



آزمایشگاه مرکزی دانشگاه بناب



آزمایشگاه



ایمنی عمومی در محیط کار - تدابیر پیشگیرانه قبل از وقوع زلزله

زلزله خبر
نمی دهد

۱- یک یا چند محل امن در محیط کار جهت پناه گرفتن تعیین نمایید. (مثلاً زیر یک میز محکم یا کنار ستون ها یا دیوارهای مجاور آنها)

۲- مانور زلزله را به منظور آمادگی مواجهه با شرایط بحرانی برگزار نمایید. (با هربار تمرین پناه گرفتن سعی کنید زمان کمتری را تا رسیدن به پناهگاه صرف نمایید.)

۳- کمک های اولیه اعم از احیاء قلبی و ریوی را آموزش ببینید.

۴- مسیر راهروها و خروجی های اضطراری را نشانه گذاری و از عدم انسداد مسیرها اطمینان حاصل نمایید.

۵- وسایل سنگینی مانند تابلوها، کتابها، قفسه ها، گلدان های آویز، لوسترها و ... که هنگام وقوع زلزله ممکن است سقوط کنند را در محل خود محکم کنید.



ایمنی عمومی - ایمنی در حین وقوع زلزله

اگر در حال رانندگی در جاده هستید:

توجه: در تمام حالات تا اتمام لرزشها در جای خود ثابت بمانید و پس از آن ضمن اطمینان از سلامتی خود، با احتیاط از محیط خارج شده و به فضای باز و مکان ایمن تر بروید.

- ۱- با آرامش اتومبیل را هدایت کرده و در یک مکان مناسب پارک کرده و از آن فاصله بگیرید زیرا امکان برخورد سایر اتومبیلها وجود دارد.
- ۲- اگر به عنوان مسافر در داخل اتومبیل یا اتوبوس حضور دارید با دو دست، محکم صندلی یا میله اتوبوس را گرفته و سر خود را به پایین خم کنید.

۱- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.

۲- در هنگام زلزله حداکثر در عرض ۱۰ ثانیه خود را به مکان امن برسانید. در غیر این صورت در نزدیکترین مکانی که امنیت نسبی دارد پناه بگیرید.

۳- از تیرهای برق و ساختمانهای بلند فاصله گرفته و در ضمن مراقب اطراف نیز باشید. (سایرافراد، اتومبیلها، مخاطرات و ...)

۴- اگر مکان امن در فضای باز در دسترس نبود، در فضای واقع شده در مثلث حیات پناه بگیرید و با دو دست محکم از سر خود محافظت کنید.

۵- به دیوارها و ساختمانها تکیه ندهید.

۶- به فضای باز رفته و در مکانی امن پناه بگیرید.

۷- به سمت خروجیها هجوم نبرید و هرگز از آسانسور استفاده نکنید.

۸- مخاطراتی که جان شما را تهدید می کنند را شناسایی کنید؛ مثلاً اشیاء پرتابی از اطراف.





امداد و نجات - در هنگام مواجهه با مصدوم

توصیه های عمومی در هنگام مواجهه با مصدوم

- 1- آرام باشید و خطراتی که شما و مصدومین را تهدید می نماید، ارزیابی کنید.
- 2- قانون DRABC را دنبال کنید (خطر - Danger، واکنش - Response، راه هوایی - Airway، تنفس - Breathing، گردش خون - Circulation)
- 3- توجه کنید اولویت با مصدومی است که بیهوش است.
- 4- احیاء قلبی-ریوی مصدوم از دیگر اقدامات، مقدم تر است.
- 5- اگر مطمئن نیستید که چه باید بکنید با ۱۱۵ تماس بگیرید.
- 6- تا زمان رسیدن امدادگران اورژانس کنار مصدوم بمانید و علائم حیاتی وی را کنترل نمایید.

فرد بیهوش

- 1- سطح هوشیاری مصدوم را ارزیابی کنید.
- 2- علائم حیاتی را مستمر کنترل کنید.
- 3- مصدوم را در وضعیت پایدار به پهلو چپ بخوابانید.
- 4- به جراحات رسیدگی کنید.
- 5- پوشش سبکی روی مصدوم بکشید و او را در وضعیت راحت قرار دهید.
- 6- با ۱۱۵ تماس بگیرید.
- 8- در موارد آسیب به ستون فقرات مراقب سر و گردن مصدوم باشید و مصدوم را بی دلیل جابجا نکنید.
- 9- توجه کنید مصدومی که هوشیاری خود را بدست آورده گماکان بایستی توسط پزشک معاینه گردد.

