



## إرشادات السلامة والصحة المهنية للتعامل مع الهزات الأرضية

يبدأ الشعور بالهزة الأرضية بتحرك الأشياء المحيطة غير المثبتة جيداً الموجودة في المنشآت مثل (اللوحات الفنية - مراجع السقف - الساعات الجدارية أخ...). لذلك لابد من التصرف بسرعة لأنها الفرصة المناسبة لتفادي الكثير من الأخطار التي تنتجه نتيجة الهزات الأرضية والتي يصعب التنبؤ بحدوثها لذلك يجب أتباع الإرشادات الآتية



الابتعاد عن النوافذ الزجاجية بمسافة أمنة عند إخلاء المنشأة



في حالة وجود هزة أرضية أثناء المحاضرات و حفاظة على ابنائنا الطلاب يرجى عدم التدافع على مخارج الطوارئ والجلوس أسفل البنشات يحميك من الخطأ



عدم الصعود على أنسطح المنشآت المختلفة إطلاقاً



استنادك على أحد العمدة الخرسانية او أسفل الزوايا الداخلية للمبني يحميك من الخطأ



يجب على مسؤولين المعامل إخلاء العمال وفصل التيار الكهربائي وغلق مهابس



في حال حصول إنهيارات وخصوصاً في الأنبياء العالية يجب الابتعاد قدر المستطاع عنها تحسيناً لحصول إنهيارات تسلسلية



الابتعاد عن الأعمدة والأسلاك الكهربائية والأشجار العالية المتيسسة



عند إنتهاء الهزات الأرضية يجب الانتظار قليلاً في مكانك لأنه قد يرافق إنتهاء الهزات حدوث هزات أشدادية أخرى

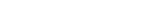


**إذا كنت داخل سيارة لحظة وقوع الزلزال**

تجنب عبور الجسور والأفاق والأماكن التي قد تنهار في أي لحظة.  
أوقف محرك السيارة في منطقة منفتحة، وابق في الداخل.  
فعَ علامة طلب المساعدة على النافذة إذا كنت تحتاج إلى ذلك.  
إذا كنت داخل حافلة، ابق في مقعدهك إلى أن تتوقف المركبة بشكل كامل.  
ادرِس على تغطية رأسك والرقبة بالذراع، تفادياً لسقوط أي أشياء.



عدم استخدام المصاعد الكهربائية لأنها قد تتعرض أو قد تسقط وخاصة إذا انقطع التيار الكهربائي



**مع تحيات**  
**م/رشا السيد احمد**  
مدير إدارة السلامة والصحة المهنية بالجامعة  
قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة