فصل ۱

پناهگیری و خروج ایمن



سر کلاس اولین جمله‌ی مبصر کلاس این بود: «خب، بچه‌های لذیذ، به کلاس آشپزی در سه‌سوت خوش آمدید.»

بچه‌ها غرغر کردند: «کلاس آشپزی؟ مگه قرار نبود کلاس کمک‌های اولیه باشه!»

مبصر کلاس کله اش را خاراند و گفت: «وای ببخشید. آخه نه اینکه خیلی گرسنه ام، فکر کردم آشپزی داریم. هاهاها...هوهوهو...»

و شروع کرد به درس دادن.



«خب، عزیزان من، درس اول درباره‌ی پناهگیری و خروج ایمن است. خوب گوش کنید ببینید چه می‌گویم. وقتی یک اتفاق ناگوار می‌افتد، مثلاً زلزله یا سیل می‌آید، یا ساختمانی آتش می‌گیرد اصلاً نمی‌شود کاری کرد. در این صورت می‌گویند «اوضاع قمر در عقرب شده». در این شرایط باید تا می‌توانیم جیغ بزنیم. تو دست‌وپای هم بدویم و شلوغ پلوغ کنیم. حالا من می‌خواهم انواع و اقسام جیغ زدن را به شما آموزش بدهم...

در همین لحظه پرفسور دادرس درِ کلاس را باز کرد و داخل شد. «به‌به! می‌بینم که چشم ما را دور دیدی و کلاس گذاشتی!»
چشم‌های مبصر کلاس از تعجب گرد شد!
– آه! شما اینجا چکار می‌کنید؟ من که در را قفل کرده بودم!
– البته هیچ کار خوبی نکردی؛ ولی یادت باشد که قفل‌ها فقط یک کلید ندارند. همان‌طور که مسائل فقط یک راه حل ندارند.
– عجب!
– و این آخرین بارت باشد که علیه من نقشه می‌کشی. تو شاگرد من هستی. ما باید با هم کلاس را اداره کنیم.
مبصر کلاس روی یک صندلی نشست و پرفسور دادرس با لبخندی دوست‌داشتنی درس را شروع کرد.
پرفسور دادرس: خب، درس امروز درباره‌ی پناهگیری و خروج ایمن است. شاید هیچ‌وقت پیش نیاید. شاید هم پیش بیاید. اتفاق را می‌گویم.
اگر نیامد که چه بهتر. در آرامش زندگی می‌کنیم و از زنده بودن خودمان لذت می‌بریم؛ اما اگر پیش آمد چی؟ اگر پیش آمد باید آماده باشیم. باید در شرایط سخت و بحرانی، گلیم خودمان را از آب بیرون بکشیم. تازه، باید به دیگران هم کمک کنیم و دست آن ها را بگیریم. کمک به دیگران یکی از ویژگی‌های مثبت ما انسان‌هاست. به قول سعدی: تو نیکی می‌کن و در دجله انداز... بقیه‌اش را خودتان دیگر می‌دانید چیست.
مبصر کلاس: چرا حالا که ما در صلح و آرامش زندگی می‌کنیم، به فکر

روزهای سخت باشیم؟ شاعر می‌گوید: ای دوست بیا تا غم فردا نخوریم...

پرفسور دادرس: نه جانم. وقتی اتفاق خیلی بدی مثل زلزله یا آتش‌سوزی رخ می‌دهد، خود به خود می‌ترسیم و دست و پایمان را گم می‌کنیم. این ترس و هول شدن کاملاً طبیعی است. مهم‌ترین کار در این جور مواقع می‌دانید چیست؟ مثلاً اگر یک روز در مدرسه بودید و زلزله آمد می‌دانید باید چکار کنید؟

اگر می‌خواهیم ما را با برانکار بیرون نبرند، باید خودمان هرچه زودتر محل حادثه را ترک کنیم.

در این جور مواقع معمولاً همه با هم به طرف درهای خروجی هجوم می‌آورند. اشتباه همین‌جاست؛ چون فشار جمعیت راه را می‌بندد و ممکن است به جای بلای طبیعی در اثر بلای انسانی خرد و خاکشیر شویم. پس، راه درست این است که آرامش و خونسردی خود را حفظ کنیم و طبق درس های این جلسه رفتار کنیم.

مبصر کلاس: آخ جان، پس درس و مشق تعطیل می‌شود؟

پرفسور دادرس: از دست تو من آخرش سکته می کنم. بچه‌ها، باید موقع خارج شدن حواسمان به خرده شیشه‌ها باشد. همین‌طور باید مواظب افتادن قاب‌عکس، کمد و وسایل دیگری که سر راهمان هست، باشیم. وقتی از کلاس خارج شدیم، در صورتی که راه باز بود، باید در صف‌های گروهی از راهروها عبور کنیم و خود را به جای امنی برسانیم. راستی یادم رفت بگویم پناهگیری و خروج ایمن فقط مربوط به زمان وقوع زلزله نیست، ممکن است بر اثر حوادثی مانند آتش سوزی و یا موارد دیگر، ناچار به ترک محل باشیم.

مبصر کلاس: آن هایی که کلاس‌هایشان طبقه‌ی همکف نیست چطور؟ آن ها باید خودشان را از بالا پرت کنند پایین؟

پرفسور دادرس: این چه حرفیه؟! خب معلومه که باید خیلی با احتیاط از پله‌ها پایین بیایند و هرگز از آسانسور استفاده نکنند. همه متوجه شدند؟ کسی سؤالی ندارد؟

مبصر کلاس: من سؤال دارم. به نظر شما من کی پرفسور می‌شوم؟

پرفسور دادرس: وقتی مرا دق دادی.

فراموش نکنید

قبل از وقوع حادثه درب ها، پله های اضطراری و مکان های امن را شناسایی کرده و به خاطر بسپارید.

یادمان باشد ...

- اعتماد به نفس داشته باشید و آرامش خود را حفظ کنید.
- به راهنمایی‌های مسئولین گوش فرا دهید.
- وقت را برای جمع‌آوری وسایل غیرضروری متعلق به خودتان تلف نکنید.
- به طرف پله‌ها هجوم نبرید.
- موقع خروج ایمن اضطراری، باید در کوتاه‌ترین زمان از هر جایی که هستید به طرف درب خروجی و درب ها و پله های اضطراری حرکت کنید.
- هرگز از آسانسور برای خروج از محل استفاده نکنید.
- اگر داخل آسانسور هستید در اولین فرصت از آسانسور خارج شوید.



• مواظب خرده شیشه و افتادن اشیای نصب شده به دیوار باشید.

• اگر روی پلکان هستید فوراً پشت به دیوار بنشینید و تا پایان لرزش ها با کیف، کتاب یا دست از سر و گردن خود محافظت کنید.



• اولویت با خروج به شکل پشت سر هم در یک صف واحد است، بعد از خارج شدن از مسیرهای باریک، در صورت اطمینان از قدرت ایستایی ساختمان‌ها می‌شود از صف‌های گروهی هم استفاده کرد.

• اجسام سنگین مثل قفسه و کمد دیواری را با چند نبشی به دیوار و زمین مهار کنید.

• وسایل سنگین که هنگام زلزله امکان سقوط دارند از جمله گلدان های آویز، لوسترها و تابلوها را با وسایل ممکن در جای خود محکم کنید.

• اشیای بزرگ و سنگین را در قفسه های پایین تر قرار دهید.

• اشیایی که در قسمت خارجی ساختمان هستند، مانند کولر، گلدان و غیره را در جای امن و مناسب به دور از خطر سقوط قرار دهید.

- ضمن حفظ آرامش از دیوار و ساختمان مدرسه فاصله بگیرید.
- حتی‌الامکان درکنار وسایل ورزشی نصب شده در حیاط مدرسه پناه نگیرید.
- در جای مناسب نشسته و با دو دست سر خود را بگیرید.



- از ساختمان‌های بلند و تیر های برق فاصله بگیرید و مراقب اطراف باشید (مانند: افراد در حال تردد و اتومبیل ها).
- مواظب سقوط اجسام و اشیای نصب شده یا آویخته به ساختمان (مانند: کولر، گلدان، تابلوهای مغازه ها و غیره) باشید.



هر کار پلیدی که انجام می دهیم با ما می ماند و نیکی هایی که انجام می دهیم به خود ما باز می گردد.

پسر به سفر دوری رفته بود و ماه ها بود که از او خبری نداشتند... مادرش دعا می کرد که او سالم به خانه باز گردد. هر روز به تعداد اعضای خانواده اش نان می پخت و همیشه یک نان اضافه هم می پخت و پشت پنجره می گذاشت تا اگر رهگذری گرسنه ای از آن جا می گذشت نان را بر دارد . هر روز مردی گوژ پشت از آن جا می گذشت و نان را بر می داشت و به جای آن که از او تشکر کند می گفت: هر کار پلیدی که بکنید با شما می ماند و هر کار نیکی که انجام دهید به شما باز می گردد!!! این ماجرا هر روز ادامه داشت تا این که زن از گفته های مرد گوژ پشت ناراحت و رنجیده شد و به خود گفت: او نه تنها تشکر نمی کند بلکه هر روز این جمله ها را به زبان می آورد. نمی دانم منظورش چیست؛ یک روز که زن از گفته های مرد گوژ پشت کاملا به تنگ آمده بود تصمیم گرفت از شر او خلاص شود بنابر این نان او را زهر آلود کرد و آن را با دست های لرزان پشت پنجره گذاشت، اما ناگهان به خود گفت: این چه کاری است که می کنم؟..... بلافاصله نان را برداشت و دور انداخت و نان دیگری برای مرد گوژ پشت پخت .

مرد مثل هر روز آمد و نان را برداشت و حرف های معمول خود را تکرار کرد و به راه خود رفت. آن شب در خانه پیرزن به صدا در آمد . وقتی

که زن در را باز کرد، فرزندش را دید که نحیف و خمیده با لباس هایی پاره پشت در ایستاده بود. او گرسنه، تشنه و خسته بود، در حالی که به مادرش نگاه می کرد، گفت: مادر اگر این معجزه نشده بود نمی توانستم خودم را به شما برسانم. در چند فرسنگی این جا چنان گرسنه و ضعیف شده بودم که داشتم از هوش می رفتم. ناگهان رهگذری گوژ پشت را دیدم که به سراغم آمد. از او لقمه ای غذا خواستم و او یک نان به من داد و گفت: این تنها چیزی است که من هر روز می خورم، امروز آن را به تو می دهم زیرا که تو بیش از من به آن احتیاج داری. وقتی که مادر این ماجرا را شنید رنگ از چهره اش پرید. به یاد آورد که ابتدا نان زهرآلودی برای مرد گوژپشت پخته بود و اگر به ندای وجدانش گوش نکرده بود و نان دیگری برای او نپخته بود، فرزندش نان زهر آلود را می خورد .به این ترتیب بود که آن زن معنای سخنان روزانه مرد گوژ پشت را دریافت:

هر کار پلیدی که انجام می دهیم با ما می ماند و نیکی هایی که انجام می دهیم به خود ما باز می گردد.

یادمان باشد ...

روش های پناهگیری امن و اضطراری در زلزله

با توجه به نوع ساختمان و شرایطی که هنگام وقوع زلزله بوجود می آید، دو روش مثلث حیات و DCH (خیز برداشتن، پناه گرفتن و صبر کردن) برای پناهگیری امن و اضطراری توصیه می شود.

روش مثلث حیات: این روش در ساختمان هایی که دارای سقف یکپارچه هستند بکار می رود.

- هرگونه پنهان شدن در زیر میز، صندلی، تخت و نیز زیر چارچوب درب اشتباه است و عامل مرگ حتمی افراد به هنگام بروز زلزله خواهد بود.



- اگر در طبقه اول هستید از ساختمان خارج شوید.
- اگر امکان خروج از ساختمان را ندارید در کنار اجسام بزرگ و سخت مانند یخچال به حالت جنینی پناه بگیرید.
- چنانچه در تختخواب هستید و با زلزله بیدار شدید بلافاصله غلطیده و به کنار تخت بیفتید (زیر تخت نروید).
- کنار دیوارهای خارجی پناه بگیرید.



به هیچ عنوان به سمت راه پله ندوید. پناهگیری به روش جنینی به دلیل غریزه طبیعی انسان روش ایمن و مناسبی است.

روش DCH : در این روش فرد یاد می گیرد در زمان وقوع زلزله چگونه به سمت جای امن خیز بردارد، در آنجا پناه بگیرد و منتظر کمک بماند. روش DCH در ساختمان هایی که سقف یکپارچه ندارند و در زمان تکان های زلزله خرد می شوند، مورد استفاده قرار می گیرد.

• اگر در خانه هستید بلافاصله حداکثر با طی مسافت چند متر، در زیر میز، گوشه دیوار داخلی، کنار مبل و غیره پناهگیری کنید.





- اگر خواب هستید به سمت چپ چرخیده و بالش را روی سر و گردن خود بگذارید.
- در مدرسه بر روی صندلی خم شده و از سر و گردن خود به وسیله بازو و دستان محافظت کنید.
- در فضای باز سعی کنید از ساختمان ها، تیرهای برق و سایر اجسامی که امکان سقوط دارند دور شده و با بازوان و دست ها از سر و گردن خود محافظت کنید.
- فضای خالی بین دو ردیف نیمکت جای مناسبی برای پناه گرفتن است.



فراموش نکنید

از نوع سازه ی ساختمان خانه، مدرسه و مکان های امنی که بتوان در هنگام زلزله به آنجا پناه برد، اطلاع و آگاهی لازم را کسب کنید.

سؤالات:

۱. وقتی که زلزله می آید اولین کاری که باید انجام دهیم کدام است؟

الف) از مکانی که در آن قرار داریم به سرعت خارج می شویم.

ب) می نشینیم و سر خود را میان دو دست می گیریم.

ج) به طرف پله ها رفته و همان جا می نشینیم.

د) صف های گروهی تشکیل می دهیم.

۲. هنگام حادثه چگونه باید از محلی که قرار داریم خارج شویم؟

الف) برای جلوگیری از حوادث بعدی، دوان دوان محل را ترک می کنیم.

ب) اگر کنار میز هستیم به زیر آن پناه می بریم.

ج) با تشکیل یک صف واحد به طرف در خروجی حرکت می کنیم.

د) برای سریع تر ترک کردن محل می توانیم از آسانسور استفاده کنیم.

یادداشت: