



جمهیت خلال آمر
جمهوری اسلامی ایران

نحوه پناه‌گیری هنگام وقوع زلزله در محیط‌های کاری (اداره)

پناه‌گیری داخل ساختمان



اگر نزدیک ستون‌های اصلی ساختمان بودید:
- سر و گردنتان را با دست‌ها و بازوها بپوشانید
- کنار ستون روی یک زانو بنشینید.



اگر نزدیک دیوارهای داخلی ساختمان بودید:
- سر و گردنتان را با دست‌ها و بازوها بپوشانید
- کنار یا گوشه دیوار داخلی، روی یک زانو بنشینید.
نکته: دیوار داخلی دیواری است که پشت آن فضای باز مانند حیاط، خیابان و ... نباشد.



اگر میز کار شما مستحکم است:
- زیر آن بروید
- روی یک زانو بنشینید
- پایه‌های میز را با دست محکم بگیرید.



در صورت نبود مکان مناسبی برای پناه‌گیری:
- از هر چیزی که احتمال سقوط دارد فاصله بگیرید
- از درهای خروجی فاصله بگیرید
- سر و گردنتان را با دست‌ها و بازوها بپوشانید.



اگر داخل حیاط بودید:
- از ساختمان‌ها، دیوارها و هر چیزی که احتمال سقوط دارد فاصله بگیرید
- روی یک زانو بنشینید
- کف دستان خود را برای حفظ تعادل روی زمین قرار دهید
- تا پایان لرزش‌ها مراقب وضعیت اطراف خود باشید.



اگر در راه‌پله‌ها بودید:
- به نرده‌های کنار پله‌ها تکیه ندهید
- از پنجره‌ها فاصله بگیرید
- کنار دیوار داخلی روی پله بنشینید
- سر و گردن خود را با دست‌ها و بازوها بپوشانید.



نکته:

بعد از پایان یافتن لرزش‌ها، هنگام خروج اضطراری از پله‌های اضطراری و راه پله استفاده کنید.



نکته:

هنگام وقوع زلزله به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید.



نکته:

به هیچ وجه برای پناه‌گیری در چارچوب در قرار نگیرید.