پیام های بهداشتی پیشگیری از شیوع بیماری کووید 19 در زلزله

- همه ما ممکن است در زمان شیوع کرونا در معرض وقوع زلزله قرار بگیریم. بنابراین باید ضمن رعایت نکات ایمنی، به شیوه نامه های بهداشتی پیشگیری و کنترل کرونا نیز توجه داشته باشیم.

آمادگی قبل از وقوع زلزله

- با اعضای خانواده در مورد اقدامات مورد نیاز در زمان وقوع زلزله صحبت کنیم.
- مسیرهای خروج را برای شرایط اضطراری مشخص کنیم.
- در کیف شرایط اضطراری علاوه بر تجهیزات موجود برای حداقل 3 روز، برخی اقلام مانند دستکش یکبار مصرف، کیسه زباله، ماسک، صابون و محلول ضدعفونی کننده دست و سطوح اضافه کنیم.

آمادگی حین وقوع زلزله

- هنگام وقوع زلزله زیر میز محکم یا سه گوش دیوار پناه بگیریم.
- از پنجره، شیشه، کمد و یا هرآنچه که پرت می شود یا می افتد، دوری کنیم.
- اگر در زمان وقوع زلزله در رختخواب هستیم، سرمان را با بالشت محافظت کنیم.
- اگر بیرون از ساختمان هستیم از دیوارها، درخت های بلند، تیر برق و زیر پل ها دوری کنیم.

آمادگی بعد از وقوع زلزله

- بعد از پایان لرزش ها به ترتیب از مکان پناه گیری خارج شویم.
- فورا جریان آب، گاز و برق را قطع کنیم.
- کیف شرایط اضطراری را برداریم و با دست و بازو از سر و گردن محافظت کنیم و از ساختمان خارج شویم و در اولین فرصت دستکش و ماسک بپوشیم.
- به یاد داشته باشیم که در زمان وقوع زلزله کودکان، زنان باردار و سالمندان و بیماران، افراد آسیب پذیری هستند. به نیازهای این افراد توجه و از آنها مراقبت کنیم.
- در مواقع تخلیه اضطراری و اسکان احتمالی، اطلاعات لازم در مورد مراقبت از خود و پیشگیری از انتقال بیماری کرونا را از منابع رسمی کسب نماییم.
- یک نفر از اعضای خانواده رعایت دستورالعمل های پیشگیری از بیماری کرونا را کنترل کند.
- در صورتی که بیمار مبتلا به کووید در منزل داریم علاوه بر رعایت اصول پیشگیری، نیازهای دارویی بیمار را هم پیگیری کنیم.
- علایم خطر کرونا تنگی نفس، ضعف و بی حالی را به صورت مرتب در بیماران بررسی کنیم.
- پس از تخلیه اضطراری از هرگونه تجمع خودداری کنیم.
- فاصله فیزیکی خود را با دیگران حفظ کنیم و از دیگران نیز بخواهیم فاصله فیزیکی خودشان را با ما حفظ کنند.

- اگر فرد مصدومی در اطراف ما هست، در صورت نیاز به کمک های اولیه با رعایت اصول ایمنی با فرض اینکه ممکن است مبتلا به کرونا باشد به او کمک کنیم.
- تا حد امکان در پارک و فضای باز بمانیم. اگر در مکان های امن عمومی اسکان یافتیم، حتما از ماسک استفاده کنیم.
- به طور مستمر دست های خود را با آب و صابون بشوییم.
- هنگام سرفه و عطسه، صورت و دهان خود را با دستمال و یا قسمت داخلی آرنج بپوشانیم.
- سطوح اطراف خود را ضدعفونی کنیم.
- از لمس بینی، چشم و صورت خود بپرهیزیم.
- از وسایل مشترک استفاده نکنیم.
- از خوردن غذاهای مشکوک مانده و میوه نشسته خودداری کنیم.