



جمهوری اسلامی ایران



# برای پیشگیری از شیوع بیماری کرونا پیش از وقوع زلزله چه کار کنیم؟





جمهوری اسلامی ایران



# برای پیشگیری از شیوع بیماری کرونا هنگام وقوع زلزله چه کار کنیم؟

آرامستان خود را حفظ کنید

اگر هنگام وقوع زلزله نزدیک ستون‌های اصلی ساختمان بودید



- دست‌ها و بازوهایتان را روی سر و گردن قرار دهید
- کنار ستون‌های اصلی، روی یک زانو بنشینید

اگر نزدیک دیوارهای داخلی ساختمان بودید



- دست‌ها و بازوهایتان را برای محافظت روی سر و گردن قرار دهید
- کنار یا گوشه دیوارهای داخلی، روی یک زانو بنشینید

اگر در نزدیکی شما میز محکمی وجود داشت



- به زیر آن بروید
- یک زانو را برای حفظ تعادل روی زمین قرار دهید
- پایه‌های میز را با دست محکم بگیرید
- در صورت جابجایی میز بر اثر لرزش‌ها شما نیز با آن حرکت کنید

اگر در داخل ساختمان بودید



- به سمت درهای خروجی هجوم نبرید
- فرار نکنید؛ بیشتر افراد هنگام فرار به واسطه ریزش آوار و شیشه‌ها کشته یا مجروح می‌شوند.

اگر در فضای بیرون بودید



- از ساختمان‌ها، کابل‌های برق، دودکش و هر چیزی که ممکن است سقوط کند فاصله بگیرید
- از خیابان‌ها و کوچه‌های تنگ و باریک به سرعت خارج شوید
- به فضای باز بروید

اگر داخل آسانسور بودید



- با زدن دکمه نزدیک‌ترین طبقه، در اولین توقف، از آن خارج شوید

اگر در رختخواب بودید



- به سمت چپ بدن بچرخید
- یک دست را زیر سر قرار دهید
- پاها را به داخل شکم جمع کنید
- با دست دیگر با بالش از سر و گردن خود محافظت کنید.

اگر در راهپله‌ها بودید



- به نرده‌های کنار پله تکیه ندهید
- کنار دیوار داخلی به دور از پنجره‌ها و شیشه‌ها روی پله بنشینید
- دست‌ها و بازوهایتان را روی سر و گردن قرار دهید

**نکات**

- به هیچ عنوان برای پناه گرفتن در چارچوب درها قرار نگیرید
- هنگام پناهگیری از شیشه‌ها، پنجره‌ها، در و دیوارهای بیرونی، کتابخانه، بوفه، روشنایی‌ها و هر چیزی که احتمال ریزش و سقوط دارد، فاصله بگیرید

اگر در حال رانندگی بودید



- وسیله نقلیه خود را سمت راست خیابان متوقف کنید؛
- به دور از ساختمان‌ها، پل‌ها، دکل‌ها و تیرک‌های برق و تلفن درختان و چراغ‌های راهنمایی رادیو را روشن کنید

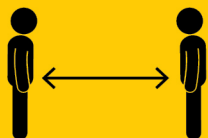
تا اتمام لرزش‌ها در وسیله نقلیه بمانید



جمهوری اسلامی ایران



# برای پیشگیری از شیوع بیماری کرونا پیش از وقوع زلزله چه کار کنیم؟



حفظ فاصله فیزیکی  
با دیگران



استفاده  
دستکش و ماسک

در صورت ترک  
خانه، این نکات  
بهداشتی را  
رعایت کنید:

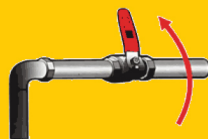


با دست و  
بازو از سرو  
گردتان  
محافظت کرده  
و از ساختمان  
خارج شوید.

دستکش و ماسک  
پوشید



کیف شرایط اضطراری  
را بردارید



فورا جریان گاز، آب  
و برق را قطع کنید



از مکان پناهگیری  
خارج شوید

بعد از پایان  
لرزشها

## نکات

به یاری اعضای بیمار خانواده  
بروید  
از دیگران بخواهید فاصله فیزیکی  
رعایت کنند.

بهداشتی جداسازی و از منزل خارج  
شود.

هنگام تخلیه اضطراری از مراکز  
از دحام فاصله بگیرید

فاصله فیزیکی خود را با دیگران  
حفظ کنید

مراقب بیمار کرونایی، در تخلیه  
اضطراری مسئول مراقبت، تأمین  
نیازهای بیمار و پیشگیری از انتقال  
بیماری است.

پس از وقوع زلزله لوازم مصرفی  
و پسماندهای بیمار طبق پروتکل‌های

اگر فرد مصدومی در اطراف شماست

اگر دوره کمک‌های اولیه را گذرانده‌اید، با  
رعایت اصول ایمنی و تصور اینکه ممکن است  
وی مبتلا به کرونا باشد، به او کمک کنید.





جمهوری اسلامی ایران



## نکات بهداشتی برای پیشگیری از شیوع بیماری کرونا در مراکز اسکان موقت



در پارک‌ها و فضاهای باز بمانید



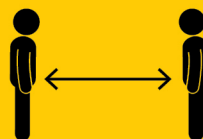
از تجمع در سوله‌های مدیریت بحران بپرهیزید



اگر در مکان‌های امن عمومی اسکان یافتید:



هنگام سرفه و عطسه صورت و دهانتان را با دستمال یا آرنج بپوشانید



فاصله خود را با دیگران حفظ کنید



حتماً از ماسک و شیلد استفاده کنید



از لمس بینی، چشم و صورت خود بپرهیزید



سطوح اطراف خود را ضدعفونی کنید



در صورت تماس دستانتان را ضدعفونی کنید



از دست زدن به سطوح عمومی خودداری کنید

از خوردن غذاهای مشکوک و میوه‌جات نشسته بپرهیزید

از آشامیدن آب ناسالم خودداری کنید

از اشتراک وسایلتان با سایرین بپرهیزید

مراقب رعایت نکات بهداشتی توسط سالمندان و کودکان باشید

از افرادی که علائم سرماخوردگی یا شبیه آنفلوآنزا دارند، فاصله بگیرید

اگر کسی از اعضای خانواده به بیماری کرونا مبتلاست از او بخواهید:

- از ماسک استفاده کند
- از دست زدن به سطوح عمومی بپرهیزد
- زمان سرفه و عطسه با دستمال یا آرنج دهان خود را بپوشاند
- پسماندهای خود را با کمک مراقب دور از دسترس دیگران قرار دهد

برای استفاده از سرویس بهداشتی

- ساعات خلوت‌تر را انتخاب کنید
- قبل از رفتن به آن ماسک بپوشید
- بعد از استفاده از دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید

