

برای زمین لرزه‌ها آماده شوید

🔥 آیا از موارد ذیل مطلع هستید؟

- استرالیا همه ساله صدها زمین لرزه کوچک دارد، گرچند بیشتر آن‌ها بسیار کوچک تر از آن هستند که احساس شوند.
- زمین لرزه‌های بزرگتر کمتر اتفاق می افتند، اما می‌توانند خسارات جدی به ساختمان‌ها، سرک‌ها و خدمات ضروری وارد کنند.
- زمین لرزه‌ها می‌توانند باعث رانش زمین و حتی سونامی شوند.

فامیل و خانه خود را برای زمین لرزه‌ها آماده کنید.



زمین لرزه چیست؟

یک زمین لرزه عبارت از تکان یا حرکت ناگهانی زمین است که در اثر جابه‌جایی‌هایی در اعماق زمین ایجاد می‌شود.

آیا من در معرض خطر قرار دارم؟

زمین لرزه‌ها می‌توانند در هر نقطه‌ای از استرالیا رخ دهند، اما بعضی مناطق در معرض خطر بالاتری هستند. اگر در مناطق ذیل زندگی میکنید یا از آنجا بازدید میکنید، ممکن است در معرض خطر بیشتری قرار داشته باشید:

- ساختمان‌های قدیمی که برای مقاومت در برابر زمین لرزه طراحی نشده‌اند.
- ساختمان‌های چند طبقه که در آن‌ها سقوط اشیاء و راه پله‌ها ممکن است خطرناک باشند.
- نزدیک به شیب‌های تند که در آن‌ها زمین لرزه ممکن است باعث رانش زمین شود.

چطور برای یک زمین لرزه آماده شویم

آماده شدن امروزتان میتواند به شما کمک کند تا در صورت وقوع یک زمین لرزه مصئون بمانید. با همگی در خانه تان صحبت کنید و با هم آماده شوید تا هر شخص بداند که چه باید بکند.

جهت آماده شدن برای یک زمین لرزه، شما باید:

خانه خود را آماده کنید 🏠

یک پلان ایمرجنسی ایجاد کنید 📋

یک بسته ایمرجنسی را بسته بندی کنید 🧳

با همسایه‌ها و جامعه محلی خود صحبت کنید 👥

در بیشتر شرایط، اگر لرزشی احساس کردید یا هشدار زمین لرزه دریافت کردید، فوراً موارد ذیل را انجام دهید:



جهت کسب معلومات بیشتر، به این وبسایت مراجعه کنید

getready.gov.au/dari



یک بسته ایمرجنسی را بسته بندی کنید

یک بسته ایمرجنسی بشمول یک جعبه یا کیسه از موارد ضروری میباشد که شما میتوانید امروز بسته بندی کنید تا در صورت وقوع یک زمین لرزه یا دیگر وضعیت ایمرجنسی آمادگی لازم را داشته باشید.

در صورتیکه شما باید بدون برق یا آب در خانه بمانید، حداقل برای سه روز لوازم داشته باشید.

بسته خود را در یک مکان خشک و قابل دسترس نگهدارید و مطمئن شوید که در خانه تان همگی میدانند که این بسته در کجا قرار دارد.



چه چیزی را در بسته ایمرجنسی خود بسته بندی کنید

این اشیاء را همین حالا بسته بندی کنید تا بسته شما همیشه آماده باشد. شما ممکن نیاز داشته باشید تا بر اساس نیازمندی های به خصوص فامیل خود موارد بیشتری را به بسته تان اضافه کنید.

- ☐ البسه
- ☐ کمپل های پشمی
- ☐ لوازم پاک کاری و کاغذ تشناب
- ☐ کرم ضد آفتاب و مواد ضد عفونی کننده دست
- ☐ ادویه و یک بسته کمک های اولیه
- ☐ آب (حداقل 3 لیتر برای هر نفر، در هر روز)
- ☐ غذا (غذای غیرقابل فاسد شدن و یک بازکننده قوطی)
- ☐ رادیوی بیطری-خور
- ☐ چراغ دستی با بیطری اضافی

اگر ضرورت به ترک کردن آنجا را دارید، مطمئن شوید که موارد ذیل را با خود بردارید:

- ☐ تلفون موبایل و چارجر
- ☐ اسناد مهم
- ☐ وسایل قیمتی
- ☐ پول نقد و کارت های بانکی
- ☐ ادویه



خانه خود را آماده کنید

- قفسه ها، الماری های کتاب و تلویزیون ها را به دیوارها محکم کنید.
- وسایل سنگین یا شکستنی را در قفسه های پایین قرار دهید.
- خروجی ها را در تمام اوقات باز نگه دارید.



یک پلان ایمرجنسی ایجاد کنید

آماده سازی امروز می تواند به شما کمک کند تا ایمن بمانید و استرس را در طول زمین لرزه کاهش دهید.

با فامیل تان در مورد اینکه اگر یک زمین لرزه رخ دهد چه خواهید کرد، صحبت کنید. کسانی که آمادگی دارند زودتر بهبود می یابند.

یک پلان ایمرجنسی عبارت از یک سند نوشته شده میباشد. اینها مواردی اند که در پلان خود بگنجانید:

در هنگام یک زمین لرزه چه خواهید کرد؟

اگر زمین شروع به لرزیدن کرد:

- روی زمین بنشینید.
- زیر یک میز یا فرنیچر محکم پناه بگیرید.
- صبر کنید تا لرزش متوقف شود.
- این کار را با فامیل خود تمرین کنید.
- اگر نمی توانید به زیر فرنیچر بروید، از بازوهای خود یا یک بالش برای پوشاندن سر خود استفاده کنید.

در یک وضعیت ایمرجنسی با چی کسی تماس میگیرید؟

لیستی از شماره تلفون های مهم برای کمک را پیش خود نگهدارید.

چگونه پس از یک زمین لرزه ایمن خواهید ماند؟

- خانه خود را برای آسیب دیدگی بررسی کنید و اگر ناامن است، آنجا را ترک کنید.
- درک کنید که پس لرزه ها می توانند برای هفته ها یا ماه ها رخ دهند.
- از طریق وبسایت ها و شبکه های اجتماعی خدمات ایمرجنسی حکومت ایالتی و محلی، از وضعیت های موجود در منطقه خود باخبر بمانید.



یاد بگیرید که چطور هشدارها را دریافت کنید و برای زمین لرزه ها و سایر خطرات طبیعی آماده شوید.

در جریان یک زمین لرزه، به هشدارها و به روز رسانی های محلی در رادیوهای ABC یا SBS گوش دهید.

برای خدمات ملی ترجمه شفاهی و کتبی (TIS) با شماره 131 450 تماس بگیرید.

معلومات بیشتر را از کجا بگیرید

جزئیات تماس خدمات ایمرجنسی ایالت یا قلمرو خود را بیابید.

getready.gov.au/dari



Australian Government
National Emergency
Management Agency

اگر در یک وضعیت ایمرجنسی قرار دارید، فوراً به شماره 000 به تماس شوید.

