

راهنمای آماده بودن در وقت زلزله

این را انتخاب کنید و آماده شوید

اکنون:

۱. در وضعیت اضطراری آگاه بمانید

در زمان وقوع وضعیت اضطراری راههای متعددی برای دریافت اطلاعات وجود دارد، از جمله گوش دادن به رادیو، دنبال کردن رسانه‌های خبری، تماشای تلویزیون، بررسی کانالهای OMERW و شورای محلی، و همچنین هشدارهای اضطراری تلفن همراه نیوزیلند.

هشدارهای اضطراری تلفن همراه فقط زمانی صادر میشوند که تهدیدی برای جان یا اختلال قابل توجهی وجود داشته باشد که میتواند بر تمام یا بخشی از منطقه ولینگتون تأثیر بگذارد.

نشانه‌های طبیعی هشدار را بشناسید

اگر در مناطقی با خطر سونامی هستید و زلزله‌های طولانی یا شدید را احساس کردید، بلافاصله پس از توقف لرزش به مناطق مرتفع یا تا حد امکان به سمت داخل خشکی بروید.

حالا زمانش فرا رسیده

بپایید پایین



به وبسایت اضطراری وریمو مراجعه کنید www.WREMO.nz

صفحه فیسبوک وریمو

لایک کنید: facebook.com/WREMONz

به وبسایت شهرداری محل مراجعه کنید

به رادیو نیوزیلند و شبکه‌های محلی گوش بدهید

آفرین!

شما اولین گام را برای ایمن بودن برداشتید

منطقه ولینگتون برای زندگی کردن عالیست ولی کمی پر تلاطم است.

ما اغلب زمین لرزه، طوفان، سیل، و ریزش کوه را تجربه میکنیم. ما همچنین در معرض خطر سونامی قرار داریم. شرائط اضطراری تأثیرات مشابهی دارند و در چنین حالتی تحرک، تماس با فامیل و بستگان و تهیه مایحتاج ضروری سخت خواهد بود.

ما مسائل ضروری جهت آماده سازی خانواده و جامعه را تشریح کرده ایم تا شما بتوانید به راحتی از چالشهای بعد از یک زلزله بزرگ به سلامتی عبور کنید.

با نصب برنامه هشدارها شما فقط قدم اول را برداشته اید.

قدم بعدی آن است که شما امروز، امشب، و روزهای بعد چه کاری باید انجام دهید تا شما و خانواده تان آمادگی لازم را داشته باشید. هر قدمی که بردارید قطعاً ارزش تلاش را دارد. اگر هر سوالی دارید با ما تماس بگیرید.

از جانب تیم وریمو

(این دفتر مدیریت اورژانس منطقه ولینگتون است)

دست به کار شوید

طرح های واکنش اجتماعی

افرادی مانند شما در طرحهای واکنش اجتماعی سهیم هستند. بیابید چه برنامه هایی در حال انجام شدن است و شما چگونه می توانید مشارکت کنید. شما اطلاعات با ارزشی در مورد جامعه خود دارید که برای ایجاد یک تفاوت کمک خواهد کرد.

[getprepared.nz/
Response Plan](https://getprepared.nz/ResponsePlan)

تماس با ما

[wremo@gw.govt.
nz](mailto:wremo@gw.govt.nz)

04 830 4279

facebook.com/WREMONz

سمینار های تداوم کسب وکار رایگان

اگر شما یک تجارت و یا سازمان اجتماعی را اداره میکنید بالطبع خواهان آن هستید که پس از هر حادثه بزرگ یا کوچک به فعالیت خود ادامه دهید. مشتریان و کارکنانتان به شما اعتماد می کنند. سمینارهای ما کمک خواهد کرد که شما و کارکنانتان برای ادامه فعالیت و تصمیم گیری بهتر در زمانهای بحرانی آمادگی لازم را داشته باشید.

شرکت کننده گان در سمینار بعد از آن میانی تداوم کسب و کار را بهتر میدانند و قادر خواهند بود تا برنامه خاص خود را به اجرا بگذارند. ما سمینارهای دو ساعته ی خود را در سر تا سر ولینگتون به اجرا میگذاریم.

getprepared.nz/Businesses

دوره های آمادگی اضطراری رایگان

یاد بگیرید چگونه به خانواده و جامعه ی خود کمک کنید تا آماده شوند، عکس العمل نشان دهند و از تأثیرات یک زلزله بزرگ در امان بمانند. شما کمک میکنید تا جامعه آگاهی و آمادگی و انسجام بیشتری داشته باشد.

برای شرکت در یکی از دوره های ما ثبت نام کنید:

[getprepared.nz/
Courses](https://getprepared.nz/Courses)

شما همچنین میتوانید با داوطلب شدن در وریمو به آماده سازی و واکنش بهتر جامعه کمک کنید:

[getprepared.nz/
Volunteer](https://getprepared.nz/Volunteer)

مرکز اورژانس جامعه خود را پیدا کنید

مراکز اورژانس محلی محل گرد آمدن اهالی منطقه شما است. این مراکز قبلاً مراکز دفاع غیرنظامی نامیده میشدند اما ما نام آنها را تغییر دادیم تا بهتر بتوانند منعکس کننده اهدافشان باشند.

بعد از یک زلزله بزرگ، افراد محله همانند شما باید در مرکز محلی خود جمع شوند و طرح واکنش جامعه را با استفاده از مهارت ها و منابع در دسترس هماهنگ کنند.



در وبسایت ما نزدیکترین مرکز محلی
را پیدا کنید

www.getprepared.nz/Hubs

مراکز محلی دارای نیازهای اولیه شما هستند. چیزهایی مانند رادیو، نوشت افزار، نقشه و یک بی سیم دوطرفه که اجازه برقراری ارتباط با مرکز عملیاتی اورژانس شورای محلی را می دهد.

هیچ چیز اضافه ای از لوازم اضطراری در مراکز موجود نمیشود.

ما آماده هستیم

ما میدانیم مرکز شورای محلی ما کجا است و چگونه می توانیم جامعه خود را کمک کنیم



۲- خم شدن، پناه گرفتن، محکم گرفتن را تمرین کنید

کارشناسان بر این باور هستند که شانس صدمه دیدن شما در صورتی که تمرین خم شدن، پناه گرفتن و محکم گرفتن را انجام دهید خیلی کمتر خواهد بود.

به هنگام زلزله بیشترین آسیبها توسط اسباب خانه، زیورآلات و مصالح ساختمانی مانند کاشی سقف به وجود می آیند و نه سقوط ساختمان!

در زمان یک زلزله:

اگر قادر نیستید
خم شوید پناه
بگیرید و محکم
بگیرید خودتان
را به بهترین نحو
نگه دارید و سعی
کنید تا راهی برای
محافظت از سر و
گردن خود پیدا کنید

در داخل ساختمان - بمانید تا زمانی که لرزشها متوقف شود و مطمئن شوید شرائط برای خروج امن است. ساختمان را با احتیاط ترک کنید و مواظب سقوط اشیاء باشید.

در ساختمانهای مرتفع - همانند بالا، به خاطر به صدا در آمدن آژیر خطر با عجله بیرون نیایید.

دربرون از منزل - دور از ساختمان ها، درختان و خطوط برق بروید، خم شوید، پناه بگیرید و محکم بگیرید تا زمانی که لرزش متوقف شود

در یک خیابان شلوغ - در مسیر پیاده روی نباشید زیرا ممکن است چیزهایی از ساختمان های اطراف بر روی سر شما فرو ریزد. به سرعت وارد ساختمان شوید، خم شوید، پناه بگیرید و محکم بگیرید.



۳- مناطق سونامی اطرافتان

را شناسایی کنید

اگر به هنگام یک زلزله نزدیک ساحل هستید و احساس کردید که لرزشهای زلزله قوی یا طولانی هستند از آنجا دور شوید.

در یک زلزله ی محلی تنها هشدار ی که دریافت خواهید کرد خود زلزله است.



سونامی امواج چند گانه است که می تواند برای چند ساعت ادامه یابد. اولین موج ممکن است بزرگترین موج نباشد. بلافاصله آنجا را تخلیه کنید و به جای امن پناه ببرید و از خطوط آبی سونامی گذر کنید.

با همسایه ها در باره اینکه چگونه می توان به ایمنی لازم دست یافت صحبت کنید - برخی ممکن است نیاز به کمک اضافه داشته باشند.

بیابید آیا مکانهایی که در آن زندگی می کنید کار می کنید یا تفریح می کنید در ناحیه ی سونامی قرار دارد و جایی که باید بروید امن است.



getprepared.nz/TsunamiZone

بیابید آیا مکانهایی که در آن زندگی می کنید کار می کنید یا تفریح می کنید در ناحیه ی سونامی قرار دارد و جایی که باید بروید امن است



10 MIN

اولین موج ممکن است در کمتر از ۱۰ دقیقه وارد شود بنابراین ممکن است زمانی برای یک هشدار رسمی مانند آژیر وجود نداشته باشد.

ما فقط برای سونامی که از دور شروع میشود هشدار میفرستیم مانند آمریکای جنوبی.

۴- یک طرح خانوادگی درست کنید

پس از یک زلزله بزرگ ممکن است نتوانید از تلفن خود استفاده کنید ایمیل ارسال کنید یا از رسانه های اجتماعی استفاده کنید. اکنون برنامه ریزی کنید برای زمانی که نمی توانید ارتباط برقرار کنید.

بچه های خود را امن نگهدارید

مدارس طرح هایی برای امن نگهداشتن فرزندان شما دارند طرح اضطراری مدرسه خود را بررسی کنید.



getprepared.nz/schools

ترتیبی بدهید که حداقل سه دوست یا خانواده ای را که در فاصله نزدیک از مدرسه قرار دارند تا بتوانند فرزندان را از مدرسه بردارند. اسامی آنها را به مدرسه بدهید.

اگر شما نمی توانید خودتان را به آنجا برسانید با فرزندان خود درباره آنچه که باید انجام دهند و اینکه چه کسی می تواند آنها را به منزل بیاورد صحبت کنید.

در مورد ملاقات در یک مکان امن توافق کنید

در مورد یافتن همدیگر در یک جای مشخص توافق کنید. ترتیبی بدهید تا بتوانید در صورت نیاز با خانواده یا دوستانتان بمانید.

خانه و اسباب خانه را بیمه کنید

اکثریت مردم بیمه نیستند. اطمینان حاصل کنید که خانه ی شما و اموال شما به مقدار مناسب بیمه هستند. برای مشورت با بیمه گر خود تماس بگیرید.



سرویسهای خدماتی

سرویسهای آسیب دیده می تواند خطرناک باشد و مانع ماندن شما در خانه باشند.

دریچه اصلی گاز (اگر گاز داشته باشید) پرز اصلی برق و آب را پیدا کنید و یاد بگیرید چگونه آنها را خاموش کنید. آنها را واضح علامت گذاری کنید تا بتوانید به سرعت آنها را پیدا کنید.

برای مشورت با بیمه گر خود تماس بگیرید

ممکن است مجبور شوید خانه را با عجله ترک کنید یا یک مسافت طولانی را طی کنید تا از کار به خانه برگردید. در مورد چیزهایی که ممکن است نیاز داشته باشید فکر کنید و یک کیف دستی جهت نیازهای ضروری درست کنید تا بتوانید چند روز یا چند ساعت آینده را سپری کنید. شما می توانید این کار را خودتان انجام دهید و لازم نیست که برایتان گران تمام شود.

 getprepared.nz/GrabBag



۵- خانه خود را امن تر کنید

امن تر کردن خانه، آسیب های ناشی از زلزله را کاهش خواهد داد و به شما اجازه میدهد در خانه خود بمانید حتی اگر کمی به هم ریخته باشد.

بررسی کنید سقف، دیوارها، میلمان و پایه ها امن هستند. اگر به کمک احتیاج دارید یک بنا حرفه ای بگیرید که خانه ی شما را بررسی کند. اطلاعات بیشتری در مورد نحوه بررسی سریع خانه کسب کنید.



getprepared.nz/SafeHomes

اگر شما کرایه نشین هستید

این به نفع صاحب خانه شماست که پس از یک زلزله خانه هنوز قابل استفاده باشد. پس با استفاده از این راهنما در مورد امن تر کردن خانه با آنها صحبت کنید.



بررسی کنید دودکش های
آجری ایمن هستند.

اگر از دودکش خود استفاده
نمی کنید آن را بردارید.

هر گونه تیر سقف و
مهار پوشیده و مفقود
شده در پشت بام را
جایگزین کنید

دیوارهای اساسی
خانه را تقویت کنید

سلیندر آب داغ و
بخاری های چوب
سوز را بررسی و
محکم کنید

۶- آب ذخیره کنید

پس از یک زلزله بزرگ، آب شهر قطع خواهد شد بنابراین شما نیاز به آب ذخیره اضطراری دارید. هر چه بیشتر می توانید آب ذخیره کنید بهتر است. شما باید آب کافی برای تامین کل افراد خانواده خود در یک هفته، ذخیره داشته باشید

اگر نمی توانید یک مخزن آب تهیه کنید، ذخیره کردن مقداری از آب بهتر از هیچ است!

از بطری های پلاستیکی بزرگ استفاده کنید. هر بطری را با آب شیر پر کنید تا لبریز شود.

درب آن را محکم ببندید و در یک مکان سرد و تاریک قرار دهید. بطری ها را هر ۱۲ ماه تمیز کنید و دوباره پر کنید.

یک مخزن بزرگ آب (۲۰۰ لیتر یا بزرگتر اگر می توانید) این آخر هفته خریداری کنید تا در شرایط اضطراری آب داشته باشید. آنها مقرون به صرفه هستند و خودتان به آسانی می توانید آنها را نصب کنید. آن را از آب شیر پر کنید و در جای محکمی نصب کنید.

 getprepared.nz/Water

برای توالت برنامه داشته باشید

برای وقتی که نمی توانید سیفون توالت را بکشید چاره ای بیندیشید

 getprepared.org.nz/Toilets

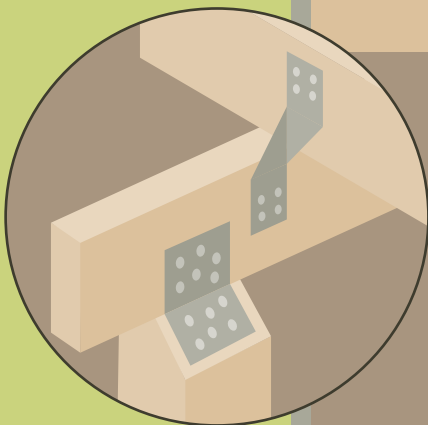


فونداسیون خانه خود را بررسی کنید

✓
حاملها را به ستونها محکم کنید

✓
آیا سوراخهایی در پایه ها وجود دارد

✓
هر گونه چوب آسیب دیده یا پوسیده را جایگزین کنید



۷- با همسایگان خود دیدار

اکثر مردم توسط افرادی که در آن زمان آنجا هستند نجات می یابند.

حتی بهتر است شما هر روز سال به ایجاد یک جامعه دوستانه تر و انعطاف پذیرتر کمک کنید.

با یک لبخند ساده و معرفی خود شروع کنید. گام اول همیشه سخت تر است.

پس از آن پیشنهاد دهید که چند تن از شما اطلاعاتتان را جهت تماس در مواقع اضطراری مبادله کنید. این میتواند شروع خوبی باشد.

شما همچنین می توانید یک گروه پشتیبانی محلی در خیابان خود ایجاد کنید یا به "تایمانک" محلی بپیوندید.

این آخر هفته با چند نفر در خیابان خود ارتباط برقرار کنید تا در مواقع اضطراری بتوانید:

- اطمینان حاصل کنید که همه امن هستند و سرپرستی میشوند. مخصوصا کسانی که ممکن است نیاز به کمک اضافی داشته باشند.

- تجارب و مهارت ها را برای کمک به یکدیگر به اشتراک بگذارید.

- در روزهای بعدی هم از همدیگر پشتیبانی کنید.

ترتیبی بدهید که ظرف چند هفته آینده همسایه ها و اهل محل جمع شوند و بساط کباب راه بیندازند و یا باهم به پیکنیک بروید



۸- سعی کنید در خانه کمپینگ کنید.

منزل شما پر از موارد اضطراری شده و امر برای شما عادی شده است

پتو در رختخواب، لباس هایتان در کمد و همه وسایلی که در آشپزخانه است وسایلی است که می توانید در مواقع اضطراری استفاده کنید.

- ضروریات لازم برای نوزادان، کودکان نوپا و یا حیوانات خانگی اگر دارید را تهیه کنید.

- کمی از داروهای خود را نگهدارید و اطمینان حاصل کنید که به اندازه ی کافی در دسترس هستند.

با مراقبت از خود و خانواده تان شما همچنین به خدمات اضطراری کمک میکنید منابع محدود خود را به افرادی که به بیشترین کمک احتیاج دارند اختصاص دهند.

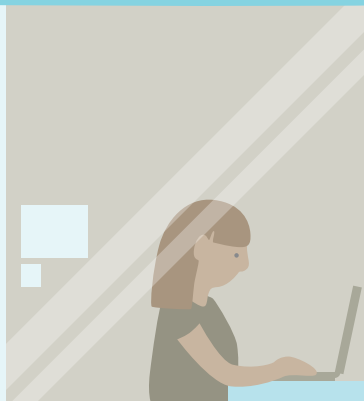


قفسه های غذا را تا می توانید پر نگهدارید تا حداقل تا یک هفته نیاز به خرید نداشته باشید .

ما آماده هستیم!

ما وسایل ضروری به اندازه کافی برای گذراندن یک هفته در مواقع اضطراری داریم

زمانی که شما هستید در : getprepared.nz



1 لینک بالا را دنبال کنید و طرح واکنش اجتماعی تان را بررسی کنید

2 به نقشه ی منطقه تخلیه سونامی نگاه کنید تا ببینید کدام مناطقی که در آن زندگی می کنید، کار می کنید و یا تفریح می کنید در منطقه تخلیه سونامی قرار دارد

3 برای دریافت اطلاعات قابل اعتماد در زمانهای اضطراری وبسایت www.WREMO.nz را بررسی کنید.

www.wremo.nz

ما آماده هستیم!

محل ملاقات خانوادگی:

اطلاعات تماس با همسایگان ما عبارتند از:

اطلاعات تماس از افرادی که می توانند بچه های ما را جمع آوری کنند:

پریزهای اصلی سرویسهای خدماتی ما:

آب:

برق:

گاز:

مرکز اضطراری محل ما:

برای اطلاعات در مورد آماده سازی اضطراری بازدید کنید از: www.getprepared.nz

بعد از یک زلزله

همسایه های خود را بررسی کنید

- از کسانی که تنها زندگی می کنند و یا محدودیت تحرک دارند خبر بگیرید، تا اگر نیاز به کمک داشته باشند کمک کنید.

- با به اشتراک گذاشتن مهارت ها و منابع خود یکدیگر را حمایت کنید.

به مرکز اضطراری محله خود بروید

- اگر به کمک نیاز دارید.
- اگر می توانید با به اشتراک گذاشتن منابع و مهارت ها به دیگران کمک کنید.
- برای جمع آوری و به اشتراک گذاشتن اطلاعات در مورد آنچه که در محله شما اتفاق افتاده.
- برای هماهنگ کردن واکنشهای اهالی محل و انتقال اطلاعات آن به مرکز عملیات اضطراری شورای شهر.

برای دریافت اطلاعات اضطراری به رادیو گوش دهید و یا به وبسایت

www.WREMO.nz

مراجعه کنید

منزل خود را امن کنید

- گاز را در صورتی که بو یا صدای نشتی بشنوید قطع کنید تا مانع انفجار شوید.

- در صورتی که برق خاموش شود یا مجبور به تخلیه خانه شوید کلید اصلی را خاموش کنید. ممکن است بعضی سیم های برق آسیب دیده باشند ولی شما نمی توانید ببینید.

- آب را قطع کنید، مخصوصا اگر فکر می کنید به لوله ها آسیب رسیده باشد. نشتی آب می تواند به منزل شما آسیب برساند.

آب و فاضلاب

- آب تصفیه نشده را قبل از مصرف به مدت ۱ دقیقه بجوشانید و یا یک قاشق چایخوری از مایع سفیدکننده ساده بدون عطر به ۱۰ لیتر آب اضافه کنید قبل از نوشیدن به مدت ۳۰ دقیقه کنار بگذارید.

- سیفون توالت را نزنید. برای ضایعات بدن خود یک گودی حفر کنید. اگر می توانید خودتان را تمیز نگهدارید.

در معرض خطر سونامی؟

- پیاده یا با دوچرخه سرعت به سمت مناطق امن حرکت کنید. به سمت خشکی یا سربالایی رانندگی نکنید.

- فلش آبی سونامی و مسیر تخلیه را پیدا کنید و به سرعت به مناطق امن تر یا بعد از خط آبی رنگ سونامی بروید. همچنان به رفتن ادامه دهید تا راه برای کسانی که پشت سر شما در حال آمدن هستند باز باشد.

با دیگران ارتباط برقرار کنید

- قبل از تلاش برای بازگشت به خانه در مکان امن انتخاب شده ملاقات کنید.

- از طریق صفحات اجتماعی خود یا با پیام صوتی دیگران را از سلامتی خود مطلع کنید. برای کاهش بار در شبکه مخابرات به جای زنگ زدن پیام بدهید.

بچه هایتان را جمع آوری کنید

- اطمینان حاصل کنید که همه می دانند برنامه چیست. هنگامی که میدانید فرزندان شما در جای دیگری امن هستند خودتان را با رفتن به مدرسه در معرض خطر قرار ندهید. آنها را زمانی جمع آوری کنید که این کار امن باشد.