

التحضير قبل الهزات

➤ مراقبة الاغراض فى البيت:

- تثبيت كل ما يمكن ان يقع(خزانة , رفوف و غيرها).
 - عدم تعليق صور و اشياء ثقيلة فوق المقاعد و السرير.
 - تثبيت الثريات بشكل جيد.
 - تخزين المواد المستعملة للتنظيف و اعادة الحشرات فى خزانة سفلية و مغلقة باحكام.
 - تصليح التشققات فى المبنى و الاسلاك الكهربائية.
- ### ➤ تحديد اماكن امنة فى الشقة و فى الخارج :

- تحت الطاولات القوية الصنع.
- بجانب حائط داخلي.
- بعيدا عن الزجاج و المرايا و كل ما يمكن ان يتكسر.
- فى الخارج : بعيدا عن الابنية و الاشجار و اعمدة الهاتف و الكهرباء.

التحضيرات:

- حضر طريقة الخروج فى حالة الطوارئ.
- فى حال تفرقة العائلة خلال الكارثة خصوصا ان كان الاولاد فى المدرسة اتفق مسبقا على مكان للالتقاء مع معرفة بمن الاتصال خارج البلدة.
- تحضير حقيبة طوارئ مؤلفة من:
 1. مصباح على البطاريات مع بطاريات اضافية.
 2. حقيبة اسعفات اولية و الادوية اللازمة اذا وجدت.
 3. معلبات و مياه للشرب لمدة 48 ساعة طعام للاطفال.
 4. حذاء جيد و البسة و بعض الاموال نقدا
- التمرين على اجراءات الوقاية مرة فى الشهر على الاقل.

اثناء حصول الهزة:

➤ كيف تتصرف اذا كنت داخل المنزل:

- لا تبادر الى الخروج او النزول الى الملجأ فالبقاء فى الداخل اسلم.
- احتم تحت طاولة او عتبة باب او فى احدى الزوايا الداخلية حتى انتهاء الهزات.
- ابتعد عن النوافذ و الشرفات و عن الاشياء المثبتة على السقوف و الجدران رفوف و ثريات.
- غط راسك و وجهك بما يمكن او بيديك بوضعية القرفصاء.
- اقطع جميع مصادر الطاقة، اذا امكن.
- اذا كنت فى 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 والياقظات المعدنية،
- وحاذر الشوارع الضيقة والحفر وفضاف الانهر والشواطىء.
- اذا كنت في شارع ضيق تحيط به المنازل من الجانبين، حاول الخروج منه بسرعة.
- ابتعد قدر الامكان من البنية تلافيا للصابة بالزجاج و الاغراض المتناثرة.

➤ كيف تتصرف اذا أنت داخل اماكن عامة:

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

➤ كيف تتصرف اذا كنت داخل السيارة:

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

➤ كيف تتصرف اذا كنت داخل المدرسة:

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

➤ كيف تتصرف اذا كنت في المصعد:

- اكبس الزر المناسب لايقاف المصعد وغادر بالسرعة القصوى عبر السلام الداخلية باتجاه الاماكن الآمنة.

بعد حصول الهزة:

➤ اذا كنت مصابا:

- حافظ على هدوئك وتجنب صدمات الخوف والهلع.
- حاول لفت الانتباه الى مكان وجودك بأي اسلوب.

➤ اذا لم تتعرض لاي اصابة:

- تفقد جميع افراد العائلة.
- إسعف المصابين.
- إخمذ الحرائق.
- إقطع جميع مصادر الطاقة.
- إعمل على اخلاء المصابين اذا كانت حياتهم في خطر.
- لا تلمس الاسلاك المتدلّية.
- لا تستعمل الهاتف الا في الحالات الطارئة وبخاصة الخليوي في حال تسرب الغاز.
- إستمع الى الراديو وتفيد بتعليمات الجهات المختصة.
- عند فتح الابواب والخزائن احذر سقوط الاغراض المتراكمة عليها.
- تعرف على الاضرار التي لحقت بالمنزل.
- إستعد لحدوث هزات ارتدادية وغادر المنزل قبل حدوثها.

التحضير قبل الهزات في المدارس

➤ مراقبة الاغراض في المدرسة:

- تثبيت كل ما يمكن ان يقع(خزانة , رفوف و غيرها)
- تثبيت الانارة في السقف بشكل جيد.
- تصليح التشققات في المبنى و الاسلاك الكهربائية.

➤ تحديد اماكن امنة في المدرسة و في الخارج :

- تحت الطاولات القوية الصنع.
- بجانب حائط داخلي.
- بعيدا عن الزجاج و المرايا و كل ما يمكن ان يتكسر.
- في الخارج : بعيدا عن الابنية والاشجار و اعمدة الهاتف و الكهرباء.

التحضيرات:

- تحضير طريقة الخروج في حالة الطوارئ.
- 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 اجراءات الوقاية مرة في الشهر على الاقل.

اثناء حصول الهزة:

➤ كيف تتصرف اذا كنت داخل المدرسة:

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

➤ كيف تتصرف اذا كنت في المصعد:

- اكبس الزر المناسب لاييقاف المصعد وغادر بالسرعة القصوى عبر السلالم الداخلية باتجاه الاماكن الآمنة.
-

بعد حصول الهزة:

- لا تلمس الاسلاك المتدلية.
- استعد لحدوث هزات ارتدادية وغادر المنزل قبل حدوثها.
- لا تستعمل الهاتف الا في الحالات الطارئة وبخاصة الخليوي في حال تسرب الغاز.
- عند فتح الابواب والخزائن احذر سقوط الاغراض المتراكمة عليها.
- استمع الى الراديو وتفيد بتعليمات الجهات المختصة.