله سعی نکنید که به هر نحوی از ساختمان خارج شوید، زیرا ممکن است به خاطر سقوط کاشی‌های سقف، نمای ساختمان، شیشه و غیره دچار آسیب دیدگی شوید. در عوض، از خودتان در برابر اجسامی که احتمال سقوط دارند با حضور در امن‌ترین نقطه نزدیک محافظت کنید. هر چه محدودیت‌های شما بیشتر باشد، فراهم کردن یک محیط ایمن قبل از زلزله حیاتی‌تر است (به گام ۱ مراجعه کنید).

برای کاهش استرستان، با صدای بلند شروع به شمارش اعداد کنید تا تکان‌های ناشی از زمین‌لرزه متوقف شود. شنیدن صدای خودتان به شما آرامش می‌دهد و به دیگران اطمینان می‌دهد که شما سلامت هستید و با تمرکز و آرامش بیشتری به شما یاری خواهند رساند.

در صورت امکان:

در همان جایی که هستید روی زمین بیاوید و به حالت چهار دست‌وپا قرار بگیرید. در این حالت زلزله کمترین ضربه را به شما وارد می‌کند و در برابر اشیای در حال سقوط یا اشیایی که به سمت بالا پرتاب می‌شوند، آسیب‌پذیری کمتری خواهید داشت.

سر و گردن خود را با یک دست و بازویتان بپوشانید.

Protect Yourself During Earthquakes!



▪ اگر یک میز محکم در نزدیکی شما است، برای پناه گرفتن زیر آن بدان سمت حرکت کنید.

▪ در صورتی که هیچ سرپناهی در نزدیکی خود پیدا نکردید، سعی کنید به سمت دیوارهای داخلی (دور از پنجره) بروید.

▪ در همان حالت بمانید و خم شوید تا به این طریق از اعضای حیاتی بدنتان محافظت کنید

در همان حال باقی بمانید تا لرزش‌های زمین متوقف شوند.

▪ در همان حالتی که هستید، پایه میز را با یک دست بچسبید و آماده باشید تا در صورت حرکت با آن جابجا شوید.

▪ اگر هیچ سرپناهی پیدا نکردید: سر و گردنتان را با دو دست بپوشانید.

خود را با موقعیت سازگار کنید:

اگر رسیدن به زمین برایتان دشوار است، یا نمی‌توانید بدون کمک، دوباره سرپا شوید، این توصیه‌ها را دنبال کنید:

▪ اگر بر روی صندلی راحتی یا تخت خواب هستید: در طول تکان‌های ناشی از زمین‌لرزه سعی کنید جابجا نشوید. در این مدت سر و گردن خود را با بازوها و یا بالش بپوشانید تا تکان‌های زمین‌لرزه متوقف شود.



▪ اگر از عصا استفاده می‌کنید: طبق همان مطالبی که پیش‌تر گفته شد بنشینید، پناه بگیرید و صبر کنید یا روی صندلی یا تخت خود نشسته و سر و گردن خود را با دست‌هایتان بپوشانید. در هر حالت، عصایتان را در کنارتان نگه‌دارید تا بتوانید هنگام توقف لرزش از آن استفاده کنید.

▪ اگر از واکر استفاده می‌کنید: چرخ‌های آن را قفل کنید (در صورت امکان) و با دقت تا حد ممکن خم شوید. اگر واکر شما صندلی دارد بنشینید و از سر و گردن خود به وسیله بازوهایتان، کتاب یا بالش محافظت کنید. اگر واکر شما صندلی ندارد تلاش کنید سر خود را پایین‌تر از سطح بالایی واکر آورده و در همان حال رو به جلو خم شوید تا لرزش‌ها متوقف شوند.

▪ اگر از صندلی چرخ‌دار استفاده می‌کنید: چرخ‌های آن را قفل کنید. سر و گردن خود را با بازوهای خود، کتاب و بالش بپوشانید.

در مورد نحوه محافظت از خود در موقعیت‌های مختلف، از جمله در فروشگاه، در تئاتر، ماشین و خارج از منزل از این [سایت](#) دیدن کنید.

مرحله ۶ - پس از زمین‌لرزه محیط را از طریق ترک محل در صورت لزوم، کمک به مصدومان و جلوگیری از خسارت و آسیب بیشتر ایمن‌سازی کنید.

هنگامی که تکان‌های زمین متوقف شد:

- میزان جراحت خود را بررسی کنید، توجه خود را به نقاطی از بدنتان که حس کمتری داشته، معطوف کنید.
- اگر در نزدیکی ساحل هستید و تکان‌های شدیدی را احساس کردید، ابتدا تا آرام شدن لرزش‌ها طبق مرحله ۵ از خودتان محافظت کنید و سپس با کاهش تکان‌ها به سمت خشکی یا مناطق مرتفع حرکت کنید و منتظر هشدار رسمی نباشید.
- برای پس‌لرزه‌ها آماده باشید. از مکان‌های امن اطرافتان آگاهی داشته باشید و نزدیک آن‌ها بمانید.
- مراقب خطراتی مانند شیشه و اشیای شکسته شده باشید.
- ممکن است چیدمان وسایل اطرافتان به هم بخورد و علائم صدا دار برای افراد نابینا و کم‌بینا دیگر در دسترس نباشند.
- تنها در صورت لزوم مکان خود را ترک کنید، در غیر این صورت همان جایی که هستید، بمانید.
- اگر مقامات توصیه کردند که منطقه خود را تخلیه کنید، فوراً همین کار را انجام دهید.
- در مورد چگونگی بهبود ایمنی در این [سایت](#) بیشتر بخوانید.

مرحله ۷ - با دیگران ارتباط برقرار کنید و به زندگی عادی برگردید: با دیگران ارتباط برقرار کنید، خسارت‌های وارده را ترمیم و جامعه را بازسازی کنید.

- برنامه مقابله با فاجعه خود را دنبال کنید.
- افرادی را که خارج از ناحیه زلزله زده هستند از وضعیت خود آگاه کنید سپس خط تلفن را آزاد بگذارید. استفاده از پیام متنی نسبت به تماس‌های تلفنی در این شرایط قابل اطمینان تر است، بنابراین ابتدا از پیام متنی و در وهله دوم از تماس تلفنی استفاده کنید.
- منتظر پس‌لرزه‌های زلزله باشید و همواره نسبت به محیط پیرامون خود هوشیار باشید. پس‌لرزه‌ها ممکن است خود خطرناک باشند بنابراین همچنان مراقب باشید.
- بخش‌های آسیب‌دیده را در صورت نیاز تعمیر و یا جایگزین نمایید.
- نحوه بازگرداندن شرایط به حالت عادی پس از زلزله را در این [سایت](#) مطالعه کنید.

ملاحظات دربارۀ داروهایی که باید در یخچال نگهداری شوند:

- وقتی برق‌ها قطع شد تا زمانی که یخچال سرمای خود را به‌طور کامل از دست نداده، آن‌ها را از یخچال خارج نکنید اما بعد از آن می‌توانید آن‌ها را به فریزر منتقل کنید. اگر فریزر بیش از حد گرم شد، داروها را به یک محفظه عایق منتقل کرده و از مواد شیمیایی مخصوص خنک‌کننده برای خنک نگه‌داشتن آن‌ها استفاده کنید.
- از پزشک یا داروساز خود بپرسید که این داروها را چه مدتی می‌توانید خارج از یخچال نگه‌دارید.
- اگر به پناهگاه منتقل شدید، به مسئولان آنجا اطلاع دهید که داروهایی دارید که باید در یخچال نگهداری شوند.



نکات ویژه معلولیت

افراد مبتلا به اختلالات رشدی / شناختی / ذهنی:

- یک چک لیست نوشتاری یا تصویری با گام‌های کوتاه و آسان داشته باشید.
- ابزار ارتباطی که با نحوه استفاده از آن‌ها آشنا هستید را در جعبه خود به همراه داشته باشید. افرادی که توانایی تکلم ندارند می‌توانند از تصاویر و عبارات نوشتاری برای تسهیل ارتباطات استفاده کنید.
- باتری‌های اضافی را برای وسایل ارتباطی قابل حمل ذخیره کنید.

- برنامه‌ای که تهیه کرده‌اید را به همراه اقدامات نشستن، پناه گرفتن و صبر کردن را تمرین کنید. تمرینات مداوم شما را قادر به واکنش مناسب در موقع بحران می‌کنند.
- نحوه برقراری ارتباط با کمک‌رسانان را تمرین کنید، مانند استفاده از زبان ساده، کوتاه و روشن برای دادن دستورالعمل.

افرادی که ناشنوا یا کم شنوا هستند

- بیش از یک روش برای دریافت هشدارها و اطلاعات تخلیه محل داشته باشید.
- باتری‌های اضافی برای وسایل شنیداری (مانند سمعک) یا ارتباطی را در کیف خود به همراه داشته باشید.
- برای دریافت و انتقال اطلاعات، قلم و کاغذی در کیف خود تعبیه کنید.
- قبل از زلزله، چندین روش برای دریافت هشدارها و اطلاعات مربوط به خروج شناسایی و تمرین کنید. از یکی از اعضای PST درخواست کنید که اطلاعات ضروری را به محض انتشار به شما اطلاع دهد.

افرادی که نابینا یا کم‌بینا هستند

- زمین‌لرزه‌ها ممکن است سقوط اجسام را به دنبال داشته و باعث تغییر چیدمان وسایل شوند و در نتیجه مسیریابی در اتاق را دشواری کنند.
- علائم صوتی هشدار دهنده ممکن است در دسترس نباشند.
- در موقع خروج با آرامش حرکت کنید و مراقب موانع در مسیر خود باشید. اگر آوار روی زمین بود، پای خود را روی زمین بکشید تا از این طریق احتمال افتادن کم شود.
- برای دستگاه‌های ارتباطی خود باتری و لوازم جانبی اضافه و همچنین یک عصای اضافی به همراه داشته باشید.
- لوازم اضطراری را با فونت برجسته، نوار فلورسنت، بریل یا دیگر روش‌های ترجیحی برچسب بزنید.

حیوانات کمک‌رسان به معلولین

- همواره مجوز و شناسه این حیوانات را همراه آن‌ها داشته باشید.
- کپی تمام مدارک مربوط به واکسیناسیون و مدارک سلامتی، داروها و اطلاعات تماس دامپزشک حیوانات را در جعبه بحرانی حیوان کمک‌رسانتان نگه‌دارید.
- آب و غذای حیوان خود را ذخیره کنید.
- در جعبه بحران خود قلاده اضافی همراه داشته باشید.
- بعد از زمین‌لرزه حیوان شما ممکن است بترسد یا زخمی شده باشد. وجود شیشه‌های شکسته یا آوار نیز ممکن است پنجه‌های حیوان را مجروح کنند.



- اگر حیوان کمک‌رسان شما نمی‌تواند خدمات معمول خود را برای شما ارائه دهد، از تجهیزات جایگزین به‌جای آن‌ها استفاده کنید.
- از افراد کمک‌رسان خود برای بررسی وضعیت خود و حیوانتان کمک بخواهید.
- حیوان کمک‌رسان را می‌توان به پناهگاه برد ولی حیوانات خانگی را خیر. برای ارائه توضیحات در رابطه با خدماتی که حیوانتان ارائه می‌دهد، آماده باشید.

نکات مهم این راهنما



- برای خودتان فضای ایمن ایجاد کنید.
- تیم پشتیبانی شخصی برای خود داشته باشید و آن‌ها را درباره برنامه‌ریزی شخصیتان آگاه کنید.
- به اعضای پشتیبان و خانواده‌شان برای ایجاد برنامه‌هایشان کمک کنید.
- تجهیزات اضطراری را همواره در خانه، ماشین و محل کارتان برای خود و نیز برای حیوانتان به همراه داشته باشید.
- هر سال برنامه‌های مراقبتی، اطلاعات تماس، لوازم و تجهیزات خود را مجدداً بررسی کنید.
- مراحل پناه گرفتن و حفاظت از خود را همواره تمرین کنید.
- در تمامی مانورها در محیط خانه، کار و جامعه مشارکت فعال داشته باشید.
- در تیم امداد CERT و یا سایر سازمان‌های اجتماعی کمک‌رسان به‌صورت داوطلبانه عضو شوید.

مترجم: پوریا نخعی