



هفته نامه مدیریت حوادث

۱ میزان الی ۶ میزان ۱۴۰۲

شماره بیست و نهم

توزیع کمک خوراکی برای ۲۱۲ خانواده متضرر و نیازمند در کابل؛
این روند تا تکمیل ۱۴۰۰ فامیل ادامه دارد



موسسه بازسازی و کمک طبی افغانستان (درمان/DAR-
MAN) در هماهنگی با ریاست آماده گی مبارزه با حوادث
ولایت کابل، برای ۲۱۲ فامیل متضرر از حوادث طبیعی،
نیازمند و بی بضاعت در کارته نو واقع ناحیه هشتم شهر
کابل، پس از سروی تحت نظارت این ریاست، کمک
خوراکی توزیع نمود...

ادامه در صفحه ۲

توزیع دور دوم مساعدت غذایی برای ۶۲۴
خانواده متضرر و مستحق در بامیان



ریاست آمادگی مبارزه با حوادث ولایت بامیان
با حمایت مالی مؤسسه CRS، برای ۶۲۴ خانواده
متضرر و مستحق ولسوالی پنجاب آن ولایت، در
دومین دور پول نقد مساعدت کرد...

ادامه در صفحه ۲

توزیع مساعدت غذایی برای ۶۰۰ خانواده متضرر
و ورثه شهدا در غزنی



ریاست آمادگی مبارزه با حوادث ولایت غزنی، ۶۰۰
خانواده متضرر و ورثه شهدا را در مربوطات مرکز آن
ولایت، تحت پوشش کمک های...

ادامه در صفحه ۲

۱۰۷۰ زیانمنو کورنیو په کابل ولایت کې
نغدې مرستې ترلاسه کړې



د ARWO موسسې د کابل ولایت پېښو سره د مبارزې
ریاست سره په همکاري، د یاد ولایت په استالف
ولسوالۍ کې ۱۰۷۰ کورنیو ته چې د وروستیو طبیعي
پېښو له امله زیانمنې شوی وې، له سروې...

ادامه در صفحه ۳



@afghanistanndma



توزیع کمک خوراکی برای ۲۱۲ خانواده متضرر و نیازمند در کابل؛ این روند تا تکمیل ۱۴۰۰ فامیل

ادامه دارد

موسسه بازسازی و کمک طبی افغانستان (درمان/DARMAN) در هماهنگی با ریاست آماده‌گی مبارزه با حوادث ولایت کابل، برای ۲۱۲ فامیل متضرر از حوادث طبیعی، نیازمند و بی‌بضاعت در کارته نو واقع ناحیه هشتم شهر کابل، پس از سروی تحت نظارت این ریاست، کمک خوراکی توزیع نمود.

الحاج مولوی محمد سلیم حقانی رئیس آماده‌گی مبارزه با حوادث ولایت کابل، ضمن تشکری از موسسه متذکره گفت: این ریاست تلاش می نماید تا زمینه کمک های بیشتر بشردوستانه را برای افراد مستحق و نیازمند کابل فراهم نموده و از هیچ نوع همکاری دریغ ننماید.

گفتنی است که این کمک شش قلم مواد خوراکی شامل ۵۰ کیلو آرد، ۲۰ کیلو برنج، ۳ کیلو لوبیا، ۵ لیتر روغن، ۲ کیلو بوره و نیم کیلو چای سبز بود که برای هر خانواده توزیع شد.

قابل یادآوریست که به شمول خانواده های که امروز مورد مساعدت قرار گرفتند از ۱۴۰۰ فامیل در مجموع تا حالا برای ۷۷۶ خانواده کمک صورت گرفته است.



توزیع دور دوم مساعدت غذایی برای ۶۲۴ خانواده متضرر و مستحق در بامیان



ریاست آمادگی مبارزه با حوادث ولایت بامیان با حمایت مالی مؤسسه CRS، برای ۶۲۴ خانواده متضرر و مستحق ولسوالی پنجاب آن ولایت، در دومین دور پول نقد مساعدت کرد.

در این پروسه برای هر خانواده با در نظر داشت تعداد اعضای خانواده پول نقد توزیع گردید.

توزیع مساعدت غذایی برای ۶۰۰ خانواده متضرر و ورثه شهدا در غزنی

ریاست آمادگی مبارزه با حوادث ولایت غزنی، ۶۰۰ خانواده متضرر و ورثه شهدا را در مربوطات مرکز آن ولایت، تحت پوشش کمک های خوراکی قرار داد. در این پروسه برای هر خانواده مقدار ۱۰۰ کیلو گرام آرد توزیع شد.



۱۰۷۰ زیانمنو کورنیو په کابل ولایت کې نغدی مرستې ترلاسه کړې



د ARWO موسسې د کابل ولایت پېښو سره د مبارزې ریاست سره په همغږي او همکاري، د یاد ولایت په استالف ولسوالۍ کې ۱۰۷۰ کورنیو ته چې د وروستیو طبیعي پېښو له امله زیانمنې شوي وې، له سروې وروسته د محترم مولوي محمد سلیم حقاني د یاد ولایت پېښو سره د مبارزې رییس په شتون کې نغدي مرستې ووبشلي. ورته مهال محترم محمد سلیم حقاني د یادې موسسې څخه په مننې سره د زیانمنو لپاره د لا زیاتو بشري مرستو غوښتنه وکړه او همدارنګه د نغدي مرستو د وېش په لړۍ کې هرې کورنۍ ته د درېیم پړاو ۱۱۲۶۰ افغانۍ ووبشل شوې.

په کندهار ولایت کې ۳۰۰ زیانمنو کورنیو سره خوراکي مرستې ترسره شوې

د کندهار ولایت پېښو سره د مبارزې ریاست، د یاد ولایت په غورک ولسوالۍ کې ۳۰۰ کورنیو ته چې د وچکالی له امله زیانمنې شوي وې، له سروې وروسته د موظف پلاوي په شتون کې خوراکي مرستې ووبشلي. په دې مرستو کې هرې کورنۍ ته ۱۰۰ کیلو اوږه او ۵۰ کیلو وریجې ووبشل شوې.



۴ میلیونه ۱۸۴ زره او ۱۶۰ افغانۍ ۳۶۸ زیانمنو کورنیو ته په پکتیکا ولایت کې ووبشل شوې



د کنسرن موسسې د پکتیکا ولایت پېښو سره د مبارزې ریاست سره په همغږي، د یاد ولایت په نکه ولسوالۍ کې ۳۶۸ کورنۍ چې د تېرې زلزلې له امله یې کورونه په نیمه او بشپړ ډول ویجاړ شوي وو، له سروې وروسته د کورونو ترمیم او اړتیاوو پوره کولو لپاره ۴ میلیونه ۱۸۴ زره او ۱۶۰ افغانۍ ووبشلي. په دې مرستو کې هرې کورنۍ ۱۱۳۷۰ افغانۍ ترلاسه کړې.

توزیع مواد خوراکی برای ۱۲۵ خانواده متضرر و آسیب پذیر در غزنی



ریاست آمادگی مبارزه با حوادث ولایت غزنی، ۱۲۵ خانواده متضرر و آسیب پذیر از حوادث طبیعی در ولسوالی اجرستان آن ولایت را زیر پوشش کمک های خوراکی قرار داد. در این مساعدت هر خانواده مقدار ۱۰۰ کیلو آرد دریافت کردند.

پېښو ته د رسېدو په چارو کې د دولت وزارت د تدارکاتو آمر د یو لوړپوړی پلاوی سره ننگرهار ولایت ته سفر وکړ

محترم مولوی احمد شاه ذهین د دې وزارت د تدارکاتو آمر، د کپوالو او راستنېدونکو چارو، د کرنې، مالدارۍ او اوبو لگولو، د عامه روغتیا، د کلیو پراختیا وزارتونو او د افغانۍ سرې میاشت ادارې د یو لوړپوړی پلاوی سره ننگرهار ولایت ته ورسېد.

دغه پلاوی د ۱.۱ ریاست الوزراء عالی مقام حکم پر بنسټ د راستنېدونکو عمومي وضعیت څېړلو، د سرپناه جوړولو او د راستنېدونکو بهرنیو اړتیاوو ته د رسېدنې په موخه ننگرهار ولایت ته سفر وکړ.

په دې سفر کې یاد پلاوی د راستنېدونکو سره د لیدنې او د هغوی د ستونزو، ننگونو او وړاندیزونو د اورېدو ترڅنګ د ننگرهار ولایت والی سره وکتل. په دې لیدنه کې د راستنېدونکو لپاره د هستوګنځایونو جوړولو، د لا زیاتو بشري مرستو او د هغوی بهرنیو اړتیاوو ته رسېدنې په اړه خبرې وکړې او د راستنېدونکو د ستونزو حل او د هغوی لپاره د لازمو آسانتیاوو رامنځته کولو په اړه ژمنه وکړه.



۴ میلیونه ۱۷۲ زره او ۷۹۰ افغانۍ ۳۶۷ سېلاب ځپلو کورنیو ته په پکتیکا ولایت کې ووېشل شوې



د کنسرن موسسې د پکتیکا ولایت پېښو سره د مبارزې ریاست سره په همغږۍ، د یاد ولایت په اومه ولسوالۍ کې ۳۶۷ کورنۍ چې د وروستیو سېلابونو له امله یې کورونه په نیمه او بشپړ ډول ویجاړ شوي وو، له سروې وروسته د کورونو اړتیاوو پوره کولو لپاره ۴ میلیونه ۱۷۲ زره او ۷۹۰ افغانۍ ووېشلې. په دې مرستو کې هرې کورنۍ ۱۱۳۷۰ افغانۍ ترلاسه کړې.

توزیع بیش از ۴ میلیون افغانی پول نقد برای ۳۶۸ خانواده متضرر و نیازمند در بدخشان

ریاست آمادگی مبارزه با حوادث ولایت بدخشان با حمایت مالی دفتر کمیته هالند، برای ۳۶۸ خانواده متضرر و نیازمند ولسوالی جرم آن ولایت پول نقد مساعدت کرد. در این پروسه هر خانواده مبلغ ۱۱۳۳۰ افغانی دریافت کردند.



۳۹ سېلاب ځپلو کورنیو په لغمان ولایت کې نغدی مرستې ترلاسه کړې



د IRC موسسې د لغمان ولایت پېښو سره د مبارزې ریاست سره په همغږۍ، د یاد ولایت اړوند ۳۹ کورنۍ چې د وروستیو سېلابونو له امله زیانمنې شوی وې، له سروې وروسته هرې کورنۍ ته ۱۴۰۰۰ افغانۍ ووبښلې.

د راستنېدونکو وضعیت ته د رسېدنې لپاره د الحاج مولوی عبدالرحمن راشد د کډوالو او راستنېدونکو چارو وزارت د مسلکي معین په مشرۍ، پېښو ته د رسېدو په چارو کې د دولت وزارت، د عامې روغتیا، د کلیو پراختیا وزارتونو او د افغانۍ سرې میاشت ټولنې یو لوړپوړی پلاوی په غړیتوب سره د راستنېدونکو وضعیت ته د رسېدنې په موخه د ننگرهار ولایت سیمه ییز مسوولینو سره د همغږۍ غونډه ترسره کړه. په دې غونډه کې پرېکړه وشوه ترڅو په لاندینيو مواردو یو طرز العمل جوړ شي:

د کډوالو او راستنېدونکو چارو وزارت دې له بهرنیو چارو وزارت سره له هیواد څخه بهر د کډوالو د ژوند په بهیر کې شته ستونزې حل کړي، په مومند دره ولسوالۍ کې حدوداً ۶۰۰ جریبه دولتي ځمکه چې پخوا د یاد کمېسیون لخوا کتل شوی وه، په لومړۍ گام کې د ۵۰۰ کورنیو لپاره د هغوی اصلی ولایاتو ته د انتقال تر وخت د لنډمهالې سرپناه په توگه جوړه شي. د راستنېدو نه تر یوې میاشتې پورې په همدې ځای کې د هغوی لپاره خوراکي توکي واخیستل شي، د ننگرهار ولایت په کچه دې د یاد ولایت والي تر څارنې لاندې د یادو پرېکړو پلي کولو کمېټه جوړه شي او د ولایت کمېټې کارې پرمختگ دې په دوامداره توگه ټاکل شوی کمېسیون ته وړاندې شي.

په ننگرهار ولایت کې د راستنېدونکو وضعیت ته د رسېدنې په موخه د همغږۍ غونډه ترسره شوه



په خوست ولایت کې ۵۰ اړمنو او بېوزلو کورنیو ته خوراکي مرستې ووبشل شوې

د خوست ولایت پېښو سره د مبارزې ریاست، د یاد ولایت اړوند ۵۰ اړمنو او بېوزلو کورنیو ته له سروې وروسته د موظف پلاوی په شتون کې خوراکي مرستې ووبشلې. د مرستو د وېش په دې لړۍ کې هرې کورنۍ ۵۰ کیلو وریجې ترلاسه کړې.



۱۳ زیانمنو کورنیو په ننگرهار ولایت کې خوراکي مرستې ترلاسه کړې



د WFP موسسې د ننگرهار ولایت پېښو سره د مبارزې ریاست سره په همغږۍ، د یاد ولایت مرکز جلال آباد ښار اړوند ۱۳ کورنیو ته چې د طبیعي پېښو له امله زیانمنې شوی وې، له سروې وروسته خوراکي مرستې ووبشلې. په دې مرستو کې هرې کورنۍ ته ۲۰۰ کیلو اوږه، ۲۰ لیتره غوړی، ۲ کیلو مالګه او ۲۵ کیلو دال ووبشل شول.

مساعدت غذایی برای ۳۵۰ خانواده متضرر و بی بضاعت در غزنی

ریاست آمادګی مبارزه با حوادث ولایت غزنی، ۳۵۰ خانواده متضرر و بی بضاعت مربوطات مرکز آن ولایت را تحت پوشش مساعدت های غذایی قرار داد. در این مساعدت برای هر خانواده، ۵۰ کیلو آرد، ۱۰ کیلو برنج، ۵ لیتر روغن، ۷ کیلو لوبیا، ۲ کیلو نخود، ۲ کیلو دال، ۲ کیلو ماش، ۲ کیلو شکر و یک کیلو نمک طعام توزیع شد.



توزیع مواد غذایی و پول نقد برای ۴۳۰ خانواده بی بضاعت در کندز

ریاست آمادگی مبارزه با حوادث ولایت کندز با حمایت مالی مؤسسه کته خیل، ۴۳۰ خانواده بی بضاعت ولسوالی های چهار دره، خان آباد و دشت ارچی آن ولایت را تحت پوشش مساعدت های غذایی و نقدی قرار داد.

در این روند برای هر خانواده، ۵۰ کیلو آرد، ۵ کیلو لوبیا، ۱۰ لیتر روغن، ۴ کیلو شکر، یک کیلو چای خشک و مبلغ ۵۰۰ افغانی پول نقد مساعدت گردید.



۲۶ زیانمنو کورنیو سره په کونړ ولایت کې خوراکي مرستې ترسره شوې



د WFP موسسې د کونړ ولایت پېښو سره د مبارزې ریاست سره په همغږۍ، د یاد ولایت په مړه وره ولسوالۍ او مرکز اسعد آباد کې ۲۶ کورنیو ته چې کورونه یې د وروستیو بارانونو او سېلابونو له امله زیانمن شوي وو، له سروې وروسته خوراکي مرستې ووبښلې.

په دې مرستو کې هرې کورنۍ ته ۲۰۰ کیلو اوږه، ۲ کیلو مالګه ۲۵ کیلو دال او ۱۸.۲ کیلو غوړی ووبښل.

په کندهار ولایت کې ۶۶ زیانمنو کورنیو سره د خوراکي توکو مرستې ترسره شوې

د کندهار ولایت پېښو سره د مبارزې ریاست، د یاد ولایت میانشین ولسوالۍ اړوند ۶۶ کورنیو ته چې د وچکالۍ له امله زیانمنې شوي وې، له سروې وروسته خوراکي مرستې ووبښلې. د مرستو د وېش په دې لړۍ کې هرې کورنۍ ۱۰۰ کیلو اوږه او ۵۰ کیلو وریجې ترلاسه کړې.



توزیع بیش از ۴ میلیون افغانی برای ۳۷۸ خانواده متضرر و بی بضاعت در بدخشان

ریاست آمادگی مبارزه با حوادث ولایت بدخشان با حمایت مالی دفتر کمیته هالند برای ۳۷۸ خانواده متضرر حوادث طبیعی و فقرا در شهر فیض آباد آن ولایت پول نقد مساعدت کرد. در این مساعدت برای هر خانواده مبلغ ۱۱۳۳۰ افغانی توزیع شد.



په ننگرهار ولایت کې له ۲۰ زیانمنو کورنیو سره غیرخوراکی مرستې ترسره شوې



د کډوالۍ نړۍ وال سازمان د ننگرهار ولایت پېښو سره د مبارزې ریاست سره په همغږۍ، د یاد ولایت په بهسود، کوزکونډ، مهمند دره، کامه، سره رود ولسوالیو او مرکز جلال آباد ښار کې ۲۰ کورنیو ته چې د وروستیو بارانونو او سېلابونو له امله زیانمنې شوی وې، له سروې وروسته غیرخوراکی مرستې ووېشلې. په دې مرستو کې هرې کورنۍ ته ۳ تختې کمپلې، د پخلنځۍ توکي، سولری څراغونه، ۱ تخته سطرنجی او د کور جوړولو وسایل او همدارنگه له یادې جملې ۳ کورنیو ته چې کورونه یې په بشپړ ډول ویجاړ شوي وو، هرې کورنۍ ته ۱ باب خیمه هم ووېشل شوه.

۱۱ زیانمنو کورنیو په پکتیا ولایت کې خوراکی مرستې ترلاسه کړې

د پکتیا ولایت پېښو سره د مبارزې ریاست، د یاد ولایت ځمکنۍ ولسوالۍ اړوند ۱۱ کورنیو ته چې د وروستیو بارانونو او سېلابونو له امله یې کورونه په بشپړ ډول ویجاړ شوي وو، له سروې وروسته د موظف پلاوي په شتون کې خوراکی او غیرخوراکی مرستې ووېشلې.

د مرستو د وېش په لړۍ کې هرې کورنۍ ۱ باب خیمه، ۵۰ کیلو اوږه، ۵ لیتره غوړی، ۵۰ کیلو وریجې، ۴ کیلو بوره، ۴ کیلو لوبیا، ۴ کیلو تورچای، ۱ دانه سطل او ۴ تختې کمپلې ترلاسه کړې.



برای ۶۳ خانواده متضرر در فاریاب کمک نقدی توزیع شد

موسسه NRC در هماهنگی با ریاست آمادگی مبارزه با حوادث ولایت فاریاب برای ۶۳ خانواده متضرر در ولسوالی خیبر آن ولایت که قبلاً توسط کمیته مشترک سروی شده بودند جهت ترمیم سرپناه پول نقد توزیع کرد.

در این روند برای هر خانواده مبلغ ۱۶۸۰۰ افغانی پول نقد توزیع شد.



رئیس جدید وقایه و کاهش خطر وزارت معرفی شد

بر اساس پیشنهاد دفتر وزیر دولت در امور رسیدگی به حوادث عنوانی مقام عالی ریاست‌الوزراء ۱.۱.۱ و منظوری آن مقام، محترم نور محمد بدری کارشناس سیلاب و خشکسالی ریاست وقایه و کاهش خطر این وزارت، در بست رتبه دوم منحیث رئیس وقایه و کاهش خطر در حضور داشت رئیس نظارت و ارزیابی، رئیس آمادگی مبارزه با حوادث ولایت کابل، آمرین و کارمندان این وزارت معرفی گردید.

در برنامه‌ای که به منظور معرفی رئیس وقایه و کاهش خطر دایر شده بود، الحاج مولوی محمد سلیم حقانی رئیس آمادگی مبارزه با حوادث ولایت کابل گفت: پست دولتی یک امانت و یک مسئولیت است نه امتیاز و همچنان وی در مورد برخورد نیک با کارمندان و مدیریت بهتر امور یاد آور شده و از خداوند ج برای رئیس جدیدالتقرر آرزوی موفقیت کرد.





ماهیت زلزله اقدامات قبل، حین و بعد از وقوع آن

قسمت ششم

انجنیر سید سروالدین سیفی
کارشناس زلزله
وزارت دولت در امور رسیدگی به حوادث

طرح یک برنامه ارتباط اضطراری

از آنجا که احتمال می‌رود اعضای خانواده در هنگام وقوع زلزله از هم جدا باشند (زمانی که بز رگترها در محل کار و خوردها در مکتب/ مدرسه هستند) باید برنامه‌های برای دور هم جمع شدن بعد از حادثه وجود داشته باشد. از یک دوست یا خویشاوندان، در خارج از محل زندگی خود، بخواهید رابط اعضای خانواده شما باشد تا اعضا به راحتی و در صورت نیاز با وی ارتباط برقرار کنند، زیرا پس از حادثه برقراری تماس با مسافت‌های طولانی راحت‌تر است. مطمئن شوید که تمامی اعضای خانواده اسم، آدرس و شماره تماس فرد رابط را همراه دارند.

آمادگی افراد جامعه

- اگر می‌توانید در اخبار محلی خود بخش ویژه‌ای را پیرامون اطلاعات مورد نیاز به هنگام وقوع زلزله، به همراه اطلاعات مربوط به شماره تلفن دفاتر بخش‌های عاجل صحتی، اطفائی و شفاخانه را برای آگاهی عموم منتشر کنید.
- در منازل خویش حد اقل در ماه یک بار به تعیین و مکان یابی خطرات بپردازید.
- جهت آماده سازی گزارشهای ویژه برای افراد معلول با بخش عاجل صحتی محلی، همکاری کنید.
- برای تمرین آموزشهای مربوط به زلزله در منزل نکاتی را فراهم آورید و در محل مناسب نصب نمایید.
- با یکدیگر کار کنید تا بدین وسیله آموخته های خود را در مورد ساختمانها، برنامه های تغییر و تبدیل در ساختمان، تحقیق و بررسی خطرات احتمالی و در نهایت برنامه اضطراری خانواده و همسایگان با یکدیگر بکار گیرید

اقدامات در هنگام وقوع زلزله

سعی کنید در هنگام زلزله در جایی امن پناه بگیرید. مراقب باشید که برخی زلزله ها در واقع پیش لرزه هستند و زلزله عظیم تری ممکن است در راه باشد. برای رسیدن به محل امن حرکات خود را با قدمهای کوتاه به حداقل برسانید. تا زمانی که لرزش متوقف شود و مطمئن شوید که خروج از محل مانعی ندارد، در داخل بمانید.

اگر در داخل خانه هستید:

- تا توقف لرزش ها در زیر یک میز محکم ویا لوازم و اشیای مناسب دیگر از خود محافظت کنید اگر در نزدیکی شما میزی نیست؛ سر و صورت خود را با کمک دست و بازوان بپوشانید و در یک گوشه به حالت سرپا نشسته و زانو ها را در بغل بگیرید.
- خود را از معرض شیشه ها پنجره ها و دیوارهای بیرونی یا هرجیزی که احتمال ریزش و سقوط دارد دور نگهدارید.

- اگر در رختخواب هستید، همانجا بمانید تا زمان اینکه لرزشها متوقف شود و برای محافظت از خود یک بالش را روی سر خود نگه دارید. البته اگر زیر در جایی قرار دارید که احتمال سقوط اشیاء می رود به نزدیکترین مکان امن بروید.
- از یک جای کوچک برای پناهگاه استفاده کنید، بشرطیکه نزدیک باشد و قابلیت تحمل بار را نیز داشته باشد.
- تا زمانی که لرزشها متوقف شود در داخل خانه بمانید و در صورت اطمینان از خانه خارج شوید. تحقیقات نشان داده است که بیشترین صدمات زمانی رخ می دهد که افراد سعی در تغییر موقعیت در داخل و یا خروج از ساختمان دارند.
- احتمال دارد که جریان برق قطع شود.
- به هیچ وجه از لفت استفاده نکنید.

اگر در خارج خانه هستید:

- سر جای خود بمانید. از کنار ساختمانها، پایههای برق و لین های برق دور شوید.
- اگر در فضای باز هستید تا زمانی که لرزشها متوقف شود همانجا بمانید. بیشترین خطر در بیرون ساختمانها، دروازه های خروجی و در کنار دیوارهای خارجی وجود دارد و حرکت زمین در طول یک زمینلرزه بندرت علت اصلی مرگ و میر و جراحت میباشد. بیشتر افراد هنگام خروج از ساختمان و بواسطه ریزش آوار و دیوارها و حرکت و ریزش شیشه و سقوط اجسام کشته و یا مجروح میشوند.

اگر در یک وسیله نقلیه در حال حرکت هستید:

- خیلی سریع و در یک مکان امن وسیله خود را متوقف کنید و در داخل آن بمانید. از نزدیک شدن به ساختمانها، درختها، پل ها، خطوط برق و... خودداری کنید.
- با پایان لرزش زمین، با احتیاط به حرکت خود ادامه دهید، از حرکت در روی پل و یا سراسیمگی و مکانهای که در آن زلزله آسیب دیده اند، بپرهیزید.

اگر در زیر آوار مانده اید:

- گوگرد روشن نکنید.
- برای پس زدن گرد و غبار حرکتی نکنید.
- دهانتان را با دستمال کاغذی و یا یک پارچه بپوشانید.
- به دیوار یا لوله ضربات ممتد بزنید تا امدادگران موقعیت شما را پیدا کنند. از اسپلاق زدن استفاده کنید. آخرین راه این است که فریاد بزنید، هرچند فریاد زدن سبب استنشاق مقدار زیادی گرد و خاک میشود.

اقدامات پس از وقوع زلزله

- مراقب بس لرزه ها باشید؛ پس لرزه هایی که بعد از زلزله به وقوع می پیوندد اغلب به شدت زلزله اصلی نیست اما باز هم می تواند مقاومت ساختمان را کم کند. بیشتر پس لرزه ها در اولین ساعات از پسووقع زلزله اصلی به وقوع می پیوندد.

- تنها برای موارد اضطراری از تیلیفون استفاده کنید.
- دروازه های الماریها را با احتیاط باز کنید و مراقب اجسامی که احتمال سقوط دارد. باشید.
- از مناطق آسیب دیده دور شوید؛ مگر اینکه نیروهای امدادی به کمک شما نیاز داشته باشند. تنها زمانی به منزل خود باز گردید که از امنیت آن توسط مسئولان اطمینان پیدا کنید.
- اگر در منطقه ساحلی زندگی دارید، از احتمال وقوع سونامی آگاه باشید؛ سونامی همان امواج لرزه ایی بحر است.
- به افراد آسیب دیده یا گیر افتاده کمک کنید؛ مساعدت و یاری به همسایه هایی که ممکن است به کمک خاصی نیاز داشته باشند بویژه اطفال، سالخوردگان و افراد ناتوان را فراموش نکنید. در صورت نیاز. کمکهای اولیه را انجام دهید؛ افراد با جراحتهای شدید را حرکت ندهید مگر اینکه در معرض خطر جدی ناشی از جراحتهای بعدی باشند؛ در نهایت، درخواست کمک کنید

پیام ما: اقداماتی که بعد از وقوع زلزله باید انجام داد.

- حفظ آرامش
- کمک به زخمیان
- مراقب پس لرزه ها باشید
- استفاده از رادیو
- خروج از ساختمان
- تعیین امنیت