

كيف ستتصرف إذا حدث زلزال

هل تعلم شيئاً عن الزلازل じしん 地震 jishin ؟

اليابان هي موطن لحدوث الزلازل، حيث تعتبر الزلازل وبشكل مغاير لباقي الكوارث الطبيعية من الكوارث التي يصعب التنبؤ بحدوثها والتي قد تحدث في أي وقت.

وتختلف الزلازل في طبيعتها من حيث اتساعها ونمطها وإضافة إلى الزمن ومكان حدوثها ، وتؤدي في كثير من الأحيان إلى حدوث حرائق وانهيارات في الأبنية وإنجرافات.

بالإضافة إلى موجات تُعرف بـ **تسونامي** (ناهيك عن العديد من الكوارث الثانوية. وقد تؤدي الزلازل إلى تشقق الأرض ونضوب الينابيع أو ظهور الينابيع الجديدة

الزلازل هو ظاهرة طبيعية عبارة عن اهتزاز أرضي سريع يعود إلى تكسر الصخور وإزاحتها بسبب تراكم إجهادات داخلية نتيجة لمؤثرات جيولوجية ينجم عنها تحرك الصفائح الأرضية. قد ينشأ الزلزال كنتيجة لأنشطة البراكين أو نتيجة لوجود انزلاقات في طبقات الأرض.

و تحدد درجة الزلازل بمؤشرات مثل رختر وتقيسه من 1 إلى 10 فمن درجة 1 إلى 4 زلازل قد لا تحدث أية أضرار أي يمكن الاحساس به فقط، من 4 إلى 6 زلازل متوسطة الأضرار قد تحدث ضرراً للمنازل و الأقامات،

أما الدرجة القصوى أي من 7 إلى 10 فيستطيع الزلزال تدمير المدينة بأكملها وحفرها تحت الأرض حتى تختفي مع أضرار لدى المدن المجاورة لها

تستمر موجات الزلازل لأقل من دقيقة، ولكن الزلازل الكبيرة قد تعقبها العديد من الموجات الإرتدادية والتي تستغرق وقتاً طويلاً.



لا يمكن منع الزلازل لانه كارثة طبيعية ,
ولكن باتباع النصائح والإرشادات
يمكن الحد من الأضرار الكبيرة التي قد تنتج عن الزلازل

كيف تحضر نفسك لحدوث زلزال ؟

-تأكد من أقرب منطقة إخلاء بالقرب منك.

مناطق الإخلاء

هي عبارة عن أماكن يأوي إليها السكان
وبشكل مبدئي بعد حدوث كارثة,

hinanjo 避難所 ひなんじょ

أو
shougakkou しょうがっこう 小学校

في مدينة سندياي, غالبا ماتعتبر المدارس هي مناطق إخلاء
لذا تأكد دائما من وجودها بالقرب منك وكيفية الوصول إليها.

-قم بإعداد عدة للطوارئ من أجل الزلازل.

قم بإعداد عدة الطوارئ (طعام, امور طبية)
وضعتها في مكان مناسب يسهل أخذها بسهولة لدى حدوث أي كارثة .

تتألف عدة الطوارئ من:

ماء - طعام - امور طبية - مجموعة ضمادات - مناشف - راديو محمول - بطاريات جافة - عملات نقدية
- بطاقات هاتف (للهاتف العمومي) - نسخة من جواز السفر والأمر المهمة .. إلخ



-تعلم عن الزلازل.

بالإمكان البحث بالإنترنت أو من المنشورات الموزعة عن أمور الزلازل
أو من خلال مركز المدينة الدولي أو المكتبة العامة.

وهذا موقع مختص برصد الزلازل ومحاولة توقعها

كيف سنتصرف عندما يحدث زلزال ؟

1- تأكد من سلامتك الشخصية

ضع قبعة على رأسك واختبئ في مكان آمن تحت الطاولة مثلاً.
أو استند إلى جدار أساسي بالمبنى (تحت الأعمدة)
وابتعد عن الزجاج القابل للكسر.

حدد مدى عامل الأمان للمنزل أو مكان العمل
رتب أوضاع أثاث بيتك أو مكتبك بحيث يمكن أن تتجاوب مع الإهتزازات ومن ذلك
وضع الكمبيوتر في أماكن آمنة تقلل من احتمالية سقوطه في حالة الهزة.
يفضل تثبيت الأثاث الكبير والقابل للكسر, توجد مثبتات خاصة بالزلازل تسمى

توجد مثبتات الديكور تسمى

耐震用 金具 たいしんよう かなぐ
taishinyou kanagu
و
ストッパー たいしんよう

حيث يمكن شراءها من أماكن بيع الأثاث

عدم تعليق الأشياء الثقيلة على الجدران الخفيفة أو جدران القواطع أو القسامات الداخلية.
بقاء أبواب الخزائن مغلقة باستخدام الأقفال.
أمن المواد القابلة للاشتعال في أوعية آمنة وضعها في أماكن بعيدة عن مصدر النيران.
تأكد من إخماد أي مصدر محتمل للنار مثل الشموع والأفران الغازية, وذلك لأن من أكبر مسببات الوفاة
أوقات الزلازل هي الحرائق.
خلو أماكن الخروج كالمسالك من المعوقات, وذلك لأن استعمال المصاعد خطر جدا في وقت الزلازل.
عدم وضع الأشياء الثقيلة والقابلة للكسر فوق الأماكن المرتفعة كالخزائن.
تأكد أنك بمأمن من سقوط الأثاث عليك وقت النوم.
تعلم وتدريب على إخماد الحرائق والإسعافات الأولية وعمليات الإنقاذ

2- احترس ولا تقترب من النار وبادر فوراً بإطفاء الأجهزة التي تستعملها بهدوء

إذا كنت تقوم بالطهي باستعمال المواقد الغازية أو أجهزة مثيلة وحدث زلزال,

فلا تتردد بأن تغادر فوراً المكان وان تطفئ الأجهزة.

-3- افتح باباً أو نافذة لكي تضمن درياً للهرب والخروج

غالبا ماتتعرض البنايات والعمارات الضخمة والشاهقة إلى تصدعات والتي قد تحول دون إمكانية فتح الأبواب للخروج, وبالتالي حرصا على أن لا تكون عالقا داخل المبنى قم بتأمين مخرج آمن وعلى الفور.

تقريبا أغلب النوافذ في اليابان كما لاحظت, تحتوي على شبك خفيف , مجهز للزلازل ,ضربة خفيفه وتقدر تخلع الشباك وتخرج.

-4- احذر من بقايا الزجاج المتكسر أو من الديكور المتساقط

يمكن أن تصيب رجليك بجروح بسبب الزجاج المتكسر, ليكن معك دائما مصباح وزوج نعل بالقرب من مكان النوم , ولا تدع أي أشياء زجاجية أو قابلة للكسر بقرب أماكن الأحذية بجانب مخرج البيت, كما وحاول ان يكون الكبت أو الدولاب مثبتا بشيء حتى لا يسقط, وابتعد الامور القابلة للكسر عن الأطراف حتى لا تسقط وتتكسر.

-5- لاتعد للمنزل طالما قد خرجت منه

لا تدخل إلى المنزل مرة أخرى حتى تتأكد من سلامته.

-6- اذهب إلى الملاجئ المخصصة للإخلاء ماشياً

عندما يحدث زلزال فغالبا ماتكون الشوارع مكتظة بسيارات الإطفاء والإسعاف, فيكون استعمال السيارة في مثل هذه الظروف يعيق عمل الإنقاذ, لذلك لاتفكر في استعمال السيارة.

-7- لاتستعمل الهاتف مباشرة بعد حدوث الزلزال

قد يقوم الجميع باستعمال الهاتف بعد حدوث الزلزال في وقت واحد وستصبح الخطوط حينئذ مشغولة, وهذا قد يعيق مكالمات الطوارئ للرقم 110.

لذلك يرجى قدر الإمكان عدم استعمال الهاتف بعد الزلزال مباشرة،
وإذا اضطررت لاستعماله فاجعل المكالمة قصيرة
أو استعمال هاتف إن تي تي لتسجيل رسالة عبر الرقم 117 إلى طوارئ الكوارث

توجد خدمة مقدمة من قبل شركات الجوال تسمى
saigaiyou dengenban 災害用 伝言板 さいがいよう でんごんばん

عبارة عن لوحة رسائل مخصصة لأوقات الكوارث،
تتيح لك ترك رسالة في موقع مخصص بحيث يتمكن الأهل والأصدقاء من قرائتها للإطمئنان على حالتك

-8- إبقى هادئاً وتحري عن المعلومات الدقيقة

خلال فترة الطوارئ تتوارد الكثير من الإشاعات والمعلومات المضللة
والتي قد تشوش على الناس ،
إجعل دائما التلفاز والراديو مصدر معلوماتك الموثوق
ولاتُضلل بأي معلومات خاطئة.

ماذا ستفعل عندما ... ؟



المعاقون عن الحركة وذوو الإحتياجات الخاصة:

إذا كان قاعداً على الكرسي المتحرك فليبقى قاعداً عليه, يوقف العجلات ويضع يديه على رأسه للحماية. إذا كان على السرير أو بدون كرسي متحرك , فليسعى للحصول على الحماية تحت الطاولة أو السرير الوقوف عند زوايا الغرف.
عدم استعمال المصعد لأنه يمكن أن يتوقف في منتصف الطريق
إذا كان داخل المبنى لا يهرع إلى الخارج
ثبات النفس وعدم الإضطراب

-تكون في الشارع-

احذر من **سقوط الأشياء** عليك كالجسور أو زجاج النوافذ المتحطم,
واحم رأسك بحقيبتك أو معطفك,
و حاول أن تبتعد عن الأماكن المحاطة بعمائر مرتفعة.
الإبتعاد عن الشرفات
لاتزاحم الآخرين, وابتعد عن المنازل والجدران والأشجار والأسلاك الكهربائية.
هناك خطر أيضا من تهوي بعد القطع الإسمنتيه
أو آلات البيع الآلية المنتشرة في الشوارع.

تحري عن الأماكن الآمنة دوماً.

إذا كنت في وادي أو منطقة جبلية:

ابتعد عن الآبار أو البرك أو السدود.
ابتعد عن الأرض الرخوة أو المشبعة بالمياه إلى المنطقة اليابسة.
ابتعد عن الصخور المتساقطة في المناطق الجبلية.
ابتعد عن الهاويات.

-أثناء قيادة السيارة-

أقبض على مقود السيارة بإحكام **وخفف سرعتك** تدريجياً.
إركن سيارتك على الجانب الأيسر للطريق وأطفئ المحرك وأستمع إلى الراديو إلى المعلومات الدقيقة,
وإذا أردت الخروج من السيارة فاترك المفتاح في مكانه ولا تحاول إقفال السيارة.
خذ كل الأشياء الثمينة بما فيها شهادة فحص السيارة
واخطو باتجاه منطقة الإخلاء الآمنة.

-في القطار أو قطار الأنفاق-

إنها بشكل عام أكثر أماناً من البقاء في الأبنية العالية نظراً لقوة بنيانها,
عليك فقط بالبقاء هادناً والتزم بتعليمات الطاقم.

-بالقرب من شاطئ البحر-

تحرك إلى مكان **مرتفع** وحاول أن تستمع للأخبار بخصوص **موجات تسونامي**
ولاتعد بأي حال من الأحوال بقرب البحر حتى يتم التنويه والإعلام بذلك



بعد انتهاء الهزة الأولى!..

-لاتحاول التجول بعد الهزة الأولى مباشرة
فقد يعقبها عدة هزات أخرى تابعة
والأفضل أن تبقى هادناً بعد الهزة الأولى.

-لاتحاول البحث في الأنقاض عن أغراض شخصية أو غيره
فقد تحدث انهيارات لاحقة للمبنى.

-انتبه وتأكد من **التسربات** في أنابيب الغاز في المنزل
وتفحصها وانتبه لتسرب الماء والمجاري,
وافحص الأسلاك المقطوعة.

صورة توضح قوة الزلزال وأثره المتوقع

