

راهنمای عملی زنده ماندن در زلزله

این نوشته خاص زلزله در تهران نوشته شده است که به گفته بسیاری از کارشناسان حدود بیست و دو سال تأخیر داشته است و این تأخیر اصلاً خبر خوبی نیست، چون تأخیر باعث انباشته شدن انرژی می‌شود. انتظار می‌رود زلزله - اگر بیاید - با قدرتی بالاتر از ۷ (در مقیاس ریشتر) خواهد بود.

پیش از آن که زلزله اتفاق بیفتد...

- اول از همه به فکر مکانی باشید که در آن زندگی می‌کنید. بسیاری از بناهای تهران خصوصاً در مرکز و جنوب شهر قدیمی هستند، خانه‌هایی بدون اسکلت فلزی. تا قبل از تصویب قانون ایمن‌سازی منازل در دهه شصت، بسیاری از خانه‌هایی که با اسکلت فلزی ساخته می‌شدند هم اصول ایمن‌سازی را رعایت نمی‌کردند. ضمن اینکه اصولاً بساز و بفروش‌های تهران افرادی هستند که اصولاً صلاحیت ساخت مسکن را ندارند و غالباً تشکیل شده‌اند از افراد کم‌سواد و سودجو که برای سود بیشتر حاضرند با جان شما معامله کنند. اما چیزی که مسلم است خانه‌های قدیمی حتی تاب مقاومت در برابر زلزله پنج ریشتری را ندارند. اگر در چنین مکانی زندگی می‌کنید حتماً به فکر تهیه یک مکان ایمن باشید. شاید یک روز معیار انتخاب مسکن مناسب را برایتان نوشتیم، اما فعلاً دست به نقد اگر می‌توانید نقشه‌ای از گسل‌های تهران تهیه کنید و به شدت از تهیه مسکن روی مرز گسل‌ها خودداری کنید. هیچ ساختمانی با هر درجه ضریب ایمنی در مرز گسل‌ها سالم نخواهند ماند. (اگر نقشه گسل را خواستید با من یک تماس بگیرید.)

- شصت در صد زلزله‌ها در نیمه شب اتفاق افتاده است. بعید نیست که زلزله تهران هم جزو همین شصت درصدی‌ها باشد. فراموش نکنید که بعد از این لباس کامل را در کنار تخت و در دسترس قرار دهید.

- همین الان که این نوشته را تمام کردید بروید دو تا بطری نوشابه خانواده خالی را از آب پر کنید و داخل ماشین بگذارید. حواستان باشد که همیشه آن را پر نگه دارید و دو بطری دیگر هم پر آب کنید و در مکانی امن در خانه قرار دهید. من فکر می‌کنم کابینت‌های آشپزخانه جای بدی نباشد.

- مکان‌های امن خانه را از همین الان شناسایی کنید.

- یک ساک کوچک تهیه کنید. سعی کنید از نوعی باشد که دسته بلند دارند و روی دوش قرار می‌گیرند. یا یکی از این کوله‌پشتی‌ها که قدیم‌ها برای کوه‌نوردی و در حال حاضر برای مدارس استفاده می‌شود. چند تا کنسرو تن ماهی، کمی خشکبار،

قند، یک رادیوی کوچک و یک چراغ قوه داخل آن بگذارید. برای تمام این وسایل باتری تهیه کنید و حواس‌تان باشد هر دو ماه باتری را عوض کنید. قوطی‌های تن ماهی را قبل از سررسید مهلت مصرف عوض کنید. اگر جا شد بطری‌های آب را هم داخل همین ساک قرار دهید. پیچ‌گوشتی، شمع، چاقو، سوت، آچار فرانسه را هم داخل همین ساک قرار دهید. لوازم کمک‌های اولیه را در این ساک قرار دهید. شامل یک قیچی کوچک، باند استریل، چسب، قرص آنتی‌بیوتیک و استامینوفن، قرص اسهال، الکل و داروی مسکن. اگر دارویی دارید که عدم مصرفش باعث مرگتان می‌شود از آنها هم چند تایی در ساک قرار دهید. اگر از سویچ ماشینتان دو تا دارید یکی را داخل ساک قرار دهید. اگر ندارید بروید یکی تهیه کنید بعد آن را داخل این ساک قرار دهید. یک بسته دستمال کاغذی رولی فراموش نشود. چند متر طناب، حوله کوچک، مقداری پول و طلا یک یا دو قطعه خیلی کوچک از یادگاری که خیلی برایتان ارزش دارد. (بیخود بارتون رو سنگین نکنین. شاید ناچار بشین روزها این ساک رو حمل کنین. به نظر من اگر ازدواج کردین سی‌دی عروسیتون، بهترین چیزه).

- داخل اتاق خواب را از لستر و تابلو و اکواریوم و آینه و هر چه وسایل اینطوری است خالی کنید. تنها یک تخت برای اتاق خواب کافی است و احیاناً یک میز آرایش بدون آینه. همین لوازم را از اتاق خواب بچه بردارید. در مورد اتاق خواب او با سخت‌گیری بیشتری کار کنید.
- با خیال نسبتاً راحت بخوابید.

اگر زلزله اتفاق افتاد...

- قبلاً برایتان گفتم تمام جاهای امن خانه را مشخص کنید. چهارچوب درها، زیر میز نهارخوری و کنار ستون‌ها بهترین مکان‌ها هستند.
- اگر هنگامی که خواب بودید دیدید که زمین می‌لرزد زیاد به خودتان زحمت ندهید، تا از گیجی خواب بیدار شوید زلزله تمام شده‌است. مدت زلزله بین سی ثانیه تا یک دقیقه است. اگر از شانس بدمان زلزله یک دقیقه‌ای نصیبمان شد باز هم از جایتان تکان نخورید در جایی که هستید بمانید و سرتان را حفظ کنید. چون ساختمانی که سی ثانیه جلوی زلزله ایستادگی کرده‌است سی ثانیه دیگر هم ایستادگی خواهدکرد (ایشاله). اگر دسترسی شما به یکی از این نقاط امن فقط با یک گام امکان‌پذیر است به طرف آن بروید. اگر قرار است چند قدم تا آن مکان بردارید شاید بهتر باشد در جای خود سنگر بگیرید. حرکت در هنگام زمین‌لرزه کار بسیار سختی است.
- اگر هنگامی که سرگرم شمارش گوسفندان بودید این اتفاق افتاد به سرعت به طرف نزدیکترین مکان امن در داخل آپارتمانتان بروید. حتماً به همسر و فرزندان و کسانی که با شما زندگی می‌کنند این مکان را یاد دهید. حتی اگر فرصت کردید چند بار این کار را تمرین کنید.
- اگر عادت دارید کنار تختتان پارچ آب بگذارید حتماً از این به بعد از پارچ و لیوان پلاستیکی استفاده کنید.

بعد از این که زلزله اتفاق افتاد...

- بعد از زلزله بسیار دقت کنید بیشتر آسیب‌ها از این زمان به بعد شروع میشود.
- اول اینکه مراقب هر حرکت خود باشید. به هیچ وجه از تخت خارج نشوید. احتمالاً این نوشته را در مورد پاکسازی اتاق خواب از تابلو و آینه زیاد جدی نگرفتید، یا شب قبل پارچ آب و لیوان را کنار تخت گذاشته‌اید و اینها حالا تبدیل شده‌اند به بلورهای زیبای شیشه. بعد از زلزله برق‌ها قطع شده‌است و از نور و این حرف‌ها خبری نیست. حواستان باشد که یک حرکت اضافی می‌تواند باعث بریدگی بسیار بد در پایتان بشود. باز هم حواستان باشد که در این شرایط که شهر تبدیل شده به تل عظیمی از خاک، زخم بسیار راحت عفونی می‌شود. تا حالا اسم کزاز و قانقاریا به گوشتان خورده؟ دوا و دارو هم که دیگر خوابش را ببینید. پس حواستان باشد به این راحتی خودتان را زخمی نکنید.
- اگر دمپایی روفرشی‌تان را پیدا نمی‌کنید، یک تکه از ملافه روی دشتان را بکنید و دور پایتان بپیچید. سعی کنید قسمت کف را بسیار کلفت بپیچید. اگر همسر دارید به او هم توصیه کنید همین کار را بکند. بسیار سریع عمل کنید اما هول نشوید تا حال هر چه می‌خواست بشود شده.
- به سرعت فرزند کوچکتان (تا ده سال) را بغل کنید و به طرف در بروید به همسرتان ماموریت بدهید به طرف ساک و آب برود. اگر فرزندان بزرگتر از ده سال است اجازه بدهید خودش راه برود.
- احتمالاً چهارچوب در خانه از شکل خارج شده‌است. شاید ناچار شدید با کمی زور آن را باز کنید. اگر خواستید با زور شانه آنرا باز کنید، دقت کنید که خیلی محکم ضربه نزنید. هیچ کس از آن سمت در خبر ندارد.
- زیاد نگران بسته‌نشدن در خانه نشوید. نسبت خانه نیمه‌ویران به افراد دزد بیشتر از آن است که به خانه شما هم دستبرد بزنند.
- به هیچ وجه به این تصور نباشید که خانه شما که جلوی زلزله ایستادگی کرده بعد از این هم جای امنی است. از خانه خارج شوید. حتماً حتماً با لباس گرم خارج شوید. اگر توانستید یک پتو هم همراه بردارید، سرما هم به اندازه زلزله کشنده است. به گونه‌ای از خانه خارج شوید که گویی بار آخر است که این خانه را ترک می‌کنید.
- شما جلو حرکت کنید. بعد فرزندان بعد همسران. اگر ناچار شدید کودکان را در بغل بگیرید بهتر است فردی که کودک را در بغل می‌گیرد از عقب حرکت کند. در حین حرکت بسیار دقت کنید حتماً دستان خود را به دیوار (اگر باقی مانده باشد) یا نرده یا به چیزی بگیرید. بسیار احتمال دارد که زیر پایتان ناگهان خالی شود و این دست گرفتن کمک می‌کند که پرتاب نشوید.
- اگر در طبقات بالا زندگی می‌کنید به آرامی سقوط را شروع کنید. چراغ قوه را شما در دست بگیرید و هر قدم را حساب شده بردارید و بعد نور را به عقب بیندازید که همسر و فرزندان بتوانند شما را تعقیب کند. به هیچ وجه ندوید.

- اگر بوی گاز شنیدید چراغ قوه را خاموش کنید و سعی کنید در تاریکی راهتان را پیدا کنید. به هیچ عنوان از کبریت یا فندک استفاده نکنید.
- اگر در طی حرکت از کنار واحدهای همسایه صدای ناله یا کمک آنها را شنیدید توجه نکنید. دقت کنید که در حال حاضر نجات جان خودتان و خانواده‌تان در اولویت قرار دارد. یک مکث کوچک برای نجات جان آنان می‌تواند به قیمت جان افراد خانواده خودتان تمام شود.
- در حیاط آپارتمان بسیار مراقب باشید. دهانه تمام چاه‌ها حالا دیگر باز شده‌است، ممکن است با کمی آجر یا سیمان پوشیده شده‌باشد و شکل کامل یک دام را برای فرو بردن شما تشکیل داده‌باشد. از کنار دیوار حرکت کنید تا به در برسید و زیاد سرعت نداشته‌باشید. اگر برایتان امکان دارد همین الان مکان چاه منزلتان را پیدا کنید و آنرا شناسایی کنید.

وقتی به محوطه بیرون خانه رسیدید...

- اگر فکر می‌کنید که می‌توانید با دست خالی به کمک همسایه بروید حتماً این کار را نکنید.
- خیلی خیلی خیلی مراقب بوی گاز باشید. اگر این بو را حس کردید به سرعت به طرف جهت مخالف آن فرار کنید. هنگام حرکت سعی کنید از وسط خیابان یا کوچه عبور کنید (کنارهای پیاده‌رو معمولاً یکی از هزاران دهانه چاهی هستند که حالا دیگر سرپوش ندارند).

زمانی که از کار نجات همسایه فارغ شدید به دقت این اعمال را انجام دهید.

- اگر در مرکز شهر هستید هر چه سریعتر خود را به سمت خارج شهر برسانید. به ذهنتان هم خطور نکند که به همراه زن و بچه برای نجات برادر یا خواهر یا پدر و مادری که دو خیابان بالاتر یا پایینتر هستند بروید. من شما را درک می‌کنم که دوست دارید برادر، خواهر، مادر یا پدر خود را هم نجات دهید، اما فرزندان خود را فراموش نکنید. شما سوپرمن نیستید. در ضمن اگر مجرد هستید حتماً برای نجات افراد خانواده اقدام کنید. عموماً خطاب من در این نوشته افراد متأهل است.
- در صورت بروز زلزله بیش از سیصد هزار علمک گاز در تهران منفجر خواهدشد. همانطور که می‌دانید برای اینکه گاز در لوله‌ها جریان پیدا کند تحت فشار به مایع تبدیل می‌شود و شکستن لوله باعث انفجار آن خواهدشد. چون در آن زمان در تهران آبی پیدا نمی‌شود که آتش را مهار کند رفته رفته همه چیزهای سوختنی در تهران خواهدسوخت. حواستان باشد که حتی آسفالت خیابان هم که از مواد قیری تهیه شده‌اند در حرارت خاصی شروع به سوختن میکنند. اما بهترین هیزم دم دست برای آتش‌سوزی وسایل خانه و اتومبیل‌های پر از بنزین هستند. زمانی که آبی برای خاموشی این آتش نباشد آتش‌های کوچک با هم متحد

می‌شوند و آتش بزرگتر تشکیل می‌دهند و این روند ادامه دارد. احتمالاً کمتر از دوازده ساعت بعد از زلزله آتش‌سوزی‌های بزرگ تمام سطح شهر را پوشانده. اگر در فرار به فضای باز تعلل کنید احتمالاً در حلقه این آتش گرفتار خواهید شد. فرار از این حلقه‌های آتش چندان کار راحتی نخواهد بود. دودی که از این آتش‌سوزی بلند خواهد شد به شدت مسموم‌کننده و کشنده است. پس اگر در حلقه آتش گرفتار شدید زیاد نگران نباشید؛ قبل از اینکه زنده زنده بسوزید خفه خواهید شد.

- نمی‌توانید زیاد به ماشینتان امید داشته‌باشید، اما اگر در حاشیه شهر زندگی می‌کنید و به فرض محال دیدید که خیابان‌ها باز هستند حتماً از ماشینتان استفاده کنید و به طرف خروجی‌های شهر در جنوب یا غرب شهر بروید. زیاد به خروجی‌های شرق تهران امید نداشته‌باشید. احتمالاً تمام جاده‌های کوهستانی مسدود خواهد شد.

- حتماً حتماً حتماً همین الان با تک تک افراد خانواده که می‌شناسید قرار یک فضای باز که بعد از زلزله بتوانید همدیگر را در آنجا ملاقات کنید بگذارید. مثل خروجی اتوبان کرج یا ورزشگاه آزادی یا پارک ملت یا ... شهردار سابق (کرباسچی) بیش از صد قطعه زمین را برای اسکان ساکنان تهران بعد از زلزله در نظر گرفته بود که در طی این چند سال تقریباً تمام این زمین‌ها تبدیل به برج شده‌است. به همین جهت ناچارید از چند پارک بزرگ و ورزشگاه‌ها برای اینگونه قرارها استفاده کنید. بعد از زلزله نه اتوبوسی هست که به طرف آنان بروید نه تلفنی هست که از هم خبردار شوید. این بهترین راه برای پیدا کردن همدیگر است. بهتر است قرار ملاقات را برای تنها یک یا دو روز بعد از زلزله بگذارید، اما اگر فکر می‌کنید که در محل امنی زندگی می‌کنید می‌توانید قرار را برای اولین ساعات بعد از زلزله بگذارید. اگر فضای خاصی را مشخص نکرده‌باشید بعید است به این سادگی از زنده بودن آنان باخبر شوید.

- اگر فکر می‌کنید که نیاز دارید برای برداشتن پاره‌ای وسایل به داخل ساختمان بازگردید حتماً تا صبح صبر کنید. روشنایی هوا بسیاری از خطرهای ناپدید را آشکار خواهد کرد.

- به هیچ وجه در طی مراسم زلزله و بعد از آن برای نظافت شخصی از آب استفاده نکنید. آب موجود را فقط برای آشامیدن استفاده کنید.

- هر از گاهی به رادیوتان یک سر بزنیید اما بعید است برنامه‌ای از تهران برایتان پخش شود. به فرض محال اگر ایستگاه پانزده خرداد سالم بماند مجری باید خیلی بیرحم باشد که زن و بچه‌اش را ول کند و بیاید برای شما موسیقی بگذارد. اما ممکن است دو روز بعد از زلزله بتوانند جوری رادیو را راه بیندازند.

- اگر آنقدر شانس داشتید که ماشینتان سالم بود و مسیر باز بود، در حرکت از تهران درنگ نکنید. برای اینکه شک شما را به یقین تبدیل کنم چند نکته را یادآوری می‌کنم:

از جمعیت دوازده ملیونی تهران حدود هشت ملیون نفر بعد از زلزله زنده خواهند ماند. هر سه سد اطراف تهران ضد زلزله نیستند و از بین خواهند رفت. حتی دسترسی به چاه‌ها برای استفاده از آب آنها غیرممکن خواهد بود. برای تأمین آب این جمعیت عظیم هیچ کاروان تانکری روی زمین کافی نخواهد بود. در نتیجه استفاده از آب غیربهداشتی اجتناب‌ناپذیر خواهد شد. ضمن اینکه مسئله اسکان و تغذیه این جمعیت عظیم بعد از چند روز مشکلی غیرقابل حل خواهد شد. از طرفی استفاده از آب آلوده باعث همه‌گیر شدن بیماری‌های عفونی و اسهال و وبا خواهد شد و ...

چاره‌ای نیست. باید این شهر را به قصد یکی از شهرهای نزدیک تهران ترک کرد. می‌توانید بعد از اینکه همراهانتان را در آنجا اسکان دادید برای کمک به عملیات نجات بازگردید.

- در حین عملیات نجات حواستان به آتش باشد. از دست شما یکنفری کار زیادی بر نمی‌آید. اگر با مصالح ساختمانی سر و کار داشته‌باشید منظور من را خوب درک می‌کنید. به همین جهت اگر در جایی دیدید که چند نفر سعی می‌کنند فردی را از خاک بیرون بکشند به کمک آنها بروید. می‌توانید بعد از آنها خواهش کنید که برای کمک عزیزان شما بشتابند. بسیاری از نجات‌ها در این زمان با همکاری جمعی معنی پیدا می‌کند.

- اگر خواستید برای خروج فردی که از زیر آوار فریاد می‌کشد بروید دو نکته را فراموش نکنید: اگر واقعا فکر می‌کنید می‌توانید اینکار را بکنید، حتماً یک کلنگ داخل ماشینتان بگذارید. بعد از زلزله می‌فهمید مخترع آن چه نعمتی را اختراع کرده‌است.

اگر نیمی از بدن فردی را بیرون از آوار دیدید با کمک کلنگ و احتمالاً دو سه نفر دیگر شاید بتوانید از زیر خاک خارجش کنید. اگر تنها از زیر هزاران کیلو آوار صدایش را شنیدید بهتر است دست به هیچ اقدامی نزنید تا شاید کمک‌های خاص با وسایل ویژه برسند.

هنگام خروج همان فردی که نیمه در آوار قرار دارد بسیار حساب‌شده عمل کنید. یک حرکت اشتباه می‌تواند باعث شود که دیوار نیمه‌خراب روی سرش خراب شود و برای همیشه صدایش قطع شود. می‌دانستید یکی از بیماری‌های روانی رایج بعد از زلزله مختص کسانی است که با همین حرکت اشتباه باعث مرگ عزیزی شدند و تا آخر عمر خود را سرزنش می‌کنند که چرا آن روز آن حرکت اشتباه را کردند؟

- یک نکته دیگر: همین الان به همه دوستانی که دوستشان دارید این نکته‌ها را بگویید. به برادر، خواهر و مادر و پدر.
- اگر پدر و مادر شما هم مثل والدین من به شدت مذهبی هستند و معتقدند که امام حسین اجازه زلزله در تهران را نمی‌دهد، برایشان ثابت کنید که اکثر شصت هزار نفری که در دهه گذشته در اثر زلزله در همین ایران مردند همه‌شان مسلمان بودند.