

ماذا تفعل إذا داهمك زلزال؟.. إليك 7 خطوات لإنقاذ نفسك والآخرين



«الشارقة - الخليج»

بالتزامن مع تصاعد أنباء الزلزال الذي ضرب جنوبي تركيا، فجر اليوم الاثنين، وأعقبته هزة ارتدادية تأثر بها عدد من الدول العربية من بينها (سوريا ولبنان ومصر وفلسطين والعراق)، يتساءل الكثيرون عن الخطوات الواجب اتباعها في حال حدوث زلزال.

ونقدم فيما يلي عدداً من النصائح التي يمكن اتباعها في حال تعرضك لزلزال، للخروج بأقل الخسائر من هذه الكارثة الطبيعية.

أولاً: تعامل بهدوء واتزان مع ضرورة عدم الدخول في حالة من الهلع، وحاول طمأننة من حولك وإرشادهم لكيفية التصرف لحمايتهم من المخاطر، ثم حاول إخراج جميع أفراد عائلتك من المبنى، وتجنب استخدام المصاعد لأنها قد تكون عرضة للعطل والسقوط أثناء الزلازل، وعقب النزول لا تقف بجوار أي بناء أو عمود أو أشجار تجنباً لسقوطها.

ثانياً: في حال عدم استطاعتك الخروج من المنزل يجب أن تحمي نفسك من الأجسام المتساقطة تحت مكتب أو طاولة خشبية أو استند إلى جدار متين (أعمدة البيتون). أيضاً حاول دائماً حماية رأسك وكن يقظاً ومنتبهاً لاحتمالية تساقط أجزاء من السقف وابتعد عن النوافذ والأبواب الزجاجية والمرايا وخزانات الملابس

ثالثاً: لا تستعمل اللهب أو الشموع أو الكبريت إذا انقطعت الكهرباء خلال الزلزال وأنت داخل المنزل، وتأكد من إطفاء موقد الغاز وفصل الكهرباء من القاطع، حتى لا تكون سبباً في حدوث حريق

رابعاً: إذا كنت تقود سيارتك وشعرت بالزلزال، فعليك التوقف فوراً إلى جانب الطريق في مكان آمن، وذلك من خلال تجنب الوقوف تحت الجسور أو خطوط أعمدة الكهرباء أو الأشجار. وحاول البقاء داخل السيارة ولا تخرج منها إلا إذا شعرت بخطر ما، ولا تركض بين المباني المتهالكة فمعظم الخطر يأتي من الأشياء المتساقطة

خامساً: الأماكن الأكثر ضعفاً أثناء حدوث الزلازل تكون قرب النوافذ وخاصة الزجاجية، وتحت اللوحات والأجسام القابلة للسقوط، والجدران الخارجية للمنزل، وقرب الخزائن العالية، ومنافذ الغاز والكهرباء

سادساً: إذا كنت تعيش في منطقة ساحلية قرب البحر، فإن الزلزال قد يسبب موجة تسونامي متفاوتة الضخامة والقوة حسب شدة الزلزال تتجه عادة نحو الشاطئ مسببة غرق وغمر مساحات كبيرة من البر، ومتوسط الأمان في حال حدوث ذلك هو أن تكون بعيداً عن الشاطئ مسافة كيلو متر واحد، والمدة المتوقعة لحدوث تسونامي هي 12 ساعة من حدوث الزلزال، فإذا كان منزلك قريباً من الشاطئ فعليك إما الابتعاد أكثر من كيلومتراً واحداً عن الشاطئ أو الصعود إلى الطوابق العليا في حال مشاهدة موجة كبيرة تتجه للشاطئ

سابعاً: عند انتهاء الزلزال تفقد من حولك وعند وجود مصابين تفقد حالتهم الصحية، وحاول تقديم الإسعافات الأولية لهم، وحاول ألا تستخدم هاتفك إلا للضرورة القصوى للحفاظ على شحن البطارية أطول فترة ممكنة، وتابع أخبار وإرشادات الجهات الرسمية عبر الراديو أو الإنترنت أو وسائل الإعلام المتوافرة