

# پناه گیری در زلزله

گروه مدیریت خطر بلایا و حوادث  
معاونت بهداشت

زمستان ۱۴۰۲



# زلزله غیرقابل پیش بینی

حفظ خونسردی



دانش کافی



حفظ جان و اموال



پاسخ درست



# اصول اولیه پناه گیری



آشنایی با نقاط ایمن  
منزل و محل کار



عدم دویدن



حفظ آرامش و خونسردی



پناه گیری اصولی



آشنایی با محل ایمن در  
فضای بیرون

# پناه گیری



# پناه‌گیری در افرادی که از عصا استفاده می‌کنند



# پناه گیری در افرادی که از واکر استفاده می کنند



# پناه گیری در افرادی که از صندلی چرخدار استفاده می کنند



تا پایان لرزش زمین همانطور در  
جایی که هستید باقی بمانید



# پناه گیری در منزل

فاصله گرفتن از پنجره ها، قفسه، کتابخانه، کابینت ها، زیر تابلوها و لوستر و وسایل و اشیایی با احتمال پرتاب شدن



عدم دویدن به بیرون از خانه در حین زلزله

پناه بردن به جای امن تا پایان زلزله (کنج دیوارها، کنار ستون ها، زیر چارچوب میزها).



عدم استفاده از پله و آسانسور

نشستن در کنار ستون و پوشاندن سر و گردن با بازوها



نشستن در کنار دیوار گذاشتن سر روی زانو پوشاندن سر و گردن با دست

# پناه گیری در منزل



## پناه گیری در منزل



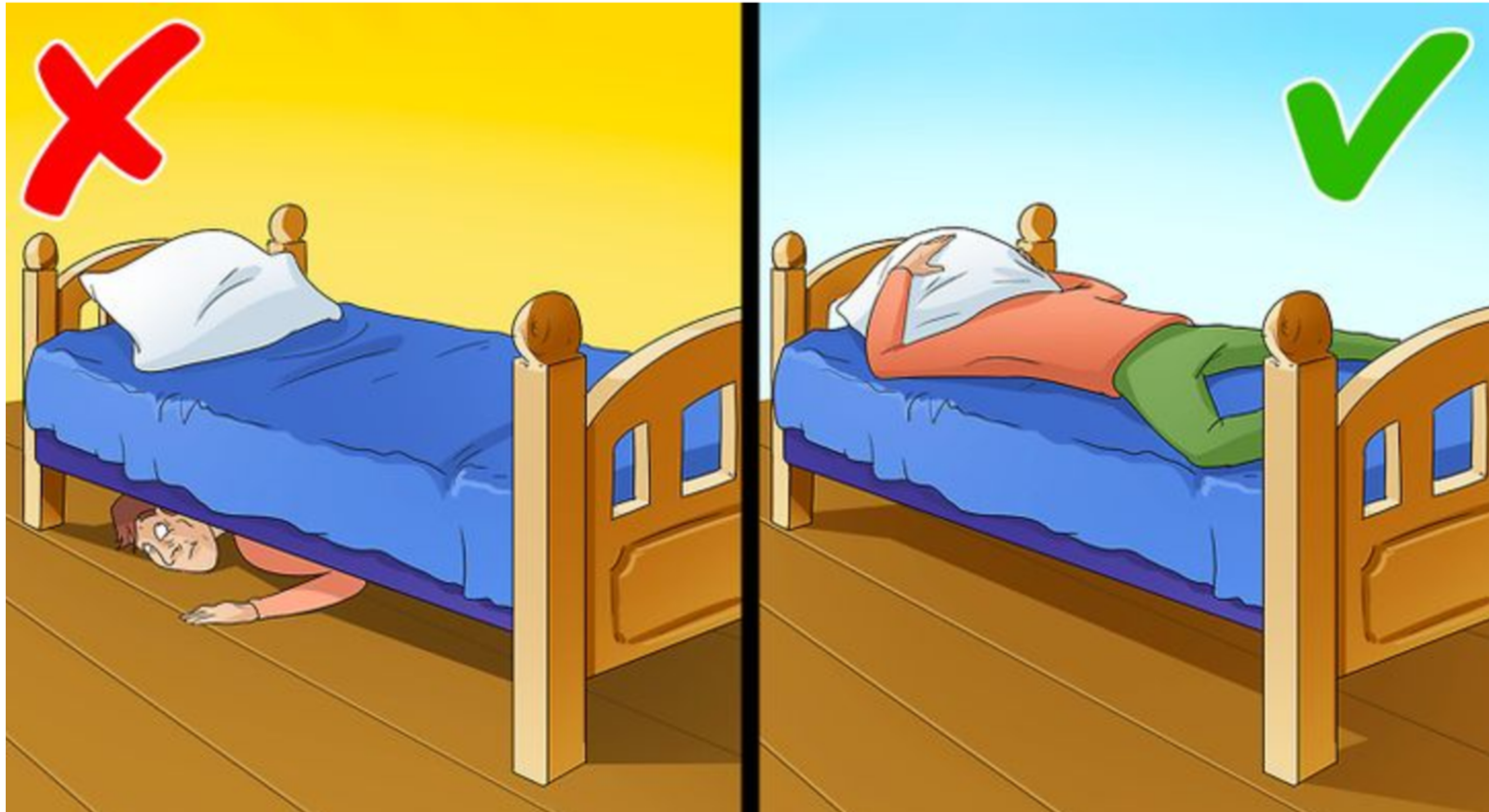
ایستادن در چارچوب در ممنوع است

# پناه گیری در منزل



در راه پله ها نشستن در کنار دیوار، گذاشتن  
سر روی زانو و پوشاندن سر و گردن با دست

# پناه گیری در منزل



# پناه‌گیری در محل کار

حفظ آرامش و عدم فرار و دویدن



عدم هجوم به سمت درب خروجی



فاصله گرفتن از تمامی پنجره‌ها و کشوهای که  
درب آنها قفل نیستند و کابل‌های فشار قوی



فاصله گرفتن از محل‌هایی با احتمال آتش  
سوزی زیاد



# پناه گیری در محل کار



پناه گرفتن در زیر میز کار و گرفتن پایه های میز



عدم پناه گرفتن در چارچوب درب



فاصله گرفتن از تابلوها و اشیای با احتمال سقوط



نشستن در کنار دیوار - گذاشتن سر روی زانو - پوشاندن سر و گردن با دست



عدم استفاده از پله و آسانسور



# پناه گیری در آسانسور



# پناه گیری در فضای باز

خارج شدن از خیابان ها و کوچه های باریک



فاصله گرفتن از ساختمان، تیر چراغ برق، تابلو



راهنمایی و رانندگی، پل عابر پیاده و معابر زیر گذر

عدم تجمع در خیابان و مسدود کردن مسیر خودروهای



امدادی

عدم ورود مجدد به خانه



# پناه گیری در فضای باز



عدم فرار کردن و دویدن

# پناه گیری در خودرو



عدم رانندگی در زمان زلزله



پارک کردن با فاصله از دیوار و درختان و تابلوها



پارک کردن در سمت راست خیابان



عدم خروج از خودرو تا اتمام لرزش



عدم مسدودسازی راه خودروهای امدادی





# با تشکر

گروه مدیریت خطر بلایا و حوادث  
معاونت بهداشت

