

التحضير قبل الهزات

مراقبة الأغراض في البيت أو في المكتب:

- تثبيت كل الأشياء المعرضة للسقوط (خزانات, رفوف و غيرها).
- عدم تعليق صور و أشياء ثقيلة فوق المقاعد و الأسرة.
- تثبيت الثريات بشكل جيد.
- تخزين المواد المستعملة للتنظيف و اباداة الحشرات في خزانة سفلية و مغلقة بإحكام.
- التأكد من المبنى إذا أمكن لجهة مطابقته لمواصفات مقاومة الزلازل.
- ترميم التشققات في المبنى إذا وجدت و الكشف على الأسلاك الكهربائية.



تحديد أماكن آمنة في الداخل:

- تحت الطاولات المتينة الصنع.
- بجانب حائط داخلي (زاوية).
- بعيدا عن ألواح الزجاج و المرايا و كل ما هو قابل للكسر.

تحديد أماكن آمنة في الخارج:

- في الخارج: بعيدا عن الأبنية والأشجار و أعمدة الهاتف و الكهرباء و الجسور
- حدد هذا المكان و تأكد من أن جميع أفراد العائلة يستطيعون الوصول إليه
- التأكد من إن الجميع على علم بهذه الاستعدادات و إجراء تمارين عليها دوريا"
- عدم التوجه إلى المناطق الساحلية خوفا من موجات التسونامي .
- اذا كنت قريب من الشاطئ و احسست بالهزة او شاهدت انسحاب قوي لمياه البحر لا تنتظر اعلان الطوارئء توجه فورا الى مكان مرتفع وآمن.
- ابقى بعيدا عن مجاري الانهر و المنخفضات التي تؤدي الى البحر.



التحضيرات:

- حضر طريقة الخروج في حالة الطوارئء.
- في حال تفرقة العائلة خلال الكارثة خصوصا إذا كان الأولاد في المدرسة اتفق مسبقا على مكان للالتقاء مع معرفة بمن الاتصال خارج البلدة.
- تحضير حقيبة طوارئ مؤلفة من:

١. مصباح على البطاريات مع بطاريات اضافية.
 ٢. حقيبة إسعافات أولية و الأدوية الدورية اللازمة إذا وجدت.
 ٣. معلبات و مياه للشرب لمدة ٤٨ ساعة طعام للاطفال .
 ٤. حذاء جيد و ألبسة و بعض الأموال النقدية
 ٥. لائحة مفصلة لشخص واحد خلال يوم واحد(في الصفحة رقم ٥)
- التمرين على إجراءات الوقاية مرة في الشهر على الأقل.



أثناء حصول الهزة:

Ne vous précipitez pas dehors



Les chutes d'objets sont particulièrement dangereuses.

Dehors, éloignez-vous des murs



Restez à l'écart des murs de briques, des vitres, des lignes électriques...



كيف تتصرف إذا كنت في الداخل:

- لا تبادر الى الخروج او النزول الى الملجأ فالبقاء في الداخل اسلم.
- احتم تحت طاولة متينة او عتبة باب او في احدى الزوايا الداخلية حتى انتهاء الهزات.
- ابتعد عن النوافذ والشرفات وعن الاشياء المثبتة على السقوف والجدران (رفوف وثرديات).
- غط رأسك ووجهك بما امكن او ببديك بوضعية القرفصاء.
- اقطع جميع مصادر الطاقة، اذا امكن.
- اذا كنت في السرير احم رأسك بوسادة او ما شابه.
- لا تستعمل المصعد الكهربائي.

كيف تتصرف إذا كنت خارج المنزل، في الهواء الطلق:

- ابتعد عن المباني والأسوار بمعدل ارتفاعها، ولا تختبئ تحت الأشجار.
- او خطوط التيار الكهربائي والياقطات المعدنية،
- وحاذر الشوارع الضيقة والحفر وضايف الانهر والشواطىء.
- إذا كنت في شارع ضيق تحيط به المنازل من الجانبين، حاول الخروج منه بسرعة.
- ابتعد قدر الإمكان عن الأبنية تلافيا للاصابة بالزجاج و الاغراض المتناثرة.

كيف تتصرف إذا كنت داخل اماكن عامة:

- لا تندفع نحو باب الخروج تجنباً للازدحام وابتعد عن مخارج الطوارئ.
- ابتعد عن اي شيء قابل للسقوط.
- حاول تهدئة المواطنين واعطهم التعليمات اللازمة.
- نظم عمليات الاخلاء، اذا كانت لديك الخبرة.
- تقيّد ببلاغات السلطات المختصة وتعليمات فريق الانقاذ.

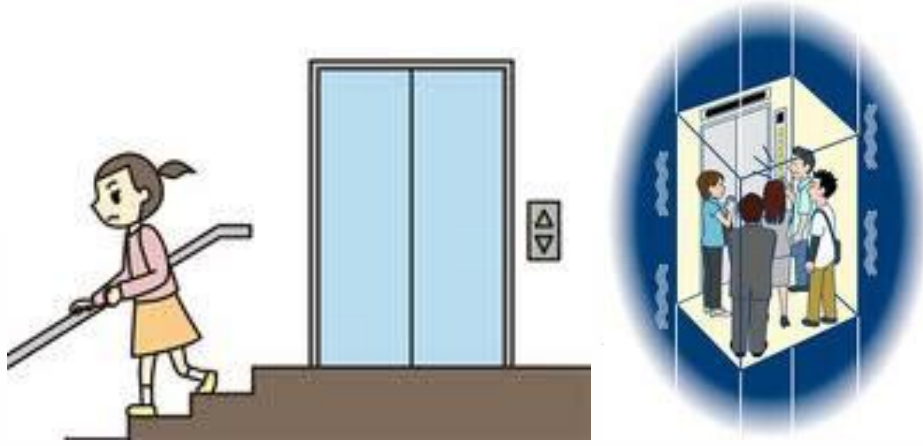
كيف تتصرف اذا كنت داخل السيارة:

- تجنب القيادة المتهوررة فالتحكم بالمقود يصبح امرا صعبا.
- تجنب الاصطدام بالمارة والسيارات.
- اركن سيارتك إلى يمين الطريق بعيدا عن المباني والجدران والامدادات الكهربائية العامة، تسهيلا لمرور سيارات الانقاذ.
- لا تحاول عبور الجسور.



كيف تتصرف إذا كنت في المصعد:

- اكبس الزر المناسب للطابق الأقرب لإيقاف المصعد وغادر بالسرعة القصوى عبر السلالم الداخلية باتجاه الأماكن الآمنة.



بعد حصول الهزة:

➤ إذا كنت مصاباً:

- حافظ على هدوئك وتجنب صدمات الخوف والهلع.
- حاول لفت الانتباه إلى مكان وجودك بأي أسلوب.

➤ إذا كنت محاصراً تحت الردم

- لا تشعل النار
- لا تتحرك أو تحرك الغبار من حولك
- غطي فمك بما تيسر من قماش
- اضرب على القساطل ليستمعك رجال الإنقاذ
- لا تصرخ من دون وعي لكي لا يغمى عليك



➤ إذا لم تتعرض لأي إصابة:

- تفقد جميع أفراد العائلة.
- إسعف المصابين.
- إخمد الحرائق.
- اقطع جميع مصادر الطاقة.
- اعمل على إخلاء المصابين إذا كانت حياتهم في خطر.
- لا تلمس الأسلاك المتدلية.
- لا تستعمل الهاتف إلا في الحالات الطارئة وبخاصة الخليوي في حال تسرب الغاز و لكي لا تتعطل الشبكة
- استمع إلى الراديو وتفيد بتعليمات الجهات المختصة.
- عند فتح الأبواب والخزائن احذر سقوط الاغراض المتركمة عليها.
- تعرف على الأضرار التي لحقت بالمنزل.
- استعد لحدوث هزات ارتدادية وغادر المنزل قبل حدوثها.
- توجه إلى المكان الآمن المتفق عليه سابقاً.

إرشادات للمدارس

التحضير قبل الهزات

مراقبة الاغراض في المدرسة:

- تثبيت كل الأشياء المعرضة للسقوط (خزانات, رفوف و غيرها).
- **التأكد** إذا أمكن من المبنى انه ذو مواصفات مقاومة للزلازل.
- تثبيت الانارة في السقف بشكل جيد.
- تصليح التشققات في المبنى و الأسلاك الكهربائية.
- تبديل ألواح الزجاج العادي بنوع الآمن

التحضيرات:

- تحضير طريقة الخروج في حالة الطوارئ و معرفة الأماكن الآمنة.
- في حال تفرقة العائلة خلال الكارثة خصوصا ان كان الاولاد في المدرسة اتفق مسبقا على مكان للالتقاء مع معرفة بمن الاتصال خارج البلدة.
- **التمرين على إجراءات الوقاية مرة في الشهر على الأقل.**
- **تجهيز الصفوف بحقيبة للإسعافات الأولية.**

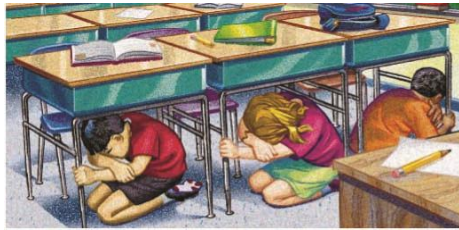
أثناء حصول الهزة:

كيف تتصرف:

- حافظ على الهدوء وتجنب الانفعال.
- احتم تحت الطاولات أو داخل الممرات قرب الزوايا الداخلي بعيدا عن الزجاج.
- بعد الهزة، إخلاء التلاميذ وفقا للخطة المرسومة مسبقا ابتداء من الصفوف الابتدائية.
- عند انتهاء الخطر توجه الى نقطة الالتقاء المتفق عليها في حال لم تجد اهلك.

بعد حصول الهزة:

- لا تلمس الاسلاك المتدلية.
- إستعد لحدوث هزات ارتدادية وغادر المكان قبل حدوثها.
- لا تستعمل الهاتف الا في الحالات الطارئة وبخاصة الخليوي .
- عند فتح الابواب والخزائن احذر سقوط الاغراض المتركمة عليها.
- استمع إلى الراديو وتفيد بتعليمات الجهات المختصة.
- بعد الهزة، إخلاء التلاميذ وفقا للخطة المرسومة مسبقا انطلاقا" من الصفوف الابتدائية.
- عند انتهاء الخطر توجه إلى نقطة الالتقاء المتفق عليها في حال لم تجد اهلك.





سلع طارئة أولية المواد الأساسية لأخذها عند حصول الكارثة لتستعمل خلال اليوم الأول لشخص واحد

رقم	النوع	العدد	ملاحظات
1	حقيبة لوضع السلع بداخلها	1	تكون قادرة على استيعاب جميع السلع بداخلها
2	علبة معلبات	2	فيها سعرات حرارية عالية
3	مياه للشرب (قنينة ٠,٥ ليتر)	3	للشخص الواحد ١,٥ ليتر
4	مصباح يدوي مع بطاريات	1	لكل شخص بالغ
5	شمعة للطوارئ	1	النوع الذي يضوي حين ينكسر
6	ولاعة على الغاز	2	
7	راديو محمول مع بطاريات	1	مكبر الصوت خارجي وليس في الأذنين
8	مقص متعدد الاستعمال	1	يستعمل للقص أو لفتح العلب أو القناني
9	قفازات عمل	2	زوجان من القطن السميك أو الجلد
10	حبل طول سبع أمتار	1	للإنقاذ يكون قوي لحمل شخص بالغ
11	علبة إسعافات أولية	1	فيها السلع من رقم ١٢ إلى ٢٠
12	ملقط	1	
13	مطهر على شكل بخاخ	1	
14	قطن لتنظيف الأذن	10	
15	شاش معقم	2	
16	تلزيق للفائف	10	
17	لفائف	2	
18	لفائف مثلثة	2	
19	قناع للوجه	2	
20	الأدوية		حسب الحاجة
21	غطاء بلاستيك	1	x2m ² لكل شخص لوضع الأغراض عليه
22	غطاء للطوارئ	2	
23	أكياس لنفايات المرحاض	2	
24	مناشف	4	تستعمل أيضا" لتنظيف الجراح
25	أكياس نايلون	10	تستعمل لوضع أغراض أو واقى من المطر
26	أوراق حمام	1	
27	محارم رطبة معقمة	4	
28	نقود	100\$	لمصاريف فورية كالتلفون أو غيره
29	لاصق	1	للمصق الرسائل
30	قلم سميك لا يمحي	2	
31	أوراق لكتابة الرسائل عليها	10	