خطـوة بخطـوة.. كيـف تسـتعد للزلـزال وتتصرف عند حدوثه

كتبه تمام أبو الخير | 31 يناير ,2020

خلّف الزلزال الذي ضرب ولايتي ملاطيا وألازيغ في تركيا 39 قتيلًا، فضلًا عن إصابة أكثر من 1600 شخص، هذا الزلزال لم يكن الأول الذي يضرب تركيا في الشهور الأخيرة، إلا أنه كان شديدًا خاطفًا العديد من الضحايا 1999، وعلى إثر هذه الكارثة زادت التحذيرات الحكومية من زلازل قوية قادمة من الممكن أن تضرب بعض المناطق خاصة إسطنبول.

قال وزير الداخلية التركي، سليمان صويلو، إن سلطات بلاده "تعمل بجدية على سيناريو وقوع زلزال بقوة 7.5 درجات على مقياس ريختر في مدينة إسطنبول"، وفي وقت سابق، حذر رئيس بلدية إسطنبول، أكرم إمام أوغلو، من خطر "انهيار نحو 22 بالمئة من أبنية المدينة في حال وقوع زلزال بقوة 7.5 درجات"، وفي أيلول/سبتمبر من العام الماضي، ضرب زلزال بقوة 5.8 درجات على مقياس ريختر مدينة إسطنبول وألحق أضرارًا بمئات المنازل في المدينة.

تخوض دول العالم كافةً صراعًا مع الكوارث البيئية المختلفة، ومن أهمها الزلازل، إذ أنه وفي حال كانت

درجاته عالية على مقياس ريختر فإن ذلك يشكل كارثة حقيقية على المستوى البشري والبنى التحتية ودمار الأبنية، كما حصل في زلزال قتل مئات الآلاف من الأشخاص في جميع أنحاء آسيا عندما آثار زلزال بلغت قوته 9.2 درجة عواصف بحرية في جميع أنحاء المنطقة، كما لقي نحو 230 ألف شخص مصرعهم في العاصمة الهايتية بورت أو برنس وحولها، جراء زلزال بلغت قوته 7.0 درجة بمقياس ريختر.

بعد هذه الأرقام وهول الكوارث التي تصيب هذا العالم في كل فترة، يتوجب على كل شخص الأخذ بالاحتياطات اللازمة لتفادي الضرر الذي سيلحق به أو بعائلته أو بمحيطه، وفي حال عدم تفادي الأضرار الكارثية عليه التقليل من تأثيرها والمساهمة في الحفاظ قدر الإمكان على مساحةٍ من دائرة الأمان، وفي هذا التقرير نسرد عدّة نصائح وإرشادات للتعامل مع الزلازل للتخفيف من أضرارها وللحفاظ على حياة الشخص قدر الإمكان.

الاستعداد للزلزال

يجب على الإنسان عدم التهاون في التجهيز للكوارث البيئية حتى لو كان احتمال حدوثها ضعيفًا في مدينته، إنما يجب عليه الأخذ بإجراءات السلامة وقراءة التعليمات والنشرات الدورية التي تعلم كيفية التعامل مع هذه الأمور، والواجب أيضًا تعليمها للعائلة وأن تصبح ثقافةً عامةً في المجتمع، فأول ما يجب حصوله استعدادًا للزلزال هو:

- الاستعداد نفسيًا مع جميع أفراد العائلة للزلازل، وتعلّم كيفية التعامل معها إضافةً لتدريب الأطفال تدريجيًا على التعامل مع هذه الحوادث.
- تعريف العائلة كلها بأماكن تواجد المفاتيح الرئيسية وصمامات أمان الكهرباء والغاز، والشرح لهم بكيفية إغلاقها عند حدوث الهزة.
- يجب تعليم كل الأفراد المتواجدين في المنزل عن مخارج الأمان للبيت والبناء والتعريف باستخدامها، واختيار مكان للالتقاء في حال حصلت الهزة الأرضية.
- تثبيت جميع آثاث ومفروشات المنزل التي من الممكن أن تسقط وتسبب أضرارًا كالخزائن والمكتبات والرفوف والصور والبراويز المعلقة على الجدران، كما يُنصح بوضع أدوات الإكسسوارات المنزلية الثقيلة في مكان منخفض.
- يجب التأكد من صلاحية الأدوات التي تعمل بواسطة الغاز والكهرباء بشكل دوري، لأن أي تسرب عند الكوارث يُحدث حرائق في المنازل.
- ضرورة تحضير الحاجيات الأساسية، في المنزل والتي يكون تلفها بطيئًا كحقيبة إسعاف أولي،

ومصباح يعمل بواسطة بطارية مع وجود بطاريات احتياطية، وكمية كافية من مياه الشرب، والحاجيات الضرورية للأطفال.

- وجوب الانتباه لطريقة تخزين الوقود كالبنزين والمواد المشتعلة الأخرى التي غالبًا ما تُوضع في جالونات، ومن الضروري تثبيتها حتى لاتنسكب في حال الكوارث، مع الأخذ بالاحتياطات وتخزينها بمكان خارج المنزل وبعيدًا عن مصادر الاشتعال.

أثناء الزلزال

في وقت حصول الزلزال احرص على أن تلتزم بالتعليمات التالية في حال كنت في المنزل:

- على الإنسان أن يتحلى بالهدوء وعدم الاستعجال في الخروج من المنزل.
- يجب الانخفاض إلى الأرض والاحتماء بسواتر موجود في المنزل، فمثلًا انزل تحت أي منضدة وانتظر حتى تتوقف الهزة، وإذا لم يكن هناك ساترًا يحمي يجب تغطية الوجه والرأس والذراعين واجلس في زاوية من زوايا المنزل.
- من الضرورة الابتعاد عن الزجاج والنوافذ والجدران، وأي شيء قد يسقط مثل أدوات الإضاءة والأثاث.
- في حال التواجد في السرير، فيجب البقاء في المكان وحماية الرأس بالوسادة.
- لا يمكن الخروج من المنزل طالما الهزة مستمرة، فالثبات في المكان هو المهم، حيث أظهرت دراسة أن غالب إصابات عند وقوع الهزات الأرضية تحدث عندما يحاول الأشخاص الانتقال من مكان تواجدهم إلى أمكنة أخرى داخل المبنى أو مغادرته كليًا.
- لا يمكن استخدام المصاعد.

خارج المنزل

- يجب التحرك بعيدًا عن المباني وأعمدة الإضاءة، والأسلاك الكهربائية، مع البقاء في المكان وعدم العودة إلى أي مكان مغلق حتى تتوقف الهزة.

في السيارة

- على الفور يجب التوقف والبقاء في السيارة، مع مراعاة التوقف في أماكن بعيدة عن المباني والأشجار وعلى الجسور أو تحتها أو التوقف تحت مسارات الأسلاك الكهربائية أو عواميد الإنارة.
- السير بهدوء بعد توقف الزلزال، مع العمل أنه يجب الانتباه لتجنب الطرق التي تكون قد تضررت جراء الهزة.

تحت الأرض

- في حال التواجد في مترو الأنفاق، أو أي ممرات تحت الأرض، يجب الابتعاد عن الألواح الزجاجية واللافتات الإعلانية، مع ضرورة حماية الرأس، تجنبًا للأشياء التي من الممكن سقوطها.

خطوات الاحتماء أثناء الزلزال

ابتعد عن النوافذ والمرايا والأشياء التي من الممكن أن تتشظى أو تسقط

حاول الاحتماء بشيء صلب كالطاولة أو الأريكة وحاول تحديد المناطق الآمنة في منزلك مسبقًا بعيدًا عن السلالم

ابقَ في المنزل أثناء الهزة ولا تغادره إلا بعد نهايتها

ما بعد الهزة

استخدم السلالم حصرًا بعد انتهاء الهزة ولا تستخدم المصعد الكهربائي بتاتًا

أغلق صمامات الغاز والماء والكهرباء

لا تستخدم الهاتف إلا في حال الإبلاغ عن طارئ ولا تلمس أزرار الكهرباء

في حال كنت تعيش في منطقة تتعرض للزلازل فاستعد بتجهيز حقيبة تضم

معلبات وبعض المكسرات التي لا تفسد سريعًا

راديو

تليفون صغير احتياطي

كشاف وبطاريات احتياطية

شنطة الإسعافات الأولية

جاكيت سميك أو بطانية

الأوراق الثبوتية المهمة والأدوية المستخدمة بشكل دوري

بعد الزلزال

لا تتوقف ارتدادات الزلزال بعد توقفه، الأمر الذي يؤدي إلى صدوع وتشققات في بعض البيوت والجدران والعمارات. من أجل ذلك يُنصح بـ:

- الخروج من المنزل بعد توقف الهزة مباشرة، عبر الممرات الآمنة.
- تنفيذ تعليمات رجال الإنقاذ والعاملين في مجالات الدفاع المدني والمؤسسات الإنسانية، وانتظار قدوم المساعدة من الفرق المخصصة في أماكن آمنة.
- تجنب شرب المياه إلا بعد التأكد من نظافتها، حيث إن المياه في هذه الفترة تكون قد تلوثت بالأوساخ والأتربة الناتجة عن حدوث الزلازل.

تحت الركام

في حال وقع الشخص تحت ركام المنزل أو الدمار الذي سببه الزلزال فعليه:

- حماية الفم والأنف والعينين من الغبار، وفي حال النزيف يجب الضغط على الجرح ورفع الجزء المصاب.
- الإشارة في أي وسيلة كانت للحصول على المساعدة من خلال الهاتف الخليوي إذا كان متوفرًا، أو الطرق بصوت عالٍ على قطعة صلبة من المبنى.

حقيبة الطوارئ

هي حقيبة يُنصح بإعدادها وتحضيرها تحسبًا للطوارئ، ويجب أن تضم هذه الحقيبة ماء ومأكولات صغيرة الحجم مرتفعة السعرات الحرارية والأطعمة المعلبة بطيئة التلف، ومبلغ مالي والأدوية المهمة ومستلزمات الإسعافات الأولية وبطاريات، فضلاً عن بعض الملابس، ويُضاف إلى ذلك أيضًا الاستمارات والتقارير الطبية للمعاقين، وقناع الغبار، ونسخة من الهوية الشخصية وبعض الأوراق الثبوتية الأساسية كرخصة القيادة، وبطاقة هوية العمل.

رابط المقال : https://www.noonpost.com/35786/