

۲۰۲۴۴۰۸

زلزله و آبادگی در چهار گام

تألیف:

مهدی زارع، عطیه محسنی و مرناز کامران‌نادر



پاییز ۱۳۹۷

سروشنامه: ژانویه، مهدی، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور: زلزله و آمادگی در چهار گام / تألیف مهدی زارع، عطیه محسنی و فرناز کامران زاد؛
تهیه شده در دپارتمان مدیریت بحران شرکت کیمیا خردپارس.
مشخصات نشر: تهران: نشر هنر و علوم دانشگاهی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۸۷-۸-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: زلزله -- ایران -- پیش بینی های ایمنی
موضوع: Earthquakes -- Iran -- Safety measures
موضوع: زلزله -- پیش بینی های ایمنی -- راهنمای آموزشی
موضوع: Earthquakes -- Safety measures -- Study and teaching
موضوع: زلزله -- ایران

Earthquakes -- Iran
شناسنامه: ۱۳۵۹ -
افزوده: کامران زاد، فرناز، ۱۳۶۸ -
حاصله: شرکت کیمیا خردپارس
ردیف کتابخانه: ۵۳۷QE/۲/الف/۲۱۳۹
رده بندی دب: ۳۶۳ ۹۹۵۵
شماره کتابشناسی: ۵۵۳۷۵۶۴

عنوان: زلزله و آمادگی در چهار گام تألیف: مهدی زارع، عطیه محسنی و فرناز کامران زاد



ناشر: نشر هنر و علوم دانشگاهی

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۸۷-۸-۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه



کیمیا خردپارس

تهیه شده در دپارتمان مدیریت بحران شرکت کیمیا خردپارس

www.kimiakherad.ir

حق چاپ و نشر این اثر برای صاحب اثر (نویسندگان) محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۱.....	فصل اول: ایران و زلزله
۱۲.....	۱-۱- لرزه خیزی ایران
۱۸.....	۲-۱- کم‌لرزه‌ای ایران
۲۴.....	۱-۱- آیا پیش‌بینی زلزله ممکن است؟
۳۸.....	۴-۱- سامانه هشدار پیش‌هنگام زلزله
۴۴.....	۵-۱- مدیریت بحران و نقش سازمان‌های مردم‌نهاد در کاهش ریسک
۵۸.....	۶-۱- مراحل مدیریت سازه
۵۸.....	۱-۶-۱- کاهش ریسک
۵۸.....	۲-۶-۱- آمادگی
۵۸.....	۳-۶-۱- پاسخ در هنگام فاجعه
۵۹.....	۴-۶-۱- واکنش
۶۰.....	۵-۶-۱- بازسازی
۶۰.....	۷-۱- ابعاد اجتماعی زمین‌لرزه‌ها
۶۳.....	۸-۱- توصیه‌های ایمنی و پناهگیری
۶۱.....	۱-۸-۱- توصیه‌های ایمنی حین وقوع زلزله در خانه:
۶۴.....	۲-۸-۱- توصیه‌های ایمنی حین وقوع زلزله در ساختمان‌های اداری:
۶۵.....	۳-۸-۱- توصیه‌های ایمنی حین وقوع زلزله در مدارس:
۶۷.....	۹-۱- چرا آماده شویم؟
۶۹.....	۱۰-۱- زلزله چیست؟
۷۱.....	فصل دوم: آمادگی روانی
۷۲.....	۱-۲- روانشناسی زلزله

۷۳-۲-۲- انعطاف پذیری.....

۸۱- فصل سوم: هفته اول آمادگی.....

۸۲-۱-۳- گام های هفته اول.....

۸۲-۲-۳- برنامه ریزی برقراری ارتباط اضطراری.....

۸۶-۳-۳- آمادگی مواجهه با چالش های احتمالی.....

۹۰-۴-۳- تهیه کیف ایمنی.....

۹۹- فصل چهارم: هفته دوم آمادگی.....

۱۰۰-۱-۴- تمام ای هفته دوم.....

۱۰۰-۲-۴- تحت طرقات زلزله.....

۱۰۳-۳-۴- ایمن سازی وسایل منزل.....

۱۰۷-۴-۴- کیف ایمنی را کامل کنید.....

۱۰۹- فصل پنجم: هفته سوم آمادگی.....

۱۱۰-۱-۵- گام های هفته سوم.....

۱۱۰-۲-۵- تمرین نشستن، پناه گرفتن، محکم شدن و صبر کردن.....

۱۱۲-۳-۵- پیدا کردن مکان های ایمن در خانه.....

۱۱۷-۴-۵- مهیا کردن کیف شخصی فرار.....

۱۱۹-۵-۵- ایمنی سالمندان و از کار افتادگان.....

۱۲۱- فصل ششم: هفته چهارم آمادگی.....

۱۲۲-۱-۶- گام های هفته چهارم.....

۱۲۲-۲-۶- ایجاد ایمنی در ماشین.....

۱۲۵-۳-۶- ایمنی محل کار.....

۴-۶ - بازی‌نی آماده‌سازی‌ها ۱۲۶

فصل هفتم: آمادگی کودکان ۱۲۷

۱-۷ - آماده‌سازی متناسب با سن ۱۲۸

۲-۷ - تصویرسازی برای کودکان ۱۳۰

۳-۷ - همراهی کودکان در برنامه هفته اول ۱۳۳

۴-۷ - همراه کودکان در برنامه هفته دوم ۱۳۳

۵-۷ - همراه کودکان در برنامه هفته سوم ۱۳۳

۶-۷ - ایمنی کودک ۱۳۵

پیوست: چک‌لیست کیف ایمنی خانواده ۱۳۷

چک‌لیست کیف ایمنی خانواده ۱۳۸

پیشگفتار

با توسعه شهرها و تمرکز جمعیت، ریسک زلزله، یعنی معرضیت جمعیت ساکن در شهرهای آسیب پذیر در برابر خطر زلزله، افزایش یافته است؛ مثلاً دلیل ریسکی بودن گسل شمال تهران آن است که جمعیت زیادی روی آن زندگی می کنند و آسیب پذیری تهران هم بالاست؛ بنابراین گسل شمال تهران خطرناک ترین گسل ایران نیست ولی به احتمال زیاد، پریسک ترین گسل ایران است. مشابه این گسل در منطقه کویرلوت نیز وجود دارد اما اثر گسل شمال تهران بر جمعیت میلیونی اطراف آن و همچنین ساختار کشور، بسیار بیشتر خواهد بود؛ نه تنها که این مردم از خطر و ریسک زلزله نه با هدف ترساندن بلکه تشویق مردم به آمادگی در برابر زلزله و کاهش ریسک است.

کتاب حاضر با هدف فراهم کردن راهی برای توسعه فرهنگ ایمنی به تمام خانواده ها و با هدف ارائه اطلاعاتی ساده، لازم و اولیه علمی و همچنین راهکاری سریع برای آمادگی در مدت یک ماه در برابر خطر زلزله تألیف شده است.

کتاب "آیا آماده اید؟" حاصل ترجمه و تألیف در ژولف ول این کتاب، نیز بر پایه کتابی منتشر شده در کانادا با همین الگو، در سال ۱۳۹۵ از سوی سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران منتشر شده بود. در کتاب حاضر نیز همان الگوی دستورالعمل ۴ هفته ای حفظ شده ولی اساساً کتاب برپایه دیدگاهی جدید نوشته شده است. امید مؤلفان آن است که معانی آن به بهره گیری از اطلاعات علمی و دستورالعمل ساده ارائه شده بتوانند در کاهش ریسک حرکت کنند و اگر در این راه تنها گام کوچکی برداشته شده باشد، موجب نهایت خوشنودی مؤلفان کتاب خواهد بود.

مهدی زارع، عطیه محسنی و فرناز کامرانزاد