



:

هدف از تدوین این دستورالعمل تشریح فعالیت های مربوط به آمادگی و واکنش در برابر زلزله به منظور پیشگیری و کاهش صدمات مرتبط با آن می باشد.

۲-۱-۱- به منظور کاهش مخاطرات زلزله درختان کهنسال یا کج، سیم و ستون برق و خطوط فشار قوی باید از مجاورت محل اقامت کار و سکونت دور باشند.

۲-۱-۲- در کنار پنجره، زیر لوستر، تابلو بزرگ و سایر اشیای آویزان شکننده ننشینند.

۲-۱-۳- راهروها و خروجی های ساختمان را بررسی و وسایلی که ممکن است بعد از وقوع زلزله احتمالی سد راه شوند را دور کنند.

۲-۱-۴- وسایل بزرگ و سنگینی که ممکن است در اثر زلزله سقوط کنند (کتاب، گلدان و غیره) را در محل محکم کنید.

۲-۱-۵- اشیاء بزرگ و سنگین را در قفسه های پائین قرار دهید و قفسه ها را محکم به دیوار متصل کنید.

۲-۱-۶- اشیایی که در قسمت خارجی ساختمان است (مثل کولر، گلدان، لامپ، بلندگو و...) را در جای ثابت و مناسبی قرار دهید.

۲-۱-۷- شیروانی و کلاهک دود کش را که در زمان وقوع زلزله ممکن است سقوط کند بازرسی کنید.

۲-۱-۸- جعبه کمک های اولیه را در محل داشته باشید.

۲-۱-۹- نزدیک ترین مراکز امداد رسانی به محل را شناسایی کنید.

۲-۱-۱۰- نقشه ای از تمام مکان های مهم، اتاق ها، راهروها، راه پله ها و انبارها تهیه کنید.

۲-۱-۱۱- برای برآورد خرابی بعد از زلزله لیستی از تمامی دارائی ها و وسایل قسمت های مختلف تهیه کنید.

۲-۱-۱۲- تجهیزات اداری حجیم مانند دستگاههای کپی را که ممکن است در هنگام زلزله جابجا شوند و مسیر را مسدود نمایند را با کمک کارکنان با سیستم های فلزی یا تسمه ببندید.

۲-۱-۱۳- قفسه ها، فایل ها و کتابخانه ها را به دیوار متصل نمایید.

۲-۱-۱۴- میز کار را در کنار پنجره یا زیر لامپ ها و اشیاء آویزان قرار ندهید.

صفحه ۱۴ از ۳۰		مهر کنترل واحد مدیریت کیفیت
---------------	--	-----------------------------



- ۱۵-۱-۲- درب فایل ها در موارد عدم استفاده باید قفل باشد.
- ۱۶-۱-۲- مواد قابل اشتعال را دور نگه دارید و در محل آنها تجهیزات اطفاء حریق نصب نمایید.
- ۱۷-۱-۲- همه کارمندان باید طراحی راه های فرار در آپارتمان خود را مطالعه کنند.
- ۱۸-۱-۲- وقتی که وارد اتاقی می شوند باید تمام راههای فرار، محل کپسول آتش خاموش کن و همچنین جعبه کمک های اولیه را کاملاً بدانند.
- ۱۹-۱-۲- وقتی از یک بخش به بخش دیگری منتقل می شوید باید پله ها و پلهای اضطراری را بشناسید.
- ۲۰-۱-۲- تمام شماره تلفن های ضروری را روی یک کارت همواره در کیف پول خود داشته باشید.
- ۲۱-۱-۲- زیر میز باید همیشه یک مکان مشخص (۱۸۰ سانتی متر مربع) برای لحظه خطر وجود داشته باشد.
- ۲۲-۱-۲- از پیش مکان یا مکان های امنی را در ساختمان مشخص کنید.
- تمامی افراد باید مشخصات این اماکن را به طور دقیق بدانند و در موقع اضطرار در این مکان جمع شوند.
- ۲۳-۱-۲- نقاط امن را در نقشه هایی که در معرض دید عموم قرار دارد مشخص کنید.

- -

- ۱-۲-۲- از آسانسور استفاده نکنید و از اشیای سنگین و بلند نامطمئن فاصله بگیرید.
- ۲-۲-۲- در داخل ساختمان روی زمین بنشینید و با دست باز سر و گردن خود را حفاظت کنید یا زیر میز محکم بنشینید و به پایه آن بچسبید.
- ۳-۲-۲- اگر در اماکن پر از ازدحام هستید از هجوم به سمت درهای خروج خودداری کنید فقط سعی کنید از اشیای سنگین فاصله بگیرید.
- ۴-۲-۲- اگر روی ویلچر هستید به جای امن پناه ببرید.
- ۵-۲-۲- اگر در حال خروج هستید سر خود را در مقابل خطر ریزش به کمک اشیایی مانند کیف، تخته، کتاب محافظت کنید. در صورت در دسترس نبودن اشیاء از پشت دستتان استفاده کنید.
- ۶-۲-۲- در خارج از ساختمان به نقطه امنی دور از ساختمان ها، درختان و سیم های برق پناه ببرید.
- ۷-۲-۲- مراقب خیابان های دارای شکستگی، شکاف زمین، آتش سوزی و ترکیدگی لوله های آب باشید تا هنگام گریز صدمه نبینید.
- ۸-۲-۲- فوراً از راههای باریک خارج شوید.

صفحه ۱۵ از ۳۰		مهر کنترل واحد مدیریت کیفیت
---------------	--	-----------------------------



:

- ۹-۲-۲- از پل های عابر پیاده و پل های ماشین رو دور شوید.
- ۱۰-۲-۲- از دیوارهای سنگ کاری شده ، بخاری دیواری و شیشه های بزرگ فاصله بگیرید.
- ۱۱-۲-۲- تا توقف کامل زلزله در جای خود بمانید.
- ۱۲-۲-۲- از تلفن جز در موارد ضروری استفاده نکنید.
- ۱۳-۲-۲- از صرف مواد خوراکی آلوده یا موادی که در معرض شیشه های شکسته قرار گرفته اند خودداری کنید.
- ۱۴-۲-۲- برای مطلع شدن از خرابی های احتمالی ساختمان را بازدید کنید.
- ۱۵-۲-۲- اگر بوی گاز به مشامتان می رسد کلید برق را ننزید و از وسایل برقی به هیچ وجه استفاده نکنید به سرعت شیر اصلی گاز را ببندید و در صورت امکان درها و پنجره ها را باز کنید.
- ۱۶-۲-۲- تا حد امکان برای پیدا کردن مکان های نشت گاز و نقاطی که در معرض آتش سوزی هستند از چراغ قوه استفاده کنید.
- ۱۷-۲-۲- درب کمد ها و قفسه ها را با احتیاط باز کنید و مراقب سقوط اشیاء باشید.
- ۱۸-۲-۲- به سیم ها و کابل های برق دست نزنید.
- ۱۹-۲-۲- با امداد گران همکاری کنید.
- ۲۰-۲-۲- از ناحیه تخریب شده دور شوید تا پاکسازی شود.

صفحه ۱۶ از ۳۰			مهر کنترل واحد مدیریت کیفیت
---------------	--	--	-----------------------------